



ما هي متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية؟



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 الإجهاد.

ويعاني الأطفال المولودون بمتلازمة الحصبة الألمانية الخلقية عاهات في قدراتهم السمعية وعمود خلقية في العنق 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 المصاعبة 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 للأمركتين الأول من أقاليم العالم الذي يعلن خلوه من الانتقال الوبائي للحصبة الألمانية ومتلازمتها.

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

معدن التطعيم، وانتشار فيروس الحصبة الألمانية في عدوى فيروسية معدية، وهي تصنف مرضاً معتاداً لدى الأطفال، ولكنها مرض شديد الخطورة في حال أصاب الحوامل وتلزم بحدوث عواقب خطيرة حيث قد يسبب موت الجنين أو متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية.

ينتقل فيروس الحصبة الألمانية عن طريق الرذاذ المتطاير في الهواء عندما يعطس أو يسعل شخص مصاب. وأعراض الحصبة الألمانية عادة خفيفة في الأطفال، وتظهر أعراضها بارتفاع درجة الحرارة (عادة ما تكون أقل من 39 درجة مئوية) كما يظهر على الطفل احمرار في العنق والوجه والتهاب اللوزجة، ويحدث الطفح الجلدي في 50% من الحالات، وعادة ما يبدأ على الوجه والرقبة قبل التقدم أسفل الجسم، ويستمر لفترة ما بين يوم وثلاثة أيام.

كما يصاب الطفل بتورم في الغدد الليمفاوية خلف الأذنين وفي الرقبة، وهذه هي الميزة السريرية الأكثر تمييزاً لها عن الحصبة العادية، وفي حالة إصابة البالغين -التي تكون أكثر شيوعاً لدى النساء- يحدث التهاب المفاصل يستمر عادة من ثلاثة إلى عشرة أيام.

ويجدر إصابة الشخص، ينتشر الفيروس في جميع أنحاء الجسم خلال حوالي خمسة إلى سبعة أيام، وتبدأ الأعراض بالظهور عادة بعد أسبوعين أو ثلاثة من الإصابة، وتتركز فترة العدوى الشديدة عادة بعد يوم إلى خمسة أيام من ظهور الطفح الجلدي.

ويعد تلقي التطعيم أهم إستراتيجية للوقاية من المرض، ويحتوي لقاح الحصبة الألمانية على سلالة حية ضعيفة من الفيروس، ويستخدم منذ أكثر من أربعين عاماً، حيث إن جرعة واحدة تعطي أكثر من 95% من المناعة طويلة الأمد، وهي مماثلة لتلك التي يسببها العدوى الطبيعية بالفيروس.

الشامة .. علامة جمال قد تكون نقمة



مذ الولادة، أو تظهر في السنة الأولى من الحياة، قد تكون صغيرة أو كبيرة أو عملاقة يصل قطرها لـ 20 سم، والأخيرة تحمل خطر التحول للخبيثة بشكل أكبر. أما النوع الثاني فهي الوجمة المكتسبة تظهر عادة خلال العامين الثاني أو الثالث، تبدأ بشكل آفة مسطحة، وقد ترتفع، ويساعد في ظهورها التعرض الزائد لأشعة الشمس.

خطورة الشامات وعن طريقة تقييم الشامة يقول د. الخطيب: «يشكل مبدئي يستقصي وجود قصة عائلية ويشتم الفحص باستخدام الليزر، وسكوب أو منظار الجلد والتأكد 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 مائل» - شكل الشامة: إذا كانت غير منتظمة وقد يكون مركزها باهتاً

والفتح باتجاه المحيط بشكل Eryed 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 تقريراً مفصلاً ودقيقاً يؤكد كون الشامة سليمة أو خبيثة، كما يحدد درجة الخبيثة.

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 التحفيز 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، وتطبيق الجلدية فاسر على تقويمها، وتحديد مدى خطورتها والحل الأمثل لعلاجها.

طرق بسيطة جداً لخسارة الوزن

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

ابتعد عن المطبخ: عند العشاء، خذ حصتك من المطبخ واذبح إلى غرفة الطعام لتتوي طعمك. هذا الأمر يصعب عليك مع صحتك مجدداً كما لو كان وعاء الطعام الرئيسي على الطاولة أمامك.

غير حمتك: التغيير من أكل النجوم إلى إكل الخضار أكثر يلعب دوراً كبيراً في تخفيض الوزن والمحافظة عليه، خصوصاً أن النجوم أكثر غنى بالدهون.

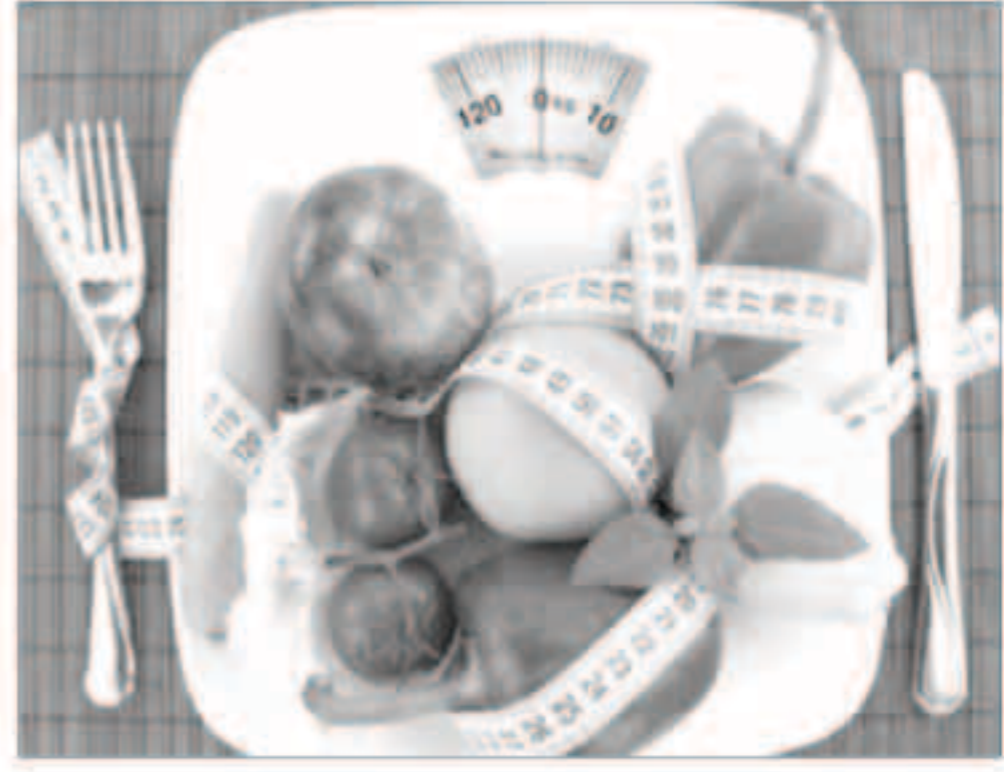
مطيبات السلطة: تناول سلطة الخضار أساسية في أي حمية، لكن بدلاً من الزيت النباتي والخل، استخدم مطيبات مختلفة، خصوصاً السلق والليمون الحامض والخل مع القليل جداً من زيت الزيتون.

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

سكنون واعياً لها تماماً، ومهما أكلت لن تصل إلى الكمية التي تاكلها عادة بالطريقة الأولى.

غير مخزون بزادك: أملاً عليك أن تحصد الكمية التي يرايك بالخضار الملثجة، بدلاً من الوجبات الخفيفة المضرة كالسكاكر وغيرها.

بل فقط من خلال تحريك يدك ألبا بين الكيس والغم يجعلك تاكل من دون أي وعي ما قد يصل إلى 10 أكياس أحياناً.



من الشوكولا أو البسكويت وتناولها. ويفضل أن تذهب إلى السوبرماركت بعد الأكل لاقيله.

تناول رقائق البطاطا من وعاء صغير: اكل الرقائق من الأكياس دون رؤية ما تاكله،

شرب الماء بكثرة: خصوصاً بين الوجبات، فهو يمنع الجوع ويمنع تناول كميات إضافية من الوجبات الخفيفة المضرة.

اختيار الوجبة الخفيفة الأنسب: إذا كنت في السوبرماركت بين كثير من المغريات، اختر جزرة بدلاً

من الشوكولا أو البسكويت وتناولها. ويفضل أن تذهب إلى السوبرماركت بعد الأكل لاقيله.

تناول رقائق البطاطا من وعاء صغير: اكل الرقائق من الأكياس دون رؤية ما تاكله،

شرب الماء بكثرة: خصوصاً بين الوجبات، فهو يمنع الجوع ويمنع تناول كميات إضافية من الوجبات الخفيفة المضرة.

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 كالتالي:

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

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

شرب الماء بكثرة: خصوصاً بين الوجبات، فهو يمنع الجوع ويمنع تناول كميات إضافية من الوجبات الخفيفة المضرة.

اختيار الوجبة الخفيفة الأنسب: إذا كنت في السوبرماركت بين كثير من المغريات، اختر جزرة بدلاً

من الشوكولا أو البسكويت وتناولها. ويفضل أن تذهب إلى السوبرماركت بعد الأكل لاقيله.

تناول رقائق البطاطا من وعاء صغير: اكل الرقائق من الأكياس دون رؤية ما تاكله،

شرب الماء بكثرة: خصوصاً بين الوجبات، فهو يمنع الجوع ويمنع تناول كميات إضافية من الوجبات الخفيفة المضرة.

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

زراعة الأعضاء البشرية باتت أمراً شائعاً

«العربية نت»: تعثر 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 ستتعرف على أقرب عمليات زراعة الأعضاء، والتي قد يجد البعض صعوبة بالغة في التفكير بها.

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

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

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



دراسة: سمعة الوالدين ربما ترتبط بتأخر نمو الأبناء



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

ووجدت الدراسة أن أبناء البيديئات 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 سمعة الأب تزداد بنسبة 71 في المائة احتمالات تعرض الأطفال لعيوب 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 إيدويتا يونج، التي قادت فريق الدراسة، وهي باحثة في المعاهد الوطنية للصحة بالولايات المتحدة: «الرسالة المباشرة هي أن على كل شخص - ذكراً كان أم أنثى

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

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

عوامل مؤثرة أخرى مثل سن الوالدين وعرقهما ومستويات التعليم والدخل والصالة الاجتماعية والتأمين الصحي وما إذا كانوا من المدخنين.

وكتب الباحثون في دورية طب الأطفال، أنه رغم أن الدراسة لم تتناول كيف يمكن أن تؤثر سمعة الأبوين على نمو الطفل فمن المحتمل أن تلد

البيديئات أطفالاً أكثر عرضة للإصابة بالانقباضات 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 والصالة الاجتماعية والتأمين الصحي وما إذا كانوا من المدخنين.

وكتب الباحثون في دورية طب الأطفال، أنه رغم أن الدراسة لم تتناول كيف يمكن أن تؤثر سمعة الأبوين على نمو الطفل فمن المحتمل أن تلد