

رعاية مرضى (الزهايمر)

إعداد / وهيبه العريقي



التقدم في السن أكثر العوامل المشجعة لظهور مرض (الزهايمر)، حيث أن غالبية المرضى يصابون به بعد سن الخامسة والستين، ويزداد احتمال ظهور المرض إلى ضعفين أو ثلاثة عند الأشخاص الذين أصيب أحد والديهم أو أجدادهم بهذا المرض مقارنة بالأشخاص الذين لا يوجد لديهم تاريخ أسري.

ويعرف مرض الزهايمر بأنه يصيب المخ ويتطور ليفقد الإنسان ذاكرته وقدرته على التركيز والتعلم وقد يتطور ليجد تغيرات في شخصية المريض فيصبح أكثر عصبية أو قد يصاب بالهلوسة أو حالة من حالات الجنون المؤقت، ولا يوجد حتى الآن علاج لهذا المرض الخطير، فالعناية بالمريض والوقوف بجانبه تؤدي إلى أفضل النتائج مع الأدوية المتاحة.

وهناك بعض الإرشادات التي يجب مراعاتها دائماً عند التعامل مع مريض (الزهايمر) وهي:

عندما تتكلم مع مريض (الزهايمر) يجب أن تتكلم بهدوء وبصوت واضح مستخدماً كلمات بسيطة وجمل قصيرة.

حاول أن يكون للمريض روتين يومي مستمر يبدأ منذ الصباح وينتهي في المساء ولا يتفاوت من يوم ليوم مما يساعد في استقرار حالة المريض.

اهتم بنفسك أنت يا من تساعد مريض الزهايمر فيجب أن تتأكد كفايتك من الراحة والنوم حتى تقوم بوظيفتك بشكل جيد.

تصبح ذاكرة مريض (الزهايمر) ضعيفة مع العديد من المواقف أو الأشخاص مما يجعله يعيد السؤال مرات كثيرة حتى لو تمت إجابته عليه، وفي مثل هذه الحالة يفضل أن نجيبه مرة أو مرتين ثم نحاول أن نغير الموضوع بحيث لا يتعب المريض من تكرار السؤال.

يجب على كل فرد من أفراد العائلة ابتداءً بأكبر شخص وحتى أصغرهم أن يهتم بالمريض ولا تترك الوظيفة لشخص واحد.

لا تعزل نفسك بعيداً عن الناس بحيث تخشى أن يروا الناس مريضك المصاب بالزهايمر بل يجب أن ترحب بالزائرين ولكن في حدود معينه.

لتقليل احتمالات الاكتئاب لدى المريض يجب تشجيعه على الرياضة، وإعطائه فرصة للتحدث والاستماع له حتى ولو كان كلامه مكرراً، كما يجب الالتزام بالنصائح التي ذكرناها سابقاً بعدم التصريح بالتشخيص أمامه، كما أن القراءة تساعد كثيراً إن كان يستطيع القراءة أو مشاهدة التلفاز.

كما يحتاج مصاب (الزهايمر) إلى عناية خاصة من الناحية التغذوية، فالتغذية الجيدة والصحية ضرورية لاكتساب الطاقة والقوة كما أنها أساسية لمقاومة الأمراض لذا يجب محاولة الالتزام بإعطاء الأغذية التالية:

الفواكه مثل (البرتقال اليوسفي، الجوافة، الموز، الفروالة، التفاح، المانجو، الكيوي).

الخضراوات مثل (الجزر، الطماطم، البازلاء، الفلفل الأخضر).

الخضراوات الورقية الخضراء مثل (السبانخ، الخس، الجرجير، البقدونس).

البقوليات، مثل (الفول، البازلاء).

اللحوم مثل (الدجاج، اللحم البقري، الكبد) والأسماك مثل السلمون والتونة.

الحليب ومشتقاته مثل (الزبادي والجبن).

الزيوت النباتية، الخبز الأسمر، المكرونة، القمح.



خلايا صغيرة تكافح الصلع وتجعل الشعر ينمو من جديد

يذكر أن تلك التقنية تعد بديلاً عن زرع الشعر، من خلال زرع خلايا في بصيلات الرأس، ما يجعل الشعر ينمو من جديد بشكل طبيعي. لا شك أن اختصاراً كهذا، قد يفرح العديد من الرجال والنساء المصابين بالصلع، لا سيما إذا علمنا أن الصلع يصيب ما يقارب 5.6 مليون رجل حول العالم، وفي أي مرحلة من

توجد تلك الخلايا الصغيرة المسماة الحليمات الجلدية في قعر بصيلات الشعر عادة، تحت الجلد حيث منبت الشعرة. وهي التي تغذي البصيلة وتجعل الشعر ينمو. وتتضمن تلك التقنية الجديدة، أخذ تلك الخلايا من الواهب، وزرعها في المختبر أولاً ونقلها بعد ذلك إلى رأس المريض المعالج.

لم يعد زرع الشعر الوسيلة الوحيدة لمعالجة الصلع فقد تمكن العلماء والباحثون من جعل الشعر ينمو من جديد من خلال زرع خلايا صغيرة جداً، وقد اختبرت تقنية زرع البصيلات تلك، بحسب ما أوردت "الدبلي ميل" البريطانية، لدى الحيوانات أولاً، وها هي الآن تطبق على الإنسان.

سوء التغذية في اليمن .. مسار معالجة حديثة لتجاوز المحنة

د أحمد العنسي: تم استحداث (1.677) وحدة معالجة لحالات سوء التغذية الحاد الوخيم في المحافظات الأكثر معاناة من سوء التغذية

(145) ألف حالة إصابة بسوء تغذية حاد وخيم عالجتها وزارة الصحة خلال (2012 و 2013م) تمثل (58%) من مجمل الحالات



إلى أن سوء التغذية مصطلح عام يشمل جميع الحالات كنقص التغذية، وزيادة في التغذية ونقص المغذيات زهيدة المقدار (الفيتامينات والمعادن)، وإلى أنه قد تظهر مشكلة سوء التغذية منفردة أو متداخلة العوامل والمسببات، لكنها في الغالب تتداخل مع بعضها في طفل واحد أو مجموعة من الناس. المدير بالذکر، أن وزارة الصحة تواصل جهودها بخصى حثيثة لوقف تداعيات مشكلة سوء التغذية من خلال معالجة الحالات الحادة والخيمة التي تتطلب تدخلاً علاجياً وغذائياً، في الوقت الذي لا يتأتى دورها بمعزل عن الجهات والمؤسسات الحكومية وغير الحكومية المعنية بالتغذية وبتحقيق الأمن الغذائي الوطني

مشكلة العوز الغذائي في اليمن على أشدها رسمت ملامح تداعيات شديدة خطيرة، وجل ضحاياها - مع الأسف الشديد - أطفال في عمر الزهور.

لم تكن وزارة الصحة العامة والسكان لتقف مكتوفة الأيدي، في الوقت الذي تصاعدت فيه مشكلة نقص التغذية إلى مرتبة جعلت اليمن ضمن بلدان العالم الأكثر معاناة من سوء التغذية المزمن: في مرتبة ثانية بعد أفغانستان والصومال، وفي الوقت الذي يُشار إلى أن سوء التغذية بمعية تردى الخدمات الصحية شكل السبب الرئيسي وراء معظم حالات الوفاة لنحو (74) طفلاً من بين (2,500) طفل أصيبوا بالحصبة إثر تفشي هذا المرض في عام 2011م وفقاً لإحصاءات رسمية.

تقرير / زكي الذبحاني

قطعنا شوطاً كبيراً متجاوزين تحديات جساماً على طريق معالجة سوء التغذية الحاد في اليمن

معاناة من سوء التغذية الوخيم. وذكر الوزير العنسي أن الوزارة استقبلت في وحدات المعالجة ما مجموعه (247,129) طفلاً دون سن الخامسة مصاب بسوء تغذية حاد وخيم خلال العامين (2012 و 2013م)، ومثل عدد من تم علاجهم وشفوا تماماً من هذه الحالات حوالي (145 ألف) حالة، بنسبة نجاح للمعالجة الكاملة بلغت (58%) من مجمل الحالات الحادة الوخيمة. وأضاف أن النسب متساوية للحالات التي استعصت على العلاج وكذلك حالات الوفاة في كلا العامين 2012 و 2013م، حيث لم تتجاوز في أي منهما نسبة (3%) للحالات غير المستجيبة للعلاج، و(0.05%) فقط مثلت نسبة حالات الوفاة.

من جانبها، أوضحت الدكتورة/ لينا الإرياني - مديرة التغذية بوزارة الصحة، أن سوء التغذية : حالة مرضية تحدث بسبب عدم حصول الجسم على كافة احتياجاته الغذائية من الناحية الكمية والنوعية من العناصر الغذائية المتنوعة والمطلوبة للنمو والتطور ومقاومة الجسم للأمراض.

وواصلت القول: قد يحدث سوء التغذية نتيجة عوامل أخرى تتعلق بعملية الامتصاص والتمثيل الغذائي لهذه العناصر الغذائية، مشيرة

وفي تقرير لمنظمة اليونيسيف نشر خلال العام 2011م فإن مليون طفل دون سن الخامسة كانوا تحت وطأة المعاناة من سوء التغذية الحاد في جميع أنحاء البلاد، وما يزيد عن (270 ألف) طفل في الفترة الممتدة من عام (2011 وحتى 2012م) ياتوا مهدين بالموت بسبب سوء التغذية، الأمر الذي شكل وضعاً كارثياً جابهته وزارة الصحة بمساندة منظمة اليونيسيف وشركاء الصحة بتدخلات صحية وتغذوية وقطاعية واسعة وطويلة الأجل.

فيما قطعت وزارة الصحة شوطاً كبيراً متجاوزة تحديات جساماً على طريق معالجة حالات سوء التغذية بما مكنها من التخفيف كثيراً من وطأة حالات سوء التغذية الوخيمة، إذ تشير تقارير إدارة التغذية بالوزارة إلى أن وزارة الصحة قامت في ست محافظات هي الأكثر بين بقية المحافظات معاناة من سوء التغذية خلال العامين (2011 و 2012م) وهي: عدن، تعز، الحديدة، حجة، لحج، إب، ريمة، المحويت، ذمار، ابين).

وفي ذات السياق أكد وزير الصحة العامة والسكان الأستاذ الدكتور/ أحمد قاسم العنسي، أن وزارة الصحة استحدثت وفتحت (1,677) وحدة معالجة لحالات سوء التغذية الحاد الوخيم في المحافظات الأكثر



السرطان يواصل انتشاره والفقير "حاضنه" الأول

من المتوقع أن يواصل مرض السرطان انتشاره في أنحاء العالم أجمع، لا سيما في البلدان النامية، مع حوالي 22 مليوناً حالة سنوية جديدة بحلول العام 2030، في مقابل 14 مليون سنة 2012، وفق ما كشف تقرير عالمي. وبالرغم من التقدم الملحوظ الذي أحرز في مجال العلاجات، من المتوقع أن ترتفع الوفيات الناجمة عن السرطان من 8.2 مليون في العام 2012 إلى 12 مليوناً في العام 2030، علماً أنه من الممكن تفادي نصف حالات الإصابة بالسرطان "في حال طبقت المعارف الحالية وفق الأصول".

وكشفت مارغريت تشان المديرية العامة لمنظمة الصحة العالمية في مقدمة هذا التقرير الذي نشرته الوكالة الدولية لبحوث السرطان التابعة للمنظمة الأممية، والتي تتخذ من مدينة ليون الفرنسية مقراً لها، أن "البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل ستكون من دون شك الأكثر تأثراً بالمرض، إذ إنها تشترك في أحيان كثيرة إلى التجهيزات اللازمة لمواجهة ارتفاع عدد المرضى". وقد ساهم 250 خبيراً من 40 بلداً في إعداد "التقرير العالمي عن مرض السرطان للعام 2014" الممتد على 600 صفحة.

25 دقيقة من أشعة الشمس يومياً للوقاية من أمراض القلب



كشفت دراسة حديثة أن التعرض لأشعة الشمس لمدة 25 دقيقة يومياً يخفف من ارتفاع ضغط الدم الذي بدوره يزيد من خطر الإصابة بسكتات القلب وجلطات الدماغ. وفي حين حذرت تقارير طبية على مدى سنوات من خطورة التعرض لأشعة الشمس لتفادي الإصابة بسرطان الجلد، تبين أن لأشعة الشمس فائدة على صحة القلب والأوعية الدموية. ووفق الدراسة البريطانية، تبين أن الشمس تزيد من مستوى أول أكسيد الكربون ما قد يساهم في تمديد الأوعية الدموية الذي يخفف من مستوى ضغط الدم. كما تبين في نتائج الدراسة رابط واضح بين عدد الإصابات بأمراض القلب وتغير الفصول، ما يؤكد أن التعرض للشمس قد يقي من انتشار أمراض القلب والشرائين والسكتة الدماغية بنسبة عالية.

4 فبراير
اليوم العالمي للسرطان

تبرعوا من أجل حياتهم

المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان
فروع عدن

للتبرع حساب رقم : بنك التضامن الإسلامي (59595) - بنك سيبا الإسلامي (59595) - البنك اليمني للإنشاء والتعمير (59595)

مصرف اليمن البحرين الشامل (1011000) - بنك التسليف التعاوني والزراعي (1001771326)

أو عبر مكتب المؤسسة : عدن - خورمكسر - جولة العاقل - أمام فندق ميركيور - تلفون : 271967 - جوال : 777182277