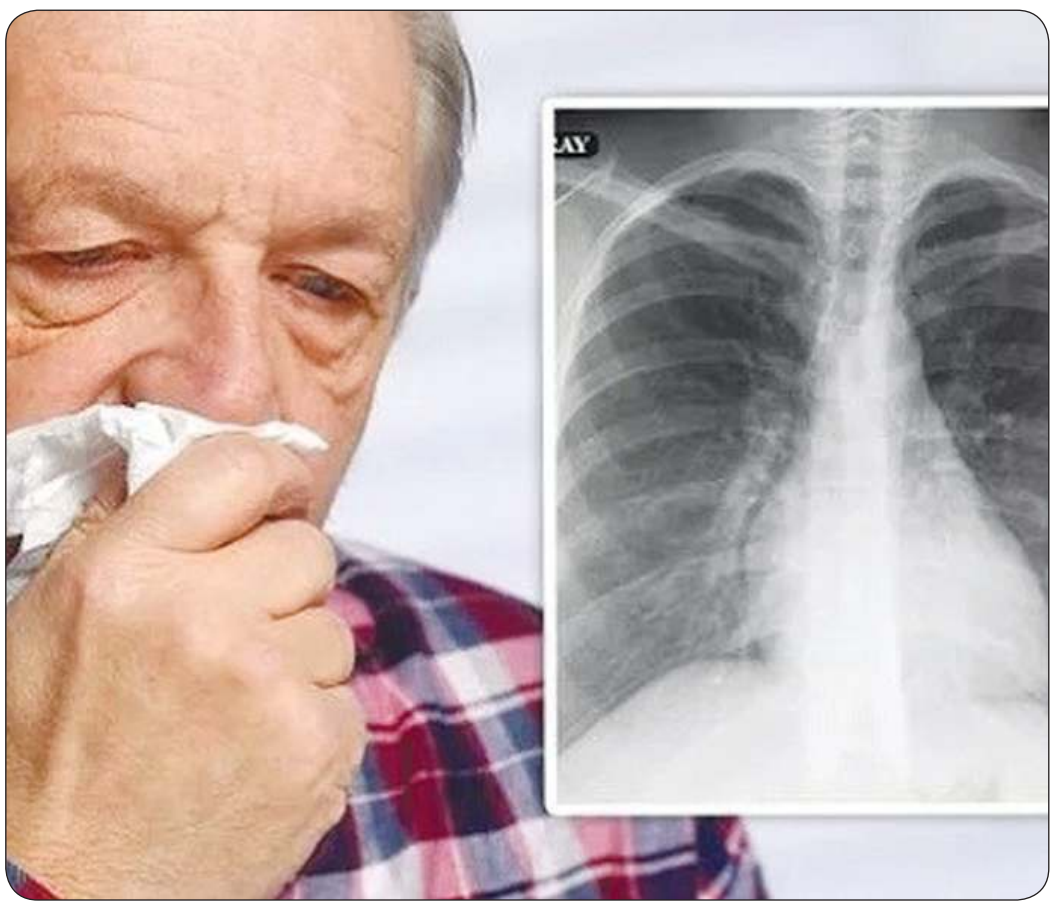
AL-SABAH
الصباح
الصحية

No. 4357 | الأحد | غرة صفر 1444 هـ | 28 أغسطس 2022 م | السنة الخامسة عشرة

Alsabah Media www.alsabahpress.com

5 علامات تحذيرية خطيرة لانسداد الأوعية الدموية في الرئتين



تُعرف جلطة الدم التي تنتقل نحو الرئتين، ثم تشرع في سد الأوعية الدموية فيها بالانسداد الرئوي.

وقالت مؤسسة الرئة البريطانية إن الانسداد الرئوي قد يعرض حياتك للخطر، وإذا تم منع الدم من الوصول إلى الرئتين، فقد يكون العلاج الطبي السريع «منقذًا للحياة». ومن أهم أعراض الانسداد الرئوي ألم الصدر، وقد يكون مصحوبًا بضيق في التنفس وصعوبة في التنفس وسعال الدم.

ومن الممكن أيضا أن يشعر الشخص المصاب بالإغماء أو حتى يفقد الوعي. ويحدث الانسداد الرئوي عادة نتيجة انتقال جلطة دموية من أحد الأوردة العميقة في الجسم، ويشكل أكثر شيوعًا في الساقين. ويُطلق على هذا النوع من الجلطات الدموية تجلط الأوردة العميقة، والذي يمكن أن يسبب أعراضًا مبكرة.

وأدرجت دائرة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية قائمة بأعراض الإصابة بجلطات الأوردة العميقة التي تتطلب موعدًا عاجلًا من الطبيب العام أو الاتصال بالإسعاف، وهي:

خفقان أو تشنج في ساق واحدة (نادرًا كلتا الساقين)، وعادة في ربلة الساق أو الفخذ

تورم في ساق واحدة (نادرًا كلتا الساقين)

ارتفاع حرارة الجلد حول المنطقة المؤلمة

جلد أحمر أو داكن حول المنطقة المؤلمة

انتفاخ الأوردة التي تكون صلبة أو مؤلمة عند لمسها

واضافت الهيئة الصحية أن هذه الاعراض تحدث أيضا في ذراعك او بطنك إذا كان هذا هو مكان تجلط الدم. وبصرف النظر عن الإصابة بجلطات الأوردة العميقة، هناك سبب آخر للانسداد الرئوي وهو الجراحة الحديثة، ويشمل قضاء فترة طويلة للراحة في السرير.

وتشمل عوامل الخطر الأخرى التدخين وزيادة الوزن، والأقل شيوعًا، وقد تؤدي علاجات السرطان إلى زيادة طفيفة في خطر الإصابة بجلطة دموية. ومع ذلك، وفيما يصل إلى 30 في المائة من الحالات، قد لا يكون هناك سبب معروف، ويتم تشخيص الحالة على أنها انسداد رئوي غير مبرر، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

بعد 49 دراسة.. الأجهزة الإلكترونية تسبّب الأرق للأطفال والمراهقين

قال باحثون دنماركيون في مراجعة منهجية لدراسات سابقة، إن استخدام الأطفال والمراهقين للأجهزة الإلكترونية ذات الشاشات، يؤدي عموماً إلى قلة نومهم، كما يؤدي في الكثير من الحالات إلى عدم النوم.

واستخدم الباحثون الأربعة الذين ينتمون للمعهد الوطني الدنماركي للصحة العامة في جامعة جنوب الدنمارك بكوبنهاغن، 49 دراسة أجريت خلال الفترة بين عام 2009 وعام 2019، في مراجعتهم التي نشرت في مجلة الصحة العامة «بي إم سي بابليك هيلث». ويتراوح عدد الأطفال والمراهقين الذين شملتهم الدراسات، والذين يصل عمرهم إلى 15 عاماً، من 55 إلى ما يقرب من 370 ألفاً.

ويقول عالم نفسي مقيم في ألمانيا، إن نتائج المراجعة تؤكد على أهمية إبقاء أجهزة الوسائط الإلكترونية بعيدة عن غرف نوم الأطفال.

التأثير على نموهم الذهني

وكتب الباحثون في المراجعة، أن النوم له تأثير كبير على صحة وسلامة الأطفال والمراهقين. وأشاروا إلى أنه أمر حيوي بالنسبة لتطورهم وقدرتهم على التعلم، وأنه من الممكن أن يكون للنوم غير الكافي لفترة طويلة، آثار صحية على المدى الطويل.

وإلى جانب التغيرات الجسدية والنفسية خلال فترتي الطفولة والشباب، فقد تتسبب العوامل الخارجية في قلة النوم، أو الزيادة من حدته، بحسب الباحثين. وقد أظهرت الدراسات السابقة أن استخدام الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر اللوحية وغيرها من الأجهزة ذات الشاشات، يعد من بين تلك العوامل.

ويقول الباحثون إن الدليل على وجود صلة بين استخدام الوسائط الإلكترونية والنوم لفترات أقصر، أقوى بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أعوام و15 عاما، بالمقارنة مع الأطفال الذين يبلغون من العمر 5 أعوام وأقل. أما بالنسبة للأطفال الذين هم في سن ما قبل المدرسة، فقد ارتبطت مشاهدة التلفزيون واستخدام أجهزة الكمبيوتر اللوحي، بوجود صعوبات في النوم لديهم ونومهم لفترات أقل.

واستخدم الأطفال الأكبر سناً مجموعة أوسع من الأجهزة الإلكترونية، تتضمن أجهزة ألعاب الفيديو، والهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر. أما بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أعوام و12 عاما، فقد ارتبط استخدام الوسائط الإلكترونية لديهم بتأخر أوقات نومهم، ونومهم بدون عمق.

وبالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و15 عاما، فقد ارتبط استخدامهم للاجهزة الالكترونية ذات الشاشات، بحدوث مشاكل في النوم، كما ارتبط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بمعانتهم من النوم السيء.

كما وجد الباحثون أن استخدام التلفزيون والهاتف المحمول في وقت النوم، يرتبط باضطراب فترات النوم والاستيقاظ أثناء الليل.

إزعاج دورة «النوم والاستيقاظ»

وفي تناولهم للدراسات السابقة التي أظهرت وجود صلة بين استخدام أجهزة الوسائط الالكترونية المحمولة ذات الشاشات في غرفة النوم من ناحية وقلة النوم من ناحية أخرى، يقول الباحثون إن نتائجهم تدعم فرضية أن التعرض للضوء الأزرق الصادر عن تلك الشاشات أثناء المساء، قد يؤدي إلى إزعاج دورة «النوم والاستيقاظ» العادية والقضاء على إطلاق الجسم لهرمون النوم الذي يحمل اسم الـ «ميلاتونين».

وكتب الباحثون أن الطرق الأخرى التي قد يتداخل فيها استخدام الوسائط الالكترونية مع الاستجابة للنوم وقد تتسبب في مشاكل النوم، تشمل «التحفيز النفسي من محتوى الوسائط». وبالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و15 عاما، فإنهم يقولون إن مراجعتهم تدعم الدليل على أن الصور التفاعلية لأجهزة الوسائط الإلكترونية – على عكس جهاز التلفزيون – تزيد من «الاستثارة الفسيولوجية» التي يمكن أن تؤثر على النوم.

تأكيد نتائج سابقة

وتقول الطبيبة النفسية في مركز لايبتسيج للأبحاث بألمانيا، تانيا بولين، إن المراجعة الدنماركية تجمع النتائج بشأن موضوع استخدام الأطفال للوسائط الإلكترونية وكيفية نومهم. وتؤكد وجود صلة بين الأجهزة الإلكترونية الموجودة في غرف نومهم، ونومهم بصورة غير طبيعية، مؤكدة على دور الهواتف المحمولة، بشكل خاص.

وتوضح: «تُظهر بعض الدراسات التي تم الاستعانة بها أيضاً وجود ارتباط صريح بين الاستخدام الليلي للهواتف المحمولة وسوء النوم، مما يؤكد مجدداً على النتائج السابقة التي تفيد بأن هذه الأجهزة على وجه الخصوص، والتي يمكن وضعها في أي مكان ولا يتم غلقها أثناء الليل، من الممكن أن تفسد النوم «.

كما توصي بعدم استخدام الأطفال للأجهزة، التي تتضمن أجهزة ألعاب الفيديو وأجهزة الكمبيوتر، قبل النوم مباشرة، ولكن يفضل استخدامها في فترة ما بعد الظهر.

تهدد بالعمى... علامات تنذر بانفصال شبكية العين

قالت الجمعية الألمانية لطب العيون إن انفصال شبكية العين هو اضطراب في العين يعني تقشر شبكية العين عن الطبقة الكامنة فيها من الأنسجة الداعمة.

وأوضحت الجمعية أن العوامل، التي ترفع خطر انفصال شبكية العين، هي: التقدم في العمر (بدءاً من 50 عاماً) وقصر النظر الشديد وإصابات العين الحادة والتاريخ العائلي وأمراض العين مثل التهاب العنبية وإجراء جراحة في العين سابقاً مثل إزالة الإعتام، بالإضافة إلى داء السكري وارتفاع ضغط الدم والتدخين.

وأضافت الجمعية أن علامات التحذير، التي تنذر بانفصال شبكية العين، تتمثل في رؤية أجسام طافية وومضات في العين وتغيم الرؤية وتدهور الرؤية المحيطية (على الجانبين) والشعور بوجود حجاب أو ستار على مجال الرؤية.

وينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض، نظراً لأن انفصال الشبكية قد يتسبب في الإصابة بالعمى، وغالباً ما يتم العلاج بواسطة الجراحة.

كيف تعرف أن طفلك مصاب باعوجاج العمود الفقري؟

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن ميل جسم الطفل ينذر بالإصابة باعوجاج العمود الفقري (scoliosis).

وأوضحت الرابطة أن أعراض هذا المرض الخطير تشمل أيضاً إمالة الرأس إلى الجانب في أغلب الأحيان وارتفاع أحد الكتفين عن الآخر وتقوس القفص الصدري للأمام على أحد الجانبين.

وحذرت الرابطة من أن اعوجاج العمود الفقري يمكن أن يؤثر بالسلب على وظيفة الرئة أو القلب مع مرور الوقت، كما أنه يندرج ضمن «العيوب الجمالية»، الأمر الذي يترتب عليه مشاكل نفسية.

وكلما تأخر العلاج في هذه الحالات، زادت صعوبته وكانت النتائج غير مُرضية في الغالب. لذا ينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة الأعراض سالفة الذكر للخضوع للعلاج في الوقت المناسب، والذي يتمثل في ارتداء كورسيه مع إمكانية اللجوء للجراحة لتصحيح وضعية العمود الفقري.

تناول المكسرات يحد من تكرار الإصابة بسرطان الثدي

وجدت دراسة نشرت يوم الأربعاء من قبل المجلة الدولية للسرطان أن الاستهلاك المنتظم للفول السوداني والجوز وأنواع المكسرات الأخرى يعزز البقاء على قيد الحياة ويقلل من خطر تكرار المرض لدى النساء المصابات بسرطان الثدي.

وأظهرت البيانات أن الناجيات من سرطان الثدي اللواتي تناولن أكثر من نصف أونصة من المكسرات أسبوعيًا، كانت لديهن معدلات البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات بنسبة 95 في المئة مقارنة بالنساء اللواتي لم يتناولن المكسرات.

بالإضافة إلى ذلك، قال الباحثون إن 94 في المئة من النساء اللواتي تناولن المكسرات بانتظام لم يعانين من تكرار أو عودة الإصابة بسرطان الثدي خلال خمس سنوات من التعافي من مرضهن الأولي.

وقال الدكتور شياو أو شو، المؤلف المشارك في الدراسة: «يرتبط استهلاك المكسرات بتحسين البقاء على قيد الحياة بين الناجيات من سرطان الثدي على المدى الطويل».

المكسرات غنية بالعديد من العناصر الغذائية، بما في ذلك الأحماض الدهنية غير المشبعة والبروتين والألياف والفيتامينات والمعادن وغيرها من المكونات النشطة بيولوجياً، مثل فيتوسترولس والمركبات الفينولية، التي لها فوائد صحية معروفة، وفق ما أورد موقع «يو بي آي» الإلكتروني.