أمـــراض الكلـــى

يتكون الجهاز البولى فى الإنسان من كليتين وحالبين ومثانة ومجرى للبول.

وظيفة الكلى :

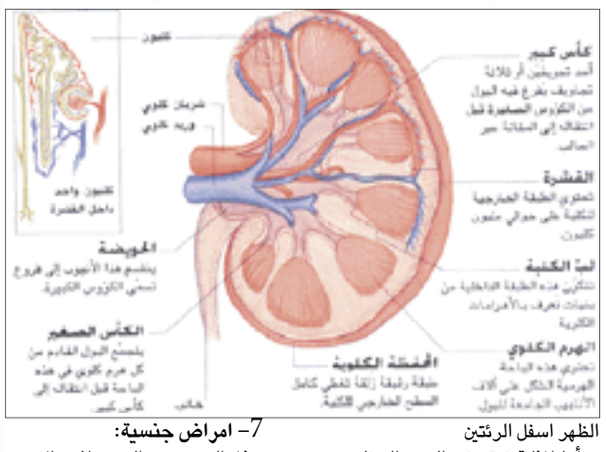
تعتبر الكلية الفلتر الذى يمر علية الدم ويقوم بتخليصة من السموم والمواد الزائدة عن احتياج الجسم مثلا السكر الزائد – الملح الزائد – مادة البولينا.

وظيفة الحالب :

نقل البول من الكلى الى المثانة وهو عبارة عن انبوبة مفرغة من الداخل حوالى ثلاثون سنتيمتر.

وظيفة المثانة :

تجميع البول لحين التخلص منة وهى عبارة عن تجويف يسع 1500سم من البول. تقع الكلتين فى الجزء الخلفى من الظهر اسفل الرئتين



أما المثانة فتقع فى الجزء السفلى من البطن من الأمام.

امراض الكلى والجهاز البولى:

1- إلتهاب حاد بالكلى والمثانة:
عبارة عن وجود صديد بنسبة عالية أو ميكروب يصل الى الجهاز البولى عن طريق الدم أوعن طريق الجهاز التناسلىوهو شائع بين الاطفال أو الكبار الذين يعانون من أمراض باللوزتين أو الحلق أو ضعف المناعة ويتم علاجة بالمضادات الحيوية بعد عمل مزرعة.

2- وجود املاح بالكلى أو المثانة:
عبارة عن وجود نسبة من الاملاح التى لايستطيع الجسم التخلص منها مثل املاح اليورات أو الاكسلات وهى كريستالات صغيرة تلتصق بجدار الكلى والحالب وتسبب ألم حاد للمريض أو مغص كلوى ويتم علاجها بكثرة شرب السوائل مع انواع خاصة من الفوار أو أعطاء المريض محاليل بالوريد لزيادة تكوين البول وغسل الاملاح مع بعض المسكنات.

3- وجود حصوات بالكلى او الحالب او المثانة:
تتكون الحصوة من الاملاح المترسب على جدار الكلى او الحالب او المثانة ويتراوح حجمها من رأس الدبوس حتى كرة الجولف وتسبب مشاكل كثيرة مثل المغص الكلوى أو أنسداد الحالب وتضخم الكلى وضمور الكلى ويتم علاجها عن طريق التفتيت بالموجات التصادمية بالليزر لو كانت صغيرة وفى مكان قريب بالحالب أو عن طريق الجراحة وهى الطريقة المثلى لأنها تتيح للجراح من استئصال الحصوة بدون تفتيتها مع توسيع للحالب والاطئمنان على سلامة باقى الجهاز البولى.

4- الالتهاب المزمن للكلى:
وهى عبارة عن تكرار الالتهاب الحاد والصديد بدون علاج أو بسبب امراض بالاعضاء الأخرى مثل الدرن بالرئتين وتسبب هذه الامراض فى ضمور الكلى والفشل الكلوى ويتم علاجها بالغسيل الكلوى مع اعطاء المريض كميات من الكالسيوم والبروتين بالحقن مع تنظيم الوجبات لتخفيف الحمل على الكلى.

5- امراض وراثية أو خلقية:
مثل وجود أكثر من 2 كلية مثلاً أو اربعة مع وجود اكتر من 2 حالب ويسبب هذا مشاكل للمريض نظرا لأن حجم الكلى يكون اصغر من الطبيعى مع وجود ضيق بالحالب مما يؤدى الى ارتفاع نسبة الاملاح واحتمال كسل فى وظائف الكلى.

6- أمراض مكتسبة:
وتشمل سقوط الكلى أى نزول الكلية عن مستواها فى الجسم وتظهر بعد الريجيم القاسى نظرا لاختفاء الدهون حول الكلى وتسبب مشاكل مغص كلوى مع التواء بالحالب وتعالج بزيادة وزن المريض مرة أخرى.

7- امراض جنسية:
مثل الزهرى والسيلان والايدز وأمراض الفطريات وتنتقل العدوى من الجهاز التناسلى الى الجهاز البولى ويتم علاجها بعد أخذ تاريخ المريض واختلاطة الجنسى أو نوع عملة بالفنادق او خارج البلاد مع العلم بأن علاج الزوجين لابد ان يتم فى وقت واحد واعطاءهم النصائح الكافية بعد الاختلاط بالأخرين.

طريقة التشخيص :

1 – عمل تحليل بول كامل للمريض.
2 – عمل اشعة عادية على المسالك البولية.
3 – عمل اشعة بالصبغة على المسالك البولية.
4 – عمل اشعة موجات صوتية.
5 – عمل تحاليل الدم الخاصة بكل مرض.

طرق الوقاية من امراض الكلى :

1- شرب الماء النظيف بكميات كافية.
2 – البعد عن شرب الخمور.
3- البعد عن الاكلات التى تحتوى على الاملاح.
4 – البعد عن الاختلاط الجنسى.
5 – البعد عن الريجيم القاسى بدون توجيه طبيب.
6 – البعد عن الادوية الخاطئة.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

□ ما أسباب احمرار العين ؟

الجواب :
إن احمرار العين أو ما يسمى طبيا العين الحمراء "Red Eye" يشاهد مع أمراض كثيرة في العين منها:
1- أمراض الأجفان، مثل التهاب حواف الأجفان، الشعيرة Stye (بثرة تخرج في أصل الحدقة).
2- أمراض الملتحمة: التهاب الملتحمة Conjunctivitis بأنواعه المختلفة (الجرثومي، الفيروسي، التحسسي... إلخ)، الاحتكاك بالأجسام الغريبة أو الشعر (انقلاب الأهداب باتجاه العين)، التحسس للعوامل الخارجية (غبار، شمس، مواد كيماوية) أورام الملتحمة والآفات التنكسية في الملتحمة.
3- أمراض القرنية (أجسام غريبة، قرحات، سحجات سطحية، جفاف القرنية).
4- التهاب الصلبة وفوق الصلبة Scleritis ، Episcleritis.
5- التهاب القزحية والجسم الهدبي Uveitis .
6- ارتفاع التوتر داخل العين أو ما يطلق عليه المياه الزرقاء (Glau-coma).
7- الرضوض العينية: وهي أخطر ما يتعرض له اليافع، ويكون سببه اللعب بالأدوات الحادة أو المشاكسة، وتعرض العين للكمة باليد أو العصا.
8- التشوهات الوعائية بالملتحمة.
من هنا نجد أن هناك أسبابا عديدة لاحمرار العين، ويجب أخذ قصة مرضية دقيقة (تاريخ المرض) لتحديد السبب لديك. والعلاج يكون بمعرفة السبب أولا، ومن ثم إعطاء العلاج المناسب

□ هل قصر النظر مرض وراثي ؟

الجواب :
فيما يخص تساؤلك أجيب أن وجود قصر نظر عند أكثر من شخص في العائلة الواحدة يشير إلى وجود سبب وراثي لقصر النظر بالنسبة لك، ومن خلال الفحص السريري الذي عرضته فإن قصر النظر لديك بسيط جداً "وهذا غالبا" ما يظهر بعد سن البلوغ وهذا ما حدث لديك بالفعل، فكما قلت كان نظرك في الصغر طبيعيا، ثم بدأت بالشعور بضعف النظر منذ فترة قصيرة أي بعد سن الرابعة عشرة مثلا.
والعلاج هنا غالبا ما يكون بلبس النظارة الطبية للبعيد فقط أي لمشاهدة التلفزيون أو قيادة السيارة أو في المدرسة عند النظر للسبورة، ويجب عدم لُبسها عند النظر للقريب أي أثناء القراءة والكتابة، ويمكن الاستعاضة عن النظارة بالعدسات اللاصقة، كما يمكنك تصحيح النقص بواسطة الليزر بعد سن العشرين، وعندما تصبح درجة الضعف ثابتة على ثلاثة فحوص متتالية يفصل بين الفحص والآخر ستة شهور.

المرارة تساعد على هضم الطعام وامتصاصه

المرارة .. كيف نتقي أمراضها ؟

تعتبر المرارة من الأعضاء الهامة داخل الجسم نظراً لما تحتويه من وظائف في غاية الأهمية .. واعتاد الأطباء الأقدمون على أن يطلقوا عليها مسمى الكيس الأصفر .. وهي تعمل على تنقية الكبد من الفضل الرغوي وتساعد على تنظيف الدم وتحريك البراز وتنظيف الأمعاء

كيس كمتري

توجد في المنطقة اليمنى من البطن وتحديداً أسفل الكبد . وتعد بمثابة كيس عضلي صغير الحجم يشبه الكمثرى في الشكل.. وهي مزودة بفتحة واحدة من الأعلى مرتبطة عبر أنبوبة قصيرة متفرعة من قناة أطول (القناة المرارية) تأتي من الكبد وتتصل بالجزء الأول من الأمعاء الدقيقة أو ما يعرف بـ"الإثنى عشر" حيث تفرز المادة الصفراء وهي ما تسمى بالعصارة المرارية المخزنة بالمرارة.

رسالة كيميائية

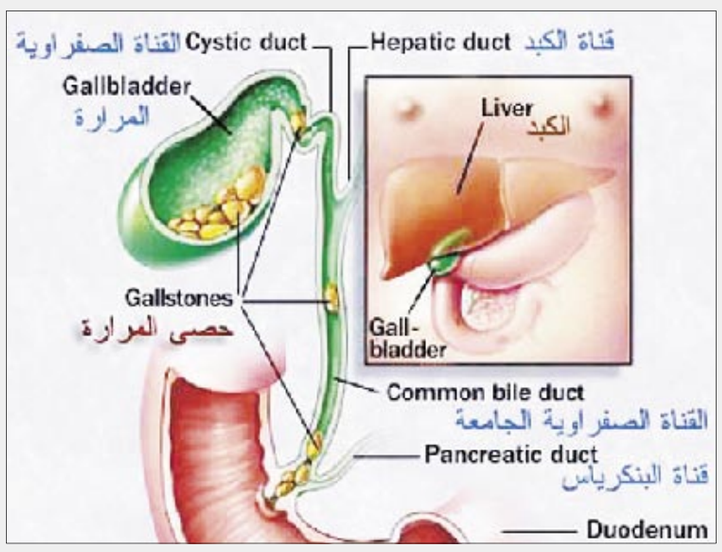
هذه العصارة تعمل على المساعدة في هضم المواد الدهنية وامتصاصها عند وصول الطعام إلى الأمعاء حيث يقوم الغشاء المبطن للأمعاء بإخبارها بحاجته للعصارة لإتمام عملية الهضم وذلك عن طريق ارسال رسالة كيميائية قوية تتمثل في هرمون كوليسيستوكاينين CCK الذي ينتقل إلى المرارة عبر الدم. وبدورها تبدأ في الانقباض من خلال الطبقة العضلية التي تغلفها مما يساعد على وصول العصارة المطلوبة في الهضم وامتصاص المواد الدهنية والكوليسترول والفيتامينات ذات الذوبان الدهني . وأثناء مرورها في الأمعاء سواء الدقيقة أو الغليظة فإنها تتعرض
لتفاعلات ينتج عنها تغير في لونها حيث يميل إلى البني بدلا من الأصفر. أما في حالات الاسهال فيلاحظ عدم وجود متسع من الوقت لتحويل اللون لذلك يكون البراز مائلاً إلى الاخضرار كما هو الحال بالنسبة للأطفال.

تجميع وتخزين

في فترات ما بين الوجبات فإن هذا السائل لا يدفع إلى الأمعاء نظراً لعدم وجود طعام. لذلك يظل يتجمع داخل كيس المرارة التي تقوم بتجميعه وتخزينه وزيادة تركيزه.. وبالرغم من صغر حجمها إلا أنها يمكنها أن تحتوي داخلها على كل ما يفرز يوميا من العصارة عن طريق امتصاص جدارها للماء والاحتفاظ فقط بالمكونات الأساسية.

حصوات المرارة

من أهم الأمراض التي يمكن أن تصيب المرارة تلك الحصوات وهي تتكون عادة عقب الالتهابات المتكررة وبخاصة عند النساء فوق سن الأربعين اللائي يقعدهن كثرة الحمل والولادة وقلة الحركة. أيضاً يعتبر الغذاء من أهم الأسباب الرئيسية لتكوين تلك الحصوات وتحديداً الطعام الشرقي الذي يحتوي على نسبة عالية من الدهنيات.. إضافة إلى أنه من المعروف عن الكوليسترول أنه يساعد في تكوينها ويتسبب في الالتهابات المعوية التي تكون مسؤولة مباشرة عن الإصابة بالتهابات المرارة الحادة.. واذا حدث وانتقلت هذه الحصوات إلى القنوات المرارية فيؤدي ذلك إلى الإصابة بالصفراء والمغص الحاد الشديد ويترتب عليه الاضرار الشديد بالكبد .



من قديم الزمان

عرف منذ قديم الزمان أن زيت الزيتون يسهل على المرارة عملها في ارسال الصفراء إلى الأمعاء. لهذا فإن تناول ملعقتين صغيرتين منه يومياً يحسن حالة المريض. علاوة على أنه ينبغي الحد من تناول الدهون في وجبات الطعام كما أنه لابد من الابتعاد عن الفاكهة ذات الألياف وبالنسبة لذات البذور يجب نزع بذورها وتصفيتها جيدا . أيضا يتعين الامتناع عن المواد الحريفة مثل الخل والفلفل والمشروبات الغازية والبوظة والسجق.

مخزن احتياطي

وازالة المرارة لا تؤثر في الحياة كثيراً لأن القنوات المرارية التي تصلها بالكبد ثم الأمعاء تكبر وتعمل كمخزن للصفراء هذا بالإضافة إلى أن الكبد يمكنه أن يقوم بتخزين الصفراء إذ يعمل كمخزن احتياطي.

لا بد من الإزالة

توجد حالات لابد من إزالتها ضروريا وهي:
– عند وجود التهاب مراري حاد مصحوب بارتفاع درجة الحرارة وازدياد الألم الذي يظهر في منطقة المرارة عندما يضغط الطبيب عليها مع تزايد نسبة الكريات البيضاء في الدم.
– عند الإصابة بنوبات متكررة من المغص المراري الحاد نتيجة لوجود الحصوات.
– في حالة ظهور صور الأشعة سلبية أي عدم تأدية المرارة لوظائفها ويصحب ذلك الشكوى المتكررة من عسر الهضم المزمن والشعور الدائم بالقيء ووجود الغازات والألم في الناحية اليمنى من البطن.
– وأخيراً عندما يتعطل عملها بسبب انسداد القنوات المرارية بحصاة ولكي نتقي هذه الحالة لابد من ضرورة إنقاص الوزن بما يتناسب مع الطول.

العلاج بالماء ، الماء هو الحياة

يكوّن الماء حوالي ثلثي سطح الارض ، وهذا ينطبق كذلك على جسم الانسان ، الذي خلقه الله من التراب فقال له كن فكان ، حيث يمثل الماء حوالي ثلثي وزن الانسان ، ويدخل الماء في تركيب جميع الخلايا ، وهو ضروري لحياتها و لبقائها ، و صدق الله العظيم حين قال : " و جعلنا من الماء كل شيء حي " .
و الماء ضروري للعلاج كما هو ضروري للحياة ، و لذلك فهو يستعمل لعلاج كثير من الامراض و المشكلات الصحية ، و كانت هذه الاستعمالات معروفة منذ القدم ، و لا تزال حتى الآن ، مع بعض الزيادات و الاكتشافات الحديثة .

الاستعمالات العلاجية للماء :

• يستعمل الماء لعلاج الحمّى و يكون ذلك بوضع كمادات الماء البارد على جبهة و رأس المحموم ، او الاستحمام عند زيادة الحمى ، ويكون كذلك بزيادة شرب الماء لتعويض المفقود بسبب تبخر الماء عن طريق الجلد بسبب ارتفاع درجة الحرارة .
• ورد عن الرسول صلى الله عليه وسلم الترغيب بشرب ماء زمزم و انها لما شربت له و انها طعام طعم و شفاء سقم .

• يستعمل الماء لعلاج الجفاف الناتج عن فقد السوائل بسبب القيء او الاسهال ، و يكون ذلك عن طريق الفم في الحالات البسيطة ، او عن طريق الوريد في الحالات الشديدة .
• تستعمل الكمادات الحارة الرطبة لعلاج آلام المفاصل و العضلات ، كما تستعمل الكمامات الباردة او الثلج لنفس الغرض .
• يستعمل العلاج بالماء لتخفيف الآلام و إعادة التأهيل للمرضى المصابين بآلام شديدة و تيبس في المفاصل ، او بعد الاصابة بالجلطات العصبية ، و يكون ذلك في احواض شبيهة بأحواض السباحة مليئة بالماء الدافئ ، و تستعمل احيانا الذبذبات و الموجات المائية الموضعية للمساعدة على تخفيف الالم .
• يستعمل الماء لتنقية الجسم من الشوائب و السموم في الطب البديل ، و ذلك بالامتناع عن الطعام لفترة معينة من الزمن ، يتناول المريض بعدها مقداراً معيناً من الماء ، و تُعمل له حقن شرجية لغسل الامعاء و تنظيفها .
• يفيد الماء في تنقية البشرة و الحفاظ عليها شابة و يكون ذلك بغسل الوجه مرات معدودة كل يوم ، وهذه الذي يقوم بها المسلمون كل يوم أثناء الوضوء .
• يستعمل الماء لتخفيف الوزن ، و يكون ذلك بشرب الماء قبل الوجبة للأحساس بالامتلاء ، و الشرب عند الاحساس بالرغبة في تناول الطعام بين الوجبات او عند الرغبة بتناول المشروبات المحلاة او غير الطبيعية كالمنبهات او المشروبات الغازية .
• تستعمل مرطبات الهواء لترطيب الهواء ببخار الماء للتخفيف من الجفاف في الجلد و العينين و الأغشية المخاطية .
• تستعمل حمامات الجلوس لعلاج الجروح في منطقة الحوض مثل البواسير و الناسور الشرجي و بعد العمليات الجراحية في منطقة الشرج و بعد الولادة .
• يستعمل الماء البارد لتخفيف أعراض الحساسية و ذلك يكون بغسل الوجه و العينين لحساسية العينين و الانف ، او الاستحمام بماء بارد لتخفيف الحساسية الجلدية والشرى.

الكدمات Bruise

الكدمة عبارة عن نزيف داخلي يتسرب عبر الانسجة دون أي قطع للجلد، فيغير لون الجلد في المنطقة المصابة إلى اللون الازرق المائل إلى الاحمرار .

كيف تتشكل الكدمة ؟

تتكون الكدمه عندما تفجّر ضربة ما الشعيرات الدموية القريبة من سطح الجلد، الأمر الذي يسمح بتسرب كمية من الدم إلى انسجة ما تحت الجلد ، وهذا الدم المحصور أو المحتبس يظهر على هيئة علامة سوداء أو زرقاء وفي بعض الأحيان تكون على هيئة نقط دقيقة حمراء أو بقع حمراء .

الاماكن الشائعة :

المواقع المثالية لحدوث الكدمات هي:
– الذراعان
– الارجل

الاسباب :

يحدث بسبب السقوط من أعلى ، أو نتيجة الضرب ، أو التواء المفصل ، أو الكسور ، أو امراض الدم أو مشاكل في تخثر الدم (شذوذ وظيفة صفيحات الدم) أو وجود مرض تحتي جلدي .
بعض الادوية (التي تعمل على سيولة الدم وتمنع حدوث الجلطة) مثل aspirin و clopidogrel و Corticosteroids
بعض الملاحق الغذائية أو الاضافات التكميلية الغذائية (كزيت السمك وفيتامين هـ والزنجبيل والثوم) قد تسبب حدوث الكدمات إذا أخذت جنباً إلى جنب مع ادوية سيولة الدم

سبب حدوث الكدمات بسهولة عند كبار السن :

يرقّ الجلد مع تقدم العمر، وأحد اسباب ذلك هو أن الطبقة الدهنية المبطنة للجلد (التي تحمي أوعية الجلد

الدموية من الاصابة) تقل سمكاً مع تقدم العمر .
أيضاً مع تقدم العمر تصبح الاوعية الدموية أكثر رقة مع تقدم العمر لأن النسيج الذي يساعد على دعمها يضعف.
كما أن التعرض المفرط لأشعة الشمس يمكن أن يضعف جلدك (شيخوخة الجلد) الى حد مماثل لكبر السن مما يجعلك اكثر تعرضا للكدمات، قد تكون سهولة الكدمات في بعض الناس راجعة الى عوامل وراثية، وفي بعض الأحيان تكون سهولة الكدمات مؤشرا على نقص في الفيتامينات أو الاصابة بجلطة دموية.
ومع ان سهولة الكدمات أكثر شيوعا بين كبار السن الا ان هناك أشخاصا خاصة النساء يعانون سهولة الكدمات على مدى طول العمر، وبسبب غير معروف يصاب هؤلاء الأصحاء تماما فيما عدا ذلك بكدمات لا ضرر أو خوف منها، في منطقة العضد والفخذين والردفين تسمى بـ " قرص الملائكة "

الاعراض و العلامات :

الم وتورم في المنطقة المصابة ، مع تغير لون الجلد في المنطقة المصابة إلى اللون الأزرق المائل إلى الإحمرار .

العلاج :

هدف علاج الكدمات هو خفض سرعة سريان الدم بواسطة التبريد والضغط الخفيف (رباط ضاغط) مع مراعاة ما يلي :
– رفع العضو المصاب وإسناده في الوضع الأكثر راحة
– وضع كمّادة باردة على المنطقة المصابة لمدة 30 دقيقة لمدة يومين لتخفيف النزيف والحد من التورم ، وبعد ذلك يتم وضع كمادة دافئة
– نقل المصاب لأقرب مركز طبي لعرضه على الطبيب المختص إذا لزم الأمر

الطب البديل :

– صبغة الالفية yarrow flower : يتم رش القليل منها على المنطقة المصابة عدة مرات يوميا حتى يزول اللون الازرق
– مزيج عصير البصل مع قدر من زيت الكافور : يدلك المزيج مكان الإصابة صباحاً ومساءاً
– مغلي الحبة السوداء : تغلى حفنة من الحبة السوداء في الماء، ثم يعمل حمام للعضو المصاب ، يغطي فيه لمدة 15 – 20 دقيقة، مع تحريك العضو ذاتياً، ثم يدهن بدهن الحبة السوداء، ويترك دون رباط (يومياً قبل النوم)

متى يجب زيارة الطبيب ؟

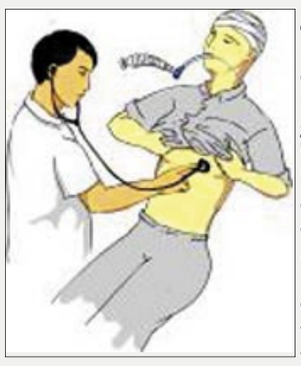
يجب طلب الرعاية الطبية في الحالات التالية :
– إذا كانت الكدمات كبيرة أو مؤلمة
– إن طال بقاؤها أو كانت تتطور لأسباب غير معروفة
– إذا صاحب الكدمة صداع دائم
– إذا لم يكن لك تاريخ مسبق لهذه الحالة وتعرضت للكدمة بشكل مفاجيء
– إن كنت تكدم بسهولة
– إن تعرضت لنزف شاذ في مكان آخر (نزيف الانف أو اللثة أو منطقة معوية).

آمال بزرع عين إلكترونية تساعد المكفوفين على الإبصار

كشفت دراسة طبية حديثة عن أن جهازا كهربيا صغيرا يتم تثبيته في شبكية العين قد يعيد النظر جزئيا في يوم ما لملايين المرضى المصابين بعمى نتيجة لتحلل أنسجة الشبكية المرتبط بالتقدم في العمر. وقال أستاذ أمراض العيون بجامعة جنوب كاليفورنيا مارك هومايون، خلال اجتماع سنوي للجمعية الأميركية لتطوير العلوم بسان فرانسيسكو، إن الجهاز جزء من شبكية صناعية ذكية ترتبط بالمخ والجهاز العصبي لإعادة النظر الذي فقد بسبب المرض أو الإصابة.
واستخدمت أجهزة مشابهة لتنشيط الأعصاب على غرار زرع القوقعة لعلاج الصمم، ويطور العلماء أجهزة أخرى لاستعادة السيطرة على المثانة وإعادة الحركة للمرضى الذين تعرضوا لإصابات بالعمود الفقري.
وكانت نسخة أقل تقدما تمكن

مكفوفي البصر من رؤية الضوء والأشكال والحركات. وجرب ستة مرضى بالفعل نظام 16 بيكسل، وقد استخدمها أحدهم بنجاح لمدة خمس سنوات.
وصممت الشبكية الصناعية لتحل محل الخلايا التي تستقبل الضوء في المخ.
ويتطلب الجهاز الجديد زرع مجموعة من الأقطاب الكهربائية الدقيقة خلف الشبكية. وتتحول الصور القادمة من الكاميرا إلى إشارات كهربائية ثم تنقل لا سلكيا إلى جهاز استقبال تحت العين مباشرة، وبدوره يغذي بها الأقطاب الكهربائية.
وستوفر عملية الزرع الجديدة صورة عالية الوضوح مقارنة بالأساليب السابقة.
وأشار هومايون إلى أن السلطات الأميركية أعطت الضوء الأخضر لبدء اختبار عملية الزرع لما يتراوح بين 50 و75 مريضا. وستبلغ كلفة الأسلوب الجديد في حالة نجاحه نحو 30 ألف دولار.
ويعتبر تحلل الشبكية السبب الأساسي للعمى بين كبار السن بالولايات المتحدة والعالم المتقدم حيث يصيب ما بين 25 و30 مليون شخص.

جهاز لقياس الضغط عبر الهاتف



تمكن الطبيب الاسباني من اصل لبناني والاختصاصي في امراض القلب الدكتور بهجت حسن عساف والذي هاجر الى اسبانيا منذ 34 سنة للدراسة، من اختراع وتطوير جهاز لتخطيط القلب عبر الهاتف محققا انجازاً علمياً مميزاً اذ اصبح بالامكان، بواسطة هذا الجهاز، اجراء تخطيط للشخص المريض في اي مكان يتواجد فيه وارساله الى الطبيب المختص، الذي يستقبله على الحاسوب مباشرة ويتمكن من قراءة التخطيط فورا. هذا الانجاز الذي أوردته صحيفة "السفير" البيروتية كان محط اهتمام الصحافة الاسبانية وخاصة مجلة نقابة الاطباء في اسبانيا التي نشرت مقابلة مع الطبيب المذكور عن هذا الموضوع.
والدكتور عساف من مواليد قرية كفرحتى (قضاء صيدا) وبالاضافة الى كونه اختصاصيا معروفا في القلب فهو اختصاصي ايضا بطب السير حيث تعتبر جمعية طب السير التي كان من مؤسستها الاوائل في اسبانيا واوروبا الاولى في هذا المجال وهو يحاول جاهدا نقل آخر التطورات على هذا الصعيد الى بلده الأم لبنان حيث عائلته واهله وذلك كي يساعد على التخفيف من كثرة حوادث السير.

النعناع

الاجزاء المستعملة في النعنع

النبتة خصوصاً الورق .

موطن و تاريخ النعناع

يزرع في بقاع المعمورة خصوصاً المناطق المعتدلة في آسيا و اوروبا ، وحسب التاريخ يذكر بأن الاغريق و الرومان وضعوا اكاليل النعناع فوق رؤوسهم في احتفالاتهم وولائمهم و مآدبهم ووضعوا النعناع على موائد الطعام كما عمل الطهاة عندهم على وضع النعنع في خلطات الطعام و المرق عندهم ، كما مزجوا الخمور بنكهة النعنع و زيت النعنع ، وتذكر التقارير بان الاطباء الإغريق استعملوا نوعين من النعناع في وصفاتهم الطبية . ولكن لا نعرف ما إذا استعملوا نفس النوع الرائج عندها و لكن نعرف بأن قدماء المصريين زرعوه ، وقد استعمل بكثرة هذا النوع من النعناع في اوروبا بواسطة الاطباء ، حوالي منتصف القرن الثامن عشر ميلادي .

التركيبة

يعتبر النعناع في المركز الاول بين النباتات المستخلص منها الزيت ، نسبة الى اهمية زيته من بين الزيوت ، وهو شفاف ، سائل اصفر الى اخضر اللون ، ومع مرور الوقت يتكثف هذا الزيت و يتحول لونه الى احمر .
– اهم مركبات زيت النعنع هو المينثول .
– يحتوي زيت النعناع مركبات اخرى منها :
Methylacetate ، isovalerate ، Methone ، Cineol ، Inactive pinene ، Limonene .
– و بعض المكونات الاخرى وهي اقل اهمية .

استعمالات و فوائد النعنع الطبية :

إن زيت النعنع هو الاكثر استعمالاً من بين الزيوت الطيارة .
1. إن اهم خواص زيت النعناع كونه مضاداً للمغص ، له تأثير طارد لأرياح البطن مجشئ ، فاتح للشهية ، مزيل لعسر الهضم ، يزيل النفخة و المغص .
2. يستعمل النعناع استعمالاً واسعاً لمرضى الكوليرا و الاسهالات .
3. للنعناع استعمال خاص حيث يمزج مع المسهلات لكي يزيل بعض الآثار الجانبية ، كما يزيل الدوخة و الاحساس بالمرض و الإستفراغ .
4. يلعب النعناع دوراً في رفع درجات الحرارة بداخل الجسم ، وإحداث التعرق .
5. يستعمل شاي النعنع في مرض خفقان القلب .
6. النعناع يهدئ نوبات السعال الحاد المزعجة .
7. يكافح نوبات الصداع و الشقيقة موضعياً و شرباً .
8. يوقف نوبات الارق و يسهل النوم .
9. يزيل الدبغ الداكنة عن الجلد ، و يبيض لون البشرة .
10. النعنع يدر البول ، يفتت الحصى و الرمل .
11. مخفض للطاقة الجنسية و يمنع الاحتلامات الليلية .