الصباح الصحية
08
إشراف : محمود عبدالراضي
العدد 2623 - السنة التاسعة
الأربعاء 23 صفر 1438 - الموافق 23 نوفمبر 2016
Wednesday 23 November 2016 - No.2623 - 9th Year

هل أنا مصاب بإنفلونزا أم بنزلة برد؟

لا يرى أغلب الناس فرقاً واضحاً بين الإنفلونزا وبين نزلة برد عابرة بالبرغم من أن الأمر يتعلق بمرضين مختلفين. هنا نعرض أهم الفوارق بين الحالتين.

ينشط فيروس الإنفلونزا عادة في فصل الشتاء ليكون بذلك سبباً مباشراً لإصابة أكيدة وواضحة بالإنفلونزا، ولكن في نفس هذا الفصل أيضاً، تتكاثر أعداد المصابين بنزلات برد قوية أو عابرة، ومن هنا يواجه الجميع صعوبة التمييز بين المرضين.

الإنفلونزا تداهم المريض وتسقطه طريح الفراش

نزلة البرد

«الاستبراد» كإصابة يزحف تدريجياً ببطء، فيشعر المصاب بحكة في البلعوم، وتلازمه برودة وقد تتبعها حمى، ثم تصاب القصبات بالتهاب، فيتبعها سعال جاف. ولا يوجد دواء بوسعه التصدي لهذه الأعراض الشائعة، بل هناك مسكنات ومهدئات أغلبها مستخلصة من مواد منزلية ومنها: أبخرة استنشاق تجفف رشح الأنف، عصائر تهدئ السعال. والمثل الألماني القديم يقول «بوجود الطبيب تستغرق نزلة البرد سبعة أيام، وبدون طبيب تستغرق أسبوعاً».

عوارض الإنفلونزا

أما الإنفلونزا فشيء آخر تماماً، فهي تداهم المريض بشكل مفاجئ، وتسقطه طريح الفراش بسرعة خارقة. ومن أهم أعراضها حمى شديدة، تتجاوز حرارة المريض فيها 39 درجة، يرافقها صداع وآلام تعمّ كل الجسد والمفاصل خاصة، وقد ترافقها حالات غثيان مصحوبة بنوبات تقيء. فيفقد المصاب شهيته للطعام، وينتابه ضعف ووهن لدرجة أن ساقيه لا تقويان على حمله.

علاجات منزلية

العلاج المناسب هنا هو ملازمة السرير، والحرص على الراحة التامة، وتجنب العمل والإجهاد، وبوسع المصاب تناول المهدئات المنزلية السالفة الذكر في علاج نزلة البرد، والإكثار من تناول السوائل الساخنة. ولعلاج الحرقة في البلعوم وجفاف القصبات ينصح بتناول الشاي الأسود الساخن مخلوطاً بملعقة عسل وقليل من عصير الليمون الحامض.

وفي المناطق التي ينمو فيها الليمون الحلو (نوع صغير من فصيلة الكريب فروت)، ينصح بالإكثار منه، فله أثر فعال أكيد في القضاء على فاعلية الفيروس وتسريع الشفاء وخفض الحرارة. وعلى كل حال، فحين يكون المصابا كبير السن أو يعاني من ضعف جهاز المناعة، فينصح بمراجعة طبيب لأن الإنفلونزا قد تقود بسهولة إلى الإصابة بمرض ذات الرئة، القاتل.

العدوى الفطرية ليست مؤشراً على نقص النظافة

ضعف الجهاز المناعي يُزيد من خطر الإصابة بالعدوى الفطرية

لا تُعد العدوى الفطرية على الجلد أو الأغشية المخاطية مؤشراً على نقص النظافة الشخصية، بل على العكس تزداد فرص ظهور هذه العدوى بسبب المبالغة في الاهتمام بالنظافة، أو عندما يكون الجلد مبللاً في كثير من الأحيان.

وأوضحت أورسولا زيللربيرغ، من اتحاد روابط الصيادلة الألمان بالعاصمة برلين، أن ضعف الجهاز المناعي أو تناول المضادات الحيوية يُزيد من خطر الإصابة بالعدوى الفطرية، وتظهر العدوى الفطرية على الجلد في كثير من الأحيان على هيئة بثور أو بقع حمراء ذات حافة بيضاء مع حكة.

وفي حالة الأطفال الرُضع يكون نطاق الحفاضات أكثر عرضة للإصابة بهذه العدوى، أما مع الأشخاص البالغين فتظهر الإصابة غالباً في طيات الجلد الرطبة، على سبيل المثال بين أصابع القدم وعلى البطن أو أسفل الثدي لدى السيدات.

وتعرف العدوى الفطرية بالأغشية المخاطية في الفم باسم القلاع الفموي أو فطريات الفم، وتظهر غالباً من خلال طبقة بيضاء على الغشاء المخاطي بالفم والذي يوجد به احمرار. وتحدث هذه العدوى بسبب استخدام أطقم وتركيبات الأسنان أو تناول المضادات الحيوية.

علاوة على أن الأدوية الحتوية على الكورتيزون تضعف الجهاز المناعي، وبالتالي قد تؤدي إلى الإصابة بالعدوى الفطرية. وأوضحت أورسولا زيللربيرغ أنه يمكن تجنب هذه الآثار الجانبية بكل سهولة، حيث يتعين على المريض، الذي يستخدم بخاخة تحتوي على الكورتيزون لعلاج الربو، تناول أية أطعمة أو شطف فمه بالماء بعد كل مرة يتم فيها استعمال البخاخة.

وفي أغلب الأحيان يتم علاج فطريات الفم بشكل موضعي باستخدام دواء معلق أو أقراص استحلاب. وينبغي أن تظل هذه الأدوية في الفم لأطول فترة ممكنة، حتى تطول فترة اتصال الدواء بمواضع الفطريات. وإذا لم يظهر أي تحسن بعد مرور أربعة أو خمسة أيام، فعندئذ يلزم استشارة طبيب.

شرب 8 أكواب من الماء يومياً يجنبك 7 مشاكل صحية

شرب الكثير من الماء

ذكر تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاي» 7 فوائد صحية لشرب 8 أكواب من الماء يومياً على الأقل، لأن جسم الإنسان يتكون من 65% من المياه، وتتضمن الفوائد الآتي:

1. تجعل قدرتك أفضل على تحمل التمرينات:

عندما يكون الجسم به كمية كافية من الماء، فإن توازن الكهرباء في الجسم يجعلك تبقى بصحة جيدة، ما يعطي لك ما يكفي من الطاقة للقيام ببعض التمرينات.

2. يكون أفضل لوظائف الكلى:

لأن الكلى تتطلب الكثير من الماء والسوائل لطرد السموم من الجسم بكفاءة، لذا عند شرب 8 أكواب من الماء يمكن أن تجعل الكلى تعمل بشكل أفضل.

3. ترطيب الجلد بشكل جيد:

لأن الترطيب الداخلي للجلد غاية الأهمية بالنسبة للجلد، عندما يتم استهلاك كمية كافية من الماء فيظهر على الجلد.

4. يمنع الإمساك:

الماء مهم جداً للحفاظ على حركة الأمعاء، لذا فإن شرب 8 أكواب من الماء يومياً تساعد على منع الإمساك.

5. يمنع الإصابة بنزلات البرد:

فقد أظهر دراسة أن شرب مستويات كافية من الماء يومياً يمكن أن تساعد في منع أمراض مثل نزلات البرد والبقاء رطباً وتقوية الجهاز المناعي.

6. يقلل من حدوث الصداع:

لأن الجفاف هو واحد من أكثر الأسباب شيوعاً للصداع، فعندما تشرب على الأقل 8 أكواب من الماء يومياً يمكن أن يقل الصداع وتصبح أقل توتراً.

7. تحسين صحة القلب:

لأن الجسم يحتاج لكمية كافية من الماء لضخ القلب للدم بمعدل صحي، وبالتالي الحفاظ على قلب وجسم صحي وآمن من الأمراض المختلفة.

5 طرق تخلص جسمك من النيكوتين

المشي يساعد الجهاز التنفسي على طرد النيكوتين

النيكوتين تلك المادة التي يدمن تدخينها الكثيرون هي عبارة عن مادة كيميائية عديمة اللون شديدة السمية تستخدم كجزء من مكونات المبيدات الحشرية، وبعد تدخين السيجارة يمتص الدم النيكوتين بصورة سريعة لتصل هذه المادة الخطيرة إلى الدماغ. وقد أكدت كثير من الدراسات أن التدخين يتسبب في تغيرات كيميائية دائمة في دماغ المدخنين مماثلة لتلك التي وجدت لدى الأفراد الذين يتعاطون المخدرات، حيث إن النيكوتين يدخل إلى الخلايا الدهنية ليستغرق وقتاً طويلاً حتى تتخلص منه الخلية، وحسب موقع «healthycures» يمكن للجسم التخلص من آثار النيكوتين عبر 5 خطوات:

1 – إضافة الفيتامينات إلى النظام الغذائي سواء طبيعية عن طريق تناول الخضروات والفواكه الطازجة أو عن طريق المكملات الغذائية التي تتوفر بكثرة في الصيدليات فهذا يساعد على طرد النيكوتين من الخلايا

2 – تناول 2 لتر من الماء على مدار اليوم يفيد في طرد النيكوتين بصورة سريعة من الخلايا ويفضل بعد كل سيجارة شرب كوب ماء

3 – الاستحمام بالماء الدافئ يومياً يخلص الجلد من آثار النيكوتين العالقة على الجلد سواء بسبب التدخين السلبي أو الإيجابي

4 – تناول أطعمة تحفز عملية التمثيل الغذائي مثل «الحبوب الكاملة، البروتين» بحيث تساعد الخلايا على طرد الفضلات الموجودة داخلها والمعبئة بالنيكوتين

5 – الحفاظ على المشي نصف ساعة يومياً فهذا يساعد الجهاز التنفسي على طرد ما به من النيكوتين.

المراهقون المصابون بالسمنة أكثر عرضة لهشاشة العظام الدائمة

سمنة المراهقين تصيبهم بهشاشة العظام

كشفت دراسة علمية حديثة عن نتائج جديدة ومثيرة، حيث أفادت أن المراهقين الذين يعانون من السمنة المفرطة يمكن أن يحدث لهم ضرر لا يمكن إصلاحه لعظامهم.

ووفقاً للدراسة الجديدة لجمعية الطب الإشعاعي في أمريكا الشمالية (RSNA)، أوضح الباحثون أن البدانة ترتبط في مرحلة الطفولة والمراهقة بعدد من المخاطر الصحية، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري.

وقالت مؤلفة الدراسة الرئيسية، الدكتورة «ميريام بريديلا» طبيبة الأشعة في مستشفى ماساتشوستس العام وأستاذة الأشعة في كلية الطب بجامعة هارفارد في بوسطن، إن الدراسات الأخيرة أكدت ارتفاع عدد حالات كسور الساعد في الشباب الذين يعانون من السمنة المفرطة.

ولتأكيد نتائج الدراسة قام الباحثون بجمع بيانات أكثر من 23 من المراهقين الذين يعانون من السمنة المفرطة مع متوسط أعمارهم 17 عاماً، ومؤشر متوسط كتلة الجسم (BMI) أكبر من 44 كجم، ووجد الباحثون أن هناك العديد من الآليات التي تؤكد أن الدهون الحشوية التي يعاني منها مرضى السمنة لها تأثيرات سلبية على العظام، حيث إنها تفرز المواد التي تحفز الالتهاب المزمن، والالتهاب المزمن يحفز تكوين الخلايا الآكلة.

وأضاف الباحثون أن هرمون النمو، أمر مهم لصحة العظام، وهو أيضاً يكون بنسبة منخفضة في المراهقين الذين يعانون من الدهون الحشوية.

وقد نشرت نتائج لدراسة عبر الموقع الطبي الأمريكي «Medical xpress»، وذلك في الحادي والعشرين من شهر نوفمبر الجاري.

دراسة: الكشافة بالصغر تعني صحة عقلية أفضل في الكبر

مجموعة من الأطفال في أنشطة الكشافة

أظهرت دراسة حديثة أن المزايا المتعلقة بالصحة العقلية التي تحققها مشاركة الأطفال في أنشطة الكشافة قد تستمر لعقود، و يبدو أن الكشافة تزيل تماماً عند سن الخمسين أثر عدم المساواة المتعلق بالعوز الاقتصادي في سن مبكرة.

قال كريس ديبن كبير الباحثين في جامعة أدنبره في اسكتلندا الذي قاد فريق البحث: «يبدو أن الكشافة أو الأنشطة الموجهة تزيل تماماً تقريباً (عند سن الخمسين) أثر عدم المساواة المتعلق بالعوز الاقتصادي في سن مبكرة».

وفسر أن الدراسة وجدت أن الحالة المزاجية ودرجة السعادة تختلف حسب المستوى الاجتماعي في فترة الطفولة في دراسة شارك فيها أشخاص في منتصف العمر لكن ذلك لا ينطبق على الذين شاركوا في أنشطة الكشافة أثناء فترة الطفولة.

وقال ديبن: «نظراً إلى الصعوبات التي تواجهها الحكومات على مستوى العالم في معالجة عدم المساواة في الرعاية الصحية نحن نعتقد أن أي دليل على تأثير ملحوظ سيكون له أثر كبير».

وتقدم أنشطة الكشافة أنشطة إجتماعية خارجية للذكور والإناث من سن السادسة إلى 25 عاماً في بريطانيا. وركز الباحثون في الدراسة الجديدة على أكثر من تسعة آلاف شخص ولدوا في عام 1958 ونسبة 28% منهم شاركوا في أنشطة الكشافة أثناء الطفولة. وقاست اختبارات مؤشرات الصحة العقلية في سن الخمسين درجة القلق والتوتر والهدوء وتراجع المعنويات على مدى أربعة أسابيع على مقياس من واحد لمائة. وفي المتوسط سجل المشاركون 75 على المقياس.