

## اختصاصي أمراض النطق والبلع د. محمد الأمير: يمكن علاج التأتأة في أي عمر

صحيحة ويتغلب على هذه الفوبيا. ويتم ذلك إما عبر تشجيعه على طلب الطعام عبر الهاتف أو بمواجهة الغريزة والتحدث معهم حتى يكتشف ان الامر ليس سيئا كما يعتقد. وبذلك تتغير قناعاته. اما علاج طلاقة الحديث فيتم تحديده وفقاً ما تحتاجه الحالة. وأغلب الحالات تحتاج الى جلسات تدريبية وجلسات نفسية. ولا توجد تقنية واحدة مناسبة للجميع، حيث يختار كل شخص ما يناسبه ويربحة بعد تعليمة عدة تدريبات وتقنيات. وأهم عامل هو ان يتحكم بقلقة وتوتره ويتأقلم مع الامر.

### مشكلات اللغة بعد السكتة الدماغية

سبب مشكلات النطق واللغة والبلع لدى المصاب بالجلطة الدماغية (أو السكتة الدماغية) هو حدوث اضرار في مناطق الدماغ المسؤولة عن هذه العمليات. ومن الممكن ان تخلف الجلطة الدماغية عدة مضاعفات مثل:

- ان تكون لغة المصاب واضحة وسليمة، لكنه لا يتمكن من اتباع الإرشادات الشفهية المركبة. فان طلب منه امران او ثلاثة امور وراء بعضها ستجده لا يفهم ولا يتمكن من القيام باي منها. بينما لو قرأ الإرشادات في ورقة سيفهمها ويقوم بها بشكل طبيعي. مما يدل على وجود مشكلة في فهمه وتحليله للمعلومات السمعية نتيجة تضرر منطقة الدماغ المسؤولة عن تحليل المعلومات السمعية. بيد ان نسبة ذكائه تكون طبيعية ولم تتأثر من الجلطة.

- ان يكون نطق المصاب وفهمه طبيعي، لكنه لا يتمكن من تذكر الكلمات. ويصف حالته بقوله ان 'الكلمة على طرف لسانه' لكنه نسيتها رغم انه متأكد من انه يعرفها. وغالباً ما تسبب هذه الحالة فرط عصبية الشخص.

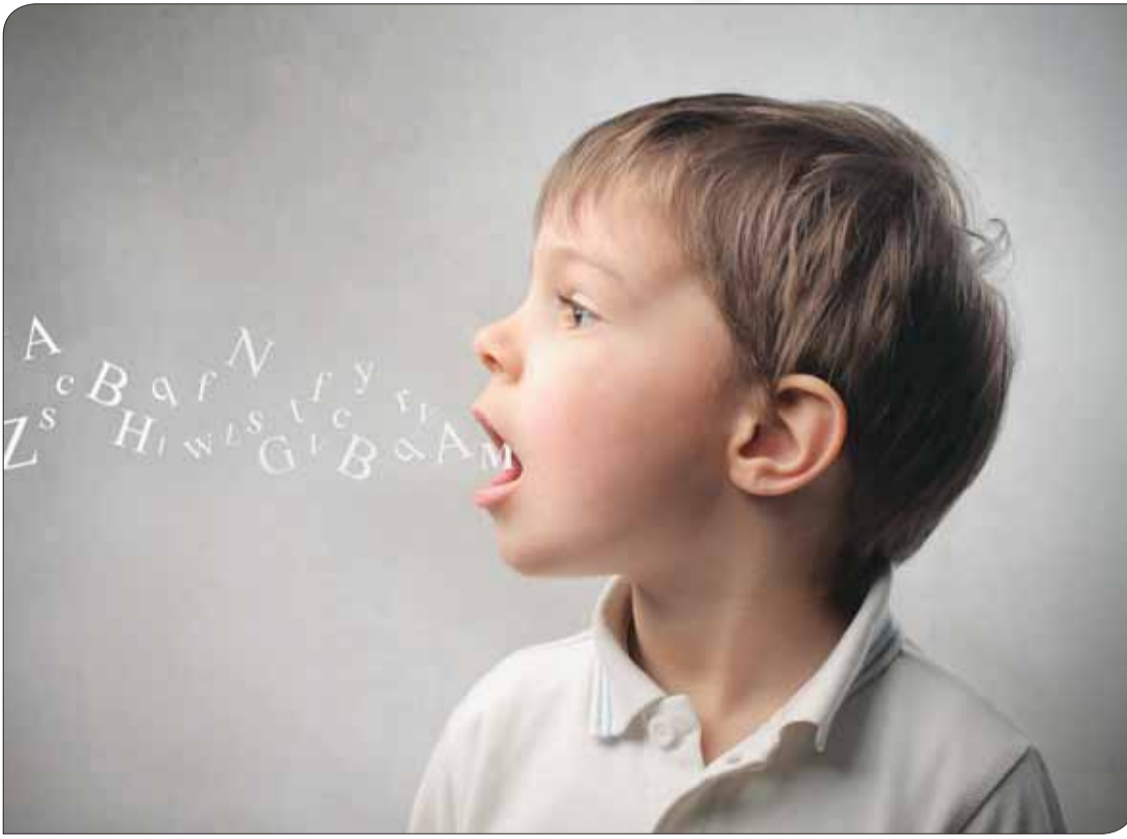
- لدى المصاب مشكلات في الادراك والفهم، فيكثر سرحانه وتشتته ويتحدث عن عدة امور غير مترابطة من دون ان يعي انه يقوم بذلك.

- يعاني المصاب صعوبات في النطق وتحريك اللسان والفم بشكل طبيعي.

- وجود مشكلات في البلع والنطق معا. (فيضطر الى التغذية عبر الانابيب والسوائل).

### العلاج في الفترة الحرجة

شدد د. محمد على أهمية العلاج المبكر لأنه سيحسن قدرات المصاب كثيراً، وقد يؤدي الى استعادته قدراته الطبيعية وخاصة لو بدأ العلاج خلال فترة النقاهة بعد الجلطة الدماغية. لذا، ينصح بتقييم حالة المصاب بالجلطة من قبل اختصاصي أمراض النطق والبلع بعد استقرار حالته وخلال فترة النقاهة. فذلك يضمن اكتشاف المشاكل مبكراً وعلاجها سريعاً والوصول الى افضل نتيجة.



• مشكلات الطلاقة الكلامية يمكن علاجها والتغلب عليها

يترتب على ذلك من مشكلات في العمل والأسرة وانخفاض الثقة في النفس والعزلة وفرط التوتر. حيث تزداد شدة التأتأة مع التوتر وزيادة الضغط النفسي. لذا، لا بد من التعامل مع المشكلات والحالة النفسية التي سببتها التأتأة حتى يتغلب

العلاج النفسي وتدريبه تختلف طريقة العلاج وفق الحالة وشدةها، ولا بد ان يشمل ذلك التعامل مع الجانب النفسي المرتبط بالتأتأة؛ كالخوف والخلج والضغط النفسي وما

### العلاج النفسي وتدريبه

تختلف طريقة العلاج وفق الحالة وشدةها، ولا بد ان يشمل ذلك التعامل مع الجانب النفسي المرتبط بالتأتأة؛ كالخوف والخلج والضغط النفسي وما

## علاج مشكلات البلع



من المهم توعية اطباء ونوبي المرضى المصابين بمشكلات في البلع بإمكانية علاج هذه المشكلات عبر الاستعانة باختصاصي النطق والبلع. وقال د. محمد «يعتبر علاج مشكلات البلع من أسهل وأسرع أنواع العلاجات. فبعد تشخيص سبب عدم القدرة على البلع (عبر فحوصات تصويرية وقد يستعان بالمنظار) يقوم اختصاصي امراض النطق والبلع بتحديد خطة العلاج، التي تتطلب عادة عدة جلسات يتم خلالها تدريب المريض على كيفية التغلب على صعوباته. فيستعيد تدريجياً قدرته على البلع مرة ثانية. ونرغب في توعية اطباء بأهمية الاستعانة بنا لعلاج من فقدوا قدرتهم على البلع حتى يستعيدوا قدرتهم على تناول الطعام من دون انابيب».



• د. محمد الأمير

### للأهل دور مهم في عدم تعريض الطفل للضغوط النفسية

### طبيعية إذا جاءت ما بين عمر 3 - 6 سنوات

### سببها ليس نفسياً أو عيباً في اللسان أو التنفس

يتوصل الى تحديد الآلية المسببة للمرض بعد.

### أنواع التأتأة

التأتأة درجات وانواع، وأكثر انواعها شيوعا:  
- القفلة أو الحبسة، وهي التوقف فجأة عن الحديث في منتصف الكلام وقد يرافقتها اختناق.  
- المدّة، وهي التوقف على حرف معين ومدّة مثل قول «.....»  
- التكرار، وهي ان يتم تكرار حرف او كلمة عدة مرات (مثل ب ب ب ب) لفترة معينة قبل نطق الكلمة كاملة.

التأتأة هي معاناة الشخص من نوع من التردد والاضطراب والانقطاع في سلاسة الكلام، ويحصل بشكل لاإرادي ومزمن. ويقدر أنها تحدث بشكل مؤقت وطبيعي لدى 90% من الأطفال، بيد أن التأتأة الحقيقية والمرضية تصيب 1% منهم فقط. وهي أكثر شيوعاً في الاولاد مقارنة بالبنات. وبين د. محمد الأمير، اختصاصي امراض النطق والبلع قائلاً «يصعب تشخيص التأتأة خلال سنوات الطفل الأولى. فمن الطبيعي ان تظهر الازمة او (الحبسة) في الفقة العمرية التي بين 3 - 6 سنوات. فيلاحظ توقف الطفل فجأة في منتصف الحديث حتى يتمكن من نطق الكلمة وإتمام الجملة. لكن عادة ما يكون هذا عارضاً مؤقتاً وناتجاً عن لخبطة الدماغ مع المخزون الهائل من الكلمات التي يكتسبها يومياً. لذا، لا ينصح ببدء علاج التأتأة في هذه المرحلة، وبخاصة لو لم يتوافر تاريخ وراثي بإصابة احد افراد العائلة بالتأتأة.

ومن المهم اعطاء الاهل ارشادات حتى لا يزيدوا الضغط النفسي الذي يتعرض له الطفل. مثل الا يقطعوا عليه حديثه ويسكتوه او يسخروا من التأتأة، او يكلموا الحديث بالبناتية عنه او يوبخوه على التأتأة او اشعاره بأنه اقل من اقرانه».

### سبب التأتأة

لم تكتشف اي دراسة سبب اصابة البعض بالتأتأة دون الآخر، لكنها بينت ارتباطها بالعامل الوراثي. فغالبية الأطفال الذين يتأثرون لديهم قريب مصاب بها ايضا كوالدين او الأعمام او الأخوال. وبين د. محمد خطأ الاعتقاد بأنها ناتجة عن تعرض الطفل للتخويف او الضرب او حتى الصدمة النفسية. وشرح قائلاً «لا بد من وجود عامل وراثي أولاً، ثم تأتي الازمة النفسية الشديدة كإطلاق او موت قريب او نقل الطفل من مدرسته الى اخرى، حتى تكون مؤثراً ومنها لبدء اعراضها. وهناك حالات اصبحت بالتأتأة بعد تعرضها لازمة نفسية شديدة، لكنها تكون عارضاً مؤقتاً ويختفي تدريجياً مع تحسن الحالة النفسية».

### ليست عيباً في اللسان أو التنفس

ثبه د. محمد الى خطأ الاعتقاد بأن سبب التأتأة هو ضعف في عضلة اللسان او زيادة ثقلها، او المعاناة من مرض نفسي او تكون نتاجاً لضعف في التنفس. وبين قائلاً «بما ان المصاب يتمكن من لعب الرياضة والتنفس بشكل طبيعي، لذا فهو لا يعاني مشكلة في التنفس ولا يحتاج للخضوع لبرامج تعمل على تقوية نفسه. كما من الخطأ وصف عقاقير نسبية مثل مضادات اكتئاب له لأنه لا يعاني الاكتئاب او مشكلة نفسية. فالتأتأة ترجع الى اختلال في الاشارات الدماغية العصبية التي تتحكم باللغة، بيد ان العلم لم

### سؤال وجواب

## ارتجاع المريء

السؤال: تم تشخيص اصابتي منذ فترة بارتجاع الاحماض أو ارتجاع المريء، فما أفضل علاج له؟  
الاجابة: يجب د. جابر العلي، استشاري الجهاز الهضمي والكبد والمناظير، قائلاً «أفضل علاج لارتجاع المريء هو تعديل سلوكيات الحياة والتغذية: مثل:

- فقدان الوزن الزائد
- الانتظام في ممارسة الرياضة.
- الامتناع عن التدخين.
- الابتعاد عن جميع الأطعمة التي تزيد حموضة المعدة مثل الشوكولاتة، الأطعمة والمشروبات الحمضية، الكافيين، التوابل، البهارات الحريفة، الخل وغيرها.
- تخفيف وجبة العشاء تحديداً لأنها آخر وجبة قبل النوم.
- الابتعاد عن الاغذية الدسمة والمقلية لأنها تزيد

## فيتامينات للمرأة

السيدات يتناولن الكالسيوم، ليس لتقوية العظام فقط، بل للحفاظ على صحتهن. فعدم تناول كمية كافية من الكالسيوم خلال فترة المراهقة يزيد احتمال اصابتهم بهشاشة العظام والكسور مع تقدم العمر. ويحتاج الجسم لجرعة كالمسيوم حوالي (700 ميليغرام) يوميا ويفضل ان تحصل عليها المرأة بالتغذية عبر تناول 3 حصص من الاغذية الغنية به (مثل منتجات الحليب والخضار الخضراء والسلم والمكسرات). ونظرا الى شيوع الاصابة بنقص فيتامين د، تنصح النساء بدعم صحة العظام والجسم بشكل عام عبر تناولهن جرعة كبيرة من هذا الفيتامين يوميا او الحرص على تعريض جلودهن لأشعة الشمس المباشرة لمدة 10 - 15 دقيقة يوميا.

السؤال: ما اهم الفيتامينات التي تنصح المرأة بتناول مكملاتها الغذائية؟  
الاجابة: يعتمد الامر على نوعية التغذية واسلوب الحياة، ولا يخلو الامر من شرط استشارة الطبيب اولا حتى يقيم الحاجة لتناول اي مكمل غذائي. ويشكل عام هناك اتفاق بين خبراء التغذية على عدة ارشادات صحية: حيث تنصح التي تحاول الحمل ان تبدأ بتناول مكمل غذائي يحتوي على 400 mcg من حمض الفوليك يوميا، وذلك خلال الفترة السابقة للحمل ولمدة 12 اسبوعاً من بدء الحمل. فحمض الفوليك يدعم عمليات تكون الجنين ويقلل فرصة الاصابة بعدة تشوهات خلقية جينية واصابة الحامل بالانيميا وامراض القلب وبعض انواع السرطانات ايضا. كما تنصح



قهوة و الاطعمة الدسمة يزيد اعراض الارتجاع.

## قبل علاج حب الشباب

السؤال: بنتي تعاني حالة شديدة من حب الشباب، وقد تناولت عدة عقاقير لتجفيفها وعلاجها من دون فائدة. فلم ذلك؟  
الاجابة: تجيب د. سحر طرب، استشارية امراض الجلدية والليزر والتجميل، قائلة «قبل علاج حب الشباب، سواء بالعقاقير او الكريمات او حتى جلسات الليزر، يجب اولا تقييم الحالة بشكل عام. وذلك عبر اخضاع المريضة لتحاليل تقييم اتران جهازها الهرموني واخذ التاريخ الاكلينيكي لها ولوالديها. فاذا كانت البنت سميخة ولديها

سمرار في رقيبتها وفرط في نمو شعر الجسم فهذا دليل وجود اختلال هرموني. فقد يكون سبب حب الشباب هو تكيس المبايض واختلال معدل الهرمونات في الجسم. وهذه الحالة تحتاج للعلاج من قبل طبيب امراض نساء اولا قبل علاج حب الشباب. اما لو كان احد والدي البنت عانى نوعاً شديداً من حب الشباب وخلف ندبات في الوجه، فذلك دليل على انها قد تكون مصابة بحب الشباب الشديد ويجب علاجه بشكل مكثف لتفادي المضاعفات».



للمهرمون دخل كبير في زيادة شدة حب الشباب.



بعض النساء يحتجن تناول مكملات غذائية