

## أنت تسأل .. ونحن نجيب

هل يتأخر التئام الجروح لمن هو مصاب بالسكري؟

– ان التئام الجروح عند مرضى السكري يكون أطول بالمقارنة مع الناس الذين لا يشكون من السكري، والسبب في ذلك هو نقص التروية، وكذلك نقص الإحساس، وهذا أكثر ما يكون واضحاً في الأطراف – أي في القدمين – بسبب نقص التروية ونقص الإحساس.

وأما في البطن فقد يتأخر الالتئام بعض الشيء، ومرضى السكري هم الأكثر عرضة للمضاعفات والالتهابات.

فكلما كان السكر منضبطاً تقل المضاعفات مما يؤدي إلى تسريع عملية الشفاء، وذلك يشكل حالة أفضل من الذين لا يكون السكر عندهم منضبطاً.

هل هناك دواء ينظم الدورة غير "السيلكو برجنوفا"؟

– ان معظم الأدوية التي تستخدم لتنظيم الدورة الشهرية تحتوي على هرموني الاستروجين والبروجسترون ويعملان معاً أساساً على بطانة الرحم، فالاستروجين يبني البطانة والبروجسترون يسبب انقشاعها، وبالتالي ينزل الدم ويكون الدم عادة خفيفاً وليس مثل الدورة الطبيعية. ولكن هذه الأدوية لا تحل المشكلة الأصلية، والتي قد تكون نتيجة اضطراب في الهرمونات، وبالتالي فإن انتظام الدورة ليس طبيعياً؛ لأننا نبتلع الرحم بواسطة الهرمونات الخارجية التي أعطيناها، ويمكن أخذ الدوافستون فقط كمكتمل للدورة من غير "السيلكو برجنوفا"، وذلك بأخذها في اليوم الـ 11 من نزول الدورة، وحتى اليوم الـ 25 من نزولها، ثم يترك الدورة تنزل بعدها، ويكرر العلاج لمدة ثلاثة أشهر، ثم يترك، ولكن إذا لم تنتظم الدورة فعليك مراجعة طبيب مختص في أقرب وقت ممكن.

أنا فتاة في الـ 17 من عمري، أعاني من تشقق في حلمة الثدي ولا أعرف السبب.. أرجو المساعدة؟

– هناك أسباب عديدة تؤدي إلى تشقق حلمة الثدي، فقد يكون سببه جفاف في الجلد أو حساسية (eczema). كما يمكن أن تصاب الحلمة بالحساسية نتيجة الجفاف الشديد في الجلد، أو من جراء بقايا صابون الفسيل على الملابس، أو من استعمال السبراي المصنّف للشعر، أو مزيل العرق، أو العطور.

وبالتالي فإن علاج هذه الحالة يتطلب العناية بالمنطقة، وعدم استعمال أية مواد قد تسبب الجفاف، وقد يفيد دهن المنطقة بزيت الزيتون باستمرار، وإذا كنت مصابة بالحساسية في مناطق أخرى من جسمك فعندما قد يفيدك وضع مرهم للحساسية مثل (alfa-cort) أو ما يشبهه مما يكون متواجداً عندكم في الصيدليات.

هل حساسية الصدر لها علاقة بالجيوب الأنفية؟

– ان الانسداد المزمن للأنف سواء كان سببه الحساسية وما ينتج عنها من تضخم بالزوائد الأنفية – اللحمية – أو كان سببه اعوجاج بالحاجز الأنفي فإن هذا الانسداد يؤدي إلى تجمع الإفرازات الأنفية وعدم جريانها وتصريفها بالطريقة الطبيعية، ونتيجة تراكُم هذه الإفرازات فإنه يحدث لها التهابات بكتيرية وبالتالي تؤدي إلى التهابات الجيوب الأنفية. ولذلك ننصح بتجنب السماح لهذه الإفرازات الطبيعية للأنف بالتجمع، والعمل على التخلص منها أو بالأول، وذلك عن طريق المبالغة في الاستنشاق والاستنثار بالماء.

ويمكننا أيضاً استخدام الغسول القلوي في الاستنشاق ليساعد على إزالة الإفرازات والقشور المتجمعة والمتكتلة بالأنف.

## القبولة.. بنومة الدهر!!



بعد الظهور يمكن أن تحدث من احتمال الوفاة جراء مرض في القلب، لأنها تخفف من التوتر المعروف الذي يؤدي إلى العديد من الأمراض العصرية.

وتظهر الدراسة الآثار الإيجابية للقبولة وبشكل خاص لدى الرجال العاملين.

وأوضح الباحثون بأن هذه الآثار هي أقل تجلياً لدى غير العاملين والمتقاعدين، وأما بالنسبة إلى النساء العاملات، فلم يتم التمكن من إثبات هذه الآثار الإيجابية.



## للكآبة أعراض جسدية



بالكآبة أيضاً.

المشاكل الهضمية قد تشعر بالغبغبي أو الحاجة للقيء.

الشعور بالإعياء والتعب الشديد مهما كانت ساعات النوم التي تقضيها تبدو متعباً أو ضعيفاً في الصباح، وكأنك لم تنم بشكل جيد.

مشاكل أفتاء النوم العديد من الناس المصابين بالكآبة لا يستطيعون النوم بشكل جيد، ويستيقظون مبكراً جداً أو لا يستطيعون النوم عندما يذهبون للنوم في الليل.

تغير في الشهية أو الوزن يفقد بعض الناس شهيتهم ويفقدون الوزن عندما يصابون بالكآبة، وعلى العكس فالبعض من يجد متعة في تناول بعض الأطعمة – مثل "الكربوهيدرات" – مما يزيد من أوزانهم أكثر.

الدوخة بعض حالات الشعور بالدوخة "الدوار"، يكون سببها الكآبة.

ماهو مألوف دائماً بأن ولكن الجديد هو أن للكآبة أعراض جسدية أيضاً، فالعديد من المصابين بالأعراض الجسدية المصاحبة للكآبة لا يحصلون على المساعدة أبداً، لأنهم لا يعرفون بأن هذه الأعراض الجسدية قد يكون سببها الكآبة، ويتجاوز العديد من الأطباء أيضاً هذه الأعراض.

وقد أكدت العديد من الدراسات الحديثة بهذا المجال، بأن الكآبة تسبب الكثير من التغييرات في جسم الإنسان، وعلى سبيل المثال، يمكن أن تطوي عملية الهضم، مما قد يؤدي إلى مشاكل في المعدة، كما تخل الكآبة بتوازن بعض المواد الكيميائية في الدماغ، وبعض هذه المواد الكيميائية تلعب نفس الدور في شعورك بالألم.

ويعتقد العديد من الخبراء بأن الكآبة يمكن أن تجعلك تشعرين بالألم بشكل مختلف عن الآخرين. وفي بعض الحالات، معالجة الكآبة – بالاستشارة أو الدواء أو كلاهما – يمكن أن يساعدك على تخفيف الأعراض الجسدية والتي في الأصل هي مرض نفسي أكثر من أنها أعراض جسدية.

ومن أهم الأعراض الجسدية التي تتسبب بها الكآبة الصداع وهو أمر شائع الحدوث للأشخاص المصابين بالكآبة.

ألم الظهر إذا كنت تعاني مع ألم الظهر، فقد يسوء إذا أصبحت مصاباً بالكتئاب.

وجع وآلم في العضلات يمكن للكآبة أن تزيد من ألم وأوجاع العضلات التي لا يجد لها العديد من الأطباء تفسيراً أو حتى دواء.

ألم الصدر ومن المهم جداً الحصول على فحص لآلم الصدر مباشرة، لأن ذلك يمكن أن يكون مؤشراً لوجود مشاكل جديّة في القلب، وفي معظم هذه الحالات يرتبط ألم الصدر

## نظرية جديدة .. يداوي نفسه! العمود الفقري



واختتم الحديث بقوله "لازلنا في مرحلة التأكيد من ذلك الآن، ولكننا حققنا تقدماً وهذا أمر مشجع". وأوضح العلماء بأنه ليس بإمكان العمود الفقري إصلاح التلف الذي يمكن أن يصيبه بنفسه.

وقال العلماء في جامعة جونز هوبكنز إن الخلايا الجذعية العصبية البشرية التي زرعت في العمود الفقري لفئران التجارب المختبرية، نمت وظلت حية وفي بعض الحالات حصل اتصال بينها وبين خلايا العمود الفقري لهذه القوارض.

وقال مساعد البروفيسور في علم الأعصاب الدكتور فاسيلز كوليانوس إن هذا الإنجاز يؤسس لمفهوم جديد في مجال علاج أمراض الأعصاب.

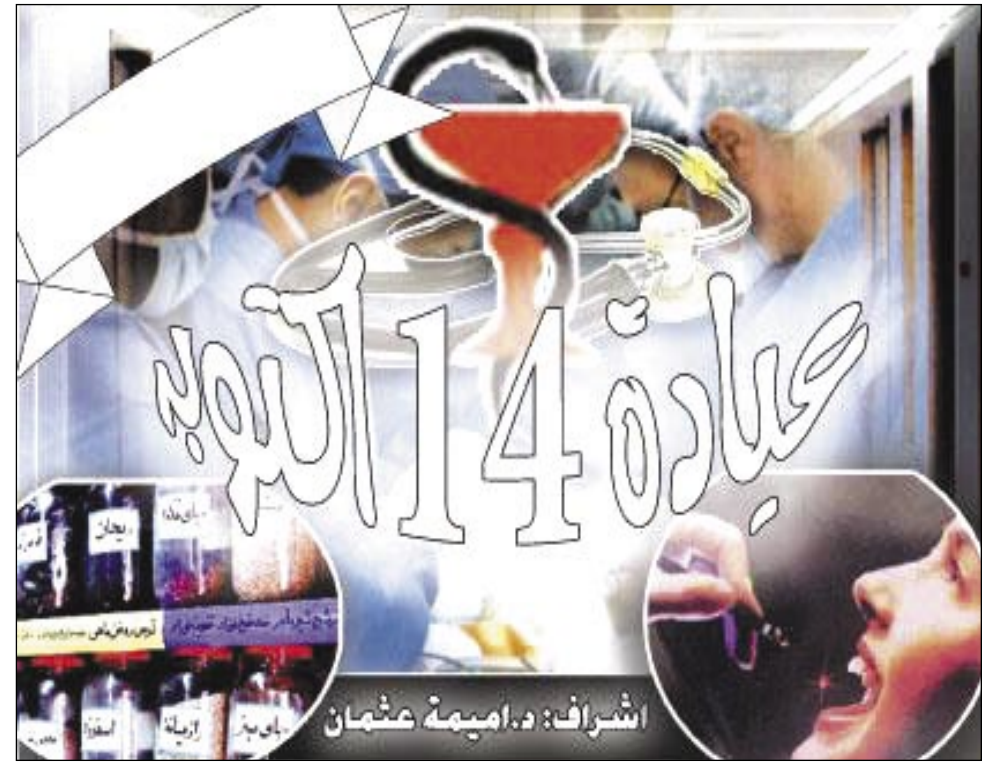
وأضاف إننا لم نتأكد بعد ما إذا كانت هذه الاتصالات التي رأيناها سوف تنقل الإشارات العصبية بدرجة تمكن فئران التجارب من المشي ثانية.

بعد أبحاث وتجارب مختبرية عديدة تمكن علماء أمريكيون نقض النظرية التي سادت ولزمن طويل والقائلة بأنه ليس بإمكان العمود الفقري إصلاح التلف الذي يمكن أن يصيبه بنفسه.

وقال العلماء في جامعة جونز هوبكنز إن الخلايا الجذعية العصبية البشرية التي زرعت في العمود الفقري لفئران التجارب المختبرية، نمت وظلت حية وفي بعض الحالات حصل اتصال بينها وبين خلايا العمود الفقري لهذه القوارض.

وقال مساعد البروفيسور في علم الأعصاب الدكتور فاسيلز كوليانوس إن هذا الإنجاز يؤسس لمفهوم جديد في مجال علاج أمراض الأعصاب.

وأضاف إننا لم نتأكد بعد ما إذا كانت هذه الاتصالات التي رأيناها سوف تنقل الإشارات العصبية بدرجة تمكن فئران التجارب من المشي ثانية.



## العزلة (الوحدة) تؤدي إلى مدفة الزهايمر!

ذكرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يعيشون حياة عزلة هم الأكثر عرضة من غيرهم للإصابة بمرض الزهايمر.

وقد عمل الباحثون على دراسة أكثر من 800 حالة مريض مسن وعلى مدى 4 سنوات لمعرفة تأثير الوحدة على حياتهم.

وأظهرت العديد من الدراسات السابقة وجود صلة بين العزلة الاجتماعية والإصابة بالخرف، ولكن هذه هي المرة الأولى التي يحاول فيها الباحثون معرفة الصلة بين العزلة ومرض الزهايمر.

كما أجرى الباحثون تشريحاً لجنث 90 مريضاً (من الذين تطوعوا) ماتوا خلال الدراسة من أجل البحث عن أدلة حسيّة قد يكون لها علاقة بمرض الزهايمر مثل وجود بروتين خارج أو حول الخلايا العصبية، وأنت نتائج الأبحاث بأن خطر الإصابة بمرض الزهايمر يزداد بنسبة 15 بالمائة عند الذين يعانون من العزلة، وأكدوا بأن ليس للعزلة تأثير عاطفي فقط بل وجسدي أيضاً.

## خلل وظائف الكلى يهدد المسنات بكسور في المفاصل

قال باحثون ان المسنات اللاتي يعانين من خلل متوسط في وظائف الكلى يكونون أكثر عرضة للإصابة بكسر في مفصل الفخذ بالمقارنة مع الأخريات اللاتي لا يعانين من خلل في وظائف الكلى.

وأشار الباحثون في تقريرهم إلى انه تم تسجيل زيادة في معدل الإصابة بكسر في مفصل الفخذ في مرضى المرحلة الأخيرة من مرض الكلى ولكن تأثير مرض الكلى الأقل حدة لم يتضح لهم أي علاقة تربطه بالإصابة بكسور.

حيث عمل الباحثون على دراسة مجموعة ضمت نساء بلغت أعمارهن 65 عاماً أو أكثر كن يشاركن في دراسة بشأن كسور هشاشة العظام.

وقارن الفريق ووظائف الكلى عند 941 امرأة أصبن بكسور في مفصل الفخذ و15 امرأة أصبن بكسور في العمود الفقري مع اختيار 396 امرأة بشكل عشوائي لم يصبن بكسور في العظام.

وأنت الإصابة بخلل طفيف أو متوسط في وظائف الكلى إلى زيادة خطر الإصابة بكسر في مفصل الفخذ

## البخاخ بدلاً من إبر التخدير لمعالجة تسوس الأسنان

كشفت الباحثون عن تجارب حديثة أجروها لإحولة استخدام أحد أنواع بخاخات الأنف التي تؤدي إلى تخدير أسنان الفك العلوي بشكل تام، ما يسهل إجراء المعالجة الروتينية للممارسة اليوم في حالات تسوس الأسنان. ويقول بأنه لو كنت النجاح لهذه التجارب، فإن ذلك يعني نهاية حقبة استخدام الإبر في حقن مواد التخدير قبل إجراء معالجة تسوس أسنان الفك العلوي.

ويعتقد الباحثون حالياً في دراسة فاعلية بخاخ تخدير الفك العلوي، وهذا النوع المستخدم عادة من قبل أطباء الأنف والأذن والحنجرة حين إجرائهم عمليات في الأنف. وكان الكثير من المرضى الذين تم تخديرهم بهذه الطريقة في عمليات الأنف قد ذكروا أن إحساسهم بالفك العلوي تلاشي، ما أثار رغبة الباحثين في التأكد من إمكانية استخدامه في تخدير أسنان الفك أثناء معالجتها.

وشملت الدراسة الحالية أكثر من 85 شخصاً، ومن المتوقع توسيع نطاق الدراسة لتشمل أعداداً أكبر من المرضى بعد تحليل نتائج الدراسة الميدانية

## حدائق من البكتيريا في جلد الإنسان!!

هل تصدق أن جلد الإنسان يشبه إلى حد كبير حديقة الحيوانات بسبب تركيبته التي تساهم على احتواء أنواع كثيرة من البكتيريا فيه.

وأخذ علماء من متطوعين في المدارس مساحات من أذرع 6 أشخاص أصحاء من أجل دراسة مكوناتها حيث تبين لهم أن فيها 281 نوع من مختلف أنواع البكتيريا ومنها 8 % لم تكن معروفة من قبل.

وقال الباحثون إن هذه الدراسة تعد الأولى من نوعها من حيث توسع دائرة أبحاثهم واستخدام وسائل تقنية علمية حديثة متخصصة بالغة الدقة والحساسية وذلك لكشف التجمعات البكتيرية تختبئ في ثنايا الجلد.

وبعد أبحاث استمرت لأكثر من 3 سنوات، توصل الباحثون إلى إنتاج العديد من العقاقير التي تقضي على أنواع كثيرة من مختلف أنواع البكتيريا التي تصيب الكثيرين بأمراض جلدية مختلفة.

كما أشار الباحثون إلى أن بعض أنواع البكتيريا الموجودة في الجلد لا تعيش فيه بشكل دائم في حين أن بعضها الآخر يبتعد من الجلد مجرد محطة عبور ليس إلا، وذلك حتى تتمكن من الانتقال إلى أماكن أخرى.

## (( السرخس )) يكافح السرطان!!

أكد الباحثون أن تناول نبات "السرخس" بشكل منتظم يمكن أن يحد من خطر الإصابة بمرض السرطان، حيث إن هذه النبتة المائية تخفف من الضرر الذي يصيب كريات الدم البيضاء التي تؤدي إلى الإصابة بمرض السرطان، مشيرين إلى أنها تزيد مستويات المواد المفيدة وتقلص تلك المضرة في الدم.

وأجرى الباحثون دراسة على 60 متطوعاً بصحة جيدة، من بينهم 30 من المدخنين، تناولوا 85 غراماً من السرخس الطازج كل يوم لثمانية أسابيع.

وأجريت فحوصات للمتطوعين قبل وبعد البدء في تناول هذه النبتة حيث تبين لهم بأن التلف الذي سببه الحمض النووي "دي أن أيه" لخلايا الدم البيضاء انخفض بنسبة 22.9% كما تبين أن باستطاعة هذه الخلايا حماية نفسها من تأثير جزئيات.

وقال الباحثون بأن هذه النتيجة تدعم النظرية القائلة إن استهلاك السرخس له علاقة بخفض خطر الإصابة بالسرطان في أماكن مختلفة من الجسم.

وأضاف الباحثون "إنه لشئ رائع أن نعرف بأن هناك أشياء بسيطة يمكن للناس أن يفعلوها مثل تناول نبات السرخس لمساعدتهم على تجنب الإصابة بسرطان الأمعاء في المستقبل".