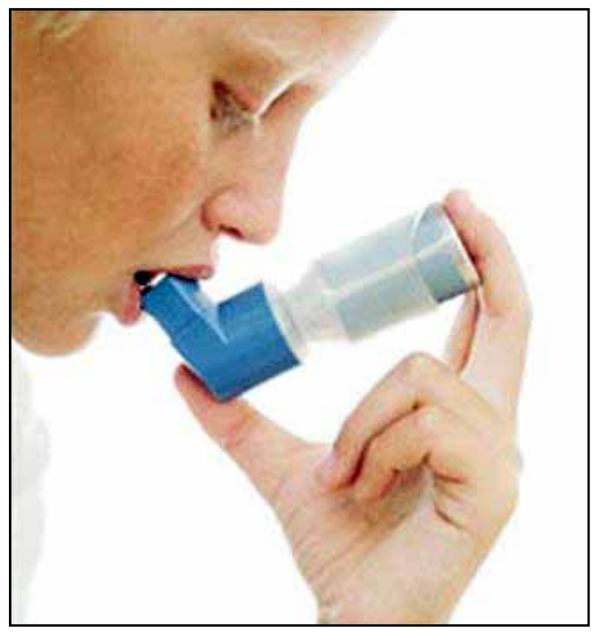
مرضى الربو .. لا تسيئوا استخدام بخاخات الأدوية !!



اظهرت دراسة شملت ثلاثة آلاف مريض بالربو أن معظم المرضى كثيرا ما يستخدمون بخاخات الطوارئ التي تحتوى على أدوية موسعة للشعب الهوائية بصورة خاطئة.

وذكرت الرابطة الاتحادية لأطباء الجهاز التنفسي ومقرها في مدينة هايدنهايم الألمانية أن من بين المشكلات الشائعة لدى مرضى الربو أنهم كثيرا ما يزيدون جرعة العلاج للحد سريعا من أعراض السعال أو ضيق التنفس.

وقال مايكل بارزوك المتحدث باسم الرابطة إنه على الرغم من أن زيادة الجرعة تؤدى إلى توسيع المجرى التنفسي وتعطى شعورا قصير الأمد بالارتياح، إلا أن القضاء على الأعراض لا يعالج المشكلة بل قد يؤدى إلى الإصابة "بنوبة ربو تهدد حياة المريض".

وتركز سبل العلاج طويلة المدى على القضاء على الأسباب الأصلية للإصابة بالربو.

ويقول بارزوك وهو خبير في أمراض الجهاز التنفسي من مدينة أولم الألمانية "ليس من الضروري حتى أن تتناول أدوية إضافية على مدار اليوم" واشار إلى أن استنشاق الدواء مرة صباحا ومرة أخرى مساء يكفى بحيث لا يحتاج المريض للقلق بشأن بخاخات الطوارئ.

تسوس الأسنان بسبب المشروبات المعبأة بالعبوات

كشفت الدراسات الحديثة أن عادة شرب المشروبات الغازية والمياه المعبأة في زجاجات بدلا من مياه الصنبور تؤثر سلبا على صحة الأسنان.

وخلصت الدراسة بأن ارتفاع معدلات تسوس الأسنان بنسبة ٧١ بالمائة خلال عشر سنوات يرجع إلى أن صغار السن اعتادوا على شرب المياه المعبأة في زجاجات بدلا من تناول المياه من الصنبور مباشرة.وتحتوى مياه الصنبور على كميات من مادة الفلوريد التي تقوى طبقة الاينامل بالأسنان في حين أن المياه المعبأة والمشروبات الغازية لا تحتوى على تلك المادة.

هذا وعلى صعيد أخر، يحذر الأخصائيون من استعمال عبوات المياه البلاستيكية الفارغة داعين إلى الامتناع التام عن إعادة مليء مثل هذه العبوات واستخدام الزجاجات المصنوعة من الزجاج "كبديل صحي عنها".

حيث أن أمراضا على رأسها الأمراض السرطانية قد تتسلل نتيجة استعمال الكثير من زجاجات المياه البلاستيكية من المياه الصحية أو المعدنية وإعادة ملئها بالمياه (بالماء) ووضعها في الثلاجة.

وأشاروا إلى أن قسما كبيرا من الزجاجات البلاستيكية التي تستخدم كعبوات للمياه وبعض الأدوية أو معلبات الألبان يتم تصنيعها من مركبات كلور عضوية مبينين أن إعادة استخدام هذه الزجاجات يؤدى إلى ما يعرف بالكلورة.

أن مياه الصنبور التي يستخدمها الكثيرون معاملة بالكلور كإحدى خطوات تنقية المياه والكلور كعامل مؤكسد قوى يستطيع أن يتفاعل مع كثير من المواد العضوية وغير العضوية ويكون معها مركبات متعددة.

ان الكلور كعنصر نشط يتفاعل مع المركبات الكيميائية المصنعة منها الزجاجات البلاستيكية ليحدث ما يسمى بالكلورة "التي تؤدى إلى سرطانات حتمية الحدوث مع كثرة الاستخدام".

ويقول الخبراء إن مخلفات الصابون على الأواني عادة ما تظهر نتيجة عدم الشطف الجيد، مما يعني ابتلاع أفراد الأسرة كميات قليلة من الصابون من وقت لآخر دون أن يدروا وذلك عن طريق طعامهم أو مع المشروبات التي يتناولونها ،قد يؤدي إلي إصابة الأمعاء ببعض المشاكل الصحية، أيضا قد يؤدي إلى بعض الأمراض المزمنة مثل التهاب غشاء القولون، كذلك أغشية المعدة، كما يؤدي إلى حدوث مشاكل صحية بالمريء.

نتيجة لذلك فإن هذه المواد تعمل على تآكل خط الدفاع لدى الجهاز المعوي، وهو ما يؤدي إلى حساسية الأمعاء، لذلك فإنها تكون عرضة لهجوم البكتيريا .ولتجنب حدوث مثل هذه المشاكل الصحية ينصح الطبيب بالآتي:

- الإقلال بقدر الإمكان من استخدام الصابون السائل المستخدم في غسل الأواني .
- يجب العناية بشطف الأواني وأدوات المائدة جيدا بعد غسلها للتخلص من بقايا الصابون العالقة بها.
- احرصي على وضع قليل من الملح في زجاجات رضاعة طفلك مع قليل من الماء المضاف إليه خل، ثم رجي الزجاجة جيدا حتى يمكن التخلص من جميع بقايا الصابون، ثم إعادة الشطف أكثر من مرة، و تقلب بعد ذلك بحيث يسمح للهواء للدخول من فوهتها حتى تجف تماما.

ولمزيد من الحرص يمكنك وضع هذه الزجاجات داخل فرن البوتاجاز بعد إطفائه عقب الانتهاء من إعداد الطعام مما يساعد على تعقيم الزجاجات وتجفيفها بصورة أسرع.

كيف تعتني بطفلك عند المرض ؟

عندما يمرض الأطفال يصبح الاهتمام بهم أمراً متعباً جداً للأهل جسدياً وعقلياً، بسبب الشعور بالقلق والتوتر بالإضافة إلى فقدان الرغبة بالنوم وضعف الشهية، لذلك من المهم أن يعتني الوالدان بأنفسهم أولاً. وهذا يعني بأن يجبروا أنفسهم على تناول الطعام، والمغذيات، والفيتامينات، حتى يكونوا أقوياء عند العناية بالطفل، ويمكنهما التناوب للعناية به حتى يحصل كل فرد منهما على الراحة والغذاء المناسب.

وإليك نصائح للعناية بالطفل:

١- لا تظهر خوفك، طمئن الطفل وأخبره بأن كل شيء على ما يرام. إذا كان الطفل يفهم اخبره ما مرضه، وانصحه بتناول الدواء بانتظام ليشفى بسرعة. إذا رأى الطفل قلقك، وخوفك (حتى الأطفال الرضع يستطيعون الإحساس بخوفك)، فكيف سيثق بك أو بنفسهم أو بالدواء. أن حالتك النفسية ضرورية لأنها تنعكس على نفسية الطفل، لذلك اظهر دائماً بمظهر المتفائل والمبتهج، لان هذا يرفع معنويات الطفل.

٢- أسس علاقة جيدة مع طبيبه. اختر طبيباً تطمئن له وتشعر بالراحة بالاتصال به في منتصف الليل. اختر طبيباً منفتحاً وصادقاً معك بخصوص حالة طفلك. فالطبيب الجيد يعرف ما تمر به وإذا كان مهنياً محترفاً فسيوفر لك الدعم أو يوجهك إلى مجموعة من الأهل مروا بمثل حالة طفلك ليوفروا لك الدعم والنصائح.

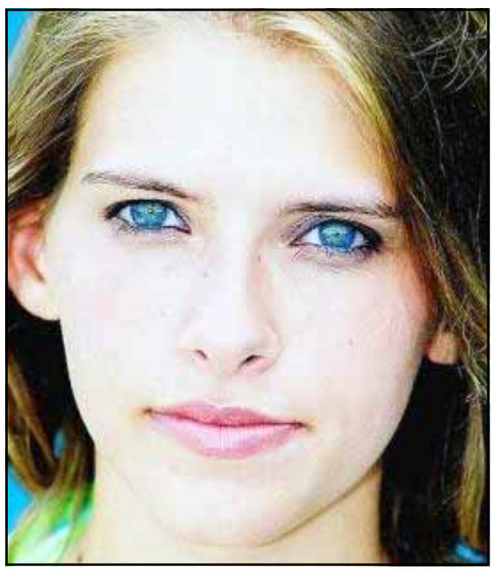
٣- دع الجميع يشارك في العناية بالطفل. لا تعزل الطفل، بل دع الجميع يشارك بالعناية به، سيشعر الطفل أنه محط اهتمام الجميع مما يرفع معنوياته وسيمنحك ذلك بعض الوقت لترتاح ويخفف عنك بعض الأعباء النفسية والجسدية.

٤- لا تهمل احتياجات الأطفال الآخرين إذا كان لديك أطفال آخرون في البيت. بل حثهم على العناية بشقيقهم المريض، اشرح لهم بأن هذه الحالة مؤقتة حتى يشفى وأنهم لاقوا نفس الاهتمام عندما مرضوا. فقد يشعرون بالاستياء من شقيقهم المريض لأنه يستحوذ على اهتمام الجميع وقد يتصرفون بطريقة تزعج الطفل المريض، مثل الابتعاد عنه مما يسبب التوتر والغضب للطفل المريض. يمكنك أيضاً توجيههم فربما لا يعرفون كيف يعتنون به، مثلاً اطلب من احدهم أن يقرأ له قصة، أو يرسم له رسماً جميلاً. لا تطلب منهم الخروج والابتعاد عن الطفل إلا إذا كان المرض معدياً.

٥- اترك خطوط التواصل مفتوحة بينك وبين الشريك من المهم أن تتناقشا ولكن بهدوء، لا تثيرا غضب بعضكما ولا تلوما بعضكما، فالمرض أصبح واقعاً والمهم الخروج من الأزمة والوقاية منها في المستقبل. ان التوتر في العلاقة قد يسبب تراجعاً في حالة الطفل الذي سيشعر بأنه السبب ومن ثم يزداد شعوره بالإحباط. اجل حتى الأطفال الرضع يشعرون بالتوتر في العلاقة بين أهلهم.

وأخيراً، والأكثر أهمية، حافظ على الإيمان، والصلاة ، والدعاء للطفل بالشفاء، فالدعاء يصنع المعجزات، حتى لو كانت معجزة صغيرة. ان الإيمان بنفسك وبشريكك وبالطبيب أيضاً يوفر لك الدعم المعنوي الأساسي في مواجهة أصعب الأمراض.

كيفية حماية العين والعناية بها



قد يصاب ملايين الناس في جميع أنحاء العالم في أعينهم كل عام ورغم ذلك يمكن منع حدوث ٩٠ بالمائة من هذه الإصابات وذلك باستخدام الأجهزة الواقية للعين.

ومن أهم النقاط لمنع حدوث إصابات العين وربما العمى هي:

في المنزل و خارجه

- ينبغي غسل اليدين جيدا بعد استعمال المواد الكيماوية في المنزل .
- يجب التأكيد من عدم وجود زوايا حادة على حواف قطع الأثاث والحاجات المنزلية .
- يجب ارتداء النظارات الواقية أثناء التعامل مع المواد المذيبة الخطرة والمنظفات وعدم خلط المنظفات بعضها بعضاً.
- يجب إبعاد فوهات وخراطيم الرش عن الوجه.
- يجب قراءة واتباع الإرشادات حين فتح الزجاجات الملأ بالمشروبات الغازية.
- ينبغي قراءة واتباع الإرشادات والتعليمات الخاصة أثناء استخدام الألعاب وتشغيل المعدات.
- يجب استعمال الأضواء والمصابيح اليدوية حين الضرورة لتحسين وسائل السلامة على السلالم والدرج.
- يجب إبعاد الدهانات، المبيدات الحشرية والأسمدة وتخزينها بصورة جيدة في منطقة آمنة.
- يجب استخدام حواجز واقية حول معدات الطاقة.
- يجب التقييد بعدم النظر مباشرة نحو الشمس .

ومن الجدير بالذكر أن المنتجات المنزلية تسبب الكثير من الحوادث سنويا ومنها إصابات العين.

في أثناء العمل

- يجب ارتداء الأجهزة الواقية الخاصة بطبيعة العمل .
- يجب ارتداء النظارات أو العدسات اللاصقة وفقا لوصفة الطبيب.
- يجب توفير الإضاءة الصحيحة.
- يجب إزالة الغبار وبصمات الأصابع من على شاشات الكمبيوتر و أو شاشات ألعاب الفيديو.
- يجب أخذ فترات من الراحة لمنع حدوث التعب والإرهاق.

عشرة أطعمة .. الأسوأ 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 المملحة، 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 بعض أمراض السرطان. وتقوم الشركة المصنعة بمعالجة الأمر. كما سبب 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 المقانق 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 النترات. 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 تتوخى 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 كdل 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 بعيد 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 خيار جيداً للحمية الغذائية أبداً.

١٠- الدهون الحيوانية المشبعة

وذلك يعني اللحوم الذهنية، 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.

الصداع النصفي .. كيف تتجنبه ؟

تناول الأدوية المناسبة وتجنب كل ما تعرف، أو تشتبه، أنه يسبب الصداع النصفي أو يساعد على وقفه . مع ذلك فإن استراتيجيات أخرى كالمذكورة أدناه تساعدنا في ذلك أيضا :

- التعود على النوم بانتظام .
- تعديل عادات تناول الطعام (مع أن أغلبية الناس الذين يعانون من الصداع النصفي الذي يسببه الطعام يعرفون أنواع الطعام التي تسبب الصداع النصفي) .
- تناول فيتامين B (من أجل زيادة فيتامين اللريبوفلافين) والأقراص التكميلية (supplements) التي تزيد مستويات المنغانيسيوم في الجسم.
- زيادة التمارين الرياضية التي تحسّن طاقة القلب والأوعية الدموية ، وتزيد تدفق الدم إلى المخ وإنتاج بروتين الإندورفين وهو مادة تزيل الألم ينتجها الجسم بكميات أكبر أثناء النشاطات البدنية .
- الطريقة الفعّالة للتعامل مع الصداع النصفي هو معرفة وتحديد الأسباب الفريدة لهذا النوع من الصداع ، والتقليل من وجودها أو إزالتها كليًا . نبيّن فيما يلي بعض العوامل التي تسبب الصداع النصفي:

الأسباب الهرمونية

مازالت علاقة الهورمونات النسائية بالصداع النصفي غير واضحة . قد تصاب النساء بصداع مرتبط بالدورة الشهرية ، وهو صداع يصيب المرأة في فترة دورتها الشهرية . ويبدو أن تقلّب مستوى الإستروجين والبجيستيرون هو ما يسبب ذلك.

الأسباب المتعلقة بالطعام

بعض الأشخاص المصابين يعانون من حساسية شديدة من أطعمة محددة.الباحثون ليسوا متأكدين لماذا تحدث بعض الأطعمة هذا الصداع؟ إلا أنهم يشكون أن السبب هو أن الخواص الكيمائية لتلك الأطعمة تؤثر على حجم قطر الأوعية الدموية في المخ فيعتقد أن التايرامين، مثلا، وهو مادة كيمائية تنتج عن تحلل الحامض الأميني والتيروسين ، تسبب الصداع النصفي. ترتفع مستويات التايرمين في بعض الأطعمة عندما تعتق تلك الأطعمة أو تتخمّر أو تخزّن لمدة طويلة . النبيذ الأحمر والجبن المعتق واللحوم المعالجة (مثل الهوتدوج والسجق) كلها أمثلة حية على ذلك . من الأطعمة الأخرى التي تسبب الصداع النصفي : الشامبانيا، والمكسرات وزبده المكسرات، والجبنة المحفوظة طويلا، والمشروبات ، والخبز الخامر، والبصل، والعدس، والحمضيّات، والموز، والكريما الحامضة،و الشوكولاته، MSG ، ومادة تقوية النكهة الموجودة في الشوربات، والأطعمة التي تقدم في المطاعم، والأطعمة المجمدة، ورقائق البطاطا. الصيام أو تخطي الوجبات أو الحمية قد تسبب انخفاض مستوى السكر في الدم وهو أحد الأسباب الأخرى للصداع النصفي.

الأسباب البيئية

تغيّرات الارتفاع، والتغيّرات الضوئية والصوتية الكبيرة ، والتغيّرات الجوية (مثل الرياح السريعة والرطوبة العالية النسبة) تشكل عددا قليلا من الأسباب البيئية الكثيرة التي تسبب الصداع النصفي. السفر بالطائرة أحد أكبر الأسباب .عندما يخفّض الضغط الجوي داخل مقصورة الركاب، تتمدد الأوعية الدموية وتتسع ، الأمر الذي قد يسبب نوبة الصداع النصفي لبعض الناس. قد تنتج النوبة عن الضوء الساطع، سواء كان صادرا عن التلفزيون أو شاشة السينما أو الشمس على شاطئ البحر، والضجة الزائدة أو المتكررة، والرائحة النفّاذة (مثل دخان السجائر). يجب القيام بعناية بتحديد الأسباب البيئية ، والأسباب المتعلقة بالطعام، وتجنبها كلما أمكن ذلك .

الأسباب العاطفية

من المعروف أن التوقع، والإثارة، والضغط النفسي، والقلق، والغضب، والكآبة كلها عوامل تسبب نوبات الصداع النصفي. حتى الإثارة الإيجابية ، مثل الترقية .

الوظيفية أو الزواج

قد تسبب نوبة الصداع النصفي.إتباع نظام فعّال للتعامل مع الضغط النفسي قد يساعد من يعانون من الصداع النصفي على منع، أو تخفيف، الصداع الذي تسببه هذه العوامل وخلق شعور بالصحة الجيدة بوجه عام .

الأسباب المتعلقة بالنشاطات

التغييرات في أسلوب الحياة قد يسبب الإصابة بالصداع النصفي. تفيد بعض النساء أنهن أصبن بالصداع النصفي بسبب قلة النوم، أو الإفراط في النوم ، أو الإفراط في العمل، أو الإفراط في المجهود البدني .الاجازة والعجلة المتأصلة فيها والإثارة والتغيير في الجدول اليومي غالبا ما تكون سببا للإصابة . النشاط الجنسي قد يسبب نوبات الصداع النصفي في بعض الظروف. هناك أسباب أخرى ، منها الحركة (مثل السفر بالطائرة، أو بالسيارة ،أو ركوب الدراجة أو استخدام ألعاب الكرنفال)،إصابات في الرأس، والآثار الجانبية لبعض الأدوية بما فيها أدوية إزالة الألم التي تشرى بدون وصفة طبية . قم دائما باستشارة الأخصائي الصحي بشأن الأدوية التي تتناولها .

من المعتقد أن الصداع النصفي ينتج عن حالة شاذة جوهرية في الجهاز العصبي تسببها تشوّهات جينية في الدماغ . بيّنت التحريّات التي أجريت عن أنواع وراثية من الصداع النصفي معلومات عن جينات معينة ودورها في آلام الصداع النصفي . إن فهم التغيّرات البيولوجية التي تحدث في المخ فتسبب الصداع النصفي، والميكانيكية الأساسية لذلك ستوفر الفرصة للباحثين لإعداد واختبار أدوية بإمكانها منع أو إيقاف نوبات الصداع النصفي.

مشروبات الطاقة .. تسبب النعاس!!

قال باحثون إن مشروبات الطاقة التي يتناولها الرياضيون من أجل الشعور بالنشاط ربما تعطى أحيانا نتيجة عكسية إلى درجة أنها قد تسبب لهم النعاس.

وأجرى الباحثون دراسة على ١٠ بالغين من أجل معرفة تأثير مشروبات الطاقة عليهم والتي تحتوى عادة على نسبة عالية من السكر.

وأشار هؤلاء إلى أنه بعد حوالي ساعة على تناول المشروب فقد هؤلاء قدرتهم على التركيز، وكانت استجابتهم للأشياء التي تدور حولهم أبطأ مقارنة بغيرهم ممن تناولوا مشروبات لا تحتوى على السكر أو الكافيين .

ولكن بعض الخبراء في مشاكل النوم يعتقدون أن مشروبات الطاقة مفيدة للرياضيين، ولكنهم ينصحون السائقين الذين يشعرون بالنعاس بتناول مشروب يحتوى على كمية صغيرة من الكافيين والنوم لفترة قصيرة قبل الجلوس حول المقود.

وبعد ساعة على تناول هؤلاء لوجبة خفيفة تناولوا إما مشروبا للطاقة يحتوى على ٢٤غراما من السكر أو ٣٠ ميلغراما من الكافيين ثم خضعوا لتجارب لمعرفة مدى نعاسهم ومقدرتهم على التركيز.

وتبين للباحثين أنه بعد ٥٠ دقيقة من تناول الوجبة الخفيفة أن الأشخاص الذين تناولوا الطاقة بدءوا ينعسون أكثر فأكثر مقارنة بأولئك الذين تناولوا مشروبا يحتوى على الكافيين.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

■ طفلي عمره شهرين، وأريد أن أعرف متى يتم إعطاء فيتامين (د) له؟

- إن فيتامين (د) من الفيتامينات المهمة لتكوين العظام والأسنان بشكل سليم، ويجب إعطاء الطفل هذا الفيتامين من عمر أربعة أشهر بمقدار ٤٠٠ وحدة، وهو الاحتياج اليومي للطفل، مع وجوب تعريض جلد الطفل لأشعة الشمس لتكوين الجزء النشط لهذا الفيتامين، ولكم منا كل الأمنيات بالصحة.

■ أعاني من صداع في منطقة الرأس من الخلف على فترات متقطعة خلال اليوم مصحوب بشعور بالنعاس .. أرجو مساعدتي ؟

- قد يكون هذا الصداع بسبب الإجهاد المستمر، أو التعرض للتوترات في الحياة اليومية، أو أثناء العمل، ويمكن علاجه باستخدام مسكن مناسب، مع العمل على تغيير نمط الحياة، وممارسة الرياضة، والابتعاد عن التوتر والقلق، وإذا ما استمرت الأعراض ننصحك بزيارة الطبيب.

■ أعاني من ألم في عظام القفص الصدري، وبالتحديد في منتصف الصدر عند التقاء الأضلاع وذلك منذ ٤ أشهر، وعند ((العطس)) أسمع صوتا للعظام مع ألم بسيط، مع أنني عملت أشعة ولم يظهر بها شيء.. فأرجو إفادتي في ذلك؟

- ان هذه الآلام في جدار الصدر بمنطقة اتصال الأضلاع في الغضروف أو في منطقة اتصال الغضروف مع عظم القص (العظم الذي في الوسط) تكون ناجمة إما عن:

١- مرض يسمى Tietze Syndrome، وهو عبارة عن التهاب في الغضروف الواصل بين الأضلاع وعظم القص، ويكون في مكان واحد فقط.

٢- التهاب المفاصل التي تربط الأضلاع بالغضاريف أو الغضاريف بعظم القص، وتكون في عدة أماكن من الصدر.

وكلتا الحالتين قد تدوم عدة شهور، وأحيانا سنوات، ولا تظهر بالأشعة ولا التحاليل المخبرية، وإنما بالفحص السريري - أي الفحص الطبي -، وتعالج بالمسكنات بشكل مستمر حتى تخف الأعراض وتختفي، أكثر الإزعاج للمريض هو الألم، ولا تتطور الحالة أكثر من ذلك.

أحيانا قد تكون الآلام في هذه المناطق مرافقة لأعراض أمراض روماتزمية أخرى في أماكن ثانية من الجسم.