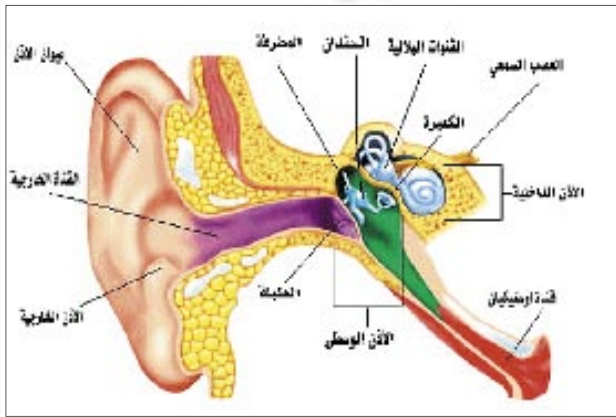


أنت تساك .. ونحت نجيب طنين الأذن



السؤال

□ أعاني من طنين الأذن منذ الطفولة ، ولم تفلح معالجتى خلال الفترة الماضية منه ..ما أسباب هذا الطنين؟ وكيف يمكن معالجته؟

الاجل

إن طنين الأذن مشكلة لها أسباب كثيرة والوصول إلى التشخيص السليم بقودنا للعلاج السليم، ولم أتوصل من خلال شكاوى إلى التشخيص السليم، لذا دعني أقترب بروتوكولاً يمكننا من الوصول إلى التشخيص السليم:
- إذا كان الشخص يعاني من طنين مع فقدان في السمع فيجب التأكد من عدم وجود بؤرة صديديّة في الأذن أو في مفصل الفك.
- إذا كان يعاني من أي إفرزات صديديّة في الأذن فهذا ناتج عن التهابات في الأذن الوسطى، وهذا يمكن علاجه بالأدوية والجراحة.
- أما إذا كانت الأذن والأذن الوسطى سليمة فيجب إجراء تخطيط سمع جديد ورنين مغناطيسي للمخ والدماغ، فإذا كانت نسبة السمع ذات فائدة، ولا يوجد أي أورام على العصب الثامن عندها يمكن الاستمرار في التعايش مع هذا الطنين.
وأؤكد هنا على أنه لا توجد أدوية محددة لعلاج الطنين بعد ذاتها، أما إذا كان السمع ضعيفاً جداً فيمكن التخلص من الطنين بـ التدخل جراحياً للأذن الداخلية واستئصال ما تبقى من الخلايا العصبية السمعية، ويبقى العلاج الرئيسي لطنين هو التعايش مع ما نكر سابقاً، ويمكنك متابعة الاستشارة التالية لتوضيح كيفية التعايش مع: طنين الأذن

التهاب اللثة يدمر الأسنان ويضر الجهاز الهضمي

يوماً من عدم تفريش الأسنان، والذي يجعل اللثة أكثر احمراراً وأكثر عرضة للتهاب، والتي تعرف بأمراض اللثة، فالتهاب التسيخ المحيط بالأسنان هو تدمير العظم والأربطة التي تحيط وتدعم الأسنان، وهي أهم الأسباب التي تؤدي إلى فقدان الأسنان بعد سن البلوغ، وكثير من الأشخاص يعانون منها ومن أمراضها.

□ كيف يمكن الوقاية من أمراض اللثة؟

- الاهتمام بصحة الفم والأسنان ، وإجراء فحص دوري عند الطبيب، الاهتمام بتنظيف الأسنان بالفرشاة بانتظام وبطريقة صحيحة وهي تنظيف الأسنان بطريقة دقيقة باستخدام فرشاة ناعمة، ويجب مسك الفرشاة بزوايا 45 درجة ويبدأ الشخص من خلالها تنظيف الأسطح الخارجيّة للأسنان الأمامية بالفرشاة نهائياً وإياباً بعرض نصف السن، وبعد الأسطح الأمامية يتم غسل الأسنان الخلفية على حافة اللثة، أما الأسطح الداخليّة للأسنان الخلفية فيتم تنظيفها عن طريق عمل حركات قصيرة ومائلة، والأسطح الداخليّة لها يتم عملها بطريقة رأسية ومائلة من أعلى إلى أسفل، وللجوء إلى استخدام الخيط الطبي الخاص بتنظيف ما بين الأسنان.

□ ما هي أعراض التهاب اللثة؟

- إن المراحل الأولى لالتهاب اللثة قد لا يشعر فيها الشخص بأي أعراض وهي التي تتمثل في: الانتفاخ، والاحمرار، وألم، رائحة نفس كريهة، وإنما تأتي الأعراض في مراحل متقدمة منها أن تكون اللثة نازقة عند لمسها، ونفس كريه في الفم، وتكون الخراج بين اللثة والأسنان، وبالتالي تخلخل الأسنان.



عوامل وهي التي تتمثل في: الانتفاخ، والاحمرار، وألم، رائحة نفس كريهة، وإنما تأتي الأعراض في مراحل متقدمة منها أن تكون اللثة نازقة عند لمسها، ونفس كريه في الفم، وتكون الخراج بين اللثة والأسنان، وبالتالي تخلخل الأسنان.

□ ما هي طرق العلاج؟

- يقوم طبيب الأسنان بعلاج التهاب اللثة بإزالة تراكم البلاك والجير باستخدام أجهزة طبية خاصة، وفائدة العلاج أنه يمنع تقدم المرض، أو كحد الجير وتسوية سطوح الجذور لأنها سبب رئيسي في وسائل علاج التهاب، ففي كحت الجير تتم إزالة الرواسب المتكسدة من فوق جذور الأسنان، أما في التسوية فإن الطبيب يقوم بتنعيم سطح الجذر وجعله أملس، أما في حال كانت التهابات شديدة وتكون الجيوب عميقة، ففي هذه الحالة لا يستطيع الطبيب تنظيفها وإزالة تراكم البلاك فيجب إجراء جراحة اللثة.

يعد التهاب اللثة من أمراض الفم وهو حدوث التهاب بالانسجة المحيطة بالأسنان، والتي تعرف بأمراض اللثة، فالتهاب التسيخ المحيط بالأسنان هو تدمير العظم والأربطة التي تحيط وتدعم الأسنان، وهي أهم الأسباب التي تؤدي إلى فقدان الأسنان بعد سن البلوغ، وكثير من الأشخاص يعانون منها ومن أمراضها.

□ ما سبب التهاب اللثة الرئيسي؟

- يحدث التهاب اللثة نتيجة وجود طبقة البلاك، التي تتكون من البكتيريا وغيرها من الكائنات الدقيقة، وتقوم تلك الكائنات بإفراز سموم تعمل على تدمير هذا الرباط بصورة شيئاً فشيئاً، ونتيجة لذلك تصاب اللثة بالتهاب وتتحسن عن الأسنان مكونة جيوب يتخزن المزيد من البلاك، ومع الوقت تستطيع السموم تدمير اللثة والطبقة الخارجيّة لجذور الأسنان وصولاً إلى العظم، وتوجد أسباب هرمونية، منها: حدوث الحمل، أو البلوغ، أو الدورات الشهرية، أو سن انقطاع الطمث أو تناول حبوب منع الحمل، أو تناول مضادات الحساسية التي تقلل من مستويات الشعاب وتحدث خللاً في المنظومة الجينية للبكتيريا بداخل الفم، أو الأدوية المعالجة للسرطان، أو مرضى السكري، لأن قدرتهم على مكافحة بكتيريا الفم تكون قليلة.

□ علامّ تعتمد درجة التهاب اللثة؟

- تعتمد على رد فعل الجهاز المناعي في مقاومته والوقاية منه، وتأتي نتيجة عدم الانتظام في استعمال فرشاة الأسنان والتنظيف بالخيط، والذهاب لطبيب الأسنان لتنظيف طبقة البلاك والجير حتى تقلل بقدر الإمكان من تراكم البكتيريا عليها.

□ ما هو الفرق بين التهابات اللثة وأمراضها؟

- التهابات اللثة تبدأ بعد 10-20



الإمساك

غالباً ما يفهم هذه المشكلة ويكون علاجها غير ملائم . إذ يعرف الإمساك تقنياً على أنه خروج براز قاس لأقل من ثلاث مرات في الاسبوع . ويعاني المصاب أحياناً من شعور بالانتفاخ ومن تقلص عارض . والواقع أن التوتر الطبيعي لتحركات الامعاء يختلف بشكل واسع بين الناس ، من ثلاث مرات في اليوم إلى ثلاث في الاسبوع .

يعد الإمساك عارضاً لا مرضاً . وشأنه شأن الحمى يطرأ حين يتسبب عامل من بين عدة عوامل يبطئ مرور الطعام عبر الامعاء الغليظة . وتشتمل هذه العوامل على:

- نقص في استهلاك السوائل
- نظام غذائي غير سليم
- عدم انتظام عادات الامعاء
- التقدم في السن
- قلة النشاط الجسدي
- الحمل
- المرض
- من شأن عدة أدوية أن تسبب إمساك لدى المريض بالرغم من أن بعض حالات الإمساك تسبب إزعاجاً شديداً ، إلا أن الحالة يجب ذاتها غير خطيرة . ولكن إن استمر الإمساك فإنه قد يؤدي إلى مضاعفات أخرى كالواسير أو شق الشرج أو تمرقه وهو ما يسمى بـ الشقاق الشرجي .

العناية الذاتية

- لتقليل مخاطر الإصابة بالإمساك :
- حاول تناول وجباتك في مواعيد منتظمة ، واحصل على كثير من الأطعمة المحتوية على نسب عالية من الألياف ، بما في ذلك الفاكهة الطازجة والخضار والحبوب والخبز
- اشرب من 8 - 10 أكواب من الماء أو غيره من السوائل يومياً
- ضاعف نشاطك الجسدي
- لا تتجاهل حاجتك إلى التغوط
- استعن بالمحطات الليفيّة
- لا تعتمد على المسهّلات

العون الطبي

اتصل بالطبيب إن عانيت من إمساك حاد أو إذا استمر الإمساك لأكثر من ثلاثة أسابيع . في حالات نادرة قد يشير الإمساك إلى حالة مرضية أكثر خطورة كالسرطان أو الاضطرابات الهرمونية أو المرض القلبي أو الفشل الكلوي .

صفار الأطفال



ماهو الصفار عند الولادة؟

-الصفار هو ارتفاع في كمية مادة في دم الطفل تسمى البيليروبين أو الصفراء وهي مادة صفراء

إذا ما هو البيليروبين؟

-البيليروبين مادة ينتجها جسم الإنسان بشكل طبيعي من تحطم الكريات الحمراء ثم يقوم الكبد بامتصاص هذه المادة وطرحها عن طريق البراز وخلال هذه العملية الطبيعية تكون قيم البيليروبين الدم عند الطفل ضمن الحدود الطبيعية

ولا يظهر اللون الأصفر على الطفل تصاب نسبة كبيرة من الأطفال حديثي الولادة بياضفرار في لون الجلد والعينين ويسمى الصفار وان كان بعض الجلدان يسمونه اليرقان هذا الصفار عادة يظهر بعد يوم من الولادة وعادة يكون في اليوم الثاني أو الثالث في هذه الفترة من الحياة الأولى ... ولكن ان ظهر فيجب إبقائه في المستشفى لأخذ الإجراءات اللازمة وتحديد سبب الظهور للصفار في اليوم الأول ويجب معالجة وعلاج اسبابها

ماهي أسباب الصفار؟

-أسباب الصفار كثيرة أهمها: صفار فيسيولوجي وهي أكثرها سببا والسبب عدم نضج الكبد عند الطفل بحيث أن الكبد لا يستطيع التخلص من كمية البيليروبين الزائدة في الدم كذلك زيادة إنتاج البيليروبين في هذه الفترة من حياة الطفل نتيجة زيادة الهيموجلوبين عند الولادة وزيادة امتصاص البيليروبين من أمعاء الطفل يؤدي ارتفاع قيم البيليروبين في ظهور اللون الأصفر في الجلد والعينين . حليب الأم يسبب أحيانا زيادة

لونه الطبيعي المائل للحمرة ال صفار قليل ويمكن ملاحظته أكثر بالضغط قليلا على الأنف . او جلد الصدر ليلاحظ الصفار . أول ما يظهر اللون الأصفر على وجه الطفل والعينين ثم يتجه ظهور اللون نحو الأسفل نحو الصدر ثم البطن وأخيرا القدمين ما هي خطورة اليرقان على الطفل حديث الولادة: أكثر حالات الصفار عند الأطفال حديثي الولادة هي حالات سليمة و تزول لوحدها ولكن أحيانا إذا حدث ارتفاع شديد في كمية البيليروبين يمكن أن يكون الصفار خطيرا جدا ويؤدي إلى تراكم هذه المادة في دماغ الطفل وتآذي الدماغ وإصابة الطفل بحالة خطيرة تسمى اليرقان النووي

التهاب اللثة من أمراض الفم وهو حدوث التهاب بالانسجة المحيطة بالأسنان، والتي تعرف بأمراض اللثة، فالتهاب التسيخ المحيط بالأسنان هو تدمير العظم والأربطة التي تحيط وتدعم الأسنان، وهي أهم الأسباب التي تؤدي إلى فقدان الأسنان بعد سن البلوغ، وكثير من الأشخاص يعانون منها ومن أمراضها.

يحدث التهاب اللثة نتيجة وجود طبقة البلاك، التي تتكون من البكتيريا وغيرها من الكائنات الدقيقة، وتقوم تلك الكائنات بإفراز سموم تعمل على تدمير هذا الرباط بصورة شيئاً فشيئاً، ونتيجة لذلك تصاب اللثة بالتهاب وتتحسن عن الأسنان مكونة جيوب يتخزن المزيد من البلاك، ومع الوقت تستطيع السموم تدمير اللثة والطبقة الخارجيّة لجذور الأسنان وصولاً إلى العظم، وتوجد أسباب هرمونية، منها: حدوث الحمل، أو البلوغ، أو الدورات الشهرية، أو سن انقطاع الطمث أو تناول حبوب منع الحمل، أو تناول مضادات الحساسية التي تقلل من مستويات الشعاب وتحدث خللاً في المنظومة الجينية للبكتيريا بداخل الفم، أو الأدوية المعالجة للسرطان، أو مرضى السكري، لأن قدرتهم على مكافحة بكتيريا الفم تكون قليلة.

تعتمد على رد فعل الجهاز المناعي في مقاومته والوقاية منه، وتأتي نتيجة عدم الانتظام في استعمال فرشاة الأسنان والتنظيف بالخيط، والذهاب لطبيب الأسنان لتنظيف طبقة البلاك والجير حتى تقلل بقدر الإمكان من تراكم البكتيريا عليها.

ما هو الفرق بين التهابات اللثة وأمراضها؟ التهابات اللثة تبدأ بعد 10-20

يعد الإمساك عارضاً لا مرضاً . وشأنه شأن الحمى يطرأ حين يتسبب عامل من بين عدة عوامل يبطئ مرور الطعام عبر الامعاء الغليظة . وتشتمل هذه العوامل على:

- نقص في استهلاك السوائل
- نظام غذائي غير سليم
- عدم انتظام عادات الامعاء
- التقدم في السن
- قلة النشاط الجسدي
- الحمل
- المرض

الشقيقة (ألم نصف الرأس)



هي صداع حاد متكرر ويصيب جهة واحدة من الرأس وبالرغم من أنه مزعج كثيراً إلا أنه لا يعد من الأمراض الخطيرة.

تعريفها:

هي صداع حاد متكرر ويصيب جهة واحدة من الرأس وبالرغم من أنه مزعج كثيراً إلا أنه لا يعد من الأمراض الخطيرة.

أسبابها:

- 1- الهموم والمشاكل والأحزان.
- 2- بعض أنواع الروائح.
- 3- بعض أنواع الإشعاعات الضوئية.
- 4- الأوجاع.
- 5- الشوكولاته.

أعراضها:

- 1- غثيان ولعجان بالنفس.
- 2- ألم شديد في جهة واحدة من الرأس.
- 3- آلام في البطن.
- 4- إصفرار في لون جلد المصاب.
- 5- التقيؤ.
- 6- اضطراب في النظر.
- 7- اضطراب في الوضع العام للمصاب.

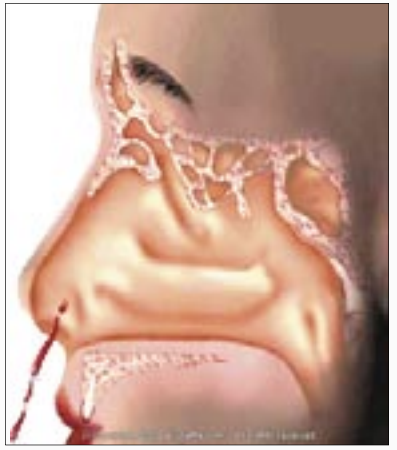
العلاج الطبي:

- 1- الابتعاد عن المسببات المذكورة أعلاه.
- 2- دواء البراستامول للاطفال.
- 3- مسكنات وأدوية خاصة للنوبات يصنفها فقط الطبيب للكبار.

العلاج البديل (موافق عليه طبياً)

- 1- قمع الزعتر ثم وضع 10 غرام منه مع 200 غرام من الماء وعليهما معاً وشربه (3 مرات يومياً).
- 2- تخضر أوراق العنكب وتؤخذ مقدار ملعقة وتغليها مع كأس من الماء وشربه (3 مرات يومياً).

نزيف الأنف Epistaxis



اسباب الرعاف :

يحصل نزف الأنف من الاوعية الدموية الرفيعة الموجودة في بطانة الانف في الجزء الداخلي أو الاوسط من التجويف الانفي تحتوي بطانة الانف على كثير من الاوعية الدموية التي تعمل على تدفئة هواء الشهيق ، وبسبب رقة هذه الاوعية فإنها تكون معرضة للزف عند : اصابتها بالالتهابات مثل الزكام والانفلونزا والبرد عند التعرض للصدات البسيطة عند وضع الاصبع في الأنف

خطورة الرعاف :

لا يحمل الرعاف عادة أي خطورة بسبب أن النزف يكون قليلاً ، ويتوقف من تلقاء نفسه ، لكن في بعض الحالات يكون الرعاف ناتجاً عن مشكلة في تخثر الدم فيستمر الرعاف لفترة طويلة ويفقد المصاب كمية كبيرة من الدم .

علاج الرعاف :

إن أهم خطوة في العلاج هي الهدوء وعدم الخوف ، فعلى الرغم من أن منظر الدم مزعج وكثير من الناس ، إلا أن الحالة تكون عادة بسيطة ويمكن علاجها في المنزل بالطرق التالية :

اسباب الرعاف :

يحصل نزف الأنف من الاوعية الدموية الرفيعة الموجودة في بطانة الانف في الجزء الداخلي أو الاوسط من التجويف الانفي تحتوي بطانة الانف على كثير من الاوعية الدموية التي تعمل على تدفئة هواء الشهيق ، وبسبب رقة هذه الاوعية فإنها تكون معرضة للزف عند : اصابتها بالالتهابات مثل الزكام والانفلونزا والبرد عند التعرض للصدات البسيطة عند وضع الاصبع في الأنف

خطورة الرعاف :

لا يحمل الرعاف عادة أي خطورة بسبب أن النزف يكون قليلاً ، ويتوقف من تلقاء نفسه ، لكن في بعض الحالات يكون الرعاف ناتجاً عن مشكلة في تخثر الدم فيستمر الرعاف لفترة طويلة ويفقد المصاب كمية كبيرة من الدم .

علاج الرعاف :

إن أهم خطوة في العلاج هي الهدوء وعدم الخوف ، فعلى الرغم من أن منظر الدم مزعج وكثير من الناس ، إلا أن الحالة تكون عادة بسيطة ويمكن علاجها في المنزل بالطرق التالية :

علماء ألمانيون ينجحون في استئصال جينات فيروس مرض الإيدز من الخلايا

إنجازات ألمانية جديدة في مجال محاربة مرض فقدان المناعة المكتسبة تجدد الأمل بإمكانية وضع حد لانتشار فيروس نقص المناعة المكتسبة في الدول النامية. فقد نجح الأطباء مؤخراً في دفع الفيروس على الانتحار واستئصال جيناته من الخلايا المصابة. يبلغ عدد المصابين بمرض فقدان المناعة في العالم مليون شخص، خمسة وتسعون في المائة منهم يعيشون في البلدان النامية، وقد ناقشت قمة الدول الثماني في هالييفندام سبل محاربة هذه الخطيرة على مستوى عالمي، وحسب تقرير للواشنطن بوست فإن الرئيس الأمريكي جورج بوش يريد صرف ثلاثين مليار دولار خلال خمس سنوات لكافة هذه الأفة، وحتى في بلدان مثل ألمانيا فإن مرض الإيدز ما يلبث يزداد انتشاراً ليرتفع عدد المصابين به هذه السنة بأربعة في المائة مقارنة بالسنة التي سبقتها، وصحيح أن ظهور أدوية جديدة ساهمت في الحد من خطورة هذا المرض، لكن الفيروس أثبت أحياناً قدرته على الصمود أمام هذه الأدوية.

ماهو العلاج للصفار؟

- من المفترض عدم مناقشة هذا الموضوع الى مع ذوي الاختصاص . ولكن لأطباء الأهل فكرة مبسطة . اولاً يعتمد العلاج على كمية الصفار فإذا كانت كمية الصفار بسيطة وسعواها ضئيل فلا يحتاج الى علاج ولكن يحتاج المراجعة لمعرفة مستوى الصفار فيما بعد وعادة بعد 24 ساعة من اول تحليل . اذا كان المستوى عاليا نسبياً عندها يجب وقف الرضاعة الطبيعية لما سبق ذكره والبدء بالعلاج الضوئي الخاص بالصفار والموجود فقط في المستشفيات . اذا كان المشتوى عاليا جدا عندها يجب تغيير دم الطفل .

علاج المرض خلال عشر سنوات

وتركز نتائج البحث الجديدة التي شارك فيه كل من مؤسسة ماكس بلانك لأبحاث الخلايا البيولوجية ومؤسسة دريسدن لدراسة

علاج المرض خلال عشر سنوات وتركز نتائج البحث الجديدة التي شارك فيه كل من مؤسسة ماكس بلانك لأبحاث الخلايا البيولوجية ومؤسسة دريسدن لدراسة