



من أكثر الحالات الشائعة في عيادات الأطباء،

التهابات الحلق المزعجة بين الفيروس والبكتيريا

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

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 الصحية 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، الـ 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 الحيوية (التيبيوتيك) رغم أن لجزء كبير منهم لن يكون ناجعا ولن يؤثر شيئا على سير المرض.

اما بالنسبة للبكتيريا فإن نوع البكتيريا الأكثر شيوعا والتي قد تؤدي لالتهاب الحلق هي العقدي (Streptococcus) والاركانوبكتيريوم (Arcanobacterium) (خاصة haemolyticum) خاصة للدم المرتبطة يفتح جلدي في اوساط المراهقين، واحيانا تكون مرتبطة يفتح 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



المنطقة بفيروس أو جرثومة، فإنها تصبح هائلة، وتنتفخ اللوزتين أكبر من حجمهما 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 لتحديد التشخيص النهائي. قد يظهر التهاب الحلق في حالات معينة، بسبب علاج بمضادات حيوية، علاج كيميائي أو كل دواء يؤثر على جهاز المناعة. أن التهاب الحلق (Sore throat) الذي يستمر أكثر من اسبوعين بالتناوب، قد يدل على وجود مرض مزمن.

اعراض التهاب الحلق
اعراض التهاب الحلق (Sore

■ الفرغرة بماء ساخن تخفف من ألم المنطقة المصابة

■ انتفاخ والـم بالك والغدد الليمفاوية
■ ألم بطن (في الأساس لدى الأطفال)
■ تقبؤ (في الأساس لدى الأطفال مع التهاب حلق)
■ حالات خطيرة في التهاب الحلق:
لدى المرضى مع عوارض مرض جدية وخيمة كالانزاعات، التقليل الزائد، خلل وتغيير في الصوت، تورم الرقبة أو صعوبة في البلع علينا الانتباه اليهم بصورة أكثر جدية وفحص حالات نادرة للمضاعفات التي قد تحصل نتيجة لالتهابات الحلق ومنها:
■ التهاب لسان المزمار
■ الخراج (abscess) حول اللوزة
■ التهاب الحيز تحت الفك السفلي

من الأم، صعوبة في البلع، الصداع، وارتفاع درجة الحرارة وغيرها. لهذا فإن علاج التهاب الحلق المفضل هو:
■ الفرغرة بماء ساخن ومالح يساعد على تعقيم المنطقة المصابة.
■ يمكن الاستعانة باقراص مص لتخفف الألم (عملية مص الاقراص ترفع من تركيز اللعاب في الفم، وتساعد على ترطيب المنطقة المؤلمة، بالإضافة لذلك، يحتوي جزء من اقراص المص في الصيدليات على تركيز متخفف من مسكنات الألم).
■ 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 مسكنات الألم.
■ تناول ادوية لتسكين الألم بشكل قموي.
■ في بعض الحالات الصحية 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 الجلوكوكورتيكوستيرويدات الذي من شأنه ان يساعد المريض في التغلب على صعوبة عوارض المرض.

البوتاسيوم... وخطورة ارتفاع مستوياته في الدم

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

■ 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 الجديد مرتين يوميا لمدة 8 أسابيع.
■ جميع المشاركين كانوا مصابين بداء السكري من النوع الثاني، قرط بوتاسيوم الدم ويتلقون أدوية لمطبات نظام الريتين أنجيوتنسين-اللدوستيريون قبل والثناء الدراسة.
■ تم تناول الدواء لمدة 4 أسابيع، وتم ملاحظة الأعراض الجانبية لمدة 52 اسبوعا.

عليهم جرعات أقل من الكمية الموصى بها، (Patiomer) هو الدواء الجديد الواعد الذي يعقد العلماء عليه الأمل لتغيير هذا الوضع، حيث أنه دواء يؤخذ عن طريق الفم ويتميز بإحتوائه على بوليمرات غير قابلة للإمتصاص تزيد من كمية البوتاسيوم الممتصة في البراز، وبالتالي العمل على تخفيض البوتاسيوم في الدم.
■ الدراسة:
■ اختار الباحثون عشوائيا

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 مثبطات نظام الريتين أنجيوتنسين-اللدوستيريون (RAAS). حيث تؤخذ هذه الأدوية عادة لمعالجة

كيف تحصل على قوام مثالي في الثلاثينات ؟

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

■ حطم 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



إضافة بعض النكهات إلى الماء تحببه إلى الشارب !

تسكن الآلام والحد من مشكلة القلق.
5. القرقة: تنسم القرقة بمذاقها اللذيذ وهي صحية 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».

يعزز عملية الهضم وتنتظف الكبد من السموم، ويعرف الليمون بخصائصه المضادة للفيروسات والجراثيم، ما يعني أنه يساعد على تقوية جهاز المناعة. ولن يعاني من مشاكل في الهضم ينصح بأن يبدأ يومه بشرب كوب من الماء ممزوج بعصير الليمون في كل صباح، وفقا لموقع «غيزوندهايت» الإلكتروني.
3. العسل غير المصنع: مزج العسل الطبيعي بالماء يمنحه طعما حلوا ولذيذا، فضلا عن الفوائد الصحية الكثيرة التي يقدمها، وأهمها أنه يساعد على تقوية حساسية الجسم من المواد السمية 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 تنسم بخصائص مطهرة بفضل إحتوائها على فيتامين «سي». كما تحتوي على مضاد للبكتيريا والجراثيم، ما يجعلها مفيدة للشفا من العديد من الأمراض. فعشبة الليمون تحفز عملية الهضم وتزيل السموم من الجسم وتساعد على جيدا للبشرة.

لا شك أن الماء مهم جدا بالنسبة للجسم، فهو يعد من المكونات الأساسية لجسمنا، وبدونه لا يمكن البقاء على قيد الحياة، ويشدد خبراء الصحة على ضرورة تناول 10 أكواب من الماء يوميا. فشراب 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 فوائده الصحية:
1. خل التفاح: لخل التفاح فوائد عديدة كثيرة، فهو يستخدم منذ قرون طويلة كعلاج منزلي، إذ ينظم خل التفاح لخل التفاح من الجهاز الهضمي، ويمنع 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،

