

Med.tn

Magazine santé

sanofi تونس

أطلقت قافلة توعوية ضد الآلام الصامتة

تصحيح النظر بالليزر

مرض الربو

مرض فقر الدم

أعراضه، أسبابه
و علاجه

الصحة النفسية

نوبات الهلع
واضطراب الهلع

الحمل والولادة

طفل الأنبوب



*RRC



NUMÉRO BLEU
82 10 10 90

UNE BONNE SANTÉ DANS LE MONDE ENTIER.

Avec **SAHATY** International, nous prenons en charge vos frais de soins, d'hospitalisation et de chirurgie en Tunisie comme à l'étranger.



L'avenir
avec assurance

www.carte.tn



Med.tn

Magazine santé

مجلة Med.tn

أول مجلة صحية باللغة العربية في تونس

مجلة Med، مولود جديد في الساحة الإعلامية، تسعى لتسليط الضوء على أبرز المعطيات الصحية التي قد يستحقها المواطن.

وهي متصلة بموقعها الإلكتروني Med.tn الذي يتطرق إلى مختلف الاختصاصات الطبية، عبر سلسلة من الفيديوهات المباشرة والخاصة والومضات التحسيسية الهادفة، والتي يقوم بها الموقع مع العديد من أطباء الاختصاص.

كما تهدف أيضا إلى توفير المعلومة الطبية الدقيقة والمبسطة للمواطنين عبر التفاعل المباشر مع إستفساراتهم والإجابة عنها، ويتم نقل المعلومة المتوفرة في المادة الإخبارية للموقع في شكل مقالات مبسطة يقع نشرها على Med.tn وعلى المجلة الورقية Med.tn لضمان وصولها إلى أكثر عدد ممكن من المواطنين تحت شعار

"إسأل طبيب و ما تسألش مجرب"

ويُشرف على هذا العمل طاقم شاب يتميز بالنشاط والحيوية والكفاءة، كل في مجالته هدفه النجاح والتميز.

فريق العمل

الرئيس المدير العام
عصام باللعج

التصميم الجرافيكي
عمر بن طالب

مدير التسويق
آمنة جلوي

هيئة التحرير
أماني بن عبيد

الطباعة
مطبعة
Omega édition

للاتصال
11 نهج ابن الجزار
لافيات 1002 تونس

تنسيق
مية النابلي
أميمة ناصري

contact@med.tn



29

○ طفل الأنبوب



20

○ الجراحة هي أحسن علاج
للسكري من النوع الثاني



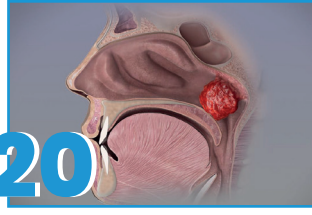
08

○ الأمراض التّعفنية في الفم



32

○ نوبات الهلع واضطراب الهلع



20

○ جراحة لحمات الأنف والحنجرة



10

○ آلام الركبة و الاحتكاك :
الأعراض والعلاج



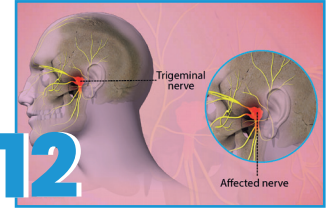
34

○ تصحيح النظر بالليزر



23

○ حب الشباب



12

○ ألم العصب الثلاثي التوائم :
الأعراض والعلاج



41

○ مرض الربو



25

○ مرض السيللياك عند الأطفال



15

○ دوالي الساقين أو توسع الدوالي



44

○ القذف السريع



26

○ الإحاطة بالطفل
عند الإصابة بالحمى



17

○ الحصى في الكلى

HONDA
The Power of Dreams

LE NOUVEAU
CR-V
HYBRID

L'AVENIR DE LA CONDUITE URBAINE



*photo du véhicule non contractuelle



Tunis
Route de Gammarth BP 127-2076 Marsa Erriadh
Tel: +216 36407900
e-Mail: contact@honda.tn

Sousse
GP1 Zone industrielle - 4022 - Sousse
Tel: +216 28 377777
e-Mail: commercial@cartech.com.tn

www.honda.tn [hondatunisie](https://www.facebook.com/hondatunisie) [honda.tunisie](https://www.instagram.com/honda.tunisie) [Honda Tunisie](https://www.linkedin.com/company/honda-tunisie)

Honda
SENSING[®]

في هذا العدد



الدكتور أنيس العزاوي
طبيب أسنان



الدكتور هيكل بن عمر
أخصائي جراحة العظام والمفاصل



الأستاذ كريم بن حمودة
أخصائي جراحة مخ وأعصاب
وعמוד فقري



الدكتورة ريم بطاح بن يدر
أخصائية طب الأوعية الدموية



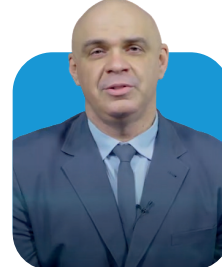
الاستاذة صبرة العلوي
أخصائية في أمراض و زرع
الكلى و تصفية الدم



الدكتور هيكل كمون
أخصائي في طب
و جراحة العيون



الأستاذ جواهر الصيادي
أخصائي أمراض الأنف والأذن
والحنجرة



الأستاذ زياد المكمري
أخصائي في أمراض الرئة والحساسية



السيدة جيهان الجلزي
أخصائية التغذية العلاجية



الدكتورة رافلة تاج الدلاحي
أخصائية طب الأطفال



الدكتور خالد بوذراع
أخصائي أمراض النساء والتوليد
و المساعدة على الإنجاب



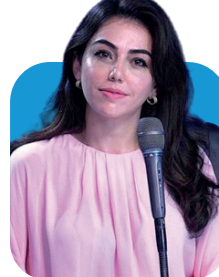
الاستاذة ليلى الزغدودي
أخصائية الأمراض النفسية والعصبية



الدكتور منير بن شتوح
أخصائي في جراحة
السمنة والتخسيس



الدكتورة سلوى دجبي العبيدي
أخصائية أمراض الجهاز الهضمي



الدكتورة فاطمة بكار
أخصائية في طب التغذية العلاجية



الدكتورة هنييدة معلوي عماري
أخصائية الأمراض
الجلدية و التناسلية



السيد أنس العويني
إستشاري في علاج الأمراض
النفسية والجنسية

EPARGNEZ EN GAGNANT DE L'ARGENT

Profitez d'un cadre fiscal avantageux pour votre épargne



Simulez votre gain fiscal sur assurancesami.com/epargne

sanofi

سانوفي تونس أطلقت قافلة

توعوية متنقلة ضد الآلام الصامتة

من خلال هذه القافلة المتنقلة، نشرت سانوفي و أحكيلى جهازا للاستماع إلى المواطنين كما سعت أيضا إلى نشر رسائل توعوية وتثقيف علاجي حول كيفية التعامل مع الآلام الصامتة حيث قامت القافلة في البداية بتوزيع مناشير توعوية على 15 ألف مواطن للتعريف بالقافلة وأهدافها بينما عمل أخصائيو مجموعة أحكيلى على تقديم نصائح للمواطنين حول طرق التعاطي السليم مع الآلام ذلك أنه يمكن أن تقلل الإدارة المناسبة للألم الصامت من تأثيره الجسدي والنفسي. كما سعت القافلة إلى حث المواطنين على استشارة الأطباء والصيدلة عند الشعور بالآلام أيًا كانت...

هذا وقد أرفقت هذه القافلة الميدانية بحملة توعوية إعلامية وصلت إلى ملايين المواطنين على مواقع التواصل الاجتماعي.

أطلقت سانوفي تونس بالتعاون مع أخصائي النفس من مجموعة " أحكيلى" في الفترة الممتدة من 6 إلى 26 أكتوبر قافلة توعوية متنقلة حول تشخيص وإدارة الآلام الصامتة وهي مختلف الآلام التي قد يعاني منها الفرد في صمت دون طلب المساعدة والحصول على العلاج.

هذه القافلة التي كان شعارها " عبّر على وجيعتك، صحتك بين يديك" كانت متواجدة في 18 مدينة من تونس على غرار تونس، بن عروس، أريانة، منوبة، بنزرت، باجة، زغوان، جندوبة، الكاف، نابل، سوسة، المنستير، القيروان، قفصة و صفاقس.. أين يعاين العديد من المواطنين من الآلام الصامتة دون رعاية مناسبة.



حول "أحكيلى"

أحكيلى هي شركة ناشئة تونسية في مجال التكنولوجيا الصحية ذات البعد الاجتماعي تهدف إلى تقديم الدعم النفسي للمحتاجين من خلال توفير أخصائي نفسي مؤهل لشخص يرغب في التشاور معه هاتفيا. وتتركز خدماتهم على الرفاه والصحة النفسية للمواطن التونسي.

وقد اندرجت هذه القافلة المتنقلة في إطار اليوم العالمي للتخفيف من الآلام الذي يتم الاحتفال به كل عام في الثالث من شهر أكتوبر. كشريك في الرحلة الصحية، تقترح سانوفي أن يكون المريض حريصا على صحته. هذا هو مفهوم الرعاية الذاتية المسؤولة. طموح سانوفي هو تمكين الناس من تحمل مسؤولية صحتهم من خلال تعليمهم كيفية حماية أنفسهم من الأمراض والمشاكل الصحية البسيطة.

وقد التزمت سانوفي منذ عقود بتخفيف الآلام وتحسين نوعية الحياة اليومية وذلك من خلال: التوعية والبحث العلمي وتقديم العلاجات لمهنيي الصحة من أجل تخفيف آلام المرضى. بالإضافة إلى هذه الحلول العلاجية، تقدم سانوفي معلومات حول كيفية التعايش بشكل أفضل مع الألم، لأن مهمتها هي أيضا تثقيف المرضى حول إدارة الحالة المرضية. وهي تدعم أيضا المتخصصين في الرعاية الصحية، من خلال توفير أدوات وخدمات تقييم الألم للحصول على المعلومات العلمية والطبية

حول سانوفي

سانوفي هي شركة صحية عالمية مبتكرة يقودها هدف واحد: متابعة معجزات العلم لتحسين حياة الناس. تعمل فرقها، الموجودة في مائة دولة، على تغيير ممارسة الطب لجعل المستحيل ممكناً. تقدم حلولاً علاجية من شأنها تغيير حياة المرضى واللقاحات التي تحمي ملايين الأشخاص حول العالم، مسترشدين بطموح التنمية المستدامة ومسؤوليتها الاجتماعية.

تم إدراج سانوفي في **SNY: NASDAQ** و **SAN: Euronext**

sanofi

عَبْر!

على وجيعتك

Jeudi	06/10/2022	Bardo
Vendredi	07/10/2022	Nabeul
Lundi	10/10/2022	Lafayette
Mardi	11/10/2022	Beja
Mercredi	12/10/2022	Mourouj 3
Jeudi	13/10/2022	La Goulette
Vendredi	14/10/2022	Ariana
Mardi	18/10/2022	Sousse
Mercredi	19/10/2022	Monastir
Jeudi	20/10/2022	Kairouan
Vendredi	21/10/2022	Sfax Beb Jebli
Samedi	22/10/2022	Gafsa
Lundi	24/10/2022	Kef
Mardi	25/10/2022	Jandouba
Mercredi	26/10/2022	Zaghouan
Jeudi	27/10/2022	Bizerte
Vendredi	28/10/2022	Tunis

الأمراض التّعفنية في الفم



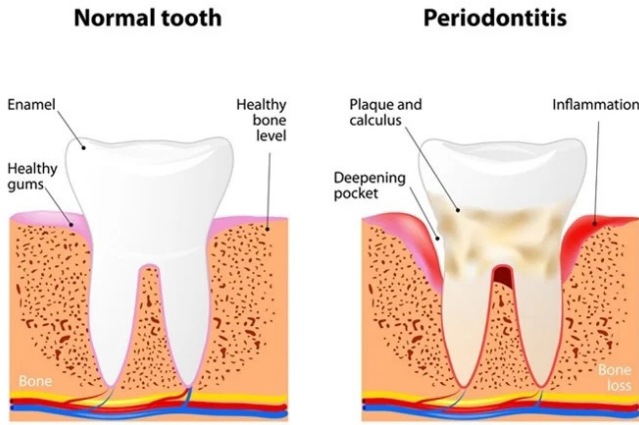
الدكتور أنيس العزابي
طبيب أسنان

وفي غياب العلاج يصل الالتهاب إلى الأنسجة المحيطة بالأسنان وفي هذه اللحظة يشعر المريض بمجرد لمس السن بأوجاع شديدة كما يصبح لديه إحساس أن نسبته أكثر من السابق وقد نجد في بعض الحالات قيحا نتيجة للالتهاب وإفرازات البكتيريا ومن أبرز علامات هذه المرحلة هي انتفاخ اللثة الذي قد يصل إلى الوجه. ويجدر بنا في هذا السياق أن نذكر المرضى من استعمال مضادات الالتهاب لأن هذه الأدوية من الممكن أن تؤدي إلى إخفاء أعراض التعفن كما أنها قد تشتت الخلايا الدفاعية المحيطة بالتعفن إذا تم أخذه دون تشخيص صحيح.

يوجد بالفم عديد الأنواع من البكتيريا نتيجة بقايا الأطعمة التي تتفكك تدريجيا بمفعول اللعاب والذي ينتج عنه ارتفاع في نسبة الحموضة في الفم، هذه الحموضة تؤثر على أنسجة الأسنان في غياب التنظيف فتقوم في مرحلة أولى بإذابة القشرة السطحية للأسنان وهي طبقة تمتاز بالصلابة وعدم الحساسية وتشير هذه المرحلة إلى بداية عملية التسوس والتي تتطور تدريجيا وفي صمت إلى أن تصل إلى القشرة العاجية وهي أقل صلابة من القشرة السطحية مما يفسر سرعة تقدم عملية التسوس أضاف إلى ذلك حساسية هذه الطبقة وهو ما يفسر بداية الأوجاع خاصة عند تناول الأطعمة الغنية بالسكر أو السوائل شديدة البرودة.

وفي مرحلة متقدمة تتمكن البكتيريا من لب الأسنان وهو عبارة عن مجموعة من الخلايا العصبية والشعيرات الدموية، ومن أبرز علامات هذه المرحلة هي:

- ◀ ألم متواصل تزداد حدته ليلا
- ◀ احمرار في اللثة والأنسجة المحيطة بالأسنان



باختصار! إن اخذ مضادات الالتهاب في غياب التشخيص يمكن أن يؤدي إلى:

- ◀ حرمان الجسم من مقاومة المرض بطريقة طبيعية
- ◀ إخفاء أعراض بداية التعفن



صحة عامة

تسوّس الأسنان والتّخّدين والسّكري

يساهم السّكريّ في تباعد الأسنان نظرا لتأكل عظام الفك بصفة متواصلة و هو ما يسبب عدم ثباتها و يكون الحل في تنظيف اللثة بصفة دورية كل 6 أشهر ولا يمكن الحديث على العلاجات التجميلية للأسنان إلا عند خلو الفم من الأمراض، ويسرّع التّخّدين في هذه العمليّة، و يتم العلاج على أساس كل حالة على حدة اعتمادًا على تأكل العظام. هذا و من الصّوريّ الإقلاع عن التّخّدين لحماية الأسنان أو للانطلاق في أيّ علاج، فعند زراعة الأسنان لدى مريض مدخن يمكن أن تفشل عمليّة الزّرع بنسبة 50 بالمائة.

العلاج

لا يجب تعاطي الأدوية دون استشارة الطبيب لأنّها يمكن أن تتسبّب في تعكّر الحالة الصحيّة خاصّة عند تناول مضادات الالتهاب وهو ما يساهم في انتشار البكتيريا وانتفاخ الوجه، ويمكن أن يتسبّب التسوّس في تعكّرات على مستوى الدم أو عضلة القلب في بعض الحالات التي تكون خطيرة. ويكون العلاج حسب مرحلة التسوّس أو الالتهاب بالقضاء على البكتيريا وتنظيف الأسنان وعبر الأدوية.



آلام الركبة و الاحتكاك

الأعراض والعلاج



الدكتور هيكل بن عمر
أخصائي جراحة العظام والمفاصل

الأعراض

يفرز الاحتكاك الآلام وهي آلام يمكن وصفها بأن المريض قد يشعر بها خاصة عند النهوض من النوم صباحا أو عند النهوض من الكرسي بعد الجلوس لفترة طويلة وتكون هذه الآلام متركزة خاصة في المنطقة الخلفية والداخلية للركبة لكن هناك كذلك نوع آخر من الآلام المرتبطة باحتكاك الركبة والتي تشتد خاصة في الليل ويمكن أن تكون مؤشرا على أن هذه الآلام هي نتيجة لأحد الالتهابات المزمنة للركبة، ويمكن أن يصاحب الشعور بالآلام أعراض أخرى كالالتهابات وانتفاخ الركبة واحمرارها.

التشخيص

يبدأ التشخيص أولا من خلال استجواب المريض بهدف البحث عن أعراض أخرى كأن تكون الآلام تشمل الرجلين أو أن المريض يشعر بالآلام على مستوى الكتف أيضا وهي مؤشرات على وجود نوعية أخرى من الالتهابات المزمنة التي تسبب آلام في عدة مفاصل. ولكن بالنسبة لآلام الركبة المتعلقة بالاحتكاك يمكن أن يلاحظ الطبيب على المريض علامات أخرى كنقص حركة الركبة ومرونتها وانتفاخا في الركبة إما بسبب انتفاخ العظم أو بسبب الالتهاب وزيادة الماء في الركبة.

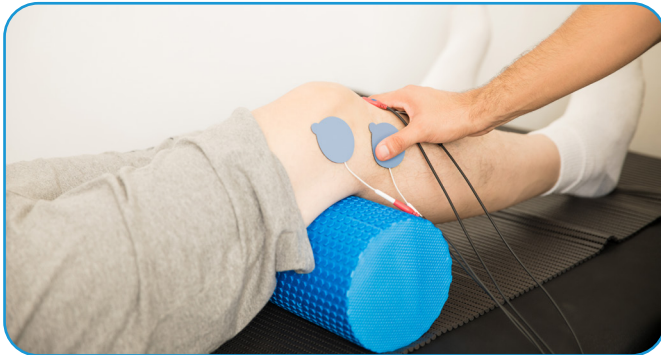
الركبة هي مفصل مهم جدا في جسم الإنسان فهو الذي يرفع الجسم ويحرك الجسم ويتحرك بدوره ويستعمله الإنسان بكثرة منذ سن صغيرة جدا في المشي والحركة ويمكن أن يصاب الإنسان أحيانا بالاحتكاك وهي الحالة التي يتآكل فيها غضروف الركبة بفعل عدة عوامل فتفقد الركبة مرونتها ويحدث الاحتكاك ويعتبر هذا المرض منتشر خاصة في المجتمعات الشرقية ومجتمعات شمال إفريقيا والبحر الأبيض المتوسط بسبب البنية الجسمانية فيتميز جسم متساكني هذه المنطقة بكبر الحوض وباعوجاج طفيف في الرجلين وهي من بين العوامل التي تسرع من تآكل الغضروف و حدوث الاحتكاك .



الأسباب

هناك عدة عوامل يمكن أن تؤدي إلى تآكل الغضروف ومن ذلك

- التقدم في السن
- السمنة
- انحراف أو تقوس في الساقين
- الأنشطة التي يمكن أن تضر بالركبة كممارسة المهن الشاقة أو الأنشطة الرياضية التي تركز على الركبة
- التعرض لإصابة على مستوى الركبة



صحة عامة

حركة الركبة وتقوية العضلات والتقليل من الانتفاخ والالتهاب ويجب كذلك تدعيم هذه العلاجات باتباع أساليب وقائية كالتخفيف من الوزن وممارسة رياضة المشي بصورة يومية وفي أغلب الأحيان تكون هذه العلاجات كافية لكن في بعض الحالات التي تكون فيها حالة المريض متطورة يتم اللجوء إلى العلاجات الجراحية إما عبر تقنية تنظيف الركبة بالمنظار وهي ليست علاجاً نهائياً لكنها قد تضمن للمريض فترة راحة طويلة دون أي أعراض وتوجد تقنية أخرى وهي عملية تقويم الرجل من أجل إرجاع الرجل مستقيمة وبالتالي سيتمكن ضغط الوزن من المرور بطريقة متوازنة ويعطل الاحتكاك ويكون لهذه العملية مفعول يدوم بين 8 و10 سنوات لذلك ينصح القيام بها لدى المرضى الذي يتراوح سنهم بين 55 و60 سنة وأخيراً توجد جراحة الدعامة وهي عبارة عن تغليف لعظم الركبة لتعويض الغضروف وينصح القيام بها لدى كبار السن الذين تكون حالات مرضهم متطورة حتى يستطيعوا العودة إلى حياتهم الطبيعية.

وعندما يجد المريض هذه العلامات يفحص وزن المريض ويفحص شكل رجل المريض إذ كان بها تقوس سبب هذا الاحتكاك كما يتم أيضاً فحص قوة عضلات المريض لأن عدم تحريك الركبة يمكن أن يؤدي إلى ضعف في عضلات المفصل وفي بعض الحالات لا يكون احتكاك الركبة لوحده بل يكون معه احتكاك آخر على مستوى الحوض لذلك ينصح عند القيام بالكشوفات القيام بها بالنسبة للمفاصل الأخرى وينصح أخيراً بالقيام بفحص للركبة عبر الأشعة لأنها ستعطي نسبة الاحتكاك ودرجة تطور المرض.

العلاج

توجد عدة طرق في العلاج فهناك العلاج عبر الأدوية المضادة للآلام وللتهاب ولتقوية الغضروف وهي أدوية يضل يستعملها المريض لفترة معينة يمكن أن تبلغ ستة أشهر مع القيام بالعلاج الفيزيائي بالتوازي والذي يهدف إلى إعادة

ألم العصب الثلاثي التوائم

الأعراض والعلاج

الأستاذ كريم بن حمودة

أخصائي جراحة مخ وأعصاب وعمود فقري



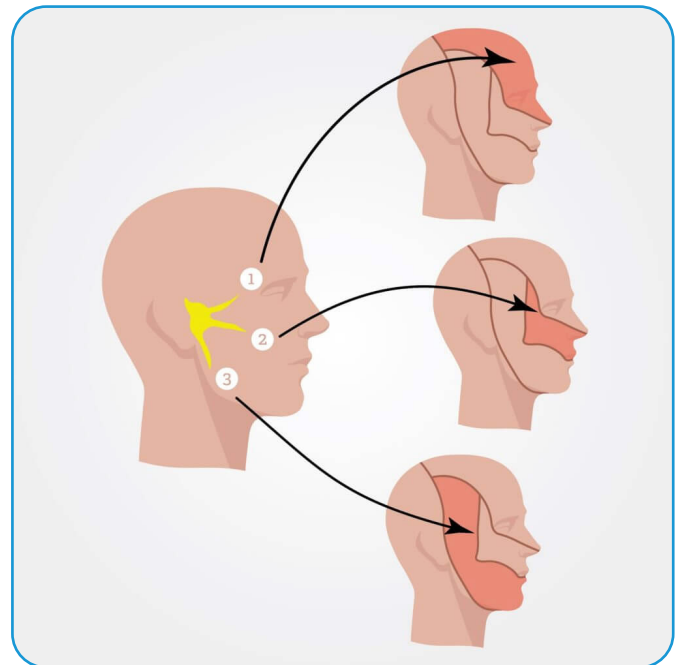
يحدث ألم العصب الثلاثي التوائم على شكل نوبات ألم متكررة تحدث على مستوى أحد أجزاء الوجه وتكون شبيهة بالصدمة الكهربائية. ويجب الإدراك بأن العصب الثلاثي التوائم هو المسؤول عن ضمان حساسية الوجه وهو العصب الحففي الخامس المسؤول عن نقل الإحساس إلى الوجه.

ويبدأ المرض في التطور تدريجيا فتكون الآلام في البداية تظهر في فترات مختلفة وتكون على شكل نوبات شبيهة بالصدمات الكهربائية التي تدوم لثوان ثم تختفي وبمرور الوقت تصبح النوبات متواترة أكثر مسببة إزعاجا كبيرا للمريض وتحفز خاصة عند الأكل والمضغ أو الحديث. ويمكن أن تكون هذه الآلام في كثير من الحالات شبيهة بآلام الأسنان لذلك عندما يأتي المرضى إلى طبيب الأعصاب يكونون قد قاموا بتقليل عددا من أسنانهم ويعود ذلك إما لجهل طبيب الأسنان حول مرض ألم العصب الثلاثي التوائم أو لوجود الآلام في موقع من الوجه به سن مسوس فيعتقد الطبيب أنها ناتجة عن تسوس السن ويقوم بتقليله ولكن رغم هذا لا تزول الآلام لذلك يتوجه المريض أخيرا إلى طبيب الأعصاب.

سبب ألم العصب الثلاثي التوائم

يعود أصل آلام العصب الثلاثي التوائم لتقاطع بين الشريان والعصب الثلاثي ويكون هذا الشريان هو الشريان المخيخي العلوي وبالتالي فإن الضغط المستمر على العصب بواسطة الشريان يحفز من ظهور الآلام التي يصفها المرضى بكونها شبيهة بالصدمة الكهربائية ، ويستهدف هذا المرض خاصة كبار السن بسبب كون الشرايين ويتقدم السن يكبر حجمها قليلا وتصبح أطول لتتخذ شكل كرات من الأوعية الدموية وهو ما يرفع من احتمالية تقاطعها مع العصب الثلاثي التوائم مما يحفز ظهور الآلام.

ويتكون العصب الثلاثي التوائم من ثلاث أجزاء رئيسية وهي العصب العيني والعصب الفكي السفلي والعصب الفكي العلوي ويمكن أن يصاب المريض بألم على مستوى أحد هذه الأجزاء بحيث تكون الآلام حادة يصعب تحملها. ترتفع احتمالية الإصابة بهذه الآلام عند التقدم في السن فمرض العصب الثلاثي التوائم مرض منتشر خاصة في صفوف الأشخاص الذين تجاوزوا 50 سنة و 70 سنة ولكن هذا لا ينفي وجود بعض الحالات التي يتم اكتشافها لدى أشخاص يكون معدل أعمارهم بين 30 و 40 سنة.



صحة عامة

التشخيص

يقوم المختص بدايةً بالتشخيص التقليدي للمريض من خلال لمس مناطق متفرقة من وجهه لتحديد مكان العصب المسؤول عن هذه الآلام ويمكن للطبيب أن يوجه المريض للقيام بمسح دماغي عن طريق الرنين المغناطيسي الذي سيكشف لنا العصب الثلاثي التوائم والشریان موقع التقاطع بينهما.

العلاج

إذا تم تشخيص المريض بالعصب الثلاثي التوائم يكون العلاج في المرحلة الأولى دوائياً عن طريق الكاربامازيبين وهو مضاد للصرع ولكن في حال عدم استجابة المريض لهذا العلاج يتم المرور إلى التدخل الجراحي والذي نجد فيه نوعين فيكون الأول علاجاً اشتقاقياً يهدف إلى علاج السبب الرئيسي للمشكلة وهو العلاج المنصوح به إذا كان المريض في وضع يسمح له بالخضوع إلى عملية جراحية وتقوم هذه الجراحة أساساً على

الفصل بين الشريان والعصب والمباعدة بينهما عن طريق إدخال مادة طبية بينهما لمنع اتصالهما مرة أخرى وتكون نتائج هذه العملية عادة جيدة ، أما إذا كان المريض في سن متقدمة جداً أو يعاني من أمراض تمنع قيامه بالجراحة يمكن التوجه إلى العلاج بالتخثير الحراري ويهدف هذا التخثير أساساً على تدمير الألياف الحسية بعد تسليط درجة حرارة عالية عليها ولا يهدف هذا العلاج إلى علاج المشكل الرئيسي بل إلى علاج الآلام الناجمة عنه ولكن هذا العلاج قد يسبب ضرراً على مستوى العصب الثلاثي التوائم كالفقدان الجزئي للشعور ويمكن أن يصل الضرر إلى القرنية ويسبب مشاكل في الرؤية لذلك لا ينصح بالتوجه إلى هذا الحل العلاجي إذا كان العصب العيني هو المريض.



SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

INNOVATION
AMPOULE CLAIRIAL
CONCENTRÉ TRIPLE ACTION
ANTI-TACHES, ANTI-POLLUTION, ANTI-RÉCIDIVE
CORRIGE LES TACHES DÈS 14 JOURS¹



AMPOULE
CLAIRIAL
Depigmenting complex + Vitamin C 16%*

CONCENTRÉ ANTI-TACHES
ANTI-POLLUTION, ANTI-RÉCIDIVE
ANTI-BROWN SPOT CONCENTRATE
ANTI-POLLUTION, ANTI-RECURRENCE

أسبابها وأعراضها وطرق العلاج

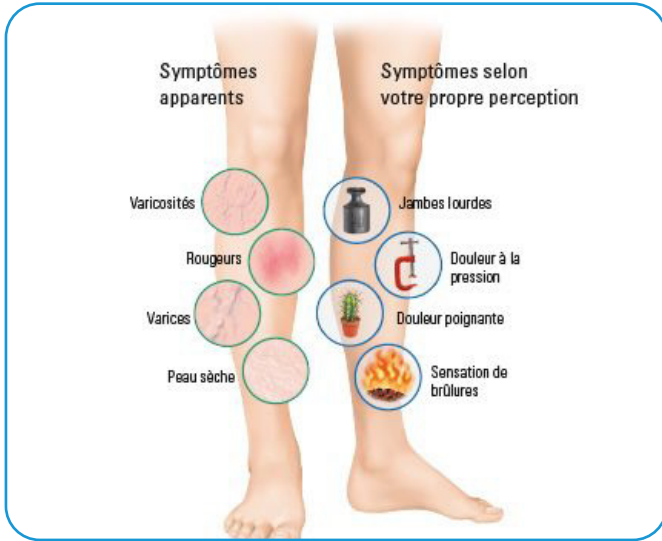


الدكتورة ريم بطاح بن يدّر
أخصائية طب الأوعية الدموية

3 الأسباب

يتعدد الأسباب ونذكر :

- العامل الوراثي خاصة إذا كان من جهتي الأب والأم معا
- المهنة التي تعرّض المريض إلى الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة
- عدم ممارسة الرياضة بانتظام
- زيادة الوزن
- الحمل و استعمال حبوب منع الحمل لمدة طويلة
- التعرّض لمصادر الحرارة باستمرار تساهم في ظهور و تطوّر المرض و أعراضه (البلدان الحارة، الحمامات البخارية ...)



4 تشخيص الحالة

يكون عبر التشخيص السريري للمريض أولاً وفحصه بالتخطيط بالصدى و الدوبلار ثانياً. حيث يمكننا تصوير الأوعية الدموية بالصدى و الدوبلار من تحديد الأوردة المريضة (التي لا نراها بالعين المجردة . (Echographie Doppler)) ومرحلة القصور الوريدي لإختيار طرق العلاج الأنسب والأنجع للمريض.

يعد مرض دوالي الساقين حالياً من الأمراض المزمنة الشائعة ويعود ذلك إلى نمط حياتنا. فما هي الدوالي، ما هي أسبابها وأعراضها، وكيف يمكننا علاجها والحد من تطورها على مر السنين؟

1 الدوالي أو القصور الوريدي

يجب التذكير أولاً أن أوردة الساق مسؤولة على نقل الدم المحمل بثاني أكسيد الكربون من أسفل الساق إلى القلب ليتم تصفيته.

فالوريد السليم يكون مجهزة بسلسلة من الصمامات التي تقاوم الجاذبية وتمنع تدفق الدم في الاتجاه المعاكس يعني من الأعلى إلى الأسفل.

يخص مرض الدوالي أوردة الساق السطحية التي تساهم في (نسبة قليلة في هذه الدورة الوريدية (بين 5 إلى 10 بالمائة)). فتتكون الدوالي إذا ما حدث إرتخاء في هذه الصمامات من جهة وتضخم الوريد وتوسعه من جهة أخرى مما يؤدي إلى تدفق الدم بصفة عكسية وتركزه في النصف السفلي من الساق .

2 الأعراض

في أغلب الأحيان يشعر المريض بجملة من الأعراض التي تظهر وتحتد خاصة في آخر النهار وتكون في أشدها في فصل الصيف :

- ألم أو ثقل في الساقين
- تورم في القدمين و الكاحلين
- تشنجات عضلية في الساق خاصة خلال النوم
- الشعور بالحرارة
- حكة على مستوى الجلد (أين تتركز الدوالي)
- تغيرات في لون البشرة (اسمرار) حول الكاحلين وتصبح الجلدة رقيقة قابلة للتقرح

5 المضاعفات

قد تتسبب الدوالي في الحالات المتطورة وفي غياب العلاج في:

◀ الجلطة السطحية في الدوالي

◀ نزيف الدوالي

◀ تقرحات جلدية في أسفل الساق حول الكاحلين

6 العلاج

يعتمد العلاج في المراحل الأولى لتكون الدوالي، على ارتداء الجوارب الضاغطة، مع تناول الأدوية التي من شأنها أن تنشط الدورة الدموية فتخفف الأعراض. وقد يصف الطبيب علاوة على ذلك، حصص علاج طبيعي. أما في الحالات الأكثر تطورا، فتعالج الدوالي إما بجلسات حقن، أو بواسطة القسطرة الوريدية .

◀ حقن الدوالي (sclérothérapie) يتم علاج الأوردة العنكبوتية و البنفسجية بواسطة الحقن الموضعي فيتم تصلب الأوردة تدريجيا إلى أن تختفي نهائيا (من حصتين إلى ثلاث حصص).

◀ قسطرة الدوالي بالليزر: يتم علاج الدوالي المتضخمة في الساق بطريقة متطورة وغير جراحية تعتمد على قسطرة الوريد "الصارف" الذي تم تشخيصه بالصدى والدوبلار وعلاجه بالليزر. تعتبر هذه التقنية الأكثر تطورا فتتم تحت التخدير الموضعي، حيث يعود المريض من الغد إلى حياته اليومية، دون أوجاع كبيرة ويمكن استعمالها لأغلب الحالات .

◀ الجراحة: تصل الجراحة تقنية ناجعة يتم اللجوء إليها خاصة في الحالات المتطورة جدا .

7 الوقاية

باعتبار أن مرض الدوالي مرض مزمن، فالوقاية تصل أحسن من العلاج. وتكون المحافظة باتباع نمط حياة صحي يعتمد أساسا على جملة من النصائح وأهمها :

◀ المواظبة على ارتداء الجوارب الضاغطة (خاصة في المهن التي يتعرض صاحبها للوقوف أو الجلوس لفترات طويلة) فهي تساهم في تخفيف الآلام وأعراض المرض و تحمي المريض من المضاعفات كالتجلطات و النزيف ...

◀ ممارسة الرياضة (المشي، الدراجة، السباحة) بصفة منتظمة.

◀ التخفيف من الوزن

◀ تفادي الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة

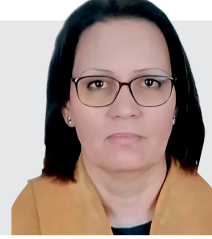
◀ تفادي مصادر الحرارة (الحمامات الساخنة و التعرض لأشعة

الشمس) واستعمال الماء البارد للساقين .

◀ ارتداء أحذية مريحة (كعب من 2 إلى 4 سم) وتفادي الملابس الضيقة .

◀ رفع مستوى الساقين قليلا خلال النوم

الحصى في الكلى



الأستاذة صبرة العلوي
أخصائية في أمراض و زرع
الكلى و تصفية الدم

يمكن أن تحدث حصوات الكلى بسبب مجموعة متنوعة من العوامل ، بما في ذلك النظام الغذائي وزيادة وزن الجسم وبعض الحالات الطبية وبعض الأدوية . ويمكن أن تتسبب في آلام كبيرة أو انسداد في المجاري البولية أو تعفنات أو فشل كلوي حاد أو مزمن، لذلك تكتسي الوقاية مكانة هامة لتجنب هذه المضاعفات هذا و يختلف العلاج حسب حجم و نوع الحصى. عادة ما يكون حجم حصوات الكلى مثل حبات الرمل أو العدس أو كبيرة مثل كرة المضرب. يمكن أن تمر الحصوات الصغيرة عبر المسالك البولية ، ولكن قد تتطلب الحجرة الأكبر حجمًا إجراء عملية جراحية.

عوامل الخطر

تتضمن العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بحصوات الكلى ما يلي :

- ◀ **الجفاف :** وهو عامل مهم جدا ويؤدي إلى نقص كمية البول وتبعًا لذلك ارتفاع نسبة تركيز المترسبات مثل الكالسيوم و الأكسالات وغيرها.
- ◀ أنظمة غذائية معينة.
- ◀ السمنة.
- ◀ **التاريخ العائلي أو الشخصي :** إذا كان أحد أفراد الأسرة مصابًا بحصوات الكلى ، فمن المرجح أن يصاب بها بعض بقية الأفراد أيضًا. إذا كان الفرد مصابًا بالفعل بوحدة أو أكثر من حصوات الكلى، فإنه يكون أكثر عرضة للإصابة بحصوات أخرى .
- ◀ أمراض وجراحة الجهاز البولي و الجهاز الهضمي.

العلاج

العلاج يجب أن يكون متعدد الاختصاصات ويشمل أطباء الخط الأول وأطباء أمراض الكلى وأطباء جراحة المجاري البولية و يختلف علاج حصوات الكلى حسب حجم ونوع وسبب الحصى فالحصوات الصغيرة مع أعراض قليلة يمكن أن تخرج مع البول بشرب كمية كافية من الماء وبعض الأدوية التي تمكن من توسيع الحالب أما الحصوات الكبيرة أي الأكبر من 1صم وفيما عدا حصوات حمض اليوريك فغالبًا ما يكون العلاج بالصدى أو بالمنظار أو جراحيا .

أنواع حصوات الكلى

تساعد معرفة نوع حصى الكلى في تحديد سببها وتوفير إرشادات حول كيفية تقليل خطر الإصابة بها في المستقبل إذا أمكن الاحتفاظ بها لتحليلها يكون ذلك مفيدًا جدًا :

حصى الكالسيوم : إن غالبية حصوات الكلى هي حصوات الكالسيوم ، ومعظمها من أكسالات الكالسيوم وهي مرتبطة بزيادة الكالسيوم في البول و/أو بزيادة الأكسالات في البول. الأوكسالات هي مادة كيميائية ينتجها الكبد أو يستهلكها الناس من خلال نظامهم الغذائي .

حصوات حمض اليوريك : يكون هذا النوع من الحصوات عامة مرتبط بحموضة البول وأهم أسبابها هي السمنة ومرض السكري .

حصوات أخرى : يمكن أن نجد نوع آخر من الحصوات مثل مثل الستروفييت المرتبطة بكثرة التعفنات في البول والسيستين وهي مرض وراثي



علاج حمض اليوريك

الأهداف: أهمها هو حموضة البول التي يجب أن تكون قلوية ويعتمد ذلك على التقليل من الأغذية الحامضة وزيادة الأغذية القلوية.

التقليل من البروتينات: يجب أن تكون في حدود 100 غ لكل كلف من وزن الجسم وتوجد البروتينات خاصة في اللحوم والأسماك والدجاج والأعضاء الداخلية (القلب، الكلى، الكبد) إذ يوجد بها 20 غ بروتين لكل مائة غ منها وتتميز بزيادة حموضتها وتحويلها إلى حمض اليوريك، هذا ونجد حوالي 5 غ من البروتينات في الحليب ومشتقاته أو من المعجنات.

زيادة استهلاك الخضر بأنواعها: يجب أن يزيد الفرد من معدل استهلاكه للخضر والغلل ولكن بكميات معقولة بينما يعد

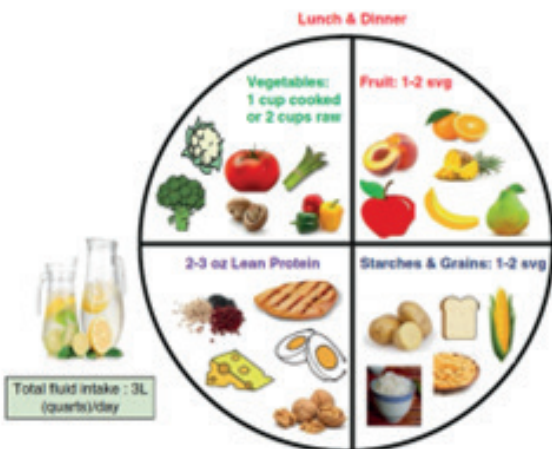
(الشاي الأخضر شرابا قلويا جيدا دون تغليته)

تصحيح العادات الغذائية الحياتية: من خلال محاربة السمنة والابتعاد عن التوتر وتجنب نقص النوم وقلة الأنشطة البدنية إلى جانب الابتعاد عن الكحول والتدخين لأنها كلها تزيد من حموضة الجسم وحموضة البول ومنه ترسب بلورات حمض اليوريك شرب المياه القلوية أو زيادة عصير ليمونة في لتر ونصف من الماء.

العلاج الدوائي

بالنسبة لحصى الكلسيوم فإن علاجها يكون عبر سترات البوتاسيوم أو بикаربونات الصوديوم وأيضا مدرات البول التيازيدية. أما بالنسبة لحصى حمض اليوريك فيتم علاجها عبر سترات البوتاسيوم أو بикаربونات الصوديوم وكذلك الألوبيرينول إذا كان حمض اليوريك مرتفعا في البول.

غالبا ما تكون حمض الكلى مرتبطة ارتباطا وثيقا بعاداتنا الغذائية والحياتية لذلك يجب اعتماد نهج حياتي سليم ومتابعة الوصفة الطبية لوقت كاف.



التغذية الصحية أثناء حمض اليوريك

العلاج الغذائي وتصحيح العادات الغذائية
قبل و بعد إزالة الحصى طبيا أو جراحيا يجب الحرص على متابعة التوصيات التالية :

◀ علاج حمض الكالسيوم

تتم إدارة العلاج عن طريق أهداف مسطرة مسبقا وتكون حسب العلاج الغذائي من خلال :

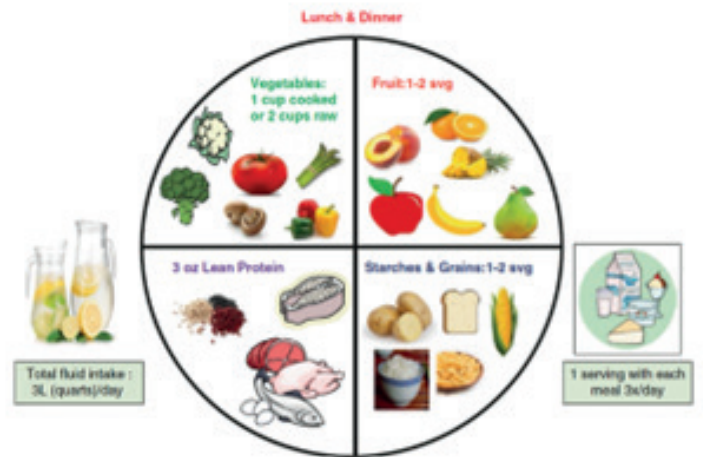
◀ شرب السوائل بكميات تكون كافية كي نحصل على كمية بول تتراوح بين لترين ولترين ونصف في 24 ساعة ويجب توزيع كمية السوائل على كامل اليوم (أثناء الليل إذا نهض المريض لأي غرض) ويجب تعديل نوعية الماء حسب منسوبها من الملح والكالسيوم هذا ويجب أن نبتعد عن السوائل الأخرى مثل الشاي القوي والسوائل المحلاة .

◀ **كمية الكالسيوم:** رغم أن الحصى متكونة من الكالسيوم إلا أنه لا يجب أبدا الإنقاص أو الزيادة من كمية الكالسيوم اللازمة للجسم والتي تتراوح بين 800 و 1000مغ يوميا ويتأتى الكالسيوم من الحليب ومشتقاته وأيضا من الماء وبعض الأغذية الأخرى هذا ويؤدي الإنقاص في كمية الكالسيوم إلى تلف العظام وزيادة إمكانية إعادة ترسب الحصى.

◀ **كمية البروتينات:** لا يجب أن تزيد الكمية عن 120 إلى 150 غ يوميا ويجب خاصة الإنقاص من اللحوم لإحتوائها على الحوامض الكالسيوم والاكسالات.

◀ **كمية الملح :** يجب ترشيدها بحيث لا تزيد عن 6-7 غ في اليوم ذلك أن كل زيادة في كمية الملح تؤدي إلى زيادة في الكالسيوم في البول.

◀ **كمية الاكسالات:** يجب الحد منها وتواجد الاكسالات خاصة في الشكلاطة السوداء وبعض الأغذية الأخرى .



التغذية الصحية أثناء حمض أكسالات الكالسيوم



Le **logiciel médical** nouvelle génération Pour améliorer le quotidien du praticien



**Gagnez en confort
de travail**



**Gain de temps
administratif**



**Prise en charge
des patients**

Gagnez en confort de travail avec un logiciel conçu par des médecins



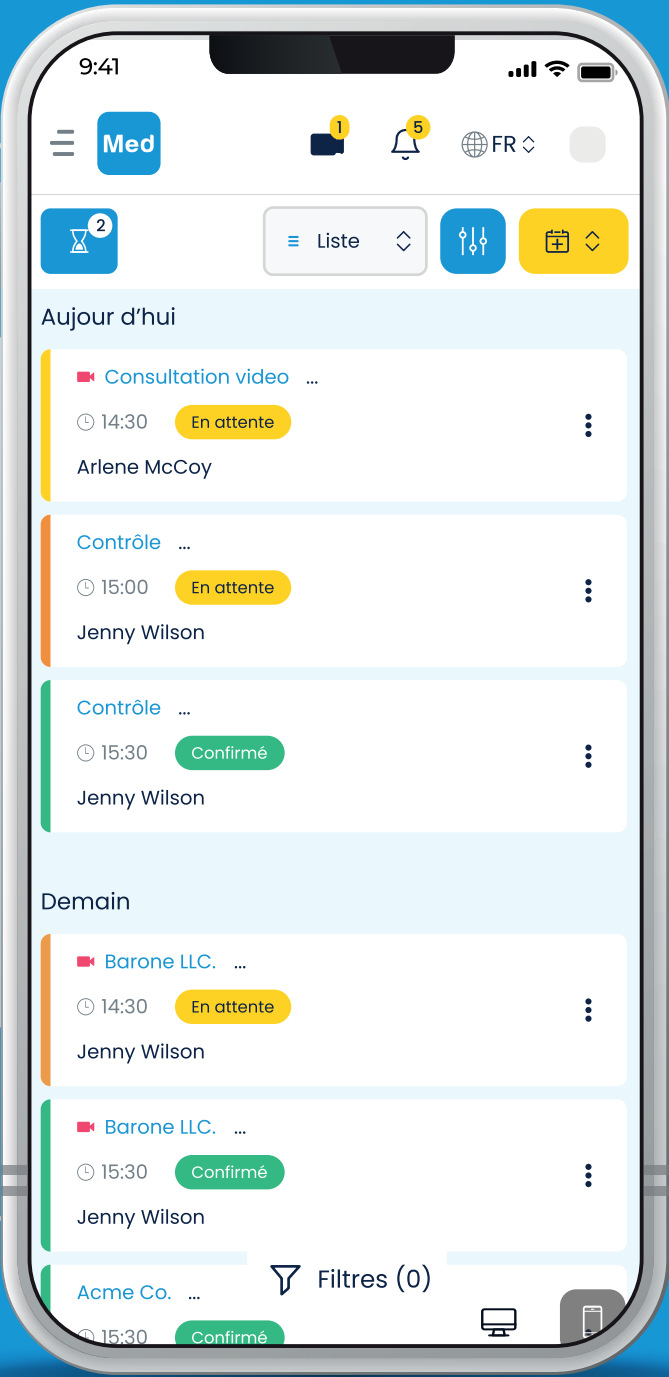
Dossier patient
clair et complet



Gestion
documentaire
intelligente



Partage
des documents
avec les patients



Pré-accueil
en ligne de vos
patients



Gestion optimisée
de la consultation



Facturation
et télétransmission
accélérées

الجراحة هي أحسن علاج للسكري من النوع الثاني



الدكتور منير بن شتوح
أخصائي في جراحة السمنة والتخسيس

أظهرت دراسة حديثة أجراها باحثون في جامعة "إنديانا" الأميركية، أن السمنة تؤدي للإصابة بمرض السكري "النوع الثاني" وبحسب بيانات الاتحاد الدولي للسكري فإن حالات السكري في ازدياد خلال العقود الأخيرة، ونتج عنها حوالي 2.4 مليون وفاة عام 2019 على المستوى العالمي، ما يجعله أحد الأسباب الرئيسية للوفاة.

وأضاف أن نسبة عالية من مرضى السكري الذين يعانون من السمنة ويقومون بالتقليل من وزنهم يشفون من مرض السكري، خاصة أن فقدان الوزن يقلل من احتياج الجسم للأنسولين، مشيراً إلى أن أبرز جراحات السمنة التي تفيد في ضبط السكري هي عمليات تحويل مسار المعدة يليها عمليات تكميم المعدة، ولها القدرة على علاج بعض حالات السكر لا جميعها. وبين أن السكري نوعان؛ الأول ليس له علاقة بعمليات السمنة، والثاني يفرز فيه الجسم الأنسولين لكن توجد مقاومة داخل الجسم لمفعول الأنسولين. وعمليات السمنة بجميع أنواعها تساعد على تقليل هذه المقاومة.

جراحة لحمات الأنف والحنجرة



الأستاذ جوهر الصيادي
أخصائي أمراض الأنف والأذن والحنجرة

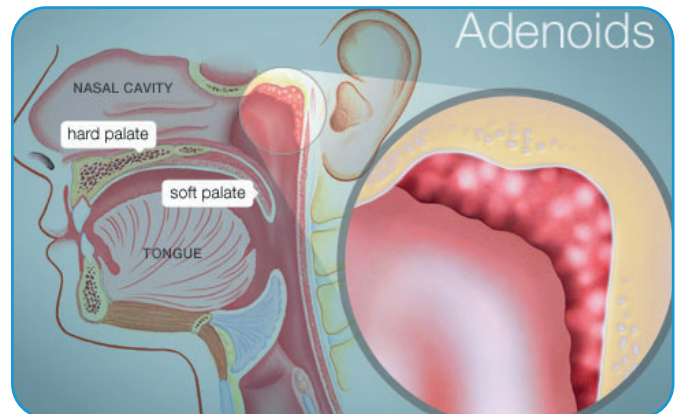
تعتبر لحمات الأنف والحنجرة من الحالات الشائعة بين الأفراد وتمثل هذه المسألة جدلاً هاماً في صفوف الأطباء من مختلف الاختصاصات المتدخلة في علاج هذه الحالة حيث يرى بعض الأطباء أن هذه اللحمات مفيدة لصحة الطفل وهي عبارة عن جهاز مناعي طبيعي وخط الدفاع الأول الذي يحمي الطفل من الجراثيم والفيروسات بينما يذهب أطباء آخرون إلى اعتبار اللحمات المتسبب الرئيسي في عدة أمراض لدى الأطفال ويجب أن يتم استئصالها.

لحمات الأنف

اللحمات في الأنف هما وراء الأنف وتبدأ بالكبر كلما كبر الطفل لتبلغ حجمها الأقصى ببلوغ الطفل الثلاث سنوات ومن هنا تبدأ تأثيراتها السلبية في الظهور حيث تسبب بسد منفس الأنف مما يجعل الصغير يعاني من اضطرابات تنفسية دائمة والتي تظهر على شكل شخير أثناء النوم كما يمكن أن تتراكم إفرازات الأنف داخله وتعود إلى الصدر وهو ما يؤدي إلى إصابة الطفل بالزلات، يمكن أن ينتج عن لحمات الأنف انقطاع في التنفس ليلاً كما تضر أيضاً بالأذنين إذ يشعر الصغير بآلام في أذنه ونقص نسبي في مادة السمع. وبمرور الوقت تظهر على الطفل أعراض مرفولوجية كاعوجاج الغضروف الذي يتسبب بمشاكل في الأنف كما يمكن أن نجد أيضاً الفم مفتوح دائماً وهو ما ينجر عنه اعوجاج في الأسنان وتسوسها أحياناً وهو ما يجعل من أضرار اللحمات أكثر من منافعها لذلك يجب استئصالها.

اللوزتين في الحنجرة

اللحمات في الحنجرة أو ما يطلق عليها باللوزتين تكون موجودة عند فتح الفم ويمكن رؤيتها بسهولة ويمكن أن تكون اللوزتان أحياناً بحجم صغير ولكنها تمرض سريعاً فنجد الطفل يعاني من نزلات متكررة ترافقها ارتفاع درجة حرارة الجسم وشعور بالفشلة وآلام في المفاصل مع عدم القدرة على البلع ويعد تكرار الإصابة بهذه النزلات لأكثر من أربع مرات سنوياً بسبب اللوزتين مسألة مضرّة لصحة الطفل لذلك يتم استئصال اللوزتين في هذه الحالة. وتوجد حالة أخرى أيضاً نجد فيها حجم اللوزتين كبيراً مما يغلق المجرى ويجعل الطفل غير قادر على التنفس والبلع بصورة عادية وفي بعض الحالات يمكن أن تؤدي حتى إلى تغيير صوت الطفل كلياً مما يجعل استئصالها أمراً ضرورياً في هاته الحالة.



SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Quand tu sais que
dans 8h on ne verra
plus tes boutons.

NOUVEAU
AMPOULE FLASH
SEBIACLEAR

15% D'ACIDE AZÉLAÏQUE
RÉDUCTION DES BOUTONS DÈS 8H
ROUGEURS ET PORES DÈS 24H

 **@ISIAARCANG**





الدكتورة هنيذة معلوي عماري
أخصائية الأمراض الجلدية و التناسلية

أسباب حب الشباب

توجد عدة عوامل وأرضيات ملائمة لظهور حب الشباب لدى الأفراد سنقوم بذكره أهمها :

- ◀ **البشرة الدهنية** : توجد في جسم الإنسان غدد دهنية وتكون عند بعض الأشخاص إفرازاته مرتفعة وهو ما من شأنه إغلاق المسامات الجلدية وظهور البقع السوداء وهو ما يعني بداية ظهور حب الشباب.
- ◀ **البكتيريا الطبيعية** : يحتوي جلد الإنسان على بكتيريا طبيعية لكن لدى أصحاب البشرة الزيتية يحدث نمو غير عادي لهذه البكتيريا لتصبح ضارة فتسبب تعفنات تؤدي لظهور حبوب حمراء والحبوب المليئة بالقبح وفي مراحل متقدمة يكون حب الشباب في شكل بثور كبيرة ومؤلمة.
- ◀ **الاضطرابات الهرمونية** : عادة ما تظهر حبوب الشباب خلال فترة المراهقة مع بداية حدوث التغيرات الهرمونية على مستوى الجسم ولكن قد تحدث أيضا اختلالات هرمونية لأسباب غير طبيعية كتناول بعض الأدوية التي تقلل من مناعة الجسم أو بعض الأمراض المؤدية لنقص المناعة.
- ◀ **النظام الغذائي** : لا توجد دراسات محددة تربط بين النظام الغذائي للإنسان وظهور حب الشباب في المقابل تشير بعض الدراسات إلى أن الإفراط في شرب الحليب مثلا بالنسبة للأشخاص الذي لهم قابلية جينية للإصابة بحب الشباب يساهم في ظهور حب الشباب وعموما بالنسبة للنظام الغذائي فإن كل الأغذية التي تحتوي على كميات هامة من الدهون أو السكريات ستؤثر سلبا على الجسم لأنها ترفع من نسب الأكسدة التي تقلل من مناعة الخلايا لذا ينصح دائما بتناول الأغذية الصحية وشرب كميات هامة من الماء.

ما هو حب الشباب ؟

نلاحظ وجود حب الشباب في الغالب لدى فئة المراهقين ولهذا السبب ارتبطت التسمية ارتباطا وثيقا بهذه الفئة العمرية ولكن علميا فإن بثور حب الشباب لا تشمل فقط الأشخاص في سن المراهقة بل تشمل أيضا شرائح عمرية أخرى كحديثي الولادة ويكون السبب غالبا مرتبطا بهرمونات الأم حيث نلاحظ حب الشباب هذا على الأطفال منذ سن الولادة وصولا إلى الشهرين لتختفي هذه البثور من تلقاء نفسها وبالتالي فهي لا تحتاج علاجاً، نلاحظ حب الشباب بصفة أكبر لدى فئة المراهقين كما تشمل أيضا فئة الكهول وحتى المتقدمين في السن خاصة من النساء في فترة الخمسينات مع اقتراب بلوغ مرحلة انقطاع الطمث . عادة ما تختفي هذه البثور في فصل الصيف ويعود ذلك أساسا إلى أشعة الشمس التي تؤدي لظهور طبقة سميكة على الجلد تختفي تحتها البثور التي تعود إلى الظهور تدريجيا مع انتهاء فصل الصيف وبداية دخول الخريف والشتاء .



صحة البشرة

علاج حب الشباب

تقدم المرض ففي المراحل الأولى يقتصر العلاج على بعض الكريمات التي يحددها المختص بعد معاينة حب الشباب على الوجه وفي مراحل متقدمة يوصف إلى جانب هذه الكريمات بعض الأدوية وهي المضادات الحيوية والتي توصف لمدة طويلة من ثلاثة إلى ستة أشهر ويكون الهدف منها هو تحقيق التأثير المضاد للالتهابات أما في المراحل المتقدمة جدا عندما تصبح الكريمات والأدوية غير مفيدة يتم اللجوء إلى علاج خاص بحب الشباب يوصف بعد القيام بجولة من التحاليل لتحديد الكمية الملائمة ويتم اعتماده في فصل الشتاء كما يجب الإشارة إلى أن هذا العلاج يتطلب مراقبة مستمرة من طرف المختص، وعند التخلص من حب الشباب يمكن اعتماد بعض العلاجات التجميلية التي تهدف أساسا إلى التخلص من الندبات والحفر التي بقيت على الوجه والتي تكون عن طريق عدة تقنيات كالتقشير والليزر وغيرها.

تعالج حبوب الشباب عادة باختلاف درجة تطورها ونوعيتها ولعل أهم الطرق العلاجية يتمثل في الوقاية لتجنب تطور المرض ونعني بالوقاية الحفاظ على تنظيف الوجه بصورة دورية باعتماد مواد ملائمة للبشرة مع تجنب كل المواد التي تساهم في تجفيف البشرة كليا لأن ذلك من شأنه أن يتسبب في تأثير عكسي فتقوم الجلد بإفراز كميات أكبر من الدهون وفي مرحلة ثانية يجب الحرص على استعمال الكريمات الواقية خاصة خلال فصل الصيف مع محاولة تجنب وضع كميات كبيرة من مساحيق التجميل قدر الإمكان وفي حال وضع هذه المساحيق على الوجه وخاصة بوفرة الوجه ينصح بوضعها بكميات قليلة وبعد وضع الكريمات الواقية بعشرين دقيقة مع الحرص على تنظيف الوجه ليلا وعدم ترك البودرة به. بخصوص علاج حب الشباب تنقسم العلاجات حسب درجة

مرض السيلياك عند الأطفال



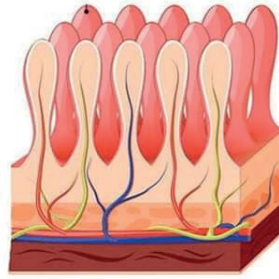
السيدة جيهان الجلزي
أخصائية التغذية العلاجية

مرض السيلياك

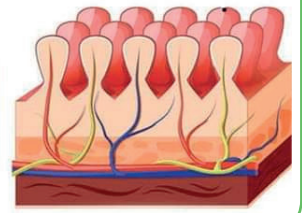
مرض السيلياك أو مرض البطن هو مرض مناعة ذاتية مزمن حيث تتعامل مناعة الأمعاء مع الغلوتين كأنه جرثومة أو جسم غريب عن الجسم وبالتالي تتسبب في حدوث التهابات كثيفة والتي ينجر عنها تغير في شكل أمعاء المعدة بحيث تفقد إنحنائها الطبيعية وتصبح مسطحة ويمكن للمريض أن يصاب بنوبات عديدة وبمضاعفات قد تكون خطيرة أحيانا في حال لم يحترم الحمية الغذائية الملائمة.

مرض السيلياك

زغابات عادية



زغابات متضررة



الأعراض

يعتبر مرض السيلياك مرضا جينيا ويمكن أن تظهر علاماته على بعض الأشخاص بينما يضل الآخرون حاملين للمرض دون أن تظهر عليهم أي علامات أو أعراض تشير إلى إصابتهم بحساسية الغلوتين و 80 بالمائة من المرضى المصابين بالسيلياك لا يكتشفون إصابتهم إلا في سن متقدمة ويمكن أن لا يكتشفوها أبدا في بعض الحالات ويعود هذا بالأساس كون الأعراض التي تظهر على المريض عادة تكون أعراض عامة كانتفاخ البطن والإمساك

والإسهال ولكن في بعض الحالات يمكن أن تظهر على المصابين بعض الأعراض الحادة كنوبات الألم الشديدة والتقيؤات وهو ما يساهم في اكتشافها منذ سن مبكر.

العلاج

إن مرض السيلياك هو مرض مزمن ولا توجد له أي أدوية فالعلاج الوحيد يكون عن طريق حمية غذائية خالية من مادة الغلوتين وهي عموما كل المواد المصنوعة من القمح والشعير كالخبز والمعجنات والدقيق وبعض المواد المصنعة التي تحتوي على المواد المضافة الحاملة للغلوتين. يجب على المختص والعائلة في حال تم تشخيص الطفل بهذا المرض أن يقوموا بتفسيره له بطريقة مبسطة لأن التغيير الكبير في النظام الغذائي قد يمثل صعوبة بالنسبة إليه ، هذا و نطمئن الوالدين أنه اليوم توجد العديد من المواد الغذائية التي يتم تصنيعها وطنيا خالية من مادة الغلوتين ومخصصة لمرضى السيلياك. كما توجد أيضا العديد من المبادرات الفردية والجماعية من قبل مرضى السيلياك لدورات تعليم وصفات جديدة خالية من الغلوتين حتى يستطيع المصاب التمتع بنظام غذائي متنوع.



عند الإصابة بالحمى



الدكتورة رافلة تاج الدلاجي
أخصائية طب الأطفال

تعتبر الحمى من أول علامات الأمراض عند الطفل وتكون متواترة أكثر لدى الرضع وعادة ما يخاف الأهل عند ارتفاع درجة حرارة أطفالهم ولكن يعتبر ارتفاع درجة حرارة الجسم طريقة يعتمدها الجهاز المناعي عند اكتشاف جسم غريب بالجسم وهو الجرثومة التي قد تكون طفيلية أو فيروسية ويكون ارتفاع درجة الحرارة لدى الأطفال عادة مرتبطا بتعفنات فيروسية ولكن يجب الوعي أن هناك حالات تكون نسبة خطورتها مرتفعة على الأطفال إما بسبب الارتفاع الشديد لدرجة حرارة الجسم أو بسبب المرض الذي أدى إلى ارتفاع حرارة الجسم كما نذكر أن الحمى طويلة المدى والتي تدوم لأكثر من 10 أيام تكون مرتبطة بأمراض باطنية غير سارية تستوجب كشوفات وتحاليل أكثر دقة سنتطرق لها في المقالات القادمة.

التشخيص

يتم تشخيص ارتفاع درجة الحرارة لدى الأطفال عن طريق ميزان الحرارة والذي يجب أن يتم إستعماله في ظروف معينة للحصول على درجة الحرارة الصحيحة كأن لا يكون الطفل مرتديا لملابس كثيرة أو كان يقوم بمجهود بدني ما وعندما تفوق الحرارة 38 درجة نعتبر أن الطفل مصاب بالحمى، وإذا تم وضع ميزان قيس الحرارة أسفل الإبط يجب زيادة نصف درجة عن الحرارة التي كشفها الميزان أما إذا تم وضع الميزان في الفم فيجب زيادة 0,4 درجة.

الأسباب

يكون ارتفاع درجة حرارة الجسم لدى الأطفال بصورة حادة عادة بسبب تعفنات فيروسية إما على مستوى الجهاز الهضمي أو على مستوى الجهاز التنفسي أو عند الإصابة بجرثومة في البول وتتغير هذه الأسباب بتغير سن الطفل فحديشي الولادة مثلا يكونون أكثر عرضة للالتهابات الجرثومية بينما يكون الأطفال الذين تجاوزوا شهر أو السنتين عرضة أكثر للإصابة بالفيروسات. وتوجد أسباب غير جرثومية قد تكون وراء ارتفاع درجة حرارة الطفل كضربات الشمس والجفاف من الماء أو بعض الأمراض التي تصيب الأطفال كمرض كوازاكي كما يمكن أن يكون ارتفاع درجة حرارة الطفل ناتجا عن تسمم دوائي أو بعض التلويح.

وضعيّات الحمى الاستعجالية

نعني بالحمى الاستعجالية هي الحالة التي تكون فيها حمى الطفل تستوجب نقله على وجه السرعة إلى أقرب مستشفى أو طبيب وهي الحالة التي يكون فيها الطفل دون الثلاثة أشهر أو أن تكون الحمى مصحوبة بأعراض أخرى عصبية كالشنج أو النوم كثيرا وعدم تفاعل الطفل خلال لمسه كما يمكن أن يصاب الرضيع خاصة بنوبة صرع إثر إصابته بالحمى وهو ما يستوجب تدخلا طبيا عاجلا، يمكن أن يظهر لدى بعض الأطفال المصابين بالحمى أعراض أخرى كتيبس على مستوى الرقبة أو ظهور نقاط حمراء في مناطق متفرقة من الجسم أو شعور الطفل بالألم عند لمس يديه أو رجليه وهي كلها أعراض

صحة الطفل

معلومات متفرقة

- تعتبر التعفّنات الفيروسية السبب الرئيسي وراء ارتفاع درجة الحرارة لدى الأطفال.
- تتغير تأثيرات الحمى ومضاعفاتها بتغير سن الطفل
- قد لا تظهر أسباب إصابة الأطفال بالحمى إذا كانوا دون سن ثلاثة أشهر بشكل واضح لذلك يجب الحرص على القيام بكل الفحوصات للحصول على التشخيص المناسب.
- استعمال أدوية التخفيض من درجة حرارة الجسم لا تهدف إلى علاج الطفل بل تهدف إلى تحسين حالته والتقليل من تأثيرات الحمى عليه لذلك يجب دائماً التوجه إلى زيارة الطبيب للحصول على العلاجات المناسبة.



تؤثر على وجود مشكل طارئاً هو الذي سبب حدوث ارتفاع درجة حرارة جسم الطفل بشكل كبير لذلك يجب أن يذهب إلى المستشفى للحصول على تشخيص من قبل المختص.



كيفية التعامل مع وضعيات الحمى العادية

يمكن أن يصاب الأطفال بحمى عادية لا تستوجب نقلهم على وجه السرعة إلى المستشفى بل يمكن القيام ببعض الإجراءات الأولية للتخفيف من حدة ارتفاع الحرارة كالتخفيف من ملابس الطفل وتهوية الغرفة الموجود بها كما ينصح كذلك باستعمال كمادات باردة يتم وضعها على الجبين أو الرقبة لتخفيض درجة حرارة الجسم هذا ويمكن أيضاً إعداد حمام بماء فاتر للطفل للتخفيف من الحمى. وفي حال لم تنخفض حرارة جسم الطفل بعد كل الإجراءات السابق ذكرها يتم التوجه حينها إلى العلاجات الدوائية والتي تكون أساساً عن طريق أدوية الباراسيتامول التي تكون على شكل سائل أو حقن يتم القيام بها بالمستشفى أو على شكل تحاميل وبالنسبة للباراسيتامول يتم إعطاء معدل ٦ مغ لكل كغ وبالتالي فإن الكمية تختلف باختلاف وزن الطفل ويتم توزيع هذه الكمية على كامل اليوم بمعدل جرعة كل ست ساعات وتوجد إلى جانب الباراسيتامول عدة أدوية أخرى تخفض درجة الحرارة ولكن يجب التأكيد على أنه لا يجب إعطاء أكثر من نوع واحد من الأدوية للطفل لأن الخلط بين الأدوية يمكن أن يرفع من احتمالية ظهور الآثار الجانبية لهذه الأدوية على الطفل. وبما أن ارتفاع درجة حرارة الجسم هو مؤشر على إصابة الطفل بمرض ما لا يجب الاكتفاء بالتخفيف من الحمى فقط بل يجب زيارة الطبيب للحصول على التشخيص المناسب وبالتالي العلاجات المناسبة للطفل.

NOUVEAU

Petit Drill

TOUX SÈCHE

Elle a pris Drill



99% ORIGINE
NATURELLE



Sans sucre
Sans colorant
Sans parabène



CALME LA TOUX SÈCHE
EN DOUCEUR
De 6 MOIS à 6 ANS

LV1 JANV 201

MAUX DE GORGE

RHUME

TOUX

Drill, ça soulage

Pierre Fabre
HEALTHCARE



Medicines & Healthcare products
Regulatory Agency

Pierre Fabre
Consumer Health Care
UNE DROGUE PIERRE FABRE MÉDICAMENT

طفل الأنبوب



الدكتور خالد بوذراع
أخصائي أمراض النساء والتوليد
والمساعدة على الإنجاب

طفل الأنبوب

الجنسية . كما يمكن أن يتم اللجوء إلى عملية زراعة الحيوانات المنوية داخل الرحم وهي تقنية بسيطة لا تستحق تبنجا ويمكن القيام بأكثر من محاولة زرع وفي حال عدم استجابة الجسم لكل المحاولات العلاجية السابقة نمر إلى تقنيات مساعدة على تخصيب البويضة مباشرة وهي طفل الأنبوب وتقنيات التلقيح المجهرى. وفي بعض الحالات التي يكون فيها سن الزوجين متقدما وأصبح هناك نقص فادح في مخزون البويضات أو الحيوانات المنوية كنقص في الكمية أو انعدامها نمر إلى الحلول القصوى أي إلى طفل الأنبوب وذلك ربحا للوقت.

طفل الأنبوب هو تقنية للمساعدة على الإنجاب وتكون عن طريق تلقيح بويضة خارج جسم المرأة وتتم في مخابر طبية معينة وهي عبارة عن تخصيب البويضة خارج جسم المرأة لتتصل في النهاية على عدد من الأجنة في سن اليومين أو الخمسة أيام ليوقع إرجاع تلك الأجنة داخل الرحم لاستكمال الحمل. في حالات معينة قد لا يتم التوصل على البويضة أو الحيوان المنوي من الزوجين فيتم اللجوء إلى أخذ عينة من الخصية وفي حال عدم وجود حيوان منوي تتوقف عملية طفل الأنبوب.

متى يتم اللجوء لطفل الأنبوب ؟

في عيادة المساعدة على الإنجاب يتم طرح بضعة أسئلة على الأزواج بخصوص ماضيهم لمعرفة إن كان هناك مرض ما قادر على التأثير في نسبة الخصوبة والإخصاب . بالنسبة للمرأة نهتم بالسن وبعض الإصابات وبالنسبة للرجل نتساءل حول العمليات السابقة والخصية المهاجرة فهي كلها عوامل قادرة على التأثير في مسألة الحمل . في مرحلة ثانية يتم التوجه إلى الفحص السريري لمعرفة إن كان هناك مشكل في أحد العوامل المتدخلة في عملية الإنجاب حيث يقوم الطبيب بفحص الرنين المغناطيسي لرؤية المبايض والرحم وتتم هذه الفحوصات بعد تأخر الحمل بسنة بعد الزواج ويتم تحليل المنى بالنسبة للزوج لرؤية كمية الحيوانات المنوية وحركتها وهذا كله يدخل فيما يسمى بالتقييم الأولي، وفي حال كان سن الزوجة صغير ولا توجد مشكلات هامة عطلت حدوث الحمل يمكن المرور بالتدرج العلاجي وهناك طرق بسيطة مساعدة على الإنجاب تهدف أساساً إلى تنشيط المبايض وتحفيز الإباضة مع محاولة ضبط الأيام المناسبة للعلاقة



الحمل والولادة

مراحل طفل الأنبوب

تحفيز الإباضة: تكون عن طريق حقنة تحت الجلد بعد القيام بتحليل هرمون البروجستيرون والهدف منه معرفة إذا كانت بطانة الرحم جاهزة لاستقبال الجنين في نفس شهر التنشيط أم ليست جاهزة بعد وفي هذه الحالة يتم تخزين الأجنة حتى تجهز بطانة الرحم .

مرحلة سحب البويضة : يتم سحب البويضة عن طريق تخدير كلي للمرأة وتسحب البويضات تزامنا مع تقديم الزوج حيواناته المنوية أي في نفس اليوم ويغادر الزوجين بعد تلقيح البويضة ليعودا بعد ثلاثة أيام تكون حينها الأجنة في عمر الثلاثة أيام ويجب معرفة أحسن توقيت لإرجاع البويضة حينها أو انتظار اليوم الخامس وحينها يتم إرجاع جنين أو اثنين للرحم ولا تستحق هذه العملية تخديرا وتصل الزوجة بعدها تستعمل بعض الأدوية لمدة معينة ثم بعد مرور أسبوعين نقوم بتحليل الحمل لمعرفة النتيجة.

بعد الفحص السريري يتم استخراج كل المعطيات اللازمة والتي ستساعد لاحقا في إعداد الأرضية الملائمة والعنصر المركزي في طفل الأنبوب هو مخزون المبيض عند المرأة لأنه عن طريقها سيتم تحديد كمية التنشيط والبروتوكول اللازم لاستخراج أحسن وأفضل نوعية من البويضات وهي مسألة هامة جدا في تحديد نوعية الجنين ونسب النجاح. كما تتم محاولة إعداد أرضية مناسبة لإنجاح طفل الأنبوب عن طريق محاولة علاج أي مشكلات تتدخل مع محاولة تعشيش طفل الأنبوب كإلتصاقات الرحم والتشوهات كما يتم تقديم بعض الفيتامينات للتقليل من هذه التشوهات وينصح أيضا بالتقليل في الميزان والإقلاع عن التدخين .

تتم عملية طفل الأنبوب على ثلاث مراحل هامة

تنشيط البويضات: تحفيز البويضات يكون عن طريق الحقن ومراقبة مدى استجابة المبايض لعملية التنشيط وتكون عن طريق الفحص بالرنين المغناطيسي لرؤية حجم البويضة وتصل المراقبة لصيقة إلى حين تصل البويضة إلى حجم 17مم .



PACK AVICENNE
Médecins

**LA BANQUE
QUI PENSE À
VOUS**

**CONÇU POUR LES
MEDECINS**

STB  BANK

stb.com.tn  

نوبات الهلع واضطراب الهلع



الأستاذة ليليا الزغدودي
أخصائية الأمراض النفسية والعصبية

ما هي نوبات الهلع؟

نوبة الهلع هي نوبة مفاجئة من الخوف الشديد الذي يحفز ردود الأفعال الجسدية الشديدة بينما لا يوجد خطر حقيقي أو سبب واضح للخوف . وعند حدوثها يعتقد المريض أنه سيفقد السيطرة أو أنه سيصاب بنوبة قلبية أو حتى أنه سيموت فيضطر لطلب النجدة أو الإسراع لأقرب قسم إستعجالي أين تقام له الفحوصات اللازمة ليقول له الطبيب أخير : ليس هناك ما يدعو إلى القلق، جسمك سليم! ويمكن أن يصاب الأشخاص مرة أو مرتين بنوبة هلع طيلة حياتهم وتزول. المشكلة عندما تتكرر الحالة بصفة غير متوقعة مما يجعل المريض يعيش في خوف مستمر من الإصابة بنوبة أخرى فتسمى هذه الحالة باضطراب الهلع .

الأعراض

عادة تبدأ نوبة الهلع بصورة مفاجئة ودون سابق إنذار حتى أثناء النوم ولها أشكال متعددة لكن الأعراض تبلغ ذروتها خلال دقائق وتدمم النوبة من 20 إلى 30 دقيقة وبعدها يشعر المريض بإرهاق شديد وإنهاك كبير وتتضمن أعراض نوبات الهلع:

- الشعور بالهلاك المحقق أو بالخطر الداهم
- الخوف من فقدان السيطرة أو الوفاة
- تسارع دقات القلب مع تصبب العرق
- الإحساس بالاختناق
- الإحساس بالغثيان
- الشعور بالهبات الساخنة
- تقلص وتشنج في العضلات
- صداع، ألم في الصدر
- الإحساس بالدوار أو بالإغماء أو بفقدان التوازن

مثال : السيدة أ تبلغ من العمر ٣٢ سنة ، تتأبها نوبات هلع في مكان عملها أو أثناء اصطحاب أطفالها للمدرسة وهي تقود سيارتها وأحيانا أثناء النوم . أصبحت حياتها على وقع النوبات المتكررة مما جعلها تزور الأطباء وأقسام الاستعجالي على الأقل مرتين في الأسبوع وتعيش في حالة تأهب دائم . أصبحت تتجنب قيادة السيارة وتفكر جديا في ترك عملها فهي تشعر أيضا بالإرهاق الشديد والوهن طول اليوم وانتقلت للعيش في منزل جديد يقع بجانب مصحة ولم تقتنع السيدة أ بإجابة الأطباء التي تؤكد سلامتها من أي مشاكل جسدية أما أصدقاء السيدة أ وعائلتها فكانوا يطلبون منها دائما أن تمارس الرياضة وأن تتخلى عن هذه الأفكار السلبية وتقوي عزيمتها بنفسها لتتغلب على نوبات الهلع. ساءت حالة السيدة أ إلى أن أذعنت لنصائح الأطباء وطلبت مساعدة مختص نفسي فنوبات الهلع لا يستطيع المريض مقاومتها بمفرده .

أسباب نوبات الهلع

ما زال العلم يبحث في الأسباب وفي السنوات الأخيرة تقدمت الأبحاث بأشواط كبيرة لتكون أهم العوامل التي تلعب دورا هاما في ظهور نوبات الهلع هي إما جينية وراثية أو عوامل بيولوجية نتيجة تغيير كيميائي في بعض أجزاء الدماغ إضافة إلى العوامل السلوكية التي تعود إلى الطفولة والنشأة والمحيط والشخصية والتعامل مع الأحداث، ففي الظاهر تحدث نوبات الهلع دون سابق إنذار أما في الواقع فهي ناتجة عن مواقف معينة .

العلاج

قبل الحديث عن العلاج يجب التثبت من عدم الإصابة بأمراض تسبب اضطرابات تشبه نوبات الهلع كأمراض القلب أو الغدة الدرقية فيقوم الطبيب بفحص بدني كامل ثم يطلب بعض تحاليل الدم وبعض الاختبارات مثل تخطيط القلب. ويقوم العلاج على الأدوية والعلاج النفسي، الذي يقلل من نسبة نوبات الهلع إلى 70 بالمائة فيقل عدد نوبات الهلع وتقل حدتها وبالنسبة للأدوية المستعملة فهي مثبطات استرجاع السيروتونين وهي مضادة أيضا للإكتئاب تصاحبها أعراض جانبية قليلة ولا تتسبب في الإدمان مثلما يعتقد البعض. ويتم تناول هذه الأدوية لمدة تتراوح بين 4 و 6 أشهر. أما بالنسبة للعلاج النفسي فهو يساعد المريض على فهم الأعراض وتعلم كيفية التعامل مع نوبات الهلع، أما العلاج السلوكي فيمكن المريض تدريجيا من التحكم في نوبات الهلع وذلك من خلال القيام بحصص مع المختص.

الوقاية

على الرغم من استفادة نوبات الهلع من العلاج المتخصص فإنه يمكن أن تساعد خطوات الرعاية الذاتية في السيطرة على الأعراض :

- ◀ تجنب الإفراط في استهلاك الكافيين والتدخين
- ◀ الابتعاد عن المواد المخدرة التي تزيد من حدة نوبات الهلع
- ◀ ممارسة الأنشطة البدنية بصورة منتظمة
- ◀ المحافظة على مواعيد نوم منتظمة



عوامل الخطر

- العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بنوبات الذعر هي:
- ◀ التاريخ العائلي للإصابة بنوبات الذعر
 - ◀ أحداث تسبب صدمة مثل حادث خطير أو اعتداء
 - ◀ تغييرات كبيرة مثل الطلاق أو ولادة طفل
 - ◀ ضغوطات كبيرة مثل وفاة شخص محبوب أو الإصابة بمرض خطير
 - ◀ التعرض أثناء الطفولة إلى اعتداء بدني أو جنسي
- وتبدأ أعراض اضطرابات الهلع في أواخر المراهقة وهو مرض يصيب الشبان ويصيب النساء أكثر من الرجال وينتشر في كافة أنحاء العالم بنسبة تقارب ال 4 إلى 6 بالمائة.

المضاعفات

إذا لم يعالج اضطراب الهلع من الممكن أن يتسبب في عدة مضاعفات على غرار الإصابة بأنواع محددة من الرهاب مثل الخوف من مغادرة البيت أو من قيادة السيارة والالتجاء إلى الرعاية الطبية بصورة متكررة وتجنب المواقف الاجتماعية كالأفراح والحفلات مع إمكانية مواجهة مشاكل في الدراسة والعمل. كما يمكن أن يشعر المريض أيضا بنقص في القدرات على التركيز والانتباه.

يمكن أن ينتج عن اضطراب الهلع اكتئاب واضطرابات قلق ومشاكل في النوم مع احتمالية الإصابة بالإدمان على الكحول أو الأقراص. ويصاب بعض المرضى أيضا برهاب الميادين وهو تجنب للأماكن أو المواقف التي تسبب القلق بسبب الخوف من عدم القدرة على الهرب أو الحصول على المساعدة أثناء نوبة الهلع.

مثال: السيد "ط" يبلغ من العمر 24 سنة وهو طالب يتعرض باستمرار لنوبات الهلع وخوفا من تكرار هذه النوبات أصبح يتجنب استعمال وسائل النقل العمومية فيتوجه إلى كليته على الأقدام يوميا ليقطع حوالي 15 كم ويتجنب أيضا حضور المحاضرات في المدرج الكبير الذي يضم عشرات الطلبة خوفا من إصابته بنوبة هلع هناك وعدم قدرته على الخروج مسرعا لطلب النجدة وخوفا أيضا من إصابته بنوبة إغماء أمام زملائه لتصبح كل هذه الأسئلة تؤرق السيد "ط" الذي أصبح يتغيب باستمرار ولا يشارك في الأنشطة الثقافية بكليته فقل أصدقائه وندر ظهوره إلا مع صديق وحيد يصطحبه في كل دروسه لأن وجوده يشعره بنوع من الطمأنينة. تحسنت حالة السيد "ط" عندما تلقى علاجاً متكاملًا يعتمد على الأدوية والعلاج السلوكي.

تصحيح النظر بالليزر



الدكتور هيكمل كحون
أخصائي في طبّ وجراحة العيون

شروط تصحيح النظر بالليزر

يجب أن تتوفر جملة من الشروط حتّى يكون المريض مؤهّلا لإجراء عملية تصحيح نظر بالليزر وأهمّها أن يكون المريض قد بلغ سن العشرين وأن تثبت الفحوصات استقرار نظره لمدة سنتين كاملتين كما لا يجب أن يتجاوز قصر النظر 9 درجات وطول النظر أو اعوجاج القرنية 6 درجات، كما يحتاج المختص قبل القيام بالعملية من التثبيت من سمك القرنية وصلابتها ذلك أنّه إذا كانت القرنية بها ضعف لا يمكن بأي حال من الأحوال إجراء العملية.

التشخيص

يقوم المختص في البداية بقياس النظر والقرنية كما يقوم كذلك بالبحث عن أمراض يعاني منها المريض تمنع خضوعه لجراحة الليزر مثل جفاف العين الحاد أو الروماتيزم أو بعض أمراض المناعة الذاتية وبعد التأكّد من جملة هذه العناصر يتم إجراء فحص توبوغرافي لقرنية المريض لتحديد شكل وسمك القرنية وبناء على جملة هذه المعطيات يحدد المختص مدى أهلية المريض للخضوع لهذا النوع من العلاجات من عدمه.

أنواع الليزر لتصحيح النظر

تعتبر تقنية الليزر السطحي أول التقنيات التي تم اعتمادها منذ تصنيع الليزر وتتمثل هذه التقنية بالقيام بصقل عدسة على السطح الخارجي للقرنية ومن بين أهم الأعراض الجانبية لهذه العملية هي الآلام التي يمكن أن تتسبب بها إلى جانب طول فترة استرداد البصر التي تصل إلى أربع أو خمسة أيام بعد إجراء العملية.

تاريخ عملية تصحيح النظر بالليزر في تونس

لطالما اعتبرت تونس رائدة في مجال تصحيح النظر عبر تقنية الليزر حيث اقتنت تونس سنة 1993 ثالث آلة لتصحيح النظر بالليزر بينما ضلت الآلة الأولى والثانية بمراكز البحث الأوروبية. وتعود أصول هذه الآلة إلى أواخر الثمانين أين بدأت التجارب الرسمية لتصنيعها في الولايات المتحدة الأمريكية ومنذ بداية التسعينات انتهت التجارب رسميا وتم الإنطلاق في بداية بيع هذه الآلة التي اشترتها تونس بعد فترة وجيزة جدا وهو ما جعلها خلال تلك الفترة وجهة للأوروبيين الراغبين في إجراء هذا النوع من عمليات تصحيح النظر. وقد مثلت هذه الآلة ثورة في مجال تصحيح النظر وهي عبارة عن عملية صقل عدسة دائمة على القرنية تصلح النظر Excimer laser نهائيا ويسمى هذا النوع من الليزر.

مجالات استعمال الليزر في تصحيح النظر

يعتمد الليزر في تصحيح كل من قصر النظر وطول النظر وكذلك اعوجاج القرنية ومؤخرا تم اعتماده كذلك لعلاج حالات طول (presbytie) النظر الشيخوخي منذ منتصف الأربعينات ويمكن لهذا النوع من نقص النظر أن يعالج عن طريق تقنية الليزر.





الإعداد لعملية تصحيح النظر بالليزر

يتم الإعداد إلى العملية عن طريق إعداد العين بشكل جيد للعملية حيث إذ وجدت حساسية تتم معالجتها وإذا وجد جفاف بالعين يتم وصف أدوية لعلاجها . وعادة ما تتم العملية خلال حصة واحدة حيث يدوم الليزر السطحي دقيقتين بينما يدوم الليزر العميق مدة أطول لأنه ينقسم إلى مرحلتين تتمثل الأولى في فصل الجزء الخارجي للقرنية التي كانت سابقا تؤدي باستعمال آلة ميكانيكية وأصبحت مؤخرا باستعمال الليزر الذي أدى إلى نتائج جيدة ودقيقة وقلل من خطر حدوث أي مضاعفات وتدوم عملية الفصل حوالي خمس دقائق لكل عين ثم يترك المريض في استراحة ليتم إثرها وضعه على آلة تصحيح النظر وبالتالي تستغرق العملية في مجملها حوالي نصف ساعة وعند نهاية العملية يتم وضع ضمادة على العين ويوصى بعدم حك العين حتى يلتئم الجرح بينما في الليزر السطحي يتم تركيب ضمادة في شكل عدسة لاصقة لتغليف القرنية تتم إزالتها بعد ثلاث أيام. هذا وتوصف بعد العملية مجموعة من الأدوية على غرار الدموع الاصطناعية والكورتيكويد وبعض المضادات الحيوية لوقاية العين من الالتهابات المحتملة .

منذ أواخر التسعينات تطورت تقنية جديدة في تصحيح النظر وهي الليزر العميق أو الليزر السطحي لكن بدلا عن النحت على السطح الخارجي للقرنية تتم في البداية فصل الجزء الخارجي من القرنية بجهاز ليزر خاص ثم يتم النحت في عمقها وفي نهاية العملية يتم إرجاء الجزء المفصول من القرنية إلى مكانه ويساعد هذا (Femtoseconde) النوع من النحت في التقليل من الآلام كما يسترد المريض نظره مباشرة إثر العملية.

ولكن مؤخرا، أثبتت الدراسات أن الليزر العميق يمكن أن يضعف القرنية على المدى الطويل وهي من أكثر المضاعفات غير المرغوب فيها والتي تبلغ نسبتها ما يقارب الـ 0.2 بالمائة لذلك فإن القيام بالليزر أصبح حكرا فقط على الأشخاص الذين لديهم قرنية سليمة مائة بالمائة بينما إذا لوحظ أي مشكل في القرنية يتم اعتماد الليزر السطحي لتجنب أي آثار سلبية قد تحدث للمريض.



STB
EVERYWHERE

**PROFESSIONNELS
OU PARTICULIERS
ouvrez votre compte
100% EN LIGNE**

STB  BANK

مشاكل الجهاز الهضمي

خلال شهر رمضان



الدكتورة سلوى دجبي العبيدي
أخصائية أمراض الجهاز الهضمي

وفي فترات متباعدة والابتعاد عن المأكولات الحارة وكثيرة التوابل والابتعاد عن المنبهات كالقهوة والشاي والمشروبات الغازية. و تجدر الإشارة إلى أن أعراض سوء الهضم قد تخفي ورائها أحيانا أمراض عضوية أخرى لذلك إذا استمرت الحالة لمدة أطول يجب زيارة الطبيب لتشخيص الحالة.

الارتجاع المعوي المريئي

إن الارتجاع المعوي المريئي أو الجاير يندرج ضمن مشاكل الهضم الأكثر انتشارا خلال شهر رمضان ويعود ذلك إلى تناول كميات كبيرة من الأطعمة بطرق غير صحية ذلك أنه في الحالة الطبيعية توجد لدى الإنسان عضلة في آخر البلعوم التي يفترض أن تغلق بعد أن يمر الأكل إلى المعدة إلا أن هذه العضلة قد يحدث فيها ارتخاء وهو ما يجعل الأكل قد يصعد من المعدة ويؤدي إلى الارتجاع المعوي ولتفادي حدوث هذه الحالة لا ينصح بالاستلقاء مباشرة بعد تناول الإفطار بل من الأفضل البقاء في وضعية جلوس أو المشي قليلا أو القيام ببعض الأنشطة الرياضية لتسهيل عملية الهضم .

يعود الصوم عادة بالنفع على صحة الصائم خاصة إذا احترم بعض الشروط التي من أهمها الاهتمام بالنظام الغذائي وجعله صحيا قدر الإمكان عن طريق الاهتمام بنوعية الأكل الذي يتناوله عند الإفطار والحرص قدر الإمكان على أن يكون غنيا بالخضر والغلل إلى جانب توزيع موافيت الأكل توزيعا معتدلا طيلة فترة الإفطار .



اضطرابات سوء الهضم

تكثر حالات سوء الهضم خلال شهر رمضان بسبب تناول الشخص لكميات كبيرة من المأكولات في فترة قصيرة جدا وتكون هذه الأغذية دسمة كالأغذية الدهنية والسكريات والنشويات والأكل الحار وكثير التوابل ذلك أن دخول كمية كبيرة من الأكل إلى المعدة في فترة قصيرة تؤدي إلى حدوث بطء في الهضم وتكثر في إفرازات المواد الحامضة في المعدة وهو ما يؤدي إلى حدوث تهيج في المعدة تظهر أعراضه على المريض من خلال شعوره بعدم الراحة والانتفاخ والآلام التي تصل أحيانا إلى حد الغثيان أو التقيؤ. ولتفادي حالات سوء الهضم يجب الأكل بكميات معتدلة



الإمساك

يكثر الإمساك خلال شهر رمضان بسبب تراجع نسبة الماء بالجسم بسبب طول فترة الصوم وهو ما سيؤثر على معه الجسم تدريجيا ويقوم بتخزين الماء قدر الإمكان وقد نلاحظ خلال فترة الصوم نقصا في كمية التبول وحتى في إخراج الفضلات المكونة بنسبة كبيرة جدا من الماء وبالتالي تنقص كمية الفضلات وتصبح صلبة أكثر وهو ما يؤدي إلى حالات الإمساك لذلك من الضروري الإكثار من استهلاك الخضار والفاكهة عند الإفطار والابتعاد عن المأكولات المسببة للإمساك مع شرب كمية كافية من الماء بعد الإفطار بمعدل لتر ونصف موزعة طيلة فترة الإفطار.

مشاكل الجهاز الهضمي التي تمنع الصيام

توجد بعض المشاكل في الجهاز الهضمي التي قد تتعكر عند الصوم من ذلك حالات قرحة المعدة التي يتم تشخيصها من قبل المختص بعد إجراء فحص بالمنظار ولا ينصح بالصيام في هذه الحالة إلا بعد تعافي القرحة وزوال البكتيريا التي تسببت في حدوثها في الجسم ويمكن للمريض الصوم حينها مع أخذ دواء لتقليل حوامض المعدة ، وقد لا ينتبه المرضى لوجود قرحة المعدة إلا خلال شهر رمضان لأن الأعراض تكثر وتشمل الآلام في فم المعدة التي تقل عادة بعد الإفطار ويجب في هذه الحالة زيارة الطبيب المختص لأن مواصلة الصوم بوجود قرحة المعدة قد تؤدي إلى حدوث مضاعفات خطيرة كالنزيف الدموي أو الثقب في المعدة وهي حالات استعجالية لذلك يجب التوقي وتجنب الوصول إلى هذه المرحلة من خلال الكشف عن الحالة مبكرا .



مرض فقر الدم

مرض فقر الدم

أعراضه، أسبابه وعلاجه



الدكتورة فاطمة بكار
أخصائية في طب التغذية العلاجية

الفئات الأكثر عرضة للإصابة بفقر الدم

تشير الدراسات إلى أن النساء والأطفال هم الأكثر عرضة للإصابة بمرض فقر الدم مقارنة بالرجل و يعود ذلك لعدم انتظام الدورة الشهرية ، و في فترة الحمل خاصة في آخره ، أما بالنسبة للرجل فهو اقل عرضة حسب الدراسات بالإصابة به ولكن لا يجب الاستهانة بالأمر والبحث عن الأسباب و التي يمكن أن تكون وراثية أو ناتجة عن أمراض في الجهاز الهضمي أو أمراض خطيرة لذا وجب التشخيص السريع والمعالجة الفورية .



فقر الدم : ماهو ؟

يعرف فقر الدم بأنه نقص غير عادي في خلايا الدم الغنية بالحديد المعروف أيضا بالانخفاض في مستوى الهيموغلوبين والتي تعمل على نقل الأكسجين إلى أنسجة الجسم وتساعد بالمقابل على طرد ثاني أكسيد الكربون من الأنسجة .

ولفقر الدم عدة أنواع مرتبطة بمسبباته إذ يمكن أن يحدث بسبب نقص الحديد وهو النوع الأكثر شيوعا كما يمكن أن يكون ناتج عن أسباب أخرى مؤقتة أو مستمرة .



مسببات فقر الدم :

- ◀ تختلف أسباب فقر الدم وتتنوع ، نذكر منها
- ◀ نقص في الحديد
- ◀ نقص في إحدى الفيتامينات التالية : B/9B/12
- ◀ الإصابة ببعض الأمراض الالتهابية
- ◀ الإصابة بخلل في وظيفة نخاع الشوكي بسبب عامل جيني أو أمراض سرطانية
- ◀ فقر الدم النسائي الناتج عن تكرار الدورة الشهرية في الشهر الواحد

مرض فقر الدم

فقر الدم لدى الأطفال

يمكن أن يصاب الأطفال بدورهم بفقر الدم الناجم عن نقص في الحديد ويعود ذلك أساسا إلى تدهور النظام الغذائي لديهم بسبب تناول مأكولات ذات حريرات فارغة مقابل نقص هام في تناول الأغذية الغنية بالخضروات و الفيتامينات ومن العلامات التي تظهر لدى الأطفال عند الإصابة بفقر الدم هي : فقدان شهية الأكل/ فرط الحركة.

أعراض فقر الدم

تختلف أعراض فقر الدم من شخص لآخر حسب حدة الحالة ومسبباتها ويمكن أن تشمل الأعراض التالية:

- ضيق في التنفس
- عدم انتظام دقات القلب
- الإرهاق
- الدوخة
- اصفرار في الوجه
- إفراط في الشهية لدى الكبار وخاصة في الحلويات والسكريات
- فقدان الشهية لدى الأطفال
- ضغط عصبي
- تشنجات

التشخيص والعلاج

لتشخيص فقر الدم يقوم الطبيب بإجراء فحوصات شاملة للمريض اولها اختبارات الدم لمعرفة الهيموغلوبين في الدم وتكون النسب العادية كالتالي :

- لدى المرأة تتراوح نسبة الهوموغلوبين بين 12 الى حدود ال 15 غراما لكل دسل
- لدى الرجل تكون نسبة الهوموغلوبين أكثر من 14 على أن لا تتجاوز ال 16 غراما لكل دسل
- بالنسبة للحوامل تكون نسبة الهوموغلوبين في حدود 10.5 غراما لكل دسل

وبمعرفة الطبيب لسبب فقر الدم يصف العلاج الملائم سواء كان مكملات غذائية أو غيرها من الادوية حسب حالة المريض إضافة الى اتباع نظام غذائي صحي .



مرض الربو

أعراضه، أسبابه وعلاجه



الأستاذ زياد المعتمري
أخصائي في أمراض الرئة
والحساسية

عوامل ظهور الربو

يمكن أن تؤدي عدة عوامل ووضعيّات يعيشها الشخص إلى ظهور أعراض الربو التي لم تكن ملحوظة سابقاً ولعل أهم هذه العوامل هي الحساسية خاصة إذا كانت من الغبار التي يتفاعل فيها الجسم بطريقة مفرطة مع المادة المسببة للحساسية مما يؤدي إلى ظهور أعراض الحساسية وإلى ظهور أعراض الربو بما أن الحساسية تزيد في إيذاء القصبات الهوائية التي تكون ملتهبة أساساً .

مرض الربو هو مرض وراثي جيني مزمن ويمكن أن يظهر في فترات من حياة المريض ويختفي في فترات أخرى ويمكن أن تحفز عدة عوامل فتظهر أعراضه ويتم اكتشافه كما يمكن أن تهدأ هذه الأعراض في فترات أخرى لكن المرض يظل موجوداً. ويمكن أن يتسبب في ظهور الربو أيضاً الحساسية وهي عبارة عن تفاعل الجسم بطريقة مبالغ بها مع مادة عادية موجودة في المحيط مثل الغبار مثلاً مما يؤدي إلى حدوث التهاب في القصبات الهوائية وهذا الالتهاب لا يكون مستقراً بل يمكن أن تشتد وتقل أعراضه من فترة إلى أخرى ويمكن أن يتم اكتشاف الربو منذ الطفولة أو في سن المراهقة أو حتى في سن متقدمة.

مضاعفات الربو

إذا لم يتحصل المريض على التشخيص لن يتمكن من اكتشاف المرض وبالتالي لن يكون قادراً على علاج السبب الرئيسي وكلمما اكتشف المرض مبكراً وحصل المريض على العلاج المناسب كلما كان بإمكان المريض أن يعود إلى ممارسة حياته بشكل عادي وأن يحقق توازنه. ونذكر في هذا السياق أن التدخين من ألد أعداء مرض الربو وبالنسبة للمدخنين تكون طريقة علاجهم أصعب ويمكن أن يصل المريض إلى حد الإصابة بمرض انسداد الرئة المزمنة وهو مرض خطير يمكنه أن يعيق حياة الأشخاص

العلاج

هناك طريقتين أساسيتين لعلاج مرض الربو فهناك علاج للأزمة في حد ذاتها ويستعمل عند حدوث أزمة الربو ويتمثل أساساً في البخاخات وتكون فاعليته قصيرة وهناك العلاج الدائم الذي يستعمله المريض بصورة يومية وهو العلاج الأساسي وفي حال استمر المريض بمتابعة دورية مع المختص وضل مواظباً على استعمال الدواء يمكن أن يصل المريض في مرحلة ما إلى استقرار في حالته مما يجعل المختص يقلل من كمية الأدوية أو يقطعها كلياً عن المريض وبالنسبة للبخاخات يمكن أن يستعملها المريض لفترة معينة وهي غير مسببة للإدمان ولا تعطي أعراض جانبية ولا تؤثر على نمو الأطفال. وفي حال لم تكن البخاخات كافية يمكن اللجوء إلى طرق علاجية أخرى كالحقن الشهرية حتى لا يصل المريض إلى مرحلة القصور في التنفس. ومن المهم التأكيد على أنه من الممكن التحكم الكلي في مرض الربو بالعلاج المناسب وتجنب كل المواد الضارة وبالتالي يمكن مواصلة العيش بصفة عادية.

هذا ويمكن لمتغيرات الحياة ومراحل العمر أن تؤثر على ظهور أعراض الربو حيث يمكن أن يتم اكتشاف المرض منذ سن مبكرة خاصة إذا تكررت إصابة الطفل بمرض التهاب القصبات الهوائية الذي يكون مؤشراً يستدعي القيام بالفحوصات اللازمة التي تؤدي إلى اكتشاف المرض كما يمكن أيضاً أن يكتشف المرض عند دخول الطفل إلى الحضانة أو إلى المدرسة واحتكاكه بالآخرين وبقيته بكثرة في الخارج فتكثر إصابته بالأمراض التي تؤدي في الأخير إلى اكتشاف الربو. وفي بعض الحالات يمكن أن لا تظهر أعراض الربو في سن الطفولة وتبقى مخفية حتى سن متقدمة فمثلاً يمكن اكتشاف إصابة المرأة بالربو خلال فترة الحمل أو خلال فترة انقطاع الطمث بسبب التغيرات الهرمونية التي تطرأ على الجسم والتي تحفز ظهور أعراض المرض. كما توجد عدة أسباب أخرى تحفز ظهور أعراض الربو على غرار التدخين الذي يزيد من التهاب القصبات الهوائية أو الضغط النفسي الذي قد يتسبب في حصول نوبات ضيق التنفس.

الأعراض

سعال جاف ومتواتر

صغير في الصدر

ضيق في التنفس ليلاً

ضيق في التنفس عند القيام بمجهود بدني



Suivez moi sur Med

Med

Dr Oussema Sabri

Dr Oussema Sabri
Généraliste



www.med.tn

Scannez
le QR code

Consultez
mon profil

Envoyez
vos analyses

Prenez
un RDV

Contactez
moi

Suivez mes
vidéos

Trouvez
mon cabinet

Suivez
mes activités

Recevez des
notifications

القذف السريع



السيد أنس العويني
إستشاري في علاج الأمراض
النفسية والجنسية

العلاج

تتوجد عدة علاجات للقذف السريع من بينها المكملات الغذائية ويعتبر **Erectil Pro** من بين المكملات الغذائية التي لا تنطوي على مخاطر جانبية ويتكون من مواد تساعد على المحافظة على القدرة في التحكم في الانتصاب وزيادة الرغبة الجنسية وهو ما يسمح بإطالة مدة العلاقة الجنسية والحفاظ على جودة الانتصاب لتستغرق العملية الجنسية مدة 7 إلى 8 دقائق ولكن من المهم قبل استعمال هذا المكمل الغذائي استشارة المختص لتحديد أسباب ضعف الانتصاب أولاً وللتأكد من غياب أي موانع لاستعمال هذا المكمل الغذائي.

يمثل القذف السريع مشكلة جنسية هامة تؤرق العديد من الأشخاص لأنها تؤثر بشكل كبير على الحياة الجنسية للرجل وتسبب له اضطراباً في علاقته الزوجية بما أن القذف السريع يؤدي إلى انعدام الرضاء المشترك بين الطرفين على العلاقة الحميمة ويمكن أن يؤثر حتى على باقي جوانب العلاقة .

الأسباب

ويمثل مشكل القذف السريع حالة شائعة ومنتشرة في صفوف الرجال بما أنها تكاد تمس 40 بالمائة من الرجال وتعدد أسباب القذف السريع لتكون الأسباب النفسية هي مقدمتها ومن بين هذه الأسباب النفسية يمكن أن نذكر :

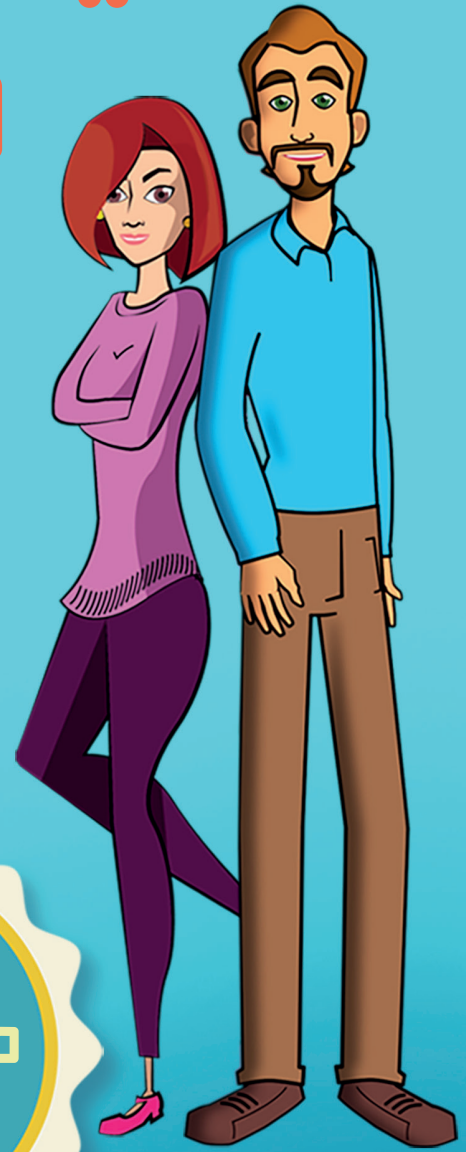
- ◀ التعود خاصة إذا كان الرجل منذ بداية نشاطه الجنسي له قذف سريع لم يعالجه لتستمر الحالة حتى بعد الزواج
- ◀ الضغط النفسي الناتج عن مرض نفسي أو عن الضغوطات اليومية



LABORATOIRES
NATURALYA

ERECTIL PRO

يطوول فالعشرة



للحد
من القذف
السريع

+216 29 167 000
www.yeswikam.com

©2022 LABORATOIRES NATURALYA CECI EST UN COMPLEMENT ALIMENTAIRE DEMANDEZ L'AVIS DE VOTRE MEDECIN OU PHARMACIEN

SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**FORTE, FRAÎCHE,
PULPEUSE.
COMME MA PEAU.**

[COLLAGEN]BIOTIC

**2% de Collagène végétal
pour une peau lisse
et rebondie.**

