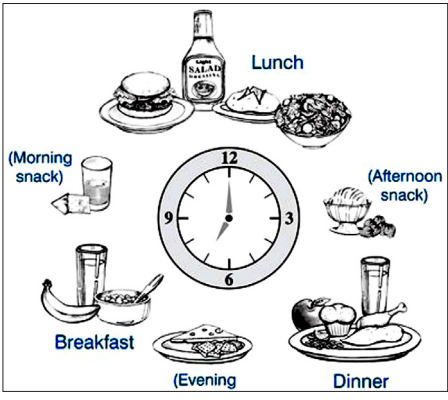


هل تساعد الحمية النباتية مرضى السكر؟



النباتية. بعض البحوث تشير إلى أن الحمية النباتية تساعد الجسم على التغلب أكثر إلى الأنسولين - بعد أمراً جيداً جداً إذا كنت مصاباً بمرض السكري. في الحقيقة، في العام 2006 نشرت دراسة حول العناية بمرض السكري بأن 43 بالمائة من الناس المصابين بالسكري من مرض السكري والذين تناولوا حمية نباتية قليلة الدسم قلت حاجتهم لأدوية مرض السكري.

يمكن أن تقلل الحمية النباتية خطر الإصابة بالاعتقادات المرتبطة بمرض السكري مثل مرض الكلى وأمراض الأوعية القلبية. لكن مرة ثانية، هذا يعتمد على الاختيارات الغذائية المعينة.

الأخرى من الحميات النباتية قد تسمح بتناول منتجات الألبان والبيض. الحمية النباتية الصارمة خالية من الكولسترول وذات مستوى منخفض بالدهن المشبع. كذلك تتضمن الحمية النباتية كميات كبيرة من الخضار، الثمار، الحبوب وقرون النبات الكاملة الغنية بالليف وphytochemicals. في أغلب الأحيان الحمية النباتية منخفضة في السعرات الحرارية مقارنة مع الحمية غير النباتية. كل هذه العوامل تفيد الناس المصابين بمرض السكري. ويمكن أن يساعد انخفاض الوزن للموسم نتيجة اتباع الحمية النباتية في السيطرة على مرض السكري عند الأشخاص البدينين. لكن هذا حقيقي أيضاً في حالة اتباع الحمية غير

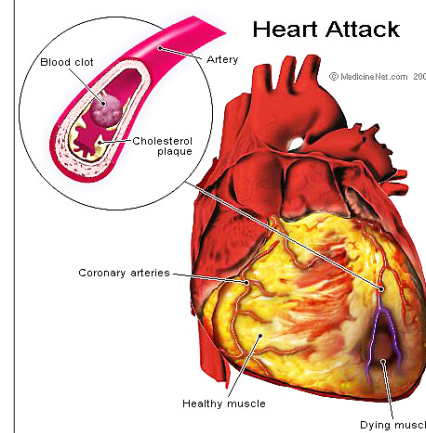
المحتمل أن تغيير الحمية النباتية لن يعالج مرض السكري. لكنها قد توفر بعض المنافع أكثر من الحمية غير النباتية - مثل المساعدة على تحسين السيطرة على الوزن، تقليل خطر بعض التعقيدات المرتبطة بمرض السكري، وبالإضافة إلى تجاوب الجسم أكثر للأنسولين. يعتمد هذا بالطبع على نوع الحمية النباتية التي تختارها والاختيارات الغذائية المعينة التي تتبعها في الحمية.

لا يوجد هناك خطة أكل نباتية وحيدة. أي حمية نباتية هي حمية مناسبة لكل النباتيين. النباتيون الصارمون لا يأكلون أي نوع من اللحوم الحيوانية ولا الأطعمة التي تأتي من الحيوانات، مثل منتجات الألبان والبيض، بينما بعض الأنواع



الطب والحياة

النوبة القلبية Heart Attack



من النوبة القلبية. في حالات أقل شوعاً، قد تسبب النوبة القلبية شعوراً يشبه عسر الهضم، فقد تحس بتوكم مؤلم في الجزء العلوي المتوسط من البطن، وقد تسبب إحساساً بالضعف الشديد أو إحساساً كأنك على وشك الإغماء. بل إن النوبات القلبية يمكن أن تحدث دون ظهور الأعراض.

تحدث دون ظهور الأعراض ومثل هذه النوبات: النوبات القلبية الصامتة وكذلك النوبات التي قد تكون مصحوبة بأعراض غير مالوفة وتشمل حركة الغثاء أو الغثان أو الدوخة المفاجئة مع تسبب العرق. وهذه تكون أكثر شوعاً في النساء ومرضى السكر والأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم الخامسة والستين.

وقد وجدت بعض الدراسات أن النوبات القلبية قد تكون أكثر عرضة للحدوث في الصباح بين الساعة الخامسة والتاسعة صباحاً. كما وجدت دراسات أخرى أن النوبات القلبية قد تحدث غالباً في شهر الشتاء.

وتسمى نوبات القلبية التي تحدث دون ظهور الأعراض ومثل هذه النوبات: النوبات القلبية الصامتة وكذلك النوبات التي قد تكون مصحوبة بأعراض غير مالوفة وتشمل حركة الغثاء أو الغثان أو الدوخة المفاجئة مع تسبب العرق. وهذه تكون أكثر شوعاً في النساء ومرضى السكر والأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم الخامسة والستين.

وقد وجدت بعض الدراسات أن النوبات القلبية قد تكون أكثر عرضة للحدوث في الصباح بين الساعة الخامسة والتاسعة صباحاً. كما وجدت دراسات أخرى أن النوبات القلبية قد تحدث غالباً في شهر الشتاء.

خلال تلك الساعات الثلاث - أو تلك الفترة المحدودة من الوقت - تكون عضلة القلب لا زالت حية لم تمت، وثمة أمل في إعادتها إلى وظيفتها الطبيعية بمرور الوقت إذا تمت إزالة الانسداد الذي حجب توريد الدم إلى عضلة القلب.

وهناك تقنيات مختلفة لمحاولة فتح أو تسليك الشريان التاجي المسدود. وتسمى تقنيات إعادة الغسيل (وكلمة الغسيل تعني هنا الإمداد بالدم أو تدفق الدم، وكلمة إعادة الغسيل تعني استعادة تدفق الدم)، وهي تقنيات يمكن أن تكون منقذة للحياة.

ولهذا السبب فمن الأهمية البالغة أن تبحث عن المعونة الطبية بمجرد ظهور أولى علامات النوبة القلبية. أثناء مكثهم بالمستشفى، كما توجد نسبة مماثلة يحققون نفس هذا الفارق في العام التالي بعد الصدورية، وأكثر من نصف هؤلاء فإن ثمة عددا يصل إلى 600 ألف نسمة يموتون بالنوبة القلبية كل عام وهو ما يوازي تعداد مدينة أمريكية متوسطة الحجم.

وغير بالذکر أن جميع حالات النوبات القلبية تصيب مرضى الشرايين التاجية بسبب تصلب الشرايين. وعندما تسد الشرايين المصنفة ولا يتمكن الدم من تغذية جزء من القلب، فإن هذا يسبب ألماً شديداً، ويمكن أن يسبب أيضاً هبوط القلب الاحتقاني.

يمكن أيضاً أن تسبب النوبات القلبية إبقاعات قلبية غير طبيعية والتي يمكن أن تؤدي بدورها إلى السكتة القلبية. وإذا لم يفتح الانسداد في خلال ثلاث ساعات، فإن من المرجح أن يموت 90% من الجزء الذي حرم من الدم.

إن موت جزء من عضلة القلب - كما ذكرنا - يسمى النوبة القلبية، وفي

حدثت النوبة القلبية وتسمى أيضاً احتشاء عضلة القلب عندما يموت جزء من عضلة القلب. وتعد النوبات القلبية سبباً خطيراً من أسباب اعتلال الصحة وأكثر أسباب الوفاة شيوعاً في الدول المتقدمة.

وفي كل عام يصاب حوالي 1.5 مليون نسمة في الولايات المتحدة بالنوبة القلبية ويموت حوالي نصف مليون نسمة. وأكثر من نصف هذا العدد يموت قبل الوصول إلى المستشفى.

وقد أدى التقدم الذي حدث في فهم أسباب النوبات القلبية إلى تحسين استراتيجيات الوقاية والعلاج وإلى خفض معدل الوفيات. وقد صار أكثر من 90% من المرضى الذين يصلون إلى المستشفى في الوقت المناسب لتلقي العلاج يبقون على قيد الحياة أثناء مكثهم بالمستشفى.

كما توجد نسبة مماثلة يحققون نفس هذا الفارق في العام التالي بعد الصدورية، وأكثر من نصف هؤلاء فإن ثمة عددا يصل إلى 600 ألف نسمة يموتون بالنوبة القلبية كل عام وهو ما يوازي تعداد مدينة أمريكية متوسطة الحجم.

وغير بالذکر أن جميع حالات النوبات القلبية تصيب مرضى الشرايين التاجية بسبب تصلب الشرايين. وعندما تسد الشرايين المصنفة ولا يتمكن الدم من تغذية جزء من القلب، فإن هذا يسبب ألماً شديداً، ويمكن أن يسبب أيضاً هبوط القلب الاحتقاني.

يمكن أيضاً أن تسبب النوبات القلبية إبقاعات قلبية غير طبيعية والتي يمكن أن تؤدي بدورها إلى السكتة القلبية. وإذا لم يفتح الانسداد في خلال ثلاث ساعات، فإن من المرجح أن يموت 90% من الجزء الذي حرم من الدم.

إن موت جزء من عضلة القلب - كما ذكرنا - يسمى النوبة القلبية، وفي

حدثت النوبة القلبية وتسمى أيضاً احتشاء عضلة القلب عندما يموت جزء من عضلة القلب. وتعد النوبات القلبية سبباً خطيراً من أسباب اعتلال الصحة وأكثر أسباب الوفاة شيوعاً في الدول المتقدمة.

وفي كل عام يصاب حوالي 1.5 مليون نسمة في الولايات المتحدة بالنوبة القلبية ويموت حوالي نصف مليون نسمة. وأكثر من نصف هذا العدد يموت قبل الوصول إلى المستشفى.

وقد أدى التقدم الذي حدث في فهم أسباب النوبات القلبية إلى تحسين استراتيجيات الوقاية والعلاج وإلى خفض معدل الوفيات. وقد صار أكثر من 90% من المرضى الذين يصلون إلى المستشفى في الوقت المناسب لتلقي العلاج يبقون على قيد الحياة أثناء مكثهم بالمستشفى.

كما توجد نسبة مماثلة يحققون نفس هذا الفارق في العام التالي بعد الصدورية، وأكثر من نصف هؤلاء فإن ثمة عددا يصل إلى 600 ألف نسمة يموتون بالنوبة القلبية كل عام وهو ما يوازي تعداد مدينة أمريكية متوسطة الحجم.

وغير بالذکر أن جميع حالات النوبات القلبية تصيب مرضى الشرايين التاجية بسبب تصلب الشرايين. وعندما تسد الشرايين المصنفة ولا يتمكن الدم من تغذية جزء من القلب، فإن هذا يسبب ألماً شديداً، ويمكن أن يسبب أيضاً هبوط القلب الاحتقاني.

يمكن أيضاً أن تسبب النوبات القلبية إبقاعات قلبية غير طبيعية والتي يمكن أن تؤدي بدورها إلى السكتة القلبية. وإذا لم يفتح الانسداد في خلال ثلاث ساعات، فإن من المرجح أن يموت 90% من الجزء الذي حرم من الدم.

إن موت جزء من عضلة القلب - كما ذكرنا - يسمى النوبة القلبية، وفي

حدثت النوبة القلبية وتسمى أيضاً احتشاء عضلة القلب عندما يموت جزء من عضلة القلب. وتعد النوبات القلبية سبباً خطيراً من أسباب اعتلال الصحة وأكثر أسباب الوفاة شيوعاً في الدول المتقدمة.

وفي كل عام يصاب حوالي 1.5 مليون نسمة في الولايات المتحدة بالنوبة القلبية ويموت حوالي نصف مليون نسمة. وأكثر من نصف هذا العدد يموت قبل الوصول إلى المستشفى.

وقد أدى التقدم الذي حدث في فهم أسباب النوبات القلبية إلى تحسين استراتيجيات الوقاية والعلاج وإلى خفض معدل الوفيات. وقد صار أكثر من 90% من المرضى الذين يصلون إلى المستشفى في الوقت المناسب لتلقي العلاج يبقون على قيد الحياة أثناء مكثهم بالمستشفى.

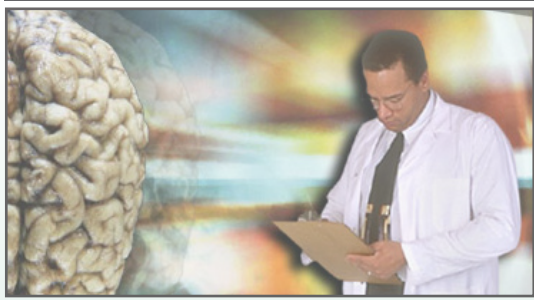
كما توجد نسبة مماثلة يحققون نفس هذا الفارق في العام التالي بعد الصدورية، وأكثر من نصف هؤلاء فإن ثمة عددا يصل إلى 600 ألف نسمة يموتون بالنوبة القلبية كل عام وهو ما يوازي تعداد مدينة أمريكية متوسطة الحجم.

وغير بالذکر أن جميع حالات النوبات القلبية تصيب مرضى الشرايين التاجية بسبب تصلب الشرايين. وعندما تسد الشرايين المصنفة ولا يتمكن الدم من تغذية جزء من القلب، فإن هذا يسبب ألماً شديداً، ويمكن أن يسبب أيضاً هبوط القلب الاحتقاني.

يمكن أيضاً أن تسبب النوبات القلبية إبقاعات قلبية غير طبيعية والتي يمكن أن تؤدي بدورها إلى السكتة القلبية. وإذا لم يفتح الانسداد في خلال ثلاث ساعات، فإن من المرجح أن يموت 90% من الجزء الذي حرم من الدم.

إن موت جزء من عضلة القلب - كما ذكرنا - يسمى النوبة القلبية، وفي

استشارات صحية



الصفرة بالليزر

أبلغ من العمر 26 عاماً وأنا عانى من ندب من آثار حب الشباب، ونصحتني الطبيب بصفرة الوجه بالليزر، ولكنني متخوفة من الأمر، وأرغب في النصيحة.

- هذا ملخص سؤالك. الصفرة هي عبارة عن تجديد سطح الجلد. وتستخدم تقنية صفرة الوجه بالليزر لتقليل ظهور الخطوط الدقيقة بالوجه، خاصة حول العينين والفم وعلاج مشاكل البشرة الناتجة عن التعرض لأشعة الشمس الحارقة وندبات حب الشباب. وجميع عمليات صفرة الجلد سواء التقليدية أو الكيميائية أو بالليزر تزيل طبقات الجلد السطحية ولكن بطرق مختلفة. فالليزر يعمل بالحرارة، والتفسير الكيميائي يعتمد على استخدام مواد كيميائية قوية. والصفرة التقليدية يتم فيها كشط الجلد يدوياً، والليزر بينما أن الليزر أكثر دقة في إمكانية التحكم به أكثر من الوسيلتين الأخريين، ولهذا نقل الضماغمات معه بعد العملية. ومن النادر أن يخلف الليزر ندبات بعد استخدامه. والصفرة بالليزر تعد من العمليات البسيطة التي يمكن أن تعمل في العيادة ولا تحتاج إلى تنويم في المستشفى، وتستغرق على حسب الحالة بين بضعة دقائق إلى عدة ساعات. ويتم أولاً حقن مضعف حدة التورم والانفتاح، مع الالتزام بتنظيف المنطقة عدة مرات في اليوم وتغليتها، لمنع تكون أي قشور عليها أو تلوثها وتقليل الإصابة بأي عدوى وللمساح الجلد الجديد بالنمو من دون مشاكل.

ومن المهم جداً تجنب التعرض للشمس واستخدام الكريمات الواقية لدى الخروج من المنزل لمدة تصل إلى عشرة أسابيع بعد العملية.

من المهم جداً تجنب التعرض للشمس واستخدام الكريمات الواقية لدى الخروج من المنزل لمدة تصل إلى عشرة أسابيع بعد العملية.

عضلة القلب. ويتم البحث غالباً عن إنزيمين محددتين للكشف عن التلف القلبي وهما التروبونين Troponin والكرياتين كيناز إم بي Creatine Kinase MB. فاما التروبونين يمكن الكشف عنه في الدم في وقت مبكر (بعد حوالي 4 ساعات من حدوث النوبة القلبية)، أما الكرياتين كيناز إم بي فيصل إلى قمته بعد 12 إلى 24 ساعة من حدوث النوبة القلبية. وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون بالفعل إما بالصدر ولديهم ما يسمى بنط النوبة القلبية مع موجة Q جديدة (في رسم القلب الكهربائي) فإن قياس إنزيمات القلب فقط يعطي معلومات إضافية لتشخيص بغير مؤكداً بالفعل. ومع ذلك، فإن إنزيمات القلب تصير مهمة جداً في تشخيص الحالة إذا كان نمط رسم القلب هو من النوع الذي يبدون موجة Q. وكذلك فإن قياس إنزيمات الكرياتين كيناز إم بي يكون مفيداً أيضاً في تحديد مقدار التلف الذي أصاب عضلة القلب، إذ إن زيادة مقدار التلف يؤدي إلى ارتفاع مستويات هذا الإنزيم.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

تصوير القلب بالصدى وهو يشبه رسم القلب ويستخدم في بعض الأحيان لإظهار الأجزاء من جدار القلب التي لا تضح الدم بكفاءة. وهو ما يحدث أثناء النوبة القلبية. إذا ما كانت النوبة القلبية قد تسببت هبوط القلب الاحتقاني، فإن تصوير الصدر بالصدى يمكن أن يساعد على تحديد مدى التأثير السببي للنوبة القلبية على قدرة القلب الككل على الضغ، وعلى تحديد ما إذا كانت بعض صمامات القلب لا تعمل بكفاءة.

ما سبب تشنج عضلة الساق وكيف نعالجه؟



تعد تشنجات عضلة الساق من التشنجات الشائعة التي تحدث بينما نرتاح، أما سببها فهو نقص العنصر الشدي، الذي يسبب تشنجاتها. في الحالات، الأسباب مجهولة، لكن هناك أشياء يمكن أن تقلل من خطر التعرض للإصابة. مد عضلات ساقك خلال اليوم، وبخاصة قبل الذهاب إلى السرير؛ كذلك اشرب الكثير من الماء أيضاً. أنت أكثر عرضة للإصابة بالتشنجات إذا كنت تملك مستويات منخفضة من المغنيسيوم، والبوتاسيوم، والصوديوم، والكالسيوم، والسبانخ والمكسرات غنية

ماذا تعرفين عن هشاشة العظام؟

هشاشة العظام Osteoporosis هو أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب العظام ويؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة وذلك لأنه يجعل العظام هشة وعرضه للكسور عند التعرض لأقل الضغوطات. ويكثر هذا المرض بصورة كبيرة وسط النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية، فنجذ 50% من النساء فوق سن الخمسين يصيبنه كسر نتيجة لهشاشة العظام، كما أن واحدة من بين خمس سيدات مصابات بكسر في عظمة الحوض، ونسبة الإصابة بالمرض ترتفع كثيراً في السيدات 80% منها في الرجال 20% ويعتبر نقص هرمون الاستروجين هو سبب الإصابة الأساسي بالنسبة للسيدات، أما في الرجال فإن السبب عادة ما يكون تقدم السن المعروف (بالشيخوخة). وتكمن خطورة هذا المرض في تأثيره على الحالة النفسية للمريض حيث أن الكسور الناتجة من المرض تعوق وتؤثر على حياته الطبيعية بالإضافة إلى النفقات العالية التي تشمل العلاج والجراحات.

هشاشة العظام Osteoporosis هو أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب العظام ويؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة وذلك لأنه يجعل العظام هشة وعرضه للكسور عند التعرض لأقل الضغوطات. ويكثر هذا المرض بصورة كبيرة وسط النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية، فنجذ 50% من النساء فوق سن الخمسين يصيبنه كسر نتيجة لهشاشة العظام، كما أن واحدة من بين خمس سيدات مصابات بكسر في عظمة الحوض، ونسبة الإصابة بالمرض ترتفع كثيراً في السيدات 80% منها في الرجال 20% ويعتبر نقص هرمون الاستروجين هو سبب الإصابة الأساسي بالنسبة للسيدات، أما في الرجال فإن السبب عادة ما يكون تقدم السن المعروف (بالشيخوخة). وتكمن خطورة هذا المرض في تأثيره على الحالة النفسية للمريض حيث أن الكسور الناتجة من المرض تعوق وتؤثر على حياته الطبيعية بالإضافة إلى النفقات العالية التي تشمل العلاج والجراحات.

هشاشة العظام Osteoporosis هو أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب العظام ويؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة وذلك لأنه يجعل العظام هشة وعرضه للكسور عند التعرض لأقل الضغوطات. ويكثر هذا المرض بصورة كبيرة وسط النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية، فنجذ 50% من النساء فوق سن الخمسين يصيبنه كسر نتيجة لهشاشة العظام، كما أن واحدة من بين خمس سيدات مصابات بكسر في عظمة الحوض، ونسبة الإصابة بالمرض ترتفع كثيراً في السيدات 80% منها في الرجال 20% ويعتبر نقص هرمون الاستروجين هو سبب الإصابة الأساسي بالنسبة للسيدات، أما في الرجال فإن السبب عادة ما يكون تقدم السن المعروف (بالشيخوخة). وتكمن خطورة هذا المرض في تأثيره على الحالة النفسية للمريض حيث أن الكسور الناتجة من المرض تعوق وتؤثر على حياته الطبيعية بالإضافة إلى النفقات العالية التي تشمل العلاج والجراحات.

هشاشة العظام Osteoporosis هو أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب العظام ويؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة وذلك لأنه يجعل العظام هشة وعرضه للكسور عند التعرض لأقل الضغوطات. ويكثر هذا المرض بصورة كبيرة وسط النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية، فنجذ 50% من النساء فوق سن الخمسين يصيبنه كسر نتيجة لهشاشة العظام، كما أن واحدة من بين خمس سيدات مصابات بكسر في عظمة الحوض، ونسبة الإصابة بالمرض ترتفع كثيراً في السيدات 80% منها في الرجال 20% ويعتبر نقص هرمون الاستروجين هو سبب الإصابة الأساسي بالنسبة للسيدات، أما في الرجال فإن السبب عادة ما يكون تقدم السن المعروف (بالشيخوخة). وتكمن خطورة هذا المرض في تأثيره على الحالة النفسية للمريض حيث أن الكسور الناتجة من المرض تعوق وتؤثر على حياته الطبيعية بالإضافة إلى النفقات العالية التي تشمل العلاج والجراحات.

هشاشة العظام Osteoporosis هو أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب العظام ويؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة وذلك لأنه يجعل العظام هشة وعرضه للكسور عند التعرض لأقل الضغوطات. ويكثر هذا المرض بصورة كبيرة وسط النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية، فنجذ 50% من النساء فوق سن الخمسين يصيبنه كسر نتيجة لهشاشة العظام، كما أن واحدة من بين خمس سيدات مصابات بكسر في عظمة الحوض، ونسبة الإصابة بالمرض ترتفع كثيراً في السيدات 80% منها في الرجال 20% ويعتبر نقص هرمون الاستروجين هو سبب الإصابة الأساسي بالنسبة للسيدات، أما في الرجال فإن السبب عادة ما يكون تقدم السن المعروف (بالشيخوخة). وتكمن خطورة هذا المرض في تأثيره على الحالة النفسية للمريض حيث أن الكسور الناتجة من المرض تعوق وتؤثر على حياته الطبيعية بالإضافة إلى النفقات العالية التي تشمل العلاج والجراحات.

هشاشة العظام Osteoporosis هو أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب العظام ويؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة وذلك لأنه يجعل العظام هشة وعرضه للكسور عند التعرض لأقل الضغوطات. ويكثر هذا المرض بصورة كبيرة وسط النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية، فنجذ 50% من النساء فوق سن الخمسين يصيبنه كسر نتيجة لهشاشة العظام، كما أن واحدة من بين خمس سيدات مصابات بكسر في عظمة الحوض، ونسبة الإصابة بالمرض ترتفع كثيراً في السيدات 80% منها في الرجال 20% ويعتبر نقص هرمون الاستروجين هو سبب الإصابة الأساسي بالنسبة للسيدات، أما في الرجال فإن السبب عادة ما يكون تقدم السن المعروف (بالشيخوخة). وتكمن خطورة هذا المرض في تأثيره على الحالة النفسية للمريض حيث أن الكسور الناتجة من المرض تعوق وتؤثر على حياته الطبيعية بالإضافة إلى النفقات العالية التي تشمل العلاج والجراحات.

هشاشة العظام Osteoporosis هو أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب العظام ويؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة وذلك لأنه يجعل العظام هشة وعرضه للكسور عند التعرض لأقل الضغوطات. ويكثر هذا المرض بصورة كبيرة وسط النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية، فنجذ 50% من النساء فوق سن الخمسين يصيبنه كسر نتيجة لهشاشة العظام، كما أن واحدة من بين خمس سيدات مصابات بكسر في عظمة الحوض، ونسبة الإصابة بالمرض ترتفع كثيراً في السيدات 80% منها في الرجال 20% ويعتبر نقص هرمون الاستروجين هو سبب الإصابة الأساسي بالنسبة للسيدات، أما في الرجال فإن السبب عادة ما يكون تقدم السن المعروف (بالشيخوخة). وتكمن خطورة هذا المرض في تأثيره على الحالة النفسية للمريض حيث أن الكسور الناتجة من المرض تعوق وتؤثر على حياته الطبيعية بالإضافة إلى النفقات العالية التي تشمل العلاج والجراحات.

هشاشة العظام Osteoporosis هو أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب العظام ويؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة وذلك لأنه يجعل العظام هشة وعرضه للكسور عند التعرض لأقل الضغوطات. ويكثر هذا المرض بصورة كبيرة وسط النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية، فنجذ 50% من النساء فوق سن الخمسين يصيبنه كسر نتيجة لهشاشة العظام، كما أن واحدة من بين خمس سيدات مصابات بكسر في عظمة الحوض، ونسبة الإصابة بالمرض ترتفع كثيراً في السيدات 80% منها في الرجال 20% ويعتبر نقص هرمون الاستروجين هو سبب الإصابة الأساسي بالنسبة للسيدات، أما في الرجال فإن السبب عادة ما يكون تقدم السن المعروف (بالشيخوخة). وتكمن خطورة هذا المرض في تأثيره على الحالة النفسية للمريض حيث أن الكسور الناتجة من المرض تعوق وتؤثر على حياته الطبيعية بالإضافة إلى النفقات العالية التي تشمل العلاج والجراحات.

سرطان الثدي لدى الرجل

لا يقتصر سرطان الثدي على النساء فقط وذلك بالرغم من أن ثدي الرجل أقل بكثير منه في المرأة من حيث الحجم إلا أنه يظل هناك خلايا قد تخضع لتغيرات سرطانية. وبعض النظر عن أن المرأة أكثر عرضة لسرطان الثدي بـ 100 مرة من الرجل إلا أن المرض قد يصيب أي رجل خاصة ما بين سن الستين والسبعين.

وتعتبر طريقة التشخيص واحدة بالنسبة لسرطان الثدي في المرأة والرجل بعكس ما كان الحال عليه في الماضي من تأخير في تشخيص حالات الرجال. وبالرغم من التشابه فيجب مراعاة الفروق في حجم الثدي ومدى وعي الرجل بهذا النوع من المرض ومدى تأثيرهما على التشخيص المبكر وفعالية العلاج.

وقد تساعد معرفة علامات وأعراض سرطان الثدي على انتقال حياة المريض لأن الاكتشاف المبكر للمرض يجعل خيارات العلاج أكثر وإمكانية التعافي أكبر.

وللعلم فإن معظم أورام الثدي لا تكون خبيثة إلا أن أهم علامات السرطان هو زيادة التجمعات الورمية داخل الثدي غالباً ما لا تسبب هذه التجمعات أي ألم. ومن العلامات الأخرى لسرطان ما يلي:

• التغير أو التجميد في الجلد
• ظهور اعوجاج أو تراجع في حلمة الثدي
• ظهور احمرار على جلد الثدي أو الحلمة
• نزول دم أو إفرازات من الحلمة
والسرطان هو تجمع من الخلايا تنمو بمعدل أسرع من الخلايا العادية كما أن هذه الخلايا لها القدرة على احتلال الخلايا السليمة أما من خلال الانتشار إلى الخلايا الجاورة أو بواسطة الانتقال عبر مجرى الدم أو الجهاز الليمفاوي. وسرعان ما تتجمع هذه الخلايا لتكون أورام.

ولم يتمكن الأطباء من معرفة سبب نمو الخلايا السرطانية في ثدي الرجل إلا أنهم توصلوا إلى أن ما بين خمسة وعشرة بالمائة من الحالات تنتقل بالوراثة. والثالث أيضاً أن أي قصور في جينات الثدي يعرضك لخطر أكبر بالإصابة بالسرطان ولذا فيجب على الشخص أن تنبه إلى تاريخه الوراثي لمعرفة مدى إمكانية وراثته جين غير طبيعي.

الآن أن قصور الجينات ليس السبب الرئيسي وراء السرطان بقدر ما يمكن أن يكون الجسم قد خضع لتغير معين أدى إلى الإصابة كالتعرض للأشعة في الصغر أو أي سبب آخر وكلها أشياء لا تنتقل بالوراثة.

ومن العوامل الأخرى التي تجعل الرجل أكثر عرضة لسرطان الأطفال ما يلي:
- العمر. فمعظم الرجال المصابين بالمرض يكونون ما بين سن الـ 60 والـ 70.
- التاريخ الوراثي. فإذا كان أحد قرابك يعاني من سرطان الثدي فانك أكثر قابلية للإصابة. أثبتت الإحصائيات أن واحد من كل خمسة مصابين له قريب قد عانى من نفس المرض.
- قصور الجينات. فما بين 5 و 10% من الرجال المصابين نجد أن السبب هو قصور في جينات الثدي وهي الجينات المختصة بانتاج بروتينات معينة تمنع الخلايا من النمو بطريقة غير سليمة، فإذا كان هناك خلل في هذه الجينات فمن السواء أن تتكون الخلايا السرطانية.

الجديد في الطب

الولادة القيصرية تهدد صحة المواليد

يزداد خطر إصابتهم بالسكري من النوع الأول بنسبة 20% مقارنة بنظائهم الذين تلدهم أمهاتهم بشكل طبيعي.

وأضاف الباحثون أن التعرض للبكتيريا المستشفيات وليس بكتيريا الأم خلال الولادة قد يكون المسؤول عن ذلك، مؤكداً أن ارتفاع نسبة الإصابة بالمرض بنحو 20% لا يمكن رده إلى عوامل مثل الوزن والرضاعة.

من الثدي