



اشراك: د.ريمية عثمان

كل سجارة تدخينها يشاركك فيها أطباءك



وجدت دراسة حديثة، نشرتها في مجلة أمراض الطفولة ارتقاها في نسبة مادة كوتينين cotinine في عينة بول طفل عمره 12 أسبوع يقيم مع والدته. وتعتبر مادة كوتينين، أحد المواد الكيميائية التي ينتجها الجسم عندما يحطم النيكوتين الذي يبتلع مع الدخان المستنشق ليقوم بالتخلص منه.

الأقل من عمر 5 سنوات للتبغ الناجم عن السجائر في المنزل، ووفقاً للباحثين فإن التدخين غير المستول والسلبى يسبب وفاة 6000 طفل سنوياً في الولايات المتحدة لوحدها. وتزداد النسبة مع زيادة عدد المدخنين في المنزل. ووفقاً للبحر، فقد أتت النسبة الأكبر من العائلات الفقيرة. وتعتبر المشكلة معقدة وشائكة، من حيث التوعية الصحية اللازمة، حيث لا توجد رقابة على التدخين داخل المنازل، ويطلب الباحثون في الدراسة الأهل بتوخي الحذر والتدخين المستول إذا لم يكونوا قادرين على التخلي عن هذه العادة السيئة التي أثبتت الدراسات تأثيرها السيئ على الأطفال.

بأن وجود أم مدخنة، يزيد من هذه النسبة أربعة أضعاف، بينما يضاعف الأب المدخن النسبة مرتين فقط. كذلك النوم مع الآباء المدخنين - وهو عامل خطر على الطفل معروف باسم متلازمة الموت المفاجئة - يرتبط بارتفاع مستويات كوتينين في أجسام الأطفال. ويخزن المؤلفون بأن استنشاق جزيئات الدخان من اللباس أو الأوساط الملوثة بالدخان والقريبة من الطفل أثناء النوم قد يلعب دوراً في ذلك. ومن الأسباب الأخرى التي تزيد من نسبة مادة كوتينين، التهوية السيئة، الطقس البارد حيث يضطر الوالد المدخن للتدخين داخل المنزل. ويتعرض حوالي 40% من الأطفال

إلى عاصمة صنعاء الفريق الطبي الإيطالي الى مركز القلب في هيئة مستشفى العام بصنعاء والمكونة من 22 طبيباً متخصصاً وذلك في إطار التعاون القائم بين بلادنا وجمهورية إيطاليا الصديقة. وقال الدكتور احمد قاسم العنسي مدير مستشفى الثورة في تصريح نشره موقع صحيفة "26 سبتمبر" أن الفريق الطبي الذي سيؤمّن مستشفيات صنعاء يضم عدداً من الأطباء الإيطاليين الكبار والمتخصصين في مجال أمراض وجراحة القلب وأطفال وكبار إضافة إلى أطباء متخصصين في الأوعية الدموية والذين يعتبروا من أشهر الأطباء على مستوى العالم، حيث سيقيم الفريق الطبي بإجراء عدد من عمليات القلب المفتوح وعمليات القسطرة العلاجية المعقدة، إلى جانب فحص عدد من الحالات المرضية المزمنة وأشار العنسي إلى أن الفريق الطبي الإيطالي الذي سيمكث في المستشفى لمدة أربعة أيام سيشاركه في إجراء العمليات فريق طبي مكتمل وذلك لتبادل الخبرات الطبية وتدريب الميكنين على الجديد في جراحة القلب من حيث الأساليب والطرق الحديثة في إجراء العمليات الكبرى، كما تأتي هذه الزيارة في إطار التعاون المتبادل بين البلدين الصديقين في المجال الطبي منوهاً إلى أن للمستشفى العديد من الاتفاقيات مع أكبر المستشفيات المتخصصة في إيطاليا والتي من خلالها يتم تبادل الخبرات وابتعاث أطباء يمنيين إلى المستشفيات الإيطالية للتخصص والدراسة في مختلف المجالات الطبية والصحية والفنية

الزنجبيل

الأجزاء المستعملة في الزنجبيل: الجذر موطن الزنجبيل: آسيا، ويزرع في غرب الأنديز، جامايكا، وأفريقيا. تركيبة الزنجبيل:

- زيت طيار
- صمغ
- علكة
- نشاء
- مواد زيتية
- حامض الخلل
- كبريت
- Ligni
- Asmzone
- Potassium acetate

استعمالات وفوائد الزنجبيل الطبية

1. منشط لطاقت الجسد
2. مكرع ومجشئ، يزيل لعسر الهضم والنفخة، يزيل الغص، يستعمله الصينيون منذ أكثر من ألفي سنة.
3. الزنجبيل يعالج الاسهال.
4. يوقف الدم في الدورة الشهرية عند الفتاة (عند الاكثار منه) .
5. يعالج الرشح.
6. مضاد للتهاب، يستعمل الزنجبيل في معالجة امراض المفاصل، يزيل الوجع وتصلب المفاصل.
7. يزيل الوذمة الناتجة عن ركوب السيارة فقط.
8. يزيل قشرة الرأس.
9. مرقق للدم.
10. مكافح للشيوخوخة وظهورها على انسجة الجسم.
11. الزنجبيل منشط للذاكرة ومقو للحفظ.
12. ينشط الباه والطاقة الجنسية.

أنت تسأل ونحن نجيب؟

السؤال

ما أسباب تشنج حفن (رقبة) العين؟

الجواب

تشنج حفن (رقبة) العين هي حالة تعرف باسم (Haemefacial Spasm) وهذه الحالة ليس لها سبب واضح، ولكن من الممكن أن يكون التوتر النفسي والتدخين من العوامل التي تساعد في ظهور مثل تلك الحالة. وقبل أن تتعرض لعلاج هذه الحالة تنصحك في البداية بالابتعاد عن التدخين ومحاولة التخلص من هذه العادة السيئة ويمكنك مطالعة الاستشارة التالية علك تقلع عن هذه العادة سريعاً: الإقلاع عن التدخين... هل من سبيل؟ وهذه الحالة لها علاج دوائي يستمر لفترة من 6 أشهر إلى ستة كاملة حتى يزول هذا التشنج تماماً. وفي حالة فشل العلاج الدوائي في علاج هذه الحالة يلجأ الأطباء إلى حقن مادة في الجسم تسبب شللاً مؤقتاً للعضلة المسؤولة عن التشنج وترجع العين بعدها لحالة العادية مباشرة ومن الممكن أن يتكرر الحقن بهذه الحقنة كل 6 شهور ولا خوف منها على الإطلاق حتى تمام الشفاء.

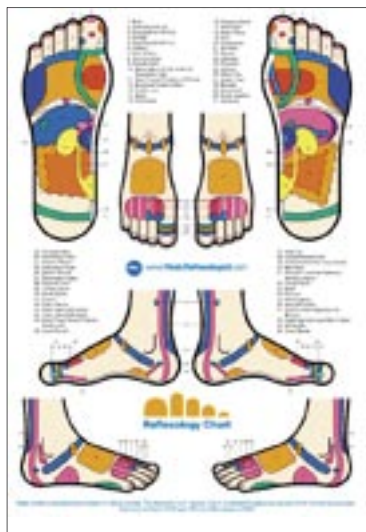
السؤال

أسباب وماهو علاج الدوخة المفاجئة؟

الجواب

للدوخة أو الإغماء مصطلح علمي عدة أسباب منها: 1- الهبوط الحاد في ضغط الدم والذي ينتج عنه قلة الدم الجاري في أعضاء الجسم المختلفة والتي يعقل الدماغ أكثرها حساسية لهذا فينتج الإغماء 2- نقص الحظي للدوره الدموية في الدماغ TIA وهذا يتميز بفقدان القدره على الحركة والشعور بمطقة معينه من الجسم 3- فقر الدم الحاد : وهذه الحاله الأقرب لحالتك حيث دائما ما تأتي بعد جهد والعطش هو عبارته عن إعاقة للتنفس لفتحه من الزمن مما يزيد من نقص لحظي في أكسجين الدم إضافة إلى نقص الحديد الموجود أصلاً فيسبب الإغماء تقترح على الأخ السائل الذهاب لطبيب باطنيه وعمل فحوصات لها علاقه بالحاله كتحليل عام للدم وقياس ضغط الدم..... إلخ. وإذا ما ثبت التشخيص بدأت في العلاج فإن العلاج الناجح أحد مفاتيحه التشخيص السليم.

منافع طب المنعكسات



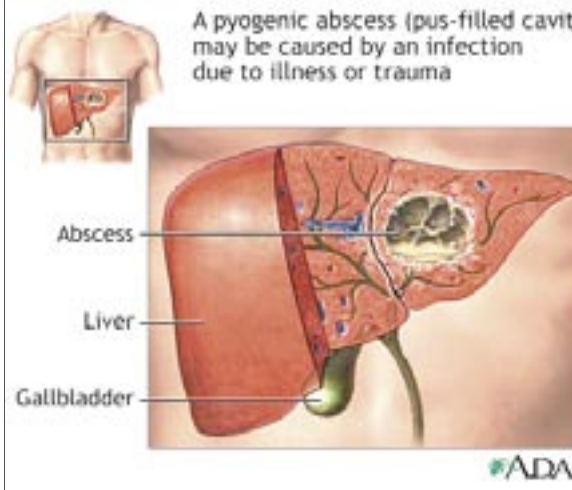
طب المنعكسات هو ممارسة إستراتيجية تعتمد على الضغط على مناطق معينة على الأقدام والأيدي. وقد أجريت العديد من الدراسات فيما يتعلق بفعالية طب المنعكسات، ومنها سترناج معك هذه الممارسة ونتائجها. أولاً، ما هو طب المنعكسات؟ طب المنعكسات هو ممارسة إستراتيجية تعتمد على الضغط على مناطق معينة على الأقدام والأيدي حيث تتجاوب مع أعضاء الجسم المعينة. عن طريق تحفيز الأعصاب على مناطق معينة من الأقدام والأيدي، يمكن أن يحفز طب المنعكسات مجرى الدم ويزيل السم من الأعضاء الرطبة وأنظمة الجسم. طب المنعكسات آمن وفعال لكل شخص، علاوة على ذلك، يمكن أن يستعمل لكافة الأعمار. كيف إذن يساعدك طب المنعكسات؟ وجدت الأبحاث بأن طب المنعكسات ليس مفيداً فقط كأداة لعلاج الإجهاد وجلب الاسترخاء، لكنه أيضاً أداة فعالة لتحصين الدورة الدموية، والتخلص من الألم، وسخوم الجسم، والشعاف من الجراحة، وكمتممة لنظام المناعة والجهاز العصبي. في الحقيقة، العديد من الناس المصابون بأمراض مثل الحساسية؛ ومشاكل الجيوب المزمنة؛ والجزر الحاضني؛ وأمراض الشقيقة؛ وبسي إم إس؛ وسن انقطاع الدورة الشهرية؛ والأرق؛ ومشاكل الخصوية والتهاب المفاصل يتحسنون بشكل هائل بعد المعالجة بطب المنعكسات. لأن طب المنعكسات يضع الجسم في حالة من الراحة، فهو مفيد لكل نظام في الجسم. أظهر طب المنعكسات أيضاً بأنه مفيد في التخفيف من العديد من مشاكل الحمل الشائعة بضمن ذلك الصداع والغثيان وألم الظهر والإجهاد والقلق وعدم النوم، والإعياء، والإسك، وانتفاخ الكواحل والمشاكل الهضمية. علاوة على ذلك، وجدت إحدى الدراسات، أن النساء اللاتي خضعن على الأقل لعشرة جلسات تقلص لديهن وقت الولادة، والتعقيدات المصاحبة للولادة.

يمكن أن يستفيد الأطفال كذلك من طب المنعكسات بعدة أشكال أيضاً. ومن الأسباب الأكثر شيوعاً للمعالجة الطبية التقليدية اليوم إصابات الأنف، والإسك، والمغص، وبلل السرير. أظهر طب المنعكسات أيضاً تحسن مثيراً لبعض المشاكل. كما أظهر البحث بأن الأطفال المصابين بالشلل الحمي الذين تلقوا تدليكاً على يد خبير طب المنعكسات زاد معدل نومهم مقارنة مع الأطفال الذين لم يتلقوا العلاج. وهناك العديد من المنافع الإضافية للأطفال.

في مجتمع يعتمد على الأدوية والوصفات الكيميائية معالجة المرضي، خصوصاً المسنين، يزود طب المنعكسات الكثير من الفصص الناجمة التي تستحق الفحص. هل تعرفين بأن المرضي المسنين الذي يحصلون على معالجه طب المنعكسات بشكل دوري ينخفض لديهم مستويات الكولسترول، وضغط الدم ويعالج مشاكل الهضم أفضل من الأدوية؟ وهذا فقط جزء من المنافع التي يجلبها طب المنعكسات. إن طب المنعكسات يعد بالكثير في عالم العلاج البديل لأنه ناجح وفعال وآمن. جربه وشاهدي النتائج، ولكن يجب أن نتأكد من أن الشخص الذي يقوم به متخصص وخبير.

خراج الكبد - LIVER AB

الخراج هو تجمع للصديد محصور داخل غشاء رقيق. خراج الكبد أو الخراج الكبدى يتسبب غالباً إما عن بكتيريا تهاجر من منطقة عدوى أو تلوث في الأمعاء (نتيجة للتهاب الزائدة الدودية أو الالتهاب الرئوي) أو عن حالة إصابة بالأميبيا (الديستانتاريا الأميبية). وهي حالة عدوى بهذا الطفيلي. يمكن أن يسبب الخراج حمى مرتفعة وقشعريرة وغثياناً وقيئاً وألماً في الجزء الأيمن من البطن (حيث يوجد الكبد) ونقصاناً في الوزن. يمكن غالباً تأكيد الشكوك حول وجود خراج الكبد بفحصه بجهاز الموجات فوق الصوتية، أو الأشعة المقطعية بالحاسب الآلي. قد تكشف اختبارات الدم عن البكتيريا المعوية أو قد تجمع عينات من الصديد بالاستعانة بجهاز الموجات فوق الصوتية لإرشاد إبره سحب العينات إلى مكان الخراج. هناك طريقة مشابهة تستخدم لشطف وتصريف الخراج. تعطى مضادات حيوية عن طريق الوريد لعلاج حالة العدوى.



التدخين يضر بشبكة العينين

حذر باحثون استراليون من أن المدخنين أكثر عرضة للإصابة بالتلف في شبكية العين مقارنة بنظرأهم الذين لا يدخنون. وبحسب الدراسة التي أعدها جنيفر تان من جامعة سيدني فإن مرض "البقعة الشبكية" يؤثر على الجزء الأوسط من الشبكية ويعد سبباً رئيسياً للإصابة بالعمى في البلدان الغربية. وقام تان وفريق البحث التابع له بفحص 2454 شخصاً في التاسعة والاربعين وما فوق وأخذ صوراً لشبكية عيونهم خلال فترات مختلفة، كما طلب منهم تعبئة نماذج حول عاداتهم الغذائية وعدد السجائر التي يدخنونها يومياً. وتبين من الدراسة وجود علاقة بين التدخين والإصابة بالتلف في شبكية العين. ومن أن المدخنين عرضة للإصابة بهذه الحالة بأربع مرات أكثر من غيرهم الذين لم يدخنوا في حياتهم مطلقاً.

رائحة كريهة عن الفم (البخر)



ما هو البخر أو الرائحة الكريهة للفم؟ هو الرائحة السيئة التي تتبعث من الفم، أ. رائحة النفس الكريهة، وهذه المشكلة تنتشر بكثرة عند الأضحاء وخاصة عند الاستيقاظ من النوم، أو بعد السكوت طويلاً.

- ### أسباب البخر أو الرائحة الكريهة للفم
- تنتج رائحة الفم الكريهة عن أسباب متعددة منها:
 - وجود كائنات حية دقيقة في الفم مثل البكتيريا والفطريات التي تقو بتكوين مواد غازية ذات رائحة كريهة عن طريق هضم بقايا الطعام أو بمهاجمة أسنجة اللقم الداخلخية.
 - مشكلات الأسنان مثل: التسوس، الخراجات السنية، تكوّن طبقة البلاك التي تترسب على الأسنان وهي عبارة عن تراكم بقايا الأطعمة مع أنواع من البكتيريا، أو بسبب التلويحات السنية الاصطناعية.
 - التهاب اللثة التي تنتج عادة بسبب تراكم طبقة البلاك على الأسنان، والبلاك هو عبارة عن طبقة جيرية(كلسية) قاسية تترسب على الأسطح السنية فوق اللثة وتحثها، وهي ناتجة عن تكوّن غشاء بروتيني رقيق يتكوّن بسبب البكتيريا المعوية الطبيعية. ترسب المواد المعدنية والكلسية الأتية من الوسط الفموي وبقايا الطعام على هذا الغشاء، تستغل الجراثيم الفموية هذا الغشاء وما ترسب عليه كمزرعة لها ومن هنا تنشأ التهابات اللثة.
 - تناول بعض الأطعمة ذات الرائحة الفعالة مثل البصل والثوم اللذين تبقى راحتهما عالقة في تجويف الفم لفترة طويلة وتخرج مع الحديث أو أثناء الزفير.
 - التهابات الجهاز التنفسي مثل: التهاب اللوزتين أو الجيوب الأنفية، أو التهاب الرئتين المزمن.
 - نداء السكري، وذلك بسبب زيادة السكر في لعاب مريض السكري وبسبب زيادة تعرضه لشكالات اللثة والأسنان، كما تسبب زيادة الأحماض الكيتونية رائحة حامضية نافذة ومميزة في الفم.
 - بعض الأمراض المزمنة مثل أمراض الكليتين والكبد.
 - التدخين.
 - التنفس عن طريق الفم.
 - التوتر والقلق.
 - الصوم.

تأثير البخر على الشخص المصاب به

يؤثر البخر على الشخص المصاب به تأثيراً معنوياً وقد يؤثر على علاقاته الاجتماعية، غير أنه ليس له آثار صحية خطيرة.

علاج البخر والرائحة الكريهة من الفم

- علاج الأسباب الأولية والظاهرة، مثل التسوس أو الأسنان المتهدمة التي لا بد من إزالتها إن لم يكن بالإمكان علاجها، كما لا بد من علاج جير الأسنان وإزالة البلاك.
- علاج الأمراض الإنتانية بالجهاز الهضمي كالتهاب البلعوم أو اللوزتين، وعلاج مشكلات العدة.
- الإهتمام بنظافة الفم والأسنان.
- الامتناع عن التدخين والكحول والتقليل من استهلاك القهوة.
- تجنب الأطعمة ذات الرائحة الفعالة كالبيض والثوم والفجل.
- مضغ أوراق النعناع أو حبوب الهيل بين فترة وأخرى.

نصف ساعة من المشي يومياً.. تخفض ضغط الدم



نشرت دراسة أن التمارين اليومية الخفيفة لا تساعد على الاحتفاظ باللياقة البدنية فحسب بل وفي خفض ضغط الدم عند عدد كبير من المصابين بهذا المرض في العالم. وقال خبراء صحيون إنه من أجل الحصول على النتيجة المرجوة من هذه التمارين يتعين المشي لنصف ساعة يومياً وبمعدل خمس مرات في الأسبوع على الأقل. وشملت الدراسة التي أجراها باحثون في "كوبينغ يونيفرستي" في بلغاستا 106 أشخاص أصحاء يقومون بأعمال مكتبية تتراوح أعمارهم ما بين 40 و61 عاماً انخرطوا في برنامج تمارين مدته 12 أسبوعاً.

وطلب الباحثون من المجموعة الأولى المشي السريع لنصف ساعة وبمعدل خمسة أيام أسبوعياً، ومن الثانية القيام بذلك لثلاثة أيام، فيما طلب من الأخيرة عدم القيام بأي نشاط.

وبعد ذلك قام الباحثون بقياس محيط أورك 93 شخصاً أكلوا الدراسة قبل وبعد الانتهاء منها، كما أخذوا ضغط دمهم والمؤشرات الأخرى على لياقتهم حيث تبين بأنه لم تطرأ أيّ تغيرات على حالة الذين لم يمارسوا رياضة المشي، فيما لوحظ انخفاض كبير في درجة ضغط دم وفي حجم قياس أرداف المجموعتين الأخرتين. وقال الباحثون إن التمارين الرياضية الخفيفة يمكن أن تخفض

سوء الامتصاص Malabsorption

بطانة الأمعاء

الأعراض

إذا كنت تعاني سوء الامتصاص، فقد تصاب بالإسهال ونقصان الوزن، وقد تصاب أيضاً بنقص في الفيتامينات أو نقص في المعادن أو أنيميا.

خيارات العلاج

حتى يمكن تشخيص حالة سوء الامتصاص، فسوف يدون الطبيب تاريخك الطبي المرضي، ويقوم أعراض المرضية ويجري اختبارات للدم للكشف عن الأنيميا. قد يأمر بتحليل عينة من البراز للكشف عن وجود الدهن غير المتص من الأمعاء، وقد يأخذ عينة من بطانة الأمعاء الدقيقة لفحصها، وهذا يتم عن طريق إدخال أنبوية استكشافية مرنة

سوء الامتصاص هو تدهور قدرة العنصر الغذائية والفيتامينات والمعادن وعلى أن تجعلها تصل إلى مجرى الدم بوفرة.

الطعام غير المتص يخرج من الجسم مع الفضلات البرازية. ثمة حالات كثيرة يمكن أن تسبب حالة سوء الامتصاص وتشمل الالتهاب البنكرياسي المزمن، واستئصال جزء من الأمعاء الدقيقة والمعدة، وعدم تحمل اللاكتوز، ومرض كرون، والعدوب المعوية، والمرض الجوي.

كما أن هبوط القلب والتهاب الأوعية الدموية اضطرابات قلبية وعائية يمكنها تعطيل امتصاص العناصر الغذائية بأن تسبب تورم

من خلال الفم إلى الأمعاء لأخذ العينة النسيجية.

يبني علاج الحالة على علاج سببها أيأ كان.