



• حذرت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين من بقاء رأس الطفل حديث الولادة في وضعية واحدة على الدوام أثناء الاستلقاء على الظهر، إذ يمكن أن يؤدي ذلك لزيادة درجة تسطح أحد المواضع الذي ربما يكون موجودا على أحد جانبي مؤخرة الرأس، ومن ثم يواجه الطفل بعد ذلك صعوبة في إدارة رأسه إلى الجانب الآخر.

لذا أوصت الرابطة الأهل بتحفيز الطفل على تغيير وضعية رأسه بصورة منتظمة من خلال تحريك أي شيء لافتح للطفل مثلا في مجال نظره أو تغيير وضعية الفراش أو تبديل مكان رأسه وقدميه، مشددة على ضرورة القيام بذلك بصفة خاصة خلال الستة إلى الثمانية أسابيع الأولى من عمر الطفل، إذ تكون إمكانية تشكيل الجمجمة لدى الطفل متاحة إلى حد كبير خلال هذه الفترة.

وبمجرد أن يتسنى للطفل رفع رأسه بنفسه عندما يقوم الأهل بوضعه على بطنه، فيجوز حينئذ أن يبقى الأهل طفلهم مستلقيا على بطنه لبعض الوقت وهو مستيقظ - ولكن تحت مراقبتهم بالطبع وليس أثناء نومه - إذ يعمل ذلك على تقوية عضلات الكتفين ومؤخرة الرقبة لديه ويحميه أيضا من تشوه شكل مؤخرة الرأس.

ولكن شددت الرابطة الألمانية على ضرورة أن ينام الطفل الرضيع دائما على ظهره وإلا سيزداد لديه خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ. فنوم الطفل الرضيع على بطنه إجراء خاطئ ويؤدي إلى زيادة احتمالية وفاته بما يسمى "متلازمة موت الرضيع المفاجئ". ولذا يجب أن يتجنب الأهل ذلك.

## فيسبوك يزيد احتمال اضطرابات الغذاء

• على مدار السنوات الماضية، تعرض موقع فيسبوك للتواصل الاجتماعي لاتهامات بأنه يسبب الاكتئاب والعزلة الاجتماعية والغيرة وغير ذلك من المشاعر السلبية، والآن كشفت دراسة حديثة أن الفتيات يفتابهن شعور سني حيال أنفسهن عند مقارنة مظهرهن بمظهر باقي النساء اللاتي يظهرن على فيسبوك وغيره من مواقع التواصل الاجتماعي، وهو ما يترتب عنه اضطراب في عاداتهن الغذائية.



# للحصول على العافية.. تغيير سلوكياتنا أهم من الأدوية

• يظن المريض أن الطبيب بيده عصا سحرية تنهي على آلامه وأنه على بمجرد تناول حبتين أو ثلاث من الدواء سيدب النشاط بجسده وسيبركض المرض برجليه وحين لا يتحقق ما يريد يعيب على الطبيب ويشكك في خبراته ويسارع إلى طبيب آخر يلتمس عنده الشفاء ويظل ينتقل من عيادة لأخرى دون أن يفكر ولو لوهلة في نصائح الأطباء في ضرورة تغيير سلوكياته وعاداته الصحية والالتزام بالرياضة والغذاء الصحي والامتناع عن التدخين... فهل يا ترى سيجد ذلك الطبيب الذي يغير حياته بحبة سحرية تمنحه العافية دون بذل السبب...؟! يجب على هذا التساؤل الدكتور أحمد المترب استشاري أمراض القلب.

الأسة/ عبدالواحد البحري

الدكتور: أحمد المترب استشاري طب أمراض القلب للأسرة

## التغيير مراحل تحتاج إلى متابعة وإقامة علاقة ايجابية بين المريض والطبيب



يقول مرضى القلب استمروا سنوات طويلة في نمط حياة معين ومن الصعب تغيير هذا السلوك بسهولة ويسر فالطبع غلب التطبع ولابد من توفر الإرادة القوية والرغبة الصادقة لاتباع سلوكيات صحية جديدة.

### علاقة قوية

• كيف يمكن إيصال فكرة التغيير في السلوك إلى مستويات مختلفة من الناس خاصة شريحة غير المتعلمين؟

نجاح المعالجة مرتبط باتباع الإرشادات الصحية والتغيير في نمط الحياة

إن تغيير نمط حياة المريض مهم للغاية للوصول إلى معالجة ناجحة خاصة للأمراض المزمنة مثل أمراض القلب وعوامل خطورتها. وإن نجاح فكرة تغيير نمط وأسلوب حياة المريض تحتاج إلى علاقة قوية بين المريض والطبيب قائمة على الفهم الصحيح والمتابعة الحثيثة من الطبيب مع تسجيل مستوى التطور في اتباع الإرشادات الطبية.

### توجيه مباشر

• ماذا عن طرق وأساليب التوجيه والنصح؟

يؤكد الدكتور المترب انه يجب اتباع التوجيه المباشر والحدد مثل القول " تغيير سلوكياتك " والتوقف عن التدخين ، اعمل على انقاص وزنك ، مارس التمارين الرياضية..... الخ.. والشرح المبسط وكذلك الشرح الكامل وعلى مراحل لأسباب أمراض القلب وكيفية التعامل معها ومنعها ( مع تزويد المريض

بمطويات ومنشورات تحتوي على معلومات حول هذه الأسباب وكيفية مواجهتها).

### معظم المرضى

• وهل تعتقد أن كل المرضى سيتجاوبون معك؟

قد لا يتجاوب معظم المرضى ولكن يجب الأخذ بعين الاعتبار أن برنامجا واحدا لا يناسب الجميع وأن كل مريض يحتاج لرسم البرنامج الخاص به مثل اتباع التعليمات التالية - زيادة عدد ووقت الزيارة للعيادة والتواصل مع الطبيب ( مع وضع خطة زمنية للمتابعة ) -

المتابعة بالتلفون على المدى البعيد للتأكد من أن المريض يتبع الخطة الموصوفة له لمنع الانتدائي والثانوي لأمراض القلب وعوامل خطورتها - مناقشة التطور والتحسين في تنفيذ البرنامج و تحقيق نتائج

إيجابية في المعالجة - تشجيع المريض ودعمه معنويا يساعد في إنجاح خطة العلاج المقترحة - عدم القدرة على تحقيق نتائج قد تسبب إحباطا لدى المريض وتجعله لا يرغب في التواصل مع الطبيب المعالج - لا يمكن أن يلام المريض وحده على الفشل في تغيير نمط حياته ولكن يجب تفهم صعوبة وتعقيد تغيير السلوك ودور الطبيب في حل هذا الإشكال.. وعندما يواجه الطبيب مريضا غير قادر أو غير مستعد للتغيير واتباع الإرشادات الصحية المبرهن هنا للاعتبار أن النصائح تنطبق عليه شخصيا وأن ما أصاب الآخرين مثل جلطات القلب والدماغ هو شخصيا بعيد عن هذه الأمراض ولن يصل إليها أو أنه حاول مرارا ولم يستطع الوصول إلى نتائج ملموسة مثل التوقف عن التدخين وإنقاص الوزن أو تغيير الأكلات اليومية..

### علاقة إيجابية

• وهل بالضرورة إقناع المريض بهذا التغيير؟

ليس المطلوب إقناع المريض على التغيير فقط بل مساعدة المريض على التغيير على مراحل.. مقاومة المريض للتغيير يعني أن الطبيب لم يأخذ مراحل التغيير بالتدرج وعليه العودة إلى مرحلة مناقشة أفكار التغيير وإقامة علاقة إيجابية مع المريض.

### خطة التغيير

• من خلال ماذا؟

يجب وضع أسئلة استفهام مثل " ألا ترى أن التدخين يضر بالصحة ؟؟" الست معي بأن الوقت قد حان لاهتمام بصحتك بشكل كاف؟" ألا ترى أن الدهون تضر بالقلب وأنه يجب تجنب الأكلات الدهنية ؟؟ وهكذا.. وسيكون على المريض التفاعل مع السؤال والدخول في حوار إيجابي مع الطبيب تكون نتائجها أفضل من إعطاء الإرشادات المباشرة. عندما يحمل الحوار تعاطفا مع المريض وتفهما لوضعه وإظهار الرغبة من قبل الطبيب بالمساعدة فإن هذا سيدفع المريض للاستجابة مع الطبيب واعتماد خطة التغيير.



أحمد لطف المترب

### إشراك المريض

• ألا يمكن إشراك المريض في وضع خطة للتغيير؟

بالتأكيد هذا صحيح ولابد من عملية إشراك المريض أن يكون هو الخبير في التغيير وإن يطلب منه وضع الخطة المناسبة للتغيير كأن يطلب منه هذا السؤال " ماهي أفضل الطرق للتخلص من هذه المشكلة ؟؟" فإدخال المريض في عملية التغيير ووضع الخطوات المناسبة تؤدي إلى إنجاح عملية التغيير.

### مزيد من الشرح

• وحين لا يستجيب المريض للتغيير ماذا يتبقى على الطبيب؟

تحصل انتكاسة وعدم الاستمرار لا يعني توقف الطبيب عن واجبه في مواصلة المحاولة مرة أخرى فمثلا قد يعود المريض للتدخين وقد لا يلتزم بالحماية للسكري أو يتوقف عن ممارسة الرياضة وهنا يبرز دور الطبيب بمزيد من الشرح والتشجيع وأن المحاولة قد بدأت وأن بعض الانتكاسات طبيعية ومقبولة وأن الالتزام النهائي ممكن للتحقيق.. كما يجب في الأخير إشراك الأقارب والأسرة في عملية التغيير كذلك إدخال المختصين في التغذية والرياضة الذهنية والبدنية في دعم فكرة التغيير وفائدتها على الصحة وتزويد المريض بمهارات وأفكار تساعد على اكتساب سلوكيات صحية تؤدي إلى تجنب عوامل الخطورة وتمنع المرض.

نجاح المعالجة مرتبط باتباع الارشادات الصحية وتغيير نمط الحياة

### صان عوئل

## زوجي عصبي!!

• تقول إحدى الزوجات: زوجي صعب المراس ومزاجي إلى درجة قد تدفع بي إلى طلب الطلاق في لحظة انفعال وعصبية ثم اندم على ذلك.

لمثل هذه الزوجة نقول لها قبل الإقدام على طلب الطلاق فكري كثيرا في كيفية إدارة واحتواء عصبية الزوج ومزاجيته وهناك بعض القواعد التي تساعدك في ذلك منها:

1- المحافظة على هدوئك و التحكم بانفعالاتك وهو اختبار للكائنك كزوجة وكزوجة منزل قادرة على تسيير وإدارة بيت الزوجية وعلى تأمين استقراره.

2- غالبا ما يكون الزوج بحاجة إلى قليل من المحبة أو إلى افساح المجال وإعطائه الوقت الكافي لتخطي لحظات الغضب و الاحباط التي قد يمر بها بسبب أزمة مادية أو مشكلة مهنية قد لا يرغب بالحديث عنها في لحظة سؤاله عنها.

3- تعديل ديكور المنزل له دور كبير في تشجيع الزوج على التحكم بعصبية ومزاجيته فشعوره باهتمامها بمنزلها وبإضافتها لمستواها الأنثوية حيا به وابتغاء لمرضاته يشجعه على إعادة حساباته وعلى مراجعة تصرفاته.

ورغم صعوبة ما قد تشعر به الزوجة جراء التضحيات التي تقوم بها في حياتها الزوجية، أو التضحيات التي كانت قد بذلتها للزواج من هذا الرجل العصبي والمزاجي، فإن الباحثين يؤكدون أن استعداد الزوجة لتقديم التضحيات من أجل شريك الحياة هو مفتاح العلاقة الزوجية السعيدة لا سيما في زمن بات الشباب يتهرّبون من تحمل مسؤولياتهم الزوجية، إذ غالبا ما يلجأ أحد الزوجين لطلب الطلاق بسبب عدم رغبته تقديم أية تضحيات أو تنازلات مهما كانت بسيطة.

وفي هذه الحالة، قد يكون من المفيد للزوجة أن تعلم بأن تضحياتها في بداية الحياة الزوجية خطوة مهمة لإنجاح العلاقة ولبناء حياة أسرية سعيدة.

\* المرشدة الأسرية