

## كبار السن يتعمدون إخفاء أمراضهم وأوجاعهم عن الآخرين

من أضي حالة، فإن 11 % من البريطانيين يتخوفون من الظهور بمظهر من لا يستطيع العناية بنفسه، فيما قال 11 % من الأشخاص إنهم يخافون من الذهاب إلى المستشفيات. وأجريت الدراسة على أشخاص تراوحت أعمارهم بين 65 عاماً و93 عاماً، على أن بعض الذين اعترفوا بإخفاء أمراضهم قالوا إن السبب هو عدم رغبتهم بإزعاج الآخرين والتسبب بالقلق لهم. وقال 20 % ممن هم فوق 65 عاماً إنهم لا يرغبون بأن يشعر أصدقائهم وأقاربهم بأنهم يكبرون ويتجهون نحو الكهولة والعجز.

بريطانيا يخفون عن الآخرين ما يواجهونه من متاعب صحية. ويحسب الدراسة المسحية التي أجراها مركز صحي مستقل في لندن، وشملت دراسة أكثر



لندن/ متابعات : أظهرت دراسة جديدة في بريطانيا أن كبار السن يتعمدون إخفاء أمراضهم وأوجاعهم ومشاكلهم الصحية عن أفراد عائلاتهم وأصدقائهم، وهو ما يمكن أن يفاقم من المشاكل الصحية التي يواجهونها دون أن يتمكن من هم حولهم من مساعدتهم. ووجدت دراسة مسحية أن واحداً من بين كل 6 أشخاص من كبار السن في بريطانيا قام خلال السنوات الخمس الماضية بإخفاء أمراض ومشاكل صحية جيدة عن أصدقائه وأفراد عائلته، ما يعني أن سدس الكهول في



## الطب والحياة

إشراف/ أيمن عصام

## الاكتئاب.. حالات من الصمت والألم ونكران الذات

يعتبر الاكتئاب أحد الأمراض المنتشرة في العالم، وصعب التخلص منه وهو مرض يصيب النفس والجسم معا.. فالإكتئاب، والملقب رسمياً بالإكتئاب الصعب هو الاضطراب الإكتابي الحاد أو الإكتئاب السريري (الإكلينيكي).. ويؤثر على طريقة التفكير والتصرف ومن شأنه أن يسبب العديد من المشاكل العاطفية والجسمانية. وعادة لا يستطيع الأشخاص المصابون بمرض الإكتئاب الاستمرار بممارسة حياتهم

اليومية كالمعتاد، إذ أن الإكتئاب يسبب لهم شعوراً بانعدام أية رغبة في الحياة. ولا يوجد سبب واحد للإصابة بالإكتئاب بعينه، فالوضع يختلف من شخص إلى آخر. وفي كثير من الأحيان فإن الإكتئاب ينقذ بأحداث الحياة، خصوصاً في المرحلة الأولى من الإكتئاب، وما حدث معك وأنت طفل قد يكون له أثر بالغ في كيفية إحساسك نحو نفسك الآن.

إعداد/ دنيا هاني

## العلاج السليم يحسن شعور المصابين بمرض الإكتئاب في غضون أسابيع معدودة



بالإكتئاب. 2- الأمراض العضوية: مثل نقص هرمونات الغدة الدرقية، وكذلك نقص الفيتامينات كفيتامين ب 12. 3- أسباب غير معروفة: فقد يصاب الإنسان بالإكتئاب بدون سبب واضح. أسباب الخارجية، وأسباب بيئية وتتمثل في أحداث الحياة، كفقد صديق عزيز، أو بعض المشاكل الأسرية. 4- تناول الأدوية: أثبتت بعض الدراسات أن بعض الأدوية تؤدي إلى تغيرات كيميائية في الدماغ، فيؤدي إلى ظهور آثار جانبية مثل الإكتئاب. المخدرات: مثل الخمر والحبوب المنبهة، وبعض المخدرات، فإنها تسبب الإكتئاب. ومما سبق يتبين لنا بوضوح أن الإكتئاب ليس منحصراً في المصائب والأسباب الخارجية فحسب، بل له أسباب أخرى، و البحث يستنتج لنا كل يوم أمور جديد بما يخص الإكتئاب.

فالأحداث الأساوية مثل الاعتداء الجسدي أو الاعتصاب قد تقود للإكتئاب، وكذلك وفاة أحد الأقارب أو الأصدقاء، وليس فقط التجربة السيئة هي التي تسبب الإكتئاب ولكن كيفية التعامل معها. فالتجارب السيئة تكون أكثر مساهمة في إحداث الإكتئاب إذا كانت الأحاسيس تجاه التجربة مكتومة ولم يتم التعبير عنها ولم تستجلى. ومن الممكن ربط الإكتئاب بأسباب جسدية، أو فقدان اللياقة البدنية أو الأمراض مثل الأنفلونزا. قد تسبب كلها في شعورك بالإكتئاب. التعاطي المتكرر لبعض المخدرات التي تتعاطى للشعور بالبهجة قد تقود إلى الإكتئاب. وفي بعض الأحيان لا يمكن كشف أو معالجة بعض حالات الإكتئاب، 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 الإكتئاب تزيد في النساء عن الرجال للضعف وقد يعود سبب ذلك جزئياً، إلى حقيقة أن النساء أكثر ميلاً للإكتئاب بمرض الإكتئاب. ويبدأ الإكتئاب بشكل عام في سنوات الـ 20 المتأخرة من العمر، لكن قد يظهر الإكتئاب في أي سن وقد يصيب أي شخص، بدءاً بالأولاد الصغار حتى العجز البالغين. وقد تلعب الوراثة دوراً بالإصابة بالإكتئاب، وأيضاً التركيب الداخلي العضوي لخلايا الدماغ، أو الأمراض العصبية الداخلية في الجسم ومنها:

### نوبة الإكتئاب

تظهر الأعراض الآتية في نوبة الإكتئاب وتستمر لمدة لا تقل عن أسبوعين وتعيق حياة المريض.. (وحتى يتم تشخيص الحالة على أنها نوبة إكتئاب يجب أن يعاني المريض من خمسة أو أكثر من الأعراض التي سنذكرها وأن يكون المزاج الإكتائبي أو فقدان الشعور بالذلة والإحساس بمباهج الحياة واحداً من

هؤلاء الخمسة وأن تستمر هذه الأعراض لمدة أسبوعين على الأقل). - مزاج اكتئابي أو شعور دائم بالحزن. - فقدان الشعور بالذلة ( 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 والحواء واليأس. - الإحساس بفقدان القيمة والشعور بالذنب عدم الثقة بالنفس.

### العلاقة بين الإكتئاب والقلق

يتوافق عدد كبير من أنواع الإكتئاب بحالات القلق أيضاً. ففي إحدى الدراسات، تم تشخيص 85 % من حالات الإكتئاب 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 لحوادث. ونظراً لكثرة تلازم القلق والإكتئاب، فإنهما يعتبران التوأم غير الحقيقي لاضطرابات المزاج. ويعتبر مناقشة ما تشعر به مع الطبيب بإمكانته التخفيف من بعض أعراض الإكتئاب أو القلق.

عضو من أعضاء الجمعية. وفي الحالات الشديدة والحاد من الإكتئاب قد تظهر بعض الهلاوس والضلالات. وحتى يتم تشخيص الحالة على أنها نوبة إكتئاب 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 غزال فإنه يعاني طبيعياً من بعض هذه الأعراض ولكن إذا استمرت هذه الأعراض لمدة أطول

## التبرع بالدم هبة إنسانية

إعداد/ د. محمد أحمد الدبعي

كريات الدم الحمراء، مثل(الثلاسيميا) و(الأنيميا المنجلية). ويستخلص من الدم كذلك الصفائح الدموية والبروتينات المضادة للأمراض النزف لاستخدامها في علاج الكثير من الحالات المرضية، كمرض سيولة الدم (الهيموفيليا).

### شروط التبرع بالدم

يبدأ أن التبرع هذا لا يكون إلا من شخص سليم ينتمي إلى الفئة العمرية من (18-55 عاماً)، ومن الممكن حتى عام (60 عاماً) ولا يعاني من أمراض مزمنة أو من مرض معد خطير، كالإيدز، الزهري، التهاب الكبد الفيروسي بنوعيه (B وC). أما من يعاني من مرض حاد عابر، فيمكنه التبرع بعد أن يتماثل للشفاء التام واستشارة الطبيب المعالج. ويشترط ألا يقل وزن المتبرع عن (50كجم) وتكون نسبة صيغة الدم (الهيموجلوبين) لدى الرجال والنساء عند المستوى الطبيعي، ولا يقل ضغط الدم على (110/60) ولا يزيد على (140/90) وانتظام دقات القلب بين (50-100دقة) في الدقيقة الواحدة. كما يجب على المتبرع أن يفصح ما إذا كان يتناول دواء أو حقناً مهما بدأ الأمر عادي بالنسبة له، وذلك قبل التبرع بالدم، ولا يحق له التوقف عن تناول العلاج

كبرى إلى مشتقات الدم بعينها وليس الدم الكامل، كمرضى سرطان الدم الذين يحتاجون إلى كميات كبيرة من الصفائح الدموية وليس الدم كاملاً، كون ما يحتاجه الواحد منهم يصل في أغلب الأحيان إلى صفائح دموية يتم فصلها عن عشرة متبرعين لتعطي للمريض في جرعة واحدة كل يومين، وإلا فربما يتعرض المريض بالسرطان إلى نزيف داخلي قاتل.

### زمن التبرع

ويمكن للشخص أن يتبرع بدمه مرة كل ثلاثة أشهر، وهي مسألة لا تقتصر على الرجال، فالنساء بإمكانهن التبرع أيضاً على الأقل في فترة الحمل أو الإرضاع أو عقب الولادة مباشرة أو عند الإجهاد. كما لا يسمح للنساء اللواتي ولدن أكثر من أربع مرات بالتبرع حتى التأكد من نسبة (الهيموجلوبين) لديهن إذا كان ضمن المعدل الطبيعي من (14-12) ويبدوون بصحة جيدة. إضافة إلى كونهن يخضعن لذات المعايير والشروط التي يخضع لها المتبرعون الأصحاء من الرجال. إلى هنا نصل إلى الختام وأود أن أضيف، أنه يستحسن تناول القليل من الطعام وشرب كمية وافرة من السوائل قبل التبرع بالدم، ولا يفاجأ المتبرع سير التبرع حتى يسمح له الطبيب بذلك. كذلك عليه الامتناع عن التدخين مدة ساعة قبل التبرع بالدم وساعة أخرى بعد التبرع.

الدم الحمراء فيتم تعويضها بالكامل في أقل من شهر على التبرع. فوائد التبرع بالدم

إلى ذلك أثبتت الدراسات أن المتبرع بالدم - وبخاصة المنتظم- يجني العديد من الفوائد الصحية والتي منها زيادة نشاط نخاع العظم في إنتاج كميات جديدة من الدم وزيادة نشاط الدورة الدموية والتقليل من نسبة الحديد في الدم، ما يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب وانسداد الشرايين. حيث يمكن للشخص أن يتبرع بدمه مرة كل ثلاثة أشهر. وقلما يشعر المتبرع بالدم بدوار أو بإغماء، لكنه إذا شعر بذلك بالفضل، فما عليه إلا أن يستلقي ويرفع قدميه إلى مستوى أعلى من الرأس، وأن يتجنب الأعمال المجهدة لبقية اليوم، لا سيما إذا كان يرتبط على القيام بها مشاكل خطيرة، وعليه أيضاً أن يتناول كميات وافرة من المشروبات الباردة مع تناول الوجبات العادية وبإذن الله سيسترد عافيته بسرعة. مشتقات الدم

إن الاتجاه الحديث في استخدام الدم يتحدد في فصله إلى العديد من المكونات واستخدام هذه المكونات كلاً على حدة، وليس الدم بالكامل بما يحقق الاستفادة القصوى من كل وحدة دم وتجنب الآثار الجانبية للعناصر التي قد يتم نقلها ولا يحتاج إليها المريض. فأغلب المرضى يحتاجون وكميات

## متاعب سن ما بعد الإنجاب



للسن حكمه - كما يقول المثل الشائع- فالاهتمام بصحة الفتيات والنساء في سن الإنجاب قد لا يُعده لاهتمام بذات المعيار بالنساء اللواتي تجاوزن تلك المرحلة إلى مرحلة جديدة فيها الكثير من المتاعب والمخاطر الصحية. إنها مرحلة سن ما بعد الإنجاب المدعاة إلى التطرق لمشاكلها الصحية المختلفة والبحث عن الحلول والعلاجات. فيسبب نقص الهرمونات الأنثوية في سن ما بعد الإنجاب التي تبدأ بين سن (45-50 عاماً) وما يصاحب هذه المرحلة الطبيعية التي تمر بها كل امرأة لدى انقطاع الدورة الشهرية من تغيرات فيسيولوجية، تواجه الكثيرات بعض الأعراض، مثل:

- نوبات سخونة مفاجئة في الوجه والجسم، وتسارع نبضات القلب.
- إحساس بالتنميل في اليدين والقدمين.
- ألم في الصدر والظهر والمفاصل بسبب ترقق العظام.
- الإحساس بالعصبية وضيق التنفس.
- القلق وقلة النوم.
- جفاف في المهبل.
- انتفاخ في البطن.
- زيادة في الوزن.
- جفاف في الجلد وظهور التجاعيد.
- كسل واكتئاب.
- احتمال متصاعد لأمراض القلب
- ويوسع النساء إذا شعرن بإحدى هذه الأعراض التعامل، كالآتي:
- مواجهة نوبات السخونة: وذلك من خلال: - شرب الكثير من الماء والعصير وغسل الوجه واخذ دش عند الشعور بالسخونة.
- تجنب شرب القهوة والشاي بكثرة وتجنب استخدام الأغذية المنقوية.
- عند الشعور بجفاف المهبل: ففي سن ما بعد الإنجاب تقل الإفرازات المهبلية، لذلك يمكن استخدام مادة مرطبة تدوب في الماء مثل (الجلسرين).
- مواجهة التغيرات المزاجية: تعتبر هذه الأعراض طبيعية ناتجة عن عدم توازن هرموني وتغيرات في الجسم، وبالإمكان التأكد من ذلك بسؤال من مررن بهذه التجربة من الأقارب. كما يجب على النساء اللواتي يصلن لهذه المرحلة زيارة الطبيب المختص أو الطبيبة المختصة بشكل متتابع للاستفسار عن أي شيء.
- مواجهة التغيرات الجلدية: تزول هذه التغيرات باستخدام بعض الكريمات المرطبة وتجنب التعرض الزائد لأشعة الشمس، ويمكن اللجوء إلى استخدام زيت السمسم (الجلجل) أو زيت الزيتون أو أي زيت نباتي لدى تناول الطعام المحتوي على فيتامين (A) لما للزيت من فائدة في المساعدة على امتصاص هذا الفيتامين في الجسم؛ ومن الأمثلة على مجموعة الأغذية الغنية بفيتامين (أ) هناك الحليب ومشتقاته والكبد والبيض وكمية من الفواكه الصفراء والخضراوات ذات الأوراق الداكنة اللون، وكذا الجزر.
- تجنب ترقق العظام: يصاحب سن ما بعد الإنجاب- عادة- انخفاض في كثافة العظم المؤدي إلى الترقق المستمر للعظام (هشاشة العظم) ما يجعلها أكثر عرضة للكسور.

فالحلل الذي يصيب الهرمونات تتأثر به العظام من ناحية كثافة الأملاح على سطح الأنسجة البروتينية المكونة للانسج العظمي. وعليه، تلافياً لهذه المشكلة ينبغي الإكثار من تناول الأطعمة الصحية الغنية بالفيتامينات والكالسيوم والألياف، كالفاكهة والخضراوات، وكذا شرب الحليب وممارسة التمارين الرياضية الخفيفة: فكل هذا يأتي بنتائج جيدة إذا ما حرصت النساء على تقليل من نسبة الدهون في الغذاء المتناول وخاصة الدهون الحيوانية. علاوة على أهمية زيادة استهلاك الخضراوات والفواكه والأغذية المحتوية على الألياف والغنية بالكالسيوم مع زيادة استهلاك الماء لتعويض السوائل المفقودة عن طريق العرق بعد نوبات السخونة، وكذا التقليل من السكريات المصنعة والدهون الحيوانية ومن الملح. ولا أنسى التذكير في الختام بأهمية المواظبة على ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة، ولا أقل من المشي، لأهميته وضرورته في مثل هذه الحالات.