



خمس نصائح للنوم المريح والهادئ

من الصعب الحصول على نوم هادئ ومريح وإليك خمس نصائح تساعدك على ذلك:

1. لا تترك أضواء لامة في المنزل بعد الساعة الثامنة مساءً ، الضوء يخبر جسمك بأن الوقت ما زال نهاراً، لذا تخلص من الإضاءة القوية وكذلك الإضاءة قرب السرير.
2. لا تقم بممارسة الرياضة أو أي تمارين على الأقل قبل ثلاث ساعات من موعد النوم. الرياضة تحفز الجسم على الاستيقاظ والنشاط.
3. لا تحرق في الساعة. النظر المستمر والثابت للساعة وعد الدقائق لن يساعدك على النوم بل سيجعلك أكثر قلقاً، ولن تتمكن من النوم وأنت قلق.
4. لا تبق في السرير إذا لم تتمكن من النوم. اترك غرفة النوم وقم بعمل آخر مريح ، مثل القراءة ، تناول كوب من الحليب الدافئ أو حتى المشي. حاول أن تبحث عن شيء يجعلك تشعر بالراحة.
5. لا تشرب الكحول خلال الساعات الأربع السابقة لموعد النوم لأن ذلك يجعل نومك غير مستقر. ولا تشرب الكافيين أو تتناول الشوكولاتة في المساء. يمكن أن يبقى تأثير الكافيين لمدة 12 ساعة في الجسم.



الطب والحياة

السكري

السكري مرض شائع يصيب حوالي ثلاثين مليون إنسان في العالم وكثير منهم لا يعلمون أنهم مصابون به. ويكون جسم المريض بطيئاً في استعمال الجلوكوز "السكر" وهكذا يزيد معدل الجلوكوز في الدم. وتطرح الكليتان جزءاً من السكر الزائد في البول. وفي الحالات الحادة من الداء السكري لا يستفيد جسم المريض من الدهن والبروتين بصورة طبيعية.

السكري نوعان

النوع الأول معروف باسم "النموذج الأول للداء السكري" **Insulin d -pendent** أو ما يعرف بداء الغديان أو الصبيان **Juvenile onset** ويعرف هذا النوع بالداء السكري المعتمد على الأنسولين. أما النوع الثاني فيطلق عليه اسم "النموذج الثاني للداء السكري" **non-insulin dependent** المعروف بالداء السكري غير المعتمد على الأنسولين أو ما يعرف بداء الكبار أو البالغين .

إن مرضى السكري من النوع الأول **Type I** يعانون نقصاً كبيراً في هرمون الأنسولين الذي تفرزه جزر لانجرهانز الموجودة في البنكرياس بسبب خلل فيها أو بسبب توقفها عن إنتاج هذا الهرمون بسبب تلفها أو لأي سبب ووليد للمرضى من هذا النوع تعاطي حقن الأنسولين كبدل للأنسولين المفقود لديهم.

أما النوع الثاني **Type II** فإن المرضى المصابين به لا يعانون نقصاً في إفراز الأنسولين من جزر لانجرهانز الموجودة في البنكرياس ولكن الخلايا المستقبلة للأنسولين في الجسم لا تستجيب له. ومرضى هذا النوع هم ممن تعدوا سن الثلاثين ومن يعانون من السمنة. وقد وجد أن 85% من حالات مرض السكري هم من فئة النوع الثاني. ويمكن السيطرة على هذا النوع باتباع الحمية والرياضة وتقليل الوزن واستعمال بعض الأدوية المشددة أو الطبيعية عن طريق الفم ولكن المرضى الذين لا يستطيعون السيطرة على حالاتهم بالحمية فقط عليهم استعمال الأنسولين.

يحتاج مرضى الداء السكري من النوع الأول إلى تناول جرعات يومية من الأنسولين، ويحتاج بعضهم أكثر من جرعة أنسولين يومية. ويجب أن يمتص الأنسولين في مجرى الدم ليكون فعالاً وعليه فلا بد من إعطائه عن طريق الحقن تحت الجلد وتقليل منهم يستعملون المضخات المحمولة لحقن الأنسولين. ولا يمكن إعطاء الأنسولين عن طريق الفم لاحتمال تلفه في الجهاز الهضمي. تعتمد كمية الأنسولين الموصوفة من الطبيب على حمية المريض والعادات التي يمارسها. فإذا توقف مريض الداء السكري عن تناول حاجته اليومية من الأنسولين فإن كمية السكر الموجودة في الدم تزيد على الحد وتتسبب في حدوث حالة الحماض الكيتوني السكري، وبالتالي يدخل المريض في حالة السبات السكري.

متلازمة الخجل المفرط

هناك مخاوف عديدة معروفة وغير معروفة تعاني منها خلال حياتنا، وبالرغم من أن بعضها يمر دون أعراض طارئة إلا أن العديد منها يظهر بوضوح علينا، مثل تسارع دقات القلب، والقلق المفرط، والتهبات، والقتعيرية وغيرها، ولكن لسوء الحظ، بعضنا قد يعاني من أعراض أكثر وضوحاً تتمثل في الاحمرار الشديد للوجه خصوصاً منطقة الخدين، حيث يتوهجان بلون احمر قان مع سريان موجة من الدفء المزج سببها تسارع الدورة الدموية بلا شك.

وتعرف هذه الحالة باسم الاحمرار المفرط الخف، أو ما يعرف بمتلازمة "الخجل المفرط". وهي حالة مرضية أصعب من حالة الخجل الطبيعي التي تصيب الجميع أحياناً. وتصيب هذه الحالة الأشخاص الذين يتمتعون بحساسية مفرطة اتجاه آراء الآخرين أو المصابين بنظام عصبي شديد النشاط وبالتالي يميلون للخجل بسهولة في أي موقف تقريبا يتعلق بهم.

يعود سبب الخجل المفرط أو "Erythrophobia"، بشكل عام إلى قلة الثقة بالنفس والحساسية المفرطة اتجاه آراء الآخرين فيهم. وغالباً ما يتحول مثل هؤلاء الأشخاص إلى

مكتئبين وقلقين وانعزالين خوفاً من أن تكشف وجوههم خجلهم أو توترهم الشديد. ويعرف الشخص المصاب بهذه الحالة أكثر من أي شخص آخر لون بشرته الحقيقي في أي وقت. وبالرغم من أن هذه الحالة لا تعني بالمطلق أن السبب هو نوع البشرة السيئ ولكنه تغير قد يطال جميع أنواع ألوان البشرة في أي وقت. وقد يعاني الشخص المصاب بهذه الحالة من حالة نفسية سيئة تشبه حالة المصاب بحب الشباب، وقد يتطور الأمر ليصبح خوفاً من الإصابة بالخجل المفرط.

قد يؤدي الخوف من الخجل المفرط إلى تشكيلة من المخاوف المرضية الاجتماعية بالإضافة إلى الكآبة والقلق. إذا أخفق الشخص في البحث عن أي مساعدة، فقد تتدهور الحالة إلى الكآبة، ويمكن أن تولد أفكاراً انتحارية أيضاً. على أية حال، فقط أولئك الذين عانوا من نفس الخوف يمكن أن يفهم المشكلة كلياً. وأكثر الناس الذين لا يواجهون الخجل المفرط يستمتعون في التفاعل مع هذه المشكلة. على أية حال، تتوفر طرق علاجية كثيرة لحل هذه المشكلة سواء عن طريق المساعدة النفسية أو الدوائية.



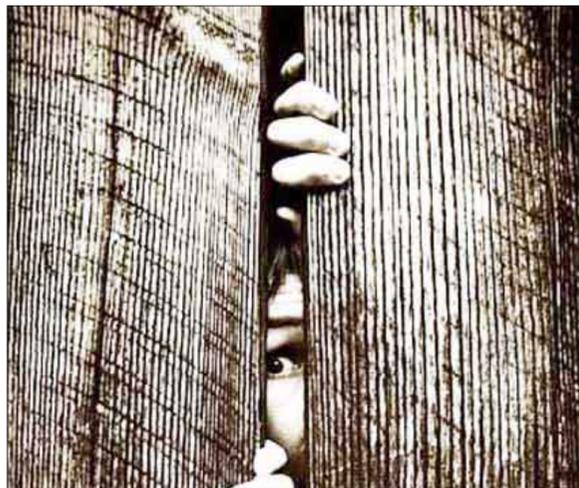
أعراض السكري المبكرة

هناك عدة أعراض يجب الانتباه لها وهي كثرة التبول والعطش الزائد والضعف والفتور واستحكاك الشرج وأعضاء التناسل وبالذات أسفل الخصيتين وكثرة ظهور الدامل والخراير وضعف الميل الجنسي عند الذكور وضعف انتصاب العضو الذكري والتنميل في بعض الأطراف وجفاف الفم.

الأدوية المستخدمة في علاج الداء السكري

توجد أدوية طبيعية وأخرى مشددة كيميائية ومن أهم الأدوية الطبيعية هرمون الأنسولين الذي يعتبر أحد المشتقات الحيوانية حيث يستحصل عليه من بنكرياس الماشية وهذا الهرمون يعطى بجرعات مقلنة من قبل المختص عن طريق الحقن للمرضى الذين يعانون من داء السكري من النوع الأول. كما يوجد من الأدوية الطبيعية كثير من الأعشاب الطبية والمعادن وبعض المشتقات الحيوانية الأخرى والتي تعطى عادة لمرضى السكري من النوع الثاني ويمكن أن يعطى بعض منها لمرضى داء السكري من النوع الأول.

أما فيما يتعلق بالأدوية الكيميائية المشددة فهي عبارة عن أقراص أو كبسولات لا يدخل في تحضيرها أي من المشتقات الحيوانية أو العشبية أو المعدنية وتستعمل عادة لمرضى داء السكري من النوع الثاني ويمكن في حالات قليلة أن تعطى مع الأنسولين لمرضى داء السكري من النوع الأول.



أنت تسأل ونحن نجيب

اعداد / د. أميمة



س: أسمع عن تحليل الكوليسترول، ما هو، ومتى يجب إجراؤه؟

ج: - تحليل الكوليسترول هو للكشف عن نسبة أربعة أمور في الدم، وهي نسبة الكوليسترول الكلي، ونسبة الكوليسترول الخفيف وهو ما يضر ارتفاعه، ونسبة الكوليسترول الثقيل وهو ما يضر انخفاضه، ونسبة الدهون الثلاثية. ويجب إجراؤه لمن هم فوق الثامنة عشرة من العمر مرة كل سنتين، وذلك لكل الناس أو في مدد أقل إذا رأى الطبيب المتابع ضرورة هذا. كما في حالة مرضى القلب أو الكلى أو السكري أو من لديهم اضطراب في دهون الدم. مع التأكيد على وجوب الصوم عن تناول الطعام والشراب ما عدا الماء لمدة 12 ساعة قبل أخذ عينة الدم للتحليل، وإلا فإن النتائج ستكون عديمة الفائدة.

طه عبد الولي

س: عمري 27 عاماً أعاني من فقر الدم ما هي أفضل وسائل العلاج؟

ج: فقر الدم من الأمراض الشائعة في العالم، وهناك العديد من أنواع هذا المرض، فمنها ما له علاقة بنقص حديد الجسم، ومنها ما ينتج عن نقص عدد متون من الفيتامينات، وهناك أنواع كثيرة ذات طابع وراثي، لذا يجب إجراء الفحوصات التي تدل على نوعه وسببه أيضاً. وأكثر أنواع فقر الدم لدى السيدات ما ينتج عن نقص الحديد، ويتم علاجه بتناول حبوب الحديد الدوائية، لذا انصحك بالتأكد من الطبيب المتابع لحالتك عن نوع فقر الدم لديك، وبعدها تتضح ما هي حاجتك من أنواع العلاج اللازم، مع التنكير بأهمية الاهتمام بالغذاء الصحي المحتوي على اللحوم والخضروات والفواكه الطازجة.

سمير أحمد علي

س: هل حبوب منع الحمل تؤدي إلى تساقط الشعر

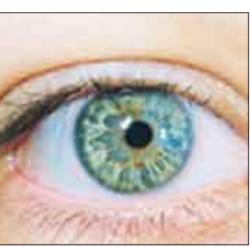
ج: استعمال حبوب منع الحمل لعدة سنوات قد تؤدي إلى تساقط الشعر وذلك بتأثير الهرمونات التي تحويها تلك الحبوب. ويعتمد نسبة التساقط على تركيز الهرمونات بها. هذا النوع من التساقط مؤقت إذ لا تلتصق وأن تعاود البصيلات نشاطها السابق وتعوض الشعر المتساقط وذلك بعد التوقف عن استعمال حبوب منع الحمل وهذا الأمر مشابه لما يحدث بعد الولادة.

فحبوب منع الحمل تعمل على تغيير عناصر التوازن الهرموني وخصوصاً الحبوب المحتوية على الأندروجين (الهرمون الذكري) في تركيبها، فأغلب أدوية منع الحمل تحتوي على هرموني الإستروجين والبروجيستيرون، وهذا الهرمون قد يزيدان من نسبة تساقط الشعر، وخاصة لدى النساء اللاتي لديهن استعداد وراثي لذلك، كما أن بعض الأنواع قد تؤدي لتساقط الشعر بعد التوقف عن تناولها، ويكون هذا التساقط واضحاً بعد شهرين إلى ثلاثة أشهر من التوقف، وقد يستمر التساقط لمدة ستة أشهر يعود بعدها الشعر لنموه الطبيعي مرة أخرى.

ع م د

فحص منزلي بسيط للتأكد من سلامة العين

يمكن إجراء اختبار لحالة الضمور البقعي "الربط" في المنزل باستخدام شبكة أمسلر، وذلك وفقاً لما ذكرته منظمة المساعدة الذاتية للحفاظ على الشبكية ومقرها فرانكفورت، والرابطة الألمانية لعلاج العمى وضعف البصر.



وتتكون شبكة أمسلر من شبكة من الخيوط السوداء والبيضاء مع وجود نقطة بيضاء في المنتصف. ويمكن الحصول عليها عبر الإنترنت، مع التعليمات الكاملة حول استخدامها.

أولاً، قم بغطية إحدى عينيك براحة اليد، في حين تبقى الثانية مركزة على النقطة البيضاء في مركز الشبكة على مسافة ما بين 30 و40 سنتيمتراً. كرر نفس الإجراء مع العين الثانية. وإذا ظهرت لك الخطوط مبعجة أو منحنية، عليك الإسراع بالذهاب لطبيب العيون. طبق التوصية نفسها إذا نظرت إلى حائط وظهرت الخطوط بين القرصية متموجة أو إذا نظرت إلى إطار نافذة وشاهدت نفس الأوجاج. والضمور البقعي الربط مرض يصيب العين ويمكن أن يؤدي إلى العمى إذا لم يعالج في مرحلة مبكرة وبسرعة، طبقاً للخبراء. وتوضح التقديرات أنه يتم تشخيص آلاف الأشخاص حول العالم بهذه الحالة أسبوعياً. ويتكون العلاج من مجموعة من الحقن التي يمكن أن تحافظ على البصر أو حتى تحسنه في بعض الحالات.

تأثير الموسيقى على العقل والدماع

لطالما كانت دراسة تأثيرات الموسيقى على العقل والدماع من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة. فقد تمت دراسة الترابط بين الموسيقى والصحة الجسدية والعقلية للبشر لمدة طويلة من الزمن. واستنتجت البحوث بأن الموسيقى لها تأثيرات إيجابية على عقل ودماع البشر. لها قوة شفائية من بعض الأمراض. على سبيل المثال، تلك الموسيقى الهادئة الكلاسيكية قادرة على علاج قوية. سواء لمكافحة القلق، أو تسريع عمليات العلاج، فالموسيقى هي الجواب لكل الاستفسارات.

قد نشعر بالكآبة في بعض الأوقات، ويمكن أن تملأ هذه المشاعر العقل بالأفكار السلبية، تقلل الكآبة من نشاط العقل وتعيق قدرته على تخطيط وتنفيذ المهام، ويسبب نقص الناقلات العصبية، تتراجع نسبة سيراتونين، الأمر الذي يؤدي إلى الكآبة. بينما تساعد الموسيقى الهادئة على زيادة مستويات سيراتونين في الدماغ، وبالتالي التخفيف من الشعور بالكآبة.

غالباً ما يرتبط القلق بالأحاديث التي نتوقها، ولا تعرف كيف نتعامل معها. ويمكن أن تسبب قلة النوم، وبعض الاضطرابات الذهنية الأخرى. الموسيقى تملأ دوراً هاماً في تهدئة الأعصاب، وتجفيف النوم. كما تؤثر الموسيقى على عملية التعلم والتفكير. إذا صاحب العمل موسيقى هادئة ومسكنة فهذا سيساعد المستمع على التفكير، والتحليل العميق والسريع. تطور الموسيقى موقفاً إيجابياً للمستمعين وتزودهم بالحفزات. وأظهرت الاستطلاعات بأن الموسيقى تجلب تحسينات رائعة في المهارات الأكاديمية للطلاب، بفضل دورها في تهدئة الأعصاب، وتجفيف النوم.

كما تؤثر الموسيقى على عملية التعلم والتفكير. إذا صاحب العمل موسيقى هادئة ومسكنة فهذا سيساعد المستمع على التفكير، والتحليل العميق والسريع. تطور الموسيقى موقفاً إيجابياً للمستمعين وتزودهم بالحفزات. وأظهرت الاستطلاعات بأن الموسيقى تجلب تحسينات رائعة في المهارات الأكاديمية للطلاب، بفضل دورها في تهدئة الأعصاب، وتجفيف النوم.

غالباً ما يرتبط القلق بالأحاديث التي نتوقها، ولا تعرف كيف نتعامل معها. ويمكن أن تسبب قلة النوم، وبعض الاضطرابات الذهنية الأخرى. الموسيقى تملأ دوراً هاماً في تهدئة الأعصاب، وتجفيف النوم. كما تؤثر الموسيقى على عملية التعلم والتفكير. إذا صاحب العمل موسيقى هادئة ومسكنة فهذا سيساعد المستمع على التفكير، والتحليل العميق والسريع. تطور الموسيقى موقفاً إيجابياً للمستمعين وتزودهم بالحفزات. وأظهرت الاستطلاعات بأن الموسيقى تجلب تحسينات رائعة في المهارات الأكاديمية للطلاب، بفضل دورها في تهدئة الأعصاب، وتجفيف النوم.

غالباً ما يرتبط القلق بالأحاديث التي نتوقها، ولا تعرف كيف نتعامل معها. ويمكن أن تسبب قلة النوم، وبعض الاضطرابات الذهنية الأخرى. الموسيقى تملأ دوراً هاماً في تهدئة الأعصاب، وتجفيف النوم. كما تؤثر الموسيقى على عملية التعلم والتفكير. إذا صاحب العمل موسيقى هادئة ومسكنة فهذا سيساعد المستمع على التفكير، والتحليل العميق والسريع. تطور الموسيقى موقفاً إيجابياً للمستمعين وتزودهم بالحفزات. وأظهرت الاستطلاعات بأن الموسيقى تجلب تحسينات رائعة في المهارات الأكاديمية للطلاب، بفضل دورها في تهدئة الأعصاب، وتجفيف النوم.

غالباً ما يرتبط القلق بالأحاديث التي نتوقها، ولا تعرف كيف نتعامل معها. ويمكن أن تسبب قلة النوم، وبعض الاضطرابات الذهنية الأخرى. الموسيقى تملأ دوراً هاماً في تهدئة الأعصاب، وتجفيف النوم. كما تؤثر الموسيقى على عملية التعلم والتفكير. إذا صاحب العمل موسيقى هادئة ومسكنة فهذا سيساعد المستمع على التفكير، والتحليل العميق والسريع. تطور الموسيقى موقفاً إيجابياً للمستمعين وتزودهم بالحفزات. وأظهرت الاستطلاعات بأن الموسيقى تجلب تحسينات رائعة في المهارات الأكاديمية للطلاب، بفضل دورها في تهدئة الأعصاب، وتجفيف النوم.

غالباً ما يرتبط القلق بالأحاديث التي نتوقها، ولا تعرف كيف نتعامل معها. ويمكن أن تسبب قلة النوم، وبعض الاضطرابات الذهنية الأخرى. الموسيقى تملأ دوراً هاماً في تهدئة الأعصاب، وتجفيف النوم. كما تؤثر الموسيقى على عملية التعلم والتفكير. إذا صاحب العمل موسيقى هادئة ومسكنة فهذا سيساعد المستمع على التفكير، والتحليل العميق والسريع. تطور الموسيقى موقفاً إيجابياً للمستمعين وتزودهم بالحفزات. وأظهرت الاستطلاعات بأن الموسيقى تجلب تحسينات رائعة في المهارات الأكاديمية للطلاب، بفضل دورها في تهدئة الأعصاب، وتجفيف النوم.



حساسية اللكتوز تسبب الانتفاخ والإسهال وآلام المعدة

بحسب الرابطة الاتحادية الألمانية للصيادلة فإن الأشخاص الذين يعانون من فرط الحساسية لمنتجات اللكتوز "سكر اللبن" يمكنهم تناول كميات ضئيلة منه.

وأشارت الرابطة إلى أن الذين يعانون من حساسية لمنتجات اللكتوز لديهم كميات ضئيلة من الأنتزيمات تساعد على هضم السكر ومن ثم فهم قادرين على هضم ستة إلى 12 غراماً من هذه المادة في كل وجبة.

ويعني ذلك أن المصابين بهذا النوع من الحساسية يمكنهم تناول أقراص تحتوي على اللكتوز حيث لا تتجاوز نسبة اللكتوز في الأقراص 200 ميكرو غرام عادة . وكل من يعاني من مشكلات مع الأقراص عليه أن يبحث عن أحد مستحضرات أزييم اللكتاز الذي يساعد في هضم اللكتوز . ويفرز جسم المصاب بحساسية اللكتوز كمية ضئيلة للغاية ولا يفرز هذا الأنزيم الذي يحتاجه الجسم للتعامل مع منتجات الألبان . وقد يؤدي هذا العجز إلى الانتفاخ والإسهال وآلام المعدة . وتشير التقديرات إلى أن 15 إلى 20 بالمائة من سكان العالم يعانون من هذه المشكلة .