

يعاني الكثير من أفراد المجتمع الكويتي من السممة بسبب نقص الحركة الناتج عن خصوصية المناخ الكويتي وطبيعة الحياة، وبالإضافة الى ان جراحة السممة علاجية الا انها تعتبر تجميلية اذا لم تصل كتلة الجسم الى معدلات عالية، وبدأت تظهر عند الشخص أمراض السممة كما يقول د.ميشيل موريس محروس اختصاصي الأمراض الباطنية بمستشفى طيبة. نصح د.محروس بممارسة رياضة المشي، مؤكدا انها الأفضل لكبار السن، كما نصح الشباب برياضات السباحة وركوب الدراجات الهوائية والهولة لرفع كفاءة الهيكل العظمي أو النسيج العضلي والغدد الصم. وحول أمراض الغدد، أوضح د.محروس ان إزالة الغدة الدرقية غالبا ما يحدث نتيجة الشك بوجود الأورام، مشيرا الى ان انفصال هذه الغدة يستدعي المعالجة الدوائية الدائمة لتعويض هرموناتها وتحديدا عند الرجال لأنها تؤثر على الخصوبة عندهم.

كما تحدث د.محروس خلال اللقاء عن فقر الدم وفيتامين D والكثير مما يهم القراء، فإلى التفاصيل:

كاتب: زينب البوسيو

## د.ميشيل محروس من مستشفى طيبة لـ «الأنباء»: التبرع بالدم يجدد



د.ميشيل محروس اختصاصي الأمراض الباطنية

### كيف نتعامل مع حساسية الربيع؟

مستحيل، بل ويوقظهم من النوم في فزع حتى مع استعمال نقط الأنف، وفي الكويت تبلغ معدلات انتشار حساسية الأنف بين أطفال المدارس 22.2% ويعد الأطفال من أكثر الفئات تأثرا بالحساسية، لأنهم يقضون أوقاتا طويلة خارج المنزل، وبالتالي يتعرضون للعوامل المثيرة للحساسية بصورة أكبر.

#### التحكم في حساسية الربيع

إن التحكم في حساسية الربيع والتعامل معها يجب ألا يشكل كابوسا للمرضى، خاصة مع اتخاذ عدد من الإجراءات الوقائية البسيطة والمهمة، يمكنه بسهولة متابعة حركة الرياح والأترية، وبالتالي الاستمتاع بالأنشطة الخارجية عندما يكون مستوى الأترية وحبوب اللقاح منخفضا في الجو، مع تفادي الخروج للأماكن المفتوحة قدر الإمكان، عندما تكون مستويات الأترية وحبوب اللقاح مرتفعة في الجو. تفادي ايضا الخروج في الساعات الأولى من الصباح الباكر، حيث تكون حبوب اللقاح في أعلى مستوياتها، يجب كذلك الاستحمام وغسل الشعر كل يوم لمنع تراكم حبوب اللقاح على جسمك، تفادي الحشائش والنباتات المقطوفة حديثا، وكذلك الأراضي التي تعتمد على حبوب اللقاح في تلقيح النباتات، يمكنك ايضا استخدام قناع للتنفس لتقلية الهواء من حبوب اللقاح أثناء خروجك أو تواجدك في مكان مفتوح، يجب عليك ايضا تجفيف الملابس، داخل المنزل بدلا من تجفيفها في الخارج، خاصة خلال فصل الربيع، لأن حبوب اللقاح قد تتجمع على الملابس المنشورة على أحبال الغسيل، مما يزيد من مخاطر الإصابة بالحساسية. وإذا كانت لديك حيوانات اليفة في المنزل، تأكد من تنظيفها بانتظام، لأنها تقضي وقتا طويلا خارج المنزل، حيث تتجمع حبوب اللقاح على فروتها، آخر وأهم التدابير التي يجب عليك اتخاذها هي زيارة الطبيب المختص للحصول على تشخيص دقيق لحالتك، حيث ينصح باتخاذ أفضل التدابير الطبية للتعامل مع حالتك.

ينظر الناس للربيع باعتباره أجمل فصول العام، حيث تكتسي الطبيعة بالخضرة وتفتتح الزهور ويكون الطقس رافعا للخروج وممارسة الأنشطة والهوايات المختلفة، وبالرغم من ارتباط فصل الربيع بالخضرة والجمال والطقس المعتدل، إلا انه بالنسبة لمرضى حساسية الربيع يعد أسوأ فصول العام، إن انتشار حبوب اللقاح في الهواء يمكن أن يؤدي لانسداد الأنف، العطس، السعال، صعوبة التنفس، التنفس بصغير عال، الطغج الجلدي، الإرهاق، وكلها أعراض تؤدي لعاناة شديدة للمريض. إن حساسية الربيع والتي يشار إليها أيضا بحمي القش، هي مرض موسمي يحدث نتيجة تفاعل الجسم مع أنواع معينة من العوامل المثيرة للحساسية، والتي تعمل على إثارة تفاعلات وأغشية الأنف ومرمرات التنفس، بما ينتج عنه الحساسية، ويبلغ مرض حساسية الربيع ذروته في الفترة من يناير إلى أبريل، عندما تكون عملية تلقيح الأشجار والنباتات والزهور في أوج نشاطها، حيث يمكن لحبوب اللقاح الانتقال عبر الهواء لمسافات كبيرة، حتى ان الأشخاص الذين يعيشون في مناطق خضراء محدودة المساحة يمكنهم ايضا ان يعانون من حمى القش، وبالرغم من ان فترات الإصابة بالحساسية تتباين، إلا ان كمية حبوب اللقاح تميل للزيادة في الساعات الأولى من الصباح، خاصة في الفترة من 5-9 صباحا.

#### ما هي الحساسية وكيف تتم الإصابة بها؟

إن الحساسية هي طريقة تفاعل جسمنا مع المواد الغريبة التي تدخل اليه، فعندما تدخل مادة غريبة لأجسامنا (عامل مثير للحساسية) يقوم الجسم بإنتاج الأجسام المضادة، للتعامل مع هذه المادة الدخيلة وحماية الجسم منها، وعندما تتفاعل الأجسام المضادة التي أفرزها الجسم مع المادة الغريبة المثيرة للحساسية، ينتج عن ذلك تفاعل كيميائي يؤدي لإطلاق مادة الهيستامين، وهي مادة كيميائية تسبب إدماع العين والحكة، وانسداد الأنف، بالإضافة والشعور برغبة في حك الأنف، بالإضافة لذلك، تختلف حدة الحساسية من شخص لآخر، فيمكن ان تكون الأعراض خفيفة جدا أو مزعجة أو حادة، وقد تصل لمستوى يهدد حياة المريض. وتميز الحساسية المعتدلة بمجموعة من الأعراض منها إدماع العين، العطس، الرشح، الطغج الجلدي، وانسداد الأنف، أما الأعراض المتوسطة للحادة فتتضمن صعوبة التنفس، احتلال النوم، عدم القدرة على أداء الأعمال اليومية، ونوبات حادة من الربو.

#### حساسية الربيع في الكويت

وحتى لو كانت حساسية الربيع خفيفة أو معتدلة، يكون تأثيرها السلبي كبيرا على الجسم، كما تؤثر الحساسية على الأنشطة اليومية للمريض، حيث تؤدي لتراجع الإنتاجية والقدرة على التركيز، وكذلك تراجع التحصيل الدراسي ومستوى الأداء في العمل، يعاني مريض الحساسية ايضا من حدة الطبع والخجل وفقدان الدافع للإنجاز، وقد نذكر من كل 10 مصابين بحساسية الأنف ان انسداد الأنف يزعجهم أثناء الليل، ويجعل نومهم العميق شبه

يؤدي الى تخزين الماء في الجسم والى ارتفاع نسبة السكر في الدم، وكذلك هشاشة العظام اذا تم اخذ الكورتيزون بجرعات أكثر من 7.5 مليغرامات في اليوم، لمدة أكثر من ثلاثة أشهر ولوقاية المرضى الذين يتناولون الكورتيزون لأبد ان يأخذوا ما يساعدهم في الحماية من هشاشة العظام وان يتم اخذ بعض الأدوية التي تحمي المعدة. وان يكون معروفا لدى الطبيب المعالج ان هذا المريض يأخذ الكورتيزون للحظة من العدوى من أي مرض لأنه يكون منجذب للمناعة.

#### التبرع بالدم

ما فوائد التبرع بالدم؟ وهل يؤثر على الغدة الدرقية؟ ● يجدد الجسم كريات الدم الحمراء لمدة كل 120 يوما ويعد التبرع بالدم يتم إنتاج جيل جديد من كريات الدم الحمراء وهو مفيد للجسم لأنه يجدد الخلايا في كريات الدم الحمراء اما فوائده فيعوض المريض لديهم زيادة في نسبة الهيموجلوبين وفي عدد كريات الدم الحمراء. وعند التبرع بالدم يرجع كريات الدم الحمراء الى معدنها الطبيعي ما يؤدي الى زيادة في أنسجائية الدم وعدم لزوجه فالتبرع بالدم مفيد بشرط ان يكون تحت اشراف طبيب ولا يؤثر على الغدة الدرقية.

ما أسباب ظهور بقع زرقاء في الرجلين، خصوصا في الفخذ؟ ● هناك أسباب ترجع الى ضعف في الأوردة وخاصة في النساء، وهذه الأوردة مع أقل إصابة تظهر البقع تحت الجلد ولتقوية الأوردة يمكن أخذ بعض الأدوية، ومنها فيتامين C الذي يساعد في تقوية الأوردة وبعض الأدوية الأخرى وهناك سبب آخر هو نقص الصفائح الدموية عن رقم معين قد يؤدي الى ظهور بعض البقع الزرقاء في الجسم وأسباب نقص الصفائح الدموية كثيرة

اجراؤها بصفة دورية وفي حالة ثبوت معدل الغدة الدرقية في الدم يكتفي المريض بالجرعة التي يحددها الطبيب ويظل المريض على هذه الجرعة طوال العمر ويتم مراجعة الطبيب كل ثلاثة أشهر أو ستة لمراجعة نسبة الهرمون في الدم.

إذا استأصل الرجل الغدة الدرقية فهل تؤثر على خصوبته؟ ● نعم، تؤثر على خصوبته اذا لم يتم تعويضه بهرمون الثيروكسين.

ما مضار أدوية الكورتيزون وما فوائدها؟

● الكورتيزون هرمون يفرز في الجسم من الغدة الجاركلوية، فهذا هو المكان الرئيسي لإفرازه وهو مفيد في الجسم، مثل هرمون الثيروكسين، يتدخل في كل الخلايا الموجودة في الجسم ويتم إعطاؤه للمريض عن طريق الفم وعن طريق البخاخ لأمراض الربو والصدر ونسبة امصاصه ضئيلة جدا في الدم، لكنه مفيد في انه يمنع تكرار النوبات الربوية، وهو علاج أساسي لهذه الأزمات.

#### تعويض الكورتيزون

هناك طريقة أخرى لتناول الكورتيزون وهو عن طريق الحبوب فيتم أخذه لأمراض الصدر والربو وبعض الأمراض المناعية كالتذبذب الحمراء، وأمراض الروماتويد كما يتم أخذه كتعويض في حالة فشل الغدة الجاركلوية، هناك بعض المرضى لديهم فشل في الغدة الجاركلوية المسؤولة عن إفراز الكورتيزون ولابد لهم من تناوله طوال العمر.

بعض الأمراض الجلدية ايضا تحتاج الى أخذ الكورتيزون وبعض أمراض العيون وكذلك الحالات العصبية، مرض MS وهو تصلب الأعصاب المتعدد. اما اضراره فإذا لم يتم اخذها تحت اشراف الطبيب وجرعات مناسبة قد يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم وقد

بهذه البرودة كالأزمات المناعية التي تسبب برودة ووزرق في الأطراف نتيجة مرض يسمى رينود. هذا المرض قد يؤدي وحده دون أعراض أخرى الى البرودة وفي هذه الحالة التدفئة أو تناول بعض الحبوب التي تسبب توسعا في الشرايين الطرفية أو تناول بعض الحبوب أو تجنب تعرض اليدين للبرودة يكفي ولكن هناك بعض الأمراض الأخرى تسبب برودة الأطراف، عند بعض المرضى الذين يعانون من هبوط حاد في ضغط الدم وهي أمراض الشرايين الطرفية.

ما أسباب بروز الحلمة عند الرجال أحيانا؟

● بروز الحلمة عند الرجال أحيانا قد يكون نتيجة سمنة تحت الثدي أو تجمع دهون في الثدي، ولكن عند نسبة ضئيلة جدا من الرجال قد يكون سببه أورام ولذا يجب على أي رجل يشعر بان هناك كبر في حجم الثدي أو حجم الحلمة مراجعة الطبيب المختص.

ما أضرار إزالة الغدة الدرقية وهل تناول هرمون الثيروكسين ينوب عن عمل الغدة؟

● إزالة الغدة الدرقية يكون نتيجة وجود أورام يشك بها الطبيب يكون لها زيادة في الإفراز، وفي هذه الحالة يقرر الجراح إزالة الغدة الدرقية وعند إزالتها هناك هرمون يفرز منها اسمه هرمون الثايروكسين الذي يدخل في الدم، او ما يسمى بالهرمون الايضي، او ما يسمى بالهرمون الايضية في الجسم كله، فهو هرمون مهم للجسم لأنه يدخل في جميع خلاياه.

#### استئصال الغدة الدرقية

في حالة إزالة الغدة الدرقية وإجراء تحاليل دم ويظهر في هذه التحاليل ان هناك نقصا في الغدة الدرقية، يمكن إعطاء هرمون الثيروكسين عن طريق الفم كل صباح. ويتم تحديد الجرعة بناء على فحوصات معملية يتم

#### نقص فيتامين D

يؤدي إلى آلام في المفاصل والعضلات وعند الأطفال الرضع يسبب تأخر المشي

#### إزالة الغدة الدرقية

تتم بسبب أورام يشك بها الطبيب.. وتنبسب زيادة في الإفراز

#### استئصال الغدة الدرقية يؤثر على خصوبة الرجل إذا لم يتم تعويضه بهرمون الثيروكسين

من يعانون من فشل في الغدة الجاركلوية المسؤولة عن إفراز الكورتيزون لابد لهم من تناوله باستمرار

#### من يعانون من فشل في الغدة الجاركلوية المسؤولة عن إفراز الكورتيزون لابد لهم من تناوله باستمرار

هل هناك طرق لعلاج السممة غير الجراحة؟ ● تختلف السممة من مريض إلى آخر، فهناك سممة مفردة، وهناك سممة بسيطة، والسممة البسيطة يمكن علاجها بالاعتماد على الرياضة والحمية بتجنب تناول المواد المنشوية، أو السواد الدهنية وممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة يوميا ومن أفضل الرياضات بالنسبة لكبار السن المشي، وبالنسبة لصغار السن السباحة وركوب الدراجات والهولة، وفي حالات السممة المفردة والتي يتجاوز فيها كتلة الجسم أكثر من 35، هناك طرق أخرى غيرها مثل وضع بالون في المعدة كحلقة المعدة.

وهذه يتم عملها بمظنار خارجي بفتحة صغيرة من البطن، وهناك بعض الجراحات مثل جراحة تكميم المعدة أو تغيير المسار.

هل تعتبر جراحة السممة جراحة تجميلية؟ ● تعتبر جراحة تجميلية اذا كانت كتلة الجسم وهي عبارة عن عملية حساسية، وزن الجسم مقسوم على الطول في نفسه بالمتر، فإذا كانت كتلة الجسم أقل من 30 لا داعي لإجراء جراحة السممة.

ولكن اذا وصلت كتلة الجسم الى معدلات عالية وأصبح المريض يعاني من بعض الأمراض التي تتعلق بالسممة مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب، أو أصبح لديه آلام في المفاصل من خشونة الركبة والظهر في هذه الحالة تصلح جراحة السممة.

برودة الأطراف

ما سبب برودة الأطراف بشكل دائم؟

● تكثر برودة الأطراف بشكل دائم غالبا في السيدات وتكون في فترة الشتاء، وتتحسن هذه البرودة مع التدفئة البسيطة.

بعض الأمراض قد تأتي



جراحة السمينة تعتبر علاجية عندما تصل كتلة الجسم إلى معدلات عالية ويعاني الشخص من أمراض السمينة

بروز الحلمة عند الرجال سببه السمينة تحت الثدي وأحياناً بسبب أورام



المشي أفضل رياضة لكبار السن وللصغار السباحة وركوب الدراجات والهرولة  
برودة الأطراف عند السيدات تكثر في فترة الشتاء وتحتاج إلى تدفئة بسيطة

# الكريات الحمراء ويعيدها إلى معدلها الطبيعي ويزيد انسيابية الدم



فقر الدم قد يكون بسبب نقص في الحديد أو بعض الفيتامينات



التبرع بالدم يعيد كريات الدم الحمراء إلى معدلها الطبيعي



د.ميشيل محروس يحاور «الأنباء»



الأنيميا الخبيثة قد تحدث بسبب سوء التغذية

## حموضة الدم

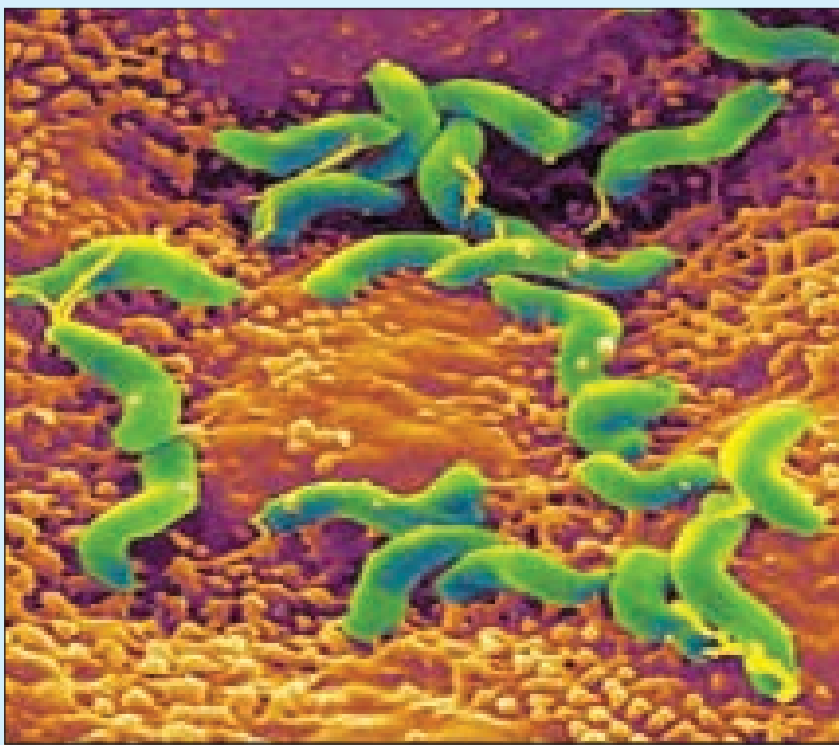
بجرات زائدة عن المعدل الطبيعي مثل الاسبرين أو البنادول وكذلك الاسهال الشديد يؤدي إلى حمضية الدم ومرضى فشل الغدة الجاركلوية. وهناك أسباب ارتفعت حمضية الدم عند أي مريض يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار، لأنها تحتاج إلى تدخل طبي سريع. وأضاف: قلووية الدم له أسباب منها القيء المستمر ومنها الحروق ومنها تناول بعض المواد التي تؤدي إلى ارتفاع القلووية، وهناك أيضا جلطة الرأس ونزيف المخ والتهاب السحايا وارتفاع درجة الحرارة، أيضا هناك حالات القلق مع التنفس السريع المستمر يؤدي إلى قلووية الدم وفي كلتا الحالتين سواء ارتفاع في قلووية الدم أو حمضية الدم، يجب التدخل من قبل الطبيب.

تحدث د.ميشيل عن حموضة الدم فقال أنها تقاس بمعامل يسمى معامل PH وهو يقيس نسبة تركيز الهيدروجين بالدم داخل الخلية وخارجها، وهو بالنسبة لأي إنسان بشري ثابت ويتراوح بين 7,35 و 7,45 فإذا قل عن 7,35 في هذه الحالة يوجد حمضية في الدم، وإذا ارتفعت النسبة عن 7,45 يسمى قلووية في الدم. أما مسببات حمضية الدم، فهي أمراض كثيرة، منها ارتفاع سكر الدم وعدم تناول المريض للإنسولين ففي هذه الحالة يضطر الجسم لاستخدام مصادر أخرى للطاقة تسبب ارتفاع نسبة حمضية الدم وأيضا من يتناولون الكحوليات وبعض أمراض الكلى مثل الفشل الكلوي أو بعض أمراض الكلى الوراثية يكون هناك ارتفاع في نسبة حمضية الدم وكذلك تناول بعض الأدوية

## جرثومة المعدة

أشار د.ميشيل إلى أن جرثومة المعدة ظهرت في الآونة الأخيرة بشكل كبير جدا وهي منتشرة، وقال: 50٪ من سكان العالم مصابون بها وتتراوح بنسبة 40٪ في الدول الأوروبية و80٪ في الدول الفقيرة أو دول العالم الثالث. وأضاف: تنتقل جرثومة المعدة عن طريق الفم وليس كل من لديه جرثومة المعدة لديه مرض فهي توجد في بطانة المعدة وقد تم اكتشافها في عام 1982 بواسطة الطبيب مارشيل وأعوانه، وهذا الفريق نال جائزة نوبل عام 2005 نتيجة اكتشافه أن هذه الجرثومة تسبب التهابات في المعدة والأثني عشر. وهذه الجرثومة تعيش في بطانة المعدة، وتقاوم حمض المعدة نتيجة إفراز بعض الإنزيمات، وعن تأثير جرثومة المعدة على الإنسان أوضح أن كثيرا من الحالات قد يكون المريض مصابا، وليس لديه شكوى السيدات اللواتي يستعملن واقي الشمس وإذا زاد إفراز الغدة الجار ررقية يؤدي ذلك إلى نقص فيتامين D.

أشار د.ميشيل إلى أن جرثومة المعدة ظهرت في الآونة الأخيرة بشكل كبير جدا وهي منتشرة، وقال: 50٪ من سكان العالم مصابون بها وتتراوح بنسبة 40٪ في الدول الأوروبية و80٪ في الدول الفقيرة أو دول العالم الثالث. وأضاف: تنتقل جرثومة المعدة عن طريق الفم وليس كل من لديه جرثومة المعدة لديه مرض فهي توجد في بطانة المعدة وقد تم اكتشافها في عام 1982 بواسطة الطبيب مارشيل وأعوانه، وهذا الفريق نال جائزة نوبل عام 2005 نتيجة اكتشافه أن هذه الجرثومة تسبب التهابات في المعدة والأثني عشر. وهذه الجرثومة تعيش في بطانة المعدة، وتقاوم حمض المعدة نتيجة إفراز بعض الإنزيمات، وعن تأثير جرثومة المعدة على الإنسان أوضح أن كثيرا من الحالات قد يكون المريض مصابا، وليس لديه شكوى السيدات اللواتي يستعملن واقي الشمس وإذا زاد إفراز الغدة الجار ررقية يؤدي ذلك إلى نقص فيتامين D.



نقصه في الجسم؟  
● فيتامين D هو أحد الفيتامينات المهمة التي تساهم في قوة العظام ويتم امتصاصه من الأمعاء ويتم تصنيعه عن طريق الجلد وهو مسؤول عن امتصاص الكالسيوم والفوسفور من الأمعاء.

أسباب نقص فيتامين D  
نقص فيتامين D من الجسم له عدة أسباب، وفي آخر دراسة تم عملها في منطقة الشرق الأوسط تبين أن هناك أفراد لديهم نقص في فيتامين D أقل من 15 نانوجرام وأسباب نقصه تعود إلى عدم التعرض للشمس وهو سبب رئيسي والشئ الآخر هو عدم تناول بعض الأطعمة ومنها الأسماك والحليب والبيض.

الأفراد ذوو البشرة الداكنة يكون امتصاص فيتامين D لديهم أقل من ذوي البشرة الفاتحة ومع تقدم السن يكون هناك نقص عند بعض السيدات اللواتي يستعملن واقي الشمس وإذا زاد إفراز الغدة الجار ررقية يؤدي ذلك إلى نقص فيتامين D.

ما هي أعراض نقص فيتامين D؟  
● يؤدي نقصه إلى آلام في المفاصل والعضلات وفي الأطفال الرضع يؤدي إلى تأخر المشي وإلى لين العظام أو الكساح، وفي كبار السن يؤدي إلى هشاشة العظام، أما فوائده فيؤدي إلى الوقاية من السرطانات، مثل سرطان القولون، وسرطان البروستاتا وسرطان الثدي ويؤدي إلى الوقاية من مرض تصلب الأعصاب المتعدد. ويقي أيضا من الأزمات الربوية بالنسبة للأطفال وعلاج التعرض للشمس من الساعة العاشرة صباحا إلى الساعة الثالثة ظهرا لمدة نصف ساعة فهذا يفيد الجسم مرتين أكثر من تناول الفيتامين عن طريق الفم.

فقر الدم قد يكون بسبب نقص الحديد أو بعض الفيتامينات أو السبب الأهم هو أمراض الكبد مثل التهاب الكبد «A»، «B»، «C»، و«D» أو قد يكون نتيجة بعض الأمراض التي تؤثر على الكبد. أي مرض يصيب الكبد ويؤدي إلى تدميره أو التهابه يؤدي إلى اليرقان مثل فيروسات الكبد أو تناول بعض الأدوية أو الكحوليات، أو بعض الأمراض المناعية، أو بعض الأمراض الوراثية هناك سبب آخر لليرقان، وهو نتيجة الصفراء الانسدادية وهي تعني أن هناك حصوة أو ورم قد يؤدي إلى اغلاق القناة المرارية، وبالتالي ارتفاع نسبة الصفراء في الدم وهذا له علاج آخر ويمكن الشفاء من اليرقان حسب المسبب فإذا كان بسبب ارتفاع أنزيمات الكبد والالتهاب الكبدى أو تلفات الكبد، يمكن علاجه بالأدوية الخاصة إما إذا كانت الصفراء نتيجة بعض فيروسات الكبد A فيتم الشفاء منه دون علاجات ويأتي فيروس A عن طريق تناول الأطعمة الملوثة، وكل ما يحتاجه المريض هو الراحة التامة، وخلال عدد من الأسابيع أكثر من 90٪ يتم الشفاء الكامل.

الأنيميا الخبيثة  
هناك بعض الأمراض التي تصيب المعدة، منها مرض الأنيميا الخبيثة وهذا المرض يحدث عند نقص في عنصر داخلي يساعد في امتصاص فيتامين B12 وهناك أيضا مرض كرونز وهناك أمراض تحدث بسبب سوء التغذية وعن أنساره الجانبية فقد يؤدي إلى التهاب في الأطراف العصبية، ويأتي على شكل تمثيل أو قد يؤدي إلى فقر الدم «الأنيميا» ويمكن تناوله عن طريق الفم كحبوب وعن طريق الحقن وهناك تناول جديد له وهو عن طريق البخاخ.

هناك بعض الأمراض التي تصيب المعدة، منها مرض الأنيميا الخبيثة وهذا المرض يحدث عند نقص في عنصر داخلي يساعد في امتصاص فيتامين B12 وهناك أيضا مرض كرونز وهناك أمراض تحدث بسبب سوء التغذية وعن أنساره الجانبية فقد يؤدي إلى التهاب في الأطراف العصبية، ويأتي على شكل تمثيل أو قد يؤدي إلى فقر الدم «الأنيميا» ويمكن تناوله عن طريق الفم كحبوب وعن طريق الحقن وهناك تناول جديد له وهو عن طريق البخاخ.

هناك اعتقاد شائع بضرورة تناول الفيتامينات باستمرار، فهل تنصح بذلك؟  
● لا داعي لتناول الفيتامينات إلا إذا كان المريض في احتياج لها لأن الفيتامين كما هو مفيد فقد يضر خاصة فيتامين A فإذا زاد عن حده قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط المخ.

مضمر لمرضى ارتفاع ضغط الدم؟  
● شرب الماء كثيرا لا يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم والمفترض بالإنسان تناول حوالي 2 لتر ماء في اليوم حتى تظل كمية البول حوالي لتر ونصف اللتر خاصة في الدول الحارة، فتناول الماء مفيد جدا وليس ضارا.

ما أعراض نقص فيتامين B12 وهل تنصح بتناوله باستمرار؟  
● فيتامين B12 يتم تناوله عن طريق الفم ويوجد في اللحوم، ونقص هذا الفيتامين يكون عند الأشخاص النباتيين وعند بعض كبار السن إذا لم يتم تناوله بشكل كاف أو عند بعض المرضى الذين يتناولون الكحوليات.

هناك بعض الأمراض التي تصيب المعدة، منها مرض الأنيميا الخبيثة وهذا المرض يحدث عند نقص في عنصر داخلي يساعد في امتصاص فيتامين B12 وهناك أيضا مرض كرونز وهناك أمراض تحدث بسبب سوء التغذية وعن أنساره الجانبية فقد يؤدي إلى التهاب في الأطراف العصبية، ويأتي على شكل تمثيل أو قد يؤدي إلى فقر الدم «الأنيميا» ويمكن تناوله عن طريق الفم كحبوب وعن طريق الحقن وهناك تناول جديد له وهو عن طريق البخاخ.

هناك اعتقاد شائع بضرورة تناول الفيتامينات باستمرار، فهل تنصح بذلك؟  
● لا داعي لتناول الفيتامينات إلا إذا كان المريض في احتياج لها لأن الفيتامين كما هو مفيد فقد يضر خاصة فيتامين A فإذا زاد عن حده قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط المخ.

منها بعض الأسباب المناعية ونتيجة عدم إفراز الصفائح الدموية من نخاع العظمي وهذا نتيجة أورام معينة.

أسباب الأنيميا  
ما مسببات فقر الدم وما طرق الوقاية منه؟  
● فقر الدم هو مرض الأنيميا وهناك أسباب كثيرة له، قد يكون نقصا في الحديد أو نقصا في بعض الفيتامينات أو بعض الأمراض الوراثية كأمراض الثلاسيميا أو أمراض الأنيميا المنجلية فيبيض الأمراض الوراثية تسبب فقر دم وهناك أيضا بعض الأمراض كانييميا الفول أو أنيميا البقول، فإذا تناول المريض البقوليات أو بعض الأدوية، قد تؤدي إلى تكسر كريات الدم الحمراء وتؤدي إلى نوبات من الأنيميا.

الأنيميا الخبيثة قد تحدث بسبب سوء التغذية  
منها بعض الأسباب المناعية ونتيجة عدم إفراز الصفائح الدموية من نخاع العظمي وهذا نتيجة أورام معينة.

أسباب الأنيميا  
ما مسببات فقر الدم وما طرق الوقاية منه؟  
● فقر الدم هو مرض الأنيميا وهناك أسباب كثيرة له، قد يكون نقصا في الحديد أو نقصا في بعض الفيتامينات أو بعض الأمراض الوراثية كأمراض الثلاسيميا أو أمراض الأنيميا المنجلية فيبيض الأمراض الوراثية تسبب فقر دم وهناك أيضا بعض الأمراض كانييميا الفول أو أنيميا البقول، فإذا تناول المريض البقوليات أو بعض الأدوية، قد تؤدي إلى تكسر كريات الدم الحمراء وتؤدي إلى نوبات من الأنيميا.

## أعراض اليرقان

ما أعراض اليرقان وهل يوجد علاج وشاف له؟  
● اليرقان أو ما يسمى بالصفراء، له مسببات