

إسراء جاد

طب بالمكسرات



طب بالمكسرات

أسبرين الأطفال

إسراء جاد

طالبة بكلية الطب

جميع الحقوق محفوظة © عصير الكتب للنشر
الإلكتروني

<http://book-juice.com>

كتاب

طب بالمكسرات

المؤلفة: إسرائء جاد

نشر في: مارس ٢٠١٧

تصميم غلاف: محمد إبراهيم

تصحيح: سلمى أشرف

تنسيق داخلي: عصير الكتب للنشر الإلكتروني



إهداء

إلى كل من علمني حرفا في كلية الطب من أساتذة و أصدقاء فشكرا
لهم علي جميلهم الذي لن أنساه
ومن قبلهم إهداء إلى أمي وأبي فلولاهم ما تعلمت شيئا

تنويه

هذا الكتاب تمت مراجعته من قبل أحد أطباء الطوارئ ولكن اي خطأ بالطبع هو وارد جدا فلذا أرجو من اي شخص يعثر علي خطأ طبي يخبرني به فكما يقولون قد يقتلك خطأ مطبعي في كتاب طبي
ثانيا : معظم الأعراض الجانبية التي تم ذكرها هي صعبة الحدوث ولكنها ليست مستحيلة ولكن عندما تحدث فهي خطيرة وقد تؤدي للوفاة لذا وجب التنبيه عليها وأخذ الحيطة والحذر

مقدمة

هذا الكتاب يحتوي علي بعض المقالات الطبية معظمها عن الاستخدام السيئ للأدوية في العالم العربي وفي مصر علي وجه التحديد ، المقالات إن جاز قول ذلك عليها تم كتابتها بصورة فكاهية وبلغة عامية والغرض من ذلك هو إيصال المعلومة الطبية وكأنك تتناول بعض من المكسرات ، فلا اظن أن الكثير يطيق أن يقرأ كتابا طبيا عن الأدوية مكتوب بصورة علمية بحته الا اذا كان شغوبا بذلك ،وبما أن معظم غير شغوف بالطب ولأهمية هذه المعلومات من وجهة نظري البسيطة تم تقديم المعلومة بهذه الطريقة لتصل لأكبر شريحة ممكنه

كثير مننا يستخدم أسبرين الأطفال للأطفال، بس المفاجأة بقي إن ممنوع استخدامه للأطفال!

سمعك يا اللي بتقول إنني بفتي وبهري وإنني بدأت الكتاب بكلام مغلوط، طب ممكن تروح تجيب علبة أسبرين الأطفال وتشوف مكتوب على ظهرها إيه؟ هتلاقي بخط أحمر واضح (ممنوع استخدامه للأطفال تحت سن ١٢ سنة) شوفت بقي إنني باتكلم عن علم!

طب ليه بقي اسمه أسبرين أطفال؟؟

في أوروبا والدول المتقدمة (مش إحنا طبعاً) قالوا عاوزين نعمل أسبرين بجرعة أقل بحيث يستخدمه مريض الجلطة علشان يعمل سيولة في الدم مش كمسكن خالص، فعملوا أقراص نص جرعة الأسبرين العادية وسمّوا الجرعة **infantile**.

يعني إيه **infantile**؟؟ يعني طفل.

مش المقصود بيها هنا إنه للأطفال لا، المقصود إن الجرعة صغيرة جرعة طفلة بالنسبة للكبيرة يعني، عالم فاضية بابا! ما يقولوا صغيرة ويخلصونا.

الموضوع موقفش عند كده هم شعوب متحضرة وفاهمة الدنيا زينا بالظبط فبياخدوا أيديهم بأمر الدكتور بس غير كده لا، إحنا بقي فيداخل

كل واحد منا طبيب لما يبقى جواه تعب بيطلع، يا عم عك ورينا هايفك.

جت شركة مصرية أخذت إذن التصنيع فترجمة اسم الدوا ترجمة حرفية وبقي اسمه أسبرين أطفال، الموضوع موقفش عند كده جم يصمموا شكل العلبة الشركة حبت تصرف بقنقات جابت مصمم تشكيلي وقالت له إعمل لنا علبة دوا لدواء اسمه كذا، طبعاً هو ميعرفش الليلة كل اللي يعرفه إن اسمه أسبرين أطفال، قام رسم علبة دوا عليها عيال (إضرب كمان عاوز أتوب).

وتيجي الشركة بعد كل ده وتكتب جوه ممنوع استخدامه للأطفال تحت سن ١٢ سنة! نفسي أشتم بس ده كتاب محترم بس هاشتم برده في سري.

طب انتي واجعه دماغنا ليه؟؟ ما الأطفال بيأخده وزى الفل!

طب نصصح مع بعض كده، في حالة اسمها متلازمة راي rhye syndrome لا بالله عليكياتكلمى عربي أنا ثقافتى ألماني، بص يا سيدي ده مرض بيحصل للأطفال تحت سن اتناشر سنة لما تعالج ارتفاع في الحرارة سببه عدوى فيروسية بالأسبرين، بيعمل ايه بقى؟ بتعمل فشل كلوي وكبدي ودمر خلايا المخ والطفل يموت، والسبب

في إن الأسبرين يعمل كده غير معروف، كل اللي معروف إنها بتحصل
بنسبة ١:١٠٠٠٠٠

اللي بيقول إنها نسبة ضعيفة هي فعلاً نسبة ضعيفة جداً بس أرواح
أولادنا مش لعبة وحتى لو وصلت النسبة لواحد في المليون، وبعدين ما
انت عندك بديل؛ اللي هو باراستامول نفس الكفاءة بل أفضل وملوش
الضرر ده.

"بلاش نعلك لإن مش كل مرة ربنا هايفك!"

المضادات الحيوية

في كل العالم يا مؤمن المضاد الحيوي يُستخدم لقتل البكتيريا، إلا في مصر يُستخدم لقتل البكتيريا والفيروسات وللصداع ورد المطلقة وجلب الحبيب ولا الشبخة خديجة المغربية!

هلاقي واحد بيقولّي أنا بيبقى عندي دور برد وآخذ المضاد الحيوي في خلال تلت أربع أيام ببقى زي الفل، يبقى إزاي المضاد الحيوي ميعالجش البرد؟ تعالى هنا مش هاضربك أنا هاعرفك غلطك بس.

كان فيه دكتور عندنا ربنا يمسيه بالخير بيقول لما بتأخذ المضاد الحيوي في دور البرد الفيروس يموت بس يموت من الضحك! المضاد الحيوي ملوش أي تأثير خالص في قتل الفيروسات، لكن أي فيروس بياخذ دورة حياته كاملة ويموت بعدها غالباً من أسبوع لأسبوعين على حسب نوع الفيروس اللي سبب لك برد.

طب إيه المشكلة لما يجيلي برد أو أنفلونزا وآخذ مضاد حيوي؟ ما هو مضرنيش!

الضرر كبير جداً والمشكلة كبيرة جداً جداً جداً كمان مرة، أولاً ده بيأثر عليك كفرد وكالعالم كله.

على العالم كله؟؟ نبتل أفورة الدكاترة دي! عالم بتحبالزيطة!

طب إسمع مني بس، أولاً المشكلة عليك انت، انت عندك بكتيريا نافعة في جسمك بتساعدك في الهضم وبتديك مناعة، المضاد الحيوي بيقتلها فتقلل مناعتك وبتدي فرصة للفطريات إنها تنمو.

طب عادي هاخذ مضاد للفطريات والأمر هيعدي.

مضادات الفطريات أصلاً أعراضها الجانبية خطيرة، فليه أعرض نفسي للخطر لما ممكن أمنعه؟ أما بالنسبة للمشكلة على العالم كله؛ تعرف إيه هي أخطر حرب في العالم؟؟

اه الحرب مع الصهاينة.

لا طبعاً، أخطر حرب هي الحرب البيولوجية! الحرب ضد البكتيريا والفيروسات دي أخطر حرب في العالم، واللي يقول الصهاينة عاملين معامل علشان يجندوا المخلوقات دي ليهم، مش قصتنا بس انت مش متخيل مدى قوة البكتيريا.

زمان الالتهاب الرئوي لما كان بيجي لحد كنت بتبدأ في حفر قبره، دلوقت يبقى مرض عادي وبسيط بسبب المضاد الحيوي، طب تخيل بقى لما المضاد الحيوي يبقى ضعيف قدام البكتيريا دي!! هانموتكلناااااهاهاهاها.

طب إزاي البكتيريا تبقى أقوى من المضاد الحيوي؟

زي أي واحد مصري أصيل مبتكلمش كورس العلاج، وأول ما تتحسن هوب توقف المضاد الحيوي سواء موصوف لعلاج بكتيريا فعلاً أو لا، لأن جسمك في العادي جواه بكتيريا معدية اه مش عمالك مشاكل بس ممكن في يوم من الأيام تستوحش أو انت مناعتك تقل فهي تبقى أقوى منك وكمان أخذت مناعة ضد المضاد الحيوي، يا حلاوة!

طب إزاي برده بتاخذ مناعة؟ لما بتاخذ المضاد الحيوي يوم متكلمش الكورس يبقى لسه فيه بعض البكتيريا لم تمت ولكن اتعرفت على المضاد الحيوي وقدرت تكون قصاده انزيمات تكسره، فيتكرر الدور تاني تاخذ المضاد الحيوي ميجبش نتيجة، فالدكتور يكتب لك مضاد حيوي أقوى تقوم انت زي الناصح برده متكلمش الدوا للآخر، ما هي ظاتبقى!

لو بتقرأ أي حاجة تاريخية هاتعرف الإنجاز اللي حصل لما اكتشفوا البنسيلين، لأنه تقريباً كان بيقتضي على معظم البكتيريا واحدة واحدة، ومع الاستخدام الخاطيء للمضاد الحيوي البنسيلين مبقاش له تأثير قوي على البكتيريا، فالعلماء عملوا نوع آخر من المضادات الحيوية، مع غياب التوعية والاستخدام الخاطيء البكتيريا أخذت مناعة برده وهكذا. حالياً فيه مضاد حيوي وحيد لسه البكتيريا مأخذتش منه

مناعة ويستخدم للحالات الطارئة بس، لأن لو أخذت منه مناعة يبقى عليه العوض ومنه العوض وربنا يستر، لأن حتى الآن مفيش مضاد حيوي طلع أقوى منه.

فالموضوع مخيف وبشع، بلاش نعلك في الأدوية لأن العك نهايته وحشة بشكل مريع، هايرجع العالم لعصور الظلام المخيفة حيث السل والالتهاب الرئوي وغيرها.

المسكنات

...the first of the ...

...the second of the ...

...the third of the ...

...the fourth of the ...

...the fifth of the ...

...the sixth of the ...

...the seventh of the ...

...the eighth of the ...

...the ninth of the ...

...the tenth of the ...

...the eleventh of the ...

...the twelfth of the ...

...the thirteenth of the ...

...the fourteenth of the ...

...the fifteenth of the ...

...the sixteenth of the ...

...the seventeenth of the ...

...the eighteenth of the ...

كثير بيداوم على المسكنات زي الأسبرين والبروفين وغيرهم، وزى أي مصري أصيل بناخد من غير ما نسأل الصيدلي أو الدكتور عن أقصى مده آخذ فيها المسكن ده، وهل ينفع آخذ مسكن ولا لا؟

طب إيه المشكلة إنآخذ مسكنات كثير؟ مش هاينفع أوقف المسكنات مهما حصل، أصل أنا بشتغل كثير وعندي ألم مستمر في الظهر، أو أنا دايماً عندي صداع ومش برتاح إلا لما آخذ مسكن، وكل واحد بيطلع بحجة إنه ياخذ مسكن بدل ما يدور على سبب الألم ويعالجه!

اللي يقول ما تبطلي رغي وعرفينا عاوزه إيه وبلاش وجع دماغ أنا مصدع أصلاً ولما تخلصي هاروحآخذ مسكن، فندخل في الموضوع على طول.

لما بتاخذ مسكن كلنا عارفين إننا بنبقي معرضين لقرحة في المعدة لأن معظمنا لما بياخذ مسكن بيبقى NSAID.

ده صحيح بس مش ده اللي عاوزه أتكلم عنه، أو مالجاية أتكلم عن إيه؟ جاية أتكلم عن الفشل الكلوي، اه والله المسكنات ممكن تعمل فشل كلويوالبأراسيتامول ممكن يعمل فشل كبدي حاد، بس مش هانتكلم عنه لأنه أقل شيوعاً.

طب إيه سبب الفشل الكلوي مع NSAIDs؟

الأدوية ديتشتغل عن طريق كذا ميكانيزم لكن واحد من الميكانيزمات دي إنها تقلل تصنيع البروستاجلاندين PGs.

طب هي إيه البروستاجلاندين؟ دي مواد ليها دور في نقل الإحساس بالألم للمخ وبالتالي لما أمنع تصنيعه هايقبل نقل الإحساس بالألم للمخ.

طب ما زي الفل أهو انتي ظالمة الأسبرين على فكرة!

طب اسمعوني للآخر، البروستاجلاندين ليها دور ثاني ألا وهو توسيع الأوعية الدموية، وبالتالي في حالة غيابها قُطر الأوعية الدموية بيقل، وبالتالي بتقل كمية الدم الواصلة للأعضاء زي الكلية وهي أكثر عضو يتأثر.

طب وبعد ما الدم الواصل للكلية بيقل إيه اللي بيحصل؟ مش محتاجة ذكاء يعني الدم اللي واصل لعضو أقل هل هايشغل بنفس الكفاءة؟ أكيد لا، فمرة مع مرة يحصل الفشل الكلوي.

طب انتِ خوفتينا أوي هو أنا كده هايجيلي فشل كلوي؟

أولاً كل شيء يايد ربنا وربنا يعافينا كلنا، بس طبعاً لازم ناخد بالأحوط، لو هتاخذ مسكن زي الأسبرين ومشتقاته يبقى متزودش عن عشر أيام ولازم الجرعة تبقمظبوطة.

والأهم من ده كله إنك تعالج سبب الألم، شفت في مستشفى الكلى
تلت حالات في يومين ورا بعض جاين بفشل كلوي حاد (باذن الله
بيتم إعادة عمل الكلى مع العلاج لأنه فشل حاد) بس لما سألت على
السبب الثلاثة قالوا نفس السبب: جالي ألم شديد مقدرتش أستحمل
رحت الصيدلية أخذت حقنة مسكن حقنة ورا الثانية معدتش بدخل
الحمام لما رحت المستشفى قالوا لي إني عندي فشل كلوي ولازم
أتحجز.

ومنهم حالة حصلها فشل كلوي بسبب حقنة واحدة من فولتارين، ودي
مش أول حالة يحصل لها كده مع فولتارين ومش عارفة إذا كان
اتسحب من السوق العالمي ولا لا، لإن في مصر الدواء يبقى
مخلفات مش أدوية!

عافانا الله وإياكم.

لسه هانعك!؟

الألم

وأنا صغيرة كنت بقول هو ربنا ليه خلق الألم؟؟ خلقه علشان يعذبنا يعني؟؟ كنت بتمنى في بعض الأحيان إنني أفقد الإحساس بالألم بس اكتشفت إنني مغفلة وإن حكمة ربنا أكبر من عقلي الصغير.

ومرت الأيام وبقيت "ضكتورة" ودخلت عيادة القدم السكرية، وهنا عرفت قد إيه الإحساس بالألم نعمة.

عيادة إيه؟؟ عيادة القدم السكرية؟؟ يعني إيه؟

نعمل فلاش باك، صورة أبيض وأسود موسيقى حزينة في الخلفية، ونتكلم عن مرض السكر اللي بيعمل القدم السكرية.

حد هنا بيتفرج على إعلانات التوعية؟ كان فيه إعلان يقول احترم السكر يحترمك! بص علشان نكون واضحين انت لو احترمت السكر هايقرص ودنك على خفيف، لو محترمتوشها يطلع عينك.

مبدأياً كده مرض السكر في مصر أم الدنيا على سبيل المثال مصاب بيه حوالي ٢٦% من سكان مصر، طب إيه أنواع مرض السكر؟

مرض السكر نوعين: نوع بيصيب الأطفال، ونوع بيصيب الكبار فوق سن (٣٠-٤٠) سنة.

طب إيه السبب؟ غالباً السبب جيني لكن فيه عوامل تانية إضافية، ده اللي بيخلي مثلاً توأم متماثل واحد يجيله سكر والثاني لا، لأن

الإثنين متعرضون لنفس العوامل، زي مثلاً واحد منهم يجيله عدوى فيروسية أو واحد منهم يشرب لبن بقري قبل سن سنة، كل ده بيزود احتمالية الإصابة بمرض السكر، أو واحد والده ووالدته عندهم مرض السكر وهو مش راحم نفسه في الأكل.

وحتى لو كنت سليم بلاش ترهق البنكرياس بأكل السكر والدهون.

طب إيه مشكلة السكر؟؟

مشكلة السكر في مضاعفاته، السكر لما بيزيد أوي في الجسم بيعمل مركب معين ويبدأ يترسب على جدار الأوعية الدموية فيقلل الدم الواصل للأطراف بالذات وللأعضاء كمان، وأكثر حاجة بتتأثر الكلية فيعمل فشل كلوي، وكمان يقلل الدم الواصل للقلب بسبب تصلب الشرايين اللي حصل في الشريان التاجي نتيجة ترسب مركب معين من السكر في جدار الأوعية الدموية، كل ده يؤدي إلى ذبحة صدرية، ده غير إنه بيأثر على الشبكية بتاعة العين ويقلل التغذية الوصلة ليها، علشان كده مريض السكر نظره بيضعف ولازم يتابع عند دكتور عيون كل سنة على الأقل، حتى لو نظره سليم علشان لو حصل مضاعفات يلحقها من الأول، أكمل ولا كفاية؟

نرجع للقدم السكرية واللي هينوع من المضاعفات اللي تحصل مع مريض السكر، مشكلة مريض السكر إن الدم الواصل للقدم قليل

وكمان الإحساس ويفقده نتيجة ترسب مركبات السكر على نهايات الأعصاب، طب إيه المشكلة برده؟

أنا وانت والكل معرضين نتخبط في قدمنا أو نتجرح وخصوصاً الصباع الصغير اللي مش لاقى حد يسأل عليه وتخصص خبط في رجل السرير، أول حاجة بتعملها إنك بتصوت وتلم الشارع وبعدها تشوف الجرح فين وتطهره وتلفه وتسيب باقي الدور على الدم علشان يصلح الجلد.

طب تخيل بقى واحد فاقد الإحساس، هايعرف مينين إنه اتجرح؟

طب والدم اللي واصل قليل، فإيه هيساعد الجرح إنه يلم؟

شوفت حالة في حفرة في رجلها بسأله إيه اللي حصل؟ قالي بالنص "كنت ماشي في الشارع ودخل مسمار في رجلي محستش بيه غير لما جيت أقلع الجزمة لاقيت المسمار لازق رجلي بالجزمة".

انت متخيل!! إحمد ربنا على نعمة الإحساس بالألم.

طب واحد عنده سكر المفروض يعمل إيه علشانميوصلش لده؟

أولاً يظبط السكر وكمان مرة يظبط السكر وعلشان خاطري كمان مرة يظبط السكر، بعدها يلبس في البيت على الأقل شبشب وفي الشارع جزمة مش شبشب، وكمان لازم يفحص رجله يومياً قبل ما ينام ويشوف

هل فيه جرح أو قرحة أو كالو **callus**، فحص رجله مش هياخذ
دقيقة، وطبعاً يتابع عند دكتور بانتظام.

لازم تعرف مريض السكر إيه مضاعفات المرض علشانميستهونش بيه،
وتعرفه إن الأمر ممكن يوصل لغرغرينة وبتتر في القدم، وممكن انفصال
ف الشبكية، خوف المريض علشان يلتزم بالدواء بس مترعبوش، لأن
للأسف المريض العربي والمصري خصوصاً لو مش حاسس بالألم
بيطنش العلاج والسكر مش مؤلم بالعكس ده بيقلدك إحساسك
بالألم.

وأخيراً قول لأي مريض سكر خلي بالك من رجلك زي عنيك.

نقط الأنف

بما إن الشتاء دخل وكما قال الشاعر "الشتا مش محتاج حضن الشتا محتاج لحاف وعلبتين بنادول وسحلب"

الشتا بيحيومعاه عياله متمثلين في دور برد زي الفل، فالمصري الأصيل بيروحياخد مضاد حيوى (مع إنه قرا موضوع المضادات الحيوية بس تقول إيه جبلة) ومعاه نقط للأنف.

موضوعنا ده عن النقط للأنف، طب إيه المشكلة؟

نقاط الأنف غالباً يبقى ليها مفعول سحري ومذهل ولا الشبخة خديجة المغربية، فالشخص يبقى مش قادر يتنفس يحط النقط من هنا يلاقي الدنيا سلكت معاه والشهيق والزفير زي الفل.

شوية ومناخيره تتسدتاني وقد يكون أعنف من الأول فيزود النقط ومناخيره ترجع زي الفل وهكذا..

طب ليه الزكام بيرجع أسوأ من الأول؟

السبب إن نقاط الأنف بتشتغل إنها تعمل انقباض للأوعية الدموية فتقلل خروج المواد الليبتساعد على تكوين المخاط وزيادة الرشح وبكده الرشح يقل.

فيه قاعدة بتقول إن لما يحصل انقباض للأوعية الدموية بتتراكم **metabolites** وهي العوادم الخارجة من حرق الغذاء

للحصول على الطاقة، المواد دي يبقى ليها أثر معاكس على الأوعية الدموية بإنها توسعها، ساعتها يزيد رشح المواد اللي بتزود الاحتقان فالاحتقان يزيد، فانت تلحق نفسك بجرعة زيادة وتفضل كده أيام وأسابيع وفيه ناس بتستمر شهور. أعرف شخص مبيقدرش يمشي من غير نقط الأنف من سنين لإن خلاص كل ما يسيبها يزيد الاحتقان فيحط نقط لغاية لما دخل فيدايرة مغلقة.

طب إيه المشكلة؟

بعيداً عن إن النقط دي مضرة لمرضى الضغط لإنها ممكن تمتص وتوصل للدم وتعمل على زيادة ارتفاع الضغط لإنها تضيق الأوعية الدموية اللي في الجسم، فهي كمان ليها أثر local انت دلوقتي عامل انقباض للأوعية الدموية لمدة أسابيع وشهور ساعتها التغذية اللي واصله للأنف بتقل وبالتالي يبدأ النسيج المبطن للأنف يموت ويتعفن، فتبقى ريحة الشخص ده بشعة بسبب مناخيره بس المشكلة مش كده وبس المشكلة إنه مش حاسس إنه مش شامم لإن حاسة الشم عنده انعدمت بسبب موت النهايات العصبية مع موت النسيج الطلائي، فهتلاقي الناس كلها بتهرب تقرب له وهو مش عارف السبب وبishtكي إنه مش قادر يشم ولا قادر يتنفس كويس وخصوصاً من غير النقط.

طب الموضوع ده بيتعالج؟ للأسف لو الخلايا العصبية ماتت
مبترجعش.

أخري كدكتور أحاول أظبط الدنيا لكن مستحيل أرجعها زي ما كانت،
يعنى هديّ العين غسول للأنف وحاجات تموت الفطريات اللي نمت
جوه الأنف وشوية حاجات ممكن تخلّي النسيج المبطن للأنف يتكون
لكن النسيج العصبي مستحيل يتكون تاني.

مرض الاسقربوط (scurvey)

الاسم العجيب ده نفسياً عرف معناه والله فاللي يعرف معنى اسقربوط
يقولي يكسب يفا ثواب، بس معنى scurvey يعني الحثالة!

أيوه الحثالة؛ لأن اللي كان بيصاب بيه هم الحثالة (والله هم اللي قالوا
كده مش أنا)، طب ليه اتسمى بالاسم ده وإيه حكايته؟

كان يا مكان في قديم الزمان أيام الحرب العالمية الثانية كان الجيش
الإنجليزي عدد الوفيات فيه كثير وخصوصاً في البحارة، بينما البحارة
الألمان كانوا بصحة كويسة، فقاموا جابوا طبيب إنجليزي وقالوا له
إعرف لنا إيه السبب هل دي لعنة ولا إيه بالظبط؟ واشمعنى جنودنا؟
والجنود الألمان لا؟

الطبيب ده فضل يدعس في الموضوع لقي إن الجنود في الحالتين
ليهم نفس البنية تقريباً وعاشين في نفس الظروف، بس الاختلاف
الوحيد هي طبيعة الأكل في كل من الطرفين؛ الإنجليز معروف عنهم
إنهم بيتغدوا ويتعشوا ويفطروا لحمه، لكن الألمان بياكلوا خضار
وفاكهة كثير. فالطبيب ده قال يبقى المرض ده بييجعلشان جنودنا
أكلهم للفاكهة والخضار يكاد يكون منعدم، وفعلاً بدأوا ياكلوا فاكهة
وبدأت الأمور تظبط والوفيات تقل.

ومات الطبيب ده وبعده بسنين جه علماء اكتشفوا إن الخضار
والفاكهة فيها فيتامين اسمه فيتامين سي، ونقصه كان بيسبب موت

الجنود في الحرب العالمية الثانية. طب السؤال هنا: إيه الأعراض اللي كانت بتظهر عليهم وليه؟!

الجنود دول في الأول اللثة عندهم بتبدأ تنزف بشدة وبعدها يجي لهم أنيميا وبعد كده وجع في كل العضلات وضعف في العضلات دي، وفي الآخر يموتوا. طب إيه السبب؟

فيتامين سي يا سيدي (حلو السجع ده) مهم جداً علشان تكوين جدار الأوعية الدموية لإنه يدخل في تكوين بروتين اسمه collagen اللي يدخل في تكوين جدار الأوعية الدموية، وكمان مهم علشان تكوين كريات الدم الحمراء، إزاي؟ فيتامين سي ليه دور كبير في امتصاص الحديد اللي مسؤل عن تكوين الهيموجلوبين مع بروتين اسمه جلوتين.

فلما بيقل فيتامين سي في الجسم جدار الأوعية الدموية بيضعف بالإضافة إن تكوين كريات الدم الحمراء بيقل وساعتها جدران الأوعية الدموية بتفرقع لإنها ضعيفة، وكمان كريات الدم الحمراء مش قادرة توصل الأكسجين للخلايا فتبدأ الخلايا يحصل لها ischemia، أو بمعنى آخر تتخفق بس على مستوى الخلايا مش على مستوى الرئة، طب وبعدين؟! عضو مش جاي له تغذية من أي نوع ولا جاي له أكسجين لأن مفيش دم واصل له اللييحمل الغذاء والأكسجين، إيه

الليها يحصل في العضو ده؟ هايبدأ يضمر ويتحلل ويحصل الألم
والإنسان يموت تدريجياً!

طب إزاي نمنع نفسنا إن ده يحصل لنا؟ أولاً لازم ناكل فاكهة وخضار
بصورة معقولة، وممكن ناخد أقراص فيتامين سي وياريت لو تحت
إشراف طبي، ميزة فيتامين سيانه بيدوب في المية وبينزل في البول
فصعب يحصل تسمم بيه بس ممكن يعمل حصوات لو أخذته
بكميات كبيرة أوي ولمدة طويلة.

طيب فيتامين سي ده موجود فين؟ موجود **in citrus fruits**
and some vegetables "بعض الخضروات والفاكهة"
الخضروات زي السبانخ، القرنبيط، الجرجير، الفلفل، وموجود في
بعض الفاكهة الحامضية زي الجوافة والبرتقال.

بس هنا في نقطة لازم أنوه عليها: فيتامين سي سهل
التكسير، بيتلكع لشان يتكسر، فممكن يتكسر بالحرارة وبالتالي لو
جبت فلفل وقليته وقلت هاكله لشان فيه فيتامين سي فأحب أقولك
إنه معدش فيه ولا فيتامينية واحدة توحد ربنا ده انت سويته على
الجنين، طب خد الكبيرة بقيانه لما يحتك مع معدن بيتكسر، اه والله!
اللي مش فاهم؛ أقصد بالاحتكاك بالمعدن السكينة، علشان كده
الدكاترة يقولك لو عاوز تستفيد من الخضار والفاكهة كلهم من غير ما

تقطعهم، طب خد بقى الأكبر منهم كلهم، إنه بيتأكسد من الهوا، مش
قلت لك بيتلكك! يعني لو فرضاً قطعت جوافة كلها بسرعة لإن
الليمتكسرش بالسكينة هابتأكسد بالهوا.

حتة فصحي بقى:

عليكم بالخضار والفاكهة من أجل سلامتكم.

الفيروسات الكبدية

HAV HBV HCV

فيروس ايه وبى وسى يعتبروا أكثر الأ نواع انتشلاًربين الفيروسات الكبدية الأخرى، طب هل خطورة كل نوع زيالتانى؟ وهل هم بيتنقلوا بنفس الطريقة؟ وإيه طرق الوقاية منهم؟

نبدأ بفيروس ايه HAV

أو ما يسمى بالتهاب الكبدى الوبائى ايه:

تقريباً معظمنا اتصاب بفيروس ايهوجاله الصفرا وفضل ياكلأكل عيانين أسبوعين تقريباً لما قال يا بس، طب الفيروس ده بيتنقلإزاي؟ خلىنا نتفق اللييقرفميكملش، أدنياًكد قبل ما أكمل.

الفيروس ده بيتنقل عن طريق الأكل، يعنى لو الأكل ملوث وجيت انت أكلت الأكل ده هايتنقل لك الفيروس، طب الأكل ملوث بإيه؟ لو الأكل ملوث بالبراز-شايقين القرف، قلت لكم اللييقرفميكملش-

هلاقي واحد بيقولى وإيه الليهايجيب البراز فى الأكل؟

هاقولهاإنزلأى غيط أراضى زراعية وشوف هل فيه حمام عمومي؟! أكيد لا! طب عمرك سألت نفسك الفلاحين لما بيحبوا يدخلوا الحمام بيروحوا فىن؟ أيوه هم اتينملهمشتالت؛ يا الترعة يا الأرض نفسها. المشكلة لما تيجي تكلمهم يقولك ده سماد طبيعى (والله ما بهزر) هم

عندهم حق بس فيه حاجة اسمها معالجة السماد الطبيعي قبل استخدامه، بس احنا أرقى من كده بكثير (بصوت نبيلة عبيد)

خلاص يبقى نقول للفلاحين ميعلموش في الأرض ويتجهوا للترع (يا فرحة أمك بيك) ده على أساس إنهم بيرووا الأرض بمية معدنية صح! استكمالاً للقرف ممكن يكون أكلك نضيف وزى الفل بس سلمت على واحد إيدهمكنتش نضيفه (خلاص عرفنا يعنيايه مش نضيفه مش ناقصين قرف) وتحط إيدك فيايده وبعدها تمسك ساندوتش مثلاً وتاكله وساعتها الفيروس يدخل معدتك.

طيب إيه الحل؟! الحل إنك تحاول قدر الإمكان تغسل الأكل بميه واخل لو أمكن وخصوصاً الخضار، ده باعتبار إن المية اللي في الحنفيات نضيفه، وحاول متاكلش بره لإنك لا ضامن الأكل ولا ضامن نضافة الليبيطبخوا، واغسل إيديك قبل الأكل وبعده (قلبنا على حصص ابتدائي كده)، طيب ده دورك كفرد إيه دور الدولة؟ المفروض الدولة تعمل حملات توعية للفلاحين وتعرفهم المخاطر اللي يعرضوا أنفسهم والناس ليها (لو تقدر توعي فلاح يبقى كتر خيرك)، كمان الدولة تعمل حملات تفتيش للمطاعم وتعمل فحوصات للطباخين والعاملين وتأكد إنهم مش حاملين لأيأمراض بتتنقل عن طريق الأكل.

أخيراً بقيايه أعراض المرض ده؟ أعراضه شوية ترجيع على ألم في البطن على صفرا jaundice وده أكثر شيء مميز ليه، وعلشان كده وإحنا صغيرين يقولك فلان جاله الصفرا غالباً كان يبقى قصدهم فيروس ايه.

الحمد لله فيروس ايه مش مضر أوى في معظم الناس والحمد لله برده إنه لما بيصيبك مرة بتاخذ مناعة فمعدش يجيلك تاني، وعلشان كده المرض ده نادر لما بيحصل في الكبار اليعايشين في الدولة المتخلفة (زينا ^_^) لكن ممكن يحصل لشخصاً أوروبي مثلاً جاي لك زيارة ونيأخذ التطعيم قبل ما يجي لإن دولته نضيفة وبالتالى ماتصبش بيه وهو صغير (علشان تعرفوا إن إحنا مناعتنا زي الفل وأحسن من أوروبا وأمريكا: D)

نيجيبقى على تانيوتالت فيروس مع بعض اللي هم:

HBV، HCV

للأسف الاتنين دول من أخطر الفيروسات الكبدية وللأسف منتشرين في العالم كله، يعنى حاجة زي فيروس بي تقريباً فيه ٣٠٠ مليون إصابة في العالم بيه، أما فيروس سي في مصر مثلاً نسبة الإصابة بيه من ١٢ إلى ١٥% انت متخيل حجم الكارثة!

طب إيه هي طرق انتقالهم؟ وإيه هيمخاطرهم؟ فيروس بي وسيبنتقلوا عن طريق الدم، واحد مثلاً اتنقل له دم ملوث، واحد تاني مثلاً اتشك بإبرة ملوثة وغالباً بيكون طيب (بدل العدوى ١٩ جنيه، اسم الله علينا) أو ممكن ينتقل عن طريق الجنس وخصوصاً فيروس بي، سي نادراً ما ينتقل عن طريق الجنس، وممكن ينتقل من الأم للجنين أثناء الولادة وبرده أكثر مع فيروس بي. طب هل قرص الناموس ينقله؟ الحمد لله لا.

طب بالنسبة للمخاطر؟ أولاً لازم نعرف إن الفيروسين مختلفين عن بعض في التركيب؛ فيروس بي حمضه النووي DNA، أما فيروس سي حمضه النووي RNA وبالتالي الأعراض اللي يسببها مختلفة نسبياً.

فمثلاً (فيروس بي) بما إنه ديان ايه فسهل جداً إنه يدخل حمضه النووي جوه الحمض النووي بتاع خلايا الكبد ويسبب سرطان الكبد (عافانا الله وإياكم وشفى الله كل مريض) أما (فيروس سي) بما إنه آر إن ايه فصعب إنه يعمل ده بسرعة ولكن الأول بيعمل تليف للكبد وبعدها يعمل كانسر.

الاتنين يعملوا صفرا والاتنين يعملوا ضغط الدم في الدورة الكبدية البابية والاتنين يعملوا دوالي مريء، لكن أكثر مع فيروس سي.

العلاج إلى حد ما فعال تقريباً في مصر بنقدر نعالج ٦٠% من الحالات، مرض فيروس سي بيخفوا تماماً لكن مرض فيروس بي كل اللي بنقدر نعمله إننا نعمل تشييط للفيروس ويكمل المريض حياته بطبيعية إلى حد كبير ولكن لازم يتابع باستمرار علشان لو حصل لا قدر الله وزاد الفيروس في الدم نلحقه بدري.

يتابع إزاي؟ إنه يعمل PCR كل ست شهور أو كل سنة ويحلل إنزيمات الكبد ويعمل أشعة سونار على الكبد.

طيب بمبدأ الوقاية خير من العلاج (الكلام اللي كنا بنحفظه في ابتدائي مفيد بس لو نطبقه)

بص يا سيدي غالباً اللي بيقرأ دلوقتي طالب وغالباً عندك تأمين صحي فياريت ياريت تروح تتطعم ضد فيروس بي وتاخذ التلت جرعات في مواعيدها، ولما تخلص التلت جرعات بشهر لشهرين تروح تعمل تحليل وتشوف الأجسام المضادة اتكونت بشكل كويس ولا لا، ولو اتكونت كويس يبقى تمام، طب لو ما اتكونتش؟ هتاخذ التطعيم تاني وبإذن الله ساعتها يجيب مفعول. إفرض اطعمت تانيو مجبش مفعول؟ روح ساعتها حلل وشوف هل انت مصاب بالفيروس ولا لا، لإن ممكن لا قدر الله تكون مصاب بيه ومش عارف فتلحقه بدرياً أحسن كثير من إنك تكتشفه متأخر.

طيب هل فيه تطعيم ضد فيروس سي؟! للأسف لا بس فيه علماء شغالين عليه وهو وتطعيم الإيدز ويارب ينجحوا في تصنيعه ويخلصونا من الكابوس ده. طيب نعمل إيه علشان فيروس سي؟ برده لو انت طالب وخصوصاً لو في الجامعة تقدر تعمل تحليل ضد فيروس سي كل سنة مثلاً بخمسة جنيه يي مستشفى الطلبة مش هايكلفكوهايفيدك جداً جداً.

طب فيه حاجة تانية نعملها؟ اه طبعاً حاول قدر الإمكان تبعد عن الحقن ولو إديت حقنة إوعى تتشك بيها والمفروض المفروض إنك متغطيش السرنجة والمفروض تحطها في حاجه اسمها sharp box بيفرم السرنجة (ده المفروض بقى، مش عندنا يعني)

الولاد والبنات اللي يتغابوا ويهزروا ويشكشكوا بعض بالدبابيس (انت عيبط :p) اه وجواز الدم بعيداً عن الحرمانية و الهطل اللي في الموضوع بلاش علشان احنا دمننا ملوث أصلاً وبالتاليها يبقى جواز قدر :D

والأم لو عندها فيروس بي الأفضل تولد قيصري والطفل أول ما ينزل ياخذ التطعيم ويتحللها علشان نعرف عنده الفيروس ولا لا، اه وبلاش ترضع طبيعي كمان، وياريت تتعالج قبل الحمل.

فاكرين قرار استخدام السرنجة أكثر من مرة؟ الحمد لله الحمد لله طلع إشاعة، أظن متخيلين دلوقتي حجم الكارثة كانهاتبقى ازاى.

طب حته تاريخيه كده عارفين سبب انتشار فيروس سي أوي كده في مصر؟ كان فيه حقنعلشان البلهارسيا كانوا بيدوها بحقنة حديد وكل خمسين طالب يغلوها مرة، يعني لو طالب واحد مصاب بفيروس سي فيه احتمالية إنه ينقل العدوى لخمسين شخص تاني فما بالك لو اتينأو ثلاثة! علشان كده هتلاقى فيروس سي منتشر أوي في الجيل اللي عمره ستين سبعين سنة.

عافانا الله وإياكم.

Iron toxicity

تسمم الحديد

فاكرين الأم اللي كانت ماشية بمبدأ "عبي له وإدي له" مع ابنها الصغير في فيتامين دي؟ هيهي نفس الأم ماشية بنفس المبدأ مع ابنها فياعطاءه للحديد سواء كان كابسولاً وحقن.

تخلوا معايا السيناريو ده:

أم شكت إن ابنها عنده أنيميا فراحت عملت له تحليل وطلع فعلاً عنده أنيميا، وفرضاً إن الأنيميا بسبب نقص الحديد (فيه اعتقاد شائع إن الأنيميا سببها نقص الحديد وبس لكن في الحقيقة الأنيميا أنواع كتير)

المهم الأم بدون استشارة الدكتور جابت أقراص حديد أو حقن حديد في الغالب هاتدي له أقراص_ وبدأت تدي ابنها حديد لسنين قدام علشان تحميه من الأنيميا طول عمره فتعبه حديد لغاية لما الطفل يصدي!

بمناسبة يصدي دي (كان فيه خبيرة تغذية في التلفزيون المصري بتقول إن الصديد بيتكون في الجسم لما الحديد اللي في جسمنا يصدي، اه والله قالت كده!_خبيرة خبيرة مفيش كلام_هههههههاي)

كلمة يصدي اللي فوق دي هزار بس عاوزة أقول بيها إن الطفل بقى معبي حديد.

طب براحة كده علشان نعرف إيه اللي يحصل للطفل ده أو لأي شخص عموماً حتى لو كبير.

ربنا حمانا من الحديد لأن زيادته في الجسم عن معدل ما فيه خطورة كبيرة علينا فخلي فيه **system** مخصوص علشان يمتص الحديد مكون من عدة بروتينات بتشيل الحديد من المعدة توديه الدم والكبد (**ferritin, transferrin**)

البروتينات دي لما بيحصل لها تشبع تام مبتقاش قادرة على استقبال المزيد من الحديد، بشرط إن الامتصاص يكون عن طريق المعدة ويكون جدار المعدة سليم، طب لما الأم تدي الطفل كمية كبيرة من الحديد أقراص أو انت حتى تاخده؟ معروف إن الحديد مادة **irritant** وبالتالي يتبوظ النسيج الطلائي للمعدة، علشان كده من الآثار الجانبية بتاعتها أنه بيعمل إمساك وعند بعض الناس إسهال وممكن يعمل قرحة مع طول الاستخدام، فلما تتناول الحديد لمدة أكثر من سنه المعدة والأمعاء بيدأوا يتعبوا فيفوتوا حديد للدم خارج **system** المخصص لامتصاص الحديد فيعمل الحديد في الدم ده بعد ما يكون عمل **saturation to transferrin**.

ويكون في الوقت ده المخازن بتاعة الحديد اتملت فيبدأ يرسب حديد فيأماكن تانية غير مخازن ال bone marrow (نخاع العظم)، فيحط الحديد في الكبد، فيالبنكرياس، في القلب، في المفاصل وفي الأعصاب وفي الجلد، فتقل وظيفة كل الأعضاء دي.

لتوضيح أكثر: الكبد بيحصل فيه تليف، البنكرياس مبيقدرش يطع انسولين، القلب بيموتأجزاء منه، المفاصل تلتهب، الجلد يتلون برونزي (علشان كده قلت الشخص بيصدي) وبالتالي المرض اسمه العلمي **bronzed diabetes**.

أما لو إتأخذ حقن فهو بيروح على طول للدم يتشال على البروتينات اللي في الدم ولما يحصل تشبع يبدأ يترسب في الأعضاء وبالتالي يظهر آثاره أسرع وأقوى لأنهم بيتعرضش لعملية الامتصاص اللي فيها جزء من الحديد لا يمتص لكن هنا كل الجرعة بتدخل الدم.

بشارة حلوة للبنات الموضوع ده أكثر فيالرجالة: **p**

فيه أسباب تانية بتعمل المرض ده ولكن ملناش دخل فيها وصعب الوقاية منها، مثلاً بسبب خلل جيني على الكروموسوم رقم ٦، أو مثلاً لأن شخص بينقل دم كثير أو جسمه غير قادر على استخدام الحديد.

الغرض من الكلام الفيتامينات والحديد مش لعبة، والحديد الأقراص يستخدم غالباً لمدة ست شهور، تلت شهور بعالج الأنيميا وتلت شهور بملى المخازن.

عاوز تقي نفسك من الأنيميا كُـل حاجات فيها حديد، زي اللحوم الحمراء زي الكبد زي الكلية، بعض الخضروات زي الفاصوليا الحمراء، القرنبيط، الباذينجان (وفي قول آخر البيتشنجان: D) والمفاجأة السبانخ مفيهاش حديد بالصورة الليأهلنا متخيلينها بل بالعكس فيها أوكسالاتبتقلل امتصاص الحديد لإنهابتحدد مع الحديد وتكوّن ملح غير قابل للامتصاص وعلشان يبقى فيه استفادة نسبية لازم تاكلها خضرا يعني لو اتطبخت الحديد اللي فيها بخ مبقاش موجود تقريبا (هيصوا، أقيموا الأفراح والليالي الملاح يا الليبتكرهوا السبانخ D: لو بتكره السبانخ وبتاكلها غصب علشانمليانه حديد إبحث عن الكلام ده وعلى ضمانتي وساعتها تقدر تقول للسبانخ لا وبكل قوتك في وش أي حد أي حد أي مهما كان)

RH –VE MOTHERS

مبدئياً قبل ما ندخل في تفاصيل لو فيه واحد هنا ناوي يحب ويتجوز يروح الأول يحلل اللي هايرتبط بيها ويشوف هل هيآر إتش سالب ولا موجب، صدقوني دي حقنة الأجسام المضادة بقت بـ ١٤٠٠ جنيه في السوق السوداء.

سامعة حد بيتقولي يعني إيه الكلام اللي بقوله؟ يعنيآيه آر إتش ويعنيآيه حقنة أجسام مضادة؟

طب واحدة واحدة ونبدأ من الأول خالص، كلنا أظن عارفين إن الدم بتاعنا فصيلته قد تكون **A OR B OR O OR AB**

الحروف ديترمز لبروتينات معينة على سطح كريات الدم الحمراء بخلاف الـ **O** معناها إن مفيش أي بروتين عليه، أقصد بالبروتين هنا **antigen**.

بس قليل منا يعرف إن على سطح كريات الدم فيه بروتين رابع يا يبقى موجود يا لا، لو موجودها يبقى اسمه موجب لو مش موجود في الدم هايبقى سالب، اسم البروتين ده **RH**.

أظن الأمور بقت أبسط دلوقتي، طب إيه لازمة الموضوع ده؟

أولاً ده مهم جداً في نقل الدم بالظبط زيالفصايل، ثانياً مهم في حالات
الولادة، طب إزاي؟!

لو نفرض إن فيه واحدة أول مرة تحمل وهيار إتش سالب وجوزها أر
إتش موجب وابنها اللي في بطنها آر إتش موجب، إيه الليها يحصل؟

ساعة الولادة طبعاً الطفل متوصل بالأم عن طريق الحبل السري وفيه
شريان بيخرج من المشيمة بيتوصل بشريان خارج من سرة الطفل،
ساعة الولادة مع انقباض الرحم العنيف فيه شوية دم لا بأس بها بتخرج
من جسم الطفل إلى جسم الأم، طب وبعدين؟

دم الطفل عليه بروتين بالنسبة للأم جديد فبتعتبره المناعة إنه شيء
غريب لازم يتدمر، حتى الآن الأمور تمام والدنيا زي الفل والأم فرحانه
بابنها وعمالة تهشتك فيه، بعد ما يكبر ويبقى طفل رخم وبخدود عنده
بتاع تلت سنين تقرر تحمل تاني وبالفعل تحمل، وساعة الولادة الدكتور
يبص ع الابن يلاقي عنده صفرا شديدة جداً **jandice**
(**erythroplastosis fetalis**)

وبعد كام يوم ده لو إتولد عايش أصلاً الطفل غالباً يموت، طيبه اللي
حصل؟

في المرة الأولى لما مناعة الأم كّونت أجسام مضادة ضد الآراتش
اتكوّن نوع من الأجسام المضادة اسمها **memory cell**، من

اسمها باين عليها إنها حاجة متخزنة في الذاكرة، بتبقى متعرفة على الآراتش في ذاكرتها فأول ما تشوفه تاني تقوم تهاجمه بسرعة وبضراوة.

طب إزايتهاجم دم الطفل وهي موجودة في دم الأم؟

المشيمة في جسم الأم بتعدي بعض الأجسام المضادة للطفل علشان لما يتولد يبقى عنده مناعة تحميه لإن جهازه المناعى أول أيامه في الحياة بيبقى غير ناضج بعد.

إيه المشكلة يعني لما الأجسام المضادة دي تهاجم دم الطفل؟ انت متخيل إن دم الطفل بيتكسر! يعني مفيش أكسجين بيوصل للخلايا بالإضافة إن كمية الدم اللي بتتكسر بتخرج عوادم بتكون ضارة للجسم علشان كده الطفل ده غالباً ويموت.

طب إيه الحل؟

الحل إن أول ما الأم تولد وناخذ عينة من دم الطفل ونعرف إنه آر إتش موجب زي أبوه، أبوه ميفرحش بيه أوي ويقول جدع ياض راجل ابن راجل وطالع لي، لا حضرتكها تدفع ١٤٠٠ جنيه فياريتته كان زيأمه كان أوفر لك.

طب الحقنة ديايه؟ الحقنة دياجسام مضادة زي اللي الجسم بيكونها تروح تهاجم دم الطفل برده زي الأجسام المضادة الطبيعية.

على فكرة الليبشتمني في سره سامعاه!

هاوضح لكم كل حاجة، أنا بديأجسام مضادة تروح تهاجم دم الطفل في جسم الأم علشان الجسم ميشوفهاش، لأن الجسم فيأول مرة بيتعرف على الآراتش بياخذ فترة عقبال ما يطلع أجسام مضادة، وبالتالي لو أنا إديتها الحقنة بدري الجسم مش هايعرفإنها موجودة أصلاً.

الليبقول طب ما هيهي جبت إيه جديد على الأقل صنع ربنا أفضل؟هاقوله ونعم بالله بس يا سيدى ربنا علشان يحميننا من الميكروبات خلى فيه **memory cell** وأناالخلايا دي هي الليبتعمل لي مشكلة فأنا مش عاوزها تتكون، لكن الحقنة اللي باديهها مفيهاش **memory cell**.

أعتقد وصلت!!

طب فرضاً الأم مكنتش عارفة وحملت تانيابه الحل؟أولاً بنلجأ لعدة حاجات منها إن الأم تولد قيصري علشان نقلل كمية الأجسام المضادة الليها تدخل للطفل أثناء الولادة، لا القيصري مفيهوش انقباض في الرحم. طب وإيه تاني؟ببدأ أغير دم الطفل،وأنا صغيرة كنت متوقعةإننا بنجيب الطفل نصفيه من ناحية وندخل الدم من ناحية تانية (ذكية من يومي)

لا الموضوع مش كده أنا باسحب حوالي ٢٠٠ مل على ما أذكر من
دم الطفل وأديله ٢٠٠ مل تانيين وهكذا، لغاية لما أغير دمه في خلال
كام يوم، وطبعاً للأسف يبقى فيه آثار كبيرة على الطفل حتى بعد ما
بنعمل كده لأن المشكلة موجودة من وهو في الرحم.

