

الكروم ، كروم Chromium Cr



ويبرز أمراض القلب .

مصادر الكروم:

يتواجد الكروم في: البروكلي، المحار البحرية، كبد الحيوان (كبد العجول)، لحم البقر، البطاطا، ثمار البحر، الجينة، اللحمة، ومنتجات الحبوب الكاملة، الحبوب المضاف إليها النخالة، خميرة بييرة، جنين حبة القمح، الجين الأمريكي

كمية الكروم الأمانة والضرورية التي يحتاجها الجسم حسب USA:

أقل من سنة 0.01 - 0.06 مل غرام
1 - 3 سنوات 0.02 - 0.08 مل غرام
4 - 6 سنوات 0.03 - 0.12 مل غرام
أكثر من 7 سنوات 0.05 - 0.2 مل غرام
البالغون 0.05 - 0.2 مل غرام

معادن الكروم يعتبر عنصراً ضرورياً للإنسان، ويحتاجه الجسم بكميات ضئيلة (30 - 50 ميكروغرام يومياً للبالغين)، وله دور أساسي في تمرير الأنسولين إلى داخل الخلية، لذلك هو مفيد لمرضى السكري

وظائف الكروم:

- يلعب دوراً هاماً في نمو العظام والحفاظ على الأنسجة الضامة
- يساعد الجسم على إنتاج الغليكويز وينظم مستواه في الدم
- يرفع من فعالية الأنسولين، كما يساعد في تنظيم نسبة الكوليسترول في الدم (يعمل مع الأنسولين على تحويل الكربوهيدرات والدهون إلى طاقة)

نقص الكروم يؤدي إلى زيادة معدل الكوليسترول،



الطب والحياة

التليف الكبدى Cirrhosis

تؤدي الحالة إلى حدوث التليف. تتفاوت كمية الكبد التي تتدهور في حالات التليف الكبدى بين الناس. بصفة عامة، فإن الأمر يحتاج إلى كمية أقل من الكحول لإحداث التليف الكبدى في المرأة مما يحتاجه في الرجل.

هناك مجموعة من الأمراض الأخرى التي تسبب ضرراً متزايداً والتهايا للكبد يمكنها أيضاً أن تؤدي إلى التليف الكبدى. من أمثلتها التهاب الكبدى الفيروسي المزمن، وحالات العدوى الكبدية المزمنة بالكائنات الدقيقة (غير الفيروسية) التي توجد عادة في المناطق المدارية، مثل البكتيريا والطفيليات (ومن أشهرها طفيلي البلهارسيا)، وعدد من الأمراض الوراثية، وتشمل التليف الكبدى نقص صداد التريسين، وفرط تلون الدم (زيادة تراكم الحديد)، ومرضى ويلسون (زيادة تراكم النحاس).

هناك سبب أكثر ندرة، وهو أمراض المناعة الذاتية، إذ يهاجم جهاز المناعة القنوات الصفراوية أو خلايا الكبد أو القنوات التي تنقل الصفراء من الكبد إلى الأمعاء، فيحدث التليف الكبدى. كما أن تفاعلات الحساسية النادرة لأدوية معينة - وتشمل أقراص منع الحمل الغمية

في حالة التليف الكبدى أو الفشل الكبدى المزمن، يكون ثمة تلف مستديم وتليف بالكبد. تتقدم حالة الفشل الكبدى المزمن ببطء أكثر من الفشل الكبدى الحاد ولكن توقعاتها أكثر سوءاً.

يحدث تلف خلايا الكبد ببطء، ولذا فإن وظائف الكبد تتدهور ببطء. كما تنخفض ببطء مستويات المواد الأساسية التي يصنعها الكبد مثل الزلال وعوامل تجلط الدم، بينما تتراكم ببطء المواد السامة التي يقضي الكبد على اسميتها في الأحوال الطبيعية. الفيروسية) التي توجد عادة في المناطق المدارية، مثل البكتيريا والطفيليات (ومن أشهرها طفيلي البلهارسيا)، وعدد من الأمراض الوراثية، وتشمل التليف الكبدى نقص صداد التريسين، وفرط تلون الدم (زيادة تراكم الحديد)، ومرضى ويلسون (زيادة تراكم النحاس).

الأسباب

يمكن أن ينتج التليف الكبدى عن حالات كثيرة، فأكثر الأسباب شيوعاً هي الالتهاب الكبدى المزمن وأوروسا هو إدمان الكحوليات والإسراف في شربها. يبدأ مرض الكبد الناتج عن الكحول بتراكم الدهن داخل خلايا الكبد. تتقدم الحالة حتى يحدث موت لكثير من الخلايا الكبدية من خلال الفترات أو الدورات المتكررة من الالتهاب الكبدى الكحولى، وفي النهاية



مهدها للحياة.

جدير بالذكر أن مستويات الزلال المنخفضة في الدم (والزلال هو بروتين أساسي يصنع الكبد السليم) تجعل السوائل تتسرب من الدم إلى أنسجة الجسم مسببة تورم خاصة في الساقين. نظراً لانخفاض الزلال وارتفاع ضغط الوريد البابى فإن السوائل تبدأ في التراكم في البطن الذي يتضخم.

تلك السوائل المتراكمة، في هذه الحالة الأمعاء الاستسقاء، في البطن يمكن أن تصاب بالتلوث من البكتيريا التي تسري في الدم، وهذه الحالة بدورها يمكن أن تهدد الحياة. كما تبدأ العضلات في الانكماش، ويصاب الذراعان والفخذان بالهزال التدريجي.

خيارات العلاج

يفكر الأطباء غالباً في تشخيص الفشل الكبدى المزمن على أساس الأعراض والفحص الطبي.

تشمل الأعراض درجة ما من الارتباك الذهني وضعف الشهية والغثيان.

في المراحل المبكرة من التليف يصاب الكبد بالتضخم، وفي المراحل المتأخرة يصير الكبد منكمشاً ومتعرجاً.

يمكن أن يكتشف الطبيب هذه التغيرات في حجم الكبد وشكله عن طريق الفحص الطبي. كما أن الفحص الطبى يمكن أن يكشف عن دلائل أخرى تشير إلى حدوث الفشل الكبدى، وهي اليرقان، وظهور أوعية دموية دقيقة تظهر بشكل يشبه العناكب على سطح الجلد، وارتعاش لا إرادي لليدين.

ضيق شوكي Spinal Stenosis

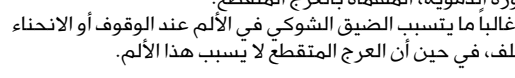
الضيق الشوكى عبارة عن نقص في قطر القناة الشوكية، مما يسبب ضغطاً على الأعصاب الشوكية، مسبباً بالتالي درجات متباينة من الألم والضعف.

والضيق الشوكى غالباً ما يصيب أناساً تجاوزوا الخامسة والستين، غير أن بعض الناس لديهم بشكل طبيعي قنوات شوكية أضيق من غيرهم، وبالتالي فهم أكثر عرضة للإصابة بهذا الاضطراب.

والضيق بقناة الحبل الشوكى قد يحدث كذلك نتيجة لتآكل وبروز الأقراص بين الفقراتية .

الأعراض

يسبب الضيق الشوكى في منطقة أسفل الظهر ألماً في أسفل الظهر، غالباً ما يكون ألم عرق النسا عند الوقوف منتصباً، أو الانحناء للخلف، أو السير . وعادة ما يزول الألم عندما تجلس أو، مثلما تنحني للأمام، مثلما يحدث عند دفع عربة التسوق في السوبر ماركت، وفي بعض الأحيان تشعر بالألم أكثر في أذراك، فخذيك، أو سايقك أكثر منه في ظهرك. ولهذا يمكن الخلط بينه وبين حالة ضعف الدورة الدموية، المسماة بالعرج المتقطع، وغالباً ما يتسبب الضيق الشوكى في الألم عند الوقوف أو الانحناء للخلف، في حين أن العرج المتقطع لا يسبب هذا الألم.



Spinal stenosis from disc herniation

خيارات العلاج

استمر طبيبك إذا استمر ألم ظهرك لأكثر من بضعة أيام وكانت أعراضك من الشدة بحيث أثرت على أنشطتك اليومية، وأفضل فحص للضيق الشوكى هو التصوير بالرنين المغناطيسى. قد تحقق محقن حول الحبل الشوكى بعقاقير الكورتيزون، تسكيناً مؤقتاً للألم.

إذا استمرت الأعراض لديك، وتأكدت من الفحوصات من وجود ضيق واضح في القناة الشوكية، فقد تحتاج لإجراء جراحة لتخفيف الضغط الواقع على الأعصاب الشوكية. ويتم عمل شق جراحي في ظهرك ويستصل الجراح أجزاء من الفقرات التي ساهمت في حدوث هذا الضيق، وفي بعض الأحيان يحتاج الأمر إلى إجراء لحام فقاري (حيث يتم لحام عدة فقرات معا بصفة دائمة) لمنع تحرك الفقرات مستقبلًا.

الغالبية العظمى ممن عولجوا بالجراحة يحققون في النهاية نتائج ممتازة، فالألم إما يختفي تماماً وإما تصبح السيطرة عليه ممكنة بالمسكنات العادية. النشاط البدني يصبح أمراً ممكناً مع بعض القيود المحدودة، وتشمل عملية التأهيل، والتي قد تستغرق ستة شهور، المشي وركوب الدراجة الثابتة وألوان السباحة لفترات تطول تدريجياً.

متلازمة كرة الحلق Cricopharyngeal spasm

إن شعورنا بـ "غصة" أو بتوقف الكلمات في الحلق هو إشارة إلى العلاقة بين الحلق والجهاز الالتهاعي . وتلك الكرة أو الكتلة lump or ball التي تسد الحلق ليست في الواقع سوى توتر عضلي (spasm in the cricopharyngeus muscle) في الرقبة الواقعة في الجزء الأندى من الحلق (الخنجره) بالتوتر.

وقد تنقلص هذه العضلة من دون أن يدرك المصاب ذلك، وعندما تنقلص العضلة، تبعث إشارة إلى الدماغ بوجود شئ في الحلق حتى ولو كان الحلق فارغاً.

والواقع أن هذه الحالة شائعة جداً لدرجة أن لها اسماً خاصاً هو متلازمة كرة الحلق.

وبالرغم من الإزعاج الذي تسببه، إلا أنها تزول في غضون أيام. ومن الأسباب الأخرى لكرة الحلق، الأعراض الجانبية لبعض الأدوية، كمضادات الهيستامين أو عقاقير ارتفاع ضغط الدم والإحباط، إصابة مؤخره بالزكام أو السعال، ففق فرجوى، فرط ازدياد الوزن، وعسر هضم الحمض، خاصة إن كنت تفرط في الأكل ليلاً.

العناية الذاتية • تناول كثيراً من السوائل • تناول علكة أو أقراص مصّ لحفز إفراز اللعاب الذي يلين الحلق • تجنب الإصابة بالحرقة، فربما كان حمض المعدة يرتد إلى المريء والحلق. تناول مضادات حمضية قبل النوم ولا تخلد إلى الفراش بعدة ممتلئة.

• تجنب الشوكولا والوجبات الدسمة وفرط الأكل العون الطبى إن لم تزل الكرة بعد بضعة أيام، أقصد الطبيب. سيقوم الطبيب بإجراء بعض الفحوصات لتحديد السبب الفعلي للكرة ويعمل الأدوية المعطاة لحل المشكلة.

الجديد في (الطب)

أول عملية زرع متعددة الأعضاء في إيطاليا

روما: أجرى جراحو في مستشفى سانتا أوسولا بمدينة بولونيا الإيطالية أول عملية زراعة متعددة الأعضاء في البلاد. وذكرت وكالة "كي" الإيطالية أن السابقة الوحيدة في العالم تمت في الولايات المتحدة الأمريكية قبل

عشرين عاماً. وقام البروفيسور جورجيو أربيسيليا على رأس فريق متخصص في جراحة القلب بزرع قلب وكبد وكلية لمرأة من مقاطعة ماري، وأخذت هذه الأعضاء من قناة توفيت نتيجة زيف في المخ. وعمل إلى جانب البروفيسور أربيسيليا ثلاثة من كبار اختصاصيي الجراحة في إيطاليا، يساعدتهم نحو أربعين من الممرضين والأطباء والمختصين في علم المناعة، واستمرت العملية من الساعة الثانية من فجر السبت الماضي وحتى الساعة الثانية من بعد ظهر اليوم التالي. وترقد السيدة التي تم التحفظ على هويتها في المستشفى التخصصي بمدينة بولونيا، وتخضع لعناية طبية فائقة ومكثفة بانتظار إعلان تخطيها مرحلة الخطر.

تقنية لإنتاج دم الإنسان من خلايا جنينية

لندن: يقوم علماء أمريكيون لأول مرة بتجربة وسيلة جديدة لإنتاج دم الإنسان من خلال خلايا جنينية وذلك يكون الدم موجود في كل وقت لعملية نقل الدم لمرضى. وأشار العلماء إلى أن هذا الدم لا توجد فيه مخاطر نقل أمراض التهابات الكبد والإيدز والتي قد يصيب بها المريض من جراء عمليات نقل الدم.

وأوضح روبيرت لانزا قائد فريق البحث، أن هذه الطريقة تعتبر مصدراً متوفراً وسهلاً للحصول على دم الإنسان، موضحاً أن امدادات الدم المحدودة قد تؤدي إلى نتائج تهدد حياة المرضى الذين يحتاجون إلى نقل سريع للدم، طبقاً لما ورد بوكالة "الاسكري".

طريقة جديدة ترصد سرطان الأمعاء

لندن: طور علماء خلايا المنشأ طريقة جديدة ودقيقة لرصد أشكال عدوانية من سرطان الأمعاء مما يتيح الفرصة لإعادة علاج حالة المريض



يتوقع ان يزيد فرص المرضى في البقاء. وأوضح باحثون بريطانيون أن المصابين بأخطر الأنواع من السرطان يمكن معرفة أصابتهم مبكراً من خلال اختبار بروتين لخلايا المنشأ يطلق عليه "لامن آيه".

وخلص الفريق إلى ان المرضى الذين تكون نتائج وجود "لامن آيه" فيهم إيجابية يتعين اخضاعهم لعلاج كيميائي بالإضافة إلى إجراء عمليات جراحية لهم لزيادة فرص بقائهم.

وهذا الاكتشاف هو أحدث مثال للاختبارات الجديدة التي يجري تطويرها وقد تساعد الأطباء في تحديد كيفية وموعد علاج الاشكال المختلفة للسرطان.

استشارات صحية



أنواع الأطعمة والأدوية يغير لون البول

ما سبب تغير لون البول عن لونه الطبيعي؟

كما تعلمون فإن لون البول يتغير مع أنواع الأطعمة والأدوية، فمثلاً تناول الشمندر (الأحمر) يسبب احمراراً في البول، وهناك بعض أنواع من الأدوية تغير لون البول كذلك، لذا يجب أولاً مراقبة تغير لون البول، فإن كان هناك دواء جديد قد بدأ العلاج به قبل ظهور هذا اللون فيجب معرفة إن كان هذا الدواء يسبب ذلك ويمكن ذلك إما بسؤال الطبيب أو قراءة النشرة التي في علبة الدواء.

وهناك بعض الفواكه والمأكولات التي تصبغ البول، ولذا يجب مراقبة ذلك؛ ومن الأسباب الأخرى لتغير لون البول نحو الغامق:

- وجود دم في البول.
- تحلل العضلات بسبب الأدوية.
- التهاب الكبد وتشمع الكبد، وهنا طبعاً يكون لون الجلد قد أصبح أصفر.
- الانتسقاء في القنوات الصفراوية، وطبعاً هذا يرافقه اصفرار في الجلد وحمرة.
- قلة السوائل ونقصها من الجسم بسبب المدرات أو الجفاف أو التعرق الكثير.
- إذا كان البول متعكراً فقد يكون بسبب التهاب في المجارى البولية. إن لم يكن هناك أي خلل في التحاليل وكانت تحاليل الدم طبيعية ولا يوجد عندها زيادة في اصفرار الجلد نتيجة قصور الكبد، فقد يكون السبب أحد الأدوية الجديدة.

التهاب القولون التقرحي Ulcerative Colitis

- فحص أي أجزاء في الجسم تجد فيها أو عندها أعراضاً، مثل مفاصلك أو عينيك

قد يأمر الطبيب بإجراء الاختبارات المعملية أو الأبحاث التالية :-

- إحصاء كامل لعدد خلايا الدم ؛ يحتمل أن يكون مرة كل عام ، أو بعدد أكبر من المرات إذا كنت تعاني أعراضاً

- مستوى الزلال (الالبومين) في الدم ؛ يحتمل أن يكون مرة كل عام ، أو بعدد أكبر من المرات إذا كنت تعاني أعراضاً

- سرعة ترسيب خلايا الدم الحمر أو بروتين ج- التفاعلي

- استخدام المنظار السينمائي أو منظار القولون ؛ إذا كنت تعاني أعراضاً حديثة أو متدهورة

- حقن الباريوم الشريفة أو منظار القولون أو الأشعة المقطعية بالحاسب الآلي للبطن ؛ إذا كنت تعاني أعراضاً حديثة أو متدهورة

مضاعفات التهاب القولون التقرحي

يمكن للإنتهاب القولون التقرحي التسبب بمضاعفات خطيرة :-

- الإنتقاب ؛ حيث يمكن أن يتشكل ثقب في جدار القناة الهضمية يتسبب بتسرب محتويات المصران، الأمر الذي يؤدي إلى الإصابة بـ التهاب الصفاق -Peritnitis، وهو التهاب يصيب بطانة التجويف البطني

- التوسع السام ؛ يمكن أن يتمدد المعى الغليظ مثل البالون، ثم يتفجر، وإذا لم يتلشى هذا الانتفاخ، يتعين إزالة التوسع السام، ويرجح أن يحدث التوسع السام في التهاب القولون التقرحي

- سرطان القولون والمستقيم ؛ يزيد التهاب القولون التقرحي لدرجة كبيرة من احتمال الإصابة بهذا السرطان، لذلك يتم مراقبة المصابين به بشكل منتظم

علاج التهاب القولون التقرحي

يتناول معظم المصابين بمرض التهاب القولون التقرحي عقاراً يدعى 5-ASA لتقليل عدد النوبات وتسكين المرض. ويحتاج المريض أحياناً إلى أخذ عقاقير كابطة للمناعة. وفي الحالات الشديدة، يمكن إعطاؤه أدوية ستيرويدية . وإذا فشل العلاج بالعقاقير، تزال المنطقة المصابة من القولون بواسطة الجراحة.

في بعض الحالات يتعين إزالة القولون بأكمله بحث ينتهي المعى عند اللغائفي (القسم الأخير من الأمعاء الدقيقة). وبعد ذلك بعيد الجراح توجيه اللغائفي نحو فتحة اصطناعية في البطن. ويوصل كيس بهذه الفتحة من أجل تفريغ محتويات الأمعاء

ويسعى الجراحون حالياً إلى تشكيل جيب تخزين جديد من المعى اللغائفي وصله بنهاية المستقيم، وهذا يعني أن المريض يكون بإستطاعته قضاء حاجته كالمعتاد، رغم أن البراز يكون أكثر خاوة. لكن ذلك يمكن أن يترك قسماً صغيراً من القولون معرضاً للإصابة بالتهاب القولون التقرحي في المستقبل.

نفضة العين ، نفضان الجفن Eye twitch

العناية الذاتية: - ضع كمادة دافئة لمدة 10 دقائق



يصاب الجفن أحياناً بنفضان عشوائي كثيراً ما يزج صابحه.

وعادة لا يدوم هذا الاهتزاز اللارادي لأكثر من دقيقة واحدة . أما السبب فهو غير معروف . إلا أن بعض الأطباء يظن أن هذا النفضان غير المؤلم ناجم عن التوتر العصبي والإرهاق .

وتنادراً ما تكون هذه الحالة إشارة إلى مرض عضلي أو عصبي . بالتالي ، فإن نفضان الجفن هو علاج غير مؤذية ولا تتطلب أي علاج .

قد يفحص طبيبك أجزاء جسمك أو وظائفك التالية :-

- درجة الحرارة وضغط الدم و النبض ووزن الجسم

- الفحص الدقيق للبطن و المستقيم