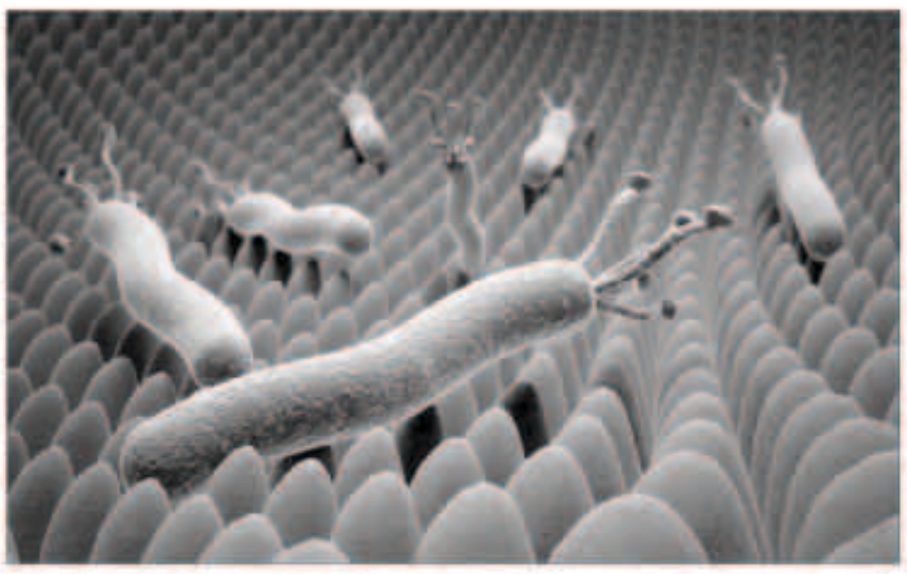
إعداد : ياسر السيد

العدد 3358 - السنة الثانية عشرة
الخميس 27 شعبان 1440 - الموافق 2 مايو 2019
Thursday 2 May 2019 - No.3358 - 12 th Year

لتتجنبها .. هذا ما يجب عليك معرفته عن جرثومة المعدة



«العربية» : تُعد «جرثومة المعدة» من أبرز مشكلات الجهاز الهضمي التي يواجهها 60% من البالغين حول العالم، ورغم أن هذه البكتيريا التي تنمو في الجهاز الهضمي قد لا تسبب الضرر لبعض المصابين بها، إلا أنها في بعض الأحيان تكون مسؤولة عن قرح المعدة والتهابها.

ولا تزال أسباب الإصابة بـ الهليكوبكتر أو «جرثومة المعدة» كما يطلق عليها غير معروفة بالضبط، إلا أنها يمكن أن تنتقل من شخص لآخر عن طريق تقاسم الطعام أو التنفس، كما يعد تلوث الغذاء والمياه أحد مسبباتها، كما جاء في موقع «هيلث لاين» المعني بالصحة.

وقد تعيش جرثومة المعدة طويلاً في جسم المريض دون أن يشعر بها إلى أن تتسبب في قرحة المعدة، حينها يشعر المريض بآلام شديدة في البطن خاصة أثناء الليل عندما تكون المعدة فارغة. كما أن هناك عددا من الأعراض الأخرى التي قد يكون سببها جرثومة المعدة وتختلط على البعض حيث يظنونها أعراضا لأمراض أخرى، وهي كالآتي:

1 – التجشؤ المفرط
2 – الانتفاخ
3 – الغثيان
4 – حرقة المعدة
5 – الحمى
6 – فقدان الشهية
7 – فقدان الوزن غير المبرر

كما يتعين عليك زيارة الطبيب مباشرة إذا شعرت بصعوبة بالغة في البلع، الأنيميا المفرطة أو وجود دم في البراز.

كيف يمكن تشخيص جرثومة المعدة؟

ويتم تشخيص جرثومة المعدة بإجراء عدة اختبارات وفحوص طبية تساعد الطبيب في تأكيد التشخيص، وهي:

1 – الفحص الإكلينيكي: أثناء الفحص الإكلينيكي يقوم الطبيب بفحص المعدة للتحقق من علامات الانتفاخ وموضع الألم، مع الاستماع لأية أصوات داخل البطن.

2 – اختبار الدم: عن طريق أخذ عينة دم من المريض وتحليلها، يتبين بسهولة ما إذا كان مصابا بهذه الجرثومة أم لا عن طريق وجود أجسام مضادة لها بالدم.

3 – تحليل عينة من البراز: قد تكون هناك حاجة لتحليل عينة من البراز للتحقق من وجود علامات لهذه البكتيريا بالجسم.

4 – اختبار التنفس: يستوجب اختبار التنفس ابتلاع حبة تحتوي على مركبات اليوريا الكيميائية، فإذا كانت هذه البكتيريا الحلزونية موجودة بالجسم فإنه سيفرز انزيما يفتت اليوريا ويطلق غاز ثاني أكسيد الكربون.

5 – المنظار: في هذه الحالة، يقوم الطبيب بإدخال أنبوب يحتوي على كاميرا صغيرة، عن طريق الفم لتصوير المعدة وبالتالي التحقق مما إذا كانت جرثومة المعدة موجودة أم لا.

ما هي مضاعفات الإصابة بجرثومة المعدة؟

يجب البدء في علاج جرثومة المعدة فور تأكد تشخيصها، حيث قد يؤكد إهمالها إلى مضاعفات خطيرة، ومنها:

1 – النزيف الداخلي والذي يمكن أن يحدث عند تفاقم قرحة المعدة مما يؤدي إلى الأنيميا (فقر الدم) وغيرها من المضاعفات.

2 – انسداد صمام القلب.

3 – التهاب الأمعاء وانتشار السموم بالجسم.

4 – الإصابة بسرطان المعدة.

كيف يمكن علاج هذه الجرثومة؟

يتلخص العلاج في تناول نوعين من المضادات الحيوية المختلفة، جنبا إلى جنب مع دواء آخر يقلل من حموضة المعدة، حيث يساعد خفض حمض المعدة المضادات الحيوية على العمل بفعالية أكبر.

تقارب الحمل يزيد خطر إصابة الأطفال بالتوحد بنسبة 50 %

«العربية» : من الأفضل أن يكبر الأطفال سويا».. جملة تسمعها المتزوجات لا سيما من كبار السن لتحفيزهن على الإنجاب أكثر وخلال فترة قصيرة.

غير أن دراسة حديثة أجراها مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في أتلانتا كسرت صحة هذه الجملة التقليدية بمجموعة مخاوف، أولاها أن تقارب الحمل بفترة لا تتجاوز سنتين قد ينتج عنه خطر بنسبة 50% لإنجاب طفل مصاب بالتوحد. الدراسة نفسها أكدت أن فترة 4 سنوات أو أكثر بين الحمل والآخر قد تكون في الخطورة نفسها، وتؤدي كذلك لمشاكل في الخصوبة.

وبحسب الدراسة، تحتاج المرأة لفترة سنة ونصف تقريباً لاستعادة المغذيات في جسمها اللازمة للحمل وإنجاب طفل بصحة جيدة.

الدراسة تعتمد على قاعدة معلومات 356 طفلاً مصاباً بالتوحد، و600 طفل مصاب بمشكلات نمو، و524 طفلاً بصحة جيدة، مع تقييم تاريخ إنجاب الأمهات، لتخلص النتائج إلى أن هناك خطرا واضحا في التسرع بالحمل أو استغراق الحمل وقتا أطول مما كان مقرراً، وكلاهما متصل مباشرة بالتوحد وليس أي اضطراب آخر بحسب القائمين على الدراسة.

تجسيد أصوات الهلوسة «يخفف من حدة انفصام الشخصية»

«بي بي سي» : خلصت تجربة علمية في بريطانيا إلى أن مواجهة الصورة المجسدة لأصوات يسمعها المصابون بالهلوسة ساعدت في تخفيف حدة الأعراض.

فقد أصبح المرضى الذين أخضعوا لهذا النوع من العلاج أقل جزعا، كما خفت حدة سماعهم لأصوات تخيلية، وذلك مقارنة بمرضى عولجوا بجلسات الاستشارة.

وقال خبراء إن طريقة العلاج هذه تعتبر إضافة مهمة لطرق علاج الهلوسة المصاحبة لانفصام الشخصية.

ونشرت نتائج التجربة، التي أجريت على 150 شخصا، في دورية «لانسيت للطب النفسي».

وتشيع الهلوسة لدى مرضى الانفصام. ويستمر واحد من أربعة مرضى في سماع الأصوات برغم العلاج باستخدام العقاقير وجلسات الاستشارة.

وفي التجربة، التي أجرتها جامعتا كينغز كوليدج لندن وكوليدج لندن، تلقى 75 مريضا علاجا بالطريقة الجديدة بينما عولج 75 مريضا آخر بالجلسات.

وقام المرضى الذين استخدمت معهم طريقة العلاج الجديدة بتكوين صور تجسد الأصوات التي يسمعونها باستخدام الكمبيوتر. ثم منحت تلك الصور أصواتا، وطلب من المرضى التحدث إليها بحيث تكون لهم السيطرة.

وقال توم كريغ، الأستاذ الجامعي المسؤول عن التجربة من جامعة كينغز كوليدج لندن، إن تحدي المرضى للصور التي تجسد الأصوات كان آمنا، وأن فعالية هذا الأسلوب تبلغ مثلي أساليب العلاج بجلسات الاستشارة.

وأضاف كرغ أن تحسنا كبيرا لوحظ بعد مرور 12 أسبوعا من بدء التجربة.

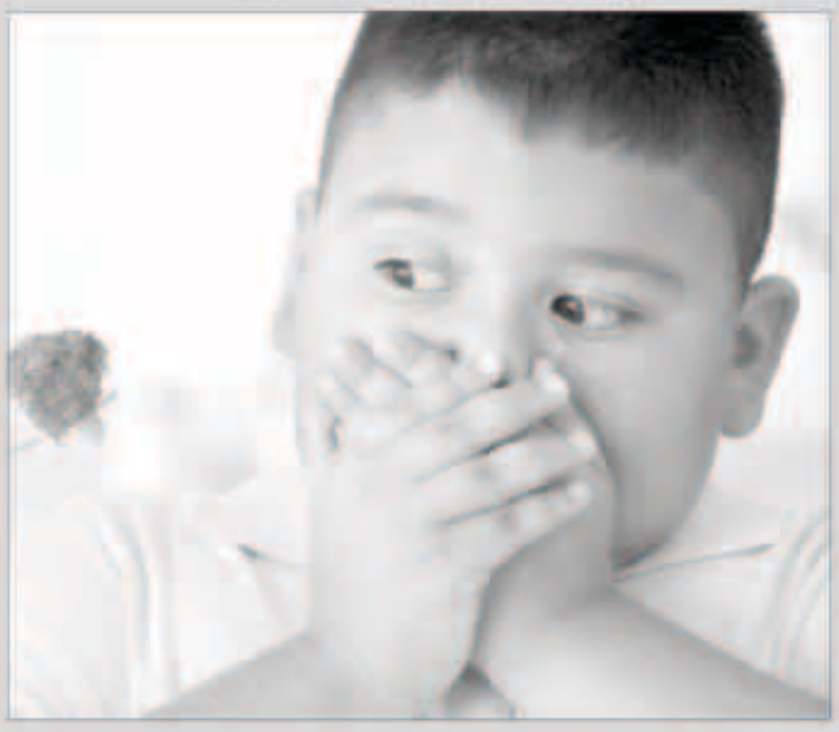
ويشجع المرضى على التحدث إلى الصورة الظاهرة على شاشات الكمبيوتر والسيطرة على سير المحادثة.

وقال 7 مرضى ممن تلقوا العلاج الحديث واثنان ممن تلقوا العلاج التقليدي إنهم تخلصوا تماما من الهلوسة بعد مضي 12 أسبوعا.

وبعد مضي 24 أسبوعا أصبحت فعالية أسلوبي العلاج متقاربة، وهو ما يعني أن الطريقة الحديثة بحاجة إلى تعزيز في حال استخدامها لفترة طويلة، بحسب القائمين على الدراسة.

وقال كريغ إن الخطوة التالية ستكون فحص ما إذا كان الأسلوب الجديد فعالا في أماكن أخرى، قبل إجازة استخدامه من قبل خدمات الصحة الوطنية.

ما هي الطرق الصحيحة لتعامل الآباء مع الطفل البدين؟



«24» : ينصح الأطباء الآباء بتشجيع أطفالهم الذين يعانون من البدانة أو زيادة الوزن بطرق إيجابية، وتجنب إحراجهم، لتحفيزهم على تغيير سلوكياتهم، محذرين من اتباع طرق سلبية لأن ذلك يأتي بنتائج عكسية كالإفراط في الأكل أو العزلة.

إحراج الأطفال البدناء لن يشجعهم على محاولة التخلص من بعض الكيلوغرامات الزائدة، بل العكس تماما هو ما يحدث. ففي بيان مشترك قالت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال وجمعية السمنة، إن ذلك يؤدي لأثر معاكس ويسهم في أنماط سلوكية مثل الإفراط في الأكل والخمول والعزلة، وتجنب الفحوص الطبية الدورية.

وينصح ستيفن بونت كبير الباحثين الذين أعدوا البيان والرئيس المؤسس للجنة التنفيذية لقسم السمنة بالأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال: «نعلم أن الأطفال، الذين يعانون السمنة أكثر عرضة للشعور بالنقص، والاكتئاب، والقلق، لذا نريد أن نكون أكثر حرصا على التركيز على التشجيع الإيجابي، وليس السلبي عندما نحفزهم على تغيير سلوكياتهم».

وأفادت دراسة أخرى في نفس الموضوع أن من بين أشكال عدم امتهان الأطفال الذين يعانون السمنة، التحدث معهم عما يشاهدونه من أفلام وعلى شاشات التلفزيون. وحلل الباحثون في هذه الدراسة أفلام الأطفال ووجدوا أن كثيرا منها يتهكم من أصحاب الوزن الزائد.

وأشار الأطباء في البيان إلى أن السمنة من أكثر المشكلات الصحية المزمنة شيوعا بين أطفال الولايات المتحدة. إذ يعاني طفل من كل ثلاثة، تتراوح أعمارهم بين عامين و19 عاما، من زيادة الوزن أو البدانة. وقد يزيد التهكم منهم أو التحامل عليهم من مشاكلهم الصحية، وربما يتسبب في شعورهم بالعزلة، والحرج والحزن.

وزيادة الوزن في حد ذاتها قد تجعلهم عرضة للإيذاء والتنمر. وجاء في البيان أن على الأطباء أن يضطلعوا بدور قيادي في تعليم الأطفال وأسرهم كيفية مساعدة ذوي الأوزان الزائدة على بلوغ الحجم الذي يبقيهم أصحاء دون إحراجهم.

مرض الكبد الدهني مرتبط بضمور المخ

«رويترز» : يقول باحثون إن مرض الكبد الدهني غير المرتبط بالإفراط في شرب الكحول يرتبط بضمور المخ بشكل أكبر مما يحدث عادة مع التقدم في السن.

ويقول الباحثون في دورية «جاما نيورولوجي» إن التقلص في حجم المخ المرتبط بمرض الكبد الدهني غير الكحولي يعادل التقدم في السن 4.2 عام بالنسبة للأشخاص في الستين أو السبعين من أعمارهم أو 7.3 عام لمن هم دون الستين.

وقال كبير الباحثين جاليت وايتسين من كلية الصحة العامة بجامعة حيفا في إسرائيل في رسالة بالبريد الإلكتروني "قد يرتبط الدهن في الكبد بشكل مباشر بضمور المخ".

ويشير الباحثون إلى أن دراسات حديثة أظهرت أن الأشخاص الذين يعانون من مرض الكبد الدهني غير المرتبط بشرب الكحول يعانون من مشاكل في التفكير وانخفاض في نشاط المخ مقارنة مع آخرين.

ولمعرفة السبب استخدم الباحثون فحوص الرنين المغناطيسي لقياس حجم المخ لنحو 766 رجلا وامرأة في منتصف العمر واستخدام الأشعة المقطعية على البطن لفحص أكبادهم. وكان حوالي 18 في المئة من المشاركين يعانون من مرض الكبد الدهني.

ووجد الباحثون أن المصابين بمرض الكبد الدهني لديهم عوامل تعرضهم للخطر مقارنة بغير المصابين بالمرض، كما ثبت ارتباط المرض بتقلص واضح في حجم المخ.

لكن لم يثبت ارتباط الكبد الدهني بإصابات أخرى في المخ مثل الجلطة.

وقال وايتسين لرويترز هيلث إنه يمكن تحسين حالة الكبد الدهني بتغيير نمط الحياة مثل إتباع نظام غذائي صحي.