الطب والحياة

النوم على البطن يزيد الإصابة بحصوات الكلى

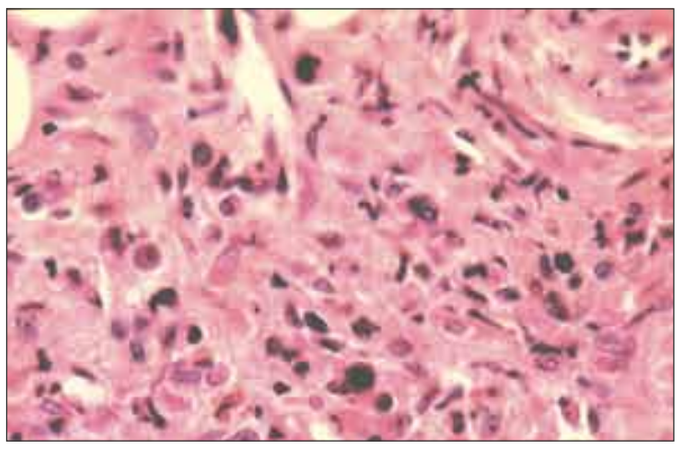
حذر باحثون يابانيون من أن النوم على البطن قد يزيد خطر الإصابة بحصوات الكلى.

وأوضحت دراسة طبية أن المرضى ممن تعرضوا للإصابة بحصوات الكلى هم أكثر نوماً على بطونهم، مقارنة بالذين كانوا يستلقون على ظهورهم ولم يعانوا من المرض، ووجد الباحثون بعد تسجيل الحركات البدنية وتقلبات النوم لـ57 مريضاً بحصوات الكلى و214 من المتطوعين الأصحاء الذين لم يشكوا أبداً من الحصوات أن 6ر25 بالمئة من المرضى الذين يستلقون على بطونهم لفترات طويلة أثناء النوم مقابل 1ر17 بالمئة من الأصحاء.

وأشار الباحثون إلى أن الدراسة تهدف إلى تحديد أثر الحركات البدنية أثناء النوم وليس وضعيته في تشكل حصوات الكلى، مؤكدين أنه تم تحليل عناصر أخرى من حركات النوم التي تشمل عدد التقلبات وزواياها، إضافة إلى النوم على الجانب الأيمن أو الأيسر التي تبين عدم اختلافها بين المجموعات المشاركة، طبقاً لما ورد «بالوكالة العربية السورية».

وأوضح الباحثون أن تحريك الجسم أثناء النوم يمنع تكون حصى الكلى الذي لا تزال أسبابه الحقيقية غير معروفة حتى الآن، موضحين أن مثل هذه الحصوات تتشكل عندما يتحد عنصر الكالسيوم مع مادة كيماوية موجودة طبيعياً تسمى «الاوكزالات» لذلك فمن الضروري تقليل نسبة عنصر الكالسيوم في غذاء المرضى الذين يعانون من الحصوات وأولئك الذين يبدون استعداداً للإصابة بها.

فرط الكريات الحمراء Polycythemia



 ما هو فرط الكريات الحمر؟

هو عبارة عن زيادة عدد خلايا الدم الحمراء في الدم ، و يصيب عادة البالغين فوق سن الخمسين ، لكنه قد يصيب اشخاصاً في المرحلة العمرية ما بين الخامسة عشر الى التسعين ، وهو اكثر عند الرجال مقارنة بالنساء .

و تكون هذه الزيادة حقيقية او اولية عندما تشمل زيادة عدد خلايا الدم البيضاء و الصفائح الدموية بالإضافة الى زيادة الخلايا الحمراء فتسمى حينئذ (Polycythemia vera) .

 ما سبب فرط الكريات الحمر؟

• فرط الكريات الحمر الثانوي يحدث نتيجة الاصابة ببعض الامراض مثل امراض القلب الخَلقية و امراض الجهاز التنفسي المزمنة ، و التدخين ، و العيش على المرتفعات حيث ينقص الاكسجين .

• فرط الكريات الحمر الكاذب الناتج عن نقص السوائل و الجفاف المؤديين لنقص بلازما الدم مقارنة بالخلايا ، وذلك قد يكون بسبب استعمال بعض الادوية المدرة للبول ، او بسبب الاصابة بالاسهال او القيء المتكررين دون تصحيح الجفاف .

• الفرط الاولي ، اي دون سبب معروف وهو الفرط الحقيقي.

الاعراض :

لا يعاني كثير من المصابين من اي عرض ، بينما يعاني آخرون من الأعراض التالية :

- الاحساس بتعب عام .
- صداع و الم بالرأس .
- الإحساس بالدوار .
- حكة و احمرار بالجلد .
- تضخم الطحال .
- نزف متكرر دون سبب واضح .

الاشخاص المعرضون للإصابة بفرط الكريات الحمر:

- المدخنون .
- المصابون بأمراض القلب او الرئتين .
- الاشخاص المعرضون للضغوط النفسية و الجسدية .
- الاشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي للإصابة .

الوقاية :

تنطبق الحكمة القائلة (الوقاية خير من العلاج) على فرط الكريات الحمراء الثانوي ، و يمكن الوقاية منه و منعه بإذن الله بالامتناع عن التدخين ، و محاربة الجفاف ، و المبادرة بعلاج امراض القلب و الرئتين عند الاصابة بها . اما بالنسبة للفرط الاولي فليس هناك وقاية منه في الوقت الحاضر .

التشخيص :

يمكن تشخيص المرض بإجراء بعض التحاليل المخبرية ، مثل صورة الدم الشاملة للخلايا الحمراء و البيضاء و الصفائح الدموية و النسبة المئوية الحجمية للكريات الحمر ، و فحص عينة لنخاع العظم ، و إجراء اشعة صوتية للطحال و الكليتين.

مآل المرض و مضاعفاته :

يعتبر فرط الكريات الحمر الاولي مرضاً مزمناً ملازماً للمصاب به ، اما الفرط الثانوي فيمكن التخلص منه بإذن الله بعلاج المشكلة الاولية المسببة للمرض .

يمكن التحكم بنشاط المرض باستعمال العلاجات المناسبة لكل مريض حسب حالته ، وفي كثير من الاحيان يمضي المريض سنين عديدة دون شكوى عند استعمال العلاج بالشكل الصحيح .

المضاعفات المحتملة للمرض:

• تكون الجلطات في الاوعية الدموية بسبب زيادة لزوجة الدم و زيادة الصفائح الدموية .
• النقرس .
• الاصابة بنوبات قلبية (ذبحات صدرية او احتشاء عضلة القلب).
• الإصابة بقرحة المعدة .
• تكون حصوات كلوية .
• الاصابة بابيضاض الدم او اللوكيميا .

العلاج :

تتفاوت الخطة العلاجية من شخص لآخر تبعاً لعمر المريض ، و مدة مرضه ، و نوع الاصابة و درجة نشاط المرض ، و الاعراض التي يشتكي منها ، ووجود مضاعفات للمرض او عدم وجودها .

أهم أهداف العلاج :

• الحفاظ على النسبة المئوية الحجمية للكريات الحمر قريبة من المستوى الطبيعي .
• منع تكون الجلطات في الاوعية الدموية .
• منع حدوث النزف .

الخطة العلاجية :

• فصد الدم و التخلص منه ، و يمكن عمل ذلك بالحجامة .
• استعمال الاسبرين للتقليل من تجلط الدم و زيادة ميوعته ، و بالتالي بإذن الله تقليل نسبة الاصابة بالجلطات او امراض شرايين القلب التاجية .
• استعمال عقار (الوبيرينول Allopurinol) لخفض مستوى حمض اليوريك الناتج عن كثرة تكسر الخلايا .
• يحتاج بعض المرضى لاستعمال ادوية مضادة للحكة ، بينما يحتاج آخرون للأدوية المضادة لحموضة المعدة .
• قد يستدعي الحال عند بعض المرضى لاستعمال اليود المشع او عقارات سامة للخلايا للتخلص من الخلايا الزائدة في الدم .
• ينصح المريض بشرب كميات كافية من الماء بانتظام للمحافظة على كمية السوائل الطبيعية في الجسم .
• ليس هناك حمية معينة يُنصح بها لعلاج هذا المرض ، وإنما ننصح المريض باتباع اساليب التغذية الصحية و الرجوع الى الهرم الغذائي .

استشارات صحية

أسباب سيلان اللعاب

أعاني من زيادة إفراز اللعاب بشكل ملحوظ أثناء النوم

قد تنحصر أسباب سيلان اللعاب في الآتي:

 قد يكون سيلان اللعاب من الفم بسبب مشكلة في الأسنان، بمعنى أن يكون هناك بروز للأسنان الأمامية فينفتح الفم أثناء النوم فيسيل اللعاب، وهذا يمكنك اكتشافه بنفسك.

 قد يتعلق الأمر بالأنف والجيوب الأنفية، والحساسية والالتهابات في الأنف، مما يضطر الإنسان للتنفس من فمه دون أن يشعر أثناء النوم فيسيل اللعاب؛ لذا يجب عليك زيارة اختصاصي الأنف والأذن والحنجرة، حيث سيتمكن بإجراء الكشف عليك من التأكد من ذلك.

 قد يكون سبب هذه الحالة خلل في إفراز الغدد اللعابية في الفم بحيث يزيد إفرازها عن الطبيعي، وفي هذه الحالة عليك مراجعة طبيب لإعطائك العلاج المناسب.

 قد يحتمل الأمر وجود طفيليات بالأمعاء وهي التي تتسبب في خروج هذا اللعاب أثناء النوم.

 قد يكون هناك ارتخاء في العضلات المحيطة بالفم بحيث إنها تتفتح تلقائيًا بعد النوم ويسيل اللعاب وهذه الحالة خلقية يصعب علاجها.

وفي النهاية.. عليك أنت أن تتعرف على سبب هذه الحالة لديك بتتبع الاحتمال الأقرب إلى الصواب

الجديد في الطب

نظارات جديدة تقاوم الإرهاق البصري

طورت إحدى شركات صناعة البصريات الفرنسية أول نوع من زجاج النظارات الطبية لديه خاصية مقاومة الارهاق البصري للعين الذي يشعر به الشخص بعد مجهود كبير.

ويتمتع الزجاج المطور بقدرة إصلاح عيوب الابصار كما هو الحال في حالات قصر النظر او اللابؤرية في العين وحالات طول النظر "الاستيجماتزم".

يأتي ذلك في الوقت الذي يعاني فيه حاليا أكثر من 20 مليون فرنسي من حالات الارهاق البصري بسبب طول فترات العمل والقراءة وشدة التركيز في حالات المراجعات الحسابية بالاضافة الى الاضطرار الى الجلوس لفترات طويلة على مدار اليوم امام اجهزة الكمبيوتر.

قلم ذكى يساعد الطلاب المكفوفين

نجح علماء أمريكيون في تطوير قلم ذكى يختلف فى شكله وتصميمه عن الأقلام العادية بهدف مساعدة المكفوفين على استيعاب وتعلم المواد الصعبة مثل التكنولوجيا والرياضيات والهندسة.

وأشار العلماء إلى أن القلم المزود فى قمته بكاميرا صغيرة بإمكانه التعرف على الأشكال المكتوبة بخط اليد، وتسجيل مواد صوتية لأكثر من 100 ساعة عبر ميكرفون صغير مثبت بداخله يمكن تفريغها على جهاز كمبيوتر والاستماع إليها بواسطة سماعات توضع على جانبى الرأس.

وأوضح العلماء أن هذا القلم سوف يساعدهم أيضاً على سماع وفهم المواد التى يكون الأساتذة قد القوهاعليهم فى الجامعة.

ساعة تكشف عن حالتك النفسية

تمكن فريق من الباحثين الامريكيين من تطوير ساعة خاصة لقياس مستوي التوتر والتغيرات النفسية التى قد يتعرض لها الانسان علي مدار اليوم وذلك لامكانية التعرف علي الحالة النفسية التي يعاني منها وبالتالي وقايته من العديد من الامراض كالقلب وضغط الدم المرتفع والسكر بالاضافة إلي الازمات النفسية.

كانت الابحاث العلمية السابقة قد أشارت إلي أن الاشخاص الذين يتعرضون للتوتر في حياتهم اليومية بصورة مستمرة أكثرعرضة للاصابة بالعديد من الامراض بدءا من الاصابات الفيروسية الصغيرة إلي أمراض القلب.

كيف تعالجي مرض ضغط الدم بالأعشاب الطبية؟

ينقسم ضغط الدم الى قسمين : وهما الضغط الانقباضي ، والضغط الانبساطي ، اما بالنسبة للضغط الانقباضي فهو الضغط الموجود على جدران الشرايين لحظة انقباض القلب خلال عملية ضخ الدم الى خارجه وهو دائما الرقم الاعلى ، واما بالنسبة للضغط الانبساطي فهو الضغط الموجود على جدران الشرايين اثناء انبساط القلب للسماح بدخول الدم اليه وهو دائما الرقم الاقل ، وغالبا ما تلعب الفئة العمرية دورا مهما في تحديد الضغط الطبيعي .

ضغط الدم المرتفع

يعتبر ارتفاع ضغط الدم من الامراض الشائعة والمنتشرة وهو مرض في اغلب الاحيان خطير وخاصة عند صغار السن ومن اسباب وجود هذا المرض ، اعتلالات القلب ، امراض الغدد والاورام ، والحالات النفسية والعصبية ، تناول بعض الادوية مثل ادوية منع الحمل عند النساء ، تصلب الشرايين وهو من اهم واكثر اسباب ارتفاع ضغط الدم وغالبا ما ينتج عن زيادة نسبة الدهون المترسبه تحت بطانة الشرايين وهنا يكون الشريان المصاب بالتصلب شديد الحساسية ويصاب بالتوتر عند تعرض شبكة الاعصاب لاي انفعال نفسي من ما يسبب ارتفاع ضغط الدم ، واذا اصيبت الشرايين الكلوية بالتصلب فأن هذا يؤدي الى ضمور وعجز في وضائف الكليتين مما يسبب ارتفاع ضغط الدم بشكل كبير وملحوظ.

علاج ضغط الدم المرتفع

لا بد من الوصول بالمريض الى حالة نفسية مستقرة لان المريض غالبا ما يكون خائفا ويشعر ان هذا المرض سيجر عليه مشاكل كثيره وهنا مهمة الطبيب بتهدئة المريض واشعاره بأن المشكلة بسيطة وهذا ما يسهل مهمة العلاج .

استخدام مادة خل التفاح بما فيها من مواد مزيلة للدهون الضارة (الكولسترول).

استخدام مادة حبوب اللقاح لما تحتويه من مواد تعمل على تهدئة الاعصاب وتركيز الضغط في وضعه الطبيعي .

استخدام مادة خل الثوم حسب البرنامج المرافق للعلاج حيث ان المادة المذكورة تعمل على اذابة الدهون الضارة في الجسم كالكولسترول والدهون الثلاثية وبالتالي تعمل على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم والتخلص من تصلب الشرايين.

استعمال الليمون ، ان قشر الليمون يحتوي على مادة (الفلافونويدات) والتي ظهرت فاعليتها في تقوية جدران شعيرات الاوعية الدموية والفلافونويدات لها اثر فعال في حالات الاضطرابات المتنوعة ومنها مرض الاوعية الدموية ، وهذه المادة يعتقد بأن وجودها يمنع الاكسدة السريعة للفيتامين (C) وهذا ما ينتج عنه تقوية دفاعات الجسم ضد المرض والعدوى ، ويعمل الليمون اذا اخذ مع قشره على تهدئة الحالة النفسية كما يخلص الدم من السموم الناتجة عن عملية الاستقلاب في الجسم .

ولمرضى ضغط الدم المرتفع ننصح بالابتعاد عن تناول مشروب السوس نظرا لانه يعمل على ارتفاع ضغط الدم وكذلك تجنب اكل اللحوم الدسمة وتجنب تناول الطعام المالح وتجنب الامساك .

ضغط الدم المنخفض

تعتبر ظاهرة انخفاض ضغط الدم غير مقلقة وغالبا ما تكون طبيعية ومؤقته ، واهم اسباب انخفاض ضغط الدم الافراط بتناول بعض الادوية ومنها الادوية التي تعمل على تخفيض ضغط الدم المرتفع ، وسوء التغذية المؤدي الي فقر الدم ، الاصابة ببعض الامراض مثل الاسهال ، حدوث نزف دموي .

علاج مرض انخفاض ضغط الدم

تناول منقوع نبات القصعين (الميرمية) ملعقة كبيرة تضاف الى كوب ماء مغلي تصفى وتشرب ثلاث مرات يوميا.

تناول ملعقة كبيرة ثلاث مرات يوميا من الخليط التالي : وهو 200 جرام من حبوب اللقاح تطحن وتخلط مع كيلو جرام من عسل النحل ، حيث يعمل هذا الخليط على تقوية الدم خلال اسبوع واحد .

ديدان الأمعاء عند الأطفال سهلة الانتقال

حذار الأطعمة الملوثة و قلة النظافة

هل يعاني طفلك من ألم في بطنه ؟ وهل تلاحظين أن وزنه يتناقص يوماً بعد يوم ؟وهل يشعر بدوار؟ هذه الحالات قد تكون عوارض للعديد من الامراض ، لكن هل تعلمين أنها ايضا مؤشر للاصابة بمرض معدي لا تتوقف عوارضه عند هذا الحد .

قد تلاحظين خيوطاً بيضاء في براز طفلك ، فينتابك قلق و تتسائلين : هل هي مشكلة عارضة أم جراثيم قد تضر بأمعاء الطفل ؟

الواقع هي ديدان تنجم عن امور عديدة بعضها مرتبط بتلوث و جراثيم في المأكولات او الخضار ، وبعضها بقلة النظافة او العدوى .

حول هذا الموضوع اليكم هذا اللقاء الذي أجرته مجلة الام والطفل مع الدكتور نبيل المعلم اختصاصي صحة عامة .

 ما هي الديدان التي تظهر في براز الاطفال ؟

الديدان هي طفيليات توجد في أغلب الاحيان داخل الامعاء وهي تسمى بمرض الايدي المتسخة لأن سببها قلة النظافة .

بعدما تدخل بيوض الديدان في المعدة ، تخرج من بيوضها ثم تلقح الاناث التي تخرج من هذه البيوض و تنزل بعد ذلك عبر الانبوب الهضمي لتلقي بيوضها حول المخرج . هذه البيوض تبقى لعدة اسابيع في المحيط الخارجي مما يسمح لها بالدخول بدورها من جديد ، وضع الأصابع الملوثة في الفم يفسّر إمكانية العدوى في العائلة نفسها و إصابة الطفل بالألتهابات و ذلك بعد حك المخرج ، اليرقة تنضج في الامعاء ، و ذلك خلال ثلاثة الى اربعة اسابيع .

 ما هي انواع الديدان ؟

انواعها عديدة منها :

الدودة الشعرية وهي الاكثر شيوعا عند الاطفال وهي ديدان طفيلية تعيش في الامعاء (الامعاء الدقيقة ، القولون ، المستقيم و المخرج) و يتراوح طولها بين 9-4 ملم .

الدودة الحمراء .

الدودة الوحيدة .

الشعيرات .

 أيهما الاخطر والاكثر إزعاجاً للاطفال ؟

المزعج هي الديدان الشعرية لأنها تسبب الحكة و الحساسية عند المخرج . أما النوع الأخطر فهي الدودة الوحيدة التي تأتي من لحم البقر لأنها تؤدي الى تكيس الرئتين و الكبد و سائر الاعضاء لكنها نادرة الحصول .

 في أي عمر تصيب الاطفال ؟

في المرحلة العمرية التي ترافق ذهابهم الى المدرسة.

 هل الاطفال وحدهم معرضون للإصابة ؟

كلا إنها تصيب كبار السن ايضا .

 ما هي عوارض و تأثيرات هذا المرض ؟

الحساسية ، الحكاك الشديد في المخرج ، الدوخة ، عسر الهضم ، الاسهال ، الم في البطن ، نقص في الوزن ، الأرق و القلق .

 كيف يتم التشخيص ؟

بالعين المجردة ، حيث يشاهد خيوط بيضاء رفيعة في البراز ، أيضا البيوض (وجود فلقات الدود في البراز) .

 هل الدود معدٍ ؟

نعم هو معدي ، وقد تنتقل العدوى من خلال استعمال الادوات الشخصية كالمنشفة و الملابس ذاتها ، او من خلال ملامسة يد المصاب بعد لمسه للمنطقة المصابة نتيجة للحكاك الذي يصيبه .

 ما هي سبل الوقاية ؟

• غسل الثياب و تعقيمها .
• النظافة الشخصية كتقليم أظافر الطفل (بيوض الديدان الشعرية تعشعش تحت الاظافر) و دفعه الى غسل يديه دائما قبل تناول الطعام و بعد خروجه من المرحاض
• مراقبة اللحوم و فحصها جيدا كذلك طهي اللحوم جيدا و عدم تناولها نيئة .
• نظافة و تعقيم المأكولات .

 ما هو العلاج ؟

قد يتم العلاج من خلال تناول ادوية خاصة لتنظيف الامعاء مثل الشربة وهناك أدوية تشل الدودة و تقتلها.

نذكر اخيراً أن إمكانية عودة المرض واردة في حال إهمال سبل الوقاية

كيف يقي التريض من المرض

إليك بعضاً من أهم السبل التي من خلالها يعمل التريض المنتظم على الوقاية من المرض:

قلب أقوى :

يصير قلبك أقوى . فمثل أي عضلة أخرى، تصبح الألياف العضلية لقلبك أكثر قوة مع التمرين الرياضي وتصبح قادرة على ضخ المزيد من الدم إلى جميع أنحاء جسدك بمزيد من الكفاءة.

مستويات أفضل للكولستيرول :

مستوى الكولستيرول منخفض الكثافة الضار يقل ويرتفع مستوى الكولستيرول النافع عالي الكثافة.

رئتان أفضل :

تتكيف الرئتان مع استنشاق الاكسجين واستخدامه بكفاءة أكبر بحيث إنه مع الوقت، تزيد طاقة التنفس لديك.

عظام وعضلات أقوى :

تصبح مفاصلك أكثر مرونة، وعضلاتك وعظامك أكثر قوة.

ويكتسب بناء عظام أقوى أهمية خاصة للنساء بعد بلوغهن سن انقطاع الطمث، حيث تقل مستويات الإستروجين وهو أمر يسهم في حدوث هشاشة العظام

ضغط دم أقل :

ينخفض ضغط الدم لديك، وهو ما يخفض من خطر إصابتك باعتلال القلب والسكتات الدماغية وغيرها من الأمراض الخطيرة.

الوقاية من السرطان :

قد تقلل خطر إصابتك ببعض أنواع السرطان.

التمرين المنتظم قد يساعد في الوقاية من سرطان القولون عن طريق تحريك الفضلات عبر القولون (المعي الغليظ) بصورة أسرع، مما يقلل الوقت الذي تقضيه المواد المسببة للسرطان داخل الأمعاء.

بعض العلماء يؤمنون بأن التريض قد يساعد أيضاً في خفض خطر الإصابة بسرطان بطانة الرحم وسرطان الثدي، وكلاهما مرتبط بازدياد مستويات الإستروجين.

ولما كانت الخلايا الدهنية تنتج الإستروجين، فإنه من المحتمل أن تساعد الرياضة على الإقلال من خطر تلك الأنواع من السرطان لأنها تعمل على خفض مقدار شحوم الجسم.

الوقاية من مرض السكر :

قد تقل بالفعل مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من السكر، وهو شائع لدى من تجاوزوا سن الأربعين.

وأكثر الفئات تعرضاً للخطر هم أصحاب الوزن الزائد حتى ولو كان بدرجة طفيفة، وأصحاب التاريخ العائلي لمرض السكر، ومن لا يمارسون التمرينات الرياضية بانتظام .

في النوع الثاني من داء السكر، تصبح الخلايا مقاومة لمفعول الإنسولين، وهو الهورمون الذي يساعد الجسم على استخدام الطاقة.

وتساعد التمرينات الرياضية المنتظمة الخلايا العضلية على التقاط السكر من تيار الدم واستخدامه لتوليد الطاقة بصورة أكثر كفاءة.

جعل التريض جزءاً من حياتك اليومية

توصل كثيرون إلى أن أفضل السبل نحو زيادة مقدار التدريبات الرياضية جعل هذا النشاط جزءاً من الحياة اليومية. ويمكنك إدراج التريض ضمن أنشطتك المنتظمة عن طريق:

- صعود الدرج عدة مرات (أو حسبما تسمح لك قدراك) بدلا من استعمال المصعد.
- إيقاف سيارتك في طرف ساحة الانتظار وهكذا يمكنك الحصول على نزهة قصيرة وصحية سيرا على الأقدام من وإلى الوجهة التي تقصدها.
- السير أو ركوب دراجتك للوصول إلى المتجر، ومحطة القطار أو العمل.
- المشي برشاقة لمدة عشرين دقيقة أثناء ساعة الغداء كل يوم.

 متى لا تتريض ؟

لا تتريض أبداً إذا كنت مريضاً. إن النشاط الزائد قد يعمل على تفاقم حالتك المرضية. بصفة عامة، انتظر بضعة أيام حتى تمارس تدريباتك إذا كنت تعاني مما يلي:

- حمى
- التهاب بالزور
- سعال مصحوب ببلغم (مخاط)
- ألم مع التبول
- ألم بالعضلات والمفاصل