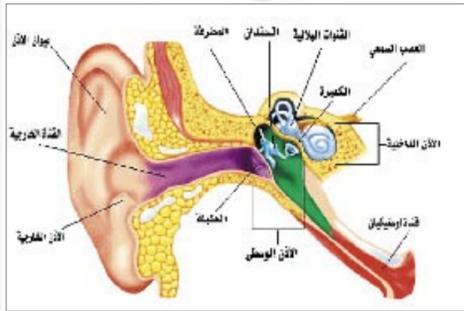


أنت تساك .. ونحت نجيب طنين الأذن



السؤال

□ أعاني من طنين الأذن منذ الطفولة ، ولم تفلح معالجاتي 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 شكاواي 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 ورتين 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 للطنين 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 اللثة يسبب التهابات في العظام 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 الخارجية للأسنان الأمامية بالفرشاة نهائياً وإياباً بعرض نصف السن، وبعد الأسطح الأمامية يتم غسل الأسنان الخلفية على حافة اللثة، أما الأسطح الداخلية للأسنان الخلفية فيتم تنظيفها عن طريق عمل حركات قصيرة ومائلة، والأسطح الداخلية لها يتم عملها بطريقة رأسية ومائلة من أعلى إلى أسفل، واللجوء إلى استخدام الخيط الطبي الخاص بتنظيف ما بين الأسنان.

□ ما هي طرق العلاج؟

□ يقوم طبيب الأسنان بعلاج التهاب اللثة بإزالة تراكم البلاك والجير باستخدام أجهزة طبية خاصة، وقائدة العلاج أنه يمنع تقدم المرض، أو كحت الجير وتسوية سطوح الجذور لأنها سبب رئيسي في وسائل علاج التهاب، ففي كحت الجير تتم إزالة الرواسب المتكسبة من فوق جذور الأسنان، أما في التسوية فإن الطبيب يقوم بتنعيم سطح الجذر وجعله أملس، أما في كحت الجير عميقة، ففي هذه الحالة لا يستطيع الطبيب تنظيفها وإزالة تراكم البلاك فيلجأ إلى إجراء جراحة اللثة.

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

□ ما هي أعراض التهاب اللثة؟

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



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

□ هل يؤدي التهاب اللثة إلى حدوث تبدل بالأسنان؟

□ إن التهاب اللثة يسبب التهابات في اللثة يؤدي إلى فقدان الغطاء الواقي للجذور مما يؤدي إلى ألم بالأسنان عند تناول أطعمة أو مشروبات ساخنة أو باردة فتصبح حساسة.

□ هل يوجد أنواع من التهابات اللثة؟

□ نعم، منها: التهاب النسيج المحيط بالأسنان وهو عبارة عن مرض يظهر

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 جيبي يتخذ من المزيد من البلاك، ومع الوقت تستطيع السموم تدمير اللثة والطبقة الخارجية للجذور والأسنان وصولاً إلى العظم.

□ ما سبب التهاب اللثة الرئيسي؟

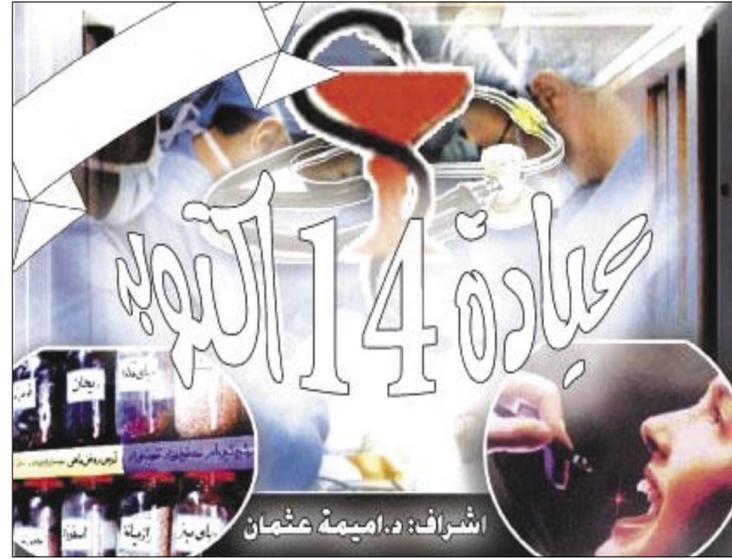
□ يحدث التهاب اللثة نتيجة وجود طبقة البلاك، التي تتكون من البكتيريا وغيرها من الكائنات الدقيقة، وتقوم تلك الكائنات بإفراز سموم تعمل على تدمير هذا الرباط بصورة شيئاً فشيئاً، ونتيجة لذلك تصاب اللثة بالتهاب وتتحسن عن الأسنان مكونة جيبي يتخذ من المزيد من البلاك، ومع الوقت تستطيع السموم تدمير اللثة والطبقة الخارجية للجذور والأسنان 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.

□ علام 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 إمساكاً 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 الليلية
- لا تعتمد على المسهلات

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 .

العناية بالأطفال

لا يعتبر الإمساك مشكلة لدى الرضيع ، خاصة إن كانوا يرضعون من الثدي . فالطفل الذي يرضع من الثدي قد لا يتغوط لأكثر من مرة واحدة في الاسبوع .

يعاني الأطفال الأكبر سنًا من الإمساك أحياناً لأنهم لا يكتفون يأخذ وقت كافٍ ليرجول الحمام . ويصاب الأطفال الصغار بالإمساك أحياناً أثناء تدريبهم على استعمال المراض لأنهم يخافون أو يرفضون استعماله . غير أن تغوط الطفل مرة واحدة في الاسبوع قد يكون أمراً طبيعياً

ضرر استعمال المسهلات على الصحة

إن فرط استعمال المسهلات قد يضر بصحتك ويؤدي إلى تقادم الامساك . فمن شأن هذه الأدوية أن :
- تدفع الجسم إلى طرد الفيتامينات وغيرها من المغذيات الضرورية قبل امتصاصها . وهذه العملية تخل بالتوازن الطبيعي للأملاح والمغذيات في الجسد
- تتداخل المسهلات مع أدوية أخرى يتناولها المصاب
- تسبب مرض كسل الأمعاء ، بحيث تقشل الأمعاء في أداء وظيفتها بصورة طبيعية لأنها أصبحت تعتمد على المسهل ليحفز إخراج البراز . ونتيجة لذلك ، يتقادم الإمساك بعد التوقف عن تعاطي المسهل

صفار الأطفال



نسبة الصفار وذلك أن حليب الأم يزيد من امتصاص الصفار من الأمعاء وإرجاعه إلى الدم . وجود تجمع دموي في الرأس أو الجسد نتيجة تعسر الولادة . أخرى مرضية منها لها علاقة بأمراض الدم كالأنيميا الفولية ويعوب بخلايا كريات الدم الحمراء . أسباب نادرة لها علاقة بالكبد

متى يصبح الصفار خطراً؟

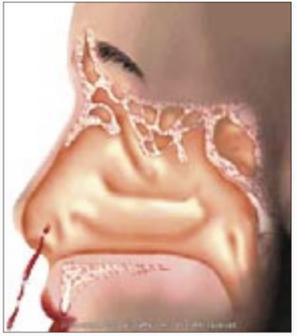
كف يتم معرفة الصفار عند المواليد؟
يلاحظ تحول لون الطفل من الأصفر إلى الباهت أو الباهت الذي يقرّر حاجة الطفل لأي إجراء مثل هذا .
- من المفترض عدم مناقشة هذا الموضوع إلا مع ذوي الاختصاص . ولكن لأطباء الأهل فكرة مبسطة .
- أولاً يعتمد العلاج على كمية الصفار فإذا كانت كمية الصفار بسيطة واستقرت فلا يحتاج إلى علاج ولكن يحتاج المراجعة لمعرفة مستوى الصفار فيما بعد وعادة بعد 24 ساعة من اول تحليل .
- إذا كان المستوى عالياً نسبياً عندها يجب وقف الرضاعة الطبيعية لما سبق ذكره والبدء بالعلاج الضوئي الخاص بالصفار والموجود فقط في المستشفيات .
- إذا كان المستوى عالياً جداً عندها يجب تغيير دم الطفل .



لونه الطبيعي المائل للحمرة ال صفار قليل ويمكن ملاحظته أكثر بالضغط قليلاً على الأنف .
- وجه الصدر ليلاحظ الصفار .
- أول ما يظهر اللون الأصفر على وجه الطفل والعينين ثم يتجه ظهور اللون نحو الأيسل نحو الصدر ثم البطن وأخيراً القدمين ما هي خطورة اليرقان على الطفل حديث الولادة؟
- أكثر حالات الصفار عند الأطفال حديثي الولادة هي حالات سليمة و تزول لوحدها ولكن أحياناً إذا حدث إرتفاع شديد في كمية البيليروبين يمكن أن يكون الصفار خطيراً جداً ويؤدي إلى تراكم هذه المادة في دماغ الطفل وتآذي الدماغ وإصابة الطفل بحالة خطيرة تسمى اليرقان النووي

نزيف الأنف Epistaxis

الجلوس في وضع قائم مع انحناء الرأس قليلاً إلى الامام لمنع الدم من الدخول إلى البلعوم ومن ثم بلعه .
- وضع وعاء أو مناديل تحت الأنف لمنع اتساع الملابس
- الضغط بالابهام والسبابة على طرف الأنف اللين حوالي خمس دقائق متواصلة والتنفس من خلال الفم ، فإذا لم يتوقف النزيف يجب الاستمرار بالضغط لمدة 10 دقائق
- ضع قطعة من الثلج أو كمادة باردة على أعلى الأنف لتضييق الاوعية الدموية المؤدية لبطانة الأنف والمساعدة على توقف نزيف الأنف
- تجنب القيام بأي مجهود من شأنه أن يعيد النزف بعد توقفه بمدة تصل إلى 12 ساعة مثل تنظيف الأنف أو التصبغ
- تجنب وضع الاصبع داخل الأنف لأن ذلك يؤدي التسبب المخاطي الرقيق المبطن للأنف ويسبب الرفع .
- الاتصال بالطبيب إذا استمر الرفع لأكثر من 15 دقيقة أو إذا تكرر كثيراً أو إذا حدث نتيجة حادث أو إصابة بالأنف .
- وضع مرطب في المنزل للتخلص من جفاف الأنف
- ترطيب داخل الأنف بمسحة بقطنة مغموسة بغازلين
- عند زيارة الطبيب بسبب استمرار رعايف الأنف ، يقوم الطبيب بوضع قطعة من الشاش داخل فتحة الأنف للضغط المباشر على الأوعية الدموية النازفة ، بالإضافة إلى بعض المحاليل المطهرة والمساعدة على تضيق الاوعية الدموية موضعياً .
- يحتاج بعض المصابين بالرفع المتكرر لكي الاوعية الدموية النازفة



اسباب الرفع :

يحصل نزف الأنف من الاوعية الدموية الرفيعة الموجودة في بطانة الأنف في الجزء الداخلي أو الاوسط من التجويف الأنفي
تحتوي بطانة الأنف على كثير من الاوعية الدموية التي تعمل على تدفئة هواء الشهيق ، وبسبب رقة هذه الاوعية فإنها تكون معرضة للنزف عند :
- اصابتها بالالتهابات مثل الزكام والانفلونزا والبرد
- عند التعرض للصدات البسيطة عند وضع الاصبع في الأنف
- اختلاف درجة حرارة الجو
- بسبب الجفاف
- حساسية أنفية
- بعض الأدوية التي تخفف لزوجة الدم مثل الاسبرين
- انحراف الحاجز الأنفي
- ارتفاع ضغط الدم
- امراض الدم مثل الهيموفيليا (التاعروا مرض النزف الدموي) أو اللوكيميا أو مشكلة في تخثر الدم
- اورام في التجويف الأنفي
- الحزاز
- أسباب أخرى غير واضحة

خطورة الرفع :

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

علاج الرفع :

يحصل النزف من الاوعية الدموية في الأنف بسهولة عند التعرض للعوامل السابقة الذكر ، لكن سرعان ما يتوقف بسبب تكون جلطة صغيرة تسد جدران الوعاء النازف .
يحصل النزف غالباً فجأة ودون

الشقيقة (ألم نصف الرأس)



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- الشوكولاتة.

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 يصرفها فقط الطبيب للكبار.

العلاج البديل (موافق عليه طبياً)

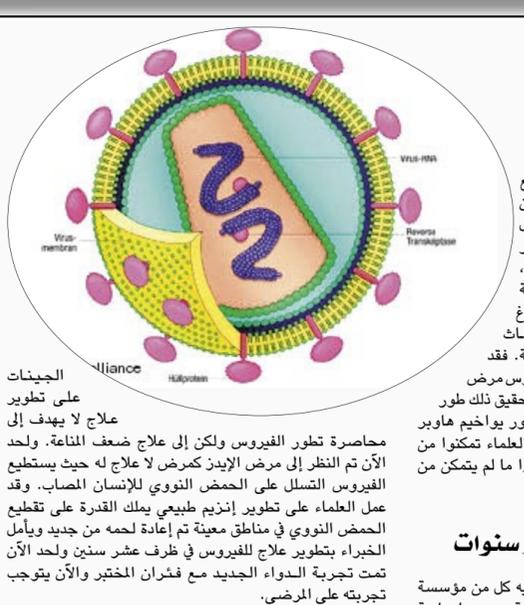
- 1- قم الزعتر ثم وضع 10 غرام منه مع 200 غرام من الماء وعليةما معاً وشربه (3 مرات يومياً).
- 2- تخضر أوراق العكوب وتأخذ مقدار ملعقة ونعليها مع كأس من الماء وشربه (3 مرات يومياً).

علماء ألمان 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، وخمسة 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 الأبحاث، 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.

إنجازات علمية جديدة

لم يمض وقت طويل على الإنجاز الكبير الذي حققته الباحثة الألمانية في علم الفيروسات كارين مولينغ، والتي استطاعت



خلال تجاربها على الخلايا أن تنجح في الدفع بالفيروس إلى الانتحار. وذلك من خلال حقن الخلايا بفيروس جديد طورته الباحثة ويحمل اسم sidNA، هذا الفيروس الجديد يظهر تأثيره بعد ساعات على حقه جسم المريض، حيث لا يستطيع فيروس الإيدز المقاومة ويتحدر. ومؤخراً حقق باحثون من هامبورغ ودرسدن بطفرة بيوتقنية كبيرة في الأبحاث المتعلقة بمكافحة مرض فقدان المناعة المكتسبة. فقد طوروا عملية جديدة تسمح بإقتلاع جينات فيروس مرض فقدان المناعة من الخلايا المصابة، ومن أجل تحقيق ذلك طور العلماء إنزيمات خاصة، وكما صرح البروفيسور يواخيم هاوير من مؤسسة هاينريش بيته في هامبورغ بأن العلماء تمكنوا من علاج الخلية المصابة مؤكداً بأن العلماء حققوا ما لم يتمكن من تحقيقه أحد من قبلهم.

علاج المرض خلال عشر سنوات

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

علاج لا يهدف إلى محاصرة تطور الفيروس ولكن إلى علاج ضعف المناعة. ولحد الآن تم النظر إلى مرض الإيدز كمرض لا علاج له حيث يستطيع الفيروس التسلل على الحصص النووي للإنسان المصاب. وقد عمل العلماء على تطوير إنزيم طبيعي يملك القدرة على تقطيع الحصص النووي في مناطق معينة تم إعادة لحمه من جديد ويأمل الخبراء بتطوير علاج للفيروس في ظرف شهر سنين ولحد الآن تمت تجربة الدواء الجديد مع فئران المختبر والأن يتوجب تجربته على المرضى.