



كيف تقوم الهرمونات بوظائفها؟

سطح خلايا الجسم، مما يؤدي إلى تغيرات في التفاعلات الكيميائية داخل الخلية، وتعمل هذه التغيرات على إعداد الخلايا لجراحة المتطلبات المتزايدة.

تقوم منطقتان تحت المهام أيضاً بإرسال إشارات من خلال الأعصاب اللاإرادية إلى الغدة الكظرية كي تصنع الأبينفرين (الأدرينالين) والنورأدرينالين، ويتجول هذان الهرمونان خلال الدم لينشط عملياً زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.

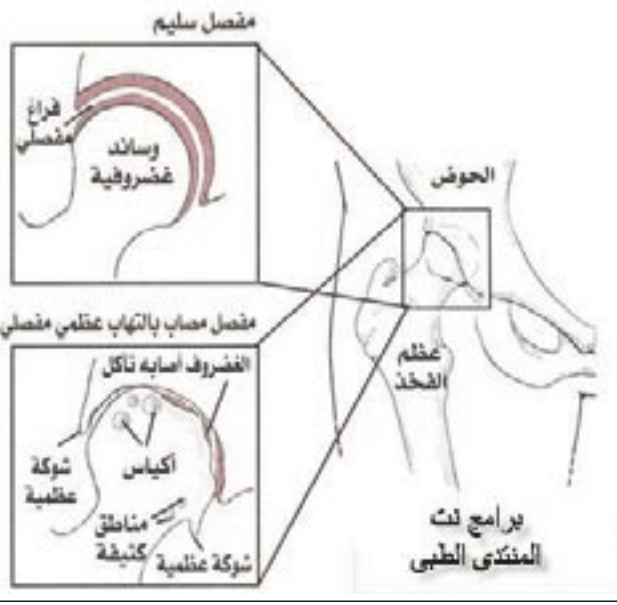
كرد فعل، تزيد الغدة النخامية من إنتاج الهرمون المنشط للغدة الكظرية ACTH الذي يطلق في الدم ليصل إلى الغدة الكظرية.

عندما يصل هرمون ACTH إلى الغدة الكظرية يقوم بإعطائها إشارة كي تنتج المزيد من هرمون الضغوط المسمى الكورتيزول، والذي يسير بدوره في جميع أنحاء الجسم داخل الدم لمساعدة الجسم على التعامل مع الضغوط ولتحلل الكورتيزول مع مستقبلات الكورتيزول الموجودة فوق

أصيب الصبي بجرح في ذراع وعولج وتم وضع مطهر على الجرح باستخدام قطعة من القطن مما جعل الجرح يؤلم الطفل، ويذكر الطفل وجود نوع من الضغط العصبي الناجم عن الألم، فيجعل منطقة ما تحت المهام بالخ تزداد من إفراز هرمون الكورتيزول CRH.

يتحرك هرمون CRH من منطقة ما تحت المهام إلى الغدة النخامية عبر الأوعية البوابية.

التهاب المفصلي العظمي



الوقاية من الالتهاب العظمي المفصلي

يمكن تجنب ظهور أعراض هذا المرض في سن مبكرة عن طريق:
- الابتعاد عن الإصابة بالسمم مع تقليل الوزن الزائد.
- عدم اجتهاد المفاصل وتجنب وضعها في أوضاع غير مريحة لمدة طويلة.
- البدء في العلاج فور ظهور أول أعراض المرض.

علاج الالتهاب العظمي المفصلي

يجب أن يعلم المريض أساساً أن العلاج لن يؤثر سلباً على التغيرات الطبيعية التي حدثت بالمفصل بفعل عامل السن، وإنما هدف العلاج هو علاج التهاب الأغشية والأنسجة الداخلية للمفصل الناتجة عن هذه التغيرات الطبيعية.
- يعطى المريض الأدوية المضادة للالتهابات مع عدم استعمال عقار الكورتيزول بأي حال من الأحوال لا بالمفصلاً ولا بالحقن سواء في العضل أو في المفصل.
- العلاج الطبيعي له أثر مفيد في علاج هذه الحالات، لأن المشي والحركة مطلوبان - وذلك في حدود درجة تحمل المريض - حيث أن كثرة الجلوس وعدم الحركة أو المشي تزيد من تيبس المفاصل وبالتالي تزيد من حدة الآلام.
- في الحالات المتقدمة التي يحدث فيها تغييرات كبيرة في المفصل وصاحبها تلف وتآكل بغضاريف المفصل مع صعوبة في الحركة وعدم القدرة على المشي، لا يوجد بديل آخر غير التدخل الجراحي، وذلك بإستعاضة المفصل المصاب بمفصل صناعي متحرك لا ألم فيه.

هذا المرض من أكثر الأمراض انتشاراً، ففي دراسة أجريت في إنجلترا ظهر أن 50% من الرجال و 52% من السيدات يعانون من أعراض هذا المرض في مفصل أو أكثر من مفاصل الجسم.

وتزداد هذه النسبة بين الجنسين لتصل إلى 98% في المرحلة العمرية ما بين 65 و 74 عاماً.

أسباب الالتهاب العظمي المفصلي

الواقع أن التغيرات التي تطرأ على المفصل من تغيرات طبيعية تزداد بفعل التقدم في السن، ويحدث مثلها في باقي أنسجة الجسم حيث ينال التغير مثلاً من لون الشعر وقوة البصر وحالة الجلد خصوصاً في الوجه، وهكذا تبدأ التغيرات المصاحبة للتقدم في العمر رحلتها مع مفاصل الجسم المختلفة، إذ أن غضاريف المفصل بعد أن كانت لمساء لامعة لا تثبت أن يعترها الضمور والخشونة وبفعل الاحتكاك المستمر تظهر زوائد وتوترات عظمية على أطراف العظام، وتؤثر هذه التغيرات على الأغشية والأنسجة الداخلية للمفصل وتسبب التهابها، ويصاحب ذلك زيادة في إفراز السائل السينوفاي حتى لا يملأ أحياناً تجويف المفصل، مما يزيد من الاحساس بالألم، وتزداد صعوبة تحريك المفصل بعد ذلك نتيجة لتلف وتلاصق الأغشية الداخلية للمفصل.

أعراض الالتهاب العظمي المفصلي

من الأعراض المميزة لهذا المرض الشعور بالتيبس وبعض الآلام في المفصل في الصباح عند الاستيقاظ من النوم رغم راحة المفصل طوال الليل، ثم يزول هذا التيبس ويحسن الألم بعد فترة من الحركة والمشى، وفي حالة مفصل الركبة، يشكو معظم المرضى من الألم المصاحب لصعود وهبوط السلم، واستعمال المرحاض البلدي، والجلوس للتحدث في الصلاة، ومع ذلك فبداية ظهور أعراض المرض تختلف من شخص لآخر، فقد تظهر في سن مبكرة عند البعض، ولكن في معظم الحالات يكون بعد سن الستين، ويلعب عامل الوراثة دوراً في ذلك.

أمراض سرطان النساء:

عشر نصائح لتخفيض الخطر

بوصي مجلس السرطان إن إس ديلوي بأن تتبع النساء 10 خطوات بسيطة لتخفيض خطر الإصابة بأنواع السرطان التي تصيب النساء، بالإضافة إلى اكتشاف المشاكل مبكراً:

1. قومي بممارسة التمارين بانتظام وسيطري على وزنك.
2. تناولي حمية صحية مع إدخال على الأقل خمس حصص من الخضار وحصتان من الفاكهة كل يوم.
3. تجنبي التدخين بكل أنواعه.
4. حدي أو تجنبي شرب الكحول.
5. قومي بعمل مسحة لعنق الرحم كل سنتين إذا كنت ما بين 18 و 69 عاماً.
6. قومي بزيارة الطبيب فوراً الشعور بوجود كتلة في صدرك، أو تغير في الحليب في الحلمة.
7. قومي بعمل فحص ماموغرام كل سنتين إذا كنت ما بين 50 - 69 عاماً.
8. لا تهلمي أي تغييرات في جسمك، مثل الورم، الانتفاخات، زيادة أو خسارة الوزن المفاجئة، أو أي تغيير في نمط الحيض الطبيعي.
9. حدي تاريخ مرض السرطان في عائلتك وقومي باستشارة الطبيب إذا كانت لديك أية مخاوف.
10. جسم كل امرأة مختلف، ويمكن تحديد إذا ما كان طبيعياً بنفسك. إذا لاحظت شيئاً غير عادي قومي بزيارة طبيبك.

علاج الإسهال بالمشروبات

قبل أن نسرّد المشروبات، دعونا نستعرض بشكل سريع حالة الإسهال.

تعريف الإسهال:

هو زيادة مرات الإخراج Defecation عن معدله الطبيعي، وتزداد فيه نسبة الماء الخارج من الجسم مع البراز، لذلك يكون قوامه أكثر سيولة.

أسباب الإسهال:

- بعض أنواع البكتيريا مثل السالمونيلا والشيغلا.
- الكوليرا.
- غزو فيروس.
- بعض الطفيليات كالاميبا والجارديا.
- الحالة النفسية (إسهال عصبي).

أسس علاج الإسهال طبيّاً:

يعتمد أساساً على تعويض كمية الماء المفقودة

من الجسم وتوفير الحماية الطبيعية لبطانة الأمعاء خاصة للبكتيريا والفيروسات، ويتم إعطاء المصاب مضاداً قاتلاً للطفيليات إذا كان السبب طفيلياً أو مضاداً حيوية إذا كان السبب هو البكتيريا.

بعض المشروبات التي تساعد على علاج نوبات الإسهال

المشروبات هي كالتالي:-

محلول نشأ الذرة:
يحضر بإضافة 6 ملاعق من النشا إلى كوب ماء ثم يقلب جيداً ويشرب عند اللزوم.

مشروب السحلب:

يحضر بمزج جزء واحد من مسحوق السحلب إلى عشرة أجزاء من الماء، ثم يضاف تسعون جزءاً ماءً ساخناً ويقلب المزيج ويشرب، ويمكن أن يخلط بالبن ويشرب عند اللزوم.

الثوم:

يحضر بمزج 100 جرام ثوم + 200 جم عسل نحل + 300 سم مكعب ماء ويؤخذ من المزيج لوقف الإسهال الحاد.

عصير الليمون:

شوربة القول النابت، شوربة الخضار.

يُنصح المصابون بالإسهال بعدم تناول الأكلات الدهنية الدسمة والخضروات المحتوية على نسبة عالية من الألياف مثل الملوخية.

الصفات الفيزيائية للدم

الأوردة وهي بشكل أساسي تعتمد على البروتينات الموجودة في البلازما والأصغر الفيبرونوجين وتمتلئ الدمسيتها في الحفاظ على الضغط الدموي وهي للرجال 4.7 وللنساء 4.3.

الضغط الأسموزي:

وينتج هذا الضغط عن وجود البورات والأملاح في البلازما وترجع أهميته إلى المحافظة على تعامل الأملاح والماء داخل الخلية وخارجها (في الشرايين والأوعية الدموية الدقيقة)، فمثلاً وجود الأملاح بكثرة في الدم يسبب سحب الماء من الخلايا وهذا يؤدي إلى التجفاف، أما قلة الأملاح فيسبب تمدد الخلايا وخروج الماء منها مما يؤدي إلى تورمها وتحت التوتر Oe dema والضغط هو أقل من الضغط الأسموزي عادة، كثافة تركيز الهيدروجين في الدم (PH):
تعمل عادة هذه الكثافة على القاعدية (أي أن الدم محلول قاعدي) وتساوي هذه الكثافة 7.4 في الشرايين و 7.35 في الأوردة.
أما داخل الخلية فهي تساوي (7.2-7) بسبب وجود ثاني أكسيد الكربون.

الضغط الكولويديو اسموزي (الفرواني):

وينتج هذا الضغط عن وجود البروتينات في البلازما وهو يساوي إلى 25ملم زئبقي وترجع أهميته إلى:

أ) المحافظة على وجود الماء داخل الأوعية الدموية (حجم الدم).
ب) تبادل المواد الغذائية بين الدم والخلايا.

إن نقص البروتين في الدم يؤدي إلى نقص الضغط الكولويديو اسموزي مما يهيئ الماء داخل الخلية وتحت التوتر Oe dema والضغط هو أقل من الضغط الأسموزي عادة، كثافة تركيز الهيدروجين في الدم (PH):
تعمل عادة هذه الكثافة على القاعدية (أي أن الدم محلول قاعدي) وتساوي هذه الكثافة 7.4 في الشرايين و 7.35 في الأوردة.
أما داخل الخلية فهي تساوي (7.2-7) بسبب وجود ثاني أكسيد الكربون.

وهي عبارة عن قوة احتكاك الدم بجدران الشرايين

تعريف الدم Blood Definition
الدم عبارة عن نسج سائل، من أشكال النسج الضام يجري داخل الجسم ضمن الأوعية الدموية (الأوردة والشرايين والشعيرات الدموية) ويتكون من مادة سائلة (البلازما Plasma) تسحب فيها الكريات الدموية Blood Corpuscles.

الصفات الفيزيائية للدم

اللون:

لون الدم أحمر وذلك لوجود الهيموجلوبين الذي يضيء على الدم هذا اللون، ويختلف اللون الأحمر في الشرايين عنه في الأوردة فهو أحمر فاتح في الشرايين بسبب وجود الأكسجين وأحمر قاتم في الأوردة بسبب وجود ثاني أكسيد الكربون.

درجة الحرارة:

وهي ثابتة في الجسم مع وجود بعض الفروقات فيه من عضو لآخر حسب حاجة هذا العضو للحرارة من أجل القيام بوظيفته الرئيسية. فمثلاً درجة حرارة الكبد تساوي (36-40) درجة، أما الدماغ فدرجة حرارته تساوي أقل من 36 درجة مئوية.

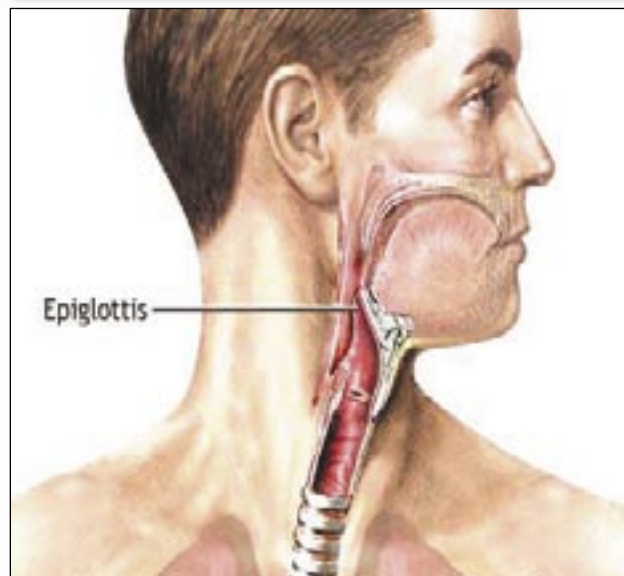
كثافة الدم:

وهي تعتمد على وجود المواد المنحلة في البلازما مثل كريات الحمراء والبروتين وقيمتها للرجال تتراوح بين (1.067-1.057) غم/سم³.

لزوجة الدم:

وهي عبارة عن قوة احتكاك الدم بجدران الشرايين

التهاب الحلق أو البلعوم أو (احتقان) الزور



الداء يتفرغ به ثم أيقفه) فهذه الطريقة تلين الحلق وتساعد على تنظيف من البلغم.

- تناول أقراص مضاد مسكّنات قوية النكهة أو علكة خالية من السكر، فالعلكة والمض يخفض إفراز الحلق الذي يغسل الحلق وينظفه.
- تناول مسكّنات للألم، فالمسكّنات الغير موصوفة كالاسيتامينوفين والإيبوروفين والأسبرين تسكن ألم الحلق في غضون أربع إلى ست ساعات، ولكن إحذر من إعطاء الأسبرين للأطفال أو المراهقين.
- أرح صوتك، إن كان التهاب الحلق قد امتد إلى الحنجرة، ومن شأن الكلام أن يسبب تهيجاً وصعوبة في النوم، ويعتبر رذاذ الماء والملح الأنفي نافعاً أيضاً.
- تجنب الدخان وملوثات الهواء، إذ يؤدي الدخان إلى تهيج الحلق المتتهب، وإمتنع بالتالي عن التدخين وتجنّب جميع أنواع الدخان والبخار الصادر عن المنظفات المنزلية أو الطلاب، وتجنّب تعريض الأطفال للدخان الصادر عن المدخنين.

للوقاية:

- اغسل يديك تكرر خاصة في مواسم الزكام والإنفلونزا.
- أبعد يديك عن وجهك تلافياً لنقل البكتيريا والفيروسات إلى الفم أو الأنف.

العون الطبي

من شأن إصابات الحلق الخطيرة، كالتهاب الفلكة، أن تسبب تورماً وإسداداً في مجرى الهواء.

بالتالي إقصد العون الطبي إن رافق التهاب الحلق أي من الأعراض التالية:
- سيلان لعاب أو صعوبة في البلع أو التنفس.
- تيبس وتصلب العنق مع صداع حاد.
- ارتفاع في الحرارة لأكثر من 38.5 درجة مئوية للبالغين أو 39.05 بالنسبة للأطفال أو حمى تدوم لأكثر من 48 ساعة.
- طفح جلدي.
- بحة متواصلة أو قروح في الحلق تدوم لإسبوعين أو أكثر.
- تعرّض لشخص مصاب بمرض قهري مؤخراً.
في حال شك الطبيب بإصابة عادية، سيصف لك مضاداً حيوية (مثل البنسلين أو عقار مشابه) بعد إجراء الاختبار والتأكد أن النتيجة إيجابية، وتادراً ما يتم إستئصال اللوزتين، مالم تؤدي الإصابات المتكررة إلى مشاكل خطيرة.

التهاب اللثة يدمر الأسنان ويضر الجهاز الهضمي

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

ما هو الفرق بين التهابات اللثة وأمراضها؟

التهاب اللثة يبدأ بعد 10-20 يوماً من عدم تفريش الأسنان، والذي يجعل اللثة أكثر احمراراً وأكثر عرضة للزحف عند تفريشها أو حتى عند لسها، أما في أمراض اللثة فيلاحظ المصاب أن اللثة قد انتبعت عن الأسنان مكونة جيوباً أو فراغات بين اللثة والأسنان، مسببة أسناناً طوية.

ما هي أعراض التهاب اللثة؟

-إن المراحل الأولى لالتهاب اللثة قد لا يشعر فيها الشخص بأي أعراض وهي التي تتمثل في، الانتفاخ، والاحمرار، وآلم، رائحة نفس كريهة، وإنما تأتي الأعراض في مراحل متقدمة حدوث اللثة والتي تتمثل في، انتفاخ، ونفس كريه في الفم، وتكون الخراج بين اللثة والأسنان، وبالتالي تخلخل 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 اللعاب وتحدث خللاً في المنظومة البيئية للبكتيريا بداخل الفم، أو الأدوية المعالجة للسرطان، أو مرضى السكري، لأن قدرتهم على مكافحة بكتيريا الفم تكون قليلة.

علامت تعتمد درجة التهاب اللثة؟

-تعتمد على رد فعل الجهاز المناعي في مقاومته والوقاية منه، وتأتي نتيجة

في