



صحّة العامة

كيف يمكن العناية بالمولود الجديد ونظافته؟

الولادة لذلك فإنه محميّ بطريقة طبيعية منذ أن كان في بطن أمّه و مباثرة عند الولادة يتم غسل الرضيع لإزالة القشرة البيضاء مع توفير الحماية الازمة لتنقّم الجلد بوظائفها الازمة.

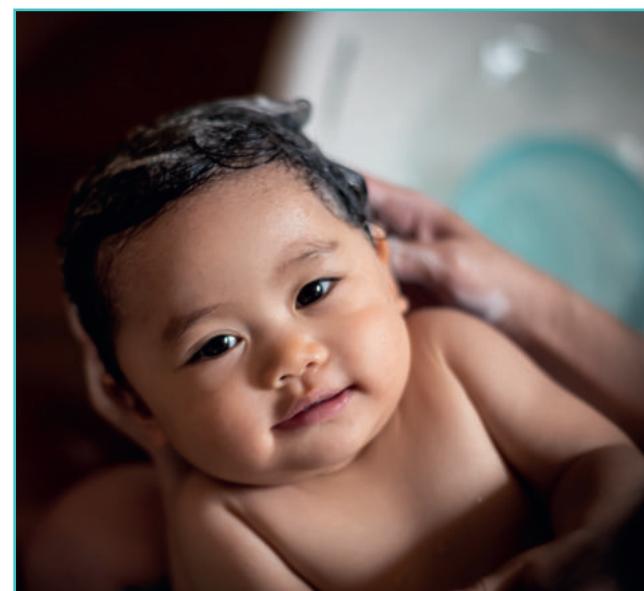
وظائف الجلد

يساهم جلد الإنسان على التنفس ويساعد على التعرّض للمحيط الخارجي لتحقيق التوازن على مستوى حرارة الجسم. و عند الشّعور بإرتفاع الحرارة يتعرّق الجسم ليقوم بالتّقلص من معدل الحريرات الموجودة داخله لتحقيق توازن حرارته الدّاخليّة.

عند الشّعور بالبرد يتقلّص سمك مسامات الجلد و تتكثّف للحدّ من نسبة التّبادل الحراري بين الجسم والمحيط الخارجي للمحافظة على معدل الحرارة الدّاخلي مما ينتج عنه نقص في معدل الدّورة الدّمويّة و ظهور أثار زرقاء على مستوى الجلد بالنسبة للطفل الرضيع و يجب تجنب الوصول إلى هذه المرحلة (البشرة ذات اللون الأزرق) و المحافظة على توازن معدل حرارة الجسم 37 درجة فلا تقلّ عن 36.5 و لا تتجاوز 37.5.



الدكتور معز الشريفي
أخصائي جراحة الأطفال



هناك عديد العادات والتّقاليد في الموروث التونسي تهم طرق العناية بالمولود الجديد منها ما هو إيجابي ومنها ما هو سلبي.

جلد الرضيع

الجلد ليس هاماً فقط في المحافظة على الأعضاء الباطنية للإنسان بل هو عضو هام جداً لدى الإنسان و خاصة الرضيع. و يعتبر سمك الجلد هاماً جداً مقارنة بحجم الطفل، ويمثل جلد الرأس و الوجه بالنسبة للطفل معدل 50 بالمائة من الجلد الذي يغطي كامل جسمه و يجب العناية بجلد الطفل من الرأس إلى القدمين، و عند ولادة الطفل يكون جلده مغطى بقشرة ذات لون أبيض، و هي موجودة منذ أن كان في رحم أمّه و تحتوي على مواد دهنية.

ويكمن دور هذه القشرة في حماية الطفل من الماء عند

نوعية الملابس التي يجب ارتداؤها

معظم الأقّهات تعتمد على الفصول لتكثيف أو تخفييف الملابس لكن نظراً لإضطراب الطقس لا يمكن المحافظة على نوعية الملابس إلى حين إنتهاء الفصل لذلك يجب التّأقلم مع الحرارة لحماية الرضيع من البرودة والتعرق. ويمكن تقييم حالة الرضيع إن كان متعرقاً أو بارداً عن طريق لمس الوجه والأطراف. و تحقيق التّأقلم بين حرارة جسم الطفل و المحيط الخارجي سيتمكن هذا التّوازن على مستوى حرارة جسم الرضيع من التنفس بسلامة والنمو

التفريط. و يتم التنظيف عندما يكون الطفل غير قادر على التنفس بشكل جيد.

هناك إرتباط بين الأنف والعينين والحنجرة ويمكن تنظيف الأنف والعينين بنفس المادة "الفيزيول" و عندما لا ينفع الأمر يجب إستشارة الطبيب كما أن الإفراط في الغسل يدخل بتوازنات الجسم والبكتيريا الطفيليّة الموجودة بصفة طبيعية لدى الرضيع والتي تحمي الجلد. و عند الإخلال بها يتم تعريضه لمخاطر المحيط الموجود فيه و يفسح المجال للجراثيم المبيدة والمواد الكيميائية لاحقًا الضّرر بالطفل.

ظروف الاستحمام بالنسبة للرضيع

يجب توفر جميع المستلزمات و ملء حوض الاستحمام بالماء الدافئ و قيس حرارته عن طريق محوار أو مرفق اليد لأن المرفق يحمل جلد حساسة قادرة على تحسس الماء إن كان بارداً أو دافئاً، و يجب غسل كامل جسم الرضيع بنفس المادة.

يمكن إستعمال بعض المواد السائلة، بعد تجفيف جسم الرضيع، للمساعدة على تجديد المواد الدسمة في الجلد، و من الأفضل أن تتم عملية تحميمه عند المساء أو ليلاً حيث يشعر براحة كبيرة عند النوم.

يساهم تنظيف كامل الجسم في حماية الرضيع من تلامي القشرة على مستوى الرأس والإلتهابات وتجنب إستعمال الأعواد القطنية لتنظيف الأذن لأنها تقوم بدفع الأوساخ إلى الداخل، وتوجد نوعية من الأدوية في شكل قطرات لتنظيف الأذن حسب حالة الطفل، حيث أن الأطفال أصحاب البشرة الدهنية وكثيرة التعرق يجب أن يستعملوا هذه الأدوية أكثر من الأطفال أصحاب البشرة الجافة.

يجب تفادي المناديل المطهرة قدر الإمكان و إستعمال الماء الدافئ (الوضوء) في تنظيف الرضيع عند التبرز و التجفيف قدر الإمكان كما أن التجفيف ضروري لتجنب التهيرية والإلتهاب لدى الرضع حيث توفر هذه الحالة الرضيع و يجعله غير قادر على النوم والأكل وكثير البكاء.

يمكن إستعمال بعض الأنواع من الزيوت لتدعيم جسم الطفل حيث ستكون النتيجة شعوره بالراحة والاسترخاء كما تعيد هذه الزيوت إلى الجلد المواد الدسمة (زيت الزيتون منصوح به لكن ليس في الأيام الأولى للولادة).

شكل أفضل.

ويغطي الجلد بصفة طبيعية مادة دسمة تمثل جدار الحماية الأول للجلد، و تحمي هذه المادة من الإحتكاك بالجراثيم و جميع المواد الضارة الموجودة بالمحيط.

ضرورة تنظيف جلد الرضيع

يجب تنظيف جلد الرضيع بصفة دائمة لحمايته من تراكم الجراثيم والغبار والمواد الكيميائية التي قد تلحق الضّرر به. و ما يجب الوقاية منه هو وصول السرّة إلى مرحلة التّعفن وهي مرحلة خطيرة لأنّها متصلة بمجموعة من العروق المرتبطة بداخل الجسم والشّريان، و يمكن أن يلحق تعفن السرّة ضرراً بالقلب أو الكبد و الجسم عموماً لذلك يجب أن يكون جسم الرضيع نظيفاً أكثر قدر ممكّن.

و يمنح الطبيب عادة الرضيع الجديد مجموعة من الأدوية تكون هدفها الأساسي تجفيف السرّة و حمايتها لضمان شفائتها في أحسن الظروف وفي أقرب وقت ممكّن، و لا تتجاوز فترة شفائتها بصفة عامة ما بين 5 و 10 أيام.

كيفية تحميم الرضيع الجديد

يجب أن تكون الغرفة المخصصة لاستحمام الرضيع ذات حرارة معتدلة 22 درجة تقريباً، و يجب أن يكون باب و نافذة الغرفة مغلقين لتفادي دخول الهواء البارد و التّسبب في الإضرار بصحة، كما يجب تحضير جميع مستلزمات الاستحمام و مابعد الاستحمام من ملابس و مناشف و مواد الاستحمام لتفادي بقاء الطفل أكثر وقت ممكّن عرضة للهواء.

يجب أن يكون الغسل جيداً دون الإفراط في إستعمال مواد الاستحمام مع إزالة جميع الأوساخ المتراكمة فوق القشرة الدسمة للرضيع دون الإضرار بالجلدة بعدم إستعمال مواد مخصصة لاستحمام للكبار و عدم إستعمال المواد الكيميائية التي قد تصرّ بجلدة الرضيع و بخصوصياتها، وإلى حدود السنة و النصف أو السنين من عمر الطفل يجب إستعمال مواد خاصة لتنظيفه، و الإبعاد عن مواد التنظيف التي تحتوي على الكحول ومادة "البوتاسي".

و يمكن تحميم الطفل بمعدل مرة في اليوم إن أمكن ذلك أو مرتين على الأقل في الأسبوع و تقليم الأظافر كلّما يستوجب الأمر ذلك لتجنب إلحاق الطفل الضّرر بنفسه لأنّه لا يتحكم في يديه و تنظيف الأنف عندما يستوجب الأمر ذلك دون



Se laver
les mains,
un geste
solidaire.

 AFREECAN



أسباب ظهور دوالي الساقين وطرق الوقاية والعلاج



- ◀ العامل الوراثي سبب رئيسي لظهور الدوالي
- ◀ التشنّجات العضلية علامة رئيسية
- ◀ القسطرة بالليزر أحدث تقنيات العلاج
- ◀ المشي أساسى للوقاية
- ◀ الكعب العالى يساهم فى ظهور الدوالي

أسباب ظهور مرض الدوالي:

- عامل الوراثة يمثل رئيسي يؤثّر على بنية الغلاف الخارجى للوريد : يكون الغشاء الخارجى للأوردة رقيقا نتائج عوامل جينية مما يجعلها عرضة للاتساع السريع ويؤثّر ذلك أيضا على الصمامات.

- عامل الهرمونات عند المرأة في فترة الحمل وعند الدورة الشهرية وإستعمال حبوب منع الحمل يساهم أيضا في جعل هذا الغشاء رقيقا.

- فترة الحمل أيضا لها دور هام في ذلك، حيث أنه بالنسبة للمرأة الحامل سيكون هناك ضغط على أوردة الرحم مما يتسبّب في صعوبة في ضخ الدم من الأطراف السفلية من الجسم إلى القلب، فيفضل الدم راكدا وتسبّب هذه الحالة في إنتفاخ الساقين لدى المرأة الحامل وشعورها بالألم.

- وبسبب التقدّم في السنّ يتأثر الغلاف الخارجى للأوردة ويكون هذا سببا من أسباب ظهور الدوالي أيضا طبيعة العمل مع الوقوف أو الجلوس لساعات طويلة - عامل السمنة التي تسبّب ضغطا على الأوردة



الدكتورة نوران قريعة
أخصائية طب الأوعية الدموية

يزداد الشعور بأعراض مرض دوالي الساقين مع فصل الصيف نظراً لحرارة الطقس الشديدة وهي عامل يتسبّب في إتساع الأوردة السطحية وإصابة الصمامات الموجودة بها. مما يعزّز ظهور الدوالي التي قد تصبح مؤلمة جداً نظراً لتمطّطها إلى جانب إنتفاخ في الساقين.

إذا فالدوالي هي عبارة على تضخم وإتساع يصيب الأوردة السطحية مما ينبع عنه تجمّع الدم بالأطراف السفلية بدلًا من إعادة ضخه إلى القلب. إضافة إلى ذلك حدوث قصور في عمل الصمامات الموجودة في هاته الأوردة التي تساهم في ضخ الدم إلى الأعلى بعكس اتجاه الجاذبية إلى القلب. لذلك فالمعاناة من مرض الدوالي ليست فقط من الناحية الجمالية وإنما في بعض الحالات المتطورة قد تصعب ممارسة الحياة بشكل طبيعي. وتصيب الدوالي أوردة الساقين وأوردة الرحم وأوردة الخصية.



صحة العامة

ويمكن أن يؤدي القصور الوريدي إلى تغير لون الساق لتصبح داكنة.

علاج الدوالي:

تجدر الإشارة إلى أن العلاج يتطلب التخلص من الأوردة السطحية المريضة عبر:

- حقن تصليب الدوالي.
- قسطرة الدوالي بالليزر أي غلقها بالحرارة وهي تقنية حديثة و منصوح بها عالمياً نظراً لنتائجها الإيجابية إضافة إلى أنها تقنية سريعة، وتتطلب التخدير.
- وهي مريحة جداً للمريض ولا تتطلب فترة نقاهة.
- ويمكن اللجوء إلى الجراحة خاصة في بعض الحالات.
- الجوارب الضاغطة مهمة جداً في عملية العلاج للتخفيف من الألم ومن الضروري إرتدائها كامل اليوم.



الوقاية:

- المشي ضروري جداً للمساعدة على تنشيط الدورة الدموية.
- ضرورة شرب الماء وتناول الخضر والغلال لتجنب القبض.
- تجنب الزيادة في الوزن.
- تجنب الأكلة المалаحة : اللحم المدخن، الخبز، المعجنات، الجبن، اللئن.
- ممارسة الرياضة : المشي، السباحة، قيادة الدراجة.
- تجنب أشعة الشمس الحادة الحمام الساخن.
- رفع الساق لمدة 15 أو 20 دقيقة و تكرار العملية عديد المرات في اليوم.
- تجنب إرتداء الأحذية ذات الكعب العالي.

- التعرض إلى الحرارة (حمام الماء الساخن، الطقس الحار، التدفئة الأرضية).

- إلى جانب ذلك بعض أنواع الرياضة كممارسة رفع الأثقال ورياضة القفز .

الأعراض :

الشعور بألم في شكل تشنّجات عن مستوى عضلات الساق أو في شكل "تميل" ، حيث أن الأوردة عند تمطّلها تؤثر على العصب المسؤول على الألم .

الانتفاخ على مستوى الساق نتيجة ركود الدم في أوردة الأطراف السفلية.

تورم كاحل القدم.

الحakan.

إسمرار في الساق خاصة عن مستوى الكعب ظهور دوالي على شكل شعيرات عنكبوتية ذات لون أزرق وأحمر ثم على شكل أوردة شبكيّة وفي الحالات المتقدمة على شكل دوالي بارزة ومتضخمة.

التّشخيص بالدّولّار:

يتم التشخيص بالصدى الملون، الدّولّار، للكشف عن مدى إتساع الأوردة السطحية لدى المريض وحسب درجة إتساع الوريد، يتم تحديد طريقة العلاج المناسبة ، غالباً يتم اللجوء إلى القسطرة بالليزر.

المضاعفات :

التّشخيص مهم جداً لتحديد مرحلة تطور المرض وعلاجه وذلك لتفادي المضاعفات التي من الممكن أن تظهر على المدى القريب كتحشر الدم الرّاكد في الأوردة السطحية للأطراف السفلية تمزق الدوالي البارزة وحدوث نزيف دمويّ.

ومن المضاعفات على المدى الطويل

- الإصابة بتقرّحات على مستوى الساق نظراً لنقص الأكسجين في الدم الموجود في الأطراف السفلية مما يساهم في جعل الجلد هشّة وقابلة للتّقرّح في هذه المنطقة.

هل تغيرت علاقة الأزواج العائليّة والجنسية بعد فترة الحجر الصحي؟



سلبيات الحجر الصحي:

من بين النقاط السلبية للحجر الصحي الإنقطاع على العمل ودخول بعض العائلات في أزمات مالية بسبب غياب الرواتب القاربة و ملازمة المنزل طيلة اليوم وهي ظروف أصابت عدد من الأزواج بالتشنج. كما أثر إبعاد بعض الأزواج عن بعضهم البعض وإمتداد الفترة أكثر في الحجر الصحي خاصة بتفشي حالات الشك والغيرة وإنعدام الثقة والبعد على الأطفال. أيضاً كيفة تعامل المرأة مع زوجها العامل خارج المنزل عند عودته بسبب الخوف من فيروس كورونا. وتعامل بعض الزوجات ببررة حادة مع الزوج بسبب الفيروس مما ينجر عنه غياب الشحنة المعنوية والعاطفية.

- ◀ الحجر الصحي ساهم في توطيد علاقة الزوجين
- ◀ الأزمات المالية وترت العلاقات الزوجية
- ◀ الخيانة من مخلفات الحجر الصحي
- ◀ هل ولد الحجر الصحي مشاكل في عملية الانتساب لدى الرجل؟
- ◀ الإحباط أثر على الحياة الحميمية للرجل



الدكتورة ريم الريادي
إختصاص طب عام

كانت فترة الحجر الصحي طويلة نسبياً، وساهمت في توطيد علاقة بعض الأزواج مثلاً ساهمت في تدميرها نوعاً ما مع البعض الآخر، كما أثرت هذه الفترة على الصحة النفسية والجنسية لعديد الأشخاص.

وقد ساهمت في توطيد العلاقة بين عديد الأزواج خاصة منهم المتزوجين بطريقة تقليدية والذين يجهلون عديد المعطيات عن بعضهم البعض.

إيجابيات الحجر الصحي:

من النقاط الإيجابية التي وقع إكتشافها خلال فترة الحجر الصحي من طرف الزوج هي الدور الذي تقوم به الزوجة في المنزل حيث لا يقتصر على العمل المنزلي وتربيه الأطفال فحسب بل يقوم على حماية العائلة، كما أن دور الرجل لا يقتصر على العمل خارج المنزل.