

د/جميل عبدالحميد اليوسفي ل(الثورة) :

# المواد الباردة أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بالتهاب اللوز

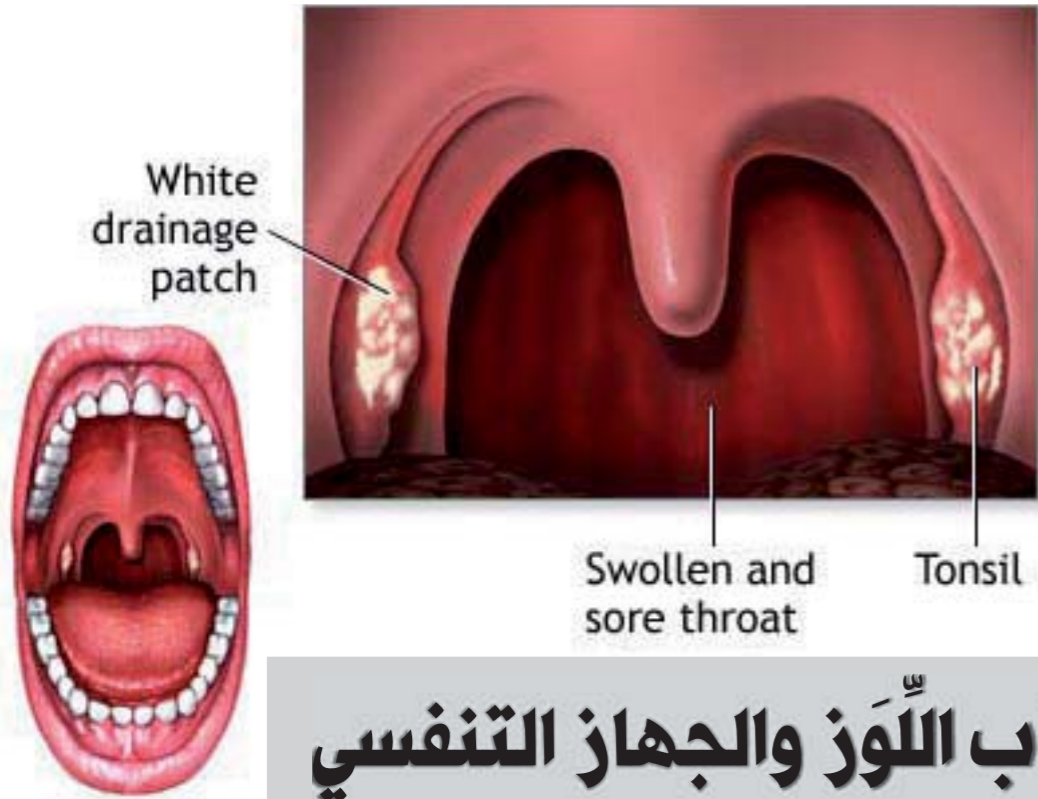
## آلام المفاصل المستمرة بسبب التهاب اللوز تستدعي مراجعة الطبيب تلافياً للإصابة بالروماتيزم

البرد وتقلباته تأثيرات جسيمة على الجهاز التنفسي، إذا لم تتفاداه ونقي انفسنا وأبناءنا منه.. ليست المشكلة فقط لتسببه بنزلات البرد والزكام إنما الحيلة ضرورية تلافياً لما هو أسوأ وباللخص إذا كان المصاب طفلاً صغيراً لم يتجاوز سن الخامسة بعد.

التهاب اللوز جزء من الالتهابات العلوية لجهاز التنفس، وليس بالمشكلة الهينة لعله من تداعيات خطيرة التأثير على موضع من الجسم كالقلب والمفاصل وكذا لتزايد معاناة الكثيرين منه هذه الايام بسبب تبدلات الطقس والاجواء.

والأمر أدهى إلى الوقوف على هذه المشكلة المرضية الشائعة في اللقاء التالي الذي جمعنا بالدكتور جميل عبدالحميد اليوسفي اختصاصي أنف وأذن وحنجرة بيان للكثير من الحقائق والملايسات عن التهاب اللوز مع توضيح أسبابه وأعراضه وما يلزم للعلاج والوقاية من تدابير وعواقب إهمال المرض وما قد يسفر عن ذلك من تدهور وتطور للإصابة.

لقاء/وهيبة العريفي



## الحمضيات على لائحة الأطعمة المفيدة لمرضى التهاب اللوز والجهاز التنفسي

عليه مراجعة الطبيب المختص، فاستشارة الطبيب هنا ضرورية من أجل تقييم الحالة ومعالجتها بما يناسب ظروفها ووضعها.

وفي حال وجود تحسس في الغشاء المخاطي للجهاز التنفسي العلوي وتعد اللوز جزءاً منه ننصح بأخذ مضاد التحسس وليس المضاد الحيوي، فالشعور بالاحتقان نحياتاً يكون تحسناً وليس التهاباً.

### جراحة اللوز

■ إلا ترى أن أسلم طريقة للخلاص من الالتهاب هو باستئصال اللوز.. وهل هذا يفيد في كل الأحوال على اختلاف درجات الإصابة؟

■ هناك معايير طبية وطبية يعرفها جيدا الأطباء ذوي التخصص كعمر المريض وفترات تكرار الالتهاب وشدة مضاعفاته إلخ وعلى أساسها يقررون ما إذا وجدت ضرورة لاستئصال اللوز جراحياً أم لا.

■ فالجراحة ليست ضرورية في بعض الأحوال إنما الكثير من الحالات تحتاج للعلاج فقط دون الحاجة إلى إجراء عملية استئصال إلى جانب تطبيق النصائح السالفة الذكر.

■ ولا مانع من نصائح وقائية يجب الأخذ والالتزام بها أوجهها كما يلي لمرضى التهاب اللوز وأيضاً لغير المرضى:

■ احذر تناول البارد من الطعام أو الماء أو الشراب بل ظلك بالدفء والمعتدل.

■ لا تخرج في الليل إلى الهواء الطلق بشكل مفاجئ ولا بد أن تغطي جسمك جيداً عند الخروج ولا تدع أجزاء من جسمك مكشوفة حيث برودة الأرض ليلاً تزداد.

■ ركز على الأطعمة والمشروبات ذات المردود الغذائي الجيد فالطعام الجيد سيبذل صحة جيدة ومناعة قوية مشرفة واللوز جزء من جسم الإنسان تتأثر بالمؤثرات الخارجية كسلاتر أجزاء التخزين والقات وسائل تزداد معها حدة الإصابة وتقادم المشكلة وعلى المرضى ماضغي القات والسدخنين التخلي والانقطاع عن هاتين العادتين فهذا أسلم لصحتهم في كل الأحوال.

■ إذا اضطرت للسفر ليلاً لا تمكث أمام النوافذ ولا تجعل البرودة تلغ جسمك مهما كان إحساسك بها جيداً وممتعا حتى لا تظهر عليك أعراض نزلة البرد لاحقاً.

■ لا يكفي استخدام المناديل الورقية عند الإحساس بالزكام أو ضربة البرد ولا بد من الإكثار من غسل الأنف بالماء (الاستنشاق والاستنفاغ بالماء).

■ تطهير الفم والأسنان والحلق من الأشياء المأكولة ويقايا الغذاء العالق مهم للقضاء على مسببات الالتهاب.

■ المركز الوطني للتقني والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان

فمن رحمة الله بنا أن جعل تواجد الحمضيات في موسم البرد والتغيرات المناخية.

■ الراحة المنزلية مهمة جداً إذا عاود الالتهاب فهي تعطي فرصة للجهاز المناعة للقيام المرض ويحد من تفاقم الإصابة ويحفظ على خفض حدتها بينما الخروج من المنزل والاحتكاك بالهواء والناس يريد من مشكلة حدة الالتهاب ويسهم في انتقال العدوى.

■ ما تقتضيه المشكلة لدى إهمال الإصابة بالتهاب اللوز وما تشكله من تداعيات على صحة المرضى؟

■ تأتي حالات متخثرة مع الأسف وقد ظهرت وتفاقت لديها للأنس الجانبية للتهاب اللوز الأمر الذي يستدعي معالجة المضاعفات لفترة أطول.

■ ولوجاء المريض في البداية لكان الوضع العلاجي أخف وأقصر.

من المرضى من يدعوه للصور إلى الطبيب خوفاً من الإصابة بـ «بروماتيزم القلب» والمضاعفات الأخرى وهو أمر وارد جيد أن يدركه الناس ولكن ليس على سبيل الإطلاق والعموم.

فليس كل شخص يصاب بالتهاب اللوز سيصاب بـ «بروماتيزم القلب» إنما الفحوصات وحدها هي من تكشف وتحدد نوع البكتيريا المستتولة عن هذا التحول والتطور وكذلك الأطباء المختصين هم من يحددون ذلك.

■ ويشكوى المريض من آلام المفاصل أثناء التهاب اللوز لا يعني أنه يعاني من الروماتيزم لكن بقاء هذه الآلام لفترة بعد أخذ العلاج دون أن تنتهي مديعة لمراجعة الطبيب.

■ التكالب على شسراء الأدوية من الصيدليات من دون وصفة طبية تستتبع هذه الأيام براك ما الداعي لاتخاذ الحساس هذا المنتهي الخطير؟ وبما تنصح إذا لزم الأمر للتخفيف من حدة المرض وتسكينه؟

■ اعتاد البعض على أخذ أدوية مضادة من الصيدلية دون استشارة الطبيب مدعين الخبرة في الأدوية أو تحت مرور فحاهم بـ «فعال» سيق تجربيه وهنا تكمن المشكلة فقد تكون هذه الأدوية أساساً جرعة ناقصة أو زائدة أو أن المريض اختنفاً مسبقاً ولن يفيد تكرارها مجدداً للقضاء على المرض.

هذه من الأخطاء الشائعة التي تنصح الإخوة الصيادلة أن يتنبهوا لها فلا يصرفون الأدوية من دون وصفة طبية رشقة، ولا يحق لهم التدخل بمسألة صرف الأدوية أو المعالجة المباشرة للمرضى لأن هذه العشوائية قد لا تعجل الشفاء، ويكمن أن تزيد المشكلة تعقيداً جاعلة الالتهاب مزمناً تستمر معه شكوى المريض ومعاناته.

■ ولا تنصح عند الشعور من الوهلة الأولى بالتهاب الحلق والالتهاب النصيح المريض بالكثير من أخذ الباراسيتامول أو المسكن فقط والاستمرار في الأخذ بالنصائح التي ذكرتها فإذا لم يطرأ تحسن كان لزاماً

والعقيدة وأهمها:

■ تجنب التعرض للهواء البارد بعد الاغتسال أو عقب المكوث في موضع دافئ أو مكان مغلق.

■ تلافى الاحتكاك المباشر بالأشخاص المصابين بالبرد والزكام.

■ تناول الأطعمة والسوائل الدافئة والمعتدلة في حرارتها بشكل كافٍ لحاجة المريض إلى دفئة الحلق وإلى الارتواء بالسوائل لتعزيز حركة الدورة الدموية.

■ عدم تناول المثلجات والأغذية شديدة البرودة أو المتجمدة.

■ ضرورة تصفية الحلق قبل النوم وبعد الأكل «الغرغرة» بواسطة أدوية الغرغرة أو بالماء الدافئ مع القليل من الملح.

■ الاهتمام اليومي بتنظيف الفم والأسنان بواسطة السواك أو بالفرشاة والمعجون.

■ الإكثار من أكل الحمضيات «البرتقال والليمون» لاحتوائها على فيتامين سي وما لهذا الفيتامين من دور كبير في دعم المناعة والمقاومة الجسدية القاهرة للكثير من الأمراض والالتهابات.

■ احتقان في الحلق وصعوبة البلع.

■ حمى وشعور بالبرد والم في المفاصل مع فتور وكسل وأرهاق عام، وكذا الشعور بالصداغ.

■ تغير رائحة الفم.

■ وبالنسبة لتشخيص التهاب اللوز فيأتي بالكشف السريري فقد يبدو من الواضح لدى مشاهدة تورم اللوز وتفتحها وتغير رائحة الفم وصعوبة البلع وغيرها من الأعراض التي سبق أن شرحتها. يلي ذلك طلب فحص دم المريض في المختبر الذي نستدل به ونتعرف من خلاله على الأنواع البكتيرية المسببة للمرض وبرجته، وعلى أساسه نحدد جرعة المضاد الحيوي المناسبة.

### الالتزام بالارشادات

■ ما النصائح التي توجهها للمرضى والتي من شأنها ان تساعدهم على الشفاء، أو في الحد من زيادة حدة الالتهابات؟

■ النصائح التي أوجهها لجميع المصابين بالتهاب اللوز.. ان يمتثلوا للممارسات الصحية والغذائية النافعة



### التهاب اللوز

■ الكثيرون يجعلون وظيفة اللوزتين وأهميتهما الجسم الإنساني.. فحذا أن تضعنا على حقيقة وخفايا هذا الداء؟

■ اللوز حقيقة جزء من الجهاز اللمفاوي مهمتهما المحافظة على مقاومة الجسم، وزيادة مناعته وتتموضع عند نهاية تجويف الفم من الحلق.

■ هناك ثلاثة أنواع منها موجودة في الحلق (الأنفي-القصي-اللساني) غير أنها عرضة للإصابة والتأثر بأسباب الالتهاب لاحتكاكها مباشرة بكل ما يمر بالحلق ويدخل إلى البلعوم والحنجرة من أكل وماء وهواء.

■ والتهابها في حقيقة الأمر يصيب أساساً الأطفال بشكل أوسع، فاللوز بعد سن البلوغ تبدأ بالضمور.

■ وهذا يعني استبعاد الإصابة بالانسداد بعد سن البلوغ إلا أنه يكون أقل شديداً وأقل فسي تأثيره ومضاعفاته في الغالب.

■ أشهر الأسباب

■ سبب التهاب اللوز مرض معد، الم شمة ظروف وعوامل معينة؟

■ بالتاكيد المرض معد، وأكثر الأسباب المؤدية باللوز إلى الالتهاب فضلاً عن تلقي العدوى من حامليها المصابين - هي:

■ وجود بقايا الأكل عالقة في ثنايا اللوز، ومن ثم تعفننا وتفسخها مؤدية إلى التهاب اللوز.

■ تأثر اللوز بأمراض أخرى مجاورة بكتيرية أو فيروسية أي كانت كالتهاب الفم والأسنان واللثة والحنجرة.

■ انتقال الالتهاب من الأنف فيما يسمى بالتهاب النزول إلى اللوز وسببه الإفرازات الأنفية أو النزول كحالة التهاب الجيوب الأنفية، أو الزكام ونزلة البرد، وينطبق هذا أيضاً على انسداد الأنف والمجرى التنفسي العلوي لوجود اللحميات الخلفية خاصة لدى الأطفال.

■ تحسس اللوز من البرودة سواء من المشروبات أو المأكولات الباردة أو نتيجة التعرض للهواء البارد.

■ لكن المشكلة في أن البعض أنفقل أن يبسر السيل لتخطي المشكلة والتماثل للشفاء، يكون بشي من الرعاية المنزلية والالتزام بالارشادات الوقائية وقت إن كان المرض طفيفاً في بدايته.

### الأعراض والتشخيص

■ نظراً للتشابه الكبير في أعراض الالتهابات التنفسية العليا.. كيف بالإمكان تمييز الأعراض والعلامات المصاحبة لالتهاب اللوز؟ وعلى مانا تحسسون انتم الأطباء في تشخيص هذا النوع من الأمراض؟

■ ما يحمل على الشك بوجود إصابة في اللوز هناك أعراض وعلامات مميزة لهذا النوع من الالتهابات أهمها:

■ الشعور بالآلم في الحلق وقد يمتد الآلم إلى الأذنين.

## مناقصة من وزارة النفط والمعادن

تعلن وزارة النفط والمعادن عن رغبتها في إنزال المناقصة العامة رقم ٤ لسنة ٢٠١٣م لتوريد مولد كهربائي مع ملحقاته لمستشفى ٢٦ سبتمبر م/الجوبة محافظة مارب والتي سيتم تمويلها من موازنة وزارة النفط ح/التنمية الاجتماعية للمحافظة.

فعلى الراغبين المشاركة في هذه المناقصة التقدم بطلباتهم الخطية خلال أوقات الدوام الرسمي إلى العنوان التالي:

شارع الزبير - ديوان عام الوزارة الادارة العامة للشئون المالية ادارة المشتريات والمخازن لشراء واستلام وثائق المناقصة نظير مبلغ وقدره (٢٠٠٠٠٠٠٠ريال) لا يرد.

واخر موعد لبيع الوثائق هو تاريخ ٢٠١٣/٢/٣٠م

يقدم العطاء في مظروف مغلق ومختوم بالششم الأحمر إلى عنوان الجهة المحدد ومكتوب عليه اسم الجهة والمشروع ورقم المناقصة واسم مقدم العطاء وفي طيه الوثائق التالية:

١- ضمان بنكي غير مشروط بمبلغ مقطوع قدره (٤٠٠٠٠٠٠٠ريال) صالح لمدة ١٢٠ يوماً من تاريخ فتح المظاريف أو شيك مقبول الدفع.

٢- البطاقة الضريبية سارية المفعول.

٣- بطاقة تأمينية سارية المفعول.

٤- شهادة تسجيل وتصنيف سارية المفعول.

٥- يشترط ان تكون الاصناف اصلية وذات ماركة معروفة ومطابقة للمواصفات.

- اخر موعد لاستلام العطاءات وفتح المظاريف هو الساعة الحادية عشرة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٣/٥م ولن تقبل العطاءات التي ترد بعد هذا الموعد وسيتم إعادتها مغلقة.

- سيتم فتح المظاريف بديوان عام الوزارة بحضور أصحاب العطاءات أو من يمثلهم بتفويض رسمي موقع ومختوم.

- يمكن للراغبين المشاركة في هذه المناقصة الاطلاع على وثائق المناقصة قبل شرائها خلال أوقات الدوام الرسمي وحتى ٢٠١٣/٢/٣٠م.