

ارتفاع ضغط الدم للحامل

يختلف ارتفاع ضغط الدم للحامل عن باقي أنواع ضغط الدم حيث أنه يبدأ عادة في النصف الثاني من الحمل أي بعد الإِسبوع العشرين ويزول بعد الولادة. ويصيب ارتفاع ضغط الدم للحامل حوالي ٦٪:٨٪ من النساء الحوامل. يجب على الحامل متابعة الضغط بصفة دورية لتجنب مضاعفات ارتفاع ضغط الدم للحامل التي قد تسبب أضراراً للأم والجنين.

أنواع ارتفاع ضغط الدم للحامل:

هناك عدة أنواع لارتفاع ضغط الدم للحامل:

- ارتفاع ضغط الدم المزمن: وهذا النوع من ارتفاع الضغط تكون مصابة به الأم من قبل الحمل أي قبل الإِسبوع العشرين من الحمل وهذا النوع يجب متابعته جيداً وتناول العلاج الخاص بالضغط لتجنب المضاعفات.
- ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل: وفي هذا النوع يرتفع الضغط بعد الإِسبوع العشرين من الحمل أكثر من ٩٠/١٤٠ ويزول بعد الولادة ولا يوجد بروتين في فحص البول.
- مقدمات الارتعاج: أو تسمم الحمل وفي هذا النوع يرتفع ضغط الدم بعد الإِسبوع العشرين مع وجود بروتين في البول ويجب متابعة الحالة لتجنب حدوث مضاعفات وتضرر أعضاء الجسم كالكلب والكليتين والرئتين وحدوث انفصال للمشيمة.
- الارتعاج: وهو أحد المضاعفات الخطيرة لتسمم الحمل ويظهر على شكل نوبات تشنجية ويحدث عادة بعد الإِسبوع العشرين وهو نتيجة لاحقة لتسمم الحمل يؤدي إلى تشنجات وهي حركات لاإرادية للذراعين أو الساقين أو الرقبة وقد تؤدي إلى فقدان الوعي.
- متلازمة هيلب: تحدث نتيجة الإصابة بتسمم الحمل وتكون نتيجة لوجود مشاكل في خلايا الدم والتجلطات الدموية وارتفاع إنزيمات الكبد وتحدث في الثلث الأخير من الحمل وهي حالة تحدث بشكل رئيسي للنساء اللاتي تعرضن لتسمم الحمل.

اقرأ أيضا: تأثير الطقس الحار والرطوبة على مستوى ضغط الدم والقلب... اعراضه، و 5 طرق للحفاظ على مستوى صحي لضغط الدم في الصيف



اسباب ارتفاع ضغط الدم للحامل:
اسباب ارتفاع ضغط الدم للحامل غير معروفة حتى الآن ولكن هناك حالات أكثر عرضة للإصابة من غيرها.

- التاريخ المرضي للعائلة.
- الإصابة بداء السكري.
- أمراض الكليتين.
- النساء فوق ٣٥ عاماً أو أقل من ٢٠ عاماً.
- الحمل في توأم أو أكثر.
- الإصابة بارتفاع ضغط الدم قبل الحمل.

اقرأ أيضا: السكتة الدماغية

اعراض ارتفاع ضغط الدم للحامل:
لمعرفة الإصابة بارتفاع الضغط هناك عدة اعراض لارتفاع ضغط الدم للحامل
يمكنك التعرف عليها منها:

- [ارتفاع](#) ضغط الدم أكثر من ٩٠/١٤٠.
- زيادة نسبة البروتين في البول.
- التورم.
- مشاكل في النظر مثل: عدم وضوح الرؤية وتشوش الرؤية.
- الشعور بالغثيان والقيء فى أوقات خلاف الصباح.
- زيادة مفاجئة فى الوزن.
- تغيير في أداء الكبد والكليتين.
- ألم أعلى البطن أوتحت القفص الصدرى.
- الصداع الشديد.



اضرار ارتفاع ضغط الدم للحامل:
إن اضرار ارتفاع ضغط الدم للحامل أنه يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات قد تصيب الأم والجنين منها:

- نقص الدم المتدفق إلى المشيمة.
- الولادة المبكرة.
- انفصال المشيمة.
- تضرر أعضاء الجسم كالکبد والكليتين.
- الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- الارتعاج التشنجي.

كيفية تشخيص ارتفاع ضغط الدم للحامل:

- قياس ضغط الدم الدوري.
- فحص البول للكشف عن وجود البروتين.
- قياس الوزن الدوري.
- فحص السائل السلوي.
- فحص الصفائح الدموية.
- ملاحظة التورم.
- فحص أداء الكبد والكليتين.
- فحص الموجات فوق الصوتية.
- فحص الضغط الجنيني.

اقرأ أيضا: [سكرى الحمل أسبابه ومدى تأثيره على صحة الأم والجنين](#).

طرق تنزيل الضغط للحامل:

من طرق تنزيل الضغط للحامل ما يلي:

- الزيارة الدورية للطبيب للفحص وقياس الضغط.
- إذا كانت الحامل تعاني من ضغط الدم قبل الحمل فعليها تناول الدواء بانتظام.
- تناول الغذاء الصحي الذى يناسب الحامل.

- تجنب شرب السجائر والكحوليات والأدوية التي لم يصفها الطبيب.
- زيادة كميات البروتين في الوجبات وتقليل الوجبات السريعة وتقليل الأملاح في الطعام.
- ممارسة الرياضة كالمشي والسباحة.

اقرأ أيضا: 8 أطعمة مفيدة للحامل و10 أطعمة يجب تجنبها

كيفية تجنب ارتفاع ضغط الدم للحامل:

المتابعة الدورية للنساء أثناء الحمل وخاصة الأكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم يمكن أن يساعد في تقليل المضاعفات التي يمكن أن تتعرض لها الحامل والجنين وذلك لأن الكشف المبكر ومعرفة الإصابة بارتفاع الضغط ممكن أن يساعدنا بتلقي العلاج وتجنب المضاعفات.

المتابعة الدورية للجنين:

- متابعة حركة الجنين.
- متابعة استجابة قلب الجنين للحركة.
- فحص الجنين باستخدام الموجات فوق الصوتية (الدوبلار).

علاج ارتفاع ضغط الدم للحامل:

يعتمد علاج ارتفاع ضغط الدم للحامل على عدة عوامل منها

- مدى تقدم المرض.
- الصحة العامة للمرأة الحامل.
- تحمل المرأة الحامل للعلاج.
- إذا كانت المرأة في بداية الحمل أو في الشهور الأخيرة فعلى الطبيب متابعة الحالة وعلى ضوء ذلك يقوم بتحديد خطة العلاج التي تعتمد على تجنب المضاعفات.
- الاسترخاء على الجانب الأيسر لتقليل ضغط الجنين.
- الاسترخاء في المنزل وعدم القيام بمجهود.
- وبعض الحالات تحتاج إلى الدخول للمستشفى لتبقى تحت الإشراف الطبي.

- في حالات زيادة ارتفاع الضغط يتم إعطاء كبريتات ماغنسيوم كعلاج لارتفاع ضغط الدم للحامل ويمكن إعطاء دواء ميثيل دوبا أو حاصرات بيتا وحاصرات قنوات الكالسيوم.
 - متابعة الجنين بالموجات فوق الصوتية.
 - شرب ثمانية أكواب من الماء في اليوم وتقليل الملح في الطعام.
 - تجنب تناول الأدوية التي تحتوي على مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين وحاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين ومثبطات الرينين خلال فترة الحمل.
- أما في الشهور الأخيرة من الحمل فتكون الولادة هي الحل في معظم الأحيان.
- اقرأ أيضا: [بنادول.. أشهر المسكنات المستخدمة وأكثرها أماناً.. مادته الفعالة وأنواعه المختلفة](#)

ماذا يجب أن تفعله المرأة التي تخطط للحمل؟

عليكي زيارة الطبيب عند التخطيط للحمل إذا كنتي تعانيين من ارتفاع ضغط الدم وعمل الفحوصات اللازمة وأيضا زيارة طبيب القلب للتأكد من سلامة القلب والأوعية الدموية وأخذ العلاجات اللازمة عند الحاجة إليها.

وإذا كنت تعانيين من زيادة الوزن سيخبرك الطبيب أيضا بضرورة إنقاص الوزن قبل التخطيط للحمل.

وفي الختام يجب على المرأة المحافظة على صحتها وصحة جنينها والمتابعة الدورية وعمل الفحوصات اللازمة للاطمئنان على صحتها وصحة الجنين.

المصادر:

1_ <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-complications/gestational-hypertension/>

2-<https://www.chop.edu/conditions-diseases/gestational-hypertension/>

3-<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy/art-20046098>

4-<https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/about/high-blood-pressure-during-pregnancy.html>

5-<https://medlineplus.gov/highbloodpressureinpregnancy.html>

6-<https://www.cedars-sinai.org/health-library/diseases-and-conditions/g/gestational-hypertension.html>

7-<https://www.yalemedicine.org/conditions/hypertension-high-blood-pressure-during-pregnancy>

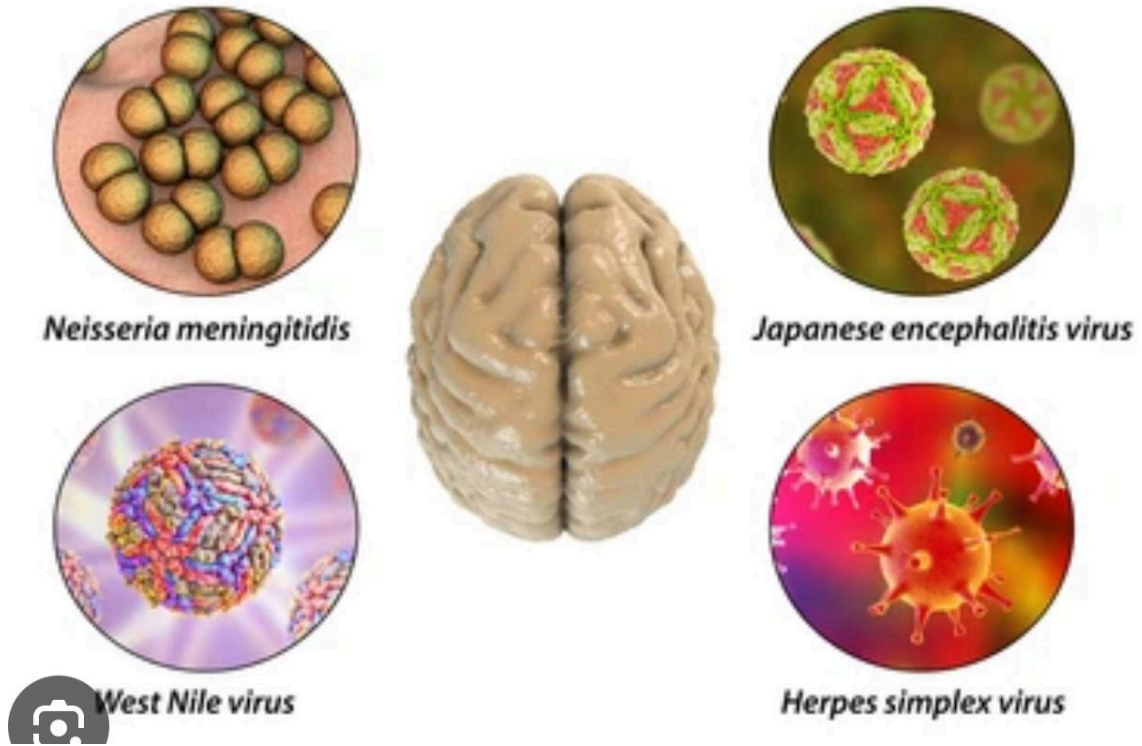
التهاب الدماغ

هو عبارة عن التهاب (تورم). يحدث نتيجة عدوى فيروسية أو لدغ الحشرات أو مرض مناعي يؤثر على المخ. يمكن أن يكون سبب لتهديد حياة الأشخاص المصابين به. يحتاج غالبية الأشخاص المصابة إلى دخول المستشفى لتلقي العلاج المكثف والرعاية الطبية اللازمة.

ما هو التهاب الدماغ؟

هو مرض نادر الحدوث. وهو حالة خطيرة تسبب التهاب المخ وحدوث تورم في المخ. يمكن أن يحدث المرض بسبب عدوى فيروسية أو مرض مناعي. وهو

مرض مهدد للحياة ويمكن أن يحدث مضاعفات طويلة الأمد. يعتمد علاج المرض على معرفة الأسباب التي أدت إلى حدوثه وغالبية المصابين يحتاجون إلى دخول المستشفى لتلقي العلاج المكثف.



- أنواع التهاب الدماغ
- كما ذكرنا سابقا فإنه يمكن أن يحدث بسبب عدوى فيروسية أو مرض مناعي وتنقسم الأنواع إلى:
- النوع الأول الناتج عن عدوى فيروسية:
- التهاب الدماغ الفيروسي: وهذا النوع الأكثر شيوعا. يمكن أن تُصاب بالمرض بعد إصابتك بعدوى فيروسية.
 - التهاب الدماغ الناتج عن عدوى الأربو فيروس: وهذا النوع يحدث نتيجة لدغ البعوض الذي بدوره ينشر العدوى التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالمرض.
 - التهاب الدماغ البكتيري أو الفطري: وهذا النوع يحدث نتيجة الإصابة بعدوى بكتيرية أو فطرية.

النوع الثاني الناتج عن مرض مناعي: وفي هذا النوع يقوم الجهاز المناعي بمهاجمة المخ بالخطأ مسببا التهابات في المخ تؤثر على أدائه لمهامه. ويحدث هذا النوع عادةً لمرضى السرطان ويُطلق عليه (متلازمة الأبعاد الورمية).

اقرأ أيضا: [التهاب الأعصاب \(الاعتلال العصبي\) وأهم 5 طرق للوقاية](#)

- اعراض التهاب الدماغ
- تختلف اعراض التهاب الدماغ باختلاف النوع . فالنوع الناتج عن عدوى فيروسية يتطور سريعا عن النوع الآخر الناتج عن مرض مناعي. وتتمثل أعراض المرض المبكرة في:
- إرهاق.
 - [صداع](#).
 - حمى.
 - تصلب في الرقبة.
- أما التهاب الدماغ الناتج عن أمراض مناعية: هذا النوع يتطور ببطء مسببا أعراضا عصبية. وهذه الأعراض يمكن أن تهدد الحياة إذا لم تحصل على العلاج اللازم. وهذه الأعراض تتمثل في:
- اختلال.
 - نعاس.
 - فقدان الوعي.
 - مشاكل في الذاكرة.
 - الغثيان والقيء.
 - تغيير في الصفات الشخصية مثل سرعة الغضب.
 - تشنجات.
 - مشاكل في النطق.
 - الضعف العام.
 - عدم القدرة على الحركة في بعض أجزاء الجسم.

اقرأ أيضا: [الإيدز وفيروس نقص المناعة البشري](#)

أسباب التهاب الدماغ

أكثر أسباب التهاب الدماغ شيوعاً العدوى الفيروسية مثل:

- الإصابة بفيروس الهربس (الحلأ البسيط).
- الإصابة بفيروس الحصبة أو النكاف أو الحصبة الألمانية أو الجدري المائي.

● فيروس مُضخم الخلايا.

● فيروس إبيشتن بار.

● فيروس الإيدز.

● الفيروس المسبب لداء السعار.

الفيروسات التي تنتقل عن طريق الحشرات مثل:

● فيروس الدنك: هنالك أربعة أنواع من فيروس الدنك. ينتشر هذا الفيروس

عن طريق لدغ البعوض:

● التهاب الدماغ الخيلي الشرقي: ينتشر هذا النوع عند الأشخاص القاطنين

في الولايات المتحدة بجانب البحيرات وخليج المكسيك والمحيط الأطلسي.

● التهاب الدماغ سانت لويس: هذا نوع آخر ينتشر عن طريق البعوض يُصبح

حاملاً للفيروس بعد لدغ طائر حامل لنفس الفيروس.

● التهاب الدماغ المنقول بالقراد: هو أكثر الأنواع انتشاراً في شرق وغرب

أوروبا وهذا النوع ينتقل عن طريق القراد.

● فيروس شرق النيل: أكثر الأنواع انتشاراً عن طريق لدغ البعوض.

● التهاب الدماغ الخيلي الغربي: ينتشر أيضاً عن طريق لدغ البعوض في

غرب الولايات المتحدة وغرب كندا.

اقرأ أيضاً: [الحزام الناري](#)

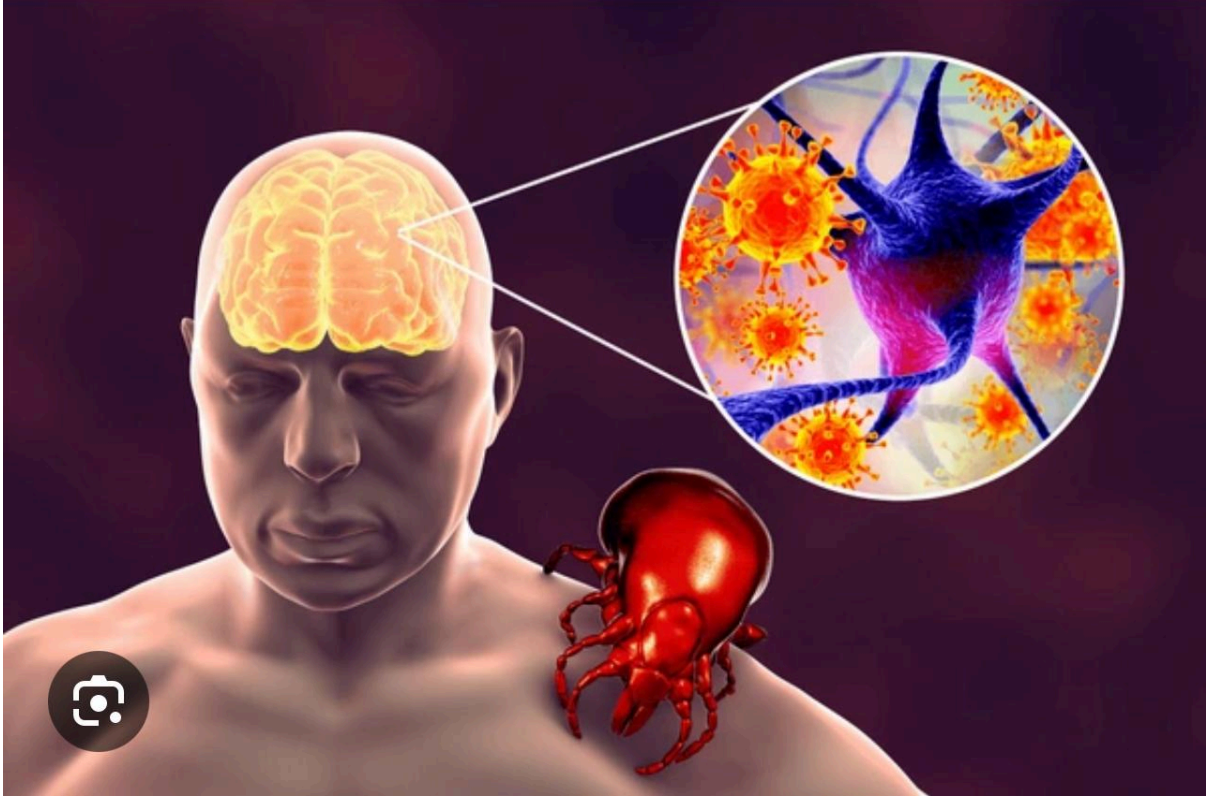
من الأكثر عُرضة للإصابة بالتهاب الدماغ؟

يمكن أن يصاب هذا المرض أي شخص. ولكن الأكثر عُرضة للإصابة هم المصابون بعدوى فيروسية أو تعرضوا للدغ الحشرات المصابة بعدوى فيروسية.

إن البعوض المصاب بالفيروس يعتمد على المنطقة التي تعيش فيها. أي أن

إصابة الأشخاص بلدغ البعوض المصاب يعتمد على المكان الذي يعيشون فيه.

إذا كان هذا المكان ملوثاً بعدوى فيروسية أم لا. فالأشخاص الذين يقضون وقت أطول خارج المنزل والأشخاص الذين يعيشون بجانب البحيرات والمحيطات أكثر عُرضة للدغ البعوض المصاب بالفيروس الذي يسبب المرض.



مضاعفات التهاب الدماغ
يمكن أن يُسبب مشاكل عصبية وبعض هذه المشاكل يحتاج إلى العلاج والرعاية
وهذه المضاعفات مثل:

- مشاكل في الاتزان.
- فقدان السمع.
- فقدان الذاكرة.
- تغيير في الصفات الشخصية.
- مشاكل في اللغة والحديث.

اقرأ أيضاً: [الالتهاب الرئوي](#)

تشخيص مرض التهاب الدماغ

يقوم الطبيب بعمل فحوصات بدنية للمريض. ويوجه له بعض الأسئلة عن الأعراض ومدة ظهورها وفحوصات أخرى مثل:

- فحوصات الدم (صورة الدم ولوحة الأيض الشامل).
- فحوصات التصوير مثل (التصوير المقطعي والرنين المغناطيسي وفحص مغناطيسي للدماغ).
- البزل القطني.
- فحوصات عصبية.

اقرأ أيضا: [الضغط النفسي... علاماته، وأعراضه، و6 طرق لعلاج](#)

علاج التهاب الدماغ

يعتمد علاج التهاب الدماغ على محاولة علاج الأعراض المصاحبة له. وأغلب الأشخاص المصابين به يحتاجون إلى المكوث في المشفى لتلقي العلاج ومراقبة الأعراض ومحاولة تجنب المضاعفات وهذه العلاجات تشمل:

- علاج مضاد التشنج: يعتمد هذا العلاج على التغلب على التشنجات المصاحبة له.
- علاج مضاد الفيروسات: يعالج كل أنواع الفيروسات المسببة للمرض مثل (أسيكلوفير).
- مساعد المعالجة التنفسية: أغلب الأشخاص المصابين بالمرض يحتاجون إلى مساعدة تنفسية لتزويدهم بالأكسجين.
- الكورتيكوستيرويدات: كلا من التهاب الدماغ الناتج عن عدوى فيروسية والناتج عن مرض مناعي يسبب التهاب المخ وتورمه لذلك يحتاج الكورتيكوستيرويدات لتقليل التورم والالتهاب.
- التغذية المعوية: في حالات الالتهاب الحاد غالبية المرضى يصابون بفقدان الوعي فمن الضروري توفير التغذية المعوية اللازمة.
- غلوبولين مناعي: وهذا العلاج يعالج النوع الناتج عن الأمراض المناعية.
- دعم الصحة العقلية: لأن المرض يسبب مشاكل في الذاكرة وتغيرات في أنماط السلوك. فيجب تقديم الدعم العقلي من متخصصين الصحة النفسية.

- علاج بدني: في حالات عدم الاتزان.
- فسادة البلازما: وهذا النوع يُستخدم في النوع الناتج عن الأمراض المناعية.
- علاج أمراض النطق: لأن المرض يسبب مشاكل عصبية تؤثر على النطق.

اقرأ أيضا: [الحساسية](#)

كيفية الوقاية من التهاب الدماغ؟
إن هذا المرض ينتج عن عدوى فيروسية أو بكتيرية عن طريق لدغ الحشرات المصابة. لتجنب الإصابة به عليك أخذ اللقاح الخاص به لحماية نفسك من الإصابة.

اقرأ أيضا: [عرف على سلفات الزنك، دواعي استخدامه، و3 أعراض جانبية، وجرعته](#)

لقاح التهاب الدماغ
يجب أخذ اللقاح المضاد للحمية والجديري المائي و النكاف و الحمية الألمانية. الأشخاص الذين حصلوا على اللقاح في الطفولة لا يجب عليهم أخذه مجددا. ولكن الذين لم يحصلوا عليه مطلقا فعليهم أخذه فورا.

كيفية حماية نفسك من التعرض للدغ البعوض؟
عن طريق:

- ارتداء ملابس واقية في فصل الصيف.
- استخدام طارد للحشرات.
- الحفاظ على الأغراض الشخصية جافة.
- استخدام فاصل الشاشة والمراوح لطرد البعوض.

هل يمكن الشفاء من التهاب الدماغ؟
استخدام العلاجات للسيطرة على الأعراض المصاحبة. يمكن الشفاء من المرض ولكن في بعض الأحيان يُسبب المرض مضاعفات طويلة الأمد مثل مشاكل الاتزان والحديث والذاكرة.

اقرأ أيضا: [اضطرابات الاكل الاعراض والاسباب وأكثر 5 أنواع شيوعاً](#)

هل التهاب الدماغ مُعدي؟

للإجابة على سؤال هل التهاب الدماغ مُعدي؟

فيجب معرفة أن العدوى الناتجة عن الإصابة بالبكتيريا أو الطفيليات يمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر. ولكن المرض نفسه لا ينتشر من شخص إلى آخر.

هل التهاب الدماغ خطير؟

للإجابة على سؤال هل التهاب الدماغ مُعدي؟ يجب معرفة أنه يُسبب حوالي

10% من الوفاة للحالات المُصابة به. وبعض الحالات الأخرى يسبب لهم مشاكل طويلة الأمد مثل مشاكل الذاكرة وفقدان السمع والتشنجات والعمى. لذلك فإنه مرض خطير يُهدد الحياة.

اقرأ أيضا: [تعرف على حب الشباب، أسبابه و4 أنواع له وطرق علاجه](#)

علامات الشفاء من التهاب الدماغ

من علامات الشفاء من التهاب الدماغ هي تماثل بعض الحالات للشفاء بصورة كاملة. والبعض الآخر يُصاب بمشكلات طويلة الأمد مثل مشكلات الذاكرة والرؤية والسمع واللاتزان. الشفاء من المرض يمكن أن يستغرق وقتاً طويلاً ولكن علامات الشفاء الأولية يمكن أن تبدأ في الظهور بعد فترة من الزمن في غضون شهور أو سنوات. يؤثر المرض على الأسرة بأكملها لأنه يمثل ضغط وتحديات على الأسرة لأن الشخص المصاب يُصاب بمشكلات في الاتزان والذاكرة ويمكن أن يحدث له تغيرات في الصفات الشخصية أو مشكلات بدنية حسب الجزء المُصاب من المخ. فلذلك يحتاج الشخص المُصاب إلى مساعدة من جميع أفراد الأسرة.

المصادر:

1-<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/encephalitis/symptoms-causes/syc-20356136>

2-<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/6058-encephalitis>

3-<https://www.nhs.uk/conditions/encephalitis/>

4-<https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/encephalitis>

5-<https://www.mountsinai.org/health-library/report/viral-encephalitis>

الذبحة الصدرية

ما هي الذبحة الصدرية؟

تحدث نتيجة قلة تدفق الدم إلى القلب. وهي نوع من أنواع آلام الصدر وتعد عرضاً من أعراض أمراض الشريان التاجي.

اعراض الذبحة الصدرية

تُوصف اعراض [الذبحة الصدرية](#) بأنها ضغط أو ثقل أو عصر أو ضيق أو ألم في الصدر. الذبحة الصدرية يمكن أن تكون ألماً جديداً يجب عليك الذهاب إلى الطبيب المختص أو ممكن أن تكون ألماً متكرراً يزول بالعلاج. وهي شائعة نسبياً. ولكن بعض الناس لا يستطيعون التفريق بين ألم الذبحة وآلام الصدر الأخرى كالارتجاع. إذا كنت تعاني من ألم في الصدر فعليك زيارة



اقرأ أيضاً: القولون العصبي و4 أنواع لمتلازمة القولون العصبي وأسبابه

أنواع الذبحة الصدرية

هناك عدة أنواع لها. تختلف هذه الأنواع باختلاف الأسباب.

- ذبحة صدرية مستقرة: هي أكثر الأنواع شيوعاً. تحدث عادةً نتيجة للمجهود ولكن تزول سريعاً عند الراحة. هي ذلك الألم الذي يبدأ عند المشي أو بذل المجهود أو في الطقس البارد. وهذا النوع يمكن التنبؤ به ويشبه عادةً آلام الصدر السابقة ويزول سريعاً في غضون ٥ دقائق.
- ذبحة صدرية غير مستقرة: وهذا النوع غير متوقع عكس النوع الآخر فهي تحدث في وقت الراحة ويسوء الألم عند بذل أي مجهود بسيط. ويستمر الألم فترة أطول من الذبحة المستقرة لأنه ممكن أن يستمر ل ٢٠ دقيقة أو أكثر. وهذا الألم لا يختفي بالراحة ولكن يجب تناول

الأدوية لتحسين تدفق الدم إلى القلب. إذا لم يتم تحسين تدفق الدم يعود الألم مرة أخرى.

- الذبحة الصدرية المتغيرة أو تسمى أيضاً البرونزيميتال: لا يحدث هذا النوع نتيجة أمراض الشريان التاجي ولكن يحدث نتيجة تشنج في الأوعية الدموية. هذا التشنج يقلل تدفق الدم إلى القلب بشكل مؤقت. من أعراضها الأساسية ألم في الصدر ويحدث هذا الألم بانتظام في الراحة وطوال الليل ويزول عادةً بتناول العلاج الخاص به.
- الذبحة الصدرية المستعصية: تحدث بصورة متكررة على الرغم من تناول الدواء وتغيير نمط الحياة.

اقرأ أيضاً: [خفقان القلب و3 طرق للوقاية منه](#)

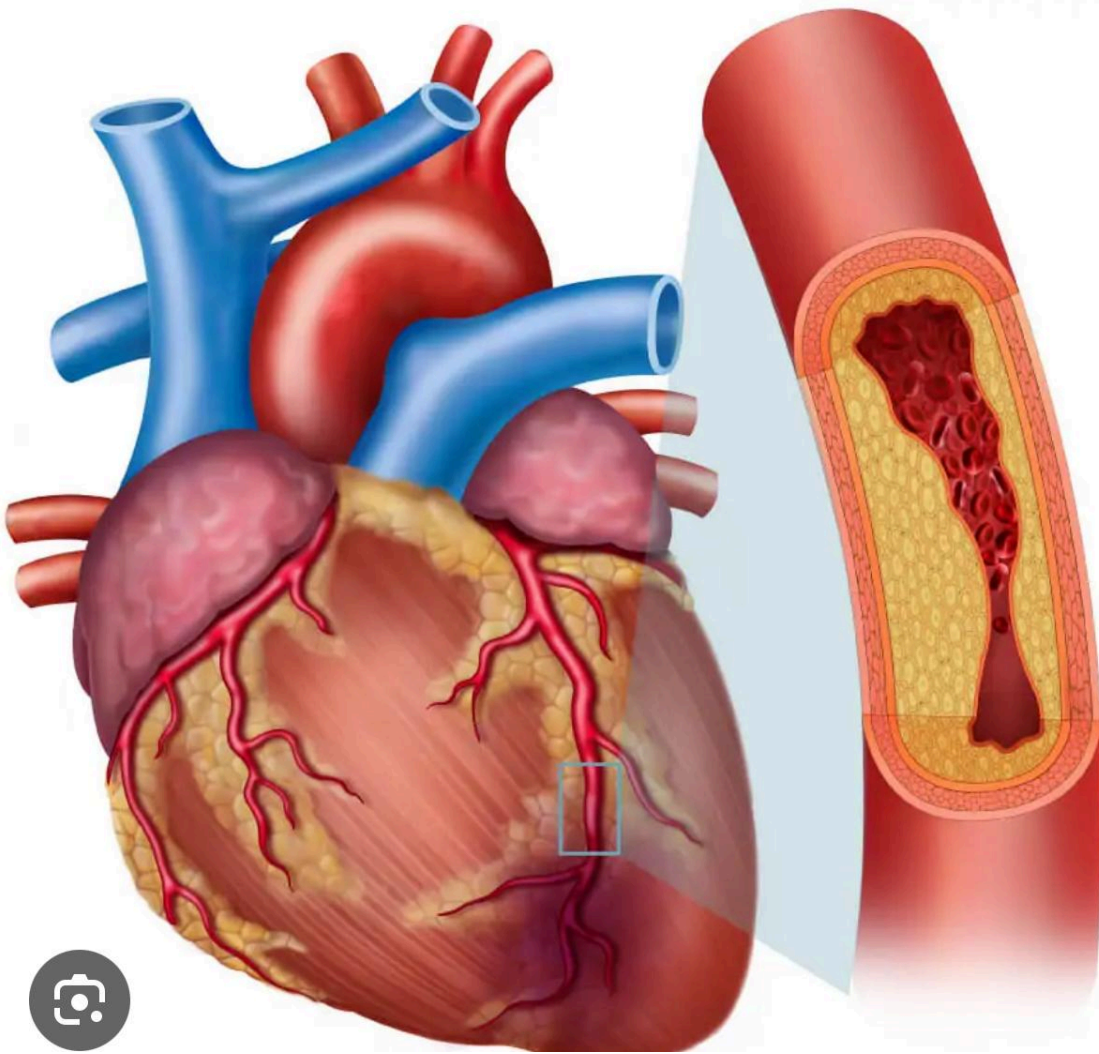
ما الفرق بين الذبحة الصدرية والنوبة القلبية؟
هما نوعان من أنواع أمراض الشريان التاجي. ولكن تختلف الذبحة الصدرية عن النوبة القلبية في أن الذبحة لا تسبب ضرراً دائماً للقلب بينما النوبة القلبية تسبب ضرراً دائماً للقلب. وذلك لأنها تقلل تدفق الدم إلى القلب بصورة مؤقتة بينما النوبة القلبية تقلل تدفق الدم إلى القلب بصورة أطول مما يؤدي إلى موت جزء من عضلة القلب في هذا الوقت. وفي النوبة القلبية لا يزول الألم بالراحة عكس الذبحة. ولذلك فإنها تحتاج إلى تدخل طارئ لأنها تهدد الحياة.

اقرأ أيضاً: [انيميا الفول](#)

اسباب الذبحة الصدرية

أهم اسباب الذبحة الصدرية قلة تدفق الدم إلى [القلب](#) التي تسببها الكثير من الأمراض مثل:

- أمراض الشريان التاجي: من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى الذبحة الصدرية عندما تُصاب بجلطة تسبب هذه الجلطة الدموية ضيقاً في الشريان وتقل تدفق الدم إلى القلب.
- الخلل التاجي للأوعية الدموية الصغيرة: وهذه الحالة تصيب النساء أكثر من الرجال وتسبب ضرراً في جدار الأوعية الدموية الصغيرة المتفرعة من الشريان التاجي.
- تشنج الشريان التاجي: يسبب تشنج الشريان التاجي تقليل كمية الدم المتدفق إلى القلب. من الممكن أن تكون مُصاب بتشنج الشريان التاجي دون الإصابة بأمراض الشريان التاجي.



اقرأ أيضاً: [الارتجاع المعدي المريئي](#)

عوامل الخطر التي تؤدي إلى الإصابة بالذبحة الصدرية
هناك كثير من العوامل تؤدي إلى الإصابة بالذبحة منها أمراض الشريان
التاجي والعوامل التي تؤدي إلى تقليل كمية الدم المتدفق للقلب مثل:

- [السكري](#).
- الكحولات.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون والسكر
والنشويات والملح.
- التاريخ المرضي للعائلة.
- زيادة نسبة الكوليسترول.
- ارتفاع ضغط الدم.
- تضخم القلب.
- متلازمة التمثيل الغذائي.
- التدخين.
- العمر فوق ٤٥ عاماً للرجال و ٥٥ عاماً للنساء.
- السكتة القلبية.
- السمنة.

اعراض الذبحة الصدرية عند النساء
اعراض الذبحة الصدرية عند النساء تتمثل في:

- صعوبة التنفس.
- العرق الشديد.
- النوم المتقطع.
- ألم في الصدر.
- الشعور بالإرهاك.
- تشنجات المعدة.
- ألم في الجزء العلوي من الجسم.
- سرعة ضربات القلب.

- الشعور بالغثيان والقيء.
- ألم في الذراع.
- الصداع.

اقرأ أيضا: **المناعة والتغذية و 5 نصائح لزيادة المناعة**

اعراض الذبحة الصدرية الكاذبة

تختلف اعراض الذبحة الصدرية الكاذبة عن الذبحة الصدرية حيث أنها لا تنتج عن أمراض الشريان التاجي ولكن هناك عدة أسباب أخرى تؤدي إليها:

- ارتجاع المريء: يشعر مريض ارتجاع المريء بالألم في الصدر يشبه ألم الذبحة وقد ينتشر الألم إلى الرقبة والذراع الأيسر وغالبا يظهر بعد تناول الطعام.

- المشاكل النفسية: عند شعور الإنسان بالضغط والمشاكل النفسية ممكن أن يسبب ذلك أعراض تشبه أعراض الذبحة.

- الانزلاق الغضروفي: عند الإصابة بالانزلاق الغضروفي تتعرض الأعصاب المتصلة بالنخاع الشوكي للضغط مما ينتج عنه أعراض تشبه أعراض الذبحة منها:

- التعرق.
- الشحوب.
- الغثيان والقيء.
- ألم في الرقبة والكتف.
- ضيق في التنفس.
- الشعور بالإرهاق.
- ألم في الصدر يشبه الطعن.

كيفية تشخيص الذبحة الصدرية

- فحص الدم.

- التخطيط الكهربائي للقلب.
- القسطرة التشخيصية للشريان التاجي.
- تصوير الأشعة السينية.
- اختبار الإجهاد.
- قياس نسبة كوليسترول الدم.

هل الذبحة الصدرية تؤدي إلى الوفاة؟
لا تؤدي إلى الوفاة ولكن يجب مراجعة الطبيب لمعرفة الأسباب والمشاكل التي تعيق وصول الدم إلى القلب ومحاولة حلها لتجنب المضاعفات.

علاج الذبحة الصدرية
الهدف من علاج الذبحة الصدرية هو زيادة تدفق الدم إلى القلب وتقليل المضاعفات عن طريق:

- أدوية مانع التجلط.
- أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم.
- أدوية الكوليسترول.
- حاصرات مستقبلات بيتا.
- حاصرات قنوات الكالسيوم.
- طعم مجازات الشريان التاجي.
- رأب الأوعية الدموية.
- دواء توسيع الأوعية الدموية النترات.

المصادر:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/angina/symptoms-causes/syc-20369373>

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21489-angina>

<https://www.bhf.org.uk/information-support/conditions/angina>

<https://dictionary.apa.org/pseudoangina>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8021838/>

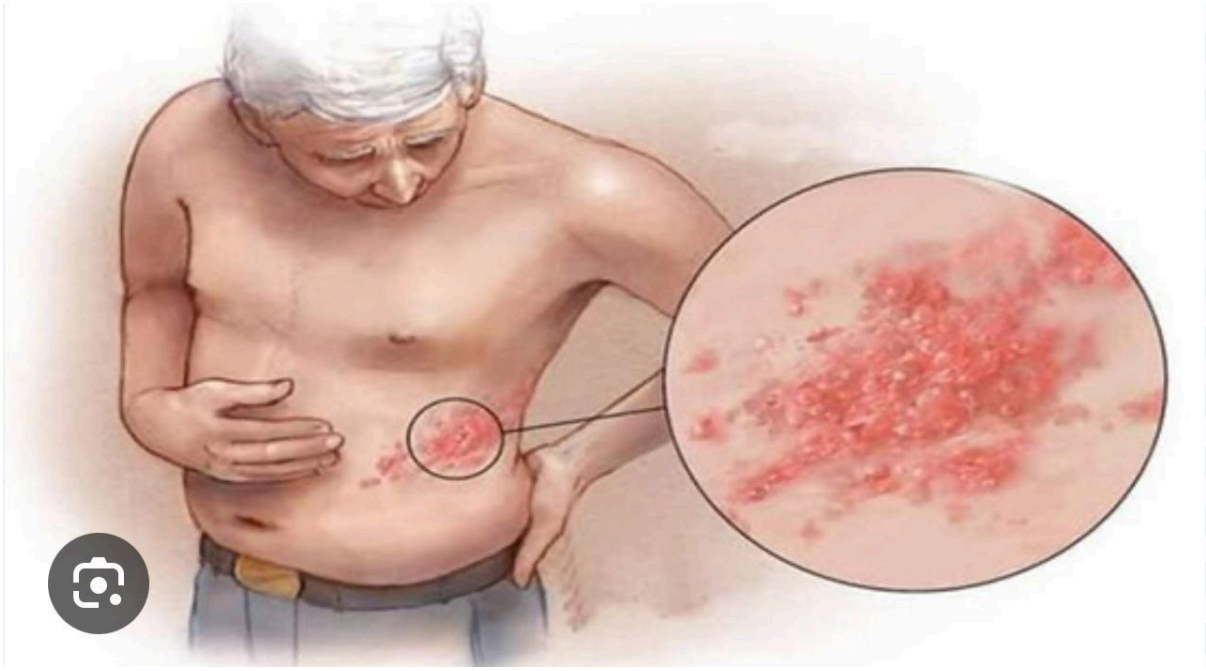
<https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/angina-chest-pain/angina-in-women-can-be-different-than-men>

الحزام الناري

مرض الحزام الناري

يُعرف مرض [الحزام الناري](#) بأنه طفح جلدي مؤلم. يسببه الفيروس الذي يسبب الجدري المائي. يظهر هذا الطفح الجلدي على شكل فقاعات مؤلمة مليئة بالسوائل في منطقة معينة بالجسم بخلاف الجدري المائي الذي يظهر على شكل فقاعات تبدأ بالظهور في منطقة معينة بالجسم ثم تنتشر إلى باقي الجسم. ينشط الفيروس مجدداً بعد سنوات من الإصابة بالجدري المائي لأن الفيروس يظل كامناً في الجسم. يمكن علاج الأعراض الناتجة عنه ولكن يصعب الشفاء منه

تماماً.



اسباب الحزام الناري
أهم اسباب الحزام الناري فيروس (فرسيلازوستر) وهو نفس الفيروس المسبب
للجديري المائي.

اعراض الحزام الناري
اعراض الحزام الناري المبكرة تشمل:

- الحمى.
- الرجفة.
- الصداع.
- الشعور بالتعب.
- الحساسية للضوء.
- شعور بعدم الارتياح في المعدة.
- أعراض أخرى تظهر بعد أيام من ظهور الأعراض الأولى:
- الشعور بالحكة أو الوخز أو احتراق في منطقة الجلد المصابة.
- احمرار في منطقة الجلد المصابة.
- طفح جلدي في منطقة صغيرة من الجسم.

- فقاعات مليئة بالسوائل.
- ألم متوسط إلى حاد في المنطقة المصابة من الجلد.

اقرأ أيضا: [الحساسية](#)

من الأكثر عُرضة للإصابة بالحزام الناري؟

- الأشخاص المصابون من قبل بالجديري المائي أكثر عرضة للإصابة من غيرهم.
- ضعف المناعة.
- الأشخاص فوق عمر ٥٠ عاماً.
- الأشخاص تحت [الضغط](#) العصبي.
- الأشخاص الذين تعرضوا لصدمات نفسية (تروما).
- المرضى.

إن الفيروس المسبب للجديري المائي لا يغادر جسمك بعد الإصابة به ولكنه يظل موجود في جزء من جزر العصب الشوكي يسمى العقدة الجذرية الظهرية. يظل الفيروس كامناً في هذا المكان ولا يسبب أي أعراض إلى أن ينشط مرةً أخرى.

كيفية تشخيص الحزام الناري؟

يتم تشخيص الحزام الناري بالطريقة التي تم بها انتشار الطفح الجلدي. فقاعات الحزام الناري عادة تظهر في جزء معين من الجسم بينما فقاعات الجديري المائي تبدأ في الظهر في مكان معين من الجسم ثم تنتشر إلى باقي الجسم. يمكن

التشخيص أيضاً عن طريق فحص السائل الخارج من الفقاعات.



مضاعفات الحزام الناري

- بعد اختفاء الطفح الجلدي. يمكن أن يستمر ألم الأعصاب في نفس المنطقة المصابة. وعلاج هذا الألم يمكن أن يستمر لشهور أو سنوات ولكنه يصبح أقل حدة. وهذا الألم يمكن أن يستمر لدى ١٠٪ من الأشخاص بعض الإصابة بالمرض لأن الأعصاب تصبح أكثر حساسية للألم عن قبل.
- الحكة.
- العدوى البكتيرية بعد الطفح الجلدي.

- التهاب العين والأذن.
- يمكن علاج الألم العصبي عن طريق الدهانات المسكنة أو بعض الأدوية المضادة للاكتئاب أو الستيرويدات.

اقرأ أيضا: [الالتهاب الرئوي](#)

- علاج الحزام الناري
- علاج الحزام الناري ليس علاجاً جذرياً له. ولكن يمكن علاج الأعراض المصاحبة له:
- علاج مضاد للفيروس: إذا تناولت علاج مضاد للفيروس خلال ٧٢ ساعة من بداية ظهور الأعراض فإنه يساعدك على التخلص من الألم المصاحب له. هذه الأدوية مثل: أسيكلوفير أو فاميسيكلوفير أو فالاسيكلوفير.
- علاجات تقليل الألم مثل: أسيتامينوفين أو إيبوبروفين.
- علاجات أخرى مثل: مضادات بكتيرية يتم وصفها إذا أُصيببت بعدوى بكتيرية بسبب الطفح الجلدي.

اقرأ أيضا: [اضطرابات النوم...أنواعها، وأعراضها، وأسبابها، وطريقتين 2](#)

[لعلاجها](#)

- لقاح الحزام الناري
- هناك نوعين من لقاح الحزام الناري:
- زوستافاكس (zostavax).
- شينجريكس (shingrix).
- ولكن الأكثر فاعلية والأكثر قدرة على القضاء على مضاعفات الألم العصبي هو لقاح الشنجيريكس يُعطى هذا اللقاح في جرعتين في الجزء العلوي من الذراع والجرعة الثانية تكون بعد الأولى بستة أشهر.
- يُعطى اللقاح للأشخاص فوق ٥٠ عاماً.
- الأشخاص المصابون بالفعل بالحزام الناري.
- الأشخاص الذين تم إعطاؤهم لقاح زوستراكس يمكن أن يحصلوا على لقاح شنجريكس بعد ثمانية أشهر.

- الأشخاص الذين لم يحصلوا على لقاح الجدري المائي.

اقرأ أيضا: [تعرف على انواع الفيتامينات وأهميتها ومصادرها](#)

الآثار الجانبية للقاح

ممكن أن يحدث بعض الآثار الجانبية للقاح مثل:

- صعوبة في التنفس.
- سرعة ضربات القلب.
- الدوار والضعف العام.
- تورم في الوجه والرقبة.

مدة انتشار الحزام الناري

يمكن أن تمتد إلى ٣:٥ أسابيع إلى أن تبدأ ظهور الأعراض.

- قبل ظهور الطفح الجلدي بأيام قليلة يمكن أن تشعر بألم في منطقة من الجلد أو حكة.
- بعد ظهور الطفح الجلدي. يظهر في منطقة معينة من الجسم عادة في محيط الخصر أو الوجه أو الرقبة أو الظهر.
- في خلال ثلاثة إلى أربعة أيام يتحول الطفح الجلدي إلى فقاعات باللون الأحمر ويصبح مؤلماً.
- هذه الفقاعات تفتح ثم تبدأ بالجفاف من السوائل خلال ١٠ أيام.
- يختفي الطفح الجلدي في غضون ثلاثة أسابيع.

هل الحزام الناري معدي

نعم إن فيروس الحزام الناري معدي عن طريق اللمس المباشر للمكان المصاب بالفقاعات. إذا جفت هذه الفقاعات انتهت فترة العدوى. ينتقل الفيروس إلى اليدين عند خدش الطفح الجلدي ثم ينتقل إلى الأغشية المخاطية في الفم والأنف بسهولة. ولا ينتقل عن طريق الرذاذ المائي والنفس.

طرق زيادة المناعة لتجنب الإصابة بالحزام الناري

- إن الضغط النفسي يزيد من فرص الإصابة به لذا فإن الابتعاد عن الضغط النفسي والعصبي يقلل فرص الإصابة به.

- تناول طعام صحي.

- ممارسة الرياضة.

- تجنب التدخين.

- الحفاظ على الوزن المثالي.

اقرأ أيضاً: [التهاب العصب الخامس. أعراضه. أسبابه و3 طرق لعلاجهِ وكيفية تشخيصه](#)

وفي الختام فإن الحزام الناري مرض غير مُهدد للحياة ولكن الألم الناتج عنه يجعلك لا تستطيع ممارسة أنشطتك المعتادة بسهولة. ولذلك فعليك أخذ اللقاح الخاص به والحفاظ على صحتك لتجنبك الإصابة به.

المصادر:

1-<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/shingles/symptoms-causes/syc-20353054>

2-<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/11036-shingles>

3-<https://www.cdc.gov/shingles/about/index.html>

4-<https://www.healthdirect.gov.au/amp/article/shingles>

5-<https://medlineplus.gov/shingles.htm>

الغدة الدرقية

الغدة الدرقية

الغدة الدرقية هي غدة مهمة في نظام الغدد الصماء في الجسم. تقوم بصناعة وإفراز هرمونات معينة. وظيفتها الأساسية التحكم في عملية الأيض وكيفية استهلاك الجسم للطاقة. في بعض الحالات لا تعمل الغدة بشكل كامل وهذه الحالات شائعة ويمكن علاجها.

ما هي الغدة الدرقية
هي غدة صغيرة على شكل فراشة تقع في مقدمة الرقبة تحت الجلد مباشرة. وهي جزء من نظام الغدد الصماء في الجسم وتتحكم في العديد من المهام في الجسم وتفرز هرمونات معينة. تتحكم هذه الغدة في عملية الأيض وهي عملية تحويل الغذاء إلى طاقة يستفيد بها الجسم في عملياته الحيوية. فجميع خلايا الجسم تحتاج إلى طاقة لتؤدي مهامها. فعندما تتوقف الغدة عن العمل يؤثر ذلك على الجسم بأكمله.



ما هو نظام الغدد الصماء
نظام الغدد الصماء هو عبارة عن شبكة من الغدد التي تقوم بصناعة وإفراز هرمونات معينة. الغدة عبارة عن عضو في الجسم يقوم بصناعة وإفراز الهرمونات والعصارات الهاضمة والدموع والعرق. الغدد الصماء تفرز الهرمونات مباشرة في مجرى الدم. الهرمونات عبارة عن مواد كيميائية تسيطر

على العديد من العمليات في الجسم عن طريق توصيل الإشارات من الأعضاء والجلد والعضلات وباقي أجزاء الجسم وهذه الإشارات تُخبر الجسم ماذا يجب أن يفعل ومتى يفعل.

والغدد الصماء التي تتحكم في الجسم هي:

- غدة تحت المهاد.

- الغدة النخامية.

- الغدة الجار درقية.

- الغدة الكظرية.

- الغدة الصنوبرية.

- البنكرياس.

- المبيض.

- الخصية.

ما هي وظيفة الغدة الدرقية؟

تقوم بتصنيع وإفراز عدة هرمونات:

- هرمون الثيروكسين (T4): هو الهرمون الأولي الذي تفرزه الغدة. على الرغم من أن الغدة تنتج هذا الهرمون ولكنه لا يؤثر على عملية الأيض إلا إذا دخل مجرى الدم وتحول إلى T3 وتسمى هذه العملية إزالة اليود.
- هرمون ثلاثي يود ثيرونين (T3): تفرز الغدة من هذا الهرمون كمية أقل من هرمون الثيروكسين ولكن هذا الهرمون له الدور الأكبر في عملية الأيض.
- هرمون ثلاثي يود ثيرونين العكسي (RT3): تفرز الغدة كمية قليلة جدا من هذا الهرمون الذي يعمل عكس تأثير هرمون ثلاثي يود ثيرونين.
- هرمون كالسيتونين: يعمل هذا الهرمون على تنظيم كمية الكالسيوم في الدم.

تحتاج الغدة إلى الأيودين لتصنع هذه الهرمونات. تحصل على الأيودين من الطعام والماء تستقطب الغدة الأيودين وتقوم بتحويله إلى هرمونات. إذا لم تحصل على كمية كافية من الأيودين فيؤثر ذلك كمية الهرمونات التي تنتجها الغدة.

تؤثر هرمونات الغدة الدرقية على هذه الوظائف التي يقوم بها الجسم:

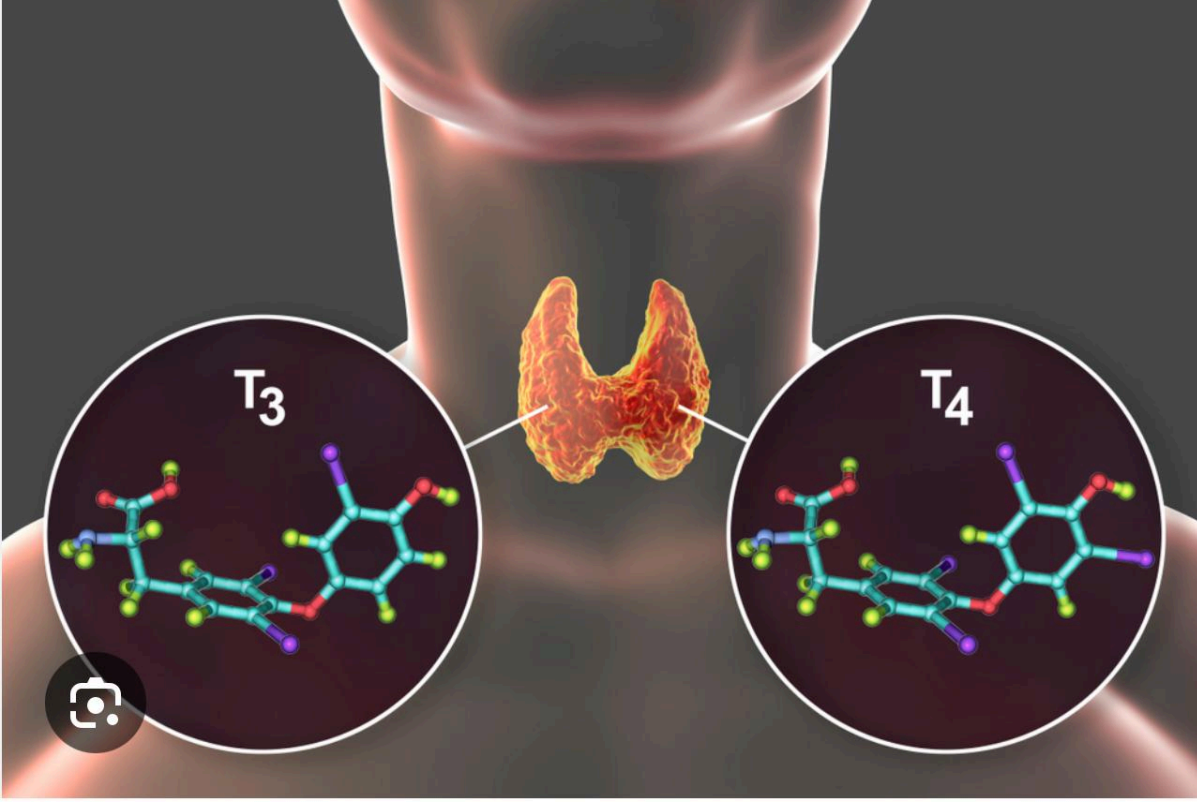
- عملية الأيض.
- معدل ضربات القلب.
- التنفس.
- الهضم.
- درجة حرارة الجسم.
- تطور المخ.
- النشاط العقلي.
- الجلد والعظام.
- الخصوبة.

تأثير الغدة الدرقية على أجهزة الجسم

جسم الإنسان هو نظام معقد يتداخل فيه جميع أجهزة الجسم معا للقيام بالوظائف الحيوية. فكمية هرمونات الغدة الدرقية في الجسم يتحكم بها أولا غدة تحت المهاد التي تقع في الجزء السفلي من المخ تقوم بإفراز الهرمون المنبه للغدة الدرقية (TRH) الذي يقوم بتنبيه جزء من الغدة النخامية لتقوم بإفراز هرمون (TSH) وهذا الهرمون يقوم بتنبيه الغدة الدرقية لتنتج هرموناتها سيروكسين وثلاثي يود ثيروكسين. وهذه الهرمونات تؤثر على كثير من الأعضاء في أجهزة الجسم:

- نظام القلب والأوعية الدموية: تعمل الغدة على تنظيم كمية الدم التي يضخها القلب ومعدل ضربات القلب وقوة عضلة القلب وقدرتها على الانقباض.
- الجهاز العصبي: عندما تتوقف الغدة عن العمل يؤثر ذلك على الجهاز العصبي وتظهر عدة أعراض تشمل: تنميل، وخز، شعور بالحرق، ألم في الجزء المصاب من الجسم. بالإضافة إلى أن قصور الغدة يسبب اكتئاب وفرط نشاط الغدة يسبب القلق.
- الجهاز الهضمي: تتحكم الغدة في كيفية وصول الطعام إلى الجهاز الهضمي.

- الجهاز التناسلي: إذا توقفت الغدة عن العمل فيؤثر ذلك على الجهاز التناسلي والدورة الشهرية عند النساء والخصوبة.



اقرأ أيضا: [تعرف على الذبحة الصدرية واسبابها و4 أنواع لها](#)

أمراض الغدة الدرقية

هناك أنواع مختلفة من أمراض الغدة الدرقية. تنقسم أمراض الغدة إلى نوعين أولي وثانوي.

في النوع الأول ينتج المرض من الغدة نفسها أما النوع الثانوي ينتج من الغدة النخامية. على سبيل المثال إذا كنت تُعاني من ارتفاع نسبة هرمونات الغدة فهذا نوع أولي. أما إذا كنت تُعاني من ورم في الغدة النخامية ويجعلها تفرز كمية أكبر من الهرمون الذي يؤثر على الغدة الدرقية فهذا النوع ثانوي.

هناك أربعة أنواع لأمراض الغدة الدرقية:

- قصور الغدة.
- فرط نشاط الغدة.
- تضخم الغدة.
- سرطان الغدة.

اعراض قصور الغدة الدرقية
تحدث اعراض قصور الغدة الدرقية عندما تتوقف الغدة عن إفراز الكمية الكافية من الهرمونات. يؤثر ذلك على عملية الأيض وهي حالة منتشرة بين كثير من الأشخاص.
أسباب هذا القصور:

- مرض هاشيموتو أو مرض مناعي.
- التهاب الغدة الدرقية.
- نقص الأيودين.
- الغدة الدرقية غير الوظيفية.
- أدوية علاج فرط نشاط الغدة.
- استئصال الغدة.

أسباب فرط نشاط الغدة الدرقية
هنالك عدة أسباب لفرط نشاط الغدة التي تحدث نتيجة إفراز الغدة لكمية كبيرة من الهرمونات وتحدث هذه الحالة نتيجة:

- مرض جرافز وأمراض مناعية أخرى.
- كتلة في جزء من الغدة.
- التهاب الغدة.
- التهاب الغدة الدرقية بعد الولادة.
- فرط استخدام أدوية قصور الغدة.
- سرطان الغدة النخامية.

تضخم الغدة الدرقية

يحدث نتيجة زيادة حجم الغدة وله عدة أنواع:

- تضخم بسيط للغدة: يحدث عندما لا تُفرز الغدة الكمية الكافية من الهرمونات مما يؤدي إلى تضخم الغدة لتفرز كمية أكبر من الهرمونات.
- الدراق المتوطن: تحدث هذه الحالة للأشخاص الذين لا يحصلون على كمية كافية من الأيودين في الطعام اللازم لعمل هرمونات الغدة.

- دراق متقطع: غير معلوم سبب هذه الحالة ولكن في معظم الحالات التي تتناول أدوية تحتوي على ليثيوم هم الأكثر عُرضة.

سرطان الغدة الدرقية

- ينقسم أنواع [سرطان](#) الغدة حسب نوع الخلايا التي يحدث فيها:
- حليمي: يمثل هذا النوع 80% من الحالات.
 - جريبي أو حويصلي: يمثل هذا النوع 15% من الحالات.
 - نخامي: يمثل هذا النوع 2% من الحالات.
 - سحائي: يمثل هذا النوع 2% من الحالات.

اعراض الغدة الدرقية

- اعراض الغدة الدرقية تتمثل في:
- عدم انتظام ضربات القلب.
 - زيادة أو نقصان الوزن.
 - صعوبة تنظيم حرارة الجسم.
 - [اكتئاب](#) وقلق.
 - اضطرابات الدورة الشهرية.

اقرأ أيضا: [الحزام الناري](#)

تحليل الغدة الدرقية

يجب عمل تحليل الغدة الدرقية لمعرفة نوع مرض الغدة المُصاب به

- فحص مستوى هرمون (TSH).
 - فحص مستوى هرمون (T3&T4).
- إذا كانت مستويات الهرمونات في الفحص غير طبيعية فعليك عمل صورة للغدة باستخدام كمية صغيرة من المواد المشعة وأيضا باستخدام الموجات فوق الصوتية.

علاج الغدة الدرقية
هناك عدة طرق لعلاج الغدة الدرقية عن طريق:

- العلاجات.
- الجراحة.
- العلاج الإشعاعي أو العلاج الكيميائي.

الأدوية

- عقار مضاد الغدة الدرقية: يعمل هذا الدواء منع الغدة من إفراز الهرمونات.
- مُحصر مستقبلات البيتا: يعمل هذا الدواء على علاج الأعراض المصاحبة للغدة مثل زيادة ضربات القلب.
- الأيودين المُشع: يعمل هذا الدواء على تدمير خلايا الغدة في حالات فرط نشاطها.
- هرمونات الغدة الدرقية: وهذه الأدوية هرمونات مصنعة تُشبه هرمونات الغدة تُستخدم في حالات قصور الغدة.

الجراحة:

الاستئصال الجذري للغدة في حالات سرطان الغدة.
العلاج الإشعاعي والكيميائي:
يقوم هذا العلاج بتدمير الخلايا السرطانية ومنعها من النمو مرة أخرى.

وفي الختام عليك الحفاظ على الغدة الدرقية سليمة عن طريق تناول أطعمة تحتوي على نسبة كافية من الأيودين مثل الجبن واللبن والبيض والأسماك.
وزيارة الطبيب عند الشعور بأي أعراض طارئة.

المصادر

<https://www.healthdirect.gov.au/amp/article/thyroid-gland>

<https://my.clevelandclinic.org/health/body/23188-thyroid>

<https://medlineplus.gov/thyroiddiseases.html>

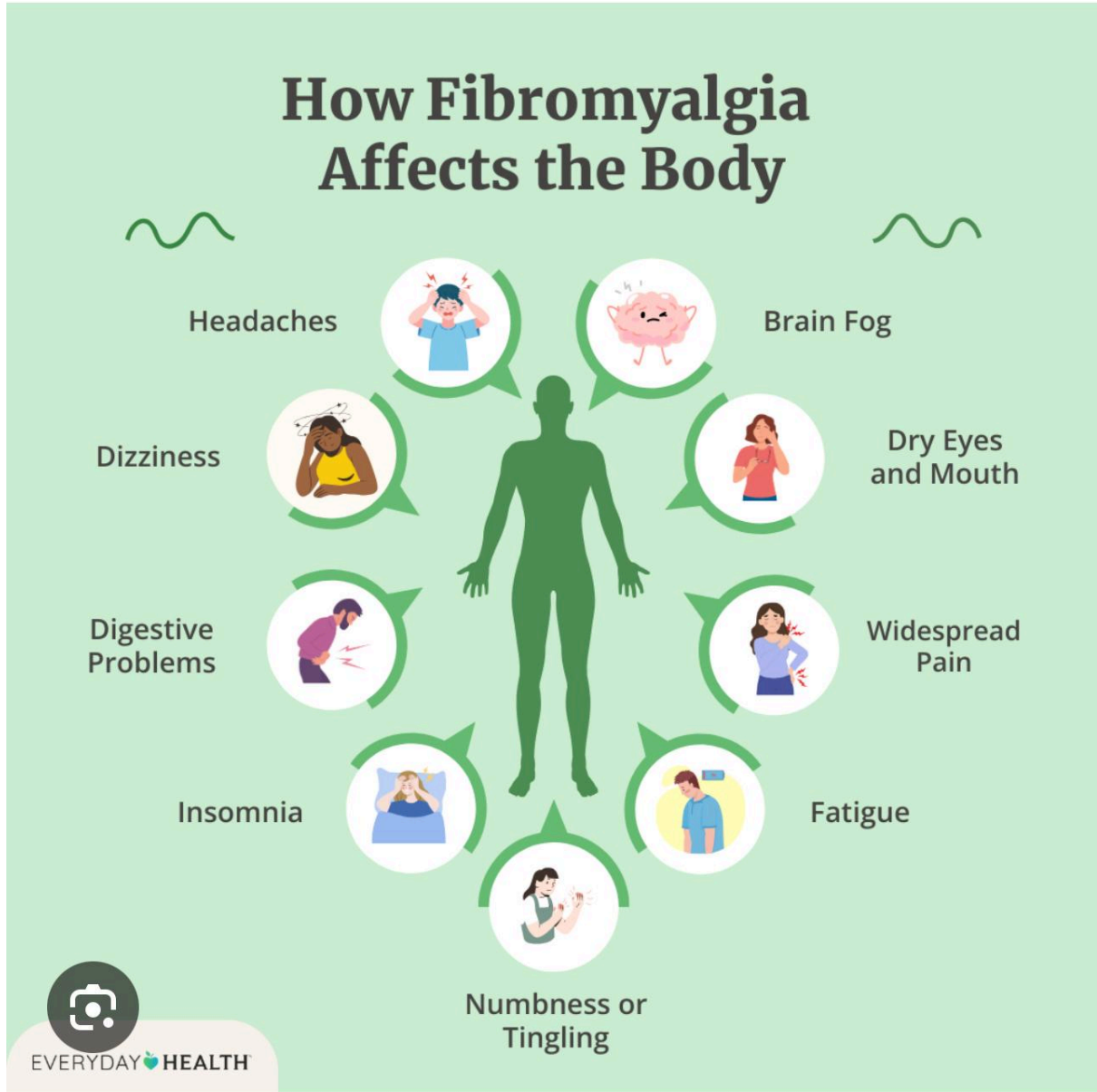
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thyroid-gland>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537039/>

تعرف على فيبروميالجيا (الألم العضلي الليفي) و 4 مراحل للعلاج

فيبروميالجيا

يُسبب مرض [فيبروميالجيا](#) ألما في العضلات والأربطة في كل أنحاء الجسم. يجعلك أيضا تشعر بالتعب ويُسبب أعراضا عقلية مثل مشاكل الذاكرة. من غير المعروف الأسباب الحقيقية وراء هذا المرض. ولا يوجد شفاء منه. ولكن الأطباء ومقدمي الرعاية الصحية يحاولون مساعدتك لعلاج الأعراض المصاحبة



ما هو مرض الفيبروميالجيا؟
مرض الفيبروميالجيا هو حالة صحية مزمنة تُسبب ألما في كل أنحاء الجسم. يُسبب ألما عظميا عضليا وإرهاقا للأشخاص المصابون بالمرض يتعرضون لأعراض تأتي وتذهب خلال فترة من الزمن تسمى إشعال النيران (هبات). ويشعرون أيضا بالإرهاق وتحديات لمحاولة التعايش مع هذا المرض. الزمن بين الشعور بالتحسن وحدوث الأعراض يغلب فيه أعراض المرض. أسباب هذا المرض غير معلومة ولكن التعرض للضغط العصبي أو أي تغير في نمط الحياة

يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالمرض. فعند شعورك بأي ألم جديد خاصة في العضلات عليك زيارة الطبيب فوراً.

من الأكثر عُرضة للإصابة الفيبروميالجيا؟

- الأشخاص في أي عمر يمكن أن يتعرضوا للإصابة بالمرض.
- النساء أكثر عُرضة من الرجال.
- الأشخاص فوق 40 عاماً.

اعراض الفيبروميالجيا

أكثر اعراض الفيبروميالجيا انتشاراً هي الألم والإرهاق وهناك عدة أعراض أخرى مثل:

- ألم في العضلات.
- متلازمة القولون المتهيج (IBS).
- زيادة سريعة في الوزن.
- مشكلات في الجلد.
- الإرهاق.
- ألم في الوجه والفك.
- الصداع والصداع النصفي.
- مشاكل في الهضم مثل الإمساك والإسهال.
- مشكلات في المثانة.
- مشاكل في الذاكرة.
- القلق.
- الاكتئاب.
- الأرق واضطرابات النوم.

هناك خمسة مناطق في الجسم هم الأكثر تأثراً بالمرض:

- الجزء العلوي الأيسر: يشمل الكتف والذراع والفك.
- الجزء العلوي الأيمن: يشمل الكتف والذراع والفك.
- الجزء السفلي الأيمن: يشمل الخصرة والأرداف والساق.
- المنطقة المحورية: تشمل الرقبة والظهر والصدر والبطن.

يمكن أن تصاب بأربعة أعراض على الأقل من هذه الأعراض الخمسة.

اسباب الفيبروميالجيا

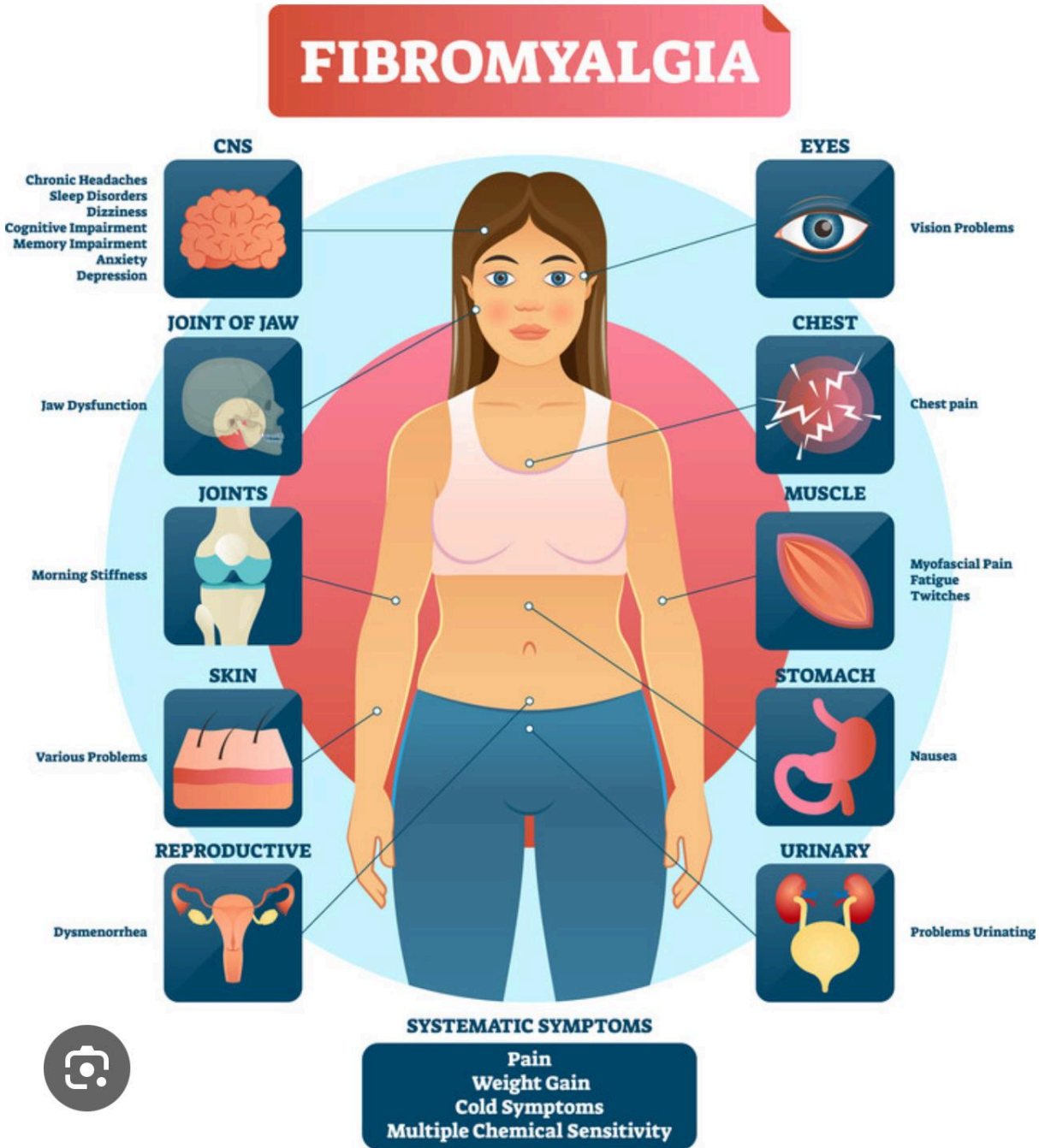
اسباب الفيبروميالجيا غير معروفة ولكن الجينات الموروثة من الآباء والأمهات المصابين بالمرض يمكن أن يسبب الإصابة للأبناء. وقد أثبتت الدراسات تأثير عامل الوراثة على الإصابة بالمرض. الأشخاص المصابون بالفيبروميالجيا يشعرون بالألم أكثر من الأشخاص الآخرين.

ما هي عوامل الخطر للإصابة الفيبروميالجيا؟

هناك بعض العوامل التي تجعلك أكثر عُرضة للإصابة بالمرض:

- الأشخاص فوق 40 عاما.
- النساء أكثر عُرضة للإصابة من الرجال.
- الأمراض المزمنة مثل: التهابات العظام والاكتئاب والقلق وألم الظهر المزمن.
- العدوى: بعض الأشخاص يتعرضون للإصابة بالمرض بعد الإصابة بعدوى.
- الضغط العصبي.

- الصدمات النفسية: فالأشخاص المصابين بصدمات نفسية أكثر عُرضة للإصابة بالمرض من غيرهم.



ما هي المحفزات لاشتعال أعراض الفيبروميالجيا (الهبات)؟
 أي تغيير في نمط الحياة يمكن أن يحفز زيادة الأعراض للمرض. وتختلف
 المُحفزات من شخص لآخر. في المُجمل عند التعرض للضغط يُسبب ذلك تحفيز
 الأعراض للظهور مثل:

- الضغط العاطفي الناتج عن العمل أو الحياة الاجتماعية.
- التغيير في نمط الحياة اليومية.
- التغيرات الهرمونية.
- اضطرابات النوم.
- تغيير درجة الحرارة.
- المرض.
- استخدام علاجات جديدة.

كيفية تشخيص الفيبروميالجيا

- يمكن للطبيب معرفة المرض عن طريق الفحص البدني ومعرفة التاريخ المرضي. ويقوم بسؤالك عن بداية ظهور الأعراض. لا يوجد فحص مخصص للفيبروميالجيا. ولكن تشخيص المرض غالبا يكون عن طريق مقارنة الحالة المرضية والأعراض الظاهرة. يمكن أن يطلب الطبيب:
- فحص الدم أيضا لمعرفة إذا كان سبب هذا الإرهاق هو المرض أم أسباب أخرى مثل فقر الدم.
 - فحص سرعة ترسب كريات الدم الحمراء.
 - فحص الغدة الدرقية.
 - فحص فيتامين د.
 - فحص الأجسام المضادة المقاومة للبيتيد السيتروليني الحلقي.
 - فحص وجود الأجسام المضادة في الدم.
 - فحص السيلياك.

علاج الفيبروميالجيا

يختلف علاج الفيبروميالجيا من شخص لآخر. يعتمد الطبيب في علاج المرض على علاج الأعراض المصاحبة. يجب أن تُخبر الطبيب بالأعراض المصاحبة والتي تزداد سوءا:

- الدواء الموصوف لتخفيف الألم.
- ممارسة الرياضة مثل تمارين الإطالة.
- علاج اضطرابات النوم.

- العلاج السلوكي المعرفي.
- علاج التحكم في الضغط العصبي.
- علاج [الاكتئاب](#).

ماهي مراحل مرض الفيبروميالجيا؟

- مرض الفيبروميالجيا هو حالة ديناميكية ولذلك فمن غير المعروف متى ستبدأ الأعراض في الظهور أو كيف ستؤثر الأعراض على الشخص المصاب. يعتمد الطبيب في علاج المرض على المرحلة التي وصلت لها الأعراض المصاحبة. وهذه المراحل لا تعتمد على اتباع العلاج بخطوة بخطوة ولكن تختلف هذه المراحل من شخص لآخر. وهذه المراحل الأربعة لعلاج المرض تشمل:
- مرحلة العلاج غير الدوائي: يقوم الطبيب في هذه المرحلة بتقديم بعض النصائح لك بممارسة الرياضة مثل ممارسة رياضة الإطالة للعضلات والأربطة. وأيضا الاسترخاء.
 - مرحلة العلاج النفسي: في هذه المرحلة يقوم الطبيب بشرح الطرق والإستراتيجيات الممكنة للتحكم في الأعراض العقلية والعاطفية.
 - مرحلة العلاج الدوائي: ويقوم الطبيب في هذه المرحلة بإعطاء الأدوية لتخفيف الأعراض.
 - مرحلة ممارسة الحياة اليومية: وفي هذه المرحلة يقوم الطبيب بمساعدتك للقيام بأعمالك اليومية الروتينية مع وجود أعراض مزمنة التي تُعيق القيام بالمهام اليومية.

● اقرأ أيضا: [تعرف على الذبحة الصدرية واسبابها و4 أنواع لها](#)

كيفية الحماية من الإصابة بمرض الفيبروميالجيا

لأنه من غير المعروف أسباب المرض فلا يمكن الحماية من الإصابة به. ولكن يمكن لتحسين جودة الحياة الصحية تقليل الإصابة بالمرض عن طريق:

- تقليل الضغط العصبي قدر الإمكان.
- اتباع حمية غذائية صحية وممارسة الرياضة بانتظام.

● الحصول على قدر كافٍ من ساعات النوم ومعالجات اضطرابات النوم.

ماذا علي أن أفعل إذا أُصِبت بمرض الفيبروميالجيا؟
عليك أن تعرف كيفية التعايش مع أعراض المرض لفترة طويلة. يمكن أن تصاحبك الأعراض إلى باقي حياتك. بعض الأشخاص المصابين يتعرضون لهجمات أقل من المرض وأعراض أقل حدة وذلك بعد اتباعهم لتعليمات الطبيب المعالج. يجب عليك زيارة الطبيب بصفة دورية للتحكم في الأعراض ومتابعة العلاج. إن مرض الفيبروميالجيا يؤثر على حياتك بنسبة كبيرة. تشعر بعض الأيام بالتحسن وتشعر بالتعب البعض الآخر.

ما هي مضاعفات مرض الفيبروميالجيا؟
معظم الأشخاص المصابين بالمرض يحتاجون إلى البقاء في المشفى بسبب الألم والإرهاق والمشكلات العقلية كمشاكل الذاكرة وصعوبة التركيز. اتصل بطبيبك فوراً إذا شعرت بتغير في الأعراض خاصة إذا أثرت هذه الأعراض على الذاكرة أو التركيز.

اقرأ أيضاً: [الحزام الناري](#)

وفي الختام عليك زيارة الطبيب إذا شعرت بأي أعراض مفاجئة خاصة إذا كانت هذه الأعراض في العضلات والمفاصل. و عليك الابتعاد عن القلق والتوتر والضغط العصبي لتجنب الإصابة بالمرض.

المصادر:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/fibromyalgia/symptoms-causes/syc-20354780>

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/4832-fibromyalgia>

<https://www.niams.nih.gov/health-topics/fibromyalgia>

<https://www.nhs.uk/conditions/fibromyalgia/>

<https://rheumatology.org/patients/fibromyalgia>

التوحد

ما هو التوحد؟

للإجابة على سؤال ما هو **التوحد** يجب معرفة أن التوحد ليس مرضاً وإنما هو إعاقة في القدرة العقلية يمكن أن تستمر مدى الحياة. يمكن أن تؤثر على القدرة على التواصل والتفاعل مع العالم الخارجي.

يتعامل الأشخاص المصابون بالتوحد بطرق مختلفة عن الأشخاص الآخرين:

- يجد الأشخاص المصابون بالتوحد صعوبة في التواصل والتفاعل مع العالم الخارجي.
- يجد الأشخاص المصابون صعوبة في فهم كيف يفكر الأشخاص الآخرين.
- يشعر الأشخاص المصابون بضوء لامع أو ضوضاء عالية غير مُحتملة وعدم ارتياح.
- يشعرون بالقلق وعدم الارتياح للمواقف غير المألوفة والأحداث الاجتماعية.
- يستغرقون وقتاً أطول لفهم المعلومات.
- يفكرون في الأشياء أكثر من مرة.

يُسمى أيضا طيف التوحد أو متلازمة أسبرجر.



اعراض التوحد عند الأطفال

اعراض التوحد عند الأطفال تشمل:

- عدم الرد عند النداء عليه باسمه.
- تجنب اتصال العين.
- عدم الابتسامة عند الابتسام له.
- الشعور بعدم الارتياح عند تذوق طعم معين أو رائحة معينة أو صوت معين.
- حركات متكررة مثل: الرفرفة باليدين ونقر بالإصبع وهز أجسامهم.
- لا يتكلم كثيرا كباقي الأطفال.
- لا يلعب كباقي الأطفال.
- يُكرر نفس الجُمْل.

أعراض التوحد عند الكبار

أعراض التوحد عند الكبار تشمل:

- لا يفهم بماذا يفكر أو يشعر الآخرين.
- لديه روتين يومي وينزعج عند تغيير هذا الروتين.
- لديه حماس لموضوعات معينة أو أنشطة معينة.
- يفضل الوحدة وعدم تكوين صداقات.
- يأخذ كل الكلمات على محمل الجد.
- يجد صعوبة في التعبير عن مشاعره.

أعراض التوحد عند البنات

- تُخفي بعضاً من الأعراض عن طريق تقليد سلوك الأطفال الآخرين.
 - تنسحب في المواقف التي تجدها صعبة.
 - تُظهر تعاملأً أفضلأً مع المواقف الاجتماعية.
 - تُظهر علامات أقل من السلوك المتكرر.
- ولذلك فإن تشخيص المرض عند البنات يكون أصعب من الأولاد.



هل التوحد مرض؟

إصابتك بالتوحد لا تعني أنك مصاب بمرض. ولكنها تعني أن عقلك يعمل بطريقة مختلفة عن الآخرين. إنه شيء تُولد به. هناك علامات يمكن أن تظهر في الصغر أو عند الكبر. التوحد ليس حالةً طبيةً تحتاج لعلاج ولكنه يحتاج إلى المساندة في مختلف نواحي الحياة.

اقرأ أيضا: [فيبروميالجيا \(الألم العضلي الليفي\) و4 مراحل للعلاج](#)

اسباب التوحد

من غير المعروف اسباب التوحد ولكن هناك بعض العوامل يمكن أن تزيد فرص الإصابة به:

- يمكن أن يُصيب بعض الأشخاص في نفس العائلة ولذلك يمكن أن يسببه العامل الوراثي بمعنى أنه ينتقل من الآباء والأمهات المصابون إلى الأبناء.
- لا يوجد علاقة بين أنواع الطعام والمرض ولا ينتقل من شخص لآخر كباقي الأمراض.
- عوامل بيئية: حيث أثبتت الدراسات الحديثة وجود علاقة بين تلوث الهواء والعدوى الفيروسية وبعض الأدوية في زيادة فرص الإصابة به.

اقرأ أيضا: [اعراض الغدة الدرقية و4 أنواع لها](#)

عوامل الخطورة للإصابة بالتوحد

- جنس الطفل: فالأطفال الذكور أكثر عرضةً بـ 4 مرات للإصابة عن الأطفال الإناث.
- التاريخ العائلي: العائلة التي يوجد بها طفل مصاب يزيد بها نسبة وجود أطفال آخرين مصابون.
- عوامل أخرى: الأطفال المصابون بحالات مرضية معينة مثل: المصابون باضطراب وراثي يتميز بإعاقة ذهنية خفيفة إلى متوسطة (fragil X syndrom).
- الأطفال المبتسرين: الأطفال الذين يولدون قبل الإِسبوع 26.

- عمر الأب والأم: يوجد علاقة بين زيادة عمر الآباء والأمهات في ولادة طفل مصاب بطيف التوحد.

اقرأ أيضا: [تعرف على الذبحة الصدرية واسبابها و4 أنواع لها](#)

مضاعفات التوحد

مشكلات في التفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين:

- مشكلات في الدراسة.
- مشكلات في التوظيف.
- عدم القدرة على العيش مُستقل.
- عُزلة اجتماعية.
- ضغط داخل العائلة.
- يعيش دور الضحية.

كيفية تشخيص التوحد

سيلاحظ طبيبك عند المتابعة علامات تأخر التطور. إذا وجد أي عرض من أعراض طيف التوحد فعليك الذهاب إلى مختص مثل الطبيب النفسي وطبيب الأعصاب وطبيب تعديل السلوك. لا يوجد فحص معين مخصص للتوحد ولكن يمكن أن يلاحظ الطبيب ما يلي:

- يلاحظ الطفل ويسأل عن كيفية تفاعله الاجتماعي وسلوكه ومهاراته في التواصل.
- يقوم بفحص سمع الطفل ولغته والتطور العقلي والاجتماعي والسلوكي.
- ينظر إلى الهيكل الاجتماعي الحالي للطفل والتواصل والتفاعل ويقوم بتقييمه.
- يستخدم معايير في تشخيص الاضطرابات العقلية.
- يقوم بعمل فحص الجين الوراثي للطفل (fragilXsyndrom).

اقرأ أيضا: [الحزام الناري](#)

علاج التوحد

لا يوجد أي علاج للتوحد. ولكن الهدف من العلاج هو التقليل من أعراض طيف المرض التي تظهر على المريض. التدخل المبكر لعلاج الطفل المصاب في عمر ما قبل الدراسة يُساعد في تعامل الطفل بشكل طبيعي والتواصل مع الآخرين. مقياس العلاج المعتمد على المنزل أو العلاج المعتمد على المدرسة يمكن أن يحتاج إلى التغيير مع الوقت. طبيبك يمكن أن يساعدك في الوصول لأحسن طرق للعلاج.

طرق العلاج تنقسم إلى:

- **العلاج السلوكي المعرفي:** بعض البرامج العلاجية تقوم بقياس السلوك الاجتماعي والتواصل واللغة. والبعض الآخر يُركز على تقليل المشكلات السلوكية والتعليمية. وهناك برامج أخرى تُركز على تعليم الطفل كيفية التصرف في المواقف الاجتماعية وتقوم بتحليل السلوك وتقوم بتعليم الطفل المهارات وتنميتها.
- **العلاجات التعليمية:** الأطفال المصابون يستجيبون غالباً للبرامج التعليمية. البرامج التعليمية الناجحة تشمل متخصصين وأنشطة متنوعة لزيادة التواصل الاجتماعي والسلوكي والاتصال بالعالم الخارجي. الأطفال في عمر ما قبل المدرسة يستجيبون أسرع لهذه البرامج.
- **العلاج العائلي:** يمكن أن يتعلم الآباء والأمهات وباقي أفراد الأسرة كيفية التعامل مع الأطفال المصابون بالطريقة التي تزيد من قدرة الطفل على التفاعل الاجتماعية. وأيضاً العلاج الفيزيائي لتحسين الحركة والالتزان. يمكن أن يساعد الطبيب المختص في تعليمهم الطرق الصحيحة لتنفيذ هذه البرامج.
- **العلاجات الأخرى:** تعتمد هذه العلاجات على احتياجات الطفل. فبعض الأطفال تحتاج إلى علاج لتحسين التواصل. والبعض الآخر يحتاج إلى علاج فيزيائي لتطوير الحركة والالتزان. الطبيب هو الذي يُحدد ما يحتاجه الطفل.
- **الأدوية:** لا يوجد علاج معين لهذا المرض. ولكن توجد بعض العلاجات لعلاج الأعراض المصاحبة له. على سبيل المثال يمكن أن يصف الطبيب

علاج للأطفال المصابين بفرط الحركة. أو أدوية نفسية للأطفال المصابين بمشكلات في السلوك. [علاجات الاكتئاب](#) للأطفال المصابين [بالقلق](#).

هل المصاب بالتوحد يمكن أن يكون مصاباً بمرض آخر؟
نعم بالإضافة إلى الإصابة بالتوحد بعض الأشخاص يمكن أن يكونوا مصابين بمرض آخر مثل:

- المشكلات الطبية: الأطفال المصابون بالمرض يمكن أن يكونوا مصابين بأمراض أخرى مثل الصرع واضطرابات النوم مشكلات في الهضم والمعدة. يجب استشارة الطبيب لمعرفة كيفية التعامل مع مثل هذه الحالات.
- مشكلات الانتقال إلى مرحلة البلوغ: فالمرهقين والبالغين في سن صغيرة المصابون يجدون صعوبة في فهم التغيرات التي تطرأ على أجسادهم. وأيضا المواقف الاجتماعية تصبح أصعب عليهم في التعامل فلذلك فإن عمر المراهقة يعتبر تحدياً جديداً لهؤلاء الأطفال.
- مشكلات عقلية أخرى: الأطفال والمراهقون المصابون يمكن أن يعانون من مشكلات عقلية أخرى مثل القلق والاكتئاب [واضطرابات النوم](#).

كيفية التخطيط لمستقبل الطفل المصاب بالتوحد
يجب أن يستمر الطفل المصاب بالتوحد في التعلم مدى الحياة لكيفية التعامل مع المشكلات والمواقف الاجتماعية المختلفة وبعضهم يحتاج إلى المساعدة للتخطيط للمستقبل مثل دخول الجامعة والحصول على وظيفة والاعتماد على النفس.

المصادر

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/autism-spectrum-disorder/symptoms-causes/syc-20352928>

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/autism-spectrum-disorders-asd>

<https://www.nhs.uk/conditions/autism/what-is-autism/>

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/autism>

<https://www.psychiatry.org/patients-families/autism/what-is-autism-spectrum-disorder>

dayfourth.com

<https://dayfourth.com/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%B2%D8%A7%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%A7%D8%B1%D9%8A/>

<https://dayfourth.com/%d8%aa%d8%b9%d8%b1%d9%81-%d8%b9%d9%84%d9%89-%d8%a7%d9%84%d8%b0%d8%a8%d8%ad%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%b5%d8%af%d8%b1%d9%8a%d8%a9-%d9%88%d8%a7%d8%b3%d8%a8%d8%a7%d8%a8%d9%87%d8%a7-%d9%884-%d8%a3%d9%86%d9%88/>

<https://dayfourth.com/%D8%A7%D8%B9%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%B1%D9%82%D9%8A%D8%A9-%D9%884-%D8%A3%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9-%D9%84%D9%87%D8%A7/>

<https://dayfourth.com/%d9%81%d9%8a%d8%a8%d8%b1%d9%88%d9%85%d9%8a%d8%a7%d9%84%d8%ac%d9%8a%d8%a7%d8%a7%d9%84%d8%a3%d9%84%d9%85-%d8%a7%d9%84%d8%b9%d8%b6%d9%84%d9%8a-%d8%a7%d9%84%d9%84%d9%8a%d9%81%d9%8a-%d9%884-%d9%85%d8%b1/>

<https://dayfourth.com/%d8%a7%d8%b9%d8%b1%d8%a7%d8%b6-%d8%a7%d9%84%d8%aa%d9%88%d8%ad%d8%af-%d8%b9%d9%86%d8%af-%d8%a7%d9%84%d8%a3%d8%b7%d9%81%d8%a7%d9%84-%d9%88%d8%a7%d8%b3%d8%a8%d8%a7%d8%a8%d9%87-%d9%885-%d8%b7%d8%b1%d9%82/>

