عدم التحكم بالغضب.. يسبب الكثير من المشاكل الصحيه

قال العلماء في الاجتماع السنوي لجمعية القلب الأمريكية في سان فرانسيسكو، إن المراهقين الذين يكتمون شعورهم بالغضب يتعرضون لخطر السمنة وهو ما قد يؤدي إلى تعرضهم لأمراض مثل مرض القلب أو السكري.

حيث وجد الأطباء من خلال دراسة، أن المراهقين الذين يمكنهم التحكم في غضبهم والتصرف بشكل مناسب عند الغضب يكونون أقل عرضة لزيادة الوزن، في حين أن من يعانون من مشكلات في التعامل مع الغضب فهم الأكثر عرضة لزيادة الوزن.

وقال البروفيسور ويليام موللر الذي قاد فريق البحث في الدراسة ترتبط السمنة بالطرق غير الصحية في التعبير عن الغضب. فمشكلات التعبير عن الغضب يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات في الأكل وزيادة الوزن وهو ما قد يؤدي بدوره إلى الإصابة بمرض القلب في سن مبكرة".

ليس هذا وحسب بل هناك المزيد من الآثار الضارة لكتمان الغضب للكبار أيضا، حيث قال باحثون من جامعة سانت لويس إن كتمان الغضب يمكن أن يؤدي إلى ألام الرأس أيضا. وقد نشرت الدراسة التي أجراها الباحثون في مجلة "الصداع" واشتمل البحث على ٤٢٢ من البالغين كان ١٧١ منهم يعانون من آلام في الرأس .

وقد بحث رئيس الفريق روبرت نيكلسون الحالة التي يكون عليها الشخص الغاضب، كيف يضغط على نفسه ،وعدد المرات التي يصاب بها بآلام في الرأس. كذلك بحث ما إذا كان الغاضب قلقا أو مصابا بالاكتئاب حيث أن كلا الحالتين لها علاقة بالصداع.

قال نيكلسون، "وجدنا أن كتمان الغضب أكبر مسبب للصداع، وأضاف "أن الغضب يمكن أن يكون أحد تلك الأشياء العديدة التي تثير آلام الرأس".

ونصح نيكلسون الناس باتباع عدد من الاستراتيجيات مثل أخذ نفس عميق ثلاث مرات، فالغضب والشعور به والتعبير عن النفس بطريقة بعيدة عن المجابهة.

وقال "هناك مناسبات لا يكون التعبير فيها عن الغضب أفضل الأشياء. إن الصراخ على رئيسك في العمل قد يفقدك وظيفتك. كذلك فإن إيماءة بذيئة نحو سائق تركك وسط الزحام يمكن أن تؤدي إلى هياج في الشارع..." وأضاف، "ما أمل أن أفعله هو مساعدة الناس، تعلم الطرق الكفيلة بتعزيز صبرهم حتى يتمكنوا من تجنب الغضب".

وأكد الباحث أيضا أنه ربما كان من الأهمية بمكان أن يتعلم الناس التسامح وختم قائلا، "سواء كان الجرح بسبب الآخرين أو من داخل الذات، فإن اعظم قوة لديك تتجلى في قدرتك على التسامح وجعل المسألة تمضي على خير.. إن ذلك سوف لن يغير الماضي ولكن أحدا لن يكون غاضبا". أما بخصوص التسامح وتأثيره على صحة الإنسان بشكل عام، فقد نصح باحثون أمريكيون بالصفح والتسامح مع الآخرين إذا أردت أن تقلل ضغط دمك والقلق وتخفف التوتر في حياتك... وفق الحكمة القائلة "العفو عند المقدرة".

فقد أظهرت دراسة عرضت في اجتماع جمعية الطب السلوكي في ولاية تينيسي الأميركية أن العفو والتسامح يساعدان في تخفيض ضغط الدم والتوتر النفسي والقلق. ويقول علماء النفس إن التسامح عبارة عن استراتيجية تحميل تسمح للشخص بإطلاق مشاعره والسلبية الناتجة عن غضبه من الآخرين بطريقة ودية. ولاحظ الباحثون أن النساء كن الأقل تسامحاً من الرجال والأكثر احتمالا لحمل الضغائن ضد الشخص الذي شعرن تجاهه بالخيانة حيث أظهرت هؤلاء النساء أيضاً ارتفاعا في معدلات ضغط الدم وتوترات نفسية أكبر. وأشار الخبراء إلى ضرورة عدم إساءة فهم المعاني السامية للصفح بل التخلي عن المشاعر السلبية بصورة ودية ومتابعة الحياة، منوهين إلى أن هذه الدراسة تضيف إثباتاً جديداً على أن للمشاعر السلبية تأثيرات ضارة على الصحة العامة.

الحرمان من النوم .. يساوي نفس خطر التدخين !!

كما هي طبيعة الأمور، افضل فائدة يمكن الحصول عليها من النوم هي عندما ينام الإنسان باعتدال. إن قضاء وقت طويل في النوم كل يوم يعتبر ضارا للجسم كما هي الحال عندما لا يأخذ الإنسان حصة كافية من النوم.

كشفت دراسة أمريكية أن الإنسان بحاجة إلى ثماني ساعات يوميا من النوم، وأن الأشخاص الذين ينامون أكثر من ثماني ساعات وكذلك الذين ينامون اقل من سبع ساعات يعانون من مشاكل في النوم. لذلك ينصح العلماء بأخذ القسط الكافي من النوم وهو ثماني ساعات بالضبط.

ومع انه من غير الواضح لغاية الآن لماذا تتسبب الزيادة والنقص في ساعات النوم عن الوقت المثالي في مشاكل أثناء النوم، إلا أن هذه الدراسة تركز على نفي الإشاعة التي تقول أن الإنسان يكون بحالة صحية افضل إذا ما حصل على اكثر من ثماني ساعات كل يوم.

قام العلماء خلال الدراسة بفحص اكثر من مائة شخص بالغ واكتشفوا انه بالمقارنة مع الأشخاص الذين كانوا يحصلون على ساعات النوم المثالية، فان الأشخاص الذين كانوا يحصلون على ساعات نوم طويلة يعانون من مشاكل في النوم حيث أفادوا انهم يجدون صعوبة في النوم عند الذهاب إلى الفراش، كما انهم لا يستغرقون في النوم وينهضون اكثر من مرة خلال الليل، كما انهم ينهضون مبكرا، بالإضافة إلى عدم شعورهم بالحيوية عندما ينهضون من النوم كما انهم يشعرون بالنعاس طوال اليوم.

خلصت الدراسة أن الأشخاص الذين يحصلون على ساعات نوم مثالية بين سبع وثماني ساعات في اليوم غالبا لا يعانون من أية مشاكل. كما توصلت الدراسة إلى أن النساء يحببن ساعات النوم الطويل اكثر من الرجال.

هذا وحذر باحثون بجامعة بوسطن من أن النوم الكثير أو الحرمان منه يمثلان خطرا رئيسيا يهدد صحة وحياة الإنسان بصفة عامة والمرأة بصفة خاصة، وأن الكثير منه أو القليل قد يسبب الوفاة.

وقد أظهرت دراستان أجريتا في بوسطن أن البالغين الذين يحصلون على قسط وافر من النوم الليلي الجيد لمدة سبع أو ثماني ساعات يعيشون مدة أطول وأقل عرضة للإصابة بأمراض القلب مقارنة مع الأشخاص الذين ينامون مدة أقل أو أطول، وتعارض هاتان الدراستان ما أظهره بحث سابق أن مدة حياة الأشخاص الذين ينامون أقل من ثماني ساعات أثناء الليل قد تكون أطول من غيرهم.

ووجد الباحثون في دراساتهم التي شملت ٤٥٤١ رجلا وامرأة ، أن الأشخاص الذين ينامون تسع ساعات أو أكثر، كانوا أكثر عرضة للوفاة على مدى ١٤ عاما هي مدة الدراسة بنسبة ٧٠٪ مقارنة بالذين ينامون سبع أو ثماني ساعات، بينما بلغ هذا الخطر ٥٠٪ عند من ناموا لست ساعات أو أقل. وقال العلماء إن خطر الحرمان من النوم يساوي نفس خطر التدخين على صحة الإنسان.

هذا وقد أكد باحثون أن عدم أخذ قسط وافر من النوم أثناء الليل قد يعرض الأشخاص وخاصة المصابين منهم بارتفاع ضغط الدم الشرياني لخطر الإصابة بأمراض القلب.. هذا ما أكده باحثون إيطاليون في دراسة حديثة أيضا.

وأعتمدت الدراسة التي أجراها العلماء من جامعة بافيا الإيطالية، على متابعة ٢٠ رجلا و ١٦ امرأة من غير المدخنين المصابين بارتفاع ضغط الدم الذين لم يتناولوا أي علاجات لهذه الحالة أو لأمراض جهاز القلب الوعائي بحيث ليس لكل مشارك في الدراسة شاشة مخصصة لمراقبة ضغط الدم لمدة ٢٤ ساعة وبشكل خاص بعد تعريضهم لحرمان من النوم من الساعة ٣ إلى ٧ صباحا.

وأظهرت النتائج زيادة ملحوظة في ضغط الدم ومعدل القلب خلال النهار لدى هؤلاء الأشخاص بعد قضاء ليلة غير كافية من النوم .

ويقترح الباحثون في الدراسة التي سجلتها مجلة (هايبرتنشن) الأميركية أن الحرمان من النوم قد يزيد ضغط الدم بمعدلات أكثر مما يسبب الإصابة بمشكلات خطرة فيما بعد، موضحين أن ضغط الدم العالي يسبب توترا وضغطا هائلين على الشرايين مما قد يقود إلى الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية والفشل الكلوي .

وحسب إحصائيات طبية فإن حوالي ٥٠ مليون أميركي مصابون بارتفاع ضغط الدم ونحو ٣٠ مليونا يعانون من نقص النوم المزمن وأكد الخبراء ضرورة أن يقضي الإنسان ٨ ساعات على الاقل في النوم كل ليلة وذلك لتجنب المشكلات الجسدية والعصبية التي قد تسببها قلة الراحة والحرمان من النوم.

ماذا تعرف عن مرض فقدان الشهية العصبي ؟

ما هو مرض فقدان الشهية العصبي؟ "Anorexia Nervosa"

فقدان الشهية العصبي هو مرض عصبي مزمن من مجموعة أمراض اضطرابات التغذية. ويسبب هذا المرض بشكل أساسي الهزال الشديد للمريض، حيث يبدو كهيكل عظمي في أسوء الحالات. ويمكن أن يصاب المريض بفقدان الشهية العصبي بتعقيدات طبية خطيرة يمكن أن تؤدي إلى الموت. وتشمل أعراضه:

١- الخوف الحاد من كَسب الوزن.
٢- الاعتقاد الراسخ بأن الجسم مشوه.
٣- تفويت على الأقل ثلاث دورات شهرية متتالية (بالنسبة للفتيات).
٤- رفض تناول الطعام أو تناول الطعام ثم تطهير الأمعاء.
٥- التجويع.
٦- تخفيف الوزن الإجباري، عن طريق ممارسة الرياضة العنيفة.

ويعرف هذا المرض عالمياً باسم "anorexia" والذي يعني بشكل حرفي (فقدان الشهية)، إلا أن هذه التسمية غير دقيقة. ففي الحقيقة، يقمع الأشخاص المصابون بمرض فقدان الشهية العصبي مشاعر الجوع، بهدف السيطرة على رغبتهم بتناول الطعام، ويقومون بذلك عن طريق إعداد الطعام للآخرين والامتناع عن تناوله أو إخفاء حصتهم من الطعام بحجة أنهم سيأكلون لاحقاً.

● من يصاب باضطراب التغذية "فقدان الشهية العصبي"؟

مثل كل أمراض اضطرابات التغذية، يمكن أن يصاب أي شخص بمرض فقدان الشهية العصبي، بغض النظر عن العمر، والجنس، والجنسية. وغالباً ما يصاب المراهقون أكثر بمرض فقدان الشهية العصبي قَبل أو بعد سن البلوغ، ولكن يمكن أن يحدث أيضاً كرد فعل على أي تغير رئيسي في الحياة. ويؤثر مرض فقدان الشهية العصبي بشكل رئيسي على المراهقات، كما يصيب أيضاً الرجال والنساء الأكبر سناً.

أما سبب استحواذ هذا السلوك على النساء الأصغر سناً فهو ميلهن للحفاظ على حمية صارمة لتحقيق جسم "مثالي". ويعكس هذا السلوك الاستحواذي الضغط الاجتماعي والحضاري على الفتيات مما يشاهدنه في الإعلانات وأجهزة الإعلام. ويمكن أن تصاب شرائح أخرى من المجتمع باضطرابات التغذية مثل الرياضيين، والممثلين، والراقصين، وعارضات الأزياء، والشخصيات التلفزيونية التي أصبحت النحافة بالنسبة إليهم مطلب للشهرة والاحتراف. وبالنسبة للشخص المصاب باضطراب التغذية يصبح همه الوحيد البقاء مسيطراً على وزنه وينسى كل شيء حوله وفي حياته.

● كم عدد الأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية العصبي؟

تقول الإحصائيات بأن نصف إلى واحد بالمائة من الإناث في الولايات المتحدة مصابات بمرض فقدان الشهية العصبي. ولأن أكثر من ٩٠ بالمائة من هؤلاء هن من المراهقات والشابات، فقد تم تعميم المرض على أنه "مرض خاص بالمراهقات". على الرغم من أن العديد من الذكور والأطفال بعمر سبع سنوات قد تم تشخيصهم بهذا المرض؛ بالإضافة إلى نساء من عمر ٥٠ و ٦٠و٧٠، وحتى ٨٠ سنة.

● كيف يفقد الوزن؟

عادة ما يفقد المصابون بمرض فقدان الشهية العصبي الوزن عن طريق خفض كمية غذائهم الكلي وممارسة الرياضة بإفراط. ويحدد العديد من الأشخاص قيمة الطعام الذي يتناولونه بأقل من ١٠٠٠ سعر حراري باليوم. وتجنب الطعام الدهني، الغني بالسعرات الحرارية وتجنب اللحوم. وقد تشمل حمية بعض الأشخاص المصابين بمرض فقدان الشهية العصبي تقريباً على القليل من الخضار قليل السعرات مثل الخس، والجزر، أو الذرة الصفراء.

● ما أعراض مرض فقدان الشهية العصبي؟

من أهم أعراض مرض فقدان الشهية العصبي، الانشغال بالغذاء ورفض إبقاء وزن الجسم الطبيعي بالحد الأدنى. أما إحدى أكثر السمات المخيفة لهذا المرض فهو اعتقاد المصاب بأنه سمين حتى حين يبدو مثل الهيكل العظمي، حيث تصبح أظافرهم وعظامهم هشة، وجلدهم قَد يجف ويصبح أصفر. كما يعانون من الكآبة الشديدة، والوحدة، والشعور بالبرد في اغلب الأحيان بسبب انخفاض درجة حرارة أجسامهم من قلة التغذية. كما قد ينمو شعر خفيف على أجسامهم يسمى (زغب الطفل الرضيع).

كما يطور الأشخاص المصابون بمرض فقدان الشهية العصبية عادات أكل غريبة مثل تقطيع غذائهم إلى قطع صغيرة جداً، ورفض تناول الطعام أمام الآخرين، أو عمل وجبات طعام للآخرين دون أن يتناولوا منها أنفسهم. ويستحوذ الغذاء والوزن على تفكير هؤلاء الأشخاص ويصبح همهم كيفية التخلص من الوجبة التالية.

● ما أسباب فقدان الشهية العصبي؟

لا توجد أسباب حاسمة للإصابة بهذا المرض. ولكن في محاولة لفهم وكَشف أسباب اضطرابات التغذية، قام علماء الشخصيات، والوراثة، والبيئة، والكيمياء الحيوية بدراسة الأشخاص المصابين بهذه الأمراض. فتبين أن السمة المميزة لجميع المرضى هو شعورهم بقلة احترامهم للذات، والعزلة الاجتماعية (التي تحدث غالباً بعد الإصابة بفقدان الشهية العصبي)، وشعورهم بأنهم يجب أن يكونوا مثاليين. مثلاً طلاباً جيدين، أو رياضيين ممتازين.

كما يمكن أن تهيئ العوامل الوراثية بعض الأشخاص للإصابة بمرض فقدان الشهية العصبي وراثياً بنسبة ١٠ إلى ٢٠ ٪. وتلعب التأثيرات السلوكية والبيئية دوراً أيضاً في الإصابة بهذا المرض. كما يمكن أن تزيد الأحداث المرهقة من احتمال زيادة خطر الإصابة باضطرابات التغذية. وقد وجدت بعض الدراسات بأن الوظائف الكيماوية الحيوية للناس قد تسبب اضطرابات التغذية. ويميل المصابون باضطرابات التغذية إلى الشعور بالكآبة، وارتفاع نسب هرمونات الدماغ "كورتيسول" وهرمون "فاسوبريسن" الذي يطلقهما الدماغ كرد فعل على التوتر.

● هل هناك تعقيدات طبية لهذا المرض؟

يسبب الجوع الضرر والجفاف للأعضاء الحيوية مثل القلب والدماغ. كما يؤثر على العمليات الحيوية الأساسية في الجسم. حيث ينخفض معدل النبض، وضغط الدم، ونسبة المواد المغذية في الجسم، مثل فقدان الكالسيوم من العظام، الذي يصبح هشاً وعرضة للكسر. والأسوأ من ذلك أنهم يمكن أن يجوعوا أنفسهم حتى الموت. حيث يعتبرمرض فقدان الشهية العصبي من أكثر الحالات النفسية التي تؤدي إلى الوفاة حيث يقتل المرض حوالي ٦ بالمائة من ضحاياه.

● هل يتوفر علاج لهذا المرض؟

لحسن الحظ، يمكن عكس أغلب التعقيدات التي يواجهها الأشخاص المصابون بفقدان الشهية العصبي عندما يستعيدون وزنهم المثالي. ولكن يجب تشخيص وعلاج المصابين باضطرابات التغذية مبكراً. وبينما لا يحتاج بعضهم إلا إلى علاج بسيط، يخضع البعض الأخر إلى علاج مكثف في المستشفى لتثبيت وزنهم المنخفض بشكل خطير. حيث تعتبر زيادة الوزن من واحد إلى ثلاثة باوند في الأسبوع أمراً آمناً . ولمساعدة الأشخاص المصابين بفقدان الشهية العصبي على التغلب على مشكلتهم يتم الاستعانة بعدة أنواع من العلاج، منها العلاج بالتحليل النفسي للتعامل مع القضايا العاطفية المسببة لهذه الحالة. والعلاج الإدراكي السلوكي لتغيير الأفكار والسلوك الشاذ. والنقاشات الجماعية حتى يتشارك الجميع بتجاربهم مع الآخرين. وأخيراً العلاج العائلي خصوصاً إذا كان الفرد يعيش في البيت. بالإضافة إلى وصفة طبية من الأدوية. وأخيرا العلاج الغذائي، حيث ينصح المريض بتناول حمية غذائية مناسبة.

● كيف نتجنب الإصابة بمرض فقدان الشهية العصبي؟

أظهرت نتائج بحث جديد بأن بعض "ميزات" الأفراد الذين يطورون مرض فقدان الشهية العصبي هي "عوامل خطر فعلية" يمكن علاجها مبكراً. على سبيل المثال، انخفاض احترام الذات ، والشعور بالاستياء من شكل الجسم، ونوعية الغذاء . فإذا نجحنا في الحفاظ على هذه السمات فلن يكون هناك داعي للخوف من الإصابة بأمراض اضطرابات التغذية.

أنت تسأل.. ونحن نجيب

● الفياجرا ما هي مزاياها وعيوبها وهل هي علاج ناجح للضعف الجنسي ؟ و كم يستمر مفعولها؟

كما توجد بعض الادوية يقال انها مثل الفياجرا وليس لها اثار جانبية مثل السياليس؟

– بخصوص سؤالك:

دعنا أولاً نتفق علي أنه لا يوجد دواء ليس له آثار جانبية.

الفياجرا تنتمي لمجموعة دوائية تستخدم عن طريق الفم لعلاج ضعف القدرة علي الإنتصاب لدي الرجال. و قد أعطت نتائج جيدة و فتحت آمالاً لكثير من الحالات التي لم تستجب للعلاجات السابقة. و قد تم إكتشاف بدائل للفياجرا و تتميز على المنتج الأصلي ببعض الميزات النسبية و إن أشتركوا جميعاً في الخواص الأساسية.

و هي تؤخذ قبل الجماع بحوالي ساعة.

و تبدأ العمل بعد حوالي نصف ساعة أو أكثر قليلاً.

و ينتهي المفعول بعد مرور حوالي ٤ ساعات من تناول القرص

السيالس: Cialis

يتميز بأن تأثيره في الجسم يبدأ أسرع في خلال نصف ساعة فقط و يستمر لمدة ٣٦ ساعة مما يعطي فترة أطول لإختيار التوقيت المناسب للقاء الزوجين.

كل أدوية المجموعة لا تستعمل لمرضي القلب أو من يستخدمون أدوية تحتوي علي مادة النيترات. كذلك لمن يعانون من خلل في وظائف الكبد.

الآثار الجانبية ليست شديدة و منها:

الصداع ,إضطراب الهضم ,رشح الأنف ,بعض إضطرابات الرؤية (و هي تحدث بصورة أقل في المستحضر الجديد) و أحياناً آلام الظهر.

و الخلاصة: تعطي هذه الأدوية نتائج جيدة في كثير من الحالات و لكن يفضل أن يتم استخدامها تحت إشراف طبي لكي تتأكد من مناسبة الدواء لحالتك و بالتالي تقل إحتمالية التعرض لآثار جانبية من جراء استخدامه.

● انا شخص سليم غير مصاب بالسكر و لكنه موجود في عائلتي بصورة وراثية ,و ارغب في تفادي المرض ,ماهو المطلوب حتي لا أصاب بالسكر ؟

-نعم يمكنك عمل بعض الخطوات لحماية نفسك.

أولاً:

عليك مراقبة وزنك فهذه أول خطوة تستطيع التحكم فيها.

فالوزن الزائد هو أول الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلي الإصابة بمرض السكر. لذا عليك معرفة وزنك الصحي مقارنة بطولك و بالتالي تعرف إذا كنت محتاج إلي إنقاص وزنك أم لا.

ثانياً:

عليك إدخال بعض التعديلات في نظام حياتك اليومي ,و أهمها ممارسة الرياضة بصورة منتظمة و إن كانت خفيفة مثل المشي أو الجري.

الإقلال من أكل الدهون و السكريات بإفراط.

الإكثار من أكل الخضروات و الفاكهة و الخبز الأسمر مع الإعتدال في أكل النشويات.

و هكذا عن طريق هذه التعديلات البسيطة في نمط الحياة يمكنك أن تقلل من إحتمالية إصابتك بمرض السكر بصورة كبيرة.

و يفضل أن تقوم بتحليل السكر في الدم كل فترة لتري معدله.

فالمعدل الطبيعي يجب ألا يزيد عن ١١٠ مجم – صائم.

أما إذا كان من ١١١– ١٢٥ فهذه علامة تحذير أخرى.

أما أعلي من ١٢٦ فهذا معناه وجود مرض السكر بالفعل.

● ما هى أنواع حبوب منع الحمل ,و ما هى اضرارها الجانبيه و لماذا تنزل الدوره بالرغم من اخذ الحبه فى الميعاد ,وما هى الحبوب التى يجب ان تاخذها السيده عندما تريد تاخير الدوره و ما هى جرعتها و شكرا ؟

– بخصوص سؤالك فأقراص منع الحمل تنقسم إلي قسمين:

١– أقراص منع الحمل المركبة: و هي تحتوي علي هرموني الأستروجين و البروجستين معاً.

٢– أقراص البروجستين فقط.

الأضرار المحتملة طفيفة و أغلبها:

الشعور بالدوار ,الميل للقئ ,آلام بالثدي ,صداع خفيف و بعض التغيرات المزاجية. و معظم هذه الأعراض تختفي مع استمرار الأستعمال و هي في معظمها غير ضارة بصحة المرأة.

علماً بأنه من الطبيعي أن تنزل الدورة مع تناول الأقراص.

و يكون دائماً من المفضل أستشارة طبيب متخصص في أمراض النساء ليساعد السيدة في إختيار الوسيلة الأنسب لها لمنع الحمل.

أما عن الحبوب التي تؤخذ لتأخير الدورة الشهرية فهي:

Steronate nor tab(Norethisterone 5 mg

هي تؤخذ بجرعة قرص مرتين يومياً قبل الميعاد المتوقع لنزول الدورة بثلاثة أيام و يمكن استمرار استعمالها لمدة ١٠ – ١٤ يوم فقط.

و يحدث الإدماء بعد التوقف عن استعمالها بيومين أو ثلاثة.

● ما هو العلاج المناسب لميكروب الهليكوباكتر الذي يسبب قرحة المعدة ؟ وكم يجب ان تستمر مده العلاج؟

– بخصوص العلاج المناسب لميكروب الهليكوباكتر :

Helicobacter Pylori

فهناك عدة أنظمة علاجية و لكن أحدثها و يعطي أفضل النتائج المعروفة حتي اليوم هو كالتالي:

واحد من أدوية المجموعة

Proton Pump inhibitor

مثل لانزوبرازول أو أوميبرازول.

+ نوعين من المضاد الحيوي هما : أموكسيسلين و كلاريثرومايسين.

و تشير الأبحاث أن مدة أسبوع واحد بالجرعات الكاملة تكون كافية للقضاء علي ميكروب الهليكوباكتر لدى حوالى ٩٠ ٪ من الحالات و تكون الآثار الجانبية معقولة نسبياً.

و إن كنت أنصحك أن تأخذ هذا العلاج تحت إشراف طبيب متخصص لأن كل حالة مرضية لها خصوصيتها و بالتالي تكون خبرة الطبيب المتخصص هي أفضل وسيلة للحصول علي النتائج المطلوبة.

الضحك.. مفيد جدا للصحة

أثبتت الدراسات الحديثة أن للضحك فوائد طبية مرافقة لما نشعر به من الراحة النفسية، ويقول الأطباء إن الضحك مرات عديدة في اليوم ينعش القلب ويبقيه بصحة جيدة ويقلل من الإصابة بتجلط الدم.

وينصح الأطباء بالإكثار من الضحك الذي يؤدي إلى الشعور بالحرية والراحة النفسية والانطلاق ومحاولة الضحك بصوت أعلى أي القهقهة بينك وبين نفسك عند عمل أي شيء مضحك أو إذا ارتكبت أي خطأ مُضحك.

أهم هذه الفوائد..

– الضحك يؤدي إلى تحسن عمل نظام المناعة في الجسم وذلك عن طريق زيادة إنتاج خلايا تسمى (T-cells)و التي هي مسؤولة عن مقاومة العدوى و تحفز الجسم على الشفاء السريع من الأمراض.

– إن الضحك يقوم بتخفيض نسبة الكوليسترول في جسمك، وهو هرمون يسبب الضغط و يؤدي إلى خفض قدرة جهاز المناعة في الجسم. – إن عملية الضحك تحفز الجسم على إنتاج (endorphins) وهو مسكن الألم الطبيعي الذي ينتجه الجسم، الأمر الذي يساعد في التخفيف من حدة الألم وكذلك يساعد في تحسين المزاج بشكل عام.

– تبين أيضا أن بعد الانتهاء من الضحك فإن ضغط الدم وسرعة نبضات القلب تنخفض بشكل ملموس، كذلك فأن الضحك يساعد في التخفيف من توتر العضلات.

– الضحك والمرح يساعدان في إيجاد علاقة زوجية اكثر استقرارا و راحة لان الضحك يساهم في نزع فتيل التوتر في العلاقات، كما أنهُ يفتح طرق الاتصال و يوجد المشاركة بين الأزواج.

– الضحك يخفف من وطأة أعباء الحياة على كاهلك ويؤدي إلى التخفيف من نزعتك نحو الكمال و يزيد من قدرتك على التكيف مع المتغيرات المحيطة بك. ومن جانب آخر، توصلت دراسة أميركية إلى أن الضحك أفضل دواء وأن مجرد التطلع إلى حدث إيجابي مضحك أو مشاهدة تجربة مضحكة ، قد يعزز جهاز المناعة ويقلل التوتر . وأثبتت اختبارات أجريت أنه بمجرد توقع حدث سعيد بهيج أو مضحك ، قد يرفع مستويات الأندروفين والهرمونات الأخرى التي تحدث شعورا بالمتعة والاسترخاء وتخفض إفراز الهرمونات المصاحبة للتوتر .

هذا وقد بدأ الأطباء مؤخرا بإدخال الضحك والابتسامات على لائحة وصفاتهم الطبية التي لا تصرف من الصيدليات بل بتنظيم روتين حياة المريض مع الابتعاد عن الضغوطات النفسية والجسدية بالقدر المستطاع بالإضافة إلى الترفيه عن النفس. ويرى الأطباء أيضا أن المرح داخل المراكز العلاجية مفيد للأطباء والمرضين أيضا، لأنه يساعدهم على التخلص من الضغط العصبي الناتج عن طبيعة عملهم الشاق.

ويعتقد بعض الخبراء أن لإضحاك المرضى وإدخال البهجة في نفوسهم أثرا مباشرا على أجهزة المناعة الطبيعية في أجسادهم. ويؤكد بعضهم أن فائدة الضحك لا تقتصر على تحسين الحالة النفسية للمرضى، بل تتجاوزها بشحذها قدرة الجسد على مقاومة الأمراض.

وإن الكثير من الأبحاث قد أجريت لاكتشاف التأثير الإيجابي للمرح على الحالة البدنية، حيث أظهرت تلك الأبحاث أن من يتعرضون للأزمات القلبية يمكنهم تفادي الإصابة بأزمة ثانية والتعرض لارتفاع ضغط الدم، ويمكنهم الاستغناء عن تعاطي كميات كبيرة من الأدوية إذا ضحكوا لمدة نصف ساعة كل يوم.

وقد ثبت علميا أن الضحك يؤدي لخفض معدلات إفراز المواد الكيميائية المرتبطة بحالات التوتر العصبي، ويقوي أجهزة المناعة وقدرة الجسد على تحمل الآلام.

وأكد الأطباء النفسيون أن المرح يعد وسيلة فعالة للتخلص من الضغط العصبي، وسلاحا لمواجهة وتجاوز ما يتعرض له الإنسان من إهانة أو مواقف صعبة ومحرجة، ويساعد على تجاوز كل أنواع الألم والمعاناة.

فواكه على مائدتك هذا الشتاء

البرتقال الأحمر

مصدر ممتاز لفيتامين ج والألياف ومصدر جيد لحامض الفوليك.

كيف نختار أفضل الثمار:

اختر فاكهة ناضجة تبدو ثقيلة الحجم.

التخزين، وطريقة التحضير:

أحفظها في درجة حرارة الغرفة، لعدة أيام فقط.

أفضل الاستعمالات:

أضف لب البرتقال إلى السلطات الخضراء.

الموز

مصدر ممتاز لفيتامين ب ٦ و مصدر جيد للألياف، والبوتاسيوم، وفيتامين ج.

كيف نختار أفضل الثمار:

يكون الموز ناضج عندما يكون لونه أصفر غني مع بضع نقاط سمراء.

التخزين، وطريقة التحضير:

يخزن في درجة حرارة الغرفة ، وسيواصل النضوج لمدة أسبوع تقريباً. يمكن تجميد الموز الناضج لاستعمالها في طعام الأطفال والكعك

أفضل الاستعمالات:

تضاف إلى سلطة الفواكه، رش الموز بعصير الليمون بعد تقطيعه لمنع تغيير لونه. استعمله في كعكة الموز. أمسح قطع الموز بعصير البرتقال واشويه للحصول على حلوى رائعة.

التوت البري

مصدر ممتاز لفيتامين ج و مصدر جيد للإلياف.

كيف نختار أفضل الثمار:

ابحث عن التوت البري ذو الجلد اللامع وليس المكرمش. أبحث عن اللون الأسمر أو اللون الأحمر الغامق. يجب أن يكون قاسياً ويرتد إذا سقط على الأرض.

التخزين، وطريقة التحضير:

يمكن أن تبقى لمدة أسبوعان في الثلاجة.

أفضل الاستعمالات:

التوت البري لاذع لوحده، بينما يكون ممتاز النكهة مع الصلصة، أضفه إلى حشوة الكعك.

عنب (أحمر)

مصدر ممتاز لفيتامين ج.

كيف نختار أفضل الثمار:

اختر حبات العنب القوية.

التخزين، وطريقة التحضير:

يخزن في الثلاجة لمدة أسبوع.

أفضل الاستعمالات:

أضفه إلى السلطات أو تناوله مع الجبن والبندق.

الكيوي

مصدر ممتاز لفيتامين ج و مصدر جيد للألياف.

كيف نختار أفضل الثمار:

اختار الثمار القاسية وتفادى الثمار التي تحتوي على بقع طرية.

التخزين، وطريقة التحضير:

تخزن في درجة حرارة الغرفة لمدة ٥ أيام. ضع الكيوي الناضجة في كيس بلاستيكي وخزنها من ٢ إلى ٣ أسابيع.

أفضل الاستعمالات:

تناول حبة الكيوي مع القشرة بعد تنظيفها جيداً، كذلك يمكن استخدامها لتتبيل اللحوم، ضع قطع الكيوي على اللحم قبل طبخها. استخدم الكيوي في حلوى الجلاتين. وزين بها الكعك والحلويات.

البرتقال

مصدر ممتاز لفيتامين ج والألياف ومصدر جيد لحامض الفوليك.

كيف نختار أفضل الثمار:

ابحث عن البرتقال القوي والثقيل للعصير، والبرتقال ذو القشرة السميكه للأكل.

التخزين، وطريقة التحضير:

يخزن في درجة حرارة الغرفة لمدة أقصاها أسبوع واحد، أو أطول في الثلاجة

أفضل الاستعمالات:

تجنب تناول اللب الأبيض المرتقطع البرتقال إلى شرائح وأضفه إلى السلطات. يتفاعل البرتقال مع نكهات البصل، والزيتون، والخيار.

الأجاص

مصدر جيد لفيتامين ج والألياف.

كيف نختار أفضل الثمار:

يجب أن تكون طرية قليلاً. تختلف الألوان حسب نوع الثمار.

التخزين، وطريقة التحضير:

يخزن في درجة حرارة الغرفة ليصبح طرياً بعض الشيء، ثم يوضع في الثلاجة من يوم إلى يومان عندما يكون ناضج.

أفضل الاستعمالات:

يقطع ويفرك بالليمون لمنع تغير لونه، يضاف إلى السلطات، و إلى الكعك، والفطائر، والجبن.

الرمان

مصدر جيد لفيتامين ج والحديد.

كيف نختار أفضل الثمار:

أختر الحبات الثقيلة الحجم. يجب أن تكون القمة ناعمة قليلاً، يجب أن يكون الجلد لامعاً، وليس جافاً.

التخزين، وطريقة التحضير:

أسبوعان في الثلاجة.

أفضل الاستعمالات:

أستعمل العصير لإضافة النكهة إلى المشروبات. أضف البذور إلى السلطات الخضراء، والمتبلات. يمكن أيضاً أن يطبخ ليصبح مربى.

السفرجل

مصدر ممتاز لفيتامين ج، والألياف والرايبوفلافين.

كيف نختار أفضل الثمار:

تعرف هذه الثمرة بالتفاح الذهبي، بالرغم من أن طعمها مزيج بين التفاح والكمثرى. وهناك نوعان، معطرة وأناناس. السفرجلة المعطرة تشبه كرة القدم بينما السفرجلة الأناناس تشبه الكمثرى.

التخزين، وطريقة التحضير:

اختار الثمار الصفراء القوية وتجنب الطرية أو التي تحتوي على بقع. يمكن أن تكدم السفرجلة بسهولة لكن العلامات لا تؤثر على النوعية أو الطعم. تخزن في كيس بلاستيكي في الثلاجة لعدة أسابيع.

أفضل الاستعمالات:

يفضل تناولها مطبوخة، حيث تستعمل في المربى – حيث تتحول إلى لون ارجواني جميل. تستعمل في الكعك والحلويات وتحتوي على نسبة عالية من البكتين.

يوسف أفندي

مصدر ممتاز لفيتامين ج و مصدر جيد للألياف وحامض الفوليك.

كيف نختار أفضل الثمار:

اختر الثمار الثقيلة، الخالية من الكدمات والبقّع السمراء.

التخزين، وطريقة التحضير:

تحفظ في درجة حرارة الغرفة لعدة أيام و أسبوع أو أكثر في الثلاجة.

أفضل الاستعمالات:

قشرها وتناولها طازجة، أضف شرائح اليوسف أفندي إلى السلطات الخضراء، او أطباق الدجاج.