

خروج الدم من الفم .. أسبابه ونصائح لعلاجـه



ولأن نثـث الدم ليس مرضا، بل هو عبارة عن إحدى الأعراض المرافقة لمرض ما، لذا فمن الطبيعي أن علاجـه يتعلـق بتشخيص المرض. وفي حال كان الغم هو مـصدر الدم، فإن هناك مجموعة من العوامل وراء ذلك، قد تكون بسيطة مثل الضغط على الأسنان خلال تنظيفها، أو السـد خطرا مثل التهاب اللثة ودواعـم الأسسـان، وسرطان الدم، ونقص الفيتامينات والصفائح الدموية.

ويتوقف علاج هذا النزف على أسبابه، وتكون الخطوة الأولى بالعناية بنظافة الفم وتنظيف الأسنان 3 مرات على الأقل يوميا، واستخدام غسول الفم أيضا. كما يتوجب على الشخص مراجعة الطبيب لمعرفة سبب النزف، بحسب ما نـقل «سكاي نيوز».

ما ذكر موقع «ويب طب»... ويخرج الدم الشاجـم عن الجهاز التنفسي على شكل سعال، ويعرف علميا بنثـث أو بصق الدم، وتحددهـى خطورة الحالة بحسب الفترة الزمنية لها، وكـمية الدم الصادر عنها، علما أنه يجب على الشخص مراجعة الطبيب عند حدوث ذلك.

وتتراوح درجات خطورة خروج الدم من الفم بفعل الجهاز التنفسي، إذ قد تنجم عن مجرد التهاب في الحلق، لكنها أيضا قد تكون بسبب مجموعة من العوامل، منها الإصابة بسرطان الرئة، أو مرض السـل، أو استئشاق جسم غريب واستقراره في الجهاز التنفسي، أو وجود إصابة في شرايين الرئة، أو التليف الكيسي، أو تجلط الدم في الرئة.

قد يفاجئ كثيرون بخروج دم من الفم، دون أن تكون هناك أسباب واضحة وراء ذلك، إلا أن هذا قد يكشف الكثير من المعلومات عن صحة الفرد. وتتفاوت درجة خطورة خروج الدم من الفم بحسب مصدره، سواء كان من الجهاز التنفسي أو من الفم، وهو أمر يمكن للمرء تمييزه من خلال مجموعة من الأعراض.

ففي حال كان الجهاز التنفسي هو مصدر الدم، فإن الشخص سيلاحظ أن الدم يخرج على شكل فقايعات لزجة لأنه ممزوج بالهواء والمخاط الموجود في الرئتين. كما أن لونه سيترشح بين البني المحرق والأحمر الفاتح، أما إذا كان المصدر هو الفم، فإن ملمس الدم يكون أخف وأقل لزوجة، في حين أن لونه أقرب للون الدم الصافي، حسب ما نـقل «العربية نت».

منظمة الصحة العالمية : حوادث الطرق «أخطر قاتل للشباب» في العالم

ارتقاء وانخفاض وفقا لأحدث البيانات، قتل نحو 1.35 مليون شخص في حوادث سيارات في شتى أنحاء العالم في عام 2016، وذلك بزيادة طفيفة عن السنوات السابقة. ويُقال إن خطر الوفاة على الطرق أعلى ثلاث مرات في البلدان ذات الدخل المنخفضة.

وتأتي منطقة جنوب شرق آسيا بعد أفريقيا باعتبارها ثاني أخطر منطقة، يليها شرق البحر المتوسط. لكن على الرغم من الزيادة في عدد حالات الوفاة، تقول منظمة الصحة العالمية إن المعدل العالي لحوادث الطرق قد استقر في السنوات الأخيرة.

ويرجع هذا إلى زيادة جهود السلامة في البلدان ذات الدخل المتوسطة والعالية. ويشمل ذلك تطوير بنية تحتية أكثر أمانا مثل تخصيص ممرات للدراجات الهوائية، وإقرار تشريعات «أفضل» بشأن السرعة، وإحزمة الأمان، ومعايير فنية متطورة للسيارات.

وقد شهدت أوروبا والأمريكتان وغرب المحيط الهادئ انخفاضاً في معدلات الوفاة الناجمة عن حوادث الطرق، بحسب «بي بي سي».



وقد شهدت كل من بوتسوانا وساحل العاج والكاميرون أكبر زيادة في معدل حالات الوفاة، ومن بين الدول التي شهدت انخفاضا مصر وأنغولا وبوركينا فاسو وبوروندي.

وقد سجلت أفريقيا أيضا أعلى معدل في العالم لحالات وفاة المشاة وراكبي الدراجات.

بسبب حوادث الطرق في أفريقيا يبلغ 26.6 حالة بين كل 100 ألف شخص، وهو ما يقرب من ثلاثة أمثال المعدل في أوروبا، والتي سجلت أقل معدل في العالم.

ويشير التقرير إلى أن نصف دول أفريقيا، وعددها 54 دولة، ليس لديها قوانين للسرعة أو حدود السرعات القصوى.

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، تيدروس أدهانوم غيبريسوس، إن «حالات الوفاة هذه نحن ياخذ غير مقبول للنقل». وأضاف «لا يوجد مبرر للتفاخر عن العمل. هذه المشكلة لها حلول مجرية وملتزمة».

ويقول تقرير منظمة الصحة العالمية إن معدل حالات الوفاة

أصبحت الإصابات الناجمة عن حوادث الطرق أشد ما يفكر بالأطفال والشباب في شتى أنحاء العالم، وفقا لمنظمة الصحة العالمية.

ونشرت المنظمة الدولية أيضا بيانات تظهر أن أفريقيا تعاني من أعلى معدل في العالم لملوث جـراء الحوادث المرورية.

وتحذر المنظمة في تقرير من أن العديد من البلدان في أفريقيا وأمريكا الجنوبية ما زالت لا تفرض ما يكفي من قوانين تنظيم الحدود القصوى للسرعات على الطرق.

لكن التقرير يشير أيضا إلى استقرار معدلات الوفاة على مستوى العالم بالمقارنة بحجم سكان العالم.

ويقول التقرير إن حوادث السيارات هي السبب الرئيسي في العالم للوفاة بين الأطفال والشباب البالغين، والذين تتراوح أعمارهم بين 5 و29 سنة.

وتقول منظمة الصحة العالمية إن عدد حالات الوفاة بسبب إصابات حوادث الطرق أكبر من عدد الوفيات بسبب فيروس نقص المناعة المكتسب (السبب لمرض الإيدز) أو السل أو أمراض الإسهال.

الأعمال التطوعية تحمي من الخرف



على مـوظفي هيئة الصحة، وكشفت أبحاث الجمعية الملكية البريطانية للخدمات التطوعية الخيرية، مجموعة من الفوائد التي تعود على المتطـعين. ويقول الباحثون الآن إن هناك أدلة دامغة على أن ذلك يمكن أن يفيد المتطوعين والمرضى والموظفين.

وتبعت الدراسة التي نشرت في دورية الاقتصاديات الشيخوخة، 64 ألف بالغ في الولايات المتحدة، من في سن الستين وما فوق، بين 1998 و2010.

واظهرت النتائج أن الذين أكملوا العمل التطوعي مدة 100 ساعة في السنة، ساعتين في الأسبوع فقط، أظهروا تحسنا في الاختبارات الإدراكية بنسبة 6 ٪ مقارنة مع غير المتطوعين، بحسب ما نـقل «24».

وتوصلت دراسة رئيسية جديدة إلى أن التطوع مدة ساعتين فقط في الأسبوع يمكن أن يساعد في الوقاية من الخرف.

ووجد الباحثون أن الحفاظ على مستوى معين من النشاط في سن التقاعد، يلعب دورا هاما في الحد من مشاكل الذاكرة، وتعزيز مهارات التفكير بنسبة تصل إلى 6 ٪.

ويقول الخبراء إن نتائج الدراسة، تُضيف إلى الأدلة المتنامية على أن الأنشطة المحفزة، مثل المساعدة في أجنحة المستشفى، أو القراءة للمرضى، يمكن أن تسهم في الحفاظ على قوة الدماغ في الشيخوخة.

وفي الأسبوع الماضي، وجد تقرير رئيسي أعده مركز أبحاث الصحة البريطانية، أن المشاركة في الأعمال التطوعية، ساعد في تخفيض الضغوط

وقال ستيفن تشيز المدير المساعد لبرنامج المسوية العصبية بجامعة كارنيجي ميلون في بيتسبرج بولاية بنسلفانيا أن الفريد في التجربة هو أنها لا تتطلب تعديلا للأجهزة اللوحية بل يمكن تطبيقها على نفس الأجهزة التي يستخدمها الأصحاء.

وأضاف تشيز الذي لم يشارك في التجربة «يعني هذا أنه لن تكون هناك حاجة لتصميم برمجيات خاصة لمستخدمي هذه الأجهزة مما يزيد كثيرا من عدد التطبيقات التي سيستفيد منها المرضى المتعامل معها»، بحسب «رويترز».

التكنولوجيا ربما تساعد مرضى الشلل على استخدام أجهزة الكمبيوتر اللوحي

السيمفونية التاسعة لبيتهوفن، وكتب الباحثون في دورية «بلوس وإن» يقولون إن المشاركين استطاعوا القيام بما يصل إلى 22 مهمة تحريك ونقر في الدقيقة باستخدام تطبيقات مختلفة.

وبالنسبة للتطبيقات النصية، استطاع المشاركون كتابة ما يصل إلى 30 حرفا في الدقيقة. وأجرى التجربة فريق من الأطباء والعلماء والمهندسين، وأشار الفريق من قبل إلى أن الجهاز المستخدم في التجربة الحالية قد يمكن الأشخاص من تحريك أذرع قوية أو استعادة السيطرة على أطرافهم رغم فقدانهم القدرة على الحركة بسبب إصابة أو مرض.

وقال ستيفن تشيز المدير المساعد لبرنامج المسوية العصبية بجامعة كارنيجي ميلون في بيتسبرج بولاية بنسلفانيا أن الفريد في التجربة هو أنها لا تتطلب تعديلا للأجهزة اللوحية بل يمكن تطبيقها على نفس الأجهزة التي يستخدمها الأصحاء.



على جهاز الكمبيوتر اللوحي ومن بينها تطبيقات البريد الإلكتروني ونشر مقاطع الفيديو.

كما تمكن المرضى من إرسال رسائل للأقارب والأصدقاء وأعضاء فريق البحث وكذلك لبعضهم البعض. كما دخل المشاركون على الإنترنت وتلقوا حالة الطقس وقاموا بالتسوق الإلكتروني.

وكان أحد المرضى يعزف البيانو واستطاع عزف مقطوعة من

والهدف من زرع الجهاز هو رصد الإشارات المرتبطة بالحركات المرغوبة ثم نقل هذه الإشارات إلى جهاز يعمل بالبلونوث ومصمم للعمل كقراءة كمبيوتر لاسلكية متصلة بجهاز كمبيوتر لوحي من طراز جوجل تكسي 9 لم يدخل العلماء أي تعديل عليه.

وبمساعدة جهاز الاستشعار «السفارة» اللاسلكية، تمكن المشاركون في التجربة من الانتقال عبر البرامج الشائعة

خلصت تجربة حديثة إلى أن المرضى الذين يعانون من الشلل قد يتمكنون يوما ما من استعمال الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر اللوحي عن طريق مجرد التفكير فيما يريدون القيام به وذلك بمساعدة أجهزة استشعار يتم زرعها في دماغهم.

وقال جايبي هيندرسون من كلية الطب بجامعة ستانفورد في كاليفورنيا إن تجارب سابقة كانت قد حققت بعض النجاح في الاستفادة من أجهزة استشعار في الدماغ متصلة بأجهزة كمبيوتر معدلة في مساعدة مرضى الشلل لكتابة ما يصل إلى ثماني كلمات في الدقيقة لكن التجربة الحالية ركزت على مساعدة المرضى في استعمال أجهزة الكمبيوتر اللوحي والهواتف الذكية دون أي تعديلات خاصة

عليها. وأضاف هيندرسون في رسالة عبر البريد الإلكتروني «ربما لا يزال أمامنا سنوات حتى نصل إلى جهاز يمكن زرعهم وتوافق عليه إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية حتى يتمكن توفيره لاستخدامه على نطاق واسع، إلا أنني على قناعة بأن معظم العرقائل التكنولوجية قد أتت وسنرى في المستقبل القريب أجهزة مسنونة تسمح للمصابين بالشلل بالتحكم في كمبيوتر