



## صدر كتاب: صحتك في سؤال وجواب

واخرى عن مرض النقرص والام المفاصل والامساك المزمن والارق والتوتر والكابة. كما يتطرق الكتاب الى تنظيف الكبد والكلى، ويشتمل على معلومات للتغذية الخاصة بمرض الزهايمر واغذية (قوس قزح) المضادة للشيخوخة وتجاويد البشرة وغيرها. وقد اثار الكتاب اهتمام معرض القاهرة الدولي للكتاب مؤخرًا، وخصص ريعه لصالح المؤسسة البريطانية للصحة العامة للعراقيين.

صدر حديثًا الجزء الاول من موسوعة صحتك في سؤال وجواب من مرآة الطب البديل للدكتورة نجاة السماوي الشذر. والكاتبة مقيمة في لندن منذ ٣٨ عاما وتمارس الطب البديل بعد أن حازت على شهادة الدكتوراه في هذا الاختصاص. يتضمن الكتاب بعض الاجابات لاسئلة صحية تدور في اذهاننا خلال حياتنا اليومية، ومنها اساليب تقوية المناعة والتغذية الخاصة لسرطان الثدي

# لا تدعيه يغدر بك



## سيدتي:

الفحص الذاتي والكشف المبكر عن سرطان الثدي، يحافظ على حياتك وجمالك.

لتتجنبي استئصال الثدي باغتي المرض واكتشفيه في المرحلة الأولى أو الثانية.

لا تدعي المرض يصل الى المرحلة الثالثة أو الرابعة حيث لا مناص من استئصال الثدي.

عند شعورك بان هناك شيئاً غير طبيعي أثناء الفحص الذاتي للثدي، سارعي الى

أقرب مركز صحي ليحيلك الى المركز المختص.

[www.scbc.gov.iq](http://www.scbc.gov.iq)

## ماذا تعرفين عن الثلاسيميا او فقر دم البحر الابيض المتوسط؟

د.زريقة العبادي

في العلاج لانها الطريقة المناسبة لضمان حياة عادية نسبيا ومتابعة التعليم والعمل والزواج والانجاب. ان الغضب والياس هي امور طبيعية بالنظر للاجهاد والتوتر الذي تعيشه العائلة، ومما يساعد هنا هو التحدث الى العوائل الاخرى التي تعاني من نفس المرض وهذا ما توفره مراكز الثلاسيميا، بالاضافة الى ارشادات الاطباء في هذه المراكز المتخصصة.

### المستقبل:

من التطورات الحديثة في هذا المجال هو ادخال عقار طارد للحديد (الاكسجيد) وهو اقراص فوارة تؤخذ عن طريق الفم تنقذ المريض من حقن الديسفرال اليومية، ولكنه لم يستورد في العراق حاليا بالرغم من توفره في معظم الدول المجاورة. تطورت معظم الدول في تشخيص المرض عند الجنين في اول اشهر الحمل ويترك الخيار بعدها للاهل للتخلص من الجنين المصاب ان ارتأوا ذلك.

ويمكن التحكم بالجنين حيث يجري اختيار الحيامن والبويضات السليمة التي لاتحمل الجين المعني بنقل المرض داخلها قبل الاخصاب ثم تخصب بطريقة اطفال الانابيب.

ويعد المستقبل بتدخل الهندسة الوراثية في تغيير الجينات المعنية والبحوث لازالت تجري حول هذه المواضيع.

الشفاء الوحيد هو عملية زرع نخاع العظم وهذه عملية معقدة تحمل خطرا ومجازفة. ويجب ان يؤخذ النخاع المتطابق ب تبرع من اخوة المريض.

### الوقاية:

اهم زاوية في الموضوع هي الوقاية ونحتاج الى برنامج متكامل لكشف الاشخاص الحاملين للسمة الوراثية للمرض اثناء اجراء فحوصات ما قبل الزواج في كل المناطق، ثم يتم ارشاد الخطيبين، ان كان كلاهما يحمل السمة الوراثية للثلاسيميا بالمشورة الى نتائج حدوث المرض في اولادهما لتجنب ذلك الزواج ان ارادا. وقد حدث اندحار كبير لهذا المرض في بعض الدول نتيجة تطبيق الفحص الاجباري قبل الزواج واسداء المشورة الوراثية بعد ذلك.

على القلب والاعضاء الاخرى. ومع وجود العلاج المنتظم بإمكان المريض اللعب والدراسة بشكل طبيعي تقريبا ويمكن ان تصبح له اسرته الخاصة ايضا.

يشكل علاج الثلاسيميا عبئا كبيرا على العائلة والدولة لتوفير كميات من الدم السليم باستمرار للمرضى بالاضافة الى الادوية والمستلزمات الاخرى.

### المضاعفات:

قد ينتج عن نقل الدم مخاطر عدة منها التعرض للفيروسات التي ينقلها الدم وحساسية الدم، ولكن اهم مشكلة هي تراكم الحديد بسبب نقل الدم المتكرر ويترسب



في اعضاء الجسم المختلفة كالقلب والكبد والغدد الصم فيؤدي الى خلل في وظائفها. ويحتاج مريض الثلاسيميا باستمرار الى علاج للتخلص من الحديد الزائد وهو حقن الديسفرال يوميا تحت الجلد طوال الليل لكي يتخلص الجسم من اضرار ترسب الحديد.

### المشاكل النفسية:

تؤثر الثلاسيميا على حياة ومستقبل المريض لانه يحتاج الى رعاية صحية كبيرة منذ الصغر وبشكل منتظم. في البداية عند تشخيص المرض تصاب العائلة بصدمة قد تاخذ وقتا لاستيعابها. وتضيف المراجعات المتكررة الى المستشفى لنقل الدم ضغطا على الاسرة.

مشكلة اخرى بعلاج الدسفرال حيث يجب الزام الطفل على التعود على الابرة الليلية بشكل حاسم. وكلما نما الطفل يزيد التبرم من العلاج ولاسيما في مراحل المراهقة وغيرها. من الضروري ان تكون الاسرة حازمة وتشجعه على الاستمرار

الثلاسيميا هي كلمة يونانية مشتقة من ثالا اي بحر وايميا اي فقر الدم. وتسمى ايضا فقر دم البحر الابيض المتوسط لانتشارها بين شعوب المناطق المطلة على البحر الابيض المتوسط منذ القدم. وتظهر الخريطة ادناه ما يعرف بحزام الثلاسيميا المنتشرة حول العالم.

هذا المرض وراثي يصيب من يكون كلا والديه حاملين للسمة الوراثية من دون ان يكون له اعراض عند الوالدين ولكنهما ينقلان المرض عن طريق الجينات فقط. ويكون كثير من اقارب مريض الثلاسيميا حاملين للسمة الوراثية وهم يجهلون ذلك ولا يمكن اكتشافها الا بعمل فحص خاص من الضروري اجراؤه قبل الشروع ببناء اسرة لتجنب توريث المرض للاولاد. ويمكن ان تعبر الثلاسيميا لعدة اجيال قبل ان يولد طفل مصاب.

### الاعراض:

الثلاسيميا تختلف حسب شدة الاعراض وفترة ظهورها وتتبع نوع الجين الموروث. تظهر اعراض المرض بسبب اعتلال في هيموغلوبين المريض من السنة الاولى من العمر حيث لاتعمل خلايا الدم الحمراء بالشكل الصحيح وتعجز عن نقل الاوكسجين والغذاء الكافي الى احاء الجسم فيصاب المريض بالاعراض الاتية: ضعف، نحول، فقر دم شديد، فقدان الشهية وتضخم الطحال والكبد. واذا لم يبدأ العلاج في الوقت المناسب تحدث مضاعفات مثل تشوه الوجه والعظام، تاخر النمو، نقصان المناعة، عجز القلب والتهابات مختلفة. يحدث هذا كله بسبب نشاط نخاع العظم في صنع خلايا الدم الحمراء ليجاري حاجة الجسم لها ولكنها لن تكون صالحة وهذا يسبب اجهاد القلب والاعضاء الاخرى، وتنشأ عنه مشاكل صحية كبيرة.

### العلاج:

يحتاج المريض طيلة حياته الى نقل الدم المتكرر كل (3-4) اسابيع ليتوفر له الهيموغلوبين الطبيعي. وهذا يعني استراحة نخاع العظم من العمل باجهاد فتتمو العظام بدون تشوهات ويقل الجهد