

نصائح للتعامل مع الأطفال المصابين بالتهاب المفاصل

التهاب المفاصل، مرض مزمن، ومؤلم يهاجم المفاصل، ويمنع الشخص المصاب من الحركة بحرية، وللأسف فهو لا يقتصر فقط على المسنين كما كان معروفاً، ولكنه يمكن أن يصيب أي شخص في أي سن، وهذا يشمل الأطفال الذين قد يتأثرون بهذا المرض المعروف طبياً باسم "التهاب مفاصل الأطفال". ولأن هذا المرض مؤلم ومزمن فقد قامت مؤسسة إلتهاب المفاصل بتوفير هذه الإقتراحات لمساعدة الأهالي على التعرف أكثر على طبيعة المرض ومساعدة الأطفال على تحمله:

يجب أن يناقش أفراد العائلة بشكل

صريح مرض الطفل، بضمن ذلك المخاوف والغضب.

الطفل المصاب بالتهاب المفاصل يجب أن يعامل مثل أشقائه، طالما أنه قادر جسدياً على إنجاز الواجبات والمهام.

تقف طرفة عن المرض، بضمن ذلك إعطاؤه معلومات حول إدارة ومعالجة الألم، بالطبع وفقاً لسن الطفل وتحت إشرافك.

لا تحاول حمايته أكثر من اللازم، اسمح له بالإستقلالية وتحمل المسؤولية.

إقض وقتاً أكثر مع بعضكم البعض -- كعائلة، واتركا خطوط التواصل مفتوحة دائماً.



الطب والحياة

انقطاع النفس أثناء النوم يهدد القلب

توقف التنفس ليلاً قد يقود إلى مشاكل صحية ويقصر الأعمار

مخيفة للأخريين أكثر من الشاخرين أنفسهم. أما انقطاع النفس أثناء النوم فهو حالة مختلفة، فالأشخاص المعانين من هذه المشكلة الشائعة، يتوقفون مؤقتاً عن التنفس لعدد كبير من المرات أثناء الليل. ولدى أولئك المصابين بآثار أنواع الحالة شيوياً، وهي انقطاع النفس الانسدادي obstructive sleep apnea فإن العضلات الرخوة للحنك أو اللوزتين تقوم بإغلاق أو سد المرء الهوائي بأكمله. وما إن يشعر المخ بانخفاض تدفق الأوكسجين فإنه يرسل إشارات طوارئ تسمى "التنفس فوراً"، التي تقوم ولفترة قصيرة بإيقاظ النائم، وتدفعه للحصول على شهقة من الهواء.

الشخير، الصفير، الشهقات، التاوهات أثناء النوم، قد تؤدي إلى أمور أكثر من حرمان شريك الفراش من النوم الليلي المريح. إنها قد تسرق سنوات من العمر أيضاً.

هذه هي الرسالة التي توجهها دراستان كبيرتان دققتا في تأثير حالة انقطاع النفس (البهر) Sleep apnea، وهي سبب خاص للشخير، على طول العمر. وتنتج هاتين الدراستين، سوياً، مع التوصيات الجديدة حول حالة انقطاع النفس وأمراض القلب والأوعية الدموية، تدق جرس الإنذار لنا، داعية للاهتمام بهذا النوع من الشخير الذي ينقطع فيه التنفس.

حالة انقطاع النفس

عندما تنتفس فإن الهواء يتدفق من دون صوت عبر ممرات الأنف، والبلعوم (نهاية الحلق) ثم نحو الرئتين. وأثناء النوم فإن العضلات الصغيرة التي تعمل على فتح البلعوم، تسترخي، وهذا ما يسمح لانسجتها أن "ترتفع" في الممر الهوائي، وقد يقود الهواء المتدفق عبر هذه الأنسجة المسترخية إلى إحداث الاهتزازات فيها. ولهذا فإننا نسمع هذه الاهتزازات على شكل شخير. وهذا مماثل لما يحدث عند بدء الهواء بالتسرب من بالون مملوء به.

ولدى الأشخاص الذين يعانون من شخير بسيط، يظل الممر الهوائي مفتوحاً، والأصوات، رغم أنها تبدو ضئيلة، فإنها



للأوعية الدموية وزيادة قدرة الدم على التخثر، وهو أساس حدوث النوبات القلبية والسكتة الدماغية.

انقطاع النفس وفرص النجاة

وتقتض دراستان رئيسيتان أن التغييرات الناجمة عن انقطاع النفس أثناء النوم بمقدورها تصغير الأعمار (تجربة "سليبي" أغسطس (آب) 2008). وفي دراسة طويلة المدى لسكان مدينة باسلتون في غرب أستراليا، ظهر أن الأشخاص المعانين من انقطاع النفس أثناء النوم المعتدلة أو الحادة، كانوا على الأغلب سيتوفون خلال الأعوام الـ 14 اللاحقة من

دراسات المتابعة، مقارنة مع الأشخاص من الذين لم يعانون من هذه الحالة.

أما في دراسة «وسكنسون سليب كورث ستاوي» Wi-consin Sleep Cohort Study فقد ظهر أن المعانين من حالة انقطاع النفس الحادة أثناء النوم، كانوا على الأغلب سيتوفون بأمراض القلب والأوعية الدموية خلال الـ 18 عاماً اللاحقة من دراسات المتابعة، مقارنة بالأشخاص الذين لم يكونوا مصابين بهذه الحالة. وعندما استبعد الباحثون الأشخاص الذين استعملوا أجهزة للتنفس أثناء الليل، ازداد الخطر خمس مرات أكثر.

وسائل «إسكات» الشخير

إن استلقاءك على السرير.. إن يحل مشكلة انقطاع النفس أثناء النوم، وكل شيء، ابتداءً من تغيير نمط الحياة وانتهاءً بالجراحة بمقدوره أن يقدم الفوائد.

تغيير نمط الحياة: إن زيادة الوزن تعتبر من العوامل التي تسهم بقسط كبير في حالة انقطاع النفس أثناء النوم. إن كنت تحمل كيلوغرامات زائدة، فإن فقدان الوزن سيجلب الفوائد. والنوم على الجانب بدلاً من الظهر قد يساعد المعانين من حالات انقطاع النفس أثناء النوم الخفيفة (وخطاطة كرة المضرب في الجيب الخلفي من ستره اليجاما تساعدك على

تجنب العودة للنوم على الظهر ليلاً). كما يفضل الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية والأدوية المهدئة أو المسكنة للعضلات قبل النوم.

أجهزة التنفس. لحالات انقطاع النفس أثناء النوم المعتدلة والحادة يوصى أغلب الأطباء باستعمال أجهزة بحجم الراديو، تحافظ على الممر الهوائي مفتوحاً، بعد أن تقوم بضخ هواء مضغوط غير الانف. وأكثر الأجهزة شيوعاً توفر ضغطاً إيجابياً متواصلاً في الممر الهوائي. وللأشخاص الذين يلاقون صعوبة في الزفير أثناء وجود الضغط، فإنه تتوفر تقنيتان لضبط الأجهزة تسميان - bilevelpositiveairwaypre - auto-positiveairways، sure pressure. إلا أن أجهزة التنفس ليست رخيصة الثمن، إذ تتراوح أسعارها بين عدة مئات من الدولارات و1000 دولار فاكثر. وتحتاج هذه الأجهزة إلى وقت للتدريب عليها، وبعض الأشخاص يحتاجون إلى مدرب للتعود عليها.

أجهزة الأسنان. قد يكون وضع جهاز في الفم، عملية بديلة لأجهزة التنفس. وتعمل هذه الأجهزة بطريقة دفع الفك إلى الأمام، وهو الوضع الذي قد يمنع انسداد البلعوم من الوقوع وسد الممر الهوائي. وهي تؤدي مهمتها جيداً لبعض الأشخاص، وليس لكلمهم.

استشارات صحية



شبكة العين ومرضى السكري

أشكو من تأثر شبكية العين بمرض السكري. والطبيب ينصحنى بالعلاج بالليزر لها. لماذا حصلت لدي هذه المشكلة وهل علاج الليزر آمن؟

إن تأثر شبكية العين أحد المضاعفات المحتملة لمرض السكري. وأهداف الجهد الطبي لمعالجة الدم ضمن المعدلات الطبيعية، بل أيضاً العمل على ملاحظة حصول أي مضاعفات في وقت مبكر، والعمل على منع تطورها. والمضاعفات قد تشمل عدة أعضاء، كشبكة العين أو الأعصاب أو الكلى أو الشرايين القلبية أو غيرها.

وعادة لا يتسبب تأثر شبكية العين بأي أعراض قد يلحظها مريض السكري. ولذا فإن الفحص الدوري السنوي، أو أقل من ذلك، ضروري لملاحظة بدايات حصول المشكلة في العين، أو غيرها. وقد تظهر بعض الأعراض لمشكلة الشبكية، كظهور بقعة سوداء في مجال الرؤية أو ضعف الإبصار بالليل أو «زغلة» وغشاوة في الرؤية أو غيرها من الأعراض.

وهناك عوامل، يجب أن يتنبه لها المصاب بالسكري، ترفع من احتمالات تأثر الشبكية لديه، مثل عدم انضباط نسبة سكر الدم، وطول أمد الإصابة بمرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، وتكرار الحمل والتدخين.

واسمحي لي، قد يضطر الطبيب لذكر حقائق طبية قاسية. ولكن من المهم ذكرها للتنبه لها وإعطاء الفرصة للطبيب كي يعالجها في وقت مبكر. والحقيقة الطبية حول علاقة السكري بشبكة العين تقول إن تأثر شبكية العين سبب في فقد أو تدني قدرات الإبصار لدى مرضى السكري.

وما يمكن لمريض السكري فعله هو أمران، العمل مع الطبيب على ضبط نسبة سكر الدم، والحرص على مراجعة طبيب العيون لفحصها. وإذا ما لاحظ الطبيب أي تغيرات غير طبيعية في الشبكية، أو في غيرها من أجزاء العين، فإن من الضروري الخضوع للعلاج. والعلاج بالليزر من أفضل ما هو متوفر، إذا ما نصح الطبيب المتخصص في العيون بذلك، لعلاج درجات مهمة من تأثر شبكية العين.

هل الوجبات الجاهزة والسريعة أسلوب حياتك؟

وهذا ينطبق على ساندويش السمك كذلك. واليكم بالأرقام:

6 قطع من McNuggets، تحتوي على 290 سعرة حرارية و17 غراماً من الدهن، سندويش السمك يحتوي على 470 سعرة حرارية و26 غرام دهن، والهامبرغر يحتوي على 270 سعرة حرارية و9 غرامات دهن. مخفوق الحليب. يحتوي مخفوق الحليب من Burger King على 66 غرام من السكر -- أي 16 ملعقة شاي من السكر الأبيض! و 430 سعرة حرارية.

احزن من الوجبات الكبيرة. السعر مغري، لكنه يتراكم بالفعل في حسابات الشركات وفي مخزراتنا السكنية بالطبع. والهامبرغر، 320 سعرة حرارية و15 غرام دهن. ووبر، 400 سعرة حرارية و24 غرام دهن ووبر الهائل، 660 سعرة حرارية و40 غرام دهن ووبر الهائل المضاعف، 920 سعرة حرارية و59 غرام دهن.



حرارية أقل من الحجم الوسيط من البطاطس المقلية، أما السندويشات الوحيدة التي تحتوي على نفس كمية السعرات الحرارية الموجودة في كيس البطاطس المقلية فهي Big X-tra التي تحتوي على 710 سعرة حرارية و Big X-tra بألجين التي تحتوي على 810 سعرات حرارية.

الدجاج بدون جلد المقلي في البيت قد يكون صحياً، لكن قطع الدجاج المنتشر التي نطلبها لأطفالنا تحتوي على دهن أكثر لكل أونصة من ذلك الموجودة في الهامبرغر!

يتناول الشخص العادي بالمعدل ثلاثة هامبرغرات وأربع وجبات بطاطس مقلية كل إسبوع. وغالباً ما تكون زيارة مطاعم الوجبات السريعة تلقائية؛ فنحن نرى إشارة مطعم الوجبات السريعة أثناء قيادة السيارة أو التوقف في مكان إلى آخر، أو التجول في المراكز التجارية الضخمة، وقبل أن ندرك ما نقوم به، نجد أنفسنا قد طلبنا الوجبة ونسئمق بتناولها. وفقاً لإريك شلوسر، مؤلف كتاب "أمة الوجبات الجاهزة".

يصرّف الأمريكي الآن ما لا أكثر على الطعام الجاهز من التعليم العالي، والحواسيب الشخصية، وبرامج الحاسوب أو السيارات الجديدة. كما يصرّفون على الوجبات الجاهزة أكثر من الأفلام، الكتب، المجلات، الصحف، الفيديو والموسيقى المسجلة -- مجتمعة.

كلنا نعرف بأن الوجبات السريعة ليست صحية، لكن يبدو أن حتى هذا لم يمنعنا من الاستمرار في التهامها. في المرة القادمة التي تشرى بها إشارة المطعم الوجبات السريعة أو أثناء الوقوف في طابور الانتظار أمام كاؤتر الوجبات السريعة تذكر التالي: يحتوي ساندويش Monster Burger من هارديز على 1,060 سعرة حرارية، أي أكثر من نصف حاجات إمراة متوسطة الحجم من السعرات الحرارية اليومية!

هل تعتقد أنك تلزم بالمعايير الصحية عند طلب سلطة من مطعم Taco Bell؟ فكر مرة أخرى. يحتوي طبق السلطة على 850 سعرة حرارية، أي ما يعادل وجبتي طعام. بالإضافة، تحتوي السلطة على 52 غرام من الدهن (أكثر مما تحتاجه في يوم كامل) وبالرغم من أنها تحتوي على 16 غراماً من الليف، إلا أنك ستحتاج الحصول على الليف من مصادر مفيدة وتوفر 600 سعرة حرارية إضافية.

هل نقطة ضعفك هي البطاطس المقلية؟ كما تتصور، كلما طلبت كمية أكبر من البطاطس كلما زادت السعرات الحرارية

الجديد في الطب

عين اصطناعية تعيد البصر بعد فقدانه



شمسية ترسل الصور التي يتم التقاطها لاسلكياً إلى جهاز استقبال دقيق على جانب العين، ويُدوره يرسل جهاز الاستقبال المعلومات التي تتجمع لديه عبر سلك دقيق إلى عدد من الأقطاب الإلكترونية المثبتة على شبكية العين، وهي طبقة من خلايا متخصصة تستجيب عادة للضوء وموجودة في الجزء الخلفي من العين.

وحيث يتم تنشيط هذه الأقطاب ترسل إشارات على طول العصب البصري إلى المخ والذي يستطيع إدراك أشكال الضوء والنقاط التي تنشيطها.

تمكن أطباء من إجراء عملية لرجل في الثالثة والسبعين من عمره فقد بصره قبل 30 عاماً، وقد نجح الأطباء في تركيب عين اصطناعية خاصة له.

وحض رون - الذي امتنع عن إعطاء اسمه بالكامل - لجراحة في مستشفى مورفيلد للعين بلندن قبل 7 أشهر أجراها أطباء ليُدون الآن كروز، مؤكداً أنه يستطيع الآن تمييز الخطوط البيضاء على الطرق وحتى انقاع جواربه بنفسه باستخدام العين الحيوية التي يطلق عليها اسم "رجوس 2".

وتستخدم العين كاميرا وجهاز فيديو مثبتين على نظارة

لقاح جديد يوفر "مناعة فورية" ضد الفيروسات



أفاد باحثون أمريكيون بأن نوعاً جديداً من اللقاح قد يوفر "حماية فورية" ضد الفيروسات والبكتيريا والسرطان والسومو الفتاكة.

من معهد "سكريبس للأبحاث"، طريقة التلقيح الجديدة على الإقتراض التي تعاني من الورم القليمتيني "أحد أنواع السرطان"، و سرطان القولون.

وأشار باراباس إلى أن العلماء حقنوا الفئران بمواد كيميائية مصممة بطريقة تكسبها المناعة، ثم طُوروا مواد كيميائية أخرى على شكل جزيئات تساعد على اكتشاف الخلايا السرطانية ومقاومتها، وأضاف أنه عند حقن الفئران بهذه المواد، فإنّ الجزيئات التي بداخلها تجمعت تلقائياً مع الأجسام المضادة في الجسم من أجل توفير الحماية من السرطان.

وأوضح باراباس أن هذه الطريقة قد تفتح المجال

وإساعاً أمام احتمال الحصول على مضادات حيوية من أجل صنع حقن أو حبوب لمعالجة الأمراض السرطانية في المستقبل.