



الطب والحياة

حساسية الأنف .. ما هي ؟



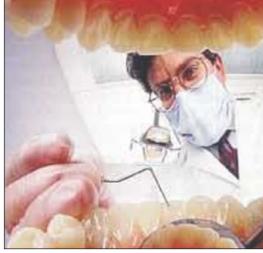
ويجدها. كثير من هذه الأجسام الغريبة عن الجسم البشري يتكون من بروتينات غير ضارة للإنسان ولكن بعض الناس يتفاعلون مع هذه الأجسام الغريبة بحساسية مفرطة تؤدي إلى ظهور أعراض الحساسية علماً بأن نفس هذه الأجسام لا تؤدي إلى نفس النتيجة عند آخرين ورده الفعل الشديدة هذه تسمى الحساسية وقد يكون لدى الفرد استعداد لإصابة بالحساسية وراثياً فليس من الغريب أن نجد عائلة بأكملها تعاني من أمراض الحساسية.

إلى الجسم. كما يقوم هذا الغشاء بحماية الجسم من الجسيمات الغريبة التي تدخل الأنف وذلك بالتقاطها وتنظيف الأنف منها. يعاني أغلب الناس من نوبة أو نوبتين من الزكام، وتستمر النوبة لأيام معدودة وتختفي بعدها، وسبب الزكام فيروسات الزكام أو الأنفلونزا ويعتقد العديد من الناس أن هذه النوبات هي حساسية الأنف ولكن في الحقيقة حساسية الأنف لها مسببات مختلفة تماماً عن ذلك. يحتوي الهواء على أجسام دقيقة جداً وكثيرة تتطاير في الهواء، ويدخل بعضها في المجرى الهوائي، ومن بين هذه الأجسام البكتيرية، والفيروسات، وذرات الغبار، وطلع النبات، وعناصر حيوانية مختلفة. ولدى جهاز المناعة البشري القدرة على حماية الإنسان من كل ما يصيبه من عوامل خارجية، ومتى ما دخلت هذه الأجسام الغريبة الأنف فإن الجسم يتفاعل معها

تعتبر حساسية الأنف من أكثر الأمراض شيوعاً في العالم ويشكو منها حوالي 50% من المترددين على عيادات الأنف والأذن والحنجرة وأعداد الصغار بها في تزايد مستمر. أجريت العديد من الأبحاث العلمية على مر السنين حول هذا النوع من الحساسية وأجابت على الكثير من الأسئلة المتعلقة بالحساسية، ولكنها لم تجب على كل الأسئلة. وقبل التحديق عن الحساسية يجب إلقاء بعض الضوء على الأنف ووظيفته. يتكون الأنف من مجريين للهواء يتوسطهما حاجز ويمر الهواء منه إلى الحلق والحنجرة ومن ثم إلى القصبة الهوائية فالرئتين. ويحتوي جداره الجانبي على عدة بؤرات تسمى قرنيات الأنف ويكسو الأنف والجيوب الأنفية غشاء مخاطي رطب ذو أهمية قصوى للحفاظ على الحالة الصحية ومن ثم الحفاظ على الإنسان، ويتحكم الأنف في درجة حرارة وطوبة الهواء الداخل

حافظ عليها .. تحميك من الأمراض

الأسنان المليئة بالفجوات قد تسبب أمراض القلب



كما أظهرت نتائج بحث سويدي أن خسارة الأسنان تؤدي إلى تراجع في الذاكرة وعدم القدرة على تذكر الأشياء بسهولة. وفسر الباحثون هذه النتيجة بأن الأسنان متصلة بشبكة الأعصاب، وفقدان السن يؤثر سلباً على وزن الجسم وأمراض اللثة والأمراض التي تصعب متوسطي العمر وكبار السن.

بين الأشخاص الذين تراوحت أعمارهم بين 18 - 34 عاماً بحوالي 76 في المائة، مقارنة بالأشخاص من ذوي الوزن الطبيعي في نفس الفئة العمرية، بينما لم يلاحظ وجود أي ارتباط يؤثر سلباً على وزن الجسم وأمراض اللثة والأمراض التي تصعب متوسطي العمر وكبار السن. وأشار أحد الباحثين إلى أن ما يزيد خطر إصابة الشخص بأمراض اللثة والأسنان، مشيراً إلى أن هذه الاكتشافات تضيف خطراً آخر إلى المخاطر الصحية للبدانة وتؤكد أهمية الوقاية منها وعلوها.

جامعة ناغويا اليابانية، أن نسبة الإصابة بسرطان الحلق هي 36 في المئة لدى من يفقدون أسنانهم أما نسبة الإصابة بسرطان الرأس والعنق فهي 68 في المئة، في حين أن نسبة خطر الإصابة بسرطان الرئة هي 54 في المئة. وشملت الدراسة مقارنة بين معدلات الإصابة بـ 14 نوعاً من السرطان ومعدلات فقدان الأسنان لدى 5240 مريضاً في اليابان و10480 مشاركا في الدراسة وغير مصاب بسرطان.

مشاكل الأسنان لا تنتهي مع فترة عمرية معينة، إنما تولد مع الطفل منذ مرحلة "التسنين" لتستمر معه لما بعد الأربعين، فضلاً عن ارتباطها بأمراض أخرى، وهما واحدة من أهم الدراسات التي تحذر من أن الأسنان المليئة بالفجوات قد تزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب. وأشار الدكتور ستيف كريجان من كلية الجراحين الملكية في دبلن، إلى أن الفم ربما هو الأشد قدرة في الجسم البشري، وأضاف أنه عندما تصاب اللثة بالتهرب نتيجة عدم التقيد بقواعد نظافة الفم الشخصية عندما يدخل 700 نوع مختلف من البكتيريا إلى الفم. وأوضح كريجان أنه إذا كان أحد أوعيكك الدموية مفتوح بسبب نزيف اللثة فإن ذلك يُسهل دخول البكتيريا إلى مجرى الدم، مؤكداً أنه عندما تدخل البكتيريا إلى مجرى الدم فإنها تواجه جزئيات صغيرة اسمها صفيحات و لوحيات الدم التي تتخثر الدم عندما تصاب بجرح معين، وذلك يمنع الدم من العودة إلى القلب ويسبب خطر الإصابة بالنبوية القلبية. وأكد القائمون على الدراسة أنه يتعين على أطباء الأسنان وغيرهم من الأطباء أصحاب التخصصات الأخرى التفكير في إمكانية حدوث أزمة قلبية عندما يتنكب المريض من ألم في أسنانه.

استشارات صحية



التهاب المفاصل والتمارين الرياضية

أعاني من التهابات مفصلي أثناء الحركة وتآدي التمارين التي تشعرن بالآلم. فيماذا تنصحنوني؟

المبدأ الأساسي لخفض الوزن هو الحماية الغذائية والتمارين الرياضية. والحماية الغذائية بشكل عام ربما لا تحقق الهدف المرجو بمفردها، لذلك يجب إجراء التمارين. وهناك مجالات عديدة من أجل هذه الغاية، خاصة لدى الذين يعانون من التهابات مفصلي أو الروماتيزم. وتعتبر رياضة التمارين داخل الماء من أهم الأساليب الرياضية لدى المرضى، فالتمارين داخل الماء تخفف العبء على المفاصل بشكل كبير جداً. كذلك يمكن ممارسة رياضة السباحة. ويفضل الابتعاد عن الرياضة التي تتطلب وضع جهد على المفاصل مثل حمل الأثقال أو الركض على أرضية صلبة. وهناك أنواع من الرياضة الثابتة يمكن أن تساعد على حرق السعرات الحرارية، ويمكن استشارة الطبيب بشأنها. وينصح بأخذ المسكنات الشديدة إذا كانت الآلام المفصلي شديدة، وينصح باستشارة معالج فيزيائي لاعطائك قائمة بالتمارين التي تستطيع ممارستها بشكل طبيعي.

فيقول د. مجدي أن تنظيف الأسنان باستخدام المعجون أفضل من استخدام الأعشاب، ولو تم استخدام الأعشاب فلابد من معرفة نوع هذه الأعشاب ومدى تأثيرها على الإنسان، حتى لا تسبب في حدوث مشاكل بعد ذلك. أما عن الوصفات الطبيعية التي تساعد على إكساب الأسنان البياض المطلوب، فيؤكد د. مجدي أن غسل النحل والملح مفيدان جداً، حيث تدعك الأسنان بالخلص أو بالملح فتكتسب البياض المطلوب.

ويحذر من استخدام بيكربونات الصوديوم في تبيض الأسنان، حيث أنها تشكل خطورة كبيرة على الأسنان، فهي ذات تأثير ضار على اللثة، كما أنها تسبب تآكل الأسنان. أما عن السواك فيقول د. مجدي أنه ممتاز، أما عن طريقة استخدامه المثلى فيقول لابد أن يوضع في الفم لمدة خمس دقائق حتى تذوب مكوناته في اللباب، وبالتالي تعمل على قتل البكتيريا الضارة وتنعش رائحة الفم. كما أن الرسول صلى الله عليه وسلم أوصانا باستخدام السواك، حيث قال أن السواك مرضاة للرب مظهره للعلم.

نصائح تصحك ..

أكد الدكتور مجدي زين العابدين أنه للحفاظ على أسنان غاية في الصحة لابد من الحفاظ على إستعمال الفرشاة والمعجون قبل النوم وبعد الاستيقاظ بالطريقة الصحيحة، الأهمي استعمال الفرشاة من فوق اللثة إلى أسفل الأسنان بالنسبة للذكور، والمرير والفرشاة أيضاً بداية من اللثة إلى الأسنان بالنسبة للذكور السفلي. وهذه الطريقة في غاية الأهمية، حيث تعمل على تنشيط الدورة الدموية في اللثة، مما يحافظ على صحتها وصحة الأسنان، ولابد من استخدام فرشاة ناعمة حتى لا تضر اللثة.

فقد لاحظ الباحثون أن السيدات اللاتي لم يفقدن أسنانهن تفتحن بقسرات ضغط دم وانسحابية وانقباضية أقل من أولئك المصابات بتساقط الأسنان، وذلك بعد ضبط عوامل البدانة وارتفاع كوليسترول الدم والشحوم الثلاثية. ولأسف .. اكتشف باحثون أمريكيون وجود علاقة واضحة بين البدانة وزيادة معدلات الإصابة بأمراض الأسنان، وخصوصاً الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 18 - 34 عاماً. ووجد الباحثون بعد متابعة 13665 شخصاً، خضعوا للفحوصات الأسنان، وقياس عمل الجسم الكلي ومحيط الخصر لكل منهم، أن الارتباط بين البدانة وأمراض الأسنان كانت أعلى



تسبب بخطر الإصابة بسرطان ويرتفع معدل خطر الإصابة بحسب عدد الأسنان المفقودة، مؤكداً أن عدد الأسنان الذي يفقد أسنانه قد لا يتمكن من تناول غذاء صحي وهشأ أمر قد يعتبر عاملاً لنمو السرطان.

تسبب بخطر الإصابة بسرطان ويرتفع معدل خطر الإصابة بحسب عدد الأسنان المفقودة، مؤكداً أن عدد الأسنان الذي يفقد أسنانه قد لا يتمكن من تناول غذاء صحي وهشأ أمر قد يعتبر عاملاً لنمو السرطان.

كيف تعالجين التهاب المفاصل ؟



تتكون في المفصل بلورات من حمض الأوريك، و أغلب المصابون هم من الرجال ما فوق الأربعين من العمر. هذا وتشمل الأعراض الأساسية: ألم حاد يضرب فجأة مفصلاً واحداً غالباً ما يقع عند قاعدة الأصبع الكبير • تورم وإحمرار

تتكون في المفصل بلورات من حمض الأوريك، و أغلب المصابون هم من الرجال ما فوق الأربعين من العمر. هذا وتشمل الأعراض الأساسية: ألم حاد يضرب فجأة مفصلاً واحداً غالباً ما يقع عند قاعدة الأصبع الكبير • تورم وإحمرار

أما مدى خطورة الحالة :

تسبب نوبة حادة يمكن علاجها بفعالية، بعد انتهاء النوبة يعود المفصل عادة إلى حالته الطبيعية، غير أن النوبات قد تتكرر وقد تتطلب علاج وقائي لتخفيف مستويات حمض الأوريك في الدم وتشتمل أنواع التهاب المفاصل الأخرى على:-

1. التهاب المفاصل الصدافي، الذي يطرأ لدى المصابين بالصداف، خاصة في مفاصل أصبع اليدين ومفاصل القدمين.
 2. متلازمة رايتز التي تنتقل عبر الاتصال الجنسي وتتميز بالحمى والمفاصل وأفرزات من القضيب والتهاب مؤلم في العين وطفح جلدي.
 3. التهاب الفقار القسطي، الذي يصيب مفاصل العمود الفقري ويسبب في حالات متقدمة تيبس شديد في عظم الظهر.
- في ما يلي أبرز أنواع العقاقير والأدوية الموصوفة وغير الموصوفة التي تستعمل في حالات التهاب العظمي المفاصل:
- الاسبرين: كمصلي الجرعة دور في العلاج، الذي يحتاج الطبيب تحديد الكمية المناسبة للمريض، ويمكن تخفيف الألم بتناول قرصين كل أربع ساعات، وقد يشعر المصاب بالحاجة إلى الاستمرار بأخذ هذه الجرعة لأسبوع أو أسبوعين في حالات الالتهاب.
- الاستيروئيدون: إن دواء الاستيروئيدون الغير موصوف يخفف الألم بقدر ما يفعل الأسبرين وهو أقل ميلاً للتأثير على المعدة، وهو لا يساعد في حالات الالتهاب، ولكن بما أن المفاصل نادراً ما تكون ملتهبة في حالات التهاب العظمي المفاصل، وهو خيار ملائم في أغلب الأحيان.
- العقاقير المضادة للالتهاب غير المحتوية على الستيروئيد: فعاليتها تعادل فعالية الأسبرين قد تكون آثارها الجانبية أقل غير أنها أكثر كلفة، كما أن جرعاتها اليومية أقل من الأسبرين.
- الستيروئيدات القشرية: هي أشبه بهرمون تنتجه الغدة الكظرية، تعمل على تخفيف الالتهاب، وثمة عشرين نوعاً من الستيروئيدات القشرية أكثرها استعمالاً هو البريديزون، والواقع أن الأطباء لا يصفون الستيروئيدات القشرية لحالات التهاب العظم المفاصل إلا أنهم قد يعيدون عرضياً إلى حقن عقار يحتوي على الكورتيزون في مفصل مصاب بالتهاب حاد، وبما أن الاستعمال المتكرر لهذا العقار من شأنه أن يسرع تقدم مرض المفصل فقد لا يتعدى عدد الحقن اثنتين أو ثلاث سنوياً.

البري بري Beriberi, White Rice, and Vitamin B



يحدث هذا المرض نتيجة نقص فيتامين ب1 (Thiamine) بسبب تناول أغذية فقيرة إلى هذا الفيتامين مثل الخبز الأبيض الخالي من الخبث والارز منزوع القشرة. المخدرات والكحول أيضاً تسبب سوء إمتصاص وتغذية ويلعب فيتامين ب1 دور مهم و رئيسي في عملية التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة، ويعمل على تكسير البريوفيك أثناء عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات، بالإضافة إلى انه منشط للأعصاب وحركة المعدة والعضلات.

الاعراض والعلامات :

1. الجهاز الهضمي: مما يؤدي إلى فقدان الشهية، والامساك، وسر الهضم، والضعف العام.
2. الجهاز القوي والتنفسي: حيث يظهر اثر المرض في شكل سرعة في النبض، وهبوط في عضلة القلب، ضيق في التنفس مع دوخة وعدم تركيز.
3. الجهاز العصبي: و يؤدي فيه المرض الى التهاب الاعصاب الطرفية، والقلق، مع شعور بالألم و خدر بالارجل بعد المشي بصفة خاصة.

الوقاية والعلاج :

تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ب1، مثل الخبز الاسمر (البري) الغني بالخثالة، الخميرة، صفار البيض، السمك، اللحوم و الفول السوداني.

علاج المرضية وذلك على النحو التالي: إعطاء فيتامين ب1 يومياً بالجرعات التالية: 50 ملجم للأمرض، و40 ملجم للبالغين، 10 ملجم للأطفال و ذلك عن طريق الفم إذالم تكن هناك موانع، أو عن طريق الحقن العضلي 10 ملجم يومياً إلى أن تتحسن حالة المريض.

الجديد في الطب

اكتشاف جزيء يفيد في تطوير أدوية للبدانة والسكري

وأوضح الدكتور خوسيه لويس ميسا وهو أحد الباحثين الذي شاركوا في إعداد الدراسة في جامعة ملبورن، أن السيطرة على الجزيئة "interleukin-6" يزيد الحساسية للاسولين وامتصاص الجلوكوز عند الصغار بساء السكري. وأشار ميسا إلى أن الاكتشاف الأساسي الذي تم مكافئة البدانة و منع الإصابة بالسكري، مؤكداً أن "interleukin-6" زادت نشاط جينات هامة لها علاقة بدهون استقلابية مثل "PPAR" و "UCP2" ما يعني أن هذه الجزيئة ربما لديها سيطرة على التحول الغذائي في الجسم. وأضاف أن هذه الدراسة قد تمكن العلماء من صنع أدوية جديدة لمكافحة البدانة ومرض السكري.



طريقة جديدة لعلاج الزهايمر

أفاد فريق من الباحثين الألمان بأنه تم اكتشاف طريقة جديدة لعلاج الزهايمر تعتمد على تثبيط أحد الإنزيمات ويمكن وصفها بأنها اختراق في علاج هذا المرض. واكتشف العلماء في شركة "برويودج" للمستحضرات الصيدلانية الحيوية في مدينة هاله بألمانيا، طريقة تعمل تقريبا على وقف تكوين التراكمات البروتينية والتي ترتبط بمرض الزهايمر. وأشار الباحثون إلى أن هذا الإنزيم مسئول بشكل كبير عن جزء صغير ولكنه شديد الضرر من تراكمات بروتين يسمى "جلوتامينيل سيكلاس"، وقام ديموث باختبار ستيفان روسنر بمعهد بول فليتشيغ في جامعة ليبيغ لدراسة مخ الفئران مستخدماً تلك الطريقة، واكتشف روسنر أن هذه الطريقة يمكنها أن تقلل من التراكمات البروتينية الشائعة في حالات مرض الزهايمر في المخ الفئران بنسبة تصل إلى 80 بالمئة.



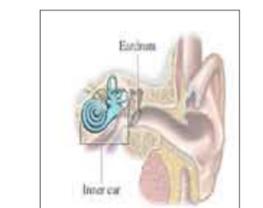
اكتشاف طريقة جديدة لعلاج أمراض الدماغ

الدماغ، ويعتمد الاكتشاف الطبي الذي اتبعه الدكتور عفيف على التركيز على أهمية "الأنسولا" ودورها في نوبات الصرع واكتشاف الوظائف السريرية لأجزاء الأنسولا عند الإنسان بواسطة التنبيه الكهربائي لهذه الأجزاء وتحديد مكانها التشريحي بدقة للوصول إلى وضع أول خريطة وظيفية للأنسولا تعتمد الدقة التشريحية العالية وفق التلايف والأثلام. وقد شمل البحث حالة كل مريض بالأسس والوسائل الخاصة التي استخدمت للتحديد الدقيق للأنسولا وفق تقنية الرنين المغناطيسي للدماغ وفي زرع الإلكترودات داخلها بشكل مماثل وفق محورها باستخدام طريقة غير مسبوقة باستخدام الإنسان الآلى في قاعة العمليات ومن ثم طرق التأكد من الموقع التشريحي الدقيق لكل الكترود، وتم التوصل إلى نتائج حول الأعراض والعلامات السريرية التي تم الحصول عليها بواسطة التنبيه الكهربائي للأنسولا وتحديد المنشأ الدقيق لهذه الأعراض من خلال المعرفة المسبقة لموقع التنبيه الكهربائي. وقد أفضى البحث إلى وضع أول خريطة وظيفية للأنسولا" فص الجزيئة على أساس التلايف والأثلام ما يساهم في وضع طرق علاجية للعديد من الأمراض في المستقبل القريب.



مرض مانيير ، داء منيير ، دوار أذني المنشأ meniere's disease

بالجسم (ومن ثم تراكم السوائل في الأذن الداخلية)، وقد يوصى في بعض الحالات بالإقلال من حجم ما تتناوله من الملح، والنيكوتين، والكحول، والكافيين، برغم أنه لا توجد بحوث علمية أثبتت فعالية هذا الأسلوب. هناك عدة أنواع من جراحات الأذن التي يمكنها أن تقلل أو تزيل نوبات الدوار مع درجات متفاوتة من المخاطرة والنجاح. وأنجح أنواع هذه العمليات تدميرية، بما يعنى أنها تدمر عمدا أجزاء الأذن مما ينتج عنه صمم كامل، بهدف إيقاف الشعور بالدوار. ولا تحرى هذه العمليات عادة إلا لانسأ عاجوا فقط دون غيرهم ولحم تعد الأذن المصابة تسبب أو أصبحت قديرتها على السمع شبه معدومة. وبالاضافة إلى تقوية العضلات وتخفيف الضغط على المفاصل وبالتالي تخفيف الألم.



لعدة شعور أو سنوات.

لا يوجد علاج ناجح لمرض مانيير، رغم أن طبيبك قد يصف أدوية تدمر حالة الدوار أو لتخفيف الشعور بالغثاين والقيء. الأحيان تكرر الأعراض وتكون شديدة الإزعاج لعدة أسابيع أو شهور ثم تخف بشكل يشبه تام للإقلال من احتجاز السوائل

مفجعة ومسببة للإعاقة. وأسوأ الأعراض هو الدوار، ويحىء في بعض الأحيان مصحوبا بالغثاين والقيء. وقد تستمر حالة الدوخة والدوار لعدة دقائق أو لعدة ساعات ويعقبها شعور باختلال التوازن قد يستمر لأيام. وقد تشعر بضغط وتسمع أصوات الضوضاء بالأذن. وتصبح وعقد الشائع حدوث درجة ما من فقدان السمع. والضمم يأتي ويروح، ولدى بعض الناس يصعب دائما. وقد يشعر المريض بوحدة أو عدة نوبات من الأعراض التي قد تختلف تماما معاناتك مع المرض من تجربة شخص آخر. وفي بعض الأحيان تكرر الأعراض وتكون شديدة الإزعاج لعدة أسابيع أو شهور ثم تخف بشكل يشبه تام للإقلال من احتجاز السوائل

مرض مانيير حالة تعاود التكرار وفي بعض الأحيان تسبب الإعاقة حيث تعيب الأذن الداخلية مما يسبب فترات من الدوار والغثاين والقيء وفقدان السمع المتذبذب، وخصوصاً بالأذن. وفي أغلب الحالات لا يصيب سوى أذن واحدة، ويحدث هذا المرض بسبب تراكم السائل داخل الأذن الداخلية. ولا يعرف الأطباء إلى الآن سبب تراكم السائل. ونظرا لوجود فائض من السائل و نتاج الأغشية الرقيقة بالأذن الداخلية، يرسل مركز الأتزان بإشارات مشوشة إلى المخ، مما يسبب الدوار وعدم الاتزان.

الأعراض

قد تكون أعراض مرض مانيير