الأضرار الصحية الناتجة عن كسر حبة الدواء

اعتبرت دراسة طبية حديثة أن كسر حبة الدواء قبل تناولها أحد الأخطاء الأكثر شيوعا بين الكثيرين، حيث تشكل أكبر ضرر على صحة الإنسان، خصوصا على منطقة المريء الأضرار الصحية الناتجة عن كسر حبة الدواء.

ووفقا لصحيفة «بوابة الأهرام» المصرية أوضح الباحثون أن كسر حبة الدواء لنصفين يشكل خطرا كبيرا. على سلامة المريء، حيث تعمل حواف الحبة الحادة على إحداث التهابات وجروح بسيطة، قد لا ترى بالعين. المجردة، إلا أن الاستمرار في تناول الدواء بهذه الطريقة، يسهم بشكل كبير في معاناة المريء بالعديد من الالتهابات المزمنة.

وأشارت الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يلجؤون لهذه العادة هم الأكثر عرضة للإصابة بالأزمات القلبية والتهاب المفاصل.

ثابروا.. ولا تتهاونوا في تحصين فلذات الأكباد

ملايين الأطفال في اليمن - منذ سبعينيات القرن الماضي- حصنوا بجرعات متعددة من اللقاح الفموي المضاد لفيروس شلل الأطفال..

صار الكثير منهم اليوم في ريعان الشباب.. صحيحاً معافىً، حتى أن البعض منهم قد تزوج وأنجب أطفالاً دون أي مشكلة..

واليوم تقف وزارة الصحة في حالة تأهب كامل من أجل التصدي لفيروس شلل الأطفال ومنعه من الظهور ومعاودة الانتشار مجدداً في يمننا الحبيب، بعدما تأكد انتشاره على نطاق واسع في الجوار الأفريقي- وتحديداً في الصومال وكينيا وأثيوبيا وجنوب السودان- كي يبقى أطفال هذه الأرض الطيبة وأجيالها القادمة بمعزلٍ عن تهديداته وسطوته المفزعة.

فخواص هذا المرض وقدراته الفائقة جعلت منه ضمن أسوأ وأخطر الأمراض الوبائية، فهو سريع العدوى يصيب - غالباً - صغار الأطفال، وينتقل عبر الماء والطعام الملوثين بالفيروس.

إعداد/ زكي الذبحاني

الخارطة الوبائية لفيروس شلل الأطفال

غير أن معظم المصابين به لا تظهر عليهم أعراض الإصابة أو أنها لا تظهر لديهم بشدة لتبعث على قلق الأم أو الأب حتى يقصدوا الطبيب من أجل معاينة وعلاج طفلهم المريض، بينما من تظهر عليهم الأعراض تشمل: الحمى، الصداع، القيء، الضعف العام، تصلب العنق، ألمٌ في الأطراف.

وفي نهاية المطاف يصاب بعض هؤلاء بشللٍ دائم في أحد الطرفين السفليين أو في كليهما، وليس لذلك علاج، إنما التحصين الطريقة الوحيدة للوقاية منه.

وقد تجلى الكثير من النجاح مؤخراً على طريق مكافحة هذا المرض في بلدانٍ لا تزال موبوءة بالفيروس البري المسبب للشلل وصولاً إلى خفض حدوث الإصابة إلى أدنى المستويات لتشمل عددا قليلا جداً من الحالات سنوياً؛ بعد أن كانت في ثمانينيات القرن الماضي تصل إلى عشرات ومئات الآلاف من الحالات.

واليمن بحمد الله خارج الخارطة الوبائية لفيروس شلل الأطفال، ولا تزال في حالة خلو من هذا الفيروس منذ عام 2006م .

بيد أن مجرد ظهور حالة إصابة بفيروس شلل الأطفال في الإقليم أو حتى خارجه هو في حد ذاته يضعها في مرمى تهديد لا يُستهان به، فكيف بظهور المرض في الصومال وكينيا ثم في أثيوبيا وأخيراً في جنوب السودان؟

من المؤكد أن وتيرة اللجوء المستمر إلى اليمن من الجوار الأفريقي وكونه مقصداً بالذات للاجئين الصوماليين مثّل أشد التحديات بسبب وجود فيروس الشلل في هذا البلد الأفريقي الواقع على الطرف الآخر من خليج عدن، في الوقت الذي تعاني فيه البلاد من ضعف جلي في التغطية بكامل لقاحات التطعيم الروتيني المعتاد بالمرافق الصحية للأطفال دون العام والنصف من العمر ، ففي عام 2012م بلغت نسبة المشمولين بهذه التطعيمات (82 %)، وهذا يعني أن (18 %) من الأطفال غير مطعمين.

والخوف هنا يكمن في أن يجد فيروس الشلل ثغرة بين الأطفال غير المحصنين للدخول مجدداً إلى بلادنا الحبيبة.

المأمول من الحملة

نأمل من حملة التحصين الاحترازية ضد شلل الأطفال ضمن موعدها المحدد، اعتباراً من(6 - 8 أكتوبر 2013م) أن تشمل بالتطعيم جميع الأطفال الذين لم يتجاوزوا سن الخامسة من العمر من منزل إلى منزل في سائر المحافظات المستهدفة حيث تشمل كلًا من أمانة العاصمة ومحافظات(عدن، تعز، المكلا، أبين، الحديدة، البيضاء، حجة، لحج، عمران، شبوة، صعدة، المهرة).

ولم يأت تنفيذها من فراغ، وإنما بناءً على توصيات منظمة الصحة العالمية ولجنة الإشهاد الوطني بالخلو من فيروس شلل الأطفال، فهما تراقبان - عن كثب- ما استجد من أوضاع حيال فيروس شلل الأطفال البري، وما فرض ظهوره في الصومال و كينيا وأثيوبيا ومؤخراً في جنوب السودان من جدية التعاطي والعمل الحثيث والبناء باتجاه التصدي لأي احتمالات تمهد عودته إلى اليمن من جديد، لاسيما أن ثمة من يعبرون الأراضي اليمنية بصورة غير شرعية وأغلبهم من الصومال، وبهذه الطريقة يكونون بمعزلٍ عن الخضوع لأي إجراءات احترازية؛ كالفحوص الطبية والتطعيم الاحترازي والإحالة إلى المحاجر الصحية فيّ حال ثبوت أن من بينهم من يحمل عدوى المرض حتى انقضاء وزوال قابليتهم لنقل الإصابة؛ بما يجنب البلاد تماما مغبة ظهور وتفشي فيروس الشلل البري .

بالتالي، فإن التحصين للأطفال دون سن الخامسة من خلال الحملات يُعد احترازياً، لتبقى اليمن محمية وخالية تماماً من فيروس شلل الأطفال.

لقاحات شلل الأطفال

وبفضل الله، ثم بفضل لقاح التطعيم الفموي المضاد لفيروس الشلل، تتحقق أعلى مستويات الحماية للبلد بما يمنع عودة هذا الفيروس، فهو لقاح آمن ومضمون الفاعلية بشهادة أكبر الكفاءات العلمية الطبية المتخصصة المحلية والعربية والإسلامية، و يخضع لرقابة مشددة أثناء تصنيعه، ولإشراف وسلسلة تبريد ملائمة تحفظه تحت درجة حرارة مناسبة؛ بدءاً من المصنع، ومروراً بنقله من بلد المنشأ إلى اليمن، ثم وصوله إلى الثلاجات المركزية للبرنامج الوطني للتحصين الموسع بوزارة الصحة وإلى الفروع بالمحافظات، وانتهاءً بوصوله إلى مختلف المرافق الصحية في مختلف أنحاء الجمهورية، وبذلك لا يتلف على الإطلاق.

أما إذا تلف اللقاح لدى العامل الصحي- أي عندما لا يجد التبريد الملائم- فإنه ينظر إلى مؤشر الصلاحية- وهو على هيئة مربع فاتح اللون موجود على عبوة اللقاح - فلو تحول إلى اللون الداكن تأكد قطعاً أن اللقاح تالف لا يصلح للاستخدام، كقطرة ماء لا تنفع ولا تضر.

بالتالي، من السهل اكتشاف صلاحية جرعة التحصين من قبل أي شخص بمجرد نظره إلى المربع الموجود على عبوة اللقاح.

إننا نؤكد على أهمية هذا اللقاح، لكن فاعليته بالمستوى المطلوب لكي تحد تماماً من الإصابة بفيروس الشلل، توجب أن ينال عموم الأطفال دون سن الخامسة جرعات متعددة منه أثناء حملات التطعيم، بمعية حصول جميع من هم دون العام والنصف من العمر على كامل لقاحات التحصين الروتيني بالمرافق الصحية والتي تتضمن جرعات متعددة من اللقاح المضاد لفيروس الشلل.

علاوة على أن لقاح شلل الأطفال مُجرب منذ ما يقارب (35) عاماً، وتحديداً من بداية سبعينيات القرن الماضي، كحال بلدان عربية وإسلامية وبلدانٍ غير إسلامية كثيرة حول العالم.

كما أن الملايين من الأطفال باليمن أعطوا منذ ذلك التاريخ جرعات متعددة منه ضمن لقاحات التطعيم الروتيني المعتاد بالمرافق الصحية.

حملات التطعيم لبناء جيل سليم

ومنذ العام 1996م نفذت حملات تطعيم وطنية توالت سنوياً حتى عامنا هذا؛ مستهدفة في اليمن بلا استثناء سائر الأطفال دون سن الخامسة، والكثير ممن تلقوا اللقاح آنذاك هم حالياً في ريعان الشباب وبكامل صحتهم، ثم إن بعضهم من الجنسين قد تزوج وأنجب أطفالاً دونما مشكلة.

على الآباء والأمهات - بالضرورة- أن يواصلوا مشوارهم الطيب في تحصين أطفالهم فلذات أكبادهم، منعاً لعودة فيروس شلل الأطفال إلى اليمن من جديد، ولأجل كبح عبثية المرض وسطوته التي تقود في النهاية إما إلى إعاقة دائمة أو إلى موت محقق، والأمر جد خطير على غير المحصنين ضد المرض وحتى الذين لم يحصلوا إلا على جرعات قليلة من اللقاح، فهي لا تكفي لمنع الإصابة إذا عاد الفيروس إلى البلاد، لا قدر الله.

اعتباراً من تاريخ (6-8 أكتوبر 2013م) يقرع العاملون الصحيون أبواب المنازل في كل من أمانة العاصمة ومحافظات (عدن، تعز، المكلا، أبين، الحديدة،شبوة، البيضاء، حجة، لحج، عمران، صعدة، المهرة) وذلك ضمن جولة ثالثة لحملة تحصين احترازية ضد شلل الأطفال، والتأهب مطلوب من جميع الآباء والأمهات لتحصين أطفالهم دون سن الخامسة بلا استثناء.

ولا يجدر بهم التهاون أو التقاعس عن واجبهم هذا، حتى لا يصادروا حقاً أساسياً لأطفالهم في الحصول على حصانة جسدية منيعة ضد فيروس بري مرد على إحداث أشكال مروعة من الإعاقة الجسدية، إذ في النهاية، يدفع الأطفال المحرومون من التحصين ثمناً باهظاً متى أصابهم المرض وكبلهم بقيود الإعاقة- لا سمح الله- والجناة الحقيقيون آباء أو أمهات سولت لهم أنفسهم والشيطان حرمان فلذات أكبادهم من التحصين،ثم أنهم بصدهم أطفالهم عن التحصين يؤمنون الانتشار للمرض ليطال إلى جانب أبنائهم أطفالاً آخرين لا يتمتعون بمناعة كافية ضد المرض ويهددون مستقبل الأجيال..

الاكتئاب.. حالات من الصمت والألم ونكران الذات

الاكتئاب هو مرض يصيب النفس والجسم معاً

إعداد/ دنيا هاني

يعتبر الاكتئاب أحد الأمراض المنتشرة في العالم، وصعب التخلص منه وهو مرض يصيب النفس والجسم معاً.. فالاكتئاب، والملقب رسمياً بالاكتئاب الصعب هو الاضطراب الاكتئابي الحاد أو الاكتئاب السريري (الإكلينيكي).. ويؤثر على طريقة التفكير والتصرف ومن شأنه أن يسبب العديد من المشاكل العاطفية والجسمانية.

وعادة لا يستطيع الأشخاص المصابون بمرض الاكتئاب الاستمرار بممارسة حياتهم اليومية كالمعتاد، إذ أن الاكتئاب يسبب لهم شعوراً بانعدام أية رغبة في الحياة.

ولا يوجد سبب واحد للإصابة بالاكتئاب بعينه، فالوضع يختلف من شخص إلى آخر. وفي كثير من الأحيان فإن الاكتئاب ينقدح بأحداث الحياة، خصوصاً في المرحلة الأولى من الاكتئاب، وما حدث معك وأنت طفل قد يكون له أثر بالغ في كيفية إحساسك نحو نفسك الآن.

فالأحداث المأساوية مثل الاعتداء الجسدي أو الاغتصاب قد تقدح الاكتئاب، وكذلك وفاة أحد الأقارب أو الأصدقاء، وليس فقط التجربة السيئة هي التي تسبب الاكتئاب ولكن كيفية التعامل معها. فالتجارب السيئة تكون أكثر مساهمة في إحداث الاكتئاب إذا كانت الأحاسيس تجاه التجربة مكتومة ولم يتم التعبير عنها ولم تستجلى.

ومن الممكن ربط الاكتئاب بأسباب جسدية، أو فقدان اللياقة البدنية أو الأمراض مثل الأنفلونزا، قد تتسبب كلها في شعورك بالاكتئاب. التعاطي المتكرر لبعض المخدرات للشعور بالبهجة قد يقود إلى الاكتئاب.

وفي بعض الأحيان لا يمكن كشف أو معالجة بعض حالات الاكتئاب، ذلك لأن المريض لا يطلب المساعدة، وأيضاً لعدم قدرة الطبيب على تشخيص الحالة أو إعطائها العلاج المناسب، رغم أن معظم الحالات تستجيب للعلاج.

ومن المؤكد أيضاً أن معدلات الاكتئاب تزيد في النساء عن الرجال الضعف وقد يعود سبب ذلك جزئياً، إلى حقيقة أن النساء أكثر ميلاً للبحث عن علاج لمرض الاكتئاب.. ويبدأ الاكتئاب بشكل عام في سنوات الـ 20 المتأخرة من العمر، لكن قد يظهر الاكتئاب في أي سن وقد يصيب أي شخص، بدءاً بالأولاد الصغار حتى العجز البالغين.

وقد تلعب الوراثة دوراً في الإصابة بالاكتئاب، وأيضاً التركيب الداخلي العضوي لخلايا الدماغ، أو الأمراض العضوية الداخلية في الجسم ومنها:

1 - عوامل الوراثة: حيث أن بعض الناس لديهم استعداد للإصابة بالاكتئاب، وبعض المرضى لديهم أقرباء مصابون بالاكتئاب.

2 - الأمراض العضوية: مثل نقص هرمونات الغدة الدرقية، وكذلك نقص الفيتامينات كفيتامين ب 12.

3 - أسباب غير معروفة: فقد يصاب الإنسان بالاكتئاب بدون سبب واضح. أسباب الخارجية، وأسباب بيئية وتتمثل في أحداث الدنيا، كفقد صديق عزيز، أو بعض المشاكل الأسرية.

4 - تناول الأدوية: أثبتت بعض الدراسات أن بعض الأدوية تؤدي إلى تغيرات كيميائية في الدماغ، فتؤدي إلى ظهور آثار جانبية مثل الاكتئاب.

5- المخدرات: مثل الخمر والحبوب المنبهة، وبعض المخدرات، فإنها تسبب الاكتئاب.

ومما سبق يتبين لنا بوضوح أن الاكتئاب ليس منحصراً في المصائب والأسباب الخارجية فحسب، بل له أسباب أخرى، و البحث يستنتج لنا كل يوم أموراً جديدة بما يخص الاكتئاب.

نوبة الاكتئاب

تظهر الأعراض الآتية في نوبة الاكتئاب و تستمر لمدة لا تقل عن أسبوعين وتعيق حياة المريض.. (وحتى يتم تشخيص الحالة على أنها نوبة اكتئاب يجب أن يعاني المريض من خمسة أو أكثر من الأعراض التي سنذكرها وأن يكون المزاج الاكتئابي أو فقدان الشعور باللذة والإحساس بمباهج الحياة واحداً من هؤلاء الخمسة وأن تستمر هذه الأعراض لمدة أسبوعين على الأقل).

- مزاج اكتئابي أو شعور دائم بالحزن.
- فقدان الشعور باللذة (فقدان الإحساس بمباهج الحياة).
- القلق وضيق الصدر.
- فقدان الشهية وفقدان الوزن أو زيادة ملحوظة في الوزن.
- اضطراب النوم: الأرق أو النوم الكثير.
- الإحساس ببطء الحركة أو الهياج وعدم القدرة على الجلوس بهدوء.
- فقدان الطاقة والإحساس بالإجهاد طوال الوقت والتعب.
- الشعور بالعجز والخواء واليأس.
- الإحساس بفقدان القيمة والشعور بالذنب عدم الثقة بالنفس.
- صعوبة التركيز واتخاذ القرارات.(التردد) ، والنسيان.
- نظرة يائسة ومتشائمة للمستقبل.
- التفكير في الموت بكثرة أو تمني الموت أو أحياناً أفكار انتحارية. (إن الخوف من الأفكار السلبية عن الحياة أو تمني الموت لا مبرر له لأن مجرد التفكير في الانتحار والموت لا يعني أن الإنسان سوف يقدم على ذلك ولكن يستحسن أن تناقش هذا الموضوع مع طبيبك النفسي بكل صراحة لأن تمني الموت عرض منتشر في حالات الاكتئاب كما تكون الحمى من أعراض الأنفلونزا).
- الصداع ووجع البطن و أحياناً آلام مختلفة في كل عضو من أعضاء الجسم.

وفي الحالات الشديدة والحادة من الاكتئاب قد تظهر بعض الهلاوس والضلالات.

وحتى يتم تشخيص الحالة على أنها نوبة اكتئاب يجب استبعاد ما يلي:

- تعاطي المخدرات (الإدمان).
- تعاطي بعض أنواع من الأدوية تسبب هذه الأعراض.
- زيادة هرمون الغدة الدرقية.
- ارتباط الأعراض بفقدان عزيز.

ومن الممكن أن نقول أنه إذا أصيب الإنسان بفقد عزيز أو غالٍ فإنه يعاني طبيعياً من بعض هذه الأعراض ولكن إذا استمرت هذه الأعراض لمدة أطول من شهرين أو كانت مصحوبة بمحاولات انتحار أو أعراض ذهنية كالهلاوس والضلالات فهنا يتم تشخيص هذه الحالة على أنها اكتئاب.

ويعتبر العلاج النفسي الأكثر فاعلية لحالات الاكتئاب الشديدة والمتوسطة إلى جانب العلاج الدوائي الذي يعد تأثيره نفس تأثير مضادات الاكتئاب في عدة أنماط من الاكتئاب. فعن طريق التشخيص والعلاج السليمين يمكن التقليل من أعراض الاكتئاب، حتى لو كانت أعراض الاكتئاب حادة.. فالعلاج السليم يمكن أن يحسن شعور المصابين بمرض الاكتئاب في غضون أسابيع معدودة، ويمكنهم من العودة إلى ممارسة حياتهم الطبيعية كما اعتادوا على الاستمتاع بها قبل الإصابة بمرض الاكتئاب.

العلاقة بين الاكتئاب والقلق

يترافق عدد كبير من أنواع الاكتئاب بحالات القلق أيضاً. ففي إحدى الدراسات، تم تشخيص 85 % من حالات الاكتئاب العظمى كحالات لاضطراب القلق العام أيضاً، بينما ظهرت أعراض اضطراب الهلع (القلق الشديد) في 35 % من الحالات.

وتشمل اضطرابات القلق الأخرى الوسواس القهري واضطراب التوتر النفسي التالي للحوادث.

ونظراً لكثرة تلازم القلق والاكتئاب، فإنهما يُعتبران التوأم غير الحقيقي لاضطرابات المزاج.

ويعتبر مناقشة ما تشعر به مع الطبيب بإمكانه التخفيف من بعض أعراض الاكتئاب أو القلق.

أخي المواطن ..
أختي المواطنة

حصنوا أطفالكم وبادروا إلى نصح أهليكم وجيرانكم بضرورة تحصين جميع أطفالهم دون سن الخامسة حتى من سبق تحصينهم

الحملة الاحترازية للتحصين ضد شلل الأطفال(6-6 أكتوبر2013م) 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)