

الصحية

علاج نقص الكالسيوم

الكالسيوم هو عنصر كيميائي من الجسول السدري للقلعاصر الأرضية- ويضمير بالبولن الرمادي الخفيف، ويحل المربة الخامسة من حبث الوفرة على سطح الأرض. وهو مهم للكانات الجدية لدوره في وظائف الخلايا الشدوعة، ويعتبر عئصر الكالسوم من أهد العنصرالمهمة التي يتكون منها جسم الإنسان، حيث تبلغ نسبة الكالسيوم في جسم الإنسان من 1-1.5 ٪، حيث 98 ٪ من هذه الكمية تتركز في العظام والاسنان، وكذا يوجد في الدم، حيث تبلغ نسبته 9-11 ملجم/ لتر. الكالسيوم هو معدن يستخدمه جسم الإنسان للبقاء على ضغط الدم المستقر، وبخاءة العظام والاسنان، وخاصة عند الأطفال الذين يرون في مراحل النمو المختلفة، والتي تحتاج إلى كمية من الكالسيوم، حيث يؤمى للجمع بتناول الأطعمة التي تحتوي على كمية كافية من الكالسيوم، وإذا لزم الأمر يجب تناول الأفراس المحكم الكالسيوم، الأطعمة التي تحتوي

الطبيب، لأن هذه الطريقة قد تؤدي إلى تناول جرعة زائدة من الكالسيوم، والتي قد تكون مميتة في أغلب الأحيان. أسباب نقص الكالسيوم من الأسباب التي تؤدي إلى نقص الكالسيوم عند الإنسان ما يلي: بعض الأمراض التي تصيب الإنسان قد تؤدي ومن هذه الأمراض أمراض السرطان، والتهاب البنكرياس، حيث تؤدي إلى انخفاض مستوى العنصر الزرقية، والتي تعمل على نقص الكالسيوم. بعض العمليات الجراحية تؤدي إلى نقص الكالسيوم عند الإنسان، مثل عملية تخفيف المعدة، كما أن تناول الأدوية مثل مُدرات البول والعلاجات الكيميائية قد تؤثر على امتصاص الكالسيوم الموجود في جسم الإنسان. الشيخوخة وكبر السن، حيث أنه كلما تقدم العمر يستهلك الجسم مخزون الكالسيوم، وبالتالي تكون احتمال إصابته بهشاشة العظام أو نقص الكالسيوم كبيرة. الأشخاص المصابون بإصابته بنقص الكالسيوم المرأة الحامل: حيث أنها تكون بحاجة مُزيدة لكمية الكالسيوم، وهم أكثر عرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام أو نقص الكالسيوم. تحتاج المرأة الحامل إلى نسبة كالسيوم لنمو عظام الجنين. وغالباً ما يتنامى الأطفال النساء الحوامل يتناول أقراص مُكملة للكالسيوم لمنع حدوث نقص عند الأم وعند الجنين. الأطفال والمراهقين: حيث أنهم

في مرحلة نمو سريعة، وحاجة دائمة للكالسيوم لبناء العظام والأسنان، وينصح الأطفال والراشقين بتناول البيض وشرب الحليب يومياً عند الإفطار، حيث يساعد على النمو السليم. التباين: وهو الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة التي تحتوي على الثبات، ولا يتناولون أي نوع من أنواع اللحوم، حيث أنها تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم، والتي أيضاً تحتوي البيض منها على الحديد الذي يحد من امتصاص الكالسيوم في الجسم. ولذلك تكون نسبة إصابته بمرض هشاشة العظام أو نقص الكالسيوم كبيرة وحتمية. أعراض نقص الكالسيوم: تتسبب في كلى الديدن والقدمين تساقط عضلة الالام وخاصة خلال النوم. الالام في العضلات الإحساس بتمزق القدمين أو فك اليد أو الشفتين تخثرات في الفترات العظيمة (تكون غالباً في الصالات المتقدمة لنقص الكالسيوم) انقطاع مؤقت في النفس (وعالماً ما تكون عند الأطفال الخج أو المواليد) نقص الأظافر وجفاف الجلد، حيث أن الأظافر تتأثر بشكل مباشر من نقص الكالسيوم في الجسم، كما أن الجلد والبشرة تحف وخاصة الوجه ضعف الأسنان أو تسوسها: حيث أن 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

الكالسيوم الموجودة في جسم الإنسان عالية، فإن الإنسان تكون قوية وصانعة البيض، ويختلف لون الأسنان أيضا بنسبة الكالسيوم، حيث أن اللون الأبيض يدل على وجود الكالسيوم جيد في جسم الإنسان. العجز للكسور: حيث إن نقص الكالسيوم في جسم الإنسان يؤدي إلى ضعف العظام، ومن المحتمل حدوث كسر في الأضلاع التي تتعرض لحادث حتى لو كان بسيطا. يعاني الأشخاص الذين لا يتناولون الكمية الكافية من الكالسيوم خلال اليوم من الآتي، وقلة ساعات النوم، وعدم الحصول على النوم الكافي والعيم. 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 يؤدي إلى الموت. مرض هشاشة العظام وهو مرض يصيب الإنسان الذي يعاني من نقص الكالسيوم، ومن أعراضه صعوبة المشي والحركة، كسر في العمود الفقري، العجز. غالبا ما يحدث للنساء، وذلك لأنها تفقد الكثير من الكالسيوم خلال فترة الحمل والرضاعة، وبذلك عالجته عن طريق تناول الشخص إصابات أقراص مكملات الكالسيوم، ويمكن الإكتار من تناول البيض وشرب الحليب. والإكتار أيضا من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم والتي تم ذكرها سابقا.

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 عيبر وفاقق للأوعية الدموية في الجسم بما يعزز من حركة الخلايا السرطانية ويؤدي من انتشار المرض في الجسم.

ووجد العلماء أن
الهرمونات التي تنتج عن
الإجهاد والتوتر النفسي
تزيد من الخلايا السرطانية
في «النظام اللمفاوي» الذي
يقوم بدوره بنقل هذه الخلايا
إلى أماكن جديدة، بما يؤدي
إلى انتشار المرض في جسم
الإنسان.

وتتم التوصل إلى هذه النتائج بعد أن أجريت التجارب والفحوص على الفئران، إلا أن العلماء باحثون :
من « السر

قالوا إن 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 و ذوي الأرضي مراعاة الحالة النفسية للمصابين بالسلطان، حيث إن هذا البحث يقيد بأن تدهور الحالة النفسية للمريض وشعوره بالإجهاد النفسي سوف يؤدي بالضرورة إلى تفاقم المرض، وانتشاره بصورة أوسع في جسم المصاب.

وقال العلماء الذين أجروا
الحراسة إن التوتر النفسي
لطالما قلل على ارتباط وثيق
بالعديد من الأمراض بما فيها
أورام الصدر والبروستات،
إلا أن هذا الارتباط ظل طوال
الفترة الماضية عبارة عن لغز
لم يتمكن الأطباء من تحليله.

فما تُعقِر نتائج هذه
الدراسة بدايةً لتلك لغز
الارتباط بين التوتر النفسي
وأعراض السلطان.
ونقلت جريدة «ييلي-
ميرور» البريطانية عن
الذكور أيركا صلون، رئيس
الفريق البحثي التابع لجامعة
«موناش» الأسترالية والذي
أجرى الدراسة أن النظام
المغذوي يتأثر بفعالية
كبيرة بهرمونات الأجساد
النفسية، وهو ما أدى إلى
انتشار الخلايا السرطانية
في الفأر الذي أجريت عليه
التجارب، بشأن إلى أن سرطان
الذي يُعقِر الأوسع انتشاراً
بين السيدات في العالم، أم
سلطان البروستات فهو
الأوسع انتشاراً بين الرجال
في العالم، ويؤدي كل من
المرضين إلى سنات آلاف
الوفيات سنوياً في مختلف
أنحاء العالم.

**باحثون : الإسبرين يقي
من « السرطان »**



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

بسرطان القولون وبإق
أنواع السرطان، حيث
يعمل الأسبرين على إزالة
الالتهابات من شتى أعضاء
الجسم ويؤثر على إحدى
المواد الطبيعية المسؤولة
عن أورام القولون، وهو
الأمير الذي قد يقلل من
احتمالات ظهور باقي
الأورام.

واستعان الباحثون
بدراسته 140 ألف
شخص تقريبا، تراوحت
مستويات أعمارهم من 30
و75 عاما تحت متابعة
على مدار 32 عاما.

النتائج أظهرت تراجع

أظهرت دراسة أميركية جديدة أن استخدام الأسيرين لفترات طويلة قد يرتبط بترافع مخاطر الإصابة بسرطان القولون وبقيع أنواع السرطان في الجسم.

ويعد الأسيرين أحد أشهر الأدوية وأكثرها شعبية وذلك علاج العديد من الأمراض، وأظهرت دراسة استقصائية أجراها باحثون في «مستشفى ماساتشوستس» نشرت في دورية «جاما للأدواء» أن استخدام الأسيرين لفترات طويلة يساعد بترافع مخاطر الإصابة

لا تتردد في شراء الموز الأسود

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

لكن ماذا عن الموز الأسود؟

هناك عادة خاطئة سارية ومندولة بين الناس، ففهم من يعتقد أن سواد الخوز يعني «عقنه»، وأنه أصبح غير صالح للأكل وعلينا رميه، لكن حقيقة الدراسات أثبتت عكس ذلك.

حيث ثبت أن هذه البقع البنية تدل فعليا على تضيق المور. وكلما ازداد وجودها زادت نسبة احتوائه على مادة يطلق عليها TNF.

وترسم تسمية هذه المادة في اللغة الإنجليزية إلى عبارة Tumor Necrosis Factor، أي «عامل النخر الورم»، ما يعني مادة محاربة لمرض السرطان وتكون الخلايا غير الطبيعية في أجسامنا.

وأعلنت التجارب أن تناول المور المسود والوصول على كمية كافية مادة TNF من شأنه أن يصد خلايا الورم السرطاني ويحد من نموها وتكاثرها بشكل لافت.

