

## كيف تخففي من حدة الكدمات عند الأطفال؟



متضرر أيضا. **اطلبي** مساعدة الطبيب إذا كنت تعتقدين بوجود ضرر طبيعى داخلي تحت الكدمة، يجب احترام حدود الطب الشعبي. **قومي** بزيارة الطبيب إذا استمرت الكدمة لأكثر من 3 أسابيع. **علاج** الكدمة **ارفعي** العضو القريب من الكدمة لتحرير حركة الدورة الدموية. إذا لم يكن ذلك ممكنا يفضل الاستلقاء على الظهر. **ضعي** الثلج على مكان الكدمة لتقليل حدة الانتفاخ. **يمكنك** استعمال كيس من الخضار المجمدة أو أي كيس يحتوي ماء مثلج. **تناولي** بعض الشاي العشبي للتهدئة. هذا الشاي أساسي لأنه يساعد في التحكم في تدفق الدم. **تعلمي** الكثير عن الطب التقليدي وطرق العلاج من الكتب المتخصصة بالطب الشعبي المحلي.

كلنا نصاب بالكدمات والرضات، وخصوصا الأطفال، الذين يبدون أكثر تخصصا في موضوع الكدمات الغربية والعجيبة، فلا يكاد يخلو يوم من إصابة هنا أو هناك. وقبل أن نصاب بالفزع والهلع ونزيد من خوف الطفل، يجب أن نعرف ما هي الكدمة، وكيف نسيطر على الوضع. الكثير منا لا يعرف كيف يعالج هذه الكدمات، ويمكن أن يسبب زيادة الألم والانتفاخ بفعل الأسلوب الخاطئ في المعالجة. **أولا** يجب أن نعرف بأن أكثر الكدمات، هي عبارة عن تمزق للأوعية الدموية تحت سطح الجلد. وبينما يمكن أن تبدو موضعية، إلا أن بعض الكدمات يمكن أن تكون الإشارة الأولى لوجود ضرر بالغ. واليك الطريقة الأمثل للتعامل مع كدمات الأطفال: **راقبي** بعناية باستعمال أصابعك سطح الكدمة. اضغطي قليلا لتكتشاف إذا كان هناك أي عظام مكسورة تحت الجلد. **إذا** كانت الكدمة منتفخة، وحساسة بشكل مؤلم إلى اللمس ، فقد يكون هناك عظام مكسور أسفلها، وقد ينشير ذلك إلى وتر



## الطب والحياة

### في دراسة للمركز الطبي بجامعة ماكماستر في كندا للمسنين

## الرياضة تحسن قوة عضلات تكتم بنسبة 20٪

### استشارات صحية



### الألم العصبي تحت القحف

### أعاني من ألم في الجزء الأيسر من مؤخرة الرأس، فما سبب ذلك؟

إن هذه الآلام في تلك المنطقة يكون منشؤها ألم وتر العضلة التي ترتبط بالعظم التوضع خلف الأذن، وهي نفسها العضلة التي تبرز في الجزء الخارجي من الرقبة عندما نلتفت إلى اليمين أو إلى اليسار، فترى العضلة تمتد من خلف الرقبة من الأعلى والخلف الأذن إلى أعلى عظم الصدر والرقوة، ويمكن معرفة إن كانت هي مصدر الألم بالضغط خلف الأذن. وقد يكون السبب هو أن انحناء الرقبة أثناء العمل واجهاد العمل إلى شد عضلات الرقبة العلوية قد يضغط على العصب الخلفي في أعلى الرقبة، ويسمى هذا الألم العصبي تحت القحف ( suboccipital ne - ralgia)، وهذا الألم يكون خلف الرقبة من الأعلى في الطرفين أو في طرف واحد. وفي كل الحالتين تحتاجين إلى تجنب الأوضاع التي تسبب الألم مثل الجلوس أمام الكمبيوتر في وضعية الانحناء للأمام أو إرهاق الرقبة في وضعية غير صحية مع أخذ المسكنات، وإن استمر الألم فقد نحتاج لإجراء صورة شعاعية بسيطة، وأحيانا صورة بالرنين المغناطيسي.

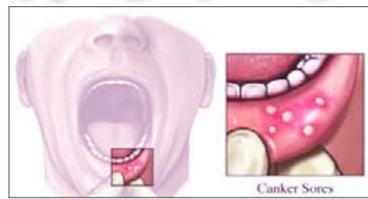
بروتينية تحتوي على بروتينات سريعة الهضم وعلى بروتينات بطيئة الهضم، مثل صلح الحليب وكاسين الموجدون كلاهما في حليب البقر العادي، سيكون ذا فاعلية عالية في بناء العضلات. وللتحقق من الأمر شملوا ثمانية من الرجال المعتادين على أداء تمارين أوزان الحديد، يتناول إما مشروبات الصويا أو تناول حليب عادي منزوع الدسم. وذلك مباشرة بعد أداء سلسلة من التمرينات لإحدى عضلات أحد أرجلهم. وبعد ثلاث ساعات من الفراغ من أداء التمارين وتناول أي من المشروبين، تبين للباحثين أن مقدار ما تراكم من أحماض أمينية في تلك العضلة، التي تمت الدراسة حولها، كان أكبر عند تناول الحليب المنزوع الدسم مقارنة بتناول مشروب الصويا. وبحساب تأثير ذلك أكد الباحثون أن النتيجة ستكون خلال 10 أسابيع بناء حجم مضاعف من العضلة عند شرب الحليب مقارنة بشرب الصويا. وبناء العضلات سلوك صحي وما يعطى البعض من أن بناء العضلات والتمارين الخاصة بها هو أمر مخصص بالرجال، غير صحيح. كما أن الظن بأنه أمر مختص بمن يهوى ذلك من الناس، هو غير صحيح أيضا. لأن الألمان والبريطانيين، في أي عمر كانوا، بحاجة إلى ممارسة تمارين رياضية تهفئ إلى تحقيق بناء كتلة من العضلات القوية كي تسهم في دعم صحة الجسم. ويقول الدكتور إدوارد لاسكوسكي، طبيب التأهيل بمايوكلينك وبرونستر في مينيسوتا، إن كتلة العضلات في الجسم تقل مع التقدم في العمر. ولو أن أجدنا لا يعمل على تعويض ما نقص منها فإن كمية الشحم في الجسم ستزداد. وما يعمل على المحافظة على حجمها هو ممارسة تمارين بناء العضلات في أي عمر كان الإنسان.

ثمنا بمقدار 30 ضعفا مقارنة بسعير أونصة من المشروبات البروتينية البروتينية التي تصل إلى العضلات المتغلثة إليها، وتستخدمها بالتالي سريعا في بناء مكونات العضلات المهمة من البروتينات. وعليه فإن وجود أنواع من البروتينات يصعب هضمها بسهولة وسريعة، من قبل أجزاء الجهاز الهضمي المعنية وبطء سرعة وبطء سرعة والمعروف أن تناول البروتينات بعد الفراغ من أداء حصة تمارين أوزان الحديد يسهم بشكل إيجابي في زيادة كتلة وحجم العضلة التي تم تمرينها. لكن ما لم يكن واضحا للباحثين، على حد قول الدكتور فيليبس، هو ما هي أفضل أنواع ومصادر البروتينات اللازمة لهذه الغاية، من بين جميع ما هو متوفر في الأغذية والمشروبات المصنعة التجارية. وتناول الأنواع سهلة الهضم المحتوية على وصل الحليب whey وبروتينات مستخلص الصويا، يتسبب في تدفق عال ومؤقت من الأحماض الأمينية amino acids في الدم. والمعروف أن الأحماض الأمينية هي لبنات أو

لا حاجة لممارسة تمرينات مثل... المصلوبو هو ممارسة تمارينها فاعلية بانظام. فالحليب منزوع الدسم لبناء العضلات قال دسـتـبـورـت فيليبس، الباحث بـتـمـجـاهـة مانسـتـر هـامـلتون بـاوتـنـارـيـو في كندا، إن الحليب أرخص بكثير من جميع المشروبات المكلفة ماديا المصنوعة بالذات لخدمة رواد رياضة رفع أوزان الحديد في مساعهم لبناء حجم أكبر من العضلات. وما استخدمه الباحث في دراسته المنشورة في عدد إبريل من مجلة الأبريك للثقافة الكليبيكية، هو حليب مجفف عادي متوفر في حاويات أي بقال وفي كافة متاجر المواد الغذائية. وحسب تقرير للشرق الأوسط استشهد الدكتور فيليبس قائلا «لقد قيمت بهذه الحسابات، وتوصلت إلى أن المقارنة أفضى (لحوالي 29 غراما) بروتين تدل على أن تناول أونصة من الحليب هي أقل

تشير البحوث والدراسات الطبية الأخيرة إلى أهمية الرياضة في بناء العضلات وتقويتها وإن لم تكن ضمن برنامج تدريب ممنهج حيث تكفي ممارسة التمارين الرياضية مرتين خلال الأسبوع للاحتفاظ بعضلات قادرة على الأداء اليومي حيوية ونشاط كبيرين. وذلك لا يحقق فقط عضلات أكبر، بل عضلات أكثر شيئا وقوة. هذا ما انتهت إليه دراسة تمت في المركز الطبي بجامعة ماكماستر في أونتاريو بكندا أجريت على مجموعة من الأفراد الذين تجاوزوا عمرهم 65 عاما. حسب تقرير للي بي سي. وقام الباحثون في جامعة ماكماستر بمتابعة 25 فردا فوق سن الخامسة والسنتين بعد أن طلب منهم ممارسة تمارين رياضية لمدة ساعة مرتين اسبوعيا. وفي كل مرة يتم تدريب كل مجموعة عضلية بإجراء تمارينات بالانقال 30 مرة. ووجدت الدراسة أنه قبل ممارسة الرياضة كانت عضلات المسنين اضعف بنسبة 59٪ من عضلات من هم في المرحلة العمرية من 20-35 عاما. أما بعد ممارسة الرياضة فقد تحسنت قوة العضلات بنسبة 20٪ تقريبا. كما قام الباحثون بتحليل أنسجة العضلات عند المسنين بعد الانتظام في ممارسة الرياضة فوجدوا أنها تغيرت واصبحت

## القرح الآكلة (القرح الأفثية)



هو عبارة عن قرحة صغيرة تظهر بالفم (قمرها حوالي 1 - 2 مم) في النسيج الناعم الموجود داخل الفم، أي على اللسان والحك الرخو وداخل الخدين (عادة ما تنشأ بداخل الشفاه أو الخدود وفي أحوال نادرة فوق اللثة أو الحلق الصلب (سقف الفم)). فيشعر المصاب عادة بحرقه ويلاحظ في فمه بقعة بيضاء ذات طرف أو هالة حمراء (بقرة صغيرة صفراء اللون محاطة بإحمرار). ويحف الألم خلال بضعة أيام. وبالرغم من كثرة الأبحاث التي أجريت حول هذه المشكلة، بقي سبب القرحة الآكلة غامضا. ووفقا للاعتقاد السائد حاليا، فإن الضغط أو جرح النسيج الداخلي قد يسبب الطفح. ويطن بعض الباحثين أن ثمة اطعمة من شأنها أن تؤدي إلى تفاقم المشكلة، كالفاكهة الحمضية ومنتجات الألبان وبعض أنواع المكسرات. كما أن إصابة بسيطة، كعضد الفم قد تحفز ظهور القرحة الآكلة. القرحة الآكلة ليست معدية وغالبا ما تصيب النساء في وقت الدورة الشهرية. وثمة نوعان من القرحة الآكلة: بسيطة و مركب. تظهر القرحة الآكلة البسيطة بين ثلاث إلى أربع مرات في السنة ويوم من 4 إلى 7 أيام. أما ظهورها لأول فيحدث عادة بين سن العاشرة والعشرين، غير أنه قد يصيب الأولاد أيضا. ولكن، في بلوغ سن الرشد، يقل ظهور القرحة ويتوقف مع الوقت. والملاحظ بأن النساء يصبين بالقرح الآكلة البسيطة أكثر من الرجال. وبأن المرض وراثي. أما القرحة الآكلة المركبة فهي أقل شيوعا ولكنها أكثر خطورة. إذ يعاني الأشخاص المصابون بهذه الحالة من القروح 50 بالمتة من الوقت. فمع شفاء القروح القديمة يبدأ فوج جديد بالظهور.

### العناية الذاتية:

ما من علاج في الواقع للقرح البسيطة أو المركبة، كما أن الأدوية الفعالة محدودة. بيد أنه من شأن التدابير التالية أن تؤمن راحة مؤقتة لك - تجنب الأطعمة الكاشطة أو الحمضية أو الحريفة أو المحتوية على التوابل لأنها تزيد الألم - تجنب المشروبات الساخنة - ضع ثلجا على القروح - نظف أسنانك بحذر تلافيا لتتهيج القروح - استعمل مرهما موضعيا يحتوي على الفينول (استشر الطبيب و الصيدلي) - تمنصض بتركيبات غير موصوفة، ككوق أو أكسيد الهيدروجين المخفف أو اليكسيز البيريدول (المضمضة بمحلول ملحي) - استعمل مسكنا للألم غير موصوف

### العون الطبي:

بالنسبة إلى نوبات القرحة الآكلة الحادة، يصف طبيب الأسنان محلولاً لغسل الفم أو مرهما كيميائياً يحتوي على سترنوبيد قشري أو محلولاً مخدراً يدعى الليدوكاين للرج إقصد الطبيب في أي من الحالات التالية: - إن صاحب القروح ارتفاع شديد وجديد في الحرارة - انتشار القروح ووجود علامات لانتشار الإصابة - إن لم تنجح في تخفيفه التدابير المذكورة أعلاه - عدم شفاء القروح تماما خلال أسبوع

### إقصد طبيب الأسنان إن كان سطح الأسنان الحاد أو التطبقات السنينة هي التي تسبب القروح:

إذا عاودت القرحة الآكلة الظهور باستمرار، فإن الطبيب قد يعرب عن رغبته في إجراء تحاليل دم بحثا عن حالة نقص فيتامينات أ وبخاصة حمض الفوليك وفيتامين ب12) أو عن انخفاض عدد كريات الدم البيضاء

## الجديد في الطب

### اكتشاف خطوة جديدة لمنع الإصابة بالسكري



أفاد علماء أمريكيون بأنهم اكتشفوا خطوة جديدة لمنع الإصابة بمرض السكري من النوع الأول. ويجري فريق من العلماء في المدرسة الطبية بجامعة واشنطن، تجارب على فئران مصابة بمرض السكري ودعى خلايا المناعة عليها والتي يعتقد بأنها مسؤولة عن الإصابة بمرض السكري من النوع الأول. وفحص العلماء خلايا المناعة عند الفئران وراقبو خلايا للإصابة بالسكري.

### علاج يعزز احتمالات النجاة بعد السكتة الدماغية



أفاد باحثون أمريكيون بأن إضافة جرعة قليلة من عقار لإذابة الجلطات التي العلاج المعتاد للسكتات الدماغية التي تحدث عن نزيف في المخ تقلل بشكل كبير احتمالات الوفاة والإعاقة بين المصابين. وأشار الدكتور دانييل هانلي الباحث في كلية طب جامعة جون هوبكنز، إلى أن إخراج الدم من وسط المخ حسن بشكل ملموس فرصهم في النجاة، ويعتبر عقار «بلاسمينوجين» لإذابة الجلطات نموذجيا لإذابة الخثرات الدموية في النوع الأكثر شيوعا من السكتات الدماغية المعروف باسم السكتة الإقفارية التي تحدث حين يعوق تخثر الدم تدفقه إلى المخ، وحين يعطى «بلاسمينوجين» في الساعات الثلاث الأولى من ظهور أعراض السكتة فإنه يمكنه إذابة الجلطة وتقليل احتمالات العواقة والإعاقة بشكل ملحوظ، إلا أنه لا يستخدم بشكل نموذجي مع السكتات المصحوبة بنزيف لأنه قد يزيد النزف ويضاعف الأمر. وأظهرت نتائج الأبحاث في التجارب التي أجريتها في جامعة جون هوبكنز، أن هذا العقار يمكنه أن يوسع نطاق النجاة بعد السكتة الدماغية، ويقلل من خطر الإصابة بالعمى، طبقا لما ورد بجريدة «الغد الأردنية».

### المراهم أفضل لعلاج جفاف الأنف من المحاليل



ينصح الخبراء بتجنب استعمال اللسيون لعلاج جفاف الأنف، حيث أن معظم هذه المستحضرات يمكن أن تسبب عليها التمثيل في التخلص من بعضها مما يحول دون عملها المثل في التخلص من المواد الضارة. وأشار ميكائيل ديج من الاتحاد المهني لأطباء الأنف والأذن والحنجرة، إلى أن هذه الأهداب الأنفية تعمل على تنظيف فتحة الأنف عن طريق دفع الأجزاء الدقيقة كالجزيئات نحو الحلق، مؤكدا أن هذه الوظيفة لا تعمل في الأنف الجاف وتزداد سوءا باستعمال المرطبات، طبقا لما ورد بجريدة «الغد الأردنية».

### مفيدة في ترطيب الأغشية وإزالة الإفرازات التي تسبب انسداد الأنف.

## دعوة للعناية التامة بغذاء طفلك

يُشدد أطباء الأطفال على ضرورة العناية التامة بغذاء الأطفال وتقديم الغذاء الصحي الذي يحتاجون إليه والابتعاد عن كل ما يسبب فقدان الشهية لديهم. ويبيّنون أن من أهم أسباب فقدان الشهية عند الأطفال عوامل عضوية أو نفسية.

ومن العوامل العضوية التي تؤثر على شهية الطفل التهابات في اللوز أو الأنسان أو لأسباب في الدم مثل تكسر أو فقر الدم إضافة إلى خلل في الجهاز العصبي يؤثر على مراكز الإحساس بالجوع كما هي الحال عند عضد المغتالين أو مرضى التوحد أو نتيجة عيوب خلقية عند الطفل تؤدي إلى صعوبة في البلع. أما العوامل النفسية التي تؤثر على شهية الطفل هي الغيرة التي يشعر بها من وجود طفل في الأسرة قبلها إلى تجنب الأكل لفت انتباه الوالدين. حيث أن وجود الطفل في جو أسرى متألف إضافة إلى إجماع الأسرة في أوقات الطعام يساعد على تشجيع الطفل على الأكل.



كذلك تزيّن الأطباق وتقطع الطعام بعناية شكل معينة يؤدي إلى جذب الطفل وفتح شهيته بالإضافة إلى الرياضة والحركة فهما تساعدان على تشجيع الطفل على الأكل لإحساسه بالجوع. إن التغذية السليمة للطفل تتركز في السنوات العشر الأولى من عمره حيث يحتاج إلى الحديد المهم لخلايا مخ كونه خلايا هي الوحيدة التي إذا تعرضت للتلغ فإنها لا تتعوض إضافة إلى نقصه يؤدي إلى فقر الدم وشعور الطفل بالكسل والخمول وعدم القدرة على التركيز. ويتبدوا على أهمية الكالسيوم للطفل إذ أن 99 بالمائة يخزن في العظم حتى يستفاد منه في مراحل العمر المتقدمة في مواجهة هشاشة العظام وإن واحدا بالمائة يستهلك بالمد لاحتياجات الجسم. ويجب تجنب إطعام الطفل أغذية تحتوي على نسب عالية من الدهون لما لها من تأثير في زيادة الكوليسترول في الدم الذي يساعد على تكون الجلطات في القلب وإلحاق إضافة إلى تجنب الطفل أطعمة عالية الأملح نتيجة ما تسببه من عبء على الجهاز الهضمي وخاصة الكلى لأنها في طور النمو. هذا وبالنسبة للبدانة عند الأطفال، فقد أوصت دراسة طبية ذوي الأطفال بعدم إعطاء الحربة لأطفالهم باختيار كمية الطعام التي يريدون تناولها وعدم إجبارهم على تناول أكثر من حاجتهم لما يسببه ذلك من

## الشوفان يساعد على تهدئة الأعصاب

أثبتت الدراسات العلمية تأثير بذور وسيقان وأوراق الشوفان على بعض الأمراض، مؤكداً أن الألياف النباتية الذاتية مثل الموجودة في الشوفان بمعدل 40 جراما في اليوم كفلا كوليسترول الدم خلال أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع. وأشارت الدراسة إلى أن الشوفان يخفف مستوى حمض اليوريك في الدم، ويستخدم كمضاد للإجهاد والأرق ومهدئ وجالب للنوم ومقوي



للأعصاب ومنشط، كما أن الشوفان يسكن نوبات حصة المجاري البولية واضطرابات البول ويلين ويسكن الأم البواسير وينصح الأطباء مرضى الأعصاب والمفكرين والمهقين بتناول الشوفان وكذلك مرضى السكر ومرضى الغدة الدرقية. يذكر أن نبذة الشوفان تساعد على معالجة أمراض الشرايين والقلب، وخاصة إذا تم تناولها بشكل منتظم، كما يمنع السمنة ويحافظ على الرشاقة.