

## عصير الزيتون يزيل أشواك الأسماك العالقة بالبلعوم



إذا علقت في البلعوم شوكه من عظام الأسماك ولم تفلح الطريقة المعتادة من سعال أو إخراجها باليد.. وغالبا ما تكون مشكلة مزعجة.. فهذه طريقة شعبية لإزالة العظام (الشوك): تأخذ أولا بعض حبات الزيتون وتضعها في قدر مع بعض الماء البارد وتغليها على النار لمدة، ثم تشرب هذا العصير الساخن شيئا فشيئا وتبلعه جرعة بعد جرعة لكي يمر عصير لبوب الزيتون لوقت أطول على العظمة. وبعد دقائق تختفي العظمة تلقائياً.. ويختفي معها الإزعاج من البلعوم. إذا كنت لا تصدق فعالية هذه الطريقة فيمكنك أن تضع بعض عظام السمك في مثل هذا العصير لترى ماذا يحدث!.. ستصبح عظام السمك بعد دقائق لينة جداً كأنها مكرونة مطبوخة.



# الطب والحياة

إشراف/ أيمن عصام

## سوء التغذية.. معاناة مريرة تشد على الأطفال والنساء الحوامل



**سوء التغذية لا يقتصر حدوثه على المجتمعات الفقيرة- كما يعتقد البعض- نتيجة عدم وفرة الطعام، بل من الممكن حدوثه- أيضاً- في المجتمعات الغنية لارتباطه بسوء اختيار الغذاء..**

**هي آفة أخذت في الاتساع المستمر في بلدنا اليمن - مع الأسف الشديد- من جراء اتساع فجوة الفقر وروداء أحوال الاقتصاد والمعيشة والنزوح الكبير لآلاف الأسر من بعض محافظات ومناطق البلاد- بشكل غير مسبق- على أثر اتساع دائرة الحرب وعمليات الاقتتال التي شهدتها البلاد لشهور طويلة خلت.**

> إعداد/ د. محمد أحمد الدبعي

### ضرر الصابون على الشعر



الصابون منظف فعّال، وعندما يذوب في الماء يتحلل أيونياً، والأيونات الناتجة عن هذا التحلل تتسد "الكيراتين" Keratine (الكيراتين هو المادة الليفية الأساسية في تكوين الشعر والطبقة القرنية لبشرة الجلد) واستعماله يسبب بعض المشاكل للشعر: - عندما يستعمل الصابون مع المياه الكلسية، يتفاعل مع الأملاح الكلسية الموجودة في هذه المياه، وينتج عن ذلك التفاعل ترسبات ماثلة إلى اللون الأبيض تلتصق بالشعر، والنتيجة شعر باهت وظل مائل إلى البياض. لذا يجب أن يلبس غسل الشعر بالصابون، شطفه بماء حامضي (ماء مضاف إليه قليل من الخل أو عصير الليمون الحامض أو حمض الليمون للتخلص من هذه المشكلة). - جفاف الشعر، وما ينجم عن هذا الجفاف من مشاكل مصاحبة (ضعف مقاومة الشعر للمؤثرات الخارجية وإجراءات العناية والتجميل، فتتصف وتلف..).

### هل تعلم؟



أنك لن تشعر بالألم فيما لو تم إجراء عملية جراحية على دماغك دون تخديره!؟ في الحقيقة فإن العديد من العمليات الجراحية للدماغ تتم بإبقاء المريض واعياً كي يستطيع الجراح التحدث معه والتأكد من أن العملية لا تؤثر على دماغه وعلى وظائفه الحيوية.. وتفسير عدم الشعور بالألم يأتي من أن الدماغ لا يحتوي على أية مستقبلات للألم.. فيتم تخدير المريض في البداية حيث يتم فتح الجمجمة ثم يتم تطبيق مخدر كي لا يشعر المريض بالألم من الأنسجة المحيطة بالدماغ وبعدها يتم إيقافه..

تحتوي على هذا العنصر: مثل الأسماك والملح المضاف إليه اليود. وأهم ما يقود إليه نقص اليود من تأثيرات على الكبار: إسقاط الحمل، وفي المراحل المتأخرة لهذا النقص يؤدي إلى ظهور تضخم في الغدة الدرقية. أما بالنسبة للأطفال فقد يقود إلى (وفاة الطفل الرضيع- التخلف العقلي- قصر القامة- انخفاض مستوى الذكاء أو التخلف العقلي في أسوأ الأحوال). بالتالي يمكن للجوء إلى عدد من الإجراءات الوقائية من أجل الحد من هكذا مشكلة عبر تشجيع الأسر على استهلاك الملح المضاف إليه مادة اليود والتعرف ملياً على علامته المرسومة على كيس الملح وتناول الأسماك مرة إلى مرتين في الأسبوع. وأوجه عناية صائماً شهر رمضان إلى أهمية الانتقاء الجيد للأغذية واتباع الإرشادات الصحية والسليمة عند تحضير وطهي الأطعمة المختلفة ولدى تناولها: بالشكل الذي يحفظ لها مقاومتها وسلامتها وفوائدها الغذائية ويضمن انتفاع أفراد الأسرة منها، وكذلك أن يحرصوا على توازن الوجبات من خلال تناول العناصر الغذائية المتكاملة والعمل على ثبات السرعات الحرارية لديهم، لأن الجسم يحتاج لنفس السرعات الحرارية موزعة على وجبتي الإفطار والسحور؛ من خلال: إعداد وجبات غذائية متوازنة تحتوي على نوع واحد أو أكثر من المجموعات الغذائية الثلاثة المذكورة سلفاً. - الطبخ بأقل كمية من الماء مع بقاء القمع مع النخالة؛ والنار هادئة، وأن يكون إضافة الملح عند نهاية الطبخ. - استعمال مرق الطبخ وعدم التخلص منه. - الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الغنية بالألياف التي تقيهم الكثير من الأمراض المتعلقة بالغذاء.

عدم تقشير الخضراوات، وكذلك الفواكه ذات القشور غير السميكة- ما أمكن- للحفاظ على كامل عناصرها الغذائية المهمة والمفيدة للصحة. - الإقلال من الأطعمة المالحه والمدخنة والمخللة، وكذا تكرار تسخين الأطعمة. - تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم، كالحليب ومشتقاته، لما من شأنه عند تناولها منذ الصغر العمل على الحماية من وهن العظام عند الكبر. - تناول الخبز الأسمر (خبز القمح مع النخالة)؛ لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف، وذلك بدلاً من خبز الدقيق أو الروتي. - تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (ج)، مثل البرتقال والليمون والجوافة مع الأطعمة الأخرى الغنية بالحديد الذي يمتصه الجسم ويحميه من الإصابة بفقر الدم (الأنيميا). - تناول منتجات الحبوب مع البقوليات، كالفول أو الفاصوليا أو العدس؛ لرفع القيمة الغذائية لبروتينات الحبوب والبقوليات معاً ولجعلها قريبة من البروتينات الحيوانية في قيمتها. - تجنب تكرار تسخين الأطعمة. - تجنب شرب الشاي أثناء أو بعد تناول الطعام مباشرة- لكي لا يُعرق امتصاص الجسم للعنصر الحديدي من الغذاء بما يحد من الإصابة بفقر الدم (الأنيميا)، علاوة على أن الإكثار من شربه يعد مدر للبول ويؤدي إلى خسارة الأملاح المعدنية الموجودة بالجسم. - الابتعاد عن التدخين. - وأخيراً، يجب تناول الأغذية المفيدة من الأنواع الطازجة الغنية في مكوناتها اللازمة للجسم، وبالمقابل تلافي الأطعمة المحفوظة أو المعلبة.

الشعر جافاً ومتقصفاً ومن ثم يتساقط، كما تتفقر الظفر وتصبح هشّة ويضعف النظر وتتأثر العظام وتتآلم المفاصل. وتعتمد الاختبارات والفحوصات التي تُجرى لاكتشاف سوء التغذية على الاضطراب المتصل بها، إلا أن معظمها متصل بتقييم الشخص من الناحية الغذائية وبواسطة اختبارات الدم. أما معالجة سوء التغذية فغالبا ما يتم عن طريق إمداد الجسم بالمواد الغذائية التي تنقصه وعلاج الأعراض، وكذا علاج أي اضطرابات غير صحية تنشأ عن سوء التغذية. بينما إذا لم يعالج سوء التغذية فمن الممكن أن يؤدي إلى إعاقة عقلية أو جسدية أو مرض عقلي أو جسدي يفوق- أحياناً- إلى الوفاة. ومما لا شك فيه أن للتغذية الأثر الأكبر في نمو الفرد؛ ليس منذ ولادته فحسب، بل تتعدى ذلك لتشمل بدايات تكون الجنين في بطن أمه، فالمرأة الحامل إذا ما عانت نقصاً في نوعية الغذاء الذي تتناوله؛ فإن لهذا الأمر الأثر البالغ والخطير على حياة الطفل وطريقة نموه. وستحدث في إطار سوء التغذية عن الجزئية المتعلقة بالنساء الحوامل والمرضعات، كون قسم منهن في مجتمعنا عرضة لهذه المشكلة، وقسم آخر يعانيها بالفعل، ولا أرى ضرورة لتسليط الضوء في هذا الإطار على كل أسباب سوء التغذية على اتساعها؛ إنما يكفي تناول سببين فقط من الأسباب الشائعة: الأول عوز الحديد (فقر الدم) وهو الأوسع انتشاراً، وترجع أسبابه إلى:-

- عدم تناول الأغذية الغنية بعنصر الحديد، وكذلك الغنية بفيتامين(ج) الذي يساعد على امتصاص الحديد. - سوء امتصاص الحديد بسبب شرب الشاي أثناء الأكل أو عقبه مباشرة. - الجهل بأسس التغذية السليمة. - الإصابة ببعض الطفيليات. ولدى ما يعاني عوز الحديد وفقر الدم الناتج عنه؛ تبدو عليه أعراض وعلامات واضحة، مثل شحوب الجلد والغشاء المخاطي للحم والعينين وتحت الأظفار- حدوث تغيرات في اللسان والضم وأطراف الأصابع- ازدياد ضربات القلب- تورم القدمين- زيادة احتمال حدوث العدوى). وتتم الوقاية من عوز الحديد من خلال تناول الأغذية الغنية بعنصر الحديد التي نحصل عليها من مصادر حيوانية مثل: (للحوم الحمراء- الكبدة- صفار البيض)، وكذلك من مصادر نباتية: (كالخضراوات الورقية الداكنة اللون- الفول- العدس- الحلبة- التمر- الدقيق المدعم بالحديد). تأتي إلى سبب آخر من أسباب سوء التغذية وهو نقص اليود: ذلك العنصر الضروري لجسم الإنسان والحيوان والذي تحتاجه الغدة الدرقية للإنسان لإنتاج هرمون (الثيروكسين) الضروري والأساسي لنمو وتطور الدماغ والجهاز الهضمي. ونقص اليود في الجسم ممكنه قلة هذا العنصر في الغذاء الذي نتناوله، حيث من المعلوم أن البحر الممول الوحيد للتربة بهذا العنصر الفريد والوفير في الأسماك والأطباق البحرية، الأمر الذي يؤدي إلى افتقار التربة في المناطق العالية لعنصر اليود بدرجة كبيرة، وبالتالي لا وجود له في الخضراوات التي تزرع فيها. وعوضاً عن هذا النقص، يجب تناول الأغذية التي

يبلغ من العمر عامين كاملين يكون بحاجة إلى عناصر غذائية متكاملة من تلك المجموعات الغذائية الثلاثة، إلى جانب لبن الأم. أما الأم الحامل، فتحمل بداخلها جنيناً يتسارع نموه ويتطلب إليه عناصر غذائية تفي وتلبي احتياجاته الذي لا يصل إليه إلا بواسطة أمه؛ ومن قبيل تعويضها بعناصر الغذاء التي يستهلكها نمو الجنين. أما بالنسبة للمرضعات فإنهن بحاجة إلى عناصر غذائية كافية لدعم مخزون أجسامهن ومدتهن بالمكونات الغذائية اللازمة لإنتاج الحليب لأطفالهن الرضع. ويبدو جلياً أن المشكلة مُرَدّها إلى الجهل بأسس التغذية السليمة وعدم معرفة القيمة الغذائية للأطعمة المختلفة، ويتجلى في سوء الاختيار والإعداد غير السليم للمأكولات بما يجعل الجسم عرضة لشكل أو لأكثر من أشكال سوء التغذية، مثل:-

- نقص الوزن الطبيعي للجسم. - النحافة والهزال. - تضخم الغدة الدرقية نتيجة نقص اليود. - العشى الليلي لنقص فيتامين(أ) بالجسم. - فقر الدم بسبب عوز الحديد. - قصر القامة لدى الأطفال. وفي سياق متصل، هناك تباين جلي وواضح في أمراض سوء التغذية من بلد إلى آخر لا تختلف العوامل الاقتصادية والصحية والاجتماعية فيما بينها، ولكن أسبابها كثيراً ما تكون متداخلة مع بعضها البعض حتى أنه يصعب التفريق بينها، وأبرز هذه الأسباب: 1- نقص أحد مكونات الغذاء أو أحد المغذيات في الوجبة بما يكفي للإصابة بسوء التغذية، ولناخذ على سبيل المثال نقص البروتين والطاقة اللذان يؤديان إلى اعتلال الصحة واختلال السوائل وانخفاض مقاومة الجسم للأمراض المعدية؛ بسبب عدم كفاية الغذاء لتلبية احتياجات الجسم من هذه العناصر الغذائية. فبينما يمكن أن يؤدي نقص فيتامين(أ) إلى تدني الرؤية الليلية والحوال أو إلى فقد فيتامين(ب1) في الحالات الشديدة، نجد نقص اليود مسؤولاً عن إصابة الغدة الدرقية (تورم الغدة الدرقية) والتخلف العقلي واعتلال المخ لدى الأطفال وكذا عدم الإنجاب. في حين يمكن لنقص الحديد التسبب بفقر الدم التغذوي ومشكلات في الحمل وضعف أو توقف النمو بالنسبة للأطفال وانخفاض المقاومة للأمراض المعدية - فضلاً عن الإعاقة العقلية وتأثيراته السلبية على النمو الحركي على المدى الطويل. 2- الجماعات، حيث تشكل إحدى صور سوء التغذية. 3- سوء الهضم أو الامتصاص إحدى العناصر الغذائية في الغذاء أو أكثر؛ مع أن الطعام المتناول متكامل لا تنقصه هذه المكونات. 4- الحصار الرضاعة الطبيعية والنفط المبرك. إن أعراض سوء التغذية- عموماً- تختلف تبعاً لنوع الاضطراب الذي يلحق بالإنسان، لكننا سنورد أعراضه العامة وأهمها: (الإرهاق- الدوار- نقص الوزن- تناقص الاستجابة المناعية لجسم الإنسان- تليق الهضم وانبعث الغازات- الاكتئاب- الإسهال- الجفاف). وإذا ما ترك سوء التغذية من دون علاج، فسيؤدي بالطبع إلى تغير في هيكل الجسم ووظائفه (الييو كيميائية) كالاضطرابات المتصلة بالدم المتمثلة بالنزيف. وفي مراحل متقدمة لسوء التغذية يصعب الجلد جافاً وتتساقط الأسنان وتورم اللثة وتنزف، ويصبح

ويمكن تعريف سوء التغذية: بالحالة التي لا يحصل فيها جسم الإنسان على القدر الكافي من المواد الغذائية اللازمة، بمعنى عدم توازن الغذاء؛ سواء كان تناوله بإفراط أو نقص. إذ ثمة رابط قوي بين الغذاء والصحة، فالغذاء ضروري لحياة الإنسان ونموه وحيويته ونشاطه ومقاومته للكثير من الأمراض، وبالمقابل يسفر العوز في المكونات الغذائية الأساسية عن الإصابة ببعض الأمراض والعلل، كذلك عند عدم توازنه أو غياب الاهتمام بنظافته ما نتاوله من أغذية أو لدى الإبقاء عليها عرضة للتلوث؛ ضمن سلسلة من المعوقات ذات الصلة بشيوع الجهل في المجتمع بأسس التغذية السليمة وجنوح الكثيرين إلى عادات غذائية غير صحية لا تلبى حاجة الجسم بقدر ما تلحقه من أضرار؛ كعسر الهضم وسوء الامتصاص وأمراض أخرى تبدو - بطبيعة الحال- أكثر خطورة ووخامة على الرضع وصغار الأطفال والحوامل عموماً. ولا مراء في وصف الحال المترتب على نقص المكونات الغذائية الأساسية بالخطير وبخاصة في حالة العوز الوخيم، لدرجة أن نقص عنصر واحد- على الأقل- من عناصر المجموعات الغذائية الثلاثة الرئيسية المكونة للغذاء المتوازن؛ يعد كافياً للتعرض لمرض من أمراض سوء التغذية، وهذه المكونات الغذائية تتلخص في:- أغذية الطاقة: (الحبوب ومنتجاتها- الزيوت- السكريات). أغذية النمو: (للحوم بأنواعها- الألبان ومنتجاتها- البقوليات). أغذية الوقاية: (الخضراوات- الفواكه).

ويعتبر الأطفال الصغار والنساء الحوامل والمرضعات أكثر الفئات عرضة لسوء التغذية، وذلك لاعتبارات كثيرة، فالطفل في حالة نمو وتطور متسارع يبدو فيه حاجة إلى رضاغة طبيعية خالصة من الأم من بعد الولادة مباشرة وحتى انتهاء الشهر السادس من عمره، ثم في مرحلة لاحقة بعد الشهر السادس وإلى أن

### فلاش

**الطفل لو تف نرف الجرح بسرعة وتعقيمه وتخفيف الألم د. خولة مناصرة**



إذا أصبت بجرح نازف، فقم بتنظيف الجرح بوضعه تحت ماء الحنفية البارد، أما إذا كنت تحمل لحماً أو أي مادة ملوثة، فعليك تنظيف الجرح بالماء والصابون، ثم قم ببنو الفلفل الأسود على الجرح، واضغط عليه قليلاً، سيتوقف النزيف فوراً، فلقد بينت الأبحاث العلمية أن للفلفل الأسود خصائص مسكنة للألم، ومضاد للبكتيريا، ومطهر، والمفاجأة؛ أن للفلفل الأسود لن يسبب لك لسعة في الجرح.