نفسية الأم العاملة تنعكس على أطفالها

قال الباحثون انه تبين لهم من خلال العديد من الأبحاث التي أجروها ، بان عدم شعور الأمهات بالرضا عن عملهن تؤثر على مستويات التوتر عند الأطفال، ويمكن للأمهات تجنب ذلك بقضاء وقت أطول من الأطفال في اللعب أو الرعاية.وأشاروا إلى انه عندما تبقى مستويات هرمون التوتر "كورتيزول" عالية لفترة زمنية طويلة، فقد تكون النتائج الصحية سلبية على الأم والأطفال.

وأوضح الباحثون بانهم من خلال أبحاثهم التي شملت 50 طفلا في الحضانة، تبين أن أطفال الأمهات اللواتي تعانين من ضغوط في العمل كانت مستويات هرمون "الكورتيزول" عالية لديهم، مقارنة مع مستويات منخفضة من الهرمون لدى الأطفال الذين كانت أمهاتهن سعيدات في العمل.

وكانت مستويات "الكورتيزول" في المساء أكثر من الضعف عند الأطفال الذين واجهت أمهاتهن ضغوطا أقل في العمل. في حين اقترح البحث بأن وضع هؤلاء الأطفال في الحضانة يساعد على خفض مستويات التوتر بشكل ملحوظ.

كذلك وجد الباحثون بأن نسبة هرمون التوتر كانت مرتفعة عند الأطفال الذي جاءوا من عائلات منفتحة جدا أو محافظة جدا .

وقد أوصى الباحثون في تقريرهم بتوفير دعم أكبر للأمهات في البحث عن أعمال ترضي طموحهن، وزيادة اختيارات الحضانات ذات التكلفة المعقولة.

الكورتيزول :

هو هرمون منشط ينظم ضغط الدم ووظيفة القلب الوعائية وجهاز المناعة. كما يسيطر على استعمال الجسم للبروتين، والكربوهيدرات، والدهون. ونتيجة لزيادة الضغوط سواء البدنية (مثل المرض، أو الصدمة، أو ارتفاع درجة الحرارة أو الجراحة) أو النفسية، يزيد إنتاج هرمون الكورتيزول كرد طبيعي وضروري في الجسم. وإذا بقيت مستويات التوتر عالية لفترة زمنية طويلة، فقد تسبب نتائج عكسية للصحة. لذا من المهم الترويج لبيئة صحية خالية من الضغوط للأمهات وللأطفال، وتعتبر الحضانة المكان المثالي للتخلص من الضغوط خصوصا على الأطفال حيث يجدون متسعا من الوقت للعب والتنفيس عن الضغوط التي يتحملوها دون وعي نتيجة عمل وإرهاق الأم والأب.

للقمر تأثير على الولادة والإنجاب !!

تقول النظرية الحديثة بأن جاذبية القمر تؤثر على السائل المحيط بالجنين، بنفس الطريقة التي تؤثر فيها على مياه البحار، والأنهار، وحتى السوائل الموجودة في أجسامنا. فبينما يستعد جسم المرأة الحامل للولادة الطبيعية، تنتفخ الحويصلة المائية للسائل الأميوني ليصل إلى نقطة الانفجار إذا وضع تحت الضغط. بالطبع في الظروف الطبيعية تضغط انقباض الرحم على الحويصلة، وتسبب انفجار الحويصلة ونزول ماء الرأس كما يعرف عامية. ولكن أثناء فترة اكتمال القمر، يؤثر الضغط الذي تسببه جاذبية القمر على الماء داخل الحويصلة بحيث يسبب ذات الأعراض للولادة الطبيعية، باستثناء وجود الانقباضات المرافقة. وعندما يحدث هذا، تشعر السيدة بنزول الماء، ولكنها لا تشعر بأعراض الدخول في الولادة، فتأتي إلى المستشفى، وعندها يقرر أخصائي الولادة التدخل لإجراء الولادة لأن الماء قد نزل بالفعل.

وأوضح الباحثون المختصون بأن معظم السيدات الحوامل في الفترة الأخيرة من الحمل وخصوصاً عندما يصادف منتصف الشهر (أيام اكتمال القمر) يمررن بحالة من أعراض الولادة الكاذبة، وتعرف هذه الأعراض "بتشنجات براكستون" ، وهي تشنجات تشعر بها الحامل، وتعتقد أنها طلق مبكر. وغالبا ما تأتي هذه السيدات إلى وحدة الطوارئ اعتقادا منهن أنه طلق حقيقي، ولكن العديدات يعدن إلى المنزل خائبات الأمل، في حين تصاب بعض السيدات بأعراض الحمل الحقيقية التي يصاحبها نزول للماء.

فإذا كنت تعرفين موعد ولادتك المحتمل، تأكدي من أنه لو صادف أيام اكتمال القمر، فتوقعي ولادة أسرع مما تخططين، لأن جاذبية القمر لن تنتظر التشنجات.

فكما معروف ارتباط القمر بالرومانسية والشاعرية، ولكن لأول مرة يثبت ارتباطه بالولادة والإنجاب.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

□ أشعر بانسداد تام بالأنف ولدي تضخم باللوز،وتنتابني نوبة زكام منذ بداية الاستيقاظ وتستمر لساعات بسيطة ثم تنتهي، فما العلاج؟

□ من الواضح أنك تعانين من حساسية مزمنة بالأنف، وذلك من خلال قولك بأنه تنتابك نوبة زكام منذ بداية الاستيقاظ، وتستمر لساعات بسيطة ثم تنتهي .
وهذه الحساسية تسبب انسداداً مزمناً بالأنف، مما يؤدى إلى صعوبة التنفس من الأنف، وقد يؤدي حتى إلى الشخير أثناء الجلوس.
ونتيجة لانسداد الأنف تضطرين للتنفس من فمك أثناء الليل، فتستيقظين في الصباح بآلام شديدة وتجريح في الحلق مع وجود بلغم، وذلك لأن الفم غير مهيأ للتنفس مثل الأنف، لأن الأنف يعمل على تدفئة الهواء الداخل وترطيبه، ولذلك أيضا تتضخم اللوزتين لمواجهة أي التهابات بالحلق، حيث أنها أول خط دفاع في الجسم.
وحساسية الأنف غالبا ما يصاحبها حساسية الصدر عند بعض الأشخاص، وهذه الكحة الجافة القوية والتي تستمر بالشهور ما هي إلا نتيجة حساسية الصدر.
وتعتبر الحساسية من الأمراض المزمنة، وما يوصف لها من حبوب (كلاريتين) وبخاخ (فيلوكسيناز) كل مساء ما هو إلا للتقليل من أعراضها والتخفيف من حدتها، ولكن أساس العلاج هو الوقاية وتجنب مسبباتها ومهيجاتها، مثل التراب والبخور والعطور والمنظفات الصناعية والمبيدات الحشرية وزغب الطيور ووبر القطط والكلاب والسجاد والموكيت، وهذه الوقاية تفلح في أغلب الأحوال بنسبة قد تصل إلى 80 %.
ولكن ان لم تنفع معك وسائل الوقاية هذه ،فعليك مراجعة طبيب متخصص بأمراض المناعة والحساسية، والذي يقوم باستخلاص وتحديد العامل المسبب للحساسية، ويقوم بحقنه في الجسم على جرعات متفاوتة متدرجة حتى يكتسب الجسم مناعته، وهذه الطريقة تحتاج إلى وقت، وقد تكون مكلفة بعض الشيء.
و بالنسبة لتضخم اللوزتين، فالكثير من الناس تكون اللوزتين لديهم متضخمة ولكن دون أي التهاب يذكر، ولذلك لا ننصح باستئصالها لمجرد تضخمها.

□هل وزن طفلي 10 كجم والذي يبلغ من العمر سنتين ، طبيعي ؟ وما الأسلوب الأمثل للتغذية؟

□ بالنسبة لطفل عمره سنتان يعتبر الوزن طبيعي، ولكن يعتمد على بعض المعطيات الأخرى مثل زيادة الوزن خلال المتابعة الدورية، ووزن الطفل عند الولادة، لكن بصورة عامة هذا الوزن مقبول بالنسبة لعمر الطفل.
أما بالنسبة لأسلوب التغذية فمن الأفضل تجنب الحلويات والسكريات أولا لتأثيرها الضار على الأسنان، وتأثر التغذية بصورة عامة؛ لذا لا بد من التركيز على الغذاء المتوازن، والذي يحتوي على البروتينات، مثل اللحوم والدجاج والخضروات والفواكه والحليب، لكن ليس بكميات كبيرة كما كان في السنة الأولى من العمر.

ما هي الأعراض المبكرة للحمل؟

□ هنالك بعض الأعراض التي قد تحس بها النساء بمجرد تأخر الدورة، وهذه الأعراض ليست بالضرورة أنها أكيدة، ولكن بعض النساء اللواتي جربن الحمل يعرفنها نظرا لأنها قد تكررت معهن مثل الإحساس بسخونة الجسم أو الم في حلمات الثدي وغيرها قد تكون خاصة بالمرأة وحدها، ولكن إجمالا فإن أعراض أول الحمل هي نفس أعراض الدورة مثل تقلصات في البطن، أو ألم في الظهر، أي إحساس بأن الدورة ستنزل، وعندما لا تنزل وتتأخر يجرى التحليل فيتضح أن هنالك حملا، وهذا يحدث مع كثير من النساء.
وبالنسبة للغثيان والإستفراغ فهذا عرض يحصل عند الأسبوع السادس للحمل تقريبا وليس عرضا مبكرا.

فقر الدم (نقص الحديد)!!

□ هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى فقر الدم،من ضمن ذلك فقدان الدم من المنطقة المعوية، نقص فيتامين ب 12 أو حامض الفوليك، نقص في المغذيات الأخرى مثل الإصابات المزمنة أو الاضطرابات أو الالتهابات أو العيوب الوراثية. إذا كنت فتاة لا تمرين بفترة الحيض وتم تشخيصك للإصابة بفقر الدم (نقص الحديد)، فأنت بحاجة إلى فحص طبي شامل لاستثناء الاضطرابات المعوية المحتملة التي تؤدي إلى فقدان الدم. وقد يتضمن هذا الفحص تنظير القولون و/ أو الأمعاء.

فقر الدم "فانكوني":

وهو فقر الدم الذي يؤدي إلى فشل نخاع العظم؛ وفقر الدم المنجلي، الذي تصبح فيه خلايا الدم الحمراء مشوهة؛ والتلاسيميا، الذي ينتج من تناقص إنتاج بروتين غلوبين – المكون الأساسي للهيموغلوبين، الصبغة التي تحمل الأوكسجين في خلايا الدم الحمراء.

فقر الدم "ابلاستك"

وهو فقر الدم الذي يمكن أن يورث أو تسببه عوامل بيئية أو عوامل مجهولة، فقد يحدث عندما يتوقف نخاع العظم عن صنع أعداد كافية من خلايا الدم الحمراء الصحية.

أهم أعراض فقر الدم:

تتضمن أعراض فقر الدم، الإصابة بالصداع والإعياء، وضيق التنفس، والخمود. وتساعد الفحوصات المخبرية على قياس شدة فقر الدم؛ ويشمل الفحص الطبي الكامل إحصاء لكريات الدم من ضمن ذلك الهيموجلوبين ، وهيماتوكريت، وإحصاء لخلايا الدم البيضاء، وعدد الصفائح.

أعشاب مفيدة:

تعتبر عشبه يلو دوك " Yellow dock " مصدرا شائعا للحديد. كذلك البرسيم، والهندباء، غولدنسيل، والزعرور التي تحسن عمل الدورة الدموية.

فيتامينات ومكملات غذائية تساعد في حل بعض مشكلات فقر الدم:

إن تناول فيتامين ب المركب (من ضمن ذلك تناول فيتامين ب 12 وحامض الفوليك الإضافي زائدا بيوتين) مهم للدم والدورة الدموية كما يعمل على منع بعض أشكال فقر الدم. كذلك يعتبر فيتامين ج هاما في امتصاص الحديد. بينما يزود فيتامين أي وإيَ الحماية ضد التأكسد ويدافعان عن خلايا الدم الحمراء من الأكسدة.

مواد الغذائية تساعد في منع حدوث فقر الدم:

أي وجبات تتضمن اللحوم والدواجن قد تساعد في منع فقر الدم (نقص الحديد). ويضاف إلى ذلك، تناول أيّ من المواد التالية الغنية بالمواد المغذية على الحماية من أعراض فقر الدم مثل التفاح، والمشمش، والهليون، والموز، والبازلاء، والزبيب، بالإضافة إلى الأطعمة الغنية بفيتامين ج التي تحسن من امتصاص الحديد.

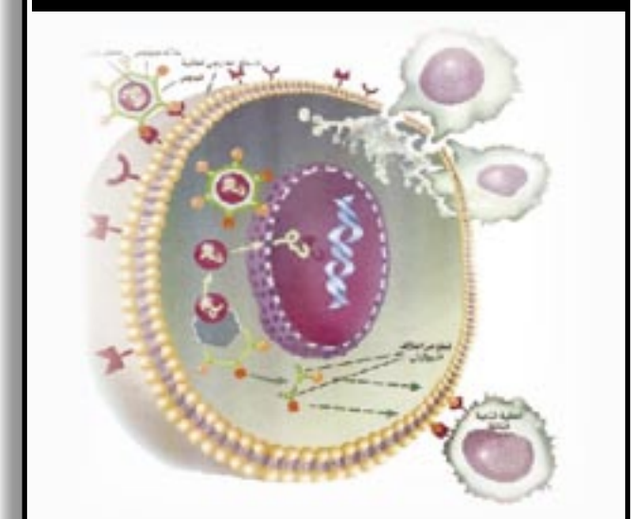
ومن المعادن:

يعتبر النحاس والحديد هامان في عمل وتصنيع الهيموجلوبين (الذي يحمل الأوكسجين إلى الأجزاء المختلفة من الجسم).

العلاج التقليدي لحل بعض مشكلات فقر الدم:

تساعد المكملات الغذائية مثل كبريت الحديدوز وكروماجين مع أو بدون حامض الفوليك في زيادة تركيز خلايا الدم الحمراء عن طريق تحفيز نخاع العظم.

خطر الفيروس المتعدد !!!



يقول الباحثون بأنه عبارة عن مجموعة من الفيروسات التي تسبب التقيؤ والإسهال عندما تصيب المعي الدقيق. وهو يشكل مشكلة عالمية. كما أنه السبب الرئيس للإصابة بالقيء الروتيني وأمراض الإسهال الخطرة في كل بلاد العالم. ولم يؤثر تحسين الغذاء والماء، والنظافة في تراجع الإصابة بهذا المرض. حيث ان الأطفال هم الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى.

ويحدث النمط الطبيعي للعدوى عندما يكون الطفل بعمر عامين حيث تكون عنده القدرة على الحركة مع أطفال آخرين ، و أكد باحثون مختصون بان الأطفال الذين لا يرضعون من الثدي هم أيضا عرضة للإصابة بهذا الفيروس ما بين شهر ديسمبر وشهر أبريل حيث يكون المناخ معتدلا في نصف الكرة الأرضية الشمالية.

وتبدأ العدوى عادة بالحمى، حيث يبدأ الطفل بالتقيؤ ويصاب بوجع سيئ في البطن، بعد القيء، يأتي الإسهال المائي الذي يدوم من 3 إلى 9 أيام. وفي أغلب الأوقات، يتعافى الأطفال بصعوبة نسبية. وأحيانا، يصابون بالجفاف الحاد. وبالنسبة للجفاف الحاد جدا فقد يكون سببه الكوليرا.

وأوضح الباحثون في تقريرهم بأن الفيروس المتعدد مرض معدي جداً. ويكفي بضع جزيئات منه للإصابة بالعدوى. وينشأ الفيروس في البراز، ولكنه يجد طريقه إلى ألعاب وأيدي الأطفال خصوصاً أثناء هذه الشهور الشتوية. وهذا الفيروس مقاوم للمطهرات المستعملة لتنظيف السطوح والغسيل. حيث تبقى جزيئات الفيروس نشيطة على الأيدي لمدة أربعة ساعات على الأقل، وعلى السطوحِ الجافة لمدة 10 أيام، وفي المناطقِ الرطبة لعدة أسابيع.

صبغات الشعر تسبب التهابا في جلد الوجه وفروة الرأس

تفاعلات الحساسية التي تعتري البعض أصبحت أكثر شيوعاً اليوم في كافة الأعمار، كما زادت نسبة الإصابة بها بين الصغار في السن على وجه الخصوص. هذا ما حذرت منه المجلة الطبية البريطانية في عدد هذا الأسبوع.

وتُؤدي حالات الحساسية هذه إلى التهاب في جلد الوجه وفروه الرأس، وفي الحالات الشديدة إلى انتفاخ الوجه والعنق.

أشارت نتائج أبحاث حديثة اجريت في لندن على مختلف أنواع صبغات الشعر بأن أكثر من ثلثي أنواع صبغات الشعر التجارية المتوفرة في الأسواق البريطانية و العالمية تحتوي على مادة برا-فينايلينيدايمين para-phen-ylenediamine"" ، أو ما تُسمى اختصاراً مادة بي بي دي PPD، بالإضافة إلى المركبات الكيميائية المرتبطة بها. وأشارت التقارير الطبية، إلى أنه في خلال السنوات القليلة الماضية أصبحت الحساسية من مركبات بي بي دي إحدى المشاكل الصحية الخطيرة في بعض الحالات، ما أدى إلى منع استخدامها في العديد من الدول كألمانيا وفرنسا والسويد ضمن صبغات الشعر.

وقد لاحظ الباحثون ،أن اختبارات الحساسية لهذه المادة بينت تضاعف نسبة الحساسية ضدها خلال السنوات الست الماضية، ما يجعل نسبة منْ يُراجعون العيادات الجلدية بسبب الحساسية أكثر من ط70 %اليوم.

كما دلت النتائج على ازدياد إقبال صغار السن على صبغ شعورهم في سن مبكر مقارنة بالماضي. ففي عام 1992 باليابان كان 13 %من طلاب الثانوية و2% من الرجال في العشرينات من العمر يصبغون شعورهم، في حين بلغت النسبة عام 2001 أكثر من 42 %لطلاب الثانوي و33% للرجال في العشرينات من العمر.

للنساء فقط .. أطعمة تفيدك !!

إن النساء بحاجة ضرورية إلى المزيد من الأطعمة المغذية والغنية بالفيتامينات والبروتينات لأنهن يقمن بمجهود كبير خلال حياتهن. فهن يعملن، وينجبن، ويرضعن، ويفقدن الفيتامينات والمعادن أسرع من الرجال.

لذا يجب ان تنتبهي إلى أنك بحاجة إلى المزيد من الخضار والفواكه والأطعمة المغذية، ومن أهم الأطعمة التي يجب عليك التركيز فيها:

1. بروتين الصويا

"وهو متوفر في منتجات التوفو، وحليب الصويا، والزبد، وحبوب بندق الصويا بروتين الصويا مفيد للقلب حيث يساعد على تنزيل مستَويات الكولسترول "السيئة .

2. الحبوب الكاملة الغنية بالألياف

تساعد هذه الحبوب على تَفادي المشاكل الهضمية وهي مرض شائع جداً في النساء. حاولي دمج الحبوب الكاملة في الطعام مثل الأرز الأسمر، رقائق النخالة، خبز الحبوب، والشعير.

3. الأطعمة الغنية بحامض الفوليك

مثل الهليون، والبرتقال، والحبوبَ المدعومة، والفاصوليا. وهي مهمة جدا أثناء الحمل لضمان تطور الأنبوب العصبي لدى الجنين بالإضافة إلى صحة القلب.

4. التوت البري

يساعد التوت البري وعصيره على منع تكاثر البكتيريا على جدران المثانة، كما يعمل على تجنب التهابات المنطقة البولية بالإضافة إلى فوائده في الصحة القلبية .

5. الماء

مع أنه ليس غذاء، إلا أن الماء مهم جداً في كل عمليات أيضيه في الجسم. يساعد الماء أيضاً في الهضم، وتخفيف الوزن ونضارة البشرة. يحتاج الجسم من 8 إلى 10 أكواب، من الماء كل يوم ، لكن تناول الأطعمة التي تحتوي على الماء (مثل الثمار والخضار) يساهم في منحك كمية إضافية من الماء أيضاً.

6. البندق

غني بالدهون ، تساعد على تنزيل مستويات الكولسترول، والدهون المتعدّدة اللاتشبع، التي يمكن أن تساعد على منع مرضِ القلب. بالإضافة إلى ذلك فالبندق مصدر جيد للبروتين، والكالسيوم، والفسفور، والخارصين، والنحاس، والسلنومي، وحامض الفوليك، و فيتامين أي وفيتامين إي.

7. الخضار الورقية

وتتضمن الخضار من لفت وخس وملفوف، وسبانخ. وتزود هذه المواد المغذية بالإضافة إلى الليف العديد من الفيتامينات والمعادن.

8. الثمار الغنية بفيتامين "ج"

وتتضمن هذه الثمار الحمضيات والفراولة، والفلفل الأحمر ، والخردل، والقرنبيط، والسبانخ، والطماطم وبطاطا، والكيوي، وشجرة الجوافة، والبقدونس. بالإضافة إلى مساهمتها في الصحة العامّة، تعتبر هذه الثمار غنية بفيتامين ج، ومانعة للتأكسد.

9. الأطعمة الغنية بالحديد

بسبب الدورة الشهرية، تحتاج النساء إلى كميات أكثر من الحديد. ومن المصادر الجيدة للحديد الفاصوليا، ولحم البقر الطري، والسلق، والتوفو، والمشمش المجفف.

10. الأطعمة الغنية بالكالسيوم

يساعد الكالسيوم على الترويج للعظام القوية كم يمنع الإصابة بنخر العظام. ويفضل تناول منتجات الألبان قليلة الدسم، والخضار الورقية (لفت، قرنبيط ، ملفوف)، ومنتَجات الصويا المدعمة بالكالسيوم والعصائر المدعمة بالكالسيوم والحبوب المدعمة بالكالسيوم.

طرق مطورة لعلاج داء السكري

طرح في الآونة الأخيرة في الأسواق العالمية نوع جديد من عقار الأنسولين ويسمى أنسولين (ديتيمير/ ليفيمير) Insulin Detemir / Levemir وهذا النوع يعتبر أحد أنواع نظائر الأنسولين طويلة المفعول ويتميز بما يلي:

يعمل على تحسين مستوى سكر الدم على مدار 24 ساعة، فلقد أثبتت كثير من الدراسات أن الأشخاص المستخدمين لهذا النوع من الأنسولين طويل المفعول يكون انضباط السكر لديهم أفضل من الأنواع السابقة طويلة المفعول وكذلك نسبة هبوط السكر في الدم في مجملها أقل من نسبة هبوط السكر مقارنة بالأنواع السابقة.

حيث انه متوفر بأقلام بلاستيكية من نوع Flex Pen سهلة الاستخدام ،حيث أنه بعد الحقن يتحد مع جزيئات الألبومين في الدورة الدموية وهذه الميزة فريدة مقارنة بأنواع الأنسولين الأخرى طويلة المفعول. وبالتالي تكون نسبة هذا الدواء في الدم أكثر استقرارا بالمقارنة مع الأنواع الأخرى التي تخزن تحت الجلد ويعتمد امتصاصها على عوامل مختلفة من حيث درجة حرارة الجلد والنشاط الرياضي وغيرهما. وعندما يحقن هذا النوع تحت الجلد لا يشعر المريض بحرقان حيث ان هذا الأنسولين له ميزة أنه متعادل الحمضية بمعنى أنه ليس حمضيا ولا قلويا.

كما يمكنك استخدام مضخة الأنسولين المطورة نظام 722 ،فهي تقوم بضخ الأنسولين بشكل متواصل خلال 24 ساعة لتغطية احتياج الجسم الأساسي من الأنسولين للحفاظ على مستوى ثابت وطبيعي خارج أوقات الوجبات مما يجعل مستوى السكر ثابتا وطبيعيا. المعدل الأساسي يعاير ويضبط من قبل الطبيب حسب احتياج كل مريض من الأنسولين الأساسي ويبرمج ويخزن بالمضخة، وبالتالي فإن المضخة تعتبر أفضل وسيلة لعلاج مرض سكري الأطفال والشباب وحالات السكري المتقلب، وللوقاية من غيبوبة هبوط السكر خاصة أثناء النوم أو حالات عدم إدراك هبوط السكر.

والجدير بالذكر أنّ المضخة المطورة نظام 722 تختلف عن المضخة نظام 712 كون أنها قادرة على التعامل مع جهاز قياس السكر بدون وخز «جارديان» CGMS (سي جي إم إس) حيث تظهر جميع قراءات السكر على شاشة المضخة كل 5 دقائق وبالتالي فإن هذا النوع من المضخات يقوم بمهمتين رئيسيتين وهما: ضخ الأنسولين كما هو في النظام السابق والتعامل مع جهاز (جارديانCGMS سي جي إم إس).

(جهاز «جارديان»CGMS «سي جي إم إس» يستخدم لقياس السكر بدون وخز، وله مميزات عديدة منها قياس السكر كل 5 دقائق خلال 24 ساعة بدون وخز وألم مقارنة بتحليل السكر بالأجهزة الحالية وذلك بواسطة حساس يوضع تحت الجلد ومرتبط بجهاز يقوم باستقبال هذه القراءات وعرضها على شاشة الجهاز، كذلك يعطي إنذارا إذا انخفض السكر عن المعدل الطبيعي أو عند ارتفاع السكر في الدم وذلك لتنبيه المريض لاتخاذ الإجراءات اللازمة، وله قدرة لنقل المعلومات إلى شاشة مضخة الأنسولين مما يجعل متابعة نسبة السكر في الدم متواصلة والتحكم أفضل).

أما بالنسبة لبخاخ الأنسولين «إكسوبرا»Exubera ، فهو يعتبر أول بخاخ يستخدم لعلاج مرض السكري عن طريق استنشاق عقار الأنسولين بواسطة جهاز يدفع بالأنسولين إلى داخل الرئة ومن ثم يتم امتصاص الأنسولين من الرئتين إلى الدم مباشرة. هذا البخاخ سيكون بديلاً فعالاً عن الأنسولين قصير المفعول وسوف يستخدمه المريض قبل تناول الطعام على حسب الجرعة الموصوفة له من قبل الطبيب المعالج، لكنه لن يغني عن الأنسولين متوسط أو طويل المفعول بمعنى أن مريض السكري سوف يأخذ إبرة واحدة من الأنسولين طويل المفعول قبل النوم، أما خلال فترات النهار فبخاخ الأنسولين «إكسوبرا» سيغني عن وخز الإبر.

علاج احمرار العين "الرمد"

هناك العديد من الأسباب التي قد تؤدي إلى التهاب ملتحمة العين ("الرمد" هو مصطلح عام)، ويذكر من هذه الأسباب مثل البكتيريا، والفيروسات، والمحسّسات، والمهيّجات، أو السموم التي تدخل العين. وأنواع "الرمد" هي:

الرمد الفيروسي:

وهو مرضى شائع بين الأطفال ولا يتطلب تناول المضادات الحيوية سواء عن طريق الفم أو المراهم الموضعية.

الرمد الجرثومي:

ويمكن علاجه بعدة قطرات من المضاد الحيوي، لكن إذا كان الطفل يأخذ مضادات حيوية عن طريق الفم، فيعتبر ذلك كافيا. عادة ما يرافق الرمد الجرثومي عدوى الأذن الذي يسببها فيروس الأنفلونزا.

نصائح لاستعمال قطرة العين:

– لا داعي لفتح العين عند وضع القطرة، إذا كان المصاب طفلا، يمكنك الطلب منه إغلاق عيونه، ثم وضع القطرة في الزوايا الأقرب إلى الأنف، عندما يرمش الطفل سيدخل الدواء في عينه! ثم ينزلق بدون إزعاج.

– إذا كان الرمد في عين واحدة، فيجب أن توضع القطرة في كلا العينين تحسبا لأي عدوى. إذا كان الطفل يأخذ مضادات حيوية عن طريق الفم، فهذا كفيل بمعالجة الالتهاب، ومنع العدوى.