

"كفى" تستقبل كميات كبيرة من المساعدات العينية

<http://www.okaz.com.sa/new/Issues/20091222/Con20091222322170.htm>

المصدر: صحيفة عكاظ

أحمد الكنانى - جدة

تسلمت جمعية «كفى» للتوعية بأضرار التدخين والمخدرات في منطقة مكة المكرمة كميات كبيرة من المساعدات العينية التي قدمها متبرعون لصالح متضرري سيول جدة.

وأكد المدير التنفيذي للجمعية عبدالله بن حسن سروجي أن معرض الجمعية التوعوي فتح أبوابه لاستقبال المساعدات العينية للمتضررين منذ بداية كارثة جدة، وذلك بالتنسيق مع المستودع الخيري لتوزيعها على المتضررين بشكل يومي، مبينا أن المساعدات التي تصلهم يوميا تتجاوز عشرات الآلاف من العينات وتتضمن مواد غذائية، وبطانيات، وأغطية، ومفارش، وملابس.

وكان وفد من جمعية «كفى» تفقد المواقع المتضررة التي اجتاحتها السيول في حيي (قويزة - الأجواد)، والتقى الوفد بالأئمة وأطلعهم على حجم الخسائر البشرية والمادية التي لحقت بسكان الحي، واستمعوا إلى عدد من القصص والمآسي التي تعرض لها السكان مع السيل الكبير وأفقدتهم ذويهم وأسرهم.

وثن المدير التنفيذي لجمعية «كفى» عبدالله بن حسن سروجي الجهود القائمة من الجهات الحكومية التي ما زالت تواصل أعمالها في البحث عن المفقودين، إضافة إلى جهود الجهات التطوعية والجمعيات الخيرية التي تقدم خدمات إنسانية لإخوانهم المتضررين في المواقع المنكوبة.

التدخين القسري وآثاره السالبة في غير المدخنين

http://www.aleqt.com/2009/12/22/article_320638.html

المصدر: صحيفة الإقتصادية

الرضع والأطفال :

أثبتت الدراسات الوافية لهذا الموضوع أن المواليد الذين تمارس أمهاتهم عادة التدخين، أكثر مراجعة للمستشفى بشكوى الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب الهوائية من أولئك الذين لا تمارس أمهاتهم هذه العادة. وأوضحت دراسات أخرى أن فرص التعرض للالتهاب الرئوي والتهاب الشعب الهوائية تكون الضعف إذا كان كل من الأب والأم من المدخنين. ودراسات أخرى توضح أن أعراض الجهاز التنفسي لدى الأطفال تتناسب طرديا مع كمية دخان التبغ الموجود في بيئة الطفل. كما يصاب الأطفال المتعرضون لدخان التبغ بزيادة في سرعة دقات القلب وارتفاع في ضغط الدم .

و(نقاء) تسأل كل مدخن ومدخنة: هل يستحق التدخين التضحية بأعز ما تملك من الأبناء والأقارب!؟

محمد عبد الله المنصور

إخوان الشياطين!..

<http://www.alyaum.com/issue/article.php?IN=13339&I=724278&G=1>

المصدر: صحيفة اليوم الإلكترونية

محمد عبد الله المنصور

حدثني قريب مبتعث في الولايات المتحدة الأمريكية متعجبا من اهتمام أعضاء المعهد الذي يتدرب به بإطفاء أنوار القاعات والممرات حين يغادرونها وحرصهم الشديد على ترشيد الكهرباء في الوقت الذي نمارس فيه هدرا لامثيل له في استهلاك الكهرباء فأكثرنا يترك الاضاءة مفتوحة دون حاجة في كل غرفة وممر وزاوية وفي المكاتب وبأضعاف كمية الانارة المطلوبة ولايبالي باختيار الأجهزة التي تفتصد في استهلاك الكهرباء. أما الجهات المسؤولة كهيئة الكهرباء وشركة الكهرباء فجهودهم في هذا المجال لاترى حتى بالمجهر رغم الاستنزاف الذي يسببه استهلاك الاجهزة وخاصة التكيف الذي يلتهم 60% من فواتير الكهرباء لرداءة التصنيع وغياب معايير كفاءة الاستهلاك. وعضا عن ان تقوم شركة الكهرباء بترشيد الاستهلاك وتوعية المواطن وتقنين استهلاك الاجهزة الكهربائية فإنها تشيد المحطات الجديدة وتحرق الوقود الذي يكلف ميزانية الدولة المليارات كل عام.

* الامر نفسه ينطبق على استخدام المياه فمن يشاهد طريقتنا في استهلاك المياه يجزم اننا ننافس كندا التي تحتضن ثلث مياه العالم مع ان تحلية المتر المكعب يكلف الدولة 6 ريالات وبيع على المواطن بجزء من الريال! تفرعني وتستفزني طريقة هدر الماء حين يفتح احدنا الصنبور بقوة ثم يتحدث مع زميله او يمسح شعيراته او يغسل يده بالصابون والماء يذهب إلى الصرف! ثقافة التبذير والاسراف لدينا متجذرة إلى درجة اننا نمارسها بلا وعي ونغرسها في عقول ابناؤنا دون انتباه. ومن يشتري المياه المحلاة من المصلحة عن طريق مقاولها بـ 6 ريالات للمتر يتولد لديه الاهتمام بترشيد المياه حتى لاينقطع الماء فجأة وهذه نعمه تنجيك من الممارسات السيئة.

*لا يقبل عاقل ان نطلق عليه مسمى «إخوان الشياطين» ولن تكون هناك شتيمة أشد منها بل قد تكون ردة فعله قاسية وغلظية، لكن ماذا لو كان هذا الشخص يتصرف فعلا بطريقة يستحق معها هذا اللقب؟ من المؤلم ان ترى المصلين يسرفون باستهلاك المياه حتى عند الوضوء فينطبق عليهم قول المولى (ان المبذرين كانوا إخوان الشياطين) مع ان رسولنا صلى الله عليه وسلم كان يتوضأ بكوب من الماء! وللأسف ان كثيرا من مساجدنا التي ينبغي ان تكون منبع النور والهداية ونموذجا لتعاليم الاسلام تمارس الاسراف في استهلاك المياه من قبل المصلين بعدم وضع صنابير تقتصد في المياه كما ان التكييف والانارة تعملان حتى خارج اوقات الصلاة مع ان المسجد مغلق لساعات طوال!

*أما الإسراف في المأكولات وكمية الطعام الذي يرمى في القمامة فهو نذير شؤم بزوال النعمة. وتعجب من أناس يشكون ارتفاع اسعار المواد الغذائية ثم يرمون بقايا الطعام والتي تكفي والله لإطعام أسر فقيرة في القمامة! لا زال الكثيرون رغم غلاء الأسعار وأمراض السمنة يملأون سفرهم بأصناف الطعام الذي لو دعوا اليه جارا لهم لكفاه وفاض وتراهم يرمون الطعام في القمامة دون ان يفكروا مثلا باعطائه لأسرة او لعامل في محطة مجاورة وينسون انها من التبذير و(إن الله لا يحب المسرفين!)

*اتصل بي الزميل محمد العقيل متذمرا من التدخين في مطار الملك فهد بالدمام رغم النداءات المتكرره بمنع التدخين والتي تبث باللغتين العربية والانجليزية لكنها لاتجد أذانا صاغية. تأخرت الطائرة التي ينتظر الزميل قدومها فتوجه وزوجته الى بوفيه المطار فوجد سحباً من الدخان يتعذر معها الجلوس فلم ينسحب بل ابتكر حلاً رائعاً حين حذر المدخنين من وجود غرامه قدرها 200 ريال على المدخن لو شاهده أحد العاملين في إدارة المطار! فما كان من المدخنين الا ان أطفأوا سجايرهم فيما ابتعد الآخرون ليدخنوا في زوايا بعيدة بجانب أبواب الصالة! أتمنى أن يطبق مدير المطار المهندس خالد المزعل هذه الفكرة وأن يفعلها لأنها ستردع الكثيرين وهناك متطوعون يمكنهم القيام بدور المراقبه وتسجيل العقوبات وهم ضمن مجموعة تعد مبادرات رائدة للتوعية بمضار التدخين وتفعيل قوانين منعه وتحتاج الى الدعم لإقامة برامجها واتمنى ان تجد من رجال الاعمال من يساندها وانا على اتم الاستعداد للتنسيق معهم .

أ.د. عبد العزيز المصطفى

شباب الكولسترول

<http://www.alyaum.com/issue/article.php?IN=13339&I=724501&G=1>

المصدر: صحيفة اليوم الإلكترونية

أ.د. عبد العزيز المصطفى

كشف التقرير العلمي الأخير عن تزايد استخدام أدوية الكولسترول وضغط الدم بين الشباب بوتيرة تفوق استخدامات كبار السن، إذ أن استخدام عقاقير الكولسترول قفز خلال الأعوام الست الماضية،

بواقع 68% بين الشباب.

وعلى مستوى المملكة، على الرغم من عدم وجود تسجيل صحي موثق لحالات الإصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، إلا أنه وحسب بعض التقارير المنشورة فإن نسبة السعوديين الذين يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول حوالي 35%، أي فوق المعدل الطبيعي، بينما هناك حوالي 49% ممن يعانون من ارتفاع الدهون الثلاثية.

من أهم أسباب إصابة السعوديين بالكوليسترول هو النظام الغذائي الذي يحتوي على نسب عالية من الدهون الحيوانية والأملاح والنشويات العالية، إضافة للسكريات والمشروبات الغازية. كما أن هناك زيادة في نسب الإصابة بين الأطفال والشباب، ومن الأسباب الرئيسية التي تسهم في زيادة الكوليسترول في الدم بين الشباب هي التدخين، والكحول، وعدم الحماية الغذائية، والكربوهيدرات وخصوصا السكريات، وعدم ممارسة النشاط الحركي بانتظام.

والكوليسترول هو احد أنواع الدهون التي يحتاجها الجسم (60 إلى 150 جراما من الشحوم يوميا)، ولكن عندما يرتفع مستوى الكوليسترول و ثلاثي الجلسريد في الدم، ترتفع بالتالي نسبة الدهون التي تحتوي على الكوليسترول في الأوعية الدموية، ومع مرور الوقت تعمل هذه الدهون الزائدة على سد الشرايين وتضييقها وهذا يعني ازدياد فرص حدوث أزمات قلبية.

هناك العديد من الاعتبارات في التعامل مع ارتفاع نسبة الكوليسترول، فمثلاً الشخص الذي لا يعاني من السمنة، والسكر، وارتفاع ضغط الدم الشرياني وغيرها، فالأفضل أن يتبع نظاماً غذائياً صحياً أي سعرات حرارية معقولة، وأقل دهون وأملاح، بالإضافة إلى نشاط بدني لمدة 30-50 دقيقة يوميا.

أما الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع في الكوليسترول مع وجود إحدى تلك الظواهر الصحية الأخرى أو ممن أصيبوا بجلطة قلبية أو ذبحة صدرية، فإن جمعية القلب السعودية تؤكد على اتباع الحماية الغذائية بالإضافة إلى الحفاظ على الوزن، مع النشاط البدني اليومي، كما يحتاج البعض إلى تناول بعض الأدوية. وقد أوضحت نتائج بعض الدراسات أنه مع انخفاض الكوليسترول بمقدار 1% تقل نسبة حدوث أمراض الشرايين التاجية بمقدار 2% سواء كان هذا الانخفاض عن طريق اتباع النظام الغذائي والبدني أو باتباع نظام الغذاء والدواء معاً.

أريد أن اتام

<http://www.kabar.ws/articles-action-show-id-904.htm>

المصدر: صحيفة خبر

عرّف العلماء النوم بأنه ظاهرة فسيولوجية طبيعية ضرورية للكائنات الحية، وحالة غير إرادية تخضع لها جميع الكائنات الحية بما في ذلك النباتات. إذ تبين أن بعض أنواع النباتات تُصنّف أوراقها وتذبل وقد تموت- إذا بقيت تحت تأثير الضوء المباشر لفترات طويلة، تحول دون

حصولها على النوم الذي لا بد منه كضرورة من ضروريات بقائها. وهذا ما يؤكد المقولة: "بأن للنوم سلطة لا يمكن مقاومتها"، فإذا ما تغلغل في أعصاب العين انخفض نشاط الدماغ الواعي في الإنسان والحيوان، وانخفض معها تأثير المنبهات الخارجية. وهو من نعم الله عز و جل على عباده لما فيه من فوائد عديدة من راحة البدن والأعصاب وتخفيف الضغوط التي يواجهها الإنسان بالنهار، قال تعالى: "ومن آياته منامكم بالليل والنهار وابتغواكم من فضله إن في ذلك لآيات لقوم يسمعون."

وقد أجريت دراسة مسحية على مجموعة من الأشخاص في منتصف أعمارهم فأجاب أكثر من نصفهم أنهم يعانون من الأرق أثناء النوم في بعض الأحيان على الأقل، وأجاب (7%) من الرجال و(12%) من النساء أنهم ينامون نوم سيئاً كل ليلة. وبينت دراسة أخرى في الولايات المتحدة الأمريكية أن (6%) يعانون من الأرق الشديد. وتشير الدراسات الإحصائية الطبية العالمية إلى أن أمراض النوم واضطراباته تصيب (30%) إلى (40%) من الناس في إحدى مراحل العمر، وأن (40%) من سكان العالم يمرون بالأرق في مرحلة من مراحل حياتهم، ويستخدم أكثر من ستة ملايين من الشعب الأمريكي الأقراص المنومة.

ومجتمعنا جزء من المجتمع العالمي زادت فيه الأزمات المادية والمشكلات الاجتماعية والمطامع الاقتصادية والأمراض النفسية والعضوية، وفيه العديد من الأفراد الذين يعانون من مشاكل متعددة في النوم، يمكن إجمالها في عبارة: (أريد أن أنام!)، ومشاركة مع أولئك الأفراد للتغلب على هذه المشكلة اقترح بعضاً من الإرشادات التي تساعد -بإذن الله- في تحقيق نوم هادئ بعيد عن الأرق والاضطرابات، وهي كما يلي:

— أن يحرص الفرد على الهدى النبوي في النوم، فعن حذيفة رضي الله عنه قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أخذ مضجعه من الليل وضع يده تحت خده ثم يقول: "اللهم باسمك أموت وأحيا"، وفي حديث أبي هريرة رضي الله عنه إذا أويت إلى فراشك فاقرا آية الكرسي: "الله لا إله إلا هو الحي القيوم" حتى تختم الآية، فإنه لا يزال عليك من الله حافظ ولا يقربك شيطان، وفي الحديث: "من قرأ الآيتين من آخر سورة البقرة في ليلة كفتاه"، وفي حديث البراء بن عازب رضي الله عنه قوله صلى الله عليه وسلم: إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن وقل: اللهم أسلمت نفسي إليك... " الحديث.

— أن يسترخي ويريح ذهنه وعقله وجسمه قبل النوم، وحبذا أن يمارس نشاطاً مريحاً مثل أخذ حمام ساخن أو أن يجعل أحد يقوم بتدليكه.

— أن لا يسمح لنفسه بالقلق لأنه قد يسوأ أكثر. ويقترح الخبراء أن يخرج الإنسان من السرير ويضيء الغرفة، وينهك في أي نشاط هادئ، مثل: قراءة القرآن أو قراءة كتاب أو صحيفة أو مشاهدة وسماع برنامج مفيد، وأن يستمر هكذا حتى يشعر أنه يرغب في النوم، ثم يرجع إلى السرير.

— أن يداوم على النوم و الاستيقاظ في مواعيد محددة حتى في إجازة نهاية الأسبوع، لأن المحافظة على مواعيد محددة للنوم والاستيقاظ تعود الإنسان على النوم الصحي، كما عليه أن لا يقضى نهاية الأسبوع في نوم كامل لأن ذلك سيجعل نمط نومه ليلة السبت غريباً كلياً.

– أن يتجنب المنبهات أو على الأقل يقلل منها، لأنها تجعل من الصعب الحصول على نوم هادئ خلال الليل أو على الأقل قد تصيب بالأرق المستمر، وتأثير المنبهات قد يختلف لدى الكثير من الناس، فالبعض قد يستمر معه تأثير الكافين من القهوة أو قطعة شيكولاته إلى أكثر من ثمان ساعات. ويعتبر التدخين والكحوليات من أهم وأخطر المنبهات.

– أن يراقب ما يأكله ومتى يأكله! لأن تناول وجبة كبيرة تجعله يشعر بالتعب، ومحاولة الحصول على قدر قليل من النوم بعدها قد يكون شيء مزعج جداً، فالجسم حينها يكون منهمك في مهمة هضم تلك الكميات من الطعام. من الناحية الأخرى فإن الذهاب إلى السرير في حالة الجوع ليست جيدة، لذا من الأفضل أن تكون الوجبة المسائية خفيفة وتحتوي على البروتين لتجنب الجوع بعد ذلك، وإذا كان لابد من تناول شيء قبل الذهاب إلى النوم فمن الضروري أن يكون على الأقل قبل النوم بحوالي الساعتين وأن يحتوي على كربوهيدرات وكذلك الحليب الدافئ فهو هام جداً، وأن يتجنب تناول أطعمة دسمة أو تحتوي على توابل كثيرة أو ثوم فهي تعمل على عسر الهضم أو الحموضة المعوية.

– أن يمارس التمارين الرياضية بشكل منتظم وفي الوقت المناسب فهي تساعدك على النوم بشكل سهل وجيد وعلى أية حال.

– أن يتأكد من نظافة غرفته وخلو فراشه من أي حشرات، لأن عدم النظافة أو وجود أي حشرات سوف تجعل الحصول على النوم أكثر صعوبة، كذلك من عدم وجود ضوء أو ضوء عاليه تحدث خلال الليل، وأن درجة حرارة الغرفة معتدلة.

– مشكلة العديد من الأفراد خاصة أولئك الذين يعانون من النوم الخفيف أو المضطرب- تكون من شركاء السرير، فإذا كان الشريك في الفراش -زوج أو زوجة- يعاني من الأرق أو الشخير أو عنده سلوك مشابه، فإن لذلك تأثيره على نوم الآخر، لذا فإن من الضروري مناقشة هذه القضية بينهما حتى يمكنهما أن يمتعا هذه المشكلة وتحديد الحلول الممكنة لها.

أخيراً: إن اهتمام الإنسان بصحته شيء جميل، بل لا بد له من الاعتناء بجسده باستمرار، والتوجيه النبوي الخالد لتحقيق التوازن في الاهتمامات لدينا واضح وجلي من خلال قوله صلى الله عليه وسلم: "إن لبدنك عليك حقاً، وإن لأهلك عليك حقاً، وإن لربك عليك حقاً؛ فأعط لكل ذي حق حقه."

الإجهاد المتكرر.. الأسباب وطرق العلاج

الإسقاط مشكلة تصيب ما نسبته 2-4% من السيدات

<http://www.al-jazirah.com/114593/tb1.htm>

المصدر: صحيفة الجزيرة

يعرف الإسقاط المتكرر بحدوث الإسقاط قبل الأسبوع (20) من الحمل ثلاث مرات متتالية أو أكثر وهي مشكلة تعاني منها ما نسبته 2-4% من السيدات، وتزداد مع زيادة العمر فوق (35) عاماً،

وفقاً لما أوضحتها الدكتورة لمياء السباعي استشارية أمراض النساء والولادة والعقم بمركز ذرية الطبي والتي أشارت إلى أن هنالك أسباباً متنوعة لحدوث الإجهاض المتكرر منها ما له علاقة بالوراثة أو بالشكل التشريحي للرحم أو بخلل بعض الهرمونات, وأسباب مناعية, والبطانة المهاجرة, وهناك ما هو غير مفسر حدوثه حتى الوقت الحالي.

أسباب وراثية

وذكرت د. لمياء السباعي أن الأسباب الوراثية تشكل حوالي 3-5% من أسباب الإسقاط المتكرر, وهي عبارة عن خلل في بعض الكروموسومات لدى أحد الزوجين أو كليهما وتتسبب في 70% من إسقاطات الثلث الأول و30% من إسقاطات الثلث الثاني من الحمل و3% من وفيات الأجنة داخل الرحم, في هذه الحالة تجرى تحاليل للزوجين وللجنين المجهض في محاولة لإيجاد الخلل الكروموسومي.

خلل تشريحي في الرحم

وقالت د. لمياء إن الخلل التشريحي في الرحم يشكل ما يقارب من 10-15% من أسباب الإسقاط المتكرر ومن أسباب هذا الخلل التشريحي:

-خلل خلقي كالحاجز الرحمي ويتم تشخيص بعض الحالات عن طريق جهاز الموجات فوق الصوتية المهبلية, وتكمن مشكلة الحاجز الرحمي بأنه يغير من الشكل التشريحي للرحم إضافة إلى احتوائه على شعيرات دموية أقل, لا تكون كافية لتغذية الحمل ويتم العلاج غالباً بالتدخل الجراحي بواسطة المنظار الرحمي.

-التصاقات داخل الرحم وقد تنتج عن التهابات رحمية شديدة, أو بعد عمليات التنظيفات أو بعد العمليات الجراحية الرحمية بشكل عام كعملية استئصال الألياف الرحمية.

-الألياف الرحمية وتعتمد في تأثيرها على موقعها من الرحم وتتداخل مع انغراس الجنين في بطانة الرحم فوق الليف ويكون الحل بالتدخل الجراحي بواسطة المنظار الرحمي لبعض الحالات المختارة.

-ارتخاء عنق الرحم ويتسبب في إسقاطات الجزء الثاني من الحمل وليس الأول ويمكن أن يفيد ربط عنق الرحم لبعض الحالات.

أسباب هرمونية

وعرجت د. لمياء إلى الأسباب الهرمونية قائلة إنها تشكل 10-15% من أسباب الإسقاط المتكرر وقد يصاحب الحالات الآتية:

-نقص في إفراز هرمون البروجسترون (**Luteal phase insufficiency**) وفي هذه الحالات فقط يمكن اللجوء لعلاجات التثبيت المتعارف عليها كالحبوب أو التحاميل أو الإبر.

-الحالات المصابة بمرض السكري والخارجة عن السيطرة وغير المسيطر عليها عن طريق

الدواء سواء العلاج الدوائي عن طريق الفم أو إبر الأنسولين, فعدم السيطرة على مرض السكري يرفع من احتمالات الإجهاض والتشوهات الخلقية للأجنة فعلى الطبيب المعالج إجراء الفحوصات الدورية منذ بداية الحمل للسيطرة على هذا الاضطراب.

-مرض تكيس المبايض والذي يصاحبه ارتفاع في هرمون LH والذي أثبتت الدراسات دوره في مشاكل العقم والإسقاطات المتكررة, وفي هذه الحالات ينصح بإعطاء بعض العلاجات التي تساعد في نقص نسبة الهرمون قبل حدوث الحمل وخلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل.

-اضطرابات التبويض والتي ينتج عنها بويضات مشوهة أو غير ناضجة أو نضوجها لا يتماشى مع بطانة الرحم, وهذه الحالات تشخص بمراقبة التبويض وتعالج بعلاج الخلل المسبب.

-أما عن اضطرابات الغدة الدرقية فقد كان الاعتقاد السائد تأثير اضطراباتها على الإسقاطات إلا أن ذلك لم يثبت علمياً غير أن اضطرابات بعض الغدد الأخرى قد تؤثر.

إصابات جرثومية أو فيروسية

وأكدت استشارية أمراض النساء والولادة والعقم بمركز ذرية الطبي الدكتور ليمياء السباعي أن بعض الإصابات قد تؤدي إلى الإجهاض, أما عن الإصابة بداء القطط Toxoplasmosis أو الحصبة الألمانية Rubella أو Listeriosis أو Herpes فجميعها لم يثبت دورها في الإسقاطات المتكررة والحالات التي تنتج عنها قليلة لدرجة أصبح معها فحص TORCH ذا منفعة محدودة جداً.

-إصابة المهبل البكتيرية تسبب الإسقاط في الجزء الثاني من الحمل كما قد تسبب الولادة المبكرة والعلاج في هذه الحالة يتم بالمضادات الحيوية عند اللزوم.

الأسباب البيئية

وتطرق استشارية أمراض النساء والولادة والعقم بمركز ذرية الطبي إلى الأسباب البيئية وعددها في:

-التعرض للإشعاع بكميات كبيرة.

-العلاج الكيماوي للسرطان.

-التدخين لدى الرجل والمرأة معاً.

-التعرض لمواد كيماوية مثال على ذلك غاز التخدير, الفورمالين, البنزين, الرصاص, الزرنيخ

-التعرض للصدمات الفيزيائية القوية جداً.

أسباب تتعلق بجهاز المناعة

وعن الأسباب التي تتعلق بجهاز المناعة قالت د. لمياء: إن الجنين نصفه يأتي من الرجل فعلى جسم الأم أن يتفاعل بطريقة لتقبل ذلك الجزء الغريب من غير أن تهاجم الجنين أو ترفضه وهذا دور جهاز المناعة في جسم المرأة الذي يوقف هذا التفاعل.

ووجود خلل في هذا النظام يؤدي إلى اعتبار الجنين جسماً غريباً يجب مهاجمته ومحاربتة لتكون النتيجة الإجهاض المتكرر, ومن الاضطرابات التي تصيب جهاز المناعة وتؤدي إلى خلل في مسار عمله:

-أمراض جهاز المناعة مثل Systemic Lupus Erythematosus الذئبة الحمراء.. وفي هذه الحالة يكون جسم السيدة أجساماً مضادة ضد بعض خلاياها ومنها خلايا المشيمة, الأمر الذي يعيق هذه الخلايا عن أداء وظائفها وانسلاخها مما يؤدي إلى الإجهاض.

-متلازمة مضاد الفسوليبيد Antiphospholipid syndrome ويصاحبه ارتفاع في بعض الأجسام المضادة.

-وكذلك خلل في تجلط الدم وأحياناً أخرى نقص في الصفائح الدموية.. وكل هذه الأمور تؤدي إلى حدوث تجلطات في خلايا المشيمة مما قد يسبب الإجهاض.

خلل في جهاز التجلط

وأردفت د. لمياء السباعي أن هذه الحالة يصاحبها زيادة في محببات التجلط الطبيعية بأنواعها المختلفة فالخلل في هذه المواد قد يسبب حدوث تجلطات بمنطقة إنغراس الجنين أو المشيمة ويحدث معه الإجهاضات المتكررة.

حالات الإجهاض غير المعروف

وحول حالات الإجهاض غير المعروف قالت د. لمياء السباعي: السبب أن قسم منها يكون خللاً في الكروموسومات غير مشخص وقسم خلل في جهاز المناعة غير مشخص وقد يظهر بالأبحاث مستقبلاً أسباب أخرى. وأضافت: بشكل عام فإننا نقدم النصائح التالية للذين يعانون من الإسقاط المتكرر:

-إيقاف التدخين للزوجين.

-مراعاة توفير حياة صحية عامة بغذاء صحي متكامل.

-عدم تناول المشروبات الروحية بكميات كبيرة والتحديد منها.

-أخذ أقرص حامض الفوليك Folic Acid من قبل الزوجة.

-ممارسة الرياضة اليومية (وليست العنيفة) بانتظام.

-المحافظة على الوزن المثالي للسيدات.

-المحافظة على روح معنوية عالية وتقديم الدعم النفسي المستمر للزوجة.

وقد يحتاج الطبيب المعالج لإجراء بعض الفحوصات مثل:

-فحص كروموسومات للزوجين.

-فحص كروموسومات الأجنة بعد الإسقاط.

-فحص الرحم والمبايض بجهاز الموجات فوق صوتية (المهربي).

-إجراء فحص للرحم عن طريق التنظير الرحمي.

-فحوصات دم للأجسام المضادة بأنواعها وقد تحتاج بعض الفحوصات للإعادة بعد ستة أشهر.

-فحوصات تتعلق ببعض مواد التجلط بالدم.

يبقى القول بأن دراسة الحالة من جميع الجهات هي دور الطبيب أو الطاقم الطبي المشرف على الحالة بتوجه الزوجين للاتجاه السليم دون حدوث تخبطات مختلفة أو آراء وخبرات شخصية فكل حالة تختلف عن الأخرى وندعو لجميع الأمهات بحمل ناجح وولادة ميسرة بإذن الله.