نصائح طبية خلال شهر رمضان الكريم

بعض النصائح الطبية لمرضى السكري

هناك نوعان من مرض السكري الأساسي وهما :

النوع الأول :

ويحدث عادة عندما يصبح البنكرياس غير قادر تماماً على إفراز الأنسولين ،ويحدث عادة عند صغار السن ويسمى بمرض السكري الذي يعتمد على الأنسولين في العلاج .

النوع الثاني:

وهو عندما يفرز البنكرياس كمية غير كافية من الأنسولين ، ويحدث هذا عند كبار السن خصوصاً الأشخاص الذين يعانون زيادة الوزن أو السمنة ،ويكون العلاج بوساطة الحمية الغذائية للتخفيف أو التخلص من زيادة الوزن ، فإذا فشلت الحمية يلجأ الأطباء إلى استعمال الحبوب أو الأنسولين .

ينصح الأطباء عادة بعدم صيام المرضى الذين يعانون من مرض السكري النوع الأول ، حيث يعتمدون على الأنسولين في العلاج منذ صغرهم فربما يؤدي صيام المرضى الذين يعانون النوع الأول إلى مضاعفات لا تحمد عقباها ، كتعرضهم للغيبوبة من جراء انخفاض أو ارتفاع نسبة السكر بالدم .كذلك ننصح أخواننا الحوامل اللاتي يعانين مرض اسكر ي النوع الأول أو أنهمن يعانين سكر الحمل فقط بالامتناع عن الصيام وخصوصاً لدى السيدات اللاتي استعملن الأنسولين أكثر من مرة في اليوم.

فالصيام قد يضر بالمرأة الحامل الجنين معاً ، فجدير الأم المسلمة أن تعرف حق الجنين ماذا يتعرض له من مخاطر خلال فترة الصيام فالإسلام دين يسر ورحمة .

أما مرضى سكري النوع الثاني ولا يعانون مضاعفات مرض السكري كالتهاب الكلى المزمن أو أمراض القلب فلا مانع من صيامهم ولكن بعد استشارة الطبيب المختص .

كلمة أهمسها في أذن كل مريض سكري ينوي بالصيام وهي وجبة الطعام .فهي أهم عامل في علاج مرض السكري ،وهي ليست صعبة ولا معقدة كما يتوهم كثير من الناس ، فهي وجبة صحية عادية مثالية ولكنها محورة قليلاً وهي تصلح للجميع وللصحيح مثل المريض .

فالهدف من هذه الوجبة هو الوصول إلى الوزن الأمثل ، وخصوصاً عند المصابين بزيادة الوزن وهناك عادة بل خطأ شائع عند بعض الناس إذا يعتقدون أن رمضان هو شهر الطعام والتهام الأكل وخصوصاً الحلويات وهذا خطأ يجب تصحيحه ، فرمضان فرصة كبيرة لإتباع حمية هدفها التخلص من الوزن الزائد وبطريقة صحية وتدريجية ،وهناك ثمة نصائح أساسية وهامة لمرضي السكري خلال شهر رمضان المبارك وخصوصاً عند الإفطار:

الإقلال من تناول العصائر المعلبة والمحلاة بالسكرة بقدر الإمكان والاستعاضة عنها بشرب الماء أو تناول كمية معتدلة من العصائر الطازجة التي تحضر بالبيت ودون زيادة السكر .

– الإقلال من تناول المعجنات المقلية بالدهون والاستعاضة عن ذلك بشواء المعجنات بالفرن ودون استعمال أي دهون .

– الإكثار من أكل الخضار والسلطة ، فمنظرها جميل وطعمها طيب وشهي ، وتحتوي على معظم الألياف الفيتامينات الضرورية للجسم .

– تناول النشويات بطريقة معتدلة كذلك اللحوم بفضل أن تكون خالية من الدهون .

– الإقلال من استعمال السكر والملح بالطعام .

أخي مريض السكر ننصحك بالإقلال كثيراً من تناول الحلويات الدسمة التي عادة ما تكون مغموسة بالسكر وتحتوي على نسبة عالية من الزبده والقشطه والأنواع الأخرى من الدهون .

فرمضان شهر عبادة وقربي إلى الله وليس للطعام والشراب وحذار من التخمة والأكل الكثير خلال الإفطار لأن هذا يؤدي إلى ارتفاع سريع لمستوى السكر في الدم مما يؤدي إلى مضاعفات كثيرة كأمراض القلب أو التعرض للإصابة بغيبوبة السكر التي عادة ما تنتج من ارتفاع شديد للسكر. لنهتدي وتعمل لما قاله رسول الله صلى لله عليه وسلم (بحسب ابن آدم لقيمات يقيم صلبه) مرة أخرى أكرر أن رمضان مناسبة عظيمة لمرضى السكري للاعتناء بصحتهم ولإتباع حمية صحية .

الله أسأل أن يتقبل من الجميع صيامهم وقيامهم وأن يتمتعوا بمروفور الصحة والعافية . فمرض السكري صديق مخلص إن أحسنت التعامل معه ،سيئ إن أسأت التعامل معه.

ماذا تأكل في رمضان؟

هناك تساؤلات كثيرة عن الغذاء والتغذية وما الغذاء السليم؟ وما الغذاء الضار الذي لا يعود على الجسم بالفائدة؟ أسئلة كثيرة وإجابات غير واضحة؛ لأن الجميع بدأ يعلم ويوقن أن التغذية السليمة التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان في جميع مراحل العمر تؤدي دورًا مهمًا في سلامة جسمه من أمراض العصر من سكري وضغط الدم وأمراض القلب والسمنة، وسلامة صحته النفسية من التوتر وتقلب المزاج وعلاقاته الاجتماعية مع الآخرين، لذا فإن للغذاء دورًا كبيرًا في الحفاظ على سلامته ويكون باختيار الأطعمة المناسبة التي تمد الجسم بالبروتينات والكربوهيدرات والدهون اللازمة والفيتامينات والمعادن والماء؛ إذ كلها تؤدي دورًا مهمًا في تغذية الأعصاب وتقوية الذاكرة ومريحة للنفس، والأهم من ذلك كله الراحة النفسية المكتسبة من الاتصال الروحاني بالله سبحانه وتعالى. ونحن ألان في أفضل شهر في السنة كلها والذي ينتظره الفرد المسلم بكل شوق حتى يغذي روحه، كما يغذي جسمه. ولتغذية الروح يجب إعداد جسم سليم نشيط حتى يتمكن الفرد من القيام بهذه العبادات التي خص الله بها شهر رمضان الكريم وجعل الأجر والثواب عليها أضعافًا مضاعفة عن الأشهر الأخرى، لذا أخي الصائم وأختي الصائمة يجب الاهتمام بالوجبات الغذائية التي نأكلها خلال هذا الشهر الكريم. كما تعلم أن الجميع، يكثرون من تناول المواد النشوية والسكريات والحلويات والدهون والقليل من الخضراوات والفواكه خلال هذا الشهر الكريم، ويتعلل كثير من الصائمين أنه لا يستطيع أن يفطر إلا بالفطائر المقلية بالزيت والفول مع السمن أو الزبدة وشراب الفمتو والشوربة باللحمة. نعم أنا لا أقول لا نفطر بهذه الأطعمة الشهية ولكن ليس بالطريقة التي كان يعدها أمهاتنا وجداتنا لأن طريقة الحياة اختلفت نهائيًا، يجب أن نضع في الحسبان أن الآباء والأجداد كانوا يقضون كل مشاويرهم مشيًا على الأقدام، والأمهات والجدات لا يوجد لديهن أدوات ألالكترونية تساعدهم على إتمام عمليات الطهي والإعداد في أسرع وقت وأقل جهد، فكل الأعمال كانت يدوية. وكانت الأم هي العائل الوحيد الذي يقوم بجميع أعمال المنزل من تنظيف وطهي وإعداد، فكانت تحتاج إلى طاقة حتى تستطيع أن تنجز هذه الأعمال خلال اليوم، لذا تناولها للفطائر المقلية والأطعمة الدسمة ليس له تأثير على صحتها، لكن اليوم الوضع تغير وجميع الناس يعرفون ويوقنون هذا التغير، لذا يجب عليك عزيزتي الصائمة أن

يكون إعداد طعام أسرتك الذين هم أمانة في عنقك وصحتهم وسلامتهم من أهم الأدوار التي توكل إليك،مطابقًا لما يأتي:

- عند إعداد السمبوسه أو الفطائر يستخدم الفرن ويستخدم الزيت عند العجن بدلاً من السمن، واستغني عن صفار البيض في الحشو واكتفي بالبياض وأكثري من البقدونس والكزبرة، والبصل وقليل من اللحم الخالي من الدهن أو الدجاج.

- عمل الشوربة بدجاج منزوع الجلد بدلاً من لحم الخروف لأن الدجاج من اللحوم البيضاء قليلة الدهن والكولسترول وخفيف على المعدة، واستعملي الخضراوات الطازجة للشوربة أو الحب أو الشوفان بدلاً من شوربة البطاطس والأرز.

- اعتني جيدًا بطبق السلطة وأضيفي إليه جميع أنواع الخضار الورقية ولا تضيفي الليمون والملح وقليلاً من زيت الزيتون إلا عند التقديم حتى تحافظي على الفيتامينات والمعادن من الأكسدة.

- بدلاً من الكنافة الدسمة بالقشدة والقطايف وغيرها من الحلويات قدمي سلطة الفواكه الطازجة والمهلبية بحليب قليل الدسم.

- استبدلي بشراب الفيمتو والتانج العصائر الطبيعية من ليمون وبرتقال وتفاح التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة بدلاً من السكريات التي تتحول إلى دهون وتخزن تحت الجلد.

- أن يكون الطبق الرئيس المقدم في الإفطار والسحور من الخضراوات المطبوخة بقليل من زيت الزيتون والدجاج المشوي المنزوع الجلد لأنها غنية بالدهون والكولسترول؛ إذ تؤدي كثرة تناولها إلى ارتفاع نسبة الدهون في الدم والنشويات التي تعمل على زيادة الوزن.

- استخدمي الحليب ومنتجاته في إعداد الأطعمة قليلة الدسم.

أما إذا كان لديك سيدتي مريض سكري أو قلب أو ضغط في المنزل فيجب أن تكوني أكثر حرصًا عند الإعداد والطهي، فاعتمدي على المنتجات منزوعة الدهون واللحوم البيضاء والعصائر غير المحلاة، أو تكون محلاة بالمحليات الصناعية، وابتعدي تمامًا عن الأطعمة المقلية لهذه الفئة المصابة واستبدلي بها الأطعمة المخبوزة في الفرن، واستخدمي بياض البيض في الإعداد وابتعدي عن صفاره.

ارتفاع ضغط الدم يؤدي دوراً في تدهور الذاكرة

كشفت دراسات حديثة، أن ارتفاع ضغط الدم الشرياني المعروف بدوره في زيادة مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية يؤدي دورًا أيضًا في تدهور الذاكرة التي يعانيها الكثيرون مع تقدمهم في السن.

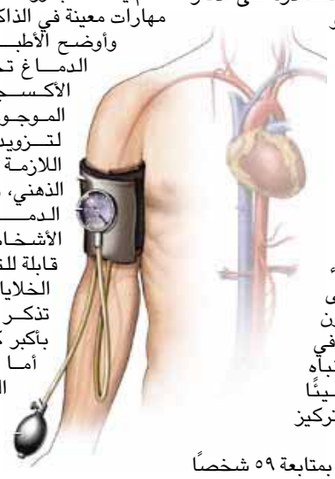
وأشارت الدراسات الحديثة إلى أن ارتفاع ضغط الدم الشرياني قد يسبب مشكلات حادة في الذاكرة قصيرة الأمد كالقدرة على تذكر أرقام الهواتف أو الأسماء.

وذكر الباحثون أن ارتفاع ضغط الدم يسرع شيخوخة الدماغ بمقدار عشر سنوات، وهو ما يتفق مع ما لاحظه الأطباء بأن مرضى الضغط يعانون مشكلات خفيفة في القدرة على الانتباه ويكون أداؤهم سيئًا في اختبارات التركيز والذاكرة.

وقام الباحثون بمتابعة ٥٩ شخصًا من ذوي الضغط الطبيعي و٣٧ شخصًا مصابين بارتفاع ضغط الدم، تم تصوير أدمغتهم بتقنية انبعاث البوزترون الطبقية في أثناء خضوعهم لاختبارات الذاكرة على الحاسوب.

ولاحظ هؤلاء أن أداء مرضى الضغط كان أسوأ قليلاً في اختبارات الذاكرة العاملة التي تعتمد على تذكر عدد من المعلومات لفترة قصيرة ثم استخدامها في المهمة المطلوبة وأسوأ أيضًا في اختبارات الذاكرة العامة.

وأظهرت الصور الطبقية أن الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم يعانون ضعف تدفق الدم إلى مناطق الذاكرة في أدمغتهم مقارنة بنظرائهم الأصحاء وانخفاض تدفق الدم يضعف بدوره القدرة على أداء مهارات معينة في الذاكرة.



وأوضح الأطباء أن خلايا الدماغ تحتاج إلى الأكسجين والسكر الموجودين في الدم: لتزويدها بالطاقة اللازمة لأداء النشاط الذهني، وتكون الأوعية الدموية عند الأشخاص الأصحاء قابلة للتوسع فتغذي الخلايا المسئولة عن تذكر المعلومات بأكبر كمية من الدم. أما عند مرضى الضغط العالي فتكون هذه الأوعية تالفة فلا تتوسع جيدًا ومن ثم لا تصل كمية كافية من الدم لتشغيل الخلايا المطلوبة.

وقال الباحثون إن هذا التدهور في الذاكرة قصيرة الأمد يصبح أسوأ مع التقدم في السن في الحالة الطبيعية، لكن الإصابة بارتفاع الضغط الشرياني يزيده سوءًا على سوء.

هل تصدق!! حبوب منع الحمل.. للرجال!!!

إن هذا العقار الذي اكتشف مؤخرًا ليستخدمه الرجال في منع الحمل سيساهم في الحد من المشكلات الصحية التي تعانيها النساء نتيجة تناولهن حبوب منع الحمل.

حيث إن باحثين أستراليين توصلوا فعلاً إلى عقار أثبت نجاحه ليستخدمه الرجال لمنع الحمل بعد إجراء تجارب على ٥٥ رجلاً.

وبالرغم من أن الفريق الطبي الأسترالي استطاع تطوير هذا العقار الجديد فإن ذلك يتطلب دراسات أكبر وأكثر عمقًا حتى يتم الوصول إلى التركيبة النهائية والآمنة للعقار قبل نزوله الأسواق.

وما يزيد الأمر أهمية وقوف شركات الأدوية الكبرى وللمرة الأولى وراء هذا العقار، حيث تدعمه سعيًا وراء تطويره ليصل إلى الصورة النهائية.

حيث أن هذا الاكتشاف يعتبر متأخرًا نسبيًا مقارنة مع اكتشاف حبوب منع الحمل الخاصة بالنساء، مرجعًا السبب في ذلك إلى الرجل نفسه، إذ إن الرجال ليس لديهم الحماس الكافي لمثل ذلك النوع من المعالجة وإلقائهم بالمسؤولية على عاتق المرأة في تناول حبوب منع الحمل بانتظام ، فقد كان العلماء ومنذ الثلاثينيات من القرن الماضي يعرفون بأن هرمون (تتسترون) يخفض إنتاج الحيوانات المنوية وبالتالي يمنع حدوث الحمل وبسبب انعدام الطلب على هذا العقاقير ، أدى إلى تأخير تطويره وإنتاجه وطرحه في الأسواق.

وأضاف الباحثون ، أن عقار منع الحمل عند النساء يعمل في الحال ولكن العقار الجديد الخاص بالرجال يبدأ مفعوله بعد ثلاثة شهور من تعاطيه، مشيرًا إلى أن العقار الجديد للرجال يؤخذ عن طريق حقنة كل ثلاثة أشهر وهي الطريقة المثلى لتناول هذا النوع من العقار وأفضل من طريقة الحبوب اليومية التي

قنبلة فيروسية ذكية لاستئصال أورام الدماغ

يعكف العلماء في معهد السرطان الوطني الأمريكي على اختبار فعالية العلاج بـ"قنبلة فيروسية ذكية"، أظهرت بعض النجاح في استئصال أورام الدماغ بصورة كاملة دون إيذاء أنسجته السليمة كأول علاج مضاد للجليوما الخبيثة، التي تعتبر أشد أنواع السرطانات الدماغية فتكا.

وقد شجعت نتائج هذه الدراسة الواعدة الباحثين على المضي قدما في تطوير نوع من العلاج الفيروسي، يمكن اختباره على البشر، مع مطلع السنة القادمة ويعرف هذا العلاج باسم "Delta-24-RGD". وقد صمم بحيث يمكن لفيروس الزكام التضاعف في الخلايا السرطانية فقط دون الخلايا السليمة فينتقل من خلية إلى أخرى لإصابة كل خلية ورم وعندما تنتهي الخلايا ولا يتوافر أي منها لإصابته يموت الفيروس من تلقاء نفسه.

وفي التجارب المتكررة التي أجريت في مركز أندرسون للسرطان تبين أن أكثر من نصف الفئران المصابة بأورام جليوبلاس توما البشرية وعولجت بالتقنية الجديدة بقيت على قيد الحياة لأكثر من أربعة أشهر واعتبرت في ذلك الوقت متعافية من جميع أورامها الدماغية وقد وجد الباحثون تجاويف وفراغات وأنسجة ندبية فقط في مكان الورم بعد العلاج أما الفئران غير المعالجة فقد عاشت لأقل من ثلاثة أسابيع فقط.

وقد أثبتت التقنية الفيروسية الجديدة فعاليتها في تدمير ٦٠ ٪ من أورام الجليوما البشرية، التي تمت زراعتها في الفئران بل ويمكن زيادة هذه الفعالية باتحادها مع علاجات أخرى.

النوم يقاوم السرطان

قالت دراسات حديثة إن النوم الجيد ليلاً يمكن أن يقي من الإصابة بالسرطان.

وأوضحت الدراسات أن النوم يمكن أن يعدل توازن الهرمونات في الجسم، مشيرًا إلى أن التوازن الهرموني يؤدي دورًا مهمًا في إمكانية الإصابة بالسرطان.

فبعض الهرمونات مثل: الكورتيزول والميلاتونين والإستروجين يشار إليها باعتبار أنها عامل محتمل لتطور الأورام.

ويدرس الخبراء المختصون عددًا من الدراسات التي تتناول العلاقة بين النوم والسرطان.

وإحدى هذه الدراسات تتناول الكورتيزول، وهو الهرمون الرئيس المتعلق بالضغط وينظم الجهاز المناعي بما في ذلك الخلايا التي تساعد الجسم في محاربة السرطان.

ويصل معدل هذا الهرمون إلى الذروة في الفجر ويتناقص خلال اليوم.

وأشارت الدراسات إلى حالات لسيدات عانين مرحلة متقدمة من سرطان الثدي وقد حدث لهن تقلبات شديدة في هذا الهرمون، حيث بات يصل إلى ذروته بعد الظهر بدلاً من الفجر، وقد تعرضن للوفاة المبكرة من المرض.

واكدت الدراسات إن تقلبات هذا الهرمون التي قد تكون ناجمة عن تقلبات النوم تجعل الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالسرطان.

ويشير الخبراء المختصون إلى تأثير هرمون ميلاتونين الذي ينتج في أثناء النوم ويؤدي دورا في دورة الجسم اليومية، حيث إن هذا الهرمون يعمل على منع تدمير الحامض النووي دي إن إيه وهو التدمير الذي يؤدي إلى السرطان، وبطء إنتاج الإستروجين وهو ما يؤدي إلى نمو الأورام في الثدي والرحم.

ومن هذا المنطلق فإن السيدة التي تعمل عادة ليلاً وتنتج ميلاتونين أقل تكون أكثر عرضة للإصابة بالأورام.

وأظهرت نتائج الأبحاث إلى ارتفاع نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين النساء اللائي يعملن ليلاً عن نظيراتهن اللائي يعملن في ساعات العمل العادية.

وتقول الدراسات التي أجريت على الفئران إن الفأر الذي يتعرض لاضطرابات النوم تنمو لديه الأورام بشكل أسرع من غيره.

ومن جانب آخر شدد الخبراء المختصون إلى إن الأطباء لا يجب أن يعملوا على مكافحة السرطان فقط، وإنما مساعدة الناس الذين يعانون أورامًا على التعايش معها، حيث إن الإصابة بالسرطان ربما تذهب النوم من الجفون ولكن يجب مساعدة هؤلاء المرضى على استعادة النوم لأن ذلك قد يساعدهم على الشفاء من المرض.

لا تعط طفلك الرضيع غذاء صلبًا .. مبكرًا!!

تشير دراستان حديثة على الأقل إلى أن إعطاء الطعام الصلب للطفل الرضيع في الوقت الخطأ يمكن أن يؤثر على جهاز المناعة غير المكتمل لديه ويحدث تغييرات يمكن أن تؤدي إلى إصابته بمرض السكر.

وقال الباحثون إن النتائج التي حصلوا عليها ينبغي أن لا تشجع على إحداث تغييرات في طريقة إطعام الأطفال.

ولا يزال البحث مثيرًا ويمكن أن يكشف عن بعض المسببات البيئية التي يمكن أن تساهم في بعض حالات السكري.

وقد نشرت الدراستان الأولى من جامعة كولورادو والثانية من ألمانيا في المجلة الطبية الأميركية.

وشملت الدراستان أطفالاً معرضين للإصابة بسكر اليافعين بسبب الجينات أو إصابة أفراد من عائلتهم. وقارنت كلتا الدراستين أيضًا بين وقت إدخال الطعام الصلب إلى غذاء الرضع وتطور الأجسام المضادة التي تؤدي في بعض الأحيان إلى مرض السكري لدى الأطفال.

وينصح الأطباء في كثير من الأحيان بالبدء في إدخال الطعام الصلب، وخصوصًا الحبوب المهروسة بين الشهر الرابع والسادس من العمر.

من جانب آخر اكتشفت الباحثة من جامعة كولورادو جيل نوريس وزملاؤها أجسامًا مضادة كثيرة تسبق مرض السكر لدى أطفال تناولوا غذاء صلبًا قبل المدة التي ينصح بها. وكانت مستويات هذه الأجسام أربعة أضعاف العدد الطبيعي لدى الأطفال الآخرين.

قالت نوريس، «يمكن أن يكون إدخال الطعام الصلب المبكر جدًا السبب في إنتاج الأجسام المضادة التي تدمر الخلايا التي تنتج الأنسولين في البنكرياس».

وأضافت أن البدء بالطعام الصلب بعد سبعة شهور من الولادة يمكن أن يشكل عبئًا ثقيلاً على جهاز المناعة لدى الطفل الذي لم يكتمل بعد».

هذا، ومن جانب آخر، ينصح خبراء الصحة العامة وصحة الطفل بأن تتم عملية الفطام أو إدخال الأطعمة التكميلية بشكل تدريجي على أن يتم تقديم الأطعمة السائلة غير الصلبة، وأن يعطى الطفل في بداية الأمر كميات قليلة وعدم إجباره على تناول الأطعمة الإضافية، وينصح بالبدء بنوع واحد في الأسبوع الأول من الفطام.

ومن الأطعمة التي ينصح البدء بها الحبوب كالأرز والشوفان والذرة السهلة الهضم ويفضل تقديم كل نوع على حدة. ومن الفواكه التي يمكن إعطاؤها للطفل الموز والتفاح والبرتقال. ومن الخضار يمكن إعطاء البطاطا والبندورة والسبانخ وغيرها من الخضار الطازجة، على أن يتم تحضيرها وطهيها بشكل جيد.

إن الفطام يجب أن يتم بشكل تدريجي كي لا تتأثر الأم به أيضًا، حيث تستغرق المدة في معظم الأحيان أربعة أسابيع تقوم الأم خلالها بتقليل عدد الرضعات تدريجيًا واللجوء إلى الأطعمة المنزلية المختلفة حتى يتعود الطفل مع عدم إغفال تناوله للفواكه المتعددة والخضار بين الوجبات الرئيسة.

والحقيقة هي أن عملية التدرج لا تصب في مصلحة الطفل فحسب بل إنها مفيدة للأم، لأنه كلما قللت عدد الرضعات قل الحليب في صدرها. ولكننا نلاحظ في أحيان عديدة أن فترة الأسابيع الأربعة قد تكون غير كافية لتقليل نسبة الحليب، وهنا نذكر الأم بضرورة اللجوء إلى الطبيب الذي بدوره يعطي أنواعًا من الأدوية تساعد الأم في هذه المهمة، علمًا بأن هذه النقطة تجرنا إلى نقطة أخرى غاية في الأهمية وهي خطورة بقاء الحليب في الصدر وتجمعه، فهذا الأمر له أعراض جانبية خطيرة لذا وجب التنويه.

وتجدر الإشارة إلى أن الفطام يعني من الناحية البدنية تقوية المبيضين وبالتالي إتمام عملية التلقيح. وبالنسبة للأمهات ممن يعني الفطام عندهن اللجوء إلى حمل آخر، فينبغي لهن أن يرحن أنفسهن من الحمل والولادة بعد الفطام بحوالي سنة أو سنتين أو حتى أكثر بقليل، لأن تنظيم الحمل مفيد في إعادة التوازن للجسم بعد متاعب الحمل والولادة والإرضاع، فحتى لو وجدت المرأة نفسها بصحة جيدة أو أنها قد استعادت وزنها الطبيعي فإن الأعراض الجانبية للحمل المتكرر على فترات متقاربة تظهر في المستقبل، كما أن الفطام لا يعني الابتعاد عن الغذاء الصحي بل يجب أن تستمر الأم في تناول الأغذية المفيدة وعدم اللجوء إلى الحمية مباشرة بعد الفطام لما في ذلك من آثار جانبية سلبية.

أضف إلى معلوماتك!!

*** الأنسولين:**

إذا كنت تعاني مرض البول السكري (ديابيتس)، فذلك لأن جسمك غير قادر على التحكم في السكر الذي فيه بسبب نقص هرمون في جزء منه يدعى البنكرياس. ولم يكن سوى الموت ينتظر المصاب بهذا المرض قبل اكتشاف طريقة صنع هذا الهرمون المفقود من الجسم. إلا أن الطبيبين الكنديين (فريدريك غرانت بانتنج) و(تشارلز بست) توصلا في عام ١٩٢١ إلى كيفية صنع هذا الهرمون الذي عرف فيما بعد بالأنسولين. أما أول مريض طبق عليه هذا الأنسولين الصناعي هو (ليونارد تومبسون) فتى في الرابعة عشرة من عمره وكان في كندا، حيث يعمل الدكتور بانتنج.

*** الأسبرين:**

لقد كان معروفًا منذ قرون عديدة أنه يمكن التخلص من الصداع والروماتيزم باستخدام بعض النباتات ولحاء بعض الأشجار وفي نهاية المطاف اكتشف سر ذلك: أنها تحتوي على الحمض الاستيلي - السالسيتي.

وفي عام ١٨٥٣ اكتشف الكيميائي الألماني (كارل غير هارت) كيفية إنتاج هذا الحمض، إلا أنه لم يتسن اكتشاف طريقة لتجهيزه على درجة من النقاء تكفي لاستخدامه في المعالجة الطبية إلا في عام ١٨٩٩ على يدي الدكتور هوفمان من شركة «باير» الكيميائية، ولم يكن يصرف إلا بموجب وصفة طبية، وقد كانت الشركة قد أطلقت عليه اسم «أسبرين» وبيعت علب الأسبرين في الأسواق عام ١٩١٥.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

❖ **أعاني من انتفاخ في القدمين واليدين عندما آكل طعاما مالحا وعند المشي فما الحل؟**

أن الملح الزائد يحتبس الماء في الجسم، وبالتالي تشعرين بالانتفاخ في اليدين والقدمين، وبعض الأشخاص حساسين لهذه الظاهرة أكثر من غيرهم، فبعض الناس يتناولون الأملاح ولا تحصل عندهم هذه المشكلة، بينما يحصل هذا عند الأشخاص الآخرين.

عليك بتقليل الملح في الطعام، والتقليل من المكسرات المملحة والأطعمة المعلبة.

أما إن كان التورم عند المشي بدون تناول الملح، فيفضل إجراء تحاليل للكلية، وقياس الضغط، والتأكد من عدم وجود دوالي في القدمين.

❖ **أعاني من حساسية في الصدر، وضيق تنفس، وأستخدم بخاخ الفنتولين من ٣ سنوات، وما زلت استخدمه، فهل له أضرار؟ وهل له مدة معينة للاستخدام؟ وهل يوجد علاج نهائي للحساسية؟**

فإذا كان استخدام الفنتولين متكررا عندك ولا تحس بالتحسن، أو أنّ التحسن لفترة وجيزة، وبعد ذلك تعود إلى استخدام البخاخ مرة أخرى، فهذه علامة على عدم التحكم في الأعراض التي تعاني منها، وأنك تحتاج إلى علاج إضافي، ويفضل عدم الإكثار من تناول الفنتولين، ليس بسبب الأعراض الجانبية، ولكن لأنه قد يعني أنك لا تتناول العلاج الكافي للأزمة، وبالتالي فقد تعاني من التحسس أكثر من معاناتك من العلاج.

أما استخدام الفنتولين لفترة من الوقت فلا بأس به، ولا توجد له آثار بعيدة المدى، ولا توجد فترة معينة للاستخدام، كما أن استخدام البخاخ بصورة مستمرة لفترات متباعدة يعتبر أحد علاجات الحساسية.

وأما بالنسبة للحساسية فلا يوجد لها علاج نهائي، إلا أن هناك العديد من العلاجات التي تساعد كثيرا في التخفيف من حدة النوبات، والنصيحة لك إذا كانت حاجتك إلى البخاخ أكثر من خمس مرات في اليوم، فلا بد من استخدام علاج مناسب آخر.

❖ **أريد علاجاً للحد من كثرة الذهاب للحمام للتبول، فبين كل ساعتين أحتاج للذهاب للتبول، مع أنني لست مصاباً بالسكر، ولا أستطيع أن أمسك نفسي، فهل هناك علاج للحالة هذه؟**

إن كثرة التبول له أسباب عديدة مثل التهابات المثانة ومجرى البول،وانقباض المثانة البولية بدون داع، وكثرة كمية البول بسبب نقص الهرمون المضاد لإدرار البول أو بسبب كثرة الشرب.

يجب عليك أولاً أن تعمل جدولاً للتبول اليومي يبين كمية البول وكمية السوائل المتناولة وأنواعها، فقد تكون شكواك بسبب كثرة الشرب الذي يحتاج إلى كثرة الذهاب للتبول،وعندها يكون عليك أن تقلل من المشروبات (خاصة الشاي والقهوة) كذلك يتبين إذا كانت كثرة التبول تزيد ليلاً أم نهاراً.

عليك أيضاً أن تعمل تحليلاً للبول وآخر للسكر بالدم؛ للتأكد من عدم وجود التهاب في المسالك البولية أو بول سكري.

فإذا لم يتبين أي سبب من الفحوصات السابقة،فإنه غالباً ما تكون هذه الحالة بسبب انقباض المثانة البولية بدون داع،وبالتالي يمكن تناول علاجاً يقلل من انقباض المثانة البولية بدون داع،مثل الـ Detrusitol .

❖ **إذا أكلت اللحم أشعر بالحرقة والالتهاب فهل عندي مرض الكلى؟ وهل هناك علاقة بين زيادة أكل اللحوم وأمراض الكلى؟**

فإن الله خلق القولون ليمر فيه الطعام، ولذا يتأثر بنوعية الطعام، والكلى لكي ترشح الدم من الفضلات، وكما ذكرت لك في الرسالة السابقة أن البروتينات لا تذهب كما هي إلى الكلى، وإنما تهضم في الأمعاء، وتستقلب في الكبد وتحول إلى حموض أمينيه، ثم تدخل إلى الدم.

أما عن موضوع تأثر الكلى بالبروتينات العالية في الغذاء فهذا صحيح، ولكن:

١- يكون هناك قصور في عمل الكلية، وهذا ليس عندك كما أثبتت التحاليل.

٢- عندما يأكل المريض المصاب بقصور في الكلية البروتينات، فإنه لا يشعر بألم في الكلية، والقولون طوله بين ١٥٠-١٨٠ سم، وهو يبدأ في الجزء الأيمن السفلي من البطن، ثم يمر في الجهة الجانبية من البطن، ليصل إلى خلف الكبد في أعلى البطن من ناحية اليمين، ثم يمر في وسط البطن إلى الجهة العليا اليسرى من البطن تحت الأضلاع، ثم ينزل في الجهة اليسرى الجانبية من البطن إلى أسفل البطن.

وهناك العديد من المرضى من يشكون من أعراض القولون نتيجة تناولهم اللحوم، وهذه تولد غازات لها رائحة الكبريت.

❖ **بعض النصائح الطبية لمرضى الفشل الكلوي**

وهنا يمكن أن ينقسم مرضى الفشل الكلوي إلى ثلاث مجموعات:

المجموعة الأولى:
مرضى القصور الكلوي المزمن .

المجموعة الثانية :
مرضى الفشل الكلوي المزمن في مرحلة النهاية الذين يعالجون بجلسات الكلى الصناعية (الديلزة) .

المجموعة الثالثة :
مرضى زراعة الكلى .

أما بالنسبة للمجموعة الأولى ، مرضى القصور الكلوي المزمن . فالصوم قد يفيد المريض عن طريق الإقلال من تناول البروتينات والأملاح ، وهذا ينطبق على بعض الحالات المرضية فقط .

بينما قد يؤدي الصوم ، نتيجة لنقص السوائل والأملاح ، إلى تدهور حالة القصور المزمن خصوصاً في حالات اعتلال الكلى الخلالية ،مثل التهابات الكلى المزمنة ، التكيس الكلوي ، والتي تؤدي إلى فقد متزايد للأملاح عن طريق البول ، فتحدث زيادة كبيرة في إنتاج البول بشكل لا يتناسب مع كمية السوائل والأملاح التي يتناولها المريض في أثناء الصوم ، فيحدث التجفف ونقص سوائل الجسم الذي يمكن أن يؤدي إلى ضرر بوظائف الكلى والجسم .

ولذلك ننصح مريض القصور الكلوي بمراجعة الطبيب المتابع لحالته لأخذ النصيحة الطبية حسب حالته المرضية قبل الشروع في صوم رمضان.أما بالنسبة لمجموعة الثانية (مرضى الفشل الكلوي المزمن في مراحله النهائية الذين يعالجون بجلسات الكلى الصناعية) (الديلزة) .

فالمريض الذي يعالج بالديلزة يمكنه الصوم دون أن يؤثر ذلك على حالته الصحية ، على أن يفطر في الأيام التي يتلقى فيها جلسات الديلزة ، إذا كانت هذه الجلسات تقع في أثناء النهار ، حيث إن عملية الديلزة تستوجب إعطاء مغذيات ومحاليل عن طريق البريد مما يفسد الصوم وبالطبع يستطيع قضاء ما عليه من الأيام التي أفطرها بعد شهر رمضان.

وهنا تجدر الإشارة إلى أن تناول المريض كميات كبيرة من السوائل (الماء ، الشوربة ، المياه الغازية ، الشاي ، القهوة... الخ . أو الأطعمة الغنية بالأملاح البوتاسيوم ، التمر، الموز، المشمش ، قمر الدين .

والبروتينات (اللحوم) الدجاج ،الحمام ، ..الخ ، قد يؤدي إلى زيادة شديدة في السوائل بالجسم وزيادة نسبة البوتاسيوم في الدم وزيادة نسبة البولينا ، مما يمكن له تأثير خطير على الجسم والقلب والرئتين . ولذلك يجب الاعتدال في تناول هذه الأطعمة عند الإفطار وفي السحور وإتباع إرشادات الطبيب المعالج .

أما بالنسبة للمجموعة الثالثة (مرضى زراعة الكلى) .

فبناء على عدة دراسات علمية أقيمت بالمملكة العربية السعودية ، فإنه لا يوصى بالصوم خلال السنة الأولى بعد عملية زراعته الكلى ، ولكن يمكن لمريض زراعة الكلى أن يصوم بعد مرور عام من زراعة الكلى له إذا كان يتمتع بعمل الكلى المزروعة بشكل جيد ، وأنه يمكن تناول العقاقير اللازمة ، مثبطات المناعة مثل عقار السيكلوسبورين الذي يؤخذ عادة كل ١٢ ساعة ، بعد الإفطار وعند السحور دون تغيرات ذات أهمية على مستوى هذه العقاقير في الدم .

أما بالنسبة لمرضى زراعة الكلى الذين لا يتمتعون بعمل جيد للكلى المزروعة لهم ،فقد يؤدي الصيام إلى تاثيرات ضارة على الكلى المزروعة والجسم ، لذلك يجب مراجعة الطبيب المعالج لهم قبل الشروع في صوم رمضان لإعطاء النصيحة بعد عمل بعض الفحوصات اللازمة .