الطب والحياة

الألم يخفف من الشعور بالذنب

كانبرا / متابعات :

أكدت دراسة استرالية جديدة أن إلحاق الألم بأنفسنا يخفف في الواقع شعورنا بالذنب ، وذكر موقع «نيوز دوت كوم» الأسترالي أن الباحثين في جامعة «كوينزلاند» وجدوا من خلال دراستهم التي هدفت إلى معرفة التداعيات النفسية للألم الجسدي، أن الوجع يخفف من شعور الشخص بالذنب.

وأشار الباحث بروك باستاين مسئول عن الدراسة «ما كان بإمكاننا حقاً التنبؤ بأن الوجع يخفف الشعور بالذنب.. لكن كان بإمكاننا التنبؤ بأن الشعور بالذنب يؤدي إلى تعذيب النفس. والسؤال هو لماذا ينبغي أن يوجد بعض الأثر لذلك؟.

وقد قسم الباحثون المتطوعين البالغ عددهم 62 شخصاً إلى 3 مجموعات، ومن أجل أن يخلقوا شعوراً بالذنب طلبوا من مجموعتين كتابة شيء عن وقت نبذوا فيه شخصاً آخر، وبعدها طلب منهم غمس أيديهم في مياه مجمدة أو دافئة.

عدد من المشاركين والقائمين على الورشة التدريبية عن سوء التغذية لـ 14 أكتوبر :

جميلة هبة اللّه: توضح المؤشرات إن اليمن في حالة خطر بسبب سوء التغذية الحاد الوخيم

عبد السلام هائل : موضوع تغذية الطفل من المواضيع الحساسة لأنها تلامس تعاملات المجتمع الراسخة

نسب الإصابة بسوء التغذية الحاد في اليمن تشابه النسب في جنوب الصومال

من منطلق التحرك في سبيل التصدي للكارثة التي تحيط بأطفال اليمن كان مكتب الصحة في عدن عقد دورة استمرت ثلاثة أيام بدعم من منظمة اليونيسيف استهدفت الجانب الإعلامي وارتأى أن هذا الجانب يمثل إحدى الوسائل المهمة المطلوبة للوصول إلى الفئات المستهدفة المرتبطة بعملية رعاية الطفل بدءاً من الأسرة ووصولا إلى المجتمع .

استطلاع وتصوير/ أماني العسيري

تدهور الأوضاع السياسية وتفاقم الأزمات البيئية ساهم في انتشار العديد من المشكلات في مناطق النزاعات وما حولها ما أسفر عنه تقويض البنيات المجتمعية والإنسانية في تلك المناطق حيث امتدت لتطال حياة الأطفال و تهدد بقائهم واستمرارهم بصورة أكثر بشاعة مما تحدثه القنبلة والرصاصة ، تلك الصورة تحدد ملامحها غياب التدخلات الصحية العاجلة للكثير من الأطفال في بلادنا الذي سمح بانتشار سريع للأوبئة والأمراض التي قد لا يلقي الكثير لها بالا إلا أنها تعمل في حصد أرواح أعداد كبيرة من الأطفال منها سوء التغذية الذي انتشر في اليمن وبنسب كبيرة جدا تشابه ما يشهده جنوب الصومال ومنه معاناة حوالي 30 ٪ من الأطفال في بعض المناطق اليمنية من سوء التغذية الحاد وهو ما حذرت منه اليونيسيف حيث قالت المتحدثة باسم اليونيسيف ماريكسي ميركادو أن عدد الأطفال اليمنيين الذين يعانون من سوء التغذية الحاد بلغ حتى 967000 حالة منهم ربع مليون معرضون للموت ، وإن سوء التغذية من المشاكل الصحية الأكثر خطورة والمسبب الأكبر للوفيات بين الأطفال بحسب ما أشار إليه المتحدث باسم منظمة الصحة العالمية في جنيف طارق جاسرفيتش .

الأخت جميلة هبة الله ضابط برامج الصحة في منظمة اليونيسيف في اليمن أشارت إلى خطورة أمراض سوء التغذية والحالة التي تعيشها اليمن في جانب الإصابة بهذا المرض حيث توضح المؤشرات إن اليمن في حالة خطر بسبب أمراض سوء التغذية الحاد الوخيم (الكارثة الصامتة) وانه ينبغي الوقوف أمامه لمعالجته خاصة بين الأطفال دون سن الخامسة والأمهات الحوامل والمرضعات.

وقالت إن من حقوق الطفل العيش حياة آمنة وسليمة لهذا فان تطوير خدمة معالجة سوء التغذية في اليمن يعتبر من أولويات المنظمة في الجانب الصحي داخل اليمن .

الأخت هناء السقاف مديرة الترصد الوبائي في محافظة عدن التي تحدثت في السياق نفسه عن ضرورة محاربة الممارسات الخاطئة في تغذية الطفل والتي يتبعها الكثير من الأسر في المجتمع وانه من المهم تعزيز استخدام المكملات الغذائية التي توزع في المراكز الصحية بالنسبة للأطفال للمصابين بأمراض سوء التغذية ،وكذا التوعية بالسلوكيات الخاطئة لدى المجتمع في التعامل مع الأمراض الوبائية الفيروسية .

وأضافت أن المراد من الرسائل الإعلامية الصحية التي يبتغيها الجميع هي تغيير واقع يعاني منه المجتمع بحيث تضع الحلول للكثير من المشاكل التي يعيشها الفرد ليحيا في محيط امن خالي من كثير من الأمراض المنتشرة .

ومن جانبها تحدثت الأخت آمال حميد مديرة إدارة البرامج الاجتماعية والسكانية في إذاعة عدن قائلة: في هذه الدورة تعرفنا على كثير من مضار سوء التغذية والأشياء الخفية وراءها والتي تنتج عن السلوكيات الخاطئة التي يمكن أن تقع فيها ربة البيت والآباء تجاه التعرف على هذا المرض الذي أصبح من الأمراض المنتشرة والذي قد لا يلاحظه الكثير ، فإذا لم تعالج البوادر التي تظهر بسببه ومتابعتها صحيا يمكن أن تؤدي إلى الموت .

و أكدت أهمية دور الإعلام باعتباره صاحب الدور الكبير في تلمس القضايا الصحية خاصة ومنها دور الإذاعة الفعال كونها الوسيلة الأقرب من المواطنين مع تعدد الوسائل الأخرى والتي قد لا تتوفر خصوصا في الأرياف والقرى وتستوعب المعلومات الجديدة وبالتالي نقلها بشكل بسيط وسهل للمستمع .

وكان للأخ عبد السلام هائل شرف مدير مكتب صحيفة الجمهورية في عدن رأيه حيث تحدث قائلا: إن موضوع الاهتمام بتغذية الطفل من المواضيع الحساسة التي تلامس تعاملات المجتمع الراسخة وما قدم من محاضر من قبل أطباء واختصاصيين يبين كيفية التعرف على هذا المرض وأهمية الاعتماد على الرضاعة الطبيعية كمساعد أول في الوقاية من هذه الأمراض ووجوب الحذر من الاستخدامات الخاطئة للدواء العلاجي وعواقبه على صحة الطفل، واستهداف شريحة الإعلاميين جاء نظرا لمدى حجم وقع الرسالة الإعلامية الكبير في توعية إلام والآباء والمجتمع بشكل عام في قضايا رعاية الأطفال .

و تحدث علي النقي ناشط حقوقي وصحفي قائلا: يعتبر اليمن من البلدان الواقعة تحت خط الفقر ويشمل سوء التغذية الأطفال دون سن الخامسة و حتى الكبار في سن الستين .

وما جاء في الدورة من مقررات خاصة بالمشاكل المتعلقة بصحة الأطفال وعلاقة الإعلام بنشرها والتوعية قدم لان الإعلام مرآة عاكسة لقضايا ومشاكل المجتمع والتي تحاول أن تقدم الحلول .

والمطلوب ليس فقط تكثيف الجهود من جانب الوسائل الإعلامية المعروفة (الصحافة والإذاعة والتلفزيون) ولكن بذل الجهود في النزولات الميدانية لفرق ميدانية توعوية فان ذلك سيؤتي ثماراً ايجابية ، أما الإعلام الترويجي الذي يعلن عن المشروع عبر الوسائل الإعلامية فان صداه بالتأكيد سيصل إلى الجهات الرسمية ولكن لن يصل إلى الفئات المستهدفة وهم من يعول عليهم الرعاية المباشرة للطفل .

السيلان.. مرض يسبب العقم يتهدد العالم

كانبرا / متابعات :

قال مسؤولو منظمة الصحة العالمية إن أزمة صحية عامة كبرى على وشك الظهور، في شكل مرض ينتقل بالاتصال الجنسي لكنه لا يستجيب للمضادات الحيوية.

ويعتبر مرض السيلان واحدا من الإصابات الأكثر شيوعا والتي تنتقل بالاتصال الجنسي، إذ يمكن أن ينتقل عن طريق الجنس الفموي، أو المهبلي، أو الجنس عن طريق الشرج، بينما هناك نحو 106 ملايين شخص حول العالم، يصابون به كل عام.

وقال الدكتور مانجولا لوستي ناراسيمهان العالم في دائرة البحوث الإنجابية بمنظمة الصحة العالمية إن فيروس ذلك المرض «يطور مقاومة للمضادات الحيوية التي تعامل معها قبل ذلك، وعندما يحصل هذا الأمر، فلا يمكننا فعل شيء للمريض.»

وأصدرت المنظمة خطة عمل عالمية لتشجيع زيادة الوعي، والبحوث، وزيادة جهود الوقاية والمراقبة من فشل علاج السيلان.

وتشابه إرشادات الوقاية من مرض السيلان تلك الواجب اتباعها لتجنب فيروس نقص المناعة البشرية «أيدز»، وهي ممارسة الجنس الآمن، والاستخدام الصحيح للواقي الذكري، الشركاء الجنسيين.

ومن بين البلدان التي أبلغت عن حالات مرض السيلان التي لا تستجيب للمضادات الحيوية من نوع «سيفالوسبورين،» كل من أستراليا، وفرنسا، واليابان، والنرويج، والسويد، والمملكة المتحدة.

ويعتبر المضاد الحيوي «سيفالوسبورين،» الخيار الأمثل والأحدث لعلاج مرض السيلان، ولقد وضعت تلك الدول أنظمة رعاية صحية جيدة، ما يعني أن الدول الأقل حظا، قد تكون أكثر عرضة للأزمة.

وقال ناراسيمهان: «إذا قاوم الفيروس «المضاد الحيوي»، فنعتقد أننا على وشك أن نشهد أزمة.. إذ أنه في أجزاء أخرى كثيرة من العالم حيث الموارد المالية أقل بكثير، من الصعب جدا أن نعرف البيانات».

وتعتبر النتائج المترتبة على وجود عدوى غير معالجة قاسية جدا، فالمرض يمكن ان يسبب العقم لدى الرجل والمرأة على حد سواء، في حين أن ما يصل إلى نصف الأطفال الذين يولدون لأمهات مصابات بالسيلان، معرضين لالتهابات حادة في العين ، قد تؤدي إلى العمى.

أما بالنسبة للنساء الحوامل، فإن مرض السيلان قد يسبب الإجهاض العفوي أو الحمل خارج الرحم، وإذا انتقلت البكتيريا إلى أجزاء أخرى من الجسم، فقد تحدث آلاماً في المفاصل، قد تتطور إلى تورم أو تصلب.

ولا تعرف منظمة الصحة العالمية مدى انتشار مرض السيلان المقاوم للعلاج حتى الآن، ويقول ناراسيمهان إن الإصابات لا تبدو لديها المقاومة في الولايات المتحدة كما هو الحال في بعض البلدان الأخرى، ولكن هناك قابلية للزيادة، وهناك حاجة للمزيد من المراقبة على مستوى العالم لإجراء تقييم كامل.

نصيحة طبية: لا تسرفوا في شرب المياه

سيدني / متابعات :

ما رأيك عندما ترى العاملين في المكتب يهرولون وقت الغذاء وكل منهم يمسك زجاجة مياه تتسع للترين ، بينما يحتاج العدائون الممتازون كمية مياه أقل منها ليقطعوا مسارا يمتد لنحو 42.1 كيلومتر؟

أصبح هذا الأمر ظاهرة أثارت حيرة وقلق إريك سيل الباحث بجامعة ملبورن ، الذي حذر في ورقة بحثية نشرت مؤخرا في دورية «مديكال جورنال أوف استراليا» من أن شرب كميات كبيرة من المياه بنفس درجة سوء شرب كمية قليلة من المياه.

ويمكن أن تؤدي زيادة السوائل في الجسم إلى حالة تسمى «النشاط المرتبط بنقص الصوديوم في الدم» وهو اضطراب في سوائل وأملاح الجسم حيث تسفر زيادة السوائل في الجسم عن انخفاض تركيز الأملاح في مصل الدم بصورة قليلة على نحو غير طبيعي.

ويمكن أن يؤدي شرب كميات كبيرة من المياه إلى تخفيف الصوديوم المطلوب إلى مستوى خطير ، ما يسبب القيء والهذيان وأحيانا الوفاة.

وبحث سيل وزملاؤه المشكلات الصحية للاستراليين الذين يسيرون عبر ممر «كوكودا تريل» الذي يمتد بطول 96 كيلومترا إلى منطقة «أوين ستانلي رينج» في دولة «بابو غينيا الجديدة».

وأتى البحث على ذكر حالة امرأة/ 48 عاما / أصيبت بصداع في اليوم الثاني ، وخشية تعرضها للجفاف، تناولت سبعة لترات من المياه على مدار الساعات القليلة التالية.

وأصيبت بحالة قيء وإعياء قبل دخولها في غيبوبة ، وشخص الأطباء حالتها بـ«النشاط المرتبط بنقص الصوديوم في الدم» ، وحالفها الحظ عندما كانت سفينة طبية تابعة للبحرية الأمريكية ترسو بالقرب من ميناء «موريسبي» وأمكن استدعاء مروحية لإجراء عملية إجلاء طبي لها.

وقال سيل في البحث إن « حالات الوفاة التي لم يتم تفسيرها في عام 2009 لأربعة كان يشتهر عنهم أنهم يمارسون رياضة السير بصورة جيدة على مسار كوكودا ترايل تخلق حالة ملحة لزيادة الوعي بالترابط بين زيادة السوائل في الجسم بصورة مفرطة وحالة النشاط المرتبط بنقص الصوديوم في الدم».

وأشار سيل إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة من الرجال ، كما أن مشروبات الطاقة يمكن أن تزيد من درجة سوء الحالة.

وتعد النصيحة الأمثل هي شرب المياه «عند الشعور بالعطش» وعدم الإفراط في تناول لترات من السوائل لمجرد توقع حالة العطش. وقال الباحث إن « الهدف يجب ألا يكون مطلقا زيادة الوزن خلال تمارين التحمل وتوقع نسبة ضئيلة من فقدان الوزن «1 إلى 2 ٪».