



الطب والحياة

مراجعة بعض الأرقام مفيدة جدا للدلالة على أهمية الحديث عن بعض الأمراض. وعلى سبيل المثال، دعونا نعرض بعض الأرقام المتعلقة بنزلات البرد common cold و الإنفلونزا Influenza. في المرض الأول، لو قيل لنا: - ثمة 200 نوع من الفيروسات القادرة على إصابة الإنسان بهذا المرض. - المهدل السنوي لإصابة البالغين بهذا المرض يتراوح ما بين مرتين إلى أربع مرات في السنة، وأن معدل إصابة الأطفال الصغار به يتراوح ما بين ست إلى عشر مرات في السنة. - هناك مليار حالة من ذلك المرض تحصل سنويا في دولة واحدة كالولايات المتحدة، أما في المرض الثاني، لو قيل لنا: - تبلغ الوفيات السنوية بسببه حوالي نصف مليون إنسان في كافة أنحاء العالم. - وفي دولة واحدة، كالولايات المتحدة، يصاب إلى حد 20٪ من الناس سنويا به، ويحدثا الدخول إلى المستشفى من تلقى علاج مضاعفاته حوالي 200 ألف شخص، ويتوفى أكثر من 36 ألف شخص نتيجة الإصابة به. لفتنا إلى هذين المرضين، أي نزلات البرد والإنفلونزا، يستحق الاهتمام بالمعرفة لوسائل الوقاية والعلاجات ووسائل المعالجة السليمة. والملاحظة العلمية، والتي لا تزال المحاولات جارية لمعرفة سببها، أن الإصابات بنزلات البرد والإنفلونزا، في المناطق الباردة والمعتدلة، ترتفع عند بدء واستمرار انخفاض حرارة الطقس، أي في ما حول فصلي الخريف والشتاء.

تصيب الجهاز التنفسي العلوي، أي الأنف والحلق بالدرجة الأولى، وعادة ما تبدأ أعراض الحالة بالظهور على المصاب بعد ما بين يوم إلى ثلاثة أيام من التعرض لأحد الفيروسات المسببة للحالة. وتشمل الأعراض - سيلان الأنف، أو احتقان مجرى التنفس عبر الأنف. - تهيج أو ألم في الحلق. - السعال. - احتقان الأنف أو الحلق. - ألم في عضلات الجسم. - صداع خفيف. - عسل. - زيادة دمع العين، أو احتقان لونها. - ارتفاع متوسط في درجة حرارة الجسم، إلى حوالي 39 درجة مئوية. - إجهاد عموم الجسم بدرجة متوسطة.

والملاحظ أن إفرازات سيلان الأنف، تكون عادة سائلة وشفافة، ولكنها قد تصبح لزجة القيوم، ويميل لونها نحو الخضرة أو الصفرة، أو أغمق من ذلك. في حالات الإنفلونزا مثلا، هو أن حرارة الجسم لا ترتفع بدرجة عالية، ولا تكون الشكوى من الصاع شديدة، كما لا يكون إجهاد وتعب الجسم قويا، ولدى البالغين، ثمة دواعي تتطلب مراجعة المصاب للطبيب. وذلك مثل ارتفاع حرارة الجسم إلى ما فوق 39 درجة مئوية، خاصة حينما تكون هذه الحمى مصحوبة بزيادة واضحة في إفراز العرق، أو إجهاد وتعب الجسم بصفة مرهقة، أو إخراج بلغم أصفر أو أخضر عند السعال، أو الشكوى من ألم في مناطق الجيوب الأنفية.

وهناك أكثر من 200 نوع من الفيروسات القادرة على التسبب بهذا المرض، والتي توصف عادة بأنها سهلة الانتقال فيما بين المصاب والسليم، وتدخل هذه الفيروسات إلى جسم السليم من خلال الأنف أو الفم أو العينين، والفيروسات هذه قادرة

على الانتشار من خلال رذاذ الماء في الهواء، أي ضمن الرذاذ الذي يخرج من المصاب حال عطسه أو سعاله أو كلامه أو ضحكه. كما أنها قادرة على الانتشار بلبس اليد لليد، من مصاب إلى سليم، أو من خلال لمس السليم لأشياء لمستها يد المصاب، كسماعات الهاتف أو الهاتف الجوال أو مقابض الأبواب أو لوحة مفاتيح الكمبيوتر أو المناشف أو غيرها. وحينما يلمس السليم عينيه أو أنفه أو فمه بعد ذلك فإن تدخل إلى جسمه.

حالات الإنفلونزا حالات الإنفلونزا تسبب مرضية تتسبب بها العدوى بواحد من ثلاثة أنواع من فيروسات متباينة - الإنفلونزا. - وتهاجم هذه الفيروسات أنسجة أغشية الجهاز التنفسي، والسدي ينمط الأنف والحلق والشعوب الهوائية للثة، وربما أنسجة الرئة نفسها، وعادة ما يطلق البعض كلمة «فلو» flu على حالات الإنفلونزا. وكثيرا ما يخلط الناس فيما بين نزلات البرد وبين الإنفلونزا، لأنهما يتشابهان في أعراض سيلان الأنف والعسل والحم الحلق. ولكن ثمة فروقا جوهرية بين الإصابات بنزلات البرد وبين الإصابات بالإنفلونزا، ومن المهم التعرف عليهما، نظرا لتدابيرهما المختلفة على

التهرب العملي لنزلات البرد هو أنه أحد الأمراض الفيروسية التي

300 مصاب بالسكري بصنفاً يشاركون بالاحتفال باليوم العالمي للسكري

من الإصابة بهذا الداء، والحد من مضاعفاته من جانبه أشار الدكتور مالك الصبار المشرف العلمي لأدوية مرض السكري إلى أهمية التوعية المجتمعية بالمرض و حجمه و مضاعفاته وكيفية مواجهته والتعامل معه و هو ما حرصت عليه الجمعية من خلال المعاينة المجانية التي تمكن من توعية المصاب وغير المصاب في آن واحد، أملا أن توسع الجمعية نشاطها التوعوي و الخدمي للوقاية من داء السكري خلال الأعوام القادمة لتشمل محافظات الجمهورية.

يذكر أن دول العالم تحتفل بهذا اليوم من أجل حث كافة المنظمات والحكومات على بذل المزيد من الجهود لمواجهة وعلاج هذا المرض في ظل ارتفاع نسب الإصابة على مستوى دول العالم.

أن المهرجان الذي يأتي بالتزامن واليوم العالمي لمرضى السكر يهدف إلى تسليط الضوء على داء السكري وتوعية المواطنين المصابين بهذا الداء بكيفية التعامل مع المرض، والوقاية من مضاعفاته.

ولفت زايد إلى أن عدد المرضى المصابين بداء السكري باليمن يصل إلى مليوني شخص، بنسبة حوالي 7 - 9 بالمائة من إجمالي عدد السكان، منوها أن الحياة العصرية المقترنة بالحياة الخاملة وعادات الإفراط في الأغذية غير الصحية على الجسم تعد من أهم مسببات وباء «داء السكري» المنتشر في كل أنحاء العالم.. موضعا أن ما يركز عليه برنامج المهرجان هو التوعية من خلال الفحوصات وقياس الضغط المجاني للمواطنين وتوعية المجتمع في الوقاية

من الإصابة بهذا الداء، والحد من مضاعفاته من جانبه أشار الدكتور مالك الصبار المشرف العلمي لأدوية مرض السكري إلى أهمية التوعية المجتمعية بالمرض و حجمه و مضاعفاته وكيفية مواجهته والتعامل معه و هو ما حرصت عليه الجمعية من خلال المعاينة المجانية التي تمكن من توعية المصاب وغير المصاب في آن واحد، أملا أن توسع الجمعية نشاطها التوعوي و الخدمي للوقاية من داء السكري خلال الأعوام القادمة لتشمل محافظات الجمهورية.

يذكر أن دول العالم تحتفل بهذا اليوم من أجل حث كافة المنظمات والحكومات على بذل المزيد من الجهود لمواجهة وعلاج هذا المرض في ظل ارتفاع نسب الإصابة على مستوى دول العالم.

نزلات البرد والإنفلونزا.. الوقاية تقلل من الإصابات

أصغر، ومحصورة محليا في مناطق جغرافية من العالم دون أخرى. ونوع إيه A ونوع بي B من فيروسات الإنفلونزا، قد يتسببان بموجات ال «فلو» السنوية التي تصيب الكثيرين في غالبية مناطق العالم خلال فصلي الخريف والشتاء. وأما نوع سي C، فلم تتسبب فيروساته بأي من موجات الإنفلونزا الوبائية. والواقع أن فيروسات نوع سي C أكثر ثباتا من نوعي إيه A وبي B، اللذين كثيرا ما يتغيران ويتحوران في تركيبهما. ولذا تظهر في كل عام تقريبا سلالات جديدة من نوع إيه A ونوع بي B. وهذا الأمر له أهمية خاصة في مدى تكوين جسم للمناعة ضد عودة الإصابة بأحد أنواع فيروسات إيه A أو بي B للإنفلونزا. ومعلوم أن الشخص حينما يصاب بأحد فيروسات الإنفلونزا فإن جهاز مناعته يكون أجساما مضادة antibodies، لمنع تكرار الإصابة بهذه الفيروسات في المستقبل المنظور. ولكن حينما تتغير وتتحوّر الفيروسات من تركيبها، فإن المناعة التي كونتها الجسم في العام الماضي مثلا، لا تبقى فاعلة وقادرة على مقاومة هذه الفيروسات التي طورت من بنيتها وشكلها، ما يجعل الإنسان عرضة للإصابة بها والمعاناة منها لاحقا.

الصحة، خاصة لدى كبار السن أو المصابين بأحد الأمراض المزمنة أو الأطفال. وفي حين تبدأ أعراض نزلات البرد بالظهور ببطء على المصابين، فإن حالة الإنفلونزا تبدأ وتتسارع في وقت قصير، حيث ترتفع الحرارة بشكل أعلى وأسرع، ويشكو المصاب بالإنفلونزا من صداع، وآلام وإعياء في الجسم، بصفة أشد وبالجملة يكون المصاب بالإنفلونزا أكثر معاناة من مصاب نزلات البرد.

على الانتشار من خلال رذاذ الماء في الهواء، أي ضمن الرذاذ الذي يخرج من المصاب حال عطسه أو سعاله أو كلامه أو ضحكه. كما أنها قادرة على الانتشار بلبس اليد لليد، من مصاب إلى سليم، أو من خلال لمس السليم لأشياء لمستها يد المصاب، كسماعات الهاتف أو الهاتف الجوال أو مقابض الأبواب أو لوحة مفاتيح الكمبيوتر أو المناشف أو غيرها. وحينما يلمس السليم عينيه أو أنفه أو فمه بعد ذلك فإن تدخل إلى جسمه.

حالات الإنفلونزا حالات الإنفلونزا تسبب مرضية تتسبب بها العدوى بواحد من ثلاثة أنواع من فيروسات متباينة - الإنفلونزا. - وتهاجم هذه الفيروسات أنسجة أغشية الجهاز التنفسي، والسدي ينمط الأنف والحلق والشعوب الهوائية للثة، وربما أنسجة الرئة نفسها، وعادة ما يطلق البعض كلمة «فلو» flu على حالات الإنفلونزا. وكثيرا ما يخلط الناس فيما بين نزلات البرد وبين الإنفلونزا، لأنهما يتشابهان في أعراض سيلان الأنف والعسل والحم الحلق. ولكن ثمة فروقا جوهرية بين الإصابات بنزلات البرد وبين الإصابات بالإنفلونزا، ومن المهم التعرف عليهما، نظرا لتدابيرهما المختلفة على

التهرب العملي لنزلات البرد هو أنه أحد الأمراض الفيروسية التي

1 - 2

استشارات صحية

انقلاب الجفون

عمرى ستون عاماً وأعاني من انقلاب في جفن العين، فما هو السبب لهذه الحالة، وشكراً؟

أسمير فكري - بورسعيد:

إن ما يحدث بالضبط في هذه الحالة، هو انقلاب للجفن السفلي للعين جهة الخارج من دون ملامسة العين. والسبب الرئيسي لحدوث هذه الحالة هو ارتخاء عضلات وأربطة الجفن السفلي المسؤولة عن وضع الجفن الطبيعي ملاصقا للعين، وهي حالة تصيب الكثير من كبار السن، وقد تحدث بسبب آفة مرضية ينتج عنها جذب الجفن إلى الأسفل. وإذا لم يتم علاج الجفن المقلوب، قد يتعرض العين إلى الكثير من المشاكل كالإصابة بالعدوى لعدم وجود الجفن الحامي للعين، وضعف البصر وكثرة الإفرازات المخاطية، وإصابة العين بالجفاف لعدم قدرة الدموع على البقاء داخل العين لترطيبها مما يؤدي إلى إصابتها بالالتهابات المختلفة. وقد يتطور الأمر إلى حدوث تلف في القرنية نتيجة عدم ترطيبها بشكل كاف. وللتغلب على هذه المشكلة ينصح باستخدام الدموع الصناعية بشكل مستمر ومنتظم، أو مرهم مليئة ومرطبة بانثراف الطبيب حتى إتمام العلاج بالجراحة لإعادة الجفن إلى وضعه الصحيح، وهي جراحة بسيطة تتم في العيادات الخارجية تحت تخدير موضعي.

زيتون ، الزيتون Olive

الثمرة ، زيت الثمرة ، الاوراق ، قشر الشجرة

تركيبه:

يحتوي الزيتون على مادة حمض البنزويك ومادة اخرى هي أوليفيل و كذلك السكر المسمى Mannite و هو موجود في الاوراق الخضراء و الثمار .

كذلك يحتوي زيت الزيتون على بورتات Triolein Tripalm - tin وهنالك مواد مثل arachidic esters ، وهنالك كمية قليلة من الاسيد المسمى free oleic acid كما يحتوي الزيتون على الماء والمعادن الكثيره مثل الكالسيوم و المغنيز ، و الفيتامينات (E ، B2 ، PP ، B1 ، A)

وكمية الغذاء الموجودة في الزيتون الاسود هي اكثر من تلك الموجودة في الزيتون الاخضر .

تحتوي اوراق الزيتون على مركبات تسمى Oleuropein و roid ؛ وهو قاتل طبيعي لبعض الفيروسات و البكتيريا و الفطريات .

تغطى ثمار الزيتون لاستخراج الزيت ، و يصنع صابون زيت الزيتون عبر مزج الزيت بمادة صوديوم هايدروكساييد القلوية المفعول .

الاجزاء المستعملة في الزيتون :

أسرار التخلص من دهون البطن

أظهرت تقارير تجريبية بان الأبيض البشري يبدأ بالتراجع إلى تقريبا 5 ٪ بعد عمر 25 سنة. فس خضم حياتنا المحمومة بالعمل، يمكن أن نناسي الحفاظ على روتين منتظم للبقاء أثناء العمل، السفر، السهر، الخ. ومع كل هذه العوامل، يتباطأ أيضا بالتاكيد كلما تقدمنا في السن. في هذه الحالة، كيف يمكننا خسارة دهون البطن؟ هناك 5 طرق طبيعية لخسارة دهون ومنعها من التراكم.

التمارين في الصباح الباكر:

كيف تخبر دهون البطن كنيجه لعمل تمارين رياضية منتظمة لمدة نصف ساعة بعد الاستيقاظ من النوم؟ هل يعد ذلك أمرا صعبا؟ نعم، لأن جسمك يكون في قمة قدرته على حرق الدهون في الصباح الباكر خصوصا النشويات مقارنة مع الليل. لذا يمكنك استغلال النشويات المخزنة في جسمك وتحويلها إلى طاقة من خلال التمارين الصباحية وبالتالي ستخسر تقريبا 3 أضعاف الدهون التي يمكن أن تخسرها من التمارين المسائية. من المهم جدا أن تتناول وجبة إفطار خفيفة بعد التمارين الصباحية لتتأكد من استمرار عملية حرق الدهون.

الفطور في الصباح الباكر:

العديد من الناس يحبون تجنب وجبة الفطور، ولكنهم لا يعلمون بأنهم يسبون الأذى لأجسامهم بهذه الطريقة. خصوصا إذا كانوا يعتمدون بأنهم يستطيعون تعويض ذلك بتناول وجبة غداء كبيرة غالبا ما نشعر بالخمول والكسل بعد وجبة الغداء الكبيرة، بعكس وجبة الفطور التي تمدنا بالطاقة والقوة. لذا نقترح بأن نتناول وجبة فطور مغذية مبكرا قدر الإمكان، لا تتناول وجبة فطور بعد الساعة العاشرة صباحا. كلما كانت وجبة الفطور مبكرة كلما تمكن جسمك من حرق الدهون أفضل وأسرع. بالإضافة، ستحصل على طاقة صحية منذ الصباح.

وجبة العشاء صغيرة جدا:

إن تناول وجبة عشاء خفيفة وصغيرة أو عدم تناولها يعد أفضل شيء لتقليل من دهون البطن. ننصك بتناول كوبان من الماء أو تناول فاكهة أو خضار طازجة قبل إعداد مائدة العشاء، لأن ذلك يخفف من شهيتك للطعام، وبالتالي يقلل من احتمال تساهلك مع وجبة العشاء. العديد من الأشخاص يجلسون بعد العشاء ولا يقومون بأي نشاط بدني وهذا ما يسبب تراكم الدهون حول البطن والأرداف. حاول أن تأكل وجبة عشاء خفيفة وتتبعها بالمشي أو الرياضة على الأقل لمدة نصف ساعة.

النوم في الليل:

يعد الحفاظ على سجل نوم منتظم من العوامل الأساسية للتخلص من دهون البطن. ينصح الأطباء بأن يحصل الشخص البالغ على 6 - 8 ساعات من النوم كل ليلة، لأن ذلك يساعد على تحفيز الطاقة والعمل في الصباح وتجديد الخلايا في الجسم. عدم الحصول على ساعات كافية من النوم يعيق عملية الأيض ويساعد على تحول النشويات إلى دهون وغلوكوز، ويزيد من الشعور بالجوع.

أعراض المرض الرئيسية:

* يشخص مرض بهجت بالشكوى من ثلاثة أعراض في آن واحد أو في أوقات مختلفة. أهم هذه الأعراض والذي يعتبر العلامة الأساسية لتشخيص المرض وعادة ما يحدث لدى كل المصابين بالمرض أو 98٪ من المرضى، هو ظهور تقرحات متكررة بالفم، والتي غالبا ما تكون مؤلمة مزعجة للمريض وغير

أسرار التخلص من دهون البطن

أظهرت تقارير تجريبية بان الأبيض البشري يبدأ بالتراجع إلى تقريبا 5 ٪ بعد عمر 25 سنة. فس خضم حياتنا المحمومة بالعمل، يمكن أن نناسي الحفاظ على روتين منتظم للبقاء أثناء العمل، السفر، السهر، الخ. ومع كل هذه العوامل، يتباطأ أيضا بالتاكيد كلما تقدمنا في السن. في هذه الحالة، كيف يمكننا خسارة دهون البطن؟ هناك 5 طرق طبيعية لخسارة دهون ومنعها من التراكم.

التمارين في الصباح الباكر:

كيف تخبر دهون البطن كنيجه لعمل تمارين رياضية منتظمة لمدة نصف ساعة بعد الاستيقاظ من النوم؟ هل يعد ذلك أمرا صعبا؟ نعم، لأن جسمك يكون في قمة قدرته على حرق الدهون في الصباح الباكر خصوصا النشويات مقارنة مع الليل. لذا يمكنك استغلال النشويات المخزنة في جسمك وتحويلها إلى طاقة من خلال التمارين الصباحية وبالتالي ستخسر تقريبا 3 أضعاف الدهون التي يمكن أن تخسرها من التمارين المسائية. من المهم جدا أن تتناول وجبة إفطار خفيفة بعد التمارين الصباحية لتتأكد من استمرار عملية حرق الدهون.

الفطور في الصباح الباكر:

العديد من الناس يحبون تجنب وجبة الفطور، ولكنهم لا يعلمون بأنهم يسبون الأذى لأجسامهم بهذه الطريقة. خصوصا إذا كانوا يعتمدون بأنهم يستطيعون تعويض ذلك بتناول وجبة غداء كبيرة غالبا ما نشعر بالخمول والكسل بعد وجبة الغداء الكبيرة، بعكس وجبة الفطور التي تمدنا بالطاقة والقوة. لذا نقترح بأن نتناول وجبة فطور مغذية مبكرا قدر الإمكان، لا تتناول وجبة فطور بعد الساعة العاشرة صباحا. كلما كانت وجبة الفطور مبكرة كلما تمكن جسمك من حرق الدهون أفضل وأسرع. بالإضافة، ستحصل على طاقة صحية منذ الصباح.

وجبة العشاء صغيرة جدا:

إن تناول وجبة عشاء خفيفة وصغيرة أو عدم تناولها يعد أفضل شيء لتقليل من دهون البطن. ننصك بتناول كوبان من الماء أو تناول فاكهة أو خضار طازجة قبل إعداد مائدة العشاء، لأن ذلك يخفف من شهيتك للطعام، وبالتالي يقلل من احتمال تساهلك مع وجبة العشاء. العديد من الأشخاص يجلسون بعد العشاء ولا يقومون بأي نشاط بدني وهذا ما يسبب تراكم الدهون حول البطن والأرداف. حاول أن تأكل وجبة عشاء خفيفة وتتبعها بالمشي أو الرياضة على الأقل لمدة نصف ساعة.

النوم في الليل:

يعد الحفاظ على سجل نوم منتظم من العوامل الأساسية للتخلص من دهون البطن. ينصح الأطباء بأن يحصل الشخص البالغ على 6 - 8 ساعات من النوم كل ليلة، لأن ذلك يساعد على تحفيز الطاقة والعمل في الصباح وتجديد الخلايا في الجسم. عدم الحصول على ساعات كافية من النوم يعيق عملية الأيض ويساعد على تحول النشويات إلى دهون وغلوكوز، ويزيد من الشعور بالجوع.

الطب والحياة

كبسولة دواء تعالج اضطرابات القولون

بالأدوية لعلاج الأمراض. ومن مزايا الكبسولة الجديدة التي يبلغ طولها 11 ميليمترا وعرضها 26 ميليمترا، أنها قادرة على المساعدة في تحديد الموقع الذي تصل إليه في القناة الهضمية وقياس نسبة الحموضة فيها وإطلاق الأدوية في المكان المطلوب بالتحديد من دون التسبب بأية أعراض جانبية، كما بإمكانها قياس درجة الحرارة داخل الأماكن التي تكون فيها وإرسال معلومات بواسطة الأسلاك ومجموعة صور إلى مستقبل خاص "receiver" يضعه المريض حول وسطه. ومن المقرر عرض هذه الكبسولة وتقديم شرح للطريقة التي تعمل بها في الاجتماع السنوي لجمعية العلماء الصيدلانيين الأمريكيين المقرر عقده في أتلانتا أواخر الشهر الجاري.

عقاقير الكوليسترول تحمي من أمراض القلب

خلصت دراسة حديثة إلى أنه بإمكان الرجال والنساء الأصحاء الذين يتمتعون بمستويات جيدة من الكوليسترول، أن يخفصوا بصفة واضحة خطر إصابتهم بأمراض القلب والشرايين، من خلال تناولهم عقاقير مخفضة لنسبة الكوليسترول في الدم، والمعروفة باسم "ستاتينات".

وشارك في البحث 18 ألف شخص من 26 دولة، من ضمنهم سبعة آلاف سيدة، وخمسة آلاف من صغار السن، وكان القاسم المشترك بين المشاركين في البحث أن لديهم جميعهم حساسية عالية إزاء ردة فعل البروتين سي، وهو مؤشر على قابلية حدوث التهابات في الجسم، ويمكنه أن يؤدي لاحقا إلى أمراض قلبية مزمنة، والتي تعد "القاتل الأول للرجال والنساء في الولايات المتحدة الأمريكية. ووفق معايير وصف العلاج في الولايات المتحدة، لم يكن أي من المشاركين في البحث من المؤهلين لتناول "الستاتينات"، وتناول المشاركون 20 ملجم من عقار "روزوفاستاتين" المعروف تجاريا تحت علامة "كريستور" أو عقارا وهما.

وأوضحت الدراسة أن من تناولوا "كريستور" زادو من نسب الحماية من أمراض القلب بمقدار واحد

طريقة جديدة لاستئصال أورام المعدة

تمكن أطباء المان من استئصال ورم من معدة سيدة عبر فتحة المهبل، وهي أول عملية من نوعها في أوروبا.

وقال البروفيسور مارتين بوسينج كبير الأطباء بمستشفى عمال المناجم بمدينة ركلينجهاوزن غرب ألمانيا. إننا نتوقع أن تتعرض المريضة للألم أقل من الآلام التي تحدث بعد عمليات الاستئصال الجراحية، كما نتوقع عدم تعرضها للعدوى الجروح بالقدر الذي يحدث عقب العمليات التقليدية أيضا.

وأشار بوسينج إلى أن هذا الأسلوب يعمل على تلافي حدوث الندوب في جسم المريضة عقب الجراحة.

«متلازمة بهجت».. أعراض واضحة وأسباب مجهولة

مؤلمة ومزعجة للمريض وغير فيروسية الأصل، وتختلف أثارا بعد شفاؤها، بالإضافة إلى أحد الأعراض التالية:

- تقرحات في الأعضاء التناسلية مشابهة لتقرحات الفم.

- إصابات العين: التهاب في أوعية الشبكية أو التهاب العنبية الأمامي أو الخلفي للعين، أو التهاب الهمب وغيرها. وتصيب 70 ٪ إلى 85٪ من المرضى.

- التهابات وطفح في الجلد.

يكفي لتأكيد تشخيص الإصابة بالمرض ظهور عرضين من الأعراض السابقة بالإضافة إلى تقرحات الفم.

أعراض أخرى

وهناك العديد من الأعراض الأخرى التي تنجم عن إصابة أعضاء الجسم الأخرى والتي قد تساهم في تأكيد تشخيص المرض، لكن ليس بالضرورة أن تظهر جميعها لدى مريض بهجت، منها:

- التهابات وجلطات الأوردة تحت الجلد وانسداد الأوعية الدموية.

- صعوبة الحركة والكلام أو ضعف الذاكرة والصعاع الشديد أو التهاب السحايا، أو اضطرابات سمعية وبصرية واضطرابات نفسية واكتئاب. وكلها أعراض تآثر الجهاز العصبي المركزي بالمرض.

- التهابات المفاصل، وتصيب 50٪ من المرضى وعادة ما تصيب المفاصل الكبيرة وقد تؤدي إلى عدم القدرة على الحركة.

- الجهاز الهضمي: إسهال وآلام في البطن أو غصص وتقرحات في المعدة والأمعاء.

- القلب والأوعية الدموية: التهاب الشغاف أو احتشاء عضلة القلب، تخثر أوردة وشرايين القلب، أو اضطرابات في الضورة أو شكل تباطؤ أو تسارع في نبضات القلب.

- الجهاز التنفسي: قد تصاب الرئتان والحوصلات الهوائية بالتهابات أو تقرحات في القصبات الهوائية والغشاء الرغامي.

- وقد تحدث التهابات في الكلى مما يؤثر في عملها بشكل طبيعي. ويشكل عام قد يصاب المريض بالتهاب في جميع أنحاء الجسم والإرهاق بعد بذل مجهود أقل من المعتاد والهزال. أسباب مجهولة

أعراض المرض الرئيسية:

* يشخص مرض بهجت بالشكوى من ثلاثة أعراض في آن واحد أو في أوقات مختلفة. أهم هذه الأعراض والذي يعتبر العلامة الأساسية لتشخيص المرض وعادة ما يحدث لدى كل المصابين بالمرض أو 98٪ من المرضى، هو ظهور تقرحات متكررة بالفم، والتي غالبا ما تكون مؤلمة مزعجة للمريض وغير

أعراض أخرى

وهناك العديد من الأعراض الأخرى التي تنجم عن إصابة أعضاء الجسم الأخرى والتي قد تساهم في تأكيد تشخيص المرض، لكن ليس بالضرورة أن تظهر جميعها لدى مريض بهجت، منها:

- التهابات وجلطات الأوردة تحت الجلد وانسداد الأوعية الدموية.

- صعوبة الحركة والكلام أو ضعف الذاكرة والصعاع الشديد أو التهاب السحايا، أو اضطرابات سمعية وبصرية واضطرابات نفسية واكتئاب. وكلها أعراض تآثر الجهاز العصبي المركزي بالمرض.

- التهابات المفاصل، وتصيب 50٪ من المرضى وعادة ما تصيب المفاصل الكبيرة وقد تؤدي إلى عدم القدرة على الحركة.

- الجهاز الهضمي: إسهال وآلام في البطن أو غصص وتقرحات في المعدة والأمعاء.

- القلب والأوعية الدموية: التهاب الشغاف أو احتشاء عضلة القلب، تخثر أوردة وشرايين القلب، أو اضطرابات في الضورة أو شكل تباطؤ أو تسارع في نبضات القلب.

- الجهاز التنفسي: قد تصاب الرئتان والحوصلات الهوائية بالتهابات أو تقرحات في القصبات الهوائية والغشاء الرغامي.

- وقد تحدث التهابات في الكلى مما يؤثر في عملها بشكل طبيعي. ويشكل عام قد يصاب المريض بالتهاب في جميع أنحاء الجسم والإرهاق بعد بذل مجهود أقل من المعتاد والهزال. أسباب مجهولة

أسرار التخلص من دهون البطن

أظهرت تقارير تجريبية بان الأبيض البشري يبدأ بالتراجع إلى تقريبا 5 ٪ بعد عمر 25 سنة. فس خضم حياتنا المحمومة بالعمل، يمكن أن نناسي الحفاظ على روتين منتظم للبقاء أثناء العمل، السفر، السهر، الخ. ومع كل هذه العوامل، يتباطأ أيضا بالتاكيد كلما تقدمنا في السن. في هذه الحالة، كيف يمكننا خسارة دهون البطن؟ هناك 5 طرق طبيعية لخسارة دهون ومنعها من التراكم.

التمارين في الصباح الباكر:

كيف تخبر دهون البطن كنيجه لعمل تمارين رياضية منتظمة لمدة نصف ساعة بعد الاستيقاظ من النوم؟ هل يعد ذلك أمرا صعبا؟ نعم، لأن جسمك يكون في قمة قدرته على حرق الدهون في الصباح الباكر خصوصا النشويات مقارنة مع الليل. لذا يمكنك استغلال النشويات المخزنة في جسمك وتحويلها إلى طاقة من خلال التمارين الصباحية وبالتالي ستخسر تقريبا 3 أضعاف الدهون التي يمكن أن تخسرها من التمارين المسائية. من المهم جدا أن تتناول وجبة إفطار خفيفة بعد التمارين الصباحية لتتأكد من استمرار عملية حرق الدهون.

الفطور في الصباح الباكر:

العديد من الناس يحبون تجنب وجبة الفطور، ولكنهم لا يعلمون بأنهم يسبون الأذى لأجسامهم بهذه الطريقة. خصوصا إذا كانوا يعتمدون بأنهم يستطيعون تعويض ذلك بتناول وجبة غداء كبيرة غالبا ما نشعر بالخمول والكسل بعد وجبة الغداء الكبيرة، بعكس وجبة الفطور التي تمدنا بالطاقة والقوة. لذا نقترح بأن نتناول وجبة فطور مغذية مبكرا قدر الإمكان، لا تتناول وجبة فطور بعد الساعة العاشرة صباحا. كلما كانت وجبة الفطور مبكرة كلما تمكن جسمك من حرق الدهون أفضل وأسرع. بالإضافة، ستحصل على طاقة صحية منذ الصباح.

وجبة العشاء صغيرة جدا:

إن تناول وجبة عشاء خفيفة وصغيرة أو عدم تناولها يعد أفضل شيء لتقليل من دهون البطن. ننصك بتناول كوبان من الماء أو تناول فاكهة أو خضار طازجة قبل إعداد مائدة العشاء، لأن ذلك يخفف من شهيتك للطعام، وبالتالي يقلل من احتمال تساهلك مع وجبة العشاء. العديد من الأشخاص يجلسون بعد العشاء ولا يقومون بأي نشاط بدني وهذا ما يسبب تراكم الدهون حول البطن والأرداف. حاول أن تأكل وجبة عشاء خفيفة وتتبعها بالمشي أو الرياضة على الأقل لمدة نصف ساعة.

النوم في الليل:

يعد الحفاظ على سجل نوم منتظم من العوامل الأساسية للتخلص من دهون البطن. ينصح الأطباء بأن يحصل الشخص البالغ على 6 - 8 ساعات من النوم كل ليلة، لأن ذلك يساعد على تحفيز الطاقة والعمل في الصباح وتجديد الخلايا في الجسم. عدم الحصول على ساعات كافية من النوم يعيق عملية الأيض ويساعد على تحول النشويات إلى دهون وغلوكوز، ويزيد من الشعور بالجوع.

الطب والحياة

كبسولة دواء تعالج اضطرابات القولون

بالأدوية لعلاج الأمراض. ومن مزايا الكبسولة الجديدة التي يبلغ طولها 11 ميليمترا وعرضها 26 ميليمترا، أنها قادرة على المساعدة في تحديد الموقع الذي تصل إليه في القناة الهضمية وقياس نسبة الحموضة فيها وإطلاق الأدوية في المكان المطلوب بالتحديد من دون التسبب بأية أعراض جانبية، كما بإمكانها قياس درجة الحرارة داخل الأماكن التي تكون فيها وإرسال معلومات بواسطة الأسلاك ومجموعة صور إلى مستقبل خاص "receiver" يضعه المريض حول وسطه. ومن المقرر عرض هذه الكبسولة وتقديم شرح للطريقة التي تعمل بها في الاجتماع السنوي لجمعية العلماء الصيدلانيين الأمريكيين المقرر عقده في أتلانتا أواخر الشهر الجاري.

عقاقير الكوليسترول تحمي من أمراض القلب

خلصت دراسة حديثة إلى أنه بإمكان الرجال والنساء الأصحاء الذين يتمتعون بمستويات جيدة من الكوليسترول، أن يخفصوا بصفة واضحة خطر إصابتهم بأمراض القلب والشرايين، من خلال تناولهم عقاقير مخفضة لنسبة الكوليسترول في الدم، والمعروفة باسم "ستاتينات".

وشارك في البحث 18 ألف شخص من 26 دولة، من ضمنهم سبعة آلاف سيدة، وخمسة آلاف من صغار السن، وكان القاسم المشترك بين المشاركين في البحث أن لديهم جميعهم حساسية عالية إزاء ردة فعل البروتين سي، وهو مؤشر على قابلية حدوث التهابات في الجسم، ويمكنه أن يؤدي لاحقا إلى أمراض قلبية مزمنة، والتي تعد "القاتل الأول للرجال والنساء في الولايات المتحدة الأمريكية. ووفق معايير وصف العلاج في الولايات المتحدة، لم يكن أي من المشاركين في البحث من المؤهلين لتناول "الستاتينات"، وتناول المشاركون 20 ملجم من عقار "روزوفاستاتين" المعروف تجاريا تحت علامة "كريستور" أو عقارا وهما.

وأوضحت الدراسة أن من تناولوا "كريستور" زادو من نسب الحماية من أمراض القلب بمقدار واحد

طريقة جديدة لاستئصال أورام المعدة

تمكن أطباء المان من استئصال ورم من معدة سيدة عبر فتحة المهبل، وهي أول عملية من نوعها في أوروبا.

وقال البروفيسور مارتين بوسينج كبير الأطباء بمستشفى عمال المناجم بمدينة ركلينجهاوزن غرب ألمانيا. إننا نتوقع أن تتعرض المريضة للألم أقل من الآلام التي تحدث بعد عمليات الاستئصال الجراحية، كما نتوقع عدم تعرضها للعدوى الجروح بالقدر الذي يحدث عقب العمليات التقليدية أيضا.

وأشار بوسينج إلى أن هذا الأسلوب يعمل على تلافي حدوث الندوب في جسم المريضة عقب الجراحة.