

الضحك يخلصك من التوتر

العواطف الإيجابية في المخ "يضيف" إن الضحك تعبير عن التحرر والخلص والتخلص التام من التوتر. «ومن خلال الضحك نتخلص عن ضبط النفس»، كما ذكرت جريدة «اليوم».

وعلى ذلك يدعو إلى النظر للأشياء التي تثير الضحك في الحياة اليومية وإلى تنشيط الاستجابة اللا إرادية للضحك. ويؤكد أن «الضحك يحقق حالة مزاجية طيبة وهذا بدوره يؤثر سحرا من القلب... لكن هذا صعب اليوم على كثير من الناس.. أما كلوديا مادلين تسيمر، التي تنتمي لناد في لينتسج مخصص للضحك، فتقول: «إن الضحك يتطلب قدرا من الشجاعة». ولكن وإلى حد ما يتسبب الانضباط المطلوب لتربية الأطفال في الحد من القدرة على الاستمتاع، فالناس يخشون فقدان السلطة الأبوية بإبداء روح المرح أو عمل شيء سخيف. وهي تعتقد أنه مع ذلك فإن من يتمتعون بروح الدعاية لا يعيشون حياة صحية أفضل فحسب بل تكون لديهم قدرة أفضل على حل النزاعات.

يؤكد الخبراء على أهمية الضحك كونه يقي الإنسان من بعض الأمراض ويطلق العمر، فالضحك يساعد المرء على التحرر، ورغم أنه يتسبب في تسريع النبض بداية فإنه أي النبض يهبط بعدها بشكل كبير ومن ثم ينخفض ضغط الدم.

ويشير الطبيب النفسي ميشيل تيتسهن وهو رئيس رابطة تعرف باسم «هيومر كير» في تولينجين - ألمانيا ويبحث في الضحك إلى أن الضحك يرخي العضلات الهيكلية والنتيجة النهائية دورة دموية أفضل للعضلات، كما يفيد أيضا في تقوية هرمونات الإجهاد وبناء الهرمونات المرتبطة بالسعادة.. ويساعد الضحك على زيادة دفاعات الجهاز المناعي في الأوعية الدموية ومنها ما يساعد الجسم في حماية نفسه من السرطان وأمراض القلب.

كما تزيد مادة الإيونيوجولين التي تحتوي على أجسام مضادة وتكون موجودة في اللعاب وهي التي تقم الهجمات الجرثومية في الجهاز التنفسي. يقول تيتسهن إن «الضحك مع أشياء أخرى توتر عضلات العينين وتنشط



الطب والحياة

«الوباء الأسود» يعود من جديد

الطاعون.. أقدم "مجرم" عرفته البشرية

طرق العدوى

1 - ينتقل الطاعون إلى الإنسان بواسطة البراغيث حيث تتغذى من دم فأر مصاب فيمتص دمه المصاب بالبكتيريا فتنتقل البكتيريا في المعدة البرغوث، وعندما يلدغ البرغوث الإنسان فإن المعدة المثقولة بالبكتيريا تقذف بعض محتوياتها إلى مكان اللدغة وتنتشر في دم الإنسان فيصاب بالطاعون.

2- ينتقل إلى الإنسان عن طريق رذاذ المصاب بالمرض لكون هذا المرض معديا.

أعراض الطاعون

1 - الصداع الشديد مع ارتفاع درجة الحرارة ورعشة.

2 - ظهور الغدد اللمفاوية حيث تتورم ثم يتقرح.

3 - احترقان الوجه مع جفاف اللسان والعلش.

4 - إصابة المريض بالهلوسة والغيبوبة التي قد تؤدي إلى الموت.

أهم أنواع الطاعون

وفي قوله صلى الله عليه وسلم: «إذا كان الوباء بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فرارا منه وإذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه». رواه البخاري ومسلم.

الطاعون الدملي: وهو أكثر

الطاعون.. هذا الوباء القاتل أو كما يطلقون عليه «الوباء الأسود» يعد من أقدم الأمراض التي عرفتها البشرية على مر العصور، وراح ضحيتها ملايين الأشخاص من مختلف الأجناس، وقد اتخذ العلماء وسائل عدة في حربه لم تزل مستمرة ضد الوباء ولكن معظم محاولاتهم كانت تبوء بالفشل لأن خطورة هذا الوباء تكمن في سرعة اختراقه للإنسجة البشرية.

ويسبب الطاعون المأساوي شديداً وحمل وورما في الغدد اللمفاوية، ويسبب هذا المرض بقعا حمراء على الجلد ثم تتحول إلى بقع سوداء مخفية.

ويشعر مريض الطاعون بالصداع والبرد في الأطراف، وسرعة في ضربات القلب، ثم يحدث تزيق تحت الجلد، ويسبب لطفات على الجلد، ثم يبدأ الجهاز العصبي بالانهيار، وتبدأ بعد ذلك الاضطرابات العصبية الغريبة والتي يتماثل منها المريض وكأنه يرقص رقصة الموت، وخلال عدة أيام يكون الجلد قد تحول لون الأسود وفارق المريض الحياة.

ظهر في ليبيا أقل أنواع الطاعون ضررا، وأن علاجه أصبح سهلا عن طريق المضادات الحيوية. وكانت ليبيا قد احتجزت 13 حالة بعد إصابتهم بالمرض، وأكدت المصادر الليبية أنه قد توفي منهم حالات، وبدأت السلطات الليبية تطعيم سكان المدينة ضد المرض.

أمراض الولادة ومشاكل حديثي الولادة

أغلب هذه الاصابات هي أضرار جنينية أي تشوهات بالجنين نفسه، دون تدخل خارجي أو بسبب عوارض خارجية منها الشفة المشقوقة وسقف الغم المشقوق وهو أحد العيوب الخلقية واسعة الانتشار ويطلق عليه محليا (شفة الأرنب) ولغويا الأشرم، أما الأخف فهو من لديه شق في سقف الغم فينتقل الصوت من الغم إلى الأنف وكأنه يتحدث من أنفه. سبب هذا العيب هو فشل التواءات المولدة أثناء الموجودة في منطقة الشق في الأقدام أثناء المراحل الجنينية، وخصوصا في الأشهر الثلاث الأولى من الحمل، ينتج عن ذلك مجموعة من التشوهات الفسيولوجية كالسمع والنطق السليم والبصق وحتى النمو الطبيعي للفك الأعلى والأسنان إضافة إلى التأثير النفسي.

أصابته الشفة العليا، أحادي أو ثنائي.

2. قد يصيب سقف الغم فقط.

3. ومن الممكن أن تصاب الشفة وسقف الغم معاً وأحيانا يكون التشوه ممتدا فيسمل اللهاة أيضا.

إن نسبة الإصابة بهذه التشوهات تصل إلى 1 / 700 نصف هذه الحالات هي من النوع الثالث أعلاه.

اللسان إلى قاع الغم، حالة لا تؤثر إلا إذا أثر على الرضاعة وتكون عائق في حركة اللسان من أجل النطق حينها نحتاج إلى تدخل جراحي بسيط والذي عموما يُجرى في نهاية العام الأول من العمر.

تشوهات المرء

المرء يبدأ من نهاية الغم وينتهي ببداية العدة، أذن هو أنبوب مفتوح الطرفين، واحدة من أكثر الحالات شيوعا في التشوهات الخلقية هو افتتاح المرء على الغصبة الهوائية وهذا يعني دخول الطيب الذي يتناوله حديث الولادة مباشرة إلى الجهاز التنفسي مما يسبب اختناقه. في الغالب يتم اكتشاف الحالة بعد مرور 48 ساعة من الولادة والتدخل الجراحي هو الحل الوحيد من أجل إبقاء الوليد على قيد الحياة. إن التشخيص سهل من خلال الرضاعات الأولى حيث يتقي الوليد وأن الطيب يذهب إلى الرئتين فيسبب التهاب ذات الرئة. أن ظهور التقيؤ وبغزارة مع وجود مادة لعابية فيها فقاعات علامة تشخيصية للحالة.

إسداد الفتحة البولية المدية

واحدة من المشاكل الشائعة أن تحصل حالة واحدة لكل 500 حديث الولادة ويمكن تشخيصها خلال الأسابيع الثلاثة الأولى من العمر أن يغادر الطيب المدة بصعوبة تدريجيا إلى أن يصل إلى حد تراكمه بالمدة فيبدأ الوليد بالتقيؤ ولكن تقيؤه مريض حيث يُقذف بعيدا عن جسده الطفل وملابسه. إن السبب الرئيس في هذا الإسداد هو النمو غير الطبيعي (الزائد) لنسج الفتحة البولية المدية.

إسداد الأمعاء

يحصل بنسبة 30.2 % من الناس وهو على ثلاث أنواع وأحدها سببه بقاء كيس أذري من التطور الجنيني في داخل الرحم، ولكن بعد الولادة يتحول هذا الأثر إلى إسداد الأمعاء علامته عدم وجود خروج (حركة الأمعاء)، إضافة إلى التقيؤ، إن ارتفاع الأمعاء وأجراء الفحوصات الفورية كغلبة بتشخيص الحالة.

عدم وجود فتحة المخرج طفل واحد لكل ثلاثة آلاف يولد ويحمل معه هذه الحالة وهي عدم وجود فتحة المخرج، ويتم اكتشافها فور الولادة بعد الفحص والمعانة والبحث عن العيوب الخلقية لحديث الولادة ويتم التدخل الجراحي بنفس اليوم. أن هذه الحالة تتعدد فيها الأنواع وربما تكون مشتركة مع تشوهات خلقية أخرى.

القولون المتضخم الولادي

يعاني الطفل من تضخم هائل بالقولون مما يؤدي إلى توسع البطن وزيادة حجمها مع إمسك وتقيؤ. وسبب هذا الحالة هو فقدان ولادى للظفيرة العصبية التي تغذي جدران القولون (الجزء الحوضي منه) وفي التسقيم، الحالة عند الذكور أكثر منها عند الإناث، وبالفرص المخرج داخليا لتجد مادة خروجية.

أصابته الشفة العليا، أحادي أو ثنائي.

2. قد يصيب سقف الغم فقط.

3. ومن الممكن أن تصاب الشفة وسقف الغم معاً وأحيانا يكون التشوه ممتدا فيسمل اللهاة أيضا.

إن نسبة الإصابة بهذه التشوهات تصل إلى 1 / 700 نصف هذه الحالات هي من النوع الثالث أعلاه.

الأسباب غير معروفة تحديدا ولكن هناك عدة بحوث ودراسات تقول إن الأسباب إما وراثية أو مكتسبة. والأسباب المكتسبة يمكن أجمالها بـ:

1. تناول الأم لعلاج الهيدروكورتيزون خلال الأشهر الأولى من الحمل يزيد من احتمالية هذا التشوه.

2. الأكل من تناول فيتامين A أو بتراكين عالية، يجب تناوله تحت الرعاية الطبية.

3. لتعرض للشمع.

4. التدخين وتناول الكحول.

5. تناول أدوية مضادة للصرع خلال فترة الحمل كالفينيتوين.

6. زيادة احتمالية الإصابة بهذا التشوه في حالات سكر الحمل غير المنتظم وكذلك الحمى.

7. نقص حمض الفولك.

وقد تصاحب هذه التشوهات عاهات جسدية أخرى كالعيوب الخلقية في القلب أو بعض المتلازمات المرضية.

إن الأيون بعينها مشاكل كثيرة وتواجههم مصاعب جمة خصوصا ما يتعلق بإرضاع الوليد أو تغذيته حينما يكبر إضافة إلى معالجة الكثير من الالتهابات الناتجة عن هذا التشوه ناهيك عن التقبل النفسي بين العوائل.

إن العلاج هو جراحي - تجميلي.

اللسان المربوط

من الحالات البسيطة والناتجة عن ربط مقدمة

الكالسيوم ضروري لمئاته اللثة



تتأثر كل من اللثة والأسنان بالأطعمة التي تتناولها كيميائية أعضاء الجسم، وهناك أغذية بإمكانها الحد من تسوس الأسنان وأمراض اللثة بينما هناك أطعمة وعادات غذائية ضارة بصحة الأسنان، لذا يحذر منها، وعلى رأسها تناول الكربوهيدرات المعكرونة أو البطاطس المحمرة بين الوجبات، حتى وإن كانت بكميات قليلة، فهي تؤذي الأسنان واللثة تماما كاللحويات والشيكولاتة لأنها تتحول إلى سكريات ثم تتحول في الفم بفعل البكتيريا إلى البلاك الذي يعد السبب الرئيسي للجيوب والأمراض اللثة.

وهذه الأطعمة سريعة الالتصاق بالأسنان وهي بهذا توفر وسطا خصيا لتكاثر البكتيريا المسببة للتسوس، وينصح باستبدال الكربوهيدرات بالخضراوات كالجزر والخيار أو الفواكه كالنفاخ عند الشعور بالجوع بين الوجبات وذلك لأنها غنية بالألياف الطبيعية التي تقوم بعمل فرشاة الأسنان، وتزيل بقايا الطعام الضارة، كما تقوم بعملية تدليك اللثة وتنشط تدفق الدم إليها مما يحسن من حالتها الصحية، كما ذكرت جريدة «الأهرام».

ويحذر من المشروبات الغازية والعصائر المحمضة كالبرتقال والليمون، حيث تسبب تآكلا في طبقة المينا فور تناولها بكميات كبيرة، وإن التحايل على تناول هذه المشروبات باستخدام الشفاطة لا يجدي نفعاً، والأفضل هو مراعاة عدم الإكثار منها وغسل الأسنان أو شرب كوب من الماء فور الانتهاء من تناولها.

أما فيتامين C فهو مهم للأسنان كما هو مهم للجلد، حيث ثبت علميا أن نقص فيتامين C يترافق مع أمراض اللثة تزداد بنسبة 25% عند من يتناولون أقل من 60 جراما يوميا من هذا الفيتامين مقارنة بالذين يتناولون 180 جراما يوميا أو أكثر - برتقالة واحدة تحتوي على 80 جراما - وذلك بناء على نتائج دراسة أمريكية أجريت بجامعة نيويورك شارك فيها 1200 سيدة ورجل.

وينصح بتناول الكالسيوم المتوافر في الجبن والحليب والزبادي بكميات مناسبة لأنه ضروري لمئاته عظام الفكين التي تحافظ على ثبات الأسنان في مكانها، مع ملاحظة أنه يكون مفيدا في حال الحصول عليه في أثناء تكوين الأسنان اللبنية، أي عندما تتناولوه الأم الحامل لأن الأسنان اللبنية تتكون والجنين في الرحم، أو في أثناء تكون الأسنان الدائمة عند الأطفال والكمية التي ينصح بها هي 1000 جرام يوميا للنساء أقل من 50 عام، و1200 جرام يوميا للمرأة الحامل ولن من فوق الخمسين.

طرق تجنبك الإصابة بالإمسك



يؤكد الأطباء أن هناك طرقا طبيعية وفعالة لتجنب الإصابة بالإمسك أهمها تجنب السمنة وممارسة الرياضة التي تؤدي لحركة الأمعاء وبالتالي تمنع الإمساك، مع الحرص على بعض الإرشادات منها:

* شرب لتر ونصف من الماء يوميا وهو يعادل 6 - 8 كؤوس من الماء.

* زيادة كمية الألياف المتناولة يوميا، وتتوافر بكثرة في الفواكه والبقوليات وكيس الخضروات، والفواكه، المقصودة هنا هي الفواكه الجففة والتمر أو المشمش والأجاص (الكمثرى) والبرتقال والجريب فروت والمجنون والكوي، الكرز، أما البطيخ والشمام والفاكهة فهي فواكه فقيرة بالألياف، ويجب التنويه أن عصير الفاكهة فقير بالألياف ما عدا عصير الأجاص المخفف.

* الابتعاد عن شرب المشروبات المنبهة بكثرة كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة فهي تزيد الإمساك.

الشعر الأبيض مؤشر على الضغوط النفسية

طوكيو/مباحثات:

أكد باحثون يابانيون أن الشعر الأبيض ليس فقط مظهرا للبهية والوقار، وإنما مؤشر يعكس مدى التأثر بالضغوط النفسية.

وقد كشفت دراسة يابانية عن ارتباط ظهور الشيب بتعرض الإنسان لضغوط عصبية والشعور بالضغوط النفسية.

وأوضح العلماء أنه عند التعرض للظروف القاسية تتعرض الخلايا الجذعية المسؤولة عن تزويد الشعر باللون الطبيعي للفت، وهو ما يسبب الشيب.

وأكدت الدراسة أن جزئيات الشعر يمكن أن تتعرض للضغط الجيني الذي يصيب بدوره الحمض النووي في الجسم بالتلف، مضافا أن خلايا الحمض النووي تتعرض لهجوم مثل الأشعة فوق البنفسجية والإشعاع.

ويعتقد الباحثون أن الشيب هو أحد أكثر الإشارات وضوحا على لشيوخوخة وعلى تلف الخلايا الجذعية المسؤولة عن تزويد جزئيات الشعر بلونه الطبيعي.



طريق فيروس قادر على القضاء على قطعان بأكملها من الماشية والجاموس، ومع أن الفيروس لا يصيب الإنسان مباشرة، فقد تسبب الطاعون البقري في الأقاليم التي تعتمد على الماشية للحصول على اللحوم ومنتجات الألبان وقوة الجزر بانتشار المجاعة والحق أضرارا اقتصادية واجتماعية جسيمة.

الإجراءات الوقائية

1 - التحصين بالتطعيم.

2 - التخلص من البراغيت بالنظافة.

3 - تعريض الغرورشات لحرارة الشمس.

4 - مكافحة الفئران.

5 - العزل الإجباري للمريض في أماكن خاصة في المستشفيات حتى يتم الشفاء التام.

6 - تطهير إفرازات المريض ومتعلقاته والتخلص منها بالحرق، كما يتم تطهير أدوات المريض بالغلي أو البخار تحت الضغط العالي، أيضا يتم تطهير غرفة المريض جيدا بعد انتهاء الحالة.

الوقاية

يتمثل علاج المرض في الراحة التامة للمريض بالإضافة إلى التعويض الجيد، كما تكافح المضادات الحيوية واسعة المفعول.

يتم حصر وفحص كافة المخالطين المباشرين وغير المباشرين للمريض وفحص عينات من الدم، وكذلك يتم تحصينهم باللقاح الوافي.



للمرض. الطاعون الرئوي: أكثر أنواع الطاعون خطورة سهولة إنتقاله وانتشاره بين المخالطين للمريض خاصة في الظروف المناخية والبيئة غير الصحية، وينتقل عن طريق فضلات الشخص المريض إلى الشخص السليم.

* ويتميز هذا النوع بكحة ويغم غزير، بالإضافة للأعراض العامة للمرض.

الطاعون البقري: وهو أشد أنواع الطاعون التي تصيب الإبقار ترويعا كونه مرض معد جدا ينتقل عن

حادثة وتورم مؤلم في الغدد اللمفاوية القريبة من مكان لدغ البرغوث.

الطاعون التسمي: يشبه هذا النوع الطاعون الدملي في طرق انتقاله، حيث ينتقل المرض بواسطة البراغيث من القوارض إلى الإنسان.

* ويحدث هذا النوع في غالب الأحيان كمضاعفات مرضية للتعدين الساسيقيين - الدملي والرئوي - يتميز بارتفاع شديد في درجة الحرارة وهبوط حاد في القلب، بالإضافة للأعراض العامة

الغذاء الصحي يقيك من إنفلونزا الخنازير

إعداده الخاطئة، تفقده جزءاً من قيمته الغذائية حيث يجب اختيار الخضراوات والفواكه الطازجة، وتجنبها قبل موعد تناول الطعام مباشرة، وغسلها تقطيعها، قطعاً كبيرة للحفاظ على محتوياتها من فيتامينات، مع مراعاة الطهي على أقل كمية من الماء، وعلى نار هادئة، حسب ما ورد بجريدة «الأهرام».



وأشارت إلى أنه يمكن الحصول عليها من المصادر الآتية: البروتينات الحيوانية وتتوافر في البيض واللبن ومنتجاته والسمك واللحوم والبروتينات النباتية وتتوفر في البقول والحبوب ويمكن الحصول عليها في وجبة واحدة الفول - الخبز - الفاصوليا - الأرز - طبق الكشري.

كآبة الصيف

المالية فالصيف مكلف مادياً مع مطالب الأسرة بالسفر والخروج وقضاء أغلب الوقت في حمامات السباحة أو البحر وهنا تبرز مشكلة أخرى وهي ملابس الصيف والبحر التي تسبب لبعض الإحراج لأناس شكل أجسامهم غير ملائم للملابس والبحر والملابس القصيرة وهذا يزيد من الكآبة.

أما الحرارة فهي تزيد من الكآبة وتؤدي إلى فقدان الشهية واضطراب النوم وفقدان الوزن ويفضل بعض الناس البقاء بالغرف المبردة على المشي في الحر والرطوبة وكذلك يفضلون الوجبات السريعة عن المطبخ في البيت لأن حرارة المطبخ تزعجهم كذلك هذه العوامل قد تزيد من كآبة الصيف لديك.

الليس من المفروض أن يكون الصيف ممتعا ومرحاً ويبحث على الإسترخاء.

المعقبة أثبتت الدراسات الطبية في الولايات المتحدة الأميركية أن 6 % من الأميركيين يعانون من كآبة الصيف وجد الباحثون أن طول ساعات النهار وارتفاع درجات الحرارة الرطوبة تلبها فيها وأن أساسياً قلبها وأن تغيير الروتين المعتمد في البيت بعد انتهاء المدارس وبدء العطلة يزيد الكآبة فيعد أن كان الأولاد مشغولين طوال اليوم بالدراسة والدراسة أو أنهم كانوا يدرسون خارج المدينة هاهم عادوا في الصيف بعد هذا يشوش هكذا وعادات الأكل والنوم في البيت. أما من الناحية

