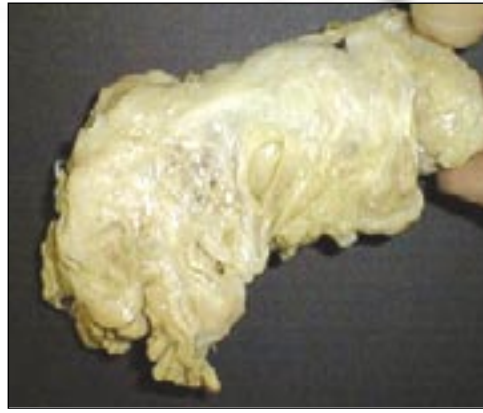


اشراك: د. ميمية عثمان

التهاب البنكرياس المزمن Chronic Pancreatitis

الرائحة، ويطفو إذا وضع في الماء بسبب احتوائه على دهن غير مهضوم.



في حالة التهاب البنكرياس المزمن - Chronic Pancreatitis يسبب التهاب شديد أو المتكرر للبنكرياس تدميراً مستديماً، يعزى إلى إدمان الكحوليات حوالي 90% من حالات التهاب البنكرياس المزمن. تشمل الأسباب الأخرى حصى المرارة، وبعض الأوبية، وحالات شذوذ وراثية في شكل القنوات البنكرياسية، وتحولات (أو طفرات) في أحد الجينات. في حالة التهاب البنكرياس المزمن تكون الإنزيمات الهاضمة التي ينتجها البنكرياس غير كافية مما يؤدي إلى نقص الهضم وحدوث حالات نقص غذائية تتدهور ببطء، نقص إنتاج

الهرمونات من البنكرياس، وخاصة الأنسولين، يمكن أن يؤدي إلى مرض السكر.

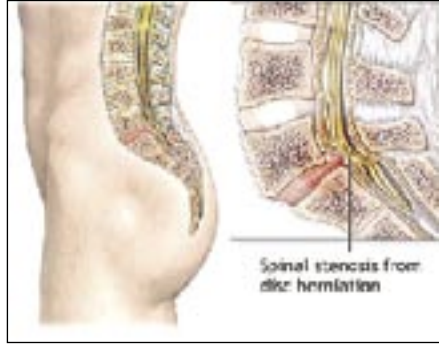
الأعراض:

قد يستغرق الأمر سنوات عديدة من إدمان الكحول قبل أن تطفو إلى السطح أعراض التهاب البنكرياس المزمن. غالباً ما يحدث ألم مستمر بالبطن، وقد تحدث أيضاً نوبات متكررة من التهاب البنكرياس الحاد مع ألم شديد وغير ذلك من أعراض، رغم أن تلك الأعراض تصير بالتدريج أقل تكراراً وأقل شدة في حين تقوم كل نوبة بتدمير المزيد من نسيج البنكرياس تدميراً مستديماً. يمكن أن تؤدي حالات نقص الغلثية، ومرض السكر إلى حدوث نقصان بالوزن وأعراض نقص فيتامين B12 (خاصة فيتامين B12)، وصير البراز أصفر اللون، كرية

شعرت بألم بطني مستمر، سوف يجري لك الطبيب اختباراً أو أكثر من اختبارات تصوير الاحشاء للكشف عن أية تغييرات تصيب البنكرياس، تشمل هذه الاختبارات استخدام الموجات فوق الصوتية، والمنظار الداخلي لتصوير القنوات الصفراوية والبنكرياسية بالأشعة الكسبية، والأشعة المقطعية بالحاسب الآلي.

يشمل العلاج المسكنات لتخفيف الألم، والأنسولين عند الحاجة، وإنزيمات بنكرياسية عن طريق الفم كدواء للمساعدة على هضم الطعام بصورة طبيعية. من كان يتعاطى الكحوليات، يجب عليه الإقلاع عنها، أحياناً ما تسبب النوبات المتكررة من التهاب البنكرياس الحاد تكوّن أكياس كبيرة (أكياس كاذبة) تحتوي على إنزيمات هاضمة، قد يحتاج الأمر إلى استخدام الجراحة أو المنظار الداخلي لتصريف أحد الأكياس البنكرياسية الكاذبة أو لاستئصال جزء من البنكرياس أو البنكرياس كله.

ضيق شوكي SPINAL STENOSISS



الضيق الشوكي عبارة عن نقص في قطر القناة الشوكية، مما يسبب ضغط على الأعصاب الشوكية، مسبباً بالتالي درجات متفاوتة من الألم والضيق. والضيق الشوكي غالباً ما يصيب أنسجة تجاورها الخامسة والستين، وغير أن بعض الناس لديهم بشكل طبيعي قنوات شوكية أضيق من غيرهم وبالتالي فهم أكثر عرضة للإصابة بهذا الاضطراب.

الضيق الشوكي قد تتحقق حقن حول الحبل الشوكي بحقن الكورتيزون، تسكيناً مؤقتاً للألم. إذا استمرت الأعراض لديك، وتأكدت من الفحوصات من وجود ضيق واضح في القناة الشوكية، فقد تحتاج إجراء جراحة لتخفيف الضغط الواقع على الأعصاب الشوكية. ويتم عمل شق جراحي في ظهره ويستأصل الجراح أجزاء من الفقرات التي تسببت في حدوث هذا الضيق. وفي بعض الأحيان من حالات الصداع المتألمة والتي لا تجدي معها حبوب الأوبية ولكن الأمر ليس بسيطاً حيث أن تناول الصلصة الحارة لن يفيد، حيث أن معظم الدراسات تقول بأن مادة كابسيسين الموجودة في الفلفل الأحمر تؤثر فقط عند استخدامها ظاهرياً. فقد أجريت دراسة بواسطة مجموعة من الباحثين في مستشفى ماساشوستس العام حيث قام الباحثون بجمع مجموعة متطوعين ممن يعانون من الصداع المزمن وقاموا بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين.

حيث وضعت المجموعة الأولى كميات قليلة من مادة كابسيسين المخففة في الأنف لمدة أسبوع. أما المجموعة الأخرى فقد تلقت دواء غير مؤثر. وقد وجدت الدراسة أن هناك تناقص ملحوظاً في شدة الصداع في المجموعة التي أخذت مادة كابسيسين عن طريق الأنف ولكن المجموعة الأخرى لم يحدث لها تحسن في حالة الصداع. وقد نشرت دراسات أخرى هذا العام نتائج مشابهة لتلك النتيجة. وفي النهاية لقد وجدت الدراسات أن مادة كابسيسين التي توجد في الفلفل الأحمر ربما تساعد في تهدئة الصداع.

أعراضك من الشدة بحيث أثرت على أنشطتك اليومية، وأفضل فحص للضيق الشوكي هو التصوير بالرنين المغناطيسي. قد تتحقق حقن حول الحبل الشوكي بحقن الكورتيزون، تسكيناً مؤقتاً للألم. إذا استمرت الأعراض لديك، وتأكدت من الفحوصات من وجود ضيق واضح في القناة الشوكية، فقد تحتاج إجراء جراحة لتخفيف الضغط الواقع على الأعصاب الشوكية. ويتم عمل شق جراحي في ظهره ويستأصل الجراح أجزاء من الفقرات التي تسببت في حدوث هذا الضيق. وفي بعض الأحيان من حالات الصداع المتألمة والتي لا تجدي معها حبوب الأوبية ولكن الأمر ليس بسيطاً حيث أن تناول الصلصة الحارة لن يفيد، حيث أن معظم الدراسات تقول بأن مادة كابسيسين الموجودة في الفلفل الأحمر تؤثر فقط عند استخدامها ظاهرياً. فقد أجريت دراسة بواسطة مجموعة من الباحثين في مستشفى ماساشوستس العام حيث قام الباحثون بجمع مجموعة متطوعين ممن يعانون من الصداع المزمن وقاموا بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين.

حيث وضعت المجموعة الأولى كميات قليلة من مادة كابسيسين المخففة في الأنف لمدة أسبوع. أما المجموعة الأخرى فقد تلقت دواء غير مؤثر. وقد وجدت الدراسة أن هناك تناقص ملحوظاً في شدة الصداع في المجموعة التي أخذت مادة كابسيسين عن طريق الأنف ولكن المجموعة الأخرى لم يحدث لها تحسن في حالة الصداع. وقد نشرت دراسات أخرى هذا العام نتائج مشابهة لتلك النتيجة. وفي النهاية لقد وجدت الدراسات أن مادة كابسيسين التي توجد في الفلفل الأحمر ربما تساعد في تهدئة الصداع.

أعراضك من الشدة بحيث أثرت على أنشطتك اليومية، وأفضل فحص للضيق الشوكي هو التصوير بالرنين المغناطيسي. قد تتحقق حقن حول الحبل الشوكي بحقن الكورتيزون، تسكيناً مؤقتاً للألم. إذا استمرت الأعراض لديك، وتأكدت من الفحوصات من وجود ضيق واضح في القناة الشوكية، فقد تحتاج إجراء جراحة لتخفيف الضغط الواقع على الأعصاب الشوكية. ويتم عمل شق جراحي في ظهره ويستأصل الجراح أجزاء من الفقرات التي تسببت في حدوث هذا الضيق. وفي بعض الأحيان من حالات الصداع المتألمة والتي لا تجدي معها حبوب الأوبية ولكن الأمر ليس بسيطاً حيث أن تناول الصلصة الحارة لن يفيد، حيث أن معظم الدراسات تقول بأن مادة كابسيسين الموجودة في الفلفل الأحمر تؤثر فقط عند استخدامها ظاهرياً. فقد أجريت دراسة بواسطة مجموعة من الباحثين في مستشفى ماساشوستس العام حيث قام الباحثون بجمع مجموعة متطوعين ممن يعانون من الصداع المزمن وقاموا بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين.

حيث وضعت المجموعة الأولى كميات قليلة من مادة كابسيسين المخففة في الأنف لمدة أسبوع. أما المجموعة الأخرى فقد تلقت دواء غير مؤثر. وقد وجدت الدراسة أن هناك تناقص ملحوظاً في شدة الصداع في المجموعة التي أخذت مادة كابسيسين عن طريق الأنف ولكن المجموعة الأخرى لم يحدث لها تحسن في حالة الصداع. وقد نشرت دراسات أخرى هذا العام نتائج مشابهة لتلك النتيجة. وفي النهاية لقد وجدت الدراسات أن مادة كابسيسين التي توجد في الفلفل الأحمر ربما تساعد في تهدئة الصداع.

أعراضك من الشدة بحيث أثرت على أنشطتك اليومية، وأفضل فحص للضيق الشوكي هو التصوير بالرنين المغناطيسي. قد تتحقق حقن حول الحبل الشوكي بحقن الكورتيزون، تسكيناً مؤقتاً للألم. إذا استمرت الأعراض لديك، وتأكدت من الفحوصات من وجود ضيق واضح في القناة الشوكية، فقد تحتاج إجراء جراحة لتخفيف الضغط الواقع على الأعصاب الشوكية. ويتم عمل شق جراحي في ظهره ويستأصل الجراح أجزاء من الفقرات التي تسببت في حدوث هذا الضيق. وفي بعض الأحيان من حالات الصداع المتألمة والتي لا تجدي معها حبوب الأوبية ولكن الأمر ليس بسيطاً حيث أن تناول الصلصة الحارة لن يفيد، حيث أن معظم الدراسات تقول بأن مادة كابسيسين الموجودة في الفلفل الأحمر تؤثر فقط عند استخدامها ظاهرياً. فقد أجريت دراسة بواسطة مجموعة من الباحثين في مستشفى ماساشوستس العام حيث قام الباحثون بجمع مجموعة متطوعين ممن يعانون من الصداع المزمن وقاموا بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين.

حيث وضعت المجموعة الأولى كميات قليلة من مادة كابسيسين المخففة في الأنف لمدة أسبوع. أما المجموعة الأخرى فقد تلقت دواء غير مؤثر. وقد وجدت الدراسة أن هناك تناقص ملحوظاً في شدة الصداع في المجموعة التي أخذت مادة كابسيسين عن طريق الأنف ولكن المجموعة الأخرى لم يحدث لها تحسن في حالة الصداع. وقد نشرت دراسات أخرى هذا العام نتائج مشابهة لتلك النتيجة. وفي النهاية لقد وجدت الدراسات أن مادة كابسيسين التي توجد في الفلفل الأحمر ربما تساعد في تهدئة الصداع.

أعراضك من الشدة بحيث أثرت على أنشطتك اليومية، وأفضل فحص للضيق الشوكي هو التصوير بالرنين المغناطيسي. قد تتحقق حقن حول الحبل الشوكي بحقن الكورتيزون، تسكيناً مؤقتاً للألم. إذا استمرت الأعراض لديك، وتأكدت من الفحوصات من وجود ضيق واضح في القناة الشوكية، فقد تحتاج إجراء جراحة لتخفيف الضغط الواقع على الأعصاب الشوكية. ويتم عمل شق جراحي في ظهره ويستأصل الجراح أجزاء من الفقرات التي تسببت في حدوث هذا الضيق. وفي بعض الأحيان من حالات الصداع المتألمة والتي لا تجدي معها حبوب الأوبية ولكن الأمر ليس بسيطاً حيث أن تناول الصلصة الحارة لن يفيد، حيث أن معظم الدراسات تقول بأن مادة كابسيسين الموجودة في الفلفل الأحمر تؤثر فقط عند استخدامها ظاهرياً. فقد أجريت دراسة بواسطة مجموعة من الباحثين في مستشفى ماساشوستس العام حيث قام الباحثون بجمع مجموعة متطوعين ممن يعانون من الصداع المزمن وقاموا بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين.

حيث وضعت المجموعة الأولى كميات قليلة من مادة كابسيسين المخففة في الأنف لمدة أسبوع. أما المجموعة الأخرى فقد تلقت دواء غير مؤثر. وقد وجدت الدراسة أن هناك تناقص ملحوظاً في شدة الصداع في المجموعة التي أخذت مادة كابسيسين عن طريق الأنف ولكن المجموعة الأخرى لم يحدث لها تحسن في حالة الصداع. وقد نشرت دراسات أخرى هذا العام نتائج مشابهة لتلك النتيجة. وفي النهاية لقد وجدت الدراسات أن مادة كابسيسين التي توجد في الفلفل الأحمر ربما تساعد في تهدئة الصداع.

أعراضك من الشدة بحيث أثرت على أنشطتك اليومية، وأفضل فحص للضيق الشوكي هو التصوير بالرنين المغناطيسي. قد تتحقق حقن حول الحبل الشوكي بحقن الكورتيزون، تسكيناً مؤقتاً للألم. إذا استمرت الأعراض لديك، وتأكدت من الفحوصات من وجود ضيق واضح في القناة الشوكية، فقد تحتاج إجراء جراحة لتخفيف الضغط الواقع على الأعصاب الشوكية. ويتم عمل شق جراحي في ظهره ويستأصل الجراح أجزاء من الفقرات التي تسببت في حدوث هذا الضيق. وفي بعض الأحيان من حالات الصداع المتألمة والتي لا تجدي معها حبوب الأوبية ولكن الأمر ليس بسيطاً حيث أن تناول الصلصة الحارة لن يفيد، حيث أن معظم الدراسات تقول بأن مادة كابسيسين الموجودة في الفلفل الأحمر تؤثر فقط عند استخدامها ظاهرياً. فقد أجريت دراسة بواسطة مجموعة من الباحثين في مستشفى ماساشوستس العام حيث قام الباحثون بجمع مجموعة متطوعين ممن يعانون من الصداع المزمن وقاموا بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين.

حيث وضعت المجموعة الأولى كميات قليلة من مادة كابسيسين المخففة في الأنف لمدة أسبوع. أما المجموعة الأخرى فقد تلقت دواء غير مؤثر. وقد وجدت الدراسة أن هناك تناقص ملحوظاً في شدة الصداع في المجموعة التي أخذت مادة كابسيسين عن طريق الأنف ولكن المجموعة الأخرى لم يحدث لها تحسن في حالة الصداع. وقد نشرت دراسات أخرى هذا العام نتائج مشابهة لتلك النتيجة. وفي النهاية لقد وجدت الدراسات أن مادة كابسيسين التي توجد في الفلفل الأحمر ربما تساعد في تهدئة الصداع.

أعراضك من الشدة بحيث أثرت على أنشطتك اليومية، وأفضل فحص للضيق الشوكي هو التصوير بالرنين المغناطيسي. قد تتحقق حقن حول الحبل الشوكي بحقن الكورتيزون، تسكيناً مؤقتاً للألم. إذا استمرت الأعراض لديك، وتأكدت من الفحوصات من وجود ضيق واضح في القناة الشوكية، فقد تحتاج إجراء جراحة لتخفيف الضغط الواقع على الأعصاب الشوكية. ويتم عمل شق جراحي في ظهره ويستأصل الجراح أجزاء من الفقرات التي تسببت في حدوث هذا الضيق. وفي بعض الأحيان من حالات الصداع المتألمة والتي لا تجدي معها حبوب الأوبية ولكن الأمر ليس بسيطاً حيث أن تناول الصلصة الحارة لن يفيد، حيث أن معظم الدراسات تقول بأن مادة كابسيسين الموجودة في الفلفل الأحمر تؤثر فقط عند استخدامها ظاهرياً. فقد أجريت دراسة بواسطة مجموعة من الباحثين في مستشفى ماساشوستس العام حيث قام الباحثون بجمع مجموعة متطوعين ممن يعانون من الصداع المزمن وقاموا بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين.

حيث وضعت المجموعة الأولى كميات قليلة من مادة كابسيسين المخففة في الأنف لمدة أسبوع. أما المجموعة الأخرى فقد تلقت دواء غير مؤثر. وقد وجدت الدراسة أن هناك تناقص ملحوظاً في شدة الصداع في المجموعة التي أخذت مادة كابسيسين عن طريق الأنف ولكن المجموعة الأخرى لم يحدث لها تحسن في حالة الصداع. وقد نشرت دراسات أخرى هذا العام نتائج مشابهة لتلك النتيجة. وفي النهاية لقد وجدت الدراسات أن مادة كابسيسين التي توجد في الفلفل الأحمر ربما تساعد في تهدئة الصداع.

أعراضك من الشدة بحيث أثرت على أنشطتك اليومية، وأفضل فحص للضيق الشوكي هو التصوير بالرنين المغناطيسي. قد تتحقق حقن حول الحبل الشوكي بحقن الكورتيزون، تسكيناً مؤقتاً للألم. إذا استمرت الأعراض لديك، وتأكدت من الفحوصات من وجود ضيق واضح في القناة الشوكية، فقد تحتاج إجراء جراحة لتخفيف الضغط الواقع على الأعصاب الشوكية. ويتم عمل شق جراحي في ظهره ويستأصل الجراح أجزاء من الفقرات التي تسببت في حدوث هذا الضيق. وفي بعض الأحيان من حالات الصداع المتألمة والتي لا تجدي معها حبوب الأوبية ولكن الأمر ليس بسيطاً حيث أن تناول الصلصة الحارة لن يفيد، حيث أن معظم الدراسات تقول بأن مادة كابسيسين الموجودة في الفلفل الأحمر تؤثر فقط عند استخدامها ظاهرياً. فقد أجريت دراسة بواسطة مجموعة من الباحثين في مستشفى ماساشوستس العام حيث قام الباحثون بجمع مجموعة متطوعين ممن يعانون من الصداع المزمن وقاموا بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين.

حيث وضعت المجموعة الأولى كميات قليلة من مادة كابسيسين المخففة في الأنف لمدة أسبوع. أما المجموعة الأخرى فقد تلقت دواء غير مؤثر. وقد وجدت الدراسة أن هناك تناقص ملحوظاً في شدة الصداع في المجموعة التي أخذت مادة كابسيسين عن طريق الأنف ولكن المجموعة الأخرى لم يحدث لها تحسن في حالة الصداع. وقد نشرت دراسات أخرى هذا العام نتائج مشابهة لتلك النتيجة. وفي النهاية لقد وجدت الدراسات أن مادة كابسيسين التي توجد في الفلفل الأحمر ربما تساعد في تهدئة الصداع.

صحة الفم



صحة الفم تعني تحقيق مستوى جيد من صحة الفم والأنسجة المرتبطة به التي تمكنه من أداء دوره في الأكل والكلام وتحقيق التواصل الاجتماعي مع الآخرين دون شعور بالمرض أو عدم الارتياح أو الصرج الأمر الذي ينعكس إيجابياً على صحة الجسم عموماً. لذا فإسنانك مجموعة منصائح للحفاظ على صحة

الجسم عامة وصحة الفم والأسنان بشكل خاص فكما تعلمون أن الأسنان تعكس حالة الجسم النفسية والبدنية فمن الناحية النفسية عندما يكون الشخص متمتعاً بأسنان سليمة وجميلة ينعكس ذلك على نفسيته من خلال ابتسامته الدائمة وانطلاق حديثه بين الناس وعلاقته بمن حوله أما في الجانب الآخر عندما يكون شخص ما ذو أسنان متآكلة مشوهة فلا نكاد نراه يتسم ملء فيه، أو يتحدث أمام نديه إلا وهو يحاول إخفاء ما يبدو من سوء شكل ولون أسنانه الغير جميل.

أما من الناحية البدنية:

إذا لم تكن تتمتع بأسنان سليمة تضعف بها الطعام وتلدن بها فستفقد صحة جسمك البدنية وتعاني من أمراض شتى لذلك قالوا: الأسنان مرآة الجسم.

النظام الغذائي:

فلن نحاول أن نغير لك النظام الذي تعودت عليه في تناول وجبات الطعام أو نوع تلك الوجبات.. ولكن نسلط لك الضوء على أمور قد لا تنتبه إليها وهي من الأهمية فمثلاً موضوع تناول الحلويات فلكل يعلم أن السكر هي العامل الأساسي في حدوث تسوس الأسنان ولا يقلل أن نمتنع عن تناولها لكي نتجنب ذلك التسوس. ولكن يتأخر عن قاعد هامة وبسيطة نأكل حلويات ونتجنب بيان الله تسوس الأسنان

ومن هذه القواعد:

استبدال السكر والحلويات المصنعة بالحلويات الطبيعية وعلى رأسها التمر والعسل، وكان رسولنا محمد صلى الله عليه وعلى آله وسلم يحذ العسل ويأكله، وهناك أيضاً الفواكه وأشهرها التفاح فالتفاحة تعتبر بمثابة فرشاة للأسنان. أما إذا كان لابد من تناول الحلويات المصنعة فيجب الانتباه الشديد إلى ضرورة تفرير الأسنان بعدها مباشرة.

تعزيز صحة الفم: باستخدام مطهرات الفم لقد أصبح من المعتاد هذه الأيام استخدام مطهرات الفم لتعزيز حالة صحة الفم والأسنان أو مجرد تحسين رائحته.

وتعمل هذه المطهرات إما بمنع تكون البكتيريا التي تعيش في الفم، أو إن أكثرها فاعلية هو (الكلوهوركسدين) إلا أنه ينصح بعد استعماله بصفة مستمرة لمنع المضاعفات ومنها تلويث الأسنان وربما تأثرت حاسة الذوق أيضاً وتوجد بالأسواق منه مستحضرات في شكل جلي بالإضافة لوجوده كسائل مطهر للفم.

العلاج بالفلز الاحمر يخفف من آلام صداع الرأس

من المعروف أن أولئك الأشخاص الذين يعانون من الصداع المزمن قد جربوا أنواعاً متعددة من حبوب الأوبية والوصفات المنزلية. ولكن ماذا عن الفلفل الأحمر؟ إن السر في تلك الوصفة الشعبية هو مادة كابسيسين التي تعد المكون الأساسي في الفلفل الأحمر. ويقال أنها تخفف المادة P التي تقوم بدور الناقل العصبي وتنقل نبضات الألم. وقد يبدو ذلك شيئاً غير محتمل ولكن عدداً من الدراسات قد قامت باختبار هذا الزعم ووجدت أغلب تلك الدراسات دليلاً يؤكد صدق هذه الفمولة. ومن بين تلك الدراسات دراسة مشهورة نشرت عام 1998 في الصحيفة الطبية للألم بواسطة باحثين في قسم التخدير والعناية بالحالات الحرجة في جامعة شيكاغو، حيث قام الباحثون بتحليل بيانات 33 دراسة سابقة ووجدوا أن عدد كابسيسين الذي يوجد في الفلفل الأحمر يأتي بنتيجة جيدة مع حالات الصداع المتألمة والمزمنة والتي لا تجدي معها حبوب الأوبية. ولكن الأمر ليس بسيطاً حيث أن تناول الصلصة الحارة لن يفيد، حيث أن معظم الدراسات تقول بأن مادة كابسيسين الموجودة في الفلفل الأحمر تؤثر فقط عند استخدامها ظاهرياً. فقد أجريت دراسة بواسطة مجموعة من الباحثين في مستشفى ماساشوستس العام حيث قام الباحثون بجمع مجموعة متطوعين ممن يعانون من الصداع المزمن وقاموا بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين.

حيث وضعت المجموعة الأولى كميات قليلة من مادة كابسيسين المخففة في الأنف لمدة أسبوع. أما المجموعة الأخرى فقد تلقت دواء غير مؤثر. وقد وجدت الدراسة أن هناك تناقص ملحوظاً في شدة الصداع في المجموعة التي أخذت مادة كابسيسين عن طريق الأنف ولكن المجموعة الأخرى لم يحدث لها تحسن في حالة الصداع. وقد نشرت دراسات أخرى هذا العام نتائج مشابهة لتلك النتيجة. وفي النهاية لقد وجدت الدراسات أن مادة كابسيسين التي توجد في الفلفل الأحمر ربما تساعد في تهدئة الصداع.

أعراضك من الشدة بحيث أثرت على أنشطتك اليومية، وأفضل فحص للضيق الشوكي هو التصوير بالرنين المغناطيسي. قد تتحقق حقن حول الحبل الشوكي بحقن الكورتيزون، تسكيناً مؤقتاً للألم. إذا استمرت الأعراض لديك، وتأكدت من الفحوصات من وجود ضيق واضح في القناة الشوكية، فقد تحتاج إجراء جراحة لتخفيف الضغط الواقع على الأعصاب الشوكية. ويتم عمل شق جراحي في ظهره ويستأصل الجراح أجزاء من الفقرات التي تسببت في حدوث هذا الضيق. وفي بعض الأحيان من حالات الصداع المتألمة والتي لا تجدي معها حبوب الأوبية ولكن الأمر ليس بسيطاً حيث أن تناول الصلصة الحارة لن يفيد، حيث أن معظم الدراسات تقول بأن مادة كابسيسين الموجودة في الفلفل الأحمر تؤثر فقط عند استخدامها ظاهرياً. فقد أجريت دراسة بواسطة مجموعة من الباحثين في مستشفى ماساشوستس العام حيث قام الباحثون بجمع مجموعة متطوعين ممن يعانون من الصداع المزمن وقاموا بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين.

حيث وضعت المجموعة الأولى كميات قليلة من مادة كابسيسين المخففة في الأنف لمدة أسبوع. أما المجموعة الأخرى فقد تلقت دواء غير مؤثر. وقد وجدت الدراسة أن هناك تناقص ملحوظاً في شدة الصداع في المجموعة التي أخذت مادة كابسيسين عن طريق الأنف ولكن المجموعة الأخرى لم يحدث لها تحسن في حالة الصداع. وقد نشرت دراسات أخرى هذا العام نتائج مشابهة لتلك النتيجة. وفي النهاية لقد وجدت الدراسات أن مادة كابسيسين التي توجد في الفلفل الأحمر ربما تساعد في تهدئة الصداع.

أعراضك من الشدة بحيث أثرت على أنشطتك اليومية، وأفضل فحص للضيق الشوكي هو التصوير بالرنين المغناطيسي. قد تتحقق حقن حول الحبل الشوكي بحقن الكورتيزون، تسكيناً مؤقتاً للألم. إذا استمرت الأعراض لديك، وتأكدت من الفحوصات من وجود ضيق واضح في القناة الشوكية، فقد تحتاج إجراء جراحة لتخفيف الضغط الواقع على الأعصاب الشوكية. ويتم عمل شق جراحي في ظهره ويستأصل الجراح أجزاء من الفقرات التي تسببت في حدوث هذا الضيق. وفي بعض الأحيان من حالات الصداع المتألمة والتي لا تجدي معها حبوب الأوبية ولكن الأمر ليس بسيطاً حيث أن تناول الصلصة الحارة لن يفيد، حيث أن معظم الدراسات تقول بأن مادة كابسيسين الموجودة في الفلفل الأحمر تؤثر فقط عند استخدامها ظاهرياً. فقد أجريت دراسة بواسطة مجموعة من الباحثين في مستشفى ماساشوستس العام حيث قام الباحثون بجمع مجموعة متطوعين ممن يعانون من الصداع المزمن وقاموا بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين.

حيث وضعت المجموعة الأولى كميات قليلة من مادة كابسيسين المخففة في الأنف لمدة أسبوع. أما المجموعة الأخرى فقد تلقت دواء غير مؤثر. وقد وجدت الدراسة أن هناك تناقص ملحوظاً في شدة الصداع في المجموعة التي أخذت مادة كابسيسين عن طريق الأنف ولكن المجموعة الأخرى لم يحدث لها تحسن في حالة الصداع. وقد نشرت دراسات أخرى هذا العام نتائج مشابهة لتلك النتيجة. وفي النهاية لقد وجدت الدراسات أن مادة كابسيسين التي توجد في الفلفل الأحمر ربما تساعد في تهدئة الصداع.

أعراضك من الشدة بحيث أثرت على أنشطتك اليومية، وأفضل فحص للضيق الشوكي هو التصوير بالرنين المغناطيسي. قد تتحقق حقن حول الحبل الشوكي بحقن الكورتيزون، تسكيناً مؤقتاً للألم. إذا استمرت الأعراض لديك، وتأكدت من الفحوصات من وجود ضيق واضح في القناة الشوكية، فقد تحتاج إجراء جراحة لتخفيف الضغط الواقع على الأعصاب الشوكية. ويتم عمل شق جراحي في ظهره ويستأصل الجراح أجزاء من الفقرات التي تسببت في حدوث هذا الضيق. وفي بعض الأحيان من حالات الصداع المتألمة والتي لا تجدي معها حبوب الأوبية ولكن الأمر ليس بسيطاً حيث أن تناول الصلصة الحارة لن يفيد، حيث أن معظم الدراسات تقول بأن مادة كابسيسين الموجودة في الفلفل الأحمر تؤثر فقط عند استخدامها ظاهرياً. فقد أجريت دراسة بواسطة مجموعة من الباحثين في مستشفى ماساشوستس العام حيث قام الباحثون بجمع مجموعة متطوعين ممن يعانون من الصداع المزمن وقاموا بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين.

حيث وضعت المجموعة الأولى كميات قليلة من مادة كابسيسين المخففة في الأنف لمدة أسبوع. أما المجموعة الأخرى فقد تلقت دواء غير مؤثر. وقد وجدت الدراسة أن هناك تناقص ملحوظاً في شدة الصداع في المجموعة التي أخذت مادة كابسيسين عن طريق الأنف ولكن المجموعة الأخرى لم يحدث لها تحسن في حالة الصداع. وقد نشرت دراسات أخرى هذا العام نتائج مشابهة لتلك النتيجة. وفي النهاية لقد وجدت الدراسات أن مادة كابسيسين التي توجد في الفلفل الأحمر ربما تساعد في تهدئة الصداع.

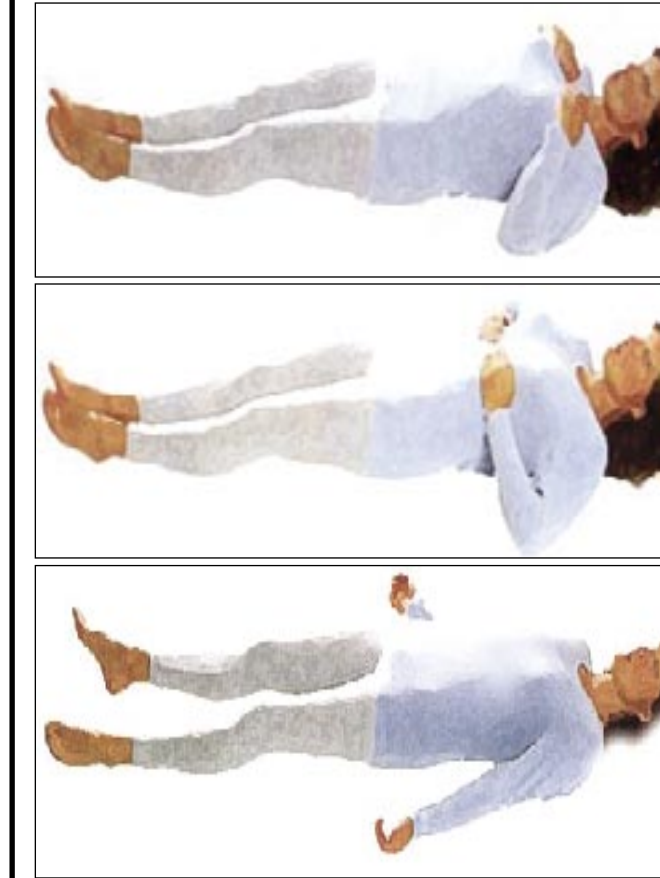
أعراضك من الشدة بحيث أثرت على أنشطتك اليومية، وأفضل فحص للضيق الشوكي هو التصوير بالرنين المغناطيسي. قد تتحقق حقن حول الحبل الشوكي بحقن الكورتيزون، تسكيناً مؤقتاً للألم. إذا استمرت الأعراض لديك، وتأكدت من الفحوصات من وجود ضيق واضح في القناة الشوكية، فقد تحتاج إجراء جراحة لتخفيف الضغط الواقع على الأعصاب الشوكية. ويتم عمل شق جراحي في ظهره ويستأصل الجراح أجزاء من الفقرات التي تسببت في حدوث هذا الضيق. وفي بعض الأحيان من حالات الصداع المتألمة والتي لا تجدي معها حبوب الأوبية ولكن الأمر ليس بسيطاً حيث أن تناول الصلصة الحارة لن يفيد، حيث أن معظم الدراسات تقول بأن مادة كابسيسين الموجودة في الفلفل الأحمر تؤثر فقط عند استخدامها ظاهرياً. فقد أجريت دراسة بواسطة مجموعة من الباحثين في مستشفى ماساشوستس العام حيث قام الباحثون بجمع مجموعة متطوعين ممن يعانون من الصداع المزمن وقاموا بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين.

حيث وضعت المجموعة الأولى كميات قليلة من مادة كابسيسين المخففة في الأنف لمدة أسبوع. أما المجموعة الأخرى فقد تلقت دواء غير مؤثر. وقد وجدت الدراسة أن هناك تناقص ملحوظاً في شدة الصداع في المجموعة التي أخذت مادة كابسيسين عن طريق الأنف ولكن المجموعة الأخرى لم يحدث لها تحسن في حالة الصداع. وقد نشرت دراسات أخرى هذا العام نتائج مشابهة لتلك النتيجة. وفي النهاية لقد وجدت الدراسات أن مادة كابسيسين التي توجد في الفلفل الأحمر ربما تساعد في تهدئة الصداع.

أعراضك من الشدة بحيث أثرت على أنشطتك اليومية، وأفضل فحص للضيق الشوكي هو التصوير بالرنين المغناطيسي. قد تتحقق حقن حول الحبل الشوكي بحقن الكورتيزون، تسكيناً مؤقتاً للألم. إذا استمرت الأعراض لديك، وتأكدت من الفحوصات من وجود ضيق واضح في القناة الشوكية، فقد تحتاج إجراء جراحة لتخفيف الضغط الواقع على الأعصاب الشوكية. ويتم عمل شق جراحي في ظهره ويستأصل الجراح أجزاء من الفقرات التي تسببت في حدوث هذا الضيق. وفي بعض الأحيان من حالات الصداع المتألمة والتي لا تجدي معها حبوب الأوبية ولكن الأمر ليس بسيطاً حيث أن تناول الصلصة الحارة لن يفيد، حيث أن معظم الدراسات تقول بأن مادة كابسيسين الموجودة في الفلفل الأحمر تؤثر فقط عند استخدامها ظاهرياً. فقد أجريت دراسة بواسطة مجموعة من الباحثين في مستشفى ماساشوستس العام حيث قام الباحثون بجمع مجموعة متطوعين ممن يعانون من الصداع المزمن وقاموا بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين.

حيث وضعت المجموعة الأولى كميات قليلة من مادة كابسيسين المخففة في الأنف لمدة أسبوع. أما المجموعة الأخرى فقد تلقت دواء غير مؤثر. وقد وجدت الدراسة أن هناك تناقص ملحوظاً في شدة الصداع في المجموعة التي أخذت مادة كابسيسين عن طريق الأنف ولكن المجموعة الأخرى لم يحدث لها تحسن في حالة الصداع. وقد نشرت دراسات أخرى هذا العام نتائج مشابهة لتلك النتيجة. وفي النهاية لقد وجدت الدراسات أن مادة كابسيسين التي توجد في الفلفل الأحمر ربما تساعد في تهدئة الصداع.

أعراضك من الشدة بحيث أثرت على أنشطتك اليومية، وأفضل فحص للضيق الشوكي هو التصوير بالرنين المغناطيسي. قد تتحقق حقن حول الحبل الشوكي بحقن الكورتيزون، تسكيناً مؤقتاً للألم. إذا استمرت الأعراض لديك، وتأكدت من الفحوصات من وجود ضيق واضح في القناة الشوكية، فقد تحتاج إجراء جراحة لتخفيف الضغط الواقع على الأعصاب الشوكية. ويتم عمل شق جراحي في ظهره ويستأصل الجراح أجزاء من الفقرات التي تسببت في حدوث هذا الضيق. وفي بعض الأحيان من حالات الصداع المتألمة والتي لا تجدي معها حبوب الأوبية ولكن الأمر ليس بسيطاً حيث أن تناول الصلصة الحارة لن يفيد، حيث أن معظم الدراسات تقول بأن مادة كابسيسين الموجودة في الفلفل الأحمر تؤثر فقط عند استخدامها ظاهرياً. فقد أجريت دراسة بواسطة مجموعة من الباحثين في مستشفى ماساشوستس العام حيث قام الباحثون بجمع مجموعة متطوعين ممن يعانون من الصداع المزمن وقاموا بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين.



البحر والطيور... إضافة المزيد من الإسترخاء.

التأمل الداخلي:

يركز التأمل الداخلي على تخيل ما يحدث داخل الجسم بهدف إرخاء العضلات. يتم شد كل مجموعة من العضلات ومن ثم إرخاءها من الرأس وحتى أخمص القدم. إنها إحدى أفضل الطرق للتخفيف من الإجهاد.

تمارين التأمل الداخلي:

الإرخاء التدريجي للعضلات يخلصك من الإجهاد. استلقي في وضعية مريحة على الأرض وأغلق عينيك وحذ نفسك عميقاً من الجنب الصدري، حاول شد كل مجموعة من العضلات مع العد حتى الخمسة ثم أرخها. إبدأ بالجابحين والجبين. وبالنسبة إلى الفك والوجه إفتح فمك قد رالإمكان. ثم شد العنق وعضلات الكتفين. إرفع الذراعين وشدهما، ثم شد عضلات البطن والوركين. وإرفع في الوقت نفسه الساقين وشدهما ثم أرخهما، وإقل الشيء نفسه بالنسبة للقدمين.

طرق أخرى للاسترخاء

هناك العديد من الطرق الأخرى الفعالة للاسترخاء وهي مرتبطة بأفكارها: التمارين الرياضية، خصوصاً السباحة فهي شكل مفيد من الإسترخاء للعديد من الأشخاص المنزل: يمكنك الإسترخاء في المنزل بعد التأكد من نزع مقبض الهاتف وإغلاق الهاتف الجوال أو المحمول وعدم القيام بأي عمل منزلي لمدة ساعة - الاعتناء بالحديقة والمطالعة والجلوس في مغطس من المياه الدافئة، كلها طرق مفيدة أيضاً للاسترخاء

أصحاب الكرش: حقنة تتحكم في منطقة البطن



من الحقائق التي باتت واضحة تماماً أن العالم يعاني الآن من ظاهرة الكرش، خاصة في الدول العربية، حيث تشير التقديرات إلى أن هناك نحو 45 مليون عربي تقريباً ممن يعانون من هذه الظاهرة.

وهذه بالطبع نسبة كبيرة، فالعرب يحتلون المرتبة الأولى لأصحاب الكرش في العالم. وقد أرجع الأطباء السبب في ارتفاع نسبة أصحاب الكرش في الدول العربية إلى أسباب غذائية السيئة والأكل الزائد على الحاجة في أوقات غير منتظمة، ناهيك عن الإفراط في تناول المشروبات بالإضافة إلى عدم ممارسة الرياضة، ولا ننسى دور الوجبات السريعة والمياه الغازية، والأخطر من ذلك منتجات الألبان المستوردة.

فلا غرابة في أننا نجد رجلاً من كل ستة رجال في الدول العربية يعاني من البدانة في سن الثلاثين ثم تزيد هذه النسبة بعد سن الأربعين.. ومن المعروف أيضاً أن نسبة الدهون في جسم المرأة هي ضعف الدهون الموجودة في جسم الرجل، وهذه الدهون هي التي تسبب الكرش، حيث تتكون قرب الكبد والجهاز الهضمي وتنتشر في أوردة البطن بسبب تأثير هرمون الأنسولين فتزيد نسبة السكر في الدم

ويتحول إلى دهون وخاصة مع تزايد العادات الخاطئة في الأكل والتهادي بالحلويات والشيكولاته. وفي خطوة قد تعيد أصحاب الكرش "كثيراً، تمكن باحثون من تطوير حقنة للتخلص من الكرش، وذلك بعد تجارب على الفئران، حيث يكفي تغيير محتوى الحقنة لتضخيم أو تخفيف بطن الحيوانات المختبرية حسب الطلب.

وأوضحت نتائج دراسة دامت 4 سنوات، قادها فريق من الباحثين في جامعة جورجيتاون لونيفرسيتي بواشنطن لتوضيح دور البيبتيد العصبي المحفز للشهية Npy في تطوير البدانة. وكان الباحثون الأمريكيون على علم بتفاعل هذا البيبتيد الجزيئية في الدماغ محفزاً بالتالي الشهية، بيد أن شكوكهم المتعلقة بتفاعل البيبتيد على الأنسجة الدهنية تحولت إلى واقع بعد إجراء هذه الدراسة، فالببتيد يساعد على تكاثر الخلايا الدهنية وعلى تكون الأوعية الدموية التي تغذي هذه الخلايا. وفي حال حقن مضاد له، يمكن تقليص مستودعات الدهن بالبطن، بصورة لافتة، فضلاً عن الأظفار المحددة بأوعية القلب التي توأب ارتفاع ضغط الدم وتراكم الدهون في الكلية وورم الأوعية، هكذا، بات البيبتيد هدفاً مثاليًا لتطوير أدوية جديدة لمكافحة البدانة.

قياس كثافة العظام

يمكن لطبيب الأشعة معرفة ما اذا كان يعاني من وهن العظام أو من نقص الكتلة العظمية فقط دون الوصول إلى مرحلة الوهن. إن تدني الكتلة العظمية كما تظهرها آلة (DEXA) ليس مؤشراً نهائياً يدل على تأكيد التعرض للكسور، وإنما يعتبر واحداً من عوامل الخطورة التي تزيد من إمكانية حصول الكسور في المستقبل.

وضعت الكلية الملكية البريطانية لأطباء الباطنية إرشادات للوقاية من وهن العظام وعلاجه واقترحت فيه قياس الكتلة العظمية للأشخاص المعرضين للإصابة بوهن العظام والكسور لتحديد طريقة العلاج التي سيتخذها الطبيب لكل شخص بعينه، وهؤلاء الأشخاص هم: الأشخاص الذين أصيبوا بكسر بعد التعرض لصدمة أو سقطة خفيفة. الأشخاص الذين عولجوا ولفترة طويلة بالعقاقير الستيرويدية (7.5مليجرام أو أكثر يومياً من الكورتيكوستيرويد لمدة ستة أشهر أو أكثر). السيدات اللاتي توقف الطمث لديهن مبكراً إما تلقائياً أو بسبب إزالة الرحم والمبيضين جراحياً قبل سن الخامسة والأربعين. السيدات اللاتي توقفت الدورة الشهرية لديهن قبل سن اليأس لأكثر من ستة أشهر بسبب آخر غير الحمل مثل الحميات الشديدة والرياضة العنيفة. الرجال الذين لديهم تدني في مستوى هرمون التستوستيرون. الأشخاص الذين لديهم امراض مزمنة تؤدي لوهن العظام مثل الامراض التي تؤثر على امتصاص الغذاء من الأمعاء، و فرط الغدة الدرقية أو الجار درقية، أو الذين لازمو السرير لفترات طويلة

الصغيرة وتستعمل في كثير من الأحيان لقياس كثافة العظام لدى فئات كبيرة من الناس. تطلق آلة قياس كثافة العظم مقداراً من الأشعة صغيرة جداً يساوي حوالي عشر كمية الأشعة الناتجة من إجراء صورة إشعاعية للصدر بالأشعة السينية الاعتيادية.

كيفية إجراء فحص كثافة العظم:

- يستغرق الفحص حوالي عشرة الى عشرين دقيقة ولا يسبب اي ضيق أو ألم للمريض، يختلف زمن الفحص حسب نوع الآلة المستخدمة وحسب العضو المطلوب تصويره وفحصه.
- يطلب فني الأشعة من المريض الاستلقاء على طاولة الفحص ويغطيه بغطاء قطني خفيف، ثم تمر آلة القياس فوق البدن وتلتقط صوراً للعمود الفقري والورك. أما في حالة استخدام النوع الآخر من الآلات فيكتفي بوضع اليد أو القدم أو الأصبع في الجهاز حسب نوع الجهاز المستخدم وحسب طلب فني الأشعة.
- لا يحتاج المريض عادة لخلع ملابسه واستبدالها بأخرى (يجب خلع الملابس التي تحتوي على سحاب في الظهر أو على الجانب في منطقة الحوض).
- ليس هناك حاجة لأي حقنة وريدية أو عضلية للحضير للفحص.
- لا يتوجب على المريض أثناء الفحص ان يمر من خلال الآلة كما هو الحال في الأشعة المقطعية أو الطبقيّة أو في صورة الرنين المغناطيسي.
- تظهر على شاشة كثة العظم النتيجة مطبوعة وتقارن بنتائج أشخاص ذوي عظام طبيعية في نفس عمر الشخص الذي أجري عليه الفحص ومن نفس جنسه. يُحسب الفرق بين القراءتين بعمليات حسابية وبعدها

يمكن قياس كثافة العظم لتشخيص وهن العظام بطرق مختلفة ومتعددة، ولكن الطريقة المفضلة لمعرفة كثافة العظم ومدى تعرضها للكسور هي بواسطة استعمال جهاز قياس كثافة العظم ويطلق على هذا الفحص اسم (DEXA) وهو اختصار للمسمى باللغة الإنجليزية (ENERGY - DUAL X-RAY ABSORPTIOMETRY)، وهي الآن أدق وأمن وأسهل طريقة لمعرفة قوة العظام.

يوجد هناك نوعان من آلات كثافة العظم:

النوع الأول: وهذه الآلات تقيس كثافة العظم في المنطقة الوسطى من الجسم، وهنا تسمح آلة القياس العظام الموجودة في أسفل العمود الفقري وفي الورك وهما المنطقتان اللتان تعتبران أكثر عرضة للكسور الناتجة عن وهن العظام وهذا النوع من الآلات كبير وهو عبارة عن منصة يركد المريض عليها أثناء إجراء الفحص بالإضافة إلى ذراع معلق في الأعلى يتحرك على المنصة ويلتقط الصور المطلوبة للقياس. توجد هذه الآلات في المستشفيات الكبيرة فقط نظراً لكبر حجمها وعلو سعرها.

النوع الثاني: وهذه الآلات تقيس كثافة العظم في الأطراف، كذلك التي تقيس كثافة عظم الكعبرة في المعصم أو عظم الكاحل في القدم. وهي آلات صغيرة يمكن حملها ونقلها من مكان لآخر وتوجد في العيادات الطبية