لين العظام عند الأطفال!!

كثيراً ما يصاب الأطفال وهم في سن صغيرة بلين العظام المرتبط بتقوسها ونجد أن هذا المرض، أو بمعنى آخر الإعاقة لأن الأعراض تلازم الطفل طوال العمر وليست وقتية كما يظن البعض، يرتبط بسببين يحدث بحدوثهما:

١- سوء التغذية.
٢- عدم التعرض الكافي لأشعة الشمس.

وهذان السببان يندرجان تحت نقص فيتامين (د) والذي يساعد بطريقة مباشرة في تكوين العظام وصلابتها وكذلك يرسب أملاح الكالسيوم فيها، وبعدم التعرض لأشعة الشمس يحول دون قيامها بتحويل مادة موجودة تحت جلد الطفل إلي هذا الفيتامين لتحقيق الاستفادة منه.

ظهور المرض:
يصاب به الأطفال بدءاً من سن ستة أشهر إلي سن ثلاث سنوات.

أعراض لين العظام:
١- الكسل.
٢- ضعف عضلات الجسم.
٣- بروز البطن للخارج.
٤- التأخر في المشي والتسنين.
٥- تشوه في العمود الفقري.
٦- اعوجاج الساقين في منطقة الركبة إما للداخل أو للخارج.
٧- تشوهات في القفص الصدري وبروزه للأمام (حيث يشبه صدر الحمامة).
٨- يؤدي هذا المرض إلي ضيق مجرى الحوض في الإناث والذي قد ينتج عنه الولادة المتعسرة في المستقبل.

علاج لين العظام قبل حدوثه:
- بمجرد أن تلاحظ الأم تأخر الطفل في المشي أو التسنين عليها بالبدء في العلاج علي الفور:
- إعطاء الطفل كمية وفيرة من اللبن والجبن بمفردهما أو بإضافتهما لعناصر غذائية أخرى من أجل التنويع حتى لا يصاب الطفل بالملل ورفض تناولهما.
- تعريض الطفل للشمس طوال النهار في فصل الشتاء، أما في فصل الصيف فيكون ذلك في الصباح الباكر وقبل الغروب لتجنب ضربة الشمس.
- أما إذا حدثت الإصابة بالمرض يجب اللجوء إلي الطبيب علي الفور، مع عدم الإسراف في إعطائه حقن الكالسيوم حتى لا تتسبب في ترسيب أملاح الكالسيوم في الكلي.

الربو؟!

الربو مرض مزمن تصاب به الرئتان حيث تضيق فيه مجاري الهواء التي تحمل الهواء من وإلى الرئة وبالتالي يصعب التنفس. مجاري الهواء في الشخص المصاب بالربو تكون شديدة الحساسية لعوامل معينة تسمى المهيجات triggers وعند إثارتها بهذه المهيجات تلتهب مجاري الهواء وتنتفخ ويزيد إفرازها للمخاط وتنقبض عضلاتها ويؤدي ذلك إلى إعاقة التدفق العادي للهواء، وهذا ما يسمى بنوبة الربو asthma attack. بالإمكان السيطرة على أعراض نوبة الربو، ولكن يمكن أن يتكرر حدوث النوبة خلال ساعات بعد حدوث النوبة الأولى.

من يصاب بالربو؟

يمكن لأي شخص أن يصاب بالربو. وهو مرض غير معدي يعاني منه ملايين الناس في كل أرجاء المعمورة بصرف النظر عن العرق أو الثقافة أو السن أو الجنس. ويزيد من احتمال الإصابة بالربو وجود تاريخ عائلي بها. الأشخاص الذين يعانون من الحساسية معرضون أكثر للإصابة بالربو. في الحقيقة يقدر أن ٨٠٪ من الأطفال و ٥٠٪ من البالغين المصابين بالربو يوجد لديهم حساسية أيضا. عادة يحدث الربو عند الأطفال في سن الخامسة، وفي البالغين في العقد الثالث، ويمكن أيضا أن يصاب به كبار السن، فحوالي ١٠٪ من حالات الربو التي المشخصة تكون بعد سن ٦٥.

ما هي نوبة الربو؟

الشخص الذي يصاب بنوبة الربو يجد صعوبة في التنفس، إذ تنقبض العضلات التي تحيط بأنابيب القصبة الهوائية وتؤدي إلى تضييق مجاري الهواء. ويعيق هذا التشنج الشعبي التدفق الطبيعي للهواء، كما تؤدي الزيادة في الإفراز المخاطي إلى تكوين سدادات مخاطية. كذلك يحدث انتفاخ في أنابيب القصبة الهوائية مما يزيد في إعاقة تدفق الهواء. إذا استمرت النوبة فإن استفحال التشنج الشعبي والمخاط يحبس الهواء في الأكياس الهوائية، مما يعيق تبادل الهواء. ويستخدم الشخص الذي يصاب بالنوبة عضلات الصدر بدرجة أكبر لكي تساعده في التنفس.

ما هي أنواع الربو؟

هناك نوعان أساسيان من الربو:
ربو خارجي المنشأ (من الحساسية)، وربو داخلي المنشأ (لا يثار بالحساسية). ويمكن أن يكون الشخص مصابا بالنوعين معا، وهو خليط من الربو الخارجي المنشأ والداخلي المنشأ.

الربو الخارجي المنشأ أكثر انتشارا بين الأطفال والمراهقين وعادة يختفي مع السن ومع تفادي العوامل المثيرة للحساسية. ويكون للشخص المصاب بهذا النوع من الربو حساسية غير عادية تجاه العوامل المثيرة للحساسية. عندما يتعرض المصاب بالربو للمرة الأولى للعوامل المثيرة للحساسية، ينتج جهاز المناعة كميات غير عادية من البروتينات الدفاعية تسمى الأجسام المضادة. إن اميونوجلوبولين (جلوبولين المناعة) إي (أي جي إي IgE) هو الجسم المضاد الذي يسبب أعراض الحساسية. ودور أجسام أي جي إي المضادة هو تمييز عوامل معينة مثيرة للحساسية، مثل لقاح نبات "الرجيد"، وتلصق بالخلايا البدنية (خلايا تحتوي على وسائط كيماوية). تتراكم هذه الخلايا في أنسجة معرضة للبيئة مثل الأغشية المخاطية في الجهاز التنفسي. خلال التعرض الثاني تميز أجسام أي جي إي المضادة العوامل المثيرة للحساسية وتعمل على تنبيه الخلايا البدنية لكي تطلق الهيستامين hista-mine والوسائط الكيماوية.إن الوسائط هي كيماويات التهابية تترك تأثيرها على أنابيب الشعبيات الهوائية لكي تؤدي إلى إنتاج المزيد من المخاط فيها والانتفاخ والتشنج الشعبي.

الربو الداخلي المنشأ شائع أكثر في الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٣ سنوات وفي البالغين الذين تزيد أعمارهم عن ٣٠ سنة. إن الالتهابات الفيروسية التنفسية هي مهيجات أساسية وتؤثر إما على الأعصاب أو الخلايا قرب سطح أنابيب القصبة الهوائية. وقد يسبب ذلك تشنج شعبي أو إطلاق وسائط كيماوية مما يؤدي إلى حدوث نوبة الربو.

وتشمل المهيجات الأخرى :
- العوامل المثيرة للحساسية
- والتمارين الرياضية
- والهواء البارد
- والتغييرات العاطفية والتي قد تسبب أيضا تشنج شعبي.

كيف يمكن السيطرة على الربو؟

الربو مرض مزمن يمكن السيطرة عليه لكي يتمكن المصاب من القيام بأنشطته اليومية العادية. هناك بعض الأفكار المفيدة التي يجب تطبيقها للسيطرة على الربو وهي:

- الربو مرض مزمن يجب عليك الاهتمام به باستمرار وليس فقط أثناء نوبة الربو
- أفضل طريقة للسيطرة على الربو هي المتابعة مع طبيبك
- تذكر أن أفضل طريقة للسيطرة على الربو هي الالتزام بخطة السيطرة المتفق عليها مع طبيبك

هناك أربعة قواعد للسيطرة على الربو هي:
- التعرف على منبهاته ومهيجاته وتفاديها
- تناول الدواء طبقا للإرشادات
- راقب وتنبه لوقوع النوبة مبكرا
- معرفة ما يلزم عمله في حالة ازدياد نوبة الربو

يوجد أداة بسيطة وصغيرة تستخدم لملاحظة ضيق مجاري التنفس قبل بداية الأعراض بساعات أو أيام. هذه الأداة تسمى مقياس ذروة التدفق peak flow meter وطريقة استخدامها ببساطة تتم بالنفخ فيها، كما ينصح الطبيب، لمتابعة حالة مجاري التنفس لديك وهي تعتبر من الأدوات الضرورية مثل قياس ضغط الدم بواسطة مقياس ضغط الدم أو درجة حرارة الجسم بواسطة ميزان الحرارة.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

■ **ماذا يعني تحليل (HBE)فيما يخص مرضى الكبد؟**

- هو أحد التحاليل التي تُجرى لالتهاب الكبد (ب)، وعادة تكتب كالتالي ((HBe، و(الـe) هو بروتين من بروتينات الفيروس (ب)، وفي حال وجود هذا البروتين - أحيانا يسمى مولد الضد - فإن هذا يعنى أن المصاب بالتهاب الكبد (ب) عنده قابلية لأن يُعدي الآخرين.
وكذلك يقيسه الأطباء لمعرفة مدى فاعلية الأدوية، حيث يصبح سلبيا - أي غير موجود في الجسم - عندما يتخلص الجسم من الفيروس سواء بالدواء أو بشكل عفوي، أما إذا كانت هناك مضادات لهذا البروتين ويدعى (Anti-HBe) فإن وجوده في الدم عند المصاب بالتهاب الكبد (ب) يعني أن الفيروس قد تخلص منه الجسم، وأن العدوى للناس الآخرين أصبحت متضائلة جدا.

■ **أعاني من حساسية دائمة بالجيوب الأنفية، مع العلم بأنني قمت بجراحة للحاجز الأنفي والجيوب، ولها تأثير على العين، وأعالج حاليا بـ (رانسيف ٥٠٠ واوفلام وافرين) ولا يوجد أي تحسن، وهذا منذ ٩ سنوات .. أرجو المساعدة؟**

- من الملاحظ أن هناك وجود سبباً للالتهاب المزمن للجيوب الأنفية، مثل وجود حساسية أو خلافها، وبالفحص الدقيق يمكننا معرفته وعلاجه، وكذلك علاج التهابات الجيوب الأنفية بالغسول القلوي لتنظيف أي إفرازات موجودة بالأنف، وكذلك باستخدام كبسولات سيبروباى ٥٠٠ مج كل ١٢ ساعة، مع أقراص ضد الحساسية مثل كلارا أو كلاريتين في حالة وجود حساسية، وندعو الله أن يذهب عنك ما تعانيه.

■ **أعاني من بقعة كبيرة ظهرت في ساقي الأيسر كانت فاتحة اللون، وبعدها بقي الإطار غامقا وداخل البقعة فاتحة شيا ما، وبعدها غمقت كلها وصارت بنية قليلا، وأخذت مساحة أكبر.. أرجو مساعدتي؟**

- فمن الخطأ أن تستمر عندك آفة جلدية أو تظاهرة جلدية ولا تراجعي الطبيب، على الرغم من بقائها سنة، فقد تكون مرضا يسهل البرء منه ولكنه مع الزمن قد يصبح مزمنا أو له مضاعفات.
إن الوصف السابق هو دقيق ولكنه غير كاف لوضع التشخيص، فأنت لم تذكري أي العلاجات استعملت، لأن بعض العلاجات وخاصة الكورتيزون قد يحسن الحالة الالتهابية، ولكنه يؤدي إلى الحلقة البيضاء حول المنطقة المعالجة.
كما وأنك لم تذكري هل زرت الطبيب وما هو تشخيصه، وهل أخذ خزعة أي عينة من الموضع المريض وما هي نتيجة الخزعة والفحص ألمجهري.
هناك احتمالات لما تشتكي منه ونورد بعضا منها كما يلي:

- التفطر الكمئي وهو أول ما يجب أن يوضع في الحسبان.
- الورم الحبيبي الحلقي وهو أيضا أقربها من ناحية الوصف ولكنه غير حاك.
- الاندفاع الدوائي (ولكن يحتاج إلى قصة مفصلة ونوعية الأدوية المأخوذة وطريقة أخذها).
- التينيا وهي احتمال ضعيف لفقدان القشرة ولبقائها سنة دون أن تنتقل أو تختفي.
- الحزاز المحصور أو التهاب الجلد العصبي المعالج بالكورتيزون.
- الحمامى الحلقية النابذة.
- الأكزيما المدنرة ولكنها حاكه بشدة وغالبا ما يكون هناك أكثر من موضع مصاب.
- الساركويدوزيز.
- الحمامى الصباغية الهاجرة.
- الذئبة الحمامية تحت الحادة.

نصيحتنا، عليك بمراجعة طبيب أخصائي أمراض جلدية لإجراء الفحص ألسريري الدقيق ونفي أو إثبات التشخيص لأي مما سبق ذكره من خلال المعاينة وأخذ خزعة للفحص ألمجهري لو استطب ذلك، وذلك لتأكيد الانطباع ألسريري، كما وأننا بحاجة إلى صورة واضحة عن المرض ووصفه.

طفلك و الأدوية

من وقت لآخر قد تحتاج إلي استعمال الأدوية لعلاج طفلك من بعض المشاكل الصحية البسيطة التي قد تواجهه في مراحل عمره المختلفة. و لكن هناك بعض الاحتياطات الواجب إتباعها بدقة لتجعل الأدوية صديق لطفلك و ليس عدواً له.
قبل استعمال أية أدوية لطفلك عليك التأكد من معرفة المعلومات الآتية:
- اسم الدواء بدقة .
- دواعي استخدام هذا الدواء .
- ما هي الجرعة المناسبة لطفلك علي حسب وزنه و عمره؟
- عدد مرات استخدام الدواء في اليوم الواحد و المواعيد المناسبة لإعطائه
- المدة المقررة لاستعمال الدواء (لا يجب الاستمرار في إعطاء الأدوية عندما لا تكون هناك حاجة لذلك وأيضاً لا يجب وقف بعض الأدوية قبل الميعاد المحدد مثل المضاد الحيوي) .
- اعرفي هل يجب إعطاء الدواء قبل الأكل(الرضاعة) أم بعده .
- يجب إتباع الدقة في قياس الجرعات و يفضل استخدام المعيار الموجود مع الدواء أو استخدام سرنجة لمعايرة الكمية بدقة .
- يتم حساب معظم جرعات الأدوية للأطفال عن طريق وزن الجسم لذا عليك دائماً أن تعرف وزن طفلك بدقة.
- لا تقوم بتغيير الجرعة الموصوفة للطفل بدون استشارة الطبيب أولاً .
- لا تعطي طفلك أدوية سبق وصفها لشخص أخر فأدوية الأطفال تختلف عن غيرها من الأدوية في تركيبها حتى لو تشابهت الأسماء .
- دائماً أحفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال.

فيتامين C .. يقيك من السكتة الدماغية!!

أظهرت دراسة حديثة أن عدم تناول كمية كافية من فيتامين C يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية خاصة بين الرجال المصابين بارتفاع في ضغط الدم أو البدانة.

ووجد الباحثون أن الرجال الذين لديهم مستويات منخفضة من فيتامين C في دمائهم معرضين للسكتة الدماغية بمعدل يبلغ مرتين ونصف أكثر من نظرائهم الذين تحتوي دماؤهم على كميات كبيرة من هذا الفيتامين، ويزداد هذا الخطر إذا كان هؤلاء يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو البدانة.

فبدلاً من قياس كمية فيتامين C التي تؤخذ على شكل مكمل ومن مصادر غذائية، قام الباحثون بقياس المستوى الفعلي للفيتامين في دماء ٢٤١٩ رجلاً تمت متابعتهم لمدة عشر سنوات.

حيث أشار الباحثون إن الدراسات الأخرى اعتمدت على معدل كمية الفواكه والخضراوات التي تناولها المعنيون بالتجربة ، ولكننا الآن قمنا ببحثنا استناداً إلى مستوى فيتامين C في الدم والذي يعتبر مؤشراً أفضل على وجود الفيتامين في الجسم.

ويقول الباحثون إن فيتامين C مضاد فعال للتأكسد يمكن أن يساعد في التخفيف من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية في عدة طرق مختلفة. فكعنصر مضاد للتأكسد، يقلل فيتامين C من تأثير المواد الضارة في الجسم و تعرف باسم Free Radicals والتي ارتبطت بأمراض القلب، السرطان والسكتة الدماغية.

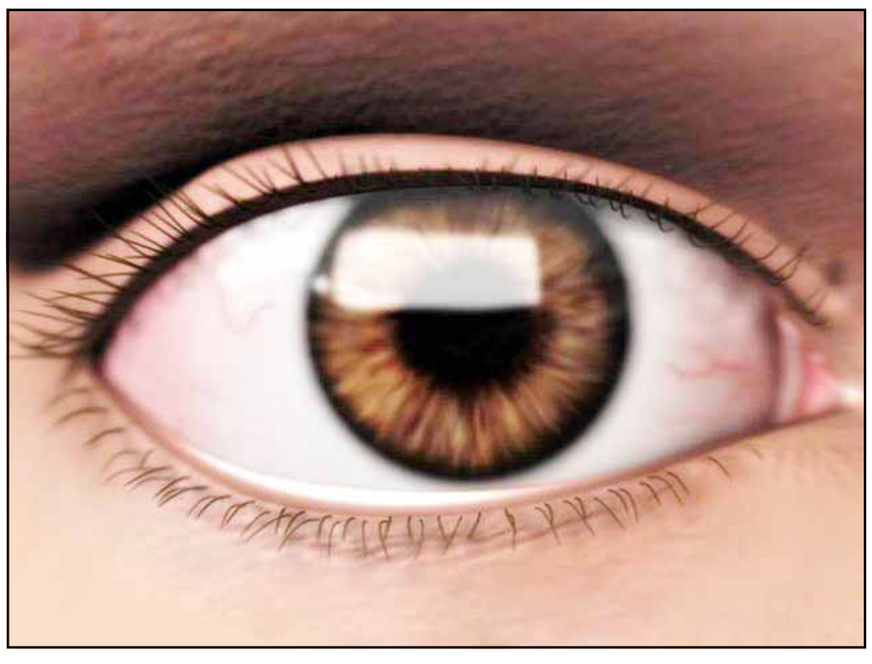
وبالإضافة إلى ذلك يحمي فيتامين C الشرايين من التلف ويقوم بتخفيض ضغط الدم ومستوى الكولسترول في الدم.

وأشار الباحثون بدراستهم ، بأن السكتة الدماغية مرض ينتشر بين كبار السن، ولذا فهم الأشخاص المعنيون بالمعاناة أكثر من غيرهم، كذلك فإن الكثير منهم لا يتناولون غذاء متزناً بشكل جيد. وأضافوا بأن نصف كوب من عصير البرتقال كحد أدنى يومياً يمكن أن يساهم في التخفيف من هذا الخطر.

ومن جانب آخر أوضح الباحثون للمشكلة التي يعاني منها كبار السن في تناول فيتامين C هي أن هذا الفيتامين يسبب لهم زيادة في حموضة المعدة أو الإرجاع ألحامضي ، ولهذا فهم يؤكدون بأن تناول أو شرب منتجات الحمضيات مع أطعمة أخرى يقلل من تأثير الأولى على المعدة أو البلعوم.

كذلك فإن عصير ليمونة أو إضافة عصير الليمون إلى السلطة أو الخضراوات يضيف شيئاً من فيتامين C إلى الطعام. ومن بين الأصناف التي يغفلها الناس والتي تحتوي على فيتامين ٢ الفراولة والبابايا والملفوف.

أسباب السواد أسفل العينين !!



تسبب الهالات السوداء حول العينين مشكلة جمالية ونفسية، ولا يوجد لها علاج محدد حتى الآن، وأسبابها قد تكون وراثية أو مكتسبة.

فقد يكون احتقان الأنف سبباً في اللون الداكن، وقد يكون السهر سبباً من الأسباب القوية في ظهور هذه الهالات السوداء، وكذلك قلة الرياضة، أو التدخين أو الضغط النفسي أو التهيج العصبي، أو الانقباض الوعائي الدموي، أو التعرض الزائد لأشعة الشمس أو الدورة الشهرية أو الحمل أو الإمساك أو غير ذلك.

وأبسط الحلول للتخلص من تلك الهالات هو استخدام البطاطا المبشورة التي تساعد على إزالة الهالات السوداء حول العينين.

ويوضع مبشور البطاطا في الخلاط ثم يتم تصفية الأجزاء الجامدة المتبقية من خلال القماش الرقيق (قطعة شاش) قبل أن يوضع العصير والسائل،على الجزء المراد أسفل العين مع تسرب العصير إلى العين ويترك لمدة تتراوح بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة ، بعدها تنظف الآثار النشوية المتبقية على الوجه.

وإلى جانب ذلك ، هناك الكثير من الاقتراحات والحلول التي قد تساعد على تخفيف حدة الهالات السوداء:
- الرياضة في الهواء الطلق تزيد من مستوى الأكسجين في الدم الذي يعطيه اللون الأحمر الزاهي ويكسب الجلد لوناً وردياً.
- الحرص على النوم باكراً لأن كل ساعة نوم قبل العاشرة ليلاً تفيد الجمال بشكل مضاعف مقارنة بالنوم بعد منتصف الليل.
- عدم التدخين، لأن النيكوتين يؤدي إلى تلونات جلدية داكنة، وكذلك تؤدي المركبات الكربونية إلى تقليل كمية الأوكسجين في الدم، فيصبح لون الجلد مضطرباً.
- عدم التعرض لأشعة الشمس مدة طويلة، فإن كان لا بدٍّ من ذلك، ففي طرفي النهار، وإن كان غير ذلك فيوضع كريم يقيك من أشعة الشمس الضارة.
- غسل المكياج عن الوجه قبل النوم.
- تناول كميات كبيرة من الماء أو السوائل على هيئة عصائر فواكه طبيعية وتجنب المواد الغريبة على الجسم والبشرة مثل الألوان الصناعية الموجودة في المشروبات الغازية والأطعمة والمعلبات. التقليل من المقليات والأطعمة المعلبة أو المجمّدة.

انخفاض السكر!!

السكر(الجلوكوز) هو الوقود الذي يحرك الجسم البشري. و يكون الانخفاض في المستوي في الدم خطيراً عندما يكون مستواه لا يكفي لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة.

المستوى الطبيعي

يتغير علي حسب آخر مرة أكل الشخص فيها و ينخفض مستوي السكر في الدم عندما يصوم الشخص دون أن يكون ذلك علامة خطر، ويتأثر مستوي السكر في الدم بما يفرزه الجسم من هرمونات الأنسولين و الجلوكاجون.

الأنسولين

هو المسئول عن دخول الجلوكوز إلي داخل خلايا الجسم و بالتالي إمدادها بالطاقة اللازمة, و في نفس الوقت يخفض مستوي السكر في الدم.
و يحدث مرض السكر نتيجة عدم إفراز الجسم للأنسولين أو عدم قدرة الأنسولين علي التأثير على مستوى السكر في الدم.

أعراض الانخفاض في مستوى السكر في الدم

الشعور بالضعف و الدوخة , الارتباك و الجوع و الشحوب, الصداع و التوتر , الرعشة و العرق , سرعة ضربات القلب , وفي الحالات الشديدة قد يفقد الوعي و يصاب بالغيبوبة ، و هذه الحالة غالباً ما تكون من مضاعفات مرض السكر.

أسباب انخفاض مستوى السكر في الدم

- زيادة جرعة الدواء أنسولين أو الأقراص
- تأخير أو حذف إحدى الوجبات.
- أكل أقل من المطلوب و لا يتناسب مع جرعة الدواء المستعمل.
- ممارسة المجهود البدني بصورة مبالغ فيها.
- يختلف مستوي السكر المطلوب الوصول إليه من شخص لآخر على حسب السن و الحالة.

علاج الانخفاض في مستوي السكر في الدم

- عن طريق أكل أو شرب أي شئ يحتوي علي السكر مثل, الحلويات, العصائر, أو المشروبات الغازية.
- في الحالات الخطيرة قد يحتاج الطبيب إلي حقن هرمون الجلوكاجون لعلاج الحالة الطارئة.
- يجب الحصول علي المساعدة الطبية السريعة إذا لم يستجب الشخص للعلاج السريع للحالة.

و دائماً يكون من الأفضل تجنب الحالة و ذلك عن طريق ضبط مواعيد أخذ الدواء و مواعيد الوجبات و ملاحظة أية أعراض قد تحدث عند بدايتها. و يجب التأكد من أن الأقارب و الأصدقاء و المخالطين يعرفون كيفية تمييز الأعراض و معالجتها عند الضرورة.
أن المتابعة المستمرة و الانتظام في قياس مستوي السكر في الدم هو من أهم العوامل التي تساعد علي تجنب التقلبات في مستوي السكر في الدم
بعض الأسباب الأخرى التى تؤدي إلى انخفاض مستوى السكر في الدم:
- في بعض مراحل الحمل المبكرة
- الصيام لمدد طويلة
- بذل المجهود البدني لمدة طويلة