

كلمة العدد



الرئيس العام المساعد
أ. د. صرؤوق بوسف الغنيم

يأتي هذا العدد حافلاً بموضوعات عدة يمكن أن يستفيد منها القارئ المتخصص وغير المتخصص، وهذا ما نحاول أن نصل إليه في المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية، ومن هذه الموضوعات:

- 1) التهاب وتر الإبهام.
- 2) النحافة (الأسباب والحلول).
- 3) الصرع و الصيام.
- 4) اضطرابات اللغة والتواصل لدى الأطفال والكبار.

إن كل موضوع من الموضوعات السابقة له أهمية خاصة في حياتنا.... فيتحدث المقال الأول عن التهاب وتر الإبهام وما يسببه من آلام شديدة وما يؤديه من ضعف في قوة الإبهام والحد من قدرته، ويستعرض عدداً من وسائل العلاج تتدرج من الراحة التامة للإبهام حتى تصل إلى الجراحة. ويناقش المقال الثاني "النحافة" العديد من أسباب حدوثها، فقد تكون تلك الأسباب وراثية أو قد تكون جسدية من مثل زيادة النشاط الأيضي للإنسان، أو الإسهال والقيء المتكرر، وذكر العديد من الحلول لتجنب النحافة، منها الغذاء المتوازن، وزيادة السرعات الحرارية في الوجبات الغذائية، ويتطرق المقال الثالث لمرض الصرع وأثر الصيام على مريض الصرع، كما قدم عدداً من النصائح التي يجب أن يتبعها مريض الصرع خلال شهر رمضان حتى يتجنب أية مضاعفات تواجهه خلال فترة الصيام. ويختتم هذا العدد بموضوع اضطرابات اللغة والتواصل لدى الأطفال والكبار وبيان أن من يعاني هذا النوع من الاضطراب لا تكون لديه القدرة على التواصل مع الآخرين بسبب اضطرابات السمع أو اضطراب الكلام، وما ينتج من عدم قدرة المصاب على إيصال فكرته، أو ما يريد أن يقوله لزملائه بوضوح.

إن ما ننشده في هذه النشرة هو نشر المعلومة الصحية على نطاق واسع، و أن تكون هذه النشرة وسيلة من وسائل نقل المعرفة إلى الجميع.

يقوم المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية حالياً باستكمال تنفيذ مشروع المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية باللغة العربية، وهو أحد المشاريع الضخمة التي تمثل أهم ركائز حركة الترجمة إلى اللغة العربية في مجال الطب، حيث يحتوي على 150000 مصطلح طبي باللغة الإنجليزية ومقابلها المصطلح باللغة العربية مع التفسير والشرح لكل مصطلح، ويهدف هذا المشروع لإيجاد أداة موحدة للمصطلحات الطبية العربية لتكون المرجعية الوحيدة المعتمدة على مستوى الوطن العربي، وقد أنجز المركز وضع الشروح لكافة المصطلحات ، وجاري العمل في عملية المراجعة النهائية لكل حرف ونشره أولاً بأول، ونحن هنا نختار بعض المصطلحات وتفسيرها لاطلاع القراء عليها.

Iceland disease

نصف ذائب) ، يعمل على خلق حالة محدثة للخشاعة لتدمير الآفات الجلدية المعينة مثل التآليل أو الرحي .

ice bag كيس الجليد
حقيبة سدودة للماء (Waterproof) مليئة بالجليد .

ice pack كمادة جليدية
كمادة مطوية مليئة بالثلج الجروش ، وغالباً ما تستخدم كبديل كيس الجليد .
انظر تحت ice bag .

Iceland disease

(- التهاب الدماغ والنخاع (=benign myalgic encephalomyelitis) الحميد المؤلم للعضل)
يسمى أيضاً : متلازمة التعب المزمن (التهاب الدماغ والنخاع الحميد المؤلم للعضل) ، وهو اضطراب غير محدد السبب ، يتميز بحالة من التعب الشديد المستمر ، ضعف العضلات ، التهاب الحلق المصاحب بأعراض أخرى (الصداع وعقد لمفية مؤلمة) ، يعتقد أن السبب العدوى الفيروسية (بفيروس إيبشتاين بار) مرتبطة بهذا المرض .

Iceland moss

أشنة أيسلندة
طحلب أيسلندا هو نوع من الحزاز . ويوجد في المناطق القطبية ، يستخدم كطعام وأحياناً كدواء .

ICF

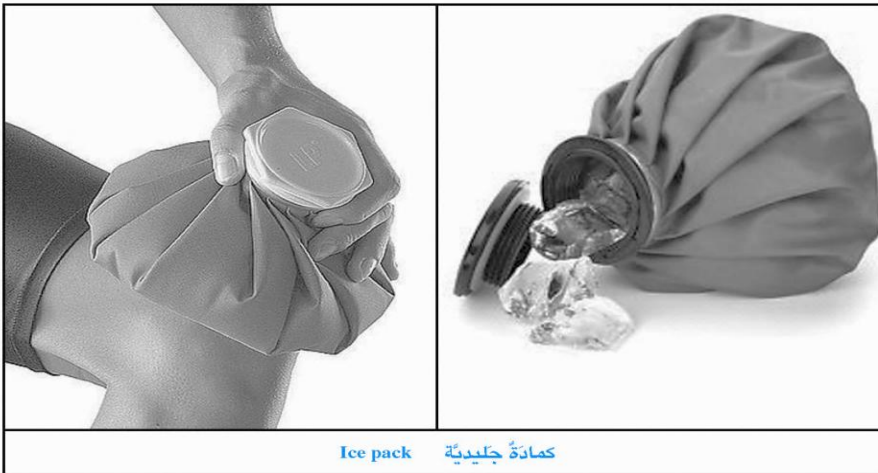
مختصر مرفق العناية الوسيطة
(=intermediate care facility)

مرفق لتقديم الرعاية الصحية للأفراد غير القادرين على رعاية أنفسهم كالمعوقين ، المسنين ، دون مقابل مالي ، ويتم تقديم الرعاية بواسطة ممرضة متخصصة لديها ترخيص بمزاولة المهنة ويختلف فريق تقديم الرعاية الطبية من دولة لأخرى .
انظر تحت intermediate care facility .

ich

داء البقعة البيضاء
(= الخزاز التصليبي الضموري) (=white spot disease)

هو طفح بشري يشمل الجلد والخياشيم وعيون أسماك المياه العذبة والبحرية سواء في البحار أو في الأحواض المائية ، يسببه عدوى بأوالي كاملة السمك ، وغالباً ما يؤدي إلى موت الأسماك وأحياناً إلى خسارة اقتصادية كبيرة .



Ice pack كمادة جليدية

التهاب وتر الإبهام

إعداد / د. إسلام حسني عبد المجيد

محرر طبي – المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

يعد إصبع الإبهام الأكثر استخداماً بين أصابع اليد، لذا فهو عرضة للتهاب والآلام. ومن الأمراض الشائعة التي يمكن أن تصيب الأصابع وخاصة الإبهام هو التهاب وتر الإبهام خاصة عند السيدات ما بين عمر 30-50 عاماً.

أسباب التهاب وتر الإبهام

- 1) الاستخدام الكثير لهذا الإصبع: يؤدي الاستخدام المتكرر لهذا الإصبع إلى حدوث التهابات في الأوتار الموجودة بنهاية عضلات الساعد التي تتصل بالعظام الصغيرة الخاصة بإصبع الإبهام.
- 2) سوء التغذية: وهو يعد سبباً عاماً لإصابة جميع عظام الجسم.
- 3) الكدمات: حيث يعد الإبهام الأكثر تعرضاً للكدمات والارتطام.
- 4) بعض الأمراض: مثل، داء السكري (يسبب التهاب أوتار اليد عموماً)، ضعف الأعصاب.
- 5) بعض أنواع الرياضات: مثل، ألعاب القوى والضغط، رفع الأثقال، الكاراتيه وغيرها.
- 6) تقدم السن: حيث يسهل حدوث الالتهابات لضعف الجسم عموماً.
- 7) بعض المهن: خاصة التي تتطلب استخدام الأجهزة اللوحية والحاسوب بكثرة.

أعراض التهاب وتر الإبهام

- 1) الشعور بالآلام في إصبع الإبهام.
- 2) تورم المنطقة حوله.
- 3) صعوبة تحريك الإصبع.
- 4) احمرار في المنطقة حوله.
- 5) تخدر وتنميل بشكل ملحوظ ومستمر.

التشخيص

يكون التشخيص عن طريق الفحص الإكلينيكي لمنطقة الإبهام.

العلاج

- 1) راحة اليد والراحة التامة للمفصل وعدم الضغط عليه أو إجهاده قدر المستطاع.
- 2) عمل كمادات باردة على الإبهام.
- 3) استخدام رباط طبي حول اليد وإصبع الإبهام للتثبيت وعدم الحركة.
- 4) تناول المسكنات لتخفيف الألم والالتهابات.
- 5) اللجوء لاختصاصي العلاج الطبيعي إذا كانت الالتهابات بصورة كبيرة.
- 6) استخدام الحقن لتقليل الالتهابات في منطقة الإبهام إذا لم يستجب للعلاجات السابقة.
- 7) الخضوع للجراحة: نادراً ما يلجأ الطبيب للتدخل الجراحي لتحرير الوتر من الغشاء المحيط، ولكنها جراحة بسيطة يعود منها المريض لمنزله خلال ساعات قليلة من إجرائها.



النحافة

الأسباب والحلول

إعداد / د. وجدان مطر الشمري
ممارس عام واختصاصي تغذية
دولة الكويت

يعاني كثير من الرجال والنساء مشكلة النحافة، مما يسبب لهم مشكلات صحية واجتماعية، وتعرف النحافة على أنها " انخفاض مؤشر كتلة الجسم عن 18 (مقياس العلاقة بين الوزن والطول، ويحسب عن طريق تقسيم الوزن بالكيلوجرام / مربع الطول بالمتر). وقد يكون فقدان الوزن المسبب للنحافة مؤشراً لمشكلة صحية ويؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة.

أهم أسباب النحافة

- 1) الوراثة، تلعب الوراثة دوراً كبيراً وأغلب الحالات الوراثية تجد صعوبة في زيادة الوزن.
- 2) التدخين، حيث يسبب التدخين فقد الشهية، وزيادة أيض الطعام واضطرابات النوم.
- 3) الحالة النفسية: غالباً ما يعاني الأشخاص المصابون بالتوتر والقلق والرهاب والاكتئاب الشديد النحافة .
- 4) الإصابة ببعض الأمراض، مثل داء السكري أو زيادة نشاط الغدة الدرقية أو الإصابة بجرثومة المعدة (الملوية البوابية) وبعض أنواع الطفيليات.

فقدان الشهية العصابي

هو اضطراب في الأكل ينتج عنه رفض شديد لتناول الطعام، مما يسبب نقصاً ملحوظاً في الوزن، ويحدث هذا المرض نتيجة حدوث اختلال في وظائف النواقل العصبية بالدماغ وخاصة السيروتونين والدوبامين لما لهما من أهمية بالغة في تنظيم الشهية. يصاب المريض بعدة أعراض منها: انخفاض درجة حرارة الجسم (أقل من 35 درجة مئوية)، تورم القدمين، وبطء ضربات القلب، انخفاض ضغط الدم، ضعف العظام نتيجة نقص الكالسيوم والإصابة بهشاشة (تخلخل) العظام، ومن مضاعفات المرض: تقلص حجم العضلات، اضطراب وظيفة المعدة (تأخر تفريغ الطعام)، الإمساك المزمن، تورم والتهاب الغدد اللعابية والبنكرياس.

فقدان الشهية لدى الأطفال

أولاً: فقدان الشهية الحاد: وهو فقدان مؤقت للشهية يحدث أثناء الإصابة بالالتهابات الفيروسية أو الجرثومية أو أثناء مرحلة ظهور الأسنان اللبنية، وعادة ما تعود الشهية إلى طبيعتها بزوال المسبب .

ثانياً: فقدان الشهية الفيزيولوجي: يحدث للأطفال ما بين سن (1- 6) سنوات، ويرجع إلى أن احتياج الطفل إلى السعرات الحرارية في هذا السن يقل عن السنة الأولى من العمر.

ثالثاً: فقدان الشهية العضوي المزمن: يحدث هذا النوع مصاحباً للإصابة بالالتهابات الفيروسية وأمراض الكلى والكبد، وهنا يحتاج الطفل إلى المعالجة الدوائية .

أهم التحاليل اللازمة لتشخيص النحافة

يجب التأكد من عدم الإصابة بفقر الدم أو نقص الفيتامينات، أو زيادة الكوليستيرول قبل البدء بالمعالجة بالنظام الغذائي لضبط وزيادة الوزن، ولا بد من إجراء بعض التحاليل الطبية للكشف عن التالي:

- (1) داء السكري.
- (2) اعتلال أو اضطراب الغدة الدرقية.
- (3) الإصابة بفقر الدم .
- (4) الإصابة بالديدان الطفيلية (يتم التشخيص عن طريق تحليل البراز).

نصائح لزيادة الوزن

- (1) ينصح بأخذ ملعقة من عسل حبة البركة (الحبة السوداء)، أو عسل الحلبة (صباحاً) لمدة أسبوع، ثم تزداد ملعقة إضافية بعد الأسبوع الأول ويمكن استخدامه للأطفال أيضاً. ويعتبر العسل بجميع أنواعه وخاصة هذين النوعين فاتح قوي للشهية، ولكن لا يُنصح به لمرضى داء السكري، كما ينصح بتناول العسل بين الوجبات.
- (2) ابدأ وجباتك بتناول النشويات واجعل السلطة والشوربة في نهاية الوجبة.
- (3) تناول الوجبات عالية السعرات مثل الأيس كريم والبطاطا، ولا ينصح إذا كنت تعاني ارتفاع الكوليستيرول.
- (4) تناول المكسرات والفواكه المجففة بين الوجبات (وخاصة حبوب الإفطار).
- (5) أدخل زيت الزيتون إلى معظم وجباتك وخاصة إلى السلطة والخضراوات.
- (6) كن حريصاً على أكل التمر (خمس حبات بعد الغداء).
- (7) تناول الروب المحلى بالفاكهة والعسل بين الوجبات وقبل النوم.
- (8) أضف الزبدة أو زيت الزيتون إلى الأرز والمعكرونة، كما يمكن إضافة الكريمة إلى الشوربات أو الجبن المبشور إلى المعكرونة.
- (9) تناول بعض المكملات الغذائية الإضافية، مثل حمض الفوليك وفيتامين B₁₂.

ما أخطر المكملات الغذائية أو الأدوية لفتح الشهية ؟

- (1) يجب حظر استخدام الأدوية الصينية مثل "الجنسنج كناي"، وهي خطيرة جداً نظراً لاحتوائها على هرمون الذكورة (الأندروجين) والكورتيزون، مما يؤدي إلى مضاعفات عديدة مثل ظهور الشعر الزائد بالجسم، والخلل الهرموني وارتفاع ضغط الدم.

2) يجب البعد عن استخدام أدوية الحساسية لزيادة الوزن، فهذه الأدوية تتسبب في حدوث الإصابة بالصداع والخمول والكسل والنوم المفرط، كما أنها تسمح بزيادة طفيفة في الوزن، وفور التوقف عن استخدامها، ينخفض الوزن مرة أخرى.

طرق علاج النحافة لدى الرجال

1) ينصح دائماً باستشارة الطبيب قبل البدء بأي نظام غذائي، لأن الإفراط في استخدام الوجبات الدسمة من النشويات والدهون والحلويات يؤدي إلى التعرض لأمراض القلب وارتفاع الكوليستيرول، فالأفضل استشارة الطبيب حول كيفية زيادة الوزن بطريقة صحية ونمو العضلات، كما يجب استشارة الطبيب للتعرف على سبب النحافة، حيث يمكن للمريض تناول بعض الأدوية لعلاج بعض الأمراض المسببة للنحافة، مما يضمن له إعادة وزنه إلى طبيعته.

2) الإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على سرعات حرارية عالية المحتوى، بحيث تكون كمية هذه السرعات أكثر من حاجة الجسم اليومية مثل الشوكولاتة، وبعض المكملات الغذائية.

3) ممارسة رياضة كمال الأجسام بهدف زيادة قوة العضلات، وليس وزن الجسم، والإكثار من تناول عنصر البروتين الذي يحتاجه الجسم لبناء خلاياه، حيث يمكن الحصول عليه من اللحوم والمكسرات كاللوز.

4) تناول الطعام مقسماً على ست وجبات بهدف زيادة الرغبة في تناول الوجبة، مع الإكثار من تناول عنصر الزنك، لكونه يساهم في الحفاظ على الشهية التي تزيد من وزن الجسم. مع الإكثار من تناول العناصر الطازجة مثل عصير البرتقال والموز، والاهتمام بتناول الفواكه بعد الانتهاء من الأكل بحوالي نصف ساعة بهدف منح الجسم المزيد من الطاقة .

5) تناول الطعام بسرعة مع مضغه بشكل جيد، لأن الدماغ يبعث إشارة الإحساس بالشبع بعد 20 دقيقة من بدء تناول الطعام، كما ينصح بتناول الأطعمة المحتوية على التوابل، لأن رائحتها تشجع على تناول الوجبة، مع الحرص على استخدام الأطباق الكبيرة عند تناول الطعام، حيث إن كمية الطعام تظهر قليلة مما يشجع على تناول كامل الطعام.

مخاطر النحافة المفرطة

يلجأ بعض الأفراد إلى خفض أوزانهم للمحافظة على الرشاقة، ولإكسابهم صورة جمالية فضلى، ولكن يجب الحظر إذا كان الوزن في المعدل الطبيعي، ومتناسقاً مع الطول ومناسباً للعمر، يجب عدم محاولة إنقاص الوزن لمعدل أقل من الطبيعي (الكتلة الدهنية يجب أن لا تقل عن 17.5)، وذلك لأن إنقاص الوزن عن المعدل الطبيعي لفترات طويلة يسبب ما يلي:

- 1) انقطاع الدورة الشهرية.
- 2) انخفاض معدل ضربات القلب وانخفاض ضغط الدم.
- 3) الإصابة بفقر الدم ونقص المعادن (مثل الزنك، البوتاسيوم)، مما يسبب تساقط الشعر وجفاف البشرة.

- (4) انخفاض حرارة الجسم والشعور بالبرودة.
- (5) نقص المناعة، والتعرض للالتهابات المتكررة والعداوى المتكررة .
- (6) التعرض لتخلخل (هشاشة) العظام.
- (7) صعوبة في التركيز وضعف الذاكرة والتعب الشديد والدوار والإغماء.
- ختاماً، مهما كنت تبحث عن الرشاقة، فهناك حدود وخطوط حمراء يجب عدم تجاوزها لأنك تعرّض صحتك لمشكلات صحية خطيرة.



أطعمة تحتوي على حمض الفوليك

زيادة الوزن باستخدام حمض الفوليك B9

- يستخدم حمض الفوليك لعلاج فقر الدم مع فيتامين B12.
- لوحظ زيادة بالوزن عند استخدامه مع بعض الفيتامينات لمدة 3 أشهر في بعض الحالات.
- الفيتامين يستخدم للحماية من تشوهات الأجنة. ويستعمل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.
- مراجعة الطبيب مطلوبة لتحديد الحالة الصحية. وعدم وجود أنواع من الأنيميا الخبيثة.
- يوجد بالخضراوات والفاكهة والبقوليات والمكسرات.
- الجرعة 0.1 ملي جرام يومياً بعد الغداء. ويمكن زيادة الجرعة حسب إرشادات الطبيب.

الصَّرَع والصَّيَام

إعداد / د. مَحْمُود هَشَام مَنَدُو

اختصاصي أمراض المخ والأعصاب

المملكة العربية السعودية

لم يعد مرض الصرع ونحن قد شارفنا على نهاية العقد الثاني من القرن الحادي والعشرين هو ذلك الداء الذي تشوبه الخرافات والمفاهيم الخاطئة كما كان في سالف الأزمان، ولم يعد صاحبه يُنعت بالجنون أو المرض العقلي، فقد أضحي معروفاً أنه اضطراب جسدي عصبي ينجم عن خلل في شكل نوبات غير مضبوط قصير المدة في الإيقاع (النظم) الكهربائي الطبيعي لنشاط الدماغ، فيظهر على جسم المريض بأشكال مختلفة تتراوح من النوبات المتكررة من فقد الوعي الكامل والسقوط على الأرض مع التشنج واهتزاز الجسم الشديد (الاحتلاج) في الأطراف الأربعة (الصرع الكبير المعمم) إلى نوبات الاهتزازات الخفيفة بأحد الأطراف (الصرع الجزئي البسيط)، أو نوبات فقد الاستجابة الشائعة لدى الأطفال (صرع الغياب) أو غيرها من الأشكال. ويتطور علوم الطب والدواء أصبح هناك الكثير من العلاجات التي تساهم في ضبط هذه النوبات وعودة المريض للحياة الطبيعية، ومن ثم الشفاء الكامل للمرض بعد مرور عدة سنوات، فالتخلص من الدواء نهائياً في معظم الحالات وذلك اعتماداً على معايير يحددها الطبيب المشرف، ومع اقتراب شهر رمضان من كل عام يسارع المرضى وذووهم إلى عيادات المخ والأعصاب، وهم في حالة حيرة وتساؤل عن إمكانية الصيام وكيفية تناول العلاج، وهل سيؤثر الصيام سلباً على معدل تكرار حدوث النوبات أو أنه سيجرّض حدوثها.

والحقيقة أنه لوحظ عموماً وجود زيادة في معدل تكرار النوبات لدى مرضى الصرع خلال شهر رمضان، وعلى الرغم من أن الدواء المعطى وجرعاته هي نفسها قبل رمضان، فإن هذه الزيادة تُعزى في الغالب إلى تغير نظام تناول الدواء بسبب الصيام طويل المدة جاعلاً المدة الزمنية الفاصلة بين جرعتين أكبر وبالتالي تضطرب الحركة الدوائية في الجسم وفعالية الدواء، فضلاً عن نقص مدة النوم أو تقطعه وتغير النظم اليومي مع التوتر العاطفي والتعب، وكذلك نوعية الطعام المتناول بما له من تأثير على امتصاص الدواء وبالتالي تركيزه في الدم وبشكل عام يمكن لمرضى الصرع ذي النوبات المنضبطة على العلاج قبل رمضان بعدة شهور أن يصوم بشكل آمن في حال عدم تعرضه للعوامل المحرّضة لحدوث النوبات. والنصيحة الذهبية هنا هي الالتزام بالدواء وعدم إيقافه نهائياً، والحذر كل الحذر من القطع المفاجئ للدواء مع بدء رمضان، لأن ذلك يحمل خطورة عالية لتكرار النوبات التي قد تصبح شديدة وعنيفة أو ربما مهددة للحياة، لا قدر الله.

وفيما يلي نصائح لمرضى الصرع خلال شهر رمضان:

1) بالنسبة للدواء: من الأفضل زيارة الطبيب المتابع للحالة قبل دخول شهر الصيام بفترة لا تقل عن عدة أسابيع الذي سيأخذ في الحسبان شكل النوبات التي يعانها المريض، ومدى انضباطها قبل رمضان ونوع الدواء الموصوف، وبالتالي يمكن بالتنسيق مع الطبيب للقيام بتعديل مواعيد تناول الدواء تدريجياً حتى تصل في اليوم الأول من رمضان إلى مواعيد تناول وجبتي الإفطار والسحور، وذلك بالنسبة للأدوية التي يجب تناولها مرتين باليوم (مثل كربامازيبين، فالبروات الصوديوم، توبرامات)، وبالمقابل هناك أدوية يمكن

تناولها مرة واحدة باليوم (مثل الفيتامين، لاموترجين) سيوصي الطبيب بتناولها إما مع السحور أو بعد الإفطار.

(2) التأكيد على ضرورة تناول وجبة السحور وتأخيرها إلى ما قبل الفجر مباشرة، فالجوع الشديد هو عامل خطورة معروف يزيد من احتمال حدوث نوبة الصرع. ولا ضير في أن تكون وجبة السحور غنية بالسكريات لتجنب انخفاض سكر الدم نهائياً، وبالتالي تحريض نوبة الصرع.

(3) شرب كمية جيدة من الماء خلال فترة المساء بعد الإفطار تتراوح من (2.5-3) لترات يومياً، وذلك لتجنب جفاف الجسم نهائياً خصوصاً في فصل الصيف، الأمر الذي قد يؤدي إلى خلل التوازن والاستقرار الداخلي في الجسم مثل (ارتفاع تركيز الصوديوم بالدم)، مما قد يحرض نوبة الصرع.

(4) تجنب النشاط الجسدي الزائد والإرهاق نهائياً، مثل الرياضة والجري والسفر الطويل، بل الاكتفاء بالنشاط الروتيني المعتاد (الذهاب إلى العمل أو المدرسة). يفضل تأجيل ممارسة الرياضة أو الأعمال المجهدة إلى فترة ما بعد الإفطار، وذلك منعاً لانخفاض سكر الدم أيضاً، وبالتالي تحريض نوبة الصرع.

(5) الحفاظ على جودة النوم عبر أخذ القسط الكافي من النوم بما لا يقل عن (7-8) ساعات يومياً بالنسبة للبالغين و(9-11) ساعة للأطفال، بالإضافة إلى محاولة تجنب تقطع النوم قدر الإمكان، وضرورة أن يكون النوم الأساسي ليلاً مع إمكانية أخذ قيلولة صغيرة نهائياً، وبالتالي الحفاظ على النظم اليومي المعتاد قبل رمضان. وقد لوحظ أن النوم هو أحد أكثر العوامل المؤكدة التي تؤثر على حدوث النوبات، فالحرمان منه أو اضطراب دورة (النوم – اليقظة) يحرضان حدوث النوبات.

(6) تجنب التوتر النفسي والهيلاج والانفعالات الزائدة والقلق، نظراً لما تحمله هذه العوامل من تأثير سلبي على إحداث النوبات، كونها تؤدي إلى اضطراب في المعدلات اليومية الطبيعية لعدة هرمونات بالجسم مثل الأدرينالين والكورتيزول.

(7) تجنب الجلوس الطويل أمام شاشة التلفاز أو الحاسوب وألعاب الفيديو وما يشابهها من الأجهزة الإلكترونية، بالإضافة إلى الأماكن الساخنة والضجيج العالي كي لا تتم إثارة الخلايا العصبية الدماغية، وبالتالي تحريض النوبات لدى بعض المرضى.

(8) تجنب قيادة السيارة قدر الإمكان واستبدالها بوسائل النقل العام أو سيارات الأجرة أو الركوب مع زميل أو جار في سيارته.

(9) اتخاذ الطرق الوقائية لتجنب العدوى، نظراً لما تسببه من ارتفاع حرارة الجسم، وبالتالي زيادة احتمال حدوث نوبة الصرع. وفي حال حدوث العدوى فيجب مراجعة الطبيب المتخصص في أقرب وقت لوصف الأدوية المضادة اللازمة ومضادات الحمى مع ضرورة إخباره باسم دواء الصرع المتناول لتجنب حدوث أي تداخلات دوائية.

اضطرابات اللغة والتواصل لدى الأطفال والكبار

إعداد / د. دانة سعد الأحمد

اختصاصي علاج أمراض النطق والبلع

دولة الكويت

يعد التواصل البشري أساس التطور في الحياة، هناك أنواع مختلفة من التواصل، منها التواصل التعبيري اللغوي عن طرق آلية الكلام والأصوات الكلامية والتواصل بلغة الإشارة والإيماءات الجسدية. ويعرف اضطراب التواصل بأنه اضطراب في التعبير أو اللفظ أو قواعد اللغة أو الصوت وكلها تؤثر سلباً على تواصل الطفل مع المجتمع. وبحسب "الجمعية الأمريكية للنطق والسمع" فهو اضطراب في القدرة على إرسال مفاهيم شفوية وغير شفوية واستلامها واستيعابها، وقد يكون في عملية الإدراك السمعي أو اللغة أو النطق، وبحسب "الرابطة الأمريكية للكلام واللغة" فهناك تعريف آخر، بأنه صعوبات في النطق أو اللغة أو الصوت أو الطلاقة أو السمع، وتبعاً لدراسة أعدت عام 1952م تقدر مدى انتشار اضطرابات التواصل في مجتمع ما اتضح أن 5% من السكان بين عمر (5-21) سنة لديهم اضطراب في الكلام، وأن 6% من مجموع الأطفال بالمدارس العامة لديهم صعوبات في التواصل.

أولاً : الاضطرابات السمعية (ضعف السمع)

يمكن تقسيم ضعف السمع اعتماداً على مكان الإصابة إلى:

- 1) ضعف السمع التوصيلي: تحدث الإصابة إذا أعيق نقل الصوت إلى الأذن الخارجية أو الأذن الوسطى والسبب الرئيسي الكامن لضعف السمع التوصيلي عند الأطفال هو التهاب الأذن الوسطى، بينما عند الشباب هو تصلب الأذن، أما بالنسبة للكبار فيعد انخماص (تدهور الكفاءة الوظيفية) قناة الأذن هو المسبب الرئيسي لهذا الضعف.
- 2) ضعف السمع الحسي: وتكون الإصابة في الأذن الداخلية أو العصب السمعي، وخاصة عندما تحدث إصابة للشعيرات السمعية (مستقبلات الصوت) داخل القوقعة.

يمكن تقسيم ضعف السمع حسب درجة الإصابة إلى الفئات التالية:

- 1) ضعف السمع البسيط : وهو في حدود (20-30) ديسي بل.
- 2) ضعف السمع المتوسط : وهو في حدود (40-60) ديسي بل .
- 3) ضعف السمع الشديد: وهو 60 ديسي بل فما فوق.

أسباب الاضطرابات السمعية

هناك عدة أسباب تؤدي إلى ضعف السمع من أهمها:

- 1) أسباب خلقية: تحدث قبل الولادة (وراثية أو طفرة): مثل تشوهات الجنين التي تصيب الأذن أثناء النمو، ومنها عدم اكتمال القناة السمعية أو جزء منها أو بعض أجزاء الأذن الوسطى، نتيجة لبعض الأمراض التي تصيب الأم أثناء الحمل أو تناولها بعض الأدوية التي من شأنها تضر الأذن.

- (2) أسباب بينية: تحدث بعد ولادة الطفل، وترجع إلى إصابة الطفل ببعض الأمراض منها الالتهابات المستمرة للأذن والإصابات المباشرة لأذن الطفل، وكذلك بعض الأدوية التي يمكن أن تؤدي إلى الضعف السمعي أو الصمم (منها، الستربتوميسين، والنيوميسين).
- (3) أسباب وراثية: يمكن أن ينتقل الصمم أو الضعف السمعي عبر الوالدين إلى الأبناء.

ثانياً: اضطرابات الكلام

يمكن تقسيم اضطراب الكلام إلى قسمين حسب الأسباب:

- (1) عيوب خلقية: سببها حدوث التشوهات الخلقية (الحنك المشقوق، ومتلازمة داون وغيرها) مما يسبب ضعفاً في أجزاء وعضلات النطق والبلع.
- (2) عيوب عضوية: سببها خلل في الجهاز الكلامي عندما تتشوه مخارج الأصوات مما يعيق التواصل أو يسبب حالة من الضيق للمتحدث أو المتكلم.

اضطراب التأخر اللغوي

ينقسم إلى نوعين:

- (1) التأخر اللغوي الاستيعابي: يحدث نتيجة عدم مقدرة الطفل على التواصل مع الآخرين بمعدل يناسب نموه وتطوره العقلي والذهني.
- (2) التأخر اللغوي التعبيري: ويعرف بأن الطفل لديه اللغة الاستيعابية التي تناسب نموه وتطوره الذهني، ولكنه يعاني تأخراً في القدرة على التواصل اللغوي التعبيري مع الآخرين.

اضطرابات النطق

هي من الاضطرابات الشائعة بين الأطفال، وتتميز بإبدال أو تشوه أو حذف أو إضافة في مخارج الكلام، ومثال على ذلك (كُرِه – تُرِه) وكذلك اضطراب التأتأة (عدم طلاقة الحديث وسلاسته بتكرار أو إضافة مقاطع من الأصوات الكلامية أو إطالتها، أو إضافة بعض الوقفات، أو تكرار الكلمة أكثر من مرة).

اضطرابات الصوت

منها تغيير طبيعة الصوت وخصائصه من خلال التغير في بحة الصوت وخشونته ومن الأمثلة ما يلي:

- (1) اضطراب الصوت الأنفي (الخنّة): هو رنين وتغير في خصائص الصوت، وآلية إخراجها من خلال الأنف مما يسبب عدم وضوح الصوت وخاصة حرفي (م،ن).
- (2) اضطرابات عسر البلع.

الاضطرابات التواصلية التي يعانها المراهقون والكبار ومنها

- (1) تشوه في مخارج الأصوات الكلامية وهو ما يسمى باللدغة أو اللازمة، مثال (استبدال مخرج صوت الراء في الكلام إلى لام).

- (2) التأتأة، وهي عدم طلاقة الحديث واللسان وتكرار الأصوات أو المقاطع الكلامية.
- (3) السكتة الكلامية الناتجة عن الجلطات الدماغية، أو ضربات الرأس التي تؤثر على مناطق الكلام بالدماغ.
- (4) أمراض الحنجرة وبحة الصوت.



إذا أخطأ الطفل في
الحديث لا بد من تصحيح
ما قاله وليس معاقبته.



ضرورة استخدام
الحواس الخمس عند
الطفل لاكتساب اللغة.



الحرص على التشجيع
الفوري عند محاولة
الطفل الكلام.



العمل على زيادة حصيلة
الطفل بكلمات بسيطة،
فإذا قال سمكة قل له
سمكة زرقاء.



لا بد من شعور الطفل
بالأمان أثناء الحديث
معه.



ساعد الطفل على ربط
الأصوات التي يسمعها
بمسمياتها الحقيقية.

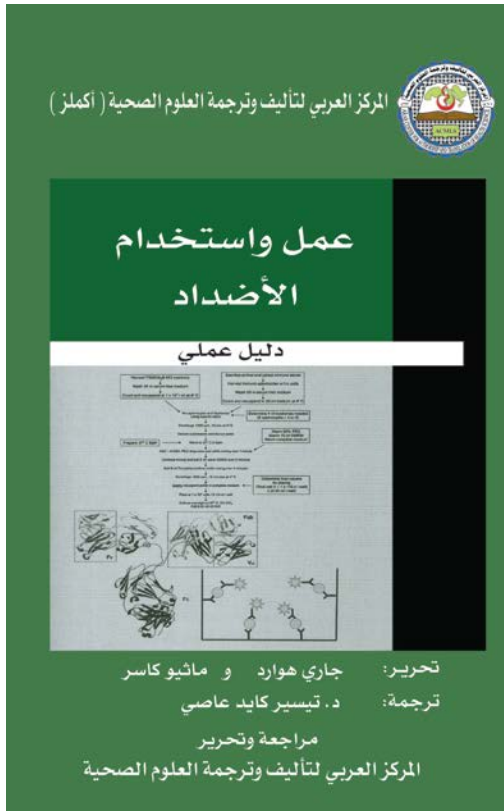
بعض النصائح لعلاج التأخر اللغوي عند الأطفال. ✍️

1) عمل واستخدام الأضداد

(دليل عملي)

(سلسلة المناهج الطبية العربية)

الإصدار رقم : 189



يعد الجهاز المناعي في الإنسان منظومة متكاملة من العمليات الحيوية التي تقوم بها أعضاء وخلايا وجسيمات بغرض حماية الجسم من الأمراض والسموم والخلايا السرطانية والجسيمات الغريبة، ولا يقتصر الجهاز المناعي على الإنسان والحيوانات الفقارية، بل حتى الجراثيم البسيطة تمتلك إنزيماً مناعياً يحميها من الإصابات الفيروسية، ولكن يمتلك الإنسان آليات دفاعية أكثر تعقيداً وذكاءً. يفرز الجسم مواد بروتينية تسمى الأضداد وهي الجلوبيولينات المناعية الناتجة عن وجود أجسام غريبة، وللسيطرة على تلك الأجسام ووقف تأثيرها على الخلايا يفرز الجسم خمسة أنواع من الأضداد، حيث يتواجد كل نوع في مكان معين ويقوم بوظائف محددة. وللأضداد آلية خاصة في العمل فعند دخول أي جسم غريب إلى الجسم، فإن الأضداد تنتقل من الدم وسوائل الجسم لتلتحم مع هذا الجسم الغريب، مما يؤدي إلى نشوء تفاعلات حيوية تعمل على تدميره أو وقف نشاطه بطرق مختلفة.

إن فهم كيفية عمل الجهاز المناعي يمكن أن يكشف عن مفتاح لعلاج العديد من الالتهابات والأمراض، وعلى الرغم من أن العلماء قد اكتشفوا الكثير عن الجهاز المناعي، فإنهم ما زالوا يدرسون كيف يطلق الجسم الهجمات التي تدمر المكروبات والخلايا المصابة والأورام، بينما تتجاهل الأنسجة السليمة. لقد

كانت الأضداد حصان العمل البيولوجي لأكثر من قرن من الزمن، حيث تم استعمال الأضداد لأول مرة كمصل ضدي خام للأمراض الفيروسية، واليوم تكافح الأضداد العلاجية عالية الهندسة أمراضاً متنوعة مهددة للحياة. إن الكثير من العمل على بنية الضد وآليات عمله يكتنف استخدام تجارب حيوانية، واستخدام الحيوانات في مثل هذه الاختبارات قد أصبح موضع اهتمام المجتمع والعلماء.

(2) أسس التغذية العلاجية

(سلسلة الثقافة الصحية)

الإصدار رقم : 109

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية (أكملز)

دولة الكويت



أسس التغذية العلاجية



تأليف: د. خالد علي المدني

مراجعة: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

109 سلسلة الثقافة الصحية

للتغذية دور هام في الوقاية والعلاج لكثير من الأمراض، حيث إن اتباع نظام غذائي صحي متوازن يقي الفرد من الأمراض الناتجة عن سوء التغذية مثل، فقر الدم وأمراض المناعة، كما أن وضع خطط غذائية للمريض من قبل اختصاصي التغذية له دور كبير في مرحلة العلاج، ويجب أن يحتوي الغذاء اليومي للفرد على جميع العناصر الغذائية بصورة متوازنة ومتكاملة، فإن الزيادة أو النقصان في أي من هذه العناصر قد يؤدي إلى اختلال في وظائف خلايا وأنسجة وأجهزة الجسم، وأيضاً اختلال في الجهاز المناعي للفرد، فيكون أكثر عرضة للأمراض المناعية والمزمنة.

من الضروري الاهتمام بالتغذية الجيدة في مرحلة الطفولة، لأن سوء التغذية في هذه المرحلة يؤدي بالطفل إلى الإصابة بالأمراض المختلفة و تأخر نموه الجسماني والعقلي، لذا فإن تغذية الأطفال بالأطعمة المناسبة، وخصوصاً أثناء المرض وفي فترات النقاهة، تمنع حدوث التأخر في النمو، وتعمل على زيادة الحيوية والنشاط ، وتقلل من فترة المرض.

يتضمن الكتاب ثلاثة فصول، يتناول الفصل الأول التعريف بمفهوم التغذية العلاجية وكيفية التخطيط للوجبات الغذائية العلاجية، وأيضاً طرق إطعام المرضى بما يتناسب مع حالة كل مريض، ويوضح الفصل الثاني العلاقة بين طرق التغذية وبعض الأمراض، مثل

السرطان، وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم، ويوضح الفصل أيضاً بعض التوصيات والأسس التي يجب اتباعها للوقاية من هذه الأمراض، ويختتم الكتاب بفصله الثالث الذي يتناول الجديد في التغذية العلاجية وطرق اختبار الحساسية لبعض الأطعمة، ويعطي نبذة عن الوقت الأمثل لتقديم الأطعمة المحدثة للحساسية لدى الأطفال. نأمل أن يجد القارئ الفائدة المرجوة من هذا الكتاب.

بقلم / أ. سومية محمود مصطفى أحمد

مدقق لغوي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

في هذه الصفحة نقلني الضوء على بعض الأخطاء اللغوية الشائعة والدارجة أحياناً على اللسان، وهي كثيرة ومفهومة المضمون بين الناس الذين ألفوا سماع هذه الكلمات، ونعرض هنا بعضاً من هذه الأخطاء اللغوية وصوابها في اللغة العربية، ومن الأخطاء الدارجة ما يلي:

الخطأ	الصواب	السبب
1- انكدر العيش.	تكدر العيش.	- لأن الفعل (كدر - يكد - كدرأ).
2- ابتعت مجوهرات من الصانع.	- ابتعت جواهر من الصانع.	- لأن (جوهـر) على وزن فـوعـل وجمعها فـواعـل أي (جواهر) وليست مجوهرات .
3- نحن نعمل بجد إسهاماً منا في رفعة الوطن .	- نحن نعمل بجد مساهمة منا في رفعة الوطن .	- لأن الفعل (أسهم - يسهم - والمصدر منه مساهمة) .
4- أنتي طالبة مجتهدة .	- أنت طالبة مجتهدة .	- لأن (ياء المخاطبة) لا تتصل أبداً بضمير المخاطبة .
5- لا تقحم نفسك في شؤون الآخرين.	- لا تقحم نفسك في شؤون الآخرين.	- لأن الهمزة سبقت حرف (الواو) في النطق، فوجب كتابتها قبلها، كما يجوز كتابتها على نبرة (شنون) لكرهية اجتماع واوين في الرسم .
6- ذهبنا بالأمس إلى الشاطيء.	-ذهبنا بالأمس إلى الشاطيء.	- تكتب الهمزة على الألف المقصورة إذا سُبقت بكسر .
7- إن الاهتمام شيء من الود .	- إن الاهتمام شيء من الود .	- تكتب الهمزة على السطر إذا كان قبلها ياء فتكتب بعد الياء.
8- أدعوا الله لي ولكم بالصلاح .	- أدعو الله لي ولكم بالصلاح.	- لأن (الألف) تزداد بعد واو الجماعة لتمييزها عن الواو الأصلية . وهنا الواو في (أدعو) أصلية ولا حاجة لإضافة الألف .

<p>- لأن جمع (مدير) جمع تكسير (مديرون - مديرين) حسب الموقع الإعرابي للجمع .</p>	<p>- كرم المحافظ المديرين.</p>	<p>9- كرمَ المحافظ المدراء.</p>
<p>- لأن (الكتف) من جسم الإنسان مؤنثة وليست مذكراً، والصفة تتبع الموصوف فتكون الكتف اليمنى .</p>	<p>- وقف العصفور على الكتف اليمنى للولد .</p>	<p>10- وقف العصفور على الكتف الأيمن للولد.</p>
<p>- لأن (لم) جازمة للفعل المضارع، وبالتالي يحذف حرف (الواو) أي حرف العلة .</p>	<p>- لم يكن الطقس بالأمس بارداً.</p>	<p>11- لم يكون الطقس بالأمس بارداً.</p>

نود التذكير بأن :-

- جميع مطبوعات المركز من الكتب الطبية متاحة من خلال نسخ ورقية ونسخ إلكترونية "E-Book" وعلى أقراص مدمجة "CD's"
 - يمكن شراء جميع مطبوعات المركز ، وذلك عن طريق مراسلة المركز عبر بريده الإلكتروني .
 - يمكن الاطلاع على مجلة تعريب الطب بنصها الكامل .
 - يمكن الحصول على كافة بيانات إصدارات المركز من خلال الموقع الإلكتروني www.Acmls.org
 - يمكن عرض استفساراتكم ومقترحاتكم ، وأية ملاحظات أو تعليقات تساهم في دعم تعريب التعليم الطبي .
 - نقوم بنشر هذه المشاركة والرد عليها .
 - وأخيراً نستقبل استفساراتكم ومقترحاتكم على البريد الإلكتروني للمركز Acmls@Acmls.org
- ص.ب : 5225 الصفاة 13053 – دولة الكويت .