الصباح الصحية

07

إعداد : ياسر السيد

العدد 3917 - السنة الثالثة عشرة
الأربعاء 26 رجب 1442 - الموافق 10 مارس 2021
Wednesday 10 March 2021 - No.3917 - 13 th Year

من أكثر الحالات الشائعة في عيادات الأطباء

التهابات الحلق المزعجة بين الفيروس والبكتيريا

التهاب الحلق يكاد يكون من اكثر الحالات الشائعة في عيادات الاطباء الاوليين (اطباء العائلة). بحسب الاحصاءات في الولايات الامريكية اكثر من 12 مليون زيارة سنوية للطبيب كانت بسبب التهابات الحلق.

قد يحدث التهاب الحلق (Sore throat) لعدة عوامل، ويظهر كعرض اساسي في الكثير من الامراض الصعبة المتعلقة بمسالك التنفس العلوية والتهاب المريء. قد ينتج التهاب الحلق (Sore throat) عن فيروسات، جراثيم او فطريات. ينتج جزء من التهابات الحلق عن ملوثات موجودة بانتظام في فراغ الفم والبلعوم، وجزء منها عن ملوثات التي تنتقل عبر الهواء.

يعتقد الاطباء ان الفيروسات هي العامل الاساسي المسؤول عن غالبية حالات التهاب الحلق. من بين هذه الفيروسات الشائعة نذكر فيروس الانفلونزا، البارا–انفلونزا، الاي بي في EBV، الهيربيس HSV–1، الايدز وغيرها. وكما هو معروف فانه لا يوجد عقار لعلاج التهاب الحلق الفيروسي، مع هذا تشير الاحصاءات ان 60% من الاشخاص مع التهاب الحلق قد يحصلون على علاج بالمضادات الحيوية (انتيبيوتيكا) رغم ان لجزء كبير منهم لن يكون ناجعا ولن يؤثر شيئا على سير المرض.

■ من أعراضها ألم في الحلق وارتفاع في درجة الحرارة وصعوبة في بلع الطعام

اما بالنسبة للبكتيريا فان نوع البكتيريا الاكثر شيوعا والتي قد تؤدي لالتهاب الحلق هي العقدية (Streptococcus) والاركانوباكتيريوم الحالة للدم (Arcanobacterium haemolyticum) (خاصة في اوساط المراهقين، واحيانا تكون مرتبطة بطفح جلدي احمر خفيف). بالاضافة للتدخين، استنشاق هواء ملوث، تنفس هواء جاف عن طريق الفم، حساسيات مختلفة وحتى الغبار، كلها قادرة على تحفيز (تهييج) التهاب الحلق.

يوجد هناك مرض اخر يكون التهاب الحلق فيه العرض الاكثر بروزا، وهو التهاب اللوزتين (Tonsillitis). تتواجد اللوزتين في الجزء الخلفي للبلعوم، ولكل شخص لوزتان اثنتان (واحدة في كل جانب). عند اصابة هذه المنطقة بفيروس او جرثومة، فانها تصبح هائجة، وتنتفخ اللوزتين اكبر من حجمهما الطبيعي، يترافق مع هذا العرض التهاب حلق، حرارة وصعوبات في الابتلاع. رغم ان صورة الالتهاب الفيروسي مميزة، لا يمكن دائما التفريق بشكل قاطع بينها وبين الالتهاب الجرثومي فقط بالاعتماد على الاعراض السريرية، وعندها يجب القيام بفحوصات اضافية لتحديد التشخيص النهائي.

قد يظهر التهاب الحلق في حالات معينة، بسبب علاج بمضادات حيوية، علاج كيميائي او كل دواء يؤثر على جهاز المناعة. ان التهاب الحلق (Sore throat) الذي يستمر اكثر من اسبوعين بالتناوب، قد يدل على وجود مرض مزمن.

أعراض التهاب الحلق

اعراض التهاب الحلق (Sore throat) الناجم عن التهاب اللوزتين (Tonsillitis) او الحلق:

- الم في الحلق ومنطقة البلعوم
- حرارة مرتفعة
- الام راس
- ظهور بقع فاتحة في الحلق واللوزتين
- الام عند البلع
- احمرار وانتفاخ اللوزتين، لدى التهاب اللوزتين

■ الغرغرة بماء ساخن تخفف من ألم المنطقة المصابة

- انتفاخ والم بالفك والغدد الليمفاوية
- الم بطن (في الاساس لدى الاطفال)
- تقيؤ (في الاساس لدى الاطفال مع التهاب حلق)

حالات خطرة في التهاب الحلق:

لدى المرضى مع عوارض مرض جدية ووخيمة كالافرازات، التريل الزائد، خلل وتغيير في الصوت، تورم الرقبة او صعوبة في البلع علينا الانتباه اليهم بصورة اكثر جدية وفحص حالات نادرة للمضاعفات التي قد تحصل نتيجة لالتهابات الحلق ومنها:

- التهاب لسان المزمار
- الخراج (abscess) حول اللوزة
- التهاب الحيز تحت الفك السفلي
- التهاب الحيز البلعومي الخلفي
- عوارض اولية لمرض الايدز HIV

مضاعفات التهاب الحلق

قد يؤدي اهمال التهاب الحلق لحمى الروماتيزم Rheumatic fever –) (RF وهو مرض التهابي يظهر عند الاطفال والبالغين، ويصيب اجهزة عديدة في الجسم كالقلب، المفاصل، جهاز الاعصاب المركزي والجلد. وهو نتيجة لعدم علاج التهاب الحلق الذي يشمل وجود جرثومة من نوع العقدية «ا» (Streptococcus A). ان نسبة انتشار المرض هي في مجال العمر 5–15، دون وجود فرق بين البنين والبنات. يظهر حسب معطيات احصائية ان 2%–3% من الاطفال الذين اصيبوا بالتهاب الحلق من نوع العقدية «ا»، ولم يعالجوا كما يجب، ظهرت لديهم بعد ذلك حمى الروماتيزم.

علاج التهاب الحلق

يتم التعافي من التهاب الحلق، بشكل عام، تلقائيا، دون تدخل طبي، بعد ان يكون قد اخذ المرض وقته الكافي، اما اذا كان التهاب الحلق على خلفية عدوى فيروسية او جرثومية والمترافق مع حرارة مرتفعة.فهنا من المفضل مراجعة وتدخل الطبيب.

علاج التهاب الحلق ياتي بهدف تخفيف عوارض المرض من الام، صعوبة في البلع، الصداع، وارتفاع درجة الحرارة وغيرها. لهذا فان علاج التهاب الحلق المفضل هو:

- الغرغرة بماء ساخن ومالح يساعد على تعقيم المنطقة المصابة.
- يمكن الاستعانة باقراص مص لتخفف الالم (عملية مص الاقراص ترفع من تركيز اللعاب في الفم، وتساعد على ترطيب المنطقة المؤلمة، بالاضافة لذلك، يحتوي جزء من اقراص المص في الصيدليات على تركيز منخفض من مسكنات الالم).
- قد يخفف جهاز البخار من الاعراض، خاصة في حالات التهاب الحلق الناتج عن هواء جاف وتنفس عن طريق الفم.
- البخاخ (spray) – هذه البخاخات تعمل على ترطيب الفم وتحتوي على مسكنات الالم.
- تناول ادوية لتسكين الالم بشكل فموي.
- في بعض الحالات الصعبة والتي لم يتجاوب فيها الشخص المريض مع اي من امكانيات العلاج المشروحة سابقا ومازال يعاني من مشاكل وصعوبة في البلع يصف الاطباء امكانية العلاج بواسط الجلوكوكورتيكوستيروئيدات الذي من شانه ان يساعد المريض في التغلب على صعوبة عوارض المرض.

البوتاسيوم ... وخطورة ارتفاع مستوياته في الدم

.المستويات العالية من البوتاسيوم في الدم خطيرة وقد تكون قاتلة، وللأسف فإنّ المرضى الذين يُعانون من السكري وأمراض الكلى هم الفئة الأكثر عرضة لخطر ارتفاع مستوى البوتاسيوم في الدم في حالة طبية تُعرف باسم فرط بوتاسيوم الدم.

ولكن دراسة جديدة نُشرت في مجلة (JAMA) تقول أنّ فاعلية دواء قد ثبتت في إحداث انخفاض كبير في مستويات البوتاسيوم في هذه الفئة من المرضى.

– الأشخاص الأكثر عُرضة لخطر ارتفاع مستوى البوتاسيوم في الدم بالتفصيل هم:

- مرضى الفشل \ القصور الكلوي المزمن (CKD).
- مرضى السكري.
- مرضى قصور القلب.
- المرضى الذين يتناولون مثبطات نظام الرينين أنجيوتنسين–الألدوستيرون (RAAS). حيث تُؤخذ هذه الأدوية عادة لمعالجة مرض ارتفاع ضغط الدم وللمساعدة في ابطاء تطور المرض الكلوي في المرضى الذين يعانون من مرض السكري.

– في الوقت الحاضر، هناك عدد قليل من الخيارات المتاحة عندما يتعلق الأمر بإدارة فرط بوتاسيوم الدم، ولذا فإن الأطباء في كثير من الأحيان يمنعوا المرضى من استخدام مثبطات نظام الرينين أنجيوتنسين–الألدوستيرون أو يفرضون عليهم جرعات أقل من الكمية الموصى بها.

– (Patiromer) هو الدواء الجديد الواعد الذي يعقد العلماء عليه الأمل لتغيير هذا الوضع، حيث أنه دواء يُؤخذ عن طريق الفم ويتميز بإحتوائه على بوليمرات غير قابلة للإمتصاص تزيد من كمية البوتاسيوم المطروحة في البراز، وبالتالي العمل على تخفيض البوتاسيوم في الدم.

– الدراسة:

- اختار الباحثون عشوائياً ما مجموعه 306 مريضاً.
- قام المشاركون بأخذ الدواء الجديد مرتين يومياً لمدة 8 أسابيع.
- جميع المشاركين كانوا مصابين بداء السكري من النوع الثاني، فرط بوتاسيوم الدم ويتلقون أدوية مثبطات نظام الرينين أنجيوتنسين–الألدوستيرون قبل وأثناء الدراسة.
- تم تناول الدواء لمدة 4 أسابيع، وتم ملاحظة الأعراض الجانبية لمدة 52 أسبوعاً.

- الجرعة الإبتدائية للدواء الجديد: تلقى المرضى واحدة من ثلاث جرعات ابتدائية مختلفة من الدواء الجديد (patiromer).

– النتائج:

- انخفضت مستويات البوتاسيوم بشكل كبير خلال 4 أسابيع من العلاج وتم المحافظة على مستويات طبيعية من البوتاسيوم خلال 52 أسبوعاً من بداية فترة الدراسة.
- يذكر الباحثون أن 20٪ من المشاركين في الدراسة شهدوا أعراضاً جانبية قد تكون متصلة بالدواء الجديد الذي تناولوه. ومن هذه الآثار الجانبية الأكثر شيوعا:
- مستويات منخفضة من المغنيسيوم في الدم (في 7٪ من المرضى).
- درجات خفيفة الى معتدلة من الإمساك (في 6٪ من المرضى).
- مستويات منخفضة من البوتاسيوم في الدم (في 6٪ من المرضى).

إضافة بعض النكهات إلى الماء تحببه إلى الشارب !

لا شك أن الماء مهم جدا بالنسبة للجسم، فهو يعد من المكونات الأساسية لجسمنا، وبدونه لا يمكن البقاء على قيد الحياة. ويشدد خبراء الصحة على ضرورة تناول 10 أكواب من الماء يوميا، فشرب الماء له فوائد مهمة للجسم، فهو يقي الجسم من الأمراض، وقلة شربه قد يؤدي إلى مشاكل صحية على المدى الطويل.

ربما يرى البعض أن شرب الماء غير ممتع، لكن هذا الأمر يمكن التغلب عليه بإضافة بعض النكهات التي تعطي للماء طعما لذيذا، وبنفس الوقت تعزز فوائده الصحية:

1. خل التفاح: لخل التفاح فوائد صحية كثيرة، فهو يستخدم منذ قرون طويلة كعلاج منزلي. إذ ينظم خلّ التفاح درجة الحموضة في الجسم ويساعد على الهضم ويخفف من حرقة المعدة ويقلل من الالتهابات التي غالبا ما تكون السبب في الإصابة بأمراض مزمنة. وينصح بإضافة ملعقة كبيرة من خل التفاح إلى كوب ماء دافئ وشربه قبل تناول الطعام بنصف ساعة.

2. الليمون: يعرف الليمون بقدرته على علاج الأمراض وإزالة السموم من الجسم. ويعزز عملية الهضم وتنظيف الكبد من السموم. ويعرف الليمون بخصائصه المضادة للفيروسات والجراثيم، ما يعني أنه يساعد على تقوية جهاز المناعة. ولمن يعاني من مشاكل في الهضم يُنصح بأن يبدأ يومه بشرب كوب من الماء ممزوج بعصير الليمون في كل صباح، وفقا لموقع «غيزوندهايت» الإلكتروني.

3. العسل غير المصنع: مزج العسل الطبيعي بالماء يمنحه طعما حلوا ولذيذا، فضلا عن الفوائد الصحية الكثيرة التي يقدمها، وأهمها أنه يساعد على تقليل حساسية الجسم من المواد المسببة للحساسية، ما يخفف من أعراض الحساسية.

4. عشبة الليمون: تستخدم هذه العشبة منذ زمن قديم للعلاج، سواء في الطب التقليدي الصيني والهندي أيضا. فعشبة الليمون تتسم بخصائص مطهّرة بفضل احتوائها على فيتامين «سي». كما تحتوي على مضاد للبكتيريا والجراثيم، ما يجعلها مفيدة للشفاء من العديد من الامراض. فعشبة الليمون تحفز عملية الهضم وتزيل السموم من الجسم وتعد مطهرا جيدا للبشرة وتساعد على تسكين الآلام والحد من مشكلة القلق.

5. القرفة: تتسم القرفة بمذاقها اللذيذ وهي صحية أيضا، فهي غنية بالمعادن مثل المغنيزيوم والكالسيوم وتحتوي على عدد من الزيوت العطرية الطيارة والمعروفة بخصائصها القوية المضادة للالتهاب. والقرفة معروفة أيضا باحتوائها على مواد تساعد على تحسين الدورة الدموية ويمكن أن تساعد على منع الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية. ولمن يرغب بشرب الماء بنكهة القرفة عليه أن يضيف ملعقة صغيرة من القرفة إلى كوب الماء، بحسب موقع «أبوتيكن أومشاو».

6. الأوريغانو: هو نبتة من الفصيلة الشفوية. يستخدم كتوابل تضاف لبعض الأطعمة. يحتوي على كمية عالية من مضادات الأكسدة التي تعمل على تحييد الجذور الحرة، الأمر الذي يساعد على الوقاية من بعض الأمراض المزمنة كأمراض القلب والكثير من أمراض السرطان. ومن يرغب بتجربة الماء المنكه بالأوريغانو عليه إضافة حفنة منه إلى كوب الماء وتركه ليلة كاملة قبل شربه.

كيف تحصل على قوام مثالي في الثلاثينات ؟

تتغير الكثير من الأمور في حياة الرجال والنساء عند الوصول للثلاثين تشمل آلية تراكم الدهون وكثافة العضلات. وتحدث تغيرات عديدة في الجسم في هذه المرحلة، ففي منتصف العشرينات يفرز الجسم بغزارة هرمون الميلاتونين والسوماتوتروبين وهرمون السعادة «دي إتش إي إيه» وكلها هرمونات تساعد على ممارسة الرياضة وبناء العضلات بسرعة. وعند الوصول للثلاثين يبدأ البطء في عملية الأيض والتغيير في إفراز الهرمونات المختلفة.

ومن السهل في العشرينات أن تظهر نتائج الأنظمة الغذائية وبالتالي يسهل فقدان الوزن والحصول على جسم رشيق. أما في مرحلة الثلاثينات فيجب زيادة التمارين الرياضية إذ لا يجب أن يقل عدد مرات ممارسة الرياضة عن مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا على أن يتراوح التدريب في كل مرة بين 30 و 40 دقيقة، وفقا لتقرير نشرته مجلة «بريغيته» الألمانية.

وتزيد صعوبة الحفاظ على الوزن بعد الثلاثين نظرا لأن الحياة الاجتماعية لمعظم الناس تتغير إذ تزيد المسؤوليات كما أن بعض النساء يدخلن الثلاثينات بطفل أو أكثر، وهنا يصعب إيجاد الوقت اللازم لممارسة الرياضة بالشكل المطلوب.

- حلم القوام المثالي:

تشير دراسات إلى أن زيادة الوزن في الفترة بين العشرين والثلاثين تزيد احتمالية الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية. فالأشخاص الذين يكتسبون 10 كيلوغرامات بين العشرين والثلاثين تزيد نسبة إصابتهم بالأمراض في سنوات العمر اللاحقة.

ومع الوصول للثلاثين يجب تغيير نوعية التمارين الرياضية، إذ ينصح الخبراء بالجمع بين تمارين بناء العضلات وتمارين الجري أو السباحة، وفقا لتقرير «بريغيته». ومن المهم الحرص على الإحماء قبل ممارسة أي تمارين رياضية.

وبشكل عام لا يجب الإفراط في ممارسة أنواع الريجيم الصارمة، لكن الأهم في هذه المرحلة هو الحفاظ على التغذية المتوازنة الصحية.