

## الرضاعة الطبيعية تفيد أدمغة الصغار وتقيهم من الحساسية

الأم يتمتع بأهمية كبيرة في وقاية الطفل من الحساسية؛ نظراً لقلته احتوائه بطبيعته على المسببات المحتملة للإصابة بالحساسية، كما أنه يعمل على دعم وظيفة بكتيريا الأمعاء ويقوي الجهاز المناعي لدى الطفل. وأردف هاككر أن الرضاعة تعمل على إمداد الطفل بكميات إضافية من البكتيريا المعوية المفيدة المعروفة باسم (البيفيدوبكتيريا). وهذه النوعية من البكتيريا تعمل على وقاية الطفل من الإصابة بالحساسية على مستويين.



الحركية؛ وهذا بالمقارنة مع الصغار الذين تلقوا رضاعة طبيعية لأقل من عام. وأكد الطبيب الألماني إرهارد هاككر أن حليب

تقول دراسة حديثة إن الرضاعة الطبيعية جيدة لدمغ الصغير. وبيّنت الدراسة أن الاختلاف في نمو المادة البيضاء يصل إلى 20 إلى 30 في المائة، عند المقارنة بين الصغار الذين تلقوا رضاعة طبيعية والصغار الذين لم يتلقوها. ووجدت الدراسة زيادة في الأداء المتعلق باللغة والتحكم بالحركة، وزيادة في الإدراك البصري عند الصغار الذين تلقوا رضاعة طبيعية. ووجد الباحثون أيضاً أن الصغار الذين تلقوا رضاعة طبيعية لأكثر من عام كان لديهم زيادة واضحة في نمو الدماغ، خصوصاً في مناطق الدماغ التي تتحكم بالمهارات



## الطب والحياة

إشراف / أيمن عصام

# القدم المشوهة الحنفاء

إن حنّف القدم أو القدم الحنفاء عيب خلقي منتشر يصيب مولوداً واحداً من بين كل 1000 مولود يحدث عندما تكون إحدى القدمين أو كليهما ملتوية نحو الداخل ومتجهة نحو الأسفل. ويؤدي ترك القدم الحنفاء دون معالجة إلى عدم

القدرة على المشي، والإصابة بالعدوى، والألم المزمن. وأكثر الطرق استعمالاً في المعالجة هي طريقة بونسيتي. حيث يقوم الطبيب بسحب القدم المصابة بلطف ثم يثبتها بجبيرة ساق طويلة. ويكرر الطبيب هذه العملية خمساً إلى ثماني مرات. وعلى المريض أن يرتدي جهازاً داعماً مدة ثلاثة أشهر خلال فترة المعالجة المبكرة، ويستمر بارتدائه بعد ذلك خلال وقت القيلولة وأثناء النوم فقط عدة سنوات بعد الشد والتجبير. إن معظم حالات القدم الحنفاء قابلة للتصحيح بحيث تستطيع القدم القيام بوظيفتها بصورة طبيعية.



<الدكتور/ شاكور باركر

كيف استطيع ان اقلل من عصبيتي؟ بالاسترخاء. وأخذ نفس عميق عند ضيق الحال وربما بالصلاة وذكر الله، لا بذكر الله تطمئن القلوب، إذا لم يكف ذكر الله فيمكنك أخذ بعض المهدئات وزيارة طبيب الأمراض النفسية.

أشعر بمرارة في اللسان في بعض الاحيان أرجو معرفة السبب؟ أسباب مرارة اللسان والضم في امراض اللثة و الاسنان و التهاب المعدة و ارتجاع حامض المعدة و تأثيرات جانبية لبعض الادوية و اليرقان و التسمم بالنحاس او الزئبق او الرصاص و التهاب الجيوب الانفية المزمن و التهاب اللوزتين و الحلق و القصبات الهوائية و كذلك مرض السكري اذا كان السكري مرتفعاً. العلاج : يجب معرفة السبب و علاجه و ضرورة الاهتمام بنظافة الفم و الاسنان .

ماهي بداية أعراض الجلطة وهل هناك تحاليل او اشعة للمساعدة في التشخيص؟ أعراض الجلطة تختلف وفق نوعها ان كانت قلبية أو دماغية أو في أي مكان آخر من الجسم، وكل واحدة لها أعراضها الخاصة مع بعض التباين من مريض لآخر فمثلاً الجلطة القلبية قد تسبب ألماً أو ثقلاً في الجهة اليسرى للصدر والرقبة وتمتد إلى اليد ، وقد تظهر كآلم يشبه ألم المعدة ، أو أن تسبب صعوبة في التنفس، أو تسارع في النبض أو اضطراب ما فيه، وقد لا تسبب أيأ من هذه الأعراض وتكون صامتة، وهذا يعتمد على مكانها وحجمها وبنية الشخص الجسمية وحالته الفسيولوجية.

ما الغذاء الذي يساعد نمو ذكاء الطفل؟ انا لا اعلم عن دواء بما معناه (حبوب او شراب معين) لتحسين ذاكرة الطفل لكن هناك بعض الدراسات حول هذا الموضوع ومن المفيد ان تأخذي فكرة عنها إذا أردت لطفلك نمواً في قدراته وذكائه فهناك أنشطة تؤدي بشكل رئيسي إلى تنمية ذكاء الطفل وتساعد على التفكير العلمي المنظم وسرعة الفطنة والقدرة على الابتكار، ومن أبرز هذه الأنشطة الألعاب فهي تنمي القدرات الإبداعية لأطفالنا .. فمثلاً ألعاب تنمية الخيال ، وتركيز الانتباه والاستنباط والاستدلال والحدس والمباغنة وإيجاد البدائل لحالات افتراضية متعددة ما يساعدهم على تنمية ذكائهم .

ما سبب نقص الماء عن الجنين في الشهر الثامن للولادة؟ الطبيعي ان تنقص كمية المياه المحيطة بالطفل في الشهر الثامن والتاسع ولكن لكل أمر حدوداً فإذا تبين وجود نقص ملحوظ فلا بد من عمل تصوير سونار وقياس جيوب الماء داخل الرحم وإذا كانت لا تزال ضمن المستوى الطبيعي فلا خوف ، اما اذا كانت اقل من الطبيعي فلا بد من البحث عن السبب وفي مثل هذه الحالة غالباً ما يكون السبب تسرب المياه نتيجة وجود ثقب صغير في الغشاء الأمنيوسي ولكن لا بد للطبيب ان يتأكد أن الكليتين عند الطفل سليمتان وان نمو الطفل طبيعي.

ماهي الامراض التي تصيب الاوعية الدموية في القدم عند كبار السن وما اسبابها؟ المرض الرئيسي الذي يصيب كبار السن هو مرض تصلب الشرايين، واعراضه في القدم تعتمد على مكان انسداد او التضيق الوريدي، ففي المراحل الاولى هناك برودة في القدم، غياب النبض عند ظهر القدم، ازرقاق وشحوب في لونها. اما في المراحل المتقدمة من المرض فهناك تقرحات في الاصابع، بعدها يبدأ نخر في النسيج وغنغرينه التي يمكن ان تمتد للقدم و الساق. العلاج في المراحل الاولى يكون وقائياً ودوائياً باستعمال ادوية تساعد في ابدال الدم للقدم، اما في المراحل المتقدمة فعادة يكون العلاج جراحياً.

في حالات نادرة، تحول قساوة الأوتار والأربطة لدى الطفل دون تصحيحها عن طريق طريقة "بونسيتي". وقد يستدعي الأمر الحاجة إلى عملية جراحية في حال فشل العلاج من خلال هذه الطريقة.

### منع الانتكاس

يمكن للقدم الحنفاء أن تنتكس بعد عمليات الشد والتجبير، إذا لم يعتن بها بطريقة مناسبة. يجب ارتداء دعامة للحيولة دون عودة القدم إلى وضعيتها الخاطئة. يتم ارتداء الدعامة لمدة 23 ساعة يومياً في بادئ الأمر. وبعد ذلك، يتم ارتداء الدعامة خلال ساعات القيلولة والنوم في الليل. ومن الواجب على الأهل اتباع نصائح اختصاصيي الرعاية الصحية للحيولة دون انتكاس القدم.

### الخلاصة

القدم الحنفاء تشوه خلقي شائع يصيب قدم الطفل. ويستخدم هذا المصطلح عندما تكون إحدى قدمي المولود أو كليهما ملتوية نحو الداخل ومائلة نحو الأسفل. قد يؤدي إهمال علاج القدم الحنفاء إلى عاقبة القدرة على المشي والإصابة بالعدوى والألم المزمن. ولكن، بفضل التقدم الطبي، يمكن علاج معظم حالات القدم الحنفاء من دون تدخل جراحي. طريقة "بونسيتي" هي العلاج الأكثر شيوعاً، وتعتمد هذه الطريقة على سلسلة من عمليات الشد الخفيف والتجبير. وتكون نتيجة الأتباع الصحيح لها الطريقة الناجحة جداً إذا تمت على يد اختصاصي متمرس. يمكن تصحيح معظم حالات القدم الحنفاء عن طريق العلاج المبكر، واستعمال الدعامة بشكل دوري ولعدد من السنوات بعد انتهاء عمليات الشد والتجبير.

من المشي، الجزء الخارجي من القدم للمشي. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى عدوى في القدم وتسمك في أنسجتها وألم مزمن.

### علاج القدم الحنفاء

يبدأ علاج حنّف القدم في مرحلة الطفولة عادة. وتعد طريقة "بونسيتي" من أكثر خيارات العلاج شيوعاً، وهي تبدأ في أول أسبوعين من حياة الطفل. يُفضل البدء بطريقة "بونسيتي" في مرحلة الطفولة، إلا أن الأطباء الآن يتمكّنون من التوصل إلى نتائج مرضية عن طريق أتباع المنهج ذاته في مراحل متقدمة من العمر تصل إلى سن العشرين. وتعتمد طريقة "بونسيتي" على شدّ القدم الحنفاء ومناورتها برفق نحو وضعية أكثر ملائمة، ثم يتم وضع جبيرة بلاستيكية طويلة تمتد من اصابع القدم حتى الفخذ لتُحافظ على الوضعية الجديدة للقدم. تترك الجبيرة لمدة 4 إلى 7 أيام. ويتم الشدّ والمناورة على القدم مرّة أخرى، ثم توضع جبيرة أخرى. وتكرر عملية الشدّ والمناورة والتجبير من 5 إلى 8 مرات. تحتاج معظم الحالات إلى عملية بسيطة وجبيرة أخيرة حالما تصبح الأوتار والأربطة مشدودة بشكل يسمح لعظام القدم بالتحرك إلى الوضعية الصحيحة.

في معظم الأحيان، وقبل وضع الجبيرة الأخيرة، يتم قص وتر العقب، وهو الوتر الواصل بين العقب وعضلة ريلة الساق (عضلات الساق الخلفية)، حيث تتم هذه العملية البسيطة تحت تأثير التخدير الموضعي. عند إزالة الجبيرة الأخيرة، يكون وتر العقب قد شُفي ونما من جديد بالطول المناسب. ومن الجدير بالذكر أنه يجب الإبقاء على الجبيرة الأخيرة لمدة تتراوح بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، سواء أقطع وتر العقب أم لم يُقطع.

ومتجهاً إلى الأسفل. أما في القدم الحنفاء، فتكون القدم ملتفتة للأسفل والداخل، مشابهة بذلك رأس مضرب الغولف.

يمكن لحالة القدم الحنفاء أن تكون معتدلة أو شديدة. وفي بعض الحالات، تبدو القدم وكأنها مقلوية رأساً على عقب. ويمكن لكليتا القدمين أن تكونا مصابتين بالحنف، وهذا ما يعرف بالحالة الثنائية. كما يمكن أن تكون قدم واحدة حنفاء، وهذا ما يعرف بالحالة الأحادية.

وحتى بعد علاج القدم الحنفاء، يمكن لعضلة ريلة الساق (عضلات الساق الخلفية) أن تكون ضامرة، وقد تكون القدم أصغر حجماً من القدم الطبيعية. لكن، لا يسبب أي مما سبق خللاً في وظيفة الساق. حيث لا يعرف الأطباء ما الذي يسبب حنّف القدم تحديداً؛ ولكن، تظهر حالات حنّف القدم بالتزامن مع مشاكل خلقية أخرى أحياناً؛ إلا أن السبب غير معروف في معظم الأحيان. هناك بعض العوامل التي تزيد من خطر التعرّض لحنف القدم، منها: الجنس، وتاريخ العائلة والبيئة.

### تشخيص القدم الحنفاء:

يمكن تشخيص حنّف القدم بسهولة عن طريق إجراء فحص جسدي. ويمكن رؤية القدم الحنفاء قبل الولادة، من خلال فحص الأمواج فوق الصوتية. ولا يمكن البدء بالعلاج قبل الولادة، إلا أن التشخيص المبكر يساعد الأبوبون على التخطيط للعلاج. يستخدم الأطباء المصابون بالقدم الحنفاء، والذين يتمكّنون

لا تسبب القدم الحنفاء الألم، ويمكن للعلاج المبكر لها أن يضح معظم الحالات. ونشر هنا ماهي القدم الحنفاء، وأسبابها، والمضاعفات الناجمة عنها، وخيارات العلاج ووسائل منع الانتكاس.

### تشريح القدم

الأوتار هي أنسجة تقوم بوصل العضلات بالعظام، حيث تساهم في إبقاء القدم في مكانها. في حالة القدم الحنفاء، تكون أوتار الساق والقدم أقصر من الطبيعي، ساحبة بذلك القدم إلى وضعية غير طبيعية، مما يؤدي إلى تشوه في العظم. ويمكن تصحيح هذا التشوه عن طريق العلاج المبكر. في القدم الطبيعية، يتشكل الكاحل مع الساق زاوية قائمة، ويكون أخمص القدم مواجهاً للأرض،



# متاعب سن ما بعد الإنجاب

> عداد/ وهيبة العريقي

والفواكه والأغذية المحتوية على الألياف والغنية بالخضراوات، وكذا شرب الحليب وممارسة التمارين الرياضية الخفيفة؛ فكل هذا يأتي بنتائج جيدة إذا ما حرصت النساء عليه قبل بلوغ هذه الفترة، ذلك أن التغذية الصحية تعمل على التقليل من نسبة الدهون في الغذاء المتناول وخاصة الدهون الحيوانية. علاوة على أهمية زيادة استهلاك الخضراوات

استخدام مادة مرطبة تذوب 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 للزائد 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 (A) هناك الحليب ومشتقاته والكبدة والبيض وكمية من الفواكه الصفراء والخضراوات ذات الأوراق الداكنة اللون، وكذا العجز.

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. فالخلل الذي يصيب الهرمونات تتأثر به العظام من ناحية كثافة الأملاح على سطح الأنسجة البروتينية المكونة للنسيج العظمي. وعليه، تلافياً لهذه المشكلة ينبغي الإكثار من تناول الأطعمة الصحية

لسن حكمه - كما يقول المثل الشائع - فالاهتمام بصحة العنقيات والنساء في سن الإنجاب قد لا يعدله اهتمام بذات العنقيات بالنساء اللواتي تجاوزن تلك المرحلة إلى مرحلة جديدة فيها الكثير من المتاعب والعلاجات.

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 فسيولوجية، تواجه الكثيرات بعض الأعراض، مثل: نوبات سخونة مفاجئة في الوجه والجسم وتورمات نبضات القلب.

إحساس بالتعب 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 وبوسع النساء إذا شعرن بإحدى هذه الأعراض التعامل، كالتالي: مواجهة نوبات السخونة: وذلك من خلال: شرب الكثير من الماء والعصير وغسل الوجه وأخذ دش عند الشعور بالسخونة. تجنب شرب القهوة والشاي بكثرة وتجنب استخدام الأغذية الثقيلة. عند الشعور بجفاف المهبل: ففي سن ما بعد الإنجاب تقل الإفرازات المهبلية، لذلك يمكن

