



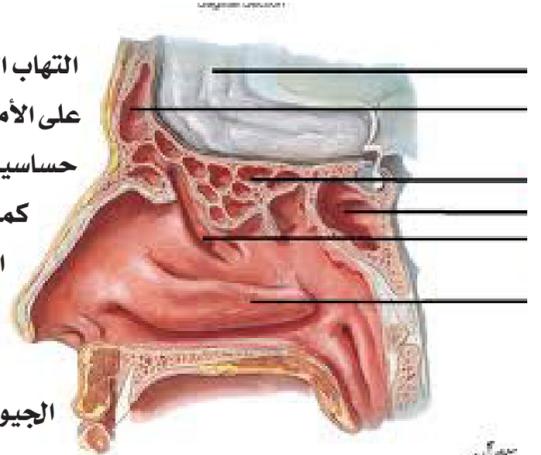
## ورشة عمل خاصة بالتوعية حول مرض نقص المناعة المكتسب في محافظة عدن

والقادة الدينيين اختيار موفق للمناقشة وطرح موضوع كهذا ونشر التوعية في المجتمع ولا بد من معرفة هذا المرض معرفة قوية وكيفية التعامل مع المتعايش معه واعتقد أن فترة يومين لا تكفي لشرح ومعرفة هذا المرض للمتمدرسين في الورشة. وأوضح الخضر أنه لا توجد إحصائية دقيقة في اليمن عن هذا المرض ولكن نحن نأمل أن يتم مساعدتنا في نشر التوعية الصحية في المجتمع عبر المساجد ووسائل الإعلام لأنها مهمة للجميع. وأكد أنه لا بد من إنهاء نظرة الدونية للمصابين

■ عدن / فاطمة رشاد:  
 نظمت وزارة الصحة بالتعاون مع التحالف الوطني للأمانة الأمومية ومؤسسة يمان للتنمية الصحية والاجتماعية الورشة التوعوية الخاصة بمرض نقص المناعة المكتسبة وتستهدف هذه الورشة كوكبة من الإعلاميين والقادة الدينيين في محافظة عدن وتستمر الورشة يومان على التوالي. وفي افتتاح الورشة قال مدير مكتب الصحة في محافظة عدن الدكتور الخضر لصور: إن اختيار هذا الموضوع وكذلك الكوكبة من الإعلاميين

## التهاب الجيوب الأنفية.. كابوس لا يعي الكثيرون ضرره

التهاب الجيوب الأنفية حالة مرضية واسعة الانتشار، أسبابه كثيرة علاوة على الأمراض الموضعية في الحلق والأنف والبلعوم، وقد يكون سببه عدوى أو حساسية أو بسبب مشاكل تتعلق بمناعة الجسم. كما أن له أسباباً أخرى تتعلق بالبيئة المحيطة كتغيرات الجو وتقلبات الطقس وانخفاض درجة حرارة الأجواء المؤدية إلى نزلات البرد. معظم حالات التهاب الجيوب الأنفية تأتي نتيجة عدوى فيروسية، وتنقضي خلال فترة قصيرة تمتد لعشرة أيام، حيث يعتبر التهاب الجيوب من هذا النوع من الحالات الشائعة.



### إعداد / د. محمد احمد الدبعي

نوبات منفصلة أو أكثر من التهاب الجيوب الأنفية الحاد التي تحدث في غضون سنة واحدة.  
- التهاب الأنف والجيوب شبه الحاد - وهو عدوى تستمر ما بين (4 - 12) أسبوعاً، وتشمل مرحلة انتقالية بين العدوى الحادة والمزمنة.  
- التهاب الأنف والجيوب المزمن - وهي الحالة الممتدة للمرض، عندما تستمر

نوبات منفصلة أو أكثر من التهاب الجيوب الأنفية الأوسع انتشاراً. غير أن طرح لقاح (إنش أنفلونزا) (H. i /fluenza) المضاد للمستدمية النزلية نوع (ب Hib) قد خفض من التهاب الجيوب الأنفية بهذا النوع من الأمراض. وبشكل كبير، يمكن أن تنجم النوبات الحادة من التهاب الجيوب الأنفية - أيضاً - عن غزو فطري، وعادة ما تظهر هذه العدوى لدى

### ملامح المشكلة

قد لا يبدي البعض اهتماماً بعلاج التهاب الجيوب الأنفية جهلاً بخطورة وحساسية هذه المشكلة المؤرقة والمتعبة للكثيرين، إذ يُعرف هذا النوع من الالتهابات: بأنه التهاب جيوب التجاويف المجاورة للأنف التي توجد داخل عظام الجمجمة، وهي مليئة بالهواء تحيط بالأنف والعينين، وترتبط بتجويف الأنف عبر فتحات صغيرة تسمح بخروج المخاط والإفرازات من التجاويف إلى الأنف مع تهوية التجاويف. وعملياً، يحدث التهاب الجيوب نتيجة انسداد فتحات اتصال هذه التجاويف (الجيوب) بالأنف مما يؤدي لاحتقان والتهاب الغشاء المخاطي المبطّن للجيوب بسبب امتلائها بالإفرازات المخاطية والجراثيم، وكذلك بسبب احتباس الهواء مع تلك الإفرازات: الأمر الذي يؤدي إلى ارتفاع الضغط داخل الجيوب.

### العوامل المسببة

من العوامل التي تؤدي إلى حدوث الانسداد والالتهاب في الجيوب الأنفية:  
1 - حساسية الأنف.  
2 - التعرض للغبار الضار والأبخرة الصناعية المثيرة للحكة على الأغشية المخاطية.  
3 - تكرار الأنفلونزا والزكام والرشح.  
4 - وجود انحراف في الحاجز الأنفي.  
5 - تضخم اللحميات الخلف أنفية.

### العلامات والأعراض

هناك علامات وأعراض تصاحب التهاب الجيوب الأنفية وهي:

- الصداع.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- ألم في الوجه بين وحول العينين أو جبهة الوجه أو مؤخرة الرأس حسب الجيب المصاب.
- احتقان وانسداد في الأنف.
- إفرازات أنفية أو خلف أنفية.
- ألم في الأسنان والفك العلوي.
- تأثر جاسة الشم.
- أحياناً، يظهر تورم واحمرار الجلد المغطى للجيوب المصاب، وانسداد الفتحات المؤدية إلى العين بعض الشيء.

### تصنيف الإصابة

يصنف التهاب الجيوب الانفية حسب التسلسل الزمني للإصابة إلى عدة تصنيفات:-  
- التهاب الأنف والجيوب الحاد:- وهو عدوى حديثة قد تستغرق نحو أربعة أسابيع، ويمكن تقسيمها حسب الأعراض إلى حالة شديدة و حالة غير شديدة.  
- التهاب الأنف والجيوب الحاد المتكرر:- أربع

## متى أصبح الطب تجارة بأرواح الناس؟!



أيمن عصام

قال لي احد الأصدقاء أن الصحة في عدن في غيبوبة مزمنة منذ عقدين من الزمن وتحتاج إلى معجزة إلهية لإنعاشها أن لم تكن قد حملناها على النعش، هذه الكلمات وان بدت بسيطة إلا أنها تحمل في طياتها مدلولات كبيرة وتعكس المعاناة الجمة اليمانية على عاتق كل البسطاء الذين لا يملكون إلا جيوباً خاوية من أي عملة معدنية تشبع رمقهم بقطعة خبز. خلال عقدين.. من الزمن عانى أبناء

عدن من التدهور والتهميش والتسوييف لمصالحهم حتى وصل الأمر إلى المتاجرة بأمراض آبائنا من خلال تدمير الصحة بها وإعادة إثباتي تحت الضفر، حيث تكالب عليها كل من له مصلحة (.....). خلال عقدين.. تحولت مهنة الطب إلى تجارة، ضاعت الأهداف التي وجدت من أجلها وتحولت إلى تجارة خاضعة للعرض والطلب، وأصبح بعض الأطباء كأصحاب العقارات وليس أصحاب عيادات تتصف بسمه الإنسانية.

### بيع مشروع

ولا يخفى على الجميع بأنه يوجد اتفاق مسبق بين الطبيب وصاحب المختبر مقابل نسبة معينة قد تصل إلى 25% عن كل حالة يرسلها الطبيب إلى المختبر وتضمن الاتفاق مع مندوب شركة الأدوية لإعطاء وصفة طبية معينة للمريض من أجل بيع بضاعته الراكدة لة مقابل حفنة من المال بالاتفاق مع الصيدلية التي بالقرب من عيادته.

وتلاحظ عند زيارتك لعظم العيادات الخاصة أنها لا تعير أي اهتمام للمرضى خلال ساعات الانتظار الطويلة ناهيك عن غياب أبسط مقومات الراحة حتى للناس الأصحاء فما بالك بالمرضى؟ حيث لا يوجد فيها ماء للشرب والطبيب عندما تدخل عليه لأول مرة تجده يطلب من المريض إجراء تحاليل وهو إجراء روتيني لتسهيل كشف الحالة المرضية ولكن الغريب في الأمر أنه يصر على إجراء التحاليل في مختبر يعينه ولا يقبل بتحليل يجري في مختبر آخر..؟ بالرغم من وجود مختبر بالقرب من عيادته معللن بأن هذا المختبر نتيجة تحاليله دقيقة ولا تقبل الشك بأعلى النسب، علماً بأن هذا المختبر يجري التحاليل بمعدات قديمة قد عضي عليها الزمن، ناهيك عن أن بعض الأطباء يفتح مختبراً في عيادته وكل هذا الاستبداد على المواطن أمام مرأى ومسمع جهات الاختصاص.

### غياب المعاملة الإنسانية

×× إن الصورة غير المأمولة في مستشفياتنا الحكومية بعن أدت إلى فقدان ثقة المواطن في المستشفيات الحكومية متحاملين على أنفسهم عناء مرضهم للتردد على العيادات الخاصة بالرغم من ارتفاع أجور المعالينات لبعض الأطباء في العيادات الأهلية مع العلم أن هناك بعض المستشفيات الحكومية مثل مستشفى 22 مايو العام يمتلك أحدث الأجهزة الطبية ناهيك عن الأدوية المستوردة من مناشئ عالمية وأيضاً الكادر المؤهل ولكن عدم العناية بالمرضى بقيت راسخة في ذهن المواطن منذ أيام العهد البائد مع العلم أن الكثير من الأطباء الذين لديهم عيادات خاصة هم يعملون في المستشفيات الحكومية.

### على عينك يتاجر

×× وكذلك هناك بعض من الصيدالة ضعاف النفوس يبيعون الأدوية الخطرة من دون وصفة من أجل الربح، ونطالب بتشريع شديد لأن الأمر منتشر بشكل كبير، فها حبذا لو يكون هناك تشريع مع عقوبة سحب الرخصة ولا بد من وجود غرامات مالية باهظة حتى تردع البعض عن ارتكاب هذه الجرائم بحق المجتمع، وهنا نقدر دور نقابة الصيدالة التي تعتبر من مؤسسات المجتمع المدني الحريصة على المواطن، وعليها أن تعيد مهنة الصيدلة إلى نصابها الصحيح من خلال المساعدة في منع بيع الأدوية من دون وصفة طبية واعتبار ذلك مخالفة تستحق العقوبة والردع والعناية بالمستشفيات الحكومية لكي يتسنى للمواطنين ذوي الدخل المحدود الذهاب إليها لأنهم لا يستطيعون الذهاب إلى العيادات الخاصة.

### كلمة أخيرة

ان الصورة غير المأمولة في مستشفياتنا الحكومية بعن سببها بعض الأطباء العيادات الخاصة الذين يصطادون المرضى بطرق ملتوية للقيام بزيارة عيادتهم الخاصة لأنهم لا يراعون قواعد المهنة ولا أمانتها في ظل غياب القوانين والمتابعة المستمرة لمثل هؤلاء الأطباء الذين حولوا مهنة الطب إلى مهنة الابتزاز. ولعلنا جميعاً نشعر أن أطباء المستشفيات الخاصة والاستثمارية يحملون المريض حفصة واحدة تحت مسيات كثيرة دون أن يقفوا أمام دخلة ومعاناته ومعاناة أسرته واولاده الذين ربما باعوا ماتبقيهم من مدخراتهم املا منهم في شفاء مريضهم.

حقيقة أننا نستغرب من هؤلاء الأطباء والمستشفيات الخاصة والاستثمارية ما يمارسونه على ارض الواقع أمام مرأى ومسمع جهات الاختصاص ولا بد من تشريعات رادعة لضبط المهريين وأصحاب الصيدليات، إضافة إلى تفعيل دور الرقابة تفعيلاً إيجابياً بكل مدلولات الرقابة بكل جوانب الصحة ووضع نصوص حازمة لضبط المتلاعبين بأرواح الناس بكل تخصصات هذه المهنة الإنسانية حتى يرتدع من تسول له نفسه بوصف هذه المهنة بالمرايحة من أجل حفنة من المال.

أما أعراض التهاب الجيوب الأنفية المزمن فمن الممكن أن تشمل أي مزيج من (احتقان الأنف، ألم الوجه، الصداع، السعال ليلاً، زيادة أعراض ربو كانت بسيطة أو مكبوة سابقاً، التوعك العام، خروج مخاط أخضر أو أصفر كثيف، الشعور بامتلاء أو ضغط في الوجه قد يزداد سوء عند الركوع أو الانحناء للأمام، اللوخة، آلام الأسنان، رائحة الفم الكريهة).

بيد أن كل عرض من هذه الأعراض له أسباب محتملة أخرى متعددة ينبغي أن تؤخذ كذلك- في الاعتبار والفحص، وما لم تحدث مضاعفات وحمى لا تعتبر سمة من سمات التهاب الجيوب الأنفية المزمن.

في كثير من الأحيان، بالإمكان أن يؤدي التهاب الجيوب الأنفية المزمن إلى (الخضام، وهو انخفاض في حساسية الشم.

### الوقاية العامة

يلزم المصابين بالتهاب الجيوب الانفية الكثير من تدابير الوقاية بعمية استخدام الأدوية المضادة، وتشمل:-  
- البقاء في داخل المنزل في حرارة معتدلة في حال تقلبات الطقس العنيفة ذات الأجواء الباردة.

- تجنب الانحناء مع إمالة الرأس إلى الأسفل.  
- استعمال كمادات دافئة على الوجه.  
- أخذ قسط من الراحة إذا كان المريض محمومًا وغير مرتاح.  
- استخدام مسكنات الألم البسيطة دون إفراط.

- الابتعاد عن الأجواء المليئة بالدخان.  
- تجنب التعرض الطويل للغبار والمواد المهيجة.  
- عدم التمشط بشدة أثناء الإصابة بالزكام، لأن هذا يمكن أن يدفع العدوى باتجاه الجيوب.  
- شرب الكثير من السوائل حتى تحافظ على سيولة المخاط وتدفعه.

- تجنب ركوب الطائرة في حال وجود إصابة باحتقان شديد، فالتغير في الضغط الجوي نتيجة الطيران قد يدفع المخاط إلى داخل الجيوب الأنفية، وفي حال الاضطرار لركوب الطائرة، فعندها يستعمل مزيل الاحتقان قبل الإقلاع ويستعمل بخاخ الأنف المزيل للاحتقان قبل هبوط الطائرة بحوالي (30) دقيقة.

- تجنب ممارسة رياضة الغوص إلى أن تشفى من التهاب الجيوب الأنفية تماماً.  
- أخذ حمام دافئ فيه فوائد كبيرة.  
- احتساء طبق من الشوربة الساخنة.  
- استنشاق البخار باستخدام فوطة يتم وضعها لتصنع خيمة فوق مصدر البخار، وهي أفضل علاج لترطيب الإفرازات الموجودة في الجيوب ويساعد على تصريفها بشكل أسهل، إذ يتم استنشاق البخار من وعاء فيه ماء مغلي لبضع دقائق كل مرة.