

تكثر في الكويت أمراض السكر والضغط وارتفاع الكوليسترول بسبب نمط الحياة المعتمد يوماً بعد يوم على الأغذية الجاهزة، وقلة الحركة كما تكثر أيضاً أمراض الحساسية بسبب مناخ الكويت الخاص بين البارد شتاءً والحار جداً صيفاً، إضافة إلى الغبار والرطوبة. وللوقوف على النصائح الأساسية للوقاية من هذه الأمراض وطرق علاجها التقت «الأنباء» د.هبة الله الرفاعي اختصاصية الباطنية والطب العام في مستشفى د.صالح الرومي الطبي الأهلي، وأكدت خلال اللقاء أن الأغذية التي تباع في الأسواق والمخصصة لمرضى السكري غير مفيدة بل من الأفضل الاعتماد على الفواكه وتحدثت د.الرفاعي خلال اللقاء عن الحساسية ومرض الربو والنزلة المعوية وغير ذلك مما يهم القراء في التفاصيل:

كتبت: زينب ابوسيدو

د.هبة الرفاعي لـ «الأنباء»: الحلويات المخصصة لمرضى السكري

النفسيّة والعصبية فمنها الزهايمر وأمراض الاكتئاب، فيعض المسنين يدخلون في أمراض الاكتئاب بسبب تقدم السن والإحساس بالوحدة أو بسبب التقاعد عن العمل.

ما أفضل السبل للتعامل مع المسن ورعايته؟

● أفضل السبل أن يكون الناس حوله، خاصة أهله، فعملهم متابعتهم والإهتمام به، خصوصاً بعد التقاعد من العمل، لأن العمل مهم جداً بالنسبة للإنسان، وبمجرد ترك العمل يدخل المسن في أعراض الاكتئاب التي يترتب عليها كل الأمراض العضوية، لذلك يجب على ذويه البقاء إلى جانبه.

نزلة البرد.. والإنفلونزا

ما الفرق بين نزلة البرد والإنفلونزا؟

● نزلة البرد أعراضها كأعراض الإنفلونزا تماماً، لكن نزلة البرد مدتها ثلاثة أيام وتنتهي، وأعراضها هي الرشح والزكام والكحة وارتفاع طفيف في درجة الحرارة، لكن الإنفلونزا تأخذ وقتاً أطول من نزلة البرد وربما تسبب مضاعفات أخرى كالتهاب الرئوي.

كيف يمكن الوقاية من الإنفلونزا الموسمية؟

● هناك وقاية لأشخاص معينين كبار السن أو من لديهم أمراض مزمنة كالضغط والسكري وأمراض الجهاز التنفسي، فهؤلاء يجب أن يقوا أنفسهم بالتطعيم ضد فيروس الإنفلونزا، وهذا يستهدف فئة معينة من الناس.

لكن بالنسبة للآخرين تتمثل الوقاية في أمور طبيعية مثل النظافة وغسيل الأيدي والبعد عن أماكن الزحام وعدم التعرض للتقلبات الجوية أو أن يكون الشخص في مكان دافئ ثم يخرج إلى مكان بارد فجأة، فهذا يؤثر على الجهاز التنفسي ويضعف مناعته ويجعله مستعداً لاستقبال أي فيروس.

المضادات الحيوية

يكثر تناول المضادات الحيوية في حالات الرشح والأمراض الموسمية، فهل هي مفيدة؟ وما أضرارها؟

● ليست مفيدة، فالمضاد الحيوي مضاد بكتيري، لكن الإنفلونزا أو نزلات البرد أمراض فيروسية، وليست بكتيرية، فمن الخطأ تناول المضادات الحيوية في أمور خفيفة كهذه، لاسيما أنها تضعف مناعة الإنسان، والمضاد الحيوي يؤثر على المناعة مستقبلاً، فعندما يتعرض الإنسان للتهاب رئوي حاد أو عادي ويأخذ مضاداً حيوية لم يعد الجسم يستجيب لها، فيستشير الطبيب ويضطر أن يزدود بمضاد حيوية.

لماذا تكون الإنفلونزا



(إسماء أبو عطية)

د.هبة الرفاعي اختصاصية الباطنية والطب العام

● فرغ العلم الطبي الذي يهتم بصحة كبار السن ويهدف لدراسة صحتهم وعلاج الأمراض الشائعة في الشيخوخة، وعلاج الآثار والإعاقات المترتبة عليها ويهتم بعلاج أمراض المسنين، وحفظ صحتهم عن طريق القيام بالتقييم الشامل لحالاتهم وتقديم التقييم الطبي للمرضى وذويهم ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وتحفيز زيادة الأمان، وحفظ الكرامة والراحة والاستقلالية للمسنين.

في أي سن يجب على الشخص وقاية نفسه من أمراض المسنين؟

● من سن الشباب على الشخص وقاية نفسه من الأمراض، وأهم الوسائل تنظيم الوجبات، والبعد عن كل ما يسبب ارتفاع مستوى الكوليسترول لأنه يسبب تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم، فإذا استطاع الشاب فسيفي نفسه بعد سن الستين، لكن لا يصح الوقاية عند بلوغه سن الستين.

ما أكثر أمراض المسنين شيوعاً؟

● هناك أمراض نفسية وهناك أمراض باطنية، فبالنسبة للأمراض الباطنية أمراض القلب والسكري والضغط وتصلب الشرايين فهي الأكثر شيوعاً، وكذلك أمراض الجهاز التنفسي، فهناك أمراض مزمنة للجهاز التنفسي، لكن بالنسبة للأمراض

● حساسية الصدر قد تزداد أو تخف حدثتها أثناء الحمل فإذا تم التحكم في أعراضها فلن تكون هناك أي مشاكل صحية تذكر على الأم الحامل والجنين، والعلاج بالبخاخات أثناء الحمل آمن جداً، ويساعد في التحكم في أمراض الحساسية.

هل تؤثر أدوية الحساسية على الأم المرضع؟

● أيضاً حساسية الصدر، والأدوية المستخدمة في علاجها ليس لها تأثير يذكر أثناء الرضاعة على الأم والطفل حيث لم يثبت بشكل علمي أنها تنتقل بشكل مؤثر مع حليب الأم سواء بخاخات أو أقراص، وعموماً حساسية الصدر مرض غير معد وسبب معاناة حديثي الولادة أو الأبناء، هو وراثي في الغالب وليس من العدوى فالأم الحامل المصابة بالحساسية ينبغي ألا تقلق أو تتخوف، فليس هناك أي أثر سلبي عليها، أو على الجنين أو أثناء الولادة عندما تتنوع النصائح الطبية المقدمة لها والانتظام على جميع الأدوية الموصوفة لها.

ما أمراض المسنين؟

● الضغط والسكري وأمراض القلب والصدر فهذا ما يهتم بعلاجه علاوة على أمراض الكوليسترول لأنه يسبب تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم، فإذا استطاع الشاب فسيفي نفسه بعد سن الستين، لكن لا يصح الوقاية عند بلوغه سن الستين.

هل هناك نصائح معينة يمكن أن تقي من الإصابة بالزهايمر؟

● التدخين والإبتعاد عن كل ما يسبب تصلب الشرايين كارتفاع

● حساسية الصدر قد تزداد أو تخف حدثتها أثناء الحمل فإذا تم التحكم في أعراضها فلن تكون هناك أي مشاكل صحية تذكر على الأم الحامل والجنين، والعلاج بالبخاخات أثناء الحمل آمن جداً، ويساعد في التحكم في أمراض الحساسية.

هل تؤثر أدوية الحساسية على الأم المرضع؟

● أيضاً حساسية الصدر، والأدوية المستخدمة في علاجها ليس لها تأثير يذكر أثناء الرضاعة على الأم والطفل حيث لم يثبت بشكل علمي أنها تنتقل بشكل مؤثر مع حليب الأم سواء بخاخات أو أقراص، وعموماً حساسية الصدر مرض غير معد وسبب معاناة حديثي الولادة أو الأبناء، هو وراثي في الغالب وليس من العدوى فالأم الحامل المصابة بالحساسية ينبغي ألا تقلق أو تتخوف، فليس هناك أي أثر سلبي عليها، أو على الجنين أو أثناء الولادة عندما تتنوع النصائح الطبية المقدمة لها والانتظام على جميع الأدوية الموصوفة لها.

ما أمراض المسنين؟

● الضغط والسكري وأمراض القلب والصدر فهذا ما يهتم بعلاجه علاوة على أمراض الكوليسترول لأنه يسبب تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم، فإذا استطاع الشاب فسيفي نفسه بعد سن الستين، لكن لا يصح الوقاية عند بلوغه سن الستين.

هل هناك نصائح معينة يمكن أن تقي من الإصابة بالزهايمر؟

● التدخين والإبتعاد عن كل ما يسبب تصلب الشرايين كارتفاع

ما أزمة حساسية الصدر؟

● حساسية الصدر هي مرض التهابي مزمن للشعب الهوائية تزداد أعراضه عند التعرض لإحدى مسببات الحساسية، مثل التراب والفطريات، حبوب اللقاح وزغب فراء الحيوانات.

ما أعراض هذه الحساسية؟

● الكحة أو صوت مسموع مع التنفس نتيجة ضيق الشعب الهوائية، الأزيز وضيق النفس، التنفس السريع وضيق الصدر.

ما العوامل التي تسبب أو تحفز حساسية الصدر؟

● وجود تاريخ عائلي للحساسية وقلق وتوتر، إجهاد ودخان السجائر، مسببات الحساسية مثل الشجر، العشب وحبوب اللقاح، زغب فراء الحيوانات، العدوى الفيروسية والتمارين الرياضية والهواء البارد والمواد المهيجة، وماكولات معينة كالشيكولاته والحليب، بعض الفواكه مثل الموز والمango وكل مريض له مسبب معين إما بسبب ظهور الحساسية أو يحفز شدة الأزمة الصدرية.

ما العلاقة بين أنواع الحساسية وأزمة حساسية الصدر؟

● هناك علاقة كبيرة، فمعظم الناس المصابين بالأزمة يعانون من أنواع أخرى من الحساسية كالْحَسَاسِيَةِ الْجِلْدِيَّةِ، وَحَسَاسِيَةِ الْجُيُوبِ الْأَنْفِيَّةِ.

حساسية الصدر

ما أنواع العلاج المتوافر لمن يعاني من حساسية الصدر؟ من المهم أن يبحث المصابون بأزمة الصدر عن العلاج المناسب فبداية يتم تقييم المرضي لمعرفة المواد المسببة للحساسية، ووضع برنامج لتجنب تلك المواد ثم يتم العلاج بأنواع مختلفة من الأدوية، تحت إشراف طبي متخصص مثل مضادات الالتهاب «الكورتيزون» ومضادات الليكوتريين - Leu- kotrane التي تقلل الالتهاب وهناك أيضاً العلاج الحديث ضد مسببات الحساسية المعروف باسم حقن الحساسية، وهو برنامج حقن لمدة معينة يؤدي لتقليل حساسية الجسم لهذه المواد.

كيف يمكن التعايش مع مرض «الربو»؟

يجب على المريض حمل دائه معه أينما كان لمواجهة أي نوبة طارئة، كما عليه تجنب العوامل المسببة للحساسية، وممارسة الرياضة بانتظام، تحت إشراف متخصصين، لتحسين سعة الرئة، وتقوية الأداء التنفسي.

صحة الحامل

ماذا عن الحمل وحساسية الصدر؟



هل أنت عصبي؟ احذر ارتفاع ضغط الدم

أظهرت دراسة أجريت مؤخراً أن الشباب العدوانيين وعصبي المزاج أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم، في وقت لاحق في حياتهم. يعتبر فرط ضغط الدم عامل خطر كبيراً للإصابة بأمراض قلبية وبالسكتة الدماغية.

يحاول العديد من الباحثين إيجاد العوامل التي تؤثر على ضغط الدم، وعلى ما يبدو فإن العوامل الوراثية، التغذية والحالة النفسية، جميعها تلعب دوراً مركزياً.

فحص باحثون من الولايات المتحدة الأميركية الخصائص النفسية والاجتماعية لدى نحو 3300 شاب تتراوح أعمارهم بين 18 و30 سنة، يعيشون في 4 مراكز مدنية في الولايات المتحدة الأميركية. قام الباحثون بفحص نسبة المشاركين الذين أصيبوا بفرط ضغط الدم في الـ 15 سنة التالية. إجمالاً، 15% من المشاركين أصيبوا بفرط ضغط الدم. بعد أخذ العديد من العوامل بالحسبان، تبين أن خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم كان أكبر كلما كان المشارك أكثر عدوانية وأقل صبراً. كانت احتمالات نشوء مرض ارتفاع ضغط الدم وسط المشاركين الذين كانوا يتسمون بمستويات مرتفعة من نفاذ الصبر، أكبر بـ 84% مقارنةً بأولئك الذين كانوا يتسمون برحابة الصدر عند بدء البحث. تم الحصول على نتائج مماثلة عند المقارنة بين مستوى العدوانية لدى المشاركين.

خلافاً لما ذكر، تبين أن المشاركين الذين كانوا يتسمون بمستويات عالية من التناقص، الاكتئاب والقلق في بداية البحث، لم يكونوا أكثر عرضة للإصابة بفرط ضغط الدم لاحقاً. إجمالاً كانت المعطيات مماثلة بين المشاركين السود والبيض وبين النساء والرجال أيضاً.

تدل هذه النتائج على أهمية تحديد وتقليل العوامل الاجتماعية والنفسية التي تسبب الضرر، وبالتالي تقليل نسبة الأمراض القلبية والسكتة الدماغية.

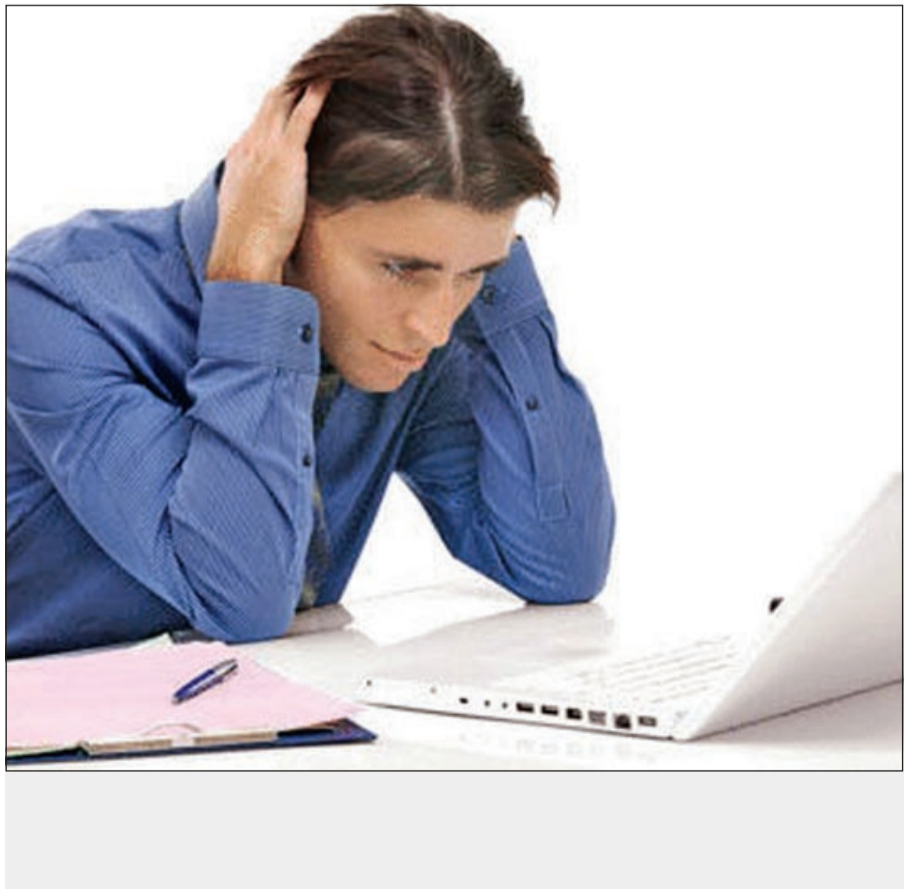
ضيفتنا في سطور

د.هبة الرفاعي طبيبة عام باطنية تعالج حالات البرد والإنفلونزا الموسمية وحساسية الصدر «الربو الشعبي» والأمراض الصدرية وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول ومرض السكري.

كما تعالج د.الرفاعي سوء التغذية من سمته ونحافة والنزلات المعوية وأمراض الجهاز الهضمي ورعاية كبار السن.

للوقاية من ارتفاع الكوليسترول تقول الدكتورة: عليكم الإقلال من تناول اللحوم الحمراء والوجبات السريعة، والدهون الحيوانية وأن تكثر من تناول الفواكه والخضراوات بجميع أنواعها

والزيوت النباتية، خاصة زيت الزيتون. وأيضا الرياضة مهمة جداً فاحرصوا عليها بصفة منتظمة خاصة رياضة المشي فالحياة العصرية والوجبات السريعة، والبعد عن الرياضة عوامل أساسية في زيادة نسبة الدهون بالدم وأيضا مرضى السكري من النوع الثاني أكثر عرضة للإصابة بارتفاع الكوليسترول، لذا يجب عليهم متابعتهم بصفة دورية، فالوقاية خير من العلاج.



أنواع الصداع.. وأسبابه

يتميز مرضى الصداع العنقودي غالباً بالحساسية والشفافية والنجاح في العمل والوصول للهدف ولكنهم دائماً يشعرون بعدم الأمان. ويبلغ 80% من مرضى الصداع العنقودي يصابون ببعض الأمراض العضوية مثل أورام المخ، وتشوهات الشرايين والأوردة، داخل الرأس.

5- الصداع العنقودي المصاحب لإصابات الرأس والوجه: وقد تكون العلاقة بين الإصابة والصداع غير واضحة.

سبب الصداع العنقودي يزيد النضب في الشريان الصدغي، مع زيادة تدفق الدم فيه بعد بداية نوبة الصداع العنقودي مما يعني أن الإصابة تبدأ في الجهاز العصبي، وليس بدايتها في الاوعية الدموية.

ويمكن تلخيص أسباب الصداع العنقودي بحدوث إشارات عصبية عبر العصب الخامس تبدأ من الخلايا المركزية على مستوى المهاد في المخ وتكون نتيجة هذه الإشارات تمدد في الشرايين في منطقة الرأس خاصة الشرايين الصدغية.

1- متلازمة الصداع العنقودي: ويأتي فيها الصداع العنقودي مع التهاب العصب الخامس.

2- الصداع الدوار: وفيه يحس المريض بالدوار أثناء الصداع العنقودي ويختفي هذا الدوار مع اختفاء ألم الصداع.

3- الصداع العنقودي النصفي: ويحدث هذا