هل تعلم وظائفك الحيوية والجهاز العصبي التلقائي (اللاإرادي)؟

□ إن وظائف جسدك الحيوية تخضع لتحكم الجهاز العصبي (اللاإرادي) والذي يبدأ من منطقة "ما تحت المهاد البصري" بوسط المخ.

□ ويقوم الجهاز العصبي التلقائي بإرسال أعصاب لجميع أجزاء الجسم كي توجه مختلف الوظائف كما تصله اعصاب أخرى قادمة من مختلف مناطق الجسم تنقل رسائل إلى المخ.

□ وينقسم الجهاز إلى أعصاب سيمثاوية(باللون الأخضر) وأعصاب باراسمبثاوية (باللون الأزرق)، وهما يعملان سوياً.

الأعصاب السمبثاوية:

تقوم الأعصاب السمبثاوية بنقل الإشارات العصبية إلى جميع أجزاء الجسم لإعداده للنشاط الجمساني أو رد فعل القتال أو الهروب.

ضغط الدم وسرعة ضربات القلب:

□ عندما تتريض، يتسع مجرى الشرينات الدقيقة الموجودة بداخل قلبك ورئتيك، وعضلاتك فيتدفق الدم إلى تلك الأعضاء بمزيد من الغزراة.

□ وتوجه منطقة ما تحت المهاد والموجودة بالمخ الأعصاب السمبثاوية حتى تقلل من تدفق الدم إلى الجلد والمعدة والأمعاء حتى يتوفر مقدار أكبر من الدماء للقلب والرئتين والعضلات.

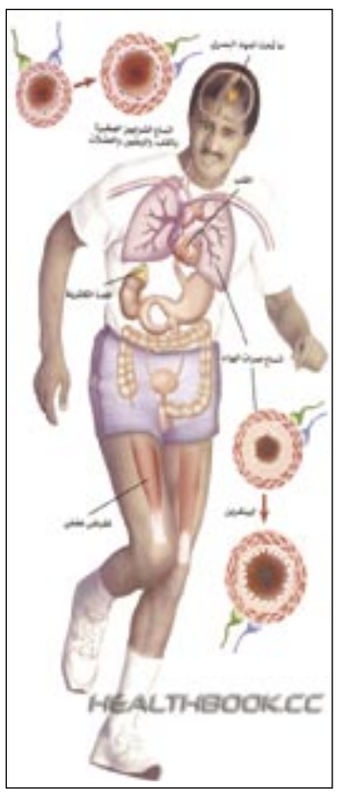
□ أما الأعصاب السمبثاوية للغدد الكظرية (فوق الكلوية) فهي تنشطها حتى تفرز المزيد من هرمون الإبينفرين (الأدرينالين).

□ والرسائل القادمة من الأعصاب السمبثاوية إلى القلب وكذلك الإبينفرين الموجود في الدم يتسببان معاً في جعل القلب يضخ الدم بشكل أسرع وبقوة أكبر، أما الأعصاب الباراسمبثاوية فتقف مستعدة للتخفيف من تلك الآثار.

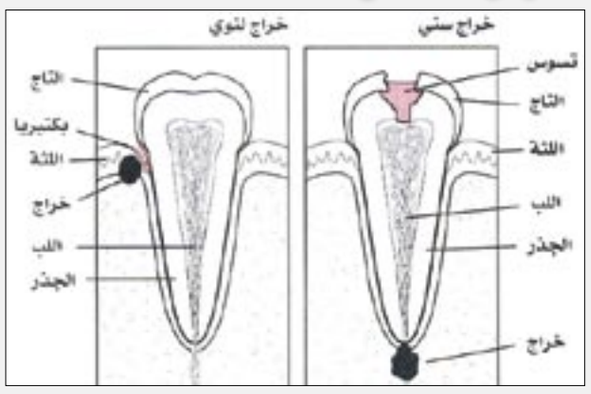
□ كما تعمل الأعصاب السمبثاوية والإبينفرين الموجود في الدم على توسيع الشعب الهوائية (الممرات الهوائية) حتى يمكنك إستنشاق الهواء ودفعه خارج رئتيك بمعدل أسرع.

التحكم في درجة حرارة الجسم:

يعمل مركز التحكم في درجة الحرارة، وهو موجود أيضاً في منطقة ما تحت المهاد البصري بالمخ على الحفاظ على درجة حرارة الدم في النطاق السليم، وعندما تتريض يعمل الأنقباض العضلي على توليد حرارة، وهو ما يجعل درجة الحرارة ترتفع، ومع إرتفاعها ترسل منطقة ما تحت المهاد إشارات إلى الأعصاب كي تزيد من إفراز العرق وتدفق الدم إلى الجلد، وهو ما يساعد على إنتقال درجة حرارة الجسم إلى الهواء المحيط.



خراج الاسنان Tooth abscess



خراج الأسنان عبارة عن كيس من النسيج المصاب بعدوى ميكروبية (تجمع قيح) يقع في أحد مكانين . خراج النسيج المحيط بالأسنان (اللثة) يتكون عندما يتسبب مرض اللثة في عمل جيوب بين اللثة والاسنان ومن ثم تنمو البكيتريا داخل هذه الجيوب . أما خراج السن فينشأ عندما يحدث تقدم في تسوس السن أو تنكسر السن فيسمح للبكتيريا بغزو عصب السن وينتهي الأمر بموت العصب وإنتشار البكتيريا في اتجاه نسيج اللثة القريب والعظم .

الاعراض :

- قد تسبب خراريج السن ألماً أو نقحاً وتسبب ألماً مبرحاً عند إطباق الفم
- حساسية السن للسخونة
- تورم الخد والوجه
- قد تتورم الغدد الليمفاوية أسفل الفك أو مقدمة العنق
- قد تصاب بحمى نتيجة للعدوى البكتيرية
- روائح وسوائل كريهة في الفم عندما ينفجر الخراج

التعقيدات :

إهمال معالجة خراج السن والعدوى البكتيرية قد يؤدي إلى إنتشار العدوى إلى أماكن أخرى في الرأس والرقبة ، وتصبح خطرة

العلاج :

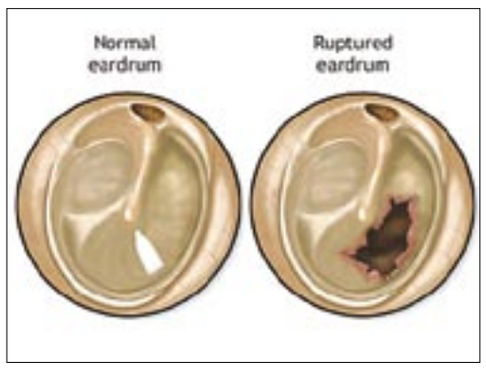
خذ اسبرين أو اسيتامينوفين أو بروفين لمداواة الألم ، واشطف وتمضمض (غسول) بالماء المالح الدافيء ، وإتصل بطبيبك على الفور إذا شككت بإصابتك بخراج أسنان .

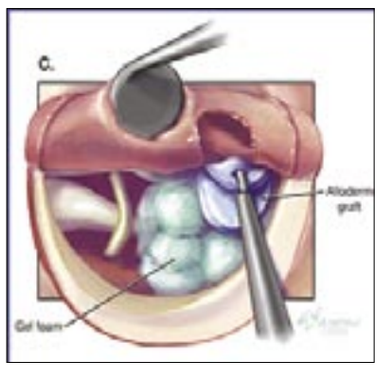
خراريج النسيج المحيط بالأسنان تعالج عن طريق إدخال مسبر داخل المنطقة المصابة لتخفيف الضغط ، ثم تنظيف الجيب المصاب بالعدوى .

أما خراج الاسنان ، فيعالج بعمل ثقب في السن لتخفيف الضغط وتنظيف وتطهير العصب المصاب بعدوى . ثم يجرى بعد ذلك علاج عصب بقناة الجذر .

فإذا إستمرت العدوى قد يحتاج الأمر لخلع السن . ونظراً لوجود عدوى ، قد تحتاج لتناول مضادات حيوية قبل أي من العمليتين .

تمزق طبلة الأذن





تتمزق طبلة الأذن إثر عدوى أو رضح أو إصابة أو جرح

ومن علامات الطبلة المتمزقة tear أو المثقوبة hole :

- مضايقة و ألم حاد في الأذن Sharp، sudden ear pain or discomfort
- فقدان جزئي للسمع Hearing loss
- طنين الأذن Ringing in your ear (tinnitus)
- نزف بسيط bloody drainage
- خروج إفرازات من الأذن pus-filled

الأسباب :

- عدوى الأذن الوسطى Middle ear infection (otitis media) : في حالة العدوى يزيد ضغط السائل في الأذن الوسطى ، الأمر الذي يسبب تمزق في طبلة الاذن
- الرضح الجوي أو الرضح الضغطي Airplane ear (barotrauma) : الضغط على اذنك أثناء هبوط او صعود الطائرة قد يسبب تمزق في طبلة الاذن
- الرضح السمعي acoustic trauma أو جرح في الأذن ، مثل تعرض الأذن ليد مفتوحة
- الأجسام الغريبة في الأذن Foreign objects in your ear : مثل القطن أو الدبابيس (قد تندفع بعيداً إلى قناة الأذن) أو محاولة مسح شمع الأذن clean (cerumen (earwax ، وهذا يؤدي إلى التلف
- الضوضاء والإزعاج المفاجئ Loud، sudden noise : مثل انفجار أو سلاح ناري

في حالة العدوى ، غالباً ما يزول الألم عند انشقاق الطبلة ويسيل منها سائل أو قيح ملوث بالعدوى .

وعادة يندمل الشق من نفسه من دون أي مضاعفات ولا يتأثر السمع سوى قليلاً أو لا يتأثر على الإطلاق .

أما التمزقات الكبيرة فمن شأنها أن تسبب إصابات متكررة معدية . فإن إشتبهت بحدوث تمزق في طبلة الاذن ، إستشر الطبيب في أقرب وقت ممكن . وفي أثناء ذلك ، إستعن بإرشادات العناية الذاتية المذكورة أدناه .

العناية الذاتية :

- سكن الألم بواسطة الاسبرين aspirin أو أي مسكن آخر يناسبك (Advil، Motrin) ibuprofen
- ضع كمادة دافئة (غير ساخنة) على اذنك
- لا تغسل أذنك

العون الطبي :

يصف الطبيب مضاداً حيوياً منعاً لإصابة الأذن الوسطى middle ear بأي عدوى.

وفي بعض الأحيان يوصي الطبيب بـ رقعة للاذن Eardrum patch ، عن طريق وضع غطاء بلاستيكي أو ورقي paper patch على الطبلة لختم seal الفتحة أثناء إندمالها .

وغالباً ما تشفى الطبلة في غضون شهرين .

أما في حال لم يتم الشفاء في هذه الفترة ، فقد يتطلب الأمر إجراء جراحة بسيطة لرأب الشق، تدعى بـ "رأب الطبلة " Tympanoplasty ، حيث يضع الطبيب رقع نسيجية على الثقب ، ويمكنك العودة إلى منزلك في نفس اليوم

ما هي مشكلة العين الناعسة ؟

العين الناعسة هي حالة من ضعف الرؤية، وغالبا ما تصيب عينا واحدة فقط. وتحدث حالة العين الناعسة عندما يصعب على الدماغ،لأسباب غير واضحة، ترجمة الصور التي تستلمها العين المتأثرة بالإصابة. وهذه الحالة لا يمكن تصحيحها بارتداء النظارات أو العدسات اللاصقة.

ووفقا لشبكة أطباء العيون، فأن القيام بفحوصات العين مبكرا أمر هام جداً. فالنظارات الطبية، والقطرات، والعلاجات، و أو رقع العين قد تعمل على تحسين البصر من العين المتأثرة إلى الدماغ. أما الكشف المبكر وتصحيح المشكلة قبل عمر سنتان فهو أفضل علاج لهذه الحالة.

أما إذا اكتشفت الحالة لاحقاً -- بعد عمر 17 عاما ففي أغلب الأحيان لن يكون العلاج فعالاً.

لذلك تنصح شبكة أطباء العيون، الأهل بالقيام بفحص دوري لعيون الأطفال، خصوصا قبل سنة والانتظام بعد ذلك على القيام بفحص دوري لعلاج أي مشاكل مبكرا قبل تفاقم المشكلة.

اللياقة البدنية تضمن حياة أطول للبدناء

□ لندن / متابعات :

وجدت دراسة حديثة أن الذين يتمتعون بلياقة بدنية قد يعيشون حتى مراحل الشيخوخة المتأخرة حتى لو كانوا بدناء.

وأشارت الدراسة التى أجريت على 2600 شخصاً فى الستين وما فوق، أن البدناء اللائقين بدنياً قد يعيشون لفترة أطول من نظرائهم أصحاب الأوزان المعتدلة أو النحفاء القليلى الحركة والنشاط.

وأوضح فريق البحث بقيادة الدكتور ستيفن بلير، أن اللياقة البدنية مفيدة حتى للعجائز بمن فيهم البدناء لأنها تساعدهم على تدبر أمورهم اليومية بسهولة، وتبين من الدراسة أن نسبة الوفيات بين البدناء اللائقين بدنياً كانت منخفضة مقارنة بتلك التي لنظرائهم معتدلي الوزن أو النحفاء الذين لم يمارسوا أي نشاطات بدنية.

فوائد الأناناس

الأجزاء المستعملة في الأناناس : الثمرة

موطن الأناناس :

مناطق خط الاستواء ، أمريكا الوسطى والجنوبية ، بعض الجزء مثل هاواي وتايلند

تاريخ الأناناس :

لم يصل إلينا تاريخ واضح ، حيث إنه كان بعيداً عن أوروبا و آسيا ، وهي المناطق التي تهتم بتاريخ المزروعات

تركيب الأناناس :

- ماء
- سكريات
- فيتامنيات خصوصاً A، C، B
- املاح معدنية ، مثل البوتاسيوم ، الصوديوم ، الفلور
- خمائر البروملين

استعمالات و فوائد الأناناس :

- خمائر الأناناس كانت تستعمل في علاج الحروق وعقص الهوام ، ولكن هذ الخاصة لم تثبت فعاليتها ، وحالياً يستعمل في صناعة الاغذية كفاكهة لذيذة ، وكمادة تستعمل لتطرية اللحم القاسي
- يكافح الرشح وعوضه بسب احتوائه على الفيتامينات وخصوصا فيتامين C
- يكسر العطش والحر في الصيف وبسبب كثرة الماء في تركيبه فإنه يمنع ضربات الشمس
- يدر البول ، ويمنع تشكل الرمل والحصى في الكلى والمثانة والمجاري البولية كلها
- يستعمل من قبل من يتبع حمية لانه لا يحتوي على سكريات بشكل عال ، ولأنه مدر للبول ، ويقذف السوائل الزائدة خارج الجسم
- يمنع تراكم الدهون داخل الأوعية الدموية خصوصاً الشرايين، لذلك يمنع تصلب الشرايين
- يسّهل هضم الطعام ويمنع قبوضة المعدة
- ينشط وظائف الكبد ويكافح اليرقان
- عبر الانزيمات التي يحتويها البروملين، يمنع الاورام وانتفاخ الانسجة والتهابها وهنالك ادوية كثيرة تحتوي هذه الانزيمات تحت اسماء تجارية لشركات ادوية كثيرة.
- يكافح القروح والحروق
- باحتوائه على مادة الفلوريد يمنع التسوس الاسنان ويفضل أن يعطى إلى الاطفال خلال مرحلة النمو لحماية اسنانهم واللثة

مضار الاناناس وآثاره الجانبية :

إن أكل الاناناس بكثرة يؤدي إلى:

- اضطرابات في الجهاز الهضمي مثل ، اسهال معوي ، غثيان ، قيء
- طفوح جلدية
- بثور في اطراف الشفتين والفم
- انقباض في عضلات الرحم مما يسبب الاجهاض

تفاعل الاناناس مع الادوية :

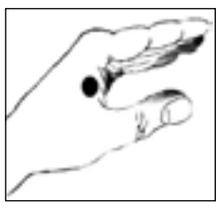
يفضل عدم اكل الاناناس عند مرضى ضغط الدم الذي يستعملون:

- ادوية الضغط
- مميعات الدم

ما هو العلاج بالضغط؟

يمكن أن يؤثّر الألم على كلّ مناطق الجسم لأسباب مختلفة. وبالاعتماد على سبب ألمك، يمكن أن يوصي طبيبك باستعمال عبوات الثلج أو وصف الدواء. ولكنّ يمكن أن تخفّف من ألمك بنفسك عن طريق التدليك. وهو إجراء مشابه للوخز بالإبر، حيث يقوم شخص مجاز للعلاج بالإبر بوضع أبر خاصة على نقاط الضغط للتخفيف من الألم والأعراض الأخرى. لكن بدلا من الإبر، قومي بتدليك النقطة بنفسك. المفتاح لتخفيف الألم هو البحث عن نقطة الضغط الصحيحة.

الخطوات:



قومي بلف يديك بحيث يكون باطن يدك للخارج. نقطة الضغط الأكثر شيوعا لتخفيف الألم العامّ هي بتحديد الموضع الذي يقع بين مفصل إبهامك وسبابتك. يقع هذا نموذجيا تحت الجلد الواصل بين إبهامك وسبابتك.

قومي بالضغط حتى تجدي المنطقة الأكثر طراوة. نقطة الضغط هذه تحتاج للتركيز عليها.

قومي بتدليك هذه المنطقة من ثلاثة إلى خمس دقائق أو حتى تشعري بالارتياح. لأفضل النتائج، استعملي طرف إصبعك، مفصلك أو محّاية قلم الرصاص. يعمل التدليك بشكل أفضل بعد تلقي الوخز بالإبر، لذا يمكن أن تتكلّم مع مختص بوخز بالإبر حول النقاط التي تعطيك أفضل النتائج.

النصائح والتحذيرات:

لا تخفف هذه النقطة الألم العام فقط. بل هي جيدة أيضا لشفاء الصداع الأمامي وأعراض الزكام، مثل الأنف المزكوم. لا تستعملي هذه النقطة إذا كنت حامل.

لم يصمّم التدليك لاستبدال الإجراءات والمعالجات الطبية. إذا كنت مصابة إصابة خطيرة، أو إذا استمرتّ أعراضك، فأنت بحاجة إلى رعاية طبية. يجب أن لا تستعملي التدليك إذا كنت مصابة بحالة قلبية أو إذا كانت النقطة تقع تحت خال، أو عرق دوالي، أو كدمة أو أيّ خلل أخر في الجلد. يجب أن لا تستعملي التدليك خلال 20 دقيقة من الاستحمام، أكل وجبة طعام كبيرة أو ممارسة الرياضة .

نصائح لتنظيف المرارة والكبد

تعتمد هذه الطريقة في الصوم على الطبّ الشعبي الأوروبي وما زالت مستعملة في الحمّامات المعدنية ومستشفيات الصحة لتطهير وإنعاش اثنان من أعضاء جسمك الضرورية -- الكبد والمرارة. نوصي بأنّك تقرئي المقال جيدا وتستشيري الطبيب قبل القيام بهذه الطريقة.

المكونات:

زيت الخروع
جذوّر الهندباء المجفّفة
ملح انكليزي
قشور الليمون
الليمون
وسادات تدفئة
عصير تفاح
تفاح
قشور البرتقال
أوراق الهندباء المجفّفة
البرتقال
حقنة شرجية
بنجر
مطهر الحقن الشرجية
شاي عشبي

الخطوات:

□ توقفي عن تناول كلّ الأطعمة الصلبة لأول يومين من الصوم واشربي عصير التفاح العضوي، الدافئ مع القليل من عيدان القرفة. اشربي شاي جذور الهندباء وشاي ورق الهندباء المجفّفة أيضا، اصنعي الشاي عن طريق غلي المكونان في الماء لمدة 20 دقيقة.

□ اشربي المشروبان، على بعد ساعتان، حتى تصلي لما مجموعه 7 أكواب كل يوم.

□ قومي بإتباع هذا الجدول :الساعة 8 صباحا: 2 / 1 كأس دافئ من عصير التفاح مع 2 / 1 كأس من شاي الهندباء، معا. الساعة10 صباحا: كأس عصير تفاح مع 2 / 1 كأس من الماء . الساعة 12 ظهرا: كأس شاي وكأس عصير تفاح معا. الساعة 2 مساءا: كأس عصير و 2 / 1 كأس ماء ، 2 / 1 كأس عصير بنجر طازج. الساعة 4 مساء: كأس عصير تفاح ، و 2 / 1 كأس ماء .الساعة 6 مساءا: كأس عصير تفاح ، كأس شاي معا. الساعة 8 مساءا: كأس عصير تفاح. استمرّي على هذا الجدول لمدة 2 إلى 4 أيام.

□ خذي حمّاما داخليا في اليوم الأخير من صومك قبل الخطوة النهائية. هذا اختياري، لكن موصّى به.

□ ابدئي بإنهاء صومك حوالي 3 قبل ساعات قبل أن تذهبي للنوم عن طريق إكمال الإجراء التالي.

□ قومي بنقع 12 بوصة مربعة من القماش أو القطن أو نسيج الصوف أو الفانيلا ، بزيت الخروع، وحضري أمّا وسادة دافئة أو قنينة ماء حارة.

□ ذوبي 4 / 1 ملعقة من الملح الانكليزي في 3 / 1 كأس ماءا دافئ لتوسيع قنوات الكبد والمرارة للتحضير لكوكتيل زيت الزيتون. يمكن أن تمضغ قشرة الليمون أو البرتقال إذا ضايقك الملح الانكليزي.

□ اشربي مزيجا من 3 / 1 كأس زيت زيتون بارد، و 4 / 1 كأس قشطة ، 3 / 1 كأس عصير تفاح حار و1ملعقة عصير ليمون طازج.

□ نامي على السرير على جانبك الأيمن. ضعي قماش زيت الخروع، مع الوسادة الدافئة فوقه (استعملي مناشف قديمة لتفادي الفوضى)، على منطقة الكبد والمرارة (على جانبك الأيمن، فقط تحت قفص ضلعك). اتركيها هناك لمدة ساعة ونصف إلى ساعتين.

□ قومي برفع العلبة الدافئة، و زيت الخروع واشرب نفس شراب الملح الانكليزي الذي شربتيه في وقت سابق.

□ استرخي. اشربي بعض عصير البرتقال المعصور الطازج أو عصير الليمون. وفي اليوم التالي يجب أن تلاحظي أحجار بأحجام مختلفة في البول، تتراوح ما بين اللون الأخضر اللامع إلى البني المظلم -- الأحجار الصفراء تشكل الدهون الفاسدة في حميتك.

□ اكسري صومك بتجنّب الأطعمة المقلية ، والزيوت، والدهون. تناولي البرتقال والأناناس وفاكهة الكريب والتوت في الصباح؛ أما الخضار الورقية في على الغداء؛ والشوربة الطازجة، والسلطة والخضار المطهوة على البخار على للعشاء. استمريّ في هذا النوع من الحمية لمدّة بضعة أيام بعد صومك.

□ النصائح والتحذيرات:

□ تجنبي التمارين المكثفة أثناء الصوم. اليوغا الخفيفة أو المشي أو البستنة ممتازة لتحفيز الايض بدون إجهاد جسمك.

□ من الطبيعي أن تشعري ببعض الضيق والغثيان. البرتقال جيد لتخفيف هذا الشعور، على أية حال، تأكدي من مضغها جيدا ولا تأكلي كثيرا.

□ يفضل عمل حقنة شرجية قولونية في اليوم الأخير فهي أفضل طريقة لإزالة هذه النفايات بالكامل. يمكنك القيام بذلك في مركز متخصص.

□ النساء الحوامل والأطفال يجب أن لا يقوما بهذه الطريقة.

الكالسيوم وأهميته الصحية

عنصر الكالسيوم هو احد أملاح المعادن ، وتتراوح كمية الكالسيوم في جسم الانسان ما بين 1 – 1.5 كجم حيث يتركز 98% من هذه الكمية في العظام والاسنان ، كما يوجد الكالسيوم أيضاً في الدم ، فيبلغ نسبته في بلازما الدم 9 – 11 ملجم / لتر

وظائف الكالسيوم:

- يعد عنصراً أساسياً لبناء العظام والأسنان بتكوين فوسفات الكالسيوم
- ضروري في تنظيم ضربات القلب وكذلك انقباض وانبساط عضلات الجسم (يساعد في تجنب تشنج العضلات)
- تنظيم انتقال النبضات العصبية في الجهاز العصبي المركزي
- يساعد في تكوين جلطة الدم
- يساعد في امتصاص الحديد
- يمتص في الامعاء الدقيقة بمساعدة فيتامين "د" وسكر اللاكتوز (يدخل الكلسيوم في عملية تنشيط إنزيمات عديدة و منها الليبيز Lipase ، الذي يُحلل الدهون في الأمعاء ليمتصها الجسم)
- يلعب دوراً هاماً في ابقاء ضغط الشرايين طبيعياً
- يساهم في التركيب البروتيني للحمضين النوويين DNA و RNA

مصادر الكالسيوم:

اللبن ، البيض ، اللحم ، الخضراوات الورقية كالملفوف و السبانخ ، الموالح و المكسرات واللوز، الجبنة ، الحليب ، السمسم ، دبس السكر ، سمك السردين ، سمك السلمون ، الثوم ، التين المجفف ، الشعير ، القرة ، بذر عباد الشمس ، نخالة الذرة ، الجوز

الاعراض المرضية الناجمة عن نقص الكالسيوم:

يؤدي نقص الكالسيوم إلى الإصابة بـ الكساح ، لين العظام ، نخر وتلف الاسنان ، تشنج وتقلص العضلات ، آلام عصبية ، تنميل الذراع أو الساق ، ارتفاع ضغط الدم ، الاكزيما ، تقصف الاظافر

الكالسيوم قد يتعارض مع بعض الادوية مثل Verapamil

يجب على الذين يعانون من امراض الكلى تجنب تناول مكملات الكالسيوم