التدخين قد يؤدي إلى بلوغ المرأة سن انقطاع الطمث مبكراً

□ نيويورك/ متابعات

قال باحثون نرويجيون أنه من المرجح بشكل اكبر ان تصل النساء اللائي يدخن الى سن انقطاع الطمث قبل الخامسة والاربعين مما يزيد من خطر اصابتهن بهشاشة العظام وامراض القلب.

ووجدت الدكتورة ثيا اف.ميكلسين من جامعة اوسلو وزملاؤها انه من بين مجموعة مؤلفة من 2123 امرأة زاد احتمال ان تصل المدخنات الحاليات منهن الى سن انقطاع الطمث بشكل اسرع من غير المدخنات بنسبة 59 في المئة .

ولكن احتمال بلوغ سن انقطاع الطمث قبل الخامسة والاربعين بالنسبة للنساء اللائي كن مدخنات ولكن اقلعن عن التدخين خلال عشر سنوات على الاقل قبل سن انقطاع الطمث كان اقل بشكل كبير من المدخنات الحاليات.

ودرس الباحثون العلاقة بشكل اكبر وبحثوا ماذا كان التعرض للتدخين السلبي قد يؤثر ايضا على توقيت سن انقطاع الطمث.

ووجد الباحثون ان نحو عشرة في المئة من النساء بلغن سن انقطاع الطمث قبل الخامسة والاربعين . وكانت نسبة 25 في المئة منهن من المدخنات الحاليات و28.7 في المئة من المدخنات السابقات و35.2 في المئة تحدثن عن التعرض السلبي في الوقت الحالي للتدخين.

ومثلما ذكر فان احتمال وصول المدخنات الحاليات الى سن انقطاع الطمث قبل الخامسة والاربعين زاد بنسبة 59 في المئة.

ولكن النساء اللائي اقلعن عن التدخين قبل عشر سنوات من بلوغ سن اليأس قل بنسبة 87 في المئة احتمال بلوغهن هذا السن مبكرا بالمقارنة مع نظرياتهن من المدخنات الحاليات.

وزاد ايضا لدى الارامل خطر بلوغ سن انقطاع الطمث مبكرا وذلك بالمقارنة مع المتزوجات، كذلك ايضا النساء اللائي قلن ان حالتهن الصحية سيئة.

وقل احتمال بلوغ المرأة الاكثر تعليما سن انقطاع الطمث مبكرا كما قل ايضا احتمال ان يكن مدخنات.

وقلصت ايضا زيادة المشاركة الاجتماعية خطر بلوغ سن انقطاع الطمث مبكرا.

وخلصت ميكلسين وفريقها الى انه "كلما توقفت المرأة عن التدخين مبكرا .. كلما تمتعت بحماية اكبر من بلوغ سن انقطاع الطمث مبكرا."

الإسعافات الأوليّة للأطفال

الحياة مرتبطة بخيط رفيع ، لا تظني أن الحوادث لا تصيب الآخرين . وتعلّمي بعضاً من اللمسات التي تنقذ الحياة .

ثلاثة أعضاء في الجسم هي مهمة جداً للحياة :

- الرئتان اللتان تغذيان الدم بمادة الأوكسجين .
- القلب الذي يبعث الدم النقي نحو الجسم كلّه .
- الدماغ الذي يعاني سريعاً من النقص في الأوكسجين .

الغيبوبة :

أهم أسباب الغيبوبة التي تصيب الأطفال دون أن تكون ناتجة عن حادث واضح ، هو ارتفاع درجة حرارة الجسم .

عند ارتفاع درجة الحرارة يتأثر الدماغ وينتج عن ذلك رجفة عنيفة تصيب الأطراف والجفون ، يتوقف الطفل عن التنفّس ويبوّل في ثيابه ويعضّ لسانه . تدوم هذه العوارض ثوان عديدة يفقد بعدها الوعي ويصبح كالخرقة الطريّة شاحباً بلا حركة . عليك بنقله إلى المستشفى حيث يتمّ إحياؤه وتنشيط عمل أجهزته وتتمّ المعالجة على مدى طويل باستعمال مادة الغاردينال .

ارتفاع الحرارة ليس السبب الوحيد الذي يؤدي إلى حدوث حالات الغيبوبة . عند الرضع قد يوجد خلل في تركيب الدماغ يسبّب نوبات مماثلة ، كذلك أن مرضاً معدياً ، عوارضه بسيطة ، قد يؤدي إلى نوبات مماثلة مع صعوبة الربط بين هذه النوبات والمرض ذاته . وحدها الفحوصات الطبية الدقيقة تكشف الأسباب الحقيقية لنوبات الغيبوبة .

الإختناق ـ التنفس الإصطناعي:

يتوقّف الطفل عن التنفس ، يزرقّ لونه ، هذا يعني أن الأوكسجين لم يعد يصل إلى الرئتين . الحالة خطيرة جداً وكل ثانية يحسب لها حساب .

مدّدي الطفل على الأرض وافتحي فمه بيديك ، ضعي وسادة تحت رقبته وانفخي بقوة في فمه بصورة منتظمة ولا تنسي إقفال أنفه . تتأكدين من نجاح هذه العملية إذا لاحظت أن صدره ينتفخ ويهبط بالنتظام . من المهم المحافظة على الإنضباط والهدوء والسيطرة على الأعصاب . هذا التنفس الإصطناعي يساعد بانتظار وصول النجدة ، ولا تعتقدي بأنه كاف بحدّ ذاته لعلاج الإختناق .

الجروح والكدمات والرضوض والكسور:

تعلّم طفلك المشي وبات يقع أرضاً مرات عديدة يومياً . حياته الآن سوف تحفل بالتجارب من ناحية الجروح والكدمات .

السقطات البسيطة ليست بذات أهمية إذا أبعدنا الطفل عن السلالم والشرفات . إذا سقط الطفل على مؤخرته تبقى العواقب سليمة . أما بالنسبة للأطراف ، فشعر بسيط في العظام هو وارد دائماً ، ويجب عدم إهماله .

إنتبهي جيدا إلى يد أو قدم لا يستعملها طفلك ويتألم عندما تلمسينها ، أو تصاب بورم . يطلب الطبيب في هذه الحالات صورة أشعة فورية وإذا أظهرت كسراً في العظام يجب حمايتها بالجفصين " الجبس " حتى الشفاء . في جميع الأحوال توجهي إلى الطبيب اختصاصي ولا تصدقي الجارات والقريبات اللواتي ينصحنك بالتوجه إلى " المجبّر " .

إذا سقط الولد على رأسه يتورم مكان الإصابة وأحيانا يصاب بنزيف في أنفه . يشعر الطفل بالخوف ، ويشحب لونه وينام بعد وقت قصير . هذه العوارض طبيعية ولا تدعو إلى القلق بحد ذاتها لكنها تدعوك إلى الانتباه خصوصا خلال الساعات القليلة التي تلي الوقعة . حالات الاستفراغ القوي والتصرفات غير الطبيعية (نظرة فارغة ، صعوبة في الكلام) كلها دلائل على أن الاصابة قد تكون خطيرة لذلك لا تترددي بطرق باب المستشفى .

إحتفظي دائما معك في المنزل والسيارة وخلال الرحلات في الطبيعة ، بعلبة إسعافات أولية تحتوي على مطهرات مختلفة ، كماء الأوكسجين والسبيرتو الأبيض والدواء الأحمر وصبغة اليود والشاش المطهر والمراهم المضادة للالتهاب . ذلك لأن السقطات المتكررة التي سوف يقوم بها طفلك رغما عنه لا تؤدي فقط إلى الإصابة بالكسور بل قد تسبب أيضا الخدوش والجروح.

بادري سيدتي إلى تطهير الجرح مهما كان نوعه ومهما كان بسيطا ، واربطيه جيدا وراجعي طبيبا في حال لاحظت أن الجرح قد التهب وتلقيحه . إنتبهي جيدا إلى ان لقاح الكزاز لا يزال ساري المفعول وتقيح . إنتبهي جيدا إلى أن لقاح الكزاز لا يزال ساري المفعول وأعيدي تلقيحه عند أدنى شك في استمرار فعالية اللقاح إذ إن أبسط حادث قد يسبب الموت .

التسمّم :

مأساة كبيرة أن نرى الأطفال الصحيحين يموتون خلال ساعات معدودة نتيجة حادث سخيف.

المواد السامة المميتة موجودة في كل مكان وتكثر في المنازل . الأدوية ملقاة في صالة الجلوس وغرفة الطعام وعلى المناضد والكراسي . المطبخ يعج بالمساحيق المنظفة السامة ، الصيدلية الموجودة في صالة الحمام ملآى بالعقاقير ، أدوية قتل الحشرات في متناول كل يد . وكل هذه السموم ملتفة بغلافات ملونة مزخرفة وهل نذكرك بأن هذه الالوان والزخرفات تجتذب اهتمام الأطفال ، الذين يخلطون بين حبات الأدوية والملبس ؟

ونلفتك إلى أن الأطفال لا يتمتعون بحاسة الذوق المدربة والمتطورة وربما أحبوا " النفتلين " كما أن مساحق التنظيف معطرة بعطر الليمون المرسوم بوضوح على العلبة الخارجية وشركات كثيرة تقدم ألعابا مع هذه العلب لتغري الزبائن . من المغريات أيضا الدعايات التلفزيونية التي تظهر كل هذه المستحضرات وتعطيها أفضل الصفات من مثل : الأجود والأفضل والجديد والمنعش وإلخ .... حوادث التسمم تحصل بمعظمها خلال وجودك في البيت . علبة المهدئات مثلا ، التي تركتها على الطاولة بعد أن تناولت منها حبة واحدة ، سوف تصبح فارغة بعد أن تديري ظهرك .

نتائج بعض الإحصاءات حول هذا الموضوع تبدو مدهشة فقد تبين أن حوادث التسمم تحصل بمعظمها ضمن العائلات المرتاحة ، وأن الأولاد الذين يصابون بالتسمم هم الأكثر هدوءاً.

لتجنب التسمم قدر المستطاع يجب الانتباه إلى ما يلي :

- إخفاء العقاقير السامة على اختلاف أنواعها في خزائن مقفلة .
- رمي الأدوية بعد انتهاء العلاج أو تقديمها إلى أحد المستوصفات .
- عدم إعطاء أي دواء لطفلك دون استشارة الطبيب وانتبهي إلى مدة العلاج وطريقة الاستعمال .
- لا تضعي سوائل أيا يكن نوعها ، في زجاجات ماء الشرب أو العصير ، فكم من حوادث التسمم حصلت لمثل هذه الاسباب .

العلاج :

فور اكتشاف حادث التسمم يجب المحافظة على هدوء الأعصاب والابتعاد عن الانفعال والتأنيب اللذين لن يفيدوا سوى في زيادة الأمور سوءاً . إبحثي فوراً عن سبب التسمم والكمية التي تناولها الطفل ، فهذه المعلومات مفيدة جدا للمساعدة على العلاج .

واتصلي على الفور بالطبيب ، أو بالمستشفى وبلغيه تفاصيل الحادث واستعلمي عما يجب أن تفعلي .

تجنبي الوصفات الشائعة التي تؤذي في كثير من الأحيان . كوب من الحليب مثلا يعطى لطفل تناول مادة البنزين أو أحد مشتقاتها ، يسهل وصول هذه المادة إلى الدم . لا تدعي الطفل الذي تناول أحد العقاقير السائلة يستفرغ لأن ذلك يجعله يستنشق المادة السامة . أما إذا ابتلع طفلك حبوبا فهذه الحبوب لا تزال في معدته ويمكنك أجباره على الاستفراغ بسرعة بوضع إصبعك في فمه . أما إذا كان فقد الوعي فهناك خطر من أن يختنق . إتصلي فورا بأحد المراكز الطبية المختصة.

الخيار Cucumber

موطنه و تاريخه :

موطنه شرق الهند ، كان يزرع بتوسع منذ حوالي 3000 سنة حيث اتجه نحو الشرق .

عرفه الاغريق .

عرفه الرومان .

ذكرت بعض ثمار الخيار في كتب القرن السادس عشر ميلادي الخاصة بعلم النبات .

ذكر الخيار في كتب النبات بأنه ينمو الى طول كبير و مذهل .

عُرف الخيار في إنكلترا منذ أمد بعيد ، حيث كان معروفاً في زمن الملك إدوارد الثالث ، وبعد ذلك أهمل الخيار و طواه النسيان حتى حكم هنري الثالث ، ولم يُزرع الخيار حتى اواسط القرن السابع عشر ميلادي .

تركيبته :

فائدة الخيار الغذائية قليلة حيث يحتوي ماء 96% .

القليل من فيتاميني (A ، C) .

استعمالات و فوائد الخيار الطبية :

1. بذور الخيار لها نفس المفعول الخاص ببذر اليقطين ، وهي تدر البول و تفتت الرمل و الحصى .
2. قاتل للدودة الوحيدة : 1\2 أوقية من بذر الخيار تُطحن و تسحق و تمزج مع السكر ، تؤخذ على الريق و يشرب بعدها بساعة او ساعتين فهو مسهل قوي .
3. البذور استعملت في : – الامراض الراشحة – التهابات و امراض الامعاء – التهابات امراض المجاري البولية – تعديل حموضة المعدة
4. مهدئ للأعصاب و معالج للأمراض النفسية و اعتلال المزاج ، الخيار يزيل التوتر و يسكن الثورات النفسية .
5. خافض لضغط الدم خصوصاً ذلك الذي يتعلق بالاسباب النفسية .
6. يعالج امراض الحساسية خصوصاً حساسية الجلد والشري ، و يعصر الخيار و يشرب صباحاً ومساءً مقدار فنجان قهوة و يدهن بتكرار على الجلد .
7. يستعمل زيت الخيار و مشتقاته في التركيبات التجميلية ، كملطف ، و مبرد و منعم للجلد من كل الامراض التي تهيّج الجلد ، و خصوصا اذا كان السبب من الشمس او آفات الجلد ، ويمزج الخيار في تحضير " الصابون " الجامد و الصابون السائل ، و الجيلاتين Jelly . ويحضّر عصير الخيار و يمزج بالغليسرين وهو سائل منعم و معقم للجلد . وهنالك تركيبة تجميلية للجلد وهي عبارة عن حليب الخيار يتكون من (صابون ، زيت زيتون ، شمع ، زيت لوز ، عصير خيار طازج ، و كحول) .
8. في العطور يصنع زيت خاص يعطي رائحة الخيار .
9. يكافح امراض الصداع خصوصاً بوضع حلقات رقيقة على الجبهة وعلى الصدغ .
10. يكافح الخيار العطش وهو ملينّ للطبيعة و يعالج قبوضة المعدة و الامساك .
11. خافض للحرارة و الحميات .
12. ينشط الخيار الكبد و يعالج اليرقان .
13. يمنع الخيار خفقان و سرعة نبضات القلب .

محظورات :

يمنع الاكثار من الخيار للمرضى المصابون بـ :

- الامراض الروماتيزمية لكثرة الماء و الرطوبة فيه .
- امراض تصلب الشرايين و نشافها و امراض الفالج و اللقوة و الرعاش .
- الافضل الإقلال منه لدى المتقدمين بالعمر .
- يفضل عدم استعماله عند المصابين بالفتور او العجز الجنسي .

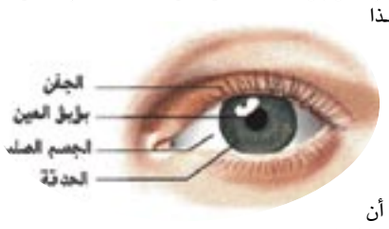
أنت تسأل .. ونحن نجيب

السؤال

□ ماذا يعني زيادة ضغط المخ.. وتأثر العصب البصري ؟

الحل

وجود ضغط عال بالمخ يعني زيادة نسبة السائل حول المخ، والذي يؤدي إلى الضغط على الأعصاب الموجودة داخله، وأكثر هذه الأعصاب تأثرا هو العصب البصري؛ لذا فإن الأعراض تظهر في الإصابة بالعمى في أوقات معينة ولبضع دقائق.

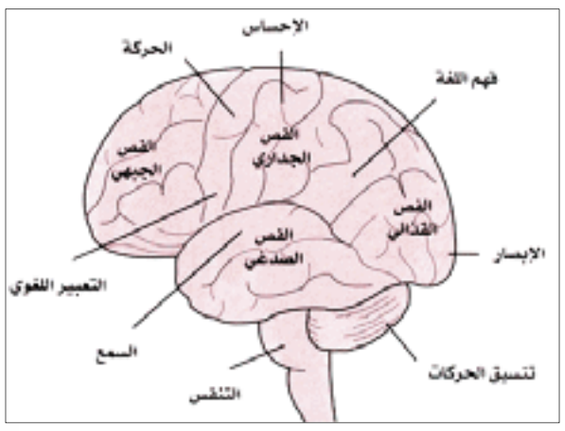


وأسباب الإصابة بضغط المخ العالي كثيرة أذكر منها ما أتوقع أن يكون هو السبب في إصابتك وهو:

– السمنة فقد ذكرت في بيانات الوزن والطول الخاصة بك أن طولك 150 سم ووزنك 125 وهذا لا شك سبب مهم في زيادة ضغط المخ خاصة في السيدات.

– كذلك اضطراب الهرمونات عامل يساعد في زيادة سائل المخ فإن كنت تتناولين أي موانع للحمل (الهرموني منها) فهذا كفيل بزيادة ضغط المخ وبالرغم من أنك لم تشيري إلى استخدامك لأي موانع للحمل إلا أنني أتوقع أنك تستخدمين أي وسيلة لمنع الحمل فعمرك 28 سنة، ولديك 5 أطفال ما شاء الله لا قوة إلا بالله.

وللتعامل مع مثل هذه الحالة عزيزتي فإننا نلجأ إلى تخفيف ضغط المخ بعمل عملية بزل لسائل النخاع الشوكي؛ وهو ما يعني سحبه من حول المخ بعملية بسيطة وآمنة تتم داخل المستشفى بسحب كمية من السائل بإبرة من أسفل الظهر (نهاية النخاع الشوكي في الظهر)، كما ننصح بعمل مجال رؤية لتحديد مدى تأثر العصب البصري بهذا الضغط على المخ قبل وبعد عملية البزل لملاحظة مقدار الاستجابة والتحسن، بالإضافة إلى أن هناك علاجات توصف لتقليل عملية تكون سائل المخ في حالة عدم الاستجابة لعملية البزل.



ارتفاع درجة حرارة الرضع و الاطفال

الحمى هي ارتفاع درجة حرارة الجسم فوق الحد الطبيعي .

وفي الرضع و الأطفال تعتبر درجة الحرارة الشرجية التي تساوي 38.9 °م أو أقل ، أو درجة الحرارة الفمية التي تستوي 37.3 °م أو أقل طبيعية .

والدرجات التي تزيد عن هذا هي فقط التي تشكل ما يسمى الحمى .

يجب أن تعلمين أيتها الام أن حرارة الانسان تتغير حتى عندما يكون في حالة جيدة ،فقد تزيد أو تنقص ، وهذا التغير هو أمر طبيعي ، ففي الصباح تكون درجة حرارة المرء أقل عموماً وتزيد بعد الظهر

لا تعتبر الحمى مرضاً بحد ذاتها ، بل هي إشارة إلى وجود مرض في اغلب الاحيان ، فإرتفاع الحرارة يشير إلى ان أمراً يحدث داخل الجسد .

اسباب الحمى :

– على الارجح يكون الجسد في صراع مع التهاب ناتج عن البكتريا أو الفيروسات ، وقد تساهم الحرارة في القضاء على الفيروس (الحمى هي جزء من الطريقة التي يكافح بها جهاز المناعة بالجسم حالات العدوى مثل الانفلونزا أو نزلة البرد الشديد أو حالة عدوى بالأذن)

– ردة فعل تجاه عقار طبي أو اللقاح

– ضربة الحر

– مرض تم التقاطه

– التهاب معين ، كالتهاب جهاز البول (وذلك يتمثل بتبويل متكرر أو مؤلم) ، التهاب اللوزتين (وغالباً ما يترافق مع التهاب في الحلق) ، التهاب الجيب (ألم فوق العين أو تحتهما) أو خراج في الاسنان (يتمثل بمتطقة رقيقة في الفم) ، التهاب الاذن الوسطى (نوبات الحمى المرافقة بشد الاذنين)

– قد تصاحب الحمى أحياناً نمو الأسنان

الاعراض :

تتمثل اعراض الحمى بما يلي:– الطفل المصاب بالحمى غالباً ما تكون جبهته دافئة ، ووجهه متورداً ، ويعاني القشعريرة ويبدو مرتعشاً ، وحينما تكونين في شك ، فالافضل لك أن تحصلي على قراءة دقيقة لدرجة الحرارة باستخدام ترمومتر طبي .

العلاج :

قد يصف لك الطبيب ادوية مخفضة للحمى مثل الاسيتامينوفين (الباراسيتامول) أو الايبوبروفين ، ويجب عدم اعطاء الاسبرين لمن هم دون سن 21 سنة لأنه يمكن أن يسبب متلازمة ري أو فيروس رايز إن هو اعطي في حالة التهاب فيروسي

قد يصف الطبيب تحاميل شرجية لخفض الحرارة تستخدم كل 8 ساعات

من الاسهل عادة اعطاء الاطفال ادوية سائلة ، فالنسبة للاطفال ، استعمل قطارة مرقمة واقطر الدواء في زواية الفم الخلفية

وتأكدي من ابتاعك لتعليمات الطبيب فيما يتعلق بنوع الدواء وجرعته ، والادوية تخفض درجة حرارة الطفل ، وغالباً ما تجعل الطفل يشعر بتحسن ، ولكنها مجرد مسكنات فهي لا تعالج سبب حالة العدوى التي قد تكون هي سبب الحمى ولا تشفي تلك الحالة .

نصائح لخفض حرارة الطفل في المنزل :

ثمة نصائح أخرى لتبريد الحمى متوسطة الشدة (أقل من 39 °م) ويمكن أن تكون بديلاً قوياً عن الادوية المسكنة :

– لا تحاولي على الفور خفض حرارة الطفل بإستخدام الادوية ، إذ من شأنه أن يخفي الاعراض ، ممداً فترة المرض ومعيقاً تحديد السبب

– اجعلي طفلك يرتدي ملابس خفيفة نوعاً ما ، مع جعل درجة حرارة الغرفة تميل للبرودة المعتدلة

– يمكنك تشطيف طفلك داخل حمام دافيء بالماء الفاتر

– تأكدي أن طفلك يشرب الكثير من السوائل مثل الماء أو العصير تجنباً للجفاف ، لأن الجسد يفقد كمية أكبر من الماء في حالة الحمى

الصداع العنقودي Cluster

يعد الصداع العنقودي من بين أكثر أنواع الصداع حدة، فهو يسبب ألما شديدا خارقا في عين واحدة وحولها .

أغلب المصابين بالصداع العنقودي يأتيهم هذا الصداع على شكل نوبات ، أي مجموعة من واحد إلى ثلاث نوبات صداعي يوميا على مدى فترة من بضعة أسابيع أو شهور بالتبادل مع فترات تخلو من الصداع.

وحوالي . 2 % من الناس لديهم الشكل المزمن من هذا الصداع، وفيه تستمر النوبات بشكل يومي لمدة عام أو أكثر قبل أن يدخل المريض في حالة من السكون.

ونوبات الصداع المزمن أصعب في علاجها بالعقاقير من الصداع العنقودي الذي يأتي في شكل نوبات ولا يوجد سبب معروف أو شفاء للصداع العنقودي، والذي قد يستمر مع المرء طيلة حياته. ورغم أن الصداع من هذا النوع مؤلم لدرجة شديدة، إلا أنه لا يوجد منه ضرر دائم أو علاقة مع أمرض أخرى. غير أن الألم الشديد حول عين واحدة قد يشير أيضا إلى وجود جلوكوما حادة ، وهي حالة تتطلب عناية طبية فورية.

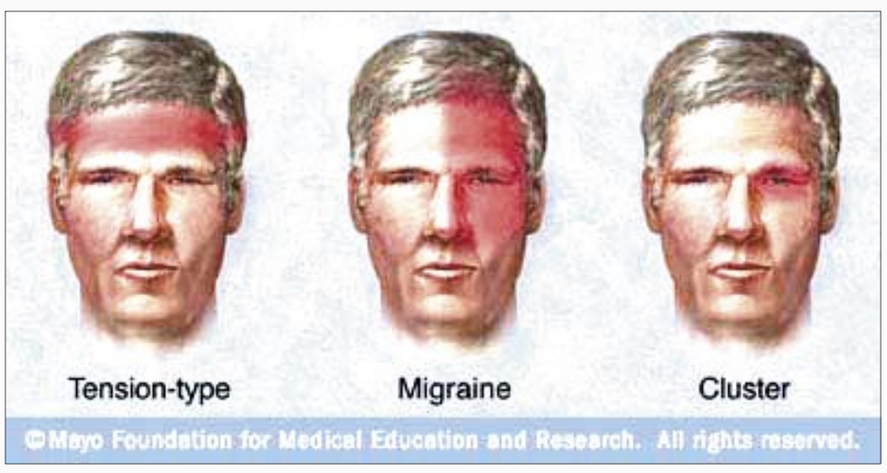
ويصيب الصداع العنقودي الرجال بشكل أساسي، وتكون أول نوبة عادة أثناء فترة المراهقة أو في أوائل العشرينات. وبالنسبة لمن يصابون بصداع عنقودي، فإن تدخين السجائر وشرب الكحول قد يثير النوبات أثناء الفترات العنقودية وليس أثناء فترات السكون.

Cluster headaches may involve pain around one eye, along with drooping of the lid, tearing and congestion on the same side as the pain

الأعراض

يبدأ الصداع العنقودي النمطي بغتة، وعادة ما يكون هذا بعد ساعتين إلى ثلاثة بعد أن يغط الشخص في النوم. ويكون الألم شديدا ، وثابتا ومحرقا وخارقا، ويبدأ عادة خلف إحدى العينين غير أنه قد يصيب في بعض الأحيان الخد، وبالقرب من الأذن، أو في بعض الأماكن الأخرى المجاورة. وقد تدمع العين المصابة بغزارة أو تبدو حمراء بلون الدم، وقد يتهدل جفن العين، وتبدو الأنف في البداية مسدودة ثم يبدأ الرشح بها، ويتوهج الخد ويتورم.

وخلال النوبة الواحدة، تحدث جميع الأعراض على الجانب الأيسر أو الأيمن، لكنه لا يحدث على الجانبين معا مطلقا . وأغلب الناس يصابون دائما في نفس الجانب. وبعد ساعة أو اثنتين، عادة ما يزوي الألم وباقي الأعراض، وأحيانا ما يكون هذا الانزواء فجائيا كما بدأ ، وليبدأ في نفس التوقيت من يوم بعد باكر.

خيارات العلاج

المسكنات مثل الأسبرين والبروفين والأسيتامينوفين غير فعالة مع الصداع العنقودي، وهذا يعود أساسا لأن تأثيرها بطيء للغاية. أما الإندوميثاسين، وهو مسكن ومضاد للالتهاب فغالبا ما يحقق فعالية كبيرة.