



ما هي متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية؟



«الجزيرة نت» : متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية (Congenital rubella syndrome) حالة تحدث لدى الأطفال المولود نتيجة إصابة الأم بفيروس الحصبة الألمانية في وقت مبكر من الحمل، وتؤدي لحدوث تشوهات خلقية شديدة أو حتى الإجهاض.

ويعاني الأطفال المولودون بمتلازمة الحصبة الألمانية الخلقية عاهات في قدراتهم السمعية وعيوب خلقية في العينين والقلب، إضافة إلى بعض الإعاقات الأخرى التي قد تلازمهم مدى الحياة، كمرض التوحد وداء السكري والخلل في الغدة الدرقية، وكثير من هذه الإعاقات يتطلب علاجاً ورعاية مكثفين وعمليات جراحية باهظة.

عند إصابة امرأة بفيروس الحصبة الألمانية في وقت مبكر من الحمل، فإن هناك احتمالاً يصل إلى 90% من نقل الفيروس إلى جنينها، وهذا يمكن أن يسبب متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية. والمناطق التي تنتشر فيها معدلات عالية للإصابة بهذه المتلازمة هي البلدان التي تكون فيها النساء في سن الإنجاب ليس لديهن مناعة للحصبة الألمانية، سواء عن طريق التطعيم أو من خلال المناعة الذاتية الناشئة عن إصابة سابقة بالحصبة الألمانية قبل الزواج.

في الحقيقة التي سبقت إدخال اللقاح كان هناك أربعة أطفال من كل ألف ولادة حية يولدون مصابين بهذه المتلازمة.

خلال العقد الماضي، ساهم التوسع الكبير بخدمات لقاح الحصبة الألمانية في تقليص عدد حالات الإصابة بها ومتلازمتها في بلدان متقدمة وفي بعض البلدان النامية. وفي أبريل/نيسان 2015 أصبح إقليم منظمة الصحة العالمية للأميركتين الأول من أقاليم العالم الذي يعلن خلوه من الانتقال الوبائي للحصبة الألمانية ومتلازمتها.

في المقابل، فإن معدل انتشار الإصابة بمتلازمة الحصبة الألمانية الخلقية في إقليمي أفريقيا وجنوب شرق آسيا لا يزال هو الأعلى بسبب تدني

يشعر أحدنا بالجوع في المنزل ويذهب إلى البراء، وبالتالي بإمكانه أن يعد وجبة كاملة من الخضار في وقت قليل.

– ابتعد عن المطبخ: عند العشاء، خذ حصتك من المطبخ واذهب إلى غرفة الطعام لتنتهي طعامك. هذا الأمر يصعب عليك ملء صحنك مجدداً كما لو كان وعاء الطعام الرئيسي على الطاولة أمامك.

– غير حميتك: التعبير من أكل اللحوم إلى أكل الخضار أكثر يلعب دوراً كبيراً في تخفيض الوزن والمحافظة عليه، خصوصاً أن اللحوم أكثر غني بالدهون.

– مطيبات السلطة: تناول سلطة الخضار أساسية في أي حمية، لكن بدلاً من الزيت النباتي والملح، استخدم مطيبات مختلفة، خصوصاً السماق والليمون الحامض والخل مع القليل جداً من زيت الزيتون.

– قل لا: صحيح أنّ من الصعب التحديق إلى الخبز الطري الساخن الشهى من دون تناول بعضه، خصوصاً إذا كنت جائعاً، لكن بإمكانك ببساطة تناول الخبز الأسمر بدلاً من الأبيض



ستكون واعياً لها تماماً، ومهما أكلت لن تصل إلى الكمية التي تأكل من دون أي وعي ما قد – غير مخزون بـزادك: املأ برادك بالخضار المثلجة، بدلاً من الوجبات الخفيفة المضرّة كالسكاكر وغيرها. كثيراً ما

بل فقط من خلال تحريك يدك ألياً بين الكيس والفم يجعلك تأكل من دون أي وعي ما قد يصل إلى 10 أكياس أحياناً. عليك أن تحدد الكمية التي ستأكلها مسبقاً وتضعها في وعاء صغير أمامك. عندها

من الشوكولا أو البسكويت وتناولها. ويفضل أن تذهب إلى السوبرماركت بعد الأكل لاقبله. – تناول رقائق البطاطا من وعاء صغير: أكل الرقائق من الأكياس دون رؤية ما تأكله،

الشغل الشاغل لكثيرين في أيامنا هذه تخفيف الوزن والمحافظة على الوزن المثالي. كثيرة هي الحميات الغذائية وتتعدد أشكالها وعناصرها، لكن هناك أيضاً عادات بسيطة جداً وطرقاً يمكنها أن تلعب دوراً أكبر من أي حمية، بحسب موقع «ريدز دابجست» الذي يقدمها كالآتي:

– تناول الغذاء: خصص وقتاً لذلك، فالأكل بسرعة على مكتب أو أمام التلفزيون يجعلك تأكل كميات أكبر، ويترك أعباء على جهازك الهضمي. تخصيص الوقت للغذاء لن يجعلك تجوع مرة ثانية قبل العشاء، على عكس من يأكلون بسرعة ومن دون وعي، الذين يجوعون بعد ساعة تقريبا.

– اختيار الأصغر: اختيار صحن أصغر يقلص تلقائياً كمية الأكل التي ستناولها في المرة الواحدة.

– شرب الماء بكثرة: خصوصاً بين الوجبات، فهو يمنع الجوع ويمنع تناول كميات إضافية من الوجبات الخفيفة المضرّة. – اختيار الوجبة الخفيفة الأنسب: إذا كنت في السوبرماركت بين كثير من المغريات، اختر جزرة بدلاً

زراعة الأعضاء البشرية باتت أمراً شائعاً



«العربية نت» : تعتبر زراعة الأعضاء البشرية كالقلب، والكلى والكبد أمراً شائعاً جداً في عصرنا الحاضر، حيث لعبت مثل هذه الجراحات دوراً فعالاً في إنقاذ حياة الكثيرين.

لكن في التقرير التالي سنتعرف على أغرب عمليات زراعة الأعضاء، والتي قد يجد البعض صعوبة بالغة في التفكير بها.

وليكم فيما يلي 4 عمليات مذهلة لزراعة الأعضاء، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعني بالصحة:

1 – زراعة البدين في خطوة مذهلة، نجح الأطباء في زراعة بدين، حيث نجحوا في ربط العظام والأنسجة والأعصاب والأوتار والأوردة والجلد، حتى تمكن المريض بعد إعادة التأهيل والعلاج الطبيعي، من استخدام الأطراف المزروعة (البدين) بشكل طبيعي.

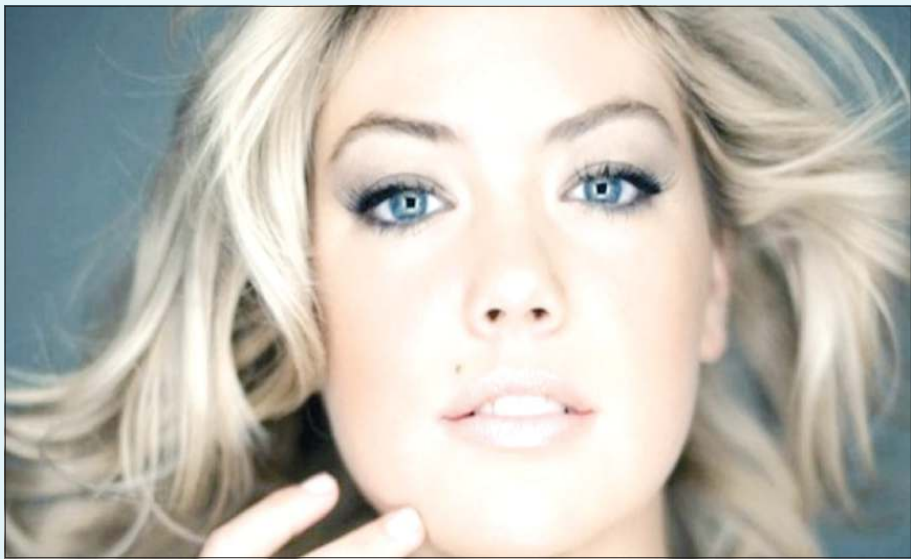
2 – زراعة الوجه نجحت مراراً عمليات زراعة الوجه، حيث يقوم الأطباء في مثل هذه الحالة باستبدال جميع الأنسجة الموجودة في وجه المريض بأخرى من وجه شخص متوفى.

وتتم هذه العملية بزرع الأنسجة، والعظام، والأعصاب والأوتار والأوعية الدموية، والدمون والغضروف والعضلات أيضاً.

3 – زراعة الأمعاء عادة ما تنتج عمليات زراعة الأمعاء، وتكون تلك العملية لازمة عندما يتم استئصال الأمعاء جزئياً أو كلياً من الشخص، بسبب إصابته بمرض معين، ولكي تتم هذه العملية تؤخذ الأمعاء من متبرع أو من شخص متوفى، ويتم زرعها في الجسم وتوصيلها بالجهاز الهضمي.

4 – زراعة الرحم نجح الأطباء إلى حد كبير في عمليات زراعة الرحم، مؤكدين أن هناك فرصة لأن تكمل هذه النجاحات نسبة الـ100%. وتعد عملية زراعة الرحم ضرورية لأولئك السيدات اللواتي ولدن بدون رحم، أو اضطررن لإزالته لأسباب مرضية.

الشامة .. علامة جمال قد تكون نقمة



يفتح باتجاه المحيط بشكل Eried egg. وأضاف د. الخطيب أنه «في حال وجود عوامل خطورة يلجأ الطبيب إلى استئصال الشامة أو جزء منها وإرسالها إلى مختبر التشريح المرضي، والمختبر بدوره يعطي تقريرا مفصلا ودقيقا يؤكد كون الشامة سليمة أو خبيثة، كما يحدد درجة الخباثة».

علاج الشامات وعن علاج الشامات أكد د. أحمد الخطيب أنه في حال كون الشامة سليمة يمكن تركها ومراقبتها، ويمكن علاجها لسبب تجميلي، وهناك عدة طرق مثل التبخير الكهربائي أو الليزر أو الاستئصال الجراحي.

أما الشامة الخبيثة فيجب أن تستأصل جراحياً مع حواف أمان. ونصح د. الخطيب بفحص الشامات بشكل دوري، وتخفيف تعريضها لأشعة الشمس، وطبيب الجلدية قادر على تقييمها، وتحديد مدى خطورتها والحال الأمثل لعلاجها.

مذ الولادة، أو تظهر في السنة الأولى من الحياة، قد تكون صغيرة أو كبيرة أو علاقة يصل قطرها لـ20 سم، والأخيرة تحمل خطر التحول للخباثة بشكل أكبر. أما النوع الثاني فهي الوحمة المكتسبة تظهر عادة خلال العقدين الثاني أو الثالث، تبدأ بشكل آفة مسطحة، وقد ترتفع، ويساعد في ظهورها التعرض الزائد لأشعة الشمس.

وعن طريقة تقييم الشامة يقول د.الخطيب «بشكل مبديي يستقصى وجود قصة عائلية ويتم الفحص باستخدام الديرماسكوب أو منظار الجلد و التأكد من عوامل الخطورة التي تضم ما يلي:

– قطر الشامة: إذا كان القطر أكبر من 6 ملم
– حواف الشامة: إذا كانت غير منتظمة
– لون الشامة: في حال وجود أكثر من لون بنفس الشامة «أسود وبني مثلاً»
– شكل الشامة: إذا كانت غير منتظمة وقد يكون مركزها داكناً

«العربية نت» : تعتبر الشامة «حبة الخال» علامة من علامات الجمال، خصوصاً عندما تكون في الوجه أو الرقبة أو حتى الكتفين، ولكنها قد تتحول من نعمة إلى نقمة في حال كانت «خبيثة»، فالشامات تظهر على شكل بقع جلدية باللون البني أو إحدى درجاته في مختلف مناطق الجلد، مع احتمالية ظهورها لدى جميع الناس بغض النظر عن الجنس أو المرحلة العمرية.

والشامة أو الوحمة هي ورم «حميد» يصيب الخلايا الصباغية المسؤولة عن إفراز صبغة الجلد، وقد تكون الشامة وراثية أو مكتسبة، وعلى الرغم من أن معظم الشامات حميدة إلا أن الفحص الدوري لها من قبل طبيب الجلدية ضروري لاستبعاد أي خباثة، والتأكد من سلامتها وفق ما يؤكد د. أحمد الخطيب اختصاصية جلدية وباحث مساعد في جامعة كاليفورنيا من عيادات كورنيسبرج في أبوظبي. ويوضح د. الخطيب أن الشامات نوعان: الأول هو الشامة الخلقية، وتكون موجودة

دراسة: سمّة الوالدين ربما ترتبط بتأخر نمو الأبناء



البيدنيات أطفالاً أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات التي يمكن أن تؤثر بدورها على النمو العصبي. وأشار الباحثون إلى أن الأب البدين قد يقلل مادة وراثية معينة لأبنائه تزيد من احتمالات تأخر النمو رغم قلة المعلومات المتوفرة عن تأثير وزن الرجال على أطفالهم

عوامل مؤثرة أخرى مثل سن الوالدين وعرقهما ومستويات التعليم والدخل والحالة الاجتماعية والتأمين الصحي وما إذا كانوا من المدخنين. وكتب الباحثون في دورية طب الأطفال، أنه رغم أن الدراسة لم تتناول كيف يمكن أن تؤثر سمّة الأبوين على نمو الطفل فمن المحتمل أن تلد

أسئلة الاستبيانات تأخر النمو في خمس مهارات: هي المهارات الحركية الدقيقة والمهارات الحركية العامة ومهارات الاتصال والمهارات الشخصية والاجتماعية والقدرة على حل المشاكل.

ودرس الباحثون احتمالات تأخر النمو المرتبطة بسمّة الوالدين بعد الأخذ في الاعتبار

يفكر في الإنجاب أو لا يفكر— أن يحاول الوصول إلى وزن صحي من خلال نظام غذائي ومنط حياة مناسبين».

وأضافت أن الدراسة فحصت التأخر في النمو بناء على استبيانات أجاب عليها آباء وأمهات ولا يمكنها إثبات أن السمّة هي السبب المباشر في مشكلات النمو. وتناولت

أشارت دراسة حديثة إلى أن الأطفال الذين يعانون والداهما أو أحدهما من السمّة، ربما تزداد احتمالات تأخرهم في النمو خلال سنوات الطفولة المبكرة.

ووجدت الدراسة أن أبناء البدينات تزداد احتمالات تأخر نمو مهاراتهم الحركية الدقيقة في عمر الثالثة بنسبة 67 في المائة مقارنة بأبناء من يتمتعن بوزن طبيعي أو أقل من الطبيعي، وذلك حتى بعد أخذ وزن الأب في الاعتبار. ووجدت الدراسة أنه في حالة سمّة الأب تزداد بنسبة 71 في المائة احتمالات تعرض الأطفال لعبوب في المهارات الشخصية والاجتماعية، وذلك بعد أخذ وزن الأم في الحسبان. أما إذا كان الأب والأم كلاهما من أصحاب الوزن الزائد فإن الطفل سيجد على الأرجح صعوبة في حل المشكلات أكثر بثلاثة أضعاف من أقرانه.

وقالت إيدونيا يونج، التي قادت فريق الدراسة، وهي باحثة في المعاهد الوطنية للصحة بالولايات المتحدة: «الرسالة المباشرة هي أن على كل شخص— ذكراً كان أم أنثى