

نزيف أسفل المتحمة

آخر من شأنه رفع الضغط في أوردية الدماغ ، ومن الأسباب الأخرى التهاب القرنية ، و التهاب الصلبة (بياض العين) أو التهاب ما فوق الصلبة ، أو استعمال عقاقير مضادة للتجلط . فإذا شعرت بألم مع النزيف ، فاتصل بطبيبك فوراً ، أو تحل بالصبر وانتظر حتى يزول تدريجياً على عدة أيام ، فالحالة عادة لا تحتاج لعلاج .

نزيف أسفل المتحمة عبارة عن تسرب الدم من الأوعية الدموية الدقيقة المغذية للعين إلى الفراغ الواقع بين المتحمة والصلبة (بياض العين) ، وهو شائع وقد يتسبب في تكون بقعة حمراء ذات لون أحمر متوهج ، لكنه نادراً ما يشكل خطورة . قد يكون سبب نزيف أسفل المتحمة إصابة أو سعال أو عطس أو أي نشاط



الطب والحياة

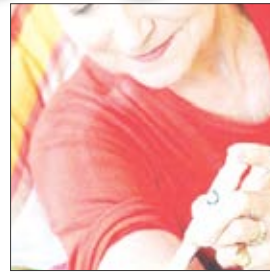
حالة وفاة في العالم كل 10 ثوان

احذر.. مضاعفات مرض السكري

نسبة التوتير لدى من تناولوا الجلوكوز، فيما لم تتم ملاحظة أي علامة لوجود التوتير لدى من تناولوا عصير البرتقال رغم أنهم احتسوا نفس الكمية من السكر . ونصح باحثون بريطانيون بتناول نصف لتر من الحليب يومياً لأنه قد يحمي الرجال من داء السكري وأمراض القلب . وأشار الفريق العلمي التابع لجامعة كارديف بويلز، إلى أن تناول مشتقات الحليب ينجب الشخص خطر الأمراض الاستقلابية وهي مجموعة من الأعراض التي تحدث للإصابة بالسكري وأمراض القلب . وأوضحت الدراسة أن الشخص الذي يعاني من الأعراض الاستقلابية يعني أن يحتوي ماله على نسب مرتفعة من سكر الجلوكوز أو الدهون أو كونه سميناً أو يعاني من ارتفاع ضغط الدم ، وبالتالي نسبة الإصابة التي توفرها مشتقات الحليب أقل من تلك التي يوفرها شرب الحليب بعينه .

متقارباً إلى حد كبير مما يؤكد أن لثمار الخروب مقدره كبيرة على إنقاص سكر الدم الزائد في الأمعاء . وتعتبر التغذية الجيدة والتمارين حجر الأساس في معالجة داء السكري ، فالأكل المعقول والمنظم، والانتباه للوزن، وتجنب الأطعمة الغنية بالدهن واللحويات والملح، وإجراء التمارين بشكل منتظم وتجنب التدخين، سيؤدي كل ذلك حتماً لانخفاض ملحوظ في معدل الخطورة لمستويات السكر .

وأقامت دراسة حديثة بأن عصير البرتقال مفيد لمرضى السكري رغم احتوائه على كميات كبيرة من السكر، وذلك بسبب غناه بمادة "الفلافونويد". وأضافت الدراسة أن مادة "الفلافونويد" تعد "مادة سحرية بالفعل" لأنها تمنع التوتير الذي يؤدي إلى تسرب خلايا حيوية في جسد مريض السكري . وقام رئيس فريق البحث البروفيسور بارييس نندونا من جامعة بفالو بتجربة شملت 32 مشاركاً يعانون من التوتير المعروف لدى مرضى السكري وسمهم على أربعة أجزاء بحيث تناولوا ما يعادل 300 كيلو كالوري من السكر تحت أشكال مختلفة مثل الجلوكوز والفروكتوز وعصير البرتقال والماء المخلو بالسكرائين . وبعد أخذ عينات من دم المشاركين في التجربة، لاحظ نندونا تزايداً في



الغذائية التي تحتوي على جبوب كاملة.

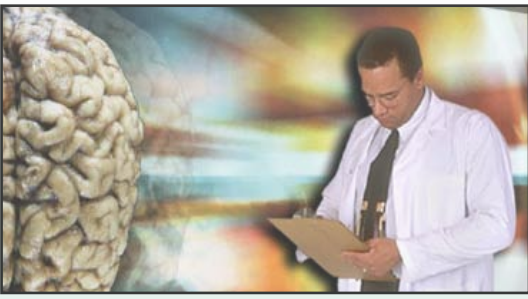
كما نصح الخبراء مرضى السكري بالاستمرار في تجنب الأنواع شديدة الحذر من السحق والخبز وتجنب تناول الشيكولاتة والفطائر وبمطاطس الشيبسي والاستغناء عن منتجات الألبان الدسمة بمنتجات منزوعة الدسم واستخدام الزيت بدلاً من الزبد الطهي وعدم أكل أطعمة تحتوي على نسبة كبيرة من الملح .

أستاذ الباطنة والسكر بجامعة عين شمس، أهمية انخفاض وزن مريض السكري وممارسته للرياضة وتناول الأغذية الجيدة التي لا تؤدي إلى رفع مستوى السكر في الدم مع تجنب السكريات والدهون . وفي نفس الصعود، أكد خبراء ألمان أن توصية مرضى السكري بتوخي الحذر من تناول مريض السكري لأي دواء بناءً على تجارب مرضى آخرين دون استشارة الطبيب، تجنباً لتعرضه لمشاكل صحية خطيرة، وأكد أن لكل مريض بالسكري علاجاً مختلفاً عن الآخر يحدد حسب حالته الصحية وتاريخه المرضي ومدى استجابته للعلاج . وأوضح الدكتور إبراهيم الإبراهيم مدير المعهد القومي للسكر، إلى ضرورة إجراء مريض السكري لتحليل السكر التراكمي الذي يحدد تركيز السكر في هيموجلوبين الدم على مدى الثلاثة شهور الأخيرة، وعدم الاعتماد فقط على تحليل السكر العشوائي منعا لحذوث المضاعفات التي تؤثر على جميع أجزاء الجسم بداية من الكبد والكلى حتى العين والتهاب الأعصاب، كما نصح الإصابة بأمراض القلب، مؤكداً أهمية التشخيص المبكر لمرضى السكري إلى جانب التوعية المستمرة وإعطاء الإرشادات التي تقلل من مشاكل هذا المرض، طبقاً لما ورد بـ"بحريرة الأهرام" . وأكد الدكتور مغازي علي محبوب

استفاد الجسم من الجلوكوز وتقليل السكر لمعدلاته الطبيعية بالدم، وحذر الأطباء من الآثار الجانبية لبعض هذه الأدوية خاصة لمرضى هبوط عضلة القلب . وحذر الدكتور شريف حافظ أستاذ الباطنة والسكر بجامعة القاهرة ورئيس الجمعية المصرية لمرض السكري، من تناول مريض السكري لأي دواء بناءً على تجارب مرضى آخرين دون استشارة الطبيب، تجنباً لتعرضه لمشاكل صحية خطيرة، وأكد أن لكل مريض بالسكري علاجاً مختلفاً عن الآخر يحدد حسب حالته الصحية وتاريخه المرضي ومدى استجابته للعلاج .

مرض السكري أو "Diabetes me - litus" هو أحد الأمراض الشائعة التي تتطلب في المقام الأول طبيباً متمرساً يكون ملماً بمتابعة العلاج وأسباب ظهور المرض، واحتمالاته وابعاده ومضاعفاته ونوعه، لأن أية أعراض لهذا المرض لا تتحضر في قلة إفراد الأنسولين بالدم أو القصور في إفرازه من البنكرياس فقط، فقد يكون سبب هذا المرض عدة أمراض وأعراض أخرى تؤثر على نسبة السكر بالدم . ويوجد الباحثون أن هناك تزايداً بشكل ملحوظ في نسب الإصابة بمرض السكري في مصر والعالم، حيث يصاب حوالي 7 ملايين شخص سنوياً في العالم، كما أن 50٪ على الأقل لا يعلمون بإصابتهم، كما أنه يوجد كل 10 ثوان شخص معرض للوفاة بسبب مضاعفات مرض السكري . وأكدت الدراسات الحديثة على أهمية ضبط مستوى السكر بالدم لفترات طويلة للعلاج المنتظم لحماية مريض السكري من مضاعفات خطيرة مثل السكتة الدماغية والذئبة الصدرية والفشل الكلوي . وأشارت الأبحاث التي ناقشها المؤتمر الثامن والسبعين للجمعية الأمريكية لمرض السكري الذي عقد أخيراً في سان فرانسيسكو، إلى فاعلية بعض الأدوية الحديثة كمرض السكري من النوع الثاني ودورها في رفع حساسية الجسم لعمل الأنسولين الذي يفرزه البنكرياس، مما يؤدي إلى

استشارات صحية



أعراض بأمراض الروماتيزم

أعاني من ألم في الركبة وأسفل القدم، فما سبب ذلك؟

إن ألم الركبة شائعة ومنتشرة، وفي مثل سنك عادة ما تكون بسبب ليونة في غضروف الصابونة ويسمى (chondromalacia patellae)، ويسبب ألماً عند ثني الركبة في وضعية الجلوس أو القرفصاء، ويخف الألم أو يختفي عند مد الركبة، وقد يتراكم مع وجود سائل داخل المفصل بسبب تورماً أو انتفاخاً في المفصل . ويمكن التأكد من ذلك بالضغط على الصابونة بشرط أن تكون الرجل مستقيمة، فإن كانت مؤلمة فيكون السبب هو الليونة في غضروف سطح الصابونة، ويكون العلاج بوضع كمادات باردة مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم بالإضافة إلى المسكنات، والأهم من ذلك تمارين خاصة لتقوية العضلة الرباعية .

وأما الكعب فإن كان الألم في أسفل القدم فهذا سببه التهاب في الرباط الأمامي، وهذا سببه الوقوف الطويل، وأحياناً يكون سببه الحذاء القاسي في منطقة الكعب، ويعالج بالأدوية المسكنة ووضع قطعة من المطاط في الحذاء (في الطرفين) .

وإن كان هناك تورم في الكعب من الخلف - أي مكان الوتر - فإن هذا التهاب في الوتر، وإن كان الألم في الركبة مستمر ويكون في الصباح مع الإحساس بالصلابة فإنه قد يكون السبب في هذه الآلام في الركبة والوتر، وهو من أعراض أحد أمراض الروماتيزم، وفي هذه الحالة يكون مفصل الركبة فيه بعض السخونة، ويقدر ذلك الطبيب، وفي هذه الحالة يجري الطبيب بعض التحاليل الخاصة بأمراض الروماتيزم .

تسوس الرضاعة

أو بين الأسنان لم يتم اكتشافها يبدأ اللون بالتغير ويصاحبه تحويف في السن . يفقد اللبن قساوته ويصبح طرياً هشاً . يبدأ الطفل بالمشعر بالأم في سنه وخاصة عند أكل السكريات أو عند شرب الماء البارد .



ما هي أسباب تسوس الرضاعة؟

- معاناة المبرحة الأسنان من آلام تعرض الطفل لعلاج الأسنان المكثف في سن مبكرة مما قد يسبب له معاناة نفسية .

فقدان الطفل للأسنان اللبنية في سن مبكرة وما يرتب على ذلك من آثار نمو الطفل صحته وعلى ظهور الأسنان الدائمة .

انتشار بكتيريا التسوس إلى الأسنان الدائمة نظهر غير سليمة فيما بعد ظهور الأسنان الدائمة معوجة ومائلة مما يؤدي إلى ضرورة تقويمها مستقبلاً .

كيف نحمي أطفالنا من تسوس الرضاعة؟

- تلافي الأسباب المؤدية للتسوس: تجنب نوم الطفل الرضاعة في فمه (الرضاعة الطبيعية قبل النوم مباشرة أو أثناء نوم الطفل لها نفس الآثار السلبية) .

تنظيم مواعيد تغذية الطفل تجنب إعطائه الحليب كلما بكى .

عدم غمس نهاية الطفل (المصاص) في العسل أو في أي عسل سكري قبل إعطائه إياها .

تنظيف فم الطفل بعد تغذيته مباشرة بفرشاة صغيرة عالية من الضغط العصبي في العمل تم تحديدها في مطالب عالية وقدرة أقل على اتخاذ القرار ودعم اجتماعي محدود .

وجاءت النتيجة أن الرجال والنساء الذين اشتكوا من ضغوط العمل ثلاث مرات كانت احتمالات إصابتهم بالسمنة أكبر بنسبة 73 بالمائة من أولئك الذين لم يشكوا من ضغوط العمل على الإطلاق . كما زادت لديهم احتمالات تكون دهون حول الخصر بنسبة 61 بالمائة .

أما أولئك الذين اشتكوا من ضغوط العمل مرة واحدة فقط كانوا أكثر عرضة للإصابة بالسمنة ودهون الخصر بنسبة 17 بالمائة بينما كان الذين اشتكوا من الضغوط مرتين أكثر عرضة بنسبة 24 بالمائة للإصابة بالسمنة ونسبة 41 للإصابة بدهون الخصر الوسط .

ما هو تسوس الرضاعة؟

- هذا النوع من التسوس يصيب الأسنان اللبنية للأطفال دون سن الثالثة .

ما مدى انتشار تسوس الرضاعة؟

- يختلف معدل انتشار تسوس الرضاعة من مجتمع لآخر .

ما هي أسبابه؟

- غالباً ما يكون تسوس الإرضاع مرتبطاً بأحد العوامل التالية:

أولاً: ترك الطفل يخلد للنوم وبقي الحليب في فمه سواء كان مصدر الرضاعة الصناعية أو الطبيعية .

ثانياً: عدم تنظيم مواعيد تغذية الطفل وكذلك المسارعة في إعطائه الحليب أو العصائر كلما بكى .

ثالثاً: الاعتماد على إعطاء الطفل اللهاية (المصاص) المغموسة في العسل أو أي محلول سكري .

كيف يبدو تسوس الرضاعة؟؟

يبدأ تسوس التسوس على القواطع العلوية للطفل على هيئة بقع طباشيرية بيضاء اللون ثم ينتشر التسوس (إذا أهمل علاجه) إلى باقي الأسنان لتتحول إلى نخر حقيقي .

كيف يمكن معرفة ما إذا كان طفلك يعاني من التسوس؟

- تغير لون السن عن لونها الطبيعي .

يكون السن المصاب بالتسوس في بدايته بقعة ناصعة البياض مختلفة عن بقية لون السن .

هذه البقعة يمكن أن تكون على أحد الأسطح الخارجية

نزلات البرد والأفلونزا للطفل



لا تعطى أبداً مفلوك أية أدوية دون سؤال الطبيب، فإعطاء طفلك الدواء من نفسك أو حتى بمساعدة الصبي قد يجعل حالة طفلك أسوأ بدلاً من تحسنها .

لا تتسرع في إعطاء طفلك مضادات حيوية، ففي الكثير من الحالات تشفى نزلات البرد أو الأفلونزا من نفسها في نفس الوقت هناك أشياء معينة يمكنك القيام بها لتساعدي طفلك على الشعور بالراحة:

* احرصي على أن يحصل طفلك على قدر كبير من الراحة. لا ترسلي طفلك إلى الحضانة أو المدرسة حتى لا يتعرض للإصابة بأية عدوى أخرى، وأيضاً حتى لا ينقل العدوى إلى الأطفال الآخرين .

* زدي كمية السوائل التي تعطيها لطفلك لأنه من السهل جداً أن يصاب طفلك بجفاف أثناء المرض . بالنسبة للرضع قدمي لهم ماء بارداً واحرصي أيضاً على الانتظام في الرضاعة. أما بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، حاولي إعطائهم عصير برتقال أو ليمون إلا إذا كانوا يهيجا سعال طفلك. كذلك فإن مشروبات الأعشاب الطبيعية مثل الينسون، القرفة، والكراوية تعتبر جيدة .

* لو ارتفعت درجة حرارة طفلك حتى لو ارتفاعاً بسيطاً، اتصلي بالطبيب لمعرفة ما إذا كان يجب عليك إعطائه دواء مخفضاً للحرارة .

* خلال فترة مرض طفلك قدمي له الطعام أو اللبن الذي اعتاد عليه لأنه لن يرغب في تجربة أي شئ جديد خلال فترة مقاومته للمرض .

* إن رفع وضع رأس طفلك قد يساعد على أن يعمل مجرى المخاط بالأف بشكل سليم ويسهل عملية التنفس. حاولي رفع مقدمة السرير قليلاً بوضع فوطه أو أكثر من فوطه مطوية تحت المرتبة وذلك للطفل أقل من عام، وتحت السادة للطفل الأكبر سناً .

* أرحي طفلك نفسياً وأظهري له حنانك وحبك، فكثيراً ما يحتاج الطفل الرضيع وكذلك الطفل الأكبر سناً فترة مرضه إلى أن يحمله أكثر من المعتاد .

في وسط انشغالك بالعناية بطفلك وإشغارك بالراحة في فترة مرضه، لا تنسى أنك أنت وأسرارك معرضون باستمرار للإصابة بالعدوى. احرصي على المحافظة على صحتك بالنظافة السليمة وبالوصول على الفدر الكافي من الراحة، وتذكرى أن تغسلي يديك كثيراً أيضاً .

عندما يمرض الطفل تبتسئ الأم ولكن عندما تمرض الأم تبتسئ الأسرة كلها! متى تلتين الطبيب

من الضروري الاتصال بالطبيب إذا وصلت حرارة طفلك إلى 38 مئوية أو أكثر، أو إذا استمرت الحرارة لأكثر من 48 ساعة، أو إذا أصيب الطفل بألم في الأذن، كحة شديدة، قي، أو إسهال .

هناك أعراض أخرى خطيرة يجب اللجوء للطبيب فوراً عند حدوثها مثل الصعوبة الشديدة في التنفس، تغير لون شفاه الطفل أو أظفره إلى اللون الأزرق، أو إصابة الطفل بفقدان تام للشهية، أو النوم طوال الوقت حتى لو لم يصعب طفلك بأي من هذه الأعراض، إذا لم يبدأ في التحسن بعد ثلاثة أيام، فمن الأفضل استشارة الطبيب .

البوليبيات المعوية

يقوم بالحصول على التاريخ المرضي للحالة وإجراء الفحص الطبي، ويأمر باختبارات الدم، ويختبر عينات من البراز للكشف عن الدم فيها، قد يجري أيضاً واحد أو أكثر من الإجراءات وتشمل حقنة الباروم الشرجية والفحص بالمنظار السيجمي أو بمنظار القولون . يتم عادة استئصال البوليبيات أثناء الفحص بمنظار القولون، يمكن أن يرى الطبيب البوليبيات من خلال منظار القولون، و بالتالي تعودوا الخسنيين .

سبب تكون البوليبيات غير معروف غير أن بعض الناس يربطون القابلية لتكون بوليبيات متعددة، ومن ثم القابلية الزائدة لحذوث سرطان القولون .

خطر حدوث سرطان مرتبط بحجم البوليبيات، فكلما نما حجمه أكثر زادت قابلية حدوث سرطان القولون .

الأعراض:

معظم المصابين بالبوليبيات لا يعلمون عنها شيئاً، وأكثر الأعراض حدوثها هو النزيف من المستقيم، قد تنتج الانيميا بأعراضها المميزة من إعياء وشحوب ووخة عن البوليبيات النازفة، أحياناً ما تسبب البوليبيات الكبيرة انسداد معوي، وفي حالات نادرة تسبب إسهال سائل غزير .

خيارات العلاج:

حتى يمكن تشخيص البوليبيات، فإن الطبيب

يتمتع بالخبرة في تشخيص البوليبيات غير معروف

بأنه يتصلح بأنشطة مسخنة تقطعه من عنقه، فإذا كان لدى المريض عدد كبير من البوليبيات أو إذا كان شكل البوليبيات يبدو للطبيب مثير للارتباك، فقد يقوم بفحص عينة منه تحت المجهر لتحديد نوع البوليبيات وللتحيز عن خلايا سرطانية .

نظراً لأن البوليبيات تميل لمعادولة الظهور، فإن المريض يجب أن يخضع لفحوص بمنظار القولون كل 3 سنوات إذا تم تشخيص ولو ببوليب واحد، خاصة إذا كان من النوع الورمي الغدي .

يتم استئصال البوليبيات السرطانية، ويتم معها في بعض الأحيان استئصال النسيج المحيط بها . قد يستلزم الأمر استئصال جزء من القولون أو القولون كله إذا كانت البوليبيات سرطانية تنمو بسرعة كبيرة .

الجديد في الطب

اختبارات جديدة للكشف السريع عن السل

أعلنت منظمة الصحة العالمية عن مبرارتين جديدتين تهدفان لكشف وتشخيص مرض السل المقاوم للأدوية المتعددة في خلال يومين، عوض الوسائل المتوفرة حالياً في الدول النامية، والتي لا تسمح باكتشاف المرض إلا بعد مرور أكثر من شهرين .

وتقوم المبادرة الأولى على اعتماد أسلوب جزئي لتشخيص حالات السل المقاوم للأدوية المتعددة، وتتبع هذه الاختبارات الجزئية الجديدة والسرعة ظهور النتائج خلال 48 ساعة، وسيصار إلى تطبيقها في 16 دولة، بما فيها أذربيجان وبنجلاديش وإثيوبيا واندونيسيا وكازاخستان وميانمار وأوزبكستان .

وتقوم المبادرة الثانية على تعزيز إمادات الأدوية اللازمة لعلاج حالات السل المقاوم للأدوية المتعددة في 54 بلداً، ومن المتوقع أيضاً أن يمكن هذا المشروع من تخفيض سعر أدوية المضادة للسل من الخط الثاني

من 20 في المائة بحلول عام 2010، طبقاً لما ورد بموقع "سي إن إن" . يذكر أن السل المقاوم للأدوية المتعددة هو شكل من السل لا يستجيب إلا قليلاً للعلاج التقليدي بسبب مقاومته للأدوية الأولية .



جراحة للتخلص من الصداع النصفي

توصل أطباء إلى طريقة جديدة لعلاج مرض الصداع النصفي أو الشقيقة عن طريق إجراء أول عملية جراحية في الرأس في بريطانيا قد تشفى الملايين الذين يعانون من هذه المشكلة في العالم .

وأشار توماس موهيلبير البروفيسور في جراحة التجميل الذي يعمل في عيادة في شارع هارلي ستريت بلندن، إلى أن المرحلة الأولى من العلاج تتطلب استخدام حقن "بوتوكس" لأنها فعالة في معالجة هذه المشكلة .

وتتخلص طريقة العلاج الجديدة في إزالة عضلة الهرمي الموجودة في الرأس التي تجعل الإنسان يقطب حاجبيه والمسؤولة عن الإصابة بالصداع النصفي الحاد الذي يتراكم عادة مع الشعور بالرقبة في التقويم والدوخة .

وأوضح الدكتور موهيلبير أنه توجد منذ سنوات علاجات لتسكين الأوجاع الناتجة عن الصداع النصفي منها ما يشترى من دون الحاجة إلى وصفة طبية وأخرى تحتاج إلى وصفة، مشيراً إلى أن هذه العلاجات تخفف من عوارض المرض ولكنها لا تعالج أسبابه ولذا تكرر الإصابة به كالتساق .

طريقة بسيطة لتحويل الخلايا العادية إلى جذعية

نجح علماء من مدينة مونستر ومدينة اخن بألمانيا في تطوير طريقة أبسط من الطرق المعروفة حتى الآن لتحويل خلايا عادية بالجسم إلى خلايا جذعية . وأشار الباحث هانز شولر من معهد ماكس بلانك في مدينة مونستر الألمانية ومارتين تسينكه من جامعة اخن، إلى أن هذه الطريقة تستغني عن أحد الجينات السرطانية التي كانت ضرورية حتى الآن في

الطرق الأخرى . ونجح الباحثون في تحويل أنواع مختلفة من خلايا الجسم إلى خلايا "بي بي أس" بعد إدخال أربع جينات إليها، وهذه الجينات الأربع هي: أو سي 4 و اس 2 أو اكس 2 و سي-ام واي سي و كي ال-4، غير أن بعض التجارب أثبتت أن الجين "سي ام واي سي" يمكن أن يتسبب في الإصابة بسرطان، أما الطريقة الجديدة فأثبتت إمكانية الاستغناء عن هذا

المزيج من الجينات لصالح جينين آخرين . وأصبح من الممكن من خلال هذه الطريقة العلمية الجديدة إعادة تحويل خلايا خاصة من مخ الفئران البالغة باستخدام خليتين بدلاً من أربع من خلايا "بي بي أس" القابلة للتحويل لأنواع أخرى من الخلايا من خلال تدخل علمي خاص، طبقاً لما ورد بـ"بحريرة عمان اليوم" .

وتشبه خلايا "بي بي أس" الخلايا الجنينية الجذعية بشكل كبير، ويأمل العلماء في إمكانية استخدامها هذه الخلايا بدلاً من الخلايا التي يتم الحصول عليها من الأجنة التي تستزرع خصيصاً لهذا الغرض ثم يتم التخلص منها .

