

وتضم الجمعية ١٤ مجموعة عمل تنضوي تحت لواء الجمعية الأم وتمثل جمعيات مصغرة تقوم بدورها العلمي والبحثي والاجتماعي في مجال تخصصاتها المختلفة.

كل هذه الإنجازات ما كان لها أن تتم لولا توفيق الله ودعم وتشجيع جامعة الملك سعود ممثلة بإدارة الجمعيات العلمية في بلد نعم فيه والله الحمد بالأمن والاستقرار تحت ظل حكومتنا الرشيدة التي تولي العلم والعلماء كل الرعاية والإهتمام.

وفي الختام أتقدم بالشكر الجزيل لأعضاء مجلس الإدارة ومجالس المجموعات التابعة للجمعية لجهودهم المتميزة في إبراز نشاطات الجمعية واستمرارها، وكذلك أشكر منسوبي الجمعية وكافة أعضائها لدورهم المتواصل في تطور الجمعية وتقديمها.

وفق الله الجميع لكل ما فيه خير

كما تقيم الجمعية ندوتها السنوية التي تنتقل بين مدن المملكة لتعم الفائدة أكبر عدد من أعضاء الجمعية.

ولم تكتف الجمعية بذلك بل استمرت بتنفيذ العديد من البرامج العلمية وورش العمل ونادي الصدر الشهري والاحتفال بالايام الصحية الدولية بهدف تنمية الفكر العلمي وتوصيل آخر المستجدات الحديثة في طب وجراحة الصدر إلى أكبر عدد من الأعضاء وكذلك أطباء الرعاية الأولية وأطباء الأسرة والأطباء العامين.

ولم تهمل الجمعية مسؤوليتها تجاه المجتمع وذلك بإطلاق العديد من البرامج الموجهة للتثقيف الطبي والتوعية الصحية حيث طبعت العديد من المطويات والبوسترات وساهمت في نشر المعلومة الصحية عبر الإعلام المرئي والمسموع والمقروء ووسائل التواصل الاجتماعي. كما نفذت حملات توعية صحية لأفراد المجتمع.



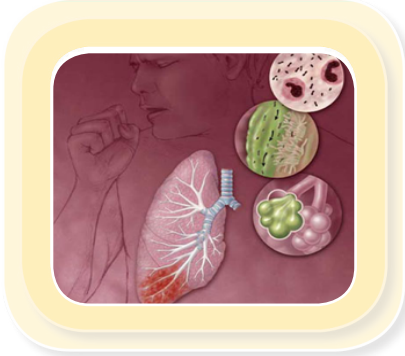
أ.د. محمد بن صالح الحجاج
رئيس مجلس الإدارة

يحل هذا العدد والجمعية والله الحمد والمنة في أوج تألقها، فقد تبوأَت الجمعية السعودية لطب وجراحة الصدر أعلى المراكز في تقييم إدارة الجمعيات العلمية تحت مظلة جامعتنا العريقة، ووصلت المجلة العلمية للجمعية أعلى المراتب في التقييم العالمي بين كافة المجالات العلمية في الشرق الأوسط والمنطقة العربية بأكملها. وتواصل الجمعية إقامة المؤتمر السنوي العالمي للمرة التاسعة هذا العام الذي يحضره أكثر من ١٥٠٠ طبيب متخصص ويحاضر فيه أكثر من ٧٠ عالماً من مختلف دول العالم.



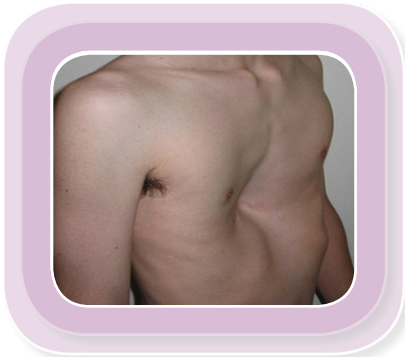
٦

لقاء مع سعادة الدكتور
محمد عمر زيتوني



١٢

الالتهاب الرئوي
ماذا تعرف عنه؟



٢٠

التشوهات الخلقية
لجدار الصدر



٣٨

٨ حقائق مذهشة
عن نزلات البرد
.. تعرف عليها

مجلة فصلية تصدر عن الجمعية السعودية لطب وجراحة الصدر وتعنى بالتحقيق الصحي في كل ما يتعلق بطب الأمراض الصدرية والتنفسية، وهي مجلة موجهة للمرضى ولجميع أفراد المجتمع والمهتمين وأعضاء الجمعية، والمجلة تساهم بتوعية المجتمع وتحثه وزيادة معرفته والاهتمام بالجوانب الوقائية والعلاجية للأمراض الجهاز التنفسي، كما أنها تساهم في تعريف المجتمع بنشاط الجمعية وتغطية أخبارها المختلفة.

الجمعية السعودية لطب وجراحة الصدر

المقر الرئيسي الرياض

ص.ب ١٠٦٩١١ الرياض ١١٦٧٦

هاتف: ٠٠٩٦٦١٢٤٨٨٩٦٦ / فاكس: ٠٠٩٦٦١٢٤٨٧٤٣١

للتواصل: saudithoracicsociety@yahoo.com

الموقع: www.saudithoracic.org

المشرف العام

أ.د. محمد بن صالح الحجاج

رئيس مجلس إدارة الجمعية السعودية لطب
وجراحة الصدر

رئيس التحرير

د. وسيم محمد حجار

الهيئة الاستشارية

د. عادل الحربي

د. محمد سعد المعمرى

أ.د. خالد مناع القطان

د. عبد الله محسن الضلعان

د. عبد الله عبد الرحمن الشميمري

د. محمد عمر الزيتوني

د. سامي عبدالعزيز النصار

الاستاذ حسن العريني

مدير التحرير

أ. سيف الدين حمد السيد

تقوم الجمعية بتوفير الأجهزة الطبية للمرضى المحتاجين مثل أجهزة التنفس والأوكسجين المنزلي وأجهزة توقف التنفس أثناء النوم. فمن يرغب الحصول على مثل هذه الأجهزة ممن لا يستطيعون توفيرها وكذلك من يرغب في المساهمة في هذا العمل الخيري يمكنه التواصل مع مكتب الجمعية هاتف 0112488966

" إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ "

الآراء و المقالات و المعلومات الواردة في المجلة تعبر عن رأي أصحابها و ليس بالضرورة تعبر عن رأي الجمعية

الجديد في الطب الرئوي

نظمت الجمعية ندوتها السنوية (الجديد في الطب الرئوي) بتاريخ ٢٠ - ٢١ أكتوبر ٢٠١٧ والتي أقيمت هذا العام بجدة والتي ناقشت أهم المشاكل الصحية المتعلقة بالإمراض الصدرية مثل الربو الشعبي والانسداد الرئوي المزمن والتليف الرئوي حيث تم مناقشة أفضل الطرق التشخيصية وأحدث طرق العلاج، وقام العديد من المتخصصين من أعضاء الجمعية المتميزين في هذه المجالات العلمية بإلقاء محاضرات تخللها نقاش متبادل حول أهم المستجدات الحديثة وطرق تطبيقها في الممارسة اليومية.



دورة الربو

نظمت الجمعية السعودية لطب وجراحة الصدر دورة الربو بكل من الرياض والدمام وجدة ومكة والمدينة المنورة وابها والقصيم والتي تهدف رفع المستوى المهني لأعضاء الجمعية ولتوصيل آخر المستجدات الحديثة في مجال التخصص .



دورة الانسداد الرئوي المزمن

نظمت الجمعية السعودية لطب وجراحة الصدر دورة الانسداد الرئوي المزمن بكل من الرياض والدمام وجدة والتي هدفت إلى رفع المستوى المهني لأطباء الأمراض الصدرية وأطباء الأسرة وأطباء الرعاية الأولية ولتوصيل آخر المستجدات الحديثة في مجال الأمراض الصدرية.





النادي الشهري

نظمت الجمعية السعودية لطب وجراحة الصدر في كل من الرياض و الدمام محاضرات شهرية (نادي الصدر) تقدم فيها الحالات الصعبة للإمراض الصدرية بالمستشفيات.



نظمت مجموعة دراسة سرطان الرئة مجموعة من النشاطات خلال العام ٢٠١٧

شملت تنظم الاجتماع الشهري لأورام الصدر بالرياض بعدد ٨ محاضرات محاضرة كل شهر وإطلاق الاجتماع الشهري للعلاج المناعي للأورام بالرياض بعدد ٣ محاضرات .

وكذلك اقامة منتدى الأورام الصدرية بالرياض مايو ٢٠١٧



وندوة إضاءات من الجمعية الأمريكية للأورام السريرية بجدة نوفمبر ٢٠١٧

أهداف ٢٠١٧ التي تم تحقيقها :

- ١-نشر وتوزيع القواعد الإرشادية لأورام الرئة بالمملكة العربية السعودية : ولقد تم تسليم الإرشادات للمركز الوطني للأورام .
- ٢-تطوير وظائف الفرق المتعددة التخصصات
- ٣-تحسين تشخيص سرطان الرئة وتحديد المستقبلات العلاجية الهادفة .

لقاء مع سعادة الدكتور محمد عمر زيتوني



في الروضة

المرحلة الدراسية:

حرص الوالد على العلم وإختار أفضل المدارس الخاصة في حينها والتي كان فيها حصص إضافية ومنهج رديف للغة الإنكليزية وفيها خيرة المعلمين في ذلك الحين. وحرص على تشجيعنا على قراءة القصص والكتب و التي كان يشتريها لنا بناء

عمر سنة ثالثة طب في جامعة الفيصل ورئيس لجنة العلاقات العامة لطلاب الطب فيها يوسف في أول ثانوي ميوله بعيدة عن الطب ربما لحسن حظه! مريم أكثر أولادي شبيهاً بي في أول متوسط

السيرة الذاتية مختصرة:

إستشاري الأمراض الصدرية في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث وعضو مؤسس للجمعية السعودية لطب وجراحة الصدر وأمين السرفيها

مكان و تاريخ الولادة:

مواليد حلب بسوريا ١٩٦٣م ١٣٨٣ هـ. آخر العنقود والرابع بالترتيب من الإخوة.الوالد

عمر رحمه الله عمل في التجارة حيث اضطرته ظروف الحرب العالمية الثانية لتترك الدراسة بعد المرحلة المتوسطة فكان حريصاً جداً على تعليم أبناءه و كثيراً ماكان يردد بيت الشعر: العلم يرفع بيوتاً لا عماد له والجهل يهدم بيت العز والكرم.

عدد أفراد العائلة وأعمارهم:

متزوج من ابنة عمي رغد ربة منزل، لدينا خمسة أولاد.

ليلي طبيبة في السنة الأولى من إختصاص الأشعة متزوجة ولديها طفل أدخل بهجة الأطفال لبيتنا من جديد وأدخلني في نادي الجدود!.

لينة طالبة سنة خامسة طب بشري في جامعة الملك سعود.

آثروا الأفضل لي علمياً. سافرنا إلى بيروت و تقدمت لامتحان اللغة الإنكليزية صباحاً و امتحان علمي في مادة الرياضيات والعلوم و الفيزياء و الكيمياء باللغة الإنكليزية و بتوفيق من الله اجتزت امتحانات القبول العلمية واللغوية و بدرجة تؤهلني للدخول بدون الحاجة لسنة تقوية

تحضيرية علمية أو لغوية، و كان نظرة الوالد البعيدة و تقوية اللغة عندي، أكبر الفضل بعد الله من حصولي على القبول.

كيف كانت سنوات

دراستك الجامعية و

ماهي الصعوبات التي واجهتها؟

من المعروف أن دراسة الطب في النظام التعليمي الأمريكي تعتبر دراسة عليا مما يعني أن على الطالب الحصول على درجة بكالوريوس جامعية أي دراسة أربعة سنوات قبل التقدم لكلية الطب لأربع سنوات أخرى.

اخترت اختصاص علوم الأحياء (البيولوجي) للبكالوريوس. أصعب ما واجهته في تلك المرحلة كانت الغربة و السكن في سكن الطلاب و الدراسة في جو شديد من المنافسة حيث يدخل حوالي أربعمئة طالب غالبيتهم كانوا من المتفوقين في مدارسهم مرحلة البكالوريوس، غالبيتهم من لبنان و الباقي من العديد من الدول، ليفلح سبعون فقط بالدخول لكلية الطب.

في المرحلة الجامعية انتقلت تدريجياً من شخص معروف بهدوئه المضطرب إلى آخر يتكلم أحياناً لدرجة الثرثرة ربما لتعويض ساعات الوحدة الطويلة خصوصاً خلال عطلة نهاية الأسبوع

من الشخصية التي تعزي لها فضل إنضمامك إلى المجال الطبي:

كنت آخر أولاد الوالد رحمه الله. كان التشجيع منذ الصغر كوني كنت متوقفاً دراسياً للاتجاه لدراسة الطب لما للطبيب من مكانة اجتماعية عند الناس. لكن الوالد بعد نتائج الثانوية العامة كلمني بوضوح أن دراسة الطب شاقة و مشواره طويل وأن أخذ هذا بعين الاعتبار وأنه شخصياً لا مانع عنده بأي فرع أختاره للدراسة الجامعية

الجامعة:

بعد اجتياز إختبار الثانوية العامة ضمن الأوائل على حلب صيف عام ١٩٨٠م و الانتساب لكلية الطب بجامعتها و قبل بدء الدوام أشار الوالد علي بالتقدم للجامعة الأمريكية في بيروت بالرغم من ظروف الحرب اللبنانية ذلك الوقت إلا أنه و الوالدة

على إستشارة المختصين و أذكر مدى سعادته و تشجيعه عند قراءتي لأول قصة لوحيد في الصف الأول. لا زلت أذكر سلسلة الناجحين من دار العلم للملايين في بيروت و كان كل منها تدور حول شخصية عربية أو غربية كخالد بن الوليد و المتنبي و نابليون إلخ ورائد التأليف للأطفال كامل الكيلاني و قصصه الشرقية و الغربية كحذاء الطنبوري و أبو صير و أبو قير و روبنسون كروزو. كما حرص على الإشتراك بالمجلات و الدوريات كمجلة العربي و المعرفة و تدرجت بالقراءة في المرحلة الإعدادية (المتوسطة) و الثانوية للروائيين المصريين كنجيب محفوظ و توفيق الحكيم و طه حسين.

في إجازة صيف الثالث الإعدادي و الأول ثانوي أرسلني الوالد إلى إنكلترا مع أخي منير لتقوية اللغة الإنكليزية لمدة شهرين و الإقامة عند عائلة إنكليزية كل على حدة مما أعطاني دفعة قوية و تمكن لغوي سيساعدني في المرحلة الجامعية فيما بعد



السكن الجامعي ١٩٨٢م



Imad Salman, Muhamad Zaytuni
Ha Ha Ha, What a smart olive!!

كلية الطب مع أحد الزملاء

الباطني العام والأمراض الصدرية وأمراض الغدد راسلت خلالها و من ثم أجريت مقابلات مع برامج تدريب في الشمال الشرقي للولايات المتحدة و رجعت إلى بيروت بانتظار القبول في إحداها. بعد عدة أشهر في مارس (آذار) حصلت و الحمد لله على قبول في برنامج المستشفيات الجامعية في كليفلاند المشهورة بمستشفياتها انتقلت هنالك بعد التخرج مباشرة لأبدأ سنوات الطب الباطني الثلاث.

مراحل التدريب:

كانت السنة الأولى من اختصاص الباطنة من أصعب السنوات على الإطلاق حيث بدأت متأخراً شهرين بسبب تأخر الفيزيا أضف إلى ذلك الاختلاف في طريقة ومسؤوليات العمل عن مرحلة الدراسة مع مناوبات كل ثاني أو ثالث ليلة مع يوم عمل كامل في اليوم الذي يليها و لم يكن نظام مجموعة خاصة للعمل في الليل وإعطاء قسط من الراحة للمناوب قد أستحدث بعد. كما لم يكن هناك يوم عطلة أسبوعي وأول يوم إجازة أخذته

عبارة عن التدريب العملي بالتنقل بين مختلف أقسام المستشفى والدراسة العملية ولعدم وجود سنة الإمتياز كان علينا اختيار فرع الإختصاص خلال السنة الرابعة. بالنسبة لي كان طبيب الباطنة يمثل ما تصورته عن الطب الذي حلمت به (لم تكن المسلسلات الطبية كالدكتور هاوس أو الطوارئ موجودة في تلك الفترة)

تخرجت من كلية الطب في صيف عام ١٩٨٧ بدرجة دكتوراه في الطب مع مرتبة الشرف.

الدراسات العليا:

استعداداً للإختصاص في أمريكا تقدمت للجزء الأول من امتحان المعادلة الأمريكي بعد السنة الثانية في الطب والجزء الثاني بعد السنة الثالثة لأستطيع البدء بالإختصاص مباشرة بعد التخرج، في سنة الطب الرابعة و الأخيرة كان يسمح للطلاب، كل حسب اختياره، بالالتحاق بجامعة أمريكية لعدة أشهر. راسلت (بالرسائل الورقية حينها!) جامعة هارفرد وأمضيت فيها ثلاثة شهور في كل من الطب

حيث يذهب معظم الطلاب لأهاليهم وتبقى القلة ممن لا يستطيعون السفر، لبعده المسافة، إلا في الإجازات.

يبقى العيش في مدينة تمر بظروف حرب أهلية والتركيز على الدراسة والتحصيل العلمي أكبر صعوبة لكن سكني في السكن الطلابي ضمن الحرم الجامعي ساعدني كثيراً حيث كانت الجامعة توفر الماء والكهرباء والأكل في مطاعمها بدون إنقطاع لكن هذا ألزمني بالعيش ضمن مساحة جغرافية آمنة نسبياً و لكن ضيقة ومحدودة بحدود الجامعة و الشوارع اللصيقة حيث توجد المطاعم والمحال لشراء المستلزمات لطلاب السكن.

حدثنا عن قصة دخولك الطب؟

كنت موفقاً والحمد لله منذ بداية إنتسابي للجامعة وعلى لائحة الشرف بشكل دائم وأنهيت المرحلة الأولى في سنتين و نصف و تخرجت بدرجة بكالوريوس العلوم مع مرتبة التميز في صيف ١٩٨٣ وبدأت دراسة الطب بعدها مباشرة في سبتمبر من نفس العام و كانت على مرحلتين. السنتين الأول كانت لدراسة علوم الطب الأساسية وكانت كمية المعلومات المطلوب دراستها بشكل يومي لا توصف! وكان هناك اختبار أسبوعي كل سبت على مدار العام ولحسن الحظ كان على طريقة اختيار الجواب الصحيح ضمن عدة خيارات مما لم يتطلب جهداً مماثلاً لما تتطلبه أسئلة تكلم كل ما تعرفه عن...مثلاً. خلال تلك السنتين إستهوتني مادة علم وظائف الأعضاء (الفيزيولوجي) وخصوصاً الجهاز التنفسي.

السنتين الأخريين في كلية الطب كانت



متحدث في مؤتمر الجمعية

في وحدة الأمراض الصدرية من رئاسة للوحدة إلى مدير طبي لوحدة العناية التنفسية لكن أهم منصب وأقربه إلى قلبي هو إدارة برنامج الزمالة للأمراض الصدرية حيث تخرج منه عشرات الأطباء والطبيبات من كافة أنحاء المملكة منذ ١٩٩٥ إلى الآن . وعند بدء برنامج الاختصاص في البورد السعودي للأمراض الصدر عند الكبار كنت مع ثلة من الزملاء في الرياض وجدة والدمام في اللجنة العلمية التي وضعت المنهج وصنفت وأقرت وأشرفت على مراكز التدريب في المستشفيات وترأست لجنة الإمتحانات فيها لعدة سنوات.

كنت من الأعضاء المؤسسين لنادي الأمراض الصدرية وأواخر تسعينيات القرن الماضي والذي تطور من إجتماع شهري تعرض فيه الحالات المميزة من كل مستشفى وانبثقت منه الجمعية السعودية لطب وجراحة الصدر والتي كان لي أيضاً الشرف أن أكون أحد المؤسسين و ما زلت عضواً في مجلس إدارتها وأشرف فيها على الإجتماع الشهري لعرض الحالات والذي لازال مستمراً لتعميم الفائدة بين المهتمين بهذا الاختصاص. وأنا عضو المجموعة السعودية للريو والحساسية والمجموعة

العناية الطبية و تربية أولادي و تعليمهم باللغة العربية وأجواء ثقافية إسلامية. لذلك تقدمت للعمل في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث و قدمت للرياض لمدة شهر كتجربة في سبتمبر (أيلول) ١٩٩٤ و تم الإتفاق على العمل بشكل دائم عدت إلى كليفلاند و أنهيت التزامي مع الجامعة وهو سنتين ورجعت إلى الرياض في يونيو (حزيران) ١٩٩٥ كأستشاري عناية مركزة ومن ثم كأستشاري أمراض صدرية كَوْن القسمين منفصلين إداريا على عكس ما هو الحال في أمريكا

المناصب واللجان:

بدأت حياتي العملية كأستاذ مساعد في كلية الطب في جامعة كايس وسترن وكأستشاري صدرية وعناية مركزة في مستشفياتها الجامعية وكمدبر لوحدة العناية المركزة في مستشفى المحاربين القدماء التابع للجامعة وهما شبه متجاورين في مدينة كليفلاند قمت خلالها بالإشراف على طلاب الطب ومتدربي الباطنة أثناء وجودهم في القسم بالإضافة لمتدربي الزمالة. وترشحت من الجامعة لزمالة كلية الصدر الأمريكية وحصلت عليها عام ١٩٩٥ ثم إنتقلت للرياض كما أسلفت ولازلت على رأس العمل كأستشاري أمراض صدرية بشكل رئيسي و ما زلت على صلة بوحدة العناية المركزة وأعمل بها كأستشاري في بعض الأحيان.

تنقلت بين عدة مناصب

كان بعد حوالي أربعة أشهر. كان آخر شهر من تلك السنة من أسعد أيام حياتي! في السنة الثانية والثالثة زادت المسؤولية من ناحية إتخاذ القرار وخف الجهد والمناوبات وأصبح العمل والتدريب ممتعاً وبدأت التفكير بالاختصاص الدقيق بعد الباطنة وكان اختصاص الصدرية و العناية المركزة الخيار الطبيعى لي لولعي بعلم وظائف الأعضاء والجهاز التنفسي تحديداً منذ أيام الكلية. قبلت في نفس الجامعة وأمضيت ثلاث سنوات أخرى لكن بدون مناوبات داخل المستشفى.

العمل:

في صيف عام ١٩٩٣ بعد ستة سنوات من التدريب والحصول على البورد الأمريكي في أمراض الباطنة والصدرية و العناية المركزة تم اختياري (من ضمن مجموعة المتدربين) للبقاء في نفس الجامعة كأستاذ مساعد للتدريس والإشراف على المتدربين في الباطنة والصدرية و إدارة العناية المركزة. كانت فرصة للحصول على خبرة أكبر ولصقل المواهب لكن في نفس الوقت كوني من بداية سفري كنت ناوياً العودة لبلادي للعيش فيها والمشاركة في رفع مستوى



متحدث في المؤتمر



متحدث في مؤتمر الجمعية

التعامل مع المعلومة هي الأهم. للأسف زيادة عدد الطلاب أثر سلباً على النوعية وقلت الخبرة العملية التي يتعلمها الطلاب خلال سنوات الدراسة ولا بد لهم من الإختصاص ليستطيعوا ممارسة المهنة

ما هو المجال الذي لو لم تكن طبيباً لفضلت الانضمام إليه؟

كل ميسر لما خلق له و لو عادت عقارب الساعة إلى الوراء لأخترت الطب!

هل تؤيد إنضمام أولادك للمجال الطبي؟

لا شك أن للأباء تأثيراً على الأبناء بشكل مباشر أو غير مباشر كما في المقولة «الأباء يأكلون الحصرم والأبناء يضرسون». لا شك أنني لن أمانع و ربما سأشجعهم إلى حد ما كما حصل مع ليلي ولينة وعمر وإن كان تأثيري يخبو مع الوقت فيوسف ومريم لهم إهتمامات أخرى! أهم ما في الإختيار أن يكون عن قناعة ورغبة حقيقية .

وعدة مستشفيات عالمية، ولكن تبقى للجهود الجبارة التي يقوم بها الدكتور حسن العريني من التنسيق والمتابعة المضنية وعلى مدى العام أكبر الأثر في إنجاح المؤتمر.

الأبحاث العلمية:

شاركت في عدة أبحاث علمية غالبها في مجال مرض الربو و خصوصاً المرافق للرياضة والجهد وعلاقته بتبخيرالسوائل من القصبات وبرودتها وكمية السوائل والأملاح فيها. أيضاً دراسات مسحية على مرضى الربو وعلى الأصحاء و قياس حجم الرئة عندهم لمحاولة الوصول لقياسات معيارية محلية.

كيف تقارن بين أوضاع دراسة الطب في الماضي والحاضر؟

في الماضي كان ما يميز الجامعات هو كمية الكتب و المجلات و توفر المعلومة وما يميز الطلاب هو معرفة المعلومة أما الآن ومع التوسع المهول في العلوم الطبية و كمية المعلومات التي على الطلاب معرفتها وكونها متوفرة بين أصابع اليد بالهاتف الذكي و الشبكة العنكبوتية أصبحت الخبرة و كيفية

السعودية لمرض الساد المزمن و اللتان تصدران إرشاداتهما كل عدة سنوات في المجلة العلمية للجمعية و في كتيبات توزع على أطباء الصدر و الباطنة و أطباء الأسرة للإستشارة بها في علاج مرضاهم. أيضاً ترأست لجنة التطعيم و الوقاية لمرض الإنفلونزا و كنت عضواً في لجنة التطعيم و الوقاية لأمراض المكورات الرئوية السبب الرئيس لذات الرئة و الإرشادات التي صدرت في نفس المجلة.

وهذه السنة و للمرة الثالثة ترأست للجنة العلمية المشرفة على المؤتمر الخليجي العالمي للجمعية الذي يعقد سنويا في دبي منتصف مارس (آذار) بالشراكة مع الجمعية الأمريكية لأمراض الصدر و الجمعية الأوروبية لأمراض الصدر و الجمعية الإماراتية للصدر و الحساسية و عدة مستشفيات عالمية. و يحتاج للكثير من الجهد و التنسيق و للدكتور محمد الحجاج رئيس الجمعية و الدكتور قتيبة حامد عميد كلية الطب في كلية الشارقة دور كبير في المساعدة في التحضير للبرنامج العلمي المكثف للمؤتمر و التنسيق مع الجمعية الأمريكية لأمراض الصدر و الجمعية الإماراتية للصدر و الحساسية



متدربي قسم الباطنة ١٩٨٩

التحكم في مرض الربو

ما يعاني منه المريض من أعراض بقدر ما تكون الاستجابة المرجوة للعلاج. وهذا ما يهدف اليه الطب الحديث المبني على البراهين .

ويوجد أمام الطبيب عدة أنواع من البخاخات والمستنشقات من مشتقات الكورتيزون وغيرها التي يمكن استخدامها لعلاج مرضى الربو بالإضافة إلى حبوب وابر الكورتيزون والتي قد تختلف في الاسم والشكل والسعر من مؤسسة طبية إلى أخرى.

وهي على العموم تندرج تحت قسمين رئيسيين تستخدم بشكل تكاملي لتحقيق الفائدة المرجوة منها في علاج الربو :-

١- موسعات القصبات الهوائية سريعة المفعول مثل الساليبوتامول (الفينتولين) والتريبتوالين (بريكينيل) وهذه تستخدم في الحالات اليومية الطارئة حسب الحاجة أو طويلة المفعول مثل السيرفنت والفيرمترون وهذه تستخدم فقط لمرضى الربو كجزء من علاج مركب مثل السيميكورت والسبريتيد والتي تحتوي على مستنشقات الكورتيزون مثل البيوزنايد والفليكسوتيد

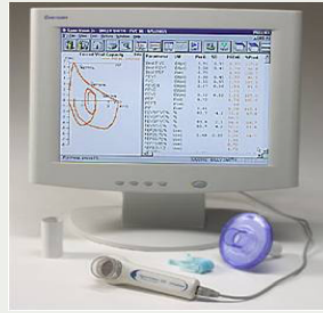


٢- علاجات واقية ومضادة للالتهاب التحسسي تستعمل على المدى الطويل مثل مستنشقات الكورتيزون وغيرها ويجب استخدامها بناء على استشارة الطبيب المعالج فقط .

وهو بذلك يطبق المعايير العالمية المعروفة كما جاء في المبادرة العالمية للربو ومحليا كما جاء في المبادرة السعودية لعلاج مريض الربو ومتابعته . وهنا نؤكد على ضرورة المتابعة في مكان واحد قدر الإمكان بدلا من التنقل بين مؤسسة طبية وأخرى بحثا عن البديل .

ولتشخيص الربو لا بد من توفر ثلاث ركائز أساسية :

١- قصة المريض بالتفصيل ومدى تأثير الربو على شتى نواحي حياته المختلفة سواء عند النوم ليلا أو كونه في العمل أو المدرسة أو عند ممارسة الرياضة نهائياً على سبيل المثال .



٢- الفحص السريري ومقارنة مدى التغيرات الطارئة في أوقات مختلفة وعلى فترات متتالية

٣- قياس وظائف الرئة ومستوى نضج الهواء وفحوصات أخرى تختلف حسب الحاجة اليها ومدى توفرها مثل الأشعة وعمل المناظير

. وتؤكد الخطة العالمية للربو على ضرورة اتباع ٦ خطوات للتمكن من السيطرة على الربو وهي :

- ١- تثقيف المريض لمساعدته على التعامل بفاعلية مع حالته .
- ٢- تسجيل ومتابعة تغيرات الربو ليتسنى السيطرة عليه على المدى الطويل
- ٣- التعرف على المسببات والمحرضات التي تجعل الربو يسوء وتجنبها
- ٤- وضع خطة شخصية للتعامل مع الربو على المدى الطويل
- ٥- وضع خطة شخصية لمعالجة نوبات الربو
- ٦- متابعة المريض بعد السيطرة على الربو

العلاج

إضافة إلى ما سبق فالتشخيص والعلاج مرتبطان إلى حد كبير عند مرضى الربو فيقدر ما يكون التشخيص دقيقاً ويتلائم مع طبيعة

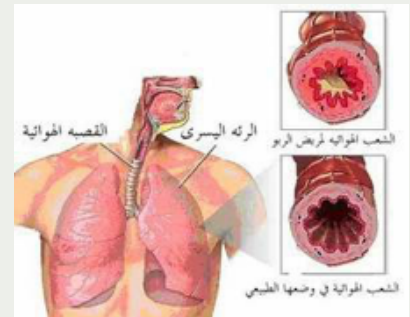
د. زاهر بن معاضة الشهري
استشاري الأمراض الصدرية

هذه بعض الإرشادات الموجزة لمرضى الربو خصوصا، ولن يهتمهم الأمر على وجه العموم مع التأكيد على أن كل شخص يعاني من أعراض الربو لا بد له من استشارة الطبيب المختص لتقييم حالته بدقة حسب المعايير الطبية المعروفة كما جاء في المبادرة العالمية للربو. ومن ثم وصف ما يناسبه من العلاج حسب شدة الربو لديه ومدى التحكم فيه ووضع خطة مكتوبة لمتابعة حالته باستمرار. ولتعريف الربو فهو مرضٌ رئوي مزمن ينتج عن ضيق وتقلص في القصبات الهوائية مع احتقان وتورم وزيادة في الإفرازات يؤدي إلى الأعراض المعروفة من سعال وصفير وصعوبة في التنفس.

وتتفاوت شدته من شخص لآخر وكذلك في أوقات مختلفة عند نفس الشخص. وذلك لتتبع مسبباته ومدى تأثيرها وما يتعلق منها بالاستعداد الخلقي او المحسسات الخارجية .

هذا بالإضافة إلى مدى تفهم مريض الربو ومن حوله لطبيعة المرض ومدى الجدية في التعامل معه سواء على مستوى الوقاية أو العلاج .

وهو مرض شائع جدا حيث يعاني منه ما يزيد عن ٣٠٠ مليون شخص حول العالم وتختلف نسبته من منطقة لأخرى تصل في بعض البلدان إلى ١٨%، وعلى الرغم من توفر علاج الربو وإمكانية التحكم فيه إلا أن عدد الوفيات منه على سبيل المثال، يصل إلى ٤ آلاف شخص كل عام في أمريكا وحدها .



الالتهاب الرئوي - ماذا تعرف عنه؟

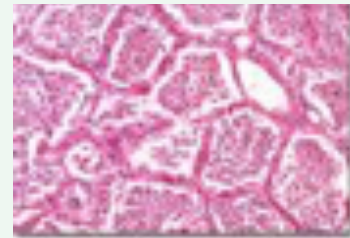


ما هو الالتهاب الرئوي ؟

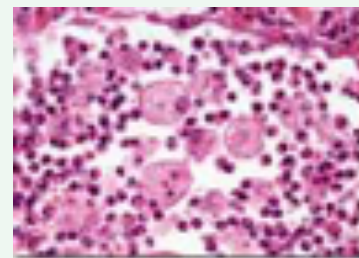
التهاب الرئة هو عبارة عن التهاب في الحويصلات الرئوية، التي تمتليء بسائل صديدي، وبذلك يجد الأكسجين صعوبة في الانتقال من الحويصلات إلى الأوعية الدموية، وإذا قلت نسبة الأكسجين في الدم فإن الخلايا لا تستطيع أداء عملها على الوجه المطلوب.

يكون الالتهاب الرئوي على شكلين :

- أن يصيب الالتهاب فصاً واحداً أو جزءاً من الفص وتسمى الحالة (Lobar Pneumonia)



- أن يصيب أجزاءً من الرئتين وتسمى الحالة (Bronch Pneumonia)



أسباب المرض :

إن إلتهاب الرئة لا يرجع لسبب واحد، وإنما هناك أكثر من ثلاثين مسبباً يمكن تصنيفها كالتالي :

- التهاب بكتيري
- إلتهاب فيروسي

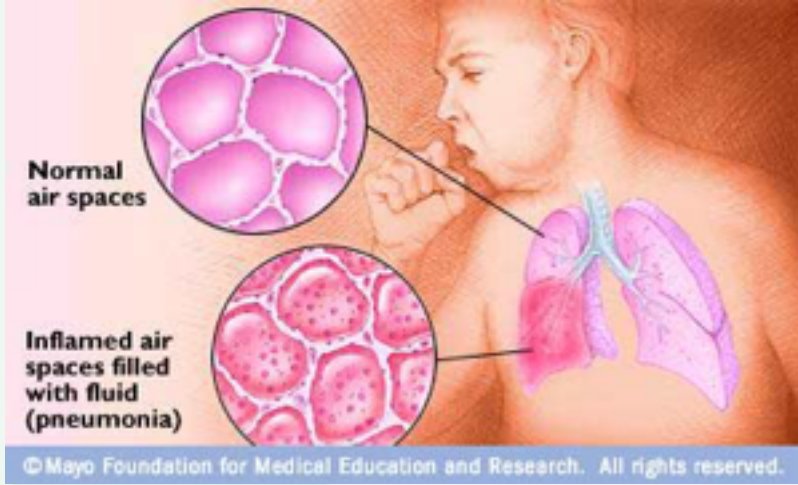
- ألتهاب رئوي لانوعي بالمتفطرات الرئوية

- التهاب رئوي بسبب جراثيم معدية أخرى مثل الفطريات

هل الالتهاب الرئوي معدي ؟

إن فرصة نقل العدوى للإلتهاب الرئوي البكتيري ضعيفة لأن الإلتهاب يكون عميقاً في الرئتين، أما بالنسبة للإلتهاب الرئوي الفيروسي والالتهاب اللانوعي فإن فرصة العدوى تكون أكثر.

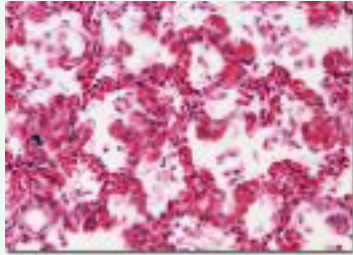
ينتقل المرض بإستنشاق الهواء الملوث بالجراثيم من عطاس أو سعال شخص مصاب، أو من إستعمال أدوات المائدة الخاص بشخص مصاب بالإلتهاب الرئوي.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

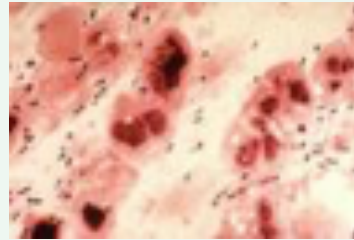
- رعشة
- ازرقاق في الشفتين والاطراف في الحالات الشديدة
- اختلاط ذهني وهذيان في الحالات الشديدة

الالتهاب الرئوي الفيروسي :



يمثل التهاب الرئة الفيروسي حوالي نصف حالات إلتهاب الرئة تزيد عدد الفيروسات المسببة للالتهابات التنفسية مع مرور الايام والسنين، وعلى الرغم من أن أكثرها تسبب التهاب الجهاز التنفسي العلوية إلا أن بعضها يسبب الالتهاب الرئوي خصوصاً في الأطفال، لكن الإصابة عادة تكون بسيطة ويتمثل المصاب للشفاء من تلقاء نفسه، لكن في بعض الاحيان يمكن أن تكون الإصابة خطيرة وأحياناً قاتلة وخاصة في المصابين بأمراض القلب أو الرئة أو السيدات الحوامل.

- وتشق طريقها إلى الرئتين مسببة إلتهاب الرئوي البكتيري.
- يصيب الالتهاب فصاً كاماً أو جزءاً منه أو أجزاء متفرقة من فصوص مختلفة، وتمتلئ الحويصلات بالسوائل الالتهابية والصدید، ويمكن أن ينتقل الالتهاب إلى الدم مسبباً ما يسمى (Bacteremia) أو إلى السحايا مسبباً التهاب السحايا
- إن أهم بكتيريا تصيب الرئتين هي المكورات الرئوية

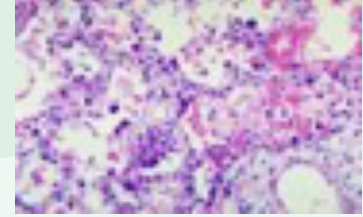


الاعراض :

- يحدث الالتهاب الرئوي البكتيري بشكل كفاجيء أو تدريجي، ويشتكى المريض من :
- ألم في الصدر
- سعال مع بلغم أخضر أو مغير اللون
- ارتفاع درجة الحرارة مع تعرق شديد

- إلتهاب رئوي بسبب التعرض للمواد الكيميائية المختلفة
- الدرن (السل)

الإلتهاب الرئوي البكي



- يهاجم التهاب الرئة البكتيري أي إنسان من الرضع إلى كبار السن، لكن أكثر الناس عرضة للإصابة هم :
- الرضع
- كبار السن
- المدخنون
- المصابون بنقص المناعة
- الاشخاص الذين اصيبوا بالتهاب رئوي فيروسي
- بعد العمليات الجراحية الكبرى

الأطفال المعرضون لتكرار الإصابة بالالتهاب الرئوي هم :

- المصابون بنقص المناعة
- المصابون بالارتجاع المعدي المريئي
- المصابون بتشوه خلقي في القلب أو في الرئة
- المصابون بالربو أو بأمراض مزمنة في الرئتين مثل الامفيزيما
- توجد البكتيريا المسببة للالتهاب الرئوي بشكل طبيعي في بلعوم الاشخاص الاصحاء، وعندما تقل المناعة بسبب نقص التغذية أو نقص المناعة أو كبر السن، تتكاثر البكتيريا

يتعرض المصابون بنقص المناعة للاصابة بـ التهاب الرئة الفطري ويكون الالتهاب الرئوي في هذه الحالة هو العلامة الاولى لمرض نقص المناعة، والفطر المسبب للمرض هو غالباً يمكن علاج الالتهاب بسهولة ونجاح في كثير من الاحوال، لكن الاصابة تعود بهد أشهر من الشفاء الالتهاب الرئوي (ذات الرئة) الاستشاقى:

يحدث الالتهاب الرئوي الاستشاقى نتيجة استنشاق طعام أو شراب أو غاز أو فطر أو أي جسم غريب، ويصيب غالباً المرضى المنومين في المستشفى أو بعد العمليات الجراحية، ويمكن أن يكون خطيراً إن لم يعالج

الدرن :

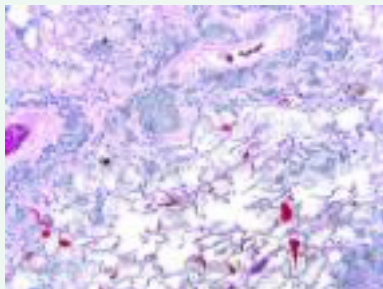
تصيب جرثومة السل أو الدرن الجهاز التنفسي وتحدث أعراضاً وعلامات معينة.

التشخيص:

يحتاج الطبيب لمعرفة التاريخ المرضي للمصاب بأعراض الالتهاب الرئوي، فيسأل عن الأعراض التي يعاني منها المريض مثل السعال والحرارة وألم الصدر وصعوبة التنفس...إلى غير ذلك من الأعراض وبعد ذلك يأتي دور الفحص السريري، فبعد قياس درجة الحرارة والعلامات الحيوية الأخرى يفحص الطبيب صدر المريض من الامام والخلف ولا بد من كشف الصدر بشكل كامل حتى يتمكن الطبيب من اجراء الفحص بشكل كاف، ويشمل الفحص النقر على الصدر من الجهتين الامامية والخلفية ثم الاستماع إلى صوت التنفس بواسطة السماعة الطبية، وبهذا يستطيع الطبيب اكتشاف وجود تغيرات أو علامات تنبئ بـ وجود الالتهاب يحتاج

اجمالي حالات التهاب الرئة.

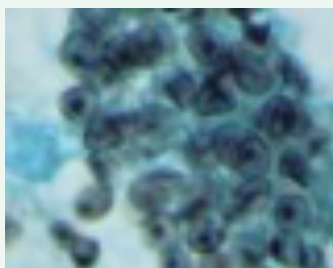
تختلف الاعراض والعلامات هنا عن تلك المصاحبة للالتهابات الرئوية البكتيرية أو الفيروسية، ولذلك تسمى الاصابة (التهاب رئوي لا نمطي أو لا نوعي)



والاعراض هي :

- نوبات سعال عنيفة مع قليل من البلغم
- حرارة وعرشة
- غثيان وقيء
- ضعف عام يستمر لعدة اسابيع يصيب الالتهاب جميع الاعمار لكنه أكثر في الاطفال الكبار والمراهقين، وعلى الرغم من ان الالتهاب يشمل الرئتين جميعهما إلا أنه عادة يكون بسيطاً ولا يحمل أي خطورة ونسبة الوفيات به قليلة جداً.

الالتهاب الرئوي بسبب الفطريات:



الاعراض :

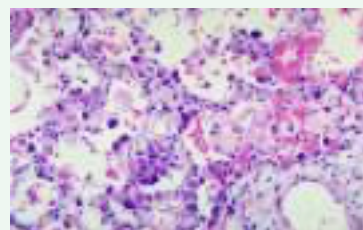
تكون الاصابة شبيهة بالانفلونزا في البداية، وهي كالتالي :

- حرارة
- سعال جاف
- صداع
- ألم في العضلات

تتغير الاعراض بعد اربع وعشرين ساعة فترتفع درجة الحرارة أكثر ويصبح السعال رطباً ويخرج المصاب بعض البلغم، ويمكن أن يحس بصعوبة في التنفس.

يمكن أن يصاب المريض بالتهاب بكتيري ثانوي بعد الاصابة بالالتهاب الرئوي الفيروسي، وهنا تكون الاعراض كالتالي أشرنا اليها في الالتهاب البكتيري

المتفطرات الرئوية :



تعد المتفطرات الرئوية أصغر الكائنات المسببة للأمراض في الانسان، وهي تختلف في تركيبها عن الفيروسات والبكتيريا وتحمل خصائص من كل منهما.

تشكل حالات الالتهاب الرئوي بسبب المتفطرات الرئوية حوالي ٢٠٪ من

الوقاية :

إن الالتهاب الرئوي كما تبين مرض له عواقب سيئة وأفضل علاج له هو الوقاية والاكتشاف المبكر، وذلك يكون بالتالي :

- الامتناع عن التدخين والتدخين السلبي
- التغذية الجيدة والنوه المبكر
- الرياضة والنشاط
- اخذا لقاح الانفلونزا : تبين لنا من السابق أن الالتهاب الرئوي الفيروسي يحدث في كثير من الاحيان بعد الاصابة بالانفلونزا (أحد مضاعفاتها) وأن الانفلونزا مع الالتهاب الرئوي تشكلان السبب السادس للوفيات حالياً في بعض الدول، ولذلك ينصح بأخذ اللقاح ضد الانفلونزا سنوياً وخاصة لكبار السن والمصابين بالامراض المزمنة والذين يعيشون في دور الرعاية الاجتماعية
- لقاح المكورات الرئوية: تبين من العرض السابق أن المكورات الرئوية هي البكتيريا المسببة لأكثر حالات الالتهابات الرئوية البكتيرية، ولنع هذه الاصابة ينصح بإعطاء اللقاح ضد هذا النوع من البكتيريا مرة واحدة للأشخاص التاليين :
- (أ) المصابين بأمراض مزمنة مثل داء السكري وفقر الدم المنجلي، وأمراض الرئتين مثل الربو، وأمراض القلب
- (ب) الناقهين من الامراض الشديدة والخطيرة
- (ت) كبار السن
- (ث) الذين يعيشون في دور الرعاية الاجتماعية
- (ج) لا يعطى هذا اللقاح للحوامل والرضع

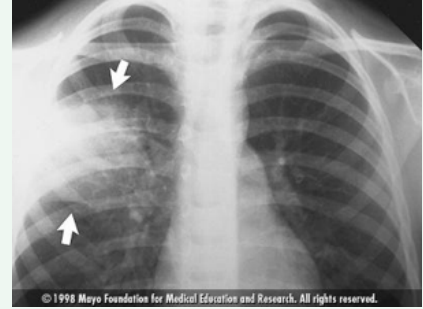
بعض المصابين بالالتهاب الرئوي الفيروسي لاستعمال مضادات الفيروسات التي تعطى في حالات الاصابة الشديدة أو للذين يعانون من نقص المناعة.

يقرر الطبيب بعد تشخيص الحالة نوعية الالتهاب ونوع المضاد الحيوي المناسب، وفي هذ الحالة لا بد من الالتزام التام بالتعليمات الطبية واكمال فترة العلاج المقررة منعاً لحدوث الانتكاسات والمضاعفات في المستقبل.

ينصح المريض بالتالي :

- الاكثار من شرب السوائل لتعويض المفقود بسبب ارتفاع درجة الحرارة كما أنها تساعد على تمييع البلغم وقشعه
- الراحة في السرير حتى تتحسن الحالة العامة
- رفع رأس السرير
- الابتعاد عن التدخين والمدخنين
- تجنب مثبطات السعال لأن السعال عملية دفاعية للتخلص من الجراثيم والافرازات التي تتجمع في الرئتين
- لا بد من الاستمرار بالعلاج بعد تماثل المريض للشفاء ورجوع الحرارة إلى مستواها الطبيعي تجنباً لعودة المرض مرة أخرى
- يمكن علاج أكثر المصابين بالالتهاب الرئوي في البيت، غير أن كبار السن والمصابين بنقص المناعة والامراض المزمنة، والرضع يحتاجون للعلاج في المستشفى
- يحتاج بعض المصابين بالالتهاب الرئوي لاستعمال ادوية مساعدة على قشع البلغم واخرجه

بعض المرضى لإجراء فحوص مخبرية مثل صورة أشعة سينية للرئتين وفحص شامل للدم، بالإضافة إلى تحليل للبلغم.



العلاج :

يتماثل بعض المصابين بالالتهاب الرئوي للشفاء بسرعة وهؤلاء هم :

- صغار السن
- الذين تلقوا العلاج بالمضادات الحيوية مبكراً
- الذين لديهم مقاومة جيدة للأمراض
- الذين لا يعانون من أية امراض أخرى

متى يجب مراجعة الطبيب ؟

ينصح المصاب بمراجعة الطبيب على وجه السرعة في الاحوال التالية وذلك لبدء سرعة العلاج ولتجنب حدوث المضاعفات :

- ارتفاع الحرارة الشديدة
- الاحساس بألم في الصدر
- الاحساس بصعوبة في التنفس
- اخراج دم مع البلغم أثناء السعال
- تساعد المضادات الحيوية على سرعة الشفاء من الالتهاب الرئوي البكتيري، والالتهاب الرئوي اللانوعي، أما الالتهاب الفيروسي فيتماثل المصابون به عادة للشفاء من تلقاء أنفسهم ولا تفيدهم المضادات الحيوية التي لا تنفع في علاج الفيروسات، ويحتاج

تساهم في مرونة الرئتين، والحصول على غاز أكسجين نقي للجسم ، وتجذب هذه المادة في الأنااس. ابتعد عن المشروبات الغازية التي تحتوي على نسبة عالية من الصودا. تجنب أكل الوجبات السريعة والمأكولات المعلبة، استبدلها بمأكولات طبيعية وطازجة مُعدة في المنزل. تجنب تناول اللحوم ، لأنها تزيد من مخاطر ترسب المواد الكيميائية في الدم. استخدم بهارات وتوابل طبيعية على الأطعمة لتتظف الرئتين من المخاط الزائد المترسب على الرئتين بسبب المواد الكيميائية التي تحتويها السيجارة، من أمثلة هذه التوابل الزنجبيل المطحون والبصل والثوم.

استنشق الهواء النظيف، حاول قدر الإمكان الابتعاد عن استنشاق عودام السيارات، وحاول أن تأخذ نزهة في آخر الأسبوع لأرض خضراء تستنشق فيها الهواء النقي. ممارسة تمارين التنفس مثل اليوجا، وتساعد اليوجا على تنظيف الرئتين عند المدخنين وتقوي أنسجة الرئة. قلل من استنشاق الهواء المعبأ بالملوثات والمواد الكيميائية ك المنظفات المنزلية والمبيضات ومعطرات الجو، لاحتواء هذه المنظفات على مواد كيميائية تضر بالرئتين. إن كنت من المزارعين أو تسكن في منطقة زراعية تجنب استنشاق المواد السامة الموجودة في المبيدات الكيميائية قدر الإمكان، لأنها عبارة عن أبخرة كاوية تهيج الرئتين. مثلاً عن طريق تغيير نمط حياتك أن تعالج رئتيك من الهواء الملوث الذي دخل فيهما: اشرب كوب من شاي الأعشاب يومياً كل مساء ولا تتناول بعده شيء، من المفضل تناوله قبل الذهاب إلى السرير والنوم

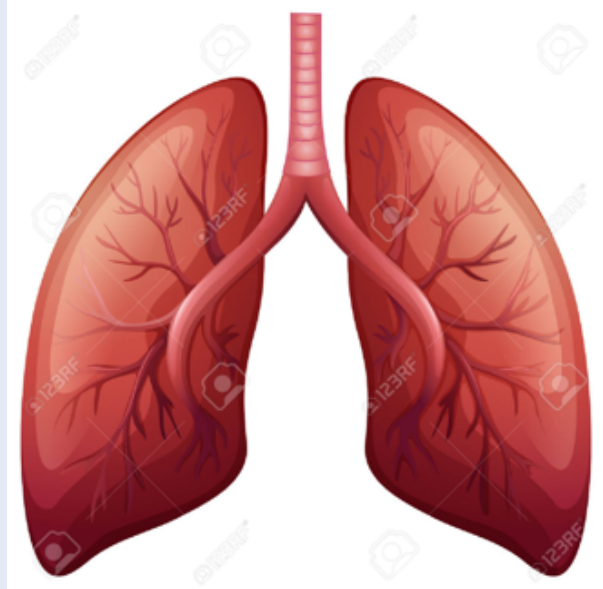
للسجائر أثر ضار على الرئة والجميع يعرف هذا ، وبعض المدخنين ينتوون بالفعل الإقلاع عن التدخين، والبعض الآخر يريد أن يدخن ولكن يحافظ على رثتيه نظيفة، لتعرف إن كان تنظيف الرئتين عند المدخنين معادلة صعبة أم لا ، اقرأ هذا المقال الذي يوضح تأثير التدخين عليك وعلى أسرتك، وطرق تنظيف الرئتين عند المدخنين بالطرق الطبيعية وبالأعشاب. كيف يتم تنظيف الرئتين عند المدخنين ؟

ملوثات الصناعية والمركبات الكيميائية المتداخلة في صناعة السجائر تتراكم في الدم وتزيد من تكوّن المخاط على الرئتين، مما يزيد من تلف أنسجة الرئتين، ويتغير العادات الصحية الخاطئة واستبدالها بعادات صحية أفضل، مثل تناول الأطعمة التي تحتوي على أعشاب طبيعية وفواكه تحتوي على فيتامين ج تتخلل أنسجة الرئتين فتقوم بتهدئة وتقوية الأنسجة، وتخفف من تشنج الجهاز التنفسي، مما يساهم في تنظيف الرئتين عند المدخنين .

نصائح ل تنظيف الرئتين عند المدخنين بطرق سهلة

هناك طرق بسيطة وسهلة يمكن فعلها ل تنظيف الرئتين عند المدخنين ، لتحمي العديد من المدخنين من أضرار المواد الكيميائية الداخلة في تركيبة التبغ ، وهي: تناول شراب الذرة عالي الفركتوز. تجنب المأكولات شديدة التركيز بالسكر. تجنب المأكولات التي تحتوي على تركيز صوديوم أو ملح شديد. تناول الفواكه التي تحتوي على مادة البروميلين، هذه المادة تساعد في تنظيف الرئتين عند المدخنين ، لأنها

التدخين يزيد من تكوّن المخاط على الرئتين .. إليكم طرق طبيعية لتنظيف الرئتين من آثار التدخين



يحتوي النعناع على المنثول الذي يساعد على استرخاء العضلات المساء في الجهاز التنفسي، وهو يساعد على علاج أعراض احتقان الجهاز التنفسي العلوي امضغ من ٢:٣ أوراق من النعناع يوميا، أو شرب كوبين من شاي النعناع يوميا. زيت الكافور الكافور مفيد لصحة الرئتين والجهاز التنفسي، فهو يظهر ممرات الجيوب الأنفية، يخفف من السعال ويحارب الاحتقان، وله آثار مناعية منشطة لأنه يحتوي على مواد مضادة للأكسدة، قم بعمل حمام بخار بزيت الكافور، أضف من ٥:١٠ قطرات من الكافور في وعاء ساخن، ثم احني

من الجسم، مارس الألعاب الرياضية أو عرّض جسم لحمام ساخن أو ساونا. ناول الأعشاب الطبيعية لها فوائد مذهلة في محاربة النيكوتين ومحاربة تكوّن البلغم أو المخاط على الرئتين، يمكنك شراء الأعشاب من محلات العطارة. زيت الخروع له تأثير فعال في القضاء على الجراثيم والبكتيريا، فهو يساعد على طرد السموم من الرئتين والجهاز الهضمي والكبد. الزعتر أو الأوريغانو هو نوع من الأعشاب والتوابل المجففة، ويطهر الرئة من الالتهابات والاحتقان، وهو نوع من التوابل الغنية بمركبات تحسن من تدفق

مباشرةً، يساعد شاي الأعشاب على طرد السموم من الأمعاء. اشرب كوب من الليمون والماء على الريق، هذه إحدى الطرق الفعالة في تنظيف الرئتين عند المدخنين. اشرب كوب يوميا من عصير الجريب فروت لأنه يحتوي على مضادات أكسدة، تنظم عملية التنفس. اشرب كوب من عصير الجزر يوميا في وجبتي الإفطار والغداء. خذ حمام دافئ كل مساء لمدة ربع ساعة، الماء الدافئ يساعد على فتح المسام وإخراج السموم من جسمك. إن كنت تدخن في مكان ابحث عن مكان مفتوح، وليس مغلقاً، وهذه إحدى الطرق الفعالة من تنظيف الرئتين عند المدخنين. يجب الحرص على تنظيف البيت باستمرار، وتغيير الأرضيات باستمرار مثل السجاد والحرص على نظافتها، هذه إحدى طرق تنظيف الرئتين عند المدخنين لأن فوارغ السجائر تعلق بالأرضيات وهذا يزيد من فرص الإصابة بأمراض الرئة. تناول الأعشاب الطبيعية، احرص على شرب كوب واحد من الأعشاب التي تخفف من السعال ومهدئة لأنسجة الرئتين، مثل القرفة والكرمك، هذه الأعشاب السحرية تعمل على تنظيف الرئتين عند المدخنين، لأنها تزيل المخاط الزائد وتلطف من تشنجات الجهاز التنفسي، كما أنها أيضاً تعمل كمضادة للبكتيريا. من الأعشاب الطبيعية الصحية، الكزبرة، والتي تساعد على إزالة السموم والمعادن الثقيلة. اشرب كميات كبيرة من السوائل والماء، تناول من ٦ إلى ٨ أكواب من الماء يوميا، لأن الماء يساعد على تنظيف الجسم من السموم. التعرق هو طريقة طبيعية من طرق تنظيف الرئتين عند المدخنين، لأن مع العرق تخرج السموم



رأسك قليلاً إلى الوعاء مع تغطية رأسك بمنشفة، كرر حمام البخار مرتين يوميا لمدة من ٥ إلى ١٠ دقائق. اللوبيليا هذا العشب يساعد على طرد البلغم، ويحفز الدماغ على إطلاق الأدرينالين الذي يريح الشعب الهوائية لتسهيل التنفس، ويعتقد الباحثون أن هذا المركب يقلل من آثار النيكوتين على الجسم، أضف من ٥ إلى ١٠ أوراق من اللوبيليا إلى وعاء من الماء المغلي وغطى الإناء، لمدة ٥ دقائق، ثم استنشق البخار لمدة ١٠ دقائق، كرر هذه العملية مرتين في اليوم لبضعة أيام.

الهواء إلى الرئتين، قم بنقع الزعتر في الماء الدافئ لمدة ٥ دقائق وتناول شاي الأوريغانو مرتين يوميا، يمكنك وضعه على الأطباق أيضاً، أو إضافة ٣ قطرات من زيت الزعتر على الحليب أو الشاي. لعرق سوس له خصائص مضادة للالتهاب ويقلل من التهاب الشعب الهوائية، لأنه يحتوي على مواد مضادة للأكسدة، ضع ملعقة من مسحوق العرقسوس إلى كوب من الماء الدافئ واترك المزيج لمدة ١٠ دقائق، ثم تناول من ٢ إلى ٣ أكواب يوميا. النعناع

مرض الانسداد الرئوي المزمن ..

ما هي علاقته بالتدخين ؟

والبايب، وكذلك التعرض السلبي لدخان التبغ، إذ يتعرض الناس للتدخين السلبي عندما يتنفسون بالقرب من شخص يدخن.

سبق وأوضحنا طريقة التنفس وكيف تتم بسلاسة ومرونة، ودور الشعب والأكياس الهوائية في ذلك، لذلك تتأثر هذه العملية سلبيًا بالتدخين، أو من يتعرضون للتدخين السلبي، مما يحدث تلف للرئة، وهذا يسمح بدخول هواء أقل للرئة، ويؤثر على الشعب الهوائية إذ يؤدي إلى:

كما يحتوي دخان السجائر على السموم الضارة التي تؤثر على وظائف الرئة، أيضا السموم التي يتم استنشاقها مباشرة في الرئتين على مدى فترات طويلة من الزمن يمكن أن تؤدي إلى التهاب الرئة الحاد، وهو بداية مرض الانسداد الرئوي المزمن، ومع استمرار التعرض طويل المدى لدخان التبغ، تصبح الرئتين أكثر تضررا، وهذا قد يؤدي إلى حدوث الالتهابات وتدهور الحالة.

لا يوجد علاج لمرض الانسداد الرئوي المزمن وتلف الرئة، فلا يمكن أن تشفى الرئة لتعود كما كانت من قبل، ومع ذلك، هناك بعض العلاجات الطبية وتعديلات في أسلوب الحياة يمكن أن تساعدك على الشعور على نحو أفضل، وتحسين صحتك العامة، ومنع الأعراض الخاصة بك من التدهور إلى الأسوأ، ومن أمثلة هذه العلاجات: موسعات الشعب الهوائية، والتي تعمل على استرخاء العضلات حول الشعب الهوائية لجعل التنفس أسهل.

الأنابيب الأصغر المعروفة باسم القصبات الهوائية، وفي نهاية القصبات توجد أكياس الهواء المسماة بالحويصلات الهوائية، والتي لديها أوعية دموية صغيرة تسمى بالشعيرات الدموية.

عندما يدخل الهواء إلى الحويصلات الهوائية، يتحرك الأكسجين من خلال الشعيرات الدموية إلى مجرى الدم، وفي نفس الوقت، يتحرك ثاني أكسيد الكربون إلى الحويصلات الهوائية حتى تتمكن من إخراجها عن طريق الزفير.

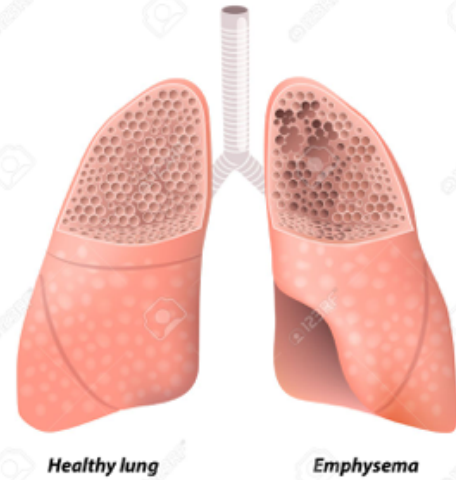
مع التهاب الشعب الهوائية تنتج الكثير من المخاط الذي يسبب السعال ويجعل من الصعب التنفس، وهو مثل انتفاخ الرئة يمكن أن يتحول إلى التهاب الشعب الهوائية المزمن عندما تدخن بشكل متكرر أو تتعرض بانتظام لملوثات الهواء.

يمكن أن يسبب مرض الانسداد الرئوي المزمن مضاعفات خطيرة قد تحتاج عند الإصابة بها إلى الذهاب للطوارئ لا قدر الله، وهذه الأعراض هي:

أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن الحاد قد تزداد سوءا على الرغم من العلاج.

ما هي العلاقة بين التدخين والانسداد الرئوي المزمن ؟

وفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن التدخين هو السبب الرئيسي لمرض الانسداد الرئوي المزمن، وهذا يشمل الدخان من السجائر والسيجار،



تذهب للطبيب لأنك تعاني من سعال مستمر، وضيق التنفس وصعوبته، فيسألك هل أنت تدخن؟ فتجيبه بنعم، ليخبرك الطبيب أنك مصاب بمرض الانسداد الرئوي المزمن.

بالتأكيد سمعت عن أضرار التدخين، أو تعاني من أعراض بسيطة، لكن مرض الانسداد الرئوي المزمن لا يوجد علاج له لأن، لكن هناك أدوية للتعامل مع الأعراض، لكن ما هي علاقة الانسداد الرئوي المزمن بالتدخين؟ هذا ما ستعرفه في هذا المقال.

هو مرض يصيب الرئة على المدى الطويل، ويشير إلى كل من التهاب الشعب الهوائية المزمن وانتفاخ الرئة، وهنا تساعدنا معرفة طريقة عمل الرئتين على فهم كيفية تأثير مرض الانسداد الرئوي المزمن على الرئتين.

عندما تتنفس، ينزل الهواء الغني بالأكسجين إلى أنابيب صغيرة تقع في رئتيك، وتسمى هذه الأنابيب بالشعب الهوائية، وتتفرع إلى العديد من

هل تقوم بكتم العطس أحيانا؟ .. تعرف على أضرار ذلك .. وهل فعلا يتوقف قلبك مع العطس؟ ..

والتي يمكن أن تقود إلى العديد من الحالات الغير صحية، وتتمثل اضرار كتم العطس في:

كسر الأوعية الدموية في الجزء الأبيض من العين، مما يتسبب في كدمات من الجزء الأبيض حول القرنية. الهواء القوي قد يصل لقناة استاكيوس في الأذن مما يسبب تمزق طبلة الأذن، أو جرح في الأذن الداخلية مما قد يؤدي إلى الدوار أو فقدان السمع

حيث يمكن منع الرغبة في العطس من خلال فرك الأنف أو التنفس بقوة أو من خلال الضغط على الشفة العليا تحت الأنف، لكن إن شعرت أن بدأت بالعطس فعلا فيجب عليك أن تعطس ولا تقوم بمنع نفسك من ذلك.

في الغالب لا ينتج شئ عن كبح العطس إلا في بعض الحالات النادرة

قول البعض أن العطس هو خروج روحك لثواني من جسمك! هل فعلا يحدث ذلك؟ بالتأكيد لا ولكن لا يمنع ذلك أنه لا يوجد أضرار أيضا عند كتمك العطس أو على العكس العطس باندفاع قد يكون له أضرار أيضا! لذلك تابع معنا المقال التالي عزيزي القارئ لتعرف اضرار كتم العطس على صحتك وهل فعلا يتوقف قلبك بسبب ذلك أم لا!

العطس هو انعكاس لا إرادي يرتكز في جزء معين من الدماغ يسمى بالنخاع، لذلك عندما يقوم شئ بدغدغة البطانة العلوية داخل الأنف، تقوم الأعصاب بإرسال إشارات للمخ يتبعها إغلاق للعينين وانكماش الصدر وتحفيز الرئة على طرد الهواء بسرعة ١٠٠ ميلا في الساعة كالانفجار.

ينصح آلان ويلد جراح الرأس والرقبة والأستاذ المساعد في قسم الأذن والحنجرة في كلية الطب بجامعة سانت لويس بعدم منع العطس بأي شكل سواء بمسك الأنف أو بالعطس داخليا دون إخراجها، كما أنه يجب معرفة الفرق بين الحد من الرغبة في العطس أو منع العطس بالفعل.



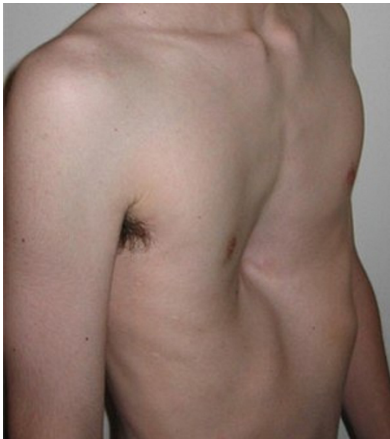
التشوهات الخلقية لجدار الصدر

الغضروفي للعظم. ثم يجري قطع عظم القص بشكل إسفيني مع إجراء تصحيح مفرد بمقدار ١٠-١٥ درجة. يدعم عظم القص بغرز معدنية أو بوضع دعامة معدنية تحته. ثم تستخدم العضلات الصدرية لتغطية عظم القص.

• المضاعفات الجانبية نادرة. ولكن أكثرها خطورة هي دخول الهواء داخل التجويف الجنبى (استرواح الصدر)، وكذلك التهاب الجرح.

• الأنتكاسة متغيرة.

• الإصلاح باستخدام منظار الصدر الجراحي و هي تتم عن طريق وضع قمع أو قضيب صلب محذب الشكل اسفل عظمه القص. وهذا القمع يتم دفع العظم إلى الخارج مما يؤدي إلى تخفيف التشوه. يظل هذا القمع في جسم المريض



الصدر المقعر (الصدر القمعي)

الضلع الأول والضلع الثاني وقبضة القص. إن وجود الدوران وعدم التناظر هو شائع، وهو كذلك مترافق مع جنف العمود الفقري وكذلك مع قصة عائلية إيجابية للإصابة. إن وجود تشوهات قلبية تنفسية هو أمر غير ثابت ومتغير، و من الممكن أن يكون عند المرضى نقص في السعة الكلية للرئة أو نقص في تحمل الجهد. عادة لا يمكن مشاهدة وتحديد الاختلالات الفيزيولوجية النوعية. إن الوقت الملائم للإصلاح الجراحي هو مئثار للجدل. ولكن يجب عدم إجراؤه قبل السنة الثانية من العمر. ويبقى إجراء الجراحة قبل بدء الطفل بسن دخوله للمدرسة، أو بعد طور النمو للمراهق عند سن البلوغ هو توقيت مثالي.

الجراحة:

• إن الاستطباب الأولي هو تجميلي؛ بينما الإستطبابات الفيزيولوجية هي مشكوك فيها.

• الإصلاح المفتوح :يجرى شق جراحي عرضاني (تحت الثديين) أو شق جراحي عمودي (على الخط المتوسط). ثم يجري استئصال الغضاريف الضلعية المصابة وذلك بالاستئصال تحت السمحاق

د. وسيم حجار
استشاري جراحة الصدر
مستشفى الملك خالد الجامعي

مجموعة متنوعة من التشوهات الخلقية في جدار الصدر الأمامي، تتراوح بدءاً من التشوه في الهيكل العظمي إلى الغياب الكامل في بنى جدار الصدر. إن مسببات هذه التشوهات والاضطرابات غير معروفة بشكل مؤكد، على الرغم من أنه يعتقد أنها تنشأ نتيجة تطور الغضروف الضلعي غير الطبيعي (زيادة في النمو أو نقص في النمو). من الممكن الحصول على تاريخ عائلي متعلق بتشوهات جدار الصدر في حوالي ثلث المرضى، وكذلك هناك نسبة حدوث عالية من تشوهات وعيوب جدار الصدر تشاهد بالتزامن مع ميلان العمود الفقري ومتلازمة مارفان. وهنا وبشكل عام فإنه ييستلزم الإصلاح الجراحي وذلك لأسباب تجميلية.

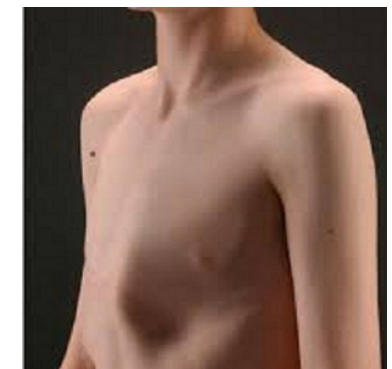
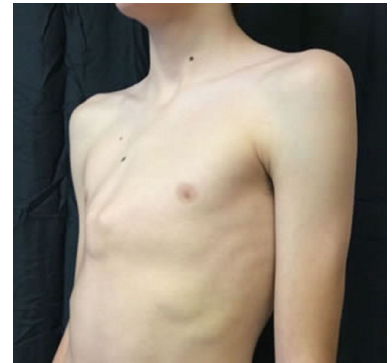
الصدر المقعر (الصدر القمعي):

يتصف هذا التشوه بانخفاض وغوور في عظم القص وفي الغضاريف الضلعية السفلية، مع عدم إصابة

الصدر الجؤجؤجي (صدر الحمامة):

وهو تشوه بوجود تبارز أمامي في جدار الصدر، ويعرف بما يسمى صدر الحمامة. وعادة ما يكون معه تشوه شائع في الغضروف الضلعي القصي العلوي، ومن الممكن أن يترافق كذلك بتشوهات دورانية أو الصدر المقعر أو القمعي. هناك قصة عائلية شائعة لتشوهات في جدار الصدر بنسبة (٢٥٪)، ووجود جنف بنسبة (١٣٪). إن وجود تشوه في الغضروف الضلعي القصي يكون مترافق مع أمراض قلبية خلقية، ولكن التشوهات القلبية الرئوية هي من ناحية أخرى غير شائعة.

الجراحة: إن التداخل أو الفتح الجراحي هي مشابهة لتشوهات الصدر المقعر أو القمعي، والتي تتضمن كذلك استئصال تحت سمحاق الغضروف للغضاريف الضلعية المشوهة وكذلك إجراء قطع لعظم القص إسفيني.



الصدر الجؤجؤجي (صدر الحمامة):

تناذر بولاند:

وهو وجود غياب خلقي للعضلات الصدرية الكبيرة والصغيرة. يترافق عادة تناذر بولاند بطيف من التشوهات في جدار الصدر والثدي (نقص تنسج، أو انعدام الثدي). وكذلك يترافق مع تشوهات في اليد. على سبيل المثال نقص تنسج (قصر الأصابع)، أو التحام الأصابع (ارتفاق الأصابع) وكذلك تشوهات مخلبية (إنعدام الطرف).

الجراحة: إن التقييم الدقيق لدرجة ومدى إصابة الجهاز العضلي العظمي هي أساسية. وإذا أظهر الفحص وجود تشوهات كامنة في عظم القص أو الغضاريف الضلعية، فإنه يتطلب الأمر إجراء استئصال تحت سمحاق الغضروف وكذلك قطع عظمي لعظم القص. ومن الممكن كذلك أن يتطلب الأمر إجراء عملية تكبير للثدي لاحقاً. وعند وجود غياب في الأضلاع كذلك من الممكن أن يتطلب إجراء إعادة بناء جدار الصدر بواسطة طعوم عظمية ضلعية منشطرة. أو وضع طعم شبكي، أو سديلة عضلية للعضلة الظهرية العريضة.



تناذر بولاند:

تشوهات عظم القص:

إن فشل الالتحام في جدار الصدر البطني من الممكن تقسيمه كالتالي:

١. القص المشقوق:

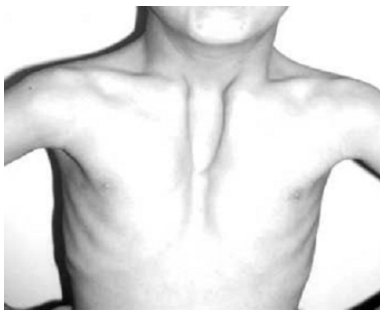
من الممكن أن يكون الشق كاملاً أو غير كامل، مع وجود سليم وتام لكل البنى الحشوية الكامنة على الخط المتوسط تحت القص المشقوق. يجري عادة الإصلاح الجراحي الأولي في فترة الوليد.

٢. الانباز القلبي الصدري:

يترافق القص المشقوق بتشوهات قلبية أخرى، مثل أن تكون عضلة القلب غير مغطاة ومتوضعة خارج التجويف الصدري. قلة من الحديثي الولادة تمت معالجتهم من هذا التشوه بنجاح.

٣. الانباز القلبي الصدري البطني:

خماسية كانتريل: وهي تتألف من شق في أسفل عظم القص، ونقص وتشوه في القسم الأمامي من الحجاب الحاجز. وغياب للغشاء الخارجي أو الجداري للتأمور، وقيلة سرية، وتشوهات قلبية (غالباً تشوه رباعية فالوت). من الممكن إجراء العلاج الإنقاذي للحياة عن طريق التداخل الجراحي الشامل.



القص المشقوق:

حساسية الأنف

مسميات أخرى:

التهاب الأنف التحسسي - حمى القش.

الفرق بين حساسية الأنف ونزلة البرد أو الإنفلونزا:

- تستمر حساسية الأنف طوال فترة التعرض للمهيج، أما البرد أو الإنفلونزا فتستمر لمدة 3-7 أيام.
- حساسية الأنف لا تسبب ارتفاعاً بدرجة الحرارة بعكس البرد أو الإنفلونزا.
- الإفرازات الأنفية من حساسية الأنف رقيقة ومائية، في حين رشح الأنف من البرد أو الإنفلونزا تكون أكثر سمكاً.
- الحكّة (ومعظمهم من العينين، الأنف، الفم، الحلق والجلد) هوشائع مع حساسية الأنف وليس شائعاً مع البرد أو الإنفلونزا.



الأسباب:

- العامل الوراثي حيث إنه إذا كان أحد الأقارب مثل الأب، الأم أو الأخوة مصاب فإن معدل الإصابة بالحساسية يرتفع.
- حبوب اللقاح والطلع هو المثير الرئيس لحساسية الأنف، فعند تواجده في الهواء، وبالأجواء الحارة والجافة، ووقت هبوب الرياح، وأثناء مواسم تلقيح بعض النباتات فإن نسبة انتشار الأعراض تزداد بعكس الرطوبة والأجواء الباردة والممطرة التي تقل ظهور الأعراض فيها، ويختلف ظهور الأعراض من شخص لآخر ومن منطقة لأخرى.
- المواد المهيجة للحساسية في البيئة المحيطة، كشعر الحيوانات الأليفة، الغبار، العفن، بعض أنواع الدخان أو الروائح.

من عادة الجهاز المناعي محاربة المواد الضارة التي تدخل الجسم، لكن في حالة الحساسية يقوم بمحاربة بعض المواد كأنها ضارة (إنذار خاطئ) عن طريق إنتاج مواد مضادة (مثل الهيستامين) والتي تسبب أعراض الحساسية، وعادة ما يتحسس المصاب من أكثر من مادة.

تعريف حساسية الأنف:

هي التهاب للأغشية المبطنة للأنف، وتحدث عند تنفس أو استنشاق إحدى المواد التي يتحسس منها المصاب (مهيجات)، حيث تبدأ مجموعة من الأعراض بالظهور خلال دقائق من التعرض لهذه المواد، ويمكن أن تؤثر في النوم، القدرة على العمل، والتركيز في المدرسة.

نبذة مختصرة:

- تحدث بسبب ردة فعل الجهاز المناعي تجاه بعض المهيجات.
- أعراضها تشبه أعراض الإنفلونزا لكنها تختفي بزوال المهيج.
- الإصابة بأي نوع من أنواع الحساسية هو عامل خطورة للإصابة بها.
- يركز العلاج على التخفيف من الأعراض وليس علاج الحساسية نفسها.
- الابتعاد عن المهيجات من أهم سبل الوقاية من حساسية الأنف.

تعريف الحساسية:

هي ردة فعل للجهاز المناعي لدى المصاب بالحساسية تجاه بعض المواد (كاللقاح، العث، الفطريات، بعض الأطعمة ... وغيرها) التي بطبيعتها الحال لا تؤثر في الأشخاص الطبيعيين.

الأعراض:

- العطاس
- السعال.
- الحكة (العينان، الأنف، الفم، الحلق والجلد).
- رشح الأنف.
- انسداد الأنف.
- انتفاخ تحت العينين.
- صداع الرأس.
- التهاب الحلق.
- عيون دامعة، حمراء أو متورمة.
- متى تجب رؤية الطبيب:
- إذا لم تتحسن الأعراض ولم يتم التحكم بها خلال ٢-٤ أسابيع أو بدأت الأعراض بالتأثير على الإنتاجية وأداء المهام.

التشخيص:

يسأل الطبيب عن تاريخ العائلة والتاريخ الشخصي المتعلق بالحساسية، ثم سيقوم بفحص نسيج الأنف الداخلي للتأكد من عدم وجود تورمات أو التهابات، وقد يلجأ إلى استخدام منظار الأنف عند الحاجة.

عوامل الخطورة:

- هنالك عدة عوامل قد تزيد فرصة الإصابة بحساسية الأنف، مثل:
- الإصابة بنوع آخر من الحساسية (مثل: الربو، الأكزيما ... وغيرهما).
- إصابة أحد أفراد العائلة بأي نوع من الحساسية.
- الاتصال الحساسيا بالمنزل.

المضاعفات:

- إهمال علاج أعراض الحساسية يؤدي إلى حدوث المضاعفات التالية:
- سوء حالة الربو.
- التهاب الجيوب الأنفية.
- التهابات قناة الأذن الوسطى.

العلاج:

- يركز علاج الحساسية الأنفية على التخفيف من الأعراض وليس علاج الحساسية نفسها، ويشمل:
- العلاج الدوائي (بوصفة من الطبيب):
- مضادات الهستامين (أقراص أو بخاخات أو قطرات).
- بخاخ الستيرويد.
- مضادات الاحتقان (أقراص أو قطرات).
- العلاج المنزلي:

- استخدام المحلول الملحي لغسل الأنف عندما تكون الأعراض خفيفة، ويمكن شراؤه من الصيدلية أو القيام بصنعه بالمنزل.

الوقاية:

- الابتعاد عن العناصر المسببة للحساسية، ويعنى هذا التحكم في المحيط الخارجي الذي يعيش فيه المصاب، وذلك بالقيام بالآتي:
- إقفال النوافذ بإحكام في المنزل والسيارة، والابتعاد عن الحدائق والبساتين في موسم الربيع وبداية الصيف (وقت

- تكاثر طلع النبات في الهواء).
- الابتعاد عن الحيوانات التي تثير الحساسية مثل القطط، الخيل والطيور.
- التقليل من نسبة وجود عثة الغبار (وهي مخلوقات حية دقيقة تتغذى على خلايا الجلد الميتة التي يتخلص منها الجسم أثناء النوم، وعندما تجف فضلات هذه العثة تتطاير في الهواء فيستشققها المصاب فتظهر أعراض الحساسية عليه. وتعيش هذه العثة على أغذية الوسائد والسرير والبسط والسائتر والأثاث المنجد)، باتباع الآتي:
- تغطية الوسائد بأنسجة لا تحتفظ بالغبار.
- عدم استعمال الوسائد المحشوة بالريش أو استعمال البطانيات المصنوعة من الصوف.
- يجب غسل أغذية الوسائد والسرير مرة واحدة على الأقل أسبوعياً.
- تنظيف الأرضية والسجاد بصفة منتظمة بالمكنسة الكهربائية، وألا يقوم بذلك من لديه الحساسية.
- تنظيف قطع الأثاث بقطعة قماش مبللة بالماء.
- التقليل قدر الإمكان من الأثاث الموجود في غرفة نوم المصاب واستبدال الستائر العادية بالستائر المعدنية.
- الاحتفاظ بالملابس في دولا ب مفضل.
- عدم السماح بدخول الحيوانات لغرف



التهاب الجيوب الانفية المزمن



الحالة، ومن ضمن الأعراض ما يلي:

- إفراز سميك ومتغير اللون يتسرب من الأنف للجزء الخلفى من الحلق (التهاب أنفى بلعومى). - احتقان فى الأنف، مما يُسبب صعوبة التنفس من خلال الأنف.
- ألم وتورم حول منطقة العين، الخدود، الأنف ومقدمة الرأس (الجيبن).
- تراجع فى حاسة الشم والتذوق فى البالغين، وكحة عند الأطفال.
- ألم فى الأذن.
- ألم فى الفك العلوى والأسنان.
- كحة تزداد عند النوم. حلق متورم.

نتيجة أى عدوى، أو أى تغيرات غير طبيعية فى الجيوب الأنفية مثل أورام الجيوب الأنفية الحميدة، أو انحراف فى الحاجز الأنفى. وفى العادة تصيب هذه الحالة الشباب والبالغين فى منتصف العمر، ولكن يمكن أن تصيب الأطفال أحياناً.

أعراض التهاب الجيوب الانفية المزمن

يجب وجود عرضين من الأعراض المرتبطة بالتهاب الجيوب الانفية المزمن لتأكيد التشخيص بهذه

التهاب الجيوب الانفية المزمن هو حالة مرضية شائعة، وتؤدى إلى التهاب وتورم التجاويف المحيطة بالممرات الأنفية (الجيوب الأنفية) لمدة ١٢ أسبوع على الأقل وعلى الرغم من محاولات العلاج المستمرة. وهذه الحالة المرضية تتدخل مع مجرى التنفس من خلال الأنف وتسبب تراكم المخاط، مما يجعل التنفس أكثر صعوبة، وقد تتورم المنطقة المحيطة للأنف وتؤدى إلى الشعور بالألم فى الوجه وشعور باللين فى بعض المناطق. ويمكن أن يحدث التهاب الجيوب الانفية المزمن

عوامل خطر التهاب الجيوب الانفية المزمن

- أنت عرضة للإصابة بحالة التهاب الجيوب الانفية المزمن إذا كنت تعاني من: شذوذ في مجرى الأنف، مثل انحراف الحاجز الأنفى أو الإصابة بأورام أنفية حميدة.
- الربو، والذي يرتبط وجوده بالتهاب الجيوب الأنفية المزمن بصورة كبيرة.
- حساسية الأسبرين، التي تسبب فى أمراض الجهاز التنفسى.
- خلل فى الجهاز المناعى، مثل مرض نقص المناعة أو الإيدز أو التليف الكيسى.
- حمى القش أو أى حساسيات أخرى يمكنها أن تؤثر على الجيوب الأنفية.
- التعرض الدائم للملوثات، مثل دخان السجائر.

مضاعفات التهاب الجيوب الانفية المزمن

- تتضمن مضاعفات التهاب الجيوب الانفية ما يلى:
- التهاب السحايا تسبب هذه العدوى فى التهاب الأغشية والسوائل المحيطة بالدماغ والحبل الشوكى.
- عدوى أخرى نادراً ما تنتشر العدوى إلى العظام (التهاب العظم والنقى)، والجلد (النسيج الخلقى).
- فقدان جزئى أو كلى لحاسة الشم انسداد المجرى الأنفى والتهاب عصب الشم (العصب الشمى) يمكن أن يُسبب فقدان مؤقت أو دائم لحاسة الشم.

- صداع شديد.
- الشعور بالارتباك.
- أى مشاكل فى الرؤية مثل الرؤية المزدوجة.
- صعوبة فى تحريك الرقبة.

أسباب التهاب الجيوب الانفية المزمن

- تتضمن الأسباب المعروفة لالتهاب الجيوب الانفية المزمن ما يلى:
- الأورام الأنفية الحميدة هذه الزيادات الغير طبيعية يمكن أن تسبب فى اغلاق مجرى الأنف للتنفس أو الجيوب الأنفية.
- انحراف الحاجز الأنفى وجود حاجز معوج (الجدار ما بين فتحتى الأنف) يمكن أن يتسبب فى حدوث مشاكل فى الممرات الأنفية.
- أمراض أخرى وجود أمراض أخرى مثل التليف الكيسى، الارتجاع المعدي المريئى، أو فيروس نقص المناعة البشرية، أو أى أمراض أخرى لها علاقة بالجهاز المناعى، يمكن أن تتسبب فى انسداد الأنف.
- التهابات الجهاز التنفسى وجود التهابات فى الجهاز التنفسى مثل الزكام، يمكن أن تتسبب فى التهاب غشاء الجيوب الأنفية وانسداد مجرى المخاط.
- ويمكن أن تكون هذه الالتهابات هوائية أو بكتيرية أو فطرية.
- الحساسية بعض أمراض الحساسية مثل حمى القش يمكن أن تتسبب فى التهابات تعمل على انسداد الجيوب الأنفية.

- نفس كريحه (سوء رائحة النفس).
- شعور بالتعب والتهيج.
- الشعور بالغثيان.
- يتشابه التهاب الجيوب الانفية المزمن مع التهاب الجيوب الانفية الحاد، ولكن التهاب الجيوب الانفية الحاد هو عدوى مؤقتة يمكن أن تحدث نتيجة الإصابة بالزكام.
- ولكن أعراض التهاب الجيوب الانفية المزمن تستمر لمدة أطول وتتسبب فى الشعور بالتعب. عادة لا تكون الحمى مصاحبة للإصابة بالتهاب الجيوب الانفية المزمن، ولكن يمكن أن تحدث فى حالة الالتهاب الحاد.

ضرورة استشارة الطبيب

- يمكن أن تتعرض لعدة نوبات من التهاب الجيوب الانفية الحاد التي تستمر لمدة ٤ أسابيع قبل أن تتحول هذه الحالة المرضية إلى التهاب الجيوب الانفية المزمن، ومن المحتمل أن يتم إحالتك إلى طبيب أنف وأذن وحنجرة للحصول على التشخيص الصحيح والعلاج المناسب له.

قم بحجز موعد مع الطبيب فى حالة :

- التعرض لالتهاب الجيوب الانفية لعدة مرات، ولا يستجيب هذا الالتهاب إلى العلاج.
- استمرار أعراض التهاب الجيوب الانفية لأكثر من ٧ أيام.
- عدم وجود تحسن للأعراض بعد زيارة الطبيبة السابقة.
- ويجب زيارة الطبيب على الفور فى الحالات التالية التي يمكن أن تشير لوجود عدوى خطيرة:
- حمى مرتفعة.
- تورم أو احمرار حول العينين.

- منع انفجار أو تضخم الجيوب الأنفية.

طرق العلاج المستخدمة للتخفيف من الأعراض

- تتضمن طرق العلاج المستخدمة للتخفيف من العلاج ما يلي:
- محلول رذاذ الأنف تستخدم بخاخات الأنف والمحاليل الأخرى لتقليل جفاف الممرات الأنفية وللقضاء على المثيرات الأنفية والحساسيات.
- الكورتيزون القشري الأنفي تساعد هذه البخاخات لمنع وعلاج الالتهابات ومن ضمنها، فلوتيكاسون، تريامسينولون ، بوديسونيد، موميتاسون و بيكلوميثازون. الكورتيزون عن طريق الفم أو عن طريق الحقن تستخدم هذه الأدوية لتخفيف الالتهاب الشديد للجيوب الأنفية، ويمكن أن تُسبب الكورتيزونات التي يتم تناولها عن طريق الفم آثار جانبية خطيرة عند استخدامها على المدى الطويل، لذلك لا يجب استخدامها إلا عند الضرورة القصوى.
- الأسبرين لعلاج الحساسية إذا كنت تعاني من حساسية ضد الأسبرين المسببة في حدوث التهاب الجيوب الأنفية المزمن، يقوم الطبيب بصرف جرعات أعلى من الأسبرين لزيادة قوة تحملك لهذه الحساسية.
- المضادات الحيوية المضادات الحيوية ضرورية في حالة الإصابة بعدوى بكتيرية، ويقوم الطبيب بوصف بعض المضادات الحيوية

- طرق أخرى لتشخيص التهاب الجيوب الأنفية المزمن ومنها:
- منظار الأنف تتم هذه الطريقة باستخدام أنبوب رفيع ومرن مثبت عليه ضوء ليفي يتم إدخاله إلى الأنف ليمسح للطبيب برؤية الجيوب الأنفية.
- دراسات التصوير التصوير باستخدام الأشعة المقطعية والتصوير بالرنين المغناطيسي للحصول على تفاصيل الجيوب الأنفية، وتستخدم هذه الطريقة للكشف عن وجود التهاب عميق أو أي عائق يصعب إيجاده عن طريق منظار الأنف.
- مزارع جيبية وأنفية عادة ما تكون المزارع ضرورية لتشخيص التهاب الجيوب الأنفية.
- ولكن في حالة عدم الاستجابة للعلاج الموصوف أو إذا ازدادت الحالة سوءاً، يمكن أن تساعد مزارع الأنسجة في تحديد السبب مثل البكتيريا والفطريات.
- اختبار الحساسية في حال شك الطبيب أن السبب وراء الالتهاب هو وجود حساسية، سوف ينصح بإجراء اختبار حساسية الجلد، وهو اختبار آمن وسريع لتحديد نوع الحساسية المسببة لحدوث التهاب الجيوب الأنفية المزمن.

علاج التهاب الجيوب الأنفية المزمن

- هدف علاج التهاب الجيوب الأنفية المزمن ما يلي:
- تقليل التهاب الجيوب الأنفية.
- الحفاظ على مجرى الممرات الأنفية من الانسداد.
- القضاء على السبب الكامن وراء

- مشاكل في الرؤية في حالة انتشار العدوى إلى تجويف العين، يمكن أن يؤدي إلى تشوش في الرؤية أو عمى مؤقت.

الوقاية من التهاب الجيوب الأنفية المزمن

- للووقاية من الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية المزمن، اتبع الخطوات التالية:
- تجنب التهابات الجهاز التنفسي.
- قلل الاحتكاك بالمصابين بالزكام.
- واغسل يديك بانتظام بالماء والصابون وخاصة قبل تناول الطعام.
- التحكم في الحساسية تعاون مع الطبيب للتحكم في أعراض الحساسية.
- تجنب دخان السجائر والهواء الملوث التعرض لدخان السجائر وملوثات الهواء يمكن أن يتسبب في تهيج والتهاب الرئتين والممرات الأنفية.
- استخدم جهاز ضبط الرطوبة إذا كان الهواء الموجود في بيتك جاف، فمن الأفضل استخدام جهاز ضبط الرطوبة لمنع حدوث التهاب الجيوب الأنفية، ويجب دائماً تنظيف الجهاز لمنع تراكم الفطريات داخله.

تشخيص التهاب الجيوب الأنفية المزمن

- عند الفحص سوف يشعر الطبيب بوجود ليونة في الأنف والوجه، وسوف يقوم بفحص الأنف. ويوجد

بجانب الأدوية الأخرى فى حالة عدم معرفة السبب الكامن وراء العدوى.

- العلاج بالخلايا الجذعية إذا كانت الحساسية تساعد فى التهاب الجيوب الانفية، فإن العلاج بالخلايا الجذعية يمكن أن يساعد فى تقليل رد فعل الجسم ضد حساسيات معينة، مما يساعد فى علاج التهاب الجيوب الانفية.

- الجراحة فى حال فشل العلاج يمكن استخدام جراحة الجيوب الأنفية بالمنظار، حيث يستخدم الطبيب أنبوب رفيع ومرن ومتصل به ضوء لاستكشاف الممرات الانفية. واعتماداً على مصدر الانسداد، يقوم الطبيب باستخدام

عدة أدوات لإزالة النسيج أو أى ورم موجود يمكن أن يكون سبب لهذا الانسداد. وتوسيع فتحة جيب ضيقة يمكن أن يكون خيار آخر لتعزيز مجرى الممرات الأنفية.

أسلوب الحياة وبعض العلاجات المنزلية

تسبب الجفاف.

- ترطيب تجاويف الجيوب الأنفية عن طريق لف منشفة مبتلة بماء دافئ حول الرأس عند استخدام جهاز ضبط الرطوبة، أو الاستحمام بماء ساخن، حيث التنفس خلال الهواء الساخن والرطب يساعد فى تنظيف مجرى الهواء الأنفى.

- وضع منشفة مبلولة دافئة حول الأنف والخدود والعينين لتخفيف الألم الموجود فى الوجه.

- تنظيف الممرات الأنفية عن طريق استخدام بخاخ سهل الاستخدام.

- رفع الرأس لأعلى عند النوم يساعد فى بقاء مجرى الهواء الأنفى خالى من أى انسداد ويقلل من حدوث الاحتقان.

يوجد العديد من الخطوات التى يمكن اتباعها لتخفيف أعراض التهاب الجيوب الانفية المزمن ومنها:

- الراحة والنوم الكافى لمنح الجسم الطاقة لمحاربة الالتهاب.

- شرب السوائل مثل الماء والعصير، وتجنب المشروبات التى تحتوى على الكافيين والتى يمكن أن



محلول الملح مفيد في علاج احتقان الحلق والجيوب الأنفية وتنظيف الأذن ..



المحلول الملحي ، من أفضل العلاجات الطبيعية التي تساعد على علاج العديد من الأمراض، خاصة أنه من أسهل الوصفات أيضا، وفي حالة لم تكن تعرف ذلك عزيزي القارئ تابع معنا المقال التالي لتعرف طريقة عمله و ما هي أهم فوائده واستخداماته لصحتك. مكونات المحلول الملحي يمكنك صنع المحلول الملحي في المنزل بمكونين إثنين فقط متوفرين في مطبخك بسهولة هما الملح والماء.

طريقة عمل المحلول الملحي في الميكروويف

لا تستخدم الأملاح الملونة أو المعطرة أو التي تحتوي على نكهات، استخدم فقط الملح العادي النقي الخالي من اليود، أو أي مادة صناعية يمكن أن تؤذي جلدك، فقط اتبع هذه الخطوات: ضع نصف ملعقة من الملح العادي، حيث ينبغي أن تكون نسبة الملح في المحلول ٠,٩ ٪ فقط وهي نسبة الملح الموجودة في دموع الإنسان. إذا كنت ستستخدم ملح البحر فسيكون المقدار حوالي ٢,٥ جرام من الملح، وحاول أن لا تتخطى هذه النسبة. بعض الوصفات تحتوي على إضافة نصف ملعقة من البيكنج صودا، لكن المحلول الملحي العادي لا يحتاج ذلك. أحضر ٢٣٦ مل من الماء، وإذا استخدمت ماء أكثر قم بزيادة نسبة الملح. اضبط الميكروويف على دقيقة واحدة أو في الغلاية الكهربائية

نفس الوضع بالنسبة لأنفك وجلدك لا تضعه مغليا على جلدك حتى لا يسبب لك الحروق.

نصائح مهمة مع استخدام المحلول الملحي

لا تحتفظ بالمحلول الملحي أكثر من ٢٤ ساعة، وفي حالة قيامك بالاحتفاظ ببعض منه احرص على حفظه في وعاء محكم الغلق جيدا. لا تقم بغلي الماء، يجب أن يكون المحلول الذي أعدته ساخنا لدرجة تستطيع أن تتحملها حتى لا يسبب لك الحروق. إذا استمرت الأعراض عليك سواء الالتهابات أو احتقان الأنف والحلق، قم باستشارة الطبيب. وهكذا عزيزي القارئ يمكنك بأبسط المكونات أن تصنع علاج مفيد وسهل يخلصك من متاعبك، لكن لا تنسى استشارة الطبيب دائما.

تستخدمه كمطهر، أو بالغرغرة المهم أن لا تقوم ببلعه كما لا تقم بوضعه على الجروح المفتوحة، وهذه هي الحالات التي يساعدك معها استخدام المحلول الملحي: تنظيف ثقوب الأذن، ويمكنك الاستعانة بمتخصص أو طبيب ليخبرك بالطريقة الأفضل لاستخدامه كمطهر. مع التهابات الاظافر، من خلال غمر أظافرك ٤ مرات باليوم في المحلول، يمكن لهذه الطريقة أن تأخذ أسابيع حتى يظهر تأثيرها جيدا، ولا تنسى استشارة الطبيب. يساعدك في علاج التهابات الجلد وتسريع شفاء الجروح، لكن بالطبع احذر منه إذا كانت الجروح مفتوحة. يساعدك أيضا في علاج التهاب الحلق، قم باستخدامه كغرغرة صباحا ومساءً ولا تقم ببلعه، إن استمر معك الاحتقان ليومين قم باستشارة الطبيب. في مسح الجيوب الأنفية، لكن احرص على أن لا يكون مغليا فقط ساخن أو دافئ، وأيضا

المهم أن يكون الماء ساخنا وليس مغليا. قم بإضافة الملح إلى الماء الساخن ثم قلبه جيدا، يجب عليك أن تتأكد من أن المحلول مذاق جيدا. يمكنك استخدام الماء المفلتر أيضا (المقطر).

طريقة عمل المحلول الملحي على البوتجاز

قم بوضع كوب من الماء مع نصف ملعقة من الملح في وعاء على النار، وتأكد من أن الملح خالي من اليود كما ذكرنا من قبل، ويمكن زيادة الملح قليلا فقط للبالغين حتى يعادل ٩,٠٪ من نسبة المحلول. اتركه يغلي لمدة ربع ساعة ولا تنسى أن تقوم بتغطيته حتى لا يتبخر الماء ويصبح أكثر ملوحة.

فوائد واستخدامات المحلول الملحي

يمكنك استخدام المحلول وفقا لحالتك بعدة طرق، يمكنك أن



الحموضة (حرقة المعدة) ..أسبابها ونصائح للتغلب عليها

هل عانيت من قبل من إحساس حرقة مزعج أو بعد تناولك وجبة طعام دسمة؟ فهذه هي الحموضة وسنتعرف كل ما يخصها في هذا المقال. الحموضة تحدث في الحموضة نتيجة لضعف في العضلة العاصرة الموجودة بين المعدة والمرئ وهذه العضلة تتحكم في غلق المعدة جيداً حتى لا تتسرب العصارة المعدية الحمضية الحارقة و عندما يحدث ضعف في هذه العضلة يتسرب جزء من العصارة المعدية إلى المرئ فيسبب هذه الحرقة المزعجة .

أسباب وجود الحموضة:

النوم و تجنب تناول أي أطعمة في وقت متأخر ليلاً قبل ميعاد نومك .

- إذا لاحظت أن بعض الأطعمة التي تتناولها تزيد من الأمر سوءاً فمن الأفضل تجنبها .
- لاتشرب المشروبات الغازية و قلل من استهلاكك للشاي والقهوة .
- لا تدخن .
- إذا كنت تعاني من حرقة المعدة ليلاً أثناء النوم يمكنك التغلب على ذلك برفع مرتبة السرير أسفل رأسك لتكون بميل مسافة ١٥ - ٢٠ سم و هناك مراتب مخصصة يمكن رفعها بسهولة و لكن لايجدي استخدام وسادات إضافية .
- لا ترتدي ملابس ضيقة جداً على منطقة المعدة والخصر .
- خفف وزنك إذا كنت محتاجاً لذلك ففقدان الوزن و خاصة في منطقة الخصر يساعدك بشكل كبير .

العلاج الدوائي لحرقة المعدة (مضادات الحموضة)

هناك العديد من أنواع مضادات الحموضة المتوفرة على شكل شراب، حبوب مضغ ، علكة و أيضاً حبوب فوارة و يمكنك شرائها بسهولة من

- ١ - أسلوب الحياة الخاطئ مثل تناول وجبة طعام دسمة ثم الخلود إلى النوم مباشرة مما يؤدي إلى حدوث ضغط على المعدة يضعف العضلة العاصرة
- ٢ - التدخين من الأسباب القوية لحدوث الحموضة
- ٣ - بعض الأطعمة قد تثير حرقة المعدة مثل الأطعمة الدسمة و الحريفة عند تناولها بكثرة.
- ٤ - أنواع معينة من الفواكه و الخضراوات قد تثير أيضاً حرقة المعدة عندما تتناولها بكثرة مثل الفواكه الحمضية مثل الليمون و البرتقال ، الطماطم و البصل
- ٥ - الإكثار من شرب المشروبات الغازية ، القهوة و الشاي

نصائح للتغلب على الحموضة

- بداية يمكنك عمل بعض التغيرات في نظامك الغذائي و أسلوب حياتك قبل اللجوء للدواء :
- من الأفضل أن تقسم طعامك إلى عدة وجبات صغيرة بدلاً من تناول ثلاث وجبات كبيرة .
- لا تستلقي بعد الأكل مباشرة و انتظر من ساعتين إلى ثلاثة قبل

استخدامها بكثرة .

أما مادة ماغنسيوم الكربونات فقد تسبب الإسهال و أيضا يجب عدم استخدامها في حالة وجود أمراض بالكلى .

مادة الألومنيوم هيدروكسيد يجب ألا تستخدم في حالة الفشل الكلوي المزمن و لا تستخدم للحوامل .

بعض مضادات حرقة المعدة تحتوي على خليط من المواد الفعالة لموازنة الآثار الجانبية مثل ألومنيوم هيدروكسيد +مغنسيوم كربونات لمنع حدوث الإسهال أو الإمساك .

يمكنك استخدام مضادات حرقة المعدة من وقت لآخر و عندما تفاجئك الأعراض بجانب التغيرات السابقة في أسلوب حياتك ستساعدك كثيراً على التغلب على حرقة المعدة .

حرقة المعدة بشكل مفاجئ في بعض الأحيان حيث تعمل مثل المنقذ و تخفف الأعراض فوراً .

و لكن إذا كنت تعاني من حرقة المعدة المستمرة و الشديدة فلن تجدي مضادات الحموضة وحدها و لكن عليك استشارة طبيب لوصف أدوية أخرى بجانب هذه المضادات .

الآثار الجانبية التي قد تحدث

إذا استخدمت مضادات الحموضة لفترات طويلة مضادات الحموضة التي تحتوي على الكالسيوم كربونات قد تسبب الإمساك في بعض الأشخاص و أحياناً أيضاً تسبب حالة رد فعل معاكس من المعدة و زيادة إفراز الحمض عند

أقرب صيدلية دون الحاجة إلى روثته من الطبيب .

المادة الفعالة غالباً في مضادات الحموضة هي ألومنيوم هيدروكسيد+مغنسيوم كربونات أو كالسيوم كربونات.

تعمل هذه المواد عن طريق معادلة حمض المعدة و تقلل الشعور بالحموضة و تمنع وصول الحمض إلى المرئ .

يمكنك أن تستخدم مضادات الحموضة من وقت لآخر عندما تعاني من حرقة معدة مفاجئة أو بعد تناول طعام دسم و لكن لا تستخدمها لأكثر من أسبوعين متواصلين دون استشارة طبيب .

تعمل مضادات الحموضة بشكل فعال للأشخاص الذين يعانون من



رسالة إلى طفل... الجسم السليم في النوم السليم



أ.د. أحمد سالم باهمام

كلية الطب-جامعة الملك سعود

أستاذ واستشاري أمراض الصدر واضطرابات النوم
مدير المركز الجامعي لطب وأبحاث النوم

النوم آية عظيمة من آيات الخالق سبحانه، قال تعالى: «ومن آياته منامكم بالليل والنهار» (الروم، ٢٣). هل تعلم يا بني أن الإنسان الطبيعي يقضي حوالي ثلث حياته نائماً، فمن بلغ الستين من عمره يكون قد نام حوالي عشرين سنة. فهل يعقل أن تكون هذه الفترة بدون وظائف وفوائد للإنسان الذي خلقه الله في أحسن تقويم! الأطفال يحتاجون إلى النوم مبكراً والحصول على ساعات نوم تناسب أعمارهم. فالطفل يحتاج أن ينام أكثر من الشخص البالغ حتى ينمو جسمه وعقله بشكل طبيعي. فعلى سبيل المثال،



يحتاج الطفل في المرحلة الابتدائية إلى ١٠-١١ ساعة نوم يوميا، ويفضل أن تكون كلها بالليل وليست مقسومة إلى جزئين ليلى ونهاري. لذلك لا بد أن يذهب الطفل إلى فراشه مبكراً. العلم الحديث يخبرنا أن النوم وظيفة عضوية مهمة للجسم مثلها مثل الأكل والشرب يحتاجها كل إنسان بصورة يومية حتى تعمل أعضاء جسمه بصورة طبيعية. والنوم ليس إغماء أو فقدان للوعي وإنما مرحلة عضوية نمر بها كل يوم تحدث خلالها أنشطة مهمة لأجسامنا. فهل تعلم أن نمو الأطفال يعتمد على إفراز هرمون النمو بشكل طبيعي وكاف في أجسامهم، وأن هرمون النمو يفرز في الجسم خلال النوم وبالذات النوم العميق، أي أن الذي لا ينام نوماً كافياً قد يتأثر نموه. وهل تعلم أن قدرة الجسم على مقاومة الفيروسات والميكروبات المعدية التي تسبب العديد من الأمراض والالتهابات تعتمد على حصول الطفل على ساعات نوم كافية لعمره. فالطفل الذي لا ينام ساعات كافية يكون جسمه معرضاً أكثر من غيره للالتهابات ونزلات البرد. كما أن الطفل الذي يسهر ولا ينام ساعات كافية بالليل يكون عرضة بشكل أكبر للإصابة بالسمنة وزيادة الوزن وما

يتبع ذلك من مضاعفات. ويعتبر النوم مهما لتكوين قدرات الطفل العقلية ولتحسين تحصيله وأدائه العلمي. فالأطفال المتفوقون في صفوفهم ينامون عادة أكثر من الأطفال الغير متفوقين. كما أن النوم بشكل جيد وكاف ليلة الامتحان يؤدي إلى نتائج أفضل.

وحتى نحصل على نوم مريح وصحي لا بد لنا من إتباع بعض العادات الصحية قبل النوم. فمشاهدة التلفزيون أو اللعب بألعاب الفيديو حتى ما قبل وقت النوم ينتج عنهما صعوبة وتقطع في النوم وقد يسببان الكوابيس للأطفال. لذلك لا ينصح باللعب بألعاب الفيديو أو العمل على الكمبيوتر قبل النوم بساعتين. كما يجب أن تكون الإضاءة في غرفة النوم خافتة لأن الإضاءة القوية وقت النوم تؤثر على جودة النوم. لذلك يا بني يجب أن تدرك أن العقل السليم والجسم السليم هما في النوم السليم الذي خلقه الله لنا لنستعيد نشاطنا ونبدأ يوماً جديداً مليئاً بالنشاط والحيوية.

السعال الجاف

- في حال حصول فقدان كبير للوزن مع ألم في العضلات.
 - إذا كان المصاب بالسعال الجاف لديه ارتفاع في ضغط الدم أو أنه يعاني أمراض القلب أو الربو أو مشكلات في المعدة.
 - إذا كانت المرأة التي تعاني السعال حاملاً أو كانت في فترة الرضاعة الطبيعية، إذ يمكن أن تؤثر بعض الأدوية على صحتها أو صحة طفلها.
 - إذا أصبح لدى المصاب بالسعال حساسية من بعض الأدوية أثناء تناوله إياها.
- أن هناك شيء ما عالق في حلقه.
- السعال النباحي: ويقترن بالتهاب أو تورم الحنجرة. في هذه الحالة، يشعر المريض عند السعال بالألم في الحلق وصعوبة في التنفس.
 - السعال الديكي: ويقترن بوجود بكتيريا. في هذه الحالة، يسعل المريض بشكل متواصل ويكون ذلك متبوعاً بشهيق.
- ينبغي استشارة الطبيب فوراً في الحالات التالية:
- إذا كان المصاب بالسعال الجاف عمره أقل من ٥ سنوات.
 - إذا كان السعال الجاف يحتوي على مخاط أو دم.
 - إذا ترافق السعال الجاف مع ضيق التنفس.
 - إذا ازدادت وتيرة السعال الجاف بشكل خاص في الليل.
 - التدخين.
 - إذا صاحب ارتفاع درجة الحرارة: صداع مستمر أو وجود طفح جلدي أو التهابات في الأذن.

العلاج:

يمكن علاج السعال الجاف من خلال: جلسات البخار: وفيها يقوم المريض باستنشاق بخار ساخن يقلل من حدة السعال. ويمكن تلقيها لدى الطبيب أو في المشفى، كما تتوفر في الصيدليات بعض أجهزة البخار التي تصلح للاستخدام في المنزل.



ما هو السعال الجاف:

السعال الجاف هو ذلك الذي لا يرتبط بوجود بلغم في الحلق، وفي بعض الأحيان يقترن السعال الجاف بالإحساس بوجود تورم واحتقان أو الشعور بدغدغة في الحلق، فيبدأ المرء بمحاولة السعال للتخلص منه، ولكن دون جدوى.

الأسباب:

- قد يصاب الشخص بالسعال الجاف دون أي أعراض مرضية أخرى مرافقة، أو يصاب به أثناء تعرضه للإنفلونزا أو نزلات البرد وقد يستمر السعال حتى بعد الشفاء من هذه الأمراض، وأهم أسبابه:
- وجود التهاب في الحلق.
- استنشاق مادة مثيرة للسعال مثل الغبار أو الدخان.
- الربو.
- حساسية الأنف أو الصدر.
- وهناك أسباب أخرى أقل شيوعاً، نذكر منها:
- مرض الانسداد المزمن للشعب الهوائية.
- ارتجاع المريء.
- أمراض القلب (في حالات نادرة).
- السعال الديكي (الشاهوق).
- الالتهاب الرئوي.

أنواع السعال الجاف:

ينقسم السعال الجاف إلى ثلاثة أنواع، هي:

- السعال الجاف: وهو يقترن بوجود عدوى فيروسية في الأنف أو الحلق، ويشعر المريض عادة في هذه الحالة

أسباب تزيد من طنين الاذن وتجعله أكثر سوءاً ..

اكتشفها معنا

الطبيب بالطبع. الضغط النفسي لا تستغرب يمكن للضغط النفسي أن يتسبب في جعل الرنين في الأذن أعلى ومزعج أكثر، لذلك ابحث دائماً عن طرق تساعدك على الاسترخاء، من خلال الرياضة أو من خلال ما يعرف بالارتجاع البيولوجي، أو التدليك (المساج) أو الإبر التي يمكن أن تساعد أيضاً، لذلك تحدث مع الطبيب لمعرفة كيفية القيام بذلك. مشاكل الفك يتشارك الفك أو المفصل الصدغي الفكي مع الأعصاب والأربطة مع الأذن الوسطى، ويمكن للمشاكل هنا أن تسبب ألم الأذن والضوضاء في أذنيك، وبالتالي يمكن أن يكون من الصعب الحديث أو حتى المضغ، يمكن لطبيب الأسنان أو جراح الفم أو طبيب الأنف والأذن والحنجرة أن يقوموا بتشخيص الحالة والعلاج حتى لا تزداد الحالة سوءاً. شمع الأذن يقوم جسمك بإنتاج هذه المواد للتخلص من الأوساخ وحماية أذنيك، لكن أحياناً يمكن أن تتراكم وتسبب المشكلات الصحية، والتي قد تتمثل في الرنين في الأذن أو حتى فقدان السمع بشكل مؤقت. يمكن للطبيب الخاص بك معرفة إذا كان هناك تراكم في أذنيك وإزالته بلطف، ولا تقم باستخدام مسحات القطن بنفسك للتخلص من ذلك. العدوى يمكن أن تلاحظ وجود رنين بعد فترة قصيرة من الإصابة بالبرد، إن كان ذلك هو السبب فيجب ألا يستمر هذا الطنين طويلاً



تصدر من الآلات وسماعات الرأس والحفلات الموسيقية يمكن أن تسبب رنين في الأذن على المدى القصير أو فقدان دائم للسمع، لذلك تجنب هذه الأصوات أو قم بارتداء سدادات الأذن، أو على الأقل قم بخفض الصوت، ولا تنسى حماية أذان الأطفال أيضاً حتى تتجنب طنين الاذن المزعج.

بعض الأدوية

وتشمل القائمة المضادات الحيوية، ومضادات الاكتئاب، والأدوية المضادة للالتهابات (المسكنات) وأدوية السرطان، ومدرات البول، والجرعات العالية من الأسبرين، وعادة ما تكون الجرعات العالية مصدر لمشكلة أكبر، لذلك قد تختفي بعض الأعراض مع التوقف، لكن مع ضرورة استشارة

لا شك أن طنين الاذن من الأمور المزعجة والتي تزيد من صعوبة العيش بشكل طبيعي، مسببة الكثير من الشعور بالتوتر والقلق والرغبة في التخلص منه، أو على الأقل عدم جعل حالة الطنين تزداد سوءاً، وقد يكون هناك بعض العوامل التي يجب الانتباه لها لتجنب ذلك، لذلك تابع معنا المقال التالي عزيزي القارئ، لتعرف كيف تحمي نفسك من هذا الإزعاج. أسباب تجعل طنين الاذن أكثر سوءاً.

الضجيج العالي

عندما يكون لديك طنين أو رنين في أذنك يمكن أن يكون هناك بعض الأشياء التي تسبب زيادة الحالة سوءاً وهو ما أنت في غنى عنه، فالضجيج والأصوات العالية مثل الأصوات التي

السجائر والمنتجات الأخرى يمكن أن يجعل الطنين في الأذن أسوأ، حيث يتسبب التدخين في تضيق الأوعية الدموية التي تجلب الأكسجين إلى أذنيك، ويمكن أن يتسبب في ارتفاع ضغط الدم أيضا.

الكافيين

حاول التقليل من القهوة لتلاحظ الفرق في التحسن مع السمع، فالكافيين يمكن أن يرفع من ضغط الدم والذي يؤثر على السمع لدى بعض الناس.

الاكتئاب والقلق يمكن للقلق والاكتئاب أن يجعل الأصوات التي تسمعها مرتفعة أكثر من المعتاد، أيضا يمكن أن تتسبب بعض الأدوية التي تأخذها في ذلك، وقد يتسبب كل ذلك مع طنين الأذن في إحباط أكبر، لذلك تحدث مع طبيبك.

حالات أخرى

تختلف تلك الحالات من مشاكل في الغدة الدرقية إلى فقر الدم ومشاكل في المناعة الذاتية ومشاكل هيكلية مع الأذن، لذلك يجب استشارة الطبيب.



ويؤثر على حياتك اليومية ومنها طنين الأذن، لذلك من المهم البحث عن طرق مختلفة لتخفيف الصداع.

الكحول

تناول الكحوليات يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم الذي يجعل الرنين ملحوظ لديك أكثر، لذلك قم بالامتناع عن شرب الكحوليات. التدخين يجب الإقلاع عن هذه العادة، فالنيكوتين في

وإن لم يذهب بعد أسبوع قم باستشارة الطبيب.

الحساسية

يمكن أن تكون الحساسية المسؤولة عن ذلك، فقد تحتاج إلى العلاج لعلاج الأعراض أو تغيير الدواء الذي تتناوله، لذلك يجب استشارة الطبيب.

ضغط الدم

قد يكون ضغط دمك المرتفع هو المسؤول عن هذا الرنين المرتفع في أذنيك، لذلك قم بفحصه دائما، حتى يساعدك الطبيب في السيطرة عليه، أيضا قد يكون انخفاض ضغط الدم السبب في ذلك.

مشاكل النوم

مشاكل النوم والتعب والإرهاق قد تزيد من طنين الأذن سوءا، حاول أن تحصل على ٨ ساعات من النوم كل ليلة.

الصداع النصفي

ألم الصداع يمكن أن يجعل الأمر أكثر سوءا ويزيد من الضغط النفسي عليك



التدخين سبب رئيسي للسدة الرئوية

و«البخاخات» ليست الحل



د. أيمن بدر كريم

استشاري الأمراض الصدرية

الكثيرون هذه الأيام لاعتقادهم أنه يخلص من أزمات الربو، و هناك أدوية وقائية أخرى يجب استعمالها مثل الأدوية المحتوية على الكورتيزون الخاصة بعلاج الربو، فهي تعتبر أكثر أماناً على المدى الطويل، كما أن استخدامها لمرضى الربو ضرورة حتمية، وليس لها مضاعفات على المدى الطويل ولا تسبب الإدمان، لذا ينصح مصابي الربو وذويهم في الحرص على الاستشارة الطبية، وعدم التسرع في أخذ العلاج من الصيدلية مباشرة؛ لأنه لا ينهي المشكلة، وقد يطيل فترة الأعراض،

و الربو له علاجات حديثة متطورة، ومع ذلك توجد صعوبة في التحكم؛ لأنه قد يتسبب على المدى الطويل في بعض المضاعفات للأنف والجيوب الأنفية والحساسية بشكل خاص.

أما الفئات المعرضة للربو الشعبي فهناك عوامل متعلقة بفرط الحساسية وكثير من مصابي الربو لديهم قابلية الإصابة ضد أي مهيجات، وبالذات من بعض الأطعمة والأدوية، والملوثات البيئية كالتدخين والبخور والعطور واقتناء حيوانات الأليفة وطيور المنازل.

أما مرض السدة الرئوية فأن أعراضه متشابهة أحياناً مع الربو، فهي تصيب الكبار في العمر غالباً بعد ٤٠ و٥٠ سنة، وهو مرتبط ارتباطاً مباشراً بإدمان تدخين التبغ بكل أشكال استعماله من شيشة وسجاثر، بمعنى أن الذي يدخن لفترة أطول وكميات أكبر يكون أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض.

من المؤكد أن التدخين يرتبط مباشرة بأمراض الصدر و يعد سبباً مباشراً للإصابة بمرض السدة الرئوية.

و التوقف والإقلاع عن التدخين حتى للمصابين يؤدي إلى تحسن الأعراض بشكل كبير، ويمنع التدهور الشديد في وظائف الرئتين؛ لذلك فإن الامتناع عن التدخين هو الخطوة الأولى في الوقاية والعلاج، فخطورة التدخين على مصابي الربو كبيرة، ويسبب تهيجاً للصدر بشكل واضح وكبير، ولا يمكن في أي حال من الأحوال التحكم في أعراض الربو سواءً بالأدوية أو غيرها.

إن تأثيرات الطقس سلبية على الجهاز التنفسي الذي يتعرض دائماً للهواء من حار وبارد، والبيئة الخارجية بالغبار، فالمتغيرات تسبب تهيجاً للشعب الهوائية، بالإضافة إلى البخور والعطور والتدخين، وهي حالات متكررة في النقلات الموسمية، إضافة إلى تكرار المشكلة مع الرطوبة العالية في الدمام وجدة التي تؤثر على نسبة كبيرة من المصابين بالربو.

إن التحديات التي تواجه مقدمي الخدمات الصحية للتحكم وتجنب مضاعفات الربو تكمن في نقص الوعي، وانتشار شائعات للعلاج، ومن ثم استخدام بخاخ الفينيتولين، والتخوف من بخاخ الكورتيزون وهنا نحذر من تكرار استخدام بخاخ الفينيتولين الذي يلجأ إليه

حقائق مدهشة عن نزلات البرد .. تعرف عليها

٢ - الأشخاص في سن ٦٠ عاماً أو أكبر يصابون بالبرد كثيراً

في سن ٦٠ عاماً أو أكبر يبدأ الجهاز المناعي في الضعف والتدهور، لذا يُصاب كبار السن بنزلات البرد كثيراً، ومن المهم اتخاذ تدابير للحفاظ على صحة الجهاز المناعي لكبار السن.



يصاب معظمنا بنزلات البرد عدة مرات في حياتنا، فهو واحد من أكثر الأمراض انتشاراً بين الناس في كل عمر وجنس وفي جميع أنحاء العالم.

وحسب الخبراء، فنزلات البرد عدوى فيروسية تؤثر على الجسم، وتكون مصحوبة بأعراض مثل الحمى والسعال والصداع والبرد. ويقدم تقرير لموقع «بولد سكاي»، ثماني حقائق مثيرة حول نزلات البرد، من المهم التعرف عليها، وهي:

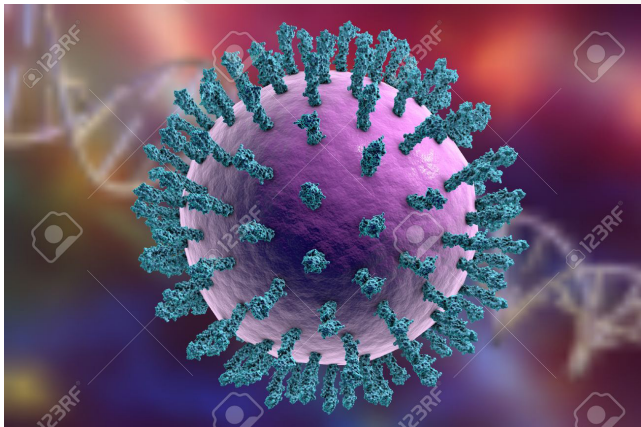
١ - البالغون يصابون بنزلات البرد من ٢ - ٥ مرات في السنة

تشير الإحصاءات والدراسات التي أُجريت على مرضى نزلات



٣ - «رينوفيروس» هو الفيروس الذي يسبب نزلات البرد

«رينوفيروس» أو «فيروس الأنف» هو الذي يسبب نزلات البرد، وهذه الأنواع من الفيروسات موجودة على الأرض منذ زمن



البرد إلى أن البالغين عادة يعانون نزلات البرد ٢ إلى ٥ مرات في السنة، في حين أن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٢ عاماً يصابون بها نحو ٦-١٠ مرات في السنة! ويرجع السبب إلى أن أجهزة المناعة لدى الأطفال أضعف نسبياً.

فيتامين سي «C» لا يساعد كثيراً في علاج النزلات، لكن تناوله بانتظام في أوقات أخرى، يقوي الجهاز المناعي ويمنع تكرار نزلات البرد.



٧ - عطسة المصاب بالبرد تطلق نحو ١٠٠ ألف جرثومة في الهواء!

عطسة واحدة من شخص مصاب بنزلة البرد، يمكن أن تطلق نحو ١٠٠ ألف جرثومة في الهواء! وبعض هذه الجراثيم يمكن أن تكون معدية وعندما يتنفس شخص سليم الهواء الملوث، فإنه قد يصاب بنزلة برد.

٨ - غسل اليدين قبل تناول الطعام يمنع الإصابة بنزلات البرد

وفقاً للخبراء، يعد غسل اليدين قبل تناول الطعام واحداً من أكثر الطرق فعالية لمنع نزلات البرد، لأن غسل اليدين بشكل متكرر وخصوصاً قبل الأكل، يحمي الإنسان خصوصاً عند لمس الأسطح التي تحمل فيروسات البرد.

* سبق



سحيق، حتى إنها ذكرت في كتب الطب المصرية القديمة، ومن المعروف أن «فيروسات الأنف» لديها القدرة على البقاء على قيد الحياة في معظم الظروف الجوية والظروف الجغرافية المتطرفة، وهذا هو السبب أنها قد عاشت لفترة طويلة، وتستمر وقتاً طويلاً قبل أن تموت داخل جسم الإنسان!

٤ - «فيروس الأنف» يعيش خارج جسم الإنسان لمدة ٤٨ ساعة!

«فيروس الأنف» قوي، ويمكنه البقاء على قيد الحياة خارج الكائن الحي لمدة تصل إلى ٤٨ ساعة! ويمكن للفيروس البقاء على قيد الحياة على أسطح مثل: لوحات مفاتيح الكمبيوتر، والهواتف، أثاث وأدوات المطبخ، وأزرار المصعد، ومفاتيح الضوء، وعربات مركز التسوق، لذلك، عندما يلمس الشخص سطحاً يوجد عليه فيروس حي، فهناك فرصة كبيرة أن يصاب هذا الشخص بنزلة برد.

٥ - نزلات البرد يمكن أن تتحول إلى الالتهاب الرئوي لدى الأطفال والمسنين

عادة، نزلات البرد العادية لا تهدد حياة الإنسان، ولكن لدى الأطفال وكبار السن، يمكن أن تؤدي نزلات البرد إلى مضاعفات صحية أخرى مثل الالتهاب الرئوي وغيرها من أمراض الجهاز التنفسي، والتي يمكن أن تهدد حياة هؤلاء.



٦ - فيتامين «سي» يحمي من البرد لكن لا يساعد كثيراً في علاجه

يعتقد الناس أن تناول أقراص فيتامين سي «C» أفضل وسيلة لعلاج نزلات البرد، ولكن هذا ليس صحيحاً تماماً، فقد أثبتت الأبحاث أن

ضرر تنظيف المنزل على رئة المرأة يعادل تدخين ٠٢ سيجارة

وأشار الباحثون الذين ينتمون لجامعة «برغن» بالنرويج، إلى أن هذا الانخفاض في وظائف الرئتين هو نفسه الذي يحدث عند تدخين ٢٠ سيجارة يوميا، مؤكداً أن تنظيف المنزل قد يؤدي إلى أضرار كبيرة في الشعب الهوائية، إذ إنه يسبب تهيج في الأغشية المخاطية المبطنة للشعب الهوائية، ومن ثم يشكل خطراً على صحة الجهاز التنفسي للنساء على المدى البعيد.

أما عن عدم تأثير مواد التنظيف على صحة الذكور، فقد أوضح الباحثون أن السبب في ذلك ربما يرجع إلى أن رئتي الرجال أكثر مقاومة للضرر الناتج عن مختلف المهيجات، بما في ذلك دخان التبغ والغبار.

ونصحت الدراسة النساء بالتقليل من استخدام المواد الكيماوية في عمليات التنظيف، والاكتفاء باستخدام المياه فقط.

* الشرق الأوسط

حذرت دراسة علمية حديثة من أن تنظيف النساء للمنزل، قد يشكل خطراً على صحة أجهزتهن التنفسية، يعادل الخطر الذي ينتج عن تدخين ٢٠ سيجارة يوميا.

وأوضحت الدراسة أن هذا الخطر يقتصر على النساء فقط، ولا يؤثر على الرجال.

وقال الباحثون القائمون على الدراسة، إنهم قاموا بعمل فحص وتقييم لحالة الرئتين، لنحو ٦٢٣٥ رجلاً وامرأة، وسألوهم عما إذا كانوا يقومون بتنظيف منازلهم بأنفسهم أم لا، وعن عدد المرات التي قاموا فيها باستخدام منتجات التنظيف السائلة والبخاخات.

ووجدت الدراسة أن النساء اللواتي يقمن بتنظيف منازلهن، ولو مرة واحدة في الأسبوع، تنخفض لديهن قدرات ووظائف الرئة بشكل ملحوظ، بينما لا يؤثر التنظيف على صحة الرجال.

