الطب والحياة

إشراف/ إدارة المنوعات

جمعيتا الفردوس والهلال الأحمر اليمني تدربان أبناء البريقة على الإسعافات الأولية

■ عدن / 14اكتوبر:
تتواصل في مدينة البريقة بعدن أعمال الدورة التدريبية في مجال الإسعافات الأولية التي تنظمها جمعية الفردوس النسوية التنموية بالتعاون مع جمعية الهلال الأحمر اليمني/ عدن.
وتهدف الدورة التي استهدفت 25 مشاركاً ومشاركة من مختلف مناطق مديرية البريقة إلى تدريبهم على أساسيات الإسعافات الأولية لما لها من أهمية قصوى في التعامل اليومي مع الأحداث والمشكلات الصحية في البيت والشارع والبيئة العامة لأفراد المجتمع.
كما يسعى القائمون على الدورة التدريبية إلى إعطاء المشاركين دروسا علمية وتطبيقية في مجال الإسعاف الطوعي في الميدان وكذا الاستفادة من المعارف النظرية في معالجة حالات الكسور والنزيف الحاد والرضوض.

الدكتور سامي الحمادي لصحيفة 14 أكتوبر :

التهاب الجيوب الأنفية ..لماذا يُهمل علاجه؟!!

عوارض أشبه بتلك التي تنجم عن نزلات البرد ، غلب على الناس تشخيصها من تلقاء أنفسهم دون تيقن عبر زيارة الطبيب المختص . فالكثيرون من قبيل طلب الاستشفاء أو حتى للتخفيف من الآثار يعمدون إلى تناول أدوية يحددونها بأنفسهم أو يطلبون تحديدها من أشخاص على دراية بأسماء بعض الأدوية ، وكثيراً ما يتناولونها بطريقة عشوائية علهم يجدون فيها فائدة تزيل عنهم المعاناة وتحقق لهم الشفاء العاجل..

غير أن هناك مشكلة حقيقية إزاء هذا النوع من الالتهابات وهو أن بعض الأطباء لا يتوصلون إلى تشخيص هذا المرض المسبب للسعال المزمن. وكأن حالة السعال التي تنشأ عن التهاب جيوب الأنف ، لا سبب لها ولا علاج.

ووقوفاً على مشكلة التهاب الجيوب الأنفية بأبعادها ومختلف جوانبها ، فقد أحلناها للنقاش والبحث في لقاءٍ جمعنا بالدكتور/ سامي حميد الحمادي- استشاري أمراض وجراحة الأذن والأنف والحنجرة ، جاء فيه:

■ د . سامي الحمادي

التهاب الجيوب الأنفية من أهم أسباب السعال المزمن.

لقاء / محمد الدبعي

حقيقة الالتهاب

■ ما أهمية الجيوب الأنفية ؟ وكيف ينشأ فيها الالتهاب؟

■■الجيوب الأنفية هي فراغات هوائية داخل تجويف عظام الوجه في كلتا الجهتين ، وتحديداً خلف الخدود وما بين العينين وخلف الأنف وفي الجبهة. ولهذه الجيوب فتحات توصلها إلي مجاري الأنف ، والغاية من وجودها عديدة، أهمها ترطيب وتنقية الهواء قبل دخوله إلى الرئتين ، إلا أن حصول التهاب فيها، أي في الأغشية المبطنة لها من الداخل من شأنه أن يؤدي إلى التهاب وانتفاخ في أنسجة فتحاتها أو بواباتها وبالتالي حصول انسداد وقفل لهذه الفتحات التي تعمل عادة على تصريف الإفرازات الطبيعية لبطانة الجيب الأنفي ، وعندها تحصل عملية احتباس للسوائل ونمو البكتيريا ، وما ينشا عنه من ضغط على جدرانها وتكون بيئة خصبة للبكتيريا كي تتكاثر فيها وتستوطنها دون أدنى قدرة للجيب الأنفي على تصريفها إلى خارج الجسم .

وهذه الالتهابات البكتيرية للجيوب الأنفية إن هي إلا التهاب للأغشية المبطنة لمجموعة الجيوب الأنفية العميقة داخل تجويف عظام الوجه ، تسبقها عادةً نزلة برد أو حالة حساسية في الأنف نتيجة لمثيرات بيئية عدة .

والتهابات الجيوب الأنفية شائعة أكثر مما نظن، تصنف عالمياً بأنها من أهم أسباب السعال المزمن إلى جانب الأسباب الثلاثة المعروفة ، كترجيع عصارة حمض المعدة إلى المريء ثم إلى الحلق ، حساسية الأنف والتهابات مجاري الأنف، فهذا ما توصلت إليه دراسة في الولايات المتحدة ، مؤكدة بشكل جدي على أهمية التنبه إلى مشكلة الْتهاب الجيوب الأنفية.

وبخلاف حالات الحساسية المجردة أو نزلات البرد فان التهاب الجيوب الأنفية يتطلب من الطبيب تشخيصاً سليماً ، ومن ثم معالجتها بصفة فاعلة لقطع الطريق على استمرارها ومعاودتها الظهور ، وأيضا لمنع حصول مضاعفاتها.

أعراض الإصابة

■كيف تبدو أعراض الإصابة بالتهاب جيوب الأنف ؟

■■ تظهر أعراض عدة ذات طيف واسع منها ألم يحس به المريض في الوجه ؛كذلك عند الضغط على منطقة الجيوب وصداع وسوائل في الأنف ثخينة البُنية متغيرة اللون والرائحة ، ويشكو المريض أيضاً من السعال الذي يبدو وكأن شيئاً يثير الحلق ويهيجه، إضافة إلى سوائل نزول من خلف الأنف إلى الحلق وتغير في رائحة النفس وألم في الفك العلوي وصعوبة في البلع نتيجة ألم في الحلق وحساسية في العينين من الضوء والشعور بالخمول والتعب، وربما صاحب الأعراض هذه انتفاخ حول العينين وارتفاع درجة حرارة الجسم مع رجفان .

أنواع وأسباب الالتهاب

■ ما أسباب حدوث التهاب الجيوب الأنفية؟ وما أنواعه؟

■■أ سباب ظهور حالة التهاب الجيوب الأنفية عديدة، لكن أغلبها يكون مسبوقا بالتهاب فيروسي لنزلة برد. بيد أن الفيروسات بحد ذاتها لا تؤدي إلى أعراض التهاب الجيوب الأنفية ، بل إن عملية الالتهاب الناجمة عنها في الأنف ومجاريه الهوائية تؤدي إلى انتفاخ الأنسجة ، وبالتالي انسداد فتحات الجيوب واحتباس السوائل فيها واحتقان أنسجتها الداخلية المبطنة لها . وبما أنه توجد لدى أغلب الناس بكتيريا في مجاري الجهاز التنفسي العلوي في الحلق والأنف ولا تسبب عادة مشكلة لكفاءة جهاز مناعة الجسم وقدرته على تصريفها ، إلا أنها في حالات انسداد فتحات الجيوب أو ضيقها وتدني مناعة الجسم مع نزلة البرد تزداد الفرصة لنمو البكتيريا ونشوء حالة التهاب الجيوب الأنفية.

وأحيانا تلعب الفطريات الموجودة في الهواء أو الوسائد دوراً فيها ، وهي وإن كانت لا تسبب التهابات لدى الأصحاء من الناس ، لكنها قد تؤدي إلى حساسية لديهم أو التهابات عند من مناعتهم متدنية ممن لديهم أمراض مزمنة ، كمرض السكري والفشل الكلوي وغيرهما من الأمراض.

وبطبيعة الحال قد تؤدي الالتهابات المزمنة في مجاري الأنف إلى التهاب جيوب الأنف ، سواء أكانت حساسية الأنف للجفاف أم للهواء البارد أو للعطور وغيرها من المؤثرات البيئية .

الشق الآخر.. هناك ثلاثة أنواع من التهاب الجيوب الأنفية ، وهي:

- التهاب حاد: وهو ما لا تتجاوز مدته ثلاثة أسابيع.
- التهاب مزمن: يطول لمدة تتجاوز ثلاثة أسابيع إلى عدة أشهر ، وربما سنوات.
- التهاب متكرر : أي أنه يعاود الظهور عدة مرات في السنة الواحدة.

تشخيص المرض

■ هل للتدخين أو أمور أخرى دور في تأجيج أو زيادة حدة هذا المرض ؟ وعلى ماذا تعتمدون في تشخيصه؟

■■ التدخين حقيقةً يثير الحساسية في الأنف وكثيراً ما يؤدي إلى التهاب الأنسجة المبطنة للأنف حتى ولو لم يحس المرء بذلك ، كذلك تناول الكحول يؤدي إلى انتفاخ أغشية الجيوب الأنفية أيضا . كما أن البعض قد يعاني أيضا من الحساسية لمادة (الكلور) التي تضاف إلى مياه المسابح.

وبمجرد أن يعاني المرء من سعال وعطس وتعب وألم في الجسم مع ارتفاع الحرارة، غلب عليه الظن بأنها مجرد نزلة برد ، فيتناول من أجلها العلاجات المعتادة من مضادات الاحتقان والبندول ؛ غير أن هذه الأعراض لا تزول ومعها تزداد الشكوى من ألم الوجه والصداع ، وكذا يزداد الإرهاق .

والأولى أن يذهب إلى الطبيب المختص الذي بدوره سيستمع إليه ويقوم بفحص الأنف والأذن والحنجرة. إضافة إلى الوجه والجبهة ، وربما يأخذ صورة أشعة للجيوب الأنفية ، وبعدها يشخص الحالة.

بالتالي يعتمد تشخيص المرض على القصة التي يحكيها المريض أولا ، ثم فحص الطبيب وأشعة الجيوب العادية أو المقطعية أو بالرنين المغناطيسي والتي تبين تجمع سوائل داخل الجيب الأنفي وانتفاخ الأنسجة المبطنة له.

الوقاية والعلاج

■ الوقاية والعلاج، كل منهما يكمل الآخر ، فهل لك بذكرهما وذكر ما ينبغي عمله لتجنب التهاب جيوب الأنف؟

■■ الوقاية هي الأساس ، إذ تلعب دوراً مهماً في منع حصول كثير من الحالات الحادة ومنع تكرارها غالباً ، وأيضاً منْع تحولها إلى حالات مزمنة ، وإن كنا أصلاً لا نستطيع من خلالها منع جميع حالات التهاب الجيوب الأنفية .

وكثير من الناس يحسون بحالة أفضل حينما يستخدمون قطرات مرطبة للأنف أو مرطبات الجو، خاصة عند استخدام مكيفات الهواء الساخنة، أو بالحرص على استخدام مكيفات الهواء الحديثة المزودة بفلاتر لتنقية الهواء من غالب مثيرات الحساسية في الجو.

وقد يعاني من لديهم التهاب في الجيوب الأنفية من السفر بالطائرة ، لاختلاف الضغط الجوي الذي بدوره يؤدي إلى تمدد الهواء في الجسم ، ما يزيد من ألم الجيوب الملتهبة أو يؤدي إلى انسداد أو ضيق فتحات الجيوب على الأنف ، وهو ما يثير حالات التهاب الجيوب،لاسيما عند الإقلاع أو الهبوط ، لذا فإن وضع بضع قطرات من مضادات الاحتقان قبل الإقلاع يقلل من هذه المشكلة.

من جهة ثانية هناك وسائل عدة للعلاج، منها:

- الأدوية : يتجه العلاج إلى تخفيف الالتهاب بغية الحد من الأعراض، كالصداع والألم.

وهناك احتمال أن يرى الطبيب ضرورة تنظيف الجيب وتصريف السوائل المتجمعة فيه، إلى جانب تناول أدوية(الكورتزون)على هيئة بخاخ أو تناول مضادات حيوية.

فيما تجدي أحياناً العلاجات المنزلية ، مثل بخار الماء أو إضافة المواد التقليدية لتوسيع مجاري التنفس ، كالزيوت أو الشحوم العطرية.

- الجراحة: قد تكون الجراحة حلاً أمثل للحالات المستعصية على العلاج بالأدوية ، كإزالة اللحميات المتضخمة التي قد تسد فتحات الجيوب ، أو غيرها من أنواع الجراحات التي يناقشها الطبيب مع مريضه .
- الأدوية والجراحة معا.

وأود أن أضيف أن التهاب الجيوب الأنفية يظهر لدى بعض الحالات على هيئة سوائل لزجة تخرج من مؤخرة الأنف وتتسرب إلى الحلق ، ما يثير نوبات السعال.

والعلاج الملائم لهذه المشكلة يحتاج إلى صبر ، فقد تعاود الكرة بعد ما تختفي وذلك بعد حين ، وهي أساساً تختلف عن مجرد حساسية في الأنف وزيادة إفراز سوائل منه.

كما أن معالجة حساسية الأنف وحدها لا تكفي للقضاء على التهاب الجيوب الأنفية العميقة ، إنما الحاجة تستدعي علاجاً مركزاً لالتهاب الجيوب الأنفية ، ذلك أن استمرار أعراض السعال يعني ببساطة ، إما أن العلاج الذي وعطي للمريض غير كاف أو أن التشخيص غير سليم.

كذلك يفضل إعادة التصوير بالأشعة المقطعية للتأكد من زوال التهاب الجيوب الأنفية ونجاح العلاج الموصوف في الشفاء من هذه الالتهابات.

• المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني .

معالجة حساسية الأنف وحدها لا تكفي للقضاء على التهاب الجيوب الأنفية العميقة

التهاب الجيوب الأنفية قد يظهر على هيئة سوائل لزجة تتسرب إلى الحلق مثيرة نوبات السعال

› إعداد/ وهيبة العريقي

احذروا المخدرات

أمام ما تشهده البشرية من متغيرات وما يشوبها من انقسامات ونزاعات وحروب، تظل مشكلة المخدرات هما مشتركا يؤرق مضاجع دول العالم .

فهذه الآفة الخطيرة كفيلة بتدمير شعوب بأكملها وتمثل تهديداً لأمن واستقرار الكثير من بلدان العالم.. والأمن والاستقرار لا يُقصد بهما حدود وتضاريس جغرافية ، إنما القصد فيما قد يلحق بالشباب من تدمير . كيف لا، وهم عماد الأمة وبهم يُصنع المستقبل ، وفي ذاته الوقت هم أكثر الفئات التي تستهوي مروجي المخدرات ، سواء كانوا ذكورا أم إناثا .

ووفق دراسة أجريت على مشكلة المخدرات فإن عدد المدمنين تجاوز(300 مليون) مدمن؛ فيما يقع التركيز الأكثر على شباب طبقة الأغنياء لتمتعهم بقوة شرائية كبيرة.

إن عمليات إدخال هذه التجارة الخبيثة والعبور بها عبر البلاد والتي ترمي إلى النيل من عافية وحياة البشر، تستهوي مهربي المخدرات ، إما لتوزيعها محلياً أو لتهريبها إلى البلدان الأخرى وبخاصة بلدان الجوار، مستفيدة من الشريط الساحلي الطويل للبلاد الذي يمتد لأكثر من (2500 كيلو متر).

فموقع اليمن الجغرافي المتميز كمنطقة عبور يسيل له لعاب مافيا المخدرات لوقوعها بين دول العالم الأشد إنتاجاً ، مثل أفغانستان ودول جنوب آسيا وبين دول العالم التي يشيع فيها كثيراً استهلاك المخدرات كدول الخليج ومصر، بل شجعهم على استغلال هذا الموقع ليكون لهم معبر تهريب لبلوغ زبائن ومروجي المخدرات في المنطقة ، وملجأ للبعض لتخزين المواد المخدرة .

وبشكل محدود مشوب بالحذر والتواري عن أنظار الناس وعن أعين السلطات الأمنية لا تزال زراعة الحشيش في المناطق الجبلية البعيدة تمارس إلى حد ما حتى الآن. فمادة الحشيش- دون شك - من المواد المخدرة الرائجة لدى مدمني المخدرات ، ولها مصدران ، مصدر محلي – كما ذكرنا- ومصدر خارجي.

فأما المصدر الخارجي لهذه الآفة فهو من البلدان الأكثر إنتاجاً في العالم لمادتي (الهروين) و(الكوكايين) المخدرتين ، كأفغانستان وبعض دول جنوب وجنوب شرق آسيا وذلك عن طريق البحر.

ومن هنا نأتي إلى ذكر أنواع المخدرات ليكون القارئ على إطلاع أكبر ، وهنا تذكر المصادر ثلاثة أنواع منها:

-مخدرات طبيعية: وهي نباتية المصدر ، مثل (الأفيون-الحشيش).

- مخدرات مخلوطة: يتم إعدادها بخلط مواد طبيعية مع مواد أخرى كيميائية، (كالمورفين - الهروين- الكوكايين).

- مخدرات كيماوية: تأتي في صورة عقاقير مصنعة من مواد كيميائية لها نفس تأثير المخدر الطبيعي والمخلوط ، ومنها ما يضر بالجسم أكثر من النوعين السابقين:

مثل (الإمفيتامين- الكبتاجون- عقار الهلوسة....الخ).

كما أن ثمة مظاهر وآثاراً تبدو جلية واضحة على متعاطي هذه الآفة الخطيرة حددتها المصادر الطبية المتخصصة في:

- فقدان التوازن وضعف الحركة.
- ثقل الكلام وترنح الخطى.
- اختلال أحجام وأشكال المرئيات والمسافات.
- ارتعاش الأطراف وتغير الصوت.
- الهلوسة الحسية والسمعية والبصرية كرؤية الأشباح أو الأشياء الوهمية.
- البلادة والنسيان.
- بعض مظاهر الخمول والقلق والحزن والاكتئاب أو الفرح من دون سبب
- اضطرابات عقلية شبيهة بالجنون والعته..
- الانحطاط في الشخصية والشعور الزائف بالاضطهاد.
- زيادة الانفعال والخوف والاضطراب النفسي.
- الحكم الخاطئ على الأشياء والإحساس بالكآبة.
- ضعف التركيز والذاكرة الذي يؤدي بدوره إلى الفشل في العمل أو في الدراسة .

وأكثر المدمنين على المخدرات هم الشباب – كما ذكرنا سلفاً- وأكثر ما يقود إلى الإدمان عليها على نحو ما يجمع عليه علماء النفس والاجتماع:

- الترف الزائد ووفرة المال لدى الكثير من الناس.
- ضعف الوازع الديني وعدم اللجوء إلى الله تعالى في الشدائد والمحن.
- أصدقاء السوء الذين يزينون لأصحابهم قبائح الأعمال والأفعال .
- الهروب من مواجهة المشكلات.
- الفراغ القاتل ومحاولة شغله بأي وسيلة.
- الفضول وحب التعرف على حقيقة ما يشعر به المتعاطي .
- التشبه بمجموعة المتعاطين الذين يشكلون للبادي ضغطا وإغراء وتيسيراً .
- القنوات الفضائية الفاسدة فيما تبثه من برامج وأفلام منحطة.
- اللجوء إلى بعض الأدوية المهدئة - دون استشارة أهل الاختصاص - التي توقع المرء في الإدمان دون أن يشعر بذلك.
- اعتقاد عدم تحريم المخدرات .
- سوء التربية وعدم اهتمام الوالدين بتنشئة الأبناء تنشئة دينية سليمة.
- الرغبة في زيادة القدرة على العمل والسهر والمذاكرة .
- التفكك الأسري وضياع الأبناء.
- تقليد بعض المشاهير من أهل الفن والطرب الذين يتعاطون المخدرات .
- إغراء الشباب بأن المخدرات تعين على نسيان الألم والحزن وتساعد على الهروب من المشاكل والهموم.
- الاعتقاد الخاطئ بأن المخدرات تزيد من القدرة الجنسية .
- تهاون بعض الدول في التصدي لهذه المشكلة .
- وجود عصابات متخصصة في الترويج للمخدرات وتسهيل وصولها إلى التجمعات الشبابية ، كالجامعات والنوادي.

ولسنا هنا بصدد تحميل المسؤولية لجهة معينة وإن كانت المسؤولية الكبرى في مكافحة آفة المخدرات والتصدي لها ومراقبة الحدود البرية والبحرية لمنع دخولها هي بالأساس مسؤولية وزارة الداخلية والإدارة العامة لمكافحة المخدرات وتتطلب تعاون الشرفاء من أبناء هذا الوطن المعطاء في إبلاغ الجهات الأمنية عن أي أنشطة تهريب أو اتجار بالمواد المخدرة متى صادفوا أعمالا وتحركات من أي نوع .

وعلى وزارة الصحة العامة والسكان تقع مسؤولية فرض رقابة دوائية فاعلة تنظم مسألة صرف الأدوية تلك إلى المنتفعين من المرضى وفق شروط وضوابط طبية محكمة بعيدة عن العشوائية .

وبما أن علاج الإدمان ضرورة لا بد منها لا تقل أهمية عن مكافحة اتجار وتهريب المخدرات والترويج لها ، فمن الأهمية بمكان تخصيص أقسام في المستشفيات لعلاج المدمنين على المخدرات أو إنشاء مراكز متخصصة لعلاج الإدمان .

كذلك تقع على وسائل الإعلام وقادة الرأي والمؤثرين في المجتمع ورجال الدين وخطباء المساجد مسؤولية توعية المجتمع بأضرار المخدرات صحياً واقتصادياً واجتماعياً ، ولابد أيضاً من أن تتخذ أشد العقوبات صرامة على كل من يثبت عليه أنه يتجر بالمخدرات أو يهربها أو يروج لها .

وعلى الوالدين تحمل مسؤوليتهما الكبرى في التربية الحسنة للأبناء وتبيين مخاطر الإدمان وتقويم سلوكهم ومتابعة تصرفاتهم وإبعادهم عن مخالطة رفقاء السوء والانخراط بينهم بأي شكل من الأشكال.

وختاماً.. نسأل الله العلي القدير أن يجنب أبناء وشباب بلادنا شرور المخدرات

أخي المواطن .. أختي المواطنة

حصنوا أطفالكم ضد فيروس شلل الأطفال.. سارعوا، لا تترددوا لتنقذوا مستقبل الأجيال؛ بمنع خطره المؤدي إلى الإعاقة مدى الحياة أو الموت المحقق..

الحملة الاحترازية للتحصين ضد شلل الأطفال(8-6أكتوبر2013م) من منزلٍ إلى منزل، لجميع الأطفال دون سن الخامسة حتى من سبق تحصينهم، بأمانة العاصمة ومحافظات(عدن، تعز، لحج، الحديدة، حجة، عمران، البيضاء، شبوة، أبين، المكلا، المهرة، صعدة)