الاستخدام المزمن لأدوية الحموضة قد يسبب الخرف

دبي/ متابعات:

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 القرحات 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 كفقر الدم والاضطرابات العصبية والخرف، وتبدأ أعراضه عادة بشعور بتعب عام وضعف بالذاكرة وخدر باليدين والقدمين، إضافة إلى اضطرابات نفسية وأعراض تشبه أعراض 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 يحد 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.

التحصين والولادة النظيفة يؤمنان للأم ووليدها وقاية من الكزاز

الكزاز .. مرض خطير وقاتل ، والكل معرض للإصابة به .. صغاراً وكباراً .. ذكوراً وإناثاً ما لم يجتنبوه ويقون أنفسهم منه ، غير أن حصيلة الإصابة بهذا المرض وكذلك الوفيات مرتفعة جداً بين الأمهات والمواليد ، فالأطفال الرضع خلال الأسابيع الأربعة الأولى من العمر ، يلقون حتفهم في العالم سنوياً جراء الإصابة بهذا الداء الوخيم الذي يتسم بسطوته العالية وشدة فتكه ، خاصة بحديثي الولادة الذين ليست لديهم مناعة يكتسبونها من أمهات هن أصلاً لم يسبق أن تطعمن ضد هذا المرض حتى يحصلن على مناعة دائمة منه ينقلنها بعد ذلك إلى مواليدهن عند الولادة ليظلوا محميين وبمأمن من الإصابة بالمرض بصورة مؤقتة حتى الشهر الثاني من العمر . علاوة على أن التوليد أساساً قد يفتقر إلى النظافة اللازمة الكفيلة إلى جانب التحصين بحمايتهن وحماية مواليدهن ضد داء الكزاز . ذاك أن جراثيم المرض بإمكانها العيش في أي مكان والتكيف مع مختلف الظروف والأجواء .. الباردة أو الحارة ، ولها القدرة على تحمل الجفاف مدة طويلة. ومتى سنحت لها الظروف المناسبة عاودت النشاط والتكاثر مجدداً . إذاً فالولادة النظيفة التي سنأتي على ذكرها عنصر أساسي مهم ومكمل لوقاية الأمهات ومواليدهن من الإصابة بالكزاز تضاف إلى تحصين الأمهات لتكون الحماية كاملة مضمونة ضد هذا الداء الوخيم.

› إعداد / د. محمد الدبعي

الكزاز عندما تضعف مناعته ضد هذا المرض والتي يفقدها بالتدريج عقب ولادته إلى أن تصير معدومة تماما في الشهر الثاني من عمره. ما يتيح إمكانية معاودة الداء لنشاطه من جديد.

سريان العدوى

إذا ما أتينا على الكيفية التي تنتقل من خلالها عدوى الكزاز إلى الأم والوليد فإنها تنتقل عادة عن طريق تلوث الحبل السري بجراثيم الكزاز التي تطلق سمومها في الجسم. إذ أن الميكروب عند الإصابة يمكث في الجرح ولا يبرح مكانه إلى أي عضو في الجسم على الإطلاق، بل يفرز سموما تسري في الدم أو الأعصاب لتصل وتصيب الجهاز العصبي المركزي للمصاب. وغالبا ما تكون الممارسات الخاطئة المتعلقة بعملية الولادة السبب في انتقال العدوى ، من مثل:

- أن الولادة لم تتم على سطح أو موضع نظيف ، أو أن المولدة (القابلة) لم تغسل يديها جيداً بالماء والصابون .
- قطع الحبل السري بأداة تفتقر إلى النظافة والتعقيم كالمقص، السكين ، موس الحلاقة، الحجر أو أية أداة حادة لم تكن نظيفة بما فيه الكفاية .
- ربط الحبل السري بخيط أو قطعة قماش غير معقمة .
- وضع أية مواد ملوثة ، كالتراب ، الرماد ، الكحل ، الملح ، السمن ...، على سرة الوليد.

إضافة إلى أن إجراء الختان باستخدام الأدوات غير النظيفة التي ذكرناها وسيلة فعالة لإصابة الوليد بالمرض.

التعرف على الأعراض والعلامات

للتعرف على علامات المرض عن كثب والتي يتراوح ظهورها لدى الكبار بما فيهم النساء سواءً كن متزوجات أو غير متزوجات .. حوامل أو لسن كذلك ، على الأرجح ما بين (3 - 21) يوماً من تلقي الإصابة.. ينبغي أولاً أن نعلم أن للمرض أعراضاً وعلامات ينفرد بها عن باقي الأمراض ، كتصلب الرقبة وعضلات الجسم ، وعجز المصاب بالمرض عن فتح فمه بما في ذلك صعوبة البلع وحدوث نوبات تشنج لعضلات الجسم.

أما علامات المرض عند الأطفال فيتراوح ظهورها بين اليوم الثالث والثامن من الولادة ، وعلى إثر ظهورها شيئاً فشيئاً تتصلب عضلات وجه الطفل وجسمه ، ومع تدهور الحالة يصبح عاجزاً عن فتح فمه وبالتالي يعجز عن الرضاعة وعن البكاء . كما ترتفع درجة حرارته، ومن ثم يصاب بنوبات من التشنج والاهتزاز، وبعد كل هذه المعاناة الأليمة غالباً ما تكون النهاية هي الوفاة .

أسس الوقاية الأكيدة

الوقاية من الكزاز لا تقتصر على تحصين الأطفال دون عامهم الأول أو النساء في سن الإنجاب وحسب ، بل أن هناك أسساً وقواعد يجب الالتزام بها إلى جانب التحصين لتكامل الوقاية وضمان فاعليتها، مثل :

- الولادة النظيفة:

وهي معيار مهم جداً للحد من انتقال جراثيم الكزاز سواءً إلى الأم أو الوليد ، وذلك بأن تتم الولادة تحت إشراف طبيب أو قابلة مدربة ماهرة لضمان اتباع الطريقة السليمة والنظيفة عند التوليد وضمان استخدام أدوات نظيفة معقمة.

- التعامل النظيف عند قطع الحبل السري للوليد وعند الختان:

لا بد من تجنب وضع أية مادة لمداواة الجرح الذي يحدثه قطع الحبل السري للوليد أو عند ختانه ، مثل الرماد ، التراب، السمن ، الكحل ، الملح ... فإنها مواد ملوثة وقد تنقل جرثومة الكزاز إلى الجرح فتبث سمومها في الجسم، ما يعرض حياة الوليد لخطر محقق.

يجب استخدام أداة نظيفة كالموس الجديد الذي لم يسبق أن استخدم من قبل ، أو المقص النظيف بعد غليه بالماء جيداً لتعقيمه.

يجب ربط الحبل السري بخيط نظيف معقم بعد غليه بالماء لمدة نصف ساعة على الأقل .

التحصين ضد الكزاز

الكزاز مرض يتصف بالخطورة الشديدة المؤدية للوفاة ؛ إذ لا علاج له ، ولا شفاء يُرجى منه ، ولا سبيل لتأكيد الوقاية ضد هذا المرض إلا بتحصين النساء في سن (15 - 45عاماً) بكامل الجرعات الخمس خلال فترة حياتهن ليكن بمنأى عن خطر الإصابة وتبقى مناعتهن على إثرها ضد مرض الكزاز كاملة أبدية.. مناعة تنتقل أيضاً إلى الوليد عند الولادة فيولد محمياً من الكزاز حاملاً مناعة مؤقتة ضد المرض ، يستلزم بناؤها من جديد وجعلها دائمة بعد شهر ونصف من ولادته بتحصينه باللقاح الثلاثي خلال مرحلة التحصين الروتيني ، ثم حصوله على باقي الجرعات على نحو ما تحدد في كرت التحصين الخاص به.

ونؤكد هنا على أهمية حصول كافة النساء في سن الإنجاب على كل جرعات لقاح الكزاز حتى وإن تباعدت المواعيد الفاصلة بين الجرعة والأخرى .

انتشار المرض

بإمكان جراثيم الكزاز العيش في التربة وعلى الأثاث ومختلف الأدوات والأسطح وعظام وفضلات الحيوانات..، ويمكن أن تعلق بجلد الإنسان ومن ثم العيش في التشققات والأسطح الميتة منه حتى تجد لها منفذا تلج منه لتغزو بسمومها الجسم . كما يمكن أن تعلق بالجروح بما فيها ذلك الحبل السري للوليد .

وإذا صادف وأن كان الطفل قد حصل على مناعة مؤقتة من أمه المحصنة مسبقاً ضد الكزاز ، فليس بمأمن من الإصابة بجراثيم

جدول خاص بمواعيد أخذ النساء في عمر (15 - 45 عاماً) لجرعات لقاح مرض الكزاز الوليدي

الجرعة	موعد الزيارة	مدة الحماية بعد التطعيم
الأولى	عند أول زيارة	لا حماية
الثانية	بعد شهر من الجرعة الأولى	3 سنوات
الثالثة	بعد 6 أشهر من الجرعة الثانية	5 سنوات
الرابعة	بعد سنة من الجرعة الثالثة	10 سنوات
الخامسة	بعد سنة من الجرعة الرابعة	مدى الحياة

أنا والسكر:

أصل الحكاية

› عبد الجبار ثابت الشهابي

منذ الصغر؛ حُشينا بحكايات الجدات، والأجداد، والناقلين عنهم مَن عيرهم؛ عن عنترة بن شداد العبسي، وعمرو بن معد يكرب الزبيدي، وعمرو بن ود العامري، وغيرهم من الأبطال؛ ممن كان الفرد منهم يعدونه بألف، وألفين، وثلاثة آلاف من الرجال الصناديد ، وكيف كان الفرد منهم (يبطش!!) فيأكل التيس الكبير في وجبة واحدة مع الخبز، والحلبة، والمرق !! ودستين (حلاية) أو تقدم له الجفان الكبيرة من الثريد، واللحوم المشوية، أو فتة الموز باللبن، والعسل، والسمن؛ فيبطش بها في لحظات ، وكيف كان الآخر يأخذ البعير من قطيع أبيه فينحره، ثم يشويه بالنار العظيمة، ويجلس عليه آكلاً، شارباً في الصحراء في بضعة أيام .

هذه الخزعبلات، كان من السهل . بالتالي . أن تترسخ في الوعي، كسلوك غذائي يستند إلى وعي، وإن كان خاطئاً، لكنه يجد له سنداً في بطن الآدمي المستعد للسكري، بفعل أي من العوامل، وسواء أكان ذكراً، أو أنثى .

ولو لم يكن ذلك صحيحاً؛ فإن الإنسان . أي إنسان . لاشك أنه يكبر، وتنمو مداركه، سواء أكان بالمعلومات المجربة، أو بالوعي الديني، والأسوة الحسنة التي قدمها الصالحون من هذه الأمة، أو ممن سبقهم؛ فقد كان منهم الأبطال، والصناديد، وهم أقرب إلى الجوع، والفقر؛ منهم لذلك البطر، والبذخ؛ الذي تقدمه الحكايات الشعبية، وإلا من هو طالوت، ومن هو داود عليه السلام، ومن هو علي بن أبي طالب رضي الله عنه، ألم يكونوا من أسر فقيرة؟ ألم يذوقوا ويلات المجاعة، والعطش في نشأتهم، وحياتهم، ثم صاروا ما صاروا إليه من القوة ؟!

والحق أقول لكم، وقد امتلأ قلبي بالندم، والحسرة، لقد كانت الحكمة بين يدي !! وكنت أعلم كثيراً منها ؛ ولكن كرشي غلبني، وهاهو يصنع نعشي، ويسلبني القدرة على الحياة الهانئة في النهار، والمنام الهادئ في ليلي على فرشي، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم .

نعم؛ لقد كانت الحكمة في متناول يدي، بل في عقلي، ومن فم لا ينطق عن الهوى، من طبيب القلوب ، والأرواح، والأبدان، من حبيبي محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم، ألم يقل نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع ، وروي : وإذا شربنا لا نروي، وإذا نكحنا لا نثني !! وذلك رداً على من عرض عليه الطبيب الخاص هدية من أحد الملوك .

إن هذا السلوك يعني أن المسلم بذلك لا يحتاج إلى الطبيب، ثم قال مرة أخرى ناصحاً أصحابه : بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبَه، وروي : يقمن أوَدَه؛ فإن لم؛ فثلث لطَعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه ، وفي موقف آخر قال : المعدة بيت الداء !! .

واليوم أنظروا !! أطباء التغذية ماذا يقولون ؟ بل صار هناك علاج بالتجويع، وعلاج بمنع المرضى عن تناول أي طعام عدا الفاكهة المحددة، ولكل داء على حدة، في مشافي تُمنع فيها الأطعمة على الإطلاق؛ فلا يأكلون فيها أثواراً، ولا حتى رضَعاً، ولا يخزنون فيها القات، والشمة، والزردة، كما يحصل عندنا داخل المشافي. حسب الخرافة المنتشرة لدى البعض، ومنهم أطباء . لمقاومة السكري، أو زر الرأس!! في أمراض أخرى .

صدقوني .. لقد ندمتُ، ولات حين مندم، فقد لعب بي كرشي، ونفسي الأمارة بالسوء حتى وأنا أعيش المصيبة بصورها الكارثية التي صارت تهددني بالموت في كل ليلة !!.

منوعات طبية

كيف نستفيد من الحجامة الطبية في الإنجاب؟؟

من الممكن أن يتأخر الإنجاب عند بعض الأزواج إلى فترات طويلة بعد الزواج، وفي هذه الحالة لابد من دراسة الحالة النفسية والفيزيولوجية لكلا الزوجين ولابد من معرفة الحالة الصحية لكل طرف لتحديد سبب التأخير خاصة وأن هناك حالات كثيرة تكون سليمة صحية من جميع الجوانب ومع ذلك لا يحدث الإنجاب.

ومن أهم الأسباب العامة للعقم عند الرجال: انسداد الحبل المنوي، خلل هرموني، الأمراض الجنسية، دوالي الخصيتين، مشاكل بالبروستاتا، خلل بالجهاز المناعي مثل وجود أجسام مضادة للحيوانات المنوية، أما أهم الأسباب العامة للعقم عند النساء: مرض البطانة الرحمية، مشاكل انسدادات قناة فالوب، اضطراب الدورة الشهرية، مشاكل بالرحم، تشوهات أو أسباب وراثية.

ومن أهم طرق العلاج في العقم التشخيص الصحيح بإجراء الفحوصات المخبرية والإشعاعية لكلا الزوجين حسب الحالة والمضاعفات الناتجة عن العقم مع عدم نسيان الحالة النفسية، ومن العلاجات المساعدة لتأخر الإنجاب شريطة تحديد السبب الطبي هي الحجامة الطبية، والحجامة الطبية هي عملية سحب للأخلاط الدموية من الشعيرات الدموية من عدة مواقع في الجسم وحسب كل حالة، كما أن للحجامة فائدة جمة للسيدات اللاتي يعانين من ضعف المبايض واضطراب الهرمونات مثل هرمون الحليب واضطرابات الدورة الشهرية وبعض الألياف الرحمية وتكيسات المبايض والأورام الحميدة والأكياس الدموية أو زيادة هرمون الحليب « البرولاكتين ».

ولوحظ ازدياد فرص الحمل لدى السيدات اللاتي يعانين من العقم بنسبة مرتفعة بعد إجراء عملية الحجامة الطبية على هؤلاء المرضى. نتيجة لتنشيط الغدة النخامية التي بدورها مسؤولة عن إفراز هرمونات الأنوثة والهرمونات المنشطة للمبايض، كما أن وضع كاسات الهواء على المواقع المحددة يساعد في تنشيط المبايض، كما أن للحجامة دوراً مساعداً جداً في رفع نسبة الحيوانات المنوية عند الرجال.

› إعداد: سميرة الماس

معادن سامة في أحمر الشفاه

اظهرت دراسة حديثة احتمالية وجود معادن سامة في مستحضرات الشفاه التجميلية لمستويات قد تزيد من المخاوف الصحية.

وقام باحثون امريكان بتحليل 32 منتجاً للشفاه باستخدام حث بلازما طيف الانبعاث الضوئي ، وتم تحديد الاستهلاك اليومي باستخدام معدلات استخدام تقريبية سابقة لمنتجات الشفاه، واعتمادا على المعلومات المستخدمة تم تحديد الاهداف الصحية للتعرض والاستهلاك اليومي المسموح به.

ووجد الباحثون ان معظم منتجات الشفاه التي تم فحصها احتوت على مستويات عالية من معادن التيتانيوم والالمنيوم. كما تم الكشف عن عنصر المنغنيز في جميع المنتجات التي تم فحصها واحتوت ثلاثة ارباع المنتجات على الرصاص بمعدل تركيز 0.36 جزء من مليون. ووجد الباحثون ان احدى العينات احتوت على تركيز 1.32 جزء من مليون من الرصاص.

واعتمادا على المعدل اليومي التقريبي ، فان الاستهلاك التقريبي للالمنيوم والكادميوم والكروم والمنغنيز كان اعلى بنسبة 20 % من كمية الاستهلاك اليومي المسموحة.

وكانت نسبة العينات التي تحتوي على معادن بتراكيز تتخطى المستويات اليومية المسموح بها مع زيادة معدلات الاستهلاك اليومي هي 3 % للالمنيوم و 68 % للكروم و 22% للمنغنيز. بينما كان معدل الحصول على الرصاص اقل بنسبة 20 % من النسبة المسموح بها يوميا.

وقال الباحثون انه يفترض على مؤسسة الغذاء والدواء الامريكية ان تتنبه لنتائج هذه الدراسة ، لانها تضمنت منتجات معروفة وشائعة الاستخدام ،وذكر الباحثون ضرورة اجراء دراسة اكبر واكثر شمولا ، وتقييد الشركات بالتراكيز المسموحة .