

الحقائق الجديدة عن الشمس، والماء، والنوم

تصلب الأنسجة المتعدّد وبعض أمراض السرطان. كذلك فإن الأشخاص المصابين بالاضطرابات العاطفية الموسمية (كآبة سببها قلة الضوء) يحتاجون إلى التعرّض للشمس بانتظام.

أنت بحاجة لثماني ساعات من النوم

كلا، لا تحتاجها. نشرت دراستان في مجلة النوم في العام 2004 بأن الناس الذين ناموا سبع ساعات بدلاً من ثماني ساعات عاشوا أطول من نظرائهم الذين بدؤوا مراتحين أكثر. هذا لا يعني القول بأن الحرمان من النوم ليس حقيقياً، بل يمكن أن يحدث إذا قلت ساعات النوم اليومية عن 7 ساعات، وفقاً للخبراء، وعندما تبدأ بفقدان القدرة على الإبداع والتركيز.

عندما نشعر بالعطش كافا جدا للبالغين الذين يتمتعون بالصحة والذين لا يقومون بتمارين رياضية.

ابتعد عن الشمس

ليس كلياً. يُدو أنه في محاولتنا الجادة للابتعاد عن خطر الإصابة بالسرطان، ذهبنا بعيداً جداً. وفقاً للرسالة الصحية التي تصدر عن جامعة هارفارد، فإن السماح لنور الشمس بلمس جلدك (يقترح الخبراء أن تكون الفترة من 10 إلى 15 دقيقة في اليوم، مرتين في الأسبوع) يزودك بعدد من المنافع. على ما يبدو فإن أشعة يو في بي تطلق ردًا كيميائياً يسمح لجسمك بجذب فيتامين دي، ويعتقد بعض الباحثين بأن الـ"الكيميائي هذا قد يساعد على تجنب الإصابة

كل شخص تقريباً يعرف بأن نور الشمس يمكن أن يقتلنا، ولكن منافع التاكسد ستقتلنا، وبأننا يجب أن نشرب حوالي غالون من الماء في جميع الأوقات للحفاظ على رطوبة أبداننا. باستثناء أن كل شخص يعتقد ذلك هو شخص مخطئ! في محاولة لجعل الحكمة التقليدية تلحق بأثر نتائج بحوث الصحة، إليك هذه المعلومات الجديدة:

اشرب 8 أكواب من الماء كل يوم

انسى الأمر! في العام 2002 قام الأستاذ هاينز فالتن من كلية دارموث الطبية، بنشر مقالة في المجلة الأمريكية لعلم وظائف الأعضاء أعلن فيها بأنه استناداً لكل الماء الذي يدخل إلى جسمنا عبر الأنواع الغذاء والشراب المختلطة، فإن تناول الماء ببساطة



الطب والحياة

أورام المخ Brain Tumors

العشى الليلي Night blindness



هو مرض ناتج عن نقص فيتامين أ (A) وذلك في حالة سوء التغذية وقلة الغذاء لهذا الفيتامين، بصفة خاصة بين الأطفال، و ترجع أهميته إلى أنه يشترك مع البروتين في تكوين شبكية العين، ومن ثم نقصه يؤدي إلى بلاء في تكوين صبغة الإبصار. إن فيتامين أ (A) هو عبارة عن مادة صفراء باهته اللون تذوب في الدهون ولا تتأثر كثيراً بالتسخين الهائى، والمصدر الأساس من مادة الكروتينول الناتجة ذات اللون الأصفر والأخضر والتي تتحول داخل الجسم إلى فيتامين أ.

الاعراض والعلامات:

1. أعراض بصرية Ocular Symptoms
من أهمها: عدم القدرة على الرؤية في الضوء الخافت، وفي أثناء الليل ومن هنا تمت التسمية، ذلك مع فقد بريق العينين وعدم القدرة على مواجهة الضوء، و تكرار التهاب العينين واحمرارهما

2. أعراض غير بصرية Non Ocular Symptoms: تأخر في النمو العقلي والجسماني عند الأطفال بصفة خاصة، مع زيادة القابلية للعدوى بالأمراض وتغير في الجلد حتى يصبح جافاً وخشن الملمس (حرفشياً).

الوقاية والعلاج:

• تناول الأذعية الغنية بفيتامين أ كالحضراوات مثل الجزر والفاكهة الصفراء، كالخوخ والشمش.
• تناول فيتامين أ كعلاج عن طريق الفم بجرعات 2500-5000 وحدة دولية يومياً، تزداد هذه الجرعة في حالات الحمل والرضاعة.

يكون من الممكن أحيانا

استئصال جزء منه بهدف الإقلال من الضغط وتخفيف الأعراض. هنالك " الجراحة " بمساعدة الحاسب الآلي " التي عملت على الارتقاء بقدرة الجراحين على استئصال الأورام العميقة بداخل المخ والتي كان من المستحيل فيما مضى الوصول إليها.

قد يلجأ المعالجون أيضاً للعلاج الإشعاعي أو العلاج الكيميائي. وقد يعطى المريض عقاقير الكورتيوزون للإقلال من تورم أنسجة المخ، وكذلك عقاقير مضادة للتشنجات والتي تخفف من نوبات التشنج الصرعي المرتبطة بنمو الورم.

وتجرى حالياً دراسات لمعرفة ما إذا كانت العقاقير المقاومة للسرطان أو الأسطوانات المنصعة التي توضع مباشرة بداخل الورم أكثر فعالية أم لا. فإذا كان الورم قد انتشر في جميع أرجاء الجسم، أو إذا لم يمكن شفاء الورم الخبيث بالجراحة والعقاقير، فإن الجهود الآن صارت موجهة نحو تخفيف الأعراض وتوفير الراحة للمريض.

أسلوب يتم فيه التقاط صور

للمخ وتحديد حجم وموقع أي ورم به، ولما كانت أورام المخ الثانوية تنشأ أساساً من سرطانات أصابت أعضاء أخرى بالجسم، فقد تحتاج كذلك لفحوصات بالأشعة

لنباقي أجزاء جسده. وإذا عزم الأطباء على إجراء جراحة، فإن الأمر قد يتطلب كذلك أشعة على الأوعية الدموية بالمخ لمزيد من تقييم حجم وموقع الورم، وتبعاً لما سيجد الطبيب، قد تتم إحالتك إلى أخصائي أعصاب، أو أورام أو جراح مخ وأعصاب.

قد تحقق الجراحة التي تجرى بهدف استئصال بعض الأورام الحميدة أو الخبيثة النجاح، غير أنه إذا لم يتمكن الجراح من استئصال الورم بالكامل نظراً لاتصاله بأجزاء حيوية من المخ، فإن الكيسة تكون أمراً واردة الاحتمال. وحتى إذا لم يكن في الإمكان استئصال الورم بالكامل أو علاجه، فقد

أما بالنسبة للأورام الحميدة

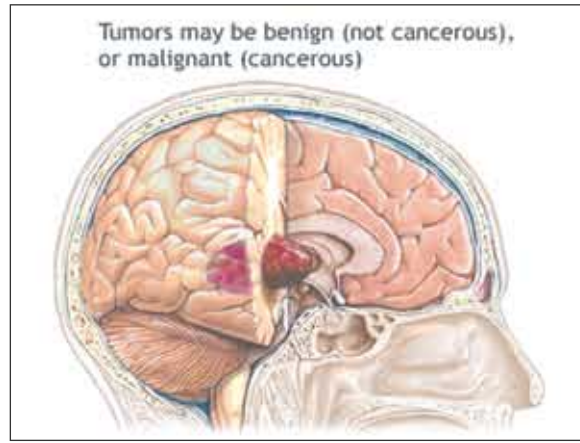
وكذلك بعض الأورام الخبيثة، فإن الاكتشاف المبكر والعلاج يقدمان أفضل فرص الشفاء. وسوف يجري طبيبك أثناء

له فيكون ذلك أولى علامات

الإصابة بورم في المخ.

خيارات العلاج

إذا لم تعالج أورام المخ



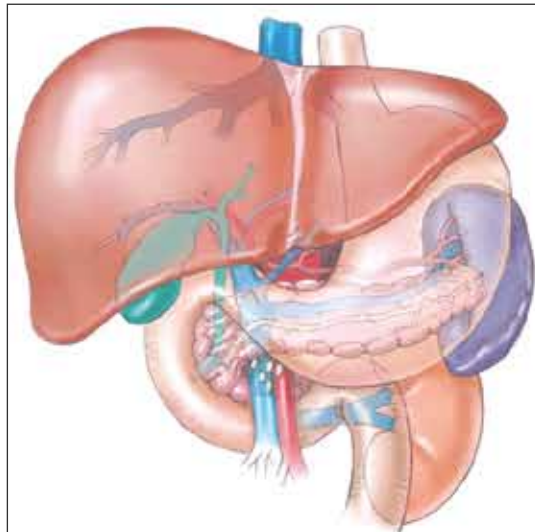
بحثه عن ورم بالمخ عدة

اختبارات تشخيصية متنوعة، منها الأشعة المقطعية بالحاسب الآلي أو التصوير بالرنين المغناطيسي، وهو

، فإنها قد تؤدي إلى تلف

دائم بالمخ، وهناك أنواع عديدة منها تؤدي إلى الوفاة الحتمية بزعم نذوي الأقصى الجهود الممكنة في علاجها.

الشلل الكبدى الحاد Acute Liver Failure



حالة مرضية تهاجم الأشخاص - الذين كانوا أصحاء - بشكل فجائي. في كل من الفشل الكبدى الحاد والمزمن، يكون ثمة تلف أو موت لخلايا الكبد. تلك الخلايا التي تقوم بتصنيع البروتينات الضرورية وازالة السموم من الدورة الدموية.

تشمل أسباب الشلل الكبدى الحاد ما يلي:

- فيروسات التهاب الكبدى "أ"، "ب"، "ج"، "د"، "هـ" وربما "ج".
- التهاب الكبدى الناتج عن فيروس الحلأ البسيط الذي يمكن أن يحدث عند استخدام العلاج الكيميائي، وعند إتباع العلاج الممنوع للمناعة (عند زرع أحد الأعضاء)، لأن تلك العلاجات تجعل جهاز المناعة أكثر ضعفاً وعرضة للعدوى بغيروس الحلأ البسيط.
- التسبب الناتج عن جرعات العادية من الأستيامينوفين عندما يؤخذ مع دواء آخر أو مع كميات كبيرة من الكحول أو عندما يؤخذ أثناء الصيام.
- زيادة جرعات الأستيامينوفين
- تفاعلات الحساسية تجاه بعض الأدوية، وأكثرها تسبباً لهذه الحالة، الهالوثان (عقار مخدر)، والسلفوناميد، والتتراسيكلين ومضاد الأوكسيسيلين الكلافولانيك (مضاد حيوي)، والكينيدين والبروكاياناميد (عقاقير منظمة للإيقاع القلبي)، والفينيترين (يستخدم في علاج النوبات التشنجية)، والأيسونيازيد (المستخدم في علاج الذرن)، والإسترايول (يستخدم في علاج أعراض سن انقطاع الحيض)، والميثيل أوبا (يستخدم في علاج ارتفاع ضغط الدم)، والدايسليفرام (يستخدم في علاج إدمان الكحول)

- التسبب الناتج عن الأعشاب والمبيدات وبعض أنواع فطر عش الغراب (وبالتحديد النوع المسمى أمينيتا فالويديس)
- ضربة الحر
- مرض ويلسون (بسبب التراكم الزائد للنحاس في الكبد)
- متلازمة ربي

الأعراض

في حالة الفشل الكبدى الحاد تكون التغيرات مفاجئة ومثيرة، ففي غضون يومين إلى عشرة أيام تنقلب حالة المريض من الإحساس بالصحة إلى الذهاب في غيبوبة. تكون الأعراض الأولية هي الإحساس العام بعدم الارتياح والغثبان، ولا تلبث أن يتبعها حدوث اليرقان (اصفرار بياض العينين والجلد)، وتغير الحالة الذهنية (الاعتلال الدماغي) مثل الهياج العصبي أو الهوس والاضلالات. فإذا استعاد الكبد وظائفه الطبيعية، فإن وظائف المخ تعود أيضاً - غالباً - إلى حالتها الطبيعية، رغم أن بعض الأشخاص يعانون من تلفا مستديماً. تشمل الأعراض الأخرى تصبب العرق، والإحساس بميل للإغماء، وقابلية النزف أو حدوث الكدمات بسهولة والعتش الشديد.

خيارات العلاج

غالباً ما يكون تشخيص الفشل الكبدى الحاد واضحاً من أعراض المرض. تكتمف اختبارات الدم أن الكبد قد بدأ بفشل في صنع المواد الأساسية - مثل الزلال (الألبومين) أو عوامل تخطط الدم - وأن السموم تتراكم في الدم. يعتمد العلاج على سبب الحالة. فإذا كان سبب الفشل الكبدى الحاد هو العدوى الفيروسية، فإن العلاجات المضادة للفيروسات تكون قليلة الفائدة. إذا كان السبب هو زيادة جرعة الأستيامينوفين أو التسبب بعش الغراب، يمكن إعطاء مضاد للسم (أرياق). تعطى عقاقير مانعة للقرح البنسيلية للإقلال من القرع المتعلقة بالتوتر والتي يمكن أن تصاحب الفشل الكبدى. قد يمكن علاج الغيبوبة عن طريق نقل الدم أو البلازما للتخلص من سموم الدم. قد يكون زرع الكبد هو الاختيار الوحيد للمرضى من أصحاب الحالات الخطيرة المعرضين للوفاة.

الجديد في (الطب)

علاج الأمراض بالفاكهة

تحتوي الفاكهة على أنزيمات ومعادن وفيتامينات وأصباح ومضادات أكسدة مختلفة تساعد في علاج الكثير من الأمراض.

بابايا مع لب فاكهة واحدة علماً أن الإحساس بالانتفاخ والتجشؤ من علامات سوء الهضم.

لمعالجة البشرة الكالحة والأسنان المصفرة:

تعتبر الفراولة الثمرة المثالية لهذه المهمة نظراً لاحتوائها على بعض أحماض الفاكهة المنعشة للبشرة المتعبة. إذا كانت بشرتك دهنية فادعكها بنصف ثمرة فراولة بصورة مباشرة ويساعد تناول الفراولة باستمرار على تنقية البشرة خلال بضعة أيام. في الوقت نفسه فإن الفراولة تساعد على تبيض الأسنان وإضافة اللمعان عليها.

لمعالجة مشاكل الدورة الشهرية:

يحتوي الموز على نسبة جيدة من فيتامين ب6 تقدر ب 15% من الكمية اليومية المطلوبة في الموزة الواحدة. ويساعد هذا الفيتامين على معالجة أعراض التوتر والاكتئاب والاضطرابات المزاجية التي ترافق الدورة عند معظم النساء. ويحتوي الموز أيضاً على معدن الكروم الذي يساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم ليمتد نوبات الشهية الحادة نحو الحلويات والشوكولاته التي تشعر بها المرأة في هذه الفترة.

لمعالجة العروق الحمراء التي تظهر على الجلد:

تساعد على تقوية جدران الأوعية الشعرية الدقيقة وعلى تفادي ظهور العروق الحمراء على البشرة. وتحتوي فاكهة الحمضيات مثل ثمار العنقبة البرية على مركبات تعرف بالباليوفلافونويدز التي تساعد على تقوية جدران الأوعية الدموية الرقيقة وتمنع النزف الدموي الخفيف.

تقنية متطورة لزراعة الكبد



إلى الموت إذا لم يتم الانتباه إلى أعراضه أو تم التغاضي عنها. وأوضح الدكتور صلاح محمد كبير الباحثين في قسم جراحة القلب في جامعة شليسفيج هولشتاين الألمانية أنه يمكن لسلسلة من الجينات المرتبطة بتسلخ الأورطي الحاد أن تدفع إلى إجراء اختبار تشخيصي سريع لهذه المشكلة الفتالة غالباً.

وأصابته بتسلخ شديد في الأورطي يكون في العادة مصحوباً بالألم في الصدر قد تمتد إلى الظهر. وتشمل الأعراض الأخرى الدوار والتعرق وصعوبة التنفس، ويمكن لهذه الأعراض أيضاً أن تخلط بسهولة بأعراض الأزمة القلبية.

فقر الدم:

أفضل فاكهة علاجه هي التين والبرقوق المجفف لاحتوائهما على معدن الحديد الذي يساعد على حمل الأوكسين إلى أجزاء الجسم ويؤدي نقصه إلى الإصابة بفقر الدم. ويساعد تناول ثلاث تينات في اليوم على توفير خمس الكمية اليومية المطلوبة من الحديد. ويساعد تناول عشر ثمرات من البرقوق المجفف على توفير الكمية نفسها من الحديد أيضاً.

وللاستفادة القصوى من الحديد في هذه

الثمار يحتاج الجسم إلى فيتامين سي كي يتمكن من امتصاص الحديد. ولذا يستحسن تناول التين أو البرقوق المجفف برفقة الثمار الغنية بفيتامين سي مثل الحمضيات والفراولة وغيرها.

لعلاج هشاشة العظام:

وهنا أيضاً يساعد التين في العلاج لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم ويساعد تناول خمس ثمرات من التين الجاف على توفير ثلث الكمية اليومية المطلوبة من الكالسيوم. كما يحتوي التين على المغنسيوم الذي يكمل عمل الكالسيوم في حماية العظام من الهشاشة.

لمعالجة سوء الهضم:

افضل فاكهة هي الأناناس كذلك البابايا التي تتميز بحلاوة الطعم. فيحتوي الأناناس على البروملين وتحتوي البابايا على البابين وكلاهما يساعد على هضم البروتينات. ويمكن تناول هذه الفاكهة كل نوع بمفرده بعد وجبة غنية. ويمكن عمل عصير كثيف من شريحتين من الأناناس مع لب نصف ثمرة

أعلن وزير الصحة الإبراني

كامران باقرى لىكرانى، أن مبدعا إيرانيا صنع كبدا اصطناعية، وأن هذا الانجاز العلمي تم في ايران بأيدي متخصصين إيرانيين، وهو يتميز عن نظيره الأجنبي بوجود أربع مراحل متطورة. وأضاف لىكرانى أن هذا الانجاز العلمي اجاز المرحلتين الأولى والثانية، حيث كانت نتائج اختبارها الذى جرى على نغمة ايجابية وصمدت عليه الهيئة العلمية في الجامعة، موضحاً أن هذا النوع من العلاج يعتمد على زرع الكبد الاصطناعية خارج جسد المريض وربطه بالأوردة لتنشيط عمل الكبد.

فحص بسيط يمنع تمزق شريان القلب

أكد باحثون ألمان أنه يمكن لأطباء القلب اكتشاف علامات إنذار مبكرة من احتمال حدوث تمزق قاتل في الشريان الأورطي بإجراء اختبار جيني بسيط. وحتى الآن يمكن حدوث تمزق دون إنذار في الشريان الأورطي الذى ينقل الدم من القلب إلى باقي أجزاء الجسم، مما يؤدي غالباً

تشخيص سرطان الجلد عبر الراحة

أفاد بحث طبي بأنه يمكن استعمال روائح الجلد للتعرف على نوع من أنواع سرطان الجلد الأكثر انتشاراً، يدعى سرطان "الخلايا القاعدية". وأشار فريق من الباحثين في مركز ضم بغلادلفيا، إلى أنه فى المستقبل قد يسمح هذا

عبر الخلايا الجذعية

طب تحقق سبقاً طيباً في علاج الشلل الكلى



الخلايا الجذعية هي خلايا تعمل كجهاز لإصلاح للجسم، باستبدال خلايا أخرى عاطلة والحفاظ على وظيفة الأعضاء البشرية. ويعتقد خبراء البحث الطبي أن هذه الخلايا قادرة على تغيير تاريخ الأمراض البشرية عن طريق استخدامها لإصلاح أنسجة الجسم، أو عن طريق دفعها للنمو بشكل عضو حيوي معين.

وفي إنجاز طبي مصري جديد يضاف إلى قائمة الإنجازات الطبية المختلفة، تمكن فريق من الأطباء المصريين عبر الاستعانة بالخلايا الجذعية وزرعها بالحلل الشوكي في الظهر، من إعادة الحركة

لأشخاص أصيبوا بالشلل الكلى في السابق نتيجة إصابات العمود الفقري بكسور، مما يعد نجاحاً وسبقاً طبياً تاريخياً في علاج مثل هذه الحالات على مستوى العالم.

وتتسبب بعض حوادث السيارات في إصابة العمود الفقري بكسور خطيرة، مما ينتج عنه إصابة الشخص بالشلل الكلى في السابق والإعاقة الكاملة عن الحركة، وهذه الحالة يصعب معها العلاج وإعادة حالة المريض إلى ما كانت عليه قبل الحادث. وأوضح الدكتور محمود الشربيني أستاذ أمراض الباطنة وطب الحالات الحرجة أن مصدر هذه الخلايا الجذعية التي تؤخذ من المصاب هو نخاع العظم والأشعيا الداخلية المبطلنة للألف مع خليط من سائل النخاع الشوكي.

وأضاف الشربيني أن الفريق الطبي قام بإجراء هذه الجراحات بمركز المخ والعمود الفقري بمدينة المنصورة لعدد عشرين حالة استعاد معظمهم الحركة وتمكن سبعة من المرضى حتى الآن من المشي بمساعدة دعائم. وأشار إلى أن هذا السبق الطبي المصري جرى نشره في الدوريات العلمية العالمية، كما سيتم إبلاغ السلطات الطبية المعنية بهذه النتائج. ويضم الفريق الطبي الدكتور أحمد حلقة استشاري المخ والأعصاب بمصر وأنجلترا، والدكتور محمود الشربيني أستاذ العناية المركزة، والدكتورة فرحة الشناوى أستاذ الباثولوجي ونائب رئيس جامعة المنصورة، والدكتور شحات عياد كبير استشاري المخ والأعصاب بوزارة الصحة والدكتور عمر البنهاوى أستاذ جراحة الأنف وفاق الجمجمة.

وفي هذا الشأن، أعلن أطباء أردنيون عن توصيلهم إلى طريقة لتسكين حالة المصابين بالشلل النصفي الناتجة عن إصابة النخاع الشوكي، وذلك من خلال الحصول على خلايا جذعية عالية النقاوة يمكن أن تتحول إلى خلايا عصبية، وتستطيع توصيل المؤثرات العصبية التي تعرضت للقطع بسبب ضعف الخلايا العصبية أو قطع الحبل الشوكي.

وأشار فريق طبي أردني إلى أنه تمكن من تطوير طريقة لتسكين حالة المصابين بالشلل النصفي الناتجة عن إصابة النخاع الشوكي جراء كسور شديدة في العمود الفقري. وأكد الدكتور زياد الزعبي مستشار جراحة العمود الفقري عضو الفريق الطبي، أن الطريقة الجديدة استخدمت لعلاج 8 من المرضى الأردنيين والعرب، وظهر التحسن عند عدد من المرضى الذين خضعوا للتجارب لمدة زادت على الثلاثة أشهر من ناحية السيطرة على الإحساس والتبول؛ علماً بأن التحسن يستمر لعامين أو أكثر. يذكر أن الكثير من المراكز العلمية اتجهت منذ سنوات لتطوير استخدامات الخلايا الجذعية في معالجة

أمراض مستعصية ومزمنة، غير أن استخدامها في مجال إصابات النخاع الشوكي والأمراض العصبية ما زالت في بدايتها، الأمر الذي يضاعف من أهمية هذا الإنجاز.

وفي إطار الحديث عن بعض استخدامات الخلايا الجذعية في علاج أنواع معينة من الأمراض، نجح أطباء روس في علاج أمراض سرطان الأطفال وأمراض الجهاز العصبي بواسطة الخلايا الجذعية لأول مرة في تاريخ الطب.

وأشار البروفيسور جيورجي مينتكيفيتش نائب رئيس مركز علاج أمراض السرطان التابع لأكاديمية العلوم الطبية الروسية، إلى أن استخدام الخلايا الجذعية يتم فقط في الحالات المستعصية التي لا تستجيب للعلاج التقليدي بالأشعة والكيميائي والجراحة، مؤكداً أن الخلايا الجذعية يحصل عليها أما لدى الشخص المصاب نفسه عن طريق جهاز المفرزة وأما من المتر عن الأقارب.

وأضاف مينتكيفيتش أن استخدام الخلايا الجذعية أدى إلى حدوث تقدم ملموس في علاج بعض الأمراض السرطانية، مبيناً نجاح العلاج في حوالي 60 في المائة من الإصابة بمرض هلاك الكريات الحمراء وخمسين في المائة من أورام الجهاز العصبي المركزي.

من جهة أخرى، نجح باحثون في إثبات جذور وأربطة داعمة للأسنان، للمساعدة في عملية تصنيع تاج أحد الأسنان، وذلك من خلال استخدام خلايا جذعية الحمراء وخمسين في المائة من أورام الجهاز العصبي المركزي.

وأشار الدكتور سونجنوا شي في كلية طب الأسنان بجامعة جنوب كاليفورنيا، إلى أن استخدام تقنية الخلايا الجذعية يقود إلى إعادة بناء وظيفة الأسنان على خزيرة صغيرة الحجم.

وأشار الدكتور سونجنوا شي في كلية طب الأسنان بجامعة جنوب كاليفورنيا، إلى أن استخدام تقنية الخلايا الجذعية يقود إلى إعادة بناء وظيفة الأسنان على خزيرة صغيرة الحجم.

وأوضح العلماء أن الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض حوالي 25٪، وتزيد أعمارهم عن ستين عاماً في بريطانيا، حيث ينقسم هذا المرض إلى نوعين، جاف ويتأثر به حوالي 90٪، ورطب ويتأثر به 10٪، وينتج عن تعطل خلايا الخلايا الظهارية في شبكية العين، وهي طبقة من الخلايا تقع تحت الشبكية.