

«قنبلة الكالسيوم»...
حبوب صغيرة آثارها خطيرة

في
البلاد

محسنا

رشيد الحلواني ومهند عبد الجواد:

نتعامل مع تركيبات الأسنان كقطعة مجوهرات نادرة
ولوحة فنية مرسومة بدقة

PS
INTERNATIONAL DENTAL LAB
SMILES & STYLES

عام جديد... تحديد جديد

بدأ العام 2022 بتحد كبير لجميع دول وشعوب العالم، ففي الوقت الذي يحمل العديد منهم آمانيات بأن يكون هذا العام أفضل من سابقه، وعلى الرغم من الانتكاسة التي تمر بها حاليًا العديد من الدول بسبب متحور «كوفيد 19» (أوميكرون) وارتفاع أعداد المصابين به حول العالم أجمع ومن دون استثناء، لكن ما زال هناك أمل بأن يكون هذا العام أفضل وأن يكون نهاية الأوبئة حول العالم، وأن يكون عاما ينعم فيه الجميع بالصحة والعافية.

لا يخلو أي عام من التحديات الصحية سواء على الصعيد الدولي أو الفردي، إلا أننا نتمنى أن يكون 2022 عامًا نستطيع فيه مواجهة جميع التحديات معًا على جميع الأصعدة، عامًا نستطيع في الجميع تحسين صحتهم الجسدية والنفسية، فالصحة نعمة عظيمة، كما أن الشخص الذي يتمتع بصحة كاملة يكون قادرًا على الإنتاج والتميز والإبداع، ما يساهم في رقي المجتمع.

ولتكون بداية هذا العام مميزة؛ تصدر أسرة «صحتنا في البلاد» عددها العاشر، وهو أول إصدار لهذا العام؛ لنتناول فيه العديد من الموضوعات الطبية التي تهم القارئ، فنناقش فيه ملف «قنبلة الكالسيوم» وكيف يمكن أن يؤثر انخفاض أو ارتفاع معدلات هذا المعدن البسيط على جسم الإنسان.

وفي هذا العدد نعرض تجربة شركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان وكيف تتعامل الشركة مع تركيبات الأسنان كقطعة مجوهرات نادرة ولوحة فنية مرسومة بدقة، وكيف يتم تصنيع هذه التركيبات قبل أن تصل إليكم.

كما يناقش هذا العدد أمراض اللثة العامة وما لها من تأثيرات على القلب والرئة وغيرها من الأجهزة الحيوية، وذلك بسبب إهمال العديد من المرضى التهابات اللثة التي قد تؤدي إلى انتكاسات على الرغم من إمكان علاجها ببساطة من خلال المتابعات الدورية. وفي هذا العدد نناقش حق الطفل في الحصول على الرعاية النفسية الصحيحة، فمع تزايد حدة نوبات الغضب لدى الأطفال حديثًا بسبب التأثيرات النفسية التي سببها «كوفيد 19» زادت حدة نوبات الغضب عند هذه الفئة، لذا نطرح أساليب ووسائل للتحكم وإدارة الغضب عند الطفل؛ بهدف تنشئة جيل صحي سليم.

ونتناول في هذا العدد أحد الأمراض النادرة التي يعاني منها العديد من المواطنين في البحرين بصمت وهو مرض ويجنر، الذي قد يؤدي إلى الوفاة إذا ما تم تشخيصه مبكرًا، هذا بجانب استعراض بعض الموضوعات الأخرى كارتفاع ضغط الدم الشرياني وتنميل الأطراف، مع موجز عن الأعراض والعلاجات عبر لقاءاتنا المختلفة.

كما نمر أيضًا بعدد من الموضوعات الخاصة بالعناية والرشاقة والتغذية لما لها من أهمية في حياتنا... معلومات متجددة ومميزة تجدونها في هذا العدد، فقد اخترنا أن تكون موضوعات العدد العاشر مميزة لتكون بداية 2022، وليكون هذا العام انطلاقة إلى حياة صحية.

شركة جي بي اس العالمية لصناعة الاسنان أول ماركة معتمدة في تركيبات الأسنان أطلبها من طبيب أسنانك



INTERNATIONAL DENTAL LAB
SMILES & STYLES

تواصلوا معنا

@gps_dental_lab

+973 35349090



BHC

Bahrain Health City
مدينة البحرين الطبية

نحن في خدمتكم



58

تغذية

■ أطعمة غنية بالقيمة الغذائية
فما هي؟
■ تخلصي من الهشاشة
والتكسر، واحصلي على أطاير
صحية.

62

رشاقة

■ لا تبحث عن حلول سريعة
لنقص الوزن حتى لا تسترجع ما
فقدته بسرعة.
■ تحكم في وزنك قبل أن
تسترجع ما فقدته من جديد

66

أخبار طبية

76

مطبخ صحي

78

صح معلوماتك

42

بحوث ودراسات

■ النظام الغذائي يتفوق على
أدوية مكافحة الشيخوخة
■ دراسة جديدة تضيف مزيداً من
الدلة على التهرب المناعي لـ
أوميكرون
■ هل نقص الطاقة مفتاح
الإصابة بمرض الزهايمر؟ باحثون
في جامعة اديليد يدرسون
الطفرات الجينية للمرض
■ إمكاناتنا في أصابعنا... حتى
التستوستيرون لديه الدليل

46

الصحة النفسية

■ 8 طرق لجعل غرفة نومك أكثر
صحة
■ لماذا النساء والشباب أكثر
عرضة للإصابة بكتابة الشتاء؟

52

تجميل

■ هل تعاني من إكزيما الشتاء
وتقشر الجلد؟
■ 10 علاجات للبشرة الدهنية
ابدئي بها اليوم من منزلك.
■ الهالات السوداء تحت عينيك
واضحة؟ ما السبب؟

32

تجربة

■ تأخر تشخيصها بمرض
ويجنر
■ فأصببت بالفشل الكلوي
■ الطفل أحمد عباس تحدث
السرطان في عمر لا يتجاوز
3 أعوام، وتغلب عليه بصبر
أهله وإرادتهم

38

الأمومة والطفولة

■ هدى المهدي: نوبات
الغضب عند طفلك طبيعية
أم مؤشر للخطر؟

04

طبيب الشهر

■ رشيد الحلواني
ومهند عبدالجواد: تتعامل
مع تركيبات الأسنان كقطعة
مجوهرات نادرة ولوحة فنية
مرسومة بدقة

18

موضوعات طبية

■ د. أمل السمك:
التهاب اللثة قد يؤثر على أجهزة
جسمك الحيوية... فكيف يحدث
ذلك؟
■ صفية سرجان:
خدر وتنميل الأطراف مؤشر
لبعض الأمراض... فلا تستهين
بهذه الأعراض
■ د. فيصل المحروس:
ارتفاع ضغط الدم الشرياني...
«القاتل الصامت»
■ د. سعاد ناجي:
40 إلى 50 مصاباً
بـ «ويجنر» في البحرين...
فما هذا المرض؟

10

ملف الشهر «قنبلة الكالسيوم»...

حين ينقص تتأثر أجسامنا وحين يزداد يتضاعف الضرر

■ د. محمد الحلواجي: نسبة الكالسيوم تخضع لرقابة الجسم
■ «المنجل المؤلم».. اضطراب وراثي
■ كيف يعمل عقار «كريزانونام»؟

■ د. فريد سلوم: علامات وأعراض نقص المعدن
■ د. يوسف شرف: خطر الانخفاض.. خطر الارتفاع
■ د. نمر رزق: متى نصف الكالسيوم؟

رشيد الحلواني ومهند عبد الجواد:

نتعامل مع تركيبات الأسنان كقطعة
مجوهرات نادرة ولوحة فنية مرسومة بدقة

أكد الرئيس التنفيذي لشركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان رشيد الحلواني والمدير الفني للشركة مهند عبد الجواد أن «GPS» تتعامل مع تركيبات الأسنان كقطعة مجوهرات نادرة ولوحة فنية مرسومة بدقة، فالأسنان جزء من جسم الإنسان وهي الواجهة الإعلامية له، لذا تحرص الشركة على صناعة هذه التركيبات بدقة وجودة عالية.

وأوضح الحلواني أن نجاح تركيبات الأسنان هو حصيلة الشراكة بين معمل الأسنان وطبيب الأسنان، إذ إن طبيب الأسنان يمثل 50 % من نجاح التركيبة ومعمل «GPS» يمثل الـ 50 % الأخرى، مشيراً إلى أن شركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان تتعامل تقريباً مع 75 طبيباً على مستوى الخليج العربي، وتم اعتماد 15 طبيباً رسمياً.

وذكر أن شركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان تتعامل مع تركيبات الأسنان بالطرق الفنية، فالفني يتعامل مع هذه التركيبات كلوحة فنية يحاول فيها أن يحقق انعكاس الضوء والتدرج في الألوان والشفافية في الأسنان، مؤكداً أن الأسنان تمثل جزءاً من ثقة الإنسان، لذا من المهم صناعة هذه التركيبات بشكل احترافي لما لها تأثير نفسي على صاحب الابتسامة. جاء ذلك خلال لقاء الرئيس التنفيذي لشركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان رشيد الحلواني والمدير الفني للشركة مهند عبد الجواد مع «صحتنا في البلاد»، وفيما يلي نص اللقاء:

كيف انطلقت شركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان؟

ومتضادة وجزء منها مغلوطة، لذا كان الهدف تأسيس علامة تجارية موثوقة لكسب ثقة العميل النهائي وهو طالب الابتسامة سواء كان من الناحية التجميلية أو الوظيفية، بحيث يكون هناك مصدر موثوق للمعلومات، فهدفنا أن تكون شركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان العلامة الموثوقة في مجال عالم طب الأسنان، وقد استطاعت الشركة تحقيق ذلك، فهي أول ماركة مسجلة في مجال صناعة تركيبات الأسنان في الخليج العربي، وقريباً ستكون مسجلة أيضاً في الاتحاد الأوروبي وكندا.

الرئيس التنفيذي لشركة «GPS» رشيد الحلواني: انطلاقة شركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان كانت مثل انطلاق الشركات العظيمة، فقد كانت ببداية جداً بسيطة وإمكانات محدودة ولكن بأهداف وأحلام كبيرة، فقد كان وما زال لدينا أحلام كبيرة، إذ لاحظنا كوننا خبراء مؤسسين في قطاع الأسنان وجود نقص في السوق فيما يتعلق بتركيبات الأسنان إضافة إلى قلة الوعي عند الجمهور، إذ أصبح عالم الأسنان متشعباً، فهناك معلومات كثيرة





تركيبات أسنان تصنع بأيدي فنيين

هل يمكن أن تحدثنا عن مجال صناعة الأسنان ومدى أهميته؟

الحلواني: صناعة تركيبات الأسنان معقدة جدا تمر بأكثر من 15 قسما. وتكمن أهميتها بشكل كبير في أنها عبارة عن صناعة طبية وتجميلية في نفس الوقت، حيث تفصل بحسب أبعاد معينة خاصة بكل طالب للابتسامة وكل مريض، فأهميتها أنها تمثل جزءا كبيرا من جمالية وشكل الوجه، فالابتسامة تؤثر على الجمالية والثقة، والأسنان جزء من جسم الإنسان، فهي الواجهة الإعلامية للإنسان، فصناعتها تكون دقيقة. كما أن مجال صناعات تركيبات الأسنان مهم جدا خصوصا في المراحل الإنتاجية والصناعية، فتركيبات الأسنان يمكن أن تصنع بطرق عدة، فقد تكون صناعة تجارية أو قد تكون صناعة فنية، وفي شركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان نتعامل مع تركيبات الأسنان بالطرق الفنية، فالفني يتعامل مع هذه التركيبات كلوحة فنية يحاول فيها أن يحقق في الأسنان انكسار وانعكاس الضوء والتدرج في الألوان والشفافية. ويمكن أهمية صناعة الأسنان في أنها تمثل جزءا من ثقة الإنسان، فقد يؤثر شكلها عليه، لذا من المهم صناعة هذه التركيبات بشكل احترافي لما لها تأثير نفسي على صاحب الابتسامة.

ما أبرز التحديات التي واجهتها الشركة منذ انطلاقتها؟

الحلواني: شركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان مثل باقي الشركات التي تمر بتحديات عدة، فكل مرحلة لها تعقيداتها الخاصة، فهناك مراحل يكون فيها تعقيدات في السيولة واستقطاب الأيدي العاملة والموارد البشرية، إلا أن وجودنا في مملكة البحرين بفضل من الله وبفضل عاهل البلاد صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة وولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن

حمد آل خليفة، ذلل أماننا العديد من الصعاب، فالتوجيهات الصادرة من جلالة الملك وسمو ولي العهد رئيس الوزراء فتحت الآفاق أمام مملكة البحرين، فقد تعلمنا من القيادة الرشيدة أن نعاني السحاب ونحقق أحلامنا ونتغلب على الصعاب.

كم عدد أطباء الأسنان الذين بينهم شراكة مع شركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان، وهل هناك نية لزيادة العدد؟

الحلواني: شركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان تتعامل تقريبا مع 75 طبيباً على مستوى الخليج العربي، وقد اعتمدنا 15 طبيباً رسمياً، وقبل اعتماد أي طبيب يمر بعدد من المراحل، فبعد أن يتواصل معنا نوفر له حيز عمل لضمان الجودة، ونتأكد من قدرتنا على توفير هذه الجودة بالتعاون مع الفنيين الموجودين لدينا، بعدها تبدأ العملية بعد التأكد من تميز الطبيب من الناحية الأكاديمية، لنبدأ بعدها ببناء خبرة مشتركة مع الطبيب، فالشركة تمثل 50 % من العلاج، كما يمثل الطبيب 50 % من خطة العلاج، وبعد التأكد من الوصول إلى الآراء المشتركة نتنقل بعدها إلى الاعتماد الرسمي ونعلن عن ذلك، كما يتم إبلاغ المريض أو طالب الابتسامة عن توافر الأطباء المعتمدين لدينا في حال كان يبحث عن طبيب معتمد يتعامل مع تركيباتنا.

ما معايير اختيار الأطباء المعتمدين لديكم؟

الحلواني: هناك معياران أساسان أولهما الناحية الأكاديمية بالنسبة للطبيب، إذ يجب أن يكون على علم كاف، أما المعيار الثاني فهو وجود الخبرة؛ خصوصا أن الشركة تمثل 50 % من العلاج، بينما يمثل الطبيب 50 % من خطة العلاج، ففي حال تحققت هذه المعايير يتم اعتماد الطبيب بعد بناء خبرة مشتركة بينه وبين الشركة.

شركة «GPS» تطمح بأن تكون المتصدر الأول لتركيبات الأسنان من داخل البحرين

ونعتمد في الشركة على العمل اليدوي على الرغم من وجود جميع الأجهزة؛ لنحصل على النتيجة المميزة والقطعة الفنية المميزة من تركيبات الأسنان.

ما المواد الخام التي تستخدم في عملية التصنيع؟

الحلواني: نحصر في شركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان على استخدام مواد خام ذات جودة عالية، ولا يقتصر ذلك على المواد الخام، إذ نحصر على توفير أحدث الأجهزة ذات المعايير العالية. ونتعامل في شركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان مع خامات مختلفة بالخزف والبودرة والزيروكون والواكس والمعادن وعناصر مختلفة تندمج لبناء سن مميز لطالب الابتسامة.

ما الخطوات أو المراحل التي تمر بها صناعة الأسنان؟

الحلواني: صناعة تركيبات الأسنان معقدة، فهناك 15 قسما، كل قسم مسؤول عن مهمة معينة، وبكل مرحلة يكون هناك تقييم لجودة العمل قبل أن تنتقل التركيبات للقسم الثاني، فعند وصول الحالة عن طريق أخذ قالب فم المريض أو وصول تصوير ثلاثي الأبعاد يتم طباعتها والعمل عليها، وتمر بمراحل مختلفة بين الأجهزة والعمل اليدوي، فالشركة تتميز بالعمل اليدوي خصوصا في المرحلة النهائية، إذ في هذه المرحلة نقوم ببناء الخزف، فالتركيبات عبارة عن قطعة فنية نستخدم فيها الريشة ومساحيق مختلفة من أنواع بودرة الخزف وألوانا مختلفة لتحقيق الناحية الجمالية.



نصدر أكثر من 90 % من تركيباتنا لدول الخليج العربي

معه طبيبه لتوفير التركيبات الخاصة له.

ومن الضروري توعية الناس بالأضرار التي قد تحدث بسبب تركيبات الأسنان التجارية، فقد تحدث مشكلات والتهابات، فضلاً عن وجود الأخطاء الطبية خصوصاً في ظل وجود السياحة العلاجية في بعض الدول التي تقدم تركيبات أسنان تجارية وبأسعار مخفضة لا يتم مراعاة الجودة والدقة أثناء تصنيعها، ما قد يعرض المريض إلى أضرار مادية وجسدية.

ما الخطط التطويرية المستقبلية؟

مهند عبدالجواد: الخطط التطويرية للشركة كبيرة جداً، ولكن الخطة الأساس منذ التأسيس هي أن يكون لدينا أطباء معتمدون في كل دول العالم، ولقد استطعنا أن نحقق زيادة في عدد الأطباء المعتمدين شهرياً، ومن ضمن الأهداف أن نكون المصدر الأول والاسم الأول من داخل مملكة البحرين على مستوى العالم.

ما نصيحتك الأخيرة إلى مرضى الأسنان وطالبي الابتسام؟

الرئيس التنفيذي لشركة «GPS» رشيد الحلواني: لقد دخل في عالم طب الأسنان الموضوع التجاري، فنصيحتنا إلى المرضى التمهل والتقصي عن طبيب الأسنان والمعمل الذي يتعامل معه، وعلى مريض الأسنان أن يختار معمل الأسنان كما يختار طبيبه، كما يمكنه أن يختار معمل الأسنان حتى وإن كان طبيبه لا يتعامل معه.

هل حازت شركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان على رضا العميل بنسبة 100 %؟

مهند عبدالجواد: من الصعب أن تحقق أي شركة هذه النسبة؛ خصوصاً أن العملاء دائماً مع تقدم الأيام يرغبون في الحصول على المزيد، ولقد حققنا في شركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان نسبة رضا ممتازة، وبالتأكيد كباقي الشركات قد تكون هناك نسبة اعتراض، لكن دائماً ما تكون الحلول موجودة، فشركة «GPS» كبقية الشركات الناجحة دائماً توفر الحلول المناسبة لأي اعتراض إن وجد من خلال دعم العملاء والسعي إلى إرضائهم والحصول على ثقتهم وتوفير الخدمات المطلوبة لهم.

ما الأضرار التي يمكن أن يخلفها اللجوء إلى تركيبات أسنان الرخيصة؟

مهند عبدالجواد: في عالم طب الأسنان من المستحيل أن نحصل على تركيبات أسنان ذات جودة عالية بسعر منخفض، ففي حال توافر هذا النوع ستكون هذه التركيبات خالية من الشفافية والجمالية، وقد تكون مصفوفة بطريقة عشوائية، كما أن بعض هذه التركيبات قد لا تكون متطابقة بشكل كبير مع السن المحضر، فلا يكون هناك تطابق كلي، ووجود مسافات في التركيبات قد يسبب رائحة فم كريهة والتهابات في اللثة وغيرها، لذا دائماً ما ننصح طالبي الابتسامة والمريض بالبحث عن طبيب يتعامل مع مصانع تركيبات أسنان ذات جودة، فكما يبحث المريض عن طبيب أسنان مؤهل عليه البحث عن مصانع تركيبات أسنان تقدم تركيبات ذات جودة عالية، كما أن من حقه أن يختار مصنع التركيبات الذي يرغب في أن يتعاون



بمعلمائنا في البحرين نطمح لأن نزيد الوعي عموماً، خصوصاً أننا نوفر جودة عالية بسعر مناسب، لذا نتمنى التوسع في مملكة البحرين بنشر الوعي بين الجمهور، فنحن نسعى أن نكون شريكاً مع العملاء في البحرين، وأن نصل إلى جميع طالبي الابتسامة في المملكة.

ما سر نجاح منتجات الشركة؟

المدير الفني لشركة «GPS» مهند عبدالجواد: إن الشركة الناجحة تعتمد بشكل أساس على الجودة، وهذا هدفنا في شركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان، فجميع الأقسام في الشركة تركز على الدقة والجودة أثناء صناعة هذه التركيبات. وقد تم هيكلة جميع الأقسام بالتدقيق على جودة الصناعة، فنحن في الشركة نتعامل مع تركيبات الأسنان كقطعة مجوهرات فريدة مثل الألماس، لذا نعتني بجميع التفاصيل، فهذه التركيبات ستكون جزءاً من الإنسان وصحته، لذا لا بد من الاعتناء بتفاصيلها ومعاملتها كما نتعامل مع المجوهرات، من خلال صناعتها ورسمها كلوحة فنية. كما أن نجاحنا يرتكز أيضاً على تعاملنا مع الجمهور والعملاء وسعينا لتحقيق رضاهم من خلال التعامل الراقى.

كيف ترى مستقبل صناعة الأسنان في البحرين؟

الحلواني: رؤية شركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان أن تكون المصدر الأول عالمياً في تركيبات الأسنان، فمنذ 5 سنوات فكرنا بالعالمية، لذا بدأنا في مملكة البحرين بسبب الدعم الحكومي والتسهيلات المقدمة للاستثمار، لذا نهدف أن نحقق ذلك من البحرين، كما نحلم بأن تكون المملكة من الدولة التي ترتبط بصناعة أجود أنواع تركيبات الأسنان التجميلية وتصديرها إلى جميع أنحاء العالم ناشرين عدوى السعادة والفرح والابتسامة الموجودة على أرض البحرين، وأن ترتبط هذه الصناعة باسم مملكة البحرين كما ارتبطت سابقاً باستخراج اللؤلؤ قديماً وصناعة الألمنيوم حديثاً.

كم نسبة التصدير للخارج، وما الدول التي يتم التصدير لها؟

الحلواني: تتجاوز نسبة تصدير شركة «GPS» لصناعة تركيبات الأسنان 90 %، إذ نصدر معظم منتجاتنا إلى دول الخليج العربي ونطمح إلى العالمية، وهناك الآن نية أن نصدر إلى كندا ونطمح إلى الوصول للدول الأوروبية، وأما فيما يتعلق

حين ينقص تتأثر أجسامنا
وحين يزداد يتضاعف الضرر

«قنبلة الكالسيوم»... حبوب صغيرة آثارها خطيرة

إعداد: سعيد محمد

يبلغ المواطن «م» من العمر 58 عامًا. مضت أسابيع عدة على شعوره بالآلام شديدة في منطقة الرقبة والكتفين حرمة من النوم، وهنا من الطبيعي أن يلجأ إلى الطبيب. بعد وإجراء التحاليل والتشخيص تبين بوضوح أن سبب هذه المشكلة التي جعلت الآلام المبرحة تصاحبه هو زيادة نسبة الكالسيوم في الدم وترسبه في رقبته وكتفه.

وبينما كان المواطن «م» في رحلة للعمرة، شعر بالآلام بدأت ترتفع تدريجيًا إلى أن أصبح لا يستطيع تحملها، وتم نقله إلى أحد المستشفيات في مكة المكرمة، وبعد الفحوص والتحليل، تفاجأ بوجود حصي في الكلى، ولفت الطبيب المعالج نظره إلى مكملات الكالسيوم التي كان يستخدمها بعد أن شُرح له المريض مشكلته مع نقص الكالسيوم وأعطاه اسم الحبوب التي استخدمها، فطلب منه التوقف عن استخدامها ومراجعة الطبيب بعد عودته إلى البحرين؛ لإكمال التحاليل ووصف علاج جديد بعد أن يتم إزالة الحصى.

كثيرًا ما تحدث الأطباء والمثقفون الصحيون عن المشكلات الصحية المترتبة على نقص معدن الكالسيوم في الدم، إلا أن هناك مشكلة كبيرة ربما تكون مجهولة بالنسبة لدى كثيرين من المصابين بها، ألا وهي مشكلة زيادة الكالسيوم، خصوصًا بالنسبة للذين يتناولون حبوب الكالسيوم كمكملات بسبب نقص المعدن في أجسامهم وعدم حصولهم على النسبة الكافية منه. ووفق الجدول الدوري، فإن عنصر الكالسيوم من أهم العناصر في وظائف الخلايا الحية ويزداد تركيزه في العظام والأسنان وتبلغ نسبته في الدم 11,9 ملغم لكل لتر، وهو عنصر ضروري للغاية في نقل الإشارات الحيوية عبر الخلايا وتحفيز العضلات للقيام بمهامها، علاوة على أنه ينقل الإشارات الكهربائية بين الخلايا العصبية.





استشاري أمراض وجراحة العظام والعمود الفقري

د. يوسف الشرف

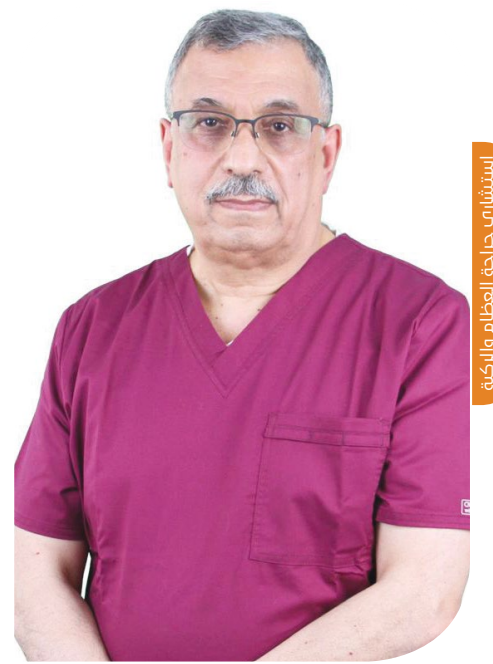
خطر الانخفاض.. خطر الارتفاع

يتأثر جسم الإنسان بنقص الكالسيوم، والحال أن ارتفاعه له أضرار، وهنا تكمن المعضلة في إهمال الحالة كما يؤكد استشاري أمراض وجراحة العظام والعمود الفقري د. يوسف شرف الشرف، إذ يوضح أن «فرط الكالسيوم» هو زيادة غير طبيعية في المعدن كما يبدو واضحًا من التسمية، وهناك العديد من الدراسات الطبية كشفت عن فرط نشاط الغدة الجار درقية بسبب مشكلة في هذه الغدة كالإصابة بالأورام أو خلل في الوظائف، ودعنا نتخيل أن أحد الأشخاص أصيب بنقص في الكالسيوم لكنه لم يستشر الطبيب أو لم ينتظم في اتباع ما وصفه الطبيب من علاج، فراح يتناول مكملات الكالسيوم الغذائية وفيتامين «د» بكميات غير مضبوطة، فهذه ستؤدي دون أدنى شك إلى الإصابة بفرط الكالسيوم وارتفاعه في الدم بصورة غير طبيعية.

حتى لا يضطر الأطباء...

ومن المشكلات الصحية لفرط الكالسيوم، كما يوضح الشرف، هو تعريض الكلى للخطر الكبير بسبب الضغط الكبير على أداؤها لتنقية الدم وصعوبة التخلص من السوائل بسبب النسبة المرتفعة للكالسيوم في الدم، وبعض الحالات التي لا يتم تداركها وعلاجها تنتهي بالإصابة بالفشل الكلوي لا قدر الله، فيبدأ الأمر بتكون الحصوات. وكما تشير بعض البحوث الطبية، فإن فرط الكالسيوم له أثره ومضاعفاته في التأثير على عمل القلب بسبب اضطراب النبض وعدم انتظامه، وقد تؤدي بعض الأمراض وأدويتها العلاجية إلى زيادة مستوى فيتامين «د» الذي يحفز لامتصاص كمية أكبر من الكالسيوم، والأطباء يستطيعون كشف ارتفاع المعدن حين يعاني الشخص من آلام في العظام وضعف العضلات وتأثر وظائف الدماغ والشعور بالحمول والتعب، وحتى بالجهاز الهضمي، فقد يكون من دلائل ارتفاع الكالسيوم الإصابة بالإمساك من ناحية، وكثرة التبول والشعور بالعطش وإجهاد الكلى التي تبذل مجهودًا أكبر، والعلاج في الحقيقة ناجح بعد تشخيص الحالة، إنما نحن نؤكد ألا يصل الإنسان إلى وضع صحي غير مستقر يجعل الطبيب يلجأ إلى خيارات عدة ومنها تخليص الدم من الكالسيوم عن طريق الغسيل وكذلك علاج الغدة الدرقية ووصف مدرات البول.

وكما هو معروف، فإن تغيير الأنماط الخاطئة هو جزء رئيس وجوهري في العلاج، فلا بد من الاهتمام بالنظام الغذائي المتزن وممارسة الرياضة والإكثار من شرب المياه والسوائل، والحذر ثم الحذر من تناول المكملات الغذائية بشكل خاطئ ومن دون استشارة الطبيب، فأكثر الحالات التي تعرضت لانتكاسة صحية كان سببها الأول تناول جرعات من الكالسيوم بطريقة غير صحيحة.



استشاري جراحة العظام والركبة

د. فريد سلوم

علامات وأعراض نقص المعدن

في هذا الملف، سنتناول الجوانب المهمة المتعلقة بمخاطر تناول حبوب الكالسيوم بالنسبة لمن يعانون من نقص هذا العنصر في أجسامهم، والأخطر هو تناول تلك المكملات دون استشارة الطبيب. بدايةً يلفت استشاري جراحة العظام والركبة د. فريد محسن سلوم إلى نقطة مهمة، وهي أن نقص الكالسيوم لا يظهر بصورة فجائية، فالجسم حين لا يحصل على الكالسيوم من المواد الغذائية الغنية به لمدة طويلة، يتم يعويض ذلك النقص من العظام في المرحلة الأولى، ثم تبدأ بعض الأعراض في الظهور لتدل على نقص العنصر، ولا تقتصر تلك الأعراض على العظام واحتمال تعرضها للكسور، بل من بين الأعراض تشنج وشد العضلات وتضرر البشرة وترقق الأظافر، وحتى على الجانب النفسي يشعر الإنسان بالاكئاب وفقدان الذاكرة والتنميل لا سيما في الوجه والأطراف.

وحتى مع ظهور تلك الأعراض، فإن الأطباء، كما يركز سلوم، يبحثون في الأسباب التي أدت إلى ذلك النقص، ومنها كما أشرنا عدم الحصول على العنصر من المواد الغذائية، ومنها وجود مشكلات في عمل الغدة الدرقية، أضف إليها سوء التغذية وعدم قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم، والطبيب يبحث أيضًا في الأدوية، فقد يتناول المريض أدوية تمنع الجسم من امتصاص الكالسيوم، وقد يكون السبب اضطرابا في الهرمونات لدى السيدات، وهنا نشير إلى أن نقص فيتامين «د» له أثر كبير في تقليل قدرة الجسم على الامتصاص. وعموما، يخضع المريض لفحص دقيق لمعرفة الأسباب، ولا يقتصر الأمر على دراسة الأعراض بل يشمل أيضا المضاعفات كالإصابة بهشاشة العظام وكسورها أو الإعاقة أو اضطراب عمل القلب، أي أن هذا النقص له مزار كثيرة قد تؤدي لا سمح الله إلى وفاة المريض.

جرعات يحددها الطبيب

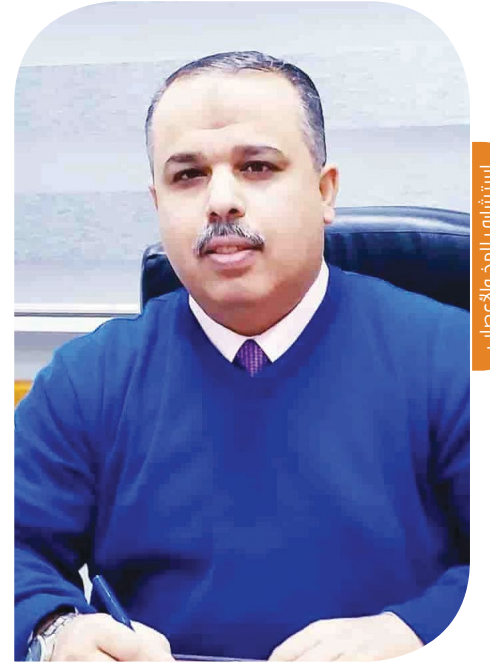
ويتطرق سلوم إلى بيت القصيد في موضوعنا وهو علاج نقص الكالسيوم، فيلفت إلى أن العلاج ممكن تحت الإشراف الطبي، وبالإمكان ملاحظة التحسن في حالة المريض بعد الانتظام في العلاج خلال أسابيع قليلة، ومنها تناول مكملات الكالسيوم ولكن، ولنضع خطين تحت «لكن»، بأن يكون ذلك وفق الاستشارة الطبية وما يحدده الطبيب المعالج من جرعات، ولا بد من توفير نظام غذائي متكامل يمد الجسم بمصادر العنصر، ودعنا نوضح أيضًا أن الطبيب المعالج قد يستخدم حقن الكالسيوم وفق نظام محدد لإعطائها للمريض.



من الأعصاب إلى «بطة الساق»

وفي الأعصاب، فإن نقص الكالسيوم له دور في الاكتئاب ونقص القدرات العقلية ونقص التركيز وضعف الذاكرة، بل إن الكثير من الناس يشكون من التميل في الوجه، وطبعًا هذا التميل في الوجه هو علامة ليست جيدة تجعلنا نتخوف من الجلطات الدماغية، لذلك لا بد من فحص الكالسيوم فهو مهم للعظام، حتى أن بعض السيدات يشكين من التقلص العضلي في «بطة الساق» في ساعات الصباح الأولى، وهذا مؤشر يجعلنا نفحص نسبة الكالسيوم لديهن.

فوائد الكالسيوم كثيرة، لكن ما الذي يجعل الكالسيوم ينقص؟ أول شيء هو نقص الأغذية التي نتناولها، وما أكثر الأطعمة الغنية بالكالسيوم؛ فالمسمم غني بالكالسيوم والحليب المدعم والزيادي وسائر الألبان والسبانخ، لذلك ينقص بنقص الأغذية التي نتناولها، ثم نقص الفيتامين «د»؛ لأن هذا الفيتامين هو الذي يعمل على امتصاص الكالسيوم من الأمعاء إلى الدم، فالكالسيوم له دورة في الجسم لا بد من أن نعرفها، تبدأ بالغدة الدرقية التي تفرز هرمونًا ينظم عمل الكالسيوم، وهو الذي يسحب من العظم إلى الدم في حال نقصه، ويحفز الكلى على العمل لإخراج الشكل النشط من فيتامين «د»، كما أن من العوامل التي تسبب نقص الكالسيوم هو التقدم في السن، فكثير من النساء بعد هذا السن يعانين من اضطراب الهرمونات وبالتالي نقص الكالسيوم في الدم، وتحدث هشاشة في العظام، ما يوجب أخذ الكالسيوم ليس بعد سن الخمسين بل من العشرين حتى الخمسين سنة؛ من أجل توفير مخزون استراتيجي في العظام.



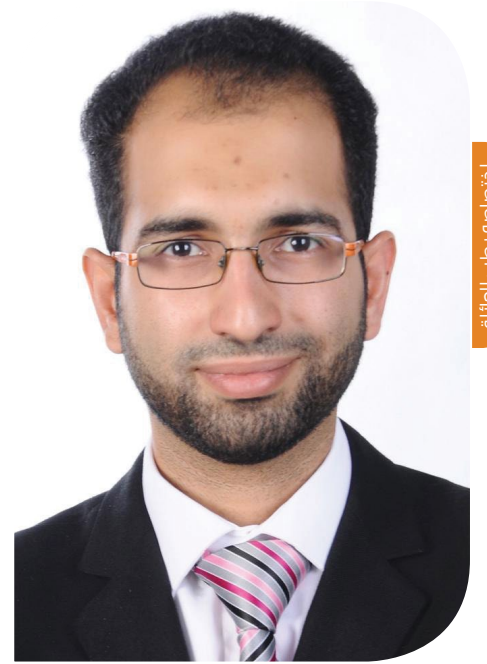
استشاري المخ والأعصاب

د. نهر رزق متى نصف الكالسيوم؟

يشدد استشاري المخ والأعصاب د. نهر رزق دلول على أن الحصول على الكالسيوم عن طريق الغذاء لا يضر الإنسان، إلا أن للمكملات أشد الضرر وأولها تراكم أو ترسب الكالسيوم في العضلات وبالتالي الإصابة بتيبس عضلي شديد، بل يمكن أن يؤدي إلى تصلب الشرايين، ودعني أقول إنه ليست الدهون هي سبب تصلب الشرايين، بل زيادة الكالسيوم في الدم عن حده الطبيعي من دون استشارة طبية، ولا يسبب فقط ارتفاع ضغط الدم، بل يسبب اختلالًا في وظائف القلب من جهة وحصى الكلى والمرارة من جهة أخرى، ونحن نصف حبوب الكالسيوم للإنسان الذي يعاني من خلل كبير وخطير بسبب نقصه، أما حين تكون الأغذية التي نتناولها غنية بالكالسيوم ومنها البذور والمكسرات والخضار فلا داعي لتناول المكملات لزيادة الكالسيوم، ولا بد من استشارة الطبيب.

يتناولون الأقراص دون مبرر

ويضيف أن «كثرة المترددين على العيادات من الذين يتناولون أقراص الكالسيوم من دون مبرر أو استشارة طبية، دون العلم بما يشكله ارتفاع نسبة الكالسيوم في الدم من خطورة كبيرة على القلب والأوعية الدموية والعضلات، تلزمنا أن نضاعف من رسائل توعية المجتمع، فمخزون الكالسيوم الاستراتيجي في جسم الإنسان موجود في العظام والأسنان، ونحتاج الكالسيوم ليس فقط لفائدته للعظام، خصوصًا للفئة العمرية بين 9 سنوات و19 سنة ولأهميته في مرحلة النمو وبناء الهيكل العظمي، بل لأن أي نقص في هذا المعدن يؤثر على النمو ويعاني أهالي الأطفال الذي يصابون بنقص الكالسيوم». وأود تأكيد أن الكالسيوم مهم للعظام والقلب والأوعية الدموية، إذ إن كل الأوعية تحتوي على طبقة عضلية، وكل العضلات ومنها العضلات الملساء في الأوعية الدموية يمثل معدن الكالسيوم أهمية لأداء وظيفتها، فلولاها لما انقبضت بالشكل السليم، فهو مهم للانقباض، والقلب لوحده عضلة، فهناك عضلات هيكلية وأخرى ملساء كالموجودة في المناطق الدقيقة في أجسامنا، وعضلة القلب، وأكد، حين يتأثر الكالسيوم يتأثر القلب، بل كهرباء القلب أيضًا، فكثير من الناس يعانون من خلل في انتظام كهربية القلب؛ ذلك أن الخلية الأولى التي تعطي الشحنة الأولى للقلب لا تعمل بشكل طبيعي دون الكالسيوم.



د. محمد الحلواجي

نسبة الكالسيوم تخضع لرقابة الجسم

يعيد اختصاصي طب العائلة د. محمد الحلواجي تأكيد ما طرحه الأطباء، أن الكالسيوم من المعادن الضرورية للمحافظة على الصحة، ويلعب دورًا كبيرًا في تنظيم نبضات القلب وتكوين العظام، ولذلك يلزم أن يكون جزءًا أساسيًا من غذاء الفرد، وهنا نشير إلى أن أكبر مصدر له هو الحليب ومشتقاته. وبلغت الحلواجي إلى نقطة مهمة بقوله «نسبة الكالسيوم في الدم تخضع لرقابة مشددة من قبل الجسم؛ لأن أي زيادة أو نقصان ولو بنسبة بسيطة تؤدي لعدم انتظام نبضات القلب وبالتالي إلى الوفاة لا قدر الله، ومن اللازم أن أنصح من لا يأخذون حاجة جسمهم اليومية من الكالسيوم بأخذه كمكمل غذائي ولكن بعد مراجعة الطبيب».

وعن المخاطر التي يشخصها بهذا الشأن يقول الحلواجي «الإكثار من أخذ مكمل الكالسيوم قد يسبب مضاعفات صحية بسبب ترشيح الكلى لما يزيد عن الحاجة، ولهذا من أبرز المخاطر الإصابة بالفشل الكلوي واضطرابات نبضات القلب والتهذيان والإمساك، وأعيد تأكيد أن من لا يحصل على الكالسيوم من الحليب ومشتقاته والمعدن المهم ليس جزءًا من غذائه، بإمكانه أخذ المكمل لكن بعد استشارة ومراجعة الطبيب».

10 أعوام من دراسة الكالسيوم لدى 2742 شخصًا... ما النتيجة؟

من الدراسات المهمة عالميًا والتي أجراها باحثون في جامعة نورث كارولينا الأمريكية، تلك التي أخضع فيها فريق البحث 2742 مبحوثًا من الرجال والنساء فوق سن 40 عامًا لدراسة أعراض تناول الكالسيوم وأقراص الكالسيوم وتأثيراتها على الجسم، وما إذا كانت تسبب تصلب الشرايين. وتناولت إحدى المجموعات من الأشخاص الذين أجري عليهم الاختبار الكالسيوم عبر الأغذية وعبر حمية خاصة، فيما تناولت مجموعة أخرى الكالسيوم عبر الأقراص المكمل، وبلغت نسب الكالسيوم المتناولة يوميًا بين 300 ملليغرام و2150 ملليغرام، وبعد 10 أعوام من الاختبار قدم العلماء نتائج دراستهم ونشروها في الدورية العلمية "جورنال أوف ذه أمريكان هيرت أسيسياشن"، إذ تبين أن الأشخاص الذين تناولوا أكثر من 1400 ملليغرام يوميًا من الكالسيوم عبر المواد الغذائية عانوا من تصلب الشرايين وأمراض القلب بنسبة 27 % أقل من الذين تناولوا الكالسيوم بمعدل يقل عن 430 ملليغرامًا يوميًا.

من جهة أخرى، عانى الأشخاص في المجموعة الأخرى من الذين تناولوا الكالسيوم عبر الأقراص من تصلب الشرايين ونسبة بلغت 22 % أكثر، مقارنة بالأشخاص في المجموعة الذين تناولوا الكالسيوم عبر المواد الغذائية فقط، وأكدت نتائج الدراسة الحالية نتائج لدراسات مشابهة سابقة بشأن أقراص الكالسيوم، حيث لا تساعد الأقراص المكملة جسم الإنسان على تناول الكالسيوم، إذ يتجمع الكالسيوم في الجسم ولا يمكن للعظام الاستفادة منه، ولا يخرج الكالسيوم الفائض مع البول، بل يتجمع في مفاصل الجسم ويسبب تصلب الشرايين ويسبب أيضًا مخاطر على عمل الأوعية الدموية والقلب، ويرجع السبب إلى أن جسم الإنسان لا يمكنه تقبل جرعات كبيرة من الكالسيوم.

فيما لا يسبب تناول المفرط للكالسيوم الطبيعي في المواد الغذائية أي مضاعفات على جسم الإنسان، بل العكس من ذلك تمامًا، نقلًا عن نتائج الدراسة. وقالت عالمة إرين موشوس وهي إحدى المشاركات في الدراسة إن "التناول الكبير للكالسيوم عبر المواد الغذائية له منافع أكثر من المضار". ويحتاج جسم الإنسان في المعدل نحو 1000 ملليغرام من الكالسيوم، نقلًا عن بيانات الجمعية الألمانية للتغذية، فيما نصحت الجمعية العامة في ألمانيا لأطباء العظام ألا تتجاوز نسبة الكالسيوم اليومية 1500 ملليغرام للبالغين و1200 ملليغرام للبالغين. ويوجد الكالسيوم بكثرة في الحليب والجبن، ويحتوي 200 مليلتر من الحليب على نحو 240 ملليغراما من الكالسيوم، فيما يوجد الكالسيوم بكثرة في الكرنب الأخضر (القريبط أو القنبيط) وكذلك في نبتة الشمرة (الشومر) والبروكولي.



د. أمل السمك

التهاب اللثة قد يؤثر على
أجهزة جسمك الحيوية...
فكيف يحدث ذلك؟



استشارية طب الفم والأسنان

قد يتأثر عظم الفك بشكل كبير، فالتهاب اللثة يؤثر على عظم الفك، ما قد يؤدي إلى حدوث ضمور كبير فيه. كما أن بعض أمراض التهاب اللثة لها علاقة بأمراض تتعلق بالأم الحامل التي يكون لها أيضًا علاقة بالولادة المبكرة، فقد وجد أن المرأة الحامل التي تعاني من أمراض التهاب اللثة قد تعاني من الولادة المبكرة.

ما تأثير التهاب اللثة على القلب؟

دائمًا ما نوصي الناس عمومًا والمرضى المصابين بالسكري وأمراض القلب خصوصًا بزيارة طبيب الأسنان بشكل دوري؛ لأن بعض الدراسات بينت أن المصابين بالتهابات في اللثة قد تصل البكتيريا الموجودة عندهم من خلال الدم إلى الغشاء الخارجي للقلب، وقد تسبب التهابا فيه، ما قد يؤدي لسكتة قلبية، كما أنه تم ربط التهاب اللثة أيضًا بالسكتة الدماغية. هناك العديد من الدراسات التي أثبتت هذه المضاعفات، لذا ننصح بأخذ الاحتياطات بالزيارات الدورية، خصوصًا أن علاج هذه الالتهابات يكون بسيطًا، إلا أنه يمكن الوقاية من هذه المضاعفات التي قد تؤثر على القلب وقد تسبب سكتة دماغية أيضًا، ويمكن أن تتحقق هذه الوقاية عبر الزيارات الدورية إلى طبيب الأسنان. لذا نؤكد عدم الاستهانة بأمراض التهاب اللثة، فقد يسبب التهاب اللثة التهابا في غشاء القلب، لذا ندعو إلى المواظبة على الزيارات الدورية.

ما أمراض التهاب اللثة؟

التهاب اللثة هو التهاب الأنسجة الداعمة إلى السن، إذ إن هذه الأنسجة تتكون من اللثة والعظم المحيط بالسن والأربطة الرابطة التي تربط ما بين السن والعظم واللثة، والسطح الخارجي لجذر السن أو ما يطلق عليه بـ«سمنت»، هذه الأجزاء الأربعة هي الداعمة إلى السن، وما نقصده بالتهاب اللثة هو التهاب هذه الأنسجة جميعًا، فقد تكون البداية هي التهاب اللثة عندما يشعر المريض بوجود نزيف في اللثة أو رائحة أو وجود ترسبات، وهنا يكون الالتهاب في محيط اللثة خارجيًا، ولكنه في الواقع قد يكون نتيجة التهاب عميق يصل إلى باقي أجزاء الأنسجة الداعمة.

ما علاقة أمراض اللثة بالأمراض العامة في جسم الإنسان؟

أثبتت كثير من الدراسات والبحوث العلمية أن هناك علاقة قوية بين أمراض التهاب اللثة والأمراض العامة في الجسم، خصوصًا القلب والسكري وهما على رأس القائمة، كما أن هناك علاقة أيضًا بأمراض الجهاز التنفسي، إلى جانب أن بعض أنواع السرطانات يمكن أن يكون إليها علاقة بالتهابات اللثة، وهذه الدراسات قد تثبت في المستقبل، فهي ما زالت قيد الدراسة، إلا أن هناك علاقة واضحة تم معاينتها في العديد من الحالات. كما أن هناك علاقة بين أمراض التهاب اللثة وضمور العظم، إذ إن لها علاقة أكيدة بضمور العظم، فعند الإصابة بهشاشة العظام في سن اليأس

أكدت استشارية طب الفم والأسنان في مركز يوني كير وطب الأسنان د. أمل السمك أن هناك علاقة وثيقة بين أمراض التهاب اللثة والأمراض العامة في الجسم، خصوصًا فيما يتعلق بمرض السكري وأمراض القلب، إذ وجدت الدراسات أن التهاب اللثة قد يصيب المريض بالتهاب في غشاء القلب،

إضافة إلى وجود علاقة أيضًا بين التهاب اللثة والسكتة الدماغية. وأوضحت أن هناك علاقة متبادلة بين التهاب اللثة والسكري، إذ إن التهاب اللثة يساهم في عدم السيطرة على مستوى السكر في الدم، كما أن ارتفاع السكري يغذي البكتيريا الموجودة في الدم، ما يساهم في زيادة الالتهابات؛ إذ إن البكتيريا الموجودة في الجيوب اللثوية سيزيد عددها وقوتها بسبب ارتفاع السكري. جاء ذلك خلال لقاء مع «صحتنا في البلاد»، وفيما يلي نص اللقاء...

الدراسات تثبت أن هناك علاقة وطيدة بين التهابات
اللثة وأمراض القلب



للتجنببي الولادة المبكرة عليكِ معالجة التهاب اللثة أولاً

ما علاقة التهاب اللثة بالولادة المبكرة؟

هناك علاقة بين التهاب اللثة والولادة المبكرة، لذلك دائماً ننصح الحامل خصوصاً في الأشهر الوسطى بإجراء تنظيف إلى الأسنان وإجراء فحص شامل والقيام بعلاج تسوس الأسنان؛ لتجنب علاج العصب خلال الأشهر الأخيرة من الحمل خصوصاً مع الحاجة إلى القيام بأشعة، ما يجعل طبيب الأسنان حذراً في إجراء هذه الأشعة حتى وإن كانت رقمية. كما ننصح الحامل خلال الأشهر الوسطى بمراجعة طبيب الأسنان لوضع الخطة والبرنامج المناسب الذي يتفق مع صحة فمها قبل تفاقم الأمور في الأشهر الأخيرة من الحمل، ما قد يعرضها إلى الإصابة بمضاعفات قد تجبر طبيب الأسنان لفتح السن لعلاج العصب، وقد يبقى مفتوحاً لفترة طويلة لحين موعد الولادة ما يؤدي إلى تراكم البكتيريا، ما قد يؤدي في النهاية إلى تسرب البكتيريا إلى الدم وقد تصل إلى الأجهزة الحيوية في الجسم وتؤثر عليها.

ما التأثير الذي قد يحدثه التهاب اللثة على أجهزة الجسم؟

على الإنسان أن يكون أكثر وعياً، فالأسنان واللثة جزء متصل بالجسم، ولها اتصال بالأجهزة الحيوية القريبة منها كالمخ والجهاز التنفسي العلوي والقلب والرئتين، فالبكتيريا الموجودة في اللثة أو حول الأسنان والفم قد تصل إلى هذه الأجهزة، وهنا نتحدث بالتحديد عن البكتيريا الضارة الموجودة في الفم التي هي مسؤولة عن الالتهابات أو التسوس، وليست النافعة منها.

هل هناك علاقة بين التهاب اللثة وبعض الأمراض الأخرى؟

قد ينذر التهاب اللثة المتكرر وعند عدم الاستجابة إلى العلاج بالعديد من الأمراض، فقد ينذر بوجود مرض في الدم مثل اللوكيميا، كما أن بعض التقرحات التي تظهر في الفم قد يكون لها علاقة بالأمراض الجلدية، في حين أن بعض الأعراض التي تظهر في الفم والأسنان قد يكون لها علاقة باسترجاع المريء أو أمراض المعدة.

ما الخدمات التي يوفر مركز يوني كير لعلاج الأسنان لأصحاب الأمراض المزمنة خصوصاً مرضى القلب والسكري؟

يتوافر في المركز اختصاصي صحة اللثة، طبيب عام، واستشارية أمراض وجراحة اللثة، فاختصاصي اللثة من الممكن أن يعطي العلاج للأمور الأولية وهي المرحلة الأولى لعلاج التهاب اللثة، في حين أن الدرجة الثانية يتم إحالتها إلى طبيب الأسنان العام بالتعاون مع اختصاصي صحة الفم لعلاجها، وفي حال لم يتم السيطرة عليها وقبل تدهور الوضع يتم إحالة المريض إلى استشاري أمراض وجراحة اللثة، أما مرضى السكري والقلب فيتم متابعتهم مباشرة من قبل الاستشاري. وتكون الزيارات الدورية مع اختصاصي صحة الفم، وداًماً ما تكون هناك حلقة وصل بين اختصاصي صحة الفم واستشاري أمراض وجراحة فم السن لمتابعة المريض.

ما النصيحة الأخيرة التي تقدمينها؟

على الإنسان أن يكون أكثر وعياً بأمراض التهاب اللثة، فالالتهاب له مضاعفات عديدة يمكن تجنبها بالزيارات الدورية إلى طبيب الأسنان، والوقاية خير من العلاج، فالمضاعفات يمكن تداركها قبل حدوثها بهذه الزيارات وأخذ العلاج المناسب.

التهاب اللثة قد يؤدي إلى السكتة الدماغية

ما تأثير التهاب اللثة على مرضى السكري؟

هناك علاقة متبادلة بين التهاب اللثة والسكري؛ إذ إن التهاب اللثة يساهم في عدم السيطرة على مستوى السكر في الدم، كما أن ارتفاع السكري يغذي البكتيريا الموجودة في الدم ما يساهم في زيادة الالتهابات، فالبكتيريا الموجودة في الجيوب اللثوية سيزيد عددها وقوتها بسبب ارتفاع السكري.

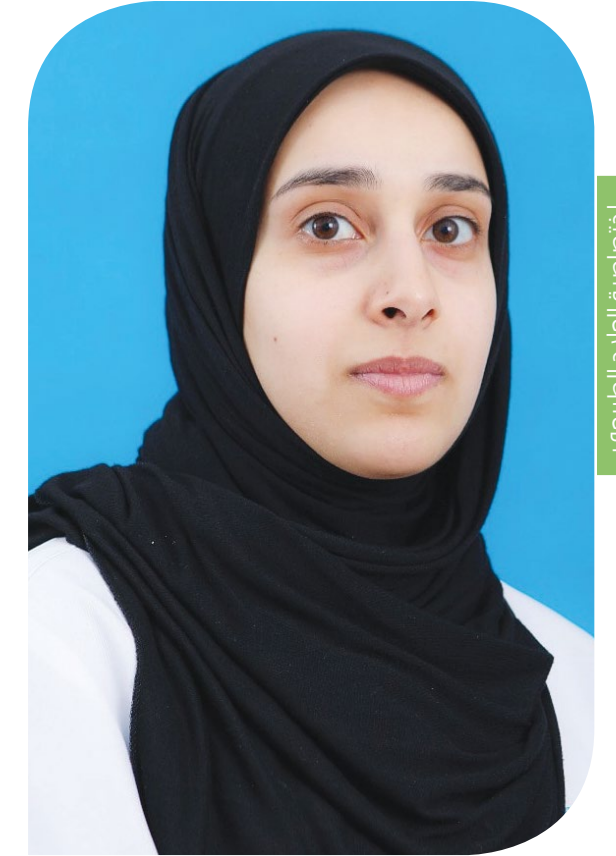
وكوننا أطباء أسنان فداًماً ما نركز على أهمية الحفاظ على الأسنان واللثة عبر اتباع برنامج وقائي، واتباع الحماية وعلاج السكري مع طبيب السكر، ففي الدول المتقدمة هناك برامج وقائية منظمة؛ من أجل الحفاظ على صحة مرضى السكري، عبر تنظيف اللثة والأسنان بشكل دوري، وقياس الجيوب اللثوية وإجراء التنظيف العميق، وأخذ الأشعة اللازمة لمعرفة مستوى العظم المحيط بالأسنان؛ لتحويل المريض لاستشاري أمراض وجراحة اللثة في الوقت المناسب قبل حدوث المضاعفات التي قد تؤثر على الأجهزة العامة في الجسم، وقبل فقدان الأنسجة الداعمة إلى السن ما قد يؤدي إلى فقدان السن، خصوصاً أن فقدان السن و التهاب اللثة قد يبدأ بمراحل، والمرحلة الأولى هي التي يمكن التحكم فيها عبر تقديم العلاج المناسب، أما المرحلة الثانية فيمكن لاستشاري اللثة إعادة بناء أنسجة السن الداعمة، أما في حال الوصول للمرحلة الثالثة وهي خلع السن وتعويضه فقد يكون ذلك مكلفاً صحياً ومادياً، في حين يمكن تجنب ذلك بالتنظيف على يد طبيب متخصص، على أن يكون التنظيف وفقاً للمعايير الطبية التي تراعي جميع المعايير.

وقد يستهين البعض بأمراض اللثة، ويتناسون العديد من المضاعفات التي قد تحدث خصوصاً التي لها علاقة بمرض السكري والقلب، فعلى الجميع عدم الاستهانة بأمراض اللثة، فمضاعفاتها قد تؤثر على أجهزة الجسم العامة.



صفية سرحان

خدر وتنميل الأطراف
مؤشر لبعض الأمراض... فلا
تستهن بهذه الأعراض



اختصاصية العلاج الطبيعي

وعلى الرغم من أن تنميل الأطراف قد ينذر بوجود حالة مرضية في بعض الأوقات، إلا أنه أحياناً قد ينذر بأمور بسيطة أيضاً لا تستدعي القلق، إلا أنه يجب الالتفات لها؛ خصوصاً أن التنميل المستمر كما ذكرت اختصاصية العلاج الطبيعي صفية سرحان يؤثر على استعمال الطرف المصاب، ما يؤثر على المريض في حركته ونشاطه بحياته اليومية، فقد يعاني المريض من الضعف العضلي أو الحسي، ما يجعله في حالة من الانزعاج والمعاناة، وقد يجعله غير قادر على ممارسة حياته بشكل طبيعي. وجاء ذلك خلال لقاء مع اختصاصية العلاج الطبيعي صفية سرحان، وفيما يلي نصه:

ما أسباب تنميل الأطراف الذي يشتكي ويعاني منه كثيرون؟

يعتبر التنميل من الأعراض العصبية، إذ يحدث التنميل عند وجود مشكلة في الأعصاب التي تغذي المنطقة المصابة بالتنميل، ويحدث تنميل الأطراف نتيجة للعديد من الأسباب والحالات الطبية، فقد يكون نتيجة لحالة بسيطة ولكنه أحياناً قد يدل على وجود مرض، لذا لا بد من معرفة الأسباب التي تقف وراء التنميل.

متى يحدث تنميل الأطراف عادة؟

يحدث التنميل عند حدوث ضغط على الأعصاب سواء كانت الأعصاب المركزية الموجودة في المخ والجبل الشوكي، أو الأعصاب الطرفية الموجودة في أطراف الجسم والخارجة من العمود الفقري، ما يؤدي إلى منع تدفق السوائل العصبية في واحد أو أكثر من الأعصاب الممتدة من الدماغ إلى الأطراف، وتسمى هذه الأعصاب بالأعصاب الطرفية أو المحيطية، لذا يبدأ المريض هنا بالإحساس بالتنميل في أحد الأطراف.

يعد تنميل الأطراف من أكثر الأعراض شيوعاً، التي يعاني منها العديد من الناس، ويعاني البعض من تنميل الأطراف أثناء النوم وعند الاستيقاظ منه، ويحدث ذلك بسبب النوم بوضعية النوم الخاطئة، ما يؤثر على الدورة الدموية لأحد الأطراف، كما تشتكي الحوامل من التنميل بسبب التغيرات الهرمونية،

في حين يشتكي البعض منه بسبب الإجهاد.

تختلف الأسباب التي تقف وراء تنميل الأطراف، إلا أنه بحسب ما ذكرته اختصاصية العلاج الطبيعي صفية سرحان فإن هناك العديد من الأمراض التي تقف أحياناً وراء تنميل الأطراف، فهناك بعض المشكلات الصحية التي تسبب التنميل مثل مرض السكري الذي يؤثر على الأعصاب الطرفية في الأصابع واليدين والقدمين، إضافة إلى أن نقص بعض الفيتامينات مثل فيتامين 12 يسبب تنميل الأطراف عند الإنسان.

كما أن التنميل أحياناً قد يكون بسبب وجود مرض في الجهاز العصبي المركزي أو الطرفي مثل مرض التصلب اللويحي، لذا فإن هناك العديد من الحالات المرضية وراء التنميل، لذا على الإنسان الذي يصاب بالتنميل البحث عن الأسباب وراء حدوث هذه الأعراض لعلاجها.

نقص الفيتامينات قد يكون سببا في تنميل الأطراف

أمراض الجهاز العصبي المركزي تسبب تنميل الأطراف

كيف يحدث تنميل الأطراف؟

يتمثل تنميل الأطراف وخدرانها بالشعور بالوخز أو فقدان الإحساس بشكل جزئي أو كلي في الأطراف، ما يؤدي إلى عدم الشعور باللمس أو الضغط الخفيف، والألم، والحرارة والذي يكون مزعجاً نوعاً ما. يمكن أن يشعر الشخص بالخدر في أي عضو من أعضاء الجسم، ولكن عادة ما يكون الشعور بهذا الخدر في أصابع اليدين، واليدين، والذراعين، والساقين؛ نتيجة لحدوث خلل في الإشارات الكهربائية العصبية.

هل ينذر التنميل بوجود مشكلة صحية في الجسم؟

نعم قد ينذر بوجود مشكلة صحية في الجسم، إذ يحدث تنميل الأطراف نتيجة للعديد من الأسباب والحالات الطبية، فقد يكون نتيجة لحالة بسيطة ولكنه أحياناً قد يدل على وجود مرض يعاني منه المريض.

ما الأمراض التي تسبب تنميل الأطراف؟

هناك بعض المشكلات الصحية التي تسبب التنميل مثل داء السكري الذي يؤثر على الأعصاب الطرفية في الأصابع واليدين والقدمين عادة، إضافة إلى أن نقص بعض الفيتامينات مثل فيتامين B12 يسبب تنميل الأطراف عند الإنسان. كما أن التنميل أحياناً قد يكون بسبب وجود مرض في الجهاز العصبي المركزي أو الطرفي مثل مرض التصلب اللويحي.

يشتكي البعض من تنميل الأطراف بعد إجراء العمليات الجراحية، فما السبب وراء ذلك؟

قد يكون ذلك بسبب إصابة الأعصاب أثناء العملية الجراحية، فقد تحدث إصابة قطع أو شد أو التهاب في العصب، وتعتبر من الآثار الجانبية للعمليات الجراحية، لذا قد يشتكي بعض المرضى بعد العمليات الجراحية من التنميل.

هل يمكن أن يؤدي التنميل المستمر إلى حدوث مشكلة؟

نعم، فقد يؤثر التنميل على استعمال الطرف المصاب، ما يؤثر على المريض في حركته ونشاطه في حياته اليومية، خصوصاً أنه قد ترافق التنميل أعراض أخرى غير الشعور بالوخز والحرارة، مثل الضعف العضلي أو الحسي، ما يجعل المريض في حالة من الإزعاج والمعاناة.

كيف يمكن علاج التنميل؟

يعتمد العلاج على المسبب، فلا بد من معرفة السبب الرئيس وراء تنميل الأطراف؛ لضمان نجاح العلاج. فقد يعتمد العلاج على تناول الأدوية التي تخفف من التنميل، أو ضبط السكر إذ كان المريض يعاني من مرض السكري، وقد نلجأ إلى العلاج الطبيعي إذا كان السبب وراء تنميل الأطراف مرض عضلي أو بسبب انزلاق غضروفي.



التنميل المتكرر يؤثر على الحركة والنشاط اليومي



د. فيصل المحروس

ارتفاع ضغط الدم الشرياني... «القاتل الصامت»



استشاري أمراض السكر

أهداف العلاج

يهدف علاج مرض ارتفاع ضغط الدم إلى تقليل تطور المرض ومنع حدوث المضاعفات الناتجة عنه، عبر تخفيض ضغط الدم المرتفع، ويعتمد مقدار الانخفاض اللازم في ضغط الدم على حالة المريض والأمراض الأخرى التي يعاني منها، كالتالي:

- 1- إذا كان المريض لا يعاني من أمراض أخرى غير ارتفاع الضغط، يكون الهدف من العلاج هو تخفيض ضغط الدم إلى قراءة أقل من 90/140 ملليمتر زئبقيا.
- 2- إذا كان المريض يعاني من مرض السكري أو مرض الكلى المزمن أو من تصلب الشرايين التاجية أو عانى من قبل من الجلطات الدماغية أو الذبحات الصدرية، يكون الهدف من العلاج هو تخفيض ضغط الدم إلى قراءة أقل من 80/130 ملليمتر زئبقيا.
- 3- إذا كان المريض يعاني من ضعف في عضلة القلب، يكون الهدف من العلاج هو تقليل ضغط الدم إلى قراءة أقل من 80/120 ملليمتر زئبقيا.
- 4- إذا كان المريض يعاني من وجود زلال في البول، يكون الهدف من العلاج تخفيض ضغط الدم إلى قراءة أقل من 75/125 ملليمتر زئبقيا.
- 5- إذا كان مريض الضغط يقوم بعمل غسيل للكلية، يكون الهدف من العلاج هو تخفيض ضغط الدم إلى قراءة أقل من 90/140 ملليمتر زئبقيا قبل جلسة الغسيل، وقراءة أقل من 80/130 ملليمتر زئبقيا بعد جلسة الغسيل.

قراءات ضغط الدم الطبيعية والمرتفعة

- 1- **ضغط الدم الطبيعي:** يكون على ضغط دم انقباضي أقل من 120 ملليمتر زئبقيا وضغط دم انبساطي أقل من 80 ملليمتر زئبقيا.
- 2- **حالة ما قبل ارتفاع الضغط:** يكون فيها ضغط الدم أعلى من الطبيعي ولكنه ليس كافيًا لتشخيص الإصابة بمرض ارتفاع الضغط، والمصاب بها يصبح أكثر عرضة للإصابة بمرض ارتفاع الضغط. تحدث حالة ما قبل ارتفاع الضغط على ضغط انقباضي ما بين 120 و139 ملليمتر زئبقيا أو ضغط انبساطي ما بين 80 و89 ملليمتر زئبقيا.
- 3- **مرض ارتفاع الضغط:** يشخص المرض بعد إجراء قياسات عدة لضغط الدم على جلسات عدة، ويكون فيها معدل ضغط الدم الانقباضي أكبر أو يساوي 140 ملليمتر زئبقيا أو معدل ضغط دم انبساطي أكبر أو يساوي 90 ملليمتر زئبقيا.
- 4- **نوبة فرط الضغط (Hypertensive crises):** هي حالة طبية طارئة تنجم عن الارتفاع الحاد والشديد لضغط الدم الشرياني، وتحدث على ضغط دم انقباضي أكبر أو يساوي 180 ملليمتر زئبقيا أو ضغط دم انبساطي أكبر أو يساوي 120 ملليمتر زئبقيا، ما قد ينتج عنه مضاعفات مختلفة، ويصاحب هذه الحالة بعض الأعراض مثل الصداع الشديد والدوار والغثيان والتقيؤ وتسارع نبض القلب وألم في الصدر، ويتوجب نقل المريض فورًا إلى المستشفى لتلقي العلاج.

مرض ارتفاع الضغط الشرياني يعرف بأنه زيادة في ضغط الدم على جدار الشرايين، ويعد أكثر الأمراض المزمنة انتشارًا في وقتنا الراهن، فكثيرون منا يعانون منه، إن لم تكن أنت فهو بالتأكيد أحد أقاربك أو أصدقائك. عالميًا ذكرت منظمة الصحة العالمية في تقرير بالعام 2013 أن واحدا من بين كل 3 أشخاص فوق سن الـ 25 مصاب بمرض ارتفاع الضغط الشرياني أو ما يقارب مليار شخص، ويعد الذكور أكثر عرضة للإصابة بالمرض على عمر أقل من 45 سنة، بينما تتساوى نسبة الإصابة بارتفاع الضغط بين الذكور والإناث في الفترة العمرية ما بين 45 و65 سنة، وبعد ذلك يصبح المرض أكثر انتشارًا بين الإناث.

أسباب ارتفاع ضغط الدم

معظم مرضى الضغط (95% من الحالات) يعانون من ارتفاع ضغط الدم الأساسي، والمسبب الرئيس له غير معروف حتى الآن، ولكن هناك العديد من العوامل التي تزيد من احتمال الإصابة بالمرض، بعضها عوامل جينية وأخرى بيئية، إذ لاحظ العلماء أن الأشخاص المصابين بالسمنة والأشخاص الذين يعانون من الضغط العصبي المستمر هم أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم. في المقابل يعاني بعض الأشخاص (5% من الحالات) من مرض ارتفاع ضغط الدم الثانوي، وهو ارتفاع في ضغط الدم الناتج عن سبب آخر معروف كوجود اعتلال في وظائف الكلى، أو أمراض غدية أو هرمونية أو حتى نتيجة تناول أدوية معينة.

أعراض الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم

في الحقيقة يطلق لقب «القاتل الصامت» على مرض ارتفاع ضغط الدم الشرياني لعدم وجود أعراض تصاحب الإصابة به عند معظم المرضى، ولكن في الوقت نفسه قد يؤدي إلى مضاعفات مميتة من دون سابق انذار.



د. سعدية ناجي

40 إلى 50 مصابا
بـ «ويجنر» في البحرين...
فما هذا المرض؟

إعداد: حسن فضل

مرض ويجنر أحد الأمراض النادرة، ويندرج تحت قائمة الأمراض المناعية، ويسبب التهاب الأوعية الدموية، ويسبب التهابات تمتد إلى العين والسمع والأنف والجلد والمفاصل وصولاً إلى القلب والجهاز الهضمي، ولكن أخطر أعراضه حين يصل الالتهاب إلى الرئتين، فيسبب نزيفاً رئوياً، وحين يصل الالتهاب إلى الكلى فيسبب فشلاً كلوياً. مرض خطير بمعنى الكلمة، فقد يؤدي إلى الوفاة إذا تأخر التشخيص، ولكن يمكن التعافي منه والعودة إلى الحياة الطبيعية إذا تم التشخيص المبكر والعلاج الفوري.

لتسليط الضوء أكثر على مرض ويجنر كان لـ «صحتنا في البلاد» لقاء مع استشاري أول في أمراض الباطنية والروماتيزم رئيس قسم الروماتيزم في مجمع السلمانية الطبي ومحاضر أول في الجامعة الإيرلندية د. سعدية ناجي عبدالكريم، وفيما يلي نص اللقاء:

تشخيص مريض إلى مريضين
بـ «ويجنر» سنوياً في البحرين

ما هو مرض ويجنر؟

ويجنر هو مرض من أمراض المناعة الذاتية، ويسبب التهاب الأوعية الدموية، كما يسبب التهابات تمتد إلى العين والسمع والأنف والجلد والمفاصل وصولاً إلى القلب والجهاز الهضمي.

لماذا سمي بهذا الاسم ومتى تم اكتشافه؟

سمي المرض بهذا الاسم نسبة إلى الطبيب الألماني فريدرك ويغنر، الذي وصف المرض أول مرة سنة 1936، ولكن في العام 2000 تم اكتشاف أن الطبيب ينتمي إلى النازية في الحرب العالمية الثانية، لذلك تم مناقشة الموضوع عالمياً، وتغيير الاسم في 2022 إلى (GPA Granulomatosis with polyangitis).

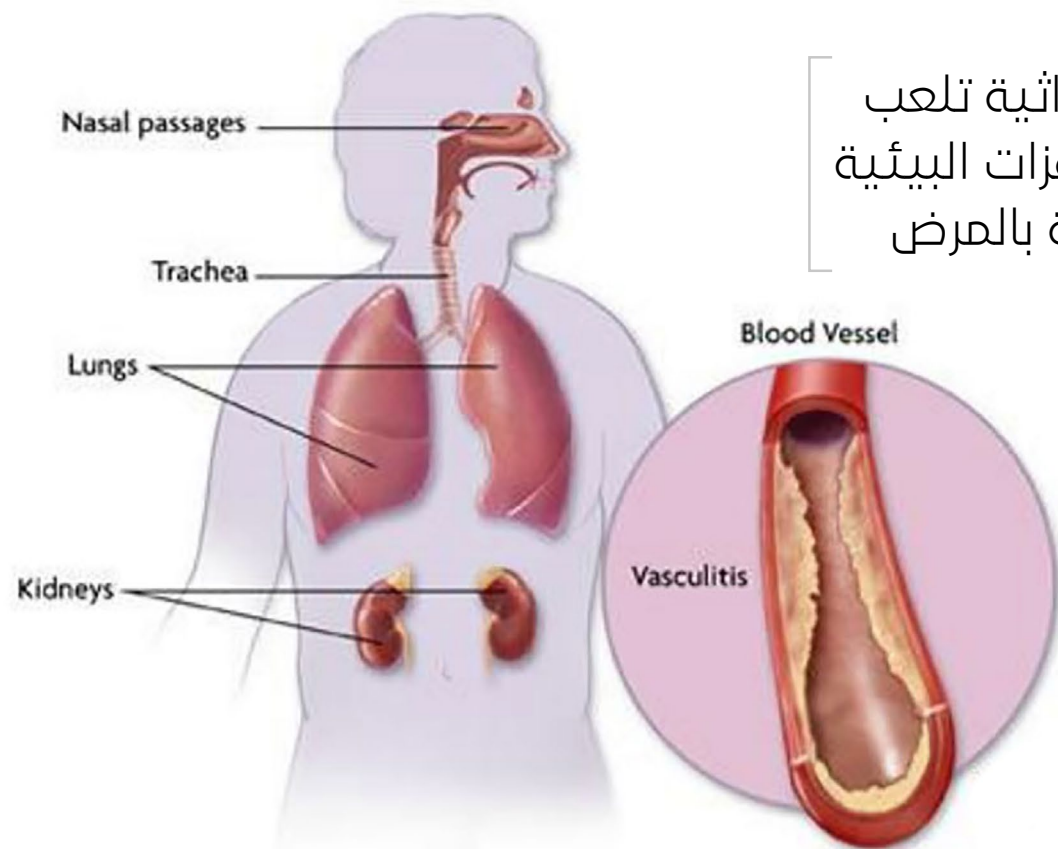
ما أسباب المرض؟

ما زال سبب المرض مجهولاً، ولكن تلعب العوامل الوراثية دوراً فيه مع المحفزات البيئية. العدوى بالمكورات العنقودية البكتيرية قد تمثل العامل المحرض للمناعة الذاتية الموجودة لدى المصابين كما لوحظ.

ما أعراض المرض؟

تتنوع الأعراض في بداية المرض، وقد يتأخر التشخيص كثيراً بسبب طبيعة الأعراض غير النوعية. تهيج الأنف والتهابه عمومًا هو أول العلامات لدى معظم المرضى، ويصاب الجهاز التنفسي العلوي مثل الأنف والجيوب الأنفية في جميع الحالات تقريباً.

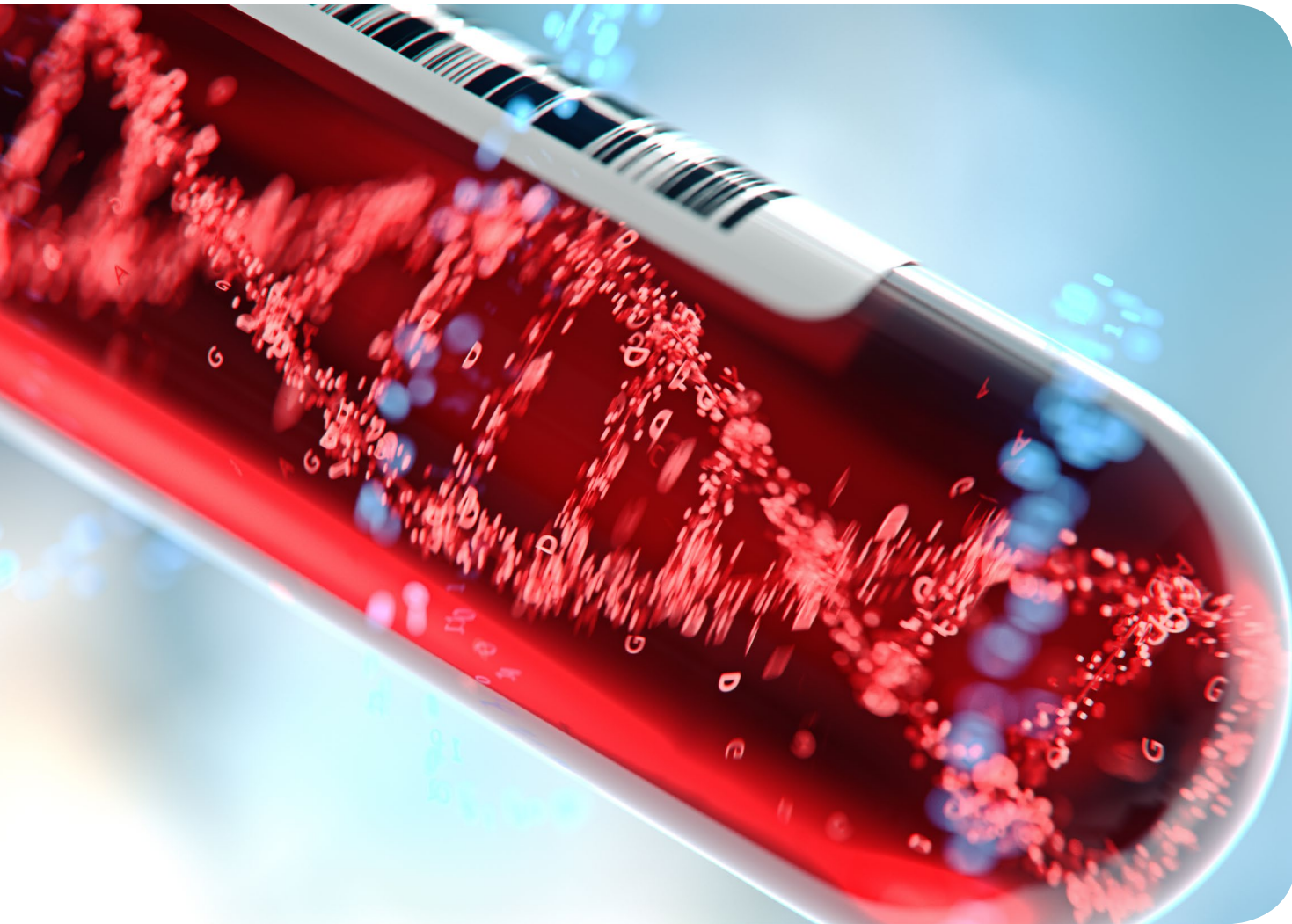
العوامل الوراثية تلعب دوراً مع المحفزات البيئية في الإصابة بالمرض



أيضاً يصاب الأنف والجيوب بالتقشر والانسداد الأنفي والرعاف والسيلان وتشوه الأنف السرجي (نادراً - بسبب انثقاب الحاجز الأنفي). وقد يصل الالتهاب إلى الرئتين مسبباً عقيدات رئوية وآفات جوفية، قد تؤدي إلى نزيف من الرئتين. كما أيضاً قد يصاب المريض بالتضيق في القصبة الهوائية. ويؤثر المرض على الكليتين، اللتين تعدان ثاني أخطر عضو بعد الرئتين، ما قد يؤدي إلى الوفاة في حال تأخر العلاج، إذ إن التهاب الكلى السريع بنسبة 75 % سيؤدي إلى فشل كلوي مزمن، وينتهي المريض بغسيل كلوي.

ومن الأعراض أيضاً التهاب المفاصل، إذ يعاني المريض من ألم وتورم (60 %) وقد يكون مشابهاً لمرض الروماتويد (التهاب المفاصل الرثوي). أيضاً قد يسبب ضعف السمع، التهاب العين، لثة الفراولة إضافة إلى ظهور تقرحات في بطانة الفم مع الإضرار بالعظم الداعم للأسنان. كما قد يحدث اعتلال في الأعصاب الحسية (10 %)، أما القلب والجهاز الهضمي والدماغ فنادراً ما تصاب. والتهاب الطبقة الخارجية للعين (الصلبة) وظاهر الصلبة) والتهاب الملتحمة هو الأكثر شيوعاً من العلامات العينية، إذ تحدث لدى أكثر من نصف المرضى. وقد تظهر عقيدات تحت الجلد في بعض المرضى.

إذاً كان المريض يعاني من هذه الأعراض ولم يستجب للعلاجات التقليدية عليه أن يلجأ إلى الطبيب المختص.



كيف يتم تشخيص المرض؟

التشخيص يعتمد على التقييم السريري حسب الأعراض وفحص الدم (علامات الالتهاب والأجسام المضادة)، وقد نحتاج إلى أخذ عينة وفحص الأنسجة مثل الكلى.

من الأشخاص الأكثر عرضة لمرض ويجنر؟

تتساوى نسب الإصابة بمرض ويجنر بين الرجال والنساء، إذ إن جميع الفئات العمرية معرضة إلى الإصابة، إلا أنه نادرًا ما يصيب الأطفال.

كم عدد حالات مرض ويجنر في البحرين؟

عدد الحالات في مملكة البحرين قليل مقارنة بباقي الدول، ففي الولايات المتحدة تقدر نسبة تقدر حالات الإصابة بـ 3 من بين كل 100 ألف، في حين لا يوجد إحصاء رسمي بالبحرين، إلا أن عدد الحالات يتراوح ما بين 40 و50 مريض ويجنر وبمعدل حالة واحدة إلى اثنتين سنويًا.

المرض قد يؤدي إلى الوفاة إذا تأخر التشخيص

ما العلاج المتاح لمرض ويجنر؟

يعتمد العلاج على شدة المرض. فيعالج الداء الشديد بأدوية مثبطة للمناعة مثل cyclophosphamide مع جرعات عالية من الكورتيزون. وقد يحتاج المريض إلى تبديل البلازما في الحالات الشديدة التي تتضرر فيها الرئتان والكليتان.

إلى متى يجب أن تدوم معالجة المرض؟

تتراوح مدة العلاج ما بين 18 شهرًا وستين، ولكن قد يستمر المريض في المتابعة طوال الحياة؛ لأن نسبة الانتكاسة تكون عالية، فقد تصل إلى 70 %، لذا من المهم المواظبة على المتابعة.

ما الآثار الجانبية للعلاج؟

الآثار الجانبية للعلاج أيضا تختلف من شخص إلى آخر، إذ إن البعض قد يتعرض إلى نقص في كريات الدم البيضاء بسبب العلاج، وبالتالي العدوى، ولكن من الضروري فهم أن عدم علاج هذا المرض قد يؤدي إلى وفاة المريض بسبب المضاعفات المتعددة التي قد يحدثها المرض.

هل هناك حماية غذائية معينة يمكن للمريض اتباعها لتجنب المضاعفات؟

نصح المرضى بالحمية الصحية، وتجنب الأكل غير الصحي عالي البروتين أو الأملاح خصوصًا لمرضى الكلى.

هل يمكن الوقاية من هذا المرض؟ وهل هناك تفاوت بين حالة وأخرى؟

لا يمكن الوقاية من هذا المرض، إذ إن الجينات تلعب دورًا مهمًا في الإصابة به، لذا فإنه لا يمكن الوقاية منه كما يعتقد البعض، وكما ذكرت سابقًا هناك تفاوت في شدة المرض.



هل يمكن للمصاب بهذا المرض تلقي التطعيمات؟

نصح المرضى المصابين بهذا المرض بتجنب التطعيمات في حال نشاط المرض أو أخذ الأدوية المثبطة للمناعة.

ما مسار المرض ونتائجه على المدى الطويل؟

مآل المرض يكون حسب الأعضاء المتأثرة، وحسب التشخيص المبكر والعلاج المبكر، إذ إن الخوف يكمن في نزيف الرئتين والتهاب الكليتين؛ لأن التأخر في علاجه قد يؤدي إلى الوفاة أو أن ينتهي المريض بفشل كلوي مزمن. أما بقية الأعراض لا تكون شديدة.

هل يمكن التعافي من المرض بالكامل؟

نعم يمكن التعافي من المرض والعودة إلى الحياة الطبيعية إذا تم التشخيص والعلاج مبكرًا، وهناك حالات عديدة جاءت بنزيف رئوي وكانت تحت جهاز التنفس بالعناية المركزة، وعادت لحياتها الطبيعية كأن شيئًا لم يكن. وفي المقابل شاهدنا حالات فقدت الحياة بسبب تأخرها في العلاج.

تأخر تشخيصها بمرض ويجنر فأصببت بالفشل الكلوي

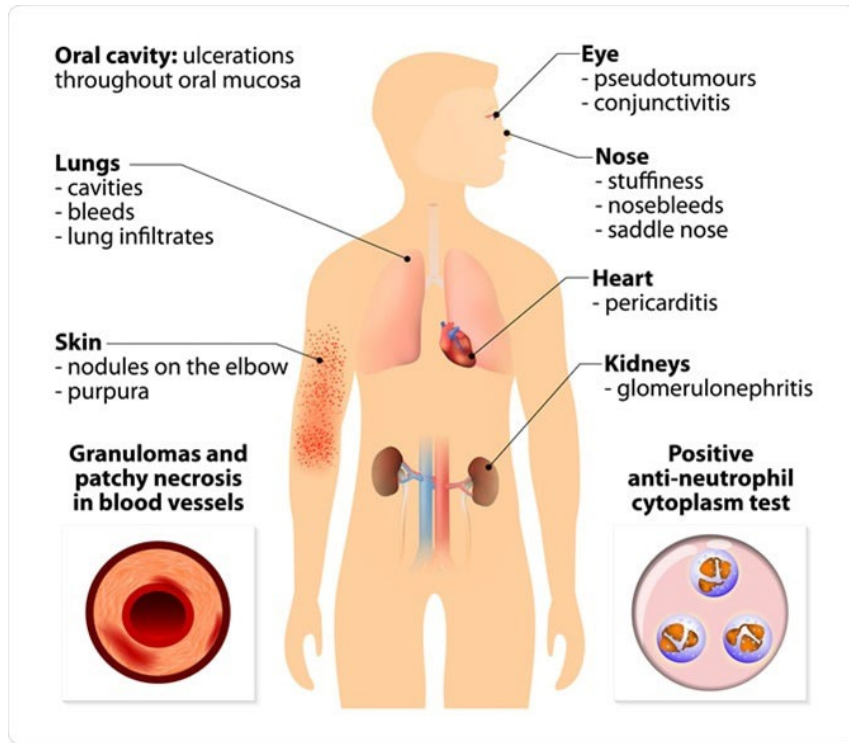


إعداد: حسن فضل

تهتم «صحتنا» بنقل تجارب أصحاب الأمراض النادرة كمبادرة منها في التوعية بهذه الأمراض، لتكون صوتًا لهؤلاء المرضى. وفي هذا العدد نستعرض تجربة فريدة لمريضة بأحد هذه الأمراض النادرة وهي بلقيس عبدالعزيز إسماعيل المصابة بمرض ويجنر وهو أحد أمراض المناعة الذاتية.

مرض رافقها منذ الصغر، ولكن لم يتم تشخيصه إلا قبل سنتين. فقد كانت الأعراض تأتيها فجأة وبقوة وتقل بالتدريج، إلى أن تعتقد أنها تماثلت للشفاء وتعود لحياتها الطبيعية وهكذا. ولم يتم تشخيص المرض إلا بعد أن تمكن منها وقلب حياتها رأسًا على عقب ووصلت لحد الانهيار، حيث اشتدت الأعراض وبلغت بشاعة الألم حدا لا يطاق، وصفته كمن يغرس بجسدها المسامير والأسياخ، حتى تسبب التأخر في التشخيص إلى إصابتها بالفشل الكلوي.

بلقيس رغم قساوة المرض وأعراضه التي لا تحتل وحاجتها للغسيل الكلوي، إلا أنها ما زالت متشبثة بالحياة وتقاوم ظروف المرض لتمارس حياتها بشكل طبيعي وتمارس هواياتها، في إرادة تستمد قوتها من الإيمان بالله وأقداره ولا تعرف المستحيل. «صحتنا في البلاد» التقت بلقيس لتروي لنا جانبًا من قصتها مع مرض ويجنر.



ما هو مرضك الذي تعانيين منه؟

الذي كنت أبذله.. ولكن قبل سنة من تشخيص المرض، وصلت الآلام أعاني من مرض يسمى ويجنر Wegener's أو يطلق عليه GPA وهو أحد أمراض المناعة الذاتية.

كيف كانت حياتك قبل المرض؟

كانت حياتي قبل المرض عادية، كحياة أي شخص عادي، زوجة، وأمًا وربة منزل. أمارس هواياتي، وما أحب وما أهوى.. عمل دؤوب من الصباح حتى المساء، لا أكل ولا أمل وهكذا.. رغم ما يتخلل الحياة من آلام لكنها كانت محتملة بالنسبة لي. إلى أن تمكن المرض مني وقلبها رأسًا على عقب.. آلام لا تحتل، والتهابات لا تطاق، فقدان للشهية، وعدم قدرة على المشي أو الجلوس بشكل طبيعي.

هل كنت تعرفين أنك مصابة بالمرض؟

كنت أشعر أنني مصابة بمرض ما، لما كنت أعانيه من ألم، لكنني وفي داخلي كنت أعدد أي مرض يتبادر إلى ذهني من الأمراض المعروفة ولم أكن أتوقع أنني سأصاب أو مصابة بمرض نادر وغريب.

متى بدأت بوادر المرض؟

بواذر المرض لم تكن وليدة اليوم أو الأمس، أو فجأة.. إنما كنت أعاني من الآلام والالتهابات وانخفاض نسبة الدم منذ أن كنت صغيرة، إلى أن كبرت، وكنت أعتقد أنها مجرد آلام بسبب التعب والمجهود الكبير

متى تم التشخيص وكيف؟

منذ كنت صغيرة كنت أشعر بأن عندي مشكلة، لكن أدركت أنني فعلاً أعاني من مرض ما قبل سنة من تشخيص المرض. كانت الأعراض تأتي فجأة وبقوة ثم تقل تدريجيًا إلى أن أعتقد أنني قد تماثلت للشفاء وهكذا.

تم التشخيص في مستشفى السلمانية قبل سنتين من الآن. لم يتم تشخيصه من البداية وكنت حينها قد وصلت إلى حد الانهيار، سألوني عما أعانيه وما أشعر به فشرحت لهم كل شيء، ثم تم فحصي، فأظهرت النتيجة إصابتي بالفشل الكلوي.. حينها أدركوا أن هناك مرضًا أو شيئًا حدث أوصلني للفشل.. تم فحصي مرة أخرى وكنت مصابة بالتهاب الرئة فربطوا كل ما بي بأن عندي مرضًا هو ما سبب كل ذلك، وبعد الفحص اكتشفوا المرض الذي خمنوا أنه سبب ما أعانيه.

كيف كان شعورك بعد التشخيص؟

بصراحة كان شعوري متناقضًا، كنت متفاجئة، وفي نفس الوقت ارتحت لأنني أخيرًا عرفت ما بي من علة، ولا أخفيكم أنني كنت خائفة ومرتبكة وشبه عاجزة وحائرة.



المرض أخذ جزءا من حياتها.. ولكنها ما زالت تعيشها بشكل طبيعي

كيف أثر المرض عليك وماذا غير في حياتك؟ أثره واضح وجلي وكبير، فجلسات العلاج والفحوصات والمواعيد تأخذ جزءا كبيرا من وقتي الثمين، وفي البداية عندما تم تشخيص المرض أثر ذلك على نفسيتي بشكل كبير.

هل بحثت عن علاج خارج البحرين وأين؟ بحثت عن علاج في العديد من الدول دون أن أحدد دولة ما.

ما أصعب اللحظات عليك؟ مررت بالكثير من اللحظات الصعبة ولكن أصعبها فترة العلاج الكيماوي وبقيتي في المستشفى لما يقارب الشهرين، ولحظات الغسيل الكلوي.

ماذا أخذ المرض منك وماذا أضاف؟ أخذ المرض جزءًا من حياتي.. ولكن لله الحمد ما زلت أعيش حياتي بشكل طبيعي، وما زلت أمارس أعمالي وهواياتي، ما عدا الأيام أو الأوقات التي أكون فيها في المستشفى لإجراء الفحوصات أو العلاج، وسأضيف شيئًا بما أن مرضي مناعي، فقد قل خروجي من المنزل وقل اختلاطي بالناس.. لذا تغيرت حياتي ولم أعد كما كنت سابقًا.

ما رسالتك للمجتمع؟

أتمنى للجميع الصحة والسلامة، ولكن للجميع أقول: انتبهوا إلى أنفسكم، فإذا لاحظتم أنكم تعانيون من آلام متكررة، أو التهابات يخدمها المضاد لفترة ثم تعود من جديد، أو نسبة دم تكون دائما منخفضة، فذلك يعني أن هنالك علة أو مرضا وراء ذلك.. فلا تهملوا الأمر، وحاولوا أن تجدوا من يشخص المرض الذي تعانيون منه أو السبب وراء كل ذلك، قبل أن يسيطر عليكم المرض ويفعل بكم ما فعله بي. وإلى الطبيب العام أو طبيب العائلة أقول إن عليه أن يتنبه ويضع في حسبانته أنه إذ كان المريض دائم التردد على العيادة، وفي كل مرة يشكو من عرض من الأعراض فعليه أن يربطها مع بعضها وأن يخمن على الأقل أن وراءها مرضا ما أو سببا من الأسباب، لا أن يهتمه بأنه مصاب بمرض نفسي.



بلقيس عانت من آلام كالأسياخ وتأخر الأطباء في تشخيص مرضها

ما العلاج الذي تم وصفه؟

تم وصف علاجين: علاج كيماوي سيكلوفوسفاميد (Cyclophosphamide) أما العلاج الحالي فهو كيماوي أيضًا وهو ريتوكسيماب (Rituximab)، ولقد جربت العلاجين، بالإضافة إلى الكورتيزون والمضادات، طبقًا للعلاج لهذا المرض ليس نهائيًا، فقط يتم السيطرة عليه؛ لأن هذا المرض يصيب الإنسان ثم يصبح مزمنًا.

ما أعراض المرض؟

آلام تنتقل من جزء إلى آخر، وحتى أقرب لكم الصورة، كانت كأن أحدًا ما يغرسني بمسامير أو أسياخ، وأحيانًا كأن أحدًا يضربني ويدفعني بقوة حتى أنني كنت أتتحرك من مكاني فعلًا. آلام تجعلني عاجزة حتى عن رفع يدي إلى الأعلى، وكنت إذا جلست على الأرض لا أستطيع النهوض وإن وقفت لا أستطيع الجلوس. فكان صعبًا ومؤثرًا لدرجة كبيرة. التهابات عامة، منها التهاب الأذن والعيون والتهاب في المثانة والرحم والمفاصل وآخرها التهاب في الرئة، ونسبة الدم دائما منخفضة ما أدى في النهاية إلى إصابتي بفشل كلوي.

تحلوا بالصبر والإيمان فالطب تطور والعلاج أصبح ممكناً

يذهب إلى الملاهي كباقي الأطفال ولم يلتحق بالروضة بسبب المرض ونزول المناعة، لذا كانت حياته خالية من اللهو في تلك الفترة.

كيف أصبحت حياته وحياتك بعد تماثله للشفاء؟
أولاً نشكر الله على التعافي والحمد لله تغيرت حياتنا بعد شفائه، حيث التحق بالمدرسة كباقي الأطفال، وأصبحت حياته طبيعية وما زلنا في فترة المتابعة مع المستشفى.

ماذا أخذ منه ومنك السرطان وماذا أضاف لك؟ وهل تخشين عودته مجدداً؟

أخذ السرطان من أحمد طفولته، أما أنا ووالده فتعلمنا الصبر والقوة والإيمان بالله أنه سيشفى. إيماني بالله لا يشعرني بالخوف فقد وكلت أمر ابني إلى الله تعالى.

كيف تخطيتم مرحلة الإصابة وما العوامل التي أسهمت في تجاوز المحنة؟

نحمد الله أننا اكتشفنا المرض في بدايته وهذا سهل العلاج، وعمر ابني كان له دور أيضاً؛ لأنه كان طفلاً ولا يعرف مدى خطورة المرض، لذا من المهم الكشف المبكر فهو يساعد على سرعة التشافي.

هل شعرت بلحظات ضعف في مسيرتك؟ وكيف تغلبت على هذا الشعور؟

لم أشعر بلحظة ضعف أبداً؛ لأن زوجي وجميع أهلي كانوا إلى جانبي، كنت أشعر بطمأنينة بوجودهم.

هل انخرطت في جمعيات التوعية بالسرطان؟
نعم سجلنا في جمعية سرطان البحرين وجمعية أحلام وجمعية ابتسامة، لنقل تجربتنا ولنكون مصدر أمل للآخرين.

ما أصعب اللحظات؟
أصعب اللحظات التي مر بها ابني هي مراحل جرعات الكيماوي وكانت على مدى 8 شهور، وأعتقد أن هذه المرحلة هي الأقسى على جميع المرضى.

ما رسالتك لمرضى السرطان وللعالم؟
لا تفقدوا أبداً الأمل بالله ورحمته، كما أن العلاج أصبح متطوراً، ومرضى السرطان يمكن هزيمته بالصبر والإرادة والقوة.

رسالتك لكل أم مصاب بالسرطان خصوصاً اللوكيميا؟
أتمنى من كل أم ابنها مصاب باللوكيميا أن تتحلى بالصبر والقوة والإيمان بالله وألا تظهر لطفلها أنها ضعيفة بسبب المرض، ونحمد الله ونشكره أن أصبح هناك علاج للمرض.

كيف كانت حياته قبل الإصابة بالسرطان؟
كانت حياته طبيعية جداً مثل باقي الأطفال، ولم تكن تظهر عليه أعراض المرض، ولم يكن يشتكي من أي عارض في ذلك الوقت.

متى أصيب بالمرض وكيف تم تشخيصه وما نوعه؟
أصيب بالمرض في عمر السنتين و11 شهراً، أي ما يقارب 3 أعوام، وتم اكتشاف إصابته في العام 2014، إذ تم تشخيص إصابته بمرض لوكيميا الدم.

كيف تلقيت خبر الإصابة وماذا تبادر إلى ذهنك في البداية؟

كنا عائدين من السفر في ذلك الوقت ولم تكن هناك أي أعراض عليه، إلا أنه في اليوم الثاني من الوصول بدأ يشتكي من ألم في الفك وكان فيه انتفاخ بسيط، ومباشرة ذهبت به إلى مستشفى السلمانية قسم الطوارئ. في البداية عاينه طبيب أسنان، فقد كان ظنهم أن أسنانه ملتهبة، مع سحب عينة من الدم للتحليل. في اليوم الثاني تواصلوا معنا وطلبوا إعادة تحاليل الدم لاحتمال وجود مشكلة معينة. شعرت حينها أن ولدي به شي خطير، ومباشرة بحثت في محرك البحث «قوقل» عن المشكلة المتوقعة، فعرفت اسم المرض قبل الذهاب إلى المستشفى. حين وصلنا المستشفى أخبرتنا الطبيبة أن أحمد يحتاج إعادة تحاليل وسينتم إدخاله المستشفى بقسم الأورام. لم نكن نعلم سبب إدخاله إلى قسم الأورام، وفي اليوم التالي تم أخذ خزعة من الظهر، وبعد يومين تبين أنه مصاب بلوكيميا الدم.

كيف استقبلتم خبر الإصابة؟
بعد أن أخبرتنا الطبيبة أنه سيدخل قسم الأورام انهار الجميع بالبكاء وأصبح الحزن يعم أجواء العائلة، فكان الخبر كالصاعقة على الجميع خصوصاً أنه لم يكن متوقعاً أن يكون مصاباً بالسرطان.

ماذا كانت خيارات العلاج ونسبة الشفاء؟
خيارات العلاج كانت محدودة، فكان العلاج كيماوياً فقط، وكانت نسبة شفائه تصل إلى 80 %.

كيف كانت ظروف العلاج؟
كنت حاملاً بالشهر الأول، وكان صعباً جداً، ووالد أحمد يواجه صعوبة بين أخذنا إلى المستشفى لتلقي العلاج وبين عمله وكان قليل النوم. أصبحت حياتنا بين المستشفى والبيت فقط. كانت مناعته منخفضة جداً وبعض الأحيان كانت الزيارة ممنوعة، فداًماً ترتفع حرارته ويتأخر في العلاج، فكان من المخطط له أن تكون فترة العلاج 6 أشهر ولكنها أصبحت 8 أشهر بسبب ارتفاع درجة الحرارة وتأجيل العلاج.

كيف أثر السرطان على حياتك الأسرية والاجتماعية وحياة أحمد كونه طفلاً؟
لم يمارس أحمد حياته طفلاً مثل باقي الأطفال يلعب ويمرح، فممنوع عليه أن

المرض علم أهله
الصبر على هذه
المحنة

الطفل أحمد عباس
تحدى السرطان في
عمر لا يتجاوز 3 أعوام
وتغلب عليه بصبر
أهله وإرادتهم

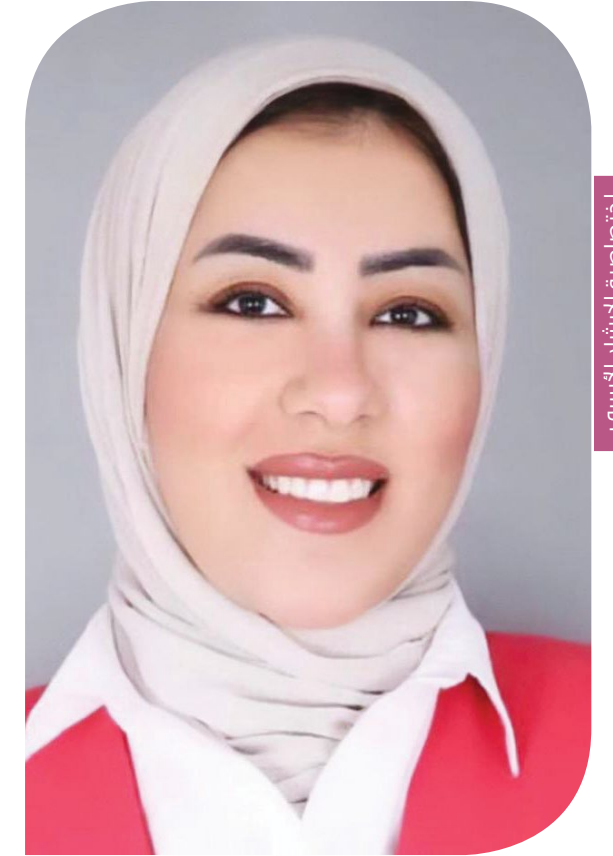


إعداد: حسن فضل
كان طفلاً صغير يمارس حياته بشكل طبيعي، ولم يكن يشتكي من شيء، عاد من السفر للتو لتفاجئ والدته في اليوم الثاني بانتفاخ فكه، كان البعض يعتقد أن السبب قد يكون وجود مشكلة في الأسنان، لكنه كان بداية إلى طريقة طويلة من العلاج استمر 8 أشهر، لكنه في النهاية انتهى بهزيمة مرض السرطان.
تواصل «صحتنا» توثيق تجارب المتعافين من مرض السرطان وعوائلهم، لتقدم لهم جرعات أمل ولتساهم أيضاً في توعية المجتمع بهذا المرض. قصتنا في هذا العدد مع تجربة والدة طفل متعاف من السرطان أيضاً، فقصّة المتعافي الطفل أحمد عباس من مرض لوكيميا الدم هي شاهد آخر على أن مرض السرطان يمكن هزيمته، وهي توثيق لتجربة أم واجهت وحشية المرض بالصبر والأمل بالله، فتقرأ كل ألمها وخوفها وقلقها على مصير ابنها.



هدى المهدي

نوبات الغضب عند طفلكِ
طبيعية أم مؤشر للخطر؟



اختصاصية الإرشاد الأسري

فالتأثير قد لا يكون واضحًا في البداية إلا أنه سيظهر بالتأكيد مستقبلاً".

وتضيف "قد تكون الألعاب الإلكترونية سببا في نوبات الغضب عند الأطفال والمراهقين أيضًا؛ لما لها من تأثير سلبي على خلايا المخ، إلا أن هناك أسبابا أخرى قد تكون وراء هذه النوبات، فانشغال الأم والأب في الحياة والعمل قد يولد شعورا بالنقص لدى الطفل، ما يجعله في هذه الحالة يلجأ إلى الغضب والصراخ بحثا عن الاهتمام من خلال هذا السلوك الخاطئ، إضافة إلى أن الغضب يستخدمه الطفل أحيانًا للحصول على ما يرغب به".

وتؤكد المهدي أن من أهم الأسباب التي قد تكون وراء نوبات الغضب عند الأطفال وجود سلوك مكتسب، ما يعني وجود هذا النوع من السلوك عند أحد الأبوين، فيكون الغضب في هذه الحالة مكتسبا من الأهل، وتقول "دائمًا ما نوصي الأهل بالتحكم في أعصابهم، فتنشئة طفل في بيئة يسودها الغضب سيولد له شعور بالغضب بشكل دائم وهو ما سيؤثر على صحته النفسية".

وذكرت أن نوبات الغضب تبدأ من الصغر، إلا أنها قد تبدو واضحة بشكل أكبر في عمر الرابعة وأكثر، مؤكدة أن علاج نوبات الغضب في الصغر يكون أسرع وأفضل، إذ يمكن تدارك هذه النوبات عند الطفل الصغير بشكل أفضل.

وللطفل كيان مستقل ومشاعر أسوة بالبالغ، وهو أمر لا يعيه كثيرون، فهذا الطفل قد يغضب لسبب أو من دون سبب، لكن كيف يجب عليه التحكم في هذا الغضب؟ هذا ما يجهله الأهل على الرغم من مسؤوليتهم تعليم أبنائهم ما للغضب من أضرار نفسية قد تؤثر عليهم مستقبلاً. اختصاصية الإرشاد الأسري هدى المهدي ذكرت أسبابا عدة أصبحت تؤثر على الطفل وتجعله يشتط غضبًا، حتى يبدأ بالصراخ ويدخل في نوبة غضب قد تؤثر عليه وعلى من حوله في الأسرة، وقد تؤثر هذه النوبة على المجتمع إذ لم يتم التحكم فيها بشكل صحيح في الصغر، فهذا الطفل فرد مهم من جيل المستقبل، فإنشاء طفل غاضب يؤثر على صحته النفسية والعقلية والاجتماعية.

تعد الإلكترونيات التي غزت كل المنازل خلال السنوات الأخيرة من أهم الأسباب التي تؤثر على خلايا مخ الطفل كما تؤكد اختصاصية الإرشاد الأسري هدى المهدي إذ تقول "تؤثر الألعاب الإلكترونية العنيفة على خلايا مخ الأطفال، وقد تحدثت العديد من الدراسات عن ذلك، فمثل هذه الألعاب قد تؤدي إلى زيادة الغضب عند الطفل، فهو يكون في قمة الغضب عند اللعب لمحاولته الفوز دائماً أو في حال تعرضه للقتل أثناء اللعب، إضافة إلى أن هذه الألعاب تسبب تشتت انتباه لديه، ما يؤدي إلى نوبات غضب في الأخير. تحدثنا كثيراً كوننا اختصاصيين عن مدى تأثير هذه الألعاب ودورها في خلق نوبات الغضب عند الأطفال،

يشتكي العديد من الأمهات والآباء من نوبات الغضب التي تعترى أبنائهم، وتبدأ في سن الرابعة فأكثر، حتى باتت تسبب قلقًا كبيرًا لدى الأهل خصوصًا في ظل الوضع الحالي مع زيادة حدة نوبات الغضب عند الأطفال بسبب جائحة كورونا التي كان لها أثر كبير في نفسية الأطفال أيضًا.

هذه النوبات قد تشكل خطرا على الصحة النفسية للطفل، فهي تولد شعورا مستمرًا بالغضب الذي قد يولد أيضًا حب الانتقام مستقبلاً لمجرد شعور الطفل بالغضب. وعلى الرغم من أن البعض يعتقد أن هذا الغضب حالة يمر بها كل إنسان وأنها لا تستدعي القلق، إلا أن ذلك غير صحيح، فالغضب سيؤثر بشكل كبير على الطفل في المستقبل إذا لم يتعلم التحكم في مشاعره عند الصغر، فتربية طفل غاضب طوال الوقت ستؤثر على صحته النفسية مستقبلاً وتجعله لا يعرف كيف يتحكم في مشاعره، ما قد يتسبب في إيذاء الآخرين وقد يؤذي نفسه في بعض الأوقات؛ بسبب هذا الغضب وبسبب المشاعر التي لا يمكن التحكم بها.

الغضب سيجعله يؤذي نفسه والآخرين مستقبلا

الغضب قد يكون سلوكا مكتسبا من الأهل... فتوقفوا عن الغضب والصراخ أمامه

وتقول المهدي إن عدم السيطرة على الغضب عند الطفل قد يجعله يلجأ إلى الانتحار في بعض الحالات؛ لفت انتباه الأم والأب، فقد يؤدي نفسه وقد يؤدي الآخرين بسبب هذه النوبات التي قد تعتريه في أي وقت، خصوصًا في حال لم يتعلم الطفل التحكم في مشاعره.

وتؤكد اختصاصية الإرشاد الأسري هدى المهدي أن نوبات الغضب يتعرض لها الجميع كبارا وصغارا، إلا أنه لا بد من محاولة معرفة الأساليب التي تساعد على التحكم بهذه النوبات، مشيرة إلى أن عدم التحكم فيها قد يؤدي إلى خلق أطفال يغضبون لأي سبب كان، ما قد يؤثر على المجتمع بأكمله، فنوبات الغضب إذا لم يتم التحكم فيها بشكل صحيح قد تعرض طفل اليوم الذي سيصبح شابًا في المستقبل إلى الخطر، كما ستعرض ممن حوله إلى الخطر أيضًا، لذا لا بد من التحكم في هذه النوبات؛ ليحصل الطفل على حياة نفسية هادئة.



علّمه التحكم بمشاعره منذ الصغر قبل فوات الأوان

- وتختلف الأساليب التي يتبعها الأهل للحد من نوبات الغضب، وفي حين يحاول البعض التحكم في غضب أطفالهم خوفًا على صحتهم النفسية وما قد تسببه نوبات الغضب مستقبلًا، إلا أن هناك العديد من الأهل يجهلون الأساليب التي تساعد على التحكم في الغضب، وتستعرض اختصاصية الإرشاد الأسري هدى المهدي أساليب عدة يمكن اتباعها من أجل السيطرة على الغضب، ومن أهم هذه الأساليب:
- على الأهل عدم مقابلة نوبات الغضب بنوبة غضب صادرة منهم؛ إذ إن هذا الأسلوب سيساهم في تضخيم حجم المشكلة.
- تعليم الطفل التحكم في مشاعره وانفعالاته قبل الغضب.
- ذكر سيرة الرسول (ص) وصبره وتحمله على الأذى، وربط الأحداث التي يتعرض لها الطفل بتصرفات وحكمة الرسول (ص).
- استخدام أسلوب عد الأرقام عند الغضب بأسلوب تنازلي من العشرة إلى الواحد.
- ننصح الطفل بالوضوء عند حدوث نوبة الغضب، فقد أثبتت علميًا دوره في تخفيف نوبة الغضب.
- الاستحمام بالماء الدافئ، إذ أثبت علميًا أنه يساعد على تهدئة الإنسان.
- استخدام كرة الضغط للتحكم في الغضب، إذ يمكن إعطاء الطفل هذه الكرة حتى يستطيع التنفيس عن مشاعره.
- ننصح الأهل بتعليم أطفالهم أسلوبا آخر غير الصراخ للتعبير عن مشاعرهم كالرسم أو الكتابة.
- التنفس بالأسلوب الصحيح سيساعد الطفل على الحد من نوبات الغضب.
- يمكن السماح للطفل بضرب الوسادة لتجنب أن يؤدي الآخرين.



دراسة جديدة تضيف مزيداً من الأدلة على التهرب المناعي لـ أوميكرون



كشفت دراسة جديدة، أجراها باحثون في كولومبيا بالتعاون مع علماء في جامعة هونغ كونغ، عن مزيد من الأدلة على أن متغير omicron يمكن أن يتجنب الحماية المناعية التي تمنحها اللقاحات والعدوى الطبيعية، وتقتصر الحاجة إلى لقاحات وعلاجات جديدة تتوقع كيفية انتشار الفيروس.

وقال مدير مركز بحوث آرون داهموند الإيدز وأستاذ الطب في كلية فاجيلوس للأطباء والجراحين بجامعة كولومبيا رئيس الباحثين ديفيد هوو إن من السمات اللافتة للنظر لمتغير omicron العدد المثير للقلق للتغيرات في بروتين ارتفاع الفيروس، الذي يمكن أن يشكل تهديداً لفعالية اللقاحات والأجسام المضادة العلاجية الحالية، وانخفاضاً كبيراً في تحييد الأوميكرون بواسطة الأجسام المضادة من اللقاحات.

واختبرت الدراسة الجديدة قدرة الأجسام المضادة الناتجة عن التطعيم على تحييد متغير omicron في الاختبارات المعملية التي تحرض الأجسام المضادة ضد الفيروسات الحية وضد الفيروسات الكاذبة التي تم إنشاؤها في المختبر، وكانت الأجسام المضادة المأخوذة من الأشخاص الذين تم تلقيحهم مرتين بأي من اللقاحات الأربعة الأكثر استخداماً (موديرنا، وفايزر، وأسترازينيكا، وجونسون آند جونسون) أقل فعالية بشكل ملحوظ في تحييد متغير أوميكرون، وكانت الأجسام المضادة من الأفراد المصابين سابقاً أقل احتمالية لتحييد الأوميكرون.

ومن المرجح أن يتمتع الأفراد الذين تلقوا جرعة معززة من لقاحين من الرنا المرسال بحماية أفضل، على الرغم من أن أجسامهم المضادة أظهرت نشاطاً معادلاً متضائلاً ضد الأوميكرون.

وزاد قوله «تشير النتائج الجديدة إلى أن الأفراد المصابين سابقاً والأفراد الذين تم تطعيمهم بالكامل معرضون لخطر الإصابة بمتغير أوميكرون.. حتى جرعة معززة ثالثة قد لا تحمي بشكل كاف من عدوى الأوميكرون، ولكن بالطبع ينصح بالحصول على واحدة، حيث ستظل تستفيد من بعض المناعة». وتتوافق النتائج مع دراسات التحييد الأخرى، بالإضافة إلى البيانات الوبائية المبكرة من جنوب إفريقيا والمملكة المتحدة، التي تظهر أن فعالية جرعتين من اللقاحات ضد الأعراض المرضية قد تم تقليلها بشكل كبير ضد متغير أوميكرون.



النظام الغذائي يتفوق على أدوية مكافحة الشيخوخة

وجدت دراسة قارنت تأثير النظام الغذائي مقابل الأدوية على الأعمال الداخلية لخلايانا، أن التغذية لها تأثير أقوى بكثير. وتشير الدراسة قبل السريرية التي أجراها مركز تشارلز بيركنز بجامعة سيدني إلى أن تركيبة نظامنا الغذائي يمكن أن تكون أقوى من الأدوية في الحفاظ على ظروف مثل السكري والسكتة الدماغية وأمراض القلب، وأظهر البحث الذي تم إجراؤه على الفئران أن التغذية (بما في ذلك السعرات الحرارية الكلية وتوازن المغذيات الكبيرة) كان لها تأثير أكبر على الشيخوخة وصحة التمثيل الغذائي من 3 عقاقير شائعة الاستخدام لعلاج مرض السكري وإبطاء الشيخوخة.

واعتمد البحث على الدور الوقائي للنظام الغذائي والتوليفات المحددة من البروتينات والدهون والكربوهيدرات ضد الشيخوخة والسمنة وأمراض القلب والضعف المناعي وخطر الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي، مثل مرض السكري من النوع الثاني. وقال الباحث الرئيس والمدير الأكاديمي لمركز تشارلز بيركنز البروفيسور ستيفن سيمبسون إن الأدوية يمكن أن تستهدف أيضاً المسارات البيوكيميائية نفسها مثل المغذيات، وكان هناك جهد كبير لاكتشاف العقاقير التي تهدف إلى تحسين صحة التمثيل الغذائي والشيخوخة دون الحاجة إلى تغيير في النظام الغذائي. وأوضح أن «النظام الغذائي دواء قوي، ومع ذلك، يتم إعطاء الأدوية حالياً دون مراعاة ما إذا كانت تتفاعل مع تركيبة نظامنا الغذائي وكيف يمكن ذلك، حتى عندما تكون هذه الأدوية مصممة للعمل بنفس الطريقة، وعلى نفس مسارات إشارات العناصر الغذائية». وشرع الباحثون في اكتشاف ما إذا كانت العقاقير أو النظام الغذائي أكثر قوة في إعادة تشكيل استشعار المغذيات ومسارات التمثيل الغذائي الأخرى، وكذلك ما إذا كانت الأدوية والنظام الغذائي قد تفاعلت بطرق جعلتها أكثر أو أقل فعالية.

وأشار سيمبسون إلى أن الفريق اكتشف تأثير التركيبة الغذائية بدرجة أقوى بكثير من الأدوية، التي قللت إلى حد كبير الاستجابات للنظام الغذائي بدلاً من إعادة تشكيلها، فبالنظر إلى أن البشر يشتركون أساساً في نفس مسارات إشارات المغذيات مثل الفئران، فإن البحث يشير إلى أن الناس سيحصلون على قيمة أفضل من تغيير نظامهم الغذائي لتحسين الصحة الأيضية بدلاً من تناول الأدوية التي درسناها.

هل نقص الطاقة مفتاح الإصابة بمرض الزهايمر؟

باحثون في جامعة اديليد يدرسون الطفرات الجينية للمرض



إمكاناتنا في أصابعنا... حتى التستوستيرون لديه الدليل

بمقارنة إصبعي السبابة والبنصر، يمكن لطبيب الأعصاب معرفة ما إذا كنت من المحتمل أن تكون قلنًا، أو إذا كنت من المحتمل أن تكون رياضيًا جيدًا وفق دراسة حديثة أجرتها الجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا، فمن المعروف أن البالغين الذين تكون سبابتهم أقصر من إصبعهم الخاتم تعرضوا لكميات أكبر من هرمون التستوستيرون عندما كانوا في الرحم.

كل من النساء والرجال الذين يتمتعون بهذه الخاصية هم - في المتوسط - مجهزون بشكل أفضل لحل مهام التناوب ثلاثي الأبعاد التي تتطلب عقليًا مثل البالغين، كمجموعة لديهم أيضًا قدرات بدنية ورياضية أفضل، لكنهم أكثر عرضة للإصابة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ومتلازمة توريت. يقول الباحثون إن كل الأولاد والبنات يتعرضون لهرمون التستوستيرون في الرحم، وكل شخص لديه مستويات مختلفة من الهرمونات الجنسية الذكرية والأنثوية، بعض الرجال لديهم الكثير من هرمون التستوستيرون، والبعض الآخر لديهم كمية أقل، وينطبق الشيء نفسه على النساء، فلا تحتاج النساء اللواتي تلقين الكثير من هرمون التستوستيرون قبل الولادة إلى الكثير من هرمون التستوستيرون مثل البالغين، ويؤثر مستوى هرمون التستوستيرون في الرحم على طول إصبع الشخص البالغ.

تشير العلاقة بين السبابة والبنصر خصوصًا إلى مقدار التستوستيرون الذي تعرضت له في الرحم، كما تقول كارل بينتسكا، الطبيبة والباحثة في خدمة الكفاءة الوطنية للتصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي، وتضيف «قمنا بقياس طول إصبع 42 امرأة وأعطي نصفهن قطرة من هرمون التستوستيرون، أما النصف الآخر فقد حصلن على دواء وهمي، بعد ذلك، كان على النساء حل العديد من المهام العقلية، ويمكننا بعد ذلك النظر في كيفية تأثير مستويات هرمون التستوستيرون على القدرات المختلفة لدى النساء الأصحاء سواء في الرحم أو في مرحلة البلوغ».

إصبع السبابة القصير يشير نسبيًا مقارنة بإصبع الخاتم إلى تعرض المرأة لكثير من هرمون التستوستيرون في الرحم، بينما يشير إصبع السبابة الطويل نسبيًا إلى انخفاض التعرض لهرمون التستوستيرون في الرحم، وإحدى الآليات الكامنة وراء هذه العلاقة هي الاختلاف في كثافة مستقبلات هرمون الاستروجين والتستوستيرون في الأصابع المختلفة في الرحم، وثبت أيضًا أن هذه العلاقة تظل مستقرة نسبيًا بعد الولادة، ما يعني أن توازن هرمون الجنين هو بالضبط الذي يحدد هذه النسبة. واكتشف الباحثون التأثير الأكبر لمختلف التدابير البدنية والرياضية، إذ ترتبط المستويات العالية من هرمون التستوستيرون قبل الولادة بقدرات أفضل، لكن الميزة العامة هي أن المستويات العالية من هرمون التستوستيرون ترتبط عمومًا بالقدرات الفائقة في المهام التي يؤديها الرجال عادة بشكل أفضل، مثل المهام المكانية المختلفة مثل الإحساس الاتجاهي.

أدى الاكتشاف المنشور في Disease Models and Mechanisms إلى مزيد من الفحص للرباط باعتباره دافعًا أساسيًا مبكرًا لمرض الزهايمر لدى البشر، وفي دراسة أجراها الباحثون في جامعة أديليد في أستراليا على أدمغة سمكة الزرد لمعرفة وجود طفرات جينية مرتبطة بمرض الزهايمر المبكر، تم اختيار أسماك الزرد للدراسة لأنها تنتج عائلات كبيرة جدًا، ما يسهل اكتشاف التأثيرات الدقيقة.

واستخدم الفريق تقنية الجينات المتطورة والتحليل الرياضي لمقارنة النشاط الجيني واكتشاف الفروق الدقيقة بين الأسماك الطبيعية وتلك التي لديها طفرات، بينما وجد الباحثون أن الطفرات المختلفة في الجينات المختلفة لها العديد من التأثيرات المختلفة على وظائف خلايا الدماغ، ووجدوا أيضًا أن طفرات مرض الزهايمر تؤثر على وظيفة خلية واحدة مهمة جدًا مشتركة وهي استخدام الأكسجين داخل الخلايا لإنتاج الطاقة.

وقالت الباحثة الرئيسة د. كاريسا بارثيلسون من مختبر علم الوراثة لمرض الزهايمر بجامعة أديليد «هذا مثير للاهتمام للغاية؛ لأننا نعلم أنه عندما يتطور مرض الزهايمر في النهاية، تصبح أدمغة الناس ناقصة بشدة في إنتاج الطاقة، وعندما أدركنا هذا الرابط المشترك، اتخذ بحثنا خطوة إلى الأمام وأعدنا تحليل البيانات من مجموعة بحثية أخرى درست جيدًا مهمًا لمرض الزهايمر في الفئران، ويمكننا أن نرى تأثيرًا مشابهًا، وهذا يعزز ثقتنا بأننا وجدنا دافعًا أساسيًا مبكرًا لمرض الزهايمر لدى البشر». وتتكون الأدمغة من العديد من الأنواع المختلفة من الخلايا التي لديها طرق معقدة لإنتاج ومشاركة الطاقة، تريد مجموعة أديليد البحثية الآن دراسة كيفية تأثير طفرات مرض الزهايمر على تلك الأنواع المختلفة من الخلايا.

ويقول الباحثون إن تكاليف مرض الزهايمر باهظة على المجتمع، ليس فقط في رعاية أولئك الذين لا يستطيعون رعاية أنفسهم ولكن أيضًا في العلاقات المفقودة مع أحبائهم مع تلاشي الذكريات والإدراك.

8 طرق لجعل غرفة نومك أكثر صحة

تعد اضطرابات النوم المتكررة والنعاس أثناء النهار من أكثر العلامات الدالة على قلة نظافة النوم وفقًا لمؤسسة النوم الوطنية. يتم الإبلاغ عن اضطرابات النوم بشكل شائع عند الأشخاص المصابين بالربو والإكزيما والحساسية.

ويقضي غالبية الناس حوالي ثلث عمرهم في غرفة النوم، ما يجعل هذه الغرفة أحد أهم الأماكن بالمنزل من ناحية الاهتمام بظروفها الصحية. وعندما لا تكون غرفة النوم بحالة ومواصفات صحية، فإن ذلك له عدد من التداعيات الصحية السلبية، كما تشير المصادر الطبية إلى الدور الذي تلعبه الحرارة والرطوبة

والتهوية ونوعية الأثاث ومستوى النظافة في غرفة النوم، في حالات حساسية الجلد والجهاز التنفسي.

غرفة النوم هي المكان الذي يتم فيه إعادة ضبط وشحن طاقة الإنسان، إنه المكان الذي نقضي فيه جزءًا كبيرًا من الوقت حتى لو تم قضاء الكثير من تلك الساعات في النوم. ولأن المكان الذي تضع فيه رأسك في الليل يجب أن يكون مريحًا مفيدًا وصحيًا؛ عليك بأن تجعل هذه الغرفة أكثر صحة، من خلال اتباع بعض الطرق التي تجعلها غرفة صحية مثالية للحفاظ على صحتك النفسية.

1- خفف الأضواء

للإضاءة الاصطناعية والتلوث الضوئي بعض الآثار السلبية على أنماط نومك. في الواقع، يمكن أن يؤثر الضوء الذي تتعرض له قبل النوم مباشرة على جودة راحتك. فالضوء الأبيض الساطع ضار بغرفة النوم؛ لأنه يزيد من اليقظة كما أنه يمكن يؤدي إلى التخلص من إيقاع الساعة البيولوجية وهي ساعتك الداخلية التي تخبرك بموعد الاستيقاظ والذهاب إلى الفراش وتجعل من الصعب عليك النوم.

2- اختيار المرتبة المناسبة

نقضي ثلث حياتنا نائمين، لذا عليك اختيار مرتبة مناسبة لسريرك، فمعظم ماركات المراتب الإسفنجية الكبيرة تصنع من مادة البولي يوريثين البترولية، والتي يمكن أن تنبعث منها روائح كيميائية ومركبات عضوية متطايرة، لذا من الممكن أن يتراكم في جسمك مرور الوقت، وقد ارتبطت هذه المراتب بآثار سلبية على جهاز المناعة والجهاز العصبي، واضطرابات في وظيفة الغدة الدرقية. لذا ابحث عن الشركات التي تتمتع بالشفافية بشأن منتجاتها بشأن مراتب السرير.

3- غرفة نوم خالية من الشاشات

يمكن أن يؤثر استخدام هاتفك في الليل سلبيًا على سهر العين، وحتى مجرد الغفوة بالقرب من الشاشات يرتبط بوقت أقل للنوم في الواقع، فالضوء الأزرق الصادر من الشاشات يمكن أن يعطل دوراتنا الطبيعية من الاسترخاء والنوم. اضبط المنبه على هاتفك قبل ساعات قليلة من النوم واستغل تلك الساعة الأخيرة لقراءة كتاب أو التأمل. سيساعدك الابتعاد عن التلفزيون والهاتف والكمبيوتر على الاسترخاء والحصول على نوم أفضل ليلاً.

4- برودة الغرفة

تعد البرودة سرا من أسرار النوم بشكل أفضل، وتشير الدراسات إلى الليالي المضطربة تحدث غالبًا في الصيف، وحتى الأرق مرتبط بارتفاع درجات الحرارة في الجسم، لذا ينصح بالحصول على بيئة معتدلة.

5- أضف الروائح الطبيعية

حاسة الشم لديك قادرة على التأثير على مزاجك. يمكن أن تساعد الروائح الجيدة في تقليل التوتر والقلق. لكن من المهم اختيار النوع المناسب من الرائحة. وتعتبر الكثير من العطور من ملوثات الهواء في الأماكن المغلقة. ابحث عن المنتجات المعطرة بالزيوت الأساسية، والتي لها خصائص مضادة للميكروبات ومهدئة.

6- غسل الملاءات أسبوعيًا

يجب أن تغسل ملاءاتك وأكياس الوسائد مرة واحدة في الأسبوع، إذ تعد أغطية السرير بيئة خصبة لعث الغبار، وهي آفات مجهرية يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالربو والحساسية. لذلك لا تهمل يوم الغسيل، بل قم بإلقاء الملاءات في الماء الساخن (131 درجة أو أعلى).

7- ابتعد عن الضوضاء

تؤدي الضوضاء إلى اضطرابات النوم ويمكن أن تسبب مشكلات صحية بمرور الوقت. لكن إذا كان لديك جيران مزعجون، أو تعيش بالقرب من طريق سريع مزدحم فكر في الاستثمار في آلة ضوضاء بيضاء. تشير دراسات إلى أن الصوت المحيط يساعد العديد من الأشخاص على النوم بشكل أسرع والنوم بشكل سليم أكثر من الصمت.

8- ضع بعض النباتات في غرفتك

تقوم بعض النباتات بترشيح الهواء وإزالة الجزيئات السامة من المساحة وذلك عندما تأكل النباتات وتنفس، فإنها تحبس الجزيئات الضارة مثل الأوزون والفورمالدهيد، وهناك العديد من النباتات الأنيقة والمدمرة للملوثات، كما أن مشاهدة النباتات سيققل أيضًا من القلق والتوتر، ويمكنك أن تتنفس الصعداء أثناء القراءة في السرير بجوار النباتات.



لماذا النساء والشباب أكثر عرضة للإصابة بكتابة الشتاء؟

يؤكد خبراء الصحة النفسية أن التغيرات الموسمية تعطل إيقاع الجسم اليومي، فالتغيرات في الطقس قد تفجر من طاقة الإنسان، في حين أن البعض قد يعاني من الاكتئاب الناجم عن التغيرات في ضوء النهار والطقس الذي يحدث بشكل أساسي في الشتاء. مع برودة الطقس وقصر الأيام، يلاحظ بعض الناس أن لديهم طاقة أقل ولا يشعرون بالإيجابية كما يفعلون في العادة. في حين أن هذه المشاعر قد تكون مؤقتة بالنسبة للبعض، يعاني حوالي واحد من كل 3 أشخاص باستمرار خلال أشهر الخريف والشتاء من نوع من الاكتئاب يعرف بالاضطراب العاطفي الموسمي.

وهناك نظرية تبين أن الفصول المتغيرة تعطل الهرمونات، مثل السيروتونين والميلاتونين، والتي لها علاقة بتنظيم النوم والمزاج ومشاعر الرفاهية. وتزداد احتمالية إصابة النساء والشباب بالاضطراب العاطفي الموسمي، مثلهم مثل أولئك الذين يعيشون بعيدًا عن خط الاستواء. قد يكون الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي أو تشخيص الاكتئاب أو الاضطراب ثنائي القطب أكثر عرضة للإصابة.

الاضطراب العاطفي الموسمي أكثر من مجرد «كتابة الشتاء»: لأن أعراض هذا النوع من الاضطراب يمكن أن تكون شديدة وحتى منهكة. ويختلف الاضطراب العاطفي الموسمي عن الاضطراب الذي يمكن حدوثه على مدار العام ولا يعتمد على التغير الموسمي.

يبدأ الاضطراب العاطفي الموسمي بالظهور في الخريف، وينتشر في الشتاء، ويحل في فصل الربيع ويكون أكثر وضوحًا للأفراد الذين يعيشون في شمال غرب المحيط الهادئ والشمال الشرقي، حيث تبرز السماء الرمادية لمدة 4 إلى 6 أشهر من العام.



تعد التغييرات في نمط الحياة وإجراءات الرعاية الذاتية من العوامل الأساسية لتحسين حالتك المزاجية في أشهر الشتاء. ولعلاج كآبة الشتاء يمكنك أن تقوم ببعض هذه النصائح:

• ابحث عن الشمس

الشمس هي مصدر غير محدود لفيتامين (د) الضروري لتنظيم إيقاع الساعة البيولوجية، ونتيجة لذلك يمكن أن تزيد من مستويات الطاقة لدينا وتعزز مزاجنا. فالشمس مهمة لإعادة ضبط ساعتك البيولوجية وامتصاص الأشعة الدافئة.

• اتبع روتينًا منتظمًا للنوم والاستيقاظ

الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت كل ليلة والاستيقاظ في نفس الوقت كل صباح يمكن أن يساعد في استقرار ساعتك الداخلية ويسمح لك بالاستيقاظ وأنت تشعر بالانتعاش والحيوية بدلًا من الشعور بالإرهاق طوال اليوم.

• تمرن يوميًا

تطلق التمارين الرياضية الإندورفين المعروف بتحسين الحالة المزاجية والطاقة. يمكن أن يؤدي التمرن لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا لمدة 5 أيام في الأسبوع إلى تحسين مستويات طاقتك ومزاجك. وتعتبر ممارسة الرياضة في الهواء الطلق أفضل؛ لأنها تتيح لك تنفس الهواء النقي وامتصاص أشعة الشمس والاستمتاع بالطبيعة.

• تناول حمية غذائية متوازنة

في الشتاء، يتوق الكثير منا للحلويات والكربوهيدرات المعقدة، التي يمكن أن تجعلنا نشعر بالتعب. حاول دمج الحبوب الكاملة والمنتجات الطازجة في نظامك الغذائي يوميًا. جرب تناول الأطعمة الغنية بفيتامين د مثل الأسماك وصفار البيض والفطر والأطعمة مثل الحليب والعصائر والحبوب المدعمة بفيتامين د.

• مكملات فيتامين د

كمية فيتامين د اليومية الموصى بها هي حوالي 1000 وحدة دولية (25 ميكروغرام) في اليوم. ومع ذلك، فإن 40 % من البالغين يعانون من نقص في فيتامين د. على الرغم من أنه من الأفضل الحصول على الجرعة اليومية من فيتامين د من النظام الغذائي وأشعة الشمس، فإن تناول مكملات فيتامين د يوميًا قد يكون أفضل طريقة لتحسين مزاجك خلال أشهر الشتاء.

• ابق على اتصال مع الأصدقاء

يعد نظام الدعم الاجتماعي الصحي أمرًا مهمًا للشعور بالاتصال وإخراجك من المنزل خلال أشهر الشتاء الطويلة. سواء كان الأمر يتعلق بالطهو أو التزلج أو قضاء ليلة في المدينة، فإن قضاء الوقت مع الأصدقاء والأحباء يمكن أن يساعد في تحسين مزاجك بالإضافة إلى وجود شخص تتحدث معه عن مشاعرك.

هل تعاني من إكزيما الشتاء وتقشر الجلد؟



هل تشعر بالحكة هذا الشتاء؟ قد تصاب بالإكزيما، وهي حالة جلدية تسبب احمرار الجلد الملتهب، الذي يصبح جافًا جدًا. ويتم تشخيصه عموماً عند الأطفال، ولكن يمكن أن يحدث لأول مرة عند البالغين أيضًا.

نوبات تهيج الإكزيما شائعة في الشتاء بسبب جفاف الهواء أكثر من المعتاد، والإكزيما حالة جلدية تسبب طفحاً جلدياً جافاً، متقشراً، ومثيراً للحكة على الجزء العلوي من الجلد. يمكن أن تسبب الإكزيما حكة شديدة لدرجة أن الشخص المصاب بهذه الحالة يمكن أن يعاني من صعوبة في النوم.

إذا كنت تعاني من الإكزيما، فقد تواجه الأعراض التالية:

- حكة شديدة خصوصاً في الليل.
 - بقع جافة متقشرة بلون أحمر إلى رمادي مائل إلى البني على الجلد.
 - نتوءات صغيرة بارزة يمكن أن تتسرب من السوائل وتتسبب في قشور إذا تم خدشها.
 - جلد سميك ومتشقق وجاف ومتقشر.
- غالبًا ما تظهر الإكزيما لأول مرة عند الأطفال. بحلول سن الخامسة، سيتم تشخيص إصابة طفل واحد من كل 10 أطفال بالإكزيما. يتخلص العديد من الأطفال من الإكزيما في سن المراهقة. حوالي 50 % من الأطفال المصابين بالإكزيما سيستمرون في الإصابة بالإكزيما حتى مرحلة البلوغ. من غير المألوف أن تتطور الإكزيما لأول مرة في مرحلة البلوغ، ولكن هذا ممكن.

من المحتمل أن يصاب نصف الأطفال المصابين بالإكزيما بالربو أو حمى القش. هناك العديد من المحفزات التي تسبب نوبات احتدام الإكزيما، على الرغم من أنه يقترح أنها تنتقل عبر الوراثة. لا يوجد علاج معروف للإكزيما. قد تعاني بشكل كبير من الإكزيما في فصل الشتاء، إذ قد تجد أن نوبات تهيج الإكزيما تحدث بشكل متكرر أو تزداد سوءاً في الشتاء؛ لأن الهواء الجاف مع أنظمة التدفئة الداخلية قد يجفف بشرتك. يمكن أن تحدث النوبات أيضًا بسبب ارتداء طبقات كثيرة جدًا من الملابس، أو أخذ حمامات ساخنة، أو استخدام الكثير من أغذية السرير. هذه كلها أشياء من المرجح أن تفعلها خلال أشهر الشتاء الباردة. وقد تحدث الإكزيما أيضًا بسبب:

- مهيجات الجلد.
- الالتهابات.
- ضغط عصبي.
- التعرض لبعض المواد المسببة للحساسية، مثل الغبار أو وبر الحيوانات الأليفة.

للتغلب على مشكلات الإكزيما في الشتاء، جرب هذه النصائح التي قد تساعدك على التعامل مع نوبات تفشي الإكزيما هذا الشتاء.

1- تجنب الحمامات الساخنة

يجب أن تتجنب الاستحمام بالماء الساخن جدًا في الشتاء؛ لأن الحرارة يمكن أن تسبب جفاف بشرتك. بدلاً من ذلك، استخدم الماء الدافئ، وحاول الاستحمام أو الاستحمام بشكل أقل. للحفاظ على رطوبة بشرتك أثناء الاستحمام، أضف بعض منتجات الترطيب إلى الماء. ابحث عن المنتجات المصنوعة خصيصاً للاستحمام. على سبيل المثال، هناك منتجات الشوفان المرطبة التي يمكن إضافتها إلى الحمام. قلل من الوقت في الحمام أيضًا، أما بالنسبة إلى الأطفال المصابين بالإكزيما فإنه يجب عليهم الاستحمام لمدة 5 إلى 10 دقائق فقط.

بعد الاستحمام، لا تفرك بشرتك بمنشفة. جفف نفسك بدلاً من ذلك. قد يؤدي فرك جلدك بمنشفة إلى خدش الإكزيما، ما قد يسبب لك مزيداً من الحكة، وقد يؤدي تجفيف نفسك بالتربيت إلى تجنب ذلك، كما سيترك القليل من الرطوبة على الجلد.

2- استخدم صابون لطيف

إذا كنت تعاني من الإكزيما، فإن بشرتك حساسة للغاية. تجنب الصابون ومنتجات الاستحمام الأخرى التي تحتوي على مكونات مضافة غير مرغوب فيها، ابحث عن صابون مرطب خال من العطور والصبغ، لا تنسى تجنب الصابون الخشن في منظفات الغسيل أيضًا. ابحث عن المنظفات المخصصة للبشرة الحساسة.

3- جرب استخدام مرطب كثيف

إذا كنت تعاني من الإكزيما، فإن بشرتك تتطلب الكثير من الترطيب، لذا يمكنك استخدام المرطبات السميكة ووضعتها على الفور بعد الاستحمام. ويعد الفازلين خياراً جيداً. قد لا تكون المستحضرات فعالة في علاج إكزيما الشتاء، إلا أنه عليك أن تتأكد من ترطيب بشرتك أكثر من مرة يوميًا. أما في حالات النوبات المؤلمة والمسببة للحكة، يمكنك أيضًا استخدام كريم يحتوي على الهيدروكورتيزون أو أستيئات الهيدروكورتيزون. يجب عليك التحدث مع طبيبك قبل استخدام كريم هيدروكورتيزون أو أستيئات الهيدروكورتيزون. قد يصف لك طبيبك أيضًا شيئاً أقوى للحد من احتدامه.

4- تجنب ملامسة مواد معينة

يمكن لبعض الألياف، مثل الصوف والنايلون وغيرها، أن تهيج الجلد وتسبب الإكزيما، لذا ينصح بارتداء خامات تسمح بمرور الهواء، مثل القطن، وتجنب ارتداء طبقات كثيرة جدًا. أيضًا، تخلص من الطبقات غير الضرورية على سريرك وتأكد من أن فراش السرير مصنوعة من أقمشة تسمح بمرور الهواء أيضًا.

5- جرب المرطب

يضع نظام التدفئة الكثير من الهواء الساخن إلى منزلك. من المحتمل أن يؤدي ذلك إلى تهيج بشرتك المعرضة للإكزيما. استخدم المرطب للتغلب على الحرارة الجافة. يضيف المرطب الرطوبة مرة أخرى إلى الهواء. هناك أجهزة ترطيب محمولة بالإضافة إلى تلك التي يمكن توصيلها بنظام التدفئة الخاص بك. تأكد من الحفاظ على المرطب لتجنب نمو البكتيريا والفطريات.

وينصح بتغيير الماء في جهاز الترطيب كثيرًا وتنظيف الجهاز كل 3 أيام. ضع في اعتبارك استخدام الماء المقطر أو منزوع المعادن.

6- اشرب الكثير من الماء

يمكن أن يساعد الحفاظ على رطوبة جسمك في الحفاظ على رطوبة بشرتك. اشرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء يوميًا. سيساعد ذلك على ترطيب بشرتك. يمكن أن تشتمل هذه الأكواب الثمانية على أكواب من الشاي أو القهوة أو الشوكولاتة الساخنة أو غيرها من المشروبات الشتوية الدافئة المفضلة لديك.

7- تناول مكملات فيتامين د

أظهرت دراسة أجراها مستشفى ماساتشوستس العام أن تناول مكملات فيتامين د في الشتاء قد يحسن من نوبات الإكزيما.

10

علاجات للبشرة الدهنية ابدئي بها اليوم من منزلك

تعد البشرة الدهنية وحب الشباب من التحديات التي يصعب التعامل معها، فهي تشكل أرقا لدى العديد من النساء، فالبعض يعتبر هذا النوع من البشرة دليلا على عدم نظافة الوجه؛ بسبب ما يخلفه هذا النوع من البشرة من إفرازات واضحة.

يطلق على البشرة الدهنية هذا المسمى بسبب فرط إفراز مادة الزهم من الغدد الدهنية، إذ تقع هذه الغدد تحت سطح الجلد. فالزهم مادة سائلة يتم إنتاجها في الجلد أثناء تفكك وانحلال الخلايا الرئيسية المكونة للغدد الزهمية. ويلعب الزهم دورًا مهمًا في الحفاظ على صحة الجلد، إذ ترطيب الجلد، ومقاومة البكتيريا والفطريات، وحماية البشرة من أشعة الشمس الضارة.

ولكون أن الزهم مادة دهنية مصنوعة من الدهون فذلك لا يعني أن هذه المادة سيئة، فهي تساعد على حماية وترطيب البشرة والحفاظ على لمعان وصحة الشعر، إلا أن الإفراط في إفراز الدهون قد يؤدي إلى البشرة الدهنية، ما قد يؤدي إلى انسداد المسام وظهور حب الشباب، كما قد تؤدي العوامل الوراثية أو التغيرات الهرمونية أو حتى الإجهاد إلى زيادة إفراز الدهون. وعندما تكون البشرة الدهنية ناتجة عن عوامل وراثية أو هرمونات، فمن الصعب منعها. إلا أن من المفيد ممارسة العناية المستمرة بالبشرة وتجنب الأطعمة غير الصحية مثل الأطعمة المقلية والأطعمة الغنية بالسكر والأطعمة المصنعة.

إليك 10 علاجات للبشرة الدهنية يمكنك تجربتها في المنزل إذا كنتِ تشكين من بشرة دهنية. فقد تساعدك بعض هذه النصائح على التغلب على بشرتك الدهنية أو قد تخفف من إفراز الدهون التي تشكين منها.



1. اغسلي وجهك

يبدو الأمر واضحًا، لكن الكثير من الأشخاص ذوي البشرة الدهنية لا يغسلون وجوههم يوميًا. إذا كانت بشرتك دهنية، يجب أن تغسلي وجهك مرتين في اليوم لكن لا تبالي في ذلك، مع ضرورة تجنب الصابون أو المنظفات القاسية، إذ لا بد من استخدام صابون لطيف على البشرة.

2. استخدمي أوراق التنشيف باستمرار

لن تمنع هذه الأوراق الرفيعة والصغيرة الغدد الدهنية من زيادة نشاطها، ولكنها ستسمح لك بالتخلص من الزيوت الزائدة من وجهك للمساعدة في تقليل لمعان البشرة الدهنية ويمكن استخدامه حسب الحاجة طوال اليوم.

3. العسل علاج طبيعي للبشرة

العسل هو أحد علاجات الطبيعة للبشرة بفضل قدراته المضادة للبكتيريا والمطهرة، كما أنه قد يفيد البشرة الدهنية والمعرضة لحب الشباب. ويعتبر العسل أيضًا مرطبًا طبيعيًا، لذلك فهو يساعد في الحفاظ على رطوبة الجلد؛ لأن المرطبات تستمد الرطوبة من الجلد دون استبداله. ويمكن استخدام العسل لعلاج حب الشباب والبشرة الدهنية بوضع طبقة رقيقة من العسل على الوجه مع تركه يجف لمدة 10 دقائق وبعده يتم شطفه جيدًا بالماء الدافئ.

4. الطين التجميلي يساعد على امتصاص الزيت

يستخدم الطين التجميلي للمساعدة في امتصاص زيت الجلد وعلاج العديد من الأمراض الجلدية. ويعد الطين الأخضر الفرنسي علاجًا شائعًا للبشرة الدهنية وحب الشباب؛ لأنه شديد الامتصاص. ويمكن صنع قناع الطين الأخضر الفرنسي عبر إضافة الماء المصفى أو ماء الورد إلى حوالي ملعقة صغيرة من الطين حتى تشكل قوامًا يشبه البودنج، بعدها يتم وضع خليط الطين على الوجه ويترك حتى يجف، ويتم إزالة الطين بالماء الدافئ، وتعتبر أقنعة الطين التي يتم إزالتها بالماء اللطيف بكثير على البشرة من الأقنعة الواقية من التقشير.

5. دقيق الشوفان

يساعد دقيق الشوفان على تهدئة الجلد الملتهب وامتصاص الدهون الزائدة. كما أنه يساعد على تقشير الجلد الميت. عند استخدامه في أقنعة الوجه، عادة ما يتم طحن دقيق الشوفان، ويمكن دمجه مع الزبادي أو العسل أو الفاكهة المهروسة مثل الموز أو التفاح أو البابايا.

6. بياض البيض والليمون

يعد بياض البيض والليمون علاجًا شعبيًا للبشرة الدهنية ويعتقد أن كلا المكونين يشد المسام. ويساعد الحمض الموجود في الليمون والحمضيات الأخرى على امتصاص الزيت. وفقًا لدراسة أجريت العام 2008، فإن الليمون لديه أيضًا قدرات مضادة للبكتيريا. ومع ذلك، فإن هذا العلاج ليس خيارًا جيدًا للأشخاص الذين يعانون من حساسية البيض. ويمكن عمل ماسك للوجه ببياض البيض والليمون بمزج بياض بيضة مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج، بعدها يوضع على الوجه ويترك حتى يجف القناع، ويرفع بالماء الدافئ، وتترك حتى تجف.

7. اللوز يمتص الزيوت

لا يعمل اللوز المطحون على تقشير بشرتك فحسب، بل يساعد أيضًا في امتصاص الزيوت والشوائب الزائدة. ولاستخدام مقشر الوجه باللوز يطحن اللوز الخام جيدًا مع إضافة ملعقتين كبيرتين من العسل الخام، بعدها يوضع على الوجه برفق وبحركات دائرية. يمكنك أيضًا عمل قناع للوجه عن طريق طحن اللوز إلى عجينة قبل إضافة العسل. اتركي القناع لمدة 10-15 دقيقة ثم اشطفي مع الماء الدافئ واتركيها حتى تجف. لا تستخدم هذا القناع إذا كان لديك حساسية من الجوز.

8. الصبار

يعرف الصبار بقدرته على تلطيف الحروق والأمراض الجلدية الأخرى. وفقًا لمايو كلينك، هناك دليل علمي جيد على أنه يساعد في علاج تقشر الجلد الناتج عن البقع الدهنية. كثير من الناس يستخدمون الصبار لعلاج البشرة الدهنية. يمكنك وضع طبقة رقيقة على وجهك قبل النوم وتركها حتى الصباح. من المعروف أن الصبار يسبب الحساسية للبشرة الحساسة. إذا لم تكوني قد استخدمت الصبار من قبل، لا بد من إجراء اختبار الحساسية قبل البدء في استخدامه.

9. الطماطم

تحتوي الطماطم على حمض الساليسيليك، وهو علاج منزلي شائع لحب الشباب. قد تساعد الأحماض الموجودة في الطماطم على امتصاص زيوت الجلد الزائدة وفتح المسام. ولعمل قناع تقشير الطماطم تمزج ملعقة صغيرة من السكر مع لب حبة طماطم، ويوضع على الجلد بحركة دائرية، اتركي القناع لمدة 5 دقائق، اشطفيها جيدًا بالماء الدافئ واتركيها حتى تجف. يمكنك أيضًا وضع لب الطماطم أو شرائح الطماطم فقط على بشرتك.

10. زيت الجوجوبا

على الرغم من أن فكرة وضع الزيت على البشرة الدهنية تبدو غير مجدية، إلا أن زيت الجوجوبا يعتبر علاجًا شعبيًا للبشرة الدهنية وحب الشباب ومشكلات الجلد الأخرى. يعتقد أن الجوجوبا تحاكي الدهون الموجودة على الجلد "لخداع" الغدد الدهنية في إنتاج دهون أقل والمساعدة في الحفاظ على توازن مستويات الزيت. ومع ذلك، لا يوجد بحث علمي يدعم هذه النظرية، ومع ذلك، وجدت دراسة أجريت العام 2012 أن وضع قناع مصنوع من الطين العلاجي وزيت الجوجوبا مرتين إلى 3 مرات أسبوعيًا يساعد في التئام الآفات الجلدية وحب الشباب الخفيف.

يؤدي الإفراط في الاستخدام زيت الجوجوبا إلى تفاقم البشرة الدهنية، لذا عليك أن تجري وضع بضع قطرات على بشرة نظيفة لبضعة أيام في الأسبوع لترى كيف تتفاعل.

ختامًا إذا أدى العلاج المنزلي إلى تفاقم الأعراض، فتوقفي عن استخدامه واتصلي بطبيب الأمراض الجلدية، إلا أنه يجب عليك أيضًا طلب المساعدة الطبية إذا وجدت أعراض البشرة الدهنية لديك، مثل حب الشباب، شديدة؛ لأنها قد تؤدي إلى العدوى أو الندب.



الهالات السوداء تحت عينيك واضحة؟ ما السبب؟

يعاني كثيرون من الهالات السوداء التي تظهر تحت العين وقد تتسبب في الإحراج لديهم. قد تنتج الهالات السوداء عن بعض الأسباب الصحية أو العادات الخاطئة، ولهذا من المهم أن نتعرف على أسباب الهالات السوداء وطرق التخلص منها، خصوصًا أن كثيرا من الناس يشعرون أن الهالات السوداء تحت أعينهم تجعلهم يبدوون متعبين أو أكبر سنًا أو غير صحيين. هناك طرق عدة يستخدمها الأشخاص للتخلص من الهالات السوداء تحت أعينهم أو تقليل ظهورها. على الرغم من أن كل هذه العلاجات ليست دائمة، إلا أنها ستساعد في تقليل ظهور الهالات السوداء مع الصيانة والاتساق، لكن قبل هذا هل تعرف سبب ظهور الهالات السوداء تحت عينيك؟

على الرغم من أن الهالات السوداء تحت العين هي السبب الأكثر شيوعًا للإرهاق، إلا أن هناك أسبابًا أخرى أيضًا، بما في ذلك:

- الحساسية.
- التهاب الأنف التحسسي (حمى القش).
- التهاب الجلد التأتبي (إكزيما).
- التهاب الجلد التماسي.
- الوراثة.
- التصبغ.
- خدش أو فرك العينين.
- التعرض للشمس.
- عملية الشيخوخة الطبيعية. عندما تتقدم في العمر، تميل إلى فقدان الدهون والكولاجين، وغالبًا ما تضعف بشرتك. هذا يمكن أن يجعل الأوعية الدموية ذات اللون الأزرق المحمر تحت عينيك أكثر بروزًا.
- انتفاخ الجفون أو تجاويف تحت العين مع تقدم العمر.

وبعد أن عرفت أسباب ظهور الهالات السوداء تحت العين، هل تعرف كيف تتخلص منها؟ هناك عدد من الطرق التي يستخدمها بعض الأشخاص، لكنك يمكنك اتباع التالي:

1 النوم:

يمكن أن يسبب التعب وقلة النوم هالات سوداء تحت عينيك. يمكن أن يجعلك أيضًا تبدو أكثر شحوبًا، ما قد يجعل الدوائر المظلمة تبدو أعمق. تأكد من حصولك على 7 إلى 8 ساعات من النوم كل ليلة وممارسة عادات نوم جيدة.

2

ضع وسائد إضافية عند النوم، وينصح بتجربة وضع وسائد إضافية تحت رأسك لتقليل انتفاخ تجمع السوائل في الجفون السفلية.

3

البرد، إذ في بعض الأحيان يمكن للأوعية الدموية المتوسعة أن تجعل المنطقة تحت العين داكنة. ويمكن أن يتسبب الضغط البارد في انقباض الأوعية الدموية.

4

قلل من نسبة التعرض إلى الشمس.

5

المرطبات، هناك عدد من المرطبات المتاحة دون وصفة طبية قد تساعدك في التخلص من الهالات السوداء تحت عينيك. ويحتوي الكثير منها على مادة الكافيين وفيتامين هـ والصبار وحمض الهيالورونيك و/أو الريتينول.

6

الخيار، ويقترح البعض تبريد شرائح سميكة من الخيار وضع الشرائح المبردة على الدوائر المظلمة لمدة 10 دقائق تقريبًا. ويتم شطف المنطقة بالماء بعد ذلك، ويمكن تكرير هذا العلاج مرتين في اليوم.

7

خلط كميات متساوية من زيت اللوز وفيتامين E ثم وضع الخليط برفق قبل النوم برفق على الهالات السوداء، على أن يغسل في الصباح بالماء البارد. ويمكن تكرير العملية كل ليلة حتى تختفي الهالات السوداء.

8

فيتامين k: أظهرت دراسة أجريت العام 2015 أن وضع ضمادة تحتوي على خليط يحتوي على الكافيين وفيتامين تحت العين أدى إلى تقليل عمق التجاعيد والهالات السوداء.

9

يقترح المعالجون الطبيعيون نقع كيسين من أكياس الشاي المحتوي على الكافيين في ماء دافئ ثم تبريد الأكياس في الثلاجة لبضع دقائق، وبعدها يتم وضع كيس على كل عين. بعد 5 دقائق يتم إزالة أكياس الشاي وتشف المنطقة بالماء البارد.

10

استخدام كريم تفتيح البشرة لتخفيف فرط التصبغ تحت العين، ويمكن استخدام كريم تفتيح البشرة بحمض الأزيليك أو حمض الكوجيك أو حمض الجليكوليك أو الهيدروكينون.

11

العلاج بالليزر، إذ تستخدم العلاجات بالليزر الطاقة الحرارية لتبخير الخلايا التالفة. ويمكن استهداف الصبغات الداكنة تحت العينين. وإلى جانب تفتيح لون البشرة الداكن، قد يؤدي العلاج بالليزر إلى تكوين كولاجين جديد.

12

التقشير الكيميائي لتفتيح التصبغ الداكن تحت العينين.

12

رأب الجفن، إذ يمكن إزالة الدهون جراحيًا في جراحة رأب الجفن السفلي بواسطة جراح التجميل أو جراح تجميل العين أو جراح الجلد. يمكن أن يقلل هذا الإجراء من الظل الذي يلقي به جفئك، ما يقلل من ظهور الهالات السوداء.

أطعمة غنية بالقيمة الغذائية فما هي؟



يحاول العديد منا معرفة القيمة الغذائية لبعض الأطعمة المتناولة، خصوصًا المقبلين على حمية غذائية أو من يتبع نظاما صحيا غذائيا، ولكل صف من أصناف الطعام قيمة غذائية، وقد يكون لبعض الأطعمة قيمة غذائية أعلى من الأخرى، إلا أن البعض قد يغفل عن بعض هذه الأصناف على الرغم من أهميتها. يجب عليك اختيار نظام غذائي مصنوع من الأطعمة الغنية بالمغذيات. الأطعمة الغنية بالمغذيات (أو الغنية بالعناصر الغذائية) منخفضة السكر والصوديوم والنشويات والدهون السيئة. مع ضرورة أن تحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن وقليل من السعرات الحرارية.

يحتاج جسمك إلى فيتامينات ومعادن، تعرف بالمغذيات الدقيقة. إنها تغذي جسمك وتساعد في الحفاظ على صحتك. ويمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. ويضمن الحصول عليها من خلال الطعام أن يمتصها جسمك بشكل صحيح. حاول أن تأكل مجموعة متنوعة من الأطعمة للحصول على فيتامينات ومعادن مختلفة. تشمل الأطعمة الغنية بالمغذيات الفواكه والخضروات، واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان والبقوليات والمكسرات والبذور غنية أيضًا بالمغذيات.

1- البقوليات

- شوفان مقطع أو ملفوف.
 - باستا القمح الكامل.
 - تورتيلا القمح الكامل.
 - الحبوب الكاملة (القمح أو الجاودار)، المقرمشات والخبز واللفائف.
 - أرز بني أو بري.
 - الشعير والكينوا والحنطة السوداء والذرة الكاملة والقمح المجروش.
- الأطعمة التي تحتوي على الحبوب الكاملة قليلة الدهون. كما أنها غنية بالألياف والكربوهيدرات المعقدة. ويساعدك تناولها على الشعور بالشبع لفترة أطول ويمنع الإفراط في تناول الطعام.
- ابحث عن المنتجات التي تحتوي على 3 غرامات على الأقل من الألياف لكل وجبة. تحتوي بعض أنواع الدقيق المخضب على الألياف، ولكنها ليست غنية بالمغذيات، لذا اختر هذه الأطعمة:

2-الفواكه والخضراوات

الفواكه والخضروات منخفضة الدهون بشكل طبيعي. فهي تضيف العناصر الغذائية والنكهة والتنوع إلى نظامك الغذائي. ابحث عن الفواكه والخضروات الملونة، خصوصا ذات اللون البرتقالي والأخضر الداكن، اختر هذه الأطعمة:

- البروكلي والقرنبيط وملفوف بروكسل.
- الخضار الورقية، مثل السلك، والملفوف.
- الخضار الورقية الداكنة، مثل السبانخ.
- الاسكواش والجزر والبطاطا الحلوة واليقطين.
- البازلاء والفاصوليا الخضراء والفلفل.
- التفاح والخوخ والمانجو والبابايا والأناناس والموز.
- توت، فراولة، كرز، رمان، عنب.
- الفواكه الحمضية مثل الجريب فروت والبرتقال.
- الخوخ والكمثرى والبطيخ.
- الطماطم والأفوكادو.

3-لحم البقر ولحم العجل والضأن

اختر قطع لحم قليلة الدسم وخالية من الدهون. ابحث عن الكلمات "round" أو "loin" أو "leg" في أسمائها. ينبغي تقليم الدهون من الخارج قبل الطهو، وتقليم أي دهون داخلية يمكن فصلها قبل الأكل. يعد الخبز، والشواء، والتحمير من أصح الطرق لتحضير هذه اللحوم. قلل من عدد المرات التي تأكل فيها لحم البقر، ولحم العجل، ولحم الضأن. حتى القطع الخالية من الدهون تحتوي على مزيد من الدهون والكوليسترول مقارنة بمصادر البروتين الأخرى.

4-الدواجن

صدر الدجاج قطع جيدة من الدواجن. فهي قليلة الدهون ومرتبعة البروتين. قم بإزالة الجلد والدهون الخارجية قبل الطهو. ويعد الخبز، والشواء، والشواء، والتحميص من أكثر الطرق صحة لتحضير الدواجن.



5-السماك

يجب أن تكون الأسماك والمحار الطازجة رطبة وصافية اللون. يجب أن تكون رائحتها نظيفة ولها لحم صلب. في حالة عدم توافر الأسماك الطازجة، اختر الأسماك المجمدة أو المعلبة قليلة الملح. الأسماك الزيتية التي يتم صيدها من البرية هي أفضل مصادر أحماض أوميغا 3 الدهنية. وهذا يشمل السلمون والتونة والسريدين. يعتبر السلق والبخار والخبز والشواء من أكثر الطرق صحة لتحضير السمك.

6-بدائل الألبان والحليب

اختر الحليب الخالي من الدسم أو الحليب قليل الدسم أو بدائل الحليب المدعم. جرب استبدال الكريمة بالحليب المبخر منزوع الدسم في الوصفات والقهوة. اختر الجبن قليل الدسم أو منزوع الدسم، يمكنك اختيار هذه الأطعمة:

- الحليب قليل الدسم أو الخالي من الدسم أو الجوز أو المخضب، مثل الصويا أو الأرز.
- جبن الريكوتا منزوع الدسم بدلاً من الجبن الكريمي.
- الجبن قليل الدسم.
- سلسلة الجبن.
- الزبادي العادي غير الدسم بدلاً من القشدة الحامضة.



تخلصي من الهشاشة والتكسر واحصلي على أظافر صحية

من النادر بالنسبة لمعظمنا أن نقلق كثيرًا بشأن صحة الأظافر، ولكن إذا كان لديك أظافر جافة وهشة وتشعر بالضعف أو التكسر بسهولة، فأنت تعلم كيف يمكن أن يكون الأمر مؤلمًا؛ لأنه لا يتعلق فقط بالطريقة التي تبدو بها أطرافك، فقد يكون تكسر وهشاشة الأظافر مؤلمًا. مع استمرار البحوث والدراسات وجد أن هناك بعض الأطعمة التي تساعد أظافرك على النمو لفترة طويلة وقوية، من دون مكملات أو علاجات أو منتجات تحتوي على مواد كيميائية قاسية، هناك العديد من الأطعمة الموجودة في كل منزل ستساعدك على التخلص من هشاشة وتكسر الأظافر والحصول على أظافر صحية.

اللحوم الخالية من الدهون (مثل الديك الرومي والدجاج ولحم البقر): بنفس الطريقة التي يساعد بها البروتين في بناء عضلات قوية، فإنه يفعل العجائب لأظافرك. كما قالت اختصاصية الأمراض الجلدية والمؤلفة د. آفا شامبان، لصحيفة هافينغتون بوست "إن اللحوم الخالية من الدهون رائعة للأظافر، إذ إن الأخيرة مصنوعة من البروتين، لذا فإن أول شيء يمكنك تجربته هو إضافة مزيد إلى نظامك الغذائي، لذا نوصي بتناول لحوم الدواجن والأسماك ولحم البقر الخالي من الدهون للحفاظ على شكل قمة الأظافر".

التوت والفراولة والموز: يعد تناول الكثير من الفاكهة طريقة سهلة ولذيذة للحصول على الكثير من العناصر الغذائية والفيتامينات في نظامك الغذائي، ولكن هل تعلم أن هذه الوجبات الخفيفة المفضلة مفيدة أيضًا لأظافرك؟ هناك الكثير من الفاكهة التي يمكنك إضافتها إلى نظامك الغذائي للحصول على تغذية سهلة. فمضادات الأكسدة تساعد في حماية خلايا الجسم من أضرار الجذور. وهذا الضرر يزيد من هرمونات التوتر والالتهابات التي تؤثر على جميع خلايا الجسم، بما في ذلك تلك الموجودة في الشعر والأظافر. ويحتوي التوت الأزرق على واحدة من أعلى الخصائص المضادة للأكسدة بين جميع الفواكه. كما أن الفراولة تحتوي على مستويات عالية من فيتامين سي الذي يساعد على إنتاج الكولاجين، ما يجعل الأظافر طبيعية وأكثر مرونة. ويعتبر الموز المجفف من الخيارات الجيدة أيضًا؛ لأنه غني بفيتامين A وB6 على التوالي.



الخضار الورقية الداكنة بما في ذلك السبانخ والبروكلي واللفت والكرنب، فهي تساعد على جعل أظافرك صلبة، إذ توفر الخضار الورقية الخضراء لجسمك ما يكفي من الحديد وحمض الفوليك والكالسيوم لإعادة الشكل إلى الأظافر.

البطاطا الحلوة والجزر والطماطم والفلفل هذه الخضار تمنح الأظافر قوة ثابتة، إذ إن الطماطم والفلفل الحلو مليء بفيتامين C، وهو أمر رائع لمستويات الكولاجين، والبطاطا الحلوة والجزر غنية بفيتامين أ، الذي يوفر مضادات الأكسدة للحفاظ على الأظافر محمية وقوية.

تناول المكسرات واللوز وبذور عباد الشمس توفر هذه جرعة كبيرة من الدهون الصحية التي قد تتوق إليها أظافرك. إذ أكدت اختصاصية التغذية المسجلة آشلي كوف لمجلة Health أن اللوز مصدر كبير جدًا للبروتين والمغنيسيوم، وبذور عباد الشمس هي أيضًا الترياق المثالي للأظافر الضعيفة، كما تحتوي بذور عباد الشمس على معادن المغنيسيوم والنحاس، الضرورية لتكوين وإنتاج النسيج الضام في العظام والغضاريف، وبالتالي تقوية الأظافر أيضًا.

الحليب المدعم يساعد في الحصول على أظافر قوية وصحية.

البيض سواء كنت تحب البيض المخفوق أو المسلوق أو المقلّي أو في عجة البيض، فهو قوة غذائية تمنح جسمك الكثير من الأشياء الجيدة، ستشعر وترى الفوائد من الرأس إلى أخمص القدمين بما في ذلك أظافرك؛ بسبب عناصره الغذائية.

السلمون فهو غني بالبروتين وأيضًا بالبيوتين وأحماض أوميغا 3 الدهنية، وهي ثلاثة عناصر غذائية أساس للأظافر الخصبة. كما أن سمك السلمون مليء بالدهون الصحية والفيتامينات B6 وB12، التي ستمنع الأظافر من الانقسام أو التكسر أو التقشير أو التفتت.

القول والبقوليات مثل العدس والفاصوليا، فإذا كنت تفضل نظامًا غذائيًا نباتيًا ولكنك ترغب في الحفاظ على أظافر تبدو خالية من العيوب، فهناك الكثير من مصادر البروتين والبيوتين الغنية بالمغذيات التي لا تعتمد على اللحوم. مثل الفاصوليا، وهو قوة مثبتة لصحة الأظافر، ما يساعدها على النمو لفترة أطول وأكثر سمكًا في الوقت المناسب.

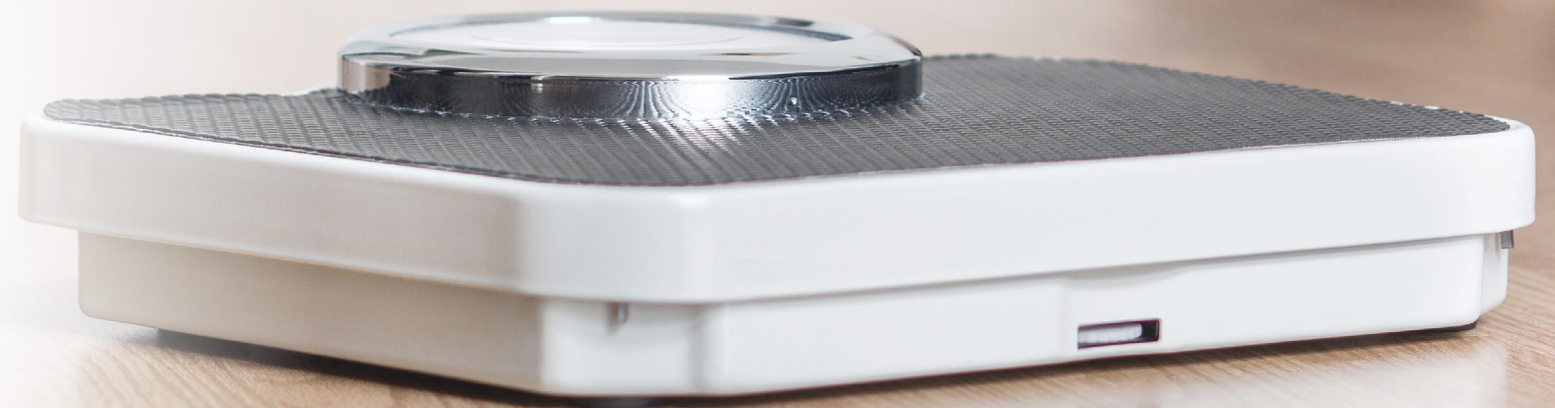


الحبوب الكاملة مثل الأرز البني ودقيق الشوفان، مصادر رائعة للبيوتين والسيليكون والسيستين، وكلها تحافظ على أظافرك في أفضل حالاتها. كما يحتوي الشوفان على مغذيات دقيقة مثل النحاس والزنك التي تعتبر مهمة لصحة الأظافر والحفاظ على العظام. كما أنه يحتوي على فيتامينات المنغنيز والسيليكون وفيتامين ب المركب، وكلها تعزز صحة الأظافر والعظام.

وعلى الرغم من وجود أطعمة وأغذية تساعد وتمنع من هشاشة الأظافر، إلا أن هناك بعض الفيتامينات والمغذيات التي ستساعدك على الحفاظ على صحة أظافرك.

- **فيتامين ب** يعزز نمو الخلايا الصحية ويساعد في عملية التمثيل الغذائي للأحماض الأمينية التي تبني البروتين، والتي تعتبر ضرورية لنمو الأظافر.
- **الحديد؛** نظرًا لأن الأكسجين ضروري لصحة الأظافر، فقد يؤدي نقص الحديد أو فقر الدم إلى ظهور نتوءات عمودية في أظافرك أو قد تتقعر أظافرك.
- **المغنيسيوم** هو معدن يشارك في أكثر من 300 تفاعل في جسمك، بما في ذلك تخليق البروتين المطلوب لنمو الأظافر، وقد تكون النتوءات العمودية في أظافرك علامة على نقص المغنيسيوم.
- **يمكن أن تساعد** أحماض أوميغا 3 الدهنية في تليين وترطيب أظافرك، ما يمنحها مظهرًا لامعًا.
- **الزنك** ضروري لعديد من وظائف إلى الجسم، بما في ذلك نمو الخلايا وانقسامها. وتتكون الأظافر من نوع من الخلايا ينمو وينقسم بسرعة. وبسبب هذا الإنتاج السريع، هناك حاجة إلى إمداد ثابت من الزنك لتعزيز النمو الصحي للأظافر.

تبحث عن حلول سريعة لإنقاص الوزن حتى لا تسترجع ما فقدته بسرعة



يشكل إنقاص الوزن الزائد تحديا للعديد من الأشخاص، ويكون التحدي الأكبر في قدرتهم على الحفاظ على ما تم فقدته من كيلوغرامات لمدة طويلة، فالعديد منا يبحث عن حلول سحرية لإنقاص الوزن، وقد توجد بعض الحلول السحرية، إلا أنه لا داعي للبحث عن هذه الحلول، فهي ليست مستدامة.

علميًا ووفقًا لاختصاصيي التغذية في موقع «Eat This Not That» فإن السبب الرئيس الذي يجعل البعض يواجهون صعوبة في إنقاص الوزن هو أنهم يبحثون عن «حلول سريعة» يمكن أن تقدم نتائج درامايتكية على المدى القصير، ولكنها ليست مستدامة على المدى الطويل.

إن عملية إنقاص الوزن بسرعة كبيرة ليست عاملًا للنجاح، فكلما تنقصه في هذه الفترة قد تسترجعه في وقت أقصر، فهي عملية عكسية. وتقول اختصاصية التغذية أليسون هيريز عبر موقع «Eat This Not That»: «عليك أن تكون حذرًا دائمًا من الحميات الغذائية المبتكرة والمنتجات التي تعديك بفقدان الوزن بسرعة خلال وقت قصير، إذ إن العديد من الأنظمة الغذائية المبتكرة تركز على وجبات منخفضة السعرات الحرارية، ومعظم من يتبعون تلك الأنظمة الغذائية سيفقدون الوزن، إلا أنهم أيضًا لن يستهلكوا ما يكفي من الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الأخرى، ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى زيادة الشهية والوزن بمرور الوقت».

وتضيف «إن منتجات ومكملات إنقاص الوزن لا تخضع ولا يتم اعتمادها بواسطة إدارة الغذاء والدواء الأميركية، لذا فإن بعضها قد يكون خطيرًا على صحة الإنسان، كما أن عدم الحصول على أسعار حرارية كافية يمكن أن يؤدي في الواقع إلى نتائج عكسية، ما يؤدي إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي في الجسم، فكلما كان فقدان الوزن أبطأ، زاد احتمال بقاءه لفترة أطول.

ويوصي المركز الأميركي لمكافحة الأمراض والوقاية منها حاليًا بفقدان الوزن بشكل تدريجي من 500 غرام إلى 1 كغم في الأسبوع، ويتفق خبراء التغذية مع هذه التوصية ناصحين بأنه إذا تم الالتزام بهذه الإرشادات، فمن المرجح أن تنجح في الجهود للحفاظ على الوزن المناسب لفترة طويلة، ولإنقاص الوزن بطريقة صحية عليك اتباع التالي:

1. تقليل طفيف للسعرات الحرارية

إن تقليل السعرات الحرارية بحوالي 500 سعرة حرارية في اليوم هو معيار صحي لفقدان الوزن، فتحتاج المرأة ما بين 1600 و2200 سعرة حرارية في اليوم، بينما يحتاج الذكر البالغ من 2200 إلى 3000 سعرة حرارية في اليوم، مع ملاحظة أن عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها يرتبط بشكل مباشر بمستويات النشاط البدني الذي يبذله كل شخص. ويمكن تحقيق هدف خفض السعرات الحرارية بمقدار 500 سعرة حرارية في اليوم، ببساطة، عن طريق استبدال الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية ببدايل منخفضة السعرات الحرارية وممارسة مزيد من التمارين الرياضية.

2. مزيد من البروتين

يساعد البروتين على تعزيز عملية التمثيل الغذائي ويزيد من الشعور بالامتلاء والشبع، ما يسهل على الشخص الالتزام بنظام غذائي منخفض السعرات الحرارية. لذا، يجب أن تحتوي كل وجبة على البروتين لدعم فقدان الوزن.

وعلى الرغم من فوائد البروتين إلا أن اختصاصيي التغذية يشددون على أنه يجب أن يكون البروتين قليل الدسم، ويمكن أن يكون اللحم البقري الخالي من الدهون من الخيارات المناسبة إلى جانب الدجاج والديك الرومي منزوع الجلد والبيض والزبادي قليل الدسم والجبنري والتونة والفاصوليا والبقوليات.

3. النشاط البدني

ثبت علميًا وعمليًا بالفعل أن فقدان الوزن يتطلب استهلاك سعرات حرارية أقل من السعرات الحرارية التي يتم حرقها، ما يعني أن ممارسة مزيد من التمارين الرياضية تؤدي ثمارها.

ويوصي مركز CDC بالمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية متوسطة الشدة لمدة 150 دقيقة أسبوعيًا، مع ضرورة الالتزام باستمرار التعديل في العادات الغذائية.

4. كميات مناسبة من الماء

إن مياه الشرب خالية من السعرات الحرارية، وتحافظ على جودة عملية التمثيل الغذائي وصحة الجهاز الهضمي، كما يمكن أن تساعد على الشعور بالشبع. وينصح المقبلون على الحميات الغذائية على شرب مزيد من الماء، إذ إنه يساعد على حرق مزيد من السعرات الحرارية ويمكن أن يساعد أيضًا على تناول كميات أقل في الوجبات.

وتوصي الأكاديميات الوطنية الأميركية للعلوم والهندسة والطب بحوالي 15.5 كوب (ما يعادل 3.7 لتر) من السوائل يوميًا للرجال و11.5 كوب (أو ما يقدر بـ2.7 لتر) للنساء، فهي كمية المياه المناسبة التي يحتاجها جسم الإنسان.

5. الخضراوات غير النشوية

كشفت نتائج دراسة أجريت العام 2019 ونشرت في الدورية الأميركية للتغذية السريرية، أن زيادة تناول الخضروات خصوصًا الورقية منها يسهم بشكل واضح في انخفاض وزن الجسم، حتى في الأشخاص الذين يعانون من عوامل الخطر الوراثية للسمنة.

وتتمتع الخضراوات والفواكه غير النشوية مثل السبانخ والفاصوليا والخضراء والقرنبيط والبروكلي شعور بالشبع؛ لكونها مليئة بالعناصر المفيدة غذائيًا، لكنها لا تحتوي على سعرات حرارية عالية تؤدي لزيادة الوزن حتى لو تم تناولها بكميات كبيرة.

6. الأولوية للألياف

يمكن التركيز على تناول مزيد من العناصر الغذائية المحددة، إذ تظهر البحوث أن الحميات الغذائية الغنية بالألياف مرتبطة بفقدان الوزن والالتزام بالنظام الغذائي، لذا ينبغي التركيز على الألياف. وعلى الرغم من أن الألياف لا تقدم حلًا سحريًا لإنقاص الوزن، ولكنها من أفضل الطرق لتعزيز الشبع وتحقيق الرضا العام عن الوجبة ما يؤدي إلى انخفاض إجمالي السعرات الحرارية المتناولة وفقدان الوزن". وينصح بالحرص على تناول حوالي 30 غرامًا من الألياف يوميًا، ثم يتم زيادة الكمية تدريجيًا بحوالي 2 إلى 3 غرامات إضافية كل يوم.

تحكم في وزنك قبل أن تسترجع ما فقدته من جديد



فقدت وزنك للتو ولا تريد أن ترى هذا الرقم يرتفع مرة أخرى على الميزان الخاص بك؟ على الرغم من أن اكتساب الوزن مرة أخرى قد يبدو أمرًا حتميًا، إلا أنه لا يجب أن يكون كذلك. في الواقع، وجد تحليل حديث أجراه السجل الوطني للتحكم في الوزن أن من الممكن الحفاظ على الوزن على المدى الطويل إذا اتبعت هذه السلوكيات الرئيسية.

هناك 12 طريقة ذكرها اختصاصيو التغذية والحميات الناجحون الذين تمكنوا من إنقاص الوزن والحفاظ عليه. مارس هذه الأطعمة البسيطة اليومية واللياقة البدنية الذكية للحفاظ على وزنك الجديد الذي تم تحقيقه بشق الأنفس.

1- بناء مزيد من العضلات الخالية من الدهون

عليك الحفاظ على التمثيل الغذائي الخاص بك أو حتى زيادته من خلال الاستمرار في بناء العضلات الخالية من الدهون. تتمتع العضلات بعملية التمثيل الغذائي أعلى من الدهون وإذا لم تتدرب بالأوزان بعد، أضف هذا النوع من التمارين إلى برنامجك العام الآن. إذا قمت بذلك، قم بزيادة مقدار الوزن الذي تعمل به للحفاظ على نفسك في مواجهة التحدي.

2- حارب الجوع بمزيد من الأطعمة المشبعة

وجدت دراسة أجرتها جامعة بيتسبرغ لمدة 3 سنوات على 284 امرأة تتراوح أعمارهن بين 25 و45 عامًا أن أولئك الذين تجنبوا اكتساب الوزن أفضل من أولئك الذين جعلتهم وجباتهم يشعرون بالشبع. الحفاظ على هذا الشعور بالامتلاء يمكن أن يتم بالأطعمة الغنية بالألياف، لذا فكر في الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتين الخالي من الدهون.

3- تجنب الإغراء

وجدت دراسة جامعة بيتسبرغ أيضًا أن النساء اللائي يتحكمن في وزنهن بشكل أفضل كنّ يقاومن إغراء الإفراط في تناول الأطعمة المحظورة. هذا لا يعني عدم الانغماس في حلوى لذيذة مرة أخرى، هناك العديد من الطرق لتجنب الإغراءات اليومية، بما في ذلك التخطيط مسبقًا عند تناول الطعام بالخارج، وتقليل تناول الطعام بالخارج، ومنع أسوأ نقاط ضعفك من دخول المنزل.

4- عد السعرات الحرارية

استخدم دفتر يوميات مثل My Calorie Counter للحفاظ على المجموع الكلي على مدار اليوم إذا كان ذلك يساعدك على تتبع استهلاك السعرات الحرارية.

5- خطط لوجباتك مقدما

إن وجود خطة لكل وجبة على حدة يمكنك من الالتزام بها.

6- إضافة دقائق إلى خطة التمرين الخاصة بك

يوصي الخبراء بممارسة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة على الأقل لـ 5 أيام في الأسبوع، لكنهم أكدوا أنه كلما مارست الرياضة أكثر، زادت قدرتك على الحفاظ على فقدان الوزن.

7- قياس حصتك من الدهون والأطعمة

ينصح باستخدام ميزان الطعام في المنزل، إذ إنه سيعلمك كيفية تحديد ومعرفة مقدار ما تأكله.

8- زن نفسك يوميًا

ذكرت دراسة مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) أن الأشخاص الذين يزنون أنفسهم مرة واحدة في اليوم ينجحون مرتين في تجنب الزيادة.

9- أدخل منتجات الألبان في نظامك الغذائي

تناول 3 حصص أو أكثر من منتجات الألبان قليلة الدسم يوميًا سيجعلك تكون أكثر عرضة للتخلص من الوزن أكثر من أولئك الذين تناولوا حصة واحدة أو أقل.

10- دع طبقك يكون دليلك

فعندما لا يمكنك حساب السعرات الحرارية أو قياس الحصص بدقة، يوصي بانز باستخدام «طريقة الطبق» للتحكم في الكمية التي تتناولها.

11- قلل من مشاهدة التلفاز

مشاهدة التلفاز باستمرار تدفع الناس إلى الأكل باستمرار، لذا ينصح بالتقليل من ساعات المشاهدة.

12- تناول الإفطار

تناول وجبة الإفطار بانتظام أكثر نجاحًا في فقدان الوزن على المدى الطويل من أولئك الذين تخطوا الوجبة الأولى في اليوم. من الأفضل تناول خيارات صحية مماثلة بانتظام، وابدأ دائمًا بوجبة إفطار جيدة لتجنب الإسراف أو الإفراط في تناول الطعام في المناسبات الخاصة.

أوميكرون يجتاح العالم... وعرض غريب يظهر على المتعافين

«الصحة العالمية»:

ارتفاع مذهل في عدد الإصابات بفيروس كورونا بالشرق الأوسط

أعلنت منظمة الصحة العالمية أن عدد الإصابات بفيروس كورونا ارتفع بشكل هائل في منطقة الشرق الأوسط. وترجح المنظمة سبب الارتفاع نتيجة انتشار متحور أوميكرون. وقال المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط أحمد المنظري إن من بين 22 دولة بالمنطقة معظمها دول شرق أوسطية، سجلت 15 دولة حالات إصابة بأوميكرون، وحذر من أن معدلات التطعيم في بعض دول المنطقة ما زالت منخفضة.

وقال المنظري إن حالات الإصابة بفيروس كورونا ارتفعت بنسبة 89 % في منطقة شرق البحر المتوسط في الأسبوع الأول من يناير مقارنة بالأسبوع السابق لكن الوفيات انخفضت بنسبة 13 %.

وتابع «في حين يبدو أن أوميكرون يسبب مرضاً أقل شدة من المتحور السابق (دلتا) خصوصاً بين من تلقوا اللقاح، إلا أن هذا بالتأكيد لا يعني الاستهانة به، إذ إنه ما زال يؤدي إلى دخول المستشفيات وإلى الوفاة.

وقال إن 6 دول في المنطقة، هي أفغانستان وجيبوتي والصومال والسودان وسوريا واليمن، قامت بتطعيم أقل من 10 % من سكانها على الرغم من توافر لقاحات تكفي لتطعيم 40 % من السكان. وهناك 36 دولة فقط على مستوى العالم سجلت هذا المستوى المنخفض من التطعيم وفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية.

وأضاف أن حملات التطعيم تعطلت بسبب مشكلات منها الافتقار للالتزام السياسي والافتقار للأمن والتحديات اللوجيستية.

- كوف 2 السابقة مثل فقدان حاستي الشم أو التذوق أو كليهما، فإنه تم الربط بين الإصابة بعدوى أوميكرون تحديداً وتساقط شعر الرأس.

ووفقاً لجمعية الأكاديمية الأميركية للأمراض الجلدية، فإن تساقط الشعر عرض شائع بعد الإصابة بكوفيد 19؛ نتيجة لأن بصيلات الشعر تضعف بعد تعرض المريض لارتفاع درجة الحرارة، وهي من المضاعفات التي تحدث بشكل طبيعي بعد الحمى. ولكن تشير التقارير إلى احتمال حدوث تساقط الشعر، بالقرب من نهاية المرض بعدوى متغير أوميكرون، بمعدلات أكثر من المضاعفات الطبيعية.

وأفادت التقارير الصادرة عن منظمة الصحة العالمية بأن هناك أدلة متزايدة على أن أعراض عدوى أوميكرون أخف من المتحور السابق، على الرغم من أن كل إصابة بمتحور أوميكرون تؤدي إلى نقل العدوى لثلاثة أشخاص آخرين على الأقل، فيما تعد وتيرة انتشار مماثلة للموجة الأولى من انتشار الوباء.

وتعتقد الآمال على نجاح اللقاحات في تقليل نطاق العدوى وانتشار متحور أوميكرون، الذي يشتمل على أكثر من 35 طفرة في بروتين السنبلة، خصوصاً أن من حصلوا بالفعل على اللقاحات تقلصت درجة معاناتهم من أعراض السلالة الجديدة.

اجتاح متغير أوميكرون في الفترة الأخيرة ما يزيد عن ثلث بلدان العالم، ما تسبب في حدوث ارتفاعات قياسية في حالات الإصابة بالعدوى، وبما يضعه في تصنيف المتحور «المهيمن» بين متحورات فيروس سارس - كوف 2 حالياً، بحسب ما نشرته «Express» البريطانية.

تختلف أعراض المتحور الأخير قليلاً عن أعراض أسلافه، ما ساعد الباحثين على توصيفه بشكل أكثر دقة، وإن كانت بعض الأعراض تعد أقل شهرة مثل تأثير العدوى بمتحور أوميكرون على فروة الرأس.

ووفقاً لتقارير جديدة، أثبت الباحثون أن سلسلة من الأعراض تساعد على تشخيص الإصابة بعدوى متحور أوميكرون بشكل واضح عن باقي المتحورات الأخرى السابقة. فعموماً، تشمل الأعراض التعرق الليلي والتهاب الحلق وآلام العضلات، ولكن يمكن، في الأشهر التي تلي العدوى، أن يلاحظ المصابون بأوميكرون تغيرات في فروة الرأس أيضاً. وتزايد الأدلة على أن أوميكرون أقل احتمالية للتسبب بحالات مرضية شديدة، ولكن الآثار الجانبية غير المرغوب فيها من المحتمل أن تزيد عن مجرد المعاناة من حكة في الحلق وآلام في العضلات وتعرق ليلي. وعلى الرغم من أن التقارير الحديثة استبعدت احتمال أن تتسبب عدوى أوميكرون في المعاناة من مضاعفات شائعة في متحورات سارس

من أجل حماية البيئة

اليوم العالمي للامتناع عن التدخين
للعام 2022 سيتمنحكم سببًا آخر لتركه



أعلنت منظمة الصحة العالمية عن الحملة العالمية للعام 2022 بشأن اليوم العالمي للامتناع عن التدخين بشعار «التبغ: يهدد بيئتنا». وتهدف الحملة إلى زيادة وعي الجمهور بأثر التبغ على البيئة، بدءًا بزراعته وإنتاجه وتوزيعه وانتهاء بنفاياته. وستمنح الحملة متعاطي التبغ سببًا آخر للإقلاع عن التدخين.

كما تستهدف الحملة إلى فضح الجهود التي تبذلها دوائر صناعة التبغ من أجل «تبييض» سمعتها وتسويق منتجاتها على أنها مراعية للبيئة.

وتسهم دوائر صناعة التبغ في تغيير المناخ وتحد من القدرة على التكيف مع تغيره، وتتسبب في إهدار الموارد وإلحاق الضرر بالنظم الإيكولوجية؛ لأنها تسهم سنويًا في انبعاثات غازات الدفيئة بمقدار 84 ميغاطن من مكافئ ثاني أكسيد الكربون.

وتتسبب زراعة التبغ في تدمير قرابة 3.5 مليون هكتار من الأراضي الزراعية سنويًا، وتسهم في إزالة الغابات، خصوصًا في البلدان النامية. وتؤدي إزالة الغابات لأغراض زراعة التبغ إلى زيادة تدهور التربة وانخفاض العائدات أو تقويض قدرة الأراضي على دعم نمو أي محاصيل أو نباتات أخرى فيها.

وتحدث مدير إدارة تعزيز الصحة د. روديجر كريش قائلاً «إن آثار تعاطي التبغ على البيئة تسلط مزيدًا من الضغط الذي لا داعي له على موارد كوكبنا الشحيحة فعلاً وعلى نظمه الإيكولوجية الهشة، ما يشكل خطرًا على البلدان النامية خصوصاً؛ نظرًا لأنها تؤوي الجزء الأكبر من إنتاج التبغ». وأضاف كريش بالقول «إن كل سيجارة تدخونها تتسبب حرقًا في حرق موارد في أماكن تعاني أصلًا من ندرة هذه الموارد، وهي موارد يعتمد عليها صميم وجودنا».

ويلقى العبء البيئي على كاهل البلدان الأقل قدرة على تحمله، بينما تجني الأرباح من جانب شركات تبغ عبر وطنية تتخذ من البلدان المرتفعة الدخل مقرًا لها.

ويخلف التبغ آثارًا متفاوتة للغاية على مختلف الفئات الاجتماعية والاقتصادية بسبب تركيز نسبة 90 % تقريبًا من إجمالي أنشطة إنتاجه في العالم النامي. ويرى كثير من المزارعين والمسؤولين الحكوميين في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل أن التبغ محصول نقدي يمكن أن يحقق نموًا اقتصاديًا، ولكن الفوائد النقدية العائدة منه في الأجل القصير تخلف عواقب طويلة الأجل ناجمة عن تفاقم انعدام الأمن الغذائي، وغرق المزارعين في الديون باستمرار، وتفشي المرض والفقر بين صفوف العاملين في مزارع التبغ، وإلحاق أضرار واسعة النطاق ببيئة البلدان المنخفضة والمتوسطة دخلًا.

كما توظف دوائر صناعة التبغ استثمارات هائلة في «التبرير المنطقي» لممارساتها الضارة بالبيئة عن طريق الإبلاغ عن الآثار البيئية وتمويل المشروعات والمنظمات المعنية بالمسؤولية الاجتماعية التابعة للمؤسسات البيئية. ومن المتعذر تحقيق نواياها الخفية لولا الافتقار إلى بيانات موضوعية وكذلك محدودية التشريعات وعدم اتساقها على الصعيدين الدولي والمحلي.

ويلزم تعيين معدلات الحد من استهلاك التبغ بوصفها أداة رئيسة لتحقيق جميع أهداف التنمية المستدامة، وألا تقتصر على تحقيق تلك المتعلقة منها بالصحة مباشرة.

وتدعو الحملة الحكومات وراسمي السياسات إلى تعزيز التشريعات، بما يشمل تنفيذ البرامج القائمة وتعزيزها لتحميل المنتجين المسؤولية عن التكاليف البيئية والاقتصادية المتكبدة عن نفايات منتجات التبغ.

أخيرًا...

الكشف عن سبب فقدان الشم والتذوق بعد الإصابة بكورونا

أفادت تقارير ودراسات من بلدان عدة حول العالم بأن الكثيرين من متعافي فيروس كورونا قد يستمر معهم عرض فقدان حاستي الشم والتذوق حتى بعد الشفاء بأشهر عدة. يذكر أن متحور أوميكرون، السائد حاليًا حول العالم، لا يؤدي في معظم الحالات إلى فقدان حاستي الشم والتذوق، بل إن أعراضه خفيفة تشبه أعراض الانفلونزا.

وفي محاولة لتفسير حالة فقدان حاستي الشم والتذوق بعد الإصابة بكورونا، توصل علماء إلى عامل وراثي قد يوجه الطريق نحو إيجاد العلاج المناسب لهذا العارض الذي قد يستمر طويلاً.

ونقل تقرير لموقع «NBC News» الأمريكي عن دراسة نشرت في مجلة «Nature Genetics» أنه «بعد حوالي 6 أشهر من الإصابة بالمرض، ما يزال 1.6 مليون شخص في الولايات المتحدة غير قادرين على الشم أو عانوا من تغير في قدرتهم على الشم». ويعتقد العلماء الذين عملوا على الدراسة، التي نظمتها شركة الجينوميكات والتكنولوجيا الحيوية وشملت مشاركين من الولايات المتحدة وبريطانيا، أن السبب الدقيق وراء فقدان الحواس ناجم عن تلف الخلايا المصابة في جزء من الأنف يسمى الظهارة الشمية.

بدوره، قال الأستاذ المساعد في طب الأذن والأنف والحنجرة في «جامعة



فاندريلت» د. جاستن تورنر، الذي لم يكن جزءًا من الدراسة «كيف ننتقل من العدوى إلى فقدان الرائحة؟ ما يزال الأمر غير واضح». وأضاف «تشير البيانات المبكرة إلى أن الفيروس يضرب الخلايا الداعمة للظهارة الشمية، ما يؤدي إلى موت أو تلف الخلايا العصبية فيها، لكننا لا نعرف حقًا لماذا يحدث ذلك عند أشخاص معينين».

ووفقًا للدراسة، يرتبط فقدان الحواس بموقع جيني الشم والتذوق على الكروموسوم. ويزيد عامل الخطر الجيني هذا من احتمال تعرض الشخص المصاب بالفيروس لفقدان حاسة الشم أو التذوق بنسبة 11 %. وتشير بعض التقديرات إلى أن 4 من كل 5 مرضى «كوفيد 19» يستعيدون هذه الحواس.

ومن بين مجموعة مكونة من 69,841 شخصًا أبلغوا عن تلقيهم نتيجة إيجابية لاختبار فيروس كورونا، أفاد 68 % منهم بفقدان حاسة الشم أو التذوق. وبعد مقارنة الاختلافات الجينية بين أولئك الذين فقدوا حاسة الشم، وأولئك الذين أفادوا بأنهم لم يعانون من هذا التأثير، وجد فريق الدراسة منطقة من الجينوم (الشريط الوراثي) مرتبطة بذلك، وتحديدًا جينين UGT2A1 وUGT2A2.

وفي هذا السياق، أظهرت الدراسة أن النساء أكثر عرضة بنسبة 11 % من الرجال لفقدان حاستي الشم والتذوق. وفي الوقت نفسه، فإن البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 26 و35 يشكلون 73 % من هذه المجموعة.

منظمة الصحة العالمية

تصف إدمان ألعاب الفيديو بالاضطراب

صنفت منظمة الصحة العالمية (WHO) الإدمان على ألعاب الكمبيوتر كمرض معترف به، وأضافت المنظمة الدولية إدمان الألعاب إلى التصنيف الدولي الحادي عشر للأمراض (ICD-11)، الذي كانت المنظمة تقوم بتطويره لمدة 10 سنوات.

جاء ذلك في 1 يناير في رسالة على موقع المنظمة، صنفت هذا المرض على أنه «اضطراب سلوك إدماني».

وقبل سنوات عدة، حددت منظمة الصحة العالمية الإدمان على ألعاب الفيديو كمرض منفصل، ولكنها لم تطرح نظامًا عامًا لتشخيصه وعلاجه. وفي العام 2019، تم تسجيل أول حالة سريرية لدخول المراهقين إلى

المستشفى بسبب إدمان ألعاب الفيديو، وفي السابق، تم بالفعل تسجيل حالات مماثلة، ولكن مع لاعبين بالغين.

ويلاحظ الخبراء أن الحماس المفرط لألعاب الكمبيوتر مصحوب ليس فقط بالإدمان، ولكن أيضًا بعواقب سلبية على صحة الطفل، كضعف البصر، وانحناء العمود الفقري، والأرق.

وفي كثير من الأحيان عند الأطفال، وبسبب الحماس المفرط لألعاب الكمبيوتر، تنخفض مهارات التعلم، ويلاحظ التهيج والعدوانية. وأطلقت شركة التكنولوجيا الصينية العملاقة «تينسيت» تقنية جديدة؛ بهدف الحد من إدمان الأطفال على ألعاب الفيديو.

توقع نقص شديد

في الحقن الطبية البلاستيكية في 2022



حذرت منظمة الصحة العالمية من احتمال حدوث نقص شديد في المحاقن الطبية البلاستيكية يصل إلى مليارين بالعام 2022، ما يهدد جهود التطعيم على مستوى العالم إذا لم يتحسن إنتاجها. وهذا النقص ناتج عن حملات التحصين ضد كورونا، إذ ازداد استخدام المحاقن بمليارات عن المعتاد في كل أنحاء العالم، هو أمر يؤثر سلباً على الإمدادات العالمية، وعلى الصحة العامة وحملات مكافحة الأوبئة عموماً.

وأشارت هيديمان إلى أن «إحدى النتائج الخطيرة لنقص المحاقن قد تكون التأخير في عمليات التلقيح الروتينية، ما قد يكون له تأثير على الصحة العامة لسنوات مقبلة، إذا فوت جيل من الشباب لقاحات الطفولة العادية».

كذلك، يمكن أن يؤدي النقص أيضاً إلى ممارسة غير آمنة، تتمثل في إعادة استخدام المحاقن والإبر. وحضت هيديمان البلدان على التخطيط لحاجاتها من المحاقن في وقت مبكر؛ لتجنب حالات الاحتكار والشراء بدافع الذعر.

وقالت المسؤولة في منظمة الصحة العالمية ليزا هيديمان، إنه «مع زيادة الإمدادات باللقاحات المضادة لـ«كوفيد 19» يجب مواكبة الإمداد بالمحاقن».

وأضافت للصحافيين «هناك قلق فعلي من احتمال وجود نقص في المحاقن المخصصة للتلقيح، ما سيؤدي بدوره إلى مشكلات خطيرة، مثل إبطاء جهود التحصين».





«الصحة العالمية»

تحت على القضاء على سرطان عنق الرحم إلى الأبد

الرحم باعتباره مشكلة صحية عامة من خلال الاستراتيجية العالمية لتسريع القضاء على سرطان عنق الرحم، كما أوضحت نائبة رئيس قسم تجميع الأدلة وفرع التصنيف بالوكالة الدولية لبحوث السرطان (IARC) بياتريس لوبي سيكريتان.

وللقضاء على سرطان عنق الرحم باعتباره مشكلة صحية عامة، حددت الاستراتيجية العالمية عتبة وصول جميع البلدان إلى معدل إصابة أقل من 4 حالات لكل 100000 امرأة.

ولتحقيق ذلك، يجب على كل دولة أن تصل وتحافظ على 3 أهداف رئيسية، خلال عمر جيل الشباب اليوم.

الهدف الأول هو أن يتم تطعيم 90 % من الفتيات بشكل كامل ضد فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) بحلول سن 15.

والثاني هو التأكد من أن يتم فحص 70 % من النساء باستخدام اختبار عالي الأداء بحلول سن 35، ومرة أخرى بحلول سن 45.

الهدف الثالث والأخير هو تلقي 90 % من النساء المصابات بمرحلة ما قبل السرطان العلاج، وإدارة حالة 90 % من النساء المصابات بالسرطان الغازي بشكل صحيح.

وقال د. تيدروس «تدعو منظمة الصحة العالمية جميع البلدان والشركاء إلى زيادة الوصول إلى التطعيم المنقذ للحياة ضد فيروس الورم الحليمي البشري، وتوسيع نطاق الفحوصات والعلاج والرعاية المخففة للألام».

يجب أن تحقق كل دولة أهداف 90-70-90 بحلول العام 2030 للسير على طريق القضاء على سرطان عنق الرحم خلال القرن المقبل. ونقلت وكالة «بلومبرغ» أن الشركة طورت نظام التعرف على الوجه لمنع الأطفال من ممارسة الألعاب الإلكترونية في الليل، وتستهدف تلك التقنية منع من تقل أعمارهم عن 18 عاماً من اللعب بين الساعة 10 مساءً و8 صباحاً.

قال مدير منظمة الصحة العالمية د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس في تغريدة على تويتر إنه «يمكن الوقاية من سرطان عنق الرحم وعلاجه بدرجة كبيرة»، مضيفاً أنه «رهما قد يكون أول سرطان يتم القضاء عليه على الإطلاق».

وعلى الرغم من أن سرطان عنق الرحم يمكن الوقاية منه وعلاجه بدرجة كبيرة، إلا أنه السبب الثاني الأكثر شيوعاً للوفاة من السرطان لدى النساء في سن الإنجاب على مستوى العالم، وفقاً لما ذكرته وكالة الصحة التابعة للأمم المتحدة، مستهلة شهر التوعية بسرطان عنق الرحم.

ويمكن الوقاية من سرطان عنق الرحم إلى حد كبير من خلال التطعيم والكشف عن آفات السلائف، مع المتابعة والعلاج المناسبين، وفقاً للوكالة الدولية لبحوث السرطان (IARC)، وهي وكالة حكومية دولية تعمل تحت مظلة منظمة الصحة العالمية.

ويعد سرطان عنق الرحم ثاني أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين النساء، إذ إن معدلات الإصابة به والوفيات الناجمة عنه هي الأعلى من بين السرطانات الأخرى، ويؤثر عموماً على البلدان ذات مؤشر التنمية البشرية المنخفض.

في العام 2020، تم تشخيص ما يقدر بنحو 604000 امرأة بسرطان عنق الرحم في جميع أنحاء العالم، توفيت 342000 منهن بسبب المرض. في حين أن قلة من الأمراض تعكس التفاوتات العالمية بقدر ما يعكسها سرطان عنق الرحم.

حدث ما يقرب من 90 % من وفيات 2018 في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط، حيث يكون عبء سرطان عنق الرحم أكبر؛ لأن الوصول إلى خدمات الصحة العامة محدود، ولم يتم القيام بالفحص والعلاج على نطاق واسع.

وتم تطوير استراتيجية طموحة ومنسقة وشاملة لتوجيه القضاء على هذا السرطان الفتاك. وتعمل الوكالة الدولية لبحوث السرطان ومنظمة الصحة العالمية مع شركاء آخرين للقضاء على سرطان عنق



غوتيريش:

الأمراض المعدية ما تزال تشكل خطراً واضحاً وقائماً لكل بلد

«فالأمرض المعدية ما تزال تشكل خطراً واضحاً وقائماً بالنسبة لكل بلد». ومع التصدي لهذه الأزمة الصحية، شدد غوتيريش على ضرورة التأهب للأزمة المقبلة.

وأضاف «هذا يعني زيادة الاستثمارات في تحسين الرصد والكشف المبكر وخطط الاستجابة السريعة في كل بلد، لا سيما البلدان الأكثر ضعفاً. ويعني تعزيز الرعاية الصحية الأولية على المستوى المحلي منعا للانهايار. ويعني كفالة حصول جميع الناس، بشكل منصف، على التدخلات المنقذة للحياة مثل اللقاحات. ويعني تحقيق التغطية الصحية الشاملة».

والأهم من ذلك كله، وفقاً للأمين العام، أنه يعني بناء التضامن العالمي لإعطاء كل بلد فرصة للتصدي للأمراض المعدية منذ بدايتها ظهورها، مشيراً إلى أن تفشي أي مرض في أي مكان هو جائحة يحتمل أن تنتشر في كل مكان.

قال الأمين العام للأمم المتحدة إنه حري بنا أن نولي هذه المسألة ما تستحقه من تركيز واهتمام وأن نرصد لها ما تحتاجه من استثمارات. وقال أنطونيو غوتيريش، في رسالة بهذه المناسبة، إن جائحة كوفيد 19 بينت السرعة التي يمكن أن يحتاج بها مرض معد العالم بأسره، فيدفع بالأنظمة الصحية إلى شفير الانهيار، ويقلب الحياة اليومية للبشرية جمعاء رأساً على عقب.

كما كشفت الجائحة عن فشلنا في تعلم الدروس المستفادة من حالات الطوارئ الصحية الأخيرة مثل المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس) وإنفلونزا الطيور وزیکا وإيبولا وغيرها.

وأشار الأمين العام إلى أن جائحة كوفيد 19 «ذكرتنا بأن العالم ما يزال، وللأسف الشديد، غير مهياً إطلاقاً للسيطرة على الأمراض بينما يكون تفشيها محصوراً في أماكن معينة ومنع انتشارها عبر حدود البلدان لتتحول إلى جائحة عالمية».

وقال إن جائحة كوفيد 19 لن تكون آخر جائحة تواجهها البشرية،

أسباب جينية لموت الأطفال المفاجئ

حملت أحدث دراسة تناولت الموت المفاجئ للأطفال آمالاً كبيرة في إنقاذ العديد منهم حول العالم، حيث وجد العلماء صلة بين هذه الظاهرة الغريبة وجينات معينة.

ويمكن مستقبلاً من خلال تقنيات الهندسة الوراثية والعلاج الجيني تعديل هذه الجينات والحفاظ على أرواح هؤلاء الأطفال.

من المعروف أن هناك بضع مئات من الأطفال يتوفون من دون تفسير طبي، وبشكل غير متوقع في كل عام، بشكل أصبح يمثل ظاهرة، ما أدى إلى حسابان هذه الطريقة من الموت متلازمة بحد ذاتها أطلق عليها اسم «متلازمة الموت المفاجئ للأطفال (sudden infant death syndrome) أو اختصاراً «SIDS». وبالرغم من البحوث المستمرة؛ فإنه لم يتم تحديد سبب معين يؤدي لحدوث ذلك وبالتالي يمكن تفاديه.

الدراسة التي نشرت في نهاية شهر ديسمبر من العام الماضي في دورية وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم (Proceedings of the National Academy of Sciences) أشارت إلى وجود تغيرات جينية ربما تكون مسؤولة بشكل مباشر عن الحالة. وأكد العلماء أن فهم الآلية التي يحدث من خلالها التغيير هو بداية الطريق للوقاية من المتلازمة التي سببت قلق الآباء منذ التسعينات؛ خصوصاً مع عدم وجود معلومات كافية. ويمكن تقسيم «الموت المفاجئ» إلى مرحلتين؛ الأولى خاصة بالرضع وحتى عمر عام (SIDS)، والثانية توصيف يطلق على أي طفل من عمر سنة وحتى 18 عامًا يتوفى بشكل مفاجئ وغير مبرر حتى بعد إجراء تشريح للجنة (sudden unexplained death in childhood) أو اختصاراً «SUDC».

وفي المرحلة الأولى كانت نسبة أكبر من الرضع تتوفى أثناء النوم، وأرجع العلماء سبب ذلك إلى احتمال تعرضهم للاختناق في حالة النوم على البطن، ومع التزام معظم الأمهات بالحرص على وضع الطفل على ظهره أثناء النوم، تناقصت الحالات بشكل واضح.

وأوضح الباحثون أن عدد وفيات الرضع بلغ نحو 1400 كل عام في الولايات المتحدة. وأما حوادث الموت أثناء الطفولة عموماً فتصل إلى 400 حالة، وهي نسبة تقترب من الربع.

وربما يكون سبب ذلك كمية البحوث والدراسات التي تستهدف وفيات مرحلة الطفولة، بينما لا تحظى وفيات السنة الأولى من عمر الطفل بالنسبة نفسها، وهو ما دفع بعالمة من الفريق البحثي في نيويورك بالولايات المتحدة سبق لها فقدان طفلها بشكل مفاجئ، نحو تشجيع بقية الأسر على الانخراط في هذه الدراسة؛ بحيث يمكن دراسة عينات جينية من الأطفال الذين توفوا للتوصل إلى الأسباب وذلك بداية من العام 2014؛ خصوصاً أن هناك رابطاً كبيراً بين الوفيات ما قبل عام، وبعد ذلك.

وقام الباحثون بتحليل عينات دم وأنسجة من 124 من الأطفال المتوفين،

وآبائهم، ومعظمهم توفوا في المرحلة العمرية من 1 وحتى 4 سنوات، وركزوا خصوصاً على 137 جيناً مرتبطاً إما بالوفاة المفاجئة، وإما بموت القلب المفاجئ أو الصرع.

وبالنسبة للصرع، فإن واحدًا من كل ألف طفل مصاب بالصرع يحدث له موت مفاجئ وغير معروف حسب «مؤسسة الصرع».

وبالرغم من عدم وجود تفسير واضح لذلك واختلاف الحالات باختلاف الفروق الفردية؛ فإن العلماء يرون أن حدة التشنجات يمكن أن تؤدي إلى زيادة ضربات القلب أو إلى فشل في التنفس لعدم تمكن المصاب من القيام بالشهيق.

ووجد الفريق البحثي أن الأطفال الذين ماتوا فجأة كان لديهم خلل وتغير في التركيبة الجينية بمقدار 10 أضعاف الأطفال العاديين من الفئة العمرية نفسها. وكانت هناك نسبة بلغت نحو 9 % من العينة التي جرت دراستها، أو 11 طفلاً تحديداً، تبين وجود تغيرات جينية لديهم، خصوصاً بالجينات المتحكمة في وظيفة الكالسيوم داخل القنوات المنظمة لمروره في الخلية «calcium channel». ويعتقد أن هذه التغيرات ساهمت في حدوث الوفاة، إذ إن الكالسيوم له دور بالغ الأهمية يتعلق بوظائف القلب والمخ، وفي حال حدوث خلل في حركة مرور الكالسيوم فقد يؤدي ذلك إلى عدم انتظام ضربات القلب أو حدوث نوبات الصرع بشكل عنيف يفشل الجسم في التحكم فيه، وكلا الأمرين يمكن أن يكون مميتاً.

ووجد الباحثون أن وفيات الأطفال تحدث في الغالب بين سن 1 و4 أعوام وعادة ما يموت الأطفال أثناء نومهم (هما في ذلك أكثر من 90 % من الأطفال في الدراسة الحالية). ولدى العديد منهم أيضاً تاريخ من النوبات المرتبطة بالحمى (fever - related seizure) وكانوا ثلث الحالات تقريبا في الدراسة، لذلك يجب التعامل مع حدوث نوبات تشنج بمنتهى الجدية في حال ارتفاع درجة الحرارة وإجراء العديد من الفحوصات لمعرفة السبب، خصوصاً أن هؤلاء الأطفال إذا كان العمر قد امتد بهم، لكانوا في الغالب شخوصا بالصرع. وأوضح العلماء أن هذه الدراسات مهمة للغاية؛ لأن الآباء الذين يفقدون طفلاً دائماً يدور في ذهنهم سؤال عن احتمال أن يحدث هذا مجدداً لبقية أطفالهم، خصوصاً أن البحوث تشير إلى الدور الذي يلعبه التاريخ العائلي بوصفه عامل خطورة للموت المفاجئ. وعندما يموت رضيع بشكل مفاجئ، يكون الخطر في حدوثه مرة أخرى للأشقاء اللاحقين أعلى من المتوسط، ولكن يبقى هذا الاحتمال منخفضاً للغاية عموماً.

والخبر الجيد أن التغيرات الجينية التي وجدها الدراسة كانت لدى الأطفال، وليست جينات الآباء. ولكن بالطبع فإن احتمال الورثة ما يزال قائماً؛ إذ إن التغير الجيني يمكن أن يحدث في الخلية بعد التقاء بويضة الأم مع الحيوان المنوي للأب.

كيف تكبح شهيتك عن تناول السكريات؟

يساعد تناول ما يكفي من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية على مدار اليوم في الحصول على النشاط والطاقة والشعور بالشبع. ولكن في حال شعر المرء بالرغبة الشديدة غير المتوقعة لتناول السكر، فإن الحل الصحي المثالي يتمثل في الحصول على وجبة خفيفة مفيدة.

وبحسب ما نشره موقع «Eat This Not That» تقول د. لورين ماناكير، مؤلفة كتاب The First Time Mom's Pregnancy Cookbook and Feeding Male، إن أحد أفضل الأطعمة التي يمكن تناولها للوجبات الخفيفة لسحق الرغبة الشديدة في تناول السكر هي البرقوق المجفف، المعروف أيضاً باسم «القراصيا».

وتقول ماناكير إنه يمكن أن يساعد تناول البرقوق المجفف في تقليل الرغبة الشديدة في تناول الطعام لعدد من الأسباب، من بينها أنها تؤدي إلى إخماد الشعور بالجوع، فوفقاً لدراسة نشرت في دورية Journal of Nutrition Bulletin، شعر الأشخاص الذين يتناولون وجبة خفيفة من القراصيا بجوع أقل وتناولوا سعرات حرارية أقل عموماً وتحكم أفضل في الشهية، مقارنة مع المشاركين الآخرين في الدراسة، الذين تناولوا وجبات خفيفة من الزبيب أو الفاصوليا.

ويعد تناول البرقوق المجفف (القراصيا) طريقة موثوقة يمكن من خلالها التغلب على الرغبة الشديدة في تناول السكر؛ لأنها تمنح المذاق الحلو من دون إضافة سكر للتحلية، مما يساعد على تحقيق أمر أساس، هو القضاء على خصائص إدمان السكر في الكيمياء العصبية للدماغ.

وتقول ماناكير إن القراصيا فاكهة طبيعية يمكن أن ترضي أذواق محبي الحلويات، بالإضافة إلى أنها، على عكس الحلوى، تحتوي على مضادات الأكسدة الطبيعية والفيتامينات والمعادن، إلى جانب الألياف، ما يجعلها غذاءً مشبعاً. وتحتوي كل حبة من البرقوق المجفف على 3.5 غرام من السكريات الطبيعية و0.5 غرام من الألياف، وتنصح ماناكير من يتبعون نظاماً غذائياً لإنقاص الوزن يصاحبه ممارسة للتمارين الرياضية، بالاحتفاظ بكيس من «القراصيا» في البراد وكلما شعروا بالرغبة في تناول الحلويات أو الأطعمة المحلاة بالسكر، يمكنهم تناول وجبة خفيفة منها للمساهمة بفاعلية في المضي قدماً في نظامهم الغذائي الصحي وتحقيق الهدف والفوز بوزن مثالي.



العلم يكتشف مخاطر اللحوم الحمراء على القلب والدماغ

أكدت دراسة جديدة أن الأفراد الذين يحبون اللحوم الحمراء واللحوم المعالجة عليهم أن يعيدوا التفكير في تناول هذه اللحوم؛ لأنها تزيد من مخاطر أمراض القلب. وتوصل الباحثون إلى أن هناك نوعاً من بكتيريا الأمعاء تسمى إمبرجينسيا تيمونينسيس (Emergencia timonensis) يزيد وجودها مع زيادة وجود اللحوم الحمراء، وهذه البكتيريا تحول الكارنيتين إلى مادة كيميائية تحفز انسداد الشرايين وتجلط الدم.

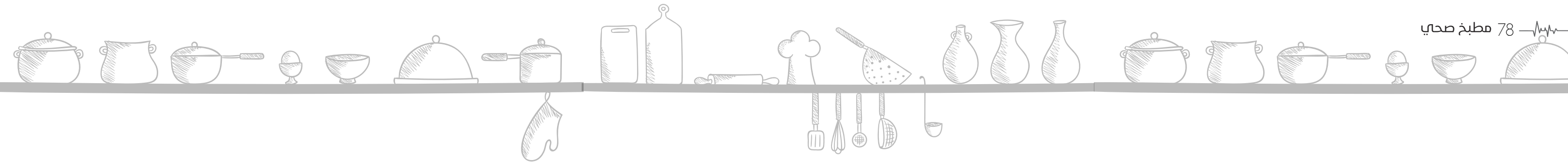
وحلل الباحثون عينات من براز المشاركين في الدراسة ووجدوا أن الأفراد الذين يتناولون كميات كبيرة من اللحوم الحمراء يوجد في برازهم مزيد من بكتيريا إمبرجينسيا تيمونينسيس، وفي حالة تقليل كمية اللحوم الحمراء لوحظ انخفاض أعداد هذه البكتيريا في البراز.

يعلق د. ستانلي هازن، أحد المشاركين في الدراسة، أن حماية البحر الأبيض المتوسط التي تحتوي على الأسماك والفواكه والخضروات هي أفضل الحلول لتفادي أمراض القلب والسكتات الدماغية.

ويضيف هازن أن «الدهون المشبعة ظلت لسنوات المتهم الرئيس في أمراض القلب، ولكننا وجدنا أيضاً أن الأشخاص الذين يأكلون اللحوم الحمراء بكثرة أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والدماغ».

وتقول رئيسة قسم التغذية والحمية في جامعة نورث فلوريدا لوري رايت، إن النظام الغذائي الغني بالخضروات والفواكه يفيد في زيادة أعداد بكتيريا الأمعاء المفيدة على عكس ما تفعله اللحوم الحمراء.

كذلك تنصح رايت بتناول الأطعمة المخمرة مثل الزبادي، التي بها بكتيريا مفيدة ويمكن أن تكون خياراً جيداً للطعام الصحي بعيداً عن مخاطر الأطعمة الأخرى.



فاهيتا ستيك

تمتثلُ فاهيتا اللحم البقري الحارة بالنكهات الطازجة، وهي منخفضة السعرات الحرارية إذا كنت تستخدم لحم البقر قليل الدهن. هذا عشاء صحي يمكن أن يشكل جزءًا من نظام غذائي يحتوي على 1200 - 1500 سعرة حرارية في اليوم.

السعرات الحرارية 434 سعرة

- 30 غ بروتين
- 46 غ كربوهيدرات (منها 16 غ سكريات)
- 12 غ دهون (منها 4 غ مشبعة)
- 13 غ ألياف و0.7 غ ملح

المقادير:

- 300 غ (10 أونصات) شرائح لحم بقري خالية من الدهن، مثل شريحة لحم الخاصرة أو الردف
- 1½ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس
- فلفل أصفر، مقشر ومقطع ناعماً (حبتان)
- فليفلة حمراء، مفرومة ناعماً (حبتان)
- بصل أحمر مقطع إلى شرائح رفيعة (حبتان)
- ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- ملعقة صغيرة باربيكا مدخنة
- 400 غ فاصوليا حمراء، مصفاة ومغسولة
- 200 غ (7 أونصات) طماطم كرزية، مقطعة إلى أنصاف
- حبة فلفل أحمر طويلة مفرومة ناعماً أو نصف ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار المجفف
- 25 غ (أونصة) كزبرة طازجة، مفرومة، بالإضافة إلى إضافات للتزيين
- 4 × 40 غ (أونصة) من خبز التورتيللا الأبيض أو الدقيق الكامل، دافئ للتقديم
- خس لينتل جيم، مقطع للتقديم (حزمتان)
- 6 ملاعق كبيرة زبادي طبيعي للتقديم
- ملح بحر وفلفل أسود مطحون طازج

الطريقة:

- تبلي اللحم بالفلفل، سخني نصف ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة، ثم قومي بقلي اللحم البقري لمدة 1½ دقيقة، أو حتى يصبح لونه بنيًا خفيفًا واتركيه جانبًا وتعاد المقلاة إلى النار.
- يضاف الزيت المتبقي والفلفل والبصل الأحمر إلى المقلاة ويقلب لمدة 5-6 دقائق، أو حتى يلين فقط. يضاف الكمون والكزبرة والفلفل الحلو. يتبل بالملح والفلفل ويطهى لمدة 30 ثانية، ثم تضاف الفاصوليا والطماطم الكرزية ولحم البقر المطبوخ. يطهى لمدة 2-3 دقائق، أو حتى يسخن الفاصوليا ولحم البقر.
- يضاف الفلفل الحار ويتبل بالملح والفلفل ويطبخ لبضع ثوانٍ أخرى. يرفع عن النار ويوزع فوق الكزبرة ويضاف القليل من الليمون الحامض.
- قسمي التورتيللا بين 4 أطباق دافئة. ضعي فوقها الخس المبشور ثم ضعي مزيج اللحم البقري فوقها. يسكب الزبادي فوق كل خبز تورتيللا ويزين بالكزبرة. قدميها على الفور مع أسافين الليمون.

ألواح المشمش والشوكولاتة

تعتبر ألواح الطاقة سهلة، وهي غنية بالدهون الصحية والألياف، بالإضافة إلى الشوكولاتة، ويمكن أن تحفظ في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوعين.

السعرات الحرارية 170 سعرة

- 4 غ بروتين
- 12.5 غ كربوهيدرات (منها 11 غ سكريات)
- 11 غ دهون (منها 4.5 غ مشبعة)
- 3 غ ألياف و0.7 غ ملح

المقادير:

- 150 غ (5 أونصات) مكسرات مشكلة، مثل اللوز والبندق والجوز البرازيلي والجوز، مفرومة تقريبًا.
- 150 غ (5 أونصات) مشمش مجفف جاهز للأكل، مقطع إلى أرباع.
- 200 غ (7 أونصات) تمر ناعم مقطع إلى أرباع.
- 50 غ (أونصة) من زيت جوز الهند.
- 3 ملاعق كبيرة مسحوق كاكاو صافي.
- 3 ملاعق كبيرة بذور مختلطة، مثل عباد الشمس واليقطين والسهمسم والكتان.

الطريقة:

- ضعي قالب كعك مربع مقاس 20 سم (8 بوصات) على طبقة لاصقة، مع ترك الكثير من الجوانب.
- ضعي المكسرات في محضر الطعام وامزجها حتى يتم تقطيعها جيدًا، لكن لا تطحنها إلى مسحوق، فأنت تريدين أن تضيفي قرمشة جميلة، لذا قلبها في وعاء.
- ضعي المشمش والتمر في محضر الطعام واخلطي حتى تتكون عجينة سميكة، لكن لا تدعيها تصبح ناعمة جدًا.
- تعاد المكسرات إلى محضرة الطعام ويضاف زيت جوز الهند ومسحوق الكاكاو والبذور.
- امزجي حتى يتماسك الخليط. قد تحتاجين إلى إزالة الغطاء ودفع الخليط لأسفل مرات عدة باستخدام ملعقة.
- انشري المعجون على قاعدة القصدير وصفيه. ضعيه في الفريزر لمدة 30-60 دقيقة، أو حتى يصبح صلبًا. بعد أن يصبح صلبًا قطعي إلى 16 مربعًا.



لا تفوت الفرصة

زراعة الاسنان بالاقساط الشهرية



ارتداء الجوارب أثناء النوم يؤثر على البصر

لا توجد علاقة بين صحة العيون وارتداء الجوارب أثناء النوم على الإطلاق، وهذا الاعتقاد ليس إلا خرافة لا أساس لها من الصحة، إلا إذا كانت الجوارب التي يرتديها الشخص غير نظيفة وملوثة بالبكتيريا والفطريات والميكروبات، ففي هذه الحالة فقط، يمكن أن تؤدي إلى تآثر تلك الأجسام الدقيقة في الهواء، ما يؤدي إلى تهيج الأغشية المخاطية الملتهمة، ويؤدي لإصابتها بالحساسية، أو الرمد الالتهابي أو الصديدي.



القهوة تساعد على إنقاص الوزن

بالرغم من الاعتقاد السائد بأن القهوة تساعد على إنقاص الوزن وأنها خالية من السعرات الحرارية، لكونها بحد ذاتها من المشروبات قليلة السعرات الحرارية، إلا أنه عند إضافة السكر ستكون ذات سعرات حرارية مرتفعة، فإضافة السكر لن تساعدك على إنقاص الوزن كما تعتقد، فكوب من القهوة التركية يحتوي على 20 سعرة حرارية، وكوب من القهوة العربية يحتوي على 15 سعرة حرارية.

الملصقات على الفواكه... ماذا تعني؟

يتناول العديد من الناس الفواكه بعد إزالة الملصق الموجود دون أن يكلف نفسه عناء النظر فيها، وذلك لاعتقاده بأن هذا الملصق ما هو إلا دليل على بلد المنشأ، لكن الواقع أن الملصق على الفواكه له دلالة، فالذي يحتوي على 5 أرقام ويبدأ بالرقم 9 يعني أن المنتج عضوي، وإذا كان الملصق يحتوي على 5 أرقام ويبدأ بالرقم 8 فيعني أن المنتج معدل وراثيًا، وإذا كان الملصق يحتوي على 4 أرقام أو أقل فذلك يعني أن المنتج زرع بالطرق التقليدية مع استخدام الأسمدة والمبيدات.



لا تتناول الأسماك مع اللبن

هناك معلومة شائعة لدى الجميع بشأن ضرورة تجنب تناول الأسماك مع الألبان، وبأن فعل ذلك قد يصيب الفرد بالتسمم أو المرض، ولكن ذلك ليس له أساس من الصحة، إذ يمكن تناول الأسماك مع الألبان ولن يسبب لك ذلك المرض أو التسمم فما انتشر سابقاً ليس صحيحاً.



تناول اللحم النيء

تناول اللحم النيء يعد أمرًا خطيرًا؛ لأنه يمكن أن يحتوي على بكتيريا مسببة للأمراض بها في ذلك السالمونيلا، البكتيريا الإشريكية القولونية، وغيرها من الأمراض، والتي تُقتل ويتخلص منها أثناء الطهو، إذ يمكن أن يؤدي تناول هذه البكتيريا إلى الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء والتي تعرف بالتسمم الغذائي، فقد يعرضك هذا اللحم إلى الغثيان واضطراب المعدة، والإسهال.





مستشفى الإرسالية الأمريكية ذ.م.م
American Mission Hospital W.L.L.



المنامة



سار



أمواج



الرفاع



american_mission_hospital



amhbahrain

www.amh.org.bh



1V 1VV VII