

## دراسة حديثة تكشف أن مضغ الأطفال للعلكة يسبب الصداع وآلام الشقيقة

تذهب طعمة المحليات منها بعد دقائق، وهو ما يضع حملاً إضافياً على مفاصل الفك والتي بالاصل الأكثر استخداماً في الجسم. ويعتقد الباحثون أن نتائج الدراسة تكفي وحدها لإيجاد حلول لمشاكل الصداع بين الأطفال والمراهقين عند عدم كبر جداً منهم، دون اللجوء إلى آية عقاقير أو فحوص أو متابعة طبية، تكمن الوصفة السحرية في أن يتوقفوا عن مضغ العلكة فقط.

ويؤيد الدكتور ناثن ويبرغ، مؤلف الدراسة التفسير الثاني، ويعلق: «لا تحوي العلكة إلا على كميات قليلة من الأسبرين، وإذا كانت هذه المحليات الصناعية هي المسؤولة عن الصداع لوجدنا ارتباطاً كبيرة بينه وبين المشروبات المحلاة التي يستخدمها الناس بشكل يومي، والتي تحوي كميات كبيرة من هذه المحليات». ويضيف: يتابع الناس مضغ العلكة حتى بعد أن

عند عدد كبير من الأطفال والمراهقين الذين يعانون من الصداع. وفي محاولة لتفسير النتائج، يقترح بعض العلماء أن المحليات الصناعية كمادة «الأسبرين»، الموجودة في العلكة تحفز على الإصابة بالصداع، في حين يميل علماء آخرون إلى تفسير الأمر بشكل آخر، إذ يعتقدون أن مضغ العلكة يسبب إرهاقاً في مفاصل الفك، وأن ذلك وحده يكفي لتحفيز الصداع والآلام الشقيقة.

ويشيع الصداع بين الأطفال بشكل كبير، ويصعب أكثر شيوعاً عند البلوغ، خصوصاً بين الفتيات بحسب الدراسات، وكانت أبحاث سابقة قد ربطت صداع الأطفال والمراهقين بالتوتر والتعب وقلة النوم وعدم انتظام توقيت الوجبات الغذائية، إضافة إلى ألعاب الفيديو والتدخين، ويعتقد الباحثون في الدراسة أن مضغ العلكة هو من الأسباب التي لا تقل أهمية، خصوصاً أنهم لاحظوا شيوعاً لهذه العادة

لمدة شهر، فإظهر 26 شخصاً منهم تحسناً كبيراً في الأعراض، وشفي 19 شخصاً من الصداع بشكل كامل تماماً. وتأكيد النتيجة، طلب العلماء من عشرين شخصاً من المرضى الذين تحسنت أعراضهم بأن يعادوا مضغ العلكة، فعادت أعراض الصداع اليهم جميعاً بشكل فوري، وهو ما يؤكد ارتباطاً وثيقاً بين العلكة وبين الصداع رغم قلة أعداد المرضى المشاركين بالدراسة.

أظهرت دراسة حديثة أن مضغ العلكة، من قبل الأطفال والمراهقين يؤدي إلى الإصابة بالصداع، وأن التوقف عن هذه العادة يبدو وحده كافيلاً بعلاج آلام الرأس دون الحاجة إلى أية أدوية أو فحوص أخرى. وقام العلماء في الدراسة التي نشرت في مجلة «بيدياتريك نيورولوجي»، بالطلب من 30 مريضاً من الأطفال والمراهقين والذين يعانون من الصداع أو أعراض «الشقيقة»، بالتوقف عن مضغ العلكة

## الحمى الروماتيزمية وتأثيرها على الأطفال

# الدكتورة منال سالم : حمى الروماتيزم تصيب الأطفال ما بين سن 5-15 سنة



## الطريقة الوحيدة للوقاية من حمى الروماتيزم هي علاج التهاب الحلق

فهناك أبحاث تجري لاستخراج تعقيم للحماية من التهابات البكتيريا العنقودية .

■ ماهو العلاج ؟  
■ جرعة كاملة من المضادات الحيوية المناسبة ولفترة معلومة في بداية ظهور التهاب الحلق الناتج عن البكتيريا العنقودية وبعد التأكد من التشخيص ، حيث أن البكتيريا العنقودية ممكن أن تظل موجودة باللوزتين وتحفز الجهاز المناعي للجسم.  
■ بالنسبة لمرض الحمى الروماتيزمية استخدام البنسلين طويل المفعول كل 3 أسابيع إجباري لمنع انتشار آخر للمرض وكذلك يكون بالراحة التامة في الفراش إلى أن يختفي الحمى تماماً وتعود عدد ضربات القلب إلى الوضع الطبيعي وإيضاً المضاد الحيوي للكفاءة على الالتهابات البكتيري ومضاد للالتهاب ليخفف الألم مثل الأسبرين وإعطاء الكورتيزون وفي حالة حدوث مضاعفات قد يحتاج المريض إلى استنشاق الأوكسجين والتخلص من السوائل الزائدة في الرئتين عن طريق مدرات البول وفي حالة وجود فشل في القلب قد يحتاج المريض إلى مقويات لعضلة القلب (digoxin).

### أعراض مثيرة للقلق

■ متى يجب التوجه إلى الطبيب؟  
■ عند الارتعاش الشديد لدرجة الحرارة وزيادتها عن (39) وعدم انخفاضها بالمسكنات أو مخفضات الحرارة.  
■ وهناك أعراض مثيرة للقلق كما أشرنا إليها سابقاً مثل (ضيق النفس ، أو تهيج وانتفاخ في المفاصل وتعرق شديد أو قيء شديد).

### إسعافات أولية

■ وما العلاجات والإسعافات الأولية التي يجب إتباعها من قبل الوالدين؟  
■ بشكل عام لا بد من علاج السبب الرئيسي لارتفاع الحمى والى أن يتم تشخيص الحالة تعطى مخفضاً للحرارة وهو (Ibuprofen) وفي هذه الحالة ممكن إعطاء أسبرين بعد أن تخلص الحالة بأنها حمى الروماتيزم علماً أن الأسبرين بشكل عام يجب عدم إعطائه لمن هم دون سن 12 عاماً لأنه ممكن يسبب ( راي سندروم).

### علاج التهاب الحلق

■ كلمة أخيرة تودين قولها ؟  
■ ريد أؤكد إن الطريقة الوحيدة للوقاية من حمى الروماتيزم في علاج التهاب الحلق فوراً بأخذ المضادات الحيوية المناسبة إذا ما عولج التهاب اللوزتين الناجم عن المكورات السبحية معاملة صحية ولمدة عشرة أيام بالبنيسلين أو الأيرثروميسين في حالة التحسس من البنسلين فإننا بذلك حينما أطفالنا وهذا يسمى بالوقاية الأولية وهناك ( secondu prere tion ) ويهدأ يمكننا وقف تطور الإصابة القلبية باستعمال البنسلين المديد ( طويل الأمد ) عضلياً وبشكل متواصل من 3-4 أسابيع لمنع حدوث أي هجمات لحمى الروماتيزم.

■ متى تتأثر صمامات القلب؟  
■ يعد التهاب القلب والصمامات وتكلسها أحد الصفات الرئيسية لحمى الروماتيزم وإذا لم تعالج معالجة فعالة قد تحدث مضاعفات قد تظهر بعد سنين بمشاكل في الصمامات وإذا كانت إصابة حمى الروماتيزم خفيفة فقد لا تبدو أية أعراض خاصة تشير إلى إصابة عضلة القلب أو الصمامات ولهذا قد تمر الحالة دون تشخيص أما إذا كانت إصابة حمى الروماتيزم شديدة فتكون الأعراض أكثر وضوحاً .

### التهاب القلب

■ هل يظهر المرض بنفس الصورة على كل مريض؟  
■ أهم الأعراض هي ظهور لغط على القلب عند الأطفال أو البالغين مع التهاب بالمفاصل وارتفاع في درجة الحرارة والأطفال الصغار قد يظهر عليهم التهاب القلب ولكن الأم المفاصل تكون أقل شدة وقد تظهر الكوريا مفردة أو مع التهاب القلب ولكن بنظرة فاحصة فإن التهاب القلب يكون مصاحباً لكل الحالات .. وطبيعة المرض مختلفة من حالة إلى أخرى بغض النظر عن العلاج الموصوف .

### العلامات الاكلينيكية

■ كيف يتم تشخيص المرض؟  
■ عن طريق التحليل الدقيق لكل الأعراض السابقة وهي أهم الطرق للتشخيص حيث أنه لا يوجد اختبار معين للتشخيص فالعلامات الاكلينيكية والتي أطلق عليها اسم علامات جونز هي الأساس في التشخيص . وفي حالة تبيان أن الطفل يعاني حمى الروماتيزم يتم وضعه في برنامج متابعة شديدة مع الطبيب ولا بد أن يتتبع نفس العلامات الاكلينيكية السابقة، وتحويل الطفل إلى طبيب القلب معهم في حالات التهاب القلب.

■ وماهي الأمراض المشابهة لحمى الروماتيزمية؟  
■ هناك مرض يسمى التهابات المفاصل التفاعلي والذي قد يظهر بعد الالتهاب بالبكتيريا العنقودية وهي تعني التهابات مفصلية فقط بعد التهاب البكتيريا العنقودية وهذه في حد ذاتها تكون جزءاً من أعراض المرض.

■ ماهي الفحوصات المهمة في هذه الحالة؟  
■ بعض التحاليل مهمة للتشخيص والمتابعة مثل تحليل الدم تكون معضدة للتشخيص في حالات ظهور المرض .

### الوقاية المستقبلية

■ هل من الممكن العلاج والشفاء من هذا المرض؟  
■ هذه الحالة هي من المشكلات الصحية المهمة في بعض مناطق العالم والتي من الممكن الوقاية منها كما أن علاج التهاب الحلق الناتج عن البكتيريا العنقودية مبكراً يمنع هذا المرض .

حمى الروماتيزم هي التهاب مناعي ، يصيب الأطفال ما بين سن 5-15 سنة سببه التهاب بكتيري في الحلق ( سواء اللوزتين أو البلعوم) وتسمى هذه البكتيريا ( السبحية) ويؤثر هذا المرض المناعي على أربعة أجهزة في الجسم فهو يصيب القلب والمفاصل والجلد والدماغ.

توصف حمى الروماتيزم بالحمى التي تعلق المفاصل وتعض القلب، فحمى الروماتيزم تسبب التهاباً في المفاصل ولكنها لا تدمر المفاصل ولا تسبب إعاقة فيها ولكنها بالمقابل قد تسبب التهابات في صمامات القلب وتصيبها بالتلف والتكلس وبالتالي تضيق في الصمام وارتجاع الدم .

ولمزيد من التفاصيل حول هذا المرض صحيفة (14 أكتوبر) التقت بالدكتورة منال سالم سعيد اختصاصية أطفال في المجمع الصحي بمديرية العلا وخرجت بالحصيلة التالية:

### لقاء وتصوير / أشجان المقطري

### أعراض المرض

■ ماهي أعراض المرض ؟  
■ بجانب ارتفاع درجة الحرارة والصداع هناك أعراض مميزة وهي :  
1 - التهاب المفاصل ويكون منتظلاً من مفصل إلى آخر كما أسلفنا .  
2 - قد يصيب القلب ( carditis ) أو الصمامات (valves) وأكثر الصمامات التي تصاب الصمام المتوالي والأورطي ( الأبهري) وأقلها الثلاثي والصمام الرئوي وليس بالضرورة أن تتأثر الصمامات في كل حالات حمى الروماتيزم .  
3 - وجود حركات لا إرادية جراء حمى الروماتيزم وهي تكفي لتشخيص حمى الروماتيزم ونلاحظ هذه الحركات في تدهور العمل الكتابي للطلاب في المدرسة ويبدو المريض في كامل قواه العقلية .  
4 - الطفح الجلدي ويظهر على شكل خطوط حمراء ملتوية زهرية على جسم المريض .

### مضاعفات حمى الروماتيزم

■ ما المخاطر التي تسببها ( مضاعفات حمى الروماتيزم) ؟  
■ إذا ما كانت حمى الروماتيزم شديدة قد تصيب صمامات القلب مسببة أعراضاً مزمنة يظل الطفل يشكو منها لفترة طويلة وتعيق حياته ومن أضرار صمامات القلب تلفها أو تكلسها وبالتالي تضيق وارتجاع الدم وكذلك أضرار في عضلة القلب مما يؤدي إلى قصور وفشل في القلب وعدم انتظام في ضربات القلب وإيضاً التهاب في الغشاء الخارجي للقلب جراء ازدياد كمية السوائل المحيطة بالقلب مما يؤدي إلى الضغط على عضلة القلب وتعطل حركتها كما تؤدي إلى التهاب في غشاء القلب الداخلي .

### التهاب مؤقت بعضلة القلب

■ الدكتور/ منال .. ماهو مرض الحمى الروماتيزمية وما أسبابه ؟  
■ الحمى الروماتيزمية مرض يحدث نتيجة التهاب بالبكتيريا العنقودية ويسبب تأثيراً مستديماً على القلب .. ويمثل نفسه بالتهاب مفصلي وعلقات نشاطها النوعي الطارئ للمرحلة الثالثة من مخاطر الألفام (كوريا chorea) ويكون المرض نتيجة رد مناعي غير طبيعي لبعض الأشخاص المؤهلين وراثياً حيث يهاجم الجهاز المناعي أنسجة الجسم المختلفة وليس فقط البكتيريا العنقودية .  
ولفتت إلى أنه قد يسبق المرض التهاب بالجهاز التنفسي غير ظاهر الأعراض مؤكدة أن العلاقة الفريدة بين التهاب واكتشاف المرض هي الأساس في العلاج والوقاية.. وقالت: « يمكن للبكتيريا العنقودية أن تنتشر بين معظم الناس ولكن القليل منها فقط هو الذي يتطور إلى المرض وغالباً ما يكون المرض أشد خطراً على المرضى الذين تظهر عليهم الأعراض سابقاً خلال ثلاث سنوات.. ولا يعتبر المرض وراثياً على أساس أنه لا ينتشر مباشرة من الأباء إلى الأبناء بالرغم من أن العامل الجيني قد يتدخل في احتمالية ظهور المرض ، ويبدأ المرض بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من التهاب اللوزتين ويسبب ارتفاعاً في درجة الحرارة والألم وانتفاخاً في المفاصل وتبدو المفاصل حمراء منتفخة مؤلمة عند الحركة وأكثر المفاصل التي تصاب مفصل الرسغين والكاحلين والركبتين والرفقتين .  
وأضافت: « المرض يحدث بسبب التهاب بكتيري يسمى البكتيريا السبحية الصديدية حيث ينتج الجسم أجساماً مضادة ضد هذه البكتيريا لكن ما يحصل أن هذه الأجسام المضادة لأسباب مناعية تهاجم صمامات القلب».

## بدعم من منظمة اليونيسيف

# تواصل حملة التوعية الطارئة للمرحلة الثالثة بمخاطر الألفام والذخائر المتفجرة في مدارس محافظة لحج



إسكانية وتوعوية للطلاب.

### وسائل التوعية

فيما تحدثت الأخت مريم وحيد أحمد ناشرة توعية في البرنامج عن وسائل التوعية وقالت أن هناك عدة وسائل تساعد على إيصال المادة والرسالة التوعوية والتدريبية للمستهدفين منه بالمصقات والإشارة من خلال الجسومات ووسائل أخرى كالصور وهي تساعد على سرعة توصيل المعلومة من قبل الناصر للمتلقين من الطلاب والأطفال والأفراد المستهدفين من الحملة.  
من جانبها قالت إحدى الطالبات المستهدفات في الحملة وتدعى بشري محمود أحمد أنهم استفادوا من الحملة كيفية التعامل مع المواد الخطرة كالألغام التي تهدد حياة الناس من خلال تجنبها والتخزين الآخرين من خطرورها وضررها عليهم وعدم أخذها أو لمسها والعبث بها أو إحراقها أو رميها بالرصاص فضلت والابتعاد عنها وتجنب الأماكن المشبوهة وعدم إبعاد أو إتلاف الإشارات أو العلامات التحذيرية من مكائنها.

يتواصل نشاط حملة التوعية الطارئة للمرحلة الثالثة في برنامج التوعية من مخاطر الألفام والذخائر غير المتفجرة في محافظة (لحج) والتي ينظمها البرنامج الوطني للتعامل مع الألفام بمركزه بمحافظة عدن وبدعم من منظمة اليونيسيف، واستهدفت طلاب مدرسة الصمود الأساسية في مديريتي الملاح والحبيبلين بمحافظة لحج والتي حملت شعاراً واحداً وتجنب الأماكن الخطرة وابتعد ولا تلمس الأجسام المشبوهة ولا تعبت بها وإبلاغ عنها السلطات المحلية..  
وعلى هامش الحملة التوعوية الإنسانية التقت صحيفة (14 أكتوبر) بعدد من المنظمين والمستهدفين من هذه الحملة التوعوية فخرنا بالحصيلة التالية:

### أجرى اللقاءات/ محمد فؤاد

الألفام غير المتفجرة وفي ضوء الخطة تم اتخاذ إجراءات التواصل مع المدارس والتنسيق معهم من أجل إقرار هذه المادة التوعوية وتوزيعها على الطلاب المستهدفين.

### تجاوب وتفاعل الطلاب

من جهة أخرى تحدثت الأخت أنيسة محمد عبيد مسؤولة فريق التوعية عن نوعية التواصل الذي قاموا به مع مدرء المدارس المستهدفة ومدراء مكاتب التربية والتعليم بمحافظة لحج من تنفيذ مشروع الحملة في مدارس محافظة لحج مضيفة أنهم لمسوا خلال التوعية تجاوباً وإصغاء وتفاعلاً من قبل الطلاب في المدارس المستهدفة من الحملة وقالت أنهم في بادئ الأمر واجهتهم بعض الصعوبات وذلك من خلال عدم كفاية الأدوات الإرشادية التي وزعوها على الطلاب والعلمين بالرغم من الظروف التي صادفتهم إلا أنهم دوماً يسعون إلى توصيل الرسالة الإنسانية بقدر المستطاع. وتمنت في ختام حديثها أن يكونوا قد وفقوا في ما قدموه من خدمة

وخطط ورسائل للحملة التوعوية إلى درجة أن البعض اعتبر أنهم كانوا لا يعلمون خطورة هذه الأجسام والذخائر غير المتفجرة كونها قد أصبحت غير قادرة على الانفجار بحسب الاعتقاد السائد لديهم وأيضاً شعورهم بأن الجميع في المدرسة قد غير الفكرة الخاطئة التي كانت لديه عندما شاهدوا بالصور نماذج الضحايا الناجمة عن الألفام وأقروا بتغيير السلوك الخاطئ الذي كان سائداً لديهم، مضيفاً أنه تم في نهاية الأنشطة التوعوية توزيع وسائل ومواد التوعية من قبعات وتيشيرتات وأقلام وبرشورات إرشادية على الطلاب من الجنسين ذكورا وأناثاً.

### مدى نجاح برنامج الحملة

من جانبه اضاف عبد العزيز هادي مشرف فريق العمل بمحافظة لحج أن تنفيذ خطة التوعية تم من خلال النزول الاستطلاعي والاستبياني من خلال وضع خطة شاملة للفترة المحددة لتنفيذ التوعية من مخاطر



### الطلاب والأطفال بدرجة رئيسية

في بدء لقاءنا التقينا بالدكتور علي صالح سعيد الشاعري منسق عام التوعية الميدانية لمنظمات المجتمع المدني مع اليونيسيف (البرنامج التوعوية الطارئة بمخاطر الألفام) الذي قال إن تواصل هذه الحملة جاء في إطار تنفيذ فعاليات نشاطها النوعي الطارئ للمرحلة الثالثة من مخاطر الألفام والذخائر غير المتفجرة في محافظات (ابن- عدن- لحج) حيث توجه فريق الحملة إلى محافظة لحج بمديريتي الملاح ووعي طلاب المرحلة الأساسية في مدرسة الصمود من خلال نشاطات أعمال التوعية ضمن برنامج الحملة حيث أقيمت العديد من المحاضرات والدروس التوعوية الهادفة إلى توعية الأطفال من طلاب المدرسة حول خطر اللعب بالأجسام المشبوهة والتي تمثل تهديداً على حياتهم وتعرضهم للعديد من الإصابات نتيجة عدم معرفتهم بمخاطر هذه الأجسام التي تعتبر من مخلفات الحروب الخطرة على حياة المواطنين، ومما لاحظوه من مطابعات من قبل المستهدفين عند التفتيش وجدوا أن هناك استفادة مع خلال تقاعل الطلاب من ما طرح من نشاطات