

تخلصي من التوتر بالتأمل

كلما نفست بعق كلما تخلصت من المشاعر السلبية الدفينة.
8. اسحبي للأفكار والمشاعر بالدخول إلى دماغك. أفري بها، واسمحي لها بالمرور، وأعيدي التركيز على نفسك.
9. افتحي عيونك بعد أن تشعرى بالراحة والتركيز.

النصائح والتحذيرات:

- هناك العديد من الأشكال المختلفة للتأمل، لذا إذا لم تشعرى بالراحة بهذا النوع، حاولي شكلاً آخر. اقربي بعض الكتب الخاصة بالتأمل لاكتشاف أي نوع أفضل لك.
- أبدأي بـ 5 إلى 10 دقائق من التأمل كل يوم وزيديها إلى 20 دقيقة أو مرتين أكثر كل يوم.
- تأملي قبل تناول الأكل.
- أظهرت الدراسات الأخيرة بأن التأمل قد يقلل من خطر مرض القلب، ومن المحتمل أن الراحة الناتجة عن التأمل قد تساعد في تصليح نظام الجسم الذاتي وتخفيف تعزيز الدهون على جدران الشرايين.

التأمل يمكن أن يهدئ الأعصاب، ويحدد الحيوية والطاقة. عند مزاوله التأمل بانتظام، يمكن أن يساعدك في التخلص من الإجهاد ، وتقليل ضغط الدم وزيادة الوعي الشخصي.

- الأشياء التي أنت ستحتاجين إليها:
- موسيقى Zen للتأمل
مكان مريح وهادئ
1. اختاري موقعا هادئا - خاليا من عوامل تشتيت الأنتباه.
 2. قرري إذا ما كنت تودين الاستماع لموسيقى التأمل في الخلفية.
 3. اختاري كرسي مريح أو مكانا للجلوس، مع التركيز على أهمية الحفاظ على عمودك الفقري نسبيا بشكل مستقيم.
 4. أغلقي عيونك.
 5. خذي شهيقا عميقا يسمح للقفص الصدري بالانفتاح والتوسع كلما استنشقت.
 6. أفرزي الهواء ببطء.
 7. ركزي على إيقاع التنفس. واحذري من كبت أي نفس داخلك.



الطب والحياة

علاج التشخير بالليزر



عندما يزداد النوم عمقا يضيق مجرى الهواء عند المريض بالتشخير ، نتيجة زيادة ارتخاء العضلات و يحدث توقف للتنفس تماما ، فيقل الأكسجين و تزيد نسبة ثاني أكسيد الكربون و تبدأ مراكز المخ في إيقافه جزئيا أو كليا فتعود الى عضلات البلعوم قوتها فيزول انسداد مجرى الهواء و يستطيع المريض التنفس و أحيانا نجده يهب مستيقظا وهو يشعر بالاختناق ويبدأ في أخذ نفس عميق ، يعقبه انفاث متلاحق ، ثم يعود للنوم مرة

الزوائد الانفية او حساسية و لحماية الانف او عوجاج الحاجز الانفي ، مما يضطر المريض للتنفس من الفم و عند مرور الهواء امام سقف الحلق و الهلأة يحدث فيها اهتزازات تسبب التشخير ، و يحدث ايضا بسبب سقوط سقف الحلق ، و تضخم الهلأة ، و ترهل عضلات البلعوم ، و قد يكون للوراثة دور لاصابة بهذا المرض ، و من اسباب التشخير ايضا التعب و الارهاق الذي يؤدي الى النوم العميق فترخي العضلات أكثر و بالتالي يحدث التشخير ، كما ان تناول المهدئات والكحوليات يساعد على زيادة ارتخاء عضلات البلعوم و ضيق مجرى الهواء مما يؤدي الى التشخير و توقف التنفس أثناء النوم.

هل هناك علاقة بين البدانة و التشخير ؟

نعم ، السمنة تصاحب نسبة عالية من مرضى التشخير لأن الدهون المترسبة في جدار البلعوم تعمل على تضيق مجرى الهواء أثناء النوم ، كما ان البدانة قد تسبب في حدوث قنرات توقف كامل للتنفس أثناء النوم ، تبدأ من عشر ثواني و قد تطول الى ستين ثانية ، و تتكرر مرات كثيرة في الليلة الواحدة .

متى يحدث التشخير ؟

ما اسباب التشخير ؟
التشخير عبارة عن اصدار صوت مصاحب للتنفس أثناء النوم بسبب ضيق في مجرى الهواء نتيجة تضخم

التشخير أثناء النوم مشكلة توروخ الجنسين !

أجريت دراسة انجليزية على الف زوج و أكد أكثر من نصف الخاضعين تقريبا ان التشخير يزيد الجدل و الشجار ، بينما قال واحد من بين عشرة ازواج ان التشخير يجعلهم يفكرون في الانفصال .
أكدت دراسة ألمانية ان العلاقة بين التشخير و امراض القلب و الدورة الدموية أصبحت واضحة ، وان مرضى التشخير معرضون لارتفاع ضغط الدم و اضطرابات في ضربات القلب هذا الى جانب الصعاب و الخمول وعدم الانتباه و التركيز و الميل الشديد الى النكاس و النوم وفي أثناء النهار و أحيانا أثناء قيادة السيارات مما يؤثر على الكفاءة في العمل. بل ان تأثير التشخير يمتد الى الكفاءة الجنسية .
مرض التشخير يحدث للرجال و النساء و الأطفال ، و لكن بنسبة يزداد عند الرجال فهناك 25 % من الرجال مقابل 5 % من النساء في سن قبل الأربعين ، و ترتفع عند سن الستين الى 65 % في الرجال مقابل 45 % في النساء .

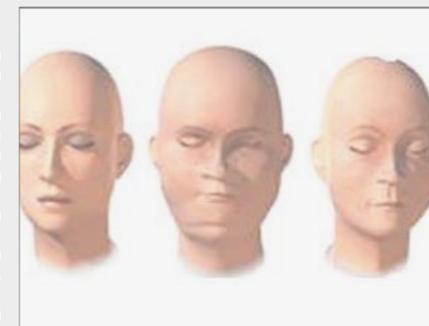
ما اسباب التشخير ؟

التشخير عبارة عن اصدار صوت مصاحب للتنفس أثناء النوم بسبب ضيق في مجرى الهواء نتيجة تضخم

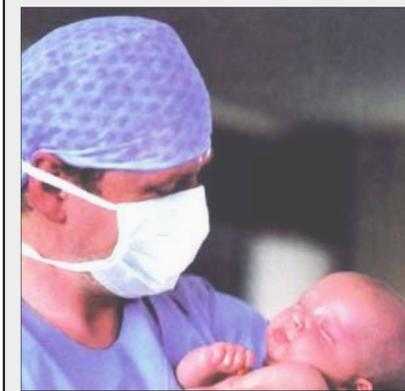
الجديد في الطب

اسبانيا تستعد لأول جراحة لزرع الوجه

يستعد الأطباء اسبان لإجراء أول عملية جراحية لزرع الوجه في تاريخ اسبانيا، وهي واحدة من بين أوائل العمليات التي يجريها العالم. وأشار الدكتور بيدرو كافانداس إلى أن لديه اثنين من المرشحين الشباب لهذه العملية أحدهما تعرض وجهه للتشويه إثر إصابته بحروق والآخر إثر إصابته بمرض معين، وستعطي عملية الزرع فقط النصف الأسفل من الوجه أسفل منطقة العينين.



أمريكا تسعى لخفض حالات الولادة المبكرة



بدأت الولايات المتحدة برنامجاً رائداً للوقوف على أسباب تصاعد حالات الولادة المبكرة إزاء الارتفاع الثابت والملموس خلال العقدين الماضيين. وقال ستيفن جارسون القائم بأعمال الجراح العام في أمريكا الذي افتتح مؤتمرا لوضع إستراتيجية قومية متطورة لمنع الولادة المبكرة، "نحن بحاجة لمضاعفة جهودنا في هذا السياق". وتشهد الولايات المتحدة نصف مليون حالة ولادة مبكرة سنويا، وتدل مؤشرات مقلقة أن الجراحة القيصرية غير الضرورية تلعب دورا لا يستهان به ربما في تزايد حالات الخداج المتأخرة، الذين يولدون في الفترة ما بين أسابيع الحمل 34 و37. يشار إلى أن الحمل الكامل يستغرق ما بين 38 أسبوعا إلى 42، والمواليد الخدج هم من يولدون قبيل اكتمالهم الأسبوع 37 من فترة الحمل.

خلايا المنشأ تساعد على التام الكسور

وأوضحت الدكتورة أنا سباجنولي من جامعة نورث كارولينا في تشابل هيل، أن التجارب التي أجريت على فئران استخدمت فيها خلايا المنشأ ساعدت على تقوية عظامها وزادت سماكتها وقللت الهوة بين غضاريفها، مؤكدة أن هذه الدراسة توفر معلومات هامة عن الطريقة التي يتعين استخدامها لمعالجة الكسور وشفاؤها.



وأكدت سباجنولي أنه إذا استطاع العلماء الحصول على نفس النتائج من خلال تطبيق هذه التجربة على الإنسان فإن ذلك قد يساعد ما لا يقل عن 600 ألف شخص يعانون من الكسور التي لا تلتئم بشكل جيد في الولايات المتحدة سنويا. وتمكنت سباجنولي وزملاؤها من معالجة فئراناً مصابة بالكسور بواسطة خلايا المنشأ، حيث تبين من المسح الذي أجرى لها فيما بعد أنها شفيت، في حين أن الفئران الأخرى المصابة بكسور ولم تتلق نفس العلاج لم تتحسن حالتها.

أفاد باحثون أمريكيون بأن الدراسة التي أجروها على فئران أظهرت أن خلايا المنشأ تساعد على شفاء الكسور.

استشارات صحية



الإسهال أو الإمساك

أعاني من التهابات في المعدة والأثني عشر ؟

واضح أنك تحاول أن تجد تشخيصا لنفسك، فالألم أعلى البطن قد يكون سببه المعدة أو الأثني عشرى أو المرارة أو القولون.

والأم القرحة - الأثني عشرية - تتحسن على اليرابيت وتزداد مع الجوع وتتحسن بعد الطعام.

ومن ناحية أخرى فلو كان هناك أي شيء في الأثني عشر فإنه سيظهر بالمنظار، وقد يكون سبب الألم هو القولون العصبي، وهذا يزداد الأمه مع القلق والتوتر النفسي والانتفاخ، ويزداد مع تنازل أطعمة معينة مثل الحليب والبهارات والفلفل، ويتراكم مع انتفاخ في البطن مع الإسهال أو الإمساك أحيانا.

العلاج يعتمد على التشخيص، فعلاج القولون العصبي يختلف عن علاج القرحة أو التهاب المعدة، فهو يعتمد على إعطاء المسكنات مثل الـدسباتالين ثلاث مرات في اليوم، وأحيانا تعطى المهدئات مثل الموتيغال والتي لها أيضا فعل مضاد لتقلص الأمعاء والقولون.

أرى أن تشرح الوضع للطبيب المعالج ومراقبة الأعراض وتوضعها وترافقها مع أي أعراض أخرى مثل الانتفاخ أو الإسهال، وعادة ما تكون الأم القولون العصبية غير موجودة في الليل ولا توقظ المريض من نومه، بينما الأم القرحة الأثني عشر قد توقظ المريض من نومه.

الانف المزمن بواسطة الليزر ؟

يستخدم الليزر أيضا في علاج بعض امراض الانف ، مثل حالات تضخم غضاريف الانف، التي تصيب المريض بانسداد مزمن و بالتالي صعوبة في التنفس ، وكانت هذه الحالة تعالج بالجرافة التقليدية فالآن اصبح من الممكن اجراء هذه الجراحة بواسطة الليزر تحت مخدر موضعي بدون حدوث أي نزيف من الانف أو ألم أثناء او بعد العملية و بدون حاجة الى حشو انفي .

في كثير من الحالات يكون سبب انسداد الانف المزمن هو عوجاج في الحاجز الانفي بالإضافة الى تضخم الغضاريف الانفية ، وهذه ايضا يمكن علاجها باستخدام الليزر ، حيث يتم إزالة الجزء المعوج من الحاجز الانفي بالاضافة الى الغضاريف الانفية في الوقت نفسه بدقة و سرعة فائقة .

متى يمكن تصغير حجم اللوزتين باستخدام الليزر ؟

أحيانا بسبب تضخم اللوزتين يكون إزالة تهبوية الاند الأوسط في الانف في الأطفال غير كافي للتغلب على صعوبة التنفس و التشخير أثناء النوم و مشاكل التهوية الاند الأوسط عن طريق قناة استاكيوس و صعوبة البلع التي قد تؤدي الى تأخير النوم لديهم وفي هذه الحالة يمكن استعمال الليزر في تصغير حجم اللوزتي المتضخمتين و يستطيع هؤلاء الأطفال مغادرة المستشفى في اليوم نفسه .

مساحة مقاطعها بدقة ، وفي دقائق معدودة في داخل العيادة الخارجية وذلك للتعرف على سبب و مكان الانسداد .

كما اصبح بالإمكان تحديد و تسجيل درجة توقف التنفس و تأثير ذلك على تركيز الأكسجين بالدم و على ضربات القلب و نشاط المخ أثناء نوم المريض بواسطة استخدام ما يسمى معمل النوم (sleep lab) . بعد ذلك يبدأ العلاج بواسطة الليزر ، حيث إن نتائج هذا العلاج مشجعة جدا و يمكن اجراءه تحت مخدر موضعي ، كما ان المريض بنفسه يجب ان يشارك في العلاج و ذلك باتباع تعليمات محددة، تبدأ بتقليل الوزن و ممارسة بعض الأنشطة الرياضية ، التي تساعد بشكل فعال في التخلص من التشخير ، و اعتياد النوم على الظهر و الابتعاد عن التدخين و تعاطي الكحوليات والمنومات و مضادات الحساسية قبل النوم ، و الحرص على تناول كوب من الشاي أو الكولا قبل النوم لأنهما يرفعان من درجة التنبه لعضلات البلعوم لتقلل من درجة ارتخاءها .

كيف يمكن معالجة انسداد

نزلات البرد والأنفلونزا للطفل



رغم عدم وجود طريقة تمنع تماما نزلات البرد والأنفلونزا، إلا أنه توجد بعض الطرق لتقليل الإصابة بهما. بعض الطرق للوقاية من نزلات البرد والأنفلونزا

*الرضاعة الطبيعية تعد وسيلة هائلة لحماية طفلك من المرض لأن مناعة الأم تنتقل إلى الطفل مباشرة من خلال لبنها.

*بالنسبة للأطفال الأكبر سناً فالغذاء المتوازن يوفر لهم الفيتامينات والأملاح الضرورية للحفاظ على أجسامهم بصحة جيدة وأكثر قدرة على مقاومة الأمراض. لا تعطي للأطفال الوجبات السريعة الجاهزة وقدمي لهم الكثير من الفواكه والخضروات.

*التدخين السلبي يعرض بشكل أكبر الأطفال الصغار والأطفال الأكبر سناً للإصابة بأمراض الأنف، الأذن، والحنجرة، فإذا لم تكوني أنت أو زوجك قد توقفتما بعد عن التدخين فحاولا مرة أخرى.

*اجعلي درجة الحرارة في بيتك معتدلة، فالغرف شديدة الحرارة أو المغلقة قد تسبب احتقان الأنف والحنجرة، كما قد تسبب في انخفاض المناعة في الجسم. يمكنك تدفئة الحمام باستخدام مدفئة أثناء إعطاء طفلك حمامه، ولكن لا تجعليه ساخناً أكثر من اللازم.

*إن التقلبات المفاجئة في درجة الحرارة قد تجعل الجسم أشد تأثراً بالنسبة للإصابة بنزلات البرد، لذا قومي بإلباس طفلك بعد الاستحمام مباشرة كما يجب عليك التأكد من أن تكون الملابس التي يرتديها بعد ممارسة الرياضة دافئة وجافة.

*غسل يدي طفلك باستمرار خاصة بعد اللعب بلبغ أطفال آخرين قد يمنع انتشار الجراثيم.

*من المنطقي أن تمنعي طفلك من الاحتكاك بأي شخص مريض. أما بالنسبة للأطفال حديثي الولادة يجب أن تكوني أكثر حذراً وينصح د. أحمد درويش بأنه من الأفضل عدم السماح لأي شخص بتقبيلهم.

*وأخيراً يجب أن يتمتع بيتك وفضائهم بتهوية جيدة. إن الجراثيم تنتشر بسهولة أكثر في الأماكن المغلقة، لذا يجب عليك فتح الشبابيك للسماح بدخول الهواء النقي.

لو مرض طفلك

من أعراض نزلات البرد والأنفلونزا، رشح في الأنف، حشرجة في الحنجرة، سعال (كحة)، عطس، صداع، ضعف الشهية، وأحياناً ارتفاع في درجة الحرارة واحمرار في العين أو دموع. إذا ظهر على طفلك أعراض، فمن الأفضل الاتصال بالطبيب الذي يمكنه تحديد ما إذا كان طفلك مصاباً بنزلة برد أو أنفلونزا.

(تابع)

الإدمان المصاحب Co addiction

الأسرة مساعداً وإمكانات مادية للمدمن بهدف إرضاءه وجعله يتوقف عن تعاطي المخدر ، بينما هو يستخدم تلك المساعدات والإمكانات في تعاطيه ، فيصبح التمكن سلوكاً تدعيمياً - تبدو الاتجاهات العائدية تجاه المدمن في بعض الأسر مع ما يصاحب ذلك من مشاعر الإحساس بالذنب ومشاعر ضعف صورة الذات



- وجود اضطرابات مزاجية وحالات من القلق والاكتئاب

- نمو المشاعر المتناقضة وتتمثل في الغضب والحجل والفشل والانسحاب من العلاقات الاجتماعية والعزلة عن الأقارب والجيران

- حذر وشك دائم في العلاقة مع المدمن سوء استخدام لبعض المواد

- الاضطراب المعرفي ، وتشوش الذاكرة ، ويحدث لدى أفراد الأسرة من المدمنين المصاحبين فيما يتعلق بذكرياتهم المرتبطة بحوادث قام بها أفراد أسرتهم المدمنين

- وجود أعراض بدنية نفسية وامراض أخرى مثل القولون والصعاب النصفية

التعريف : يطلق مفهوم الإدمان المصاحب على الاضطرابات النفسية والسلوكية التي تظهر على أفراد أسرة المدمن نتيجة تفاعلهم المباشر مع عضو مدمن فيها لمدة سنتين دون اللجوء إلى طلب مساعدة علاجية متخصصة.

وحيث بالذكر أن مفهوم الإدمان المصاحب يمتد إلى كل من يتعامل معهم المدمن من خارج الأسرة ممن يقدمون له الحماية والتمكين من الأصدقاء وزملاء العمل المقربين وأحياناً رؤساء العمل ، ويسمى هؤلاء (المدمن المصاحب الثانوي) .

مظاهر و اعراض الإدمان المصاحب
تشير الدراسات التي أجريت على أسر المدمنين إلى أن حياة تلك الأسر تنقسم بوجود قدر من السمات التالية :

- اضطراب نظام الحياة اليومي للأسرة ، بتأثير سلوكيات المدمن - وجود دفاعات قوية داخل الأسرة

- تمتمل في الإنكار والتبرير، الأمر الذي يجعل الأسرة ترى أن مشكلة المدمن تكمن في عوامل خارجية عنه ، مثل تأثير الأصدقاء ومتاعب العمل ، ومشاكلته مع زوجته ، وليس تعاقبه وحببه للمخدر

- جهل الأسرة بسلوكيات المدمن ، لأن الإدمان سلوك غير مفهوم للإنسان العادي ، وهو عمل مخادع يقلل الجوانب الطبيعية في الإنسان

- محاولات أسرية للسيطرة على المريض ، وغالباً لا تأتي تلك المحاولات بنتائج فعالة ، وتؤثر الأسرة أن المريض كاذب لأنه أخلف وعده لهم بالتوقف عن التعاطي مع أنهم قدموا له الكثير ، وتلك الحالة تسبب مشاعر الضيق والإحباط

- التمكن ، ويتمثل في حماية المدمن من نتائج سلوكه الإدماني ، ويرجع ذلك في الغالب إلى اعتبارات عائلية تتعلق بمكانة الأسرة وسمعتها ، أو تقديم

علاج الإدمان المصاحب وأهميته

يحتاج المدمن المصاحب إلى علاج في برنامج علاجي بأحد جمعيات الصحة النفسية لعلاج الإدمان ، ويتضمن البرنامج الأساليب العلاجية التالية :

- العلاج النفسي الفردي

- جلسات العلاج الجمعي

- محاضرات تثقيفية تتضمن معلومات أساسية حول الإدمان والتعافي للمدمن والأسرة مما يساعد على معالجة الجهل بطبيعة الإدمان كمرض ، والإدمان المصاحب ، ويمكن الاستعانة بالوساطة التعليمية مثل الاقراص المدمجة والكتب والمطويات.

الملاريا Malaria

من ذلك إذا ما كنت قد تناولت عقاقير مضادة للملاريا . عند ظهور الأعراض ، فإنك ستشعر بأعراض تشبه الانفلونزا - صداع وإعياء وآلم بطني وأوجاع عضلية - يتبعها حمى وشعيرة متناوبة . تمر الحمى بثلاث مراحل : الارتعاش ثم ارتفاع في درجة الحرارة يصل إلى 40.5 ثم عرق مصحوب بانخفاض في درجة الحرارة ، و تتكرر الدورة كلما حدث انفجار لخلايا الدم الحمر بفعل طفيل الملاريا . في المرضى المصابين ببلازموديوم فالسپيارم قد تبقى الحمى مستمرة ، و أحيانا م تسد خلايا الدم المتفجرة أوعية دموية بالجسم فتمنع تلف بالكلى و المخ و الطحال .

قد يصاب كل من الكبد و الكليتين بالفشل و يمكن ان تحدث الوفاة إذا لم يعط العلاج بسرعة .

خيارات العلاج :

إن ما يظهر عليك من أعراض من سابق سفرك الى الخارج حديثاً يمكن ان يجعل طبيبك يقوم باختبار دمك للكشف عن الملاريا .

يمكن رؤية الكائنات الدقيقة تحت المجهر وهي داخل بعض خلايا الدم الحمر . و مظهرها المميز يشير الى نوع الملاريا التي انت مصاب بها.

تؤخذ الأدوية إما عن طريق الفم و إما عن طريق الحقن الوريدي .

قد تحتاج الى تناول توليفة من أدوية متعددة ، وقد تحتاج الحالة للعلاج من أية مضاعفات قد تحدث .

فمثلاً ، التلغ الكلوي قد يحتاج لغسل كلوي ، و الانيميا الشديدة قد تحتاج لنقل الدم .

الاعراض :

قد لا تعاني اية اعراض لمدة تصل الى شهر بعد لدغة البعوضة المعدية أو أطول



بسرعة .