الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2345 - السنة الثامنة
الإثنين 10 ربيع الأول 1437 - الموافق 21 ديسمبر 2015
Monday 21 December 2015 - No.2345 - 8th Year

تعد من المشكلات التي تعانيها جميع دول العالم وتسعى لمحاربتها

المخدرات وآثارها على الجسم .. وطرق علاجها

تعد مشكلة المخدرات حاليًا من أكبر المشكلات التي تعانيها دول العالم وتسعى جاهدة لمحاربتها؛ لما لها من أضرار جسيمة على النواحي الصحية والاجتماعية والاقتصادية والأمنية، ولم تعد هذه المشكلة قاصرة على نوع واحد من المخدرات أو على بلد معين أو طبقة محددة من المجتمع، بل شملت جميع الأنواع والطبقات، كما ظهرت مركبات عديدة جديدة لها تأثير واضح على الجهاز العصبي والدماغ.

تعريف الإدمان:

هو الحالة الناتجة عن استعمال مواد مخدرة بصفة مستمرة؛ بحيث يصبح الإنسان معتمدًا عليها نفسيًا وجسديًا، بل ويحتاج إلى زيادة الجرعة من وقت لآخر ليحصل على الأثر نفسه دائمًا، وهكذا يتناول المدمن جرعات تتضاعف في زمن وجيز حتى تصل إلى درجة تسبب أشد الضرر بالجسم والعقل فيفقد الشخص القدرة على القيام بأعماله وواجباته اليومية في غياب هذه المادة، وفي حالة التوقف عن استعمالها تظهر عليه أعراض نفسية وجسدية خطيرة تسمى «أعراض الانسحاب» وقد تؤدي إلى الموت أو الإدمان؛ الذي يتمثل في إدمان المشروبات الروحية أو المخدرات أو الأدوية النفسية المهدئة أو المنومة أو المنشطة.

تعريف المخدرات:

المخدرات هي كل مادة نباتية أو مصنعة تحتوي على عناصر منوّمة أو مسكّنة أو مفتّرة، والتي إذا استخدمت في غير الأغراض الطبية المعدة لها فإنها تصيب الجسم بالفتور والخمول وتشل نشاطه كما تصيب الجهاز العصبي المركزي والجهاز التنفسي والجهاز الدوري بالأمراض المزمنة، كما تؤدي إلى حالة من التعود أو ما يسمى «الإدمان» مسببة أضرارًا بالغة بالصحة النفسية والبدنية والاجتماعية.

أسباب تعرض الفرد لخطر الإدمان:

■ الجهل بأخطار استعمال المخدر وضعف الوازع الديني والتفكك الأسري عوامل تؤدي بالفرد إلى الإدمان

• الجهل بأخطار استعمال المخدر.
• ضعف الوازع الديني، والتنشئة الاجتماعية غير السليمة.
• التفكك الأسري.
• الفقر والجهل والأمية .
• الثراء الفاحش والتبذير دون حساب.
• انشغال الوالدين عن الأبناء، وعدم وجود الرقابة والتوجيه.
• عدم وجود الحوار بين أفراد العائلة.
• مجالسة أو مصاحبة رفاق السوء.
• البطالة والفراغ.

علامات الشخص المدمن:

• التغير المفاجئ في نمط الحياة كالغياب المتكرر والانقطاع عن العمل أو الدراسة.
• تدني المستوى الدراسي أو تدني أدائه في العمل.
• الخروج من البيت لفترات طويلة والتأخر خارج البيت ليلا.
• التعامل بسرية فيما يتعلق بخصوصياته.
• تقلب المزاج وعدم الاهتمام بالمظهر.
• الغضب لأتفه الأسباب.
• التهرب من تحمل المسؤولية واللامبالاة.
• الإسراف وزيادة الطلب على النقود.
• تغيير مجموعة الأصدقاء والانضمام إلى «شلة» جديدة.
• الميل إلى الانطواء والوحدة.
• فقدان الوزن الملحوظ نتيجة فقدان الشهية.

أنواع المخدرات:

تختلف أنواع المخدرات وأشكالها حسب طريقة تصنيفها؛ فبعضها يصنف على أساس تأثيرها، وبعضها الآخر يصنف على أساس طرق إنتاجها أو حسب لونها، وربما بحسب الاعتماد (الإدمان) النفسي والعضوي.

وتتفاوت أنواع المواد المخدرة في درجة تأثيرها وطريقة عملها على الجهاز العصبي للإنسان، مثل:

• الحشيش والماريجوانا.
• المخدرات المهدئة.
• المخدرات المنشطة مثل: الكوكايين.
• المواد المهلوسة مثل (إل. إس.)
• المواد المستنشقة (العطرية) مثل الصمغ.
• المسكنات والمهدئات الطبية مثل المورفين.

أعراض الإدمان:

1) الأعراض المصاحبة لتعاطي الحشيش والماريجوانا:

• شعور عال بالإدراك البصري والسمعي والذوق.
• ضعف الذاكرة وصعوبة التركيز والتناسق الحركي.
• زيادة ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.
• احمرار العينين.
• زيادة الشهية.
• جنون العظمة.

2) الأعراض المصاحبة لتعاطي المنشطات (الأمفيتامين والكوكايين والميثيل فينيديت)

• النشوة والتهيج.
• الاكتئاب والأرق.
• احتقان الأنف وأضرار تلحق بالغشاء المخاطي للأنف.
• فقدان الوزن.
• زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم ودرجة الحرارة.
• جنون العظمة.

3) الأعراض المصاحبة لتعاطي المهدئات (الباربيتيورات والبنزوديازيبين)

• نعاس ودوخة.
• مشاكل في الذاكرة.
• اكتئاب.
• تباطؤ في التنفس وانخفاض ضغط الدم.
• ارتباك وصعوبة التناسق الحركي.

4) الأعراض المصاحبة لتعاطي المسكنات المخدرة (الهيروين والمورفين والكودايين)

• انخفاض الشعور بالألم.
• ارتباك.
• تباطؤ في التنفس.
• إمساك.

آثار ومضاعفات إدمان المخدرات:

1. مشاكل صحية: يؤدي إدمان المخدرات إلى حدوث مشاكل صحية بدنية وعقلية ويعتمد ذلك على نوع المخدرات المستخدمة.

2. فقدان الوعي والغيبوبة والموت المفاجئ وخاصة عند أخذ جرعات عالية أو إذا تم الجمع بين أنواع المخدرات أو الكحول.

3. الإصابة بالأمراض المعدية مثل الإيدز سواء من خلال العلاقات الجنسية المحرمة أو عن طريق مشاركة الإبر.

4. التعرض لحوادث السير في حالة السكر.

5. الانتحار.

6. المشاكل الأسرية والخلافات الزوجية بسبب التغيرات السلوكية التي تطرأ على مدمن المخدرات.

7. مسائل قانونية حيث أن إدمان المخدرات يؤدي إلى السرقة وقيادة السيارة تحت تأثير المخدرات وغيرها.

8. مشاكل مالية: إدمان المخدرات يؤدي إلى إنفاق المال بلا حساب وذلك لشرائها فيضع المدمن تحت وطأة الدين وتقوده إلى سلوكيات غير قانونية وغير أخلاقية.

علاج إدمان المخدرات:

تشمل علاجات الإدمان تنظيم برامج علاجية للمرضى سواء في المستشفيات أو في العيادات الخارجية وتقديم المشورة لهم ومساعدتهم على مقاومة استخدام المخدرات مرة أخرى والتغلب على الإدمان.

■ يشمل العلاج تنظيم برامج للمرضى سواء في المستشفيات أو العيادات الخارجية وتقديم المشورة لهم ومساعدتهم على مقاومة التعاطي

1) برامج العلاج:

وتشمل الدورات التعليمية التي تركز على حصول المدمن على العلاج الداعم ومنع الانتكاس ويمكن تحقيق ذلك في جلسات فردية أو جماعية أو أسرية.

2) المشورة:

• أخذ المشورة من مستشار نفسي بشكل منفرد أو مع الأسرة ، أو من طبيب نفسي تساعد على مقاومة إغراء إدمان المخدرات واستئناف تعاطيها.
• علاجات السلوك يمكن أن تساعد على إيجاد وسائل للتعامل مع الرغبة الشديدة في استخدام المخدرات، وتقترح استراتيجيات لتجنب ذلك ومنع الانتكاس، وتقديم اقتراحات حول كيفية التعامل مع الانتكاس إذا حدث.
• تقديم مشورة تنطوي أيضا على الحديث عن عمل المدمن، والمشاكل القانونية، والعلاقات مع العائلة والأصدقاء.
• أخذ المشورة مع أفراد الأسرة ويساعدهم ذلك على تطوير مهارات اتصال أفضل مع المدمن حتى يكونوا أكثر دعمًا له.

3) جماعات المساعدة الذاتية :

هذه الجماعات موجودة من أجل الأشخاص المدمنين على المخدرات ورسالتهم هي أن الإدمان هو مرض مزمن وهناك خطر للانتكاس، وأن العلاج الداعم والمستمر والذي يشمل العلاج بالأدوية وتقديم المشورة واجتماعات جماعات المساعدة الذاتية ضروري لمنع الانتكاس مرة أخرى. يساعد الطبيب المعالج على تحديد موقع هذه الجماعات.

4) علاج الانسحاب:

• أعراض انسحاب المخدرات تختلف باختلاف نوع المخدرات المستخدمة وتشمل الأرق، التقيؤ، التعرق، مشكلات في النوم، الهلوسة، التشنجات، آلام في العظام والعضلات، ارتفاع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم، الاكتئاب ومحاولة الانتحار.
• الهدف من علاج الانسحاب (إزالة السموم) هو وقف تناول المخدرات بسرعة وأمان، ويشمل ذلك:

1. خفض جرعة المخدرات تدريجيًا.
2. استبداله بمواد أخرى مؤقتا يكون له آثار جانبية أقل حدة ، مثل الميثادون أو البوبرينورفين.
3. بالنسبة لبعض الناس قد يكون آمنًا الخضوع لعلاج الانسحاب في العيادات الخارجية، والبعض الآخر قد يتطلب الدخول الى المستشفى.

5) تقييم مدمن المخدرات صحيًا:

يتبقى لبرامج العلاج تقييم مدمني المخدرات لوجود فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)، أوالتهاب الكبد الوبائي ب وج، أومرض السل أوالأمراض المعدية الأخرى.

الوقاية من خطر الإدمان

• أفضل وسيلة لمنع الإدمان على المخدرات هي بعدم تناول المخدرات على الإطلاق، واستخدام الحذر عند أخذ أي دواء يسبب الإدمان فقد يصف الطبيب أدوية لتخفيف الألم أو البنزوديازيبين لتخفيف القلق أو الأرق، أو الباربيتورات للتخفيف من التوتر أو التهيج. يصف الأطباء هذه الأدوية بجرعات آمنة ويتم مراقبة استخدامها بحيث لا يحصل المريض على جرعة كبيرة جدًا أو لفترة طويلة جدًا. إذا كان المريض يشعر بحاجة إلى أخذ جرعة أكبر من الجرعة الموصوفة من الدواء، فإنه يجب التحدث مع الطبيب.

الوقاية من سوء تعاطي المخدرات لدى الأطفال :

1. التواصل: التحدث مع الأطفال حول أخطار تعاطي المخدرات وإساءة استعمالها.

2. الاستماع: الاستماع الجيد عند تحدث الأطفال عن ضغط أصدقائهم عليهم للاستخدام الخاطئ للمخدرات، ودعم جهودهم لمقاومة ذلك.

3. القدوة الحسنة: يجب على الآباء والأمهات أن يتجنبوا إدمان المخدرات والكحول ليكونوا قدوة حسنة لأبنائهم؛ حيث إن الأطفال من الآباء والأمهات الذين يتعاطون المخدرات معرضون بشكل أكبر لخطر الإدمان .

4. تقوية العلاقة: العلاقة القوية المستقرة بين الآباء وبين أطفالهم تقلل من أخطار استخدام الطفل للمخدرات.

منع الانتكاس :

مدمن المخدرات معرض للانتكاس والعودة لاستخدامها مرة أخرى بعد المعالجة، ولتجنب ذلك يجب اتباع الخطوات التالية:

1. تجنب الحالات عالية الأخطار مثل عدم الذهاب مرة أخرى إلى الحي الذي تم استخدامه للحصول على المخدرات والابتعاد عن أصدقاء السوء.

2. الحصول على الفورعلى مساعدة إذا تم استخدام المخدرات مرة أخرى.

3. الالتزام بخطة العلاج الخاصة :

قد يبدو وكأن المريض يتعافى وأنه لا يحتاج للحفاظ على اتخاذ خطوات للبقاء خاليًا من الإدمان، ولكن لا ينبغي التوقف عن رؤية الطبيب النفسي، والذهاب إلى اجتماعات فريق الدعم الخاص به أو تناول الدواء الموصوف؛ حيث إن الفرصة في البقاء خاليًا من الإدمان كبيرة إذا تمت متابعة العلاج بعد الشفاء.

باحثون : رابط مشترك بين مستوى متدنٍ من فيتامين دي واحتمال الإصابة بالتصلب المتعدد

أكدت دراسة جينية جديدة وجود رابط بين مستوى متدنٍ من الفيتامين دي

واحتمال الإصابة بالتصلب المتعدد، في اكتشاف قد يسمح بتحسين العلاجات والوقاية من هذا المرض.

وأظهرت دراسات سابقة وجود رابط بين مستوى الفيتامين دي الذي ينتجه الجسم جراء النور وبعض الأغذية، والتصلب المتعدد، وهو مرض يتلف أعصاب الدماغ والنخاع الشوكي ولا يعرف سببه ولا يوجد أي علاج له.

إلا أن هذه الدراسات القديمة لم تظهر أن المستوى المتدني من الفيتامين دي يسبب التصلب المتعدي، بل بينت فقط أن المرضى لديهم ميل إلى البقاء في الداخل أكثر من غيرهم ويتعرضون للنور بمستويات أقل، لذا يكون مستوى الفيتامين دي عندهم منخفضا.

وأما الدراسة الجديدة، والتي نشرت في مجلة «بلوس» الأميركية الطبية وأجريت تحت إشراف برنت ريتشاردز من جامعة ماكغيل في كندا، فقد حللت مستويات الفيتامين دي الأدنى جينيا واحتمال الإصابة بالتصلب المتعدد لدى 14 ألفا و498 شخصا مصابا بالمرض و24 ألف و91 شخصا في صحة جيدة.

ويواجه الأشخاص الذين لديهم مستويات أدنى من الفيتامين دي جينيا خطرا مضاعفا بالإصابة بالتصلب المتعدد الذي يشخص بين سن الـ20 والـ50.

وأوضح بنجامين جايكوب، مدير قسم طب الأطفال في «رويال ناشونال أورتوبيديك هوسبيتال» في لندن أن «الأطفال الذين يولدون مع جينات مرتبطة بنقص في الفيتامين دي لديهم خطر مضاعف بالإصابة بالتصلب المتعدد في سن الرشد».

ووصف جايكوبز الذي لم يشارك في الدراسة هذا الاكتشاف بأنه «مهم». وأوضح: «إما أن النقص في الفيتامين دي يسبب الإصابة بالتصلب المتعدد أو أن ثمة تفاعلات جينية أخرى معقدة».

وأضاف: «لا نعرف في هذه المرحلة إن كان وصف الفيتامين دي لأطفال وبالغين في صحة جيدة يخفض من احتمال إصابتهم بالتصلب المتعدد، إلا أن تجارب سريرية تجرى الآن في هذا الإطار».

والتصلب المتعدد مرض عضال يطال 2.3 مليون شخص في العالم ويؤثر على النظر والنطق ويسبب الرجفة والوهن ومشاكل في الذاكرة والشلل.

دراسة : عدم الالتزام بأدوية الضغط قد يتسبب في أزمات قلبية

أفادت نتائج دراسة أجريت في إيطاليا بأن المرضى الذين عادة ما لا يلتزمون بتناول أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم قد يكونون أكثر عرضة لتقلهم للمستشفيات بسبب الإصابة بالأزمات القلبية وذلك بالمقارنة بمن ينسون تعاطيها بين الحين والآخر.

وقال الباحثون في دورية ارتفاع ضغط الدم إنه في حين أن نتائج الكثير من التجارب السابقة برهنت أن تعاطي عقاقير علاج ضغط الدم بصفة يومية يساعد في الحد من مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية فلا يعرف الكثير عن النتائج الفعلية لمن اعتادوا عدم المواظبة على تعاطي عقاقيرهم.

وتضمنت الدراسة الحالية قيام الباحثين بمتابعة حالات 4 آلاف مريض يتعاطون أدوية خفض ضغط الدم في منطقة لومبارديا الإيطالية عام 2005 ولمدة 6 سنوات ونصف سنة في المتوسط.

وبالمقارنة بمن لا يراعون تناول العقاقير بصفة يومية فإن المرضى الذين يتعاطون الأدوية بنسبة تتراوح بين 26 إلى 50% كانوا أقل عرضة بنسبة 17 % للإصابة بالأزمات القلبية ووصلت هذه النسبة إلى 34% بالنسبة لم يلتزمون بتعاطي علاجهم بنسبة 75%.

ويقول الأطباء إن هذه النتائج تحمل رسالة مؤداها مدى أهمية تعاطي العقاقير حسب وصفة الطبيب للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم.

وتقول منظمة الصحة العالمية إن واحدا من بين كل ثلاثة بالغين مصاب بارتفاع ضغط الدم الذي يودي بحياة 9 ملايين شخص سنويا على مستوى العالم.

وقلما يدرك المرضى أنهم مصابون بارتفاع ضغط الدم لعدم ظهور أي أعراض عليهم وحتى بعد تشخيص المرض فأحيانا ما لا يراعي كثيرون الالتزام بالعلاج لأن مجرد عدم تعاطي جرعة واحدة لا يؤثر على صحتهم.

وتضمنت الدراسة الحالية مرضى حول 67 عاما من العمر وكان 54 %منهم من الذكور. وإجمالا نقل 622 شخصا إلى المستشفيات للإصابة بالأزمات القلبية بالمقارنة بعدد 3110 شخصا لم ينقلوا بسبب أمراض القلب.

وقالت ماري تريزا براون الباحثة بكلية راش الطبية في شيكاجو التي لم تشارك في الدراسة إن هناك العديد من الأسباب التي تجعل المرضى لا يلتزمون بالعقاقير في مواعيدها «منها التكلفة وعدم سهولة الحصول على الرعاية الصحية والنسيان الذي يرى الأطباء أنه السبب الرئيسي لعدم الالتزام».

وأضافت «إلا أن معظم حالات عدم الالتزام كانت متعمدة إذ أرتأى المرضى عدم تعاطي الأدوية».

جهاز جديد لعلاج الأسنان من دون ألم أو رهبة

ابتكر علماء بريطانيون تقنية جديدة تقلل بشكل ملحوظ من إحساس الكثيرين بالألم والرهبة الناتجة عن مثقاب الأسنان ومحقن التخدير.

وقالت شركة «ريمينوفا» إن براءة الاختراع سجلت في مدينة بيرث الاسكتلندية وإن التقنية ستعالج الأسنان دونما ألم وستعيد ترسيب المعادن المفقودة من السن إلى طبقة المينا الخارجية.

وعادة ما يسهم فقد الأسنان للمعادن في جعلها أضعف وأكثر هشاشة ويحدث ذلك عندما تعمل البكتيريا التي تعيش في جير الأسنان على تكسير السكريات في الفم ما ينتج عنه تكون حمض يسحب المعادن من داخل السن وإذا لم يعالج ذلك في مراحله الأولى فسيؤدي إلى تسوس الأسنان. ويعالج هذا عن طريق حفر المنطقة المصابة من السن وتعويضها بالحشوات المعدنية (الأمالجم أو الكومبوزيت) لتبدأ رحلة طويلة من علاج وتعويض الجزء المصاب بالتسوس من السن.

وقالت ريبيكا موازيز من كلية «كينجز» في لندن: «الطريقة التقليدية للتعامل مع التسوس هي حفر الجزء المصاب بالتسوس وتعويضه بمادة الحشو لكن مشكلة هذه الطريقة أنه خلال التعامل مع التسوس فإنه بمجرد البدء فيه فإنه لن يستمر للأبد حيث تحتاج الحشوات للتجديد أو الاستبدال من آن لآخر بحشوة جديدة».

وتعتبر إعادة ترميم السن عن طريق تعويض المعادن التي فقدت منها عملية طبيعية تتم عن طريق المعادن الموجودة في اللعاب وبعض المأكولات التي تترسب داخل مينا السن لتجعلها أقوى وأكثر صلابة.

يستطيع نموذج جهاز «ريمينوفا» أن يسرع هذه العملية ليستغرق نفس الوقت المستهلك في عمل حشوات السن لكن دون ألم ودون الحاجة للتخدير ولا لحفر السن. وتحت إشراف جيف رايت المدير التنفيذي للشركة ومديرها نايل بيتس فإن نموذج «ريمينوفا» نجح في العملية الطبيعية لإعادة ترسيب المعادن داخل السن.

ويتم تنظيف ومعالجة سطح السن باستخدام بعض المواد لإزالة التسوس وأي مواد عضوية مترسبة نتيجة التسوس. وبمجرد تنظيف السن تصبح مينا الأسنان جاهزة للعلاج. وتسمى هذه العملية «إعادة ترسيب المعادن كهربيا».

وتقول شركة «ريمينوفا» إن هذا العلاج لا يغني عن غسل وتنظيف الأسنان، لكنه طريقة جديدة لعلاج التسوس. وتأمل الشركة أن يكون هذا العلاج جزءا من الفحص الروتيني لطبيب الأسنان حيث يستطيع تحديد علامات التسوس المبكر والتأكد من عدم تطور التسوس لمرحلة يحتاج فيها السن للحشو.