الطب والحياة

ذرف الدموع يساعد على التخلص من التوتر

تشير أحدث الدراسات التي أجريت في معامل الأبحاث النفسية في ولاية مينسوتا إلى أن ذرف الدموع ليس دليلا على الضعف أو عدم النضج ولكنهاعلى العكس تعتبر أسلم طريقة تحسين حالة الصحة من حيث التخلص من المواد الكيميائية المرتبطة بالتوتر والموجودة في الجسم، كما أنها تساعد في إرخاء العضلات وأن البكاء أسلوب طبيعي لإزالة تأثير المواد الضارة من الجسم مثل إفراز العرق.

ويؤكد العلماء المتخصصون أن البكاء يزيد من عدد ضربات القلب ويعتبر تمريناً مفيداً للحجاب الحاجز وعضلات الصدر والكتفين وعند الانتهاء من البكاء تعود سرعة ضربات القلب إلى طبيعتها وتسترخي العضلات وتحدث حالة شعور بالراحة.

أما كبت الدموع فيؤدي إلى الإحساس بالضغط والتوتر كما أنه يمكن أن يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض مثل الصداع . وقد أثبت أحد الأطباء العالميين من خلال تحليل دموع البشر إلى أن الدموع تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ بعد البكاء.

روشتة علاجية بسيطة لمرضى السكري في رمضان

يختلف مرضى السكري بعضهم عن البعض, فالعمر والوزن وطبيعة العمل وطول فترة المرض ونوع السكري ووجود أي حالات أخرى مصاحبه كلها عوامل هامة جداً في تحديد نوع العلاج الأمثل، فنجد أن البعض يمكنه السيطرة على مستوى السكر بالدم من خلال إتباع نظام غذائي مع المحافظة على الوزن الأمثل, في حين يحتاج البعض الآخر لاستخدام الأقراص أو حقن الأنسولين لتحقيق ذلك ، وكل هذه العوامل هامة جداً في تقرير مدى القدرة على الصيام بدون مشاكل ..

ومن خلال السطور القادمة سنحاول عزيزي القاريء تقديم بعض النصائح البسيطة التي قد تعينك علي صيام الشهر الكريم ، دون أية متاعب صحية...

فإذا كنت تعتمد علي التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني فقط في التحكم بمستوي سكرك في الدم.. فإن الصوم لا يشكل أي خطورة عليك كمريض سكر.. بل انه قد يعود عليك في الواقع بالنفع.. بشرط أن تراعي مجموعة من القواعد الصحية التي تقدمها الدكتورة نيفين حلمي الأستاذة بقسم الطب التكميلي بالمركز القومي للبحوث.

وتؤكد نيفين أن تناول الأعشاب له دور مهم في ضبط نسبة السكر ومنها تناول كوب من الحلبة الحصي أو مشروب مغلي من جذور الجنزبيل مع إضافة بدائل السكر للتحلية, كبديل للمشروبات السكرية كقمر الدين والخشاف, كما يمكن استبدال المكسرات مثل البندق واللوز لاحتوائهما علي سعرات ودهون مرتفعة, وتناول الترمس المسلوق, ويفضل تناول الفاكهة الغنية بالألياف وقليلة السعرات كالتفاح.

وتنصح بضرورة احتواء وجبة السحور علي السلاطة الخضراء واحتوائها علي البصل والثوم والخس, مع الحرص علي متابعة تحاليل السكر خلال شهر رمضان لضبط جرعات الأدوية والأنسولين, وذلك للتأثير المتوقع للطرق الطبيعية في تقليل نسبة السكر.

وإليك هذه الخطوات البسيطة:

- عجل الإفطار واحرص علي تناول السحور دائما وتأخيره إلي اقصي حد ممكن.
- قسم كمية طعامك إلي أربعة أجزاء, الإفطار, السحور وتناول وجبتين خفيفتين بينهما.
- مارس نشاطك اليومي كالمعتاد مع أخذ قسط من الراحة في فترة الظهيرة.
- احصل علي كفايتك من السوائل في صورة مشروبات كشوربة اللحم أو الفراخ, عصير طماطم, لبن, عصير خضراوات, عصير ليمون, شوربة العدس والخضراوات.
- تناول الأغذية المحتوية علي نسبة عالية من الماء ضمن مكونات وجباتك الغذائية كالحليب, والأنواع المناسبة - الشوربات, والخضراوات والفاكهة الطازجة ، و تجنب السكر والملح والأغذية المالحة.
- احرص علي تناول الأغذية المحتوية علي كمية من الألياف الغذائية ضمن مكونات الوجبات مثل البقوليات والخضراوات والفاكهة الطازجة والخبز البلدي, لأنها تبطئ من ارتفاع مستوي السكر بالدم بعد تناول الطعام, وتحسن من حساسية الانسولين, وتعمل علي زيادة عدد مستقبلات الانسولين بالجسم, بالإضافة إلي أنها تجنبك الامساك وتعطيك الاحساس بالشبع.

- تجنب الحلويات الرمضانية, وفي حالة تناولها تكون مجرد تذوق بسيط مرة أو مرتين أسبوعياً, ولابد من ممارسة ي نوع من الرياضة بعد تناولها كالمشي.

وبالنسبة لمرضي السكر الذين يتناولون جرعات علاجية فيجب التزامهم بالآتي كما ينصحك الأطباء:

- إذا كنت تتناول جرعة واحدة من الأقراص عن طريق الفم فيجب تناولها مع وجبة الافطار.. مع ملاحظة أن الاقراص التي تؤخذ عن طريق الفم تختلف من حيث المفعول فإذا كانت الاقراص العلاجية ذات المفعول طويل الأمد, فيجب أن تستبدل بإشراف الطبيب المختص إلي عقار ذي مفعول قصير الأمد ، لأن تأثيره قد يكون سلبياً في أثناء الصيام مع الالتزام بالارشادات الغذائية.

أما إذا كنت تتناول جرعتين من الأقراص عن طريق الفم فإنك سوف تستمر في تناولهما علي أن تكون الجرعة الأولي مع وجبة الافطار, والثانية مع وجبة السحور.. ولكن مقدار هذه الجرعة يجب أن يكون نصف مقدار الجرعة السابقة المعتادة قبل الصيام, لأنه نتيجة الامتناع عن الطعام في نهار رمضان يحدث انخفاض في مستوي السكر بالدم.. لذا تقل الحاجة إلي العلاج بالعقاقير خلال تلك الفترة.. مع مراعاة الالتزام بالارشادات الغذائية السابقة أيضاً.

- إذا كنت تتناول جرعة واحدة من الانسولين فعليك التقيد بتعليمات الطعام الخاصة السابقة مع تناول الجرعة الاعتيادية من الانسولين قبل طعام الافطار مباشرة .
- إذا كنت ممن يتلقون جرعتين من الأنسولين يومياً.. فيجب مراجعة طبيبك.. حتي لا تتعرض للإصابة بنقص السكر بالدم او بارتفاع الاجسام الكينونية, نظراً لعدم استقرار مستوي الدم لديك.. الأمر الذي يتطلب منك المحافظة علي توازن مستمر بين الدواء والطعام.

عصير البرتقال مفيد لمرضي السكري

أكدت دراسة حديثة أن عصير البرتقال مفيد لمرضى السكري رغم احتوائه على كميات كبيرة من السكر، وذلك بسبب غناه بمادة الفلافونووید.

و أضافت الدراسة أنّ مادة الفلافونووید تعدّ "مادة سحرية بالفعل" لأنها تمنع التوتر الذي يؤدي إلى تدمير خلايا حيوية في جسد مريض السكري.

وقام رئيس فريق البحث البروفيسور باريس دندونا من جامعة بفالو بتجربة شملت 32 مشاركا يعانون من التوتر المعروف لدى مرضى السكري وقسمهم على أربعة أجزاء بحيث تناولوا ما يعادل 300 كيلو كالوري من السكر تحت أشكال مختلفة مثل الجلوكوز والفروكتوز وعصير البرتقال والماء المخلوط بالسكارين.

وبعد أخذ عينات من دم المشاركين في التجربة، لاحظ دندونا تزايدا في نسبة التوتر لدى من تناولوا الجلوكوز، "فيما لم تتم ملاحظة أي علامة لوجود التوتر لدى من تناولوا عصير البرتقال رغم أنهم احتسوا نفس الكمية من السكر."

أوراق التين الشوكي تعالج السكري

أكد باحثون مكسيكيون أن إضافة التين الشوكي إلى وجبات الإفطار يقلل نسبة سكر الدم لدى مرضى السكري ، كما أنه يقلل الكوليسترول ويعالج السمنة.

وفي دراسة حديثة أجريت على سيقان التين وجد أن المرضى المصابين بالسكر غير المعتمدين على الانسولين والذين صاموا لمدة 12ساعة عندما تناولوا خلاصة سيقان النبات انخفض لديهم السكر بشكل ملحوظ وارتفع معدل الانسولين لديهم.

وفي دراسة أخرى على الأوراق ثبت أنها تحسن من إداء الانسولين وقيل أن أوراق وسيقان التين الشوكي يمكن أن تكون ذات قوة كبيرة في علاج مرض السكر لغير المعتمدين على الانسولين.

الخروب يقلل نسبة السكر في الدم

أفادت دراسة علمية مصرية بأن نبات الخروب يخفض نسبة السكري في الدم ، ونسبة الكوليسترول.

وقد قام بإجراء الدراسة مجموعة من الباحثين بقسم الكيمياء بالمركز القومي للبحوث في مصر، وتم تطبيقه عمليا على مجموعة من حيوانات التجارب المصابة بالسكري بعد إعطائه لهذه الحيوانات في صوره الثلاث الكحولية والمائية والمطحونة.

وقامت الدكتورة منال حسن الأستاذ بقسم الكيمياء بتحضير الخروب في صوره الثلاث وتقسيم الحيوانات إلى مجموعات لاختبار مدى استجابة كل قسم من الحيوانات وحساسيتها للمستحضر بحسب صورته سواء المائية أم الكحولية أم المطحونة وحساسيته لنسبة خفض السكري أو الكوليسترول وذلك بعد إعطائها جرعات محسوبة لفترات معينة.

وجاءت النتائج مؤكدة لانخفاض نسبة السكري في دم الحيوانات وكان التفاوت بين أشكال المستحضر الثلاثة وتأثيره متقارباً إلى حد كبير مما يؤكد أن لثمار الخروب مقدرة كبيرة على إنقاص سكر الدم الزائد في الأمعاء.

استشارات صحية

مرض السكر في شهر رمضان

أتناول علاج السكر .. فهل يصح صيامي من الناحية الطبية والشرعية؟

ومن ناحية الطبية الواضح أن السكري عندك من النوع الثاني، ومرضى داء السكري - من النوع الثاني - الذين لا يعانون مضاعفات مرض السكر»كأمراض الكلى المزمنة أو أمراض القلب لا مانع من صيامهم، ولكن بعد استشارة الطبيب المختص،

فإن كنت تشعر أن الصيام لا يؤثر عليك ولا يوجد أي إجهاد أو تعب فلا مانع من صيامك.

وينصح من يتناول الأنسولين بتعديل مواعيد وكمية الجرعة خلال شهر رمضان؛ فتؤخذ كمية جرعة الصباح عند الإفطار من دون تغيير في الجرعة، وأما جرعة المساء فتؤخذ في السحور، ولكن تنقص إلى النصف، وعلى المريض عند شعوره بعلامات نقص السكر - وهي الدوخة والخفقان والرعشة والتعرق والشعور بالجوع - إجراء فحص منزلي لمستوى السكر في الدم، فإذا كان منخفضاً فإنه يجب عليه الإفطار حالاً وأخذ شيء من الطعام ومراجعة طبيبه لتعديل الجرعات.

وهناك حالات لمرض السكري قد يمنع أصحابها طبيًا من الصوم، مثل المرضى الذين فقدوا القدرة على الإحساس بعلامات هبوط السكر؛ فهؤلاء المرضى قد يدخلون في غيبوبة دون علامات انخفاض السكر، والتي تكون عادة علامات إنذار للمريض، وكذلك المرضى الذين حصلت لهم غيبوبات متعددة في السابق أو المرضى الذين لديهم قصور شديد جداً في وظائف الكلى أو مرضى السكري الذين يعالجون بالغسيل الكلوي.

وإذا كان مريض السكري يعاني من مضاعفات مزمنة للمرض، فإن الصوم لا يؤثر في تلك المضاعفات ولا يزيد منها ما عدا اعتلالات الكلى.

اما من ناحية الشرعية فأول ما نبدأ به هو أننا نسأل اللّه عز وجل أن يبارك لكم في شهر رمضان وأن يجعله لكم ولجميع المسلمين شهر عز وتمكين وبركة وخير وفضل، وأن يعينكم على صيامه وقيامه وأن يعينكم على طاعة الرحمن في جميع الأزمنة والأحوال، وكذلك نسأله جل وعلا أن يشفيكم وأن يعافيكم وأن يمدكم بالصحة والعافية، ونوصيكم في هذا المقام بالدعاء فإن اللّه جل وعلا قد جعل الدعاء سبباً لدفع البلاء، قال تعالى: {وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُواْ لِي وَلْيُؤْمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ}، وقال صَلى اللّه عليه وسلّم: (ليس شيء أكرم علَى اللّه من الدعاء) أخرجه الترمذي في سننه.

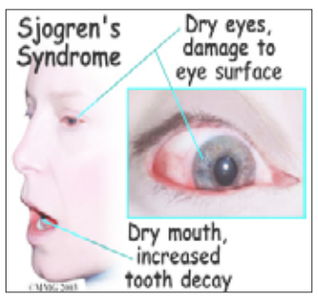
وأما عن سؤالك الكريم فقد أبان لك الطبيب الفاضل المختص أن بإمكانك أن تستخدم الحقنة الخاصة بالأنسولين في أوقات لا تكون فيها صائماً وذلك بمعدل حقنتين عند الاحتياج لذلك، وذلك بحيث تستخدم واحدة عن الإفطار والأخرى قبل الفجر عند السحور، ولكنك قد تحتاج إلى استعمالها في حال صيامك نظراً لحصول ارتفاع في السكر مفاجئ يحدث لك في أثناء الصيام، ففي هذه الحالة لا شيء عليك وصيامك صحيح، بل لو قُدر أنك استخدمت هذه الحقن (حقن الأنسولين) في وقت صيامك فأصح أقوال أهل العلم أنه لا حرج عليك وأن صيامك صحيح وأنه لا يلزمك قضاء هذا اليوم الذي أخذت فيه الحقنة في حال صيامك، فصيامك إذن سليم صحيح سواء كان باستعمال الحقن أو بعدم استعمالها في وقت النهار.

متلازمة شغرين أو سجوجرين أو شوغرن Sjogren's syndrome

تتميز متلازمة زيوجرين بجفاف العينين وجفاف الفم . وتصيب في بعض الحالات أشخاصا لا يعانون من مرضا آخر، وفي حالات أخرى تصيب أشخاصا مرضى بالالتهاب المفصلي الروماتويدي أو الخزب المتصلب أو مرض الذئبة الحمراء الجهازية .

من المرجح أن متلازمة زيوجرين هي مرض مناعي ذاتي ، إذ يهاجم جهاز المناعة الغدد الصغيرة التي تفرز الدموع أو اللعاب أو كليهما .

وسببه غير معروف ، ولكن يعتقد أن العوامل الوراثية والفيروسات تلعب دورا في ذلك. في حالات نادرة تنشأ سرطانات الغدد الليمفية التي تسمى سرطانات الليمفوما في المصابين بمتلازمة زيوجرين.



متلازمة شوغرن هي حالة مرضية شائعة خاصة في المسنين ، فحوالي واحد من كل 100 شخص (تقريبا) فوق سن الستين يصاب بهذا المرض. وهو يصيب النساء بمعدل تسع مرات (تقريبا) أكثر مما يصيب الرجال.

الأعراض

يعاني مرضى متلازمة سجوجرين من أعين جافة ومؤلمة تثير الحكة، كما تكون حمرا ء غالباً بسبب نقص الدموع . جفاف الفم يمكن أن يسبب صعوبة في البلع والكلام . ونظرا لنقص رطوبة الجسم، فإن مرضى متلازمة زيوجرين يكونون أكثر عرضة لحالات عدوى العينين والحلق ومشكلات الأسنان.

خيارات العلاج

حتى يمكن تشخيص متلازمة زيوجرين ، قد يجري طبيبك اختبارات لتقييم إفراز الدموع واختبارات للدم للبحث عن أجسام مضادة متخصصة توجد في المصابين بهذا المرض. قد يتم التشخيص بأخذ عينة دقيقة من الشفة لفحصها .

يمكن علاج جفاف العينين ببدائل الدموع على شكل قطرة للعين لتضاهي طبقة الدموع الطبيعية التي تكسو العينين وتحميها . توجد مراهم للعين للاستخدام الليلي.

من المهم إبلاغ أية حالة عدوى بالعين إلى الطبيب حتى يتسنى علاجها . عليك بتجنب تيارات الهواء القوية والدخان وأجهزة تكييف الهواء، والهواء الجاف داخل المنزل (استخدم مرطبا للجو)، وارتد منظاراً لوقاية العينين أثناء السباحة، عليك بزيارة إخصائي العيون بانتظام.

جفاف الفم هو أكثر صعوبة في علاجه. ويمكن رش بدائل اللعاب داخل

الفم .

نظرا لأن البكتيريا تتكاثر في الفم عندما يقل اللعاب، فإنه من الضروري المحافظة على صحة الفم، فاستخدم معجونا للأسنان محتويا على الفلورايد أو هلام أو محاليل الفلورايد، واذهب إلى طبيب الأسنان بانتظام. وقد يصف لك طبيبك عقاقير كورتيكوستيرويدية إذا كانت أعراضك شديدة.

فاكهتان تساعدانِ في تخفيف الوزن

هل تعرف بأنّ هناك عِدّة أطعمة تساعد على حرق الدهون في الجسم وبالتالي ة تساعد في تخفيف الوزن ويمكن أن تساعدنا على الحفاظ على وزن مثالي بسيط ومرتبة دون اللجوء إلىَ الحميات المفرطة والصعبة.

أما الأطعمة التي تساعد في تخفيف الوزن والتي تتحدث عنها هذه المقالة فهما التفاح وفاكهةَ الكريب. في هذه المقالة سأشير سريعاً إليكما بمنافع هذه الأطعمة التي تساعد على تخفيف الوزن إذا أكلتهما على القاعدة المنتظمة.

التفاح:

التفاح مفيد جداً إلى البشرة. ويمكن أن تساعد حتى على تَلاشي الدهن. أليس ذلك رائعا! كيف يساعدك التفاح على حرق الدَهون والحفاظ على جسم رشيق ؟ أولاً، ترفع مستويات الجلوكوز (السكّر) في دمّنا بأسلوب لطيف وتَبقيه مرتفعا أكثر من أي أطعمة أخرى. هذا يؤدّي إلى شعور أطول بالرضا بعد أكل التفاحةَ.

ثانياً، وفقاً للدّكتور جيمس أندرسن من كلية الطبّ بجامعة كنتاكي، التفاح غني جداً بالليف القابل للذوبانِ الذي يمنع آلام الجوع ويساعد على السيطرة على تأرجح مستويات سكر الدمّ. تَحتوي التفاحة المتوسطة علىَ 81 سعرة حرارية دون دهن أو كولسترول مشبع. كما تحصل على منفعة تخفيض مستَويات الكولسترول أيضاً في دمك بالإضافة إلى تخفيض ضغط الدمّ. لذا استمر بأكل التفاح. تذكّر القول القديم، "تفاحة كل يوم تبعد الطبيب عنك". وهي ليست مفيدة للصحة فقط لكنها أيضاً قادرة على حرق الدهنِ والحفاظ على جسم رشيق.

فاكهة الكريب:

الغذاء الآخر الذي يساعد على حرق الدهون هو فاكهة الكريب. هناك أسباب قوية لماذا يجب أن تكون فاكهة كريب جزءا من حميتِك المنتظَمةِ. وفقاً للدّكتور جيمس سيرد من جامعة فلوريدا، يذوب الكريب الدهن والكولسترول. لأنه غني جداً بحامض galacturonic ، يعمل كمكافح للكولسترول والدهون. يمكنك رش بعض القرفة بدلا من السكّر للتخلص من طعمه اللاذع.

هذان الطعامان يساعدان على تخفيف الوزن عن طريق حرق دهنِ الجسم. كما يساعدان في الحفاظ على أسلوب صَدّي وطبيعي دون أيّ آثار جانبية مضادّة. تمتع بالتفاح وفواكه الكريب بشكل منتظم لحرق كل تلك الكيلوَغرامات الإضافية.

الجديد في الطب

تقنية تخلصك من الحموضة دون جراحة

أكدت دراسة حديثة أن حموضة المعدة المزمنة والحادة تصبح خطرة إذا أهملت ولم تُعالج، ومن الممكن ان تؤدي إلى الاصابة بسرطان المريء، إلا أنه أصبح بإمكان من يُعانون الحموضةَ التخلصَ منها دون اللجوء إلى الجراحة.

فقد طورت التقنيات العلمية أداة تُعرف بـ"إيزوفي إكس" حيث تعتمد هذه التقنية على إدخال أنبوب إلى معدة المريض عبر الفم والمريء، ويعمد الجراح بعد ذلك إلى إعادة بناء الصمام الموجود في آخر المريء مانعا التقيؤ.

ويشير الخبراء إلى ان التقنية ما زالت حديثة وليس هناك بعد معطيات كافية للحكم على نتائجها على المدى البعيد، إلا أن بحوثا سريرية أجريت على "تشارلز هندرلي" مريض اضطر خلال ثلاثين عاما إلى اتباع حمية بسيطة، وتناول كميات من الحبوب المضادة للحموضة بشكل متواصل وقد خضع هندرلي لهذه التقنية، وبعد أن أمضى شهرين منذ خضوعه لها قال "لم أعد أتناول سوى حبة دواء واحدة يوميا ، وبإمكاني أكل وجبات تحتوي على التوابل".

من ناحية أخرى، يُصبح بإمكان الذين يخضعون لهذه التقنية العودة إلى المنزل في اليوم التالي .

بصمة للكشف عن الأمراض الخطيرة

أفادت دراسة صينية بأن أمراضاً مثل السرطان ومرض السكري, تترك علي بصمات في مصل وبلازما دم المرض, وهذه البصمات قد تصبح أداة تشخيصية بالغة الدقة ولاتحتاج لإجراء جراحات مستقبلاً.

وأشارت الدراسة الصادرة عن مركز جيانج سو لأبحاث مرض السكري, إلى أن المرضي المصابين بمرض مالديهم علامات حيوية متغيرة تختلف بصورة كبيرة عن تلك الموجودة لدي الأصحاء, الأمر الذي قد يساعد الأطباء من الناحية النظرية, علي تحديد ما هو المرض الذي يعاني منه الشخص بمجرد عمل تحليل للدم.

ومن جانبه, يعتقد أحد الخبراء أنه يمكن التوصل لتشخيص دقيق دون الحاجة إلي إجراء الجراحات الحالية التي تتضمن أخذ عينات من الأنسجة.

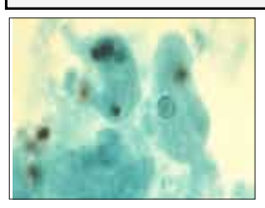
طريقة جديدة لإجراء العمليات الجراحية للدماغ

بدأ باحثون تشيك اختبار طريقة جديدة في إجراء العمليات الجراحية للدماغ في مدينة أوستي ناد لابم التشيكية.

وأشار مارتين ساميش رئيس قسم العصبية من مستشفى ماساريك، إلى أن هذه الطريقة تعتمد تكنولوجيا ثورية قائمة على التطابق والرنين المغناطيسي، مما يسمح للأطباء القيام باختبارهم دون إلحاق الضرر بالمريض.

وأوضح ساميش أن هذه الطريقة تسمح بمشاهدة طرق الأعصاب في الدماغ شديدة التأثر بالأورام السرطانية التي تقود إلى الحركة والبصر والنطق التي تصيب الدماغ، ويبدو أن هذه الطريقة بدأت ترى النور في ثلاثة مستشفيات أوروبية وهي تشيكيا وايطاليا وهولندا.

الأميبا Amebiasis



ما هي الأميبا ؟

- الأميبا هي عدوى طفيلية للأمعاء الغليظة، تتسبب في حدوثها الطفيليات المتحولة (انتاموبيا هستولويتكا Ent-moeba Histolytica) وهو طفيل وحيد الخلايا ، مما قد يؤثر في كثير من الأحيان على بعض الأعضاء الأخرى.

المسميات الأخرى للأميبا

الدوسنتاريا الأميبية، الديزنطاريا الأميبية ، الدوسنتاريا الاميبيه ، الأميبا ، الأميبية المعوية. داء الأميبات ، زحار ، الزحار الأميبي المثالي

كيفه تدخل هذه الطفيليات إلى الجسم ؟

-يحدث الانتقال من خلال الطرق التالية:

- الطعام والمياه الملوثة بالجراثيم والتي تحتوى على الكيس الطفيلى للأميبا.
- التعرض لبراز شخص مصاب.
- الصراصير والذباب المنزلي.

هل هناك أشخاص أكثر عرضة للإصابة بهذه العدوى ؟

- الأشخاص المسنين.
- الأشخاص الذين يستخدمون عقاقير تحتوي على مادة الأستروید.
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة.
- الأشخاص المصابون بالسرطان.
- الأشخاص الذين يعانون من نقص التغذية.
- النساء الحوامل.
- الأشخاص الذين سافروا منذ فترة قريبة إلى مناطق استوائية.

ما هي الأعراض المنتشرة لهذا المرض؟

- فترة الحضانة تتراوح من أيام قليلة إلى عدة شهور .

يهاجم الطفيل الميكروسكوبي جدار الأمعاء حتى تنزف ، وتظهر أعراض وعلامات المرض .

بالنسبة للأميبيا المعوية، تعتبر الأعراض التالية هي الأكثر شيوعا:

- الإسهال عدة مرات في اليوم.
- وجود مخاط مع البراز وأحيانا دم.
- آلام في البطن مع حدوث تقلصات.
- قيء
- وجود غازات مفرطة في الأمعاء أو البطن.
- فقدان الوزن
- الإجهاد .

التحاليل المخبرية

- فحص البراز: عادة ما يتم الحصول على ثلاث عينات على ثلاثة أيام مختلفة.
- إجراء تحليلات للدم.
- إجراء تحليلات وفحوصات أخرى مثل الأشعة السينية (أشعة أكس).

ما هي المضاعفات المحتملة ؟

- في العادة تنحصر الإصابة أو العدوى الأولية في الأمعاء الغليظة فقط ، لكن في حالة نقص المناعة فقد تخرج الطفيليات من الأمعاء عن طريق تيار الدم إلى الأعضاء الأخرى ويهاجم الطور الغير المتحوصل أجزاء أخرى من الجسم ، مثل الكبد (العضو الأكثر شيوعا بعد الأمعاء) وقد يؤدى إلى خراج بالكبد أو الرئة (غالباً في الرئة اليمنى نتيجة التآكل المباشر في الحجاب الحاجز من خراج الكبد) أو المخ .

العلاج

يصف الطبيب تحت إشرافه عقار ميترونيدازول Metronidazole وهو مضاد حيوي واسمه التجاري فلاجيل Flagy

الإجراءات الوقائية الهامة

- غسل اليدين بالماء والصابون قبل تناول الطعام
- غسل اليدين بالماء والصابون بعد الخروج من الحمام
- غسل الخضراوات والفواكه جيداً
- عند السفر إلى أية مناطق استوائية لا تتوافر بها الظروف الصحية الملائمة ، عليك بشرب المياه المعبأة في زجاجات أو المياه المغلية، مع تجنب أكل الخضار الغير مطهية أو الفاكهة التي قشرها آخرين، كما تشتمل إجراءات الصحة العامة على برامج تنقية المياه، وإضافة الكلور لها (مع ملاحظة أن الكيس الطفيلى للأميبا يقاوم الكلور بالماء إن كان بنسبة بسيطة)، ومعالجة الصرف الصحي.
- فحص العاملين في المطاعم
- التخلص من النفآيات و مقاومة الحشرات (الذباب)
- منع التبرز على جانبي الطرق

الخلاصة :

الاهتمام وتطبيق إجراءات الصحة العامة و الصحة الشخصية يضمنان لك الوقاية من هذه العدوى