مشكلة القولون العصبي.. تصيب المرأة أكثر!!

حالة القولون العصبي مشكلة صحية واسعة الانتشار بين كثير من الناس حيث تصل نسبة الانتشار إلى اكثر من ١٠ إلى ٢٠ شخصاً لكل مائة شخص في كل من أميركا وأوروبا وتقل النسبة قليلا في آسيا وأفريقيا.

وتقول إحصاءات الدول الغربية أن النساء اكثر إصابة من الرجال بنسبة الضعف إلى ثلاثة أضعاف كما تقول شبكة صحة الطبية، وربما كانت المشاعر المرهفة للمرأة وسرعة تقلبات مزاجها والجانب النفسي لها سببا في ذلك.

تتمثل بعض أسباب القولون العصبي أي، الأسباب التي تؤدي إلي اعتلال وظيفي مؤقت في عمل الجهاز الهضمي) بالآتي، التدخين وشرب الكحول، بعض الحالات النفسية التي يكون فيها الشخص قلقاً أو مكتئباً أو حزيناً، بعض المأكولات والتي يختلف نوعها من شخص إلى آخر.

والقولون العصبي مشكلة اكلينيكية مزمنة تشمل مزيجا من آلام البطن وتغيرا في عادات تفريغ الامعاء ويمكن أن يعاني المرضى ايضا من سلسلة من المشاكل المرتبطة بهذه الحالة مثل الشعور بعد التفريغ الكامل للأمعاء، شكل غير طبيعي للبراز، إفراز المخاط ، وشعور بالانتفاخ، وتطبل في البطن.

ويمكن للقولون العصبي ان يظهر بدرجات مختلفة من الحدة وفي اكثر أشكاله المدمرة، تكون الأعراض طويلة الأمد، مسببة العجز وثابتة دائما ولها ارتباط ضئيل بتناول الطعام او حركة الأمعاء .

أما في الحالات الأخف حدة، يمكن للأعراض أن تظهر نتيجة لتناول بعض أنواع الطعام او حركة الامعاء و بغض النظر عن حدة المرض، فإن القولون العصبي مرض مزمن و يلازم المريض طوال حياته و في كثير من الأحيان.

ما هي أسباب المرض؟

ظل العلماء يعتقدون لمدة طويلة ان تشنج القولون او العوامل النفسية كانت السبب لهذا المرض و حتى لو ان هذه العوامل يمكن ان تكون مرتبطة بالقولون العصبي لدى بعض المرضى، فأنها لا تبدو بلعب دور رئيسي في المرض في المقام الاول.

وفي السنوات القليلة الماضية تمكن العلماء من تحديد خلل محدد في القولون السجمي (sigmoid)، المستقيم و الشرج من شأنه إيجاد تفسير لمعظم أعراض القولون العصبي مثل الانتفاخ، تكون الغازات، الشعور بالامتلاء أو الإمساك.

ويمثل الخلل هذا زيادة الحساسية في المحفز وفي الشخص المصاب بفرط الحساسية هذه يمكن لعمليات انقباض الشرج او القولون و تمددهما ان تؤدي الى إحساس شديد و لذا يبدو ان معظم اعراض القولون العصبي تنجم عن الإدراك المفرط للأحاسيس الداخلية.

وفي كثير من الأحيان هناك أعراض أخرى لفرط الحساسية مرتبطة بالقولون العصبي فالمريض يمكن ان يشعر بالصداع ألم في أسفل الظهر، أو الألم أثناء الجماع و يمكن ان يعزى ذلك لحقيقة ان الآليات التي تسبب فرط الحساسية في القولون يمكن ان يكون لها نفس الاثر أيضا على أجزاء أخرى من الجسم.

ولا تزال أسباب فرط الحساسية هذه غير معروفة لحد الآن فقد تكون هناك عوامل وراثية تجعل الشخص اكثر عرضة للمشكلة وعلى كل حال، فأن الشخص حين يكون عرضة للإصابة بالقولون العصبي، تصبح عوامل في البيئة التي يعيش فيها اكثر المسائل المثيرة للحالة و المفاقمة لها .

ما هي الأشياء التي تؤثر على المشكلة؟

إن مجرد شرب الماء في بعض الأحيان يمكن ان يسبب الانتفاخ في بعض المرضى اما بالنسبة للآخرين، فان أنواعا محددة من الطعام يمكن ان تسبب او تكون ذا علاقة بانتفاخ المعدة بما في ذلك البهارات، منتجات الحليب، المواد الصناعية المحلية، الحوامض والدهون.

ويمكن أن تتفاعل كافة هذه المواد مع نفس المستقبلات العصبية في القناة الهضمية ويمكن أن تثير المشاكل العاطفية، اضطرابات النوم، الحزن، الاكتئاب والقلق أعراض القولون العصبي وكذلك المواقف التي يمكن للفرد ان يعتبرها مثيرة للتوتر وفي معظم الأحيان تظهر الأعراض بسبب عدة عوامل.

ما الذي يمكن عمله؟

القولون العصبي لا يمكن شفاؤه ولكن يمكن السيطرة عليه في كثير من الحالات وفي الوقت الذي يحاول العلماء فيه اكتشاف أسباب فرط الحساسية وتطوير أدوية فعالة، فأن هدف المعالجة يتمثل في تخفيف حدة الأعراض الى مستوى بحيث لا تتدخل في نمط حياة المريض.

وتكمن الخطوة الأولى في مراجعة الطبيب من اجل استبعاد اي مرض اخر يمكن علاجه و تثنيت تشخيص القولون العصبي لدى المرضى ويمن إصلاح بعض اوجه الخلل الجسدية بالجراحة بينما تمكن الأدوية من تخفيف الإسهال، الإمساك و الألم.

ويستطيع المختصون بتحديد مثيرات الحالة لدى معظم المرضى سواء كانت هذه غذائية ،سلوكية او نفسية و ذلك من اجل التخطيط لعلاج ناجح ويمكن ان يشمل العلاج الأدوية، التدريب على الاسترخاء ،العلاج النفسي القصير الأمد، الابر الصينية والاستشارات الخاصة بالتغذية و في العادة فأن مزيجا من هذه يعتبر الأكثر فعالية.

وبصورة عامة ،تصبح الاستجابة للعلاج اكثر فاعلية حين تكون الأعراض مرتبطة بشكل محدد بالمثيرات الغذائية او السلوكية وحين يتقبل المريض الطبيعة الخاصة للمرض.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

● **لماذا يستخدم دواء الأسيتامينوفين؟**

– اسماء أخري له : باراسيتامول– تمبرا– تيلينول– أبيمول– بانادول– أدول– سيتال– بيرال– بارامول.

دواعي الاستعمال : خافض للحرارة، لتسكين الآلام البسيطة، و الصداع البسيط نتيجة نزلات البرد والإنفلونزا

إذا استمر إرتفاع درجة الحرارة أكثر من ٣ أيام أو الألم أكثر من ٥ أيام، إستشر طبيبك.

يتوفر الدواء في صورة أقراص، شراب أو نقط للأستعمال بالفم. إلتزم بالجرعة التي وصفها الطبيب و لا تتعداها. لاحظ استخدام الأدوات المناسبة في قياس الجرعة و لا تقوم بالتخمين أو التقريب عند معايرة الجرعة لطفلك.

غالباً لا يسبب الدواء أية أعراض جانبية عند استعماله كما هو موصوف من قبل الطبيب. فهو أكثر المسكنات أماناً في الأطفال.

● **لماذا يستخدم دواء الأتورفاستاتين؟**

–اسماء أخري له : ليبيتور– أتور– ليبونا– ليبوكول– ليبيليس.

يستخدم للتنظيم الغذائي لعلاج إرتفاع الكوليسترول و الدهون الثلاثية في الدم.

كما يستخدم للوقاية من الجلطات لدي مرضي إرتفاع الكوليسترول في الدم و للتقليل من إحتمال الوفاة نتيجة أسباب متعلقة بالقلب.

الجرعة في الكبار:

قرص واحد ١٠ ملجم مرة واحدة يومياً و يمكن زيادتها حتي ٨٠ ملجم بحد أقصي علي حسب الإستجابة.

● **اريد ان اعرف عن دواء الديكلوفيناك؟**

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

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

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

الأقراص ممتدة المفعول: العلاج المزمن للروماتويد و إلتهاب المفاصل.

الجرعة في الكبار:

كمسكن و علاج لألام الدورة الشهرية: ٥٠ ملجم ثلاث مرات يومياً. أقصي جرعة هي ١٥٠ ملجم في اليوم الواحد.

لا يجب استعماله لأكثر من ١٠ أيام بدون إستشارة الطبيب.

الروماتويد: ١٥٠–٢٠٠ مجم يومياً مقسمة علي ٤ جرعات(أو ١٠٠ مجم من الأقراص ممتدة المفعول)

ألتهاب المفاصل: ١٠٠–١٥٠ مجم يومياً مقسمة علي ٣ جرعات (١٠٠ – ٢٠٠ ملجم من الأقراص ممتدة المفعول)

يفضل أخذ الدواء مع الاكل أو لبن لتجنب أي ضرر على المعدة.

تحذير للأمهات أثناء فترة الرضاعة!!

يصعب أحياناً أن نتذكر بأن أسلوب حياتنا قد تغير، وبأن اختياراتنا اليوم يمكن أن تؤثر على صحة الطفل الرضيع، ولذلك ينصح المركز الطبي لصحة النساء الأمهات المرضعات بأن تتذكر هذه النقاط المهمة:-

١. إن تناول من ٣ إلى ٥ أكواب من القهوة يومياً يمكن أن تؤثر على طفلك وخصوصاً نومه.

٢. التدخين والمخدرات يعرضان طفلك للخطر.

٣. قللي من التوابل في طعامك، لأنها ستدخل في تكوين الحليب وتسبب النفاخ والإزعاج للطفل.

٤. تجنبي تناول المشروبات الكحولية خلال فترة الإرضاع، قليلاً أو كثيراً فهي ستسبب الأذى للطفل لا محال.

٥. نوعي في أطعمتك دون أن تزيد الكمية، وأدخلي الكثير من الفواكه والخضار الطازجة على حصص الطعام في اليوم.

من ناحية أخرى، تخاف بعض الأمهات من إرضاع الأطفال أثناء إصابتهن بالزكام أو الإنفلونزا ونود أن نشكر هذه الفئة من الأمهات لحرصهن على سلامة أطفالهن، ونخبرهن بأن الزكام والإنفلونزا لن ينتقلا للطفل عن طريق الرضاعة، وهكذا يمكنهن إرضاع الأطفال حتى الإشباع، ولكن بالطبع يجب عدم تناول أدوية أثناء فترة الرضاعة، حتى لو كانت مخففاً للألم. وتستطيع الأم المرضعة تغطية فمها بمنديل أو واقٍ خلال فترة الرضاعة حتى لا تتنفس في وجه الطفل.

هذا وعلى صعيد اخر ، فقد أثبتت دراسة جديدة فائدة عظيمة أخرى للرضاعة الطبيعية وهي حماية قلوب الأطفال من المرض.

حيث وجد الباحثون في جامعة بريستول البريطانية، أن الأطفال الذين رضعوا من حليب أمهاتهم يتمتعون بضغط دم طبيعي مقارنة بمن تغذوا من حليب الزجاجات وبالتالي فهم أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب مستقبلا.

وإضافة لهذا، فقد أشارت أبحاث حديثة أجريت في الولايات المتحدة الأميركية مؤخرا إلى أن الحليب الصناعي المخصص للرضع يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا عن حقيقة أن 14% من الأطفال الأميركيين يعانون زيادة الوزن.

وأشارت الدراسة إلى أن الرضاعة الطبيعية تعتبر طريقة حقيقية للحماية من مشاكل البدانة وزيادة الوزن خصوصا أن نسبة البدانة لدى الأطفال في ازدياد مستمر في الدول الصناعية.

بالإضافة لهذا فقد أجريت دراسة في النرويج على نحو ثلاثمائة وخمسين ألف طفل تتراوح أعمارهم ما بين ثلاثة عشر شهرا وخمس سنوات لمعرفة الفترة التي حصلوا خلالها على رضاعة طبيعية وعلاقتها بمستويات الذكاء والقدرة على التحصيل؟.

وذكرت نتائج الدراسة أن الأطفال الذين حصلوا على رضاعة طبيعية لمدة تقل عن ثلاثة أشهر كانوا عرضة لانخفاض مستوى الذكاء إلى أقل من المتوسط بالمقارنة مع الأطفال الذين حصلوا على رضاعة طبيعية لمدة ستة أشهر أو أكثر.

والجدير ذكره حول أهمية الرضاعة الطبيعية كمسكن لآلام الأطفال، حيث قال باحثون إن الرضاعة الطبيعية تخفف من انزعاج المواليد من وخز الإبر وقد تعمل كمسكن للألم خلال عمليات مؤلمة مثل الختان.

وخلصت دراسة أعدتها جامعة شيكاغو إلى أن المواليد الذين أرضعوا طبيعيا أثناء أخذ عينة دم منهم كانوا أقل بكاء وعبوسا وكان نبضهم أقل من المواليد الذين أرضعوا بحليب صناعي.

كيف تتجنب الإصابة بالسكتة؟!

أكدت دائرة الغذاء والدواء الأمريكية بأن الأطعمة التي تحتوي على البوتاسيوم تساهم بفعالية في تجنب الإصابة بالسكتة والتي تصيب نصف مليون أمريكي كل سنة! كما يكافح هذا المعدن ضغط الدم العالي أيضاً، وهو حالة تصيب ٥٠ مليون شخص سنوياً.

والآن، تعتبر الأطعمة التي تحتوي على البوتاسيوم بنسبة ٣٥٠ غرام للقطعة، (١٠ ٪ من القيمة اليومية) مهمة جداً لتذكرك بهذه الحقيقة.

إذا لم تكن متأكداً بالضبط ما هي المواد التي تحتوي على البوتاسيوم من لبن أو حليب خالي الدسم، أو عصائر الخضار، أو فاصوليا بيضاء، أو عدس. فتأكد بأن كل هذه المواد تحتوي على البوتاسيوم، ولكننا جمعنا لك أكثر ١٢ نوع طعام يحتوي عليها بدرجة ممتازة.

ولكن أحذر: إذا كنت تعاني من أمراض الكبد، أو تأخذ أدوية مدرة للبول، فيجب أن تحذر من الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم. رجاء راجع طبيبك قبل أن تبدأ بتناول هذه الأطعمة.

–بطاطا مخبوزة بقشرتها (٢١٢ سعر حراري) ٩٠٣ ملغرامات.

–عصير إجاص مجفف (١٨٢ سعر حراري) ٧٠٧ ملغرام.

–أنصاف الدراق المجففة (١٥٦ سعر حراري) ٦٤٨ ملغرام.

–بطاطا مخبوزة دون قشرة (١٥٦ سعر حراري) ٦٤١ ملغراماً.

–كوب لبن قليل الدسم (١٣٠ سعر حراري) ٥٢٠ ملغراماً.

–نصف كوب سلق مطبوخ (١٨ سعر حراري) ٤٨٣ ملغرامات.

–١٠ مشمش مجفف (٨٣ سعر حراري) ٤٨٢ ملغراماً.

–كوب عصير برتقال طازج (١١٢ سعر حراري) ٤٧٣ ملغراماً.

–موزة (١٠٥ سعر حراري) ٤٥١ ملغراماً.

– كوب كوسا أو قرع مقطع (٥٧ سعر حراري) ٤٤٦ ملغراماً.

– كوب سبانخ مطبوخ (٢١ سعر حراري) ٤١٩ ملغرام.

أ– كوب عصير طماطم (٣١ سعر حراري) ٤٠٠ ملغرام.

تحذير.. سوء استخدام الأدوية يحولها إلى سم

بعض الأدوية، مثل الحبوب المنومة، يمكن أن تسبب الإدمان إذا تم استخدامها بطريقة سيئة.

قام المعهد الوطني الأمريكي الخاص بالإفراط بالمخدرات بالتعريف بثلاثة أنواع من الأدوية يتم انتهاكها كثيراً.

وهي اوبيدوس، يوصف في أغلب الأحيان لتخفيف الألم؛ و حامض البربتيوريت الذي يساعد على تخفيف الكآبة ؛ بالإضافة إلى الأدوية المحفزة التي تستعمل لعلاج اضطرابات النوم أو السمنة.

ولمنع إساءة استخدام مثل هذه الأدوية:

– تأكدي من أن الطبيب يعرف كل أنواع الأدوية التي تتناولينها.

– تناولي الأدوية التي يصفها لك الطبيب، ولا تأخذي أدوية من أشخاص آخرين.

– اقرئي الإرشادات المرفقة مع الدواء وتأكدي من أنها لا تتعارض من أي أدوية أخرى، ولا تسبب تأثيرات جانبية ضارة.

– أسائلي الصيدلي أو الطبيب عن الدواء، ومضاره إذا وجدت، وتأثيره على وضعك الصحي.

– توقفي عن استعمال الدواء بعد انتهاء الوصفة، ولا تجددي الوصفة من تلقاء نفسك.

– ابقي الدواء مخزناً حسب ما توصي به شركة الدواء، مثلاً في الثلاجة، أو في درجة حرارة الغرفة.

– ضعي الدواء في خزانة مرتفعة بعيداً عن متناول يد الأطفال، ولا تعطي الأطفال أدوية غير موصوفة لهم.

– التزمي بجرعات الدواء المذكورة، أو حسب نصيحة الطبيب ولا تزيدي الجرعة، فلن تشفي بسرعة.

من الأعراض الشائعة على الإدمان على الأدوية:

– صعوبة التنفس.

– الإحساس بالاختناق.

– الدوخة والغثيان.

– زيادة في ضربات القلب.

– الرجفة والرعشة.

– التعرق.

– توتر في البطن.

– الإحساس بأنك على غير طبيعتك أو بأنك في مكان غريب ومختلف.

– الإحساس بالتنميل خاصة في الأطراف.

– تفاوت في سخونة وبرودة أجزاء الجسم.

– ألم في منطقة الصدر.

– إحساس عام بالضيق.

أطعمة تساعدك على مقاومة الزكام

تعتبر الحمية الغذائية أول خط دفاع طبيعي يعمل على حمايتنا ضد الأمراض وخصوصاً الإصابة بعدوى الزكام، وبالطبع توجد هناك فيتامينات، ومواد مغذية يمكن أن تساعدك على تعزيز نظام مناعتك.

تقول جيني مولو، دكتوراه، أخصائية حميات، وناطقة باسم جمعية التغذية الأمريكية، "يجب أن تفكر بالأطعمة المغذية كجزء من دفاعك الطبيعي، أي حمية صحية غنية بالحبوب الكاملة، والخضار، واللحوم قليلة الدسم ستساعدك على تجنب الإصابة بذلك الزكام المزعج، بالتأكيد."

وتضيف مولو، " كما يجب أن يكون الماء أيضاً مكوناً رئيسياً في الحمية الصحية، اشرب الكثير من السوائل مثل العصائر الطبيعية، والمشروبات الخالية من الكافيين، التي تمنح جسمك كميات صحية من السوائل المفيدة، فكلما كان جسمك جافاً كلما أصبت بالزكام أسرع."

وإليك قائمة بأهم الأطعمة التي تجنبك الإصابة بالزكام:

١. اللبن :

أظهرت الأبحاث بأن كوباً من اللبن في اليوم يعمل على إبقاء الجهاز الهضمي في وضع ممتاز الأمر الذي يساعد على تجنب الزكام. كما تقول بعض الدراسات الجديدة بأن استهلاك الألبان بشكل منتظم يساعد على الحفاظ على وزن صحي، وحتى التخلص من بعض الكيلوغرامات الزائدة. تأكد من أن اللبن يحتوي على خمائر حية لتساعدك أكثر.

٢. رقائق الحبوب المخلوطة :

استبدل كوب رقائق الذرة المحلاة، بقطع من الفواكه المجففة، ورقائق الشوفان، والحبوب الكاملة، لتحصل على إفطار شهي، وصحي يحارب الزكام. تحتوي الفواكه ورقائق الشوفان والقمح على الزنك، والسيلينيوم والعديد من المعادن والفيتامينات التي تمنح جسمك مناعة أقوى.

٣. البرتقال :

المقاتل الأكثر شهرة لمكافحة الزكام، فهو غني بفيتامين ج، يقول الأطباء بأن برتقالة في اليوم تمنحنا كمية كافية من فيتامين ج المفيد للجسم والجلد. ويفضل تناول البرتقال على شرب عصيره لفوائده الجمة. كما تعتبر البرتقالة غنية بمضادات التأكسد المهمة لصحتنا.

٤. الثوم :

ولما لا، ضعي المزيد منه خلال هذا الشتاء لمكافحة جميع الأمراض. يحتوي الثوم على مضاد حيوي يحمي من تعقيدات الزكام. يمكنك تناول فص ثوم إذا أردت كل صبح أو مساء، أو أضف القليل منه إلى طعامك.

٥. لحم البقر المفروم :

مصدر ممتاز للبروتين، والزنك، والسلنومي. يحافظ لحم البقر المفروم على الخلايا قوية، ويكافح الأمراض، يمكنك إضافة الثوم له وعمل قطع هامبرغر لذيذة مع خبز أسمر من القمح الكامل، و شريحة طماطم لصنع وجبة خفيفة صحية هذا الشتاء.

٦. الفلفل الأخضر :

يعتبر الفلفل الأخضر إحدى أفضل المصادر النباتية لفيتامين ج، وهو من الخضار الممتازة التي يمكنك أضافتها إلى السلطات وأطباق الطعام المختلفة أو حتى كمقبلات. تحتوي الفليفلة على مضادات التأكسد، كما تحتوي على مادة مخففة للألم، كما أظهر فعالية في بعض حالات ألم المفاصل، بعد عصره ووضعه على مكان الألم على شكل معجون.

الكاري والملفوف يحاربان السرطان

اقترحت دراسة أجريت مؤخراً على الفئران بأن خليط الكاري والملفوف مفيدان لعلاج أورام البروستات. كما اقترحت دراسة أخرى بأن الكركم والكاري يمكنهما أن يساعدا على مكافحة السرطان. في حين اقترح بحث جديد بأن الكركم قد يساعد على الوقاية ومعالجة سرطان البروستات، خصوصاً عندما يندمج مع مادة موجودة في القرنبيط، والملفوف والأنواع الأخرى من الخضار.

وقد وجد باحثون من جامعة روتجير، نيوجيرسي، بأن مزيج الكركم فعال ضد سرطان البروستات، مضاف إلى خضار مثل الزهرة "القرنبيط"، الملفوف، والرشاد، والبروكلي، والملفوف البلجيكي، واللفت، والكرنب. وأظهرت هذه المواد فعاليتها في مكافحة الإصابة بالسرطان بسبب المواد المضادة للسرطان التي تحتوي عليه. ولا زال البحث موضع دراسة لأهمية هذه النتائج.

ومن فوائد القرنبيط :

١- غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، مثل البوتاسيوم والكروم.

٢- يساعد في تخليص الجسم من السّموم.

٣- يساعد في تقليل انفصام شبكيّة العين.

٤- يعمل على خفض ضغط الدّم المرتفع.

٥- يعمل على استقرار نسبة السكّر في الدّم.

٦- يقلل من الإصابة بالأزمات القلبيّة.

٧- يفيد في تخفيض مستويات الكولسترول في الدّم.

٨- يعتقد أنه يقاوم أمراض السرطان.

أما فوائد الملفوف :

١- غني بالفيتامينات وخاصة فيتامين (ج) .

٢- غني بالمعادن مثل الكبريت والكالسيوم والفسفور .

٣- يحتوي على مادّة قاتلة للبكتيريا تشبه في مفعولها المضادات الحيويّة .

٤- يقاوم الطفح الجلدي ويساعد على نموّ العظام .

٥- يساعد في تقوية الشعر والأظافر .

٦- يفيد في حالات طرد الديدان من الجسم .

٧- يفيد في حالات التهاب القصبات والشعب ويسّهل خروج البلغم .

٨- ينشّط عمل الكليتين ويساعد في طرد الماء الزائد عن حاجة الجسم .

٩- مفيد للأشخاص المصابين بالسكري حيث يعمل على خفض كميّة السكر في الدّم .

١٠- الملفوف المسلوق مفيد جدا في حالات فقر الدّم وأمراض المفاصل.

هل يعتبر فقدان حاسة الشم مرضاً؟

على الرغم من بقاء الآليات نظام حاسة الشم لغزاً من ألغاز الجسم. إلا أن العلماء تمكنوا من معرفة جزء عن طريقة إدراك الإنسان للروائح، حيث يتم تنفس جزيئات الرائحة من الهواء إلى الأنف، ثم إلى داخل التجويف الأنفي وإلى النسيج الشمي. وهذا العنقود الصغير من الخلايا، الواقع تقريباً عند قمة عظام الخد، مغطى بالشعيرات الصغيرة جداً ('cilia') ، ومحاط بطبقة مخاطية. وتتصل كل خلية بخلية عصبية شمية، أو خلية عصبية. فتقوم الشعيرات بحجز جزيئات الرائحة المستنشقة. ثم يتم نقل معلومات الجزيئات إلى الخلايا العصبية الشمية، حيث تنقل عن طريق النظام العصبي إلى الدماغ، حيث يتم معالجة الرائحة.

"فقدان حاسة الشم"، يعني خسارة الإحساس بالرائحة. وهناك العديد من الأدوية، والأمراض، والاضطرابات الهرمونية، والمواد الكيماوية التي يمكن أن تعرقل الإحساس بالرائحة، أحياناً بشكل دائم. وكلما تقدم العمر كلما قل الإحساس بالروائح، وتعتبر حاسة الشم أقوى عند النساء. كما يوجد بعض الأدلة على أن قوة أو ضعف حاسة الشم قد تكون وراثية.

١. التذوق في الحقيقة هو الشم:

غالباً ما يعتقد بأنه يتم التعرف على نكهة الغذاء من حليمات التذوق الموجودة على اللسان؛ وفي الحقيقة، يميزُ الفم المعلومات الأولية فقط للملوحة، والحلاوة، والحموضة، والمرارة. بينما تخرج جزيئات الرائحة من الغذاء إلى الخلايا الشمية وتكمل بيانات اللسان بمعلومات أكثر بكثير. لهذا يبدو الغذاء عديم الطعم عندما تشكو من الزكام. فالخلايا الشمية معرقَلة بالمخاط ولا تستطيع العمل بشكل صحيح.

٢. التكيف مع الرائحة:

إذا شممت رائحة لفترة طويلة بما فيه الكفاية، تتوقف عن ملاحظتها في النهاية. هذا لأن التعرض المطول إلى رائحة قوية يشبع الخلايا الشمية بجزيئات الرائحة حتى تتوقف عن إرسال المعلومات إلى الدماغ. وهذا يدعى 'تكيف'. وتكون خسارة حاسة الشم مؤقتة فقط ومحددة إلى تلك الرائحة. ويعتمد التعافي من حالة التكيف على الفرد لكن يمكن أن يتراوح من بضع ثواني إلى دقيقتين.

٣. العوامل اليومية التي تقلل الإحساس بالرائحة:

١. التدخين – خصوصاً بعد نصف ساعة بعد التدخين.

٢. المخاط الأنفي – وسببه عدد من الأمراض، مثل الزكام أو الإنفلونزا أو حمى القش أو التهاب الجيوب.

٣. التكيف – عندما تصل الخلايا الشمية إلى حالة إشباع.

٤. العوامل التي تعرقل إحساس الرائحة:

فقدان حاسة الشم يعني خسارة الإحساس بالرائحة، وهي تختلف عن ضعف حساسية الشم. ولا يمكن قياس درجة فقدان الإحساس بالرائحة لأنها أمر شخصي. وعلى خلاف الأحاسيس الأخرى، ليس هناك اختبار تشخيصي يمكنه أن يحكم على حسّاسية الرائحة بدقة موضوعية. على أية حال، توجد عوامل مختلفة تتدخل في الإحساس بالرائحة وتشمل:

١. المواد الكيماوية – المواد الكيماوية الصناعية، والمواد الثقيلة، والمركبات العضوية وغير العضوية، والحوامض، والملوثات.

٢. مراض النظام الهرموني – مثل مرض السكري، متلازمة كشنغ ،وفرط نشاط الغدد الدرقية٣ , . أمراض النظام العصبي – مثل مرض النسيان "الزهايمر"، تصلب الأنسجة المتعدد، داء الشقيقة، متلازمة "Korsakoff"، والأورام الدماغية، والجروح والصرع٤ , . المخدرات – المنشطات مثل "amphetamines"، والكوكائين وأدوية علاج الكآبة مثل المورفين، وبعض المضادات الحيوية، والمخدرات الأخرى، مثل "vasoconstrictors" الموجد في البخاخات الأنفية٥ , . الأمراض العامة – مثل ربو القصبات، ومرض الجذام، والتليف الكيسي.

٦. الصدمات مثل ضربات الرأس أو إصابات الأنف.

كيف نتجنب الإصابة بالزكام العادي ؟

لا توجد طرق سهلة وعملية لتجنب الإصابة بالزكام الشائع، خصوصاً في موسم الزكام. ولكن أحد أفضل الطرق لتجنبه هو أسهل مما تتوقعين، أغسلي يديك جيداً، ومراراً قبل الأكل، وبعد الأكل، وعند تهيئة الطعام، حتى بعد استعمال الهاتف النقال لشخص آخر في العمل، أو استعمال الحمام، أو لمس مقابض الأبواب والنوافذ، اغسلي يديك جيداً وسوف تقلصين العدوى كثيراً. وفقاً للمعهد القومي للصحة الأمريكي، يمكن أن يحدث الزكام في أي وقت خلال السنة، ولكنه يؤثر أكثر على الناس على الأغلب خلال فصل الشتاء، ولذلك يعتقد أنه مرض موسمي. عندما يصاب أحدهم بالزكام، فأن الأنف يعج بالفيروسات المستعدة لنقل العدوى، والتي تنتقل عن طريق السعال، والعطس، واللمس أيضاً. وبحسب المعهد القومي للصحة الأمريكي، يكون الشخص في ذروة العدوى خلال الأيام الثلاث الأولى من إصابته بالزكام، وهذه طريقة أخرى لتجنب الإصابة بالعدوى، وهي بالابتعاد عن الأشخاص المصابين وتفادي مشاركتهم الأدوات أو التحدث معهم عن قرب.

أما أعراض الزكام العامة فهي:

– ألم في الحلق (البلعوم)

– عطاس

– سعال

– سيلان الأنف

– حرقة بسيطة في العيون

– الإحساس بتعب عام

– صداع

– ارتفاع في درجة الحرارة.