



من أكثر الحالات الشائعة في عيادات الأطباء

التهابات الحلق المزعجة بين الفيروس والبكتيريا

من الأم، صعوبة في البلع، الصداع، وارتفاع درجة الحرارة وغيرها. لهذا فإن علاج التهاب الحلق المفضل هو:

- الغرغرة بماء ساخن ومالح يساعد على تعقيم المنطقة المصابة.
- يمكن الاستعانة بأقراص مص لتخفف الألم (عملية مص الأقراص ترفع من تركيز اللعاب في الفم، وتساعد على ترطيب المنطقة المؤلمة، بالإضافة لذلك، يحتوي جزء من أقراص المص في الصيدليات على تركيز منخفض من مسكنات الألم).
- قد يخفف جهاز البخار من الإحساس خاصة في حالات التهاب الحلق الناتج عن هواء جاف وتنفس عن طريق الفم.
- البخاخ (spray) – هذه البخاخات تعمل على ترطيب الفم وتحتوي على مسكنات الألم.
- تناول ادوية لتسكين الألم بشكل فموي.
- في بعض الحالات الصعبة والتي لم يتجاوب فيها الشخص المريض مع أي من امكانيات العلاج المشروحة سابقا وما زال يعاني من مشاكل وصعوبة في البلع يصف الأطباء إمكانية العلاج بواسطة الجلوكورتيكوستيرويدات الذي من شأنه ان يساعد المريض في التغلب على صعوبة عوارض المرض.

الخلفي

- عوارض اولية لمرض الاليدز 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 العقديّة «ا» (Streptococcus A). ان نسبة انتشار المرض هي في مجال العمر 5-15، دون وجود فرق بين البنين والبنات. يظهر حسب معطيات احصائية ان 3%-2% من الاطفال الذين اصيبوا بالتهاب الحلق من نوع العقديّة «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 يأتي بهدف تخفيف عوارض المرض

الغرغرة بماء ساخن تخفف من ألم المنطقة المصابة

الليمفاوية

- ألم بطن (في الاساس لدى الاطفال)
- تقبُّ (في الاساس لدى الاطفال مع التهاب حلق)
- حالات خطرة في التهاب الحلق:
- لدى المرضى مع عوارض مرض جدية ووخيمة كالإفراغات، 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



اللوزتين (Tonsillitis) او الحلق:

- ألم في الحلق ومنطقة البلعوم
- حرارة مرتفعة
- الام راس
- ظهور بقع فاتحة في الحلق واللوزتين
- الام عند البلع
- احمرار وانتفاخ اللوزتين، لدى التهاب اللوزتين
- انتفاخ والم بالفك والغدد

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 الذي يستمر (Sore throat) اكثر من اسبوعين بالتناوب، قد يدل على وجود مرض مزمن. أعراض التهاب الحلق (throat) الناجم عن التهاب

المنطقة بفيروس او جرثومة، فانها تصبح هاججة، 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 بينهما وبين الالتهاب الجرثومي فقط بالاعتماد على الاعراض السريرية، وعندما يجب القيام بفحوصات اضافية

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 العقديّة (Streptococcus) والاركانوباكتريوم (Arcanobacterium haemolyticum) (خاصة في اوساط المراهقين. واحيانا تكون مرتبطة بطفح جلدي احمر خفيف). بالإضافة للندخين، استنشاق هواء ملوث، تنفس هواء جاف عن طريق الفم، حساسيات مختلفة وحتى الغبار، كلها قادرة على تحفيز (تهيج) 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

التهاب الحلق يكاد يكون من اكثر الحالات الشائعة في عيادات اطباء الاولين (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 اطباء ان الفيروسات هي العامل الاساسي المسؤول عن غالبية حالات التهاب الحلق. من بين هذه الفيروسات الشائعة نذكر فيروس الإنفلونزا، البار-إنفلونزا، الاي بي في EBV، الهربس HSV-1، الاليدز 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 (التيبيوتيك) رغم ان لجزء كبير منهم لن يكون ناجعا ولن يؤثر شيئا على سير المرض.

البوتاسيوم... وخطورة ارتفاع مستوياته في الدم

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

– النتائج:

- انخفضت مستويات البوتاسيوم بشكل كبير خلال 4 أسابيع من العلاج وتم المحافظة على مستويات طبيعية من البوتاسيوم خلال 52 اسبوعا 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 شيوعاً:
- 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).



ما مجموعه 306 مريضاً.

- قام المشاركون بأخذ الدواء الجديد مرتين يوميا لمدة 8 أسابيع.
- جميع المشاركين كانوا مصابين بداء السكري من النوع الثاني، قرط بوتاسيوم الدم ويتلقون أدوية مضطبات نظام الريتين أنجيوتنسين-اللدوستيريون قبل وأثناء الدراسة.
- تم تناول الدواء لمدة 4 أسابيع، وتم ملاحظة الأعراض الجانبية لمدة 52 اسبوعا.

عليهم جرعات أقل من الكمية الموصى بها.

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

– الدراسة:

- اختار الباحثون عشوائياً

المستويات العالية من البوتاسيوم في الدم خطيرة وقد تكون قاتلة، وللأسف فإن المرضى الذين يُعانون من السكري وأمراض الكلى هم الفئة الأكثر عرضة لخطر ارتفاع مستوى البوتاسيوم في الدم في حالة طبية تُعرف باسم قرط بوتاسيوم الدم. ولكن دراسة جديدة نشرت 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 الريتين أنجيوتنسين-اللدوستيريون (RAAS). حيث تؤخذ هذه الأدوية عادة لمعالجة

إضافة بعض النكهات إلى الماء تحببه إلى الشارب !

تسكين الآلام والحد من مشكلة القلق.

5. القرقرة: تنسم القرقرة بمذاقها اللذيذ وهي صحية أيضا، فهي غنية بالمعادن مثل المغنيزيوم والكالسيوم وتحتوي على عدد من الزيوت العطرية الطيارة والمعروفة بخصائصها القوية المضادة للالتهاب. والقرقرة معروفة أيضا بأحتوائها على مواد تساعد على تحسين الدورة الدموية ويمكن أن تساعد على منع الإصابة بنبوة قلبية أو سكتة دماغية. ولكن يرغب بشرب الماء بنكهة القرقرة عليه أن يضيف ملعقة صغيرة من القرقرة إلى كوب الماء، بحسب موقع «أوبتيكن 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.

ويعزز عملية الهضم وتنظيف الكبد من السموم. ويعرف الليمون بخصائصه المضادة للفيروسات والجراثيم، ما يعني أنه يساعد على تقوية جهاز المناعة. ولن يعاني من مشاكل في الهضم بنصح 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 تنسم بخصائص مطهرة بفضل أحتوائها على فيتامين «سي».
- كما تحتوي على مضاد للبكتيريا والجراثيم، ما يجعلها مفيدة للشفاء من العديد من الأمراض. فعشبة الليمون تحفز عملية الهضم وتزيل السموم من الجسم وتساعد على جيدا للبشرة وتساعد على

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 يقى 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، وب نفس الوقت تعزز فوائده الصحية:

1. خل التفاح: لخل التفاح فوائد صحية كثيرة، فهو يستخدم منذ قرون طويلة كعلاج منزلي. إذ ينظم خل التفاح درجة الحموضة في الجسم ويساعد على الهضم ويخفف من حرقة المعدة ويقلل من التهابات 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.



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 «بريغيت».

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.

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 إقراز 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 «بريغيت» الألمانية.

وتزيد صعوبة الحفاظ على الوزن بعد الثلاثين نظرا لأن الحياة الاجتماعية لمعظم

