Med.tn

Magazine santé

المخدّرات في الوسط المدرسي و المراهق في خطر!

الأمراض الجلديّة التي يتسبّب فيها إرتداء الكمامة

مراحل زراعة الشّعر

كيف تتم عمليّة زراعة الشّعر؟

أسس التغذية السليمة خلال شهر رمضان

ماهي هذه الأسُس؟

هل تعاني من الأرق؟

و هل يوجد علاج لحالتك؟

العدد الخامس: أفريل 2021 - هذه المجلّة مجّانية و لا يمكن بيعها

Trouvez un médecin le plus proche
et prenez rendez-vous en ligne

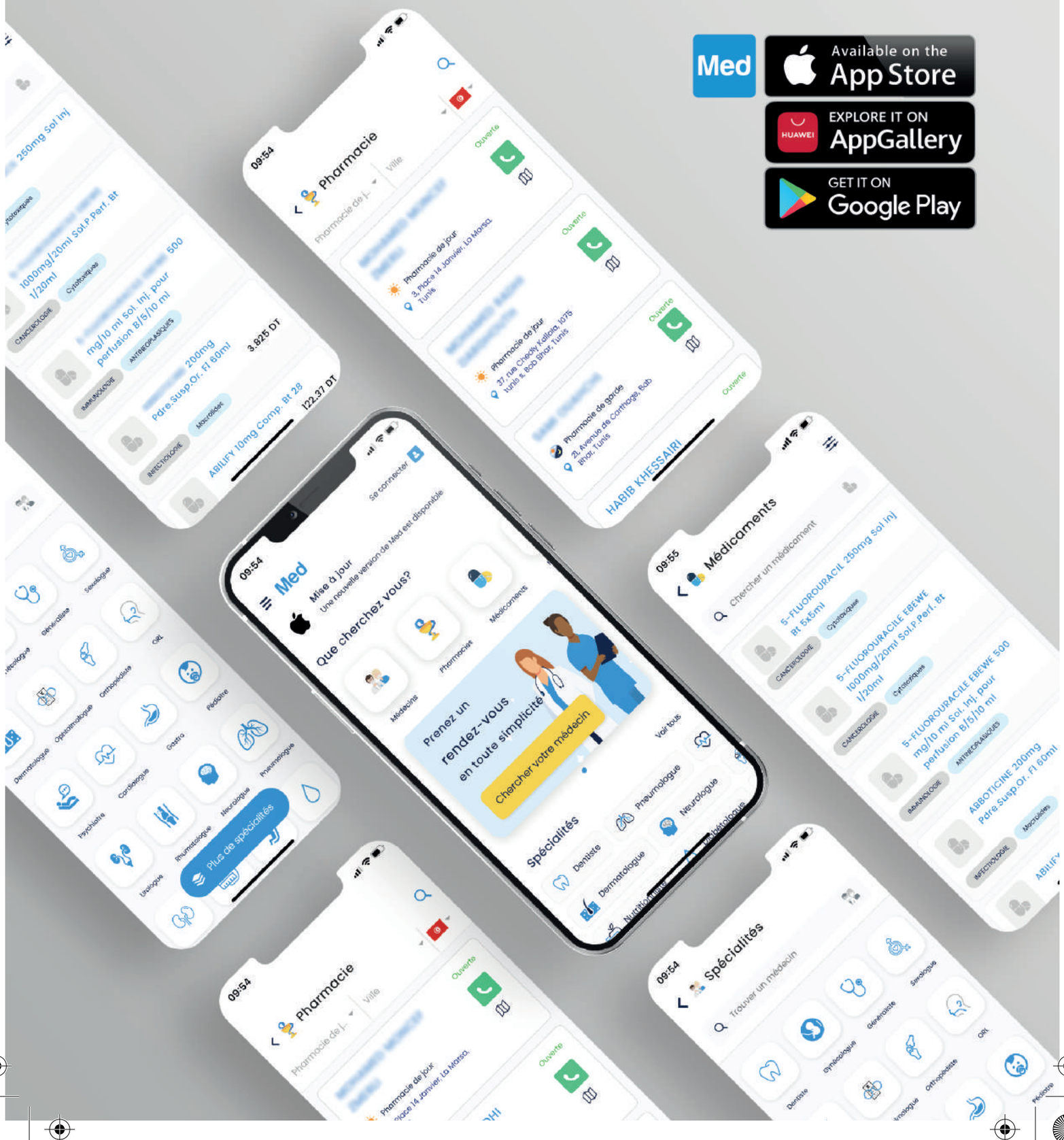
Téléchargez notre application
Le premier réseau médical en Afrique.

Med

Available on the App Store

EXPLORE IT ON AppGallery

GET IT ON Google Play



Med.tn
Magazine santé

مجلّة Med.tn

أوّل مجلّة صحيّة باللّغة العربيّة في تونس

مجلّة Medmag، مولود جديد في السّاحة الإعلاميّة، تسعى لتسليط الضّوء على أبرز المعطيات الصّحيّة الّتي قد يستحقّها المواطن.

و هي متّصلة بموقعها الإلكتروني **Med.tn** الّذي يتطرّق إلى مختلف الإختصاصات الطّبيّة، عبر سلسلة من الفيديوهات المُباشرة و الخاصّة و الومضات التّحسيسيّة الهادفة، و الّتي يقوم بها الموقع مع العديدمن أطبّاء الإختصاص.

كما تهدف أيضا إلى توفير المعلومة الطّبيّة الدّقيقة و المبسّطة للمواطنين عبر التّفاعل المُباشر مع إستفساراتهم و الإجابة عنها، و يتمّ نقل المعلومة المتوفّرة في المادّة الإخباريّة للموقع في شكل مقالات مبسّطة يقع نشرها على **Med.tn**

و على المجلّة الورقية **Med.tn** لضمان وصولها إلى أكثر عدد ممكن من المواطنين تحت شعار

" إسأل طبيب و ما تسألش مجرّب "

و يُشرف على هذا العمل طاقم شاب يتميّز بالنّشاط و الحيويّة و الكفاءة، كلّ في مجالاته هدفه النّجاح والتّميز.

فريق العمل

الرئيس المدير العام
عصام باللّعج

هيئة التحرير
فاتن الماجري
ريم بوزيان

مدير التسويق
آمنة جلّولي

مدير فنّي
عمر بن طالب

الإشراف الفنّي
هناء نصير
سوار رابح

تنسيق
مية نابلي

للإتّصال
11 نهج إبن الجزار
لافيات 1002 تونس

الطّباعة
مطبعة الشرق

contact@med.tn

في هذا العدد

صحّة العامة

- حبوب منع الحمل وكيفيّة استعمالها

- أسس التّغذية السّليمة خلال شهر رمضان

- التشوّهات الخلقيّة في غشاء البكارة

- نصائح لمستعملي الهواتف الجوّالة وجهاز الكومبيوتر...

- التّغذية السّليمة لدى كبار السنّ خلال شهر رمضان

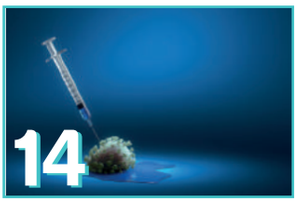
- الإلتهابات الجرثوميّة المنقولة جنسيّا

- ماهي أسباب التّعب والإرهاق وهل توجد حلول ؟

جمال

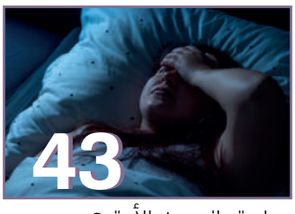
- مراحل زراعة الشّعر

- مفهوم إضطراب ما بعد الصّدمة وكيفيّة الوقاية والعلاج



- التّلاقيح الوافدة على تونس COVID-19

- الأمراض الجلديّة الّتي يتسبّب فيها ارتداء الكمامة



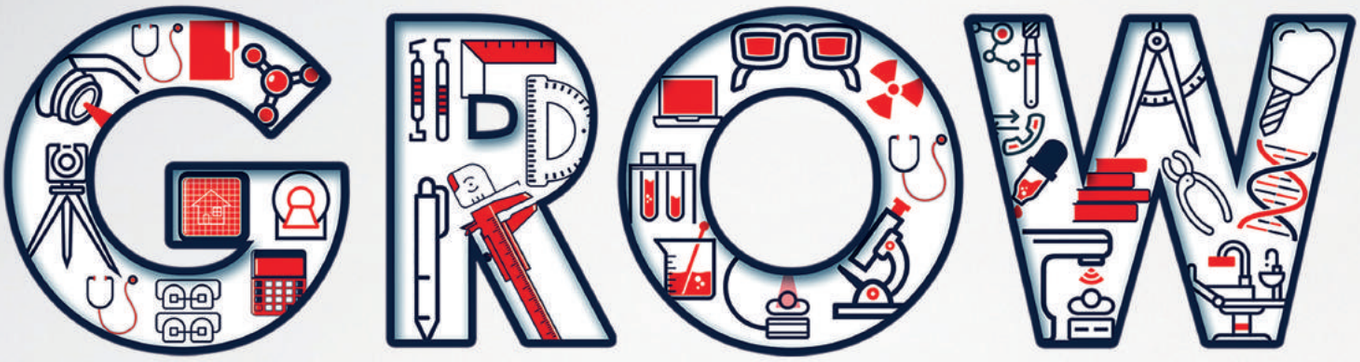
- هل تعاني من الأرق؟ وهل يوجد علاج لحالتك ؟

- الأمراض الّتي تصيب الأطفال والرضّع وكيفيّة التصرّف لحمايتهم

ملف إجتماعي

- المخدّرات

PACK



- **UN COMPTE + UNE CARTE BH GOLD**
- **UN ACCÈS BH NET PROFESSIONNEL**
- **UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ POUR DES BESOINS SPÉCIFIQUES**
- **DES OFFRES DIVERSIFIÉES POUR VOS BESOINS EN ASSURANCES, EQUITY ET LEASING**

UN PACK SUR MESURE
POUR LES
PROFESSIONS LIBÉRALES

BH بنك BANK

الدّكتور أمين بن عمري
أخصائي الطب الباطني

الدكتور زبير الشاطر
أخصائي التغذية

الدكتور سفيان الفقي
أخصائي طب العيون

الأستاذة درة الزغل
أخصائية أمراض النساء والتوليد

الدّكتورة دنيا بن جميع
أخصائية الجراحة التجميلية

الدّكتور حاتم البريكي
مختص في أمراض المسنين

الدّكتورة سميرة بلوزة شبشوب
مختصّة في الطبّ الباطني

الدكتورة فادرة بالنور
أخصائية طب الأطفال

الدّكتورة أنيسة بوعسكر
أخصائية الأمراض النفسية والعصبية

الدكتورة سلمى بن رمضان
أخصائية الامراض الجلدية و التناسلية

الدكتور شكيب مولهي
أخصائي أمراض النساء والتوليد

الدّكتورة أسماء الصيود الظريف
أخصائية الامراض الجلدية و التناسلية

السّيد إسماعيل بن صالحة
المدير العام لمخبر SVR

الدّكتورة ملكة الزغل
أخصائية الأمراض النفسيّة والاضطرابات الجنسية

الدّكتورة إيناس سعادة
أخصائية الأمراض الرئوية

ENGAGÉS CONTRE tout TYPE de DOULEUR

SANOFI

MAT-TN-2000076

Pour toute information complémentaire
demandez les mentions légales complètes
à l'information médicale : 71 427 456
34 Avenue de Paris - 2033 Mégrine - Tunisie
Tél. : 31 388 200 - Fax : 31 388 420
Site web : http://tn.sanofi.com

SANOFI

حبوب منع الحمل
وكيفيّة استعمالها

الأستاذة درة الزغل
أخصائية أمراض النساء والتوليد

وسائل منع الحمل مجعولة لتمكين المرأة من التّحكّم في عمليّة الإنجاب, وتوجد عديد الأنواع ومنها الوسائل الهرمونيّة مثل حبوب منع الحمل والوسائل غير الهرمونيّة مثل اللّولب والواقي الذّكري والواقي الأنثوي.

أنواع حبوب منع الحمل

تتكوّن حبوب منع الحمل من الهرمونات ويوجد نوعان منها وهي نوعية تحتوي على هرموني"الإستروجين" و"البروجسترون"معا وأخرى فيها هرمون واحد وهو "البروجسترون" والّذي يقع استعماله في بعض الحالات الخاصّة وتوجد بعض المضاعفات لهذه الحبوب لذلك يجب الإطّلاع على كيفيّة إستعمالها بطريقة صحيّة.

ومن أكثر أنواع حبوب منع الحمل المستعملة هي الّتي تحتوي على هرموني الإستروجين والبروجستيرون، وهي متوفّرة منذ أكثر من خمسين عاما تقريبا لكنّ التّركيبة تغيّرت لوجود عديد الانعكاسات السّلبية الّتي كانت بتركيبتها حيث تمّ التوصّل إلى تركيبة لا تعرّض حياة المرأة للخطر.
ويجب أن تكون وسيلة منع الحمل سهلة الاستعمال وأن لا تعطّل حمل المرأة عند انقطاعها عن تعاطي هذه الحبوب.

كيفيّة إستعمال حبوب منع الحمل

عند إستعمال حبوب منع الحمل بصفة يوميّة ومنتظمة تكون نسبة نجاحها في منع الحمل مائة بالمائة تقريبا.
ويجب على المرأة زيارة طبيب مختصّ في طبّ النّساء والتّوليد من أجل الحصول على حبوب منع الحمل لأنّه لا يمكن لجميع النّساء إستعمال هذه الحبوب.

الحالات الّتي لا يجب فيها إستعمال حبوب منع الحمل

يجب أن تقوم المرأة بكشف لتبيّن سلامة الرّحم من بعض الأمراض مثل أمراض الثّدي، ويجب أن يكون الفحص شاملا ويبيّن سلامة المرأة من تخثّر وضغط وتجلّط الدّم وأمراض القلب والكبد والأذن والأمراض السّرطانيّة والأمراض الوراثيّة ... وهي حالات يقع فيها تجنّب حبوب منع الحمل وتعويضها بوسائل أخرى.

ولا يمكن للمرأة المرضعة إستعمال حبوب منع الحمل الّتي تحتوي على مادّة الاستروجين لتأثيرها على عمليّة إدرار الحليب ويقع تعويض هذه الحبوب بحبوب "ميكروبروجستاتيف" والّتي تتطلّب الحرص على أخذها يوميّا وبانتظام في نفس التّوقيت.

- ويمكن أن تتسبّب حبوب منع الحمل في زيادة الوزن لذلك يجب على المرأة ممارسة النّشاط البدني ، كما أنّها قد تتسبّب في الإقبال على الأكل بنهم أكثر لدى بعض النّساء.

- وعلى المرأة المدخّنة تفادي إستعمال حبوب منع الحمل لأنّها تكون أكثر عرضة من غيرها للجلطات خاصّة إذا تجاوز سنّها 35 عاما لضعف الشّرايين انطلاقا من هذا السنّ.

- ولا يعتبر الشّعور بتوتّر الأعصاب، بسبب تعاطي هذه الحبوب، قاعدة ثابتة لدى جميع النّساء ويمكن تغيير نوعيّة الحبوب في هذه الحالة.

- وقد تتسبّب حبوب منع الحمل في زيادة تنامي الشّعر لدى بعض النّساء ويتمّ أيضا في هذه الحالة تغيير نوعيّة هذه الحبوب.

إستعمال حبوب منع الحمل لأغراض أخرى

تؤثّر حبوب منع الحمل على عمليّة التّبويض وتمنع إلتصاق البويضة ببطانة الرّحم والسّائل الموجود في عنق الرّحم الّذي يمنع مرور الحيوان المنوي.

وتستعمل هذه الحبوب في حالات بطانة الرّحم المهاجرة كما تحدّ من ألام العادة الشّهريّة.

تأثير التّدخين على الجهاز التنفّسي وأهمّية السّجائر الإلكترونيّة في عمليّة الإقلاع

الدكتورة إيناس سعادة
أخصائية الأمراض الرئوية

التّدخين هو آفة عالمية, ورغم أنّ العالم المتقدّم يعي بحجم هذه الخطورة و يسعى لمواجهتها إلاّ أنّ الظاهرة مستفحلة في العالم النّامي خاصّة مع ارتفاع نسب التّدخين في المعاهد.
وللتّدخين عديد التّداعيات على كامل الجسم فهو منتج قابل للإستهلاك ولا يعلم الناس أنّ نصف المدخّنين سيتوفّون بسبب التّدخين في أحد مراحل العمر.

مضار التّدخين على الجهاز التّنفّسي

المضار على الجهاز التنفّسي متعدّدة وتنطلق من الإلتهابات الخفيفة مثل السّعال والحرقة في العينين لتصل إلى الأمراض القاتلة مثل السّرطان. من أكثر الأمراض المنتشرة بسبب التّدخين هي **3** بالأساس (الإلتهابات الجرثوميّة والإنسداد الرّئوي المزمن و السّرطان)

كيفيّة الإقلاع عن التّدخين

هناك طرق خاطئة للإقلاع عن التّدخين منها الإقلاع التّدريجي, ويمكن أن تكون الطّريقة سليمة في هذه الحالة بإستعمال بدائل النيكوتين والّتي تكون الغاية منها الإقلاع النّهائي.

ويكون شرط العزيمة ضروريّ في عمليّة الإقلاع , ويمكن أن يساعد المقلع نفسه ببدائل النّيكوتين مثل العلكة واللاصقات وغيرها, و زيارة العيادات الخاصّة بمساعدة المدخّنين على الإقلاع عن التّدخين للتعرّف على النّسب الضّروريّة التي يجب أخذها من بدائل النّيكوتين.

ومن الضّروريّ محاولة الإقلاع عن التّدخين عديد المرّات حتّى في صورة العودة لا يجب أن تضعف عزيمة المقلع.
يساهم التّدخين في النّقص في الرّغبة في الأكل وقلّة الرّغبة في النّوم, وعند بداية الانقطاع عن التّدخين يصبح المقلع قادرا على النّوم أكثر كما يرغب في الأكل ويتغيّر لون بشرته وتضعف نسبة التعرّض للأمراض لذلك يجب العلاج وقياس التنفّس والتّعرّف على مراحل الأضرار التي أصابت المدخّن بسبب التّدخين.

مضار الشيشة

الشيشة خطيرة مثل التّدخين فهي تعادل علبة سجائر أو أكثر وتتسبّب في نفس الأمراض المتأتّية من التّدخين وقد ينجرّ عن تدخين الشيشة البلغم ويجب تقييم الحالة لدى الطّبيب وإيجاد الحلول بعد الإطّلاع على أسباب ظهور هذا البلغم.

السّجائر الإلكترونيّة وأهمّية مساعدتها على الإقلاع على التّدخين

السّجائر الإلكترونيّة يمكن أن تساعد على الإقلاع على التّدخين شرط استعمالها لهذا السّبب, وتعدّ أقلّ ضررا مقارنة بالتّدخين العاديّ حيث يمكن أن تعوّض الحركة الجسديّة الّتي يحبّها المدخّن ويفتقدها عند الإقلاع لذلك فإنّ السّجائر الإلكترونيّة وسيلة وقتيّة للإقلاع.

التّدخين وأمراض الحساسيّة

يتسبّب التّدخين في تفاقم أعراض الحساسيّة بصفة عامّة مع الدّخول في مرض الرّبو.
بالنّسبة لحاملي مرض الرّبو قبل التّدخين، يتعرّض المريض لاضطراب في استقرار المرض مع زيادة في عدد النّوبات.

المرأة الحامل المدخّنة

التّدخين السّلبي للجنين بسبب تدخين الأمّ والأبّ ينجرّ عنه توقّف الحمل والولادة المبكرة ونقص نموّ الجنين ومشاكل في النموّ ويكون الأطفال حديثي الولادة معرّضين لأمراض الحساسية والتهابات الشّعيرات الهوائية.

نصائح لمستعملي الهواتف الجوّالة وجهاز الكومبيوتر لحماية العين

الدكتور سفيان الفقي
أخصائي طب العيون

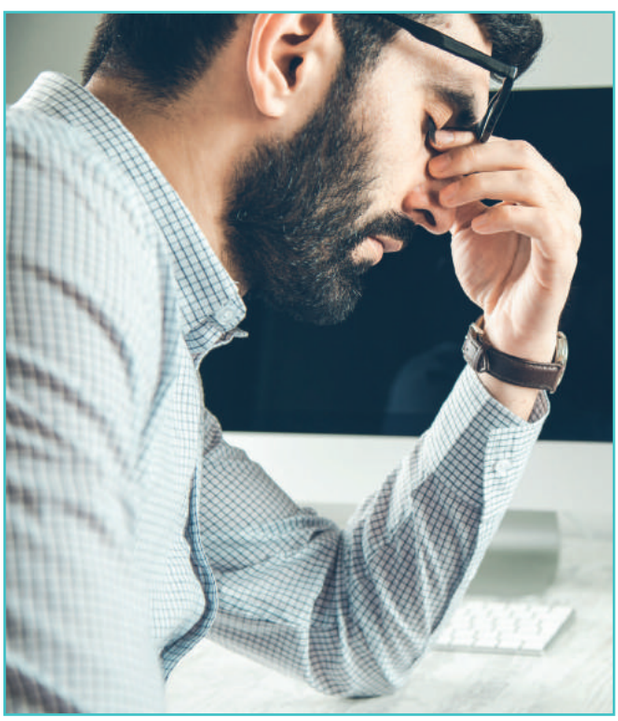
لا يجب إستعمال الهواتف الجوّالة وشاشات الكومبيوتر لساعات طويلة لأنّ هذا الاستعمال المفرط يمكن أن يتسبّب في تعب و إرهاق عضلات العين أخر النّهارلذلك يجب أن تكون فترات العمل مقسّمة على كامل اليوم مع الحصول على فترات للرّاحة.

إستعمال الشّاشات المفرط ينجرّ عنه الإحساس بالجفاف على مستوى العين لذلك يمكن إستعمال الدّموع الاصطناعية في بعض الأحيان لتليين العين والحدّ من الإحساس بالجفاف.

يجب إدخال بعض التّغييرات في مكان العمل للحدّ من الإحساس بالإرهاق بعد العمل على الكومبيوتر وذلك بتجنّب الشّخص العامل على جهاز الكومبيوتر أن يكون مقابلا للمكيّف الهوائي أو أن تكون شاشة الكومبيوتر مقابلة للنّافذة كي لا تعكس ضوء الشّمس على العين.

يجب أن تكون الإضاءة في مكان العمل كبيرة للحدّ من مستوى التّعب لأنّ العمل في مكان مظلم يضرّ أكثر بالعين.

يمكن اللّجوء إلى إستعمال des filtres على مستوى عدسات النظّارات لتجنّب الانبهار بالضّوء بالنّسبة للأشخاص الّذين يشتغلون على جهاز الكومبيوتر لفترة طويلة في اليوم.



ماهي أسباب التّعب والإرهاق؟ وهل توجد حلول ؟

الدّكتور أمين بن عمري
أخصائي الطب الباطني

التّعب هو حالة عاديّة فيزيولوجية تصيب الإنسان بعد مجهود غير عاديّ وتزول بالرّاحة.
لكن عند الشّعور بنقص في الطّاقة ونقص كبير في النّشاط والحيويّة، وعندما لا تزول هذه الحالة بعد يوم أو يومين أو تطول مدّتها، يصبح العارض مرضيّا وغير عادي ويجب التّدقيق في أسبابه العميقة لعلاجها.

الأسباب الانعكاسية

من بين الأسباب الانعكاسية سوء التّغذية وعدم الأكل بانتظام ممّا يساهم في افتقار الجسم للمعادن وأيضا لعدم شرب الماء الّذي يساهم في جفاف الجسم والنّقص في النّوم الّذي يساهم في التّوتّر والتّشنّج والضّغوطات على الطّاقة الممكنة للشّخص وقلّة الحركة وقد تصبح هذه الأعراض مزمنة نتيجة نمط العيش والحياة.

الانعكاسات النّفسيّة للتّعب

أهمّ الانعكاسات النّفسيّة الشّعور بالإرهاق والاكتئاب الّذي يكون أقوى من الإحباط والشّعور بالخوف والتّوتّر وكثرة التّفكير الّتي تساهم في استنزاف الطّاقة.

الأسباب العضويّة

من بين الأسباب العضويّة مرض فقر الدّم نتيجة النّقص في معدن الحديد الّذي يضطلع بمهمّة نقل الأكسيجين إلى كامل أعضاء الجسم ويرافقه الشّعور بالإرهاق واصفرار الوجه وعند القيام بالتّحاليل اللاّزمة يقع التّفطّن إلى المرض. وحسب أخر إحصائيّات المنظّمة العالميّة للصّحّة فإنه يوجد بالعالم حوالي مليار و 600 شخص مصابون بفقر الدّم.

وأيضا الأمراض الجرثومية (الفيروسات والبكتيريا) الّتي تصيب الشّخص المريض دون تسجيل ارتفاع لدرجات الحرارة وغالبا يكون من علامات المرض الشّعور بالتّعب والإرهاق. ويمكن عن طريق الفحوصات اللاّزمة معرفة حقيقة الإصابة بهذه الأمراض.
أمراض الحساسيّة المزمنة قد تتسبّب أيضا في الشّعور بالتّعب وكذلك أمراض الغدد مثل بخل الغدّة الدّرقية الّتي قد تعرّض صاحبها إلى توقّف الأكسيجين أثناء النّوم وبصفة نادرة بخل الغدّة الكظريّة والغدة النّخاميّة.

بالإضافة إلى أمراض السّكّري وإرتفاع ضغط الدّم وأمراض الأعصاب والعضلات ومتلازمة الإرهاق المزمن واستعمال بعض الأدوية كأدوية أمراض القلب والمهدّئات.

عند غياب الأسباب المذكورة في بداية المقال في حين تدوم حالة التّعب والإرهاق أكثر من ستّة أشهر لدى بعض الأشخاص فإن ذلك يدلّ على مرضهم بمتلازمة الإرهاق المزمن وهو مرض يستوجب التّشخيص وقد سجّل ظهوره منذ فترة التسعينات.

العلاج

يكون العلاج حسب الحالة المرضية بالتّغذية السّليمة والغنيّة بالمانيزيوم والطّاقة والحديد، وفي حالة فقر الدّم يجب تناول اللّحوم الحمراء والبقول الجافّة والسّبانخ... كما أنّ الفيتامين"سي" يوفّر الكثير من النّشاط للجسم، ويوجد في القوارص والكيوي والفراولة والفلفل الأحمر والخضر و الغلال ذات اللّون الدّاكن.

التّلاقيح الوافدة على تونس ضدّ فيروس "كورونا" في أرقام

شهدت تونس كسائر دول العالم توافد أولى جرعات التّطعيم ضدّ فيروس كورونا إذ شهدت خلال شهر "مارس وصول أوّل دفعة من تلاقيح "فايزر وشملت هذه الدّفعة 93600 جرعة من لقاح "فايزر" وذلك في إطار منظومة "كوفاكس" للتّلاقيح و 30 ألف جرعة من نوع "سبوتنيك" الرّوسي و 136800 جرعة من نوع "أسترازينيكا" إضافة إلى الهبة الصّينيّة و الّتي تتمثّل في 200 ألف جرعة من نوع "سينوفاك" و 100 ألف جرعة ثانية من لقاح "فايزر".

الأسبوع الأوّل من شهر أفريل 100 ألف جرعة من لقاح "سبوتينيك" و100 ألف جرعة أخرى خلال الأسبوع الثّاني و267000 جرعة "أسترازينيكا" كدفعة ثانية و 80 ألف "جرعة كلّ أسبوع خلال هذا الشّهر من لقاح "فايزر. ومن المنتظر أن يكون المعدّل الإجمالي لجرعات التلاقيح الوافدة على بلادنا 9.8 مليون جرعة ستشمل حوالي 5.5 مليون شخص سنة 2021.

مراكز التلاقيح

تمّ توزيع مختلف هذه الجرعات على 25 مركزا مخصّصا لعمليّة التّطعيم في مختلف ولايات الجمهوريّة, وتهدف حملات التلاقيح إلى تقليص الحالات الخطيرة والوفيات والحفاظ على طاقات المنظومة الصحيّة وحماية أعوان الصحّة والحدّ من المخلّفات السّلبيّة من النّاحية النّفسيّة والإجتماعيّة والاقتصادية.

أولويّة التّلاقيح

تشمل أولويّة التلاقيح كبار السنّ الّذين تبلغ أعمارهم ما بين 60 و 75عاما أو أكثر, ومهنيّي الصحّة الّذين في علاقة مباشرة مع المصابين بالكوفيد وأصحاب الأمراض المزمنة.

SPECTRA
ENERGIES RENOUVELABLES

www.spectra.com.tn

Leader du solaire Photovoltaïque En TUNISIE

N°Vert 80 10 11 12

SPECTRA
vous offre des solutions d'énergie propres adaptées à vos besoins

Photovoltaïque
INDUSTRIEL

Photovoltaïque
RESIDENTIEL

Photovoltaïque
AGRICOL

Siege : Boulevard de l'Environnement, Route de Gabès Km 1 – 3003 Sfax Tunisie

Agence Tunis : Angle avenue principale, Rue de Malaren – 1053 Les Berges du lac Tunisie

CERTIFIÉE ISO 9001 : 2015 ISO 45001 : 2018

Filiale du Groupe : mpbs

الأمراض الّتي تصيب الأطفال والرضّع
وكيفيّة التصرّف لحمايتهم

الدكتورة فادرة بالنور
أخصائية طب الأطفال

تعزيز مناعة الأطفال يكون بتعرّضهم للأمراض. ويكون عمر السّنة أوّل مرحلة لبداية هذه الأمراض لدى الطّفل نظرا لوصوله لمرحلة المشي والحركة ممّا يجعله أكثر عرضة لنزلات البرد. ولا يجب منح الطّفل الأدوية إلاّ في الحالات الضّروريّة وبإستشارة الطّبيب.

وفي سنّ 3 سنوات وهي فترة التحاق الطّفل برياض الأطفال وبداية الاندماج في المجتمع, يكون أيضا معرّضا للإصابة بعدد من الأمراض.

كيفيّة التصرّف عندما يمرض الطّفل

عندما يمرض الطّفل يجب عليه ملازمة المنزل طيلة 3 أيّام ومنحه بعض العلاجات البسيطة مثل أدوية "براسيتامول" للحدّ من ارتفاع درجات حرارة الجسم. وتمكّن الأمراض الطّفل من صناعة الأجسام المضادّة (les anticorps) لتعزيز مناعته خاصّة وأنّ العدوى الفيروسيّة (les infections virales) الّتي يصاب بها الأطفال لا تكون حادّة بنسبة 90 بالمائة علما وأنّ العدوى الّتي تصيب الأطفال هي فيروسيّة في أكثر الحالات وتصل إلى 90 بالمائة, لذلك لا نحتاج إلى مضاد حيويّ في أغلب الأمراض.

كيفيّة حماية الأطفال من الأمراض

يجب على الأطفال تناول غذاء متنوّع وسليم يحتوي على الخضر والغلال والسّباحة في البحر عديد المرّات في فصل الصّيف لتعويد الجسم على الحرارة و البرودة, وهي الأسباب الرّئيسيّة للإصابة بالأمراض لدى الطّفل, كما أنّ مياه البحر تعقّم الأنف والحلق وهي الأماكن الّتي تقصدها الجراثيم منذ البداية و يمكن للطّفل السّباحة منذ الولادة .

أسباب الغازات لدى الرّضع وطرق التخلّص منها

الغازات ظاهرة طبيعيّة لدى الرضّع نتيجة انطلاق الجهاز الهضمي في العمل. ومن المستحسن عدم منح الطّفل الأدوية كي لا يتعوّد عليها خاصّة وأنّها تعرقل عمل الجهاز الهضمي بصفة طبيعيّة, لكن في بعض الحالات الّتي يصاب فيها الرّضيع بتقلّصات كبرى بسبب هذه الغازات التي تمنعه من النوم مثلا يمكن منحه هذه الأدوية ويمكن القيام ببعض التمارين لمساعدة الرّضيع على إطلاق هذه الغازات.

صحة الطفل

متى تصبح حرارة جسم الطّفل خطيرة ؟

أكثر الأشياء الّتي تخيف الوالدين الحمّى, وعند ارتفاع درجات حرارة الجسم إلى 38 درجة فهذا يعني أنّه يتفاعل مع الفيروس وهي وضعيّة نافعة لجسم الطّفل, لكن عندما تصل إلى 38.5 درجة يمكن أن تمنح الأم رضيعها الدّواء لأنّ هذه الدرجات يمكن أن تقلق الطّفل. وتعود الأسباب إلى إصابته بعدوى فيروسيّة أو البكتيريات.

وتكون درجات الحرارة خطيرة إذا ارتفعت إلى حدود 40 درجة لدى الرضّع و 41 درجة لدى الأطفال خاصّة إذا رافقتها الألام أو ظهور بعض الحبوب على مستوى الجسم أو عدم القدرة على تحريك الرّقبة أو ملازمة الفراش .

ويمكن أن تكون هذه الحالات نتيجة لوجود أمراض خطيرة لدى الطّفل أو الرّضيع تتطلّب التدخّلات الإستعجاليّة.

وعندما يكون إرتفاع درجات الحرارة دون علامات وفي حدود 38.5 درجة يمكن التدخّل بأدوية "براسيتامول" مع تجنّب مضادّات الإلتهابات و شرب الماء والتّخفيف في الملابس وجعل غرفة الطّفل أكثر برودة مقارنة بالمعتاد.

فوائد الرّضاعة الطبيعيّة للأمّ والطّفل

حليب الأمّ يعتبر غذاء كاملا بالنّسبة للرّضيع إلى حدود 6 أشهر على الأقلّ حيث يحتوي على les glucides وخاصّة مادّة "الأكتوز" كأهمّ عنصر بنسبة 95 بالمائة تقريبا,وأيضا البروتينات والدّهنيّات الّتي توفّر الطّاقة للطّفل ونسبة ضئيلة من الكالسيوم لكنّها هامّة جدّا لجسمه. ويحتوي على نسبة ضئيلة من الأملاح لأنّ جسم الطّفل لا يحتاجها وقادر على تلبية حاجيّاته طيلة اليوم وتتغيّر بتغيّر السّنّ حسب متطلّبات نموّه كما يقوّي العاطفة بين الأمّ ورضيعها.

وبالنّسبة للأمّ تحميها الرّضاعة الطبيعيّة من عديد الأمراض كسرطان الثدي والمبيض.

الانعكاسات السّلبيّة لإطعام الطّفل قبل 6 أشهر

يمكن إطعام الطفل بين 4 و 6 أشهر, لكن قبل 4 أشهر لا يمكن ذلك لأنّ الجهاز الهضمي غير متكامل كما تعرّض عملية إطعام الطفل قبل هذا السنّ لأمراض الحساسيّة.

تأثير الأجهزة الإلكترونيّة على النموّ الحسّي والبصري للطّفل

ينمو دماغ الطفل منذ الولادة إلى حدود 3 سنوات بالتوازي مع نموّ الحسّ الحركي والإدراك الاجتماعي والإدراك العاطفي. ومن المفروض أن تلتقي مع العالم الطبيعي وتتأثّر عند اصطدامها بالعالم الافتراضي عبر الأجهزة الإلكترونيّة وهو ما يؤثّر على الملكات الذهنيّة والكلام والعلاقات مع الأشياء ... في المستقبل.

Soulage rapidement
les douleurs d'origine musculaire,articulaire
et post-traumatique grâce à son froid[1]

Structofresh

Lévomenthol
Alcool isopropylique

يبرّد الوجيعة[1]

Soulage rapidement les douleurs

MUSCULAIRES	ARTICULAIRES	POST-TRAUMATIQUES
Elongation/Déchirure/Claquage Crampe Courbature	Tendinite Entorse Arthrose	Coup/Choc Contusion/Hématome

(1) RCP Structofresh

TOTEMS-STRUCTOFRESH V01 09/2019

Pierre Fabre HEALTHCARE

Une gamme de produits destinée aux professionnels de santé, pour vous accompagner dans la prise en charge de vos patients

moveactive prévenir, soulager, bouger
TRAUMATOLOGIE-ARTHROSE-DOULEURS

صحتك في رمضان

أسس التّغذية السّليمة

خلال شهر رمضان

الدكتور زبير الشاطر
أخصائي التغذية

تستهلك المرأة عادة في اليوم معدّل 2000 حريرة بينما يستهلك الرّجل معدّل 2500 حريرة، لكن خلال شهر رمضان يصبح معدّل الاستهلاك 3000 حريرة بالنّسبة للمرأة و 5000 حريرة بالنّسبة للرّجل.

هناك معدّل زيادة نتيجة نوعيّة الأكل نظرا للاستهلاك الهامّ للحلويّات والدّهنيّات الّتي تتميّز بتوفير أكبر قدر ممكن من الطّاقة للجسم إذ أنّ ا غرام من السكّر يوفّر 4 سعرات حراريّة وا غرام من الدّهنيّات يوفّر 9 سعرات. وهو ما يجعل عددا هامّا من الأشخاص يصابون بالزّيادة في الوزن وبعض التّقلّقات على مستوى المعدة.

كيف يمكن التّصرّف لتجنّب التّقلّقات بسبب الأكل

يجب منح الجسم الكميّات الّتي يستحقّها من الأكل وليس أكثر من طاقته لتفادي التّخزين والتقلّقات والاستناد في ذلك إلى أحاسيس الجوع و الشّبع.

وعادة عند الوصول إلى فترة الإفطار يكون الإنسان جائعا جدّا ويستهلك أكثر من طاقته لذلك من المستحسن الانطلاق بتناول "الشّربة" أو "البرودو" أو "الحساء" ثمّ تناول السلطة وبعض حبّات التّمر لأنّها تساهم في تعديل نسبة السكّر في الجسم.

ثمّ إراحة الجسم بمعدّل ربع ساعة والتّأنّي في الأكل وتناول الطّبق الرّئيسي بعد ذلك، وعند الشعور بالجوع في السّهرة، يمكن إستهلاك أكلة خفيفة.

وفي فترة السّحور، يجب إستهلاك وجبة أساسيّة تحتوي على النّشويّات والزّلاليّات والدّهنيات والفيتامينات والأملاح ...

كيفيّة مقاومة العطش

يجب إستهلاك حوالي 2 ل من الماء أو السّوائل، ولا يجب أن يكون ذلك عند الأكل بل عند فترة راحة الجسم في فترة السّهرة وقبل ساعة أو ساعتين فاصلة عن توقيت السّحور.

ولا يجب شرب الماء لتفادي التقلّقات، علما وأنّ الأكل يحتوى على كميّات هامّة من السّوائل .

ويجب توزيع شرب الماء طيلة السّهرة وتجنّب تناول المأكولات المالحة.

تناول الغلال : يحتوى الموزعلى كميّات من الماء والبوتسيوم والسكّر ولديه عديد المنافع حسب نوعيّة الجسم

أفضل الطّرق للمساعدة على الهضم

يمكن المشي وتجنّب الجلوس بعد الأكل

المنبّهات : الشّاي لا يجب تناوله بعد الأكل لأنّه يقلّص من كميّات الحديد الّتي يستهلكها الجسم، ويمكن ذلك بعد فترة العشاء لكنّ إستهلاك القهوة تعتبر عاديّا.

المشروبات : يجب تفادي إستهلاك المشروبات الغازيّة وينصح بإستهلاك المشروبات الطّبيعيّة كالعصائر عصير الفراولة أو البرتقال.

يمكن لمرضى السكّري الصّوم في هذه الحالات فقط...

الدّكتورة سميرة بلوزة شبشوب
مختصّة في الطبّ الباطني

هناك عديد التّساؤلات خلال حلول شهر رمضان المعظّم تراود عديد الحالات المرضيّة الخاصّة والّتي من بينها كيفيّة الصّوم إن أمكن ذلك وكيفيّة تعاطي الأدوية الضّروريّة وأهمّ الحالات الصحيّة الّتي لا يمكن فيها الصّوم وللإجابة عن هذه الأسئلة وغيرها التقت مجلّة Medmagالدّكتورة سميرة بلوزة شبشوب طبيبة مختصّة في الطبّ الباطني فكان لنا معها الحوار التّالي.

ماهو الطبّ الباطني وماهي نوعيّة الأمراض الّتي تقومين بمعالجتها ؟

الطبّ الباطني هو اختصاص قديم جدّا يسعى لتشخيص عديد الأمراض ومعالجتها. وبالنّسبة لي أقوم بمعالجة مرضى السكّري و التّغذية والسّمنة والأمراض الإستقلابيّة.ويتمّ تشخيص هذه الأمراض والقيام بالتّحاليل اللاّزمة والعلاج الخاص بكلّ مرض.

كيف يمكن للمريض الإتّصال بطبيب مختصّ في الطبّ الباطني وهل يوجد هذا الاختصاص في المستشفيات

نعم يوجد هذا الاختصاص في المستشفيات , ويمكن للمريض عند بداية مرضه الإتّصال بطبيب مختصّ في الطبّ العام ليقوم بتوجيهه إلى طبيب مختصّ في الأمراض الباطنيّة.

كيف يمكن للمريض الإطّلاع على مدى إمكانيّة قدرته على الصّوم ؟

يتعلّق الأمر خاصّة بمريض السكّري وعليه إستشارة الطّبيب قبل شهرين على الأقلّ لينصحه و للقيام بفحص سريريّ وليطّلعه على مدى قدرته على الصّوم.

من هم مرضى السكّري الّذين لا يمكنهم الصّوم ؟

ينصح خاصّة بعدم الصّوم مرضى السكّري نوع ا و بعض المرضى من السكّري نوع 2 الذين يعالجون بحقن الأنسولين, والمرضى الّذين لهم مضاعفات خطيرة لمرض السّكري ومرضى السكّري المسنين والمرضى الّذين ليس لهم جهاز لمراقبة نسبة السكّري في الدّم.

ومن يسمح لهم بذلك ؟

الطّبيب هو الشّخص الوحيد القادر على السّماح للمرضى بالصّوم. ويسمح لمرضى السكّري الحديث بذلك وخاصّة منهم الّذين تكون نسب السكّري لديهم معتدلة ولايشكون من مضاعفاته الخطيرة,ويقتصر علاجهم على الحبوب ويتبعون نظام غذائي متوازن, مع المراقبة الذّاتية لنسب السكّري في الدم بالجهاز المخصّص لذلك يوميّا.

Pack Docteur

UN ENSEMBLE DE PRODUITS ET SERVICES ADAPTÉS AUX BESOINS DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Si vous êtes un professionnel libéral, exerçant dans le domaine de la santé, AMEN BANK a spécialement conçu pour vous, le **Pack Docteur**, qui vous fait bénéficier d'un ensemble de produits et services, adaptés à vos besoins, avec un traitement personnalisé et un tarif global préférentiel.

www.amenbank.com.tn
www.amenfirstbank.com.tn
Centre de Relations Clients: 71 148 888
N° Vert 80 106 000

AMEN BANK's digital bank

AMEN BANK, certifiée au standard financier MSI 20000

بنك الأمان
AMEN BANK
Le Partenaire de votre Succès

التّغذية السّليمة لدى كبار السنّ خلال شهر رمضانّ

الدّكتور حاتم البريكي
أخصائي أمراض المسنين

هناك عديد التّساؤلات قبل شهر رمضان حول مدى قدرة المسنّ على الصّوم والاحتياطات الضّروريّة الّتي يجب إتّباعها ، ولا يستوجب عادة الصّوم على المسنّين المتقدّمين في السنّ وأصحاب الأمراض المزمنة والّذين تكون حالاتهم الصحّيّة حسّاسة وأوقات أدويتهم محدّدة نظرا لهذه الصّعوبات، ولا يمكن إلاّ للطّبيب فقط أن يقرّر صيام كبار السنّ من عدمه.

مميّزات تغذية المسنّ

يجب أن تكون التّغذية ،بالنّسبة للمسنّ، سليمة ومتوازنة وغنيّة بالدّهنيّات والسكّريّات والبروتينات وتتميّز بكميّات أكثر من البروتينات نظرا لتقلّص الكتلة العضليّة الّتي تعوّضها الكتلة الشّحميّة لديهم، لذلك يعاني المسنّ من صعوبة في الحركة مع السّقوط بكثرة وعدم القدرة على المشي طويلا وصعوبة في صعود الدّرج.

ويمكن أن يتسبّب الصّوم بالنّسبة للمسنّ عند المخاطرة بالانقطاع عن تناول الطّعام طيلة اليوم في سوء التّغذية.

وتعتبر البروتينات والفيتامينات والمواد الغنيّة بالكالسيوم هامّة جدّا بالنّسبة للمسنّين نظرا لإصابة عدد منهم بهشاشة العظام. كما يحتاجون للفيتامين " د ".

ومهما كانت نوعية الأمراض التي يعاني منها المسن لا يوجد نظام غذائي يرتكز على الحمية لديهم.

كما أنّ الشّعور بالعطش لدى كبار السنّ يتضاءل أو يغيب في معظم الأحيان، لذلك فإنّهم غالبا لا يطلبون شرب الماء ولا يعلنون عن عطشهم لذلك على الأشخاص المحيطين بهم تذكيرهم بضرورة شرب ما بين 1.5 و 2 لتر من الماء في اليوم أو ما يعادلها من السّوائل (العصير ،الشّاي...) وذلك لتجنّب الجفاف الّذي قد يكون خطيرا أو قاتلا بالنّسبة للمسنّ

نقص حاسّة الذّوق لدى المسنّين

يجب تنويع طعم الأكل والتّركيز في نسبة البهارات بالنّسبة للمسنّ لتعويده على مذاق الأطعمة ولتقوية خلايا الذّوق لديه وكذلك لتعويده على رائحتها.

ومن الضّروري تجنّب تناول الأطعمة غير المحبّذة مثل المأكولات دون بهارات، وأن تكون الأغذية غنيّة بالبروتينات لتقوية العضلات.

النّشاط البدني والضّغط النّفسي

نظرا لخصوصيّة الوضع الصحّي في بلادنا وفي العالم بسبب تفشّي فيروس كورونا التزم المسنّون بالبقاء في المنزل ممّا ساهم في تقليص النّشاط البدني لديهم وعدم الالتقاء مع الآخرين وأيضا تقلّص جانب الاهتمام بهم من طرف العائلة والأشخاص المقرّبين وهو ما أثّر سلبا عليهم وساهم في تعميق الضّغط النّفسي لديهم .

ويمكن للمسنّ إيجاد وسيلة لمحاربة الضّغط النّفسي والقيام بنشاط بدني مثل الاهتمام بحديقة المنزل أو المشي من 20 إلى 30 دقيقة يوميّا .

مراحل زراعة الشّعر

الدّكتورة دنيا بن جميع
أخصائية الجراحة التجميلية

تنقسم مراحل زراعة الشّعر إلى:

ما قبل زراعة الشّعر

قبل عمليّة الزّراعة يلاحظ المريض تساقط ملحوظ للشّعر لذلك عليه زيارة الطّبيب لتشخيص حالته.
ويتمّ تشخيص حالة الشّعرة والمحيط الّذي توجد فيه والتّعرّف على مدى كثافة الشّعر .
ثمّ يتمّ بعد ذلك القيام بالتّحاليل اللاّزمة للإطّلاع على الأسباب .

الأسباب

- النّقص في مادّة الحديد
- النّقص في عمل الغدّة الدّرقيّة أو عملها أكثر من اللّزوم وهي أسباب يمكن علاجها عن طريق الأدوية
- المعضلة الوراثيّة لتساقط الشّعر "الصّلع" نتيجة التّأثيرات الهرمونيّة والتّأثيرات الجينيّة
- يصيب مرض الصّلع بنسبة كبيرة الرّجال وبنسب محدودة النّساء
- و يوجد 7 أصناف للصّلع لدى الرّجال و 3 أصناف لدى النّساء حسب حدّة المرض
- عند تشخيص الحالة المرضيّة ينصح الطّبيب المريض إمّا باللّجوء إلى الأدوية أو القيام بزراعة الشّعر

زراعة الشّعر

تتمّ عمليّة زراعة الشّعر بأخذ عيّنة من المنطقة المانحة والّتي تكون عادة على مستوى أخر الرّأس و أعلى الرّقبة, و تتم زراعتها في المناطق الّتي لا يوجد بها شعر.
وتكون العمليّة بزرع كلّ شعرة منفردة وتجنّب زراعة كمّية من الشّعر بأخذها دفعة واحدة من المنطقة المانحة ممّا يخلّف فراغات بها.وهي عمليّة ناجحة وغير مؤلمة (تتمّ بالتّخدير الموضعي) لأنّه يتمّ أخذ الشّعر الطّبيعي لزرعه .

-Technique sapphire

هـي تقنيـة تسـتخدم لفتـح القنـوات ثـمّ زرع الشّـعر كل شعرة بمفردها .

La technique (DHI) ou le stylo Choi

يتـمّ فيهـا القيـام بالمرحلتـين معـا بفتـح القنـوات وزرع الشّعر في نفس الوقت

زراعة الشّعر (FUE)

تقوم على 3 مراحل أساسيّة وهي:

*اقتطاف البصيلات

*فتح القنوات

*زرع البصيلات

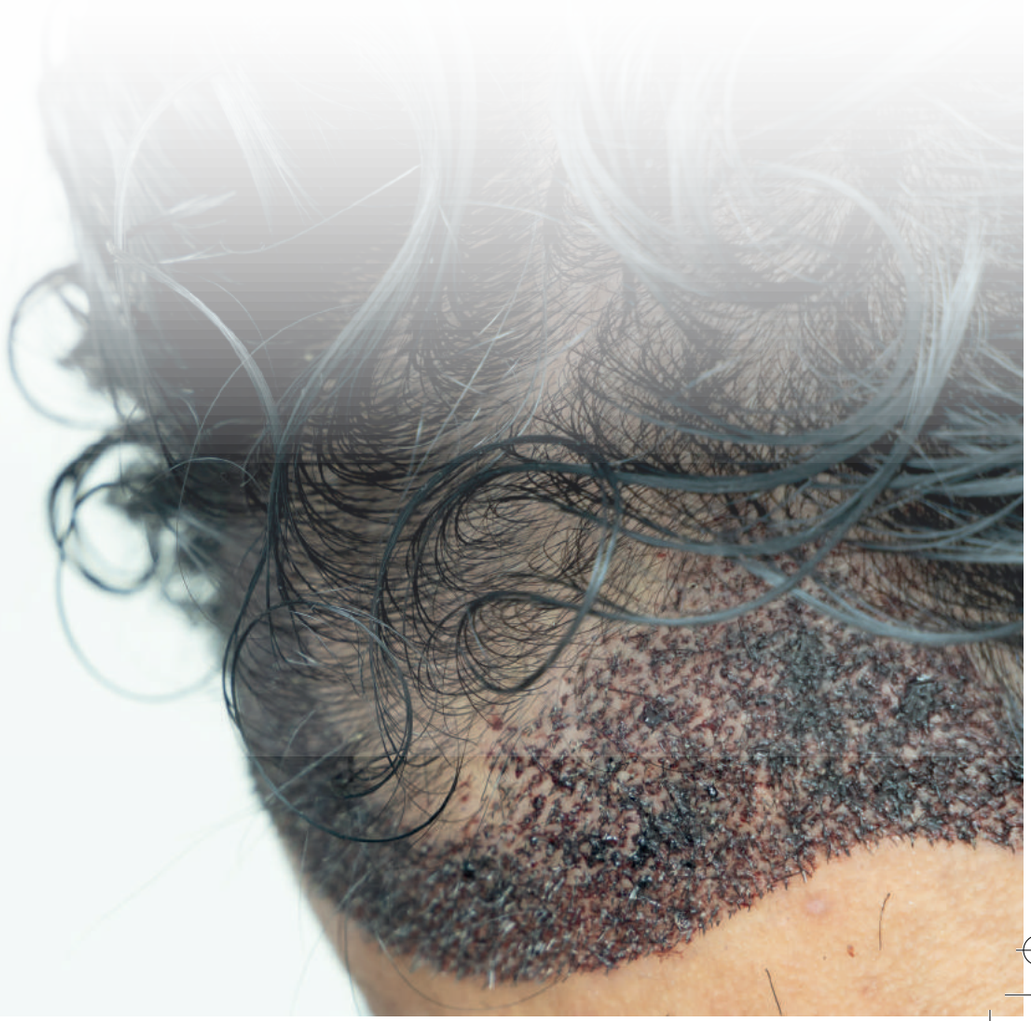
عنـد عـدم الاكتفـاء بالبصيـلات الموجـودة في أخـر الـرّأس يمكن أخذ عيّنات من اللّحية بالنّسبة للرّجل ,إذا كانت كثيفة, أو الصّدر. وتتمّ العمليّة بواسطة التّخدير الموضعي.

عمليّـة فتـح القنـوات تتـمّ بتقريـب أماكـن زراعـة البصيـلات لضمان كثافة الشّعر.

تتـمّ عمليّـة زراعـة الشّـعر بأخـذ رأي المريـض خاصّـة بالنّسبة للواجهة الأماميّة للشّعر.

نصائح ما بعد الزّراعة

- يجب إستعمال غسول الشّعر بعد مرور يومين على عمليّة الزّراعة حسب إرشادات الطّبيب المباشر للحالة.
- يجب المحافظة على البصيلات الجديدة قدر المستطاع وتجنّب تساقطها خاصّة في الأسبوعين الأوّلين.
- (PRP) تقوية البصيلات بالبلازما الغنيّة بالصّفائح الدّمويّة.
- La mésothérapie لتقوية الشّعر بالفيتامينات.
- La photomodulation par led وهي تقنية لتقوية الشّعر.
- تجنّب صبغ الشّعر.
- تجنّب حرارة مجفّف الشّعر.
- تجنّب إرتداء القبّعات بعد عمليّة الزّرع مباشرة و من المستحسن استخدامها بعد شهر.



SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

IMPARFAITE ? OUI, COMME TOUT LE MONDE !

3 Ampoules ultra-concentrées pour corriger rides, inconforts, irrégularités, teint terne. Choisissez la vôtre!

*SVR S'ENGAGE. Testé sans effet néfaste sur les mécanismes endocriniens (oestrogéniques, androgéniques et thyroïdiens). Tests réalisés par un laboratoire indépendant, expert de la perturbation endocrinienne.

A1COVERINGS.indd 1 12/03/2021 18:09:35

الأمراض الجلديّة الّتي يتسبّب فيها ارتداء الكمامة

الدّكتورة أسماء الصيود الظريف
أخصائية الامراض الجلدية و التناسلية

لاحظنا منذ سنة تقريبا ظهور عديد الأمراض الجلدية بسبب ارتداء الكمامة الإجباري, وهي نوع من المضاعفات. ومن أهمّ هذه الأمراض حبّ الشّباب وتحسّس البشرة العد الوردي (la rosacée).

وتوجد هذه الأمراض خاصّة لدى النّساء عند إرتداء كمامة من القماش, تحتكّ هذه الأخيرة بالجلدة مما يؤدّي إلى التحسّس ويساهم في تزايد غلق المسامات. ومن ناحية أخرى يؤدّي ارتفاع درجة الحرارة تحت الكمامة إلى تكاثر نوع من التعفّن الجرثومي باعتبار أنّ الجلدة وسط طبيعيّ يحتوي على البكتيريات والفطريّات الّتي حين تجد الظّروف ملائمة (الحرارة والتعرّق وتزايد الإفرازات الدّهنيّة) تتكاثر ممّا يساهم في هذه الأعراض

مضاعفات إرتداء الكمامة

حبّ الشّباب

هو مرض يصيب الغدّة الدّهنية. يرتكز لدى البالغين في منطقة أسفل الوجنتين حيث تكثر الإفرازات الدّهنيّة وتتكاثر البثور والنقط السّوداء. ويتسبّب التعفّن الجرثومي في ظهور حبوب حمراء وقيح.

على أصحاب البشرة الدّهنيّة غسل الوجه جيّدا بمعدّل مرتين أو 3 مرّات في اليوم بغسولات مناسبة وتجنّب المراهم والمساحيق الّتي تحتوي على مواد دهنيّة وعند الضّرورة يجب معاينة طبيب مختص.

العد الور دي

هو مرض جلدي فيه احمرار مفرط للوجه مع تحسّس وانفتاح الشعيرات الدّمويّة حول الأنف والذقن . كما يمكن أن نجد حبوب حمراء وقيح, فعلى المريض المصاب بالعد الوردي أن يجتنب استخدام أقنعة من قماش خشن وأن يلتجئ إلى رش وجهه بماء معدني قصد اجتناب ارتفاع الحرارة عند الضرورة يلتجئ إلى طبيب مختص.

تحسّس البشرة

يصاب بتحسس البشرة خاصّة الأشخاص الّذين يعانون من البشرة الجافّة والحسّاسة ممّا ينجرّ عنه احمرار وحكّة وقشور. ويجب على هؤلاء الأشخاص ارتداء كمامة بعيدة قليلا على الوجه مع ترطيب البشرة بمراهم خاصّة بهذه النّوعيّة ولا تحتوي عموما على العطورات والمواد الحافظة. وتغيير الكمامة باستمرار وغسل الوجه بمواد مناسبة.

ارتداء القناع الطبّي (الكمامة) يمكن أن يكون له مضاعفات لكنّه مهمّ جدّا في نطاق الوقاية من جائحة كورونا لكن في المقابل من الضّروري المحافظة على البشرة بالمواظبة على تنظيف الوجه يوميّا بمعدّل مرّتين أو 3 مرّات بمواد مناسبة حسب نوعيّة هذه البشرة.

SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

INNOVATION ANTI-ÂGE SOINS BIOTIC

TESTÉS* PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Probiotiques, Acide hyaluronique, Vitamine C

Donner la force à votre peau de se régénérer. Plus résistante, plus lisse, plus jeune.

*SVR S'ENGAGE. Testé sans effet néfaste sur les mécanismes endocriniens (oestrogéniques, androgéniques et thyroïdiens). Tests réalisés par un laboratoire indépendant, expert de la perturbation endocrinienne.

A4COVERINGS.indd 2 12/03/2021 18:09:50

مخابر SVR تبتكر مستحضر جديد لمواجهة التقدّم في السنّ

إسماعيل بن صالحة
المدير العام لمخابر SVR بتونس

تسعى مخابرSVR من حين إلى أخر للبحث والتّجديد من حين إلى أخر للبحث والتّجديد في مجال إنتاج مستحضرات تستجيب لرغبات المستهلك,حيث ابتكرت مؤخّرا مستحضرا جديدا لمواجهة التقدّم في السنّ وهو ما أوضحه السّيد إسماعيل بن صالحة المدير العام لمخابر SVR في تونس في حديث لMedmag.

ويبحث الرّجال و النّساء اليوم عن حلول للمحافظة على المظهر الخارجي خاصّة الوجه, ويرغب الطّرفان في أن يكون الوجه جميلا والبشرة نضرة وشابّة خالية من التّجاعيد وعلامات التّعب والتقدّم في السنّ.

أسباب مؤثّرة سلبا على الجلدة

تواجه بشرة الإنسان عديد المتغيّرات الّتي تؤثّر على نضارتها وشبابها منها العوامل النّفسيّة كالضّغط النّفسي, وتتهرّم الجلدة نتيجة عامل السنّ والعوامل الوراثيّة والتّعرّض إلى محيط ملوّث وحدّة أشعّة الشّمس والتّدخين ونوعيّة الأكل غير المتوازنة والتعرّض إلى الضّوء الأزرق المنبعث من شاشات الكومبيوتر والهواتف الجوّالة .

جميع هذه العوامل تجعل البشرة جافّة وحسّاسة ومترهّلة وذلك نتيجة ضعف الخلايا الحامية للوجه من الشّمس وكذلك بسبب التّعب والشّيخوخة المبكّرة.

ويكون الرّجل معرّضا لمشاكل الجلدة بنسبة أقلّ من المرأة لأنّ لديه جلدة أكثر خشونة مقارنة بالمرأة وتحتوي على كميّة هامّة من الدّهون.

ما الحلّ ؟

يرى البعض أنّ الحلول لحماية الجلدة تكون بالذّهاب لطبيب مختصّ في الأمراض الجلديّة قصد العلاج أو الإتّصال بالمواقع الطبيّة أو إقتناء أدوية أو مستحضرات من الصّيدليّات.

SVRتجد الحل

تحاول مخابر SVR عيش الوضعيّة الّتي يعاني منها المستهلك و تبحث عن حلول لجعله يكون أكثر جمالا و راحة نفسيّة بالمحافظة على بشرته, و بعد تسجيل المستحضر الأخير الذي يحافظ على نظارة البشرة و إشراقها نجاحا ملحوظا اختارت ابتكار متحضر يساعد على مواجهة عوامل التقدّم في السن.

مستحضر يحافظ على نظارة البشرة وإشراقها

تمثّل المستحضر الّذي وضعته مخابر SVR على ذمّة حرفائها منذ فترة في3ampoules (A ;B ;C) , ويقع مزج البعض من محتوى هذه المنتوجات مع كريمات الوجه اليوميّة حسب الحالة الّتي تعاني منها الجلدة للحصول على نتائج جيّدة جدّا بعد فترة من الإستعمال اليومي.

AMPOULE [A]

يستعمل لمعالجة مشاكل البشرة الّتي تعاني من حب الشّباب والكلف والنّدبات ولعلاج البشرة الدّهنيّة.

ويدخل هذا المكوّن بصفة تدريجيّة في الجلدة ويساعد على علاج التّجاعيد على مستوى الجبين.

ولا يمنح إلى المرأة الحامل وأصحاب البشرة الحسّاسة والجافّة.

AMPOULE [B3]

.

شهد رواجا كبيرا حيث يستعمل هذا المستحضر لتبضير البشرة وترطيبها وعلاج التّجاعيد والبشرة الحسّاسة.

ويحتوي على الفيتامين "ب3" المضادّ للإلتهابات والحساسيّة ومادّة "الأسيد إيرونيك" المغذّية للجلدة

ويمكن بعد تلقّي علاج حبّ الشّباب إستخدام مستحضر ampoules [B] et [C].

ويمكن إستعمال ampoules [B] et [C] في فترتي الصّباح والمساء لعلاج الكلف وأثار الإرهاق والتّعب.

وقد لقي رواجا كبير لدى الحرفاء.

AMPOULE [C]

يحتوي على نسبة 20 بالمائة من الفيتامين "س" وهي النّسبة الّتي يمكن أن تمتصّها الجلدة.

ويستعمل بالنّسبة للأشخاص الذين يعانون من الإرهاق وغياب نضارة البشرة و من الآثار الدّاكنة بالوجه.

crème ويمكن إستعمال هذا المستحضر بإضافته إلى anti-tâche خاصّة بعد فترة عطلة الصّيف وتضرّر البشرة بسبب شدّة حرارة الشّمس.

مستحضر جديد لمواجهة التقدّم في السنّ

يوفّر المستحضر الجديد رعاية حيوية للبشرة ويحتوي على (soins biotic).

Probiotiques pasteurisésيحمي من الترهل ويقوّي حاجز الجلد ومناعة البشرة لتظلّ شابّة.

Acide hyaluroniqueيرطّب الجلد ويقضي على التجاعيد الكبيرة والصغيرة في البشرة.

Vitamine « c » stabiliséeينعش الجلدة ويحميها من التّعب.

و يضمّ المستحضر 4 أنواع, النّوع الأوّل مجعول لحماية البشرة المتعبة كما (Peau fatiguée: [C20] BIOTIC) يحميها من البقع السّوداء.

والنّوع الثّاني (BIOTIC [HYALU] : (Peau déshydratée
للبشرة الّتي تشكو من نقص الماءفيساعد على ترطيب البشرة و جعلها غنيّة بالماء و الحدّ من وجود التجاعيد.

النّوع الثّالث (Peau sèche: [CERA] BIOTIC)
مجعول لتغذية البشرة الجافّة يساعد على تقوية حاجز البشرة وإصلاح التّجاعيد الموجودة بها .

النّوع الرّابع (Peau irrégulière, grasse: [PEPTI] BIOTIC)
مجعول لحماية البشرةالدّهنيّة والسّيطرة على اللّمعان و تلطيف مخلّفات هذا النوع من البشرة .

ويكون الإستعمال حسب الحالة الّتي تعاني منها البشرة.
ويمكن مزج نوعين أو 3 أنواع من هذا المستحضر مع المستحضر المجعول للمحافظة على نظارة البشرة و إشراقها.

AMPOULE PROTECT

هذا المستحضر مجعول لحماية البشرة من التلوّث ومن حدّة أشعّة الشّمس والترهّل نتيجة ذوبان الدّهون الّتي تحافظ على نحت الوجه وشبابه ويمكن مزجه مع بقيّة المستحضرات أثناء الإستعمال حسب متطلّبات البشرة.

مستحضر لحماية البشرة من الشّيخوخة بعد 45 عاما

أعدّت مخابر SVR مجموعة مستحضرات لحماية البشرة من التهرّم والشّيخوخة يستعمل بعد عمر 45 عاما.
وتحتوي هذه المجموعة على ثنائي مصل (BI-SERUM) ومرهم أخر مغذّي للبشرة ومستحضر لتنضير البشرة ومستحضر لحماية المنطقة المحيطة بالعينين.

إختبار إختلال الغدد

تسعى مخابر SVR كعادتها لحماية الأشخاص الّذين وضعوا ثقتهم بها لذلك تطمح لتوفير مستحضرات غير ضارّة بالبشرة فقد قامت كأوّل المخابر في العالم بإختبار إختلال الغدد شمل الحاوي والمحتوى ممّا يضمن حصول الحريف على منتوج خال من المواد الضارّة بالصحّة.

المخدّرات تستوطن في الوسط لمدرسي والمراهق في خطر

تعاطي المخدّرات ليس بالظّاهرة الجديدة كما أنّ نوعيّة هذه المادّة متغيّرة عبر الزّمن, ولايخفى على الجميع أنّ مخدّر "التّكروري" كان البضاعة الرّائجة والمستهلكة خاصّة في فترة الحرب العالميّة الثّانية لدى عدد هامّ من فئات المجتمع التّونسي للهروب من الواقع وظلّ الهدف من استهلاك المخدّرات نفسه وانضاف إليه الرّغبة في الاكتشاف والتّجربة لكنّ المواد المستهلكة تغيّرت و أصبحت مبتكرة ومحلّ تجديد من فترة إلى أخرى.

وما جعل الظّاهرة مستفحلة في مجتمعنا اليوم أنّ المخّدرات اقتحمت أسوار المعاهد الثّانويّة والمدارس الإعداديّة وباتت النّسب في إرتفاع ملحوظ وملفت للانتباه حيث بيّنت دراسة قامت بها وزارة التّربية أواخر سنة 2019 أنّ نسبة تعاطي المخدّرات بالوسط المدرسي تبلغ 9.2 بالمائة وأنّ نسبة المتعاطين الّذين وصلوا إلى مرحلة الإدمان هي 1.7 بالمائة من بين عيّنة مكوّنة من 12500 تلميذ ب188 مؤسّسة تربويّة.

وأظهرت الدّراسة أنّ 77 بالمائة من التّلاميذ الّذين يتعاطون المخدّرات بالوسط المدرسي تتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة وأنّ 78 بالمائة هم من فئة الذّكور و 90 بالمائة منهم ينتمون إلى أوساط اجتماعية متوسّطة وميسورة.

وتشير بعض الإحصائيّات إلى أنّ التّبغ يعتبر من أهمّ المواد الّتي يدمن عليها المراهقين في تونس في عمر مابين 15 و17 سنة كما أنّ الفتيان يدخّنون أكثر من الفتيات بمعدّل مرّتين وفي عمر 16 سنة يستهلك حوالي 12.8 من الفتيان الكحول أكثر من الفتيات بمعدّل 4 مرّات.

كما أنّ المخدّرات الأكثر إستهلاكا هي الأدوية بمعدّل 6 بالمائة مقارنة بمادّة القنّب ب 3 بالمائة. وتستهلك الفتيات الأدوية المخصّصة للعلاج النّفسي ومادّة القنّب كأكثر المواد المخدّرة .

كما تبيّن إحصائيّات الطبّ المدرسي أنّ المراهقين المستهلكين للمخدّرات انطلقوا في عمليّة الاستهلاك ما بين 13 و 15 سنة, وتتمثل المواد المستهلكة في الكحول والتّدخين... حسب القدرات الماديّة للمراهق .

ماهي المخدّرات؟

تختلف تعريفات المخدّرات ولعلّ أبرزها تصنيف منظّمة الصحّة العالميّة الّتي تعرّفها على النحو التّالي وهي الكحول،الباربتيورات (هي أدوية مؤثّرة على الجهاز العصبي المركزي تقوم بإنتاج مفعول واسع المدى من مهدّئ خفيف المفعول إلى مخدّر كامل تتمثّل في أدوية (مضادّة للقلق و منوّمة ومضادّات التشنّجات (البنزوديازيبينات(هي فئة من الأدوية ذات التّأثير النّفساني والقنب(هو الإسم الشّائع لنبتات من جنس القنب الهندي) والكوكايين (يعتبر أشدّ المنشطات الطبيعيّة و يستخرج من نبات الكوكا الّذي ينمو في أمريكا الجنوبيّة)والميثاكوالون و أشباه أفيونيات (لها تأثيرات عقليّة وأثار جانبيّة أخرى) والمنشطات البديلة.

المخدّرات لمواجهة الواقع المظلم

منذ أن افترق والدا (ع.14 سنة) واختارا تركها لدى جدّتها قبل 4 سنوات ,في حين ارتبط كلّ منهما بشخص أخر وأنجب أطفال آخرين, تبيّنت محدّثتنا أنّها وحيدة على حدّ تعبيرها وأنّها منبوذة من طرف والديها فكلّ منهما لا يرغب في زيارتها فلم تقدر حتّى على مواصلة دراستها واكتفت بالسّنة السّابعة أساسي لتغادر مقاعد الدّراسة مرغمة.

وتقول (ع) "لماذا أعيش هذه التّجربة المريرة بينما أصحاب المشكلة ينعمان بحياتهما كما أنّني الوحيدة من بين أقراني الّذين أعرفهم أعيش هذه التّجربة...الوحدة مؤلمة جدّا في سنّي ولم أستطع تحمّلها لذلك قمت باستهلاك السّجائر ولم ينفع معي الأمر ولجأت إلى مادّة الزّطلة منذ فترة والآن لا أستطيع مفارقتها ولا أرغب في ذلك فهي الوحيدة الكفيلة بإخراجي من أزمتي في حين لا يتغيّر شيء في حياتي فأنا لا أعمل وأكتفي ببعض النّفقات الّتي يؤمّنها لي والدي".

وللأغنياء نصيب...

ويعتقد البعض أنّ المخدّرات يستهلكها الفقراء لمواجهة مشاكلهم والمتمثّلة أساسا في الفقر بينما الأمر ليس كذلك فقيس 17 سنة ينتمي إلى عائلة ميسورة الحال وقام باستهلاك أنواع مختلفة من المخدّرات وكان هدفه الأساسيّ اكتشاف هذه المواد ومدى قدرتها على تحقيق المتعة والنّشوة , ولم يصل قيس إلى مرحلة الإدمان على حدّ تعبيره لأنّ استهلاكه كان محدودا.

تأثيرات سلبيّة على القدرات الذّهنيّة

نسبة كبيرة من المراهقين يعانون من الإدمان على المخدّرات بأنواعها هذا ما أكّدته الدّكتورة يسرى الجملي الأخصّائيّة في الأمراض النّفسيّة والعصبيّة في حديث جمعها بـMedmagazine.

وتختلف أنواع الاستهلاك فيمكن أن يكون مناسباتي مع الأصدقاء قصد التّرفيه عن النّفس ولا يؤثر هذا الاستهلاك على الدراسة أو الاندماج في المجتمع أو الاستهلاك للحدّ من الضّغط النّفسي عندما يعاني المراهق من المشاكل الأسرية أو النّفسيّة مثل الإكتئاب أو اضطرابات التوتّر. ولا يؤثّر هذا الاستهلاك على الاندماج لكنّه يمكن أن يؤثّر على الدّراسة والصنف الأخير هو المستهلكين المدمنين على المخدّرات وتؤثّر حالتهم على مستواهم الدّراسي وقدراتهم الذّهنيّة (التركيز والانتباه والحفظ) والإندماج في المجتمع بالإضافة إلى المشاكل الإقتصادية.

الرّغبة في تجاوز السّلطة

يمرّ المراهق بفترة عمريّة هامّة في حياته وهي مرحلة تكوين الشّخصيّة حيث يحاول تجاوز أيّ سلطة أو القانون وتكون هذه المرحلة هي مرحلة القطع مع الوالدين وتحدّي الخطر وإثبات الذّات أمام الآخرين خاصّة الأقران ويمتاز سلوكه بتغليب العاطفة و التسرّع على العقل وعدم رؤية الخطر المحدق به. ومن مخاطر الإدمان على المخّدرات أن يصبح المراهق عرضة للأعراض الجانبيّة مثل تأخّر وظائف الدّماغ لأنّ الإدمان بصفة مبكّرة يجعل وظائف المخ لا تنمو كما يجب.

وتصبح اضطرابات القدرات الذّهنيّة نهائيّة المتعلّقة أساسا بالحفظ والتّركيز ويساهم الإدمان في ظهور عديد الأمراض النّفسيّة أوتعكّر الأمراض النّفسيّة الموجودة بطبعها, كما أنّ بعض المواد المخدّرة مثل الزّطلة يمكن أن تؤدّي إلى إصابة 15 بالمائة من المستهلكين بأعراض الذّهان و 50 بالمائة منهم يصبحون مدمنين بصفة نهائيّة و 20 بالمائة يمكن أن يعيشوا في يوم ما اضطرابات الهلع و 30 بالمائة اضطرابات توتّر و 60 بالمائة اضطرابات مزاج .

مقاربة بسيكولوجيّة إجتماعيّة للعلاج

ينطلق الإدمان بتجربة مع الأصدقاء وثمّ الرّغبة في تجربة ثانية ثم التعوّد تدريجيا .

ويكون العلاج حسب الدّكتورة يسرى الجملي بالنّسبة لإدمان المراهقين في إيجاد حلول للمشاكل الّتي تعاني منها البيئة الّتي يعيش فيها المراهق كأن يكون هناك أطراف من العائلة أو المحيط الاجتماعي المقرّب يستهلكون المواد المخدّرة أو بسبب الظّروف الأسريّة والإجتماعيّة والاقتصادية ومشاكل الانقطاع عن الدراسة

وطول أوقات الفراغ لذلك يجب أن تكون مقاربة العلاج بسيكولوجيّة اجتماعية. وعلاج الانعكاسات السّلبيّة والاضطرابات الجسمانيّة للإدمان فحقن السّوبيتاكس يمكن أن تساهم في نقل عدوى الأمراض المنقولة جنسيّا مثل السّيدا. ومساعدة المدمن على فضّ مشاكله القانونيّة.

ينطلق الإدمان بتجربة مع الأصدقاء وثمّ الرّغبة في تجربة ثانية ثم التعوّد تدريجيا والرّغبة في الزّيادة في معدّل الجرعات إلى أن تصل الحالة إلى مرحلة الإدمان حين يتعاطى المراهق المادّة المخدّرة كي يتفادى التقلّقات الّتي تصيبه.

ويجب أن يكون علاج المراهق تحفيزيّا دون فرض القوّة بمنحه مناخ من الثّقة ليحسّ أنّه شريكا فعّالا في العلاج بمشاركة العائلة في ذلك والليونة في التعامل وتشجيعه على ممارسة الأنشطة الترفيهية والرّياضية.

#CRCawareness

BLUE MARCH

Vous voyez un ruban, nous voyons un côlon

Le cancer colorectal est le 3ème cancer le plus répandu
dans le monde et 25% des cas
sont diagnostiqués au stade métastatique.
Il existe cependant des moyens pour réduire le risque:
Soyez conscient des principaux facteurs de risque.
Parlez à votre médecin pour en savoir plus.

Pierre Fabre

التشوّهات الخلقيّة في غشاء البكارة

الدكتور شكيب مولهي
أخصائي أمراض النساء والتوليد

يوجد غشاء البكارة داخل المهبل على بعد 2 صم تقريبا, وهو ليس مغلقا تماما ممّا يفسّر نزول الدّورة الشّهريّة لدى المرأة, ومن أبرز المشاكل الّتي يمكن أن تتعرّض لها الفتاة هي فقدان غشاء البكارة قبل الزّواج حيث أنّه من المفروض في العادات والتّقاليد في مجتمعنا أن يقع فض البكارة إثر أوّل علاقة جنسيّة بعد الزّواج .

وعند قيام العلاقة الجنسيّة تقع بعض الجروح الصّغيرة في غشاء البكارة وهو ما يفسّر حدوث النّزيف الدّموي, ومن المفروض أن لا تشعر المرأة بالألم عند قيام العلاقة الجنسيّة الأولى, ويكون سبب الأوجاع التخوّف من هذه العلاقة.

وتفقد المرأة عذريّتها عند القيام بعلاقة جنسيّة, ويمكن أن تظلّ عذراء بسبب عدم تقطّع غشاء البكارة لأنّه يوجد عديد الأنواع من هذا الغشاء.

من المفروض أن يكون يحتوي غشاء البكارة على ثقب يمكّن من نزول الدّورة الشّهريّة, ومن المعروف طبيّا أنّ البكارة ليس لها دورا فيزيولوجيّا معروفا وليس لها دورا في العلاقة الجنسيّة لكنّها تحمي الفتاة من البكتيريّات.

أنواع غشاء البكارة

يحتوي غشاء البكارة العاديّ على ثقب في وسطه بينما يوجد أنواع أخرى منها الّتي تكون على شكل هلال أو يحتوي النّوع الأخر على عديد الثّقوب وهي أغشية عاديّة وغير مقلقة في العلاقة الجنسيّة لكنّ الغشاء الّذي يطرح إشكالا هو الّذي يتكوّن من نسيج متين و صلب يتسبّب في عديد الصعوبات عند قيام العلاقة الجنسيّة وأيضا البكارة المطاطيّة الّتي يتمطّط فيها الغشاء عند العلاقة الجنسيّة. ولا يمكن فضّه بسهولة لذلك لا يعقب العلاقة نزول دم, و يوجد من هذا النّوع 20 و 30 بالمائة.

ويعتبر الغشاء المسدود ,الّذي يصيب حالة من بين 15 ألف إمرأة في العالم ,أكبر تشوّه خلقي للبكارة لأنّه يتسبّب في عدم نزول الدّورة الشّهريّة رغم أنّ علامات البلوغ الثّانوية تظهر على الفتاة كظهور الثّديين ونموّ الشّعر في الإبطين والعانة.

وتقع الدّورة الشّهريّة لكنّها لاتظهر إذ تظلّ منحصرة داخل المهبل لعدم وجود الفتحة بينما تظهر ألام شهريّة وتصبح بمرور الوقت مزمنة لانتفاخ القناوات ويمكن أن يؤدّي هذا التشوّه إلى ظهور بطانة الرّحم المهاجرة.

كيفية الكشف و العلاج

الكشف سهل لأنّه يتمّ إكتشاف أنّ البكارة منتفخة جرّاء الضّغط وفي بعض الحالات يقع التّشخيص بالكشف بالصّدى للإطّلاع على مخلّفات إنحباس الدّورة .

ويكون العلاج بسيطا بالقيام بفتحة في غشاء البكارة لتسهيل عمليّة خروج الدّورة الشّهريّة, وتمنح المرأة شهادة طبيّة تبيّن أنّ البكارة وقع فضّها طبيّا لوجود إشكال صحيّ. لكن في أغلب الحالات يظلّ الغشاء موجودا ولا تتعرّض الفتاة لإشكال عند الزّواج.
ويمكن عند التعرّض إلى حادث القيام بعمليّة تجميل للبكارة طبيّا.

مشاكل أخرى قد تكشفها التشوهات الخلقية في البكارة

من بين التشوّهات الّتي يمكن اكتشافها وجود إنقسام في المهبل, والّذي يساهم في غلقه . وتعطي هذه الحالة نفس علامات إنسداد غشاء البكارة . ومن بين الحالات النّادرة اكتشاف عدم وجود المهبل أو الرّحم لدى الفتاة رغم ظهور علامات البلوغ الثّانويّة العاديّة, ولا يمكن في هذه الحالة قيام العلاقة الزّوجيّة, ويكمن العلاج في إمكانيّة إحداث مهبل أوفي بعض الحالات زرع رحم.

NOUVEAU

Petit Drill

TOUX SÈCHE

Elle a pris Drill

99% ORIGINE NATURELLE

ARÔME FRAISE

Sans sucre
Sans colorant
Sans parabène

CALME LA TOUX SÈCHE
EN DOUCEUR
De 6 MOIS à 6 ANS

V1 JANV 201

MAUX DE GORGE | RHUME | TOUX

Drill, ça soulage

Pierre Fabre HEALTH CARE

Glycérol par l'OMS recommandé

Medicines & Healthcare products Regulatory Agency

Pierre Fabre
Consumer Health Care
UNE DIVISION PIERRE FABRE MÉDICAMENT

الإلتهابات الجرثوميّة المنقولة جنسيّا

الدكتورة سلمى بن رمضان
أخصائية الامراض الجلدية و التناسلية

الإلتهابات الجرثوميّة المنقولة جنسيّا هي نتيجة لانتقال جرثومة عبر العلاقة الجنسّية وتنقسم إلى عديد الأنواع منها الفيروسات والبكتيريات والفطريّات.

-الفيروسات من أهمّهاHPV و HERPES
وفيروس البوصفير hépatite وفيروس السّيدا HIV...
-البكتيريا أهمّهاgonocoque أو الزّهري و Chlamydia ...

الأ عراض

يمكن أن تكون لهذه الإلتهابات جملة من الأعراض الظّاهرة أو الخفيّة.وتكون الأعراض الخفيّة متواصلة في الخفاء.
أمّا الأعراض الظّاهرة تكون على مستوى الجلد بصفة موضعية أو منتشرة على كامل الجسم وعلى مستوى الأعضاء التّناسليّة أو تمس بقية أعضاء الجسم مثل الزّهري.

وهناك أنواع من البكتيريا الّتي تكون أعراضها واضحة على كامل الجسم والشّعر.

مستوى الخطورة

تختلف مستويات الخطورة حسب نوعيّة الفيروس أو البكتيريا أو الجراثيم .
حيث توجد فيروسات خطيرة جدّا مثل فيروس السّيدا والبوصفير وأقلّ خطورة مثل الزّهري إذا لم يعالج وتوجد التهابات ليست خطيرة لكنّ أعراضها وعلاجها يمثّلان مصدرا للقلق.لذلك يجب الوقاية لتجنّبها وعند الإصابة بها من الضّروري التّصدي لها بالعلاج المبكّر لتجنّب انتشار المرض وانتقال العدوى للطّرف الأخر عبر العلاقة الجنسيّة.

ويمكن أن يرافق الإلتهاب المريض لسنوات ولا تظهر علاماته حتّى بعد انتقال العدوى إلى الشّريك لفترة قد تكون طويلة أو قصيرة.
ولا يمكن الاطلاع على المرض الذي تكون أعراضه خفيّة إلا عبر إجراء تحاليل للّدم.

صحة جنسية

الوقاية

يجب تجنّب العلاقات الجنسيّة المتعددة الشركاء واستعمال الواقي عند إقامة علاقة جنسيّة بصفة آليّة في العلاقات الخارجة عن نطاق الزّواج.

وهناك أنواع من الفيروسات يمكن انتقالها حتّى عند استعمال الواقي لذلك على الشّريك التّفحّص والتّثبّت قبل إقامة العلاقة الجنسيّة.

العلاج

عند علاج الشّخص المعني بالأمر يتمّ إستدعاء الشّريك للقيام بفحصه والتّثبّت من مدى إنتقال العدوى إليه بإجراء التّشخيص والفحوصات اللاّزمة لتجنّب انتشار العدوى خاصّة لدى أصحاب العلاقات الجنسيّة المتعدّدة.
ويكون العلاج حسب نوعيّة الإلتهاب وأسبابه ومنها **العلاج الموضعي** أو الّذي يتطلّب جراحة داخل عيادة الطّبيب.
العلاج لكامل الجسم عبر الأدوية الّتي تؤخذ عن طريق الفم أو الحقن.
هناك إلتهابات لا ترافقها أعراض كالتهابChlamydia لدى المرأة, وهو إلتهاب خطير قد يتسبّب عند انتشاره في الجهاز التّناسلي في العقم.

الجانب التّوعوي

يجب إرشاد المريض لضرورة إستعمال الواقي أثناء العلاقة الجنسيّة والقيام بالفحص بالعين المجرّدة ومن الضروريّ القيام بالفحوصات الطبيّة اللاّزمة قبل الزّواج لتجنّب إنتقال العدوى للشّريك وللطّفل عند الولادة أو للجنين عبر الدّم و يكون العلاج المبكّر دائما أفضل.

وهناك بعض الفيروسات الّتي قد تؤدّي إلى مرض السّرطان عند المرأة مثل الثّلال (HIV).

مفهوم إضطراب ما بعد الصّدمة وكيفيّة الوقاية والعلاج

الدّكتورة أنيسة بوعسكر
أخصائية الأمراض النفسية والعصبية

اضطرابات ما بعد الصّدمة هي مجموعة من الاضطرابات النّفسيّة الّتي قد تصيب الإنسان الّذي تعرّض إلى حادث صادم كان يمكن أن يضع حياته أو لحياة أحد الأشخاص المقرّبين منه.

الأسباب

هناك أنواع من الأحداث المتسبّبة في اضطرابات ما بعد الصّدمة والّتي يمكن أن تكون كوارث طبيعيّة أو حوادث مرور أو حالة عنف مسلّطة مثل العمليّا ت الإرهابيّة وحالات الاغتصاب.

ولا تختلّف هذه الأحداث نفس الآثار أو النّتائج لدى جميع الأشخاص.

علامات الإصابة باضطراب ما بعد الصّدمة

قد تتميّز ردّة الفعل في الأيّام الثّلاث الأولى بالإضراب الحادّ, وعندما تتجاوز الحالة فترة الشّهر يكون المريض قد دخل في مرحلة اضطراب ما بعد الصّدمة.

ومن العاديّ جدّا أن يصاب المريض في الأيّام الثّلاث الأولى بالكوابيس أو الأفكار الاقتحامية (الذّكريات المتكرّرة حول الأحداث الصّادمة) كما يمكن أن يصاب بحالة خوف تتزامن مع هذه الذّكريات,ويتجنّب المريض الحديث عن الحادثة والذّهاب إلى الأماكن الّتي وقع فيها الحادث, كما يصاب ببعض ردود الفعل الانفعالية مثل سرعة الانفعال وردّ الفعل.

والإصابة بمجموعة من التّأثيرات المزاجيّة على المريض الّذي يصبح في حالة من العزلة والاكتئاب والاضطرابات في المزاج و الشّعور بعدم الأمان.

عند تجاوز الشّهر يدخل الشّخص في الحالة المرضيّة وهي حالة تستوجب العلاج.

العلاج

من الأفضل الوقاية بالنّسبة للأشخاص الّذين تعرّضوا لصدمة والّذين تكون مناعتهم النّفسيّة هشّة خاصّة الّذين يشتكون من الأمراض النّفسيّة القديمة والّذين تعرّضوا لصدمات نفسيّة سابقة. وعندما تكون الصّدمة حادّة أو عميقة خاصّة بالنّسبة لحالات التعرّض للعنف.

وتتطلّب هذه الحالات التدخّل السّريع بالإحاطة بها نفسيّا بدعم المحيط ,الّذي ينتمي إليه المريض والّذي يشعره بالأمان ويجعله يعبّر عن مشاعره تلقائيّا, خاصّة في السّاعات الأولى.

وعند تعكّر الحالة الصحيّة لبعض المرضى, في الأيّام الأولى يمكن منحهم بعض الأدوية لمساعدتهم على النّوم أو للتّخفيف من حدّة الأعراض الانفعالية.

علاج الحالات المرضيّة

عند الدّخول في مرحلة الحا لة المرضيّة ينقسم العلاج إلى نوعين وهما :

إستعمال الأدوية المضادّة للاكتئاب : أثبتت هذه الأدوية نجاعتها في معالجة حالات ما بعد الصّدمة.

والّذي يرتكز أساسا على الصّدمة ويحتوي على علاج Thérapie cognitive et comportementale (TCC) علاج تعرّضي وعلاج معرفي وأيضا إزالة الحساسيّة في حركة العينين وإعادة البرمجة

La thérapie Eye mouvement Desensitization and Reprocessing (EMDR) :

وهو علاج يمكّن المريض من تجاوز الحدث الصّادم ومعالجة الأحداث الصّادمة بطريقة ملائمة فيصبح قادرا على تخزين الذّكريات المرتبطة بالصّدمة بطريقة تجعله يتمكّن من التخلّص من أعراض الخوف والأفكار الاقتحامية وكسب الثّقة في النّفس, ويصبح الحدث الصّادم الّذي تعرّض له المريض غير قادر على التّأثير عليه.

مخلّفات خطيرة للمرض عند عدم العلاج

هناك مخلّفات قد تصبح خطيرة لأعراض ما بعد الصّدمة عند عدم العلاج, حيث يمكن أن تتطوّر حالة الإكتئاب ويمكن أن تصبح حادّة وتصل إلى مرحلة الانتحار في بعض الحالات. ويمكن أن ينقاد الشّخص المريض إلى الإدمان على المسكّنات أو المخدّرات أو الخمر. وهي وسائل قد تؤدّي إلى القيام بعمليّات انتحارية أو شبه انتحارية أحيانا.

نصائح للعناية بأظافرك والحفاظ على نظافة جيدة
Conseil pour prendre soin de vos ongles et maintenir une bonne hygiène

Lavez-vous bien les mains, surtout si elles étaient en contact avec un ongle infecté.		اغسل يديك جيدًا، وخصوصًا عند وضع يدك على الظفر المصاب بالفطريات.
Utilisez des coupe-ongles spéciaux pour les ongles affectés.		استخدام مقص أظافر خاص لتقليم الأظافر المُصابة.
Coupez vos ongles soigneusement et proprement.		قلم أظافرك بشكل مستقيم و مرتب.
Assurez-vous que votre coupe-ongles est propre.		احرص على نظافة أدوات تقليم الأظافر.
Portez des chaussettes propres et sèches; Cela aide à absorber l'humidité.		يجب ارتداء جوارب نظيفة وجافة؛ فذلك يساعد على امتصاص الرطوبة.
Si des marques blanches apparaissent sur les surfaces des ongles; limez ces marques et les lavez à l'eau , puis séchez vos pieds et appliquez un traitement recommandé par votre medecin.		في حال ملاحظة ظهور علامات بيضاء على أسطح الأظافر؛ يمكن بَرْدُ الأظافر ونقعها في الماء، ومن ثمّ تجفيفها ووضع المستحضر الطبي عليها.
Hydratez les ongles avec des crèmes contenant de l'urée avant de les couper.		ترطيب الأظافر بالكريمات التي تحتوي على اليوريا قبل تقليمها.
Coupez vos ongles et limez les zones épaisses; Cela réduit la pression sur l'ongle et augmente les chances que le médicament atteigne des sites plus profonds.		تقليم الأظافر وبَرْدُ الأماكن السميكة منها؛ فذلك يقلل من الضغط على الظفر ويزيد من فرصة وصول الدواء إلى أماكن أكثر عُمقًا.
Appliquez un vernis médical, traitant et évitez les faux ongles.		ضع طلاء الأظافر الطبّي و تجنب الأظافر الإصطناعية.
Séparez-vous des chaussures que vous portiez lors du traitement des mycoses .		تخلص من الأحذية التي كنت ترتديها أثناء علاج الفطريات.

Le traitement doit se poursuivre jusqu'à guérison clinique et mycologique.
La durée du traitement est fonction de la localisation et de la hauteur de l'atteinte.

يجب أن يستمر العلاج حتى الشفاء السريري والفطري.
تعتمد مدة العلاج على موقع ومدى التعدي.

ALLIANCE SANTÉ

Nous prenons soin de vos projets. L'UIB vous accompagne tout au long de votre carrière avec des offres adaptées à l'ensemble de vos besoins.

SOCIETE GENERALE

UIB

الإتحاد الدولي للبنوك

UNION INTERNATIONALE DE BANQUES

هل تعاني من الأرق ؟
وهل يوجد علاج لحالتك ؟

الدّكتورة ملكة الزغل
أخصائية الأمراض النفسيّة
والاضطرابات الجنسية

الأرق هو نوع من الشّكوى من جودة النّوم حسب نوعيّة الحالات. ويستحقّ بعض الأشخاص ساعات طويلة من النّوم بينما البعض الأخر يكتفي بساعات قليلة, وهناك من يسهر كثيرا أو يستفيق في ساعات مبكّرة من اليوم .

ويعاني أكثر من 10 بالمائة من الأشخاص من اضطرابات النّوم ويمكن الإصابة بالأرق نتيجة الضّغط النّفسي أو الاستعداد للامتحانات أو القيام برحلة أو المشاكل أو الأمراض وهي حالات ظرفيّة لا تمثّل مشكلا كبيرا ولا تؤثر على الحياة اليوميّة وجودتها.

ويصبح هناك إشكال عندما تصبح حالة الأرق مزمنة ومؤثرة على الحياة اليوميّة وتستوجب زيارة الطّبيب خاصّة عندما تتكرّر أكثر من 3 مرّات في الأسبوع لفترة تتجاوز 3 أشهر بالإضافة إلى تأثيرات يوميّة سلبيّة على مستوى الحياة المهنيّة أو الإجتماعيّة أو العائليّة أو الصحيّة.

الأعراض

من أبرز الأعراض ملازمة الفراش أكثر من نصف ساعة دون القدرة على النّوم أو الاستفاقة في ساعات مبكّرة أو عديد المرّات أثناء النّوم وإيجاد صعوبة في النّوم مرّة أخرى وفي بعض الحالات الشّعور بالتّعب عند الاستفاقة من النّوم بصفة عاديّة.

الأسباب

لا يصاب الإنسان بالأرق من العدم فأغلب الحالات ترافقها أسباب وهي متعدّدة, فأكثر من 70 بالمائة منها يكون سببها نفسانيّ مثل القلق الّذي يؤدّي إلى صعوبة النّوم وأيضا الإكتئاب إذ يمكن أن يكون الأرق من العلامات الأولى للإصابة بالاكتئاب أو العكس.

وعموما معظم الأمراض النّفسانيّة يمكن أن تؤدّي إلى الأرق مثل مرض ثنائي القطب وانفصام الشّخصيّة وخرف الشّيخوخة... كذلك الأمراض العضويّة مثل بالتوقّف عن التنفّس خلال النّوم لمدّة ثوان بصفة متكرّرة و هو مرض يصيب خاصّة الرّجال الّذين يعانون من ضغط الدّم والسّمنة ممّا يؤدّي إلى الشّخير ليلا والتّعب والرّغبة في النّوم في النّهار. وتتمّ عمليّة التّشخيص بتسجيل النّوم والعلاج عبر آلة للتنفّس في اللّيل.

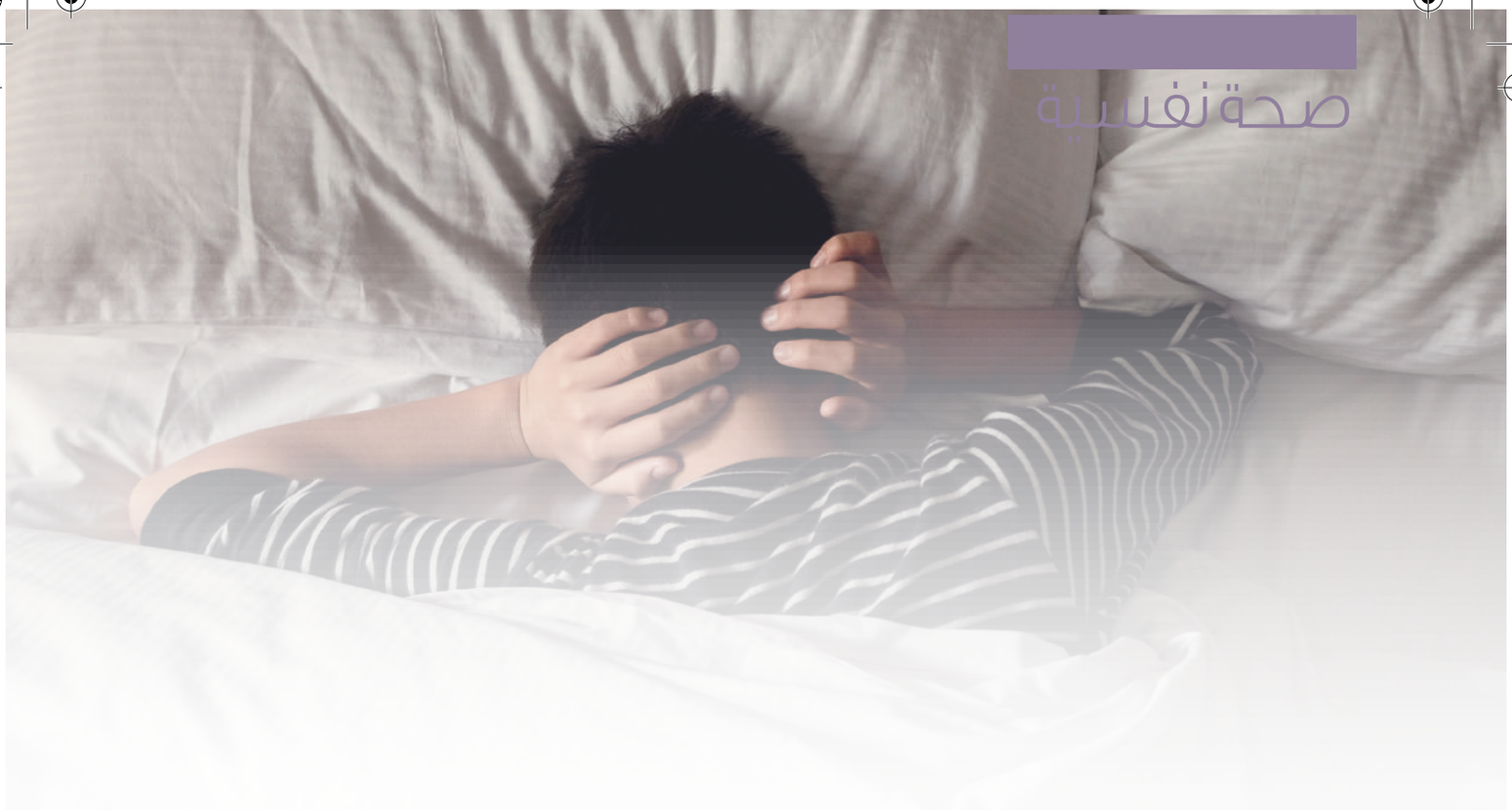
(syndrome des jambes sans repos)

هو مرض يصيب خاصّة النّساء في سنّ متقدّمة أن يكون وراثيّا أو نتيجة مرض السكّري أو القصورالكلوي أو النّقص في معدن الحديد في الجسم.

ومن الشّعور بتقلّقات ليلا من بينها الألم على مستوى القدمين .

وتجعل هذه الحالة المريض مضطرّا للحركة ومغادرة الفراش.

وإجمالا فإنّ معظم الأمراض العضويّة الّتي ينجرّ عنها الألم تتسبّب في الأرق.



كما أنّ الإدمان بمختلف أنواعه يؤثّر سلبا على النّوم وجودته (التّدخين أو الكحول أو المخدّرات) وأيضا المنبّهات المثل قهوةو الشّاي.
ويعاني أكثر من 20 بالمائة من الكهول من اضطرابات النّوم. وتتقلّص الهرمونات المسؤولة عن النّوم إنطلاقا من سنّ 60 عاما بالإضافة إلى معاناتهم من عديد الأمراض العضويّة الّتي تقلق نومهم. كما أنّهم عرضة أكثر للأمراض النّفسانيّة مثل خرف الشيخوخة والاكتئاب بالإضافة إلى تعاطيهم أنواع متعدّدة من الأدوية.

العلاج

يجب معالجة الأسباب للشّفاء من حالة الأرق وإتّباع نمط حياة معتدل بالنّوم والإستفاقة في أوقات منتظمة. وأن لا تتجاوز فترة القيلولة 30 دقيقة والإستفاقة منها قبل الثالثة مساء بالإضافة إلى ممارسة نشاط بدني بانتظام كالمشي مثلا والتعرّض لأشعّة الشّمس.

يمكن أن يصيب الأرق الأطفال, ويكون السّبب في ذلك عادة الأولياء لأنّهم لم يقوموا بتهيئة البيئة الملائمة للنّوم بالقدر الكافي وذلك بإغلاق التلفاز وتجنّب الضّجيج وتخفيف الإنارة . وتجنّب شاشات الكومبيوتر والهواتف الجوّالة قدر الإمكان ومن علامات اضطراب النّوم لدى الأطفال استفاقة الطّفل متعبا والرّغبة في النّوم مجدّدا وصعوبة التّركيز. وتوجد حالات يصبح فيها الأطفال أكثر نشاطا و حركة والبكاء لأتفه الأسباب وتوتّرا وتشنّج.

يمكن أن يصيب الأرق الأطفال, ويكون السّبب في ذلك عادة الأولياء لأنّهم لم يقوموا بتهيئة البيئة الملائمة للنّوم بالقدر الكافي وذلك بإغلاق التلفاز وتجنّب الضّجيج وتخفيف الإنارة . وتجنّب شاشات الكومبيوتر والهواتف الجوّالة قدر الإمكان ومن علامات اضطراب النّوم لدى الأطفال استفاقة الطّفل متعبا والرّغبة في النّوم مجدّدا وصعوبة التّركيز. وتوجد حالات يصبح فيها الأطفال أكثر نشاطا و حركة والبكاء لأتفه الأسباب وتوتّرا وتشنّج.

في هذه الحالات يجب العلاج خاصّة إذا كانت حالة الأرق لدى الطّفل متزامنة مع توقّف النموّ.ومن الأعراض العضويّة الإستفاقة ليلا والسّعال والتعرّق والشّخير.

الأرق يعتبر مرضا خطيرا لأنّ هذه الحالة عندما تستمرّ عديد الأيّام ستؤدّي إلى النّقص في التّركيز والتّعب, وهي حالات ينجرّ عنها الحوادث المنزليّة أو في الطّرقات أو الحوادث المهنيّة وعندما يكون الأرق ناتج عن متلازمة توقف التنفّس أثناء النّوم يجب معالجة الحالة الّتي (syndrome d'apnée du sommeil) .يمكن أن تتسبّب في الجلطات القلبيّة أو الدّماغيّة ومن التأثيرات السّلبية لاضطرابات النّوم السّمنة ومرض السكّري, كما أنّ قلّة النّوم تساهم في تقليص المناعة في الجسم ليصبح أكثر عرضة للأمراض, ويؤثّر أيضا على نموّ الأطفال ويتسبّب في تراجع مستواهم التّعليمي.

متى يصبح الأرق خطيرا ؟

يمكن أن يصيب الأرق الأطفال, ويكون السّبب في ذلك عادة الأولياء لأنّهم لم يقوموا بتهيئة البيئة الملائمة للنّوم بالقدر الكافي وذلك بإغلاق التلفاز وتجنّب الضّجيج وتخفيف الإنارة . وتجنّب شاشات الكومبيوتر والهواتف الجوّالة قدر الإمكان ومن علامات اضطراب النّوم لدى الأطفال استفاقة الطّفل متعبا والرّغبة في النّوم مجدّدا وصعوبة التّركيز. وتوجد حالات يصبح فيها الأطفال أكثر نشاطا و حركة والبكاء لأتفه الأسباب وتوتّرا وتشنّج.

في هذه الحالات يجب العلاج خاصّة إذا كانت حالة الأرق لدى الطّفل متزامنة مع توقّف النموّ.ومن الأعراض العضويّة الإستفاقة ليلا والسّعال والتعرّق والشّخير.

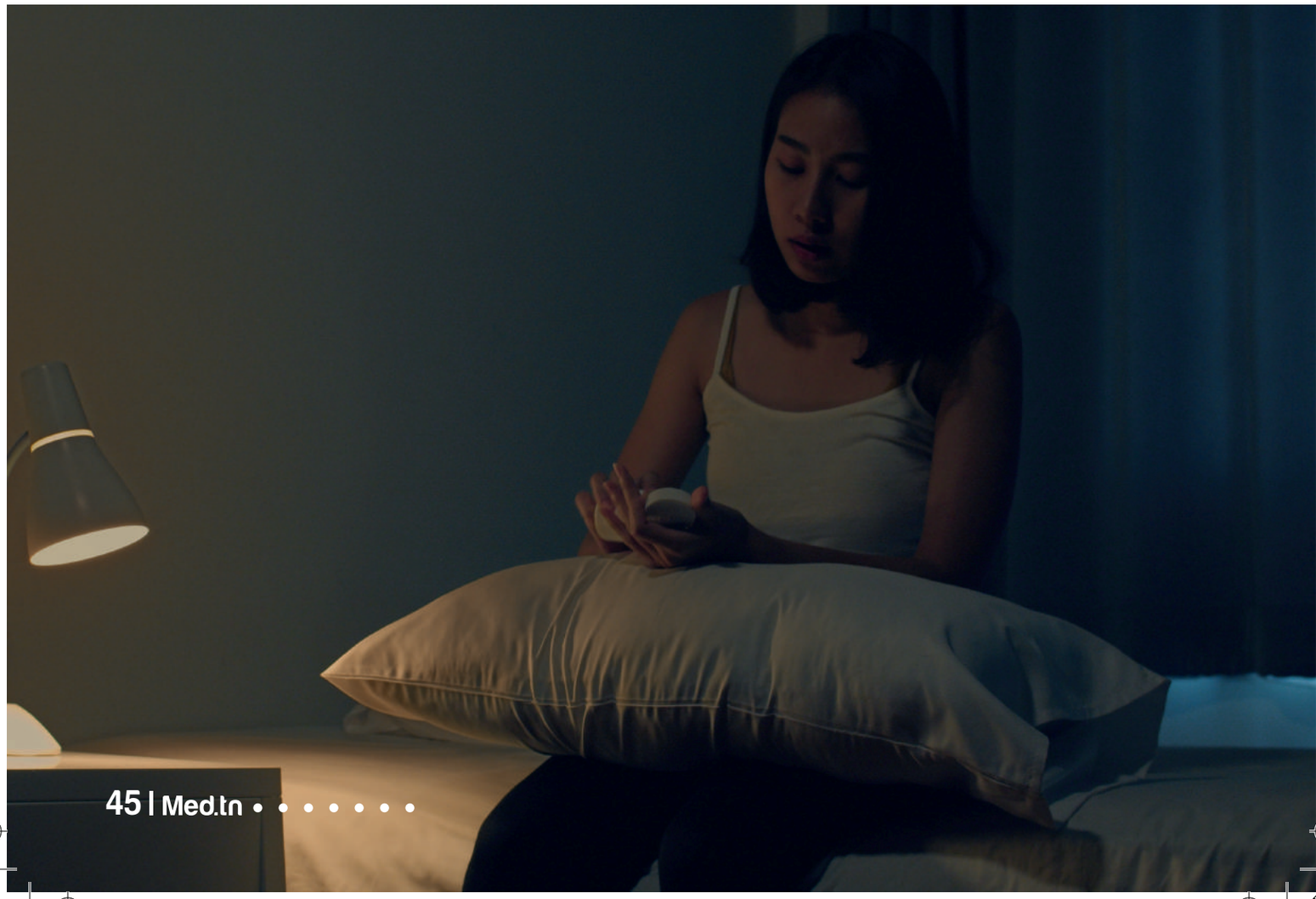
الأرق يعتبر مرضا خطيرا لأنّ هذه الحالة عندما تستمرّ عديد الأيّام ستؤدّي إلى النّقص في التّركيز والتّعب, وهي حالات ينجرّ عنها الحوادث المنزليّة أو في الطّرقات أو الحوادث المهنيّة وعندما يكون الأرق ناتج عن متلازمة توقف التنفّس أثناء النّوم يجب معالجة الحالة الّتي (syndrome d'apnée du sommeil) يمكن أن تتسبّب في الجلطات القلبيّة أو الدّماغيّة ومن التأثيرات السّلبية لاضطرابات النّوم السّمنة ومرض السكّري, كما أنّ قلّة النّوم تساهم في تقليص المناعة في الجسم ليصبح أكثر عرضة للأمراض, ويؤثّر أيضا على نموّ الأطفال ويتسبّب في تراجع مستواهم التّعليمي.

الوقاية

يجب النّوم بانتظام والقيلولة ممكنة بالنّسبة للبالغين بمعدّل 30 دقيقة فقط. ومن الضّروريّ تفادي شرب الشّاي والقهوة والتّدخين.

وجبة العشاء يجب أن تكون قبل ساعتين فاصلة عن موعد النّوم وأن تكون خفيفة, ومن المفروض تهوئة الغرفة في ساعات النّهار و أن لا تكون دافئة كثيرا بين 18 و 20 درجة ممارسة النّشاط البدني ومن الأفضل أن يكون قبل السّاعة الخامسة مساء.

عدم تناول أدوية للنّوم دون استشارة الطبيب لأنّها قد تؤدّي للإدمان.



Healthcare
Medical 3d printing
Aéré
Léger
Hygiénique
Résiste à l'eau
Cast
Vivre
sa fracture
confortablement !
+216 28616007
contact@zcare.tn
www.zcare.tn
Carnoy center menzah 5 bureau 11
Zcare_medical 3D printing
Zcare

Med

Découvrez la nouvelle version
de la première plateforme médicale en Afrique

Prenez rapidement un rendez-vous avec votre médecin !

A4_COVERINGS.indd 3 12/03/2021 13:18:51