الطب والحياة

دراسة طبية: الكافيين يضاعف مخاطر الاجهاض

شيكاجو /14أكتوبر/ رويترز

قال باحثـون أمريكيون ان الحوامل اللائي يشربن قدحين أو أكثر من القهوة يوميا معرضات بمقدار الضعف لخطر الاجهاض مقارنة بغيرهن اللائي يتجنبن الكافيين.

وقال الباحثون ان دراستهم قدمت دليلا قويا على ان الجرعات الكبيرة من الكافيين خلال الحمـل - 200 ملليجرام أو أكثر من الكافيين في اليوم أو ما يساوي قدحين من القهوة-- يزيد بدرجة كبيرة مخاطر الاجهاض.

وقالوا أيضا ان دراسـتهم قد ترسم نهاية للتقارير المتناقضة بشأن العلاقة بين استهلاك الكافيين والاجهاض.

وقال الدكتور دي-كون لي الباحث بمنظمة كايسر برمانينتي للرعاية الصحية في دراسته بالدورية الامريكية لامراض النساء والتوليد «يتعين على الحوامل أو على اللائي يسعين بجدية للحمل ان يتوقفن عـن شرب القهوة ثلاثة أشـهر ويفضل طوال فترة الحمل.»

وقال في مقابلة هاتفية «هناك الكثير من الشك في ذلك. لم تصدر نصيحة صريحة من الجمعيات (الطبية) المهنية توضح ماينبغي على الحامل ان تفعله بشأن امتصاص الكافيين.»

وقال ان 15 من بين 18 بحثا خلصت لوجود علاقة بين الكافيين خلال الحمل وبين الاجهاض. ولكن هذه العلاقة غير دقيقة لأن العديـد من الحوامـل يتجنبـن الكافيين لأنه يجعلهن يشـعرن بالغثيـان مما يجعل النتائج غير دقيقـة وهو ما دفع الباحثين لبذل جهد كبير للوقوف على حقيقة المسألة.

وشملت دراستهم 1063 سيدة حامل أدرجن بالخطة الصحية التي نظمتها المنظمة في سان فرانسيسـكو من أكتوبر تشرين الاول 1996 وحتى اكتوبر تشرين الأول 1998.

ولم تغير سيدات هذه المجموعة مقدار استهلاكهن للكافيين خلال الحمل.

وتوصل الباحثون الى ان السيدات اللائي استهلكن ما يساوي قدحين أو أكثر مـن القهوة العادية أو خمس علب صودا مزودة بالكافيـين (وزن الواحـدة 12 أوقيـة) كن معرضـات بمقدار الضعـف لخطر الاجهاض مقارنة بغيرهن مـن الحوامل اللائي تجنبن الكافيين.

وتبدو هذه الخطورة مرتبطـة بالكافيين اكثر من غيرها من المواد الموجودة بالقهوة .. لكن الباحثين اكتشفوا ايضا خطورة متزايدة في حال شرب صودا او شـاي أو اكل شيكولاتة تحتوي على الكافيين.

وقال (لي) ان العديـد من الباحثين يعتقدون في ضرر الكافيين لانه يؤثر على عملية الايض غير المكتملة لدى الجنين. وقد يؤدي الكافيين ايضـا الى اضعاف تدفق الدم في المشـيمة مما قد يضر بالجنين.

واستنادا إلى نتائج الدراسـة قالت الدكتورة تراسي فلاناجان مديرة صحة المرأة بفرع المنظمة في نورثرن كاليفورنيا انه يتعين على الحوامل التفكير في تقليل شرب القهوة الى قدح واحد في اليوم وربما يحتجن للامتناع عن شربها نهائيا.

وقالت في مقابلة هاتفية «لا نستطيع السيطرة على العديد من حالات الاجهاض. هذه فرصة للقيام بشيء فعال.»

الهرمونات ليست المتهم الوحيد في أمراض السمنة

الأمراض النفسية والسمنة المفرطة أحد الأعراض المباشرة للسمنة

القاهرة/ 14 أكتوبر / وكالة الصحافة العربية:

جاء التقرير الصادر عن منظمة الصحة العالمية مؤخرا، والذي وضع السمنة المفرطة في المركز الثاني بعد التدخين مباشرة، من حيث الأمراض الناتجة عنها، وأهمها أمراض السرطانات، التي قد تؤدي إلي الوفاة، لتثير الكثير من علامات الفزع والتساؤل عن الحل الأمثل للوقاية من السمنة وتجنب أعراضها.

التقينا د. خالد جودت، أستاذ الجراحة ورئيس الجمعية المصرية لجراحات السمنة المفرطة ليضع لنا الحل الأمثل للتخلص من السمنة.

هناك اتهام للهرمونات والغدد بأنها السبب المباشر في مرض السمنة.. فما تعليقك؟

- هذا الاتهام شائع جداً، علي الرغم من أنه اتهام خاطئ تماما، لأن الهرمونات والغدد لاتتسبب إلا في 1٪ فقط من حالات السمنة.. والغريب أن نري شخصاً يلتهم أربعة أرغفة من العيش في وجهة واحدة، وينعي بعد ذلك حظه لأن بدانته سببها ضعف في الغدد، مع أن غدد هذا المريض تكون بريئة تماماً.

وماهي الأسباب الحقيقية للسمنة؟

- السمنة قد تكون أسبابها وراثية، ولذلك نري السمنة تنتشر في عائلة بجميع أفرادها، والسبب في مثل هذه الحالات هو اشتراك جميع أفراد الأسرة في نفس العادات الغذائية السيئة والتي أدت لسمنتهم، ويرجع السبب الأول في تزايد أعداد المصابين بالسمنة إلي أسلوب الحياة العصرية الذي يمتاز بقلة الحركة والسعرات العالية جداً في الطعام سواء بالمنازل، أو بالمطاعم، والتي تتباري في زيادة حجم سعرات وجباتها لجذب العملاء.

وماهي الأمراض الناتجة عن الإصابة بالسمنة؟

- السمنة وباء خطير تفشي في جميع أنحاء العالم وأعداد المصابين به في تزايد مستمر، والسمنة المرضية هي مرحلة متقدمة جداً، تبدأ عندما يزيد الوزن بـ40 كيلو جرام فوق الوزن المثالي، وعندما تبدأ الأمراض المصاحبة للسمنة في الظهور مثل أمراض القلب وقصور الشريان التاجي وارتفاع ضغط الدم، بالإضافة لمرض السكر بمضاعفاته المعروفة علي جميع أجهزة الجسم، وأمراض التنفس بداية بالشخير المزعج إلي فشل التنفس والألم الظهر وتآكل المفاصل والتي قد تـؤدي إلـي عـدم القدرة علي الحركة، بل وثبت أيضاً أن السمنة تسبب الإصابة ببعض أنواع السرطانات مثل سرطان الثدي والقولون والرحم، وقد أرسلت مؤخراً جمعية القلب الأمريكية رسالة عبر الإنترنت مفادها.. أن السمنة المرضية تقتل نظراً لأن السمنة المفرطة مصحوبة بالإصابة بجلطات متعددة في القلب في سن مبكرة.

وهل هناك أمراض غير عضوية تسببها السمنة؟

- بالفعل، وأخطر هذه الأمراض النفسية الناجمة عن السمنة وهي أخطر من الأمراض العضوية، حيث يصبح الشخص البدين الذي يفشل في التخلص من بدانته منطوياً ومنعزلاً اجتماعياً حتي يصاب بالاكتئاب، والفتيات البدينات تقل فرص زواجهن، وإذا تزوجن فإن فرص الإنجاب لديهم تضعف جداً نتيجة لخلل الهرمونات الذي تحدثه السمنة.

روشتة العلاج

وماهي روشتة العلاج للوقاية من هذه الأمراض؟

- الجراحات هي الحل الأمثل للتخلص من السمنة، حيث إن الجراحات تعطي المريض العلاج الشامل والنهائي للسمنة بدءًا بفقدان الوزن الزائد، حيث يصل المريض إلي الوزن المثالي في خلال عام من الجراحة، ولايعود بعد ذلك للـوزن الـذي كان عليه قبل الجراحة، وهـذا مـما يكون مصحوباً بالشفاء من كل الأمـراض المصاحبة للسمنة، حـيـث يـتـوقـف الإنسان عن تناول أدويـة الضغط، ويتوقف عن حقن الأنسولين المؤلمة للسكر، وتتحسن حالة القلب، أما عن التنفس فيختفي الشخير المزعج، وكذلك العقم وضعف الخصوبة تختفي بل وتصبح المريضة أكثر خصوبة، وقد واجهتنا مشكلة طريفة مع إحدي مريضاتنا، حيث فقدت 80 كيلو جراماً من الوزن الزائد، واكتشفت أنها حامل رغم أن سنها تعدي الـ40 عاماً، هذا بالإضافة إلي زوال المشاكل النفسية والاجتماعية تماماً بمجرد نزول الوزن.

وماهي أنواع جراحات السمنة؟

- هناك عدة أنواع لهذه الجراحات وكلها تساعد المريض علي اتباع أسلوب الحياة السليم وبدون إحساس بالجوع والحرمان، فهناك جراحة بالمنظار ويتم ذلك عن طريق فتحات صغيرة جداً في جدار البطن مثل تحزيم المعدة بالمنظار.. وفيها يبقي المريض يوماً واحداً في المستشفي، وتمتاز هـذه الـجـراحـة بإمكان توسيع أو تضييق الجيب بعد ذلك بدون جراحة، وكذلك في حالة ما إذا طلب المريض إلغاء الجراحة بعد عـدة أعـوام، فإن الغاءها سهل، إلا أن تحزيم المعدة يعطي نزولاً أبطأ في الوزن، وكذلك الـنـزول معه أقل مـن جـراحـات السمنة الأخري❖

أنواع الجراحات

وما رأيك في جراحة تدبيس المعدة والتي انتشرت في الفترة الأخيرة؟

- جـراحـة تدبيس المعدة تجري إما بالمنظار أو بالجراحة المفتوحة عبر فتحة صغيرة جداً في جدار البطن ويقيم المريض في المستشفي من يومين لثلاثة وهي تعمل بطريقة مماثلة للحزام، حيث نكون جيباً صغيراً في مدخل المعدة يشعر المريض معه بالشبع بعد أن يملأه وبعدها لايستطيع أن يتناول المزيد من الطعام إلا بعد أن يفرغ الجيب بما فيه من طعام، ويمكن القول إن التدبيس من الجراحات البسيطة التي لا تحتاج إلـي تغيير في الجهاز الهضمي، ولكن لها نقطة ضعف وحيدة وهـي السكريات، حيث لا يوقف الجيب في أيهما تناول الحلويات والتي تكون في معظم الأحـوال سائلة، وهنا نحتاج إلي تعاون المريض في الامتناع عن الحلويات بإرادته، وبهذا فإن المريض إذا كانت مشكلته أساساً في الحلويات فإن وزنه قد يعود إلي حالته ما قبل الولادة.

إذن ما هي الجراحات القادرة علي حل المشكلة لجميع المرضي سواء أكانت مشكلتهم مع الحلويات أو النشويات؟

جراحة التدبيس مع التحويل وهي حالياً أكثر جراحة تجري لعلاج السمنة في العالم، وهي تجري بالمنظار ومن فتحة صغيرة جداً في جدار البطن، وهذه الجراحة تعطي نتيجة أفضل علي المدي الطويل للمرضي آكلي الحلويات أو المرضي ضعاف الإرادة أمام الغذاء، وهناك أيضاً جراحة للمرضي الذين لا يرغبون في تغيير أسلوب حياتهم بعد الجراحة ويرغبون في الاستمرار في أكل كميات كبيرة من الطعام وبدون مساعدة منهم.. هذه الجراحة هي جراحة تصغير المعدة مع تحويل للأمعاء.. وهي جراحة خطيرة ولكنها الحل الوحيد لهذه المجموعة من المرضي غير المتعاونين.

العلاج المناسب

- وماذا عن الجراحات المستخدمة في الدولة العربية؟

للأسف الشديد في الدول العربية خاصة دول الخليج لا نستخدم إلا جراحة واحدة وهي جراحة التخريم، ولكن الوضع مختلف تماماً في مصر، حيث تطورت جراحات السمنة بصورة مدهشة، وتخلص الآن المرضي من شحومهم الـزائـدة، وقد أجريت جراحة لشخص وصل وزنـه إلي 400 كيلو جرام وهو الـوزن الأثقل علي مستوي العالم، وقد نجحنا مؤخراً من إجراء جراحات تدبيس المعدة مع التحويل حتي وصلنا لإجرائها لأول مرة في العالم من فتحة صغيرة جداً في جدار البطن لاتتعدي 6 سم، وبذلك جمعنا بين مميزات الجراحة المفتوحة والجراحة بالمنظار، وقد قدمت هذه الطريقة الجديدة في المؤتمر العالمي لجراحات السمنة بالمنظار نابولي بإيطالياً، وفي المؤتمر الدولي الثالث عشر لجراحات السمنة المفرطة والمؤتمر الرابع للاتحاد العالمي لجراحات السمنة بالسزبورج النمسا❖

- وهـل جميع العمليات تناسب جميع المرضي؟

أهم شيء في العلاج هو اختيار الجراحة التي تلائم حياة المريض، حيث إن بعض هذه الجراحات قد تنجح مع بعض المرضي بشكل كبير ولكنها قد تفشل فشلاً ذريعاً مع الآخرين، وذلك لأن نجاح هذه الجراحات ليس فقط في النزول بالوزن وهو ما نستعليه جميع هذه الجراحات، بعد عام من إجرائها، لذا يجب علي المريض الحفاظ علي وزنه مدي الحياة، وهذا لن يحدث إلا بإجراء الجراحة التي تلائمه تماماً❖

- وماذا عن الجراحات المستخدمة في الدولة العربية؟

للأسف الشديد في الدول العربية خاصة دول الخليج لا نستخدم إلا جراحة واحدة وهي جراحة التخريم، ولكن الوضع مختلف تماماً في مصر، حيث تطورت جراحات السمنة بصورة مدهشة، وتخلص الآن المرضي من شحومهم الـزائـدة، وقد أجريت جراحة لشخص وصل وزنـه إلي 400 كيلو جرام وهو الـوزن الأثقل علي مستوي العالم، وقد نجحنا مؤخراً من إجراء جراحات تدبيس المعدة مع التحويل حتي وصلنا لإجرائها لأول مرة في العالم من فتحة صغيرة جداً في جدار البطن لاتتعدي 6 سم، وبذلك جمعنا بين مميزات الجراحة المفتوحة والجراحة بالمنظار، وقد قدمت هذه الطريقة الجديدة في المؤتمر العالمي لجراحات السمنة بالمنظار نابولي بإيطالياً، وفي المؤتمر الدولي الثالث عشر لجراحات السمنة المفرطة والمؤتمر الرابع للاتحاد العالمي لجراحات السمنة بالسزبورج النمسا❖

استشارات صحية

مشـكلتي هي تسـوس الأسـنان؛ فأنا أحـاول غسـلها بالمعجـون، وأسـتعمل السـواك، ولكن هناك بعض التسـوس؛ فكيف نحافظ على أسناننا؟ وكيف نجعلها بيضاء ناصعة؟

تسوس الاسنان

لمعرفة كيفية منع تسوس الأسـنان يجب أولاً معرفة كيفية حدوث التسوس.

يوجد في فم الإنسـان بصـورة طبيعية أنواع مختلفة مـن البكتيريا، وعندما يأكل الإنسان، ويبقى بعض الأكل في فمه، تقوم هذه البكتيريا بتخمير الأكل، خصوصًا إذا كان الأكل يحتوي على السـكريات، وتنتج عنه أحماض تذيب الأسنان، وهذا ما يُدعى بالتسوس.

والطريقة المثلى لمنع التسـوس تكون بمنع تراكم الأكل في الفم، ويتم ذلك بتنظيف مستمر للأسنان عن طريق:

1 – استعمال الفرشاة والمعجون؛ لتنظيف معظم أسطح الأسنان.

2 – استعمال الخيط السني؛ لإخراج الأكل المتراكم بين الأسنان.

3 – اسـتعمال مضمضـة فمويـة؛ لتقليل كميـة البكتيريا المسـببة للتسوس.

4 – أثبت استعمال السواك أنه مفيد جدًّا لتنظيف الأسنان، وتحتوي مادة السواك على مواد تفيد اللثة وتقويها.

ويفضل مراجعة طبيب الأسـنان كل 6 أشهر؛ للقيام بفحص دوري للأسنان.

وفي هـذا المقام نود أن نشـير إلى أن هنالـك مفهومًـا خاطئًا منتشرًا بين الناس بأن لون الأسـنان الأصلي ناصع البياض؛ فلون أسـنان كل شخص مختلف عن الآخر، وهنالك درجات للون الأبيض، كما أن هنالك أنواعًا من معاجين الأسنان تعمل على تبييض الأسنان. كذلك نجد لدى طبيب الأسنان طرقًا ميكانيكية وكيماوية؛ لإزالة التلوثات الناتجة عن التدخين، والشاي، والقهوة، وما شابه ذلك.

الجديد في الطب

طريقة تطعيم جديدة بدون(إبر)

اكتشف باحثون من المعهد الدولي للتطعيم في كوريا الجنوبية، طريقة جديدة للتطعيم بـدون وخز بالإبر، مؤكدين أنه في حالة نجاح تطبيق الأمر على البشر فقد يؤدي ذلك لثورة تتمثل في خلق أجـيـال جـديـدة من الملقحات التي يمكن استعمالها على نطاق أوسع وضد التهابات التنفس والأنفلونزا بشكل خاص.

وأشـار الباحثون إلـى أن الطريقة الجيدة قد تكون أكثر سلامة وأكثر مناعة وحصانة من الطرق التقليدية المعمول بها.

وتتطلب الطريقة الجديدة إعطاء التطعيم تحت اللسان بشكل يساعد في نشر المناعة والحصانة في كل الأنسجة المخاطية في الجهاز التنفسي والهضمي والتناسلي التي هي المداخل الرئيسية للجراثيم في الجسم.

ووجدت الدراسات أن طريقة التطعيم تحت اللسان قد تتفادى مشكلات يسببها الحقن والطعن بالإبر مثل تحلل المواد المضادة خلال مرورها باجهزة المعدة والأمعاء أو فشل توفير مقاومة قوية في الجهاز التنفسي، وأثناء التجارب مع فئران أثبت التطعيم تحت اللسان قوة انتشار المناعة في الرئتين ووفر قدراً كبيراً من المقاومة عند حقن هذه الفئران بفيروسات أنفلونزا حادة.

وأوضح الباحثون أن الاختبار المعملي أثبت أن تلك الطريقة خالية من أي خطر محتمل يؤثر على الجهاز العصبي بسبب الحقن الخارجي.

برنامج علاجي لمرضى السرطان في الخليج

تعكف شركة «CEL-SCI» بالتعاون مع عدد من مؤسسات الرعاية الطبية الرائدة في دول الخليج على تطوير برنامج يمكن مرضى السرطان في الخليج العربي من خلاله الاستفادة من العقار الجديد «Multikine» قبل غيرهم من المرضى حول العالم.

وسيحظى مرضى السرطان في دول الخليج العربي من خلال إطلاق نشاطات شركة «CEL-SCI» بفرصة ممتازة تتمثل في أنهم سيكونون من بين المرضى الأوائل المستفيدين من هذا العقار المبتكر، حين يتم الانتهاء من آخر المراحل التجريبية التي تقوم الشركة حالياً بإجرائها عليه.

ويعتبر العقار الجديد «Multikine» هو أول العلاجات التي تنتمي لمجموعة جديدة من العقاقير التي تعمل على علاج السرطان، وذلك من خلال تقوية جهاز المناعة لدى الإنسان، ويطلق على هذه العقاقير «منشطات المناعة»، وتعمل هذه العقاقير على تنشيط جهاز المناعة لدى الإنسان، الذي يقوم بدوره بمكافحة السرطان بشكل مستمر.

يذكر أن عقار «Multikine» هو العقار الوحيد الذي يقوم بقتل الخلايا السرطانية دون غيرها من خلايا الجسم، كما أنه يقوم بتنشيط جهاز المناعة لتحطيم الخلايا السرطانية، كما يتميز بأنه غير سام وآمن، وهو يبشر بالأمل، حيث أثبتت تجارب المرحلة الثانية التي أجريت عليه أنه يزيد من نسب النجاة من الموت بمعدل 33 ٪ ، وهي نسبة واعدة في مجال أبحاث السرطان، حيث تعتبر نسبة 10 ٪ من التحسن فقط من النتائج المذهلة.

جهاز جديد يمحو آثار الجلطة الدماغية

أجازت إدارة الغذاء والدواء الأميركية جهازاً جديداً لكنس الأوعية الدموية المغذية للمخ من الخثرات التي قد تتراكم بعد حدوث جلطة دماغية، مهددة المصابين بأضرار كبيرة في المخ.

وأطلق على الجهاز الجديد -الذي يعمل مثل المكنسة الكهربائية لدى تفريغه مجرى الدم من الخثرة جزءا فجزءا- اسم «بينمبرا»، ويأتي كواحد من الاجهزة الجديدة الموجهة نحو استعادة المصابين بالجلطة الدماغية نشاطهم، بإزالة الخثرات بسرعة، حيث يستخدم بعد حدوث الجلطة، وبعد تأكد الجراحين من وجود الخثرات المؤثرة عند مسح المخ وتصويره.

وأوضـح الخبراء، وفقا لصحيفة «الشرق الأوسط»، أن الجهاز الجديد سيحل هـذه المشكلة، إذ يمكن استخدامه فـي غضون الساعات الثماني من الاصابة بهدف كنس الخثرات الدموية، وهو يتكون من أنبوب رفيع جدا يدخل الى الاوعية الدموية من منطقة اعلى الفخذ ليدفع نحو أوعية المخ، ويمتص الخثرة جـزءا فجزءا، مثلما تشفط المكنسة الكهربائية النفايات الواحدة بعد الاخرى.

«الملوخية» وأهميتها

الملوخية طعام شعبي يكثر استعماله في الطعام في آسيا مثل البلاد العربية والشرق الأقصى مثل الهند والصين واليابان وغيرهم . وهو رخيص الثمن، لأن الـغـرب لـم يهتم بجعله من أصناف طعامه، فبقي محتكراً على الشرق دون ان يُـصـدّر الـى اوروبـا وأمريكا.

عرفته الشعوب القديمة، وكان الفراعنة يستعملونه كـطـعـام، كـمـا ظـهـر في النقوش القديمة، ويروى أن الحاكم بأمر الله جعل الملوخية حكراً على البلاط والعائلة المالكة، حيث سميّت « ملوكية « في البداية، وتحولت التسمية الى ملوخية بعد ان انتشرت بين افراد الشعب. لم تأخذ الملوخية حقها من الابحاث خصوصاً في الغرب.

تركيب الملوخية:

- ماء 47.98 ٪
- رماد 16.49 ٪
- زيوت 2.44 ٪
- بروتين 29 ٪
- املاح معدنية: حديد ، كالسيوم ، فوسفور ، صوديوم ، بوتاسيوم ، مغنيزيوم.
- فيتامينات Aو Nicotinic ، C المضاد للبلاغرا ، وهو مرض ينتج عن نقص فيتامين B .
- ألياف سيللولوزية 10.21 ٪.
- كلوروفيل.
- Glucoside كوكورين.

استعمالات و فوائد الملوخية الطبية:

1. سهلة الهضم، خفيفة على المعدة، تزيد الشهية على الطعام ، تلين الطبيعة.
2. فيتامين (أ) الموجود فيها يقوي حدة البصر ، ويمنع العشى الليلي .
3. فيتامين (أ) ينشط الطاقة التناسلية.
4. تهدئ الاعصاب لوفرة المغنيزيوم.
5. تمنع الحساسية والشري الجلدي، وحروق النار الجلدية .
6. تمنع أمراض المفاصل باحتوائها على مادة Glucosamine وهي مادة غراوية ضرورية لصحة المفاصل والعظم، وهي تساعد على إنتاج المواد الغضروفية Cartilage في العظام والمفاصل . ومادة Glucosamine تحتوي على مواد كبريتية تمنع امراض التهاب العظام Osteoarthritis .
7. تدر البول وتفتت الحصى والرمل.
8. تكافح أمراض الحنجرة والقصبة الهوائية ، وتمنع السعال .

ما هو السبب الحقيقي لتساقط الشعر؟

كثيراً ما نُسأل عن تساقط الشعر، وللإجابة السريعة والشاملة، علينا أن نميز أولاً ما بين التساقط الطبيعي للشـعر، الضروري للتجدد المستمر لفروة الرأس؛ وبين التساقط غير الطبيعي، الذي لا يُعَوَّض، ويؤدي بالتالي إلى فراغ جزئي أو كلي لجلدة الرأس.

أما التساقط الطبيعي فهو يخضع لعمليات التجديد المستمرة المتمثلة بسقوط الشعرات التي شاخت وهرمت (تتراوح دورة حياة الشعرة على الرأس من سنتين إلى سته سنوات، حسب العرق والبنية الوراثية والظروف البيئية وطرق العناية). ويمكن اعتبار تساقط الشعر طبيعياً ما دام في حدود من 50 إلى 70 وأحياناً حتى 100 شعرة في اليوم الواحد وفي هذه الحالات لا يجب القلق لأن كل شعرة تسقط تكون قد دفعتها شعرة أخرى جديدة وفتية إلى السقوط لتحتل مكانها.. إنه التجدد الذي هو من قانون هذه الحياة.

وأما التساقط غير الطبيعي الذي لا يعوض يؤدي إلى خسارة كثافة الشعر فهو يمكن أن يكون شاملاً أو جزئيا، كما يمكن أن يكون تساقطاً بقعياً (يتميز بظهور مساحة محددة جداً، مستديرة أو بيضاوية مستطيلة، وخالية من الشعر) أو يكون تساقطاً منتشرا (يتصف بتساقط مشتت للشعر من مجمل جلدة الرأس أو من أعلاها فقط، فيظهر الشعر مبعثراً تفصل بينه فراغات خالية). ويمكن أيضاً أن يكون التساقط مؤقت (عودة نمو الشعر) أو تساقطاً نهائياً (يؤدي إلى الصلع أو الجلح).

أما أسباب تساقط الشعر فهي يمكن أن تكون: خارجية المنشأ أو داخلية المنشأ أو من المنشأين معاً.

أما الأسباب الخارجية المنشأ..فيمكن أن تنتج عن أسباب:

- ميكانيكية: ضغط وشد قويين على الشعر: جدائل مثبتة لوقت طويل؛ شد معاكس لانغراز الشعر؛ إصابات وجروح جلدة الرأس؛ ارتداء قبعة أو خوذة لفترة طويلة؛ التسريح العنيف وسوء العناية).

- فيزيائية: اختلاف متسارع في درجات الحرارة أو الضغط الجوي؛ حرق الشعر بمكوى أو مجفف الشعر؛ التعرض لأشعة X.

- جرثومية: العناية السيئة أو الناقصة تؤدي إلى تكاثر الفطريات والجراثيم التي قد تتسبب في التهاب الأجربة الشعرية.

- كيميائية: استعمال مواد كيميائية قوية التأثير، ممكن أن تؤذي جلدة الرأس والشعر معاً، شامبوان سيء، صابون الصودا.

وأما الأسباب داخلية المنشأ فيمكن أن تنتج عن:

- أمراض خمجية معدية
- قصور في الدورة الدموية
- الحمل والولادة
- استعمال أدوية مسيلة للدم
- أمراض ومشاكل عصبية – نفسية
- تسمم دوائي أو كيميائي، علاج كيميائي
- سوء تغذية
- أسباب هرمونية وراثية
- حبوب منع الحمل
- اضطرابات جلدة الرأس: الدهنية، الجافة أو المتصلبة.

أما العلاج فيجب أن يبدأ بإزالة السبأب أو الأسباب، إن وجدت، علاج طبي للمشاكل الصحية أو الأمراض، العناية المنتظمة والمدروسة بجلدة الرأس، تنشيط الدورة الدموية على مستوى جلدة الرأس بواسطة مستحضرات طبيعية مخصصة لهذه الغاية، التدليك المحترف لجلدة الرأس. الطبيب يساعد في معالجة الأسباب الداخلية والمزين المحترف يمكن أن يعتني بجلدة الرأس بالتزامن مع العلاج الطبي (اللازم) ليساعده في أخذ مجراه. وأخيراً فإن علاج تساقط الشعر يكون طويل الأمد، لذا يجب المثابرة عليه.

هل تشعر بالقلق؟.. استعد لأزمات القلب إذاً

قـال بـاحـثـون امريكيون ان الازمـات القلبية قـد لا تكون اسبابها الرئيسية من جانبنا العداء والاندفاع حيث يتعرض الاشخاص الذين يتسمون بالقلق والخوف لمخاطر اعلى ايضا للاصابة بأزمات قلبية.

ووجد الباحثون ان الرجال الذين سجلوا أعلى نقاط في الاختبارات بـشـأن القلق زادت احتمالات اصابتهم بأزمات قلبية بنسبة تتراوح بين 30 و40 في المئة مقارنة بالآخرين .

وقال المتخصص النفسي بينج جين شين وزمـلاء لـه بجامعة ساوثرن كاليفورنيا في لوس انجليس ان هـذه النتائج ظلت قائمة حتى بعد الاخذ في الاعتبار مخاطر معيارية تتعلق بأمراض القلب مثل الـنـظـام الغذائي والتدخين.

وقال شين في بيان «ما نشهده يتجاوز ما يمكن تفسيره بضغط الـدم والبدانة والكوليسترول والـعـمـر وتـدخـيـن الـسـجـائـر ومستويات السكر بالدم وعوامل مخاطر امراض الاوعية الدموية للقلب الاخرى.»

«الـرجـال الاكـبـر عمرا الذين يتسمون بقلق دائم اكثر عرضة فيما يبدو لمخاطر الاصابة بأزمات قلبية، حتى بعد الاخذ في الاعتبار مستوياتهم من الاكتئاب والغضب والعداء وسلوك (النوع أ).»

ويـشـار الـى ان شخصيات «النوع أ» تضم الاشخاص الذين يتسمون بالطموح والحزم وكذلك العدائيين.

وحلل شين وزملاؤه في دراسة نشرت في دوريـة كلية دراسات القلب الاميركية معلومات من دراسة شملت 735 رجلا. واخذوا اختبارات نفسية اجريت في عام 1986 عندما كانت صحتهم جيدة ثم تتبعوهم لمدة 12 عاما.

ووجد الباحثون ان هؤلاء الذين سجلوا اعلى 15 في المئة من القلق كانوا اكثر احتمالا لمواجهة ازمات قلبية في وقت لاحق.

وقال شين ان هذه النتائج ليست مفاجئة.

وقـال «التفاعلات الجسمانية للقلق مماثلة لـدرجـة كبيرة للاشارات والتغيرات التي يعتقد انها تؤدي الى تفاعلات بعضلة الـقـلـب» مـشـيـرا الـى الازمـات القلبية.

وقال «لتنظر ماذا يحدث عندما ينتابك القلق. يتفاعل جسمك كما لو كنت في خطر. فاما الاستجابة بالهروب أو القتال. هذه التفاعلات مماثلة بشكل كبير لتلك التي يحدثها الغضب او الشخصية من «النوع أ».

واضـاف شين ان الاشـخـاص القلقين يمكن ان يقللوا من مخاطر اصابتهم بأزمات قلبية. وقال «الشيء الطيب بشأن القلق انه قابل للعلاج الى حد كبير».