إشراف/ أيمن عصام

الرضاعة الطبيعية تفيد أدمغة الصغار وتقيهم من الحساسية

تقول دراسة حديثة إن الرضاعة الطبيعية جيدة لدماغ الصغير، وبينت الدراسة أن الاختلاف في نموّ المادة البيضاء يصل إلى 20 إلى 30 في المائة، عند المقارنة بين الصغار الذين تلقوا رضاعة طبيعيّة والصغار الذين لم يتلقوها.

كما ووجدت الدراسة زيادة في الأداء المتعلق باللغة والتحكم بالحركة، وزيادة في الإدراك البصري عند الصغار الذين تلقوا رضاعةً طبيعية.

ووجد الباحثون أيضاً أن الصغار الذينَ تلقّوا رضاعة طبيعية لأكثر من عام كان لديهم زيادة واضحة في نموّ الدماغ، خصوصاً في مناطق الدِّماغ التي تتحكّم بالمهارات الحركيّة؛ وهذا بالمُقارنة مع الصغار الذين تلقّوا رضاعةً طبيعيّة لأقلّ من عام.

وأكدّ الطبيب الألماني إرهارد هاكلر أن حليب الأم يتمتع بأهمية كبيرة في وقاية الطفل من الحساسية؛ نظراً لقلة احتوائه بطبيعته على المسببات المحتملة للإصابة بالحساسية، كما أنه يعمل على دعم وظيفة بكتيريا الأمعاء ويقوي الجهاز المناعي لدى الطفل.

وأردف هاكلر 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.

الدكتور ثابت قاسم مدير عام مستشفى الأمراض النفسية والعصبية عدن لـ 14 أكتوبر :

المستشفى تعرض خلال عشرين عاماً للتهميش والتدمير المنهجي

مستشفى الأمراض النفسية والعصبية بمحافظة عدن صرح طبي وعلمي كبير يعاني جملة من المشاكل والصعوبات التي تعيق سير العملية الطبية، فلم يتم تزويده بأي معدات حديثة منذ فترة طويلة، ولم يتم منحه الموازنة التشغيلية بما يتناسب مع الأسرة، كما أن هناك جملة من الصعوبات التي يعاني منها المستشفى ولمعرفة المزيد عن حال المستشفى وما يعانيه كان لابد من اللقاء بمدير عام المستشفى الدكتور ثابت قاسم الذي تركنا له حرية الحديث فالى الحصيلة:

› إجرى اللقاء/ أيمن عصام سعيد

سيتم رفع الموازنة التشغيلية للمستشفى من مستوى «ج» إلى مستوى «أ»

■ د. ثابت قاسم

تم ترميم أربعة أقسام بما يعادل (50 %) من القدرة الاستيعابية

موروث كبير من السلبيات

تحدث قائلاً: منذ ان استلمنا مهامنا في ادارة المستشفى وجدنا فيه موروثاً كبيراً من السلبيات لانه تعرض للتدمير والتشوية بصورة ممنهجة حيث اننا وجدنا شبكة التكييف مدمرة والنظافة شبة معدومة والمجاري طافحة على الحديقتين الداخلية والخارجية حيث اصبحت وكراً للثعابين والكلاب الضالة ناهيك عن الاجهزة الطبية الخارجة عن الخدمة.

واضاف ثابت بقوله ان الموازنة التشغيلية ضئيلة جداً لاتتناسب مع حجم المستشفى والخدمات الطبية التي يقدمها للمترددين عليه او للنزلاء حيث اننا وجدنا في المستشفى ثلاثة اطباء نفسانيين وهذا العدد من الاطباء لايمكنهم ان يقدموا كل المطلوب منهم نظراً لكبر المستشفى وما يحتويه من السعة السريرية المتوفرة على المرضى المترددين.

الصعوبات

وقال في سياق حديثه انه عندما تزور احد اقسام المستشفى يراودك الشعور بالغثيان بسبب الروائح النتنة المنبعثة من الداخل بسبب انعدام النظافة، مع أن عدد موظفي النظافة في الكشف الرسمي كبير ناهيك عن غياب مواد وأدوات النظافة من مطهرات، مبيدات، صابون، مع أن ميزانية النظافة 450 ألف ريال شهريا، غير أن دورات المياه والحمامات متردية النظافة، فتجد الذباب والبعوض والحشرات أمامك أينما ذهبت، حتى الأقسام هي الأخرى تفتقر للنظافة وإلى الفرش، إلا من بعض الفرش القديمة الممزقة والخالية من مادة الأسفنج، ناهيك عن انعدام الوسائد والبطانيات، وقد رأينا بأعيننا كيف أن المرضى يفترشون الأرض وينامون على البلاط.

وأضاف ان هناك جملة من الصعوبات واجهتنا منذ ان تسلمنا الادارة ابتداء من الموازنة التشغيلية وحتى شحة الكادر، وقال: عندما تلاحظ حجم المستشفى وموقعه وبه ثلاثة اطباء نفسانيين وموازنة تشغيلية لم تطرأ بها اي زيادة منذ حوالي عشر سنوات تصاب بالدهشة.

ماتم تحقيقه

وقال لقد تم نزول لجنة مكونة من وزارة الصحة العامة والسكان برئاسة مدير عام الخدمات الصحية بالوزارة وبعد ان لمسوا الوضع الذي آلت اليه المستشفى ووجدوا ان المستشفى يسير بخطى متسارعة من سيء الى اسوأ في تقديم الخدمات للمترددين عليه وعلى النزلاء ابلغونا ان هناك مؤشرات جيدة وان مستوى المستشفى سيتم رفعة من "ج" حتى "أ" ويترتب على ذلك الموازنة التشغيلية ووعدونا بتذليل الصعاب حتى نتمكن من رفع مستوى الخدمات التي يقدمها المستشفى.

واضاف ثابت : نحن حاولنا جاهدين مع بعض منظمات المجتمع المدني ومع مدير مكتب الصحة العامة والسكان / عدن ومدير مديرية الشيخ عثمان ان نعمل سوياً من اجل انتشال المستشفى من الوضعية التي وصل اليها حيث قامت منظمة الصحة العالمية / فرع اليمن بترميم اربعة اقسام في المستشفى أي مايعادل "50%" من السعة السريرية او "القوى الاستعابية" للمستشفى ويتمثل ذلك في اعادة شبكات المياه وتبليط الحمامات والمطابخ وتزويد الاقسام الاربعة بالمكيفات واعادة تنظيم شبكة المجاري الى وضعها الطبيعي مع معالجة مشكلة الانسداد المزمن بالشكل النهائي .

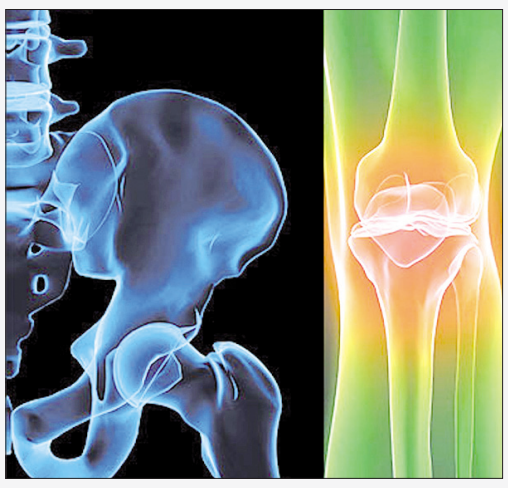
واستطرد مدير المستشفى حديثه قائلاً ان الموازنة التشغيلية لم تطرأ بها اي زيادة منذ حوالي عشر سنوات....ذلك يجعلك تصاب بالدهشة؟ ، فعلى سبيل المثال بتغير بند التغذية المبلغ المرصود له : « 2.000.000» مليوني ريال يمني شهرياً وهذا المبلغ لايتوافق مع عدد النزلاء الذين يبلغ عددهم "130" مائة وثلاثين نزيلاً بالكاد توفر تغذيتهم بالحد الادنى ، حيث قامت الادارة السابقة بتقليص جودة التغذية على النزلاء بالاتفاق مع المقاول بتغير نوع الارز من بسمتي الى تايلندي والدجاج من كيلو الى «800 » جرام.

وواصل حديثه قائلاً: لقد اعدنا الوضع الى سابق عهده حسب الاتفاقية المبرمة مع المقاول المتمثلة باعادة الارز البسمتي والدجاج بوزن الكيلوا الواحد ، واني على امل كبير ان تطرأ بعض الزيادة في الموازنة التشغيلية مالم فان الوضع سيكون اكثر سوءاً.

كلمة اخيرة

وفي ختام حديثه قال ان المستشفى بحقيقة الامر هو مركز طبي صحي على مستوى الوطن ولكن للاسف اهمل ولم ينل مايستحقه من اهتمام من قبل السلطة المحلية بالمحافظة او السلطة المركزية خلال عشرين عاماً تعرض الى نوع من التهميش والتدمير المنهج بينما كان من المفترض ان تعطى له اهمية لانه يعتبر نواة للمركز النفسي على مستوى اليمن.

هشاشة العظام .. ما علاقتها بالإنجاب؟!



إعداد/ د. محمد أحمد الدبعي

هشاشة العظام من الأمراض التي تتميز بانخفاض واضح في كثافة العظام وتدهور في البنيان الدقيق للعظام مما يتسبب في زيادة معدل ضعف كثافتها وزيادة القابلية للتعرض للكسور، خاصة في منطقة العمود الفقري والفخذ..

ومن المعروف أن انخفاض مستوى كثافة العظام في فترة ما قبل انقطاع الطمث من أهم الأسباب المفضية إلى هشاشة العظام والكسور في المراحل المتقدمة من العمر.

أيضاً دخول مرحلة سن اليأس بمستوى منخفض في كثافة العظام من أهم أسباب حدوث الهشاشة والكسور.

إن اكتساب الصفات الجينية الفاعلة لزيادة معدل التصنيع أثناء فترات النمو لا بد له من التمتع بصحة جيدة أثناء الطفولة واكتساب مستوى معتدل من النشاط الرياضي بما يضمن نمو العظام بشكل طبيعي.

كذلك الاحتفاظ بمستوى غذائي جيد يضمن إمداد الجسم بكافة العناصر الغذائية اللازمة للنمو في كافة مراحل العمر.

إن أقصى حجم عظام يصل إليه الإنسان هو ما بين سن (25 - 30عاما)، فلابد من توجيه عناية خاصة بالشباب في مرحلة المراهقة، وكذا البالغون الصغار باعتبارهم عرضة لهذه المشكلة وذلك لتجنب مخاطر الإصابة بهشاشة العظام .

وهناك العديد من العوامل التي تتحكم في كثافة العظام ؛ فالفتيات اللاتي يُجهدن كثيرا ويمارسن أعمالا مجهدة وهن في أعمار صغيرة نسبياً - كالحال بالنسبة لبعض الفتيات في الأرياف- يحتفظن بنسبة بسيطة من دهون الجسم ويعانين بقوة من انخفاض معدل هرمون (الأستروجين والبروجستيرون). عدا عن ذلك تأثر معدل (الكولسترول) والعناصر الغذائية الأخرى المكملة.

وقد تم توصيف التمرينات الرياضية المعتدلة علاجاً طبيعياً رخيصاً لهشاشة العظام ولزيادة معدل كثافة العظام أثناء المراحل العمرية الصغيرة والمتقدمة على السواء ولمنع فقدان العظام في المراحل العمرية المتقدمة .

ونتيجة لهذه العوامل فإن هؤلاء الفتيات الصغيرات قد لا يستطعن الوصول إلى أقصى معدلات لكثافة العظام المتاحة لأقرانهن، بل على العكس فمن الممكن أن يصبن بهشاشة العظام المبكرة وتبعاتها، وبالتالي يتعرضن كثيراً للكسور.

وعلى عكس الأعمال الشاقة اليومية المجهدة هناك الأعمال المفيدة التي تعمل على زيادة نسبة كثافة العظام، لاسيما في منطقتي العمود الفقري والفخذ للسيدات في مرحلة سن اليأس.

كما إن تناول الكميات الصحيحة من(الكالسيوم) في الوجبات من خلال تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم شيء ضروري يفيد في زيادة كثافة العظام لدى الشباب والبالغين الصغار ويساعد على تقليل معدلات فقد العظام لعناصرها في المراحل المتقدمة من العمر.

واللاتي يتبعن أنظمة غذائية صارمة ومنخفضة في السعرات الحرارية هن بالطبع أقل تناولاً (للكالسيوم) من غيرهن، ومن ثم هن أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام في المراحل العمرية المتقدمة.

ويرتبط انخفاض معدل (هرمون الأستروجين) بزيادة معدل هدم وامتصاص العظام، ومن ثم زيادة خطورة الإصابة بالهشاشة.

وأصبح في حكم المؤكد علمياً الآن أن النساء اللاتي يعانين من اضطراب في الدورة الشهرية هن بالتالي يعانين من انخفاض في كثافة العظام، ومن ثم زيادة معدلات الإصابة العظمية والمفصلية والعضلية بصورة ملحوظة، وقد تظهر أعراض انخفاض كثافة العظام بعد حوالي (ثلاث سنوات) فقط من أعراض عدم انتظام الدورة الشهرية .

واللاتي يعانين من انخفاض ملحوظ في مستوى (الأستروجين) هن عرضة أكثر للإصابة بانخفاض معدل كثافة العظام في سن صغيرة أي في مرحلة ما قبل سن اليأس.

وبالتالي أصبح واضحاً الآن وجود علاقة قوية بين صحة العظام والعادات الغذائية والتدريبات الرياضية وتوقف الطمث عند النساء والفتيات.

وبالمقابل فإن الممارسات الغذائية الخاطئة والإجهاد البدني ، كلاهما مرتبط بانتظام الدورة الشهرية .

ومن المفارقات الطريفة- التي أود ذكرها ختاما- أن النساء البدينات اللاتي يتمتعن بحيوية ونشاط حركي يتمتعن بكثافة عالية للعظام نسبيا عن غيرهن من غير البدينات .

أخي المواطن .. أختي المواطنة

أطباء اليمن والعالم العربي والإسلامي يحرصون على تحصين أطفالهم بكامل لقاحات التطعيم الروتيني في المرافق الصحية وخلال الحملات .. ودوركم أن تحذوا حذوهم بتحصين أبنائكم دون تردد..

الحملة الوطنية للتحصين ضد شلل الأطفال (16-18 ديسمبر 2013م) من منزل إلى منزل، بجميع محافظات الجمهورية