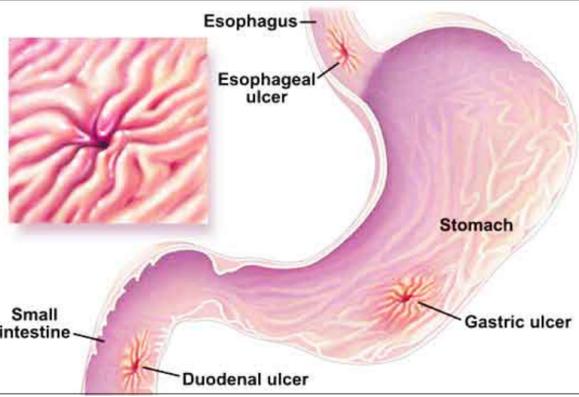


للقاية من عسر الهضم



الشعور بالشبع؛ لأن القيمات الأخيرة التي نتناولها تتسبب بإرهاق المعدة؛ لأنها تتطلب منها مزيداً من ساعات العمل، كما تتسبب في تمدد جدران المعدة وفقدان مرونتها، كذلك فإن بقاء الطعام في المعدة لفترة طويلة يحول الأطعمة إلى مواد سامة، تشغل أجهزة الجسم كلها للتخلص منها بدلاً من تفرغها لأعمالها الأساسية.

عدم تناول السوائل مع الأطعمة

تناول السوائل في أعقاب كل لقمة يؤدي إلى تمرير الطعام عبر الفم مرور الكرام، وجرمانه من عملية الهضم الجيد التي تتم داخل الفم وما بعده، ويقع الضرر نفسه في حالة تناول السوائل بعد وجبات الطعام مباشرة وقبل انتهاء مرحلة هضمها في المعدة.

تناول الأطعمة على سبيل التسلية

هناك ضرر كبير من تناول الأطعمة على سبيل التسلية، أو مجرد حلول مواعيد تناولها التقليدية حتى لو لم

مضغ الأطعمة

إن من أهم الأمور في مجال التغذية تناول الأطعمة بهدوء ومضغها جيداً وببطء، فالقم ليس مجرد فوهة وعاء يُعَبَّأ بالأطعمة كيفما نشاء، بل خلق الله تعالى فيه أسناناً ولساناً وغدداً تفرز اللعاب؛ بهدف تمكين الإنسان من العيش بسهولة ويسر، والانتفاخ الأمثل بما يتناوله من طعام وشراب.

عدم الإفراط في تناول الأطعمة

علينا تناول الأطعمة والأشربة باعتدال، والإسماك من تناولها قبل



الطب والحياة

هل من الأفضل أن تكون فضية أم من البورسلين؟

حشوات الأسنان .. مخاوف كثيرة وخيارات أكثر



والأسنان، حيث إن الأنواع الأخرى من الحشوات التجميلية تتطلب عناية أكثر وفقاً لطول الوقت. ومن المشكلات التي يمكن أن يواجهها المرضى مع الحشوة الفضية، الحساسية المؤقتة بعد وضعها مباشرة، وبالأخص عند شرب السوائل الحارة والباردة.

والناتج من حرق الوقود لتشغيل المعدات، زادت المخاوف منه، وإن كانت خطورته تكمن في التعرض لنسب عالية منها، فالعروف أن أغلبية الناس المتعرضين للنسب العالية من هذه المادة هم من عمال المصانع، بسبب تعرضهم للدخان المتصاعد. أما التعرض لنسب قليلة منه فليس له تأثير يذكر. ومع ذلك يبقى السؤال حول ما إذا كان وجود حشوة الأملغم في الفم يعرض الشخص إلى نسب عالية من مادة الزئبق، حاضراً.

مخاوف لا أساس لها! للإجابة عن هذه الأسئلة وغيرها سنخصص الحديث هنا عن استخدام الحشوات الفضية وتكثيفها مادة الزئبق ضارة وتسبب التسعم كما يقال، أم أن هذه الحشوات لا أساس لها! من المرضى في عيادة الأسنان حول نوعية الحشوات المستخدمة لعلاج التسوس. ومن هذه الأسئلة: أيها أفضل، الحشوات الفضية أم التي تكون بلون الأسنان؟ وهل الحشوات الفضية التي يدخل في تركيبها مادة الزئبق ضارة وتسبب التسعم كما يقال، أم أن هذه مخاوف لا أساس لها!

الحشوة الفضية (الأملمغم)

عبارة عن نوع من الحشوات المستخدمة منذ أكثر من مائة سنة في علاج تسوسات الأسنان، وتتكون من خليط من المعادن، التي تعتبر من العناصر الرئيسية التي تكوّن مثل النحاس والفضة والزئبق، بالإضافة إلى نسبة قليلة من مادتي الزنك والبلاديوم. وتسبب وجود مادة الزئبق في تركيب الأملمغم ظهور العديد من الأبحاث والنقاشات العلمية حول مدى خطورة وجود هذه المادة في حشوة السن.

مادة الزئبق؟

هي عبارة عن معدن موجود في الطبيعة بشكل سائل، وعند ارتفاع درجات الحرارة يتحول إلى غاز ومن الممكن أن يخلط مع أي مادة أخرى، مع العلم أنه يوجد في الماء والتراب والطعام أيضاً، كما يمكن أن نستشفه من الهواء، لكن منذ اكتشافه في الأسماك، بفعل التلوث وكذلك من دخان المصانع المنتشر في الهواء

في عيادته

أما في عيادة الأسنان، فيجب على الطبيب وجميع العاملين في العيادة التقيد بالإرشادات الصحية التي تعامل مع مادة الأملمغم، منها تخصيص أماكن لتخزين مادة الأملمغم، وكذلك وضع المتقي منها في نفايات مخصصة، وتجدر

في عيادته. في عيادة الأسنان، فيجب على الطبيب وجميع العاملين في العيادة التقيد بالإرشادات الصحية التي تعامل مع مادة الأملمغم، منها تخصيص أماكن لتخزين مادة الأملمغم، وكذلك وضع المتقي منها في نفايات مخصصة، وتجدر

الجديد في الطب

الليزر يعالج الجلطات الدماغية

كشفت دراسة أمريكية عن إمكانية علاج الجلطة الدماغية بأشعة الليزر. وأشار الباحثون إلى أن العلاج التجريبي للجلطات الدماغية باستخدام الليزر، يرسل أشعة ليزر إلى المخ ربما يساعد المرضى المصابين بجلطات دماغية متوسطة على التخفيف من آثارها السلبية للعجز. وأوضح الباحثون أن نظام ليزر "نيروترا" أخفق في الحد بشكل كبير من العجز الناتج عن الجلطات بشكل كامل لدى 660 مريضاً في أول تجربة إكلينيكية كبيرة، لكن الباحثين أكدوا أن المصابين بجلطات دماغية بسيطة على جلطات دماغية متوسطة الشدة تحسّنوا بعد العلاج بالليزر.



الضوء قد يكشف عن الشلل الرعاش

أفاد باحثون بريطانيون بأنه من شأن ضوء ساطع كالذي قد ينبعث من مصباح توتوه مليون واط، أن يكشف عن الأعراض الأولى لاء "باركنسون" الشلل الرعاش. وأشار الفريق المنتمي لجامعة كيل خلال ندوة علمية في شيكاغو الأمريكية، إلى أن "مهجرأ قويا" يمكنه اكتشاف التغيرات التي تطرأ على الخلايا قبل أن تبدأ في تدميرها. ووصفت الدكتورة جوانا كولينود الاكتشاف بأنه رائد في هذا المجال، لأنه سيسمّن المصابين بالمرض من بدء العلاج في مرحلة مبكرة. وأوضحت كولينود أنه من الممكن استخدام "السينكروترون"، وهو مسرع دقائق دائري محيط بناتز خمسة ملايين كيلومتر، بإمكانه نقل الدقائق بسرعة تناهز سرعة الضوء وتجميعها في حزمة لا يتعدى قطرها قطر خلية واحدة، وباستخدام تلك الدقائق وتركيزها على خلايا الدماغ، تستشعر معرفة كميات الحديد فيها مما يساعد في الكشف عن



خلايا بنكرياس منتجة للأنسولين لعلاج السكري

العلاج بواسطة زرع الخلايا محدوداً بسبب اضطراب المريض المتلقي للخلايا المزروعة إلى تناول عقاقير شديدة الفاعلية لتثبيت العضو الجديد والحيلولة دون رفض الجسم له في الوقت الذي تتسبب فيه بعض العقاقير في حدوث الكثير من الأعراض الجانبية الكيميائية السامة مع زيادة فرص الإصابة بالعدوى البكتيرية. يذكر أن الإصابة بمرض السكري نتج عن اضطراب في وظائف الجهاز المناعي الذي تعمل خلاياه - عن طريق الخطأ - على مهاجمة بعضها البعض لتدمير خلايا البنكرياس التي تعرف باسم خلايا "بيتا" وتعمل خلايا بيتا في البنكرياس على إفراز الأنسولين في الجسم والذي يعمل بدوره على تمثيل السكر والجلوكوز لتوفير الطاقة اللازمة لوظائف الجسم، يأتي ذلك في الوقت الذي يؤدي فيه ارتفاع مستوى السكر في الدم لفترات طويلة إلى تدمير الخلايا ومن ثم حدوث الكثير من المشاكل الصحية.



ويمكن القول إن العزوف عن استخدام هذا النوع من الحشوات، يكون بسبب لونها الفضي، وبالأخص في علاج الصولوك من الأسنان، أضف إلى ذلك أنه عند تحضير السن للحشوة يتطلب الأمر إزالة مساحة من السن قد تكون أكبر من مساحة التسوس، عكس الحشوة بلون السن التي تحافظ على مساحة أكبر من سطح السن السليم، إلى جانب توفر عدة بدائل أخرى، نذكر منها:

حشوة الكيموزايت

وهي عبارة عن خليط من مادة الريزين ومادة الزجاج، تشكل حشوة بلون السن الطبيعي. وهي - كما ذكرنا - إضافة إلى الناحية التجميلية في علاج الأسنان، لا تتطلب كحت مساحة كبيرة من السن، بل فقط مساحة التسوس، كما تتطلب وسماً جافاً عند وضعها، لأنها حساسة عندما يكون الوسط رطباً. كما تتطلب الدقة الشديدة عند العلاج بهذا النوع من الحشوة، حتى لا يصبح في أجزاء الحشوة تلوّن بعد فترة العلاج، أو حساسية عند الأكل أو الشرب، وهي أمور واردة في حال عدم التركيز عند وضعها. هذا، وتعتبر حشوات الكيموزايت

والأسنان، حيث إن الأنواع الأخرى من الحشوات التجميلية تتطلب عناية أكثر وفقاً لطول الوقت. ومن المشكلات التي يمكن أن يواجهها المرضى مع الحشوة الفضية، الحساسية المؤقتة بعد وضعها مباشرة، وبالأخص عند شرب السوائل الحارة والباردة.

والأسنان، حيث إن الأنواع الأخرى من الحشوات التجميلية تتطلب عناية أكثر وفقاً لطول الوقت. ومن المشكلات التي يمكن أن يواجهها المرضى مع الحشوة الفضية، الحساسية المؤقتة بعد وضعها مباشرة، وبالأخص عند شرب السوائل الحارة والباردة.

لماذا تشعرين بالبرد دائماً؟

الأخرى، من الأسباب الأخرى للشعور بالبرد - فهذه الأدوية تترك الجسم محروماً من الحرارة أو الطاقة. كذلك يمكن أن تساهم مشاكل الغدة الدرقية البليطة أو underactive في تراجع مستوى الأيض وحرارة الجسم.

لماذا يشعر بعض الأشخاص بالبرد أكثر من غيرهم؟ لماذا تشعر النساء والفتيات على وجه الخصوص بالبرد أكثر من الرجال؟ لماذا تحتاج إلى ارتداء طبقات من الملابس بينما الشخص الجالس قريب يرتدي سترة واحدة؟ كل هذا الأسئلة التي قد تطرح في ذهنك في الجو البارد لها إجابة واحدة متطابقة.

ينظم الدماغ درجة حرارة الجسم في جزء يعرف باسم hypothalamus، والذي يشير إلى الجسم لبعث الحرارة في الحالات الدافئة وحصرها (أو الارتعاش، الذي يولد حرارة في العضلات) في الطقس البارد. ويلعب مستوى الحديد في الدم دوراً في هذه العملية، لذا فإن الأشخاص المصابين بفقر الدم عموماً يشعرون بالبرد في أغلب الأحيان. أما لماذا تشعر الفتيات والنساء بالبرد أكثر من الرجال، فهذا لأنهن أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم لأسباب عديدة منها الدورة الشهرية، الحمل والولادة، وسوء التغذية. من جهة أخرى يمكن أن يكون التوزيع السيئ للدورة الدموية - بسبب ضغط الدم أو الأدوية موسم البرد لتشغيل الجسم وبث الحرارة فيه.

هذا ولقد اقترحت دراسة أخيرة بأن يكون هناك ميل وراثي لتحمل البرودة، إذا كنت من النوع الذي يحتاج ليس جوارب صوف وبلوزات حتى في الصيف، فيجب أن تتعلم أن تاكل جيداً وتحافظ على مستوى الحديد في دمك وبالتالي تسيطر على درجة حرارة جسمك.

تتصحح بتناول أطعمة دسمة غنية بالحديد مثل اللحوم الحمراء، الفاصولياء، والخضار الورقية الداكنة، التي يمكن أن تواجه مشكلة فقر الدم.

تتصحح بتناول أطعمة دسمة غنية بالحديد مثل اللحوم الحمراء، الفاصولياء، والخضار الورقية الداكنة، التي يمكن أن تواجه مشكلة فقر الدم.

استشارات صحية



الأنسولين وزيادة الوزن

الطبيب ينصحني بأخذ الأنسولين لضبط السكر لدي. وأنا أعرف أن الأنسولين يزيد الوزن، ولا أريده بسبب ذلك. بم تتصح؟

هناك علاقة وثيقة بين أخذ حقن هرمون الأنسولين وبين زيادة وزن الجسم، ولكن ليس من الحمضي أن تحصل زيادة في الوزن نتيجة أخذ الأنسولين. ولأن الطبيب ينصحك بأخذ الأنسولين لضبط ارتفاع السكر لديك، فإن من المفيد فهم كيف يعمل الأنسولين في الجسم، وكيف يمكن تفادي الوقوع في زيادة الوزن.

مهمة الأنسولين الأساسية هي تنظيم دخول السكر إلى خلايا الجسم، والطبيعي أن البنكرياس يفرز الأنسولين إلى الخلايا، وتناول وجبة الطعام، كي تدخل سكريات الطعام إلى الخلايا، وتعمل الخلايا بها. ولدى مرضى السكري، لا يُنتج البنكرياس الكمية اللازمة للجسم من الأنسولين، أو أنه لا ينتجها بالأصل. وبالتالي ترتفع كمية السكر في الدم ولا يتمكن من الدخول إلى الخلايا كما هو طبيعي، وإذا فإن أحد خطوات معالجة مرض السكري، رفع كمية الأنسولين في الجسم إلى «الحد الكافي» لتنظيم خفض نسبة سكر الدم. «والكمية الكافية من الأنسولين» يُمكن توفيرها الجسم عبر أحد طريقتين:

أخذ حقن الأنسولين، وهو ما يجب اللجوء إليه عندما لا يكون بالأصل لدى البنكرياس أي قدرة على إنتاج الأنسولين. - تناول الحبوب الدوائية لعلاج السكري. وهي أدوية تستخدم حينما يكون البنكرياس ضعيفاً، ولكن لا تزال لديه قدرة على إنتاج كمية قليلة من الأنسولين. وما تقوم به هذه الأدوية هو تنشيط البنكرياس كي يفرز المزيد من الأنسولين، وأيضا تقوم هذه الأدوية بتقليل امتصاص الماء للسكريات.

وأيضا يواجه المريض مشكلة عدم انخفاض السكر وظهور تأثيرات على أعضاء الجسم المهمة بسبب ذلك، بالرغم من تناول الأدوية، لا يبقى أمام الطبيب إلا اللجوء إلى الأنسولين كعلاج للحالة. زيادة الوزن أحد التأثيرات الجانبية للأنسولين، والتي يعاني منها الكثيرون دونما ضبط لذلك، وللأسف، سيئبل وجود الأنسولين دخول السكر إلى الخلايا، أي أن الجسم لن يفقد السكر مع البول، كما في حالة استمرار ارتفاع نسبة سكر الدم. والسكر الذي يدخل إلى الخلايا سيتحول إلى شحوم حينما لا يستهلك الجسم تلك السكريات ويحرقها. وزوال عامل فقد السكريات في البول، وعامل تحول السكريات إلى شحوم، هي السبب في زيادة الوزن الصحاح للبدن. بأخذ حقن الأنسولين.

أي بعبارة أخرى، تواجه مرضى السكري مشكلة زيادة الوزن عند أخذ الأنسولين، لأنهم لا يتناولون الكمية اللازمة فقط من الطعام، ولأنهم لا يمارسون النشاط البدني الذي يحرق السكريات الفائضة عن حاجة الجسم.

والصحية الطبية عند البدء بأخذ الأنسولين، هي الاهتمام الجاد بضبط كمية الطعام اليومية، ضمن حدود حاجة الجسم للحركة والحفاظ على وزن طبيعي. وبهذا يمكن دون شك منع حصول زيادة في وزن الجسم مع أخذ حقن الأنسولين.

والحقيقة أن مرضى السكري النظر بعين الاهتمام الجاد إلى كمية الطعام التي يتناولونها خلال اليوم، وإلى توزيع تلك الكمية على خمس وجبات في اليوم، وإلى ممارسة الرياضة والنشاط البدني.

الوقاية من التهاب الجلد

هو التهاب يصيب الجلد. وكلما صرت أكبر سناً، صار جلدك أكثر عرضة للتهيج. وإليك بعضاً من النصائح التي تيسر عليك سبيل التعايش مع التهاب الجلد:

حد مهيجات جلدك وتجنبها. وربما يجرب لك طبيبك اختبار الرقعة إذا شك في أنواع من الحساسية تعيبك. استحم في الدش لفترة قصيرة بدلاً من البانيو وتجنب الماء شديد السخونة. استعمل الصابون ذا المحتوى العالي من الدهون أو الجلسرين، أو استعمل بدائل الصابون.

الالتهاب الجلدي و الاكزيما Dermatitis and Eczema

الجلد للاحتكاك بهذه المادة، يصاب الجلد بحكة وقد يتورم أو تظهر به فقاعات. ويتوافق نمط وشكل الطغ مباشرة مع المنطقة الجلدية التي تتعرض للمادة المهيجة.

يستعمل مصطلح الالتهاب الجلدي و الاكزيما بالتبادل لعدة حالات تسبب التهابات بالجلد. ونورد فيما يلي أشهر تلك الحالات. ولكل منها سبب مختلف لكن أعراضها متشابهة: مناطق حمراء من الجلد، نتوءات حمراء مرتفعة عن سطح الجلد، أو فقاعات تلحم معاً أحياناً لتكون رقعا من الجلد. وفي الصالات الشديدة قد تصاب هذه المناطق بالعدوى البكتيرية. وفي حالات التهاب الجلدي التي تستمر لفترة طويلة، يصبح الجلد جافاً وسميكا ومتحشفاً.

يمكن أن تواجه مشكلة فقر الدم. تغذي النيكوتين، الذي يقلص الأوعية الدموية ويؤدي إلى التوزيع السيئ للدورة الدموية.

تناول مشروبات ساخنة ودافئة غنية بالملح خلال موسم البرد لتشغيل الجسم وبث الحرارة فيه.

التهاب الجلد التحسسي الوراثي Atopic Dermatitis أو الاكزيما التأتبية، وغالباً ما تسمى الحكة الطفاحية. فالطغ بسبب حكة جلدية، والحكة تجعل المرء يهرش جلده مما يؤدي مزيد من التهيج وزيادة مقدار الطغ، وهكذا دواليك في حلقة مفرغة. فإذا أصبت بهذا النوع من الاكزيما، فمن المحتمل أن أحد أفراد الأسرة مصاب بنوع ما من الحساسية مثل الربو وحصى المثانة وحساسية طعام ما.

ويتميز شكل الطغ مع التقدم في السن. فهو شائع في سن الطفولة المبكرة، حيث يظهر على شكل رقع ملتصقة تنزّ منها إفرازات أو تتقشر وتوجد فوق الوجه والعنق والعمامة. وأثناء سنوات الطفولة والمراهقة، يتواجد الطغ أساساً في ثنايا الجلد. ويؤثر الالتهاب الجلدي التأتبي عموماً من تلقاء نفسه. ولدى الكبار يصيب عادة مصحوراً في منطقة واحدة من الجسم مثل اليدين.

التهاب الجلد التماسي Contact Dermatitis ينشأ عقب الاحتكاك بمادة إما مهيجة للجلد أو الأقل شيوفاً مسببة للحساسية. وفي كلتا الحالتين، تبعاً لطول فترة تعرض

التهاب الجلد التماسي Contact Dermatitis ينشأ عقب الاحتكاك بمادة إما مهيجة للجلد أو الأقل شيوفاً مسببة للحساسية. وفي كلتا الحالتين، تبعاً لطول فترة تعرض