



سلامات
د. يوسف أحمد شمس الدين
المملكة المتحدة
دكتوراه في علم الأدوية -

«حملته كرها»
غثيان الحمل

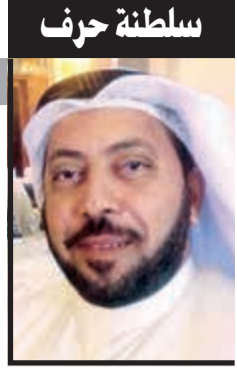
يعاني ما لا يقل عن 75٪ من الحوامل من الشعور بالغثيان الذي قد يصاحبه التقيؤ (جلكم الله)، وما يقارب 40٪ من أولئك النساء يعانين من هذه المشكلة بشكل يؤثر سلبيا على أدائهن في العمل والمنزل. هذه المشكلة تبدأ غالبا في الأسابيع الأربعة الأولى وتتلشى تدريجيا بدءا من الأسبوع الثاني عشر، ولكن هناك حالات كذلك قد تستمر لنهاية الحمل مؤدية إلى انخفاض محتمل في الوزن، فقدان عال للسوائل وانخفاض في العناصر الرئيسية في الدم مثل البوتاسيوم.

يعود السبب في غثيان الحمل إلى نشاط عمل المشيمة أثناء الحمل، يصاحب ذلك النشاط اضطراب في الهرمونات في الدورة الدموية والتي تحفز مراكز التقيؤ الدماغية. حسب دراسة أجريت في السويد عام 2005 فإن الأطفال الذين يولدون وأمهاتهم قد تناولن مضادات الغثيان، يكونون أقل عرضة لنقص الوزن وضعف الحجم وأقل عرضة لأي مشاكل في التكوين مقارنة بمن لم تتناولن أمهاتهم مضادات الغثيان.

لحمية صحة الأم الحامل ولحمية الجنين، ولعل أول نصيحة يجب أن تكون للرجال لاسيما المدخنين منهم أن يقلعوا عن التدخين، وأن يتجنبوا الذهاب للأماكن المليئة بهذا النوع من الأدخنة كالمكان المشيخة والدواوين المغلقة، حيث إن رائحة الدخان تعتبر إحدى مبهجات ومحفزات الغثيان عند بعض النساء الحوامل. يصاحب ذلك أيضا تجنب تناول الأطعمة من الطعام والتي قد يصاحبها تسمم غذائي أو شعور بالغثيان نتيجة تواجد بعض الميكروبات.

تنصح الدراسات كذلك بالتدخل الدوائي أو الدوائي التكميلي والتي تستخدم أحيانا مع بعضها البعض لإضفاء مفعول أفضل:

- نقطة ب 6: تقع هذه النقطة على بعد اصبعين من قاع الكف، وهي معروفة في ممارسات الطب الصيني، وهي تسمى Pericardium 6 أو P6 point، وقد أثبتت الدراسات أن الضغط على هذه النقطة من خلال بعض الأساور التي تباع لهذا الشأن يصاحبه تحسن ملحوظ في شعور الغثيان الخفيف.
- الزنجبيل: يكثر الجدل حول استخدام الزنجبيل وأن حرارته تحفز الطلق وقد تؤدي إلى إسقاط الجنين، بينما توصي الدراسات العلمية عن أمان استخدام الزنجبيل في الحمل والتي منها في استراليا (2003)، المملكة المتحدة (2005)، إيران (2014)، وأغلب تلك الدراسات استخدمت من خلالها كبسولات مستخلص الزنجبيل المستحضرة طبيا والتي لا يوجد بها شوائب لتجنب أي مخاطر التهابية والتي بينت أن تناول تلك الكبسولات بجرعة 250 ميلي غرام كل 8 ساعات يوميا، له مفعول ملحوظ للوقاية من غثيان الحمل.
- فيتامين ب 6 (بايريدوكسين): يعود استخدام فيتامين ب 6 لعلاج غثيان الحمل إلى أربعينيات القرن الماضي وما زالت الدراسات تثبت كفاءة هذا الفيتامين في الوقاية والعلاج من غثيان الحمل والتي منها دراسة موسعة من نيوكاسل توصلت أن فيتامين ب 6 يقلل من الغثيان المصاحب للحمل، هذا كان مدعم بدراسة سابقة بينت أن تناول 10 - 25 ملغم من الفيتامين ب 6 كل 8 ساعات تقوم بتخفيف الغثيان بشكل ملحوظ، ما جعل هيئة الغذاء والدواء تعتمد الدواء المسمى تجاريا Diclegis كعلاج لغثيان الحمل، علما بأن الدواء يحتوي على فيتامين ب 6 ومضاد للهستامين Doxylamine.
- مضادات الهيستامين: والتي منها الدواء المذكور سالفا Doxylamine ودواء Promethazine وتعتبر من الأدوية الفعالة وقليلة الثمن لعلاج غثيان الحمل. وهي تعمل أساسا على تثبيط مراكز الغثيان الدماغية وإيقاف الإشارات العصبية من أسفل الدماغ والتي تحفز التقيؤ.
- مضادات الدوبامين: مثل دواء metoclopramide بينت الدراسات الإكلينيكية عدم أفضلية هذا النوع من الأدوية مقارنة بمضادات الهيستامين في حالات غثيان الحمل حسب دراسة نشرت في ماليزيا عام 2010.
- مضادات السيروتونين مثل Ondansetron وهذا النوع من الأدوية يستخدم بكثرة هذه الأيام، على الرغم من سعره الباهظ، والكثير من الدراسات بينت عدم أفضلية هذا الدواء عن الأدوية سابقة الذكر منها دراسة في ماليزيا عام 2014، بينما بعض التعليمات الدوائية أشارت الى أن هذا الدواء يمكن إضافته كآخر الحلول في حالة عدم جدوى كل الحلول السابقة. أتمنى أن قد وضحت معاناة حمل المرأة والغثيان، وبينت الخطوات المتبعة من الناحية الدوائية لتفادي هذه المشكلة، وذلك نظرا لأنني لاحظت في الكويت الاعتماد المطلق على استخدام مضادات السيروتونين والتي على الرغم من غلاء ثمنها تصل إلى 10 أضعاف الأدوية الأخرى) إلا أنها لا تجدي بالمفعول المطلوب عند الكثير من السيدات، وأن الأدوية الأخرى غير متوافرة في العديد من المراكز والصيدليات الخاصة، والذي لا أجد له مبررا! أتمنى لكم الصحة والعافية.



سلطنة حرف
طارق بورسلي
gstmb123@hotmail.com

لا من بنزيننا ولا من رياضتنا

منذ أربعة أشهر وكلنا نتساءل: أين اختفى وعد مناقشة زيادة البنزين من أجدات أعضاء مجلس الأمة؟ وهو الوعد الذي كان في عنوان رئيسي كل الندوات الانتخابية لأعضاء مجلس الأمة، وممرت الآن أربعة أشهر ولم نر شيئا، كمتابع لم يكن هناك عدد من الأسئلة البرلمانية والتصريحات السريعة هنا وهناك عن هذه الزيادة، ثم لا شيء لا جلسة لزيادة ولا جلسة نقاش عادية وليس هناك تحرك نيابي جاد لحل تلك القضية التي كانت شغل الناس الشاغل قبل حل المجلس الماضي.

صراحة، قضية زيادة البنزين أصبحت أمرا واقعا الآن، ولا ادعو لإعادة النظر في الزيادة أو إعادتها لوضعها الطبيعي كما كانت، ولكن من حقي أن أسأل النواب سؤالاً مهماً وهو: ألم تكن تلك الزيادة قضية شعبية في برامجكم الانتخابية؟ ألم تكن تلك الزيادة سبباً في الغضب الشعبي من الحكومة؟ وهو الأمر الذي استغله الأعضاء كقضية حيوية في ندواتهم ومخاطبتهم للناخبين ومن انهم سيساءلون الحكومة حول القضية، بل هددوا بمساءلة الوزير المختص، ولكن بعد وصولهم إلى البرلمان خرج منهم

36 م
د.عبد الهادي الصالح
a.alsaleh@yahoo.com



باقر العلم وهادي السبيل

«يا بن عبدالعزيز لو بكت العين فتى من أمية لبيكتك انت زهنتا عن السب والشتم فلو أمكن الجزاء لجزيتك»

من قصيدة كتبها الشريف الرضي في الخليفة الأموي عمر بن عبدالعزيز، عندما رد المظالم ومنع الجور عن الموالين لآل البيت النبوي الشريف. ويحكى التاريخ كيف عاد الظلم والجور من بعده. لكن ذلك لم يقل من جهود وكفاح أئمة البيت في دعم مصالح الأمة عامة، فهذا الامام محمد الباقر (ع) (57-114هـ) الذي ابلغه

عدد من التصريحات السريعة ثم عدد من الأسئلة البرلمانية، وانتهى الأمر، بل أدخلونا في سجل مع الحكومة وخاضوا معركة سياسية غير مبررة وغير معروفة الأهداف، واستجوبوا وزير الإعلام في قضية هامشية لم تكن على أجدانهم الانتخابية ولا من ضمن برامجهم الانتخابية، وخلقوا حالة من الاحتقان السياسي قبل الاستجواب وكان هدفهم عودة النشاط الرياضي، وكان هذا هو هدفهم المعن، واستجوبوا ودخلوا وأدخلونا معهم في معركة انتهت باستقالة الوزير، وهم الذين وعدونا بعودة النشاط بعد الاستجواب، وقيل كانوا قد وعدونا بإعادة أسعار البنزين إلى ما كانت عليه، والآن انتهى الاستجواب ورحل الوزير ولم يعد النشاط الرياضي، بل لا يتحدثون عنه الآن وكأنهم لم يستجوبوا ولم يتسببوا في احتقان سياسي، وطبعاً قبلها وإلى الآن تبحرت وعودهم في أمل إعادة أسعار البنزين، فلا من بنزيننا ولا من رياضتنا، والآن يدخلونا قضية ثانية وهي قضية الجناسي ويصورونها بأنها قضية القضايا. نوابنا القضية في هذه الحالة نسوا الأولويات الحقيقية، نسوا التعليم والصحة والإسكان

اهم ثلاث أولويات للشعب الكويتي ويتحدثون عن قضايا هامشية مقارنة بالقضايا الشعبية الثلاثة، ولابد من كل ناخبي كل منطقة أن يعملوا جرد حساب لنواب دائرتهم وممثلهم وأن يسألوهم: لماذا انشغلتم وأشغلتونا بالقضايا الهامشية وأهملتم القضايا التي تهتم كل بيت في الكويت؟! ● **كلمة أخيرة:** غدا أو بعد غد على أقصى تقدير تبدأ نهاية مصفاة الشعبية الأثرية، ومما لا شك فيه أنها كانت أحد الروافد التكريرية المهمة لصناعتنا النفطية الرائدة التي تشرفت بالعمل فيها. وإذا شاءت إرادة الله النهائية لهذا الصرح العملاق فإننا نسأله سبحانه أن يرحم من عمل فيها ممن انتقل إلى جواره وأن يطيل على طاعته عمر العاملين فيها، وأن يكتب لهم التوفيق في حياتهم القادمة، حيث كانت بيتهم الثاني، ومن الأمانة الأخلاقية ككاتب يتمنى للعاملين في المصفاة أن ينالهم الوفاء من إدارة الشركة من خلال تكريم لا تق، خاصة أن هذا الحدث سيكون نهاية مشوار البيض منهم. وفق لله الجميع لخدمة الكويت تحت ظل والدنا وأميرنا حفظه الله ورعا.

الصحابي الجليل جابر الانصاري سلام رسول الله صلى الله عليه وآله، يقوم بدوره العلمي والتربوي في توعية الأمة ورفع شأنها، حتى ان الخليفة الأموي عبدالمك بن مروان يلجأ اليه ليعالج للدولة الإسلامية معضلتها الاقتصادية امام تهديدات إمبراطور الرومان، ويتم سك العملة الإسلامية.

لكن الظلم يستمر ففي عهد الامام علي الهادي (ع) (212-254هـ) تجري محاولات مستميتة في عهد الخليفة العباسي المتوكل لهدم قبر الامام الحسين (ع)، والتكثيل بزوار قبره



مضايقات وتشهير من قبل المتطرفين والأحزاب اليمينية التي جعلت من الإسلاموفوبيا شعارا انتخابيا تنافس فيه الأحزاب الأخرى، رغم أن هذا التشهير يصف كجريمة في تلك الدول لأنه يوظف في نشر الكراهية ضد الآخرين لكن ازدواجية المعايير لدى تلك الدول جعلتها تتعامل مع التشهير كما لو أنه وسيلة من وسائل حرية التعبير ككاريكاتير شارل ابيدو سيئ الصيت. هذه الكراهية تجاه الجاليات العربية والمسلمة أشار إليها أمين عام الأمم المتحدة أنطونيو غوتيريس وأراد أن يذكر بها القادة العرب في كلمته التي القاها في قمتهم الـ 28 «أن الجاليات العربية والمسلمة تواجه اليوم موجة من الكراهية في أنحاء العالم بسبب أفعال داعش على أنها من الإسلام رغم أنها لا تمت إلى الإسلام بشيء» لكن رئيسة الوزراء البريطانية تيريزا ماي تنقصها الحكمة عندما اعتبرت مرتكب العمل الإرهابي في لندن البريطاني أدريان راسل (خالد مسعود) كان متأثراً بالأيدولوجيا الإسلامية!

لن نشجع بعد اليوم للمهاجرين المسلمين خدماتهم الجليلة في مجتمعاتهم الغربية كما لن يخفف على اللاجئين المسلمين معاناتهم من ويلات الحرب في أوطانهم بعد وقوف الحكومات الغربية مع الحكومات القمعية ضد تطلعاتهم نحو الحرية والذي يبدو أن قدر المسلمين اليوم أن تلاحقهم المعاناة داخل أوطانهم أو خارجها وأن يعيشوا غرباء بين شعوب العالم.

مررت جريمة سقوط مئات القتلى وغيرهم من الجرحى المدنيين في غرب الموصل بعد غارات التحالف الدولي على مسلكتهم مرور الكرام دون أن تشعر الحكومة العراقية بأي حرج ويبدو أن حياة البشر أصبحت رخيصة لديها. فآين هي الأسلحة عالية الدقة والمعلومات الاستخباراتية الدقيقة التي تجتنب المدنيين هذه المجازر العسكرية؟ وكم سيصل عدد القتلى من المدنيين حتى يتم تحرير الموصل ليصبح الجيش العراقي ورفيقه الحشد الشعبي (الشيعي) أبطال المعركة؟

هجوم المعارضة السورية المبالغت على ميليشيات النظام الطائفي السوري في قلب أحياء دمشق وتحريضهم مواقع عديدة كانت تحت سيطرته وقتلهم وأسره العشرات من ميليشياته المرتزقة كان ضربة موجعة له، الأمر الذي يبد أي أمل لديه في السيطرة على الساحة السورية ولا مفر أمامه غير الحل السياسي ومغادرته السلطة.

القمة العربية الـ 28 أو قمة البحر الميت لن تكون أفضل حالا من سابقاتها، فالخلافات العربية لا تبشر بخير والظروف التي تمر بها منطقتنا العربية هي نتاج مباشر لهذه الخلافات التي أصبحت مرضاً مزمناً عصيا على العلاج ويؤرق كل مواطن عربي.



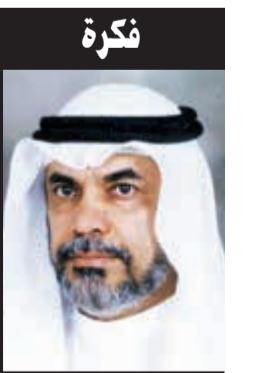
د.غثية محمد الفانجان الحيدر
أستاذة بكلية التربية الأساسية

انتحر الضمير!

بلما أنعم الله عليه بكل ما ننمى بنسبة 90/100 وتظل العشرة تكدر خاطرتنا من السلبيات التي نراها في هذا الوطن الذي يشهد الله اننا نحبه أكثر من أرواحنا. ما تداولته وسائل الإعلام عن سقوط خادمة من الدور السابع أبكاني من الألك الديني والنفسي والإنساني، الله اكبر، حتى الموت يصور وتزهق الروح فيه وذات الدم البارد يسقط قط وليس بشرا.

وحتي القط روح ويجب ان نرفق به. ولقد أكد النبي ﷺ عمومية الحكم بتحريم تخويف المسلم أو ترويعه، سواء كان رفيع القدر أو مغفورا وغنياً أو فقيراً عاصياً أو ضالاً، ونهى عن إدخال الرعب عليه بأي وسيلة، فقد كان الصحابة رضی الله عنهم يسبرون مرة مع في سفر، فاستراحوا ونام رجل منهم، فقام بعضهم إلى حبل معه فأخذه، ومرره على جسد أخيه النائم ففزع، فقال النبي ﷺ: «لا يحل لمسلم أن يروع مسلماً»، وأن من أخاف مؤمناً كان حقاً على

الله ألا يؤمنه من أفزاع يوم القيامة، بل لقد نهى النبي ﷺ عن الإشارة بالسلاح، فقال: «من أشار إلى أخيه بحديدة فإن الملائكة تلعنه، حتى وإن كان أخاه لأبيه وأمه»، وفي هذا تحذير من الإشارة بأي آلة مؤذية قد تؤدي الإشارة بها إلى القتل، كالكسكين والآلات الأخرى الحادة، حتى لو كانت الإشارة مجرد مزاح، وفي هذا تأكيد على حرمة ترويعه وتخويفه والتعرض له بما قد يؤذيه. إذن كيف لسيدة مسلمة ترى بعينها امرأة تسقط ومن علو وهي ثابتة تصور الحدث؟! هل وصلت البلاده والسخرية حتى بأرواح البشر الى هذا الحد؟! الله اكبر، لقد ألمني المنظر وكدر خواطر كثير ممن شاهد المقطع، ماذا يقول عنا العالم ونحن نفخر بأننا بلد السلام وقائدنا قائد الإنسانية؟! والله اني أخجل من أخلاق هذه الإنسانية عديمة الضمير، فمهما كان من إخلال في عمل هذه الخادمة، فيجب ان ترجع للمكتب إذا لم تؤد عملها كما يطيب لها. اتقوا الله في هذه النوعية من ناس تركوا أوطانهم وأولادهم كي يؤديوا لنا ما يريحنا من أعمال متعددة، وهذا من فضل الله علينا، فكيف نقسو عليهم ونحط من قدرهم وهم بشر مثلنا، ولولا العازة والفقير لما أتوا الينا. اتقوا الله أحبتي، فإن الظلم ظلمات يوم القيامة. اتركوا تصوير كل أموركم، فهناك كثير من البشر يجسدونكم على ما أنتم فيه، فالنعمة الي زوال إذا لم نحافظ عليها، ولكن إياكم والعبث بأرواح البشر، وكم من حوادث لا تعد بسبب استعمال هذا الهاتف الذي قد يؤدي بحياتك وحياة الآخرين، ضعوا الله في عقولكم وأعينكم، واتقوا الله واحبتي، والله سبحانه وتعالى يحفظنا وإياكم من كل سوء.



نكرة
سلطان الخلف

ترك كثير من المسلمين أوطانهم واستقروا في أوروبا وفي الولايات المتحدة وكندا وأستراليا كمهاجرين، لأسباب تتعلق بالأوضاع السياسية في بلادهم خاصة في فترة الانقلابات الحزبية العسكرية الشمولية التي لا تحترم حق الإنسان في الحياة كريمة، أو بسبب البطالة وتدهور مستوى المعيشة، مما يدفع بالإنسان إلى البحث عن مصادر رزق يواصل فيها حياته العيشية، أو لطلب العلم، وقد انخرط المسلمون المهاجرون في الحياة العملية الجديدة وقدموا خدمات جليلة لموطنهم الجديد وشغل بعضهم مناصب سياسية رفيعة كما برز من بينهم الأطباء وكبار الجراحين والمهندسون والخبراء والعلماء كفاروق الباز مدير معهد أبحاث الفضاء في الولايات المتحدة سابقاً، وأحمد زويل الذي حاز جائزة نوبل في الكيمياء، هذا عدا ما يشغلونه من وظائف أخرى في مختلف الميادين العلمية.

ومع كل هذه الخدمات الجليلة التي يقدمها المهاجرون المسلمون هناك إلا أن السلطات الغربية تبدو غير مرتاحة من عدم اندماجهم اندماجاً تاماً في مجتمعاتها وقد ظهر هذا الموقف جلياً في صدور حكم المحكمة الأوروبية يحظر فيه ارتداء الحجاب على الموظفات المسلمات في القطاع الخاص وهو حكم يجنب أن يفسر كمشاهدة دمج قسري للمسلمين في المجتمعات الغربية تصاف إلى جملة ما يتعرضون له من