

أنت تسأل ..

ونحن نجيب

هل بإمكانني إرضاع طفلي وأنا أتناول دواء (الثيروكسين)؟

لا ضرر على الطفل الرضيع من دواء (الثيروكسين)، وما يصل منه إلى الحليب هو كمية قليلة لا تؤثر على الطفل، فلا تقلقي من ذلك وعليك بإرضاع طفلك طبيعياً.

مرض فقدان صفائح الدم هل هو مرض خطير؟ وما هي أعراضه الجانبية وطريقة علاجه؟

يحدث النقص لصفائح الدم عن رد فعل مناعي ذاتي، إذ يقوم الجسم بمهاجمة الصفائح وتدميرها، ويصاب الأطفال أحياناً بهذه الحالة إثر مرض فيروسي، وهذا المرض غالباً ما يكون مؤقتاً ولا يكون خطراً في الأطفال بمثل خطورته في الكبار، وبالنسبة للكبار فالنساء أكثر قابلية من الرجال للإصابة بهذه الحالة التي عادة ما يستمر لسنوات طويلة فتزيد تارة وتخف تارة أخرى على مر الزمن.

كما يمكن أن يحدث نقص الصفائح كأحد الأعراض أو المضاعفات الناتجة عن مرض أو اضطراب آخر مثل اللوكيميا، وذلك عندما تفر الصفائح وتتسحق بفعل التكاثر الجنيني لخلايا الدم الأخرى فلا يتم إنتاجها بكميات كافية، ويحدث نقص الصفائح الثانوي في أشخاص آخرين كرد فعل لأدوية معينة، مثل العقاقير المضادة للسرطان، ومركبات السلفوناميد (السلفا) أو أدوية أخرى، كما يتوجب إجراء التحاليل للتأكد من عدم وجود بعض أمراض الروماتيزم التي تكون أحد أعراضها نقص الصفائح.

وبشكل عام فإن الأدوية في الوقت الحاضر تساعدنا على إبقاء نسبة الصفائح طبيعية، إلا أنه قد يحتاج الإنسان أن يتناولها لسنوات طويلة.

أعاني من ألم في القبول، وفي فترة البرد، أحس بوخز في الجهة اليمنى من الظهر قرب الكلى، فهل ذلك بسبب القبول؟؟ أرجو مساعدتي !!

بالنسبة لأعراض التي تزداد مع البرد فقد يكون منشأها العضلات في منطقة الظهر والخاصرة، خاصة وأن الألم كان يخف بعد الضغط عليه، قد يسبب القبول العنسي الما في الخاصرة والمأ في منطقة القلب، إلا أن هذا الألم يكون مترافقاً مع الألم في منطقة البطن المجاورة لمنطقة الألم في الخاصرة أو في أعلى البطن من الأيسر في المنطقة القريبة من القلب.

أما ألم الكلية فإما أن تكون ناجمة عن التهاب في الكلية، أو حصوة في الكلية، ويكون الألم في الخاصرة، ويزيد الألم مع الضغط على منطقة الخاصرة أثناء الفحص الطبي، ولا يزداد أو يخس بوضعية معينة، ويكون مترافقاً مع أعراض بولية مثل حرقات البول، وأحياناً دم في البول.

وهناك أطعمة تزيد من أعراض القبول العنسي، كالمخللات بكافة أنواعها، والأكلات الحريفة (المشبعة بالتوابل)، فهي مواد لا تمتص فتسبب تهيجاً بالغشاء المخاطي للقولون.

كما أن هناك بعض الأطعمة تزيد من متاعب القولون فينبغي الابتعاد عنها قدر الإمكان، مثل الأغذية التي تحتوي على الكبريت، كالفجل والبصل والثوم والكرفس والقرنبيط، ومن الفواكه الطيخ والجوافة، كذلك البقول الجافة كاللوبيا والفاصوليا والألبان ومنتجاتها.

وتنصح المريض بأن يتكثف مع مرور الوقت الأطعمة التي تسبب له متاعب وتثير قولونه، وعليه الابتعاد عنها فوراً، مثل وضعك مع البرتقال، فإن لا حظت أنه يسبب لك الألم في كل مرة فيفضل تجنبه.

مسكنات الألم فطر على القلب



وقالت الدراسة أن الرجال الذين يتناولون 1.5 قرصاً أو يزيد من العقاقير المضادة للالتهابات أسبوعياً تزيد نسبة 84% احتمالات إصابتهم بارتفاع ضغط الدم عن أولئك الذين لا يتناولونها.

ويمكن أن تؤثر تلك العقاقير على قدرة الأوعية الدموية على التمدد وربما تسبب بقاء الصوديوم في الجسم وهما عاملان من شأنهما رفع ضغط الدم.

وتوصل الباحثون إلى أن الوزن المفرط يقلل من مخاطر الأسيتامينوفين لكنه زاد من مخاطر العقاقير المضادة للالتهابات التي لا تحتوي على مركبات الاستيرويدي.

كما حذر الباحثون أولئك الذين يتناولون قرصاً واحداً من الأسبرين يومياً للحد من مخاطر الإصابة بمرض القلب والسكتة الدماغية بناءً على نصيحة الطبيب من التوقف عن تعاطيه.

وضح الباحثون الأطباء بالبدء بعلاجات لا تشمل على عقاقير مثل العلاج الطبيعي وممارسة التمارين الرياضية وأنقاص الوزن للحد من الضغط على المفاصل والعلاج بالحرارة والرطوبة.

وأظهرت نتائج الأبحاث الحديثة بأن العقاقير المسكنة للألم الشائعة مثل الأسبرين، واليبوروفين، وأستيامينوفين، قد ترفع ضغط الدم ومن ثم تزيد احتمالات الإصابة بأمراض القلب بين الرجال. حيث يتناول الملايين من الناس العقاقير المسكنة للألم كإقرص يومية لعلاج الصداع والتهاب المفاصل وتشنج العضلات وأنواع أخرى من الأوجاع والأم.

وتوصل الباحثون إلى أن الرجال الذين تناولوا تلك العقاقير خلال معظم أيام الأسبوع زادت احتمالات إصابتهم بارتفاع في ضغط الدم بمقدار الثلث عن الرجال الذين لم يتناولوا تلك العقاقير.

وتعززت تلك النتائج دراسة أجريت سنة 2002 فإنها أن تناول تلك العقاقير شائعة الاستخدام يرفع من ضغط الدم لدى النساء.

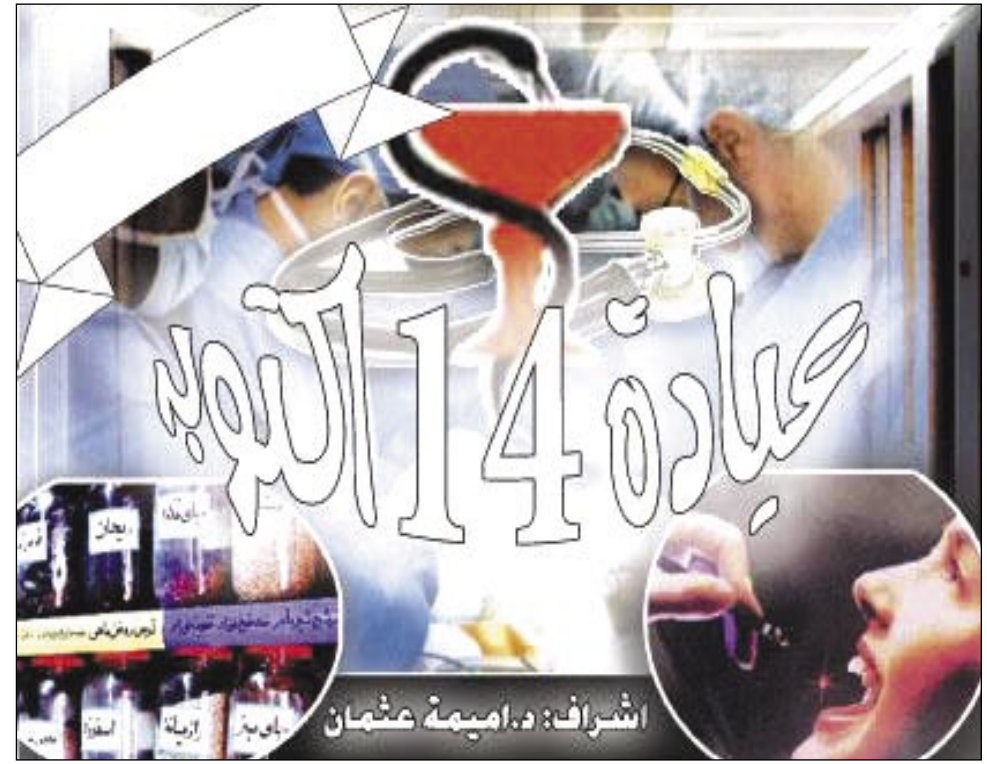
وقام الباحثون العنوين بصحة الرجال بإجراء فحوصات على مدى فترة زمنية متصلة.

ويعد أن استبعدوا كل من يعاني من ارتفاع ضغط الدم ومشكلات أخرى توفر لديهم 16 ألف رجل قاموا بفحص بياناتهم الطبية على مدار أربع سنوات.

وكشفت الدراسة أن الرجال الذين تناولوا "أستيامينوفين" الذي يباع دون العلامية التجارية الأصلية تحت اسم ليتول التجاري لمدة ستة أو سبعة أيام أسبوعياً زادت احتمالات إصابتهم بارتفاع ضغط الدم بنسبة 43% عن الرجال الذين لم يتناولوا تلك العقاقير المسكنة.

وكشفت الدراسة أن الرجال الذين يتناولون الأسبرين بهذه الصورة المنتظمة تزيد احتمالات إصابتهم بارتفاع ضغط الدم بنسبة 26% عن أولئك الذين لا يتناولونه.

أما بالنسبة إلى العقاقير المضادة للالتهابات التي لا تحتوي على مركب الاستيرويدي والتي تشمل عقاري "اليبوروفين" و"نايبروكسين" فقد زادت مخاطر الإصابة بارتفاع الضغط إلى 38%.



الأحداث السيئة تحدث في ذاكرتنا أكثر

أكد الباحثون بأن الناس يجدون سهولة أكبر في تذكر الأمور السيئة بدقة أكبر تفاصيل الأحداث السيئة التي قد يصادفها الإنسان في حياته أكثر من الممتعة أو السارة.

وقال الباحثون، إن النتيجة التي تم التوصل إليها هامة جداً خصوصاً في البحث الجنائي نظراً إلى قدرة الضحايا الذين يتعرضون للاغتصاب أو العنف أو إساءة المعاملة على تذكر الأشياء المؤلمة التي تمر عليهم.

وأضاف الباحثون هذا يؤكد صحة نظرية سيمغوند فرويد في القرن التاسع عشر في هذا الصدد، مشيراً إلى أن الناس يحاولون طرد هذه الأشياء من ذاكرتهم ولكنهم غير قادرين على ذلك لأنهم مسكونون بهذا الهاجس.

كما أظهرت الدراسة أن الناس يتذكرون الأحداث السارة مثل الأعراس والولادات ونيل الجوائز ولكن الحوادث السيئة التي يمزون بها تظل مترسخة في أذهانهم لوقت أطول.



هبوط (التستوستيرون) يؤدي للإصابة بالسكري

أفادت دراسة حديثة بأن الرجال الذين تتخض لديهم مستويات هرمون "التستوستيرون" عن المعتاد تزيد لديهم احتمالات الإصابة بمرض البول السكري مقارنة بغيرهم ممن لديهم مستويات عالية من الهرمون.

وعلمت الدكتورة البريديث سيلفين بكلية بلومبيرج للصحة العامة بجامعة جونز هوبكنز في بالتيمور على تقرير قائلة "إن المستويات المنخفضة من التستوستيرون قد تكون عامل خطر للإصابة بالبول السكري.

وحللت هي وزملاؤها بيانات نحو 1341 رجلاً تبلغ أعمارهم 20 عاماً أو أكبر شاركوا في الدراسة القومية الثالثة لبحوث الصحة العامة والتغذية.

وقد شخص مرض البول السكري لدى 101 رجل، وبعد الأخذ في الاعتبار أثر عوامل العمر والعرق والوراثة زادت احتمالات الإصابة بالبول السكري لدى الرجال الذين لديهم مستويات أقل من هرمون "التستوستيرون" أربعة أمثال مقارنة بنظائرهم الذين لديهم أعلى المستويات.

وأشارت سيلفين إلى أن الوراثة تؤثر على مستويات "التستوستيرون" حيث تتخض مستوياته لدى الرجال الذين يعانون من زيادة في الوزن أو بدانة.

ومع ذلك قالت "إنه حتى بعد الأخذ في الاعتبار دور تأثير الوراثة تظهر المستويات المنخفضة لهرمون "التستوستيرون" عوامل مخاطرة مهم في الإصابة بالبول السكري.

"الفلافانول" الموجود في الشوكولاتة مفيد لسرايين القلب والدماغ

وأوضحت الدراسة الأخيرة أيضاً الفوائد فيما يتعلق بالمخ.

وقام الباحثون بإجراء فحص بالأشعة لأدمغة عدد من الشباب صغيرات السن لمعرفة إذا تناول الكاكاو الغني بـ"الفلافانول" أفاد في دعم قدراتهم العرفية في مواجهة مهام ذهنية صعبة، فبالرغم من أن المشروب لم يحسن أداءهم في الاختبارات إلا أنه زاد تدفق الدم إلى المخ لمدة تتراوح من ساعتين إلى ثلاث ساعات.

وأضاف الباحثون بأنه سيتم عمل على إجراء المزيد من الأبحاث قد يتوضح من خلالها أن زيادة تدفق الدم من الممكن أن تفيد كبار السن وأولئك الذين يعانون من مشاكل معرفية مثل الإرهاق وحتى السكتات الدماغية الصغيرة.

وفي الوقت نفسه، حذر الباحثون من الاندفاع لتناول النوع الخاص من الشوكولاتة التي تنتجها مارس، وقال ماكدونالد إنها كمية قليلة من السعرات الحرارية ولكنها تظل سعرات حرارية.

ومن منا لا يحب الشوكولاتة.. فقد أكدت دراسة جديدة أن من المرجح أن يساعد نوع خاص من الكاكاو في رفع كفاءة وظائف المخ ويؤخر تدهورها مع تقدم الإنسان في العمر، كأنما كان الناس بحاجة لسبب آخر ليجبو الشوكولاتة.

وجاء ذلك في دراسات أولية قدمها باحثون في الاجتماع السنوي للجمعية الأميركية لتقدم العلوم في سان فرانسيسكو بشأن تأثير "الموجود في الكاكاو." وأوضحت الدراسات التي قامت بتحويلها شركة مارس لصناعة الحلوى، والتي أعدت يزيجا خاصاً من الكاكاو السائل بغرض الدراسة، أن "الفلافانول" يزيد تدفق الدم إلى المخ وربما ييسر بعلاج بعض مشاكل الأوعية الدموية.

وأجرت مارس، وهي شركة خاصة دراسة على الفوائد الصحية للكاكاو وجاءت هذه الدراسة السريية بأن أحد أنواع الشوكولاتة التي تنتجها الشركة باسم "كوكو أفيا" بطريقة تجعلها تحفظ بالـ"فلافانول" مفيدة للقلب.

القرفة تساهم في خفض سكر الدم

30 مريضاً مستخلص القرفة من 1 إلى 6 غرامات، بعد 40 يوم، شهدت مجموعة القرفة مستويات منخفضة من الكوليسترول بنسبة 13% على الأقل في حين تراخعت الدهون استعمالها المعالجون اليونانيون وأولئك الذين تناولوا العلاج المعتاد لدى مرضى السكري.

وأظهر البحث الجديد مدى تأثير القرفة على كبح جماح السكر في الدم، حيث قللت القرفة نسبة السكر في الدم بحوالي 10%، بينما مقارنة مع مستعملوا العلاج (دواء فطرية التفاح والحلويات الأخرى.

أما اليوم فالعديد من الناس يعرفون بأن القرفة تساعد على خفض الكوليسترول والدهون الثلاثية.

حيث قام باحثون باكستانيون بإعطاء 30 مريضاً بالسكري (نوع 2) حبة علاج يومية (من الدواء) الشائع استخدامه لمرض السكري (السكري).

وفقاً لتاريخ الطب الصيني، فقد عالج الأطباء الصينيون المخفضون بالأعشاب قبل حوالي 2700 سنة قبل الميلاد، اضطرابات الكلى والإسهال بالقرفة. ولأحفا، استعمالها المعالجون اليونانيون والهنود لعلاج المشاكل الهضمية.

ان القرفة تملك أكثر من أنها مجرد طعم مميز، ورائحة نفاذة، فهي علاج قديم ومتجدد يثبت الأمل لمرضى السكري. ومع ذلك فأنتا لا تعرف عن القرفة إلا رائحتها وطعمها ولونها البني الذي يزين فطيرة التفاح والحلويات الأخرى.

أما اليوم فالعديد من الناس يعرفون بأن القرفة تساعد على خفض الكوليسترول والدهون الثلاثية.

حيث قام باحثون باكستانيون بإعطاء 30 مريضاً بالسكري (نوع 2) حبة علاج يومية (من الدواء) الشائع استخدامه لمرض السكري (السكري).



الحبوب الكاملة والأسماك تقي الأطفال من الإصابة بالربو



كميات صغيرة من هذين الطعامين تقدر الوجبات الغذائية للأطفال. وجرى أيضاً تحديد حجم الإصابة بأبرز التنفس والربو من خلال الاستبيانات والاختبارات الطبية كذلك.

ولم يلاحظ وجود صلات واضحة بين الربو أو أزيز التنفس وبين تناول الفواكه الحمضية والخضروات ومنتجات الألبان لكن وجدت هناك صلة بين استهلاك الأسماك ومنتجات الحبوب الكاملة وبين هذين المرضين.

وقال فريق البحث "إن انتشار الواضح لأزيز التنفس الشائع ووجوده بين 19.4 في المئة من الأطفال الذين يتناولون الأطعمة وهي التي استخدمت في تقدير الوجبات الغذائية للأطفال.

أشارت نتائج دراسة حديثة إلى أن الأطفال الذين يتناولون كمية جيدة من منتجات الحبوب الكاملة والأسماك تقل لديهم مخاطر الإصابة بالربو.

حيث وجاء في دراسة سابقة أن احتمالات الإصابة بالربو تقل مع زيادة تناول الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان ومنتجات الحبوب الكاملة والأسماك.

وتدرس الباحثون العلاقة بين تناول هذه الأطعمة والإصابة بالربو لدى 598 طفلاً هولندياً تتراوح أعمارهم بين 8 أعوام و13 عاماً شملتهم دراسة دولية عن العنصرية والربو في الطفولة.

وأكمل الأباء استبيانات عن الوزن الزائد.

لهم نفس نوعية الطعام دون تشيبت انتباههم من كمية تناول منتجات الحبوب وفي التجربة الثانية قدم الباحثون للأطفال وجبة صغيرة تحتوي على 1000 سعر حراري والبقولهم أن بقولهم تناول ما يريدون.

وشاهد بعض الأطفال برنامجاً تلفزيونياً من 23 دقيقة بينما شاهد آخرون مقطعاً من دقيقة ونصف من برنامج معاد ولم يشاهد الباقيون التلفزيون، وعلل الباحثون على هذا الأمر، بأن المقطع المكرر لم يكن يتطلب الانتباه الكامل من الأطفال.

ووجد الباحثون أن الأطفال الذين شاهدوا البرنامج التلفزيوني استهلكوا أكثر من 500 سعر حراري وقضوا وقتاً أطول في تناول الطعام 21 دقيقة من المجموعة التي شاهدت المقطع المكرر وتلك التي لم تشاهد التلفزيون مجتمعين.

ويسعى الباحثون حالياً إلى إجراء مزيد من الأبحاث لتحديد ما إذا كان تأثير التلفزيون على التعود على الطعام يختلف بين الأطفال الذين يتمتعون بأوزان طبيعية واستهلكوا سعرات حرارية أكبر من المجموعة الثانية الذين قدمت

نكزت دراسة أمريكية أن مشاهدة التلفزيون تعطل استجابة الأطفال الطبيعية للغذاء فيتناولون المزيد وهم يجلسون أمامه سواء شعروا بالجوع أو لا.

ويبحث فريق الباحثون عن تأثير التلفزيون على التعود على منبهات غذائية، وهي ظاهرة تحدث عندما يقدم للشخص نوع معين من الطعام بصورة متكررة فيفقد الاهتمام في النهاية ويتوقف عن تناوله بمجرد شعوره بالشبع، و لكن تقديم نوع جديد غير مألوف من الطعام يمكن أن يعطل هذه العملية ويبدأ الشخص في الأكل مرة أخرى حتى لو لم يكن جائعاً وقد تعطل المنبهات غير الغذائية أيضاً التعود إذا ما تشبعت ذهن الشخص.

وفي التجربة الأولى، فحص الباحثون 30 طفلاً أوزانهم طبيعية تتراوح أعمارهم بين التاسعة والثانية عشر وقاموا بأداء اختبار على الكمبيوتر لتسجيل درجات على تناول الطعام، وتكون هذا الاختبار من عشر خطوات تستغرق كل منها دقيقتين.

وفي الخطوات السبع الأولى عمل الأطفال لتسجيل نقاط من خلال

نصف شطيرة برجر صغيرة بالجين.

وفي الخطوات الثلاثة الأخيرة تناول بعض الأطفال قطعة من البرجر بالجبن وتناول البعض الآخر البطاطا "البطاطس" المقلية وتناول المجموعة الثالثة البرجر بالجين خلال مشاهدة التلفزيون.

ووجد الباحثون أنه بينما فقد الأطفال الذين يشاهدوا التلفزيون وقدمت لهم شطائر البرجر بالجين بصورة متواصلة كجوائز الاهتمام بالطعام فقد بدأ الأطفال الذين قدمت لهم البطاطا المقلية والذين كانوا يشاهدون التلفزيون في الأكل مرة أخرى.

وقضت مجموعة التلفزيون ومجموعة البطاطا المقلية وقتاً أطول في استيفاء اختبار الكمبيوتر واستهلكوا سعرات حرارية أكبر من المجموعة الثانية الذين قدمت