

الكشف عن عصبونات مرتبطة بارتفاع ضغط الدم

وتسببت هذه الخطوة في ارتفاع ضغط الدم واضطرابات القلب تحت تأثير تغير درجة الحرارة و ويتواجد عدد من المناطق التشريحية في الدماغ تسيطر على وظيفة القلب والأوعية الدموية وأكدت الدراسة على كون هذه العصبونات الأولى التي تتحكم في ارتفاع ضغط الدم في منطقة الهاد وعلى المستوى الخلوي .
 اما عن التجربة الأخرى فركزت على تأثير الهرمون المحفز للغدة الدرقية (TSH) في تكون بعض الخلايا العصبية في الدماغ، حيث أن فقدان الفئران المخيرية للهرمون يتسبب في عدم تكون هذه العصبونات في مرحلة تطور الجنين مما يؤكد على ضرورة متابعة الحامل لحالة الغدة الدرقية لتجنب تأثر عملية تكون الخلايا العصبية في دماغ الجنين وزيادة خطر إصابته بارتفاع ضغط الدم وغيره من اضطرابات القلب والأوعية الدموية .



كشفت دراسة سويدية عن مجموعة من الخلايا العصبية في الدماغ تلعب دوراً في الإصابة بارتفاع ضغط الدم إلى جانب العوامل الأساسية المرتبطة بأمراض القلب كزيادة الوزن، الاجهاد والتدخين ، حيث راغب الباحثون مجموعة مجهولة من العصبونات (Parvalbuminergic neurons) في منطقة الهاد في دماغ فئران مخيرية وثبت ارتباطها بوظائف القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم عند الحيوانات، وأكد الباحثون أن تواجد الخلايا ذاتها في دماغ الإنسان يمكن الأطباء من علاج حالات ارتفاع الضغط المزمنة وغيرها من اضطرابات القلب .
 أثبت الباحثون وظيفة هذه الخلايا بأكثر من تجربة اعتمدت إحداها على تدمير الخلايا في أحد الفئران باستخدام فيروس خارجي



الطب والحياة

إشراف / إدارة المنوعات

على هامش الدورة التدريبية للطب النفسي.. مشاركون:

الصدوق الاجتماعي لديه اتجاهات عديدة في تدريب كوادر صحية وباحثين اجتماعيين على مستوى المدارس

د. صالح الحكم: المطلوب من وزارة الصحة أن تساهم في تحسين التمويل الدوائي

< الدكتور / ابراهيم هندوي



الاضطرابات النفسية
 خلال فترة النفاس
 ودور الهرمونات

لعل العديد من السيدات الحوامل لا يعلمن مدى الخطورة التي قد تعاني منها السيدة بعد الولادة بل ان العديد من الأطباء قد لا يعطي الاهتمام الكافي لهذه الحالات التي قد تؤدي بالسيدة إلى رفض الاهتمام بوليدها وحياتها إلى محاولة التخلص منه . وعليه ولما تشكله هذه الحالة من خطورة على صحة المرأة والجنين تغلق على عاتق طبيب النسائية مسئولية خاصة سواء في التشخيص المبكر أو حسن الادراك والتعاطف مع مريضته و ايضا في العلاج وأساليبها الحديثة في منع حدوث مضاعفات من وعليها ادراك ان غالبية حالات الاضطرابات النفسية في فترة النفاس قد تكون امتدادا لما يحدث أثناء فترة الحمل أو الولادة وما يصاحبها من الام وقلق نفسي وعليه فان مراعاة الحالة النفسية للمرأة الحامل سواء من قبل طبيبها أو الزوج أو المحيطين بها له الدور الاساسي في التقليل من حدة الانتكاسة لصاحبة لهذه الحالة لذا يجب تثقيف الزوج والمحيطين بالمرأة الحامل بتجنب اخبارها بالأخبار السيئة أو وضع الملامه على الزوجة بنوع المولود القادم والمعاملة السلبية التي لا تليق بالأثني بشكل عام والحرص على مشاعرها سواء أثناء الحمل أو الولادة أو ما بعد الولادة بل لا أبالغ بالقول طيلة الحياة الزوجية وهنا وفي هذه الحالة أرتأتين ان ألقى الضوء على أنواع ثلاثة من الاضطرابات النفسية التي قد تواجه المرأة بعد الولادة:

يحدث في 50% من النساء ويبدأ في اليوم الثاني او الرابع من الولادة ويستمر لغاية ما يقرب من الاسبوع وهو يعد نوعاً من اضطرابات المزاج وليس مرضاً نفسياً، وتشخيصه غالباً يعتمد على اعراض تبديها المرأة من حزن عميق الى بكاء مستمر الى عدم النوم وعدم القدرة على التركيز والتم في الرأس وعدم الاهتمام الكافي بالطفل وأحياناً رفض كامل للجنين وهنا يأتي دور مستشار النسائية في علاجها و تثقيفها .
 تكون نسبه حدوثه 25 % ويكون في خلال السنة الأولى بعد الولادة وتبلغ شدته القصوى بعد اربعة اسابيع من الولادة وتكون الأعراض صاحبة ما بين البسيطة والمتوسطة والشديدة في حدتها وقد تضم:

الشعور بالإرهاق والعصبية -فقدان الشهية الجنسية- شعور دائم بالذنب عدم الاهتمام بالوليد وعدم القدرة على التعامل مع احتياجات الطفل تتأثر به عادة الزوجات اللواتي يتعرضن إلى خلاف زوجي أو انتكاسة ما على الصعيد العاطفي قبل فترة قصيرة من الولادة وليس أثناء الولادة وهو بحاجة إلى الدوية خاصة لصحاة للاحباط من قبل الطبيب .

تحدث في ولادة من بين كل 500 ولادة وتبدأ في اليوم الثالث الى السبع من الولادة وهو الأخطر سواء بالنسبة إلى الأم أو للطفل، وفي دراسة حديثة بهذا الشأن تبين ان 5% من السيدات يلجأن للانتحار وان 4%منهم يقتلن اطفالهن وعليها الادراك ان الاعراض صاحبة له تكون منكرة وغير معترف بها من السيدة ويكون مصاحباً لها العديد من التصرفات الشاذة:

وتكون النساء اللواتي يكن عرضة لهذا الاضطراب هن من عاين السابقين من ما يعرف بالاحباط الجنوني وهنا فان الادخال القوي إلى المستشفى هو واجب وذلك المتابعة الاخصائية للادم والطفل وللعلاج النفسي ومما تجدر الإشارة إليه ان 50 % من هؤلاء النساء هن عرضة لتكرار هذا في حملهن القادم .

الخلايا الجذعية لعلاج العقم الناجم عن العلاج الكيميائي

أكدت دراسة حديثة أجريت على القرود المخبرية إمكانية الاحتفاظ بخصوية الذكر بعد علاج الكيماوي ضد الأضامط المختلفة من الأورام، حيث تستهدف العقاقير الدوائية الخلايا في طور الانقسام دون التمييز بين الخلايا الورمية وغيرها من الخلايا التي تتقسم بسرعة كبيرة كما في خلايا الحيوان النوي مما يتسبب بعقم المريض .
 يعد تجنيد الحيوانات المنوية مخبرياً خياراً ناجحاً لحفظ خصوبة الذكور البالغين قبل خضوعهم للعلاج الكيماوي الا أنه من الصعب الاعتماد للذكور المصابين بالأورام المختلفة قبل بلوغهم وبالتالي عدم قدرتهم على منح عينة من السائل المنوي ولذا تمّ تجنيد خلايا جذعية لذكور قرود بالغة ومن ثمّ اعطاهم علاجاً كيميائياً ثبت تأثيره السلبي على الخصوبة وبعد مرور عدة أشهر تمّ زرع الخلايا الجذعية المنتجة للحيوانات المنوية في خصية القرود وثبت لاحقاً استعادة القرود لقدرته على انتاج حيوانات منوية قادرة على اخصاب البويضات وتكوين الأجنة .
 تجدر الإشارة إلى أن العديد من المراكز الطبية في الولايات المتحدة وغيرها من المدن المتقدمة تعمل على تجنيد أنسجة الخصية من مرضى السرطان الياقعين لتجنبهم من الاجاب في مراحل عمرية متقدمة .

في اليوم مرات قليلة في اليوم مع كل رضاعة ومرة واحدة في اليوم أيضاً طبيعي بغض النظر عن نوعية الحليب.

- أريد علاجاً لشعر طفلي عنده 4 سنين ويأرثي يكون عشباً طبيعياً ممتازاً؟
- قبل اختراع اجابات غير واقعية يجب عمل فحص دم وكذلك فحص ZTT ومستواه في الدم فإذا وجد نقص واعتمد سيكون يعطى علاج الزنك ويعود الشعر اقوى من الاول.
- هناك منتجات المينوكسيديل والبروسكار، أو الموقبات للشعر، والعلاج العنشي يبدأ من:
 - 1 - البصل يحتوي على مركب الكيرستين، له القدرة على تنديده الجلد وتوصّل الدورة الدموية إلى فروة الرأس، وتوصّل الأغذية والأملاح إلى الجلد.
 - 2 - الرشايد؛ويستخدم زيتة موضعياً وهو يحتوي على ايزوثيوسيانا نازز الغدّي للشعر.
 - 3 - الكزبرة، تحتوي على مواد قاتلة لجراثيم الشعر ويمنح استعمال زيتة موضعياً.
 - 4 - الخبيرة، تحتوي على سائل الموسيلاج الذي يستخدم موضعياً.
 - 5 - الصبار، زيتة، أو الجيل.
 - 6 - الحبة السوداء.
 - 7 - القرنفل.
 - 8 - الحنا.
 - 9 - الكافور.

إعاني من ارتفاع درجة حرارة القدمين بصفة دائمة وأحياناً الام في الكاحل الايمن قمت بتحليل اليوريك وكانت النتائج في حدود المسوح بة 3.1 ما هو السبب وما هو العلاج؟
 اسباب الاحساس بالحارة أسفل القدمين كثيرة منها : مرض السكري ، التهاب الاعصاب ، زيادة افراز الغدة الدرقية ، زيادة نسبة حمض البول في الدم ، انخفاض البوتاسيوم والقلق النفسي والاكتئاب .

الظروف تسببت في العديد من الاضطرابات النفسية لبعض الأشخاص وهذه نتيجة طبيعية لما مر به ابن .
 واذن ان مشاركتنا في الدورة كانت ايجابية وتجربة جيدة حيث اننا استفدنا من الدكتورة الذين شاركنا هذه الدورة من خلال خلق جو من النقاشات وتبادل الآراء دون التعصب لفكرة واحدة وكان اداء الدكتورة فوزية باشعيب (مدرية) في عرض المعلومات ممتازاً جداً كونها خلقت جواً من التفاعل الايجابي مابين المشاركين من خلال طرح الرؤى والاقتراح وتبادل المعلومات خلال الدورة.

ضمن برنامج الرعاية الصحية الأولية

وقال د . عبد الحكيم الحكم طبيب عام في مستشفى النصر في محافظة الضالع ان مشاركتنا الاطباء النفسائين في هذه الدورة التدريبية تفيدنا كثيراً وأمل ان تميم فكرة تأسيس العيادات المخصصة في جميع المحافظات وان تساهم وزارة الصحة في تبني مثل هذا المشروع وبدعم من الصدوق الاجتماعي للتنمية كون الهدف منه انسانياً وبنيبلاً بكل معانيه لا ان تتصلب وزارة الصحة من مسؤولياتها اتجاه المواطنين .
 واذن، لقد استفدنا من هذه الورشة اكثر مما افدنا الاطباء المشاركين بحكم اختصاصهم وتعلمنا منهم كيفية ادخال المرضى النفسائين ضمن برنامج الرعاية الصحية الأولية حيث تركزت الدورة حول كيفية تنشيط المهارات المهنية لأطباء النفسائين وعرفنا عن الاسباب التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية والمراحل التاريخية لظهور المرض النفسي و عن طرق تطوره وتطور العلاجات والاساليب المبتكرة لإعادة بناء السلوك للمرضى النفسائين حتى يكونوا رافداً من روافد التنمية المرجو تحقيقها في بلادنا.

نقص الكوادر في مجال الطب النفسي

تحدثت معنا د. جميلة الاحمدي المسقة النفسية للبرنامج الوطني لمكتب الصحة في محافظة لمح وقال انني اقول لكم ولا يخفى على الجميع سواء كانوا ساسة أو مسؤولين أو قياديين في منظمات المجتمع المدني ان محافظة لمح تعاني كل المعاناة من نقص الكوادر في مجال الطب النفسي وارجو ان ينظر لها بعين المسؤولية لتوفير الكوادر في شتى المجالات الصحية .

واما بخصوص الدورة التدريبية فقد مدتنا بالكثير من المعلومات واستفدنا منها ، ولكننا نواجه كما من المشاكل ويصعب علينا ان نطبق ما استقيناها على الواقع العملي، واملي كبير من الصدوق في ان يصب تركيزه على مثل هذه الدورات لترفع كفاءة الكوادر لمواجهة أي مشاكل نفسية قد تطرأ على مجتمعنا.



د . جلال محمد ناجي



د . أفراح هوش



د . صالح قاسم الحكم



د . جميلة الأحمدي



د . عبد الحكيم الحكم

د. أفراح هوش: التطبيقات الاكلينيكية أثرت مواهبنا وقدراتنا العلاجية

ممارسته الواقعية .

تنشيط المعلومات في مجال الطب النفسي

وشاركنا الحديث د . جلال محمد ناجي استشاري امراض نفسية بمستشفى الرازي في محافظة أبين حيث قال: استفدنا كثيراً من هذه الدورة في إعادة تنشيط المعلومات في مجال الطب النفسي وعلاجاته في إعادة السلوك النفسي للمرضى النفسائين والأشخاص العاديين على مستوى الجمهورية ويشكل اخص في محافظة أبين نظراً لما عاينته خلال الامعوا المنصرمة من حروب وتهجير لابنائها ونزوحهم الى عدن كل هذه

الا ان الجانب الاكلينيكي كان قليلاً، حيث كان اغلبية المشاركين في الدورة اختصاصيين نفسانيين ولكنهم بعيدون عن التطبيق الاكلينيكي وهذا ماكننا نبحث عنه .
 واذن ان التطبيقات الاكلينيكية اثرتنا من حيث اكتشاف المواجه الجديدة في قدرة كل طبيب مشارك في اظهر مواهبه وقدراته العلاجية واستفدنا من مناقشتنا وعلمنا بعضها البعض وتعلمنا وحتى المرين استفدنا من خبراتهم وافدناهم من خلال واقعا العملي باختصار اقول اغنينا بعضنا البعض في المعلومات سواء ان كانت في المجال التطبيقي او النظري .
 ونتمنى ان تكرر مثل هذه الدورات وبشكل مستمر لوكالة كل جديد يطرا في الطب النفسي مع اخذ الاعتبار الجانب التطبيقي لأنه يقيد التدريب بشكل اكبر عند

يا هو جديد في مجال الطب النفسي والمصطلحات العلمية الجديدة التي طرأت حيث اننا اكتسبنا معلومات لم تكن موجودة في بعض المراجع الصحية التي كنا نتداولها حيث قامت الدكتورة فوزية باشعيب (مدرية) والدكتور عبد الله سالم (مدرّب) بإعاضتنا بعض الخبرات المهنية غير الموجودة الثالثة للصدوق الاجتماعي .

واضاف الحكم اننا استفدنا بهذه الدورة (20) طبيباً وطبيبة من محافظات عدن ، لحج ، ابين ، الضالع بهدف مواجهة المشاكل النفسية الموجودة في اطار محافظاتهم والخروج بمخرجات تساعد في تحسين اداء الصحة النفسية على مستوى محافظاتهم حتى يلعبوا دوراً كبيراً في مواجهة الحالات النفسية وكذا تأسيس فروع للصحة النفسية في محافظاتهم، وانا على ثقة بانخبة من الاطباء المشاركين بانهم سيعكسون ما تلقوه على واقعهم العملي .
 ونوه الحكم بان للصدوق اتجاهات في تدريب كوادر صحية متوسطة وياحثين اجتماعيين من في مجال التمريض النفسي وتأهيل الباحثين الاجتماعيين في المدارس وتأهيل بعض الاطباء النفسائين الذين يرغبون الالتحاق بدورات الطب النفسي وهذه هي الاتجاهات التي سنعمل عليها خلال الفترة القادمة .

تحسين أداء الأطباء في مواجهة المشاكل النفسية

وتحدث معنا د . صالح قاسم الحكم ضابط مشاريع الصحة في قطاع الصدوق الاجتماعي فرع عدن حول الدورة التدريبية التي قامت حيث قال: هدفت هذه الدورة الى تحسين اداء الاطباء في مواجهة المشاكل النفسية التي تطرا على المرضى النفسائين واكسابهم كل جديد يطرا في هذا المجال .
 واتنا نشعر ان الاطباء المشاركون تلقوا معلومات علمية وعملية مفيدة جدا لهم من خلالها يستطيعون ان يقدموا خدمات للصحة النفسية وتأسيس فروع للصحة النفسية في اطار محافظاتهم وفقاً للاستراتيجية الصحية الموجودة معنا (2011م، 2015م) وبهذا الجانب للصدوق اتجاهات عديدة في تدريب كوادر صحية متوسطة وياحثين اجتماعيين من خلالها يستطيع الصدوق ان يتدخل في تدريب بعض الكوادر وتأسيس بعض العيادات المتخصصة من أجل ان نرتقي الى ما نصبو لتحقيقه والمطلوب من وزارة الصحة العامة ان تساهم في تحسين التمويل الدوائي ليتمكن الصدوق ان يتدخل في تدريب الكادر لاستكمال الخطة الثالثة للصدوق الاجتماعي .
 واذن الحكم اننا استفدنا بهذه الدورة (20) طبيباً وطبيبة من محافظات عدن ، لحج ، ابين ، الضالع بهدف مواجهة المشاكل النفسية الموجودة في اطار محافظاتهم والخروج بمخرجات تساعد في تحسين اداء الصحة النفسية على مستوى محافظاتهم حتى يلعبوا دوراً كبيراً في مواجهة الحالات النفسية وكذا تأسيس فروع للصحة النفسية في محافظاتهم، وانا على ثقة بانخبة من الاطباء المشاركين بانهم سيعكسون ما تلقوه على واقعهم العملي .
 ونوه الحكم بان للصدوق اتجاهات في تدريب كوادر صحية متوسطة وتدريب ممرضين في مجال التمريض النفسي وتأهيل الباحثين الاجتماعيين في المدارس وتأهيل بعض الاطباء النفسائين الذين يرغبون الالتحاق بدورات الطب النفسي وهذه هي الاتجاهات التي سنعمل عليها خلال الفترة القادمة .

اكتسبنا معلومات لم تكن موجودة في بعض المراجع

وتحدثت معنا د . افراح هوش اختصاصية نفسية محاضرة في معهد امين ناضر في محافظة عدن حيث قالت مبدئياً ان المعلومات التي استقيتها ليست بجديدة علينا لأننا نعيشها كل يوم نظراً لعلنا بالدوب في هذا المجال ولكن الجميل من هذه الدورة هو تنشيط المعلومات

عيادة 14 أكتوبر

- كيف اعالج علامات الشيخوخة المبكرة بالوجوه؟
 1- يوقف التدخين ووقف الكحول.
 2- ممارسة الرياضة بشكل يومي.
 3- تناول غداء متوازن معتدل أي عدم الإكثار من الأكل.
 4- النظرة المتفائلة والابتسام الدائم ، كل يوم نكتة .

■ انا رجل مقبل على الزواج طولي 180 ووزني 115 كيف اتخلص من الوزن الزائد بدون الرياضة؟
 1- الادوية لانقاص الوزن هي :
 1- جلوكوفاج 850 ملغم صباحا و مساء قبل الاكل فانه يخفف الشهية و هو يستعمل لعلاج السكري فانتبه حتى لا ينزل السكري عندك .
 2- مدر بول مثل لازيكس حبة يوميا تخرج الماء الزائد من جسمك .
 3- علاج سيوبترامين مثل : ميريديا او سيوبتروم او دايت ماكس او سليماكس وقاطع للشهية حبة 10 ملغم صباحا .
 4 - اورليبتات = زينكال كبسولة 120 ملغم 3 مرات يوميا قبل الاكل ويفضل تناول حبة دواء تحتوي على فيتامينات أ ، د ، هـ ، كل قبل ساعتين من تناول زينكال لأنه يمنع امتصاصها من الامعاء و افضل شيء لانقاص الوزن هو اتباع الحمية الغذائية .