الطب والحياة

الأسباب الشائعة لفقدان الشهية

غالباً ما يحدث فقدان الشهية نتيجة للشعور بالملل ، الوحدة ، او الاكتئاب .
ومع ذلك ، فهناك اسباب اخرى يجب ان تضعها في اعتبارك :

• يمكن ان يسبب دواء ما غثياناً طفيفاً او فقداناً للشهية ، ويمكن حل المشكلة بتغيير جرعته او التحول الى دواء آخر ، فاطلب النصيحة من الطبيب .

• يمكن أن يسبب مرض مزمن لم يتم تشخيصه فقداناً للشهية ، فإذا لم يكن ثمة تفسير آخر ، فاسأل الطبيب عما اذا كانت هناك حاجة لفحص طبي دقيق .

• تقوى الشهية بممارسة الرياضة ، و كبار السن الذين يعيشون حياة خاملة تكون شهيتم ضعيفة .

• مشكلات الأسنان (بما فيها أطقم الأسنان غير الملائمة) يمكن ان تجعل تناول الطعام أمراً يثر الإحباط ، فإذا اشتبهت في ان مشكلة الاسنان التي تعانيها قد تكون هي سبب فقدانك الاهتمام بالطعام ، فاذهب الى طبيب الأسنان ليفحصك .

نداء إلى البدناء

الكرش يعرض أصحابه لخطر الإصابة بالخرف مبكراً

تشير التقديرات إلى أن هناك نحو 45 مليون عربي من نحو نصف مليار شخص في العالم تقريبا يعانون من «الكرش»، وهو ما يضع الدول العربية في المرتبة الأولى على مستوى العالم الأكثر تضرراً من هذه الظاهرة.

وقد أرجع الأطباء السبب في ارتفاع نسبة أصحاب «الكروش» في الدول العربية إلى العادات الغذائية السيئة والأكل الزائد على الحاجة في أوقات غير منتظمة، ناهيك عن الإفراط في تناول النشويات 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 أيضا 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.

وحول أخطار الكرش، كشفت نتائج بحث أمريكي جديد أن تراكم الدهون في منطقة البطن يزيد مخاطر الاصابة بالخرف ثلاث مرات.

وقالت معدة الدراسة رايتشل ويتمر من قسم ابحاث كيسر برمانتن في اوكلاند في ولاية كاليفورنيا: «نظراً لأن خمسين في المائة من الكبار في هذا البلد يعانون من السمنة في منطقة البطن، تعتبر هذه المعلومات مقلقة حقاً».

ويربط العلماء دائما بين زيادة الوزن في سن النضج وما بعد ذلك ومخاطر الاصابة بجلطات في الدماغ والسكري والازمات القلبية، ولكنها المرة الاولى التي يتم فيها الربط بين السمنة في منطقة البطن والخرف.

وقام الباحثون بقياس الدهون في منطقة البطن لدى 6583 شخصا تتراوح اعمارهم بين 40 و45 عاما، ثم اعادوا الكرة بعد مضي 36 عاما، وتبين إصابة 16٪ من هؤلاء الاشخاص بالخرف، وفقا لقناة العالم.

وخلصت الدراسة إلى أن البدينين ممن لم تكن لديهم دهون كثيرة في منطقة البطن كانوا عرضة أكثر بنسبة 80٪ للاصابة بالخرف ممن كان وزنهم طبيعيا وكانت بطونهم عادية.

وارتفعت مخاطر الاصابة بالخرف 23٪ لدى اصحاب الوزن الزائد الذين لديهم دهون كثيرة في منطقة البطن، وبنسبة 36٪ لدى المصابين بالسمنة مع دهون كثيرة في منطقة البطن.

وقالت الباحثة إن أعمال التشريح أظهرت أن تغييرات في الدماغ مرتبطة بمرض الزهايمر تبدأ بالظهور منذ سن الشباب ومن ثم النضج، كما بينت دراسة أخرى أن تراكم الدهون في منطقة البطن لدى الكبار مرتبط بحدوث ضمور في الدماغ.

الكرش مؤشر لإرتفاع الضغط والسكري

وعن مدى خطورة الكرش وأضراره على صحة الانسان، أكدت دراسة حديثة بأن الأشخاص البالغين الذين تتركز غالبية أوزانهم الزائدة حول منطقة الخصر، يكونون أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم .

وأشار الدكتور تشين هوان تشين بكلية الطب في جامعة يانج مينج الوطنية بتايوان، إلى أن السمنة في منطقة البطن تنبىء بحدوث ارتفاع في ضغط الدم مستقبلاً بصرف النظر عن ضغط الدم الحالي للشخص أو وزنه.

الجدير بالذكر أن السمنة التي تحدث في منطقة البطن قد تكون جزءاً من مجموعة الظروف التي تعرف على المستوى العام باسم اعراض «نقص التمثيل الغذائي».

وفي نفس السياق، استنتج أطباء بجامعة جون هوبكينز من أبحاث جديدة، أن حجم الخصر لدى الرجال يقدم أكبر دليل حول قابليتهم للإصابة بمرض السكر.

وفى الدراسة التى أجريت على قرابة 27 ألف رجل، وعلى مدى 13 عاماً، تبين أن الرجال الممتلئين في الوسط معرضون للإصابة بالسكر مرتين أكثر من غيرهم، كما وجدوا أن الرجال الذين يبلغ قطر خصرهم أكثر من 40 بوصة معرضون 12 مرة أكثر للإصابة بالنمط الثانى من السكر.

وقد حذر باحثون مختصون من أن تراكم دهون كثيرة في البطن التي تؤدي إلى بروز الكرش في منتصف العمر يزيد خطر الإصابة بالإعاقة والعجز في سنوات العمر التالية.

ووجد الباحثون عند قياس نسبة الخصر إلى الورك وعامل الجسم الكتلي، حيث أن الرجال والنساء البدينين الذين تجاوز عاملهم الكتلي الثلاثين وكانت نسبة الخصر إلى الورك لديهم أعلى ما يمكن تعرضوا للإصابة بإعاقات ومشكلات حركية أعجزتهم عن القيام بالمهمات والنشاطات اليومية من طبخ وأعمال منزلية وغيرها بحوالي 160 ٪ مقارنة بنظرائهم أصحاب الوزن الطبيعي ولا يعانون من الكرش.

وفسّر العلماء في الاجتماع السنوي لجمعية أمريكا الشمالية لدراسات البدانة أنه كلما تقدم الإنسان في السن فانه يميل إلى اختزان الدهون في بطنه, الأمر الذي يساعد في بروز الكرش، لذا فمن الضروري ممارسة الرياضة المنتظمة والالتزام بالغذاء الصحي للوقاية من الإعاقات والعجز في سنوات الشيخوخة.

الأمل ما زال قائماً .

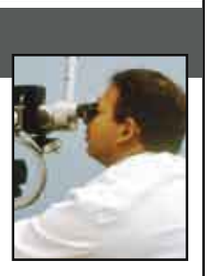
في خطوة قد تفيد أصحاب «الكروش» كثيرا، تمكن باحثون من تطوير حقنة للتخلص من الكرش، وذلك بعد تجارب على الفئران، حيث يكفى تغيير محتوي الحقنة لتضعيف أو تضخيم بطن الحيوانات المختبرية حسب الطلب.

وأوضحت نتائج دراسة دامت 4 سنوات، قادها فريق من الباحثين في جامعة جورجتاون يونيفرسيتي بواشنطن لتوضيح دور الببتيد العصبي المحفز للشهية Npy في تطوير البدانة.

وكان الباحثون الأمريكيون علي علم بتفاعل هذا الببتيد الجزيئية في الدماغ محفزا بالتالي الشهية، بيد أن شكوكهم المتعلقة بتفاعل الببتيد علي الأنسجة الدهنية تحولت الي واقع بعد إجراء هذه الدراسة، فالببتيد يساعد علي تكاثر الخلايا الدهنية وعلي تكون الأوعية الدموية التي تغذي هذه الخلايا.

وفي حال حقن مضاد له، يمكن تقليص مستودعات الدهن بالبطن، بصورة لافتة، فضلا عن الأخطار المحدقة بأوعية القلب التي تواكب ارتفاع ضغط الدم وتراكم الدهون في الكلية وورم الأوعية، هكذا، بات الببتيد هدفا مثاليا لتطوير أدوية جديدة لمكافحة البدانة .

استشارات صحية



مرض السكري والجوع

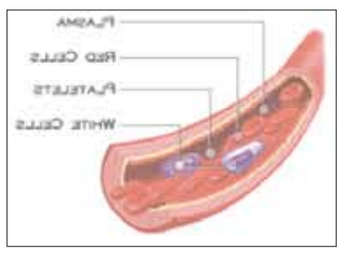
هل يعتبر الجوع من أعراض السكري؟ وهل المصاب بالسكري يشعر بالجوع أكثر من غيره؟!

إن من أعراض مرض السكري هو تناول الطعام بكثرة وشرب الماء بكثرة والتبول المتعدد والكثير الكمية وكذلك الوهن والإعياء، وكثيرا ما يكون في بدايته أن يترافق مع أوقات يكون فيها مستوى السكر منخفضا بعد ساعتين أو ثلاث من الطعام الذي يحتوى على الكثير من النشويات مسببا الشعور بالرجفة في اليدين والإحساس بالجوع والإعياء، ويشعر المريض بأنه بحاجة لأن يأكل بسرعة، ولذلك تخف الأعراض بعد الطعام.

وهذا يحصل أيضا عند السكريين الذين يتناولون أدوية السكري، فقد تنزل نسبة السكري مسببة الأعراض نفسها، والإنسان يشعر بالجوع في أوقات الطعام التي تعود عليها، وفي أوقات أخرى عندما تكون روائح الطعام تملأ المكان، أو أحيانا عند وجود الطعام، إلا أن هذا الشعور يكون موجودا عند الجميع، وأما مريض السكري فإنه يشعر بالجوع ويتناول الطعام أكثر من غيره.

وهناك أسباب أخرى يشعر فيها الإنسان أنه جائع أكثر من غيره، مثل الشباب في سن النمو والمراهقة، وذلك لأنهم في سن بناء الجسم الذي يحتاج للطاقة، وكذلك الذين يمارسون الرياضة أو في فترة النقاهة بعد المرض، وكذلك بعض الأمراض مثل فرط نشاط الغدة الدرقية، فيشعر فيها المريض بالجوع ويتناول طعاما أكثر من غيره.

الصفات الفيزيائية للدم



تعريف الدم Blood Definition

الدم عبارة عن نسيج سائل ، من أشكال النسيج الضام يجري داخل الجسم ضمن الأوعية الدموية (الأوردة و الشرايين و الشعيرات الدموية) و يتكون من مادة سائلة (البلازما Plasma) تسبح فيها الكريات الدموية Blood Corpuscles .

الصفات الفيزيائية للدم

اللون :

لون الدم أحمر لوجود الهيموجلوبين الذي يضفي على الدم هذا اللون ، و يختلف اللون الأحمر في الشرايين عنه في الأوردة فهو أحمر فاقع في الشرايين بسبب وجود الاكسجين و أحمر قاتم في الاوردة 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 (40 - 41) درجة ، اما الدماغ فدرجة حرارته تساوي أقل من 36درجة مئوية .

والمعدل العام لدرجة حرارة الجسم يتراوح بين 8. 36 - 8. 37 درجة مئوية.

كثافة الدم :

وهي تعتمد على وجود المواد المنحلة في البلازما مثل كريات الدم الحمراء و البروتين و قيمتها للرجال تتراوح بين (1.057 - 1.067) غم/سم3.
و للنساء تتراوح بين (1.051 - 1.061) غم/سم3.

لزوجة الدم :

وهي عبارة عن قوة احتكاك الدم بجدران الشرايين و الاوردة وهي بشكل اساسي تعتمد على البروتينات الموجودة في البلازما و بالأخص الفيبرونوجين و تتمثل أهميتها في الحفاظ على الضغط الدموي وهي للرجال 4.7 و للنساء 4.3 .

الضغط الأسموزي :

و ينتج هذا الضغط عن وجود البلورات و الأملاح في البلازما و ترجع أهميته الى المحافظة على تعادل الأملاح و الماء داخل الخلية و خارجها (في الشرايين و الاوعية الدموية الدقيقة) . فمثلاً وجود الأملاح بكثرة في الدم يسبب سحب الماء من الخلايا و هذا يؤدي الى الجفاف ، أما قلة الاملاح فيسبب دخول الماء الى الخلايا وهذا ما يعرف بالتسمم المائي .
و الضغط الاسموزي للبلازما يساوي L/MOSM = 5000-5300 310 ملم زئبقي .

الضغط الكولويدو أسموزي (الغرواني) :

ينتج هذا الضغط عن وجود البروتينات في البلازما وهو يساوي الى 25ملم زئبقي و ترجع أهميته إلى :
أ) المحافظة على وجود الماء داخل الأوعية الدموية (حجم الدم) .
ب) تبادل المواد الغذائية بين الدم و الخلايا .
إن نقص البروتين في الدم يؤدي الى نقص الضغط الكولويدو و اسموزي مما يبقي الماء داخل الخلية و تحدث الوذمة Oedema وهذا الضغط هو أقل من الضغط الاسموزي عادة .

كثافة تركيز الهيدروجين في الدم (PH) :

و عادة تميل هذه الكثافة الى القاعدية (أي أن الدم محلول قاعدي) و تساوي هذه الكثافة 7.4 في الشرايين و 7 . 35 في الأوردة .
أما داخل الخلية فهي تساوي (7 - 7.2) بسبب وجود ثاني أوكسيد الكربون.

الجديد في الطب

أول عين إلكترونية تعيد البصر للمكفوفين

أعلن أطباء سويسريون في أول تجربة من نوعها في أوروبا، عن نجاحهم في زرع شبكية إلكترونية صغيرة من أجل إعادة البصر للمكفوفين.

وأوضح الأطباء أن زراعة هذه الشبكية يمكن من خلالها إعادة البصر جزئياً للأشخاص الذين يعانون من بعض الأشكال الوراثية لفقدان الرؤية بسبب بعض الأمراض كالتهاب الشبكية الصباغي، الذي يصيب سنوياً قرابة 5,1 مليون شخص عبر العالم ويتسبب في الموت البطيء للخلايا الشبكية، التي تتكفل بإيصال الضوء إلى عدسة العين.

وتسمح هذه العملية العلاجية الدقيقة والمعقدة ، بتأمين زراعة مجموعة من 60 قطباً كهربائياً يساوي حجمها ربع حجم الطابع البريدي في الموضع الخلفي للشبكية، وهذه المجموعة مزودة بلاقط مجهري، لكن هذه الأقطاب لا تعمل بمفردها، فهي تستخدم أيضا كاميرا مركبة من عدستين لالتقاط الصور ووحدة لمعالجة البيانات في حجم حاسوب صغير موثوق بحزام، ويقوم بتحويل المعلومات المرئية إلى إشارات كهربائية ثم ترسل الصور من جديد إلى العدستين وإلى جهاز مستقبل قريب من مقدمة العين، وهذا الجهاز يقوم بدوره بإرسال تلك الصور إلى خلفية العين التي تنتج نبضات إلكترونية.

وتحدث هذه النبضات ذبذبات على مستوى الشبكية وتمر عبر العصب البصري إلى الدماغ الذي يتعرف إلى أشكال الألوان واللقطات غير المرئية التي تقابل الأقطاب الإلكترونية المبرمجة وكل هذا يحدث في لحظة من الزمن.

ويستخدم الجهاز كاميرا مكونة من عدستين لتزويد الأقطاب الإلكترونية المزروعة في العين بالمعلومات عن المحيط الخارجي، مما يسمح للكفيف بمعرفة أشكال الأضواء وحركات الأجسام، طبقاً لما ورد «بجريدة الدستور».

السباحة مفيدة لمرضى التهاب المفاصل

توصلت دراسة اميركية حديثة، إلى أن العلاج المائي يمكنه أن يحسن القوة والحركة عند المرضى المصابين بالتهاب المفاصل العظمى.

واوضح الباحثون أنهم تابعوا تأثير النشاطات الرياضية لمرضى تراوحت أعمارهم بين 50 إلى 80 عاماً، يعانون من التهاب مفصل الركبة أو أسفل الفخذ، حيث قامت المجموعة الاولى بالسباحة ثلاث مرات اسبوعياً، بينما مارست المجموعة الثانية رياضة عادية، ولم تشارك المجموعة الثالثة في أي نشاط.

ووجد الباحثون - وفقا لصحيفة «القبس» - أن تمارين القوة والمقاومة سواء في السباحة أو الرياضة العادية، قد ساعدت على تحسين مسافة وسرعة المشي، مقارنة بالمجموعة التي لم تشارك في أي نشاط، ولاحظ الأطباء زيادة قوة العضلات وانخفاض حدة الألم خصوصاً عند من مارسوا السباحة.

الأسبرين يقى النساء من مخاطر الربو

أظهرت نتائج دراسة حديثة أن تناول السيدات لجرعات صغيرة من الأسبرين يوميا تقيهن من مخاطر الوقوع فريسة للأزمات الربوية بصورة كبيرة.

واعتمدت الدراسة في نتائجها على مسح أجرته على أكثر من 40 ألف سيدة ممن تخطين الخامسة والاربعين سنة ويعانين من الازمات الربوية بصورة متكررة، حيث تم اعطاؤهن 10 جرامات من الأسبرين يومياً على مدى عشرة أعوام متواصلة.

واشارت المتابعة الى تراجع نسبة الاصابة بالأزمات الربوية بين السيدات اللاتي تناولن الجرعات بانتظام بنسبة 22 ٪، مقارنة بنحو 10 ٪ من السيدات اللاتي تناولن العقاقير التقليدية للربو.

سرطان المعدة Stomach cancer

يعد سرطان المعدة ثاني اكثر السرطانات شيوعاً في العالم بعد سرطان الرئة . وهو شائع خصوصاً في اليابان و الصين . ربما نتيجة لبعض عوامل التغذية ، وعدد الاصابات بهذا الورم السرطاني لبطانة المعدة في تزايد مستمر في العالم الغربي .

يميل سرطان المعدة الى الانتشار بسرعة ، لذا يتركز العلاج غالبا على تقليل سرعة استفحال المرض و انتشاره بدلاً من معالجته و شفائه . وفي اليابان ، حيث تُجرى عمليات تقصّ واسعة ، يتم تشخيص المرض في مرحلة مبكرة و يشفى حوالي 90 ٪ من المصابين .

ينشأ سرطان المعدة عادة في بطانة المعدة ، لكنه قد ينتشر بسرعة الى مواضع اخرى في الجسم ، و تزيد اعمار معظم المصابين بهذا النوع من السرطان على 50 عاماً ، و تبلغ نسبة إصابة الرجال به ضعف إصابة النساء .

ما الذي يمكن أن يفعله الطبيب ؟

بعد أن يستمع الطبيب الى الأعراض التي تشكو منها ، يجري لك فحصا للتأكد من وجود أي دليل على تكتل في اعلى البطن ، وسيحيلك الطبيب في الغالب الى المستشفى لإجراء تنظير داخلي ، حيث يتم فحص المعدة من خلال أداة رفيعة مزودة بمنظار ، و خلال الفحص تؤخذ بعض الخزعات و ترسل الى المختبر لتحليلها . كما قد يطلب منك إجراء صورة بالاشعة السينية الملونة التي تظهر بجلاء بنية المعدة و أي شئ غير سوي فيها .

و المعدة « كيس » كبير يتيح للسرطان النمو فيه قبل ان تظهر اية اعراض ، وعندما تظهر الاعراض ، فهي تكون خفيفة في العادة وغير مميزة مثل الم البطن او الغثيان او فقد الوزن ، ولهذا السبب لا يشخّص المرض إلا بعد ان يكون قد وصل الى مواضع اخرى في الجسم .

لكن إذا تم تشخيص الورم باكراً أثناء نموّه ، يكون من الممكن إزالته جراحياً و يشمل ذلك نحو 20 ٪ من الحالات.

و تنطوي الجراحة على إزالة جزئية او كليّة للمعدة ، بالاضافة الى إزالة العقد اللمفية المحيطة التي يمكن ان يصل اليها المرض .

كما تجرى الجراحة للتخفيف من الاعراض عندما ينتشر المرض الى مواضع اخرى في الجسم . وعادة ما يخضع المرضى الى علاج كيميائي و مداواة بالاشعة للسيطرة على نمو الورم و تأخير استفحال المرض . وقد يلزم تناول بعض الادوية لتخفيف الالم .

إدراك المخاطر

هناك العديد من عوامل الخطر التي تسبب سرطان المعدة و التهاب المعدة المزمن الذي يصيب بطانة المعدة و تسببه العدوى الطويلة الامد بجرثومة الملوية البوابية هو العامل الاساسي .

وتشمل عوامل الخطر الاخرى :
• التدخين .

• النظام الغذائي الفقير بالألياف .
• الانظمة الغذائية الغنية بالاطعمة المالحة و المخللة و المدخنة .
• شرب الكحول .

تساعد الوجبات الغذائية الغنية بالالياف في المحافظة على صحة الجهاز الهضمي عموما ، و يمكنها ان تقلل ايضا من خطر الاصابة بسرطان المعدة ، ولا تعتبر القرحات الهضمية من العوامل التى تهدد بالاصابة بسرطان المعدة ، لكنها تصعّب على الاطباء التمييز المبكر بينها و بين سرطان المعدة .

العلامات و الأعراض :

• الم في اعلى البطن ، لا يمكن تمييزه عن الم القرحة الهضمية .
• الم في المعدة بعد تناول الطعام .
• غثيان و قيء .
• فقد الشهية .
• نقص في الوزن .

ما سبب الإصابة بعمى الألوان؟

عمى الألوان في أغلب الأحيان يعتبر نقصا بصريا وراثيا يحدّد الألوان التي يمكن أن يراها الفرد. أما عمى الألوان الذي يؤدّي إلى رؤية اللونين الأسود والأبيض فقط فنادر جدا. وتحدد الألوان المتأثرة عادة بالأخضر والأحمر، التي تظهر في أغلب الأحيان كظلال بنيّة أو سمراء. وفي أحيان قليلة جدا، يمكن أن يتأثر اللون الأزرق.

تكتشف العين الإنسانية اللون بواسطة مستقبلات للصور ph-toreceptors موجودة على الشبكيّة خلف العين. تأتي هذه المستقبلات بنوعين وقضبان ومخاريط. تملأ القضبان الحافات الخارجية لشبكيّة العين وتستعمل في حالة الإضاءة الخافتة، مثل الرؤية الليلية. القضبان لا تكتشف اللون، لكن تسمح للناس بالرؤية في الظلام. تظهر المخاريط في كافة أنحاء شبكيّة العين وتحتوي على الصبغات التي تتجاوب إلى بعض الألوان. هذا وتتواصل الصبغات بالدماغ عندما تطلق. وهكذا يكتشف الشخص اللون. وتتطلّب المخاريط ضوء ألمع للعمل أكثر من القضبان، ولهذا السبب نحن لا نستطيع رؤية الألوان بشكل واضح في الظلام.

ينجم عمى الألوان عن سوء فهم المخاريط لأطوال الموجة التي تقابل ألوانها الخاصة. الألوان الزرقاء والخضراء والحمراء لها أطوال موجة متطابقة. تعتبر الموجة الحمراء الأطول تليها موجة ألوان الخضراء المتوسطة، أما الألوان الزرقاء فأقصر. على سبيل المثال، إذا كانت المخاريط الخضراء تستجيب لأطوال الموجة الأطول قليلا فقط، فسيترجم الأخضر في الدماغ على أنه لون أحمر.

ليس هناك علاج لعمى الألوان، لكنّه عادة ليس شرطا مانعا للبصر. قد تبدو ظلال إشارات المرور الحمراء والخضراء متماثلة لنفس اللون، لكن أولئك المصابين بعمى الألوان، يمكن أن يستعملوا حركة الضوء على الإشارة كمؤشر على التوقّف أو الانطلاق. يمكن أن يصبح عمى الألوان مشكلة جدية إذا تطلب العمل فصل ألوان. وهذه قد تكون الحالة بالنسبة للفنان أو المصمم، على سبيل المثال، أو الكهربائي الذي يجب أن يرى مخططات توزيع الأسلاك الصفراء والخضراء والحمراء.

علاج الإسهال بالمشروبات

قبل أن نسرد المشروبات، دعونا نستعرض بشكل سريع حالة الإسهال:

تعريف الإسهال:

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

أسباب الإسهال:

- بعض أنواع البكتيريا مثل السالمونيلا والشيجلا.
- الكوليرا.
- غزو فيروسي.
- بعض الطفيليات كالأميبا والجارديا.
- الحالة النفسية (إسهال عصبي).

أسس علاج الإسهال طبياً:

يعتمد أساساً على تعويض كمية الماء المفقودة من الجسم وتوفير الحماية الطبيعية لبطانة الأمعاء خاصة للبكتيريا والفيروسات.

ويتم إعطاء المصاب مضادات قاتلة للطفيليات إذا كان السبب طفيليات، أو مضادات حيوية إذا كان السبب هو البكتيريا.

إليك بعض المشروبات التي تساعد على علاج نوبات الإسهال :

(1) محلول نشأ الذرة:

يحضر بإضافة 6 ملاعق من النشا إلى كوب ماء ثم يقلب جيد ويشرب عند اللزوم.

(2) مشروب السحلب:

يحضر بمزج جزء واحد من مسحوق السحلب إلى عشرة أجزاء من الماء، ثم يضاف تسعون جزء ماء ساخن ويقلب المزيج ويشرب ، ويمكن أن يخلط باللبن ويشرب عند اللزوم.

(3) الثوم :

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

(4) عصير الليمون:

(5) شوربة الفول النابت.
(6) شوربة الخضار.

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