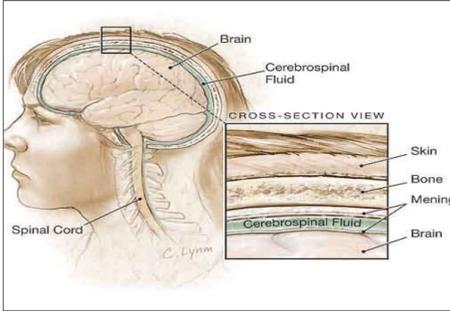


التهاب السحايا ، التهاب السحائي Meningitis



(وفيه يتم سحب عينة من السائل السحائي عبر إبرة يتم غرسها أسفل الظهر) لتحديد السبب.
التهاب السحايا الفيروسي لا يحتاج إلى علاج. أما التهاب السحايا البكتيري فيحتاج علاجاً قوياً بالمضادات الحيوية التي يحقن بها المريض في الوريد. وقد حقق التطعيم ضد إحدى فصائل البكتيريا ، وهي الأنفلونزا الدوموية انخفاضاً هاماً في نوبات التهاب السحايا التي يسببها هذا النوع من البكتيريا.
ولدى من أصيبوا بتلف في جهازهم المناعي (مثل أولئك الذين أصيبوا بالإنفلونزا أو السرطان أو أجروا عمليات زرع أعضاء) ، قد يكون سبب التهاب السحايا وجود عدوى فطرية أو طفيلية.

والبكتيري متشابهة لكنها تختلف في حدتها وفي معدل تطورها . ومن الأعراض الحمى والغثيان والقىء والصداع الحاد والكراهية الشديدة للضوء، وتيبس العنق.
ويصيب التهاب السحايا الفيروسي أعراضاً خفيفة ويبقى تلقائياً خلال أسبوع. أما التهاب السحايا البكتيري فهو أكثر حدة وقد ينشأ في غضون بضعة ساعات حيث يصاب المرء بالحمى شديدة والعنق وتيبس، وبخاصة عند لمس الصدر بالذقن، وقد يعقبه سريعاً حالة تشوش، وفقدان الوعي والوفاة.

هو عبارة عن التهاب يصيب السحايا، أي الأغشية الثلاثة التي تغلف المخ والجبل الشوكي. والتهاب السحائي في الغالب الأعم ينشأ عن عدوى فيروس أو بكتيرية.
وعادة ما تنشأ العدوى في جزء آخر من أجزاء الجسم ثم تسير عبر تيار الدم إلى السحايا. وقد تنتشر العدوى أيضاً مباشرة من تجاويف الجيوب الأنفية أو الأذن إلى المخ.
التهاب السحايا الفيروسي هو النوع الأكثر شيوعاً وهو الأخف وطأة، فيصيب الأطفال بصفة أساسية. أما التهاب السحايا البكتيري فيعد من حالات الطوارئ الطبية، حيث أنه يسبب الوفاة إذا لم يشخص ويعالج سريعاً.

خيارات علاج التهاب السحايا

إذا تشككت في أنك أو طفلك مصابان بالتهاب السحائي، فاستشر طبيبك على الفور. قد يقوم الطبيب بالوخز القطني

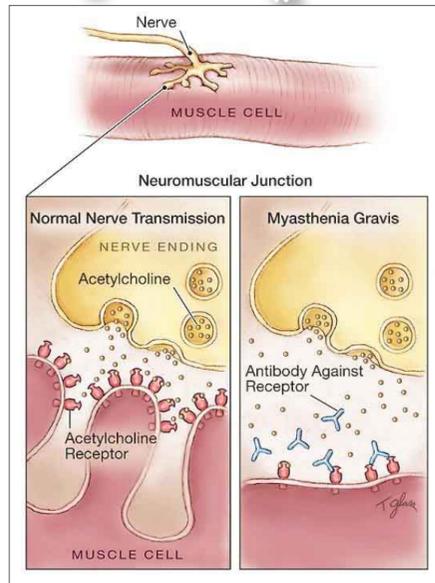
أعراض التهاب السحايا

أعراض التهاب السحايا الفيروسي



الطب والحياة

الوهن العضلي الشديد

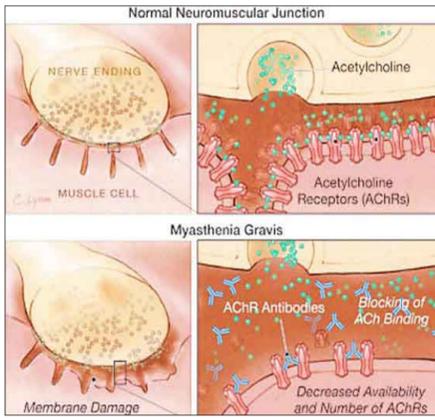


حالة الوهن العضلي الشديد هي حالة نادرة من اضطراب المناعة الذاتية تصيب العضلات. إن العضلة تنقبض عادة عندما تتلقى رسالة من مستقبل الأسيتيل كولين الموجود فوق سطح الخلية العضلية. وفي "الوهن العضلي الشديد"، يقوم جهاز المناعة على سبيل الخطأ بتصنيع أجسام مضادة تهاجم هذه المستقبلات. ونتيجة لذلك، لا تتلقى العضلات الرسائل التي تمارها بالانقباض، وتصبح هزيلة واهنة.
ويصيب الوهن كبراً بصفة خاصة في عضلات الوجه، والذراعين والساقين، ويصيب الوهن العضلي النساء أكثر من الرجال. ولدى النساء، عادة ما يحدث هذا المرض بين 20 و 30 سنة، أما لدى الرجال، فإنه يبدأ عادة بعد سن الخمسين.
لا يتبع الوهن العضلي الشديد نمطاً يمكن التنبؤ به. فقد يحدث تدريجياً أو فجأة، فهو مرض يتسم بفترات حادة (توهجات) يعقبها فترات من الشفاء التام (فترات هدوء).
إن العضلة الصلبة تصاب بالإرهاق بشكل سريع وعلى نحو غير طبيعي. على سبيل المثال، تكرار محاولة الإمساك

يلحظون ضعف وتهدل الجفون مع الرؤية المزدوجة لأن عضلات تحريك العين أيضاً ضعيفة. بشيء ثقيل يؤدي إلى أن تصبح البصيرة شيئاً فشيئاً أكثر ضعفاً من ذي قبل. أغلب الناس أيضاً

Myasthenia Gravis

حقن مادة "إيدروفونيوم"، التي تعمل على زيادة الناقل العصبي المسمى "أسيتيل كولين"، عند نقطة الاتصال العصبي العضلي، وتحسن مؤقتاً من القوة العضلية. رسم العضلات الكهربائية أيضاً يستخدم عادة للمساعدة في الوصول إلى التشخيص. ويعتمد العلاج على شدة المرض. وفي الحالات الطفيفة، يمكن في الغالب السيطرة على الأعراض (ويمكن استعادة أغلب الوظائف) باستخدام الأدوية طويلة المفعول مثل "البريدوستيجمين".
أما أصحاب الحالات الشديدة فقد يكون من المفيد لهم استئصال الغدة الزعترية (وهي غدة صغيرة قرب قاعدة العنق)، وهي الغدة التي توجه الهجمات المتلفة للمناعة الذاتية. واستئصال الغدة قد يحقق شفاءً دائماً.
الجرعات المرتفعة من عقاقير الكورتيزون تساعد على الإقلال من الالتهاب وتبطل من هجمة جهاز المناعة. العقاقير الأخرى التي تهدئ جهاز المناعة قد تستعمل أيضاً، أما في الحالات الشديدة، فقد يحتاج الأمر لعلاجات فصل البلازما (وهيما يتم ترشيح الأجسام المضادة الضارة من الدم).



الأحوال - مثل نزول الحوض، أو الضغوط العصبية، أو العدوى - يمكنها إحداث نكسات مفاجئة.

خيارات العلاج

استشر طبيبك إذا أصبت بأعراض الوهن العضلي الشديد. وسوف يفحصك الطبيب وقد تستعمل أيضاً، أما في الحالات الشديدة، فقد يحتاج الأمر لعلاجات فصل البلازما (وهيما يتم ترشيح الأجسام المضادة الضارة من الدم). اختبار تشخيصي آخر يتضمن

قد يحدث الوهن أيضاً بعضلات الوجه، أو البلعوم، أو الصوت مما يجعل هناك صعوبة في الكلام (مثل عدم وضوح الكلمات عند التحدث) وفي الأكل أو ابتلاع الطعام (مما يسبب الشققة أو السعال). بعض الناس تضعف أذرعهم أو سيقانهم، أو النوع الحاد من الوهن العضلي الشديد فقد يسبب الوهن في العضلات التي تتحكم في التنفس. وبعض

شلل الأطفال و متلازمة ما بعد الشلل Polio and Postpolio Syndrome

عمره فيكسبه مناعة طوال عمره. لا يوجد دواء يمكنه قتل فيروس شلل الأطفال. ويعتمد علاج الشلل على العضلات المصابة. ويمكن الحلولة دون تلف العضلات المشلوله عن طريق العلاج الطبيعي.



يخط بينها بسهولة وبين حالة أنفلونزا شديدة، وبعد بضعة أيام، يبدأ الوهن العضلي، والذي يصيب غالباً الساقين وأسفل الذراع. وأهم نتائج شلل الأطفال العدوى التي تصيب جذع المخ، الذي يتحكم في العضلات التي تنظم عملية التنفس. فإذا توقف التنفس ولم يتم توصيل المريض بجهاز التنفس الصناعي، فإن المريض يتوفى.

شلل الأطفال (أو ما يطلق عليه اختصاراً Polio) عبارة عن عدوى فيروسية قد تهاجم المخ والحبل الشوكي، مما يسبب شللاً دائماً ووفاءً لأبريش نتيجة لشلل العضلات التي تتحكم في التنفس.
إن شلل الأطفال الذي كان يوماً منتقلاً عنده بسهولة وينتشر بين الأطفال الصغار، قد صار الآن مرضاً شديداً الندرة في البلدان المتقدمة نتيجة للتوصل إلى طعم شلل الأطفال في الخمسينيات. غير أن شلل الأطفال لا يزال يحدث في بعض البلدان النامية حيث تنخفض المعايير الصحية ولا يتوفر التطعيم ضد شلل الأطفال. فإذا كنت مسافراً لأحد البلدان الفقيرة، فتأكد أنك قد حصلت على التطعيم.
أما متلازمة ما بعد شلل الأطفال فهي حالة نادرة عبارة عن عودة الأعراض من جديد لدى من شفوا تماماً وعادوا لاستخدام عضلاتهم الهزيلة أو المشلولة.

خيارات العلاج

تطعيم شلل الأطفال يعطى للطفل أثناء العامين الأولين من عمره.

الأعراض

أولى أعراض شلل الأطفال صداع، وحمى، والقىء، والتهاب الزور، قد

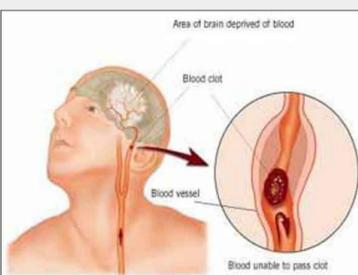
ماذا تعرف عن أسنانك؟

- عدد الأسنان اللبنية 20 سنة، وتبدأ بالزوغ في الشهر السادس، بينما عدد الأسنان الدائمة 32 سنة، وتبدأ بالزوغ في السنة السادسة من عمر الإنسان.
- سمي ضرر العقل بلونه لأنه يبدأ بالظهور عند سن الرشد تقريباً في الثامن عشر.
- يوجد في فم الإنسان من 400 نوع من الاحياء الدقيقة.
- يوجد في فم الانسان 6 غدد لعابية كبيرة وعدة غدد لعابية اخرى صغيرة، وجميع هذه الغدد تفرز اللعاب الذي يساعد على مضغ الطعام، والكلام، ومنع تسوس الأسنان وامراض اللثة.
- البلاك عبارة عن طبقة رقيقة تتكون على الأسنان حيث يمكن ان يتكون في عدة ساعات بعد تناول الطعام والمشروبات السكرية، بينما الجير عبارة عن بلاك متكلس ويتكون في عدة ايام واسابيع، ويعتبر البلاك هو العامل الاساسي في تسوس الأسنان ومرض اللثة، لذلك يجب تنظيف الأسنان جيداً بعد تناول الطعام والمشروبات السكرية.
- ينصح معظم اطباء الأسنان باختيار الفرشاة الناعمة جداً وعدم تفريش الأسنان بالقوة حيث من الممكن ان يؤدي الى انحسار في اللثة وتعري جذر الأسنان.
- يجب تغيير فرشاة الأسنان عند تغير شكل اليافها فقط، وليست محددة بزمن معين.
- معظم معاجين الأسنان تحتوي على عنصر الفلورايد، وهو مادة تساعد على صحة الأسنان، وبإستطاعة كل انسان اختيار مايناسبه والاستمرار عليه مدى الحياة مادام يحتوي على هذه المادة.
- افضل طريقة لوضع معجون على الفرشاة وضعه بين الياف الفرشاة وليس فوق الياف.
- يجب تفريش الأسنان بعد كل وجبة واستخدام الخيط السنّي قبل النوم.
- يجب الاعتناء بالاسنان اللبنة عند فقد بعضها قبل عمر استبدالها بالاسنان الدائمة، يؤدي الى تحرك في الاسنان اللبنة الاخرى، وبالتالي يؤدي الى تطابق الاسنان الدائمة جيداً.
- عند سقوط السن كلياً من الفك بسبب صدمة أو ضربة، يجب مسك السن من التاج ووضعها في كأس من الحليب أو الماء، والذهاب مباشرة الى طبيب اسنان حيث من الممكن غرسها مرة اخرى في الفك.
- نوع البكتيريا Streptococu Mtans التي تسبب تسوساً في الأسنان، هو نفس النوع الذي يؤدي الى بعض امراض القلب، لذلك يجب على مرضى القلب اخبار طبيب الأسنان بمرضهم لكي يأخذ الاحتياطات اللازمة لسلامة صحتهم.

الجديد في الطب

اكتشاف جديد قد يجنبك تجلط الدم

وأشهر



البروفيسور السبتر بول إلى أن البروتين "بي كي سي ألفا" هو المتحكم الرئيس في درجة صلابة الرقبيقات فإذا أزعجه من الخلايا العنقية لم تتكون الجلطات الخطرة، مؤكداً أنه من المبكر جداً تصنيع عقاقير استناداً إلى نتائج هذا الاكتشاف، لكن الاكتشاف في حد ذاته "خطوة سي تؤدي دوراً حاسماً في تكون الجلطات، وتكمن أهمية هذه الجلطات بصفة أساسية في كونها تحد من تسرب الدم من الجسم عبر جرح.

واشنطن : اكتشف العلماء طريقة محتملة لتجنب تجلط الدم الذي قد يتسبب في أزمة قلبية، ويعتقد هؤلاء العلماء أن هذا الاكتشاف قد يساعد على تطوير الوسائل الكفيلة بتجنب الأزمات القلبية ومعالجتها. وطريقة العلاج المكتشفة هي عبارة عن عملية لإزاحة بروتين "البي كي سي ألفا" من الخلايا المختصة وتدعى الرقبيقات التي تؤدي دوراً حاسماً في تكون الجلطات، وتكمن أهمية هذه الجلطات بصفة أساسية في كونها تحد من تسرب الدم من الجسم عبر جرح.

فحص اللعاب..أحدث طرق اكتشاف التوحّد

مشيراً إلى



هذه الدراسة تقدم مقاربة جديدة ومعقولة عن المرض. وقال زيمران إن 90 بالمئة من حالات الإصابة بالتوحد غير معروفة الأسباب، مشيراً إلى أنه "ليس هناك فحوصات بإمكاننا القيام بها لتحديد العوامل البيولوجية لذلك". وأضاف إن الفحوصات التي يمكن الاعتماد عليها "قادرة على تحديد الأطفال المعرضين للإصابة بالمرض في مرحلة مبكرة بحيث يكون التدخل ممكناً خلال هذه الفترة لمنع الإصابة به".

أكد باحثون إيطاليون أن فحص اللعاب قد يساعد الأطباء يوماً على اكتشاف بعض أمراض التوحد عند الأطفال، الأمر الذي يتيح لهم فرصة معالجة الذين يعانون من هذا المرض في مرحلة مبكرة، حيث قاموا بإجراء تجارب - تحتاج إلى تأكيد - شملت 27 طفلاً. وأقال الباحث أندرو زيمران اختصاصي علم الأعصاب ومدبر قسم الأبحاث الطبية في مركز التوحد والاضطرابات في باثيمور بالولايات المتحدة "هناك أمل كبير من وراء أبحاث التوحد في المستقبل".

ارتفاع الانسولين يزيد مخاطر سرطان الثدي

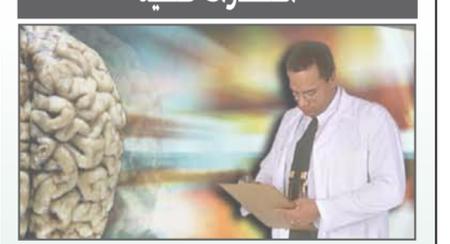
مجموعات بناءً على



مستويات الانسولين في حالة الصيام ومراقبة مستويات الإنسولين. ووجد الباحثون بأن النساء ذوات المستوي الأعلى للإنسولين كن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي بنسبة 50% مقارنة مع النساء ذوات المستويات الأدنى من الإنسولين، وقد تم البرهان على أن السمعة تشكل عامل خطر للإصابة بسرطان الثدي عند النساء بعد انقطاع الدورة "من اللباس"، ولكن كيفية الارتباط بين السمعة وسرطان الثدي لا تزال غير واضحة.

واشنطن : كشفت دراسة حديثة عن علاقة ارتفاع مستويات الإنسولين وزيادة مخاطر الإصابة بسرطان الثدي لا سيما عند النساء اللاتي بلغن سن اليأس. وقام اينشتاين وزملاؤه 2004 عام بدراسة تهدف لتحديد دور الإنسولين في سرطان الثدي وذلك أثناء مراقبة مستويات الإنسولين، وشملت الدراسة 835 سيدة مصابة بسرطان الثدي، وعينة عشوائية مؤلفة من 816 سيدة منبوبة من "مبادرة نحو صحة النساء". وقد تم أخذ عينات الدم وغيرها من القياسات عند تسجيل النساء في الدراسة، وقم الباحثون مستوى الإنسولين في حالة الصيام، ومستويات الإستراديول "نوع من الإستروجين" التي تحدث بشكل طبيعي، ومؤشر السمعة، وتم تقسيم النساء إلى أربع

استشارات صحية



حصة الكلى

ما هي أعراض وعلامات وطرق تشخيص حصة الكلى؟
من المعروف أن حصة الكلى تسبب الكثير من الألم، ولكن قد لا تسبب الحصى الصغيرة أية أعراض. أما الحصى الكبيرة فهي التي تكون مؤلمة جداً في العادة لأنها تدفع الحالب إلى التضيق بشكل حاد. ويطلق على الألم "الحصى الكلي" وتتمثل أعراضه في وجود ألم شديد يبدأ من الظهر في جانب واحد منه فقط وينتج إلى الأسفل أي منطقة العانة وأحياناً تشعر به في الأعضاء التناسلية أيضاً، مع تبول متكرر ومؤلم، وظهور دم في البول يصاحبه غثيان وقيء في الحالات الشديدة. ويحف الحصى الكلي حالاً تمر الحصة السببية له، وقد يشعر الإنسان بنوبة الغث الكلي مره واحدة، ومن ثم عدة مرات كما يحدث لدى بعض الأشخاص الذين يكونون أكثر عرضة للحالة ويعانون من نوبات متكررة من حصى الكلية والحصى الكلي. قد يشبهه الطبيب بوجود حصوات كلوية بعد عدة استفسارات عن هذه الأعراض، ومن ثم يتم إجراء أشعة سينية أو تصوير الجهاز البولي عن طريق الوريد، وذلك لتحديد وجود الحصى ومكانها. وتتكون بعض حصوات الكلية من أملاح الكالسيوم وهذا النوع من الحصى يظهر جيداً في صور الأشعة، وهناك حصوات أخرى تتكون من الأوكزالات أو حمض البوريك وتتكون رؤية هذا النوع أكثر صعوبة. وقد تفرس المزيد من الاختبارات السببية له، وقد يشعر المريض ثانوية بكتيرية أو وجود دم في البول وخصم الدم لمعرفة وظائف الكلى. ويتم العلاج حسب الحالة. ولكن الأمر المتفق عليه هو تناول الكثير من السوائل ومسكات الألم الموصوفة من قبل الطبيب.

وفي بعض الحالات التي تستقر فيها الحصوات الصغيرة في الحالب قد يتم إزالة الحصوات أثناء عمل منظار المثانة، أما الحصوات الأكبر حجماً التي تسبب مشاكل أكبر باستقرارها في الكلى ولا تستطيع المرور أو الحركة بسهولة فيتم معالجتها عن طريق عملية تقطيت الحصى وغسل المثانة، وتستخدم هذه الطريقة موجات صدمية عالية لتفتيت الحصى إلى مسحوق يمكن أن يطرد فيما بعد عبر البول. أما في بعض الحالات فتزال الحصوات عن طريق الجراحة، رغم أن هذا الإجراء نادر ولا يلجأ إليه عادة إلا كوسيلة أخيرة. وهناك عدة طرق لوقاية من تكون حصوات الكلى لدى الأشخاص الذين لديهم قابلية لتكوينها منها: تناول الكثير من السوائل، حوالي 2-3 لترات يومياً، مع زيادة تناول السوائل خلال الطقس الحار أو بعد ممارسة التمارين الرياضية، تجنب الأكل من تناول السبانخ والهليون، لأنها تحت على تكون حصوات الأوكزالات، وقد ينصح الأشخاص المعرضون لتشكيل حصوات في الكلية بتجنب المنتجات الغنية بالكالسيوم كمكثبات الألبان كالزبدة والجبن أو التقليل منها.

اضطراب النوم المفرط

إذ: شعرت بالملل المفرط للنعاس طوال النهار على الرغم من نومك عدد ساعات ملائمة طوال الليل. شعرت بالنعاس في أوقات النوم مثل عند تناول الوجبات، التحدث، القيادة، أو أثناء العمل. الإحساس بالوهن فجأة أو ارتخاء عضلات الرقبة بحيث تشعر بصعوبة في رفع الرأس عند الضحك أو الغضب أو الدهشة أو التعرض لصدمة. وجدت نفسك غير قادر على التحدث أو الحركة عندما يغلب عليك النعاس أو عند الاستيقاظ.

هل حالات النوم القهري شائعة الحدوث؟ هذا الاضطراب منتشر لكنه غير معروف ويتساوى في ذلك مع الشلل الرعاش، وتأتي عدم معرفته نتيجة لتشخيص الخاطئ من قبل الأشخاص له حيث يخطئ الأمر عليهم بينه وبين الاكتئاب، الصرع أو حتى يفسرونه على أنه أحد الآثار الجانبية لبعض العقاقير.

ما الذي يصاب بالنوم القهري؟ يصاب به الرجال والنساء على حد سواء وفي أي عمر، على الرغم من أن الأعراض يتم ملاحظتها أولاً في المراهقين والشباب صغار السن/ وهناك دليل قوي على أنه اضطراب وراثي



في الحالات الطبيعية عندما يكون الإنسان متيقظ فإن إشارات المخ تظهر بشكل منتظم وعندما ينام الإنسان (في البداية) تصبح إشارات المخ أبطأ وأقل انتظاماً وهذه الحالة أو المرحلة من النوم تسمى "نوم بحركات عين غير سريعة". وبعد مرور حوالي ساعة ونصف تبدأ إشارات المخ في نشاطها مرة أخرى على الرغم من أن الشخص يكون في نوم عميق وهذا النوع من النوم يسمى بـ "نوم بحركات عين سريعة" والذي عنده تحدث الأحلام أو الكوابيس.

شلل النوم Sleep paralysis

عدم القدرة المؤقتة على التحدث أو الحركة عند النوم أو الاستيقاظ. وقد تستمر أيضاً من بضع ثوان إلى عدة دقائق. **الهلوسة النومية (Hypnagogic hallucinations)** ينتاب الشخص عندما يغلب عليه النوم أو النعاس أو يذهب في النوم أحداث أو تجارب شبيهة بالهلم وتكون سماتها قوية ومخيفة. وقد تحدث هذه الأعراض الثلاثة ليس فقط في الصالات المرضية، في غالبية حالات النوم القهري، فإن العرض الأول يحدث ويظهر عند النوم المفرط طول النهار. أما العرض الثاني فيصاب به الشخص نتيجة لتراكمات من الأشهر والنسبتين للنوم النومية النهارية، وتوجد اختلافات كبيرة جداً في تطور الثلاثة أعراض وحدتها وترتيب ظهورها من فرد لآخر. والحوالي 20-25% فقط من حالات النوم القهري تتناوب جميع الأعراض. من أكثر الأعراض شيوعاً والتي تستمر مع الشخص طيلة الحياة النوم المفرط طيلة النهار أما الشلل النوم والهوس النومية فربما لا. وأعراض النوم القهري وخاصة النوم المفرط (Cataplexy) تصبح غالباً حادة مما تؤدي إلى إعاقة حياة الفرد الاجتماعية والشخصية والعملية من أن يمارسها بشكل طبيعي. متى تشك إصابتك بالنوم القهري؟