



## الطب والحياة

### الصيام . . مقو طبيعي لخصوبة الرجال والنساء

تناولت العديد من الدراسات الحديثة الفوائد الكثيرة للصيام بالنسبة للإنسان، وأكدت أن الصوم ليس مجرد فريضة دينية يتقرب بها العبد لربه فقط بل هو أيضا وسيلة فعالة لوقاية الإنسان من أمراض خطيرة عجز الطب الحديث عن إيجاد علاج نهائي لها، كأمراض القلب والسرطان وغيرها. وكشف العلم الحديث عن فائدة جديدة للصيام، حيث توصلت دراسات طبية سعودية أجريت في كلية الطب في جامعة الملك عبد العزيز، إلى أن الصوم يساعد في تحسين خصوبة المرأة والرجل. وأظهرت إحصائيات مستشفى الملك سعود في جدة حالات الحمل في شهر شوال "الثاني لشهر رمضان" وقد عاها الباحثون ذلك إلى تأثير الصوم المحسن للخصاب لدى كل من هرمونات المرأة والرجل. وأجرى الدكتور سمير عباس والدكتور عبدالله باسلامة دراسة لمعرفة تأثير صيام شهر رمضان في خصوبة الرجل، حيث قاما بأخذ عينات من الدم والمني خلال وبعد شهر رمضان من واحد وعشرين رجلا، ثمانية منهم أصحاء، والباقي لديهم خلل في عدد الحيوانات المنوية، وذلك لتقييم

أى تغييرات في معدلات المني والهرمونات لدى الرجال. وقد بينت النتائج وجود تحسن في أداء هرمون الذكورة "التستوستيرون"، كما زاد حجم المني ووك أهمية الصوم للمنيوات الحية، وانخفاض نسبة تلك المنيبة أثناء شهر الصوم. ورافق هذا التغيير في مستوى التستوستيرون أثناء الصوم، حدوث ارتفاع في مستوى الهرمون المنبه F.S.H الذي له علاقة بقوة الاستيرويدات في نسيج الخصية، فيما ارتفع معدل هرمون LH البرولاكتين وهرمون الملوتن LH الذي له علاقة بتكوين المني. وخلصت الدراسة إلى أن الصيام مفيد لخصوبة الرجل عن طريق تأثير الهرموني وتأثيره المباشر على الخصيتين. وفي دراسة مماثلة للدكتور حسن نصرت والدكتور منصور سليمان من جامعة الملك عبد العزيز حول تأثير صيام رمضان في هرمون المرأة لتحديد مدى تأثير صيام رمضان في خصوبة المرأة، تم قياس مستوى البروجستيرون والبرولاكتين في الدم لنساء تتراوح أعمارهن ما بين 22 - 25 عاما. وقد أظهرت النتائج أن الصيام يسبب انخفاضاً في مستوى

المحلب شجر معروف يكثر في المناطق الباردة ورؤوس الجبال ويعظم شجره حتى يقارب اليطم، بسط مستطيل الورق طيب الرائحة مر الطعم، ينشر حبه على أغصانه في حجم الجلبان أحمر ينقشر عن أبيض دهني، وأجوده الأنطاكي الحديث الرزين المأخوذ في شمس الميزان، وتبقى قوته أربع سنين، وقشره المعروف بالميعة اليابسة ترياقية بخورا بريقات مجمعة، وهو حار يهائيبس في الأولى وحرارة حبه في الثانية

المحلب في الطب الشعبي الحديث: يوصف قشر المحلب كمسكن للسعال، مقوي للحواس، يمنع المعدة، ويساعد على التخلص من أوجاع الكبد والكلى والطحال. وإذا خلط مع اللوز والسكر ساعد على زيادة وزن الجسم النحيف. كما يستعمل المحلب في علاج العرشة والنقرس والام المفاصل والأورام، وذلك عن طريق استخدامه في المراهم أو كشراب. ومسحوق المحلب مع ماء الحمام يمنع النزلات ويزيل أوجاع الظهر

## محلب أو المحلب

والكبد .

وجاء في قانون ابن سينا عن المحلب : أنه مسكن للأوجاع وخاصة أوجاع الظهر، ويفيد في علاج حصى الكلى، ويمكن إعداده كمشروب مضافاً إليه العسل. ولعلاج آلام الظهر والخاصرة وفقر الدم يمزج مقدار مئة غرام من المحلب مع مئة غرام من سكر النبات، 12 حبة من اللوز الحلو.... ويكرر ذلك لمدة 12 يوماً. ويستخدم المسحوق السابق مع عدم إضافة السكر وينفس النسب كعلاج لمرضى السكر لمدة 21 يوماً.



## الجديد في الطب

### ناسا تسعى لعلاج هشاشة العظام

أجرت وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا" اخترازا ربما يؤدي إلى إيجاد علاج جديد لهشاشة العظام، وذلك في محاولة لتحديد وسيلة لوقف التغيرات الجسدية والبيئية للحياة عن السفر إلى الفضاء الخارجي. ويعتقد أطباء يعملون مع علماء في ناسا أنهم ربما اكتشفوا طريقة لمكافحة أكبر المخاطر الصحية للسفر



إلى الفضاء الخارجي وهو "النقص في العظام". وقال الطبيب بيتر كافانا، المدير السابق لمركز كيللاند لطب الفضاء: نحن نعلم أن النقص في العظام في الفضاء يعتبر إحدى المشكلات الرئيسية، إذ يفقد رائد الفضاء من وزنه عظامه شهريا حوالي 10 مرات ما تفخسه المرأة في سن اليأس، أي بعد انقطاع الدورة الشهرية. ويحدث النقص في العظام عند رواد الفضاء لأنهم، على الأرجح، لا يقومون بما يكفي من الرياضة وهم في مرحلة اندعام الوزن، أو عندما لا تكون هناك جاذبية. وقال كافانا إن النتائج التي توصلوا إليها ربما تساهم لاحقا في إيجاد علاج جديد لملايين الناس الذين يعانون مرض هشاشة العظام. ومن الطرق الرئيسية لمنع حدوث هشاشة العظام حسب الخبراء، التمارين الرياضية، ولذلك فقد أوتت ناسا رواد الفضاء بتخصيص ساعتين ونصف الساعة يوميا لإجراء التمارين الرياضية.

### عملية عيون نادرة لطفل عمره 3 أشهر



أجريت عملية عيون نادرة لطفل في الكويت بعد أن تم نقله من السعودية لصعوبة حالته الصحية. وقال الدكتور خالد السبتي رئيس وحدة الشبكية بمركز البحر للعيون لوكالة الأنباء الكويتية إن المركز استقبل الحالة بعد أن تم رفض استقبالها في المستشفيات السعودية لخطورة الحالة وصغر عمر الطفل الذي لم يتجاوز الشهور الثلاثة. وأوضح السبتي أن الطفل فقد عينه اليمنى بعد عدة محاولات باءت بالفشل في السعودية بسبب نقص الشبكية الكامل من مرض اعتلال الشبكية الذي يصيب الأطفال الخدج غير مكتمل النمو، مشيرا إلى ان الطفل ولد بعد 26 اسبوعا ولم يكتمل نموه.

### استئارة خلايا السمع بزرع جين بالأذن الوسطي

نح فريق من العلماء الأمريكيين في إنتاج خلايا هديبة جديدة بوقعة الأذن الداخلية لحيوانات التجارب، وذلك بنقل الجين المسئول عنها والمسما "أوتا" للأذن الداخلية للقرنار الصغيرة. وقد ركزت الأبحاث على الخلايا الهديبة الدقيقة الموجودة بجزء من قوقعة الأذن يسمى "جهاز كورتي"، حيث كان العلماء يعرفون منذ زمن بعيد أن موت الخلايا الهديبة يؤدي لفقد السمع، كما أنها تتلف ويضطرب عملها بصورة طبيعية في الإنسان مع تقدم العمر، مما يؤدي لفقد تدريجي في السمع ينتهي بالصمم، كما يعاني من يتعرضون للمضاهة لفترات طويلة والمصابون ببعض الأمراض من فقد متراذيا لهذه الخلايا ومن ثم الصمم.

ويحاول العلماء في البحث الجديد تعويض الخلايا الهديبة التالفة أو الضامرة "بجهاز كورتي" بتنميتها من جديد، وهو أمر مستقبلي.



وقد أثبتت الدراسات السابقة أن الطيور يمكنها استبدال هذه الخلايا التالفة من مخزون الخلايا الداعمة في الأذن الداخلية بخلايا هديبة جديدة، ولكن هذه الخاصية لا توجد في الثدييات ومنها الإنسان، والبحث يشير إلى أن نقل الجين إلى جنين فأر كنموذج للتدبير يسبب إزدياد عدد الخلايا الهديبة المتكونة في الفأر المولود.

### فوائد عصير البقدونس



بعد البقدونس من الأعشاب العطرية المتوفرة تقريبا في كل منزل، ولكن هل تعرفي سبب وجود البقدونس في أكثر الوصفات الغذائية؟ تعال معنا نتذكر الفوائد الجملة لاستخدام نبات البقدونس. • يساعد على بناء العظام والأسنان ، لأنه مخزن كبير للبيوتاسيوم. • ملطف لتقلصات الرحم فهو يفيد في حالات الطمث و التهاب المثانة . يحتوى على بعض الزيوت والعصارات التي تعزز الخصوبة عند المرأة إذا ناولتم على تناوله أو شربه بعد غليته. • مدر للبول. • مدر للخصرات المعوية . • يفيد في إفراز الصفراء من الكبد. • ملين ومسهل طبيعي. • يزيد من حيوية ونشاط الجسم بشكل عام. • يساعد في إنقاص الوزن، لأنه فعال في إذابة الدهون المتركمة. • إكساب البشرة الملمس الناعم . • يفيد في إزالة التجاعيد من الوجه وغيره . • يعمل على إزالة التمثيل في الجسم. • يحول دون حدوث عسر هضم ، بالذات عند أكل الوجبات الدسمة كالحوم. • يعثر مخر مضعي عظيم لآلام الأسنان عند المضمضة بعصيره لاحتوائه على ملح البوتاسيوم. • لعصيره مفعول السحر لتخفيف آلام الكليتين والمغص المراري وأمراض القولون والمعدة . • ليلخات أو كمادات البقدونس تزيل تماما الأم العضلات عندما تطبق على موضع الآلام مهم جدا .

#### طريقة عمل عصير البقدونس:

خذ زمنة من البقدونس و اغسلها جيدا ثم أغليها في مقدار كاف من الماء،حوالي ثلاثة أكواب و ذلك لمدة خمس دقائق ثم يصف الحولول و انظر حتى يبرد و اشرب كوبين واحدا وراه الآخر و بينهما ربع ساعة أو نحو ذلك استمر لمدة ثلاث أيام وان يكون شربها على الريق و بذلك تنسقم الحوصة مع البول و يمكن التعرف عليها بالتبول في كوب فارغ وبذلك تتلقى حصة أو أكثر .

### نظافة الأسنان تقي من أمراض القلب

أفاد باحث بريطاني بأن تنظيف الأسنان يقي من أمراض القلب لأنه يمنع وصول ملثات أنواع البكتيريا إلى مجرى الدم. ويعتقد البروفيسور هاورد جنكنسون أنه مهما كان المرء لائقاً من الناحية البدنية ويتمتع بصحة جيدة فإنه ما لم يعتن بصحة الأسنان واللثة فإنه يصبح أكثر عرضة للاصابة بأمراض القلب من غيره. وأوضح جنكنسون أن الأمراض القلبية والأوعية الدموية هي أكثر الأمراض فتكا في العالم، مؤكداً أن إصاوعا من البكتيريا مثل "ستربتوكوكوس جوردوني" و"ستربتوكوكوس سنجويتيس" شائعة وهي تسبب التهابات ونحن نعلم الآن أن التهابات البكتيرية هي عامل خطر مستقل يؤدي للإصابة بأمراض القلب.



### استشارات صحية



#### تخطيط الأعصاب

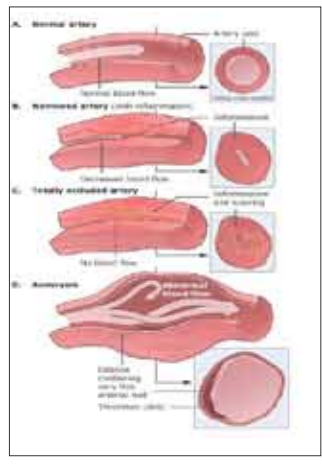
#### أحسن بتنميط وآلام في عظام الديدن عند القيام بمجهود، فما تشخيص حالتني؟

فإن الآلام التي تكون بشكل وخزات بسيطة ومتوزعة في منطقة صغيرة من الجسم عادة لا يكون لها دلالة مرضية، خاصة إذا كانت لا تتكرر كثيرا ولم يكن هناك شيء بالفحص الطبي للمنطقة التي تشتكين منها. ولذلك علينا أن نتأكد بالفحص الطبي للمكان الذي يحصل فيه الوخزة من عدم وجود شيء في الجلد، وكذلك عدم وجود ألم بالضغط على المنطقة في البطن. وإن كان ما تشعرين به ألما بسيطا لا يتجاوز ثلاثين ثانية، ومتوضعا في منطقة صغيرة وسطحيا فغالبا ليس له دلالة مرضية، وأما إن كان عميقا في البطن وبشكل تقلصات وبترافق مع أعراض أخرى مثل حرقه في البول أو دم في البول فإن الآلام يكون مصدرها الكلية، وأما إن كان متراقفا مع انتفاخ في البطن وإسهال فإن مصدره القولون.

وأما التنميط الآلام الأصابع فسيببه انضغاط في العصب الأوسط لليد، فإن هذا العصب ينضغط أثناء النوم بطريقة معينة، فعندما يتنام الإنسان ويده منحنية للدخل فإن العصب ينضغط ويسبب ظهور هذه الأعراض من تمثيل وألم وتيبس في اليد، وعادة يكون ذلك في الأصابع الأربعة ولا يتأثر الأصبع الصغير بها. وإن كانت هذه الأعراض تأتي فقط أثناء النوم وفي وضعيات معينة لليد فلا حاجة لأي علاج، وأما إن كان التنميط مستمرا حتى أثناء العمل وخلال النهار فإن ما تحتاجينه هو تخطيط للأعصاب، وبعدها إعطاء حقنة كورتيزون حول العصب واستعمال مثبت للربغ. وفي الحالات الشديدة قد يحتاج الإنسان إجراء عملية تحري العصب، إلا أن هذه تكون في الحالات التي لا تستجيب للعلاج بالحقنة وبالعلاج المحافظ.

### الالتهاب الوعائي Vasculitis

التهاب الوعائي البعدي والضعف وقد تصاب مجموعات عديدة من الأوعية الدموية، بما فيها الشرايين التي تغذي الكليتين والأمعاء والقلب. وقد اعتبر التعرض لفيروس التهاب الكبد ب'' سببا قويا لهذا المرض في بعض الأشخاص. التهاب الشرايين العقدي المتعدد هو واحد من أمراض الجهاز المناعي القليلة التي تصيب الرجال أكثر مما تصيب النساء. وتشمل الأعراض الآم العضلات والمفاصل والحمى، وفقدان الشهية والتلف العصبي الذي قد يسبب ضعفا بالساقين. والأعراض الأخرى تكون انعكاسا للمنطقة من الجسم التي تغذيها الأوعية الدموية التالفة.



يقصد به التهاب الأوعية الدموية، ويمكن أن يصيب أي وعاء دموي، مدمرا بطانة الوعاء، وأحيانا ما يجعله يضيق أو حتى ينسد تماما، مما يؤدي إلى تقليل تدفق الدم أو إيقافه تماما. ماذا التهاب يسبب سيلان المشكلات الجسدية. فتدمير جدر الأوعية الدموية ينتج عنه فقدان للدم والأوكسجين الذي يصل إلى الأنسجة التي تغذيها تلك الأوعية، وهذا علاوة على التدمير الذي يصيب أجهزة الجسم التي تدعمها الأنسجة المحرومة من الأوكسجين. تبعا لذلك فإن أعراض الالتهاب الوعائي تتفاوت بدرجة كبيرة. لا تعرف أسباب أغلب أنواع الالتهاب الوعائي، ولكن قد يكون أحد الأمراض المناعية الذاتية مسلوفا عن حدوث هذا الالتهاب. كما يشك الباحثون في أن حدوث تفاعل حساسي (استوهادي) أو عدوي، فيروسي أو حتى تلف للأوعية الدموية بسبب أشعة الشمس قد يسبب الالتهاب الوعائي.

قد ينشأ الالتهاب الوعائي في أشخاص مصابين بعطل روماتيزمية مزمنة مثل الالتهاب المفصلي الروماتويدي، أو إثر حالة عدوى، أو ربما دون أي سبب ظاهر. وفيما يلي أنواع مختلفة من الالتهاب الوعائي، ويمكن التفرقة بينها عن طريق حجم الأوعية الدموية المصابة، والأعضاء المصابة، ووجود أو غياب تلف في الأجسام المضادة يسمى الأجسام السيترولازمية المضادة للخلايا البيض المتعادلة (ANCA).

**التهاب الشرايين الصدغي Temporal Arteritis** هو نوع من الالتهاب الوعائي يصيب الأوعية المتوسطة إلى الكبيرة الحجم. تتميز نتائج اختبار الكشف عن الأجسام السيترولازمية المضادة للخلايا البيض المتعادلة بأنها سلبية في كلا النوعين المذكورين.

**التهاب الشرايين العقدي المتعدد أو التهاب الشرايين المتعدد العقد Polyarteritis Nodosa** هو نوع من الالتهاب الوعائي يصيب الشرايين الصغيرة إلى المتوسطة الحجم، وفيه تصاب جدر

هو شكل نادر جدا من الالتهاب الوعائي، وفيه يستهدف الالتهاب الوعائي الدموية في الرئتين والجيوب الأنفية والكليتين. وتشمل الأعراض السعال ونزول إفراز دمدم من الأنف، وصعوبة التنفس، والألم الصدري ونزول دم مع البول. وغالبا ما تكون نتيجة اختبار الأجسام السيترولازمية المضادة للخلايا البيض المتعادلة إيجابية.

يعتمد العلاج على حجم ومدى وموقع الأوعية الدموية المصابة. أول خطوة هي التعرف على أية مواد ضارة والتخلص منها، مثل دواء جديد قد يكون مسببا للتفاعل المناعي. في بعض الحالات يختفي الالتهاب الوعائي دون علاج.

#### أغلب الأنواع تستجيب جيدا للعقاقير الكورتيكوستيرويدية.

تشمل العلاجات الأخرى العقاقير المثبطة لجهاز المناعة لعلاج داء فرط الورك الحبيبي لفيجنر، العقاقير المضادة للفيروسات لعلاج الالتهاب الشرايين العقدي المتعدد الناتج عن فيروس الالتهاب الكبدى ب''، الجراحة لعلاج الحالات المتقدمة من مرض الالتهاب الشرايين لتاكاياسو، وعقاقير المضادات الحيوية لعلاج الالتهاب الوعائي الجلدي المتسبب عن البكتيريا ش.