

من أكثر الحالات الشائعة في عيادات الأطباء،

## التهابات الحلق المزعجة بين الفيروس والبكتيريا

من الأم، صعوبة في البلع، الصداع، وارتفاع درجة الحرارة وغيرها. لهذا فإن علاج التهاب الحلق المفضل هو:

- الغرغرة بماء ساخن ومالح يساعد على تعقيم المنطقة المصابة.
- يمكن الاستعانة بإقراص مص لتخفيف الألم (عملية مص الإقراص ترفع من تركيز اللعاب في الفم، وتساعد على ترطيب المنطقة المؤلمة، بالإضافة لذلك، يحتوي جزء من الإقراص المص في الصيدليات على تركيز منخفض من سكبات (الأم).
- قد يخفف جهاز البخار من الأعراض، خاصة في حالات التهاب الحلق الناتج عن هواء جاف وتنفس عن طريق الفم.
- البخاخ (spray) - هذه البخاخات تعمل على ترطيب الفم وتحتوي على سكبات الألم.
- تناول أدوية لتسكين الألم بشكل قموي.
- في بعض الحالات الصعبة والتي لم يتجاوب فيها الشخص المريض مع أي من امكانيات العلاج المشروحة سابقا وما زال يعاني من مشاكل وصعوبة في البلع يصف الأطباء إمكانية العلاج بواسطة الجلوكورتيكوستيرويدات الذي من شأنه ان يساعد المريض في التغلب على صعوبة عوارض المرض.

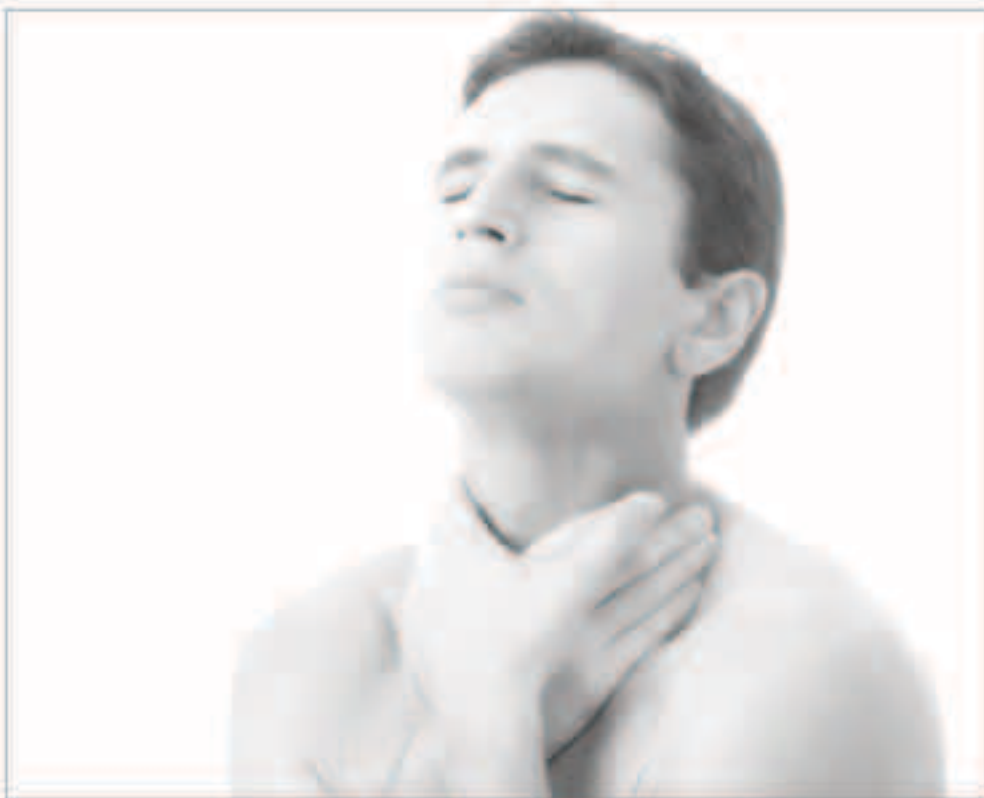
الخلفي

- عوارض أولية لمرض HIV
- مضاعفات التهاب الحلق قد يؤدي إهمال التهاب الحلق لحمى الروماتيزم (Rheumatic fever - RF) وهو مرض التهابي يظهر عند الأطفال والبالغين، ويصيب أجهزة عديدة في الجسم كالقلب، المفاصل، جهاز الأعصاب المركزي والجلد. وهو نتيجة لعدم علاج التهاب الحلق الذي يشمل وجود جرثومة من نوع العقديّة «A» (Streptococcus).
- أن نسبة انتشار المرض هي في مجال العمر 5-15، دون وجود فرق بين البنين والبنات. يظهر حسب معطيات إحصائية أن 3%-2% من الأطفال الذين أصيبوا بالتهاب الحلق من نوع العقديّة «A»، ولم يعالجوا كما يجب، ظهرت لديهم بعد ذلك حمى الروماتيزم

### الغرغرة بماء ساخن تخفف من ألم المنطقة المصابة

الليفاوية

- ألم يطن (في الأساس لدى الأطفال)
- تقبؤ (في الأساس لدى الأطفال مع التهاب حلق)
- حالات خطيرة في التهاب الحلق:
- لدى المرضى مع عوارض عرض جديّة ووخيمة كالإفراغات، التريل الزائد، خلل وتغيير في الصوت، تورم الرقبة أو صعوبة في البلع علينا الانتباه اليهم بصورة أكثر جدية وفحص حالات شاذة للمضاعفات التي قد تحصل نتيجة لالتهابات الحلق ومنها:
- التهاب لسان المزمار
- الخراج (abscess) حول اللوزة
- التهاب الحيز تحت الفك السفلي
- التهاب الحيز البلعومي



التهاب الحلق

- التهاب الحلق ومنطقة البلعوم
- حرارة مرتفعة
- الإدم راس
- ظهور بقع فاتحة في الحلق واللوزتين
- الإدم عند البلع
- احمرار وانتفاخ اللوزتين
- انتفاخ وآلم بالفك والغدد

لتحديد التشخيص النهائي. قد يظهر التهاب الحلق في حالات معينة، بسبب علاج بمضادات حيوية، مع هذا كيميائي أو كل دواء يؤثر على جهاز المناعة. أن التهاب الحلق (Sore throat) الذي يستمر أكثر من أسبوعين بالتناوب، قد يدل على وجود مرض مزمن.

المنطقة بفيروس أو جرثومة، فإنها تصبح هائلة، وتنتفخ اللوزتين أكبر من حجمها الطبيعي، يترافق مع هذا العرض التهاب حلق، حرارة وصعوبات في الابتلاع. رغم أن صورة الالتهاب الفيروسي مميزة، لا يمكن دائما التفرقة بشكل قاطع بينهما وبين الالتهاب الجرثومي فقط بالاعتماد على الأعراض السريرية، وعندما يجب القيام بفحوصات إضافية

### من أعراضها ألم في الحلق وارتفاع في درجة الحرارة وصعوبة في بلع الطعام

اما بالنسبة للبكتيريا فإن نوع البكتيريا الأكثر شيوعا والتي قد تؤدي لالتهاب الحلق هي العقديّة (Streptococcus) والاركانوباكتريوم (Arcanobacterium haemolyticum) خاصة للدم (في اوساط المراهقين، واحيانا تكون مرتبطة بطفح جلدي احمر خفيف)، بالإضافة للتدخين، استنشاق هواء ملوث، تنفس هواء جاف عن طريق الفم، حساسيات مختلفة وحتى الغبار، كلها قادرة على تحفيز (تهيج) التهاب الحلق. يوجد هناك مرض آخر يكون التهاب الحلق فيه العرض الأكثر بروزا، وهو التهاب اللوزتين (Tonsillitis)، تتواجد اللوزتين في الجزء الخلفي للبلعوم، ولكل شخص لوزتان اثنتان (واحدة في كل جانب)، عند إصابة هذه

التهاب الحلق يكاد يكون من أكثر الحالات الشائعة في عيادات الأطباء الأوليين (أطباء العائلة). بحسب الإحصاءات في الولايات الأمريكية أكثر من 12 مليون زيارة سنوية للطبيب كانت بسبب التهابات الحلق. قد يحدث التهاب الحلق (Sore throat) لعدة عوامل، ويظهر كعرض أساسي في الكثير من الأمراض الصعبة المتعلقة بمسالك التنفس العلوية والتهاب المريء. قد ينتج التهاب الحلق (Sore throat) عن فيروسات، جراثيم أو فطريات، ينتج جزء من التهابات الحلق عن ملوثات موجودة بانتظام في فراغ الفم والبلعوم، وجزء منها عن ملوثات التي تنتقل عبر الهواء. يعتقد الأطباء أن الفيروسات هي العامل الأساسي المسؤول عن غالبية حالات التهاب الحلق. من بين هذه الفيروسات الشائعة نذكر فيروس الأنفلونزا، الباربا-أنفلونزا، الذي بي في EBV، الهربس HSV-1، الإيدز وغيرها. وكما هو معروف فإنه لا يوجد عقار لعلاج التهاب الحلق الفيروسي، مع هذا تشير الإحصاءات أن 60% من الأشخاص مع التهاب الحلق قد يحصلون على علاج بالمضادات الفيروسية (التيبيوتيك) رغم أن لجزء كبير منهم لن يكون ناجعا ولن يؤثر شيئا على سير المرض.

## البوتاسيوم... وخطورة ارتفاع مستوياته في الدم

• الجرعة الإبتدائية للدواء الجديد: تلقى المرضى واحدة من ثلاث جرعات ابتدائية مختلفة من الدواء الجديد (patiromer).

• انخفضت مستويات البوتاسيوم بشكل كبير خلال 4 أسابيع من العلاج وتم المحافظة على مستويات طبيعية من البوتاسيوم خلال 52 اسبوعا من بداية فترة الدراسة.

• يذكر الباحثون أن 20% من المشاركين في الدراسة شهدوا أعراضا جانبية قد تكون متصلة بالدواء الجديد الذي تناولوه. ومن هذه الآثار الجانبية الأكثر شيوعا:

- مستويات منخفضة من المغنيسيوم في الدم (في 7% من المرضى).
- درجات خفيفة الى معتدلة من الإمساك (في 6% من المرضى).
- مستويات منخفضة من البوتاسيوم في الدم (في 6% من المرضى).



ما مجموعه 306 مريضاً.

- قام المشاركون بأخذ الدواء أسبوعي.
- جميع المشاركين كانوا مصابين بداء السكري من النوع الثاني، قرط بوتاسيوم الدم ويتلقون أدوية لمطبات نظام الريتين أنجيوتنسين-اللدوستيروون قبل والنساء الدراسة.
- تم تناول الدواء لمدة 4 أسابيع، وتم ملاحظة الأعراض الجانبية لمدة 52 اسبوعا.

عليهم جرعات أقل من الكمية الموصى بها، (Patiromer) هو الدواء الجديد الواعد الذي يعقد العلماء عليه الأصل لتغيير هذا الوضع، حيث أنه دواء يُؤخذ عن طريق الفم ويتميز بإحتوائه على بوليمرات غير قابلة للإمتصاص تزيد من كمية البوتاسيوم المخرجة في البراز، وبالتالي العمل على تخفيض البوتاسيوم في الدم.

- الدراسة:
- اختار الباحثون عشوائياً

مرض ارتفاع ضغط الدم وللمساعدة في إبطاء تطور المرض الكلوي في المرضى الذين يعانون من مرض السكري.

- في الوقت الحاضر، هناك عدد قليل من الخيارات المتاحة عندما يتعلق الأمر بإدارة قرط بوتاسيوم الدم، ولذا فإن الأطباء في كثير من الأحيان يمنعون المرضى من استخدام ملطبات نظام الريتين أنجيوتنسين-اللدوستيروون أو يفرضون

المستويات العالية من البوتاسيوم في الدم خطيرة وقد تكون قاتلة، وللاسف فإن المرضى الذين يعانون من السكري وأمراض الكلى هم الفئة الأكثر عرضة لخطر ارتفاع مستوى البوتاسيوم في الدم في حالة طبية تعرف باسم قرط بوتاسيوم الدم.

ولكن دراسة جديدة نشرت في مجلة (JAMA) تقول أن فاعلية دواء قد ثبتت في إحداث انخفاض كبير في مستويات البوتاسيوم في هذه الفئة من المرضى.

- الأشخاص الأكثر عرضة لخطر ارتفاع مستوى البوتاسيوم في الدم بالتفصيل هم:
- مرضى الفشل \ القصور الكلوي المزمن (CKD).
- مرضى السكري.
- مرضى قصور القلب.
- المرضى الذين يتناولون ملطبات نظام الريتين أنجيوتنسين-اللدوستيروون (RAAS). حيث تؤخذ هذه الأدوية عادة لمعالجة

## إضافة بعض النكهات إلى الماء تحببه إلى الشارب !

تسكن الآلام والحد من مشكلة القلق.

5. القرقة: تشم القرقة بمذاقها اللذيذ وهي صديقة أيضا، فهي غنية بالمعادن مثل المغنيزيوم والكالسيوم وتحتوي على عدد من الزيوت العطرية الطيارة والمعروفة بخصائصها القوية المضادة للالتهاب، والقرقة معروفة أيضا بإحتوائها على مواد تساعد على تحسين الدورة الدموية ويمكن أن تساعد على منع الإصابة بنبوة قلبية أو سكتة دماغية. ونحن نرغب بشرب الماء بنكهة القرقة عليه أن يضيف ملعقة صغيرة من القرقة إلى كوب الماء، بحسب موقع «يونيك أومشاو».
6. الأوريغانو: هو نبتة من الفصيلة الشفوية، يستخدم كشاويل لبعض لبعض الأطعمة. يحتوي على كمية عالية من مضادات الأكسدة التي تعمل على تحييد الجذور الحرة، الأمر الذي يساعد على الوقاية من بعض الأمراض المزمنة كأمراض القلب والكثير من أمراض السرطان. ومن يرغب بتجربة الماء المنكه بالأوريغانو عليه إضافة حفنة منه إلى كوب ماء وتركه ليلة كاملة قبل شربه.

ويعزز عملية الهضم وتنظيف الكبد من السموم، ويعرف الليمون بخصائصه المضادة للفيروسات والجراثيم، ما يعني أنه يساعد على تقوية جهاز المناعة. ولن يعاني من مشاكل في الهضم يتصح بأن يبدأ يومه بشرب كوب من الماء ممزوج بعصير الليمون في كل صباح، وفقا لوقع «غيزوندهايت» الإلكتروني.

3. العسل غير المصنع: مزج العسل الطبيعي بماء يمنحه طعما حلوا ولذيذا، فضلا عن الفوائد الصحية الكثيرة التي تقدمها، وأهمها أنه يساعد على تقليل حساسية الجسم من المواد المسببة للحساسية، ما يخفف من أعراض الحساسية.
4. عشبة الليمون: تستخدم هذه العشبة منذ زمن قديم للعلاج، سواء في الطب التقليدي الصيني والهندي أيضا. فعشبة الليمون تشم بخصائص مطهرة بفضل إحتوائها على فيتامين «سي» كما تحتوي على مضاد للبكتيريا والجراثيم، ما يجعلها مفيدة للشفا من العديد من الأمراض. فعشبة الليمون تخفف عملية الهضم وتزيل السموم من الجسم وتعد مطهرا جيدا للبشرة وتساعد على

لا شك أن الماء مهم جدا بالنسبة للجسم، فهو يعد من المكونات الأساسية لجسمنا، وبدونه لا يمكن البقاء على قيد الحياة، ويشهد خبراء الصحة على ضرورة تناول 10 أكواب من الماء يوميا. شرب الماء له فوائد مهمة للجسم، فهو يقى الجسم من الأمراض، وقلة شربه قد يؤدي إلى مشاكل صحية على المدى الطويل.

ربما يرى البعض أن شرب الماء غير منع، لكن هذا الأمر يمكن التغلب عليه بإضافة بعض النكهات التي تعطي للماء طعما لذيذا، وينض الوقت تعزز فوائد الصحة:

1. خل التفاح: لخل التفاح فوائد صحية كثيرة، فهو يستخدم منذ قرون طويلة كعلاج منزلي، إذ ينظم خل التفاح درجة الحموضة في الجسم ويساعد على الهضم ويخفف من حرقة المعدة ويقلل من الالتهابات التي غالبا ما تكون السبب في الإصابة بأمراض مزمنة. وينصح بإضافة ملعقة كبيرة من خل التفاح إلى كوب ماء دافئ وشربه قبل تناول الطعام بنصف ساعة.
2. الليمون: يعرف الليمون بقدرته على علاج الأمراض وإزالة السموم من الجسم،



الناس تتغير إذ تزيد المسؤوليات كما أن بعض النساء يدخلن الثلاثينات بظفر أو أكثر، وهنا يصعب إيجاد الوقت اللازم لممارسة الرياضة بالشكل المطلوب.

• حتم القوام المثالي:

تشير دراسات إلى أن زيادة الوزن في الفترة بين العشرين والثلاثين تزيد احتمالية الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية. فالأشخاص الذين يكتسبون 10 كيلوغرامات بين العشرين والثلاثين تزيد نسبة إصابتهم بالأمراض في سنوات العمر اللاحقة.

ومع الوصول للثلاثين يجب تغيير نوعية التمارين الرياضية، إذ ينصح الخبراء بالجمع بين تمارين بناء العضلات وتمارين الجري أو السباحة، وفقا لتقرير «بريغيت»، ومن المهم الحرص على الإحماء قبل ممارسة أي تمارين رياضية.

وبشكل عام لا يجب الإفراط في ممارسة أنواع الرجيم الصارمة، لكن الأهم في هذه المرحلة هو الحفاظ على التغذية المتوازنة الصحية.

تتغير الكثير من الأمور في حياة الرجال والنساء عند الوصول للثلاثين تشمل الية تراكم الدهون وكثافة العضلات، وتحدث تغيرات عديدة في الجسم في هذه المرحلة، ففي منتصف العشرينات يفرز الجسم بغيرارة هرمون الميلاتونين والسوماتوتروبين وهرمون السعادة «دي إتش إي إيه» وكلها هرمونات تساعد على ممارسة الرياضة وبناء العضلات بسرعة. وعند الوصول للثلاثين يبدأ البطء في عملية الأيض والتغيير في إفران الهرمونات المختلفة.

ومن السهل في العشرينات أن تظهر نتائج الإنقطة الغذائية وبالتالي يسهل فقدان الوزن والحصول على جسم رشيق. أما في مرحلة الثلاثينات فيجب زيادة التمارين الرياضية إذ لا يجب أن يقل عدد مرات ممارسة الرياضة عن مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا على أن يتراوح التدريب في كل مرة بين 30 و 40 دقيقة، وفقا لتقرير نشرته مجلة «بريغيت» الألمانية.

وتزيد صعوبة الحفاظ على الوزن بعد الثلاثين نظرا لأن الحياة الاجتماعية لمعظم

