

## الاستخدام الزمن لأدوية الحموضة قد يسبب الخرف

الزهايمر، وفي حال تم إهمال الأمر طبياً فقد تتحول هذه الأعراض إلى أمراض مزمنة. ومن المعروف علمياً أن استخدام الأدوية التي تقلل الحموضة في المعدة تحد من قدرة الأمعاء على امتصاص الفيتامين «بي 12»، إلا أن الدراسة المنشورة في مجلة «جاما» التي تصدرها الجمعية الطبية الأميركية، هي من الدراسات النادرة التي تابعت التأثير المزمن لاستخدام هذه الأدوية في عدد كبير من البشر ومدى ارتباط استخدام هذه الأدوية بالإصابة بنقص الفيتامين «بي 12»، إذ شملت الدراسة أكثر من 25 ألف مريض بنقص الفيتامين «بي 12»، إضافة لحوالي 200 ألف شخص غير مصاب.

ولفت العلماء في ملخص الدراسة إلى أن هذه النتائج لا تعني أن يتوقف العلاج بهذه الأدوية عند المرضى الذين يحتاجونها، لكنها تعني أن على الأطباء أن يكونوا أكثر حذراً أثناء وصف هذه الأدوية وأن يقللوا الجرعات قدر الإمكان بشكل يحافظ على فعالية الدواء ويحد بذات الوقت من خطر الأعراض الجانبية والأمراض التي قد تنتج عنها.

دبي/ متابعة: حذرت دراسة حديثة من الاستخدام المزمن للأدوية المضادة للحموضة دون متابعة طبية، ووجدت أن تناول هذه الأدوية بشكل يومي لمدة تفوق العامين قد يتسبب بنقص الفيتامين «بي 12»، وهو ما قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة كالخرف. وشملت الأدوية التي اختبرتها الدراسة على «مثبطات مضخة البروتون»، وهي الأدوية الأكثر استخداماً في علاج القرحة وأعراض حموضة المعدة، إضافة لـ«حاصرات مستقبلات الهيستامين»، وهي الأدوية التي كانت تستخدم بشكل واسع قبل أن يشهد الاعتماد عليها تراجعاً مع ظهور النوع الأول.

ويؤدي نقص الفيتامين «بي 12» في حال لم يتم علاجه إلى مضاعفات خطيرة كتنقر الدم والاضطرابات العصبية والخرف، وتبدأ أعراضه عادة بشعور بتعب عام وضعف بالذاكرة وخدر باليدين والقدمين، إضافة إلى اضطرابات نفسية وأعراض تشبه أعراض



# الطب والحياة

إشراف/ أيمن عصام

# الصدمة النفسية ومدى القدرة على مواجهة الأحداث



## ممارسة الرياضة للمرأة الحامل

الدكتور/ ربيع صالح

عند الحديث عن ممارسة المرأة للتمارين الرياضية يؤخذ بعين الاعتبار المرأة الحامل أو المصابة بالاضطرابات المصاحبة للحمل والتي قد تتأثر بشكل سلبي بممارسة الرياضة مما يستدعي استشارة الطبيب المختص قبل ممارسة أي من التمارين.

يسمح لمعظم الحوامل بممارسة الرياضة كالشي والسباحة لما لذلك من اثر صحي كبير على الحامل وصحة حملها إذ أن التمارين تزيد من كفاءة عمل عضلة القلب والرئتين كما تعزز من الأداء العضلي وتضمن وصول كميات كافية من الأكسجين للجنين ولأنسجة الجسم المختلفة.

يسمح للحامل بممارسة تمارين نشطة دون مساعدة الاطراف العلوية أو السفلية وتمارين تقوية عضلات الحوض.

كما أكدت الاكاديمية الامريكية والكندية لامراض النساء والتوليد على ان الاستمرار بالتمارين خلال فترة الحمل يضمن تخطي مرحلة الحمل بأمان حيث توفر التمارين الرياضية ما يلي للسيدة الحامل:

- التخفيف من حدة التوتر الناجم عن التغيرات الهرمونية المرافقة للحمل.
- تحسين المزاج وزيادة النشاط الذهني.
- تحسين قوام ورشاقة الحامل.
- تهيئة الجسم للتغيرات المرافقة للحمل ويقلل من الشعور بعدم الارتياح.
- الاستعداد لتغيرات الحمل ويقلل الشعور بعدم الراحة، ويحد من آلام الظهر والاعياء والتقليل من خطر السكري
- الحفاظ على الوزن الصحي والسيطرة على الزيادة بشكل مريح.
- تناقص احتمالية الإصابة بالامساك.
- زيادة مستوى التركيز والانتباه.
- تناقص اعراض الحمل غير المرغوب بها كالغثيان والقيء.

- استعادة وضعية الجسم الأصلية بشكل أسرع وأسهل بعد الولادة.

لذا نقول ان التمرين للمرأة الحامل مهم جداً مع مراعاة عدم الاجهاد واستشارة اختصاصي امراض النساء والتوليد كما نوصي بضرورة الاحماء قبل التمرين لتجنب حدوث التقلصات العضلية ومراعاة شرب كميات كافية من السوائل وتجنب ممارسة التمارين في الأجواء الحارة خوفاً من الجفاف.

كما نوصي الحامل بضرورة الابتعاد عن التمارين الخطرة مثل القفز وركوب الخيل والتسلق والتزلج لارتفاع مستوى الخطورة من وقوع وكسور.

إذا كانت بعض الأمم والشعوب قد تعرضت أثناء الكوارث والحروب والثورات لمواقف وأحداث صادمة وضاغطة ومؤلمة أدت إلى إصابة العديد من أبنائها بالأمراض الجسمية والنفسية، فإن الوضع في الوطن العربي يتميز بخصوصية في هذا المجال، حيث أن ما تتعرض له الشعوب العربية من أحداث ومواقف صادمة

تمثلة بالمشاهد المرعبة، تعد من مصادر وأسباب حدوث الصدمات النفسية والاضطرابات السلوكية والانفعالية والعقلية.

وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن العامل الأهم في تحديد ردود فعل الكائن الحي ليس الحدث الصدمي بحد ذاته وإنما القدرة على مواجهة هذا الحدث.

تكون بحاجة إلى متابعة وتركيز أكثر ويجهد أكبر.

- إن تقوية الوازع الديني لدى الإنسان بشكل عام وتقوية الشعور بالانتماء والولاء للوطن، وفكرة الإيمان بالقضاء والقدر تجعل الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصدمة أقل حدوثاً في مجتمعنا عنها في المجتمعات الغربية وغير المسلمة، والتي يكاد ينعدم فيها وجود مثل هذه المشاعر الروحانية، ولكن إذا ما استمرت الأمور على حالها فلا بد من التوجه إلى المرشد أو الاختصاصي حتى يمكن تقديم المساعدة المهنية المناسبة.

- نضح الشخص المصاب وعمره الزمني.

- الخبرة السابقة للشخص المصاب.

- تفسير الحدث من وجهة نظر الشخص المصاب.

- ثقافة الشخص ومعتقداته.

- التكوين النفسي للشخص المصاب.

### ملاحظة:

يجب الانتباه إلى أن هناك بعض الأعراض التي تظهر بعد حدوث الصدمة مباشرة، وأن هناك بعض الأعراض التي تظهر متأخرة والتي

### إعداد/ مشرف الصفحة

بالأنشطة اليومية المعتادة.

- ردود فعل سلبية تامة وانسحاب تام.

- حركة زائدة غير معتادة.

- الخوف والقلق والتوتر والترقب والتوجس.

- الشرد الذهني وعدم القدرة على التركيز والانتباه.

- اضطرابات النوم والأحلام المزعجة والكوابيس.

- أعراض فسيولوجية مثل فقدان الشهية واضطرابات الكلام والنبول اللاإرادي.

- هجمة الرعب (Panic Attack) وهي الشعور بالتهديد والتنقل من مكان لآخر والجري من المكان بطريقة عشوائية وبحركة غير منتظمة.

### طرق التدخل لمساعدة المتأثرين في الظروف الصادمة:

- نقل الإخص المصاب من بؤرة التوتر إلى مكان أكثر أماناً.

- إعط فرصة للشخص بأن يصف الحدث من وجهة نظره ويبلغته الخاصة.

- اطلب منه أن يعبر عن مشاعره أثناء مروره بالحدث وشعوره حالياً.

- ساعده على أن يشعر بالأمان والتحدث بحرية.

- استخدم مهارات الاستماع الفعال وطرح الأسئلة المفتوحة النهائية.

- استخدم تقنيات الاسترخاء العضلي لمساعدته على التنفس بعمق والشعور بالراحة.

- قدم الدعم والمساندة النفسية والتطمين حتى يشعر بالأمان.

- ناقش الشخص المصاب في الإجراءات التي قام بها لحماية نفسه، وكيف يمكنه التصرف مستقبلاً لو تكرر مثل هذا الحدث.

- اعمل على دمج الشخص المصاب في أعمال وأنشطة جماعية تساعد في عملية التفرغ الانفعالي.

### اعتبارات مهمة في التدخل لمواجهة الأحداث الصادمة:

- شدة الصدمة ومدتها وتكرارها.

### الصدمة النفسية: Trauma.

يرى بعض الباحثين أن الصدمة تشير إلى حوادث شديدة أو عنيفة تعد قوية ومؤذية ومهددة للحياة، بحيث تحتاج هذه الحوادث إلى مجهود غير عادي لمواجهتها والتغلب عليها. (Meichenbaum, 1994: p. 32).

وتعرف الصدمة بأنها أي حدث يهاجم الإنسان ويخترق الجهاز الدفاعي لديه، مع إمكانية تمزيق حياة الفرد بشدة. وقد ينتج عن هذا الحدث تغيرات في الشخصية أو مرض عضوي إذا لم يتم التحكم فيه والتعامل معه بسرعة وفعالية، وتؤدي الصدمة إلى نشأة الخوف العميق والعجز أو الرعب Mitchell (Everly, 1995: p. 6). وهي حدث خارجي فجائي وغير متوقع يتسم بالحدة، ويفجر الكيان الإنساني ويهدد حياته، بحيث لا تستطيع وسائل الدفاع المختلفة أن تسعف الإنسان للتكيف معه. ( ثابت، 1999).

### الحدث الصدمي

Traumatic- Event:

وتشير البيانات إلى ان الأحداث الصدمية أحداث خطيرة ومربكة ومفاجئة، وتسم بقوتها الشديدة أو المتطرفة، وتسبب الخوف والقلق والانسحاب والتجنب. والأحداث الصدمية كذلك ذات شدة مرتفعة، وغير متوقعة، وغير متكررة، وتختلف في دواهم من حادة إلى مزمنة.

ويمكن أن تؤثر في شخص بمفرده كحادث سيارة أو جريمة من جرائم العنف، وقد تؤثر في المجتمع كله كما هو الحال في الزلزال أو الإعصار.

### مظاهر الصدمة النفسية:

إن الشخص الذي يعاني من آثار الصدمة النفسية تظهر لديه المظاهر التالية أو بعض منها، ويمكن تلخيص هذه المظاهر فيما يلي:-

- خلل في السلوك اليومي وعدم القدرة على القيام

## عيادة 14 أكتوبر

هل المنغولية مرض وراثي أم خلقي وهل الزواج من فتاة اخوها مصاب بالمرض يؤثر على النسل؟

متلازمة داون هو مرض غير وراثي، وهو ينجم عن خلل في عدد الصبغيات أثناء الإخصاب، وليس هناك مشكلة من زواج فتاة شقيقته تعاني من المرض، فلا تقلق.

ما هي طريقة علاج القدمين بسبب تصريف عال للغدد المفاوية لطفلة عمرها 4 شهور ومصابة بمتلازمة نونان؟

يمكن علاج اللطف الذي يتجمع حول القلب وفي الرئتين في متلازمة نونان، بواسطة إدخال أنبوب لشفط السائل، كما يمكن للوقاية إجراء تغيير في نوع الطعام، وقد تلزم الجراحة إذا استمر السائل في التواجد.

هل هناك وصفة طبية لتقليل حجم الكرش؟

أنا انصحك بشدة أن تبدأ اولاً ان كنت تعاني من كرش كبيرة برياضة المشي ثم الهرولة اول شهرين ولاتقم ابدا بأي رياضة اخرى ثم تبدأ بعدها برياضة الخصر وتمارين البطن. وامنياتي لك بالصحة والعافية.

لماذا عندي ألم في جهة اليسار من الرأس وليس على شكل صداع وهو ينتقل فوق وتحت والآن مصاحب بالحم في الأذن؟

نرجو توضيح ما إذا كان هذا الألم موجوداً منذ مدة ويتكرر بين الحين والآخر، أم أنه ظهر هذه المرة فقط، وهل سبق أن تعاملت معه؟ هل تعاني من ضغط، هل تعاني من اضطراب في النظر؟ أو امساك أو حالة توتر عصبي؟ إذا لم يكن عندك شيء مما ذكر فيبدو أن السبب التهاب الأذن ننصحك بتناول كبسولات سيكلور500، 3مرات يوميا، مع أيوبيروفن400مغ 3مرات يوميا.

هل مرض السرطان وراثي؟

معظم حالات السرطان ليست وراثية، ولها أسباب متعددة، وحوالي 10-15٪ من السرطانات مثل القولون والندى والرحم والمبيض والدم تكون عائلية ولها أسباب جينية.

أطباء اليمن والعالم العربي والإسلامي يرحبون على تعيين أطفالهم بكامل لغات التطعيم الروتيني في المرافق الصحية وخلال الحملات.. ودوركم أن تحذروا ذويهم بتعيين أبنائكم دون تردد..

أخي المواطن ..  
أختي المواطنة