

## لسلامة الحامل وجنينها

## تحذير من داء القطط او (داء المقوسات)

د. سحر الصالحي

والأعصاب والعينين.

## التشخيص:

تُجرى تحاليل روتينية لجميع الحوامل في بداية الحمل في مراكز رعاية الأمومة في العراق، تشمل تحليلاً للأجسام المضادة لداء المقوسات، وبذلك تُعرف حالة المناعة لدى السيدة الحامل. فإذا تعرضت الحامل للعدوى من قطة منزلية أو أكلت لحماً مريضاً غير مطبوخ بشكل كاف، فإن الأجسام المضادة ترتفع جداً إن كانت غير موجودة في السابق وبذلك يظهر بوضوح وجود العدوى والإصابة بالمرض لاتخاذ اللازم لعلاج الأم والجنين.

## العلاج:

بعض العقاقير تُعطى للأم عند التأكد من إصابتها بداء المقوسات، وعليها حينئذ التأكد من أخذ العلاج بالطريقة الصحيحة حسب النصيحة الطبية، ويلزم متابعة الأم والجنين بدقة أثناء الحمل ثم بعد الولادة لاكتشاف المشكلات وعلاجها مبكراً.

## الوقاية:

- تجنب تربية القطط في البيوت قدر الإمكان.
- على الحامل عدم الاهتمام بالقطط المنزلية وترك هذه المهمة لغيرها أثناء فترة الحمل.
- لبس كمادات وقفازات أثناء العناية بالقطعة أو تنظيف بيتها إن كان لابد للحامل

من أداء هذه المهمة.

- لبس كمادات وقفازات أثناء العناية بالحيديقة.
- تجنب أكل البيض غير المطبوخ وشرب الحليب غير المبستر أو غير المغلي.
- التأكد من طهي اللحوم جيداً قبل أكلها.
- غسل اليدين جيداً قبل الأكل وبعد لمس اللحوم النية والعمل بالحيديقة.
- تجنب فرك العينين وحكهما باليد، خاصة بعد الاعتناء بالقطعة أو تنظيف الحيديقة.
- التخلص من الحشرات المنزلية كالذباب والصراصير.

داء المقوسات هو مرض يحدث للإنسان بسبب إصابته بالطفيلي المسمى توكسوبلازما (Toxoplasma Gondii). يعيش هذا الطفيلي ويتكاثر في أمعاء القطط ثم يخرج مع برازها ويختلط بالتراب، وعندما تعيش القطط في المنازل، فإنها تلوث برازها الحامل للجراثيم تراب حديقة المنزل وبيت القطعة الذي تعيش فيه. ينتقل الطفيلي إلى الإنسان أثناء العمل أو الجلوس في الحديقة أو أثناء تنظيف بيت القطعة. كما تنتقل العدوى كذلك عند أكل لحم حيوان مصاب بالداء غير مطبوخ بشكل كاف.

تشكل الإصابة بداء المقوسات خطراً كبيراً على الجنين في حالة إصابة الحامل به، بينما تكون ذات تأثير بسيط جداً على الكبار.

## الأعراض:

لا يشعر أكثر المصابين بداء المقوسات عادة بأي أعراض عند الإصابة به، بينما يعاني بعضهم من أعراض بسيطة بعد الإصابة شبيهة بأعراض الإنفلونزا تستمر لأيام قليلة ثم تختفي وتترك بعدها مناعة ضد المرض. لكن المشكلة تكمن عند إصابة الحامل بهذا الداء، ففي هذه الحالة تنقل العدوى إلى الجنين النامي وتمرضه مرضاً شديداً أو تحدث فيه تشوهات وعيوباً خلقية في المخ

د. هيام عباس بنيان

احتمال الإصابة: استعمال الأستروجين لمدة طويلة خاصة بعد التشخيص الشعاعي أو الأشعة الكهرومغناطيسية التي تنتج عن خطوط الكهرباء ذات التوتر العالي.

× الإصابة بداء السكري الليفي أو سرطان الثدي أحر أو سرطان مبيض يزيد من احتمال الإصابة.

× العمر: سرطان الثدي نادر قبل سن العشرين ويزيد احتمال الإصابة به مع تقدم السن، وقد يكون للإرضاع والرياضة دور في الوقاية من الداء.

## الظواهر التي يسببها الورم:

- 1- أول إشارة للداء هو ظهور كتلة في الثدي تكتشفه المريضة بنفسها وعادة تكون الكتلة غير مؤلمة.
- 2- سيلان دموي أو مصلي من الحلمة.
- 3- انكماش في الجلد ويصبح فوق الورم ما

هو السرطان الأكثر شيوعاً عند المرأة حيث يشكل حوالي ربع حالات السرطان عند النساء وأسبابه غير معروفة بدقة ولكن هناك عوامل تزيد من خطورة إصابة المرأة بسرطان الثدي، منها:

- × عوامل وراثية: فوجود حالة مماثلة في العائلة لسرطان الثدي يزيد احتمال الإصابة.
- × بدء الدورات الطمثية بشكل مبكر.
- × سن اليأس متأخر: وتقل نسب حدوث سرطان الثدي عند حدوث اليأس بوقت طبيعي.
- × التأخر في الإنجاب لأول مرة إلى بعد عمر الثلاثين أو عدم الإنجاب.
- × الطعام الغني بالدهن قد يزيد من

## سرطان الثدي

# فوائد الرياضة لمرضى السكر

الأنسولين.

- إن كان مريض السكر يعاني من ارتفاع شديد في نسبة السكر فلا بد من تقليل السوائل التي بها نسبة سكر عالية مثل المشروبات الغازية.
- ومن الضروري شرب سوائل كثيرة بعيداً عن القهوة والكحوليات أو المشروبات التي تحتوي على سعرات حرارية أثناء التمارين أو بعدها لأن الجسم يفقد السوائل في المجهود ويتخلص من السكر الزائد بالدم.

- لا بد من التعرف على أعراض انخفاض

السكر في الدم، فهي كالاتي:

- 1- الشعور بالدوار أو إغماء.
- 2- زيادة العرق.
- 3- عدم التركيز فيما حولك.

ما هي الرياضة المتبعة لمريض السكر؟

1. الرياضة المناسبة لتمرين الدورة الدموية وتشمل المشي والسباحة والدراجات وتمرين اللياقة البدنية ذات مجهود متوسط على الموسيقى.
2. أداء هذه التمارين من 3-5 مرات في الأسبوع ويستغرق التمرين الواحد ما بين 20-40 دقيقة.
3. من المهم إحماء الجسم جيداً قبل بداية التمرين وتهدئة الجسم بالتدريج عند نهاية التمرين.



علي أن يعمل بكفاءة.

- تقوم الرياضة بحرق السعرات الحرارية بالجسم وتؤدي إلي تقليل الوزن وهو أمر مهم جداً لمرضى السكر من النوع الثاني (Type II) الذين يعتمدون في علاجهم على الأدوية والحبوب وليس

ما هو مرض السكر؟

مرض السكر يعني زيادة نسبة السكر بالدم نتيجة نقص نسبة الأنسولين فيه، وهو المسئول الوحيد عن دخول السكر إلى خلايا الجسم. أما خلايا "لانجرهاتز" فهي المسئولة عن إنتاج نسبة الأنسولين في الدم وهي موجودة في البنكرياس.

ووجد أن الرياضة تساعد مرضى السكر كثيراً في التغلب على المرض سواء من يتناول منهم الأنسولين في العلاج أم لا.

فوائد الرياضة

تعطي الرياضة فوائد عظيمة لمن يمارسها، فهي تزيد من مرونة الجسم وتحسن الدورة الدموية وتنشطها وتقلل الأعباء النفسية، تحمي من الإصابة بكثير من الأمراض. ووجد أن مرضى السكر الذين يمارسون الرياضة بانتظام يكونون أقل عرضة بمضاعفات مرض السكر عن غيرهم.

كيف يكون للرياضة أثر مباشر على

مريض السكر؟

- تقلل من نسبة السكر بالدم والأنسولين الذي يحتاجه الجسم.
- تقلل من الشهية الزائدة لدي مريض السكر لذا فهي تساعد الأنسولين

يشبه قشر البرتقال.

4- تضخم الغدد اللمفاوية (العقد) وخاصة تحت الإبط.

الانتقالات المتوقعة للورم:

- العقد (الغدد اللمفاوية) الابطية
- عقد (الغدد اللمفاوية) الثدي الداخلية
- عقد (الغدد اللمفاوية) فوق الترقوية
- الرئتين - الكبد - العظم - الكظر
- المبيض - الدماغ

الانذار:

يتعلق الإنذار المتوقع بعدة عوامل تتعلق بمرحلة الورم وعمر المريضة ولكن العوامل الأهم في الإنذار هو إصابة العقد الابطية (الغدد اللمفاوية) أو عدم إصابتها، وبشكل عام فقد تحسن إنذار سرطان الثدي كثيراً في السنوات الأخيرة والعمل الحاسم في تحسين الإنذار هو الكشف المبكر عن الآفة والذي يتم

بعد التأكد من عدم حدوث انتكاس لديها.

العلاج:

× الجراحة: يلجأ لها في المراحل الأولى بقصد الشفاء وفي المراحل الأخيرة لتلطيف الأعراض.

× العلاج الشعاعي: يستخدم خاصة بعد العمل الجراحي لتقليل احتمال الانتكاس.

× العلاج الكيميائي: يستخدم في الحالات المتقدمة والتي ترافق مع انتقالات، أو بعد الاستئصال الجراحي حيث ثبت أنه يقلل من احتمال الانتكاس والانتقال.

× العلاج الهرموني: يستخدم عند بعض الحالات لتجنب استئصال المبيضين أو

الكظرين في الحالات التي تتطلب استئصالها. × عمليات إعادة تصنيع للثدي بعد استئصاله: وهي عمليات تجميلية فأنتها معنوية وجمالية.

من خلال فحص الثدي الذاتي الذي يجب أن تقوم به المرأة بنفسها، مع العلم إن الورم حتى يصبح قابلاً للجنس يجب ان يمر على بدأ تشكيلة عدة سنوات قد تصل حتى قد يصل ه سنوات.

سرطان الثدي والحمل:

سرطان الثدي قد يتم اكتشافه أثناء الحمل ولا يختلف إنذار الداء عما يحدث بدون حمل، وينبغي قبل العلاج تحديد الانتقالات، فإذا لم يثبت انتشار المرض تعامل المصابة كغيرها من المريضات غير الحوامل، أما المصابات بانتقالات بعيدة وكان العلاج المختار هو المعالجة الكيماوية فينبغي إجهاض المريضات لما يسببه العلاج الكيماوي من من تشوهات على الجنين. الجراحة يمكن إجراؤها أثناء الحمل، ولا يوجد ما يمنع المرأة المصابة بسرطان الثدي من الحمل مستقبلاً