

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 لظهوره 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 9-11 ملجم/لتر. الكالسيوم هو معدن يستخدمه جسم الإنسان للمحافظة على ضغط الدم المستقر، وبناء العظام والأسنان، وخاصة عند الأطفال الذين يمرون في مراحل النمو المختلفة، والتي تحتاج إلى كمية من الكالسيوم، حيث يؤدي للجميع تناول الأطعمة التي تحتوي على كمية كافية من الكالسيوم، وإذا لم يتم تناول الكالسيوم في الدم يحدث كآثر جانبي من تأثير الأدوية مثل مدرات البول، وبعض العلاجات الطبية لأمراض معينة مثل فشل الكلى، 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 لأداء وظائف الجسم الحيوية مثل الأعصاب والعضلات والمخ والقلب. طرق علاج نقص الكالسيوم حل مشاكل نقص الكالسيوم قد تؤدي إلى انخفاض مستوى الفوسفور، والتي تعمل على نقص الكالسيوم. بعض العمليات الجراحية تؤدي إلى نقص الكالسيوم عند الإنسان، مثل عملية تخفيف المعدة، كما أن تناول الأدوية مثل مدرات البول والعلاجات الكيميائية قد تؤثر على امتصاص الكالسيوم الموجود في جسم الإنسان. الشيخوخة وكثير السن، حيث أنه كلما تقدم العمر يستهلك الجسم مخزون الكالسيوم، وبالتالي تكون احتمال إصابته بهشاشة العظام أو نقص الكالسيوم كبيرة. الأشخاص المحتمل إصابتهم بنقص الكالسيوم المرأة الحامل: حيث أنها تكون بحاجة مُتزايدة لكمية الكالسيوم، وهم عُرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام أو نقص الكالسيوم. تحتاج المرأة الحامل إلى نسبة كالسيوم لنمو عظام الجنين، وغالباً ما ينصح الأطباء النساء

الذي يتناوله الإنسان خلال يومه. لا يُنصح بعلاج نقص الكالسيوم عن طريق أخذ مُكملات أو أقراص الكالسيوم دون استشارة الطبيب، لأن هذه الطريقة قد تؤدي إلى تناول جرعة زائدة من الكالسيوم، والتي قد تكون مُميتة 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 الفوسفور، والتي تعمل على نقص الكالسيوم. بعض العمليات الجراحية تؤدي إلى نقص الكالسيوم عند الإنسان، مثل عملية تخفيف المعدة، كما أن تناول الأدوية مثل مدرات البول والعلاجات الكيميائية قد تؤثر على امتصاص الكالسيوم الموجود في جسم الإنسان. الشيخوخة وكثير السن، حيث أنه كلما تقدم العمر يستهلك الجسم مخزون الكالسيوم، وبالتالي تكون احتمال إصابته بهشاشة العظام أو نقص الكالسيوم كبيرة. الأشخاص المحتمل إصابتهم بنقص الكالسيوم المرأة الحامل: حيث أنها تكون بحاجة مُتزايدة لكمية الكالسيوم، وهم عُرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام أو نقص الكالسيوم. تحتاج المرأة الحامل إلى نسبة كالسيوم لنمو عظام الجنين، وغالباً ما ينصح الأطباء النساء

الذي يتناوله الإنسان خلال يومه. لا يُنصح بعلاج نقص الكالسيوم عن طريق أخذ مُكملات أو أقراص الكالسيوم دون استشارة الطبيب، لأن هذه الطريقة قد تؤدي إلى تناول جرعة زائدة من الكالسيوم، والتي قد تكون مُميتة 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 الفوسفور، والتي تعمل على نقص الكالسيوم. بعض العمليات الجراحية تؤدي إلى نقص الكالسيوم عند الإنسان، مثل عملية تخفيف المعدة، كما أن تناول الأدوية مثل مدرات البول والعلاجات الكيميائية قد تؤثر على امتصاص الكالسيوم الموجود في جسم الإنسان. الشيخوخة وكثير السن، حيث أنه كلما تقدم العمر يستهلك الجسم مخزون الكالسيوم، وبالتالي تكون احتمال إصابته بهشاشة العظام أو نقص الكالسيوم كبيرة. الأشخاص المحتمل إصابتهم بنقص الكالسيوم المرأة الحامل: حيث أنها تكون بحاجة مُتزايدة لكمية الكالسيوم، وهم عُرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام أو نقص الكالسيوم. تحتاج المرأة الحامل إلى نسبة كالسيوم لنمو عظام الجنين، وغالباً ما ينصح الأطباء النساء

الذي يتناوله الإنسان خلال يومه. لا يُنصح بعلاج نقص الكالسيوم عن طريق أخذ مُكملات أو أقراص الكالسيوم دون استشارة الطبيب، لأن هذه الطريقة قد تؤدي إلى تناول جرعة زائدة من الكالسيوم، والتي قد تكون مُميتة 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 الفوسفور، والتي تعمل على نقص الكالسيوم. بعض العمليات الجراحية تؤدي إلى نقص الكالسيوم عند الإنسان، مثل عملية تخفيف المعدة، كما أن تناول الأدوية مثل مدرات البول والعلاجات الكيميائية قد تؤثر على امتصاص الكالسيوم الموجود في جسم الإنسان. الشيخوخة وكثير السن، حيث أنه كلما تقدم العمر يستهلك الجسم مخزون الكالسيوم، وبالتالي تكون احتمال إصابته بهشاشة العظام أو نقص الكالسيوم كبيرة. الأشخاص المحتمل إصابتهم بنقص الكالسيوم المرأة الحامل: حيث أنها تكون بحاجة مُتزايدة لكمية الكالسيوم، وهم عُرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام أو نقص الكالسيوم. تحتاج المرأة الحامل إلى نسبة كالسيوم لنمو عظام الجنين، وغالباً ما ينصح الأطباء النساء

الذي يتناوله الإنسان خلال يومه. لا يُنصح بعلاج نقص الكالسيوم عن طريق أخذ مُكملات أو أقراص الكالسيوم دون استشارة الطبيب، لأن هذه الطريقة قد تؤدي إلى تناول جرعة زائدة من الكالسيوم، والتي قد تكون مُميتة 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 الفوسفور، والتي تعمل على نقص الكالسيوم. بعض العمليات الجراحية تؤدي إلى نقص الكالسيوم عند الإنسان، مثل عملية تخفيف المعدة، كما أن تناول الأدوية مثل مدرات البول والعلاجات الكيميائية قد تؤثر على امتصاص الكالسيوم الموجود في جسم الإنسان. الشيخوخة وكثير السن، حيث أنه كلما تقدم العمر يستهلك الجسم مخزون الكالسيوم، وبالتالي تكون احتمال إصابته بهشاشة العظام أو نقص الكالسيوم كبيرة. الأشخاص المحتمل إصابتهم بنقص الكالسيوم المرأة الحامل: حيث أنها تكون بحاجة مُتزايدة لكمية الكالسيوم، وهم عُرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام أو نقص الكالسيوم. تحتاج المرأة الحامل إلى نسبة كالسيوم لنمو عظام الجنين، وغالباً ما ينصح الأطباء النساء

أظهرت دراسة طبية جديدة أجريت في أستراليا أن التوتر والإجهاد النفسي يتسبب بانتشار الخلايا السرطانية في جسم المريض، حيث وجد الباحثون أن الضغوط النفسية تؤدي إلى شحن كبير وفائق للأوعية الدموية في الجسم بما يعزز من حركة الخلايا السرطانية ويزيد من انتشار المرض في الجسم. ووجد العلماء أن الهرمونات التي تنتج عن الإجهاد والتوتر النفسي تزيد من الخلايا السرطانية في «النظام اللمفاوي» الذي يقوم بدورته بنقل هذه الخلايا إلى أماكن جديدة، بما يؤدي إلى انتشار المرض في جسم الإنسان. وتم التوصل إلى هذه النتائج بعد أن أجريت التجارب والفحوص على الفئران، إلا أن العلماء قالوا إن هذه النتائج تمثل اختراقاً من شأنه لاحقاً تحديداً كيفية السيطرة على مرض السرطان، ومن شأنه المساعدة في التوصل إلى علاجات للمرض. وبهذه النتائج يتعين على الأطباء وذوي المرضى مراعاة الحالة النفسية للمصابين بالسرطان، حيث إن هذا البحث يفيد بأن تدهور الحالة النفسية للمريض وشعوره

دراسة: التوتر يزيد من انتشار الخلايا السرطانية



أظهرت دراسة طبية جديدة أجريت في أستراليا أن التوتر والإجهاد النفسي يتسبب بانتشار الخلايا السرطانية في جسم المريض، حيث وجد الباحثون أن الضغوط النفسية تؤدي إلى شحن كبير وفائق للأوعية الدموية في الجسم بما يعزز من حركة الخلايا السرطانية ويزيد من انتشار المرض في الجسم. ووجد العلماء أن الهرمونات التي تنتج عن الإجهاد والتوتر النفسي تزيد من الخلايا السرطانية في «النظام اللمفاوي» الذي يقوم بدورته بنقل هذه الخلايا إلى أماكن جديدة، بما يؤدي إلى انتشار المرض في جسم الإنسان. وتم التوصل إلى هذه النتائج بعد أن أجريت التجارب والفحوص على الفئران، إلا أن العلماء قالوا إن هذه النتائج تمثل اختراقاً من شأنه لاحقاً تحديداً كيفية السيطرة على مرض السرطان، ومن شأنه المساعدة في التوصل إلى علاجات للمرض. وبهذه النتائج يتعين على الأطباء وذوي المرضى مراعاة الحالة النفسية للمصابين بالسرطان، حيث إن هذا البحث يفيد بأن تدهور الحالة النفسية للمريض وشعوره

باحثون: الإسبرين يقي من «السرطان»



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

أنواع السرطان، حيث يعمل الإسبرين 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 و 75 عاماً تمت متابعتهم على مدار 32 عاماً. النتائج أظهرت تراجع احتمالات الإصابة

الموز. ينصح الأطباء عادة لمختلف الأمراض، لما له من فوائد صحية تشمل أعضاء جسم الإنسان كافة، حيث يتربط الموز من عناصر غذائية غنية وفيتامينات وألياف، كما أنه يحوي وبكثرة عنصر البوتاسيوم. لكن ماذا عن الموز الأسود؟ هناك عادة خاطئة سارية ومتداولة بين الناس، فمنهم من يعتقد أن سواد الموز يعني «عفته»، وأنه أصبح غير صالح للأكل وعلينا رمية، لكن حقيقة الدراسات أثبتت عكس ذلك. حيث ثبت أن هذه البقع البنية تدلّ فعلياً على نضوج الموز، وكلما 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 أن تناول الموز المسود والحصول على كمية كافية مادة TNF من شأنه أن يصد خلايا الورم السرطاني ويحد من نموها وتكاثرها بشكل لافت.



لا تتردد في شراء الموز الأسود