



علاج نقص الكالسيوم

الكالسيوم هو عنصر كيميائي من الجدول الدوري للعناصر الأرضية، ويتميز باللون الرمادي الخفيف، ويحتل المرتبة الخامسة من حيث الوفرة على سطح الأرض، وهو مهم للكائنات الحية لدوره في وظائف الخلايا المتنوعة. ويعتبر عنصر الكالسيوم من أحد العناصر المهمة التي يتكون منها جسم الإنسان، حيث تبلغ نسبة الكالسيوم في جسم الإنسان من 1-1.5 كجم، حيث 98% من هذه الكمية تتركز في العظام والأسنان، وكذلك يوجد في الدم، حيث تبلغ نسبته 11-9 ملجم/لتر. الكالسيوم هو معدن يستخدمه جسم الإنسان للحفاظ على ضغط الدم المستقر، وبناء العظام والأسنان، وخاصة عند الأطفال الذين يمرّون في مراحل النمو المختلفة، والتي تحتاج إلى كمية من الكالسيوم، حيث يوصى لتجميع تناول الأطعمة التي تحتوي على كمية كافية من الكالسيوم، وإذا لزم الأمر يجب تناول الأقرص المكملة للكالسيوم.

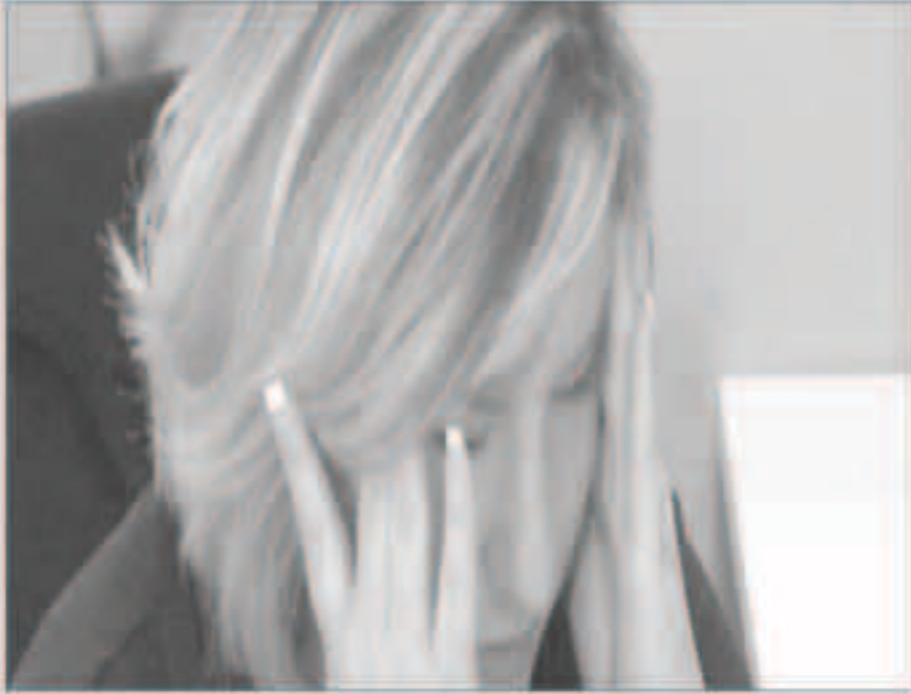


الطبيبة لأمراض معيثة مثل الفشل الكلوي، ولكن لا يحدث هذا النوع بسبب نقص كمية الكالسيوم في النظام الغذائي، فإذا حدث فإن الجسم يأخذ كفايته من مخزون الكالسيوم في العظام للحفاظ على مستويات الكالسيوم الموجودة في الدم لإداء وظائف الجسم الحيوية مثل الأعصاب والعضلات والدم والقلب. طرق علاج نقص الكالسيوم عند مشاكل نقص الكالسيوم عند الإنسان هو أمر ضروري لتجنب حدوث مشاكل صحية، وللحفاظ على صحة العظام وسلامتها، حيث يمكن علاجها بإحدى الطرق التالية: تغيير نمط الغذاء لتتبع، حيث إنّ للرحل الأولى لنقص الكالسيوم يمكن علاجها بتناول كميات أكبر من الأطعمة التي تحتوي على كالسيوم، مثل الحليب ومشتقاته، واللحوم والأسماك، كما يجب أيضاً تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين د، لتقوية امتصاص الكالسيوم. إذا لم تستطع الحصول على كمية كافية من الكالسيوم خلال اليوم، فيمكنك أن تتناول أقراص مكملة للكالسيوم، وغالباً ما يوصى بها الطبيب. يمكن علاج نقص الكالسيوم عن طريق أخذ حقن الكالسيوم، وغالباً ما يُؤخذ إذا لم يطرأ أي تغيير على نسبة الكالسيوم مع كمية الغذاء الغني بالكالسيوم الذي يتناوله الإنسان خلال يومه. لا يُصحّ علاج نقص الكالسيوم عن طريق أخذ مكملات أو أقراص الكالسيوم دون استشارة

الطبيب، لأن هذه الطريقة قد تؤدي إلى تناول جرعة زائدة من الكالسيوم، والتي قد تكون ضارة في أغلب الأحيان. أسباب نقص الكالسيوم من الأسباب التي تؤدي إلى نقص الكالسيوم عند الإنسان ما يلي: بعض الأمراض التي تصيب الإنسان قد تؤدي إلى نقص الكالسيوم في الجسم، ومن هذه الأمراض أمراض السرطان، والتهاب البنكرياس، حيث تؤدي إلى انخفاض مستوى الحصة الدقيقة، والتي تعمل على نقص الكالسيوم. بعض العمليات الجراحية تؤدي إلى نقص الكالسيوم عند الإنسان، مثل عملية تخفيف المعدة، كما أنّ تناول الأدوية مثل مُدرات البول والعلاجات الكيميائية قد تؤثر على امتصاص الكالسيوم الموجود في جسم الإنسان، الشيوخ وكبار السن، حيث أنه كلما تقدم العمر يستهلك الجسم مخزون الكالسيوم، وبالتالي تكون احتمال إصابته بهشاشة العظام أو نقص الكالسيوم كبيراً. الأشخاص المصابين بهشاشة العظام أو نقص الكالسيوم المرأة إصابتهم بنقص الكالسيوم الحامل: حيث أنها تكون بحاجة لمزيد من الكالسيوم، وهم أكثر عرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام أو نقص الكالسيوم. تحتاج المرأة الحامل إلى نسبة الكالسيوم لنمو عظام الجنين، وغالباً ما ينصح الأطباء النساء الحوامل بتناول أقراص مكملة للكالسيوم لمنع حدوث نقص عند الأم وعند الجنين. الأطفال والمراهقين: حيث أنهم

في مرحلة نمو سريعة، وبحاجة دائمة للكالسيوم لبناء العظام والأسنان، وينصح الأطفال والمراهقين بتناول البيض وشرب الحليب يومياً عند الإفطار، حيث يساعد على النمو السليم. الثنائيين: وهم الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة التي تحتوي على الثبات، ولا يتناولون أي نوع من أنواع اللحوم، حيث إنّها تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم، والتي أيضاً تحتوي البعض منها على الحديد الذي يحد من امتصاص الكالسيوم لجسم الإنسان، ولذلك تكون نسبة إصابتهم بمرض هشاشة العظام أو نقص الكالسيوم كبيرة ومحتملة. أعراض نقص الكالسيوم أو نقص الإحساس بتثقل في العضلات والإحساس بتثقل في القدمين أو كف اليد أو الشفتين (وتكون غالباً في الحالات المتقدمة لنقص الكالسيوم) انقطاع مؤقت في التنفس (وغالباً ما تكون عند الأطفال الخدج أو الوليد) تقصّف الأنف وحفاف الجلد، حيث إنّ الأظافر تتأثر بشكل مباشر من نقص الكالسيوم في الجسم، كما أنّ الجلد والبشرة تجف وخاصة الوجه ضعف الأسنان أو تسوسها: حيث إنّ نسبة الكالسيوم في جسم الإنسان تؤثر على الأسنان، فإذا كانت قليلة فإن احتمال وقوع الأسنان أو تسوسها احتمال وارء، في حين أنه إذا كانت نسبة

دراسة: التوتريز من انتشار الخلايا السرطانية



أظهرت دراسة طبية جديدة أجريت في أستراليا أنّ التوتريز والإجهاد النفسي يتسبب بانتشار الخلايا السرطانية في جسم المريض، حيث وجد الباحثون أنّ الشغوف النفسية تؤدي إلى شحن كبير وفائق للأوعية الدموية في الجسم بما يعزّز من حركة الخلايا السرطانية ويؤدي من انتشار المرض في الجسم. الكالسيوم في جسم الإنسان يؤدي إلى ضعف العظام، ومن المحتمل حدوث كسر في الأعضاء التي تتعرض لصدمات حتى لو كان بسيطاً. يعاني الأشخاص الذين لا يتناولون الكمية الكافية من الكالسيوم خلال اليوم من الأرق، وقلة ساعات النوم، وعدم الحصول على النوم الكافي العميق. هناك بعض المضاعفات التي قد تحدث للإنسان إذا لم يتناول كمية كافية من الكالسيوم خلال اليوم، مثل هشاشة العظام، وتلف العين، واضطرابات في عدد ضربات القلب، ويمكن أن تؤدي إلى الموت. مرض هشاشة العظام وهو مرض يصيب الإنسان الذي يعاني من نقص الكالسيوم، ومن أعراضه صعوبة المشي أو الحركة، كسر في العمود الفقري، العجز. غالباً ما يحدث للنساء، وذلك لأنها تفقد الكثير من الكالسيوم خلال فترة الحمل والرضاعة، ويتمّ علاجه عن طريق تناول الشخص المصاب لأقراص مكملة للكالسيوم، أو يمكن الإكثار من تناول البيض وشرب الحليب، والإكثار أيضاً من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم، والتي تمّ ذكرها سابقاً.

قالوا إنّ هذه النتائج تمثل اختراقاً من شأنه لاحقاً تحديد كيفية السيطرة على مرض السرطان، ومن شأنه المساعدة في التوصل إلى علاجات للمرض. وبهذه النتائج يتعين على الأطباء ونووي المرضى مراعاة الحالة النفسية للمصابين بالسرطان، حيث إنّ هذا البحث يفيد بأن تدهور الحالة النفسية للمريض وشعوره بالإجهاد النفسي سوف يؤدي بالضرورة إلى تفاقم المرض، وانتشاره بصورة أوسع في جسم المصاب. وقال العلماء الذين أجروا الدراسة إنّ التوتريز النفسي لطالما قلل على ارتباط وثيق بالعديد من الأمراض بما فيها أورام الصدر والبروستات، إلا أنّ هذه الارتباط ظل طوال الفترة الماضية عبارة عن لغز لم يتمكن الأطباء من تحليله.

فيما تعتبر نتائج هذه الدراسة بداية لتفكيك لغز الارتباط بين التوتريز النفسي وأمراض السرطان. وتقلبت جريدة «بيبي ميروز» البريطانية عن رئيس الدكتور إريكا صلون، رئيس الفريق البحثي التابع لجامعة «موتاش» الأسترالية والذي أجرى الدراسة أنّ النظام الليمفاوي يتأثر بفعالية كبيرة بهرمونات الإجهاد النفسي، وهو ما أدى إلى انتشار الخلايا السرطانية في الغار الذي أجريت عليه التجارب، يشار إلى أنّ سرطان الثدي يعتبر الأوسع انتشاراً بين السيدات في العالم، أما سرطان البروستات فهو المرضين اللذين سيئان في مختلف أنحاء العالم.

باحثون: الإسبرين يقي من «السرطان»



أظهرت دراسة أميركية جديدة أنّ استخدام الأسبرين لفترات طويلة قد يرتبط بتراجع مخاطر الإصابة بسرطان القولون وبقيّة أنواع السرطان في الجسم. ويعد الأسبرين أحد أشهر الأدوية وأكثرها شعبية وكذلك علاج العديد من الأمراض، وأظهرت دراسة مستنقفي «ماساتشوستس» نشرت في دورية «جاما للأورام» أنّ استخدام الأسبرين لفترات طويلة يساعد بتراجع مخاطر الإصابة

بسرطان القولون وبقيّة أنواع السرطان، حيث يعمل الأسبرين على إزالة الالتهابات من شتى أعضاء الجسم ويؤثر على إحدى المواد الطبيعية المسؤولة عن أورام القولون، وهو الأمر الذي قد يقلل من احتمالات ظهور باقي الأورام. واستعان الباحثون في دراستهم بـ 140 ألف شخص تقريباً، تراوحت متوسطات أعمارهم بين 30 و75 عاماً تمت متابعتهم على مدار 32 عاماً. النتائج أظهرت تراجع

احتمالات الإصابة بالأورام بنسبة 3% تقريباً بين من يتناولون الأسبرين بصفة منتظمة بصفة دورية. كما تراجع بنسبة 15% مخاطر الإصابة بسرطان الجهاز الهضمي، أما بالنسبة لسرطان القولون تحديداً فقد تراجع بنسبة 19% بين من يتعاطون الأسبرين بصفة منتظمة. ولم يرتبط الأسبرين بتراجع مخاطر الإصابة بسرطان الصدر والبروستاتا والرتة حتى الآن.

لا تتردد في شراء الموز الأسود



الموز.. ينصح الأطباء عادة لمختلف الأمراض، لما له من فوائد صحية تشمل أعضاء جسم الإنسان كافة، حيث يتركب الموز من عناصر غذائية غنية وفيتامينات وألياف، كما أنه يحوي ويحتوي عنصر البوتاسيوم.

لكن ماذا عن الموز الأسود؟ هناك عادة خاطئة سارية ومدأولة بين الناس، فمنهم من يعتقد أنّ سواد الموز يعني «عفنه»، وأنه أصبح غير صالح للأكل وعلينا رميه، لكن حقيقة الدراسات أثبتت عكس ذلك. حيث ثبت أنّ هذه البقع البنية تدلّ فعلياً على نضوج الموز، وكما ازداد وجودها زادت نسبة احتوائه على مادة يطلق عليها رمز TNF. وترمز تسمية هذه المادة في اللغة الإنجليزية إلى عبارة Tumor Necrosis Factor، أي «عامل النخر الورمي»، ما يعني أنها مادة محاربة لمرض السرطان وتكون الخلايا غير الطبيعية في أجسامنا. وأعلنت التجارب أنّ تناول الموز المسود والحصول على كمية كافية مادة الـ TNF من شأنه أن يصد خلايا الورم السرطاني ويحد من نموها وتكاثرها بشكل لافت.