أسوأ الأطعمة على الإطلاق!

١- الدهون المهدرجة

وهي عبارة عن دهون صناعية تستعمل في المعجنات والزبد النباتي. وقد أظهرت الدراسات بأن كَمية الدهن في الحمية لا تسبب المشاكل بقدر نوع الدهون، والدهون المهدرجة هي الأسوأ. تجنب شراء الكعك المخبوز "الكوكيز"، المقرمشات الملحة، والمعجنات المخبوزة أو أي شيء آخر يستعمل الزيت المهدرج في قائمة المكونات.

٢- زيت اوليسترا

اوليسترا دهن مزيف ، يستعمل لصنع رقائق البطاطس خالية الدهن والوجبات الخفيفة الأخرى. وقد تقول ما المخيف بشأن دهن مزيف ولكن المشكلة أكبر من ذلك فقد ثبت أن هذا الدهن يقوم بامتصاص الفيتامينات ، أ، أي، دي، وكي، والكاروتين، الضرورية لنظام المناعة والتي تمنع الإصابة ببعض أمراض السرطان. وتقوم الشركة المصنعة بمعالجة الأمر. كما يسبب اوليسترا انزعاج هضمي لدى بعض الناس، خصوصاً إذا تناولوا الكثير منه. في أغلب الأحيان، ليس الزيت هو المشكلة ولكن تفضيل الناس للرقائق على قطع الفواكه الطازجة هو الذي جعل تناوله أقل فائدة.

٣- نيترات

تحتوي العديد من الأطعمة، مثل اللحوم المعالجة خصوصاً النقانق المقلية على النترات المستخدمة لتثبيت التلوين والحفاظ على نظافته من المكروبات. والنترات غير مؤذية، ولكن يمكن أن تتحول إلى نترون، الذي يمكن أن يشكل "nitrosamines" مادة كيماوية قوية تسبب السرطان. حاول دائما البحث عن لحوم محفوظة خالية من النثرات. وعندما تتناول أطعمة تحتوي على النيترات أشرب معها كوباً من عصير البرتقال. يعمل فيتامين سي على منع تحول "nitrosamines" في معدتك.

٤- الكحول

تخلق هذه المادة مشاكل أكثر من كل المواد الأخرى سوياً. وبالطبع، يمكن استهلاك الكحول بحكمة وبسلامة. ولكن حتى إذا لم تتوخ الحذر في حميتك الغذائية، يجب أن تتوقف وتنتبه لاستهلاك الكحول لأن ضررها مباشر.

٥- المحار الخام

يمكن أن يحمل المحار الخام بكتيريا قاتلة تسبب المرض الحاد أو الموت. ويعتبر شراء المحار وتناوله أمراً محفوفاً بالمخاطر كل مرة، فلا توجد رقابة صحية حكومية أو حتى مستقلة حتى وقتنا هذا تقوم بالتفتيش على سلامة المحار، لذلك فتناوله غير آمن، وبالطبع يجب طبخه جيداً جداً قبل استهلاكه.

٦- الصودا والمشروبات الغازية

يعتبر شرب الصودا أسوء طريقة للحصول على السوائل. فهي مليئة بالسكر أو المحليات الصناعية كما تحتوي على الكافيين، والألوان والنكهات الاصطناعية. استبدل الصودا المحلية بخلط الماء الفوار بالماء، أو تناول العصير الطازج ١٠٠ بالمائة.

٧- الأطعمة المعلبة منزلياً

يمكن أن يكون التعليب المنزلي ذو المستوى المنخفض من الحامض مثل الفاصوليا الخضراء، والجزر أو خضار الحديقة الأخرى خطراً. حيث تزداد إمكانية التسمم لأن المواد المعلبة منزلياً في أغلب الأحيان لا تصل إلى درجات حرارة مناسبة، ولا تضغط كفاية لقتل بويغات التسمم التي قَد تلوث الغذاء. وتعتبر من إحدى الأسباب الرئيسية للتسمم الغذائي.

٨- الوجبات الخفيفة الغنية بالدسم

حتى لو كانت مقلية في زيت نباتي، يجب أن تقللوا منها. لقد انتقل ميزان الدهون في حميتنا بعيداً جداً عن مجموعة الأوميغا -٦ ، الموجودة في أكثر الزيوت النباتية المصنعة. وتناول الكثير من هذه الدهون يمكن أن يؤدي إلى بعض الأمراض المزمنة. بدلاً من ذلك، ركز على تناول الثمار والحبوب الكاملة كوجبات طعام خفيفة.

٩- وجبات الطعام السائلة

لا تعتبر سيئة ولكنها تمنعك من تناول الأطعمة الطبيعية التي تحتوي على المواد المغذية والألياف، والفيتامينات التي تحارب الأمراض وتكافح . " phytochemicals، قد تعتبر هذه المواد ذات فائدة للأشخاص المرضى المضطرين لتناولها بشكل مؤقت ولكنها ليست خياراً جيداً للحمية الغذائية أبداً.

١٠- الدهون الحيوانية المشبعة

وذلك يعني اللحوم الدهنية، خصوصاً لحم البقر، ولحم الخنزير، وجلود الدواجن. كما تشمل منتجات الألبان كاملة الدسم مثل الجبن والحليب والقشطة. ويمكن استبدالها بمنتجات قليلة الدسم، وشوي اللحوم أو تناول حصتان أسبوعياً.

تجنبي الأطعمة التي تسبب اختناق الطفل الرضيع

من أجمل المراحل التي تتذكرها الأمهات مرحلة بروز الأسنان الأمامية ومحاولة الطفل أن يستعملها لقضم الطعام، ولكن عندما يبدأ طفلك الرضيع بتناول الغذاء الصلب فيجب أن تكوني أكثر حذراً.

تنصح مراكز مكافحة ومنع الأمراض الأمريكية، الأمهات الجدد بالحذر عند إطعام الأطفال. فالأطعمة الصلبة، المستديرة أو صعبة المضغ، والبلع يمكن أن تسد المجاري التنفسية الصغيرة والرقيقة، وتسبب تمزقها أو خدشها أو أسوء من ذلك يمكن أن تسبب الاختناق.

لذلك قامت مراكز مكافحة ومنع الأمراض الأمريكية بنشر توصية خاصة تتعلق بالأطفال الأصغر من عمر ٣ سنوات، والتي تحث فيها الأمهات على تجنب تقديم الأطعمة القاسية مثل الجزر الخام، والخضار القاسية، وقطع الحلوى الصلبة، والمصاصات، والفستق، والذرة الصفراء إلى الأطفال الرضع.

وتنصح التوصية الأمهات بأن يقطعن العنب إلى أرباع، والمقانق المقلية إلى أعواد رفيعة بدلاً من شرائح مستديرة، كما يجب تقطيع التفاح إلى قطع صغيرة جداً، وطبخ الجزر، والخضار حتى تصبح طرية، ثم تقطيعها إلى قطع صغيرة.

بالإضافة إلى ذلك، تنصح مراكز مكافحة ومنع الأمراض الأمريكية أيضاً بمراقبة الأطفال الصغار بينما يتناولون الطعام. فالأطفال الصغار يأكلون بسرعة، ويميلون إلى حشو أفواههم بكميات كبيرة من الطعام، أكثر من اللازم، أو لا يمضغون غذائهم بشكل جيد.

ماهي التهابات الحوض؟

١- ما هو التهاب الحوض " pelvic inflammatory disease "؟

هو مصطلح عام للإصابة بعدوى والتهاب الأعضاء التناسلية العليا عند النساء. وهو في أغلب الأحيان،ولكن ليس دائماً مؤشر على وجود عدوى بمرض منقول جنسياً.

ويشمل التهاب الحوض الأعضاء التالية:-

- قنوات فالوب .
- البطانة الرحمية (التهاب بطانة الرحم).
- المبايض.
- جيب التهابي يشمل قناة فالوب وأحد المبايض.

وقد يحدث التهاب الحوض أيضاً داخل البطن على شكل خراج، أو التهاب بطانة البطن (pelvic peritonitis)، أو التهاب حول الكبد (peri-hepatitis) ويمكن أن يحدث التهاب الحوض على شكل مرض "صامت"، بحيث يقوم بإتلاف الأعضاء التناسلية دون وجود أعراض. بالرغم من أن أكثر النساء يتعافين بالكامل عن طريق المعالجة، إلا أن البعض الأخر يسبب لهن مشاكل خطيرة . حوالي ٢٠ ٪ يصبن بجرح في قنوات فالوب التي تجعل الحمل أمراً مستبعد جداً وتسمى (العقم الأنبوبي)، وبينما تطور ٢٠ ٪ إلى ألم مزمن في الحوض. كما يزيد من احتمال الحمل المنزاح خارج الأنبوب. ويعتبر إهمال علاج التهاب الحوض مشكلة صحية جدية لها تأثيرات على المدى البعيد. ويعتبر المراهقون والنساء النشيطات جنسياً، الفئة الأكثر احتمالاً للإصابة بالتهابات الحوض المزمنة.

٢- أسباب التهابات الحوض:

يبدأ التهاب الحوض عادة على شكل مرض منقول جنسياً يصيب عنق الرحم، وهو الجزء الأدنى من الرحم الذي يفتح إلى المهبل. وعندما يصاب العنق بأحد الأمراض المنقولة جنسياً يصبح من السهل على البكتيريا الأخرى الموجودة في المهبل الدخول وإصابة الرحم وقنوات فالوب.

أما الأسباب الأكثر شيوعاً لالتهابات الحوض فيه مرضا السيلان والكلاميديا، وهما من الأمراض المنقولة جنسياً. كما يمكن أن يكون السبب، انعدام توازن البكتيريا المهبلية الطبيعية.

٣- الأعراض:

في مرحلته المبكرة، لن يسبب أي أعراض أو قد تكون مجرد أعراض معتدلة، مثل النزف المهبلي الشاذ، ألم أثناء الاتصال (عسر في الجماع)، أو إفرازات مهبلية شاذة.

أما الأعراض الأكثر ، ففي أغلب الأحيان لا تطور حتى تكون العدوى قد انتشرت إلى قنوات فالوب أو بطانة البطن (بريتون). ويكون المؤشر الرئيسي ألم في الجزء الأدنى من البطن، انقباضات مختلفة أو بطيئة. وقد يسوء هذا الألم أثناء تحرك الأمعاء، الاتصال الجنسي، أو التبول. كما قد تشكو السيدة من الحمى.

تبرز أعراض الالتهاب أكثر أثناء الدورة الشهرية و أحياناً في الأسابيع التي تليها.

٤- كيف يتم تشخيص التهاب الحوض؟

يمكن أن يكون من الصعب تشخيصها دون شكوك، ولأن تأخر المعالجة يمكن أن يؤدي إلى ضرر الأعضاء التناسلية والإصابة بألم مزمن، يقوم الأخصائيون بوصف العلاج استناداً إلى أدنى الأعراض، حتى قبل الحصول على كامل نتائج المختبر.

ولا يوجد فحص وحيد يمكنه أن يكشف الإصابة بالتهابات الحوض. بدلاً من ذلك، يتم تشخيصه بالاستناد إلى تاريخك الطبي، والأعراض، والفحص العام للجسم، ونتائج المختبر. وتشمل فحوصات المختبر فحص الأسباب الأكثر شيوعاً للالتهابات الحوض وهما مرضا (السيلان والكلاميديا) وتتضمن فحوصات الدم أحياناً مؤشرات العدوى. قد يطلب الطبيب صورة أشعة فوق سمعية للمهبل للبحث عن أسباب محتملة أخرى للإعراض، بالإضافة إلى أعراض الالتهابات التي ترتبط بضرر قنوات فالوب، والرحم، أو مبايض.

٥- طريقة العلاج:

تعتبر المضادات الحيوية العلاج الأفضل ويتم أخذها عن طريق الفم لمدة ١٤ يوم. ولمنع إعادة العدوى، للشركاء يجب تجنب الجنس أثناء فترة العلاج. أما إذا كانت العدوى مزمنة أو صعبة أو عندما تكون السيدة حاملاً فيجب أن يتم العلاج داخل المستشفى ويتم حقن المضادات الحيوية بالوريد وتعتبر هذه الإجراءات ضرورية. ويمكن أجراء جراحة لتصريف جيوب الالتهاب (الخراج). ويمكن إزالة أي قطع مانعة للحمل من الرحم، لذلك يجب الحذر من خطر الحمل. يتم تقييم التطور عند طريق المتابعة كل ٢ إلى ٣ أيام بعد بدء المعالجة، ثم كل ٧ إلى ١٠ أيام، وأخيرا كل ٤ إلى ٦ أسابيع بعد انتهاء المعالجة.

٦- ماذا يزيد خطر الإصابة بالتهابات الحوض؟

تعتبر الأمراض المنقولة جنسياً الخطر الأكبر للإصابة بالتهابات الحوض. يليها الخطر الجرثومي الموجود في المهبل بشكل طبيعي الذي يفتح المجال لعدوى المناطق التناسلية الداخلية . وأيضاً إصابتك بالتهابات الحوض سابقاً، بالإضافة إلى أجراء وضع مانعة للحمل الرحمية، تجريف الأنسجة أو الكورتاج، أو حث الاجهاض.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

● ماهو دواء ديكلوفيناك؟

- أقراص سريعة التأثير: كتافلام- كتافاست- أوفلام- أنتيفلام- بوتافين- أدويفلام- رابيدوس- رابيفلام.

أقراص ممتدة المفعول: فولتارين- أولفين- رومافين- رومارين- دولفين- ديكلوفين- بيبي ريليف.

دواعي الاستعمال:

الأقراص سريعة التأثير: تسكين الآلام الحادة البسيطة والمتوسطة مثل ألام الدورة الشهرية، علاج الروماتويد و إلتهاب المفاصل.

الأقراص ممتدة المفعول: العلاج المزمن للروماتويد و إلتهاب المفاصل.

ارجو الافادة عن افضل العلاجات لسيدة تجاوزت السبعين ولديها هشاشة العظام ؟

تتوفر اليوم العديد من العلاجات لمشكلة هشاشة العظام و التي غالباً ما تصيب السيدات بعد سن اليأس. و هذه هي بعض الأمثلة لأكثرها شيوعاً و أفضلها نتائجاً:

Fosamax 70 mg tab

Actonel 35 mg tab

و هي عبارة عن أقراص تؤخذ مرة و احدة أسبوعياً.

Miacalcic spray

و هي بخاخة عن طريق الأنف و تستعمل مرة واحدة يومياً

Evista tab

و تستعمل بجرعة قرص واحد يومياً

Livial tab

و هي نوع آخر من الأقراص التي تؤخذ بجرعة قرص واحد يومياً أيضاً.

و يفيد المريضة تناول جرعة يومية من فيتامينات تحتوي علي كالسيوم وفيتامين د

اما عن أنسب علاج للحالة نفسها فأقدر من يحدد ذلك هو طبيب متخصص حيث أن هناك عدة عوامل تدخل في الاختيار منها مدى تقدم الحالة و الأمراض الأخرى التي قد تشكو منها و غيرها من العوامل التي تحتاج إلي دراستها جيداً قبل وصف علاج معين لها.

هل حقيقة يوجد علاج لمرض السكر يتم خلاله إعطاء الإنسولين عن طريق الإستنشاق بدلاً من الحقن؟ و هل هو فعال؟

قامت هيئة الأغذية و الأدوية الأمريكية FDA في ٢٧ يناير ٢٠٠٦م بإجازة الدواء للاستخدام و اسمه أكسيوبيرا Exubera و هو يؤخذ عن طريق الإستنشاق بالفم و قد تم إجراء التجارب علي الدواء على أكثر من ٢٥٠٠ مريض و أعطى نتائج جيدة لمرضى السكر من النوع الأول أو الثاني في الكبار. و هو ما يفتح أمالاً جديدة لمرضي السكر ليرحمهم من المعاناة اليومية الناتجة عن الوخز بالإبر. و من المتوقع أن يتوفر في الأسواق إبتداءً من منتصف عام ٢٠٠٦م.

قد أظهرت نتائج الأبحاث قدرة النوع الجديد من الأنسولين في السيطرة علي مستوي السكر في الدم بصورة مماثلة لمن يستعملون الحقن قصيرة المدي.

و العلاج الجديد و جد قابلية شديدة لدى المرضى الذين خضعوا للعلاج به و منحهم قدرة أكبر علي الاستمتاع بحياتهم و التحكم في مستوى السكر في نفس الوقت

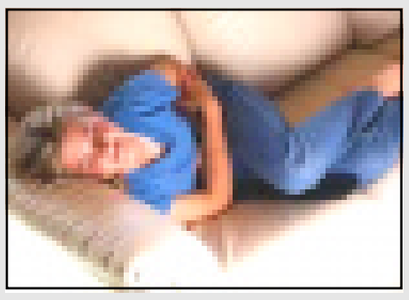
و الشكوي التي عانى منها بعض من خضعوا للتجربة هي السعال بشكل بسيط إلي متوسط و إن كانت شدته تخف مع استمرار الاستعمال. و الدواء لا يجب أستعماله للمدخنين أو من توقفوا عن التدخين خلال الستة أشهر الماضية فقط. كذلك لا ينصح باستخدامه لمرضى أمراض الرئة المزمنة مثل الأزمة الصدرية و مرض الأنسداد الرئوي المزمن أو غيرها.

و ينصح أن يقوم جميع المرضى بفحص للرئة قبل البدء في استعمال الدواء و بصورة دورية أثناء استعماله. و تركز الأبحاث الحالية على الآثار طويلة الأمد للدواء الجديد.

الغذاء للتخفيف من آلام الطمث

أشارت الدراسات إلى أن آلام الطمث تتأثر بشكل كبير صعودا أو نزولا اعتمادا على نوع الغذاء الذي تتناوله المرأة. ففي دراسة حول مدى تأثير الغذاء في التغلب على آلام الطمث تم مراقبة نساء اعتمدن على الحمية النباتية فقط ،حيث تناولت النساء منتجات نباتية من الحبوب و الخضراوات ، وتم الابتعاد عن المنتجات الحيوانية و اللحوم و الزيوت أي اتبعن حمية تعتمد على ١٠٪ من الدهون فقط.

النتيجة كانت إيجابية جدا حيث أفادت معظم النساء أن الآلام المرافقة للعادة الشهرية قد انخفضت بشكل ملحوظ. و يذكر أن العامل المسبب لالام الطمث هو مركب كيماوي يسمى (prostaglandin) حيث ينتج الجسم هذه المادة من الدهون المخزنة على غشاء الخلايا.هذا الأمر يؤدي إلى انخفاض إنتاج المادة الكيميائية المسببة للألم مما يخفف آلام الطمث في النهاية.



الطريف في هذه الطريقة أن استخدامها أدى إلى فوائد صحية كثيرة حيث لوحظ أيضا انخفاض كبير في الوزن مما جعل هذه الطريقة تعتمد كحمية لتخفيف الوزن بالإضافة إلى فوائدها الطبية من حيث انخفاض ضغط الدم إلى مستوياته الطبيعية.

المضادات الحيوية.. لا تساعد القلب

تمنى الخبراء بأن تكون هذه الأدوية العجيبة، المسماة "المضادات الحيوية"، قادرة على حماية القلب. ولكن نتائج دراستين جديدتين أظهرت بأن المضادات الحيوية لا تساعد القلب؛ بينما وجدت دراسة ثالثة، بأن أحد الأنواع يمكن أن يزيد خطر الإصابة بنوبة قلبية قاتلة.

وفسر العلماء ذلك بأن الأدوية التي تحارب البكتيريا يمكن أن تحمي القلب من الإصابات .. الالتهابات ذات المستوى المنخفض، والتي يمكن أن تؤدي إلى التهاب الشريان المزمن. على أية حال، قامت دراستان من بريغهام ومستشفى النساء في بوسطن، وجامعة واشنطن بأجراء فحص على أكثر من ٨.٠٠٠ مريض قلب فوجدتا بأن أولئك الذين أخذوا مضادات حيوية منخفضة، وقائية كانوا أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية كأولئك الذين لم يتناولوا العقار.

بينما أظهر تحليل قامت به جامعة Vanderbilt على ١.٤٧٦ حالة وفاة بأن المضاد الحيوي erythromycin، المستعمل لمعالجة التهاب القصبات الهوائية وإصابات أخرى، رفع احتمالات الإصابة بالسكتة القلبية خمسة أضعاف عندما دمج مع أدوية أخرى.

وينصح الباحثون بعدم تناول المضادات الحيوية مع أصناف الدواء التالية لعلاج ضغط الدم (diltiazem وأنواعه: Car-dizem، Tiazac، (Dilacor، و) verapamil وأنواعه: Calan، (Isoptin، الذي يستعمل أيضاً لعلاج أمراض الشقيقة والربو، أو أمراض الفطريات : fluconazole , ketoconazole)، و.itraconazole nitromidazoles

هل صحيح أن علب الماء البلاستيكية ملوثة؟؟

يقول باحث من هوبكنز، من الأخطاء الشائعة التي يظنها البعض، هو أن (قناني) أو علب الماء البلاستيكية ملوثة.

وقد سرت مؤخراً إشاعات في الإنترنت تقترح بأن تجميد الماء في القناني البلاستيكية يمكن أن ينتج مواد سامة، أو مركبات سامة جداً.

لكن وفقاً لرولف هالدن، باحث مساعد في مدرسة جونز هوبكنز للصحة العامة، ليس هناك دليل على الإدعاءات بأن هناك مواد سامة في قناني الماء البلاستيكية.

يقول هالدن، اعتقد أن المشككين يجب أن يقلقوا بشأن نوعية الماء التي يخزنونه داخل القنينة أكثر من نوعية القنينة.

تمتاز المياه المعدنية بتركيبها الكيميائي الثابت غير القابل للتغير. وتحتوي على نسبة عالية من المعادن المذابة وتتكون بطريقة طبيعية في مخازن مائية خاصة فلا تمتزج بالمياه السطحية ولا تحتاج إلي إجراء أية تغيرات أو إضافة مواد كيميائية إليها، وهي أكثر صحة لجسم الإنسان مقارنة بمياه الشرب العادية بسبب احتوائها تقريبا على كافة الايونات والعناصر الضرورية لإدامة نمو وحماية جسم الإنسان لأنها تحافظ على وجود الايونات في جسم الإنسان وتقوم بتنظيم الجسم وتنقيته من المواد الضارة كما تحافظ على التوازن في كمية المياه التي يفقدها جسم الإنسان أثناء النشاط.

الفرق بين مياه العيون والمياه المعدنية:

المياه المعدنية لها تركيب ثابت، وصحي لجسم الإنسان وتوجد في تكاوين أو تراكيب جيولوجية معينة، ولا تختلط بها المياه السطحية لذا لا تتغير صفاتها الفيزيائية، والكيميائية، ويكون لها طعم خاص ما بين حلو عذب ومر حينا ومالح خفيف أحيانا .

المياه المعدنية، هي مياه العيون التي تحتوي على الأقل على ٢٥٠ من المعادن والأملاح من مجموع كمية المواد المذابة فيها. ويتم تقييم ذلك عن طريق غلي لتر واحد من الماء في درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية وتوزن المواد المتبقية (المعادن والأملاح) فإذا كان وزنها إلى حد (٢٤٩) (مليغرام لكل لتر) فإنها تصنف على أساس مياه العيون، وإذا كانت النسبة تتراوح ما بين (٢٥٠-٥٠٠) ملي غرام لكل لتر فإنها تصف على أساس المياه المعدنية (من النوع الخفيف) وإذا كانت النسبة أكثر من (٥٠٠) فإنها تصنف على أساس المياه المعدنية الثقيلة.

أما مياه العيون، فهي التي تتدفق من تحت سطح الأرض وتخرج بشكل طبيعي وليست لها خصوصيات فيزيائية وكيميائية ثابتة وتوجد في تكاوين صخرية مختلفة الأنواع . والكثير من مياه العيون الطبيعية صالحة للشرب ولا تحتاج إلى عمليات تنقية وترشيح ما عدا بعض الأنواع من مياه العيون التي تحتاج إلى عمليات تنقية قبل الاستعمال للشرب بسبب احتوائها على بعض الايونات بنسب تضر بصحة الإنسان، ولو يتم إجراء مسح صحي لسكان منطقة ما فان بعض الامراض مثل تسوس الأسنان، الغدة الدرقية، ضعف النمو، إمراض الكلي وغيرها لها علاقة بالمياه التي تستعمل من قبل سكان المنطقة .

ويمكن القول بأن الفرق الأساسي بين مياه العيون، والمياه المعدنية يتحدد على أساس كمية المواد المذابة، فمياه العيون تحتوي على اقل من (٢٥٠)، في حين تحتوي المياه المعدنية على أكثر من ذلك. كما أن المياه المعدنية آمنة من البكتيريا ولا تحتاج إلى أية معالجات كيميائية فهي صحية بحد ذاتها، في حين لا تتوافر غالبا هاتان الخاصيتان في مياه العيون.

أسباب نزيف المستقيم!!

هناك العديد من الأسباب المحتملة لخروج دم مع البراز بعضها غير مؤذي ومؤقت، بينما البعض الأخر قَد يشير إلى حالة خطرة. لذلك قم باستشارة الطبيب إذا ظهر دم مع البراز على أي حال.

إن ظهور الدم مع البراز يمكن أن يكون مقلقاً. وفي أغلب الأحيان، يمكن علاج السبب أو السيطرة عليه. وحتى لو كان السبب غير خطير، يبقى التشخيص مهماً جداً.

الأسباب مختلفة:

يمكن أن يحدث النزيف من المستقيم لعدة أسباب، من ضمنها:-

١- الإمساك: يمكن للبراز الجاف والغليظ أن يقشط أو يمزق البطانة الشرجية، وعندها ستلاحظ خروج بضع قطرات صغيرة من الدم الأحمر الفاتح مع البراز أو على ورق التنشيف، أو على مقعد المرحاض.

٢- البواسير: عبارة عن عروق منتفخة وملتهبة داخل الشرج والمستقيم، وهي مصدر آخر محتمل للنزيف. وكذلك عندها ستلاحظ خروج بضع قطرات صغيرة من الدم الأحمر الفاتح مع البراز أو على ورق التنشيف، أو على مقعد المرحاض.

٣- نزف الردب: الردب أكياس منتفخة صغيرة توجد في الأمعاء الغليظة. الردب قَد لا تكون مؤلمة ولكنها تسبب النزف الحاد أحياناً.

٤- العدوى: تسبب بعض إصابات الأمعاء إسهالاً ونزفاً من المستقيم. بالإضافة إلى التشنج البطني، والغثيان، والقيء، والحمى، وعادة ما يكون سبب هذه الإصابات تناول أكل ملوث.

٥- زوائد لحمية في القولون: الزائدة اللحمية هي عبارة عن مجموعة صغيرة من الخلايا. بالرغم من أن أكثر زوائد القولون اللحمية غير مؤذية، إلا أن بعضها قد يسبب السرطان في النهاية. وقد تلاحظ نقاط من الدم مع حركة هذه الزوائد.

٦- لقرحة المعوية: القرح المعوية هي عبارة عن قرح جلدية مفتوحة تتطور على بطانة المعدة، الأمعاء الدقيقة أو المريء الأعلى. وأحياناً تكون هذه القرح الجلدية نازفة. بالإضافة إلى ألم البطن الأعلى، قَد تلاحظ وجود دم مظلم أو أسود مع البراز .

٧- رض التهاب الأمعاء: التهاب القولون التقرحي، ومرض كرون هما الشكلان الأكثر شيوعاً لأمراض التهابات الأمعاء. وتسبب هذه الشروط المؤلمة والمنهكة في أغلب الأحيان التهاب مزمن في المنطقة الهضمية. ويسبب انتقال الغذاء خلال منطقة الهضم نزيف النسيج الملتهب.

٨- قلة الدم المتدفقة إلى الأمعاء: إذا كان مستوى تدفق الدم إلى الأمعاء الدقيقة أو القولون منخفضًا، فقد تطور مشكلة معوي. يسبب خروج الدم مع البراز.

٩- سرطان قولون المستقيم: غالباً ما تبدأ أكثر أمراض القولون، وسرطان المستقيم كمجموعات صغيرة من الخلايا غير المؤذية تسمى "زوائد لحمية". ولكن في النهاية، تتحول بعض هذه الزوائد اللحمية إلى خلايا سرطانية. وقَد تلاحظ نزف مستقيمي، مع تغير في عادات الأمعاء، وضيق عند الإخراج ، وضيق في منطقة البطن، والشعور بأن أمعائك لا تفرغ بشكل كامل، بالإضافة الى فقدان الوزن.

متى تستشير الطبيب؟

استشر طبيبك عند أول مؤشر على نزف المستقيم. في أغلب الأحيان، يمكن علاج النزف المؤقت بسهولة. وأحياناً، قَد يكون النزف إشارة تحذيرية جدية على وجود مشكلة أكبر. والمهم أن التشخيص والمعالجة العاجلة يمكن أن ينقذا حياتك.

طرق علاج البواسير

البواسير، أو كما تسمى في أغلب الأحيان "الأكوام"، هي عبارة عن عروق ملتهبة ومنتفخة في الشرج أو المستقيم. وهي تصيب الرجال والنساء على حد سواء، وتنتج البواسير من الإجهاد عندما تحرك الأمعاء أو الضغط المتزايد على هذه العروق أثناء الحمل.

وعلى الرغم من أنه موضوع محرج أحياناً إلا أن العديد من البالغين يتعاملون مع حكة، ونزيف وألم مزعج يشير إلى وجود مشكلة البواسير. ولحسن الحظ، فأن أدوية وإجراءات معالجة البواسير متوفرة بسهولة فعالة. وفي كثير من الحالات، يحتاج الأمر إلى زيادة العناية الذاتية وتغيير أسلوب الحياة فقط.

تتضمن معالجة حالات البواسير الخطوات التالية:

١- الأدوية:

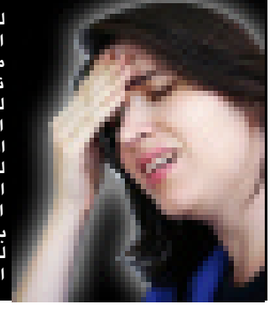
إذا كانت البواسير تسبب لك مضايقة محتملة فقط، فقد يقترح الطبيب إعطائك كريمات دون وصفة طبية أو مراهم أو وسادات موضوعية تحتوي على مواد مضادة للالتهاب، بالإضافة إلى عمل مغاطس دافئة يومياً، لتخفيف الأعراض.

٢- الإجراءات الأخرى:

إذا تكونت جلطة دموية ضمن الباسور الخارجي، فيستطيع الطبيب إزالتها بسهولة عن طريق شق بسيط، يوفر راحة عاجلة، للنزيف الدائم أو البواسير المؤلمة، قد يوصي طبيبك بالقيام بأحد الإجراءات التالية:-

- ربط البواسير: يقوم الطبيب برباط قاعدة الباسور برباط مطاطي صغير جداً لقطع الدم عنه وهكذا يموت الباسور ويسقط. وهذا الإجراء البسيط - يسمى علاج الرباط المطاطي، ويمكن أجرائه في عيادة الطبيب وهو فعال جداً.
- محلول الكيميائي : "Sclerotherapy" ويتم حقن المنطقة المحيطة بالبواسير بالمحلول الكيميائي ليقلص حجم الباسور.
- الأشعة تحت الحمراء: يقوم الضوء خلال ثانيتان بقطع تدفق الدم إلى البواسير الداخلية.
- الجراحة: إذا لم تنجح الإجراءات السابقة أو إذا كانت البواسير كبيرة، فقد يقوم الطبيب باللجوء إلى الحل الجراحي. يتم إجراء العملية بتخدير موضعي مع تخدير شوكي، أو تخدير عام. ويحتاج المريض للإقامة في المستشفى لمدة ليلة واحدة. وقد يشعر المريض بانزعاج بعد العملية وقد يضطر على استعمال أدوية لتخفيف الألم. بالإضافة إلى مغطس ماء دافئ. وعلى العموم توجد بعض التقنيات الجراحية الأحدث التي تقلل الألم.

أحذري قد لا تشعرين بأعراض النوبة القلبية مطلقاً!!



تحدث النوبة القلبية عند انسداد احد الشرايين المغذية للقلب. بينما تحدث الذبحة الصدرية بسبب تجمع المواد الدهنية في الشرايين. وعادة ما تحدث الذبحة الصدرية بعد ممارسة الرياضة العنيفة أو التعرض لضغوط نفسية تتطلب ضخ كميات كبيرة من الأكسجين إلى القلب. ووفقاً لدراسة نشرها المعهد القومي للصحة الأمريكية، تقول الدراسة بأن ٥٠٪ من النساء اللواتي يتعرضن للوفاة نتيجة النوبة القلبية، لا يشعرن بأي أعراض من الأعراض التقليدية للنوبة التي يشعر بها الرجال عادة. يقول المعهد، "في أغلب الأحيان لا تشعر النساء ضحايا النوبات القلبية بذات الأعراض التي يشعر بها الرجال. فالنساء عادة يشعرن بالغثيان، والعرق البارد، أو الصداع الخفيف قبل التعرض لنوبة قلبية. يقول البروفيسور ستيفين بالمر، مدير مركز السيطرة على الضغط النفسي في جامعة سيتي في لندن، بأن أبحاث أجريت على مجموعات محددة من الأشخاص، أظهرت بأن الأشخاص العدوانيين، والمحبين للمنافسة، والذين يتكلمون ويأكلون بسرعة تكون فرصتهم للإصابة بأمراض القلب الفتاكة ٤٠٪ أكثر من غيرهم. لأن هذه الفئة من الأشخاص يفرزون أكثر من غيرهم هرمون الإجهاد النفسي. ويضيف البروفيسور بالمر" عليك أن تأخذي الأمور ببساطة، وان تعلمي أن وصولك متأخرة إلى الدوام ليس نهاية العالم. وإذا ما تطلب الأمر أن تنفسي عن غضبك فأطلقي تلك الصرخة المكتومة وإلا سببت لك المشاكل لاحقاً". بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تغير أسلوب حياتك وغذائك، وإدخال أطعمة مفيدة في غذائك مثل السمك، والنشويات (المعكرونة والخبز الاسمر والرز والبطاطس) ، والتقليل من الدهون، والزيوت، وتناول مقدار معتدل من القهوة، والشاي، وبعض الشوكولا يعتبر أمراً مفيداً للقلب، فهذه المواد غنية بمواد مضادة للتأكسد تساعد على خفض نسبة الكولسترول في الدم.وأخيرا ينصح الأطباء النساء المعرضات لنوبات قلبية، أو اللواتي لديهن تاريخ عائلي للأمراض القلبية بالقيام بفحص دوري للشرايين، والتوجه لأقرب مستشفى في حالة شككن في هذه الأعراض التي قد تبدو بسيطة ولكنها مميتة للغاية.