

أوجاع لا يجوز إهمالها



إجاب

نهمل إصابتنا بالصداع ويظن الكثيرون ان وجع رأس مجرد ألم عابر ، لا يلبث أن يزول .
والحرقة في الصدر تلصق أسبابها بصنف ربما أكثرها، لكن الأطباء يحذرون من التمادي في مثل هذه التفسيرات التي تحمل في طياتها الخطر بسبب الجهل أو التجاهل .
فالأم مهما كان نوعه أو مكانه هو الوسيلة الوحيدة التي يمكن الجسم بواسطته أن يقول ان هناك خللا .
يقول الأطباء ان الغالبية تعرف السبب لكنها تتجاهله، ويظل الأمر كذلك إلى أن يستفحل ولا يعود هناك مناص من استشارة الطبيب والخضوع لعمليات جراحية معقدة في أغلب الأحيان .
وقاية الانسان وحمايته جعلت عددا من الأطباء يجمعون على عدة أنماط ومظاهر أنواع من الأوجاع ؛ التي من من الضروري إعطائها اهتماماً أكثر وعدم ركنها في زاوية الإهمال . وهي على النحو التالي :

وجع الصدر

من أكثر الأوجاع التي يهملها الناس، مع أنها الأكثر خطراً ما لم يجز الانتقال فوراً إلى أقرب طبيب بمجرد الشعور بوطأتها .
ويقول المختصون ان استشارة الطبيب في الوقت المناسب توفر الوقت والمال، والأهم من الاثنين قد تنقذ الإنسان من الموت أو الإصابة بما يمكن أن تجره التوبة القلبية من إعاقات وعاهات .
وينصح هؤلاء بملاحظة ثلاثة أعراض: وجع في منطقة الصدر يستمر لفترة أكثر من المعتاد، ضيق في التنفس، ووجع في النصف الأعلى من الجسم لم يسبق للمرء أن أحس به. وفي أي من الحالات الثلاث لا بد من استشارة الطبيب فوراً .



صداع شديد

قد يكون مرض الشقيقة «المايغرين» هو السبب، لكن إذا لم يكن مصحوباً بالأعراض الأخرى المعروفة للشقيقة كغثاس النظر، والصداع الشديد والمفاجئ يمكن أن يكون دليلاً على تمدد الأوعية الدموية في الدماغ، ومن المعروف أن التمدد قد يؤدي إلى انفجار هذه الأوعية، وفي هذه الحالة يصاب الدماغ بعتل شديد خلال دقائق قليلة. وبالتالي يتعين الانتقال فوراً إلى أقرب مستشفى .

خفقان أو ارتجاج الأسنان

هذه الحالة أشبه بسريان تيار كهربائي، وتعني وجود خلل كبير في أعصاب الأسنان. والأرجح أن يكون ذلك لواحد من سببين: إما أن مينا (غلاف) السن أصابه التشقق وإما وجود نوع من العفن في منطقة الجذر. وفي كلتا الحالتين لا بد من حل هذه المشكلة في أقصى سرعة ممكنة، لأنك إذا لم تفعل تكون تركت المجال لجيوش البكتيريا أن تستوطن فمك وتنتقل منه إلى بقية أنحاء الجسم، كما تقول طبيبة الأسنان كيمبرلي هارمز من جامعة سان بول في ولاية مينيسوتا .
أما إذا كانت البكتيريا اتخذت لنفسها موطن قدم في منطقة الجذر، فلا مناص من اقتلاعها نهائياً وتركيب جسر .

وجع في الساقين مع تورم

المقصود هنا المنطقة المعروفة باسم بطة الساق، فأي انتفاخ فيها أو احمرار مع شعور بالدفء حين لمسها يمكن أن يكون دليلاً على وجود جلطة .

ينصح الأطباء كل من يواجه مثل هذه الأعراض أن يتجنب قدر الإمكان تدليك بطة الساق أو المشي وتجاهل الألم. فإذا حدث أن تكسرت الجلطة أي كتلة الدم المتخثر فقد تنتقل أجزاءها عبر الشرايين والأوردة إلى الرئتين فتتمتع وصول الأوكسجين .

الحل الوحيد هو الإسراع إلى الطبيب المختص لإجراء الفحوصات اللازمة. فإذا تأكد الطبيب من وجود تجلط في الدم لا بد من عملية جراحية أو اللجوء إلى أحد العقاقير لتسييع الدم، وقد يحتاج الأمر في هذه الحالة إلى عام أو أكثر من أجل التخلص من كتلة الدم المتخثر كما يقول الأطباء.

وجع حاد في الخاصرة

قد يكون الأمر مجرد غازات، لكن إذا تجاوز الألم حدود المعقول وكان مصحوباً بالغثاس وارتفاع في درجة حرارة الجسم، فهناك احتمال كبير بأن تكون الزائدة الدودية هي السبب. وبالنسبة للنساء هناك احتمال آخر... التهاب واحد أو أكثر من أكياس المبيض .

وفي أي من الحالتين، الزائدة أو أكياس المبيض، لا بد من حل جراحي عاجل. فالزائدة الملتهبة يمكن أن تنفجر إذا لم تُزل في الوقت المناسب، كما أن أكياس المبيض المتمترقة يجب

إزالتها لأنها قد تعرقل أو تمنع وصول الدم إلى المبيض خلال ساعات قليلة .

غازات أو انتفاخ البطن

يحدث أحياناً أن تشعر المرأة بوجود غازات أو انتفاخ في منطقة البطن، ويكفيها القليل جداً من الطعام لتشعر بالامتلاء والشبع.. مثل هذه الأعراض إذا كانت جديدة وللمرة الأولى فلاحتمال الأكثر سوءاً وجود سرطان في المبيض .

وفي عام ٢٠٠٧ أصدرت جمعية أطباء السرطان في الولايات المتحدة تقريراً عن الأعراض الأولية لهذا النوع من السرطان.. انتفاخ في منطقة البطن وصعوبة في الأكل.. فإذا استمرت هذه الأعراض يوماً لأكثر من أسبوعين أو ثلاثة يتعين الإسراع إلى الطبيب المختص لاستدراك الأمر قبل استفحاله .

وجع الظهر و تنميل، في القدمين

حين يقوم أحداً بعمل متعب وحمل أشياء ثقيلة فمن المؤكد أن يشعر ببعض الآلام في أسفل الظهر، وبالتالي فيعوض المراهم يمكن أن تشفي هذه الآلام. لكن إذا فشلت المراهم والأدوية المسكنة الأخرى، فمن المحتمل أن يكون الألم ناجماً عن ضغط على أعصاب النخاع الشوكي من «ديسك» أو أكثر، وهي الحلقات الإسفنجية التي تعمل كوسائد بين الفقرات .

الدكتورة ليثا غريغن المتخصصة في الطب الرياضي في مدينة أتلانتا بولاية جورجيا تقول ان مثل هذه الأعراض لا يجوز إهمالها أو تجاهلها، فقد تلحق ضرراً دائماً دائماً بأعصاب النخاع الشوكي .



القول الجميل

غازي القصيبي

من قصيدة حديقة الغروب



خمسٌ وستون.. في أوجان إعصارٍ
أما سحمت ارتحالاً أيها الساري؟
أما ملكت من الأسفار.. ما هدأت
إلا وألقتك في وعاء أسفار؟
أما تعبت من الأعداء.. ما برحوا
يحاورونك بالكبريت والنار
والصحب؟ أين رفاق العمر؟ هل بقيت
سوى ثمالة أيام.. وتذكارٍ
بلى! اكتفيت.. وأضناني السرى! وشكا
قلبي العناء!... ولكن تلك أقداري
xxx

أيا رفيقة درسي!.. لو لدي سوى
عمري.. لقلت: فدى عينيك أعمازي
أحسبتي.. وشبابي في فتوة
وما تغيرت.. والأوجاع سُمّاري
منحتني من كنوز الحب.. أنفسيها
وكنت لولاً نذاك الجائع العاري
ماذا أقول؟ وددت البحر قافيتي
والغيم حبريتي.. والأفق أشعاري
إن ساءلوك فتولي: كان يعشقتني
بكل ما فيه من عُنْف.. وإصرار
وكان يأوي إلى قلبي.. ويسكنه
وكان يحمل في أضلاعهِ داري
وإن مضيت.. فتولي: لم يكن يتلأ
لكنه لم يقتل جبهة العار

اختارها المهندس

محمد خميس

لحظة

× من جهل قدر نفسه، كان يقدر غيره أجهل .
× الحلم غطاء سائر ، فاستر به خُلقك ، والعقل حسام قاطع ،
فقاتل به هواك .
× ميدانكم الأول انفسكم : فان انتصرتم عليها كنتم على
غيرها اقدر .
× من استوى عنده المدح والذم فهو زاهد .
× اذا غرست المعروف غرساً وانفتحت عليه فلا تضنن في
تربية ما غرست .
× اذا زلت فارجح ، واذا ندمت فاقبل .
وقيل : لا تعدّ دجاجاتك قبل أن تنفس .



mukh2051@yahoo.com

سؤال يحيرني

ما الفرق بين الحمية والتغذية؟

تتينا الكور إجاب

الحمية والأدوية المتناولة. فسواء وقاية أم علاج، تعنى الحمية بوضع برنامج غذائي واعتماد تغيير في سلوكيات معينة إلى سلوكيات محسنة بدراسة وتخطيط، فمع تحول السلوك المخطط إلى عادة، تصبح عملية الضغط الصحي مسألة تلقائية. أما مصطلح التغذية فهو المفهوم الشامل لتأثير الغذاء على أعضاء وأجهزة جسمنا، مثل معرفة دور مضادات الأكسدة في الفواكه والخضار في الوقاية أو الإصابة بالسرطان، أو الإهتمام بدور حمض الفوليك في الوقاية وفي العلاج من أمراض القلب، أو حتى معرفة مدى ما قد تحدته نقص فيتامينات وعناصر غذائية معينة من مشاكل صحية .

وتشكل الحمية جزءاً من التغذية السليمة وهي ركيزة أساسية في حياتنا وصحتنا. فمنذ المراحل الأولى لنمو الجنين، وخلال مراحل الولادة، والرضاعة، والطفولة، والبلوغ وصولاً إلى مرحلة الرشد ثم إلى كبر السن، تبقى الحمية الصحية والتغذية السليمة أمرين ضروريين للبقاء والنمو الجسدي والعقلي وتطور الأداء والإنتاجية والصحة والعافية. فتؤدي الحمية غير السليمة إلى مضاعفات من خلل في وظائف الجسم، و تعب، وتؤثر سلباً على التصرفات، والمزاج، ونسبة الإبتهاه والقدرة على التعلم والتكيف الفكري وعلى نوعية الحياة .

إذا أردت معرفة جواب البحث العلمي حول سؤال يحيرك في الغذاء والتغذية، الرجاء إرساله إلى

Tatyana@tatyankour.com

«الحمية» مصطلح أو مفهوم علمي يعني حقيقة بكل ما نتناوله من غذاء وشراب سواء عن طريق الفم أو عن طريق الأنابيب، خلال حقبة معينة من الزمن .
وعادة ما تختلف «الحمية» باختلاف وضعنا الصحي وحالتنا المرضية .
ويختلف مفهوم الحمية لدينا إذ يفسر البعض مفهوم «الحمية» بأنها «دايت»، أي أنها تقتزن بإتباع برنامج غذائي قاس يعني بتخفيف الوزن، بينما يفسر البعض بأن «الحمية» هي قوة الإرادة في الإبتعاد عن تناول ما نجبه. ويرتأي البعض الآخر بأن «الحمية» هي القدرة على إجبار النفس على الحرمان من الغذاء وتناول سعرات حرارية قليلة أو الإلتزام بتناول أطعمة محددة .

ويشكل التنوع والتوازن والإعتدال أسس الحمية المنظمة، فالأصناف التي نتناولها خلال اتباع حمية معينة يجب أن تكون من الأطعمة التي نستمتع بأكلها، كما يجب أن تتناغم الحمية مع أسلوب معيشتنا. فإن كانت الحمية غير متطابقة مع حاجتنا وأذواقنا، نقل قدرتنا على التقيد بها. وغالباً ما تخطط الحمية لغايتين: الوقاية والعلاج .

ويعنى جانب الوقاية بتخطيط حمية مثلا لمنع ارتفاع الكولسترول في الدم، بينما يعنى الدائب العلاجي بحمية تحوي نظاماً لضبط مستوى السكر في الدم، مع مراعاة توافق

