



من المشكلات التي يواجهها معظم البشر

أمراض المعدة .. أنواع وأعراض وعلاج

العلاج في كلا النوعين، إلا أن قرحة المعدة معرضة للتحويل سرطاني في بعض الحالات، ولذلك يجب مراقبتها بواسطة المنظار دوريا بمعدل مرة في الشهر لحين شفاؤها، بينما هذا الخطر غير موجود تقريبا في قرحة الإثني عشر.

فئات القرحة

• ذكرت في تعدادك لأمراض المعدة «فئات المعدة»، فهل له علاقة بأي من الالتهاب أو القرحة؟

«فئات» المعدة هو نوع من الارتخاء في الصباب الموجود بين البلعوم والمعدة، ومهمة هذا الصباب فتح الطريق أمام الطعام للعبور من البلعوم إلى المعدة ثم إغلاقها بعد إنتهاء العملية، أما في حال الارتخاء فيخرج عن الإغلاق، ما يؤدي إلى ارتداد الطعام إلى البلعوم (Reflux)، من أعراض الفئات المذكور الحرقة والحموضة وارتداد الطعام، أما طرق الوقاية والعلاج فتشمل اعتماد نظام غذائي صحيح بما فيه الامتناع الكلي عن المشروبات الغازية، وتناول وجبات صغيرة، إضافة إلى عدم النوم مباشرة بعد الأكل، وساعد الأدوية المعتمدة في العلاج على تفرغ البلعوم وتنشغيل المعدة وتقوية الصباب إضافة إلى تخفيف إفرازات المعدة، والجدير ذكره أن هناك بعض الحالات التي تستدعي إجراء عملية جراحية يتم بموجبه

يبقى الأكثر شمولية ودقة.

• هل يمكن علاج القرحة بالأدوية أم أنها تستدعي عملية جراحية؟

– تطوّر علاج القرحة بشكل ملحوظ خلال السنوات الثلاثين الأخيرة متناثرا باكتشافين مهمين، أولهما اكتشاف أدوية فعالة للغاية

في تخفيض إفرازات الحامض في المعدة (Chloridric Acid)، والثاني اكتشاف البكتيريا التي أشرنا إليها سابقا، بحيث ساهم العاملان المذكوران في التخفيف من مضاعفات القرحة وبالتالي في تخفيض عدد العمليات الجراحية التي كان يستوجبها العلاج سابقا. حاليا، يقوم

علاج القرحة على عنصرين حيويين هما الأدوية التي تخفض إفرازات المعدة (Anti Pomp H+) من جهة ومضادات حيوية (Antibiotics) ضد البكتيريا من جهة أخرى. وقد أحدث هذا المزيج ثورة في علاج القرحة الذي بات يتم في وقت قصير جدا، كما أصبح بالإمكان الإستغناء عن العمليات الجراحية في أكثر من 98 بالمئة من الحالات، إضافة إلى تخفيض اشتركات القرحة من تزييف وتقب وتسلل المعدة.

• أشرتم الى نوعين من القرحة: قرحة المعدة، وقرحة الإثني عشر، فما الفرق بينهما؟

– تتشابه الأعراض وطرق

تتشابه أعراض

القرحة مع تلك

الخاصة بالتهاب

المعدة على صعيد

الغثيان والحرقة

المريض أيضاً، الحموضة والحرقة وعسر الهضم.

• كيف يتم تشخيص المرض؟

– بعد معاينة المريض، يلجأ الطبيب المعالج إلى التشخيص عبر إجراء منظار المعدة الذي يخوله الكشف الدقيق عن حالة المعدة، كما يمكن في بعض الأحيان أن يصيب طبقات عدة من الغشاء المذکور أو الإثني عشر، والفحص المذكور سهل جدا إذ يستغرق ما بين أربع وخمس دقائق لا أكثر، كما أن خطورته شبه معدومة.

ويسمح المنظار، علاوة عن دراسة غشاء المعدة، بسحب عينات منه وأخرى من الإثني عشر وفحصها، وذلك لتحديد نوع الالتهاب وحدته من جهة، وإيجاد البكتيريا المسببة من جهة أخرى، الأمر الذي يحدد نوعية العلاج. إضافة إلى المنظار، هناك طرق أخرى للتشخيص أبرزها تصوير المعدة، إلا أن فحص المنظار



المعروفة بـ Helicobacter Pylori التي تعتبر الآن المسؤولة عن القسم الأكبر من تقرح المعدة والإثني عشر، يضاف إليها العاملان الغذائي والعصبي.

• ما هي الدلائل التي تشير إلى وجود قرحة في المعدة؟

– تتشابه أعراض القرحة مع تلك الخاصة بالتهاب المعدة على صعيد الغثيان والحرقة، في حين تتميز بالم في المعدة بزيادة بشدة عند الإحساس بالجوع وفي منتصف الليل، ويخمد بعد تناول الطعام. وعن الأعراض التي تصيب

علاجاً طويل الأمد؟

– يتم العلاج عادة خلال فترة شهرين، إلا أن الوقاية والحماية يجب أن يستمرنا تذكر من بينها: الصلصات، اللحلات، المشروبات الروحية والغازية، التدخين، والإكثار من القهوة.

• كيف تظهر أعراض الالتهاب المذكور: وما هي السبل المعتمدة في علاجه؟

– أبرز دلائل المرض هي الأوجاع في محيط المعدة، والغثيان، والحرقة، أما طريقة علاجه فتبدأ أولاً بالوقاية والحماية خاصة لجهة إتباع نظام غذائي صحيح يراعي خصائص الوجبات وأنواع الأطعمة المستهلكة. كما يتم العلاج عبر عدد من الأدوية التي تخفض إفرازات المعدة، وأخرى من شأنها تقوية غشاء المعدة.

• كيف تتكوّن القرحة، وأسبابها

والأم تؤدي؟

– القرحة هي نوع من الجرح الذي يظهر إما في غشاء المعدة أو في الإثني عشر، وهو يمكن

أن يكون عميقاً أو سطحياً. يتكوّن الجرح عادة في الطبقات الداخلية من غشاء المعدة، كما يمكن في بعض الأحيان أن يصيب طبقات عدة من الغشاء المذكور أو حتى جميعها ما يؤدي إلى حدوث ثقب فيه (Perforation).

غالباً ما نسمع أن النظام الغذائي هو المسؤول الرئيسي عن تقرح المعدة، فما مدى صحة ذلك؟

– ساد هذا الاعتقاد لفترة زمنية طويلة، كما زُدت القرحة أيضاً إلى أسباب عصبية، إلا أن هذه المفاهيم تبدلت إثر اكتشاف البكتيريا

باحثون : الغضب والقلق والاكتئاب يزيد من احتمالات التعرض للأزمات القلبية



أظهرت دراسة أن المشاكل النفسية ومنها القلق والاكتئاب تفسر جزئياً السبب وراء زيادة احتمالات إصابة مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي بأزمات قلبية وفق ما نشرته وكالة «رويترز».

وربط الباحثون بين الغضب والقلق وأعراض الاكتئاب وضغوط العمل وعدم الحصول على دعم معنوي من المحيطين بزيادة احتمالات الإصابة بتصلب الشرايين لدى من يعانون من الروماتويد.

وخلص فريق البحث الذي نشر في دورية الأبحاث والرعاية الخاصة بالتهاب المفاصل إلى أن علاج المشاكل النفسية قد يساعد في تخفيف أعراض الروماتويد وأيضاً

قد يخفض احتمالات الوفاة بأمراض الأوعية الدموية. وعلى خلاف مرض الفصال العظمي وهو تلف غير قابل للتجديد يصيب الأنسجة

الغضروفية المفصلي يعتبر الالتهاب المفصلي الروماتويدي مرض مناعي ذاتي يمكن أن يحدث في أي مرحلة من العمر.

خلصت دراسة إلى أن المشي أو السباحة أو ركوب الدراجة ربع ساعة فقط في اليوم هي أفضل بالقطع من عدم القيام بأي تربية بدنية لكبار السن. وتساعد على إطالة عمرهم. وبالنسبة لمن تزيد أعمارهم على 60 عاماً، فإن الالتزام بالإرشادات الخاصة بالقيام بتربية معتدلة أو شطة أدى إلى انخفاض احتمالات الوفاة خلال 10 سنوات بنسبة 28 في المئة، مقارنة بمن لا يمارسون أي تربية على الإطلاق. بل إن المستويات الأقل من التربية أدت إلى انخفاض مخاطر الوفاة بنسبة 22 في المئة.

دراسة : الرياضة لمدة ربع ساعة يومياً لكبار السن تساعد على إطالة أعمارهم



خلصت دراسة إلى أن المشي أو السباحة أو ركوب الدراجة ربع ساعة فقط في اليوم هي أفضل بالقطع من عدم القيام بأي تربية بدنية لكبار السن. وتساعد على إطالة عمرهم. وبالنسبة لمن تزيد أعمارهم على 60 عاماً، فإن الالتزام بالإرشادات الخاصة بالقيام بتربية معتدلة أو شطة أدى إلى انخفاض احتمالات الوفاة خلال 10 سنوات بنسبة 28 في المئة، مقارنة بمن لا يمارسون أي تربية على الإطلاق. بل إن المستويات الأقل من التربية أدت إلى انخفاض مخاطر الوفاة بنسبة 22 في المئة.

خلصت دراسة إلى أن المشي أو السباحة أو ركوب الدراجة ربع ساعة فقط في اليوم هي أفضل بالقطع من عدم القيام بأي تربية بدنية لكبار السن. وتساعد على إطالة عمرهم. وبالنسبة لمن تزيد أعمارهم على 60 عاماً، فإن الالتزام بالإرشادات الخاصة بالقيام بتربية معتدلة أو شطة أدى إلى انخفاض احتمالات الوفاة خلال 10 سنوات بنسبة 28 في المئة، مقارنة بمن لا يمارسون أي تربية على الإطلاق. بل إن المستويات الأقل من التربية أدت إلى انخفاض مخاطر الوفاة بنسبة 22 في المئة.

الرياضي أن ممارسة التدرجات 150 دقيقة في الأسبوع وفق ما جاء في إرشادات النشاط البدني للأمريكيين عام 2008 قد تكون أكثر مما يتحمله بعض المسنين وهو ما قد يلفتهم عن ممارسة أي تدرجات رياضية. وأشاروا إلى أن أكثر من 60 في المئة من المسنين لا يستطيعون الوفاء بتلك الإرشادات.

وبحث هابن وفريقه خلال دراستهم عما إذا كانت ممارسة التدرجات لفترة تقل عن ذلك سيكون لها أي نفع. وحلوا بيانات دراسات سابقة شملت إجمالي 122.417 مسناً تراوحت أعمارهم بين 60 و101 عام في الولايات المتحدة وتايوان وأستراليا.

وخلصت دراستهم إلى أن معدل الوفيات انخفض بنسبة 22 في المئة بين من يمارسون «جرعة» منخفضة من التدرجات مقارنة بمن لا يمارسون أي تدرجات على الإطلاق، وإن النسبة ارتفعت إلى 28 في المئة بين من يمارسون «جرعة» متوسطة من التدرجات.

مرضى التوحد أكثر قدرة على التفكير بشكل غير تقليدي عن غيرهم

لكنها كانت غير معتادة. وقالت كاترين بيست كبيرة الباحثين في الدراسة والعضو بجامعة ستيرلنج البريطانية في رسالة بالبريد الإلكتروني لرويترز «نعتقد أن الأشخاص الذين لديهم بعض سمات التوحد ربما يستخدمون أساليب تتطلب مجهودا أكبر لإجابة على شتى الأسئلة المثيرة للتفكير (وبشكل لا يستند على التداعي المعروف للكلمات أو الاستخدامات الشائعة للأغراض المتشابهة) ومن لم يستطيعون أن يقدموا إجابات أقل ولكنها أفضل».

يمكن رؤيتها بأكثر من طريقة – مثل صورة يمكن رؤيتها كارتب أو كبطلة. ثم منحوا المشاركين دقيقة لتحديد أكبر عدد ممكن من الاستخدامات لأشياء عادية مثل الطوب (الطوبوق) أو مشبك الورق.

وكشفت الدراسة أنه بالمقارنة مع الأشخاص الذين لم تظهر عليهم مؤشرات التوحد فإن الأشخاص الذين قالوا إنهم مشغولون بالتوحد أو لم يشخصوا لكن ظهرت عليهم بعض سمات التوحد كانت إجاباتهم على الأسئلة المطروحة أقل بشكل عام

تشير دراسة بريطانية نقلتها وكالة رويترز إلى أن الأشخاص المصابين بالتوحد قد يكونون أكثر قدرة على التفكير بشكل غير تقليدي من غير المصابين به، واستطلع الباحثون آراء 312 شخصا على الإنترنت وسألوه إن كانوا مصابين بالتوحد ثم قيموا احتمالات أن يكون لدى المشتركين بعض سمات المرض حتى إذا لم يكونوا مشخصين به بشكل رسمي.

واختبر الباحثون القدرات الإبداعية للمشاركين بسؤالهم عن تفسيراتهم لصور مصممة بحيث

