

متى تصبح حرقه المعدة خطراً يهدد حياتك؟



وحدث ارتجاع المريء عندما تسبب العصارة المعدية في تغيرات خلوية في الغشاء المخاطي المبطن للمريء بين المعدة والمريء، ومن العوامل التي تساعد على الإصابة بهذا المرض تناول المشروبات الكحولية والتدخين والقهوة والأطعمة الدهنية والمشروبات الحمضية.

وقد يكون سرطان باريت الذي يمكن أن يتطور بسبب التغيرات في الغشاء المخاطي هو السرطان الأكثر تزايداً في العالم الغربي، كما أن الإصابة به قد زادت أربع مرات عما كانت عليه قبل عشر سنين.

«24»: أشارت الرابطة الألمانية لمساعدة مرضى السرطان إلى أن حرقه المعدة المتكررة قد تلتزم بالإصابة بسرطان المريء.

وأوضحت الرابطة الألمانية أن تكرار الحرقه يعد من الأعراض الرئيسية للإصابة بما يعرف بارتجاع المريء، وهو ما يعزز بدوره الإصابة بسرطان باريت، ونصح الأطباء في مثل هذه الحالات بعمل فحص بالمنظار، حيث إن التعرف المبكر على المرض قد يحول دون إجراء عملية جراحية، بحيث يتم الحفاظ على المريء أو على الأقل على أجزاء منه.

عربات التسوق أكثر 361 مرة تلوثاً من الحمام



وأشارت الدراسة إلى أن نسبة البكتيريا والجراثيم تتراوح بين «محل» أو سوبرماركت وآخر، حسب معايير النظافة المنبعة، ونوعية السلع المباعة، إلا أنها في أحسن الأحوال تبقى نسبة الجراثيم على العربات أكثر 3 مرات من تلك الموجودة على مقابض أبواب المطابخ.

على سبيل المثال، وفي أسوأها، أكثر 361 مرة من الجراثيم المتراكمة على مقابض أبواب الحمامات.

«العربية»: إن كنت من محبي تناول الطعام، أو قرشة بعض الشيبس أو غيره، وأنت تدفع عربة التسوق في السوبرماركت على سبيل المثال، عليك أن تعيد التفكير ملياً بذلك العادة، لأنها تحمل من المخاطر أكثر مما تتصور.

فقد تمت دراسة أجريت عبر American study by Reusethisbag أن ثلاثة أرباع العربات تحتوي على عدد من البكتيريا التي تسبب التسمم الغذائي، ومنها السالмонيللا وإيكولي.

5 طرق للتعامل مع آلام الصداع النصفي



«الأناضول»: الصداع النصفي هو أكثر أنواع الصداع شيوعاً واشدها، ويمكن أن يسبقه أو يرافقه علامات تحذيرية وحسية مثل تهور ومضات ضوئية أثناء الرؤية، ووخز في الذراعين والساقين وغثيان وفيء.

وتتمتد آثار الصداع النصفي في بعض الحالات إلى الضعف الإدراكي المؤقت وآلام جلدية، وتووم الآمه من 4 ساعات وحتى 3 أيام.

والصداع النصفي أحد أشهر المشكلات الطبية في الولايات المتحدة، ويحسب الجمعية الأمريكية للصداع النصفي، فإن هذا المرض يؤثر على 36 مليون أمريكي تراوح أعمارهم من 15 إلى 55 عاماً.

وتوضح الجمعية أن آلام الصداع النصفي تبدأ من مرحلة الطفولة وتزيد حدتها في مرحلة البلوغ من سن 35 إلى 39 عاماً، ويصيب الصداع النصفي النساء بمقدار 3 أضعاف الرجال، ويستمر معهن لفترة أطول من الرجال.

وربطت العديد من الدراسات العلمية الصداع النصفي المزمن بانخفاض نوعية الحياة وتعطيل مستويات النشاط.

وتنشر موقع «MedicalNewsToday» المعني بالأخبار العلمية، 5 خيارات للوقاية والعلاج من

الصداع النصفي، وفقاً لدراسات علمية أجريت في هذا الشأن.

1- استخدام وصفات طبية: يستخدم بعض المرضى المصابين بالصداع النصفي العقاقير الطبية التي يصفها الصيدلي دون وصفة طبية، وأكثرها المسكنات مثل «الأسبرين»، و«إيبوبروفين»، و«ديكلوفيناك»، و«نايروكسين».

وهي عقاقير شائعة الاستخدام، وممتاحة بشكل أوسع وغير مكلفة. لكن تلك العقاقير لا تتعامل مع هجمات الصداع النصفي المتكررة بشكل جيد، وقد يصف الصيدلي أيضاً عقار «التريبتان» الذي

يخفف الآلام الناتجة من الصداع النصفي، لكن له آثار سلبية على القلب والأوعية الدموية.

لذلك يوصي الأطباء المرضى عند شعورهم بأول نوبات الصداع النصفي في الطفولة أو الشباب بالذهاب إلى الطبيب المختص وأخذ العلاج المناسب في أقرب وقت للحصول على أقصى قدر من الفاعلية.

2-تناول المكملات الغذائية: كشفت الدراسات أن بعض المكملات الغذائية تستخدم للوقاية من نوبات الصداع النصفي خصوصاً لأنها متاحة وليس لها

آثار جانبية تذكر. ومن أمثلة هذه المكملات: فيتامين (B2) الذي يعمل على حماية الجهاز العصبي والمخ والحد من آلام الصداع النصفي، والمغنيسيوم الذي ينظم عملية التمثيل الغذائي وضغط الدم، ما يحد من نوبات الصداع النصفي المتكررة. ويلاحظ الأطباء أيضاً تناول مكملات «الميلاتونين»، وهو الهرمون المنظم لحيات النوم واليقظة، وتشير بعض الأبحاث إلى أنه يمكن أن يكون فاعلاً في الوقاية من الصداع النصفي.

3-العلاج العصبي:

نصائح للسيطرة على الغضب



«سكاي نيوز»: يتغير مزاج الإنسان باستمرار، فيحس بالرهبا أحياناً لكنه قد يتحول ويستشيط غضباً في أحيان أخرى، ولذلك ينصح خبراء في الصحة بعدد من الطرق للسيطرة على الانفعالات الشديدة.

ويشكل الاعتراف بالأمور الواقعية أمراً ضرورياً، فحين يشعر شخص ما بأنه متفعل يتوجب عليه أن يعي المشكلة التي يعاني منها دون إنكار، ومن ثمة المرور إلى المرحلة التالية.

أما النصيحة الثانية فهي تجزئة المهام، فإذا وجدت نفسك متفعلًا عليك أن تقسم المشكلة إلى عدة عناصر، وتحدد، يمكنك أن تعالج كل جانب منها على حدة، عوض مواجهة أزمة كبيرة، وتستعين قوات النخبة في البحرية الأمريكية بهذه الطريقة في التدريبات النفسية.

ويحسب ما نقل موقع «ريجييم»، فإن التدريب يساعد بدوره على خفض التوتر، كأن يقوم مدير ما بإلقاء خطابه أمام المرأة في البيت قبل أن يلقيه أمام الموظفين.

فحصاً عن ذلك، ينصح الخبراء بالتفكير والتخطيط للبدائل، على اعتبار أنه لا يمكن الاعتماد على خيار واحد في الحياة، ولذلك لا يجب أن يترك الإنسان نفسه رهين وضع واحد.

ويمكن للشخص المتوتر أن يلجأ إلى تقنيات التحكم في النفس، حيث يقوم بالشهيق ببطء لأربعة ثوان ثم الزفير لمدة نفسها، مع تكرار العملية 3 مرات أخرى.

هل تصدق.. قبضة يدك تحذرك من 7 مشكلات صحية؟



باستشارة الطبيب فور ظهور هذه البقع حرصاً على سلامتك.

5 - الرعاش اليدوي قد يكون الرعاش اليدوي مؤشراً على شيء بسيط مثل الإفراط في تناول الكافيين أو التوتر والعصبية،

لكن إذا كانت هذه الحالة مزمنة، فإنها قد تكون دليلاً على شيء أكثر خطورة مثل هذه الأمراض: مرض الشلل الرعاش، نقص الماغنيسيوم، التعرض للسوم البينية والمعادن الثقيلة أو نقص فيتامين D و B12.

6 - فقر الدم أو الأنيميا الانفاقر شديدة البياض وشحوب الجلد تحتها يعتبر إحدى علامات فقر الدم أو نقص الهيموغلوبين وهو البروتين الذي يحمل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم.

وتشمل الأعراض الأخرى نقص الحديد بالجسم، برودة الأطراف، التعب والوهن، الصداع وعدم انتظام ضربات القلب.

7 - مشاكل الأعصاب أي مشكلة في الضفيرة العصبية وهي مجموعة الأعصاب التي تمتد من الحبل الشوكي وحتى الرقبة،

تتسبب التواصل بين الدماغ واليد مما يترجم على همة فقدان الإحساس باليدين وعدم تمييز الحرارة والبرودة.

يخدر يبدأ في أصابع اليدين والقدمين وتحول في لون الأصابع إلى الأزرق ثم الأسود قبل أن يصل الخدر إلى الجسم كله، وذلك نتيجة الانخفاض الشديد في تدفق الدم بالشرايين والأوردة.

3 - الاعتلال العصبي تحتوي البدان على عدد لا يحصى من الأعصاب وأنواع مختلفة من المستقبلات التي تزودنا بالمعلومات التي تنتقل عن طريق الخلايا العصبية للدماغ. وقد يشير فقدان الإحساس بالألم أو درجة الحرارة عن طريق اليدين إلى مشكلة في الاتصالات العصبية،

وغالباً ما تكون نتيجة مرض السكري وتسمى هذه الحالة بالاعتلال العصبي المحيطي.

ويحدث الاعتلال العصبي عندما يرتفع مستوى السكر في الدم بشكل مزمن مما يحد من وصول الأكسجين والمغذيات إلى الأطراف.

4 - الأمراض المتعلقة بالدورة الدموية قد تظهر بعض البقع الحمراء في راحة يدك وتكون ناقوس خطر لعدد من الأمراض الخطيرة مثل التهاب

المفاصل الروماتويدي، أمراض الغدة الدرقية، أورام المخ، السكري، مرض الزهري، التسمم بالزئبق، وتليف الكبد والذي يسبب إفراز هرمونات إضافية للجسم وتسد الأوعية الدموية مما يسبب البقع الحمراء في اليدين واحمرار العينين أيضاً، لذا ينصح

«العربية»: مثلما العين تعتبر نافذة لما يدور بداخلها أو يشغل بالك، فإن يدك هي نافذة لك الصحة التي قد تطلعك وتذكرك من عدة مشاكل صحية تهدد جسمك. فمن الحكمة أن تولي اهتماماً لآية تغيرات ظاهرية تطرأ على يدك، فهي تعد وسيلة الاتصال المباشر بين المخ والعالم الخارجي.

واليكم فيما يلي 7 مشكلات صحية تحاول يدك في بعض الأحيان أن تحذرك منها بأساليب شتى، حسب ما جاء في موقع «ديلي هيلث» المعني بالصحة:

1 - متلازمة النفق الرسغي

تتمثل هذه المتلازمة في الشعور بالألم في الرسغ نتيجة انضغاط عصب يمر في منطقة المصم بسبب التهاب في «الأعصاب أو الأوتار، وقد تؤدي هذه المتلازمة إلى المعاناة من ضعف في «عضلات اليد في الحالات الأكثر خطورة منها.

وتحذرك يدك من هذه المتلازمة بعدة مؤشرات منها الوخز، الخدر أو التنميل في أصابع الإبهام والسبابة والوسطى.

2 - مرض بورغر «التهاب الأوعية الدموية» مرض بورغر هو التهاب وتضخم متزايد الحدة يصيب أجزاء من الشرايين والأوردة الصغيرة والمتوسطة في الأطراف ويرتبط هذا المرض ارتباطاً وثيقاً بالتدخين، وتتمثل بعض مؤشرات الإصابة به في الشعور