



القهوة قبل الفطور ترفع مستوى السكر في الدم

أفاد باحث كندي بأن تناول فنجان قهوة قبل وجبة إفطار الصباح يمكن أن يعرض البعض للإصابة بالنوع الثاني من السكري إذا كانت تحتوي على حبوب بدائلها كمية منخفضة من السكر. وأشار تيري جراهام من جامعة جوف، إلى أن الكافيين في القهوة يمكن أن يغير الطريقة التي يستجيب بها الجسم للسكر. واستخدم الباحثون جراهام ولزلي موسى وستيا كاكير نوعين من

الحبوب التي تدخل في صناعة وجبات إفطار الصباح واحدة تحتوي على نسبة منخفضة من السكر والأخرى على مستوى معتدل منه، ثم أجروا اختباراً لمعرفة استجابة أجسام مجموعتين من المتطوعين تناولت الأولى القهوة العادية والأخرى المنزوعة الكافيين قبل ساعة من تناول الإفطار. وأوضحت الدراسة أن مستوى السكر في الدم ارتفع عند الذين شربوا القهوة العادية قبل وجبات إفطار الصباح بنسبة 250%.



الطب والحياة

المركز الوطني للأورام بصنعاء.. صرح طبي



برنامج جديد للتوعية المبكر للسرطان

من أهم أولويات أي مركز للأورام الاهتمام ببرنامجه التوعوي، وبالفعل بدأ العمل في المركز بتوجهات

من فخامة الأخ الرئيس علي عبد الله صالح رئيس الجمهورية ومن وزير الصحة العامة والسكان الدكتور عبد الكريم يحيى راضع بتأسيس البرنامج الوطني لمكافحة السرطان الذي يضم في خباته برامج للتوعية والكشف المبكر وبسرطانات موحدة للمرضى والعلاج بالإشعاع، وقائمة وطنية للأدوية الكيميائية المستخدمة، وتحديد كمية الاحتياج السنوي وليس الشراء العشوائي. وأوضح مدير عام مركز الأورام، أن هذا البرنامج ينفذ بمشاركة فريقين بجانب مركز الأورام ووزارة الصحة العامة والسكان، الأول ما يسمى بمجموعة (باكتا) من الوكالة الدولية للطاقة الذرية لتفعيل واستكمال بنود البرنامج، والثاني الفريق الطبي الكندي ويسعى المركز أن لا يكون الفريق الكندي لمعالجة الناس وفحصهم فقط، ولكن يجب أيضاً أن يساهم في وضع استراتيجيات

العمل لاستكمالها ومن المقرر أن تبدأ بممارسة نشاطها في أقرب وقت بما يساعد بشكل كبير في خفض الضغط الكبير على المركز الوطني للأورام.

مشروع التسجيل الطبي لمرضى السرطان

وأوضح الدكتور نديم أن الذين يترددون على المركز بصنعاء للعلاج لا يمثل العدد الحقيقي لحالات السرطان في اليمن، وقال: « إن عدد المصابين بالسرطان في اليمن يعادل ضعف العدد الذي يصل إلى المركز، واعتقد أنه سيصل عدد الحالات في السنة ما بين 10.8 الألف حالة».

وأضاف مدير عام المركز « يرجع ذلك إلى أن حالات كثيرة في المحافظات لا تأتي للمركز وحالات أخرى تسافر إلى الخارج دون الرجوع إلى المركز» مشيراً إلى أن هذا القصور في التسجيل الطبي تعاني منه جميع دول العالم بما في ذلك الولايات المتحدة الأمريكية حيث لا يستطيع القائمون على برامج التسجيل إحصاء كافة الحالات. وتابع الدكتور نديم «لهذا بدأ المركز قبل بضع سنوات في مشروع التسجيل الطبي لمرضى السرطان الذي يتطلب إمكانات كبيرة بما في ذلك طاقم طبي متخصص في الإحصاء والتسجيل».



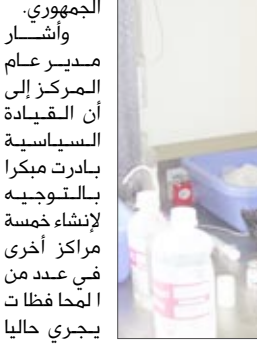
مدير المركز نديم محمد سعيد

وحسب الدكتور نديم فإنه لو فتح المركز أبوابه لمرضى سرطان الدم فإنه لن يكفي، وبالتالي يحاول المركز أن يوضح للمرضى ويعطيمهم العلاج الكيميائي اللازم بحيث يتم ترقيدهم في مستشفى الثورة بصنعاء أو مستشفى

الجوهري. وأشار مدير عام المركز إلى القيادة السياسية بإدارة مبراً بالتوجهية لإنشاء خمسة مراكز أخرى في عدد من المحافظات. يجري حالياً

992 ومريضاً قصدوا المركز بغرض العلاج الكيميائي و 51 ألفاً و 741 مريضاً تلقوا العلاج الإشعاعي. ويعتبر القائمون على المركز أن مركز الأورام الوطني يستقبل مرضى فوق طاقته.

يقول مدير المركز الدكتور نديم محمد سعيد: « تم استقبال 3787 حالة سرطان جديدة في عام 2007 في وقت لا يزال الاعتماد المخصص من قبل وزارة المالية للمركز حتى الآن 2400 حالة فقط». لافتاً إلى أن الحالات المسجلة في المركز هي فقط حالات ما يسمى بالأورام السرطانية الصلبة التي تصيب الأعضاء لكن الأورام التي تصيب نخاع العظمي أو ما يسمى بسرطان الدم بكافة أنواعه سواء الحاد منه والمزمن ليست من الإحصائية.



مدير المركز نديم محمد سعيد

الصنعاة / نشوان العطاب / أسياً مع تقادم أعداد حالات السرطان في اليمن سارت الحكومة إلى إنشاء مركز وطني للأورام بصنعاء في العام 2005م، ومنذ ذلك الحين بات هذا الصرح الطبي الشامخ ملجأ لعالية مرضى السرطان في اليمن يتلقون فيه مجاناً الفحوصات المخبرية والوسائل التشخيصية بالإضافة إلى المعالجة الطبية سواء العلاج الكيميائي أو الإشعاع على أيدي أطباء اختصاصيين في أمراض الأورام. ويضم المركز حالياً كلداً مكوناً من 12 طبيباً اختصاصياً و 8 أطباء عموم و 3 فيزيائيين و 9 فنيين علاج إشعاع وأخصائي تشخيص، يعملون في أربعة أقسام هي قسم الأشعة التشخيصية التي يحتوي على جهاز الموجات فوق صوتية «السونار» وجهاز أشعة، وقسم العيادات الخارجية الذي يراجعه حوالي 65 مريض يومياً، وقسم الفيزياء وقسم المختبر الكيميائي لتخصيص العلاج الكيميائي للمرضى، بالإضافة إلى قسم الرقود.

ضغط وارحام وخسفة مراكز جديدة

بالرغم من أن سعة قسم الرقود لا تتجاوز 50 سريراً إلا أن إجمالي الرقود في المركز منذ إنشائه وحتى نهاية مارس من 2008 بلغ 20 ألفاً و 238 مريضاً منهم 9043 مريضاً سجلوا حالات جديدة، بالإضافة إلى 21 ألفاً

الجديد في الطب

العين تكشف عن مرض التصلب العصبي

أفاد باحثون أن العين تكشف عن مرض التصلب العصبي، ويستغرق الفحص 5 دقائق فقط، وهي وسيلة أكثر فاعلية واقتصادية لتميز ظهور مرض التصلب العصبي المتعدد ومتابعة تطوره. وأشار باحثون في جامعة جون هوبكينز يونيفيرسيتي الأمريكية، طبقاً لما ورد بجريدة «الأمهرام» إلى أن فحص العين يمكن أن يكون بديلاً لأشعة الرنين المغناطيسي النسيجية الشبكية.

خلية كربونية تعالج السرطان

توصل فريق طبي مصري إلى إنتاج مادة كربونية تعالج السرطان، وذلك من خلال مشروع علمي مشترك بين علماء المركز القومي للبحوث وأكاديمية البحث العلمي. وأوضح الدكتور على شبكة - أحد المشاركين في هذه التقنية - أن تحضير الكربون السيتيني الذي توصل إليه الفريق إلى إنتاجه سوف يوفر عناء البحث عنه بالعالم المتقدم إلى جانب توفير العمالة الصعبة التي تدفع فيها أرقام فلكية. وعن كيفية تحضيره يقول الدكتور شبكة، وفقاً لصحيفة الخليج، إنها تتم بطريقة قوس التفريغ الكهربائي من خلال نظام عمل يحتوي على خلية تم تصنيعها محلياً بمركز الأجهزة العلمية التابع لأكاديمية البحث العلمي وتتصل الخلية بنظام تفريغ ومثبت عليها قضبان يحملان أقطاب الكربون وتمتلئ بجهد مستمر قوته 100 أمبير، ويعتمد نظام تفريغ الخلية على وحدتين يتم من خلالها سحب جميع الغازات من داخل الخلية حتى يقل الضغط الداخلي ليصل إلى درجة منخفضة جداً وهي الدرجة التي يتم عندها تشغيل الخلية بعد توصيل مصدر الجهد بأقطاب الكربون. الجدير بالذكر أن الكربون السيتيني هو نوع نادر من أنواع

دواء جديد يعالج إدمان الكحول

أكد مجموعة من الباحثين من جامعة فيرجينيا أن دواء «توبيرا ميت» أثبتت فاعليته في التخلص من إدمان الكحول مقارنة بالعلاجات الأخرى كالباراليتيد ومثلاً. ويقول البروفيسور باتنوك جونسون، قائد مجموعة البحث ومدير إدارة الأمراض النفسية وعلوم السلوك العصبي، بحسب صحيفة «القبس»: «لقد تبين أن دواء «توبيرا ميت» علاج رائع وفعال للمدمنين على الكحول، ويستمكن مراكز العلاج في الولايات المتحدة الأمريكية وأجزاء أخرى من العالم قريباً، من وصفه للمرضى».

وذكر جونسون أن العلاج يتمثل في وصف هذا الدواء للمريض وخضوعه لجلسات علاجية قصيرة

الالتهاب الوريدي Phlebitis

فيمكن أحياناً أن يلتصق الأمر بينها وبين علامات التهاب الجلد الالتهابي النسيجي (الذئبي) أو التهاب الجهاز اللمفي التهاب الأوعية اللمفية) وكلاهما يسبب سخونة واحمراراً في الأطراف.

إشارات العلاج

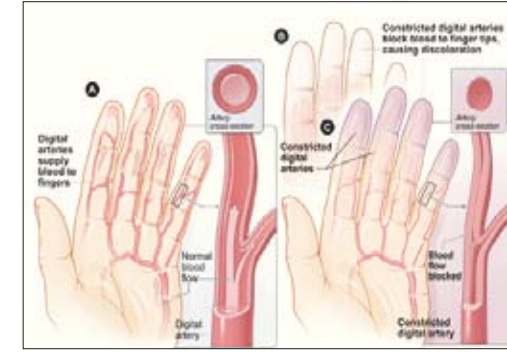
يظهر الفحص الطبي تشخيص الالتهاب الوريدي بجلاء في أغلب الحالات قد يجري طبيباً فحصاً بالموجات فوق الصوتية لأوردة الساق لتحديد ما إذا كان الالتهاب الوريدي قد انتشر إلى الأوردة الأخرى عمقا وسبب تحللاً بالأوردة العميقة، والتي

تعد عاقبة مظهره في الوريد يمكن أيضاً من علاج الوريد وتثبيت التهابه. ويكثر حدوث الالتهاب الوريدي في مرضى سرطان البنكرياس. كما يحدث بنسبة أقل في مرضى سرطان الثدي وسرطان المبيض. كما يمكن أن يصيب الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النسيج الضام مثل مرض النذبة.

الأعراض

يتميز الالتهاب الوريدي بحدوث سخونة واحمرار وألم بالجلد والأنسجة التي تقع تحته. أما العلامات الظاهرية للحالة

مرض رينود Raynaud Disease



مرض رينود هو حالة تنقبض فيها الشرايين الرفيعة (أو الشعيرات الدموية) في الجلد وتضيق فتعوق سريان الدم إلى الأطراف. وبذلك وقدماء هي الأعضاء أو الأمان الأكثر تعرضاً للإصابة بهذا المرض، ولكن قد تتعرض أذنك وأنفك لهذا المرض أيضاً.

تحدث إثارة لنوبات المرض بصفة عامة نتيجة للتعرض للهواء البارد أو بسبب الضيق النفسي. كما يحدث مرض رينود غالباً في الأشخاص المصابين بأمراض النسيج الضام مثل تصلب الجلد والنذبة والتهاب المفصلي الروماتويدي. كما يمكن أن يصيب الأشخاص الذين يستخدمون القناب أو مناشير الحديد والتي يمكن أن تسبب تلفاً للأوعية الدموية باليد. وهو أيضاً أكثر قابلية للإصابة بالمنخين.

هذه الحالة تسمى مرض رينود عندما تحدث دون أي مرض مصاحب لها، وتسمى ظاهرة رينود عندما تحدث بمصاحبة حالات طبية أخرى. يظهر مرض رينود أولاً ما يظهر في شخص في أواخر فترة المراهقة أو أوائل العشرينات من عمره، ويصيب النساء أكثر مما يصيب الرجال.

الأعراض

عندما تنقبض الشرايين يتحول جلد أصابع يدك أو قدميك إلى اللون الأبيض ثم الأزرق عندما يتم استهلاك الأكسجين في الدم. ويوجد في الغالب خط فصل واضح بين الجزء المريض الواقع عند نهايات أصابع اليدين أو القدمين (لون أبيض أو أزرق) وبين النسيج الأكثر سلامة الذي يليه.

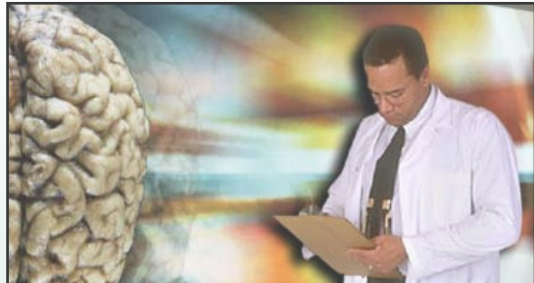
الطرف المصاب أيضاً يشعر فيه المريض بالتنميل أو الوخز. وفي خلال خمس إلى عشر دقائق بعد التعرض للهواء أكثر دفئاً تبدأ الشعيرات في التمدد (أي الانتعاش) ويستعيد الدم دفتفه.

إشارات العلاج

يتم عادة تشخيص مرض أو ظاهرة رينود عن طريق الوصف الذي تسرده لطبيبك. وعادة ما لا تكون الاختبارات ضرورية لتشخيص الحالة، ولكنها تجرى غالباً لمعرفة ما إذا كانت لديك أية أمراض مسببة ومصاحبة للحالة مثل مرض النذبة وغيرها من أمراض النسيج الضام، أو إصابة سابقة لليدك.

بصفة عامة، يشمل العلاج منع حدوث النوبة عن طريق حماية نفسك من البرد باستخدام غطاء للرأس، جوارب دافئة وقفازات. قد تحتاج إلى ارتداء قفاز سميك خاص كلما أخرجت أطعمته من التلاجة. والإقلاع عن التدخين أمر ضروري وملح. يمكن تخفيف الأعراض بتناول أدوية موسعة للنوعية الدموية مثل النيفيديبين وتطبيق تقنيات التغذية الحيوية المرنة.

استشارات صحية



أعاني أحياناً من دوخة وهبوط في أعضاء جسدي.. فما السبب؟

ارتفاع في الضغط .. التهاب في الجيوب الأنفية

هذه أعراض عامة قد تتواجد في العديد من الأمراض، ولم تقل أي شيء عن مدة هذه الأعراض وهذا مهم جداً. فالدوخة والارتخاء قد يكون سببها نقصان أو فقر في الدم أو تكون بسبب أمراض مزمنة في الدم أو أمراض في الكلى أو الكبد أو تكون بسبب تناول بعض الأدوية التي تسبب هذه الأعراض.

وقد تكون هذه الأعراض بالإضافة للصداع بسبب ارتفاع في الضغط الدموي، والصداع إما أن يكون بسبب ارتفاع في الضغط أو التهاب في الجيوب الأنفية، والذي يمكن أن يسبب الدوخة أيضاً، وأن يكون الصداع بسبب شد في العضلات، وكما تعلم فإن أسباب الصداع كثيرة، ومنها ورم في الدماغ، ويكون الصداع فيه في الصباح عادة.

عليك بمراجعة الطبيب فهذا مهم جداً، أولاً لأخذ قصة مرضية مفصلة حول هذه الأعراض، وإن كان هناك أعراض أخرى مثل فقدان الشهية، ونقص في الوزن، وضيق في التنفس، والقيام بالفحص الطبي مهم جداً، فإن كان هناك شحوب فإن ذلك يشير إلى فقر في الدم، وبالفحص الطبي يقوم الطبيب بقياس ضغط الدم، وفحص القلب، والرئتين، والبطن، والعضلات، والجهاز العصبي، وهذا يساعده كثيراً لوضع الأعراض كلها مع الفحص الطبي، وبالتالي الوصول للتشخيص أو يحتاج لعمل فحوصات طبية أو أشعة.

التسنين - Teething - ألم بزوغ الاسنان

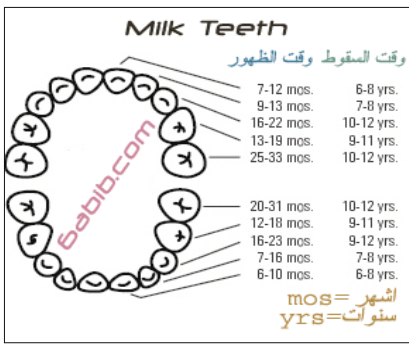
يضع بص

تنظيف الاسنان الجديدة بالأصبع المغطاة بقطعة قماش نظيفة، أو قوطة ناعمة، ثم استعمال فرشاة أسنان صغيرة وناعمة، وذلك بعد إكمال ظهور القواطع الامامية زيارة طبيب الاسنان بانتظام من السنة الثالثة من العمر شرح عملية تبديل الاسنان للطفل يعرف ما الذي سيواجهه عندما تبدأ عملية سقوط الاسنان اللبنية وظهور الاسنان الدائمة

اعراض التسنين

تورم اللثة بشكل بسيط مع احمرارها يعاني بعض الاطفال من ألم في مكان السن البازغ، بينما يعاني الاطفال الآخرون من أي ألم

يكون الطفل عصيباً بعض الشيء وكثير البكاء زيادة إفراز اللعاب الرغبة بالمضغ والعض، مثل عض الاصابع عض الاصابع مشكلات في النوم، فيزيد بكاء الطفل واستيقاظه في الليل من الخبطا وربط الامراض العارضة التي تعرض لها الطفل بالتسنين، فالتسنين مثلاً لا يسبب ارتفاع درجة الحرارة ولا يحدث إسهالاً أو قيئاً أو إلاماً في الأذن



علاج ألم التسنين

تدليك اللثة بلطف بطرف الاصبع، مع استعمال جل ملطف ومسكن (حسب إرشادات الطبيب) إعطاء الطفل عضاضة نظيفة وباردة بعد وضعها في التلاجة أو الفريزر لفترة من الزمن وضع قطعة قماش نظيفة في الفريزر ثم اعطائها للطفل ليضمها إعطاء الطفل جزرة أو فتاحة ليعضها مع مراقبته لتلا يتلع جزءاً منها يحتاج بعض الاطفال لاستعمال شراب الباراسيتامول لتخفيف الألم الناتج عن التسنين

فوائد تدليك القدم

للقدم تمثل الرأس والدماغ، وحسب نظرية د. فيتزجيرالد، يمكن تخفيف الألم الناتج عن الصاع من خلال اعتماد تقنيات العلاج الانعكاسي في الاصبع الكبير، ويمكن العثور أيضاً على نقاط العلاج الانعكاسي في اليدين، ولكنها ليست فعالة بدلاً تلك الموجودة في القدمين.

ويمكن عمل التدليك في أي وقت وهذه خطوات بسيطة يمكن إتباعها لعمل تدليك القدم كل ما عليك هو الجلوس في مقعد مريح أو سرير ووضع القدم على وسادة كبيرة والاستعداد لتدليك راحة وتمسك قطعة قماش كبيرة تحت القدم حتى لا ينسكب الزيت أو الكريم المستعمل في عملية التدليك على السرير أو الكرسي. قبل البدء في عملية التدليك ابديتي تدليك بسيط للجلد بالزيت أو الكريم بعملية تسخين وتطرية ثم قومي باتباع الخطوات كما في الصورة مع تمنياتي لكم بالراحة والاسترخاء.

يساعد تدليك القدم على تقليل الضغط والتوتر ويساعد على تدفق الدم بصورة طبيعية ويعطيك شعور بالراحة والاسترخاء ليس بغدق فقط وإنما يتعكس على الجسم كله. أما تدليك القدم فهو نوع من العلاج يركز على مساحات محددة في القدم لمعالجة بعض الحالات الطبية، ويرتكز على نظريات مماثلة موجودة في الطب الصيني التقليدي القديم، ويقوم على مبدأ مفاده أن طاقة الجسم كاملة تدفق إلى القدمين، وفي حال انسداد هذه الطاقة يمكن أن يؤثر ذلك في كامل الجسم. وعلى رغم استعمال علاجات مماثلة للقدمين في حضرات أخرى في الماضي، يمكن القول أن العلاج الانعكاسي حديث العهد، إذ طوره في بداية القرن العشرين الطبيب الأمريكي ويليام فيتزجيرالد، وأنشأ هذه الطبقة خريطة للقدمين تظهر المساحات التي تتطابق مع أنحاء الجسم، فمثلاً الأقسام في الاصبع الكبير

