

الوحمات



متنوعة متاحة لإزالتها، تعتمد على حجم وموقع الشامة. وقد تستعمل جراحة التجميل لاستئصال الوحمات. كما أن علاجات الليزر فعالة في القضاء على صبغات النيبذ. وتتوافر مستحضرات تجميل خاصة لإخفاء الوحمات السطحية. استشر طبيبك لتحديد أفضل خيار علاجي متاح أمامك. طبيبك يجب عليه أن يفحص الشامات بانتظام وقد يوصي باستئصالها إذا كانت في موقع قد يجعلها عرضة للاحتكاك المستمر أو إذا بدت الشامة وكأنها خبيثة أو مؤهلة لأن تكون خبيثة.

الصبغات النيبذية لونها أرجواني، مرتفعة عن سطح الجلد وتستمر طوال سنوات ما بعد البلوغ. وقد تنمو لأحجام كبيرة للغاية بمرور الزمن. ورقع السلمون، وتسمى أيضا عضات اللقلق، وهي رقع جلدية مسطحة وصغيرة الحجم من الوحمات الحمراء الوردية تقع أساسا بالقرب من العين والرقبة. والحسنات التي تولد بها عادة ما تكون بنية اللون أو زرقاء. الوحمات تحتاج لإزالتها فقط إذا سببت ضيقا أو كان منظرها مشوها للجدس. وهناك وسائل

والحسنة. وقد تظهر الوحمات وحدها أو في مجموعات فوق أي جزء من أجزاء الجسم. وأورام الأوعية الدموية تشتمل على وحمات الفراولة، وصبغات النيبذ ورقع السلمون. ووحامات الفراولة عبارة عن عيوب بالبشرة مرتفعة عن سطح الجلد تتسم بلون أحمر أرجواني يتراوح حجمها بين حجم متناهي الصغر وحجم يصل قطره لعدة بوصات، وأغلبها تختفي بحلول سن العاشرة من العمر.

الوحمات عبارة عن مناطق من الجلد الملون توجد على جلد الطفل ساعة ولادته، وهي تتدرج في لونها من الوردى الفاتح حتى الأزرق المشوب بالسواد الذي يظهر على أصحاب البشرة الفاتحة. أما على أصحاب البشرة الداكنة، فإنه قد توجد وحمات غير أنها لا تظهر، لأن صبغة الطبقة العليا من الجلد تنجح في إخفاء لون الوحمات أسفل الجلد. وأكثر أنواع الوحمات انتشارا هي أورام الأوعية الدموية (تكوينات شاذة من الأوعية الدموية)

الطفل و الحمى الروماتيزمية



مرض التهابي من مضاعفات الإصابة بنوع من البكتيريا التي تصيب البلعوم أو اللوزتين، يصيب الأطفال من عمر 5 - 15 سنة. من أعراض الحمى الروماتيزمية ارتفاع الحرارة، الآم وتورم المفاصل وبالأذات مفاصل الركبتين والقدمين والكفين وقد تصيب مفاصل أخرى، وربما تكون مصحوبة باحمرار في الجلد أو ظهور عقد تحت الجلد وقد يمتد تأثير المرض إلى صمامات القلب أو الجهاز العصبي وتظهر حركات غير ارادية في الأطراف أو الوجه إلا أن هذه المضاعفات تحصل لدى القلة من المرضى. وهناك خطوات مهمة في العلاج تتمثل بمعالجة التهاب الحلق بالمضادات الحيوية وعلاج الأعراض مثل التهاب المفاصل بمسكنات الالتهاب غير الستيروئيدية وفي بعض الحالات قد يستخدم الكورتيزون، ومن الخطوات المهمة منع تكرار الالتهاب وذلك باستخدام البنسلين طويل المفعول أو بديل عنه في حالة الحساسية للبنسلين. أما في حالة إصابة الصمامات فيجب تنبيهه إلى ضرورة الوقاية من الالتهاب البكتيري عند إجراء تنظيف أو خلع الأسنان أو أي عمليات أخرى وإحاطة الطبيب الذي يقوم بتلك العمليات

التين

طب بديل

- يقوي الكبد وينشطه ويزيل تضخم الطحال .
- يعالج أمراض الدورة الدموية والأوردة خصوصا البواسير ، ويؤكل ويوضع موضعيا .
- ينشط الكلى ويزيد في الدورة الدموية التي تغذيها للقيام بوظائفها .
- يدر البول ويفتح الحصى والرمل .
- يعالج أمراض الصدر والسعال والربو وتشنج القصات الهوائية والتهاباتها .
- يعالج أمراض تسرع القلب . يمنع تجمع الماء في القلب والرئتين والجسم الذي ينتج عن ذلك بخفض الضغط ببطء، ويمنع النزيف .

- ينشط الدماغ والدورة الدموية فيه فيقوم الدماغ بوظائفه بطريقة أفضل خاصة إذا أكل مع المواد الغنية بالفوسفور مثل المكسرات واللوز والفستق الحلبي والصنوبر .
- يعالج أمراض الدورة الدموية بالدماغ مثل الفالج والرعاش والنشاف .
- يعالج أمراض الجلد مثل البهاق .

- يعالج أمراض النقرس فيعمل على إخراج أملاح اليوريك أسيد من الجسم عن طريق البول وعن طريق التعرق . يعالج أمراض المفاصل والألم .
- حليب التين يساعد على تآكل اللحم الميت في الجسم مثل الثؤلول ، فيوضع على اللحم القاسي فيصيح طريا .
- يعالج التين الأمراض النفسية ، ويعمل على تهدئة الأعصاب ، وإزالة أنواع القلق والخوف والإحباط والتوتر .



تكوين التين :
- المركب الرئيسي الموجود بالتين هو سكر الديكستروز Dextrose وهو يبلغ % 50 من تركيبة التين .
- فيتامين (A ، B و C) .
- يحتوي على نسب عالية من أملاح الحديد والكالسيوم واليوتاسيوم والنحاس .
- يعطي سعرات عالية . فكل 100 غرام تينا أخضر يعطي 70 سعرة ، والجاف يعطي لنفس الوزن 270 سعرة .

استعمالات و فوائد التين الطبية

- يستعمل التين كملين للطبيعية ، ويستعمل مع غيره من الأدوية مثل مادة السنامكة Senna والراوند Rhuabarts لتصنيع الشرابات المليئة خاصة في بريطانيا - مكرع ومجشيء يزيل النطفة والأرياح .
- ملطف للبشرة ينعمها ويزيل البثور . يديع الشعر الشائب موضعيا ومع الطبخ .
- يزيل مشاكل الرشح والزكام وآثارهما على الأنف والحنجرة .
- تستعمل لبخات التين على خراجات الأسنان والتهابات اللثة والأورام بالفم وغيره .
- يستعمل الحليب الذي يخرج من عنق التين غير الناضج لإزالة الثآليل بأن يوضع الحليب على الثؤلول .
- منه البري والبستاني يمزج مع النمر واليانسون والسهمس يؤكل صباحا فيساعد على الصحة والقوة والنشاط ويزيد في الوزن .

طعام الطفل من سن (18-24) شهراً



في هذه المرحلة من العمر يلجأ الطفل إلى إمساك الطعام بيده ، وهذا الأمر من شأنه أن ينمي الطفل ويبلغ من بانه فكرة عنده ورفضه لتناول الطعام ، ويمكن أن يتناول الطفل طعام الأسرة بصورة عادية ، واليك بعض مقادير حصص الطعام التي يحتاجها الطفل في هذا العمر :
2 - 3 : حصص منتجات البان (الحصة 4 ملاعق كبيرة) .
6 - 6 : حصص حبوب (الحصة 3 : 4 ملاعق كبيرة لحم مفروم أو دجاج مفروم أو سمك مفروم أو بيضة مسلوقة أو 3 ملاعق كبيرة فول) .
2 - 3 : حصص فواكه (الحصة تساوي ثمرة فاكهة أو 1/2 كوب عصير) .
2 - 3 : حصص خضروات (الحصة تساوي 2 ملعقة كبيرة) .
وعلى الأمهات أن يتنبهن إلى أن درجات الحرارة المرتفعة لا تجعل الطفل يقبل على الطعام ويرفضه ، وفي هذه الحالة لا يجب الضغط على الطفل ويكفي الاعتماد على لبن الأم فقط لأنه أفضل من حيث الارتواء والمناعة والتغذية.

أنت تسأل والدكتورة أميمة تجيب

إعداد / د. أميمة

□ ما سبب نزول نقط الدم في غير موعد الدورة الشهرية (تمسحات دموية) ؟

— إن نزول نقط دم في غير موعد الدورة الشهرية - أي في أيام النطافة - له عدة أسباب ومن أهمها :
- يدل على أن الإباضة قد حصلت، وهو شيء عادي ولا يدعو للخوف ولربما صادفك هذا شهريا ؛
- وجود التهابات خارجية

- بواسير
- جروح
- خدوش جلدية
- التهاب المثانة
نود أن نطمئن القتيات ونؤكد لهن أنه لا علاقة لهذا الدم بسلامة غشاء البكارة .
□ في أي شهر ووقت تعاني الحامل من (الوحم) والغثيان والقيء؟

زهرة عبدالله / عدن
— هناك نسبة كبيرة من الحوامل يصبن بما يسمى بدوار الصباح، وهو الإحساس بالغثيان والتعب خصوصا عند النهوض من الفراش في الصباح الباكر وهناك نسبة قليلة من الحوامل يصبن بهذه الأعراض في وقت مبكر جدا من الحمل، أي قبل أن تظهر نتيجة تحليل الحمل المخبرية .
أما النسبة الكبرى منه فتنبدأ لديهن أعراض (الوحم) ومشاكله عادة من بداية الشهر الثاني وتستمر حتى نهاية الشهر الثالث .
وهناك البعض ممن تظهر عليهن هذه الأعراض في أوقات مختلفة خلال اليوم كالليل مثلا ، وبالتأكيد ستكون هنالك نسبة معينة من الحوامل لا يصبن بمثل هذه الأعراض مطلقا للغاية .

□ ما هي أهم أسباب ضعف الخصوبة المتعلقة بالزوجة ؟

فطوم صالح / لحج
— هناك عدد من العوامل تؤثر في عملية الإخصاب عند المرأة أهمها ضيق المهبل، ضيق مجرى عنق الرحم، التهاب عنق الرحم، قرحة عنق الرحم، أورام ليفية في الرحم، أورام المبيض الحميدة والخبيثة، انقلاب الرحم، انحراف الرحم، عيوب الرحم التكوينية، السل الرحمي؛ الأمراض الزهرية والتناسلية (سيلان، هريس وتراخوما)، الالتصاقات الدموية، مرض البطان الرحمي، قصور وظيفة المبيض، انعدام التبويض، خلل في مادة الرحم الزلائية و مناعة ذاتية ضد نطف الزوج المنوية، الحمل خارج الرحم ومضاعفاته، سوء التغذية المستمر، فقر الدم المزمن، اضطرابات و أورام الغدة الدرقية والغدة النخامية، انقطاع الحيض المفاجئ في سن مبكرة، أمراض سارية ومعدية في سن الطفولة، صدمات نفسية وكبت شديدان، الالتهابات على أنواعها، نضوج جسماني غير كاف، كان يكون حوض المرأة صغيرا وأعضاؤها التناسلية غير نامية بشكل كاف.

الجراحة ليست ضرورية لتمزق الرباط الصليبي للركبة



□ بوسطن / مابيتا ،
قالت دراسة إن معظم الأشخاص الذين يعانون من إصابة شائعة في الرباط الصليبي للركبة يتحسنون عن طريق العلاج الطبيعي المكثف بقدر تحسنهم نفسه الناتج عن خضوعهم للجراحة.
وقال باحثون إن التركيز على إعادة التأهيل أولا قد يقني عن الحاجة إلى أكثر من نصف العمليات الجراحية التي تتم لإصلاح تمزق في الرباط الصليبي الأمامي الذي يقع خلف عظمة رأس الركبة ويربط عظمة الفخذ بعظمة الساق.
وتعد هذه التمرقات أكثر أنواع الإصابات شيوعا في رباط الركبة والتي عادة ما تصيب الرياضيين. وتجرى نحو 200 ألف عملية في الولايات المتحدة لإصلاح هذا التمزق سنويا بكلفة تقدر بمليارات الدولارات.
وفي رسالة بالبريد الإلكتروني قال ريتشارد فربول من جامعة لوند بالسويد الذي نشرت

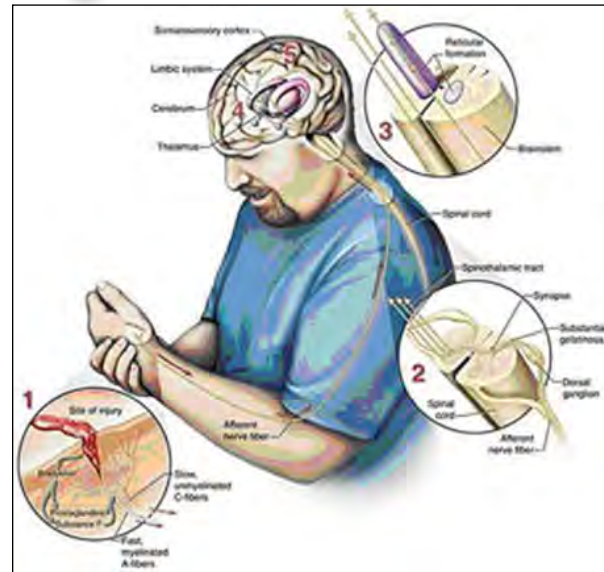
البيض يمنحك الطاقة اللازمة للجسم

أكدت دراسة حديثة أن البروتينات العالية الجودة في البيض لا تساعد على نمو العضلات فقط، بل إنها كذلك تزود الإنسان بالطاقة بالشعب والامتلاء.



وتوصل الباحثون الأمريكيون إلى أن بروتينات البيض توفر للإنسان طاقة ثابتة ومستمرة لأنها لا تتسبب في رفع مستويات السكر والأنسولين. وأشار الباحثون إلى أن البيض يزيد بشكل مباشر قوة عضلات الأشخاص من مختلف الأعمار بسبب البروتينات الموجودة فيها، وهو يحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية في الجسم من أجل بناء العضلات والحفاظ عليها. وأكد الباحثون أن بيضة واحدة تحتوي على 13 % من البروتينات العالية الجودة التي يوصي الأطباء بالحصول عليها من أجل التمتع بصحة جيدة والاحتفاظ بعضلات قوية بشكل دائم.

الألم العصبي



من الصيدلية دون وصفة طبية مثل الأسبرين والأستيامينوفين في السيطرة على الألم، كما أن أدوية أخرى مثل مضادات التشنج والاكنتاب قد تكون مفيدة للغاية. وفي حالات نادرة، قد يحتاج الأمر إلى التدمير الجراحي للعصب المصاب لتخفيف حدة الألم الشديد الذي لا ينقطع.



إيستروجين

هو أحد الهرمونات الموجودة داخل جسم المرأة ويفرز عن طريق المبايض. من المعروف أن نقص هرمون الإستروجين عن المرأة يؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام.

مرض هنتجتون

كلوربرومازين أو الهالوبريدول في تحسين الحركة ومداواة اضطرابات المزاج، لكنه لا يوقف تقدم المرض. ويعاني المصابون بمرض هنتجتون في نهاية الأمر من مضاعفات ناجمة عن تدهور في قدراتهم الذهنية والجسمانية. ومثل أي شخص مصاب بالعتة، يصبحون أكثر عرضة للعدوى والمرض ويصبحون أكثر ضعفا من الناحية البدنية وأكثر هزالا لأنهم معرضون لمشاكل في حماية قنواتهم التنفسية من العدوى والحصول على التغذية الكافية عن طريق الطعام.

ويسمى أيضا تشنجات هنتجتون، وهو مرض نادر، ووراثي حيث يحدث فيه تآكل مطرد في الخلايا العصبية بالمخ ما يؤدي إلى اختلاجات وتشنجات لا إرادية (رقص) وتدهور عقلي. إذا كان أحد الأبوين حاملا للمرض، حتى إذا لم يكن الآخر حاملا، فإن الطفل يكون أمامه احتمال بنسبة 50 % أن يصاب بالمرض، ويمكن إجراء الاختبار الجيني (الوراثي) على الجنين لتحديد ما إذا كان قد ورث الجين أم لا. عادة ما تبدأ الأعراض بين سن العشرين والأربعين، وهي تبدأ غالبا دون أن يشعر بها المريض وتتقدم ببطء. والأعراض

قلة النشاط وزيادة الوزن وتراكم الدهون في محيط البطن والخصر تسبب مرض السكري