

صحتك بالدنيا



الحقوق - الوصمة - التمييز ضد مرضى الإيدز

هموم تناقشها جمعية رعاية الأسرة اليمنية



التسنين ليس مشكلة

د. حميد هديش

تعتقد بعض الأمهات والجندات أن التسنين «يحيي ظهور الأسنان» عند الأطفال بسبب ارتفاعاً في درجة الحرارة والاسهال وبالتالي قد يهمل علاج الطفل من سوء ألم به؟ والحقيقة أن ظهور الأسنان قد يصاحب بارتفاع طفيف في درجة حرارة الجسم لدى الطفل في يوم ظهور هذه الأسنان وتعتك مزاج الطفل وتآله وصراخه وقلقه وعدم رغبته بالرضاعة أو تناول الطعام ووضع يده في فمه وربما الأجسام الغريبة.. وما يهمننا هنا هو القول أن الارتفاع الخفيف في درجة الحرارة لن يسبب له المرض وهي لن تزيد عن ٣٨ درجة وربما أقل ويحتاج الأمر لاستخدام مسكن للألم، وخافض للحرارة في نفس الوقت كالباراسيتامول، أو أي مسكن آخر يصفه الطبيب المختص والهدف هو تسكين الألم وهناك طرق أخرى ينصح بها الطبيب وفقاً للحالة.. غير أن الارتفاع الشديد والمحوظ في درجة الحرارة يجب ألا يعزى إلى التسنين فقد يصادف وجود أمراض أخرى تحتاج للتشخيص والمعالجة حتى لا تتفاقم وتساء حالة الطفل ويتهم التسنين باطلاً.. لذا عند ارتفاع درجة حرارة طفلك سارع به إلى الطبيب لتفادي مالا يحمد عقباه فيما بعد..

اللازمة لتطبيقها على الواقع كما ركزت الندوة على ضرورة إيلاء المرأة رعاية خاصة للحماية من الإصابة بهذا المرض، وفي حال أصابها يجب أن تأخذ حقها من العلاج والاهتمام والحقوق الأخرى. وأشارت ورقة مرض الإيدز وضحاياها من منظور إسلامي كيف حافظ الإسلام على حياة الإنسان كريمة وسن نصوصاً وأقر حقوقاً تهدف إلى مصلحة البشرية وحمايتها من الأمراض والإفراط كافة.. كما حدد مفردات تحمي وتقي من اتباعها وأمن بها من الوقوع في براثن هذا المرض من ذلك دعوة الإسلام إلى غض البصر وحفظ الفرج وليس الحجاب بالنسبة للمرأة أو عدم ابداء الزينة ونهي المرأة عن إثارة الغريزة بقولها أو حركتها وعدم الخلوة بالنساء دون محرم ونهيت النساء أن يسافرن بلا محرم، كما أوصى بالزواج وتيسيره ومراقبة الله في كل شيء.

أكد المشاركون في نهاية الندوة التي كانت يوماً واحداً على ضرورة تضافر الجهود للحد من هذا المرض ونشر الفضائل والتقدير بتعاليم الدين الحنيف ورعاية المرضى وحاملي فيروس الإيدز واعتبارهم أفراداً لهم حقوق مدنية وصحية ووطنية.



وهذه النقاط هي الأولويات التي نصت عليها دورة الجمعية العامة الاستثنائية المعنية بفيروس نقص المناعة البشرية ٢٠٠١م.. كما ناقش المشاركون دور وزارة الداخلية في الرقابة الأمنية والصحية لدخول اللاجئين والذي قد يكون البعض منهم مصاباً أو حاملاً لفيروس نقص المناعة البشرية ودورها في التعامل مع المصابين بفيروس نقص المناعة في المراكز الأمنية والسجون، وضرورة العمل على توفير احصائيات دقيقة عن المصابين.

وحول حقوق المرضى أشارت الأوراق إلى الصكوك والاتفاقيات الدولية المعنية بحقوق الإنسان وأهمية اتخاذ الإجراءات

تحت شعار «الحقوق- الوصمة- التمييز ضد مرضى الإيدز».. نظمت جمعية رعاية الأسرة اليمنية الأسبوع الماضي الندوة الموسعة حول فيروس نقص المناعة البشرية، دعت إليها أعضاء من الجمعية في المحافظات ومن الإعلاميين والصحفيين ومن وزارة الأوقاف وحقوق الإنسان والداخلية.. وناقشت الندوة الإيدز والحق في الرعاية الصحية للمرضى ونظرة الإسلام لمرضى الإيدز وعلاقته رجل الأمن بالمصابين بمرض نقص المناعة المكتسبة وحقوق مرضى الإيدز الإنسانية.. تناولت الأوراق خطورة هذا المرض الذي أودى بحياة ٣٠ مليون فرد، وأهمية أن تكون الأولويات أن يتعلم الناس في كافة أنحاء العالم - ولا سيما الصغار منهم - كيف يتجنبون الإصابة بهذا المرض وأن يوقف انتقال فيروس نقص المناعة البشرية من الأم إلى الطفل.. وهو ما يمكن أن يكون أكثر أشكال العدوى مأساوية وتوفير العلاج لكل المصابين وأن تتضاعف الجهود البحثية للوصول إلى مصل يقي من المرض وإيجاد علاج له وأن تتوفر الرعاية لكل من دمر الإيدز حياتهم ولا سيما وأن ما يزيد عن ١٣ مليوناً من المصابين أيتام،

الكآبة تسبب هشاشة العظام وتأكلها

من المشكلات المرضية الأخرى.. وأشار الباحثون إلى أن بوسع الكآبة، حتى تلك التي تدوم لأشهر قليلة فقط، أن تشجع حدوث خسارة كبيرة في الكثافة العظمية سواء عند الرجال أو النساء، مشيرين إلى أن الاكتئاب أكثر خطراً على عظام الرجال التي تبدأ بالتحلل بصورة أسرع وأكثر من عظام النساء، إلا أنهم يكونون أقل عرضة للكسور.. وقدر الباحثون في معاهد الصحة الوطنية، أن ٤٠٠ ألف امرأة على الأقل في الولايات المتحدة، منهم من هم في الثلاثينيات والأربعينيات من العمر، يعانون من هشاشة العظام بسبب الكآبة، مشيرين إلى إمكانية الكشف عن هذا المرض بسهولة من خلال مسوحات الكثافة المعدنية للعظام ومعالجته بسرعة بالعقاقير الدوائية الجديدة التي لا توقف الخسارة العظمية فقط، بل تساعد على بناء عظم جديد أيضاً.

أفادت الدراسات الحديثة أن الكآبة التي تعتبر من أكثر الأمراض النفسية والعصبية شيوعاً، قد تسبب هشاشة العظام وتأكلها وتحللها.. وأوضح الأطباء في مركز مايبوكليك الطبي، إن الكآبة قد تؤدي إلى الإصابة بحالة متقدمة من مرض هشاشة العظام ووجد الباحثون أن إصابة النساء بحالات اكتئاب رئيسية قبل بلوغ سن اليأس، تسبب انخفاض الكثافة العظمية بنسبة ٢٥-٣٠ في المائة، وخسارة كميات كبيرة من التمعدن العظمي الذي يزيد بدوره مخاطر الكسور.. وفسر العلماء هذه العلاقة المفيرة للدهشة بين الاكتئاب وزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام، إن الكآبة هي حالة شديدة وطويلة من التوتر، وتسبب ارتفاع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، كما تشجع الدماغ على إنتاج مستويات عالية وخطرة من الهرمونات التي تسبب بدورها خسارة العظام وغيرها

الشخير خطر جداً على الصحة

حذر الأطباء من أن الشخير يمكن أن يكون خطيراً على صحة الإنسان بل ومن الممكن أن يتسبب في بعض حالاته الحادة في الإصابة بازمة قلبية. ويقول مدير عيادة الأنف والأذن في المستشفى الجامعي في مانهايم بالمانيا البروفيسور كارل هويرمان أنه على الأقل حوالي ٥ في المائة من ٤٠ مليون شخص يعانون من الشخير في ألمانيا يحتاجون إلى مساعدة دقيقة. وأشار هويرمان الذي كان يتحدث في مؤتمر طبي عقد في الأونة الأخيرة في المدينة إلى أن الذين يعانون من الشخير لا يحصلون على هواء كاف يصل إلى الرئتين حسبما هو ضروري، ورد فعل الجسم على ذلك يتمثل في الشكوى من أعراض مؤلمة كالارهاق وقلة التركيز. وأكد هويرمان أن الرجال الذين يعانون من أعراض شخير مزمنة يعانون أيضاً من الضعف الجنسي ومشاكل في الانتصاب، وأضاف أن قلة الأوكسجين تزيد من خطورة الأزمات القلبية. والرجال أصحاب المشاكل في الوزن هم الأكثر تأثراً بالمشكلة، وطبقاً لهويرمان تواجه النساء نفس المشكلة خلال وبعد الدورة الشهرية. ولمساعدة الذين يعانون من الشخير المزمن يجري الأطباء في الغالب تجارب في معاملة النوم ويوصون بتخفيض الوزن وعمل أقمعة خاصة، وفي بعض الأحيان فإن إجراء عمليات بسيطة تكون ضرورية وفقاً لقول هويرمان.



لك

- شوربة الخضار طريقة ممتازة لإزالة الكثير من السموم بالجسم.
- الملح الطبيعي الصخري أفضل من المملح لأنه يذوب تماماً في المعدة.
- من الخطأ نقع الخضار والبقول في الماء لساعات طويلة لأن النقع لفترات طويلة يؤدي إلى فقد الفيتامينات والمعادن.
- تتركز الألياف الغذائية بكثرة في النخالة والخضروات والفواكه.
- الموز لا يقلل من الشهية ولايساعد على انقاص الوزن وكثرته تزيد الوزن.

نصائح قبل استخدام أحمر الشفاه

وضع أحمر الشفاه في البراد يساعد على الحفاظ على جودته لفترة استخدام أطول. لا تحاولي تجربة أحمر شفاه معروض أثناء تسوقك فقد يسبب لك ذلك أمراض حساسية... عوضاً عن تجربته على الشفاه يمكنك إجراء التجربة على طرف إصبعك فهذه المنطقة هي الأقرب للون وتكوين منطقة الشفاه. أفضل طريقة لتثبيت أحمر الشفاه هو أن تبدأي بملء الشفاه بقلم التحديد بلون قريب من لون أحمر الشفاه ثم بعدها يمكنك وضع أحمر الشفاه. حاولي أن يكون خط التحديد رقيقاً جداً ومتطابقاً مع لون أحمر الشفاه... فاستخدام التحديد الغامق يعطي نتيجة مبالغاً فيها. تجنبي التصاق اللون بالأسنان عن طريق العض على إصبعك بعد وضع أحمر الشفاه لتتخلصي من اللون العالق بالمنطقة الداخلية من الشفاه. إذا كانت التجاعيد تحيط بمنطقة الشفاه فننصح باستخدام أحمر شفاه لامع وخفيف بدلاً عن المستحضر المطفي الثقيل. إذا شعرت أن اللون يبدو صارخاً مرري قلم تحديد بلون أغمق على الشفاه لتغطيها تماماً ثم ضعي طبقة خفيفة من الملمع. إذا قارب قلم الشفاه على الانتهاء وأصبح من الصعب استخدامه بهيئته الحالية لتميره على الشفاه يمكنك إحضار علبه مسطحة صغيرة من علب الدواء وتفرغ محتوى قلم الشفاه بداخلها ثم سيكون بإمكانك استخدامه بسهولة عن طريق الفرشاة... تساعدك هذه الطريقة أيضاً على مزج ألوان مختلفة من أحمر الشفاه للوصول إلى اللون الذي يناسبك. صاحبات البشرة الدهنية يعانين عادة من خروج اللون عن خط الشفاه بعد وضعه بفترة مما يسبب تشوها بمنظر الشفاه... لتفادي ذلك ضعي أساس الماكياج على الشفاه ثم تأكدي من تحديدها بالقلم بشكل جيد قبل وضع اللون وأخيراً ضعي طبقة خفيفة من البودرة الطليقة على الشفاه.

