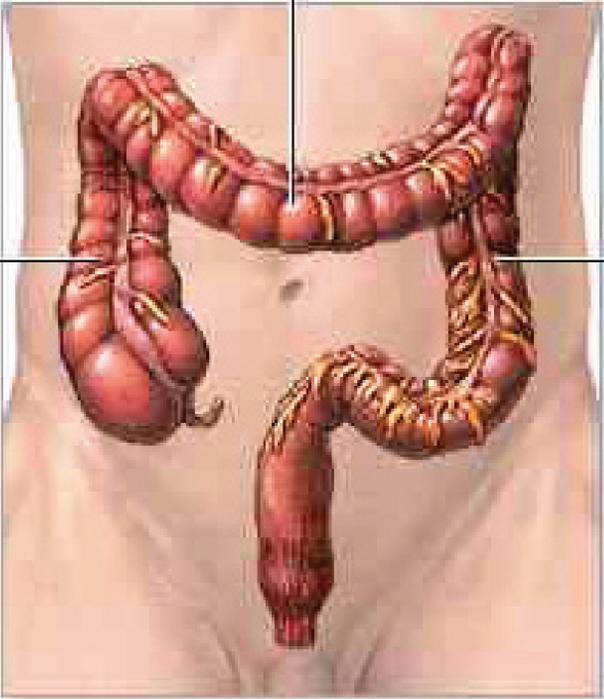


لقاء مع طبيب

القولون العصبي مرض العصر

Transverse colon



Descending colon

د. محسن منير
قد يكون هناك امراض كثيرة ازادت مع سرعة عجلة التطور في العالم نتيجة التآثرات والضغوط النفسية الكثيرة التي تحدث تغيرات جسمية مؤثرة في صحة الانسان..ولكن مرض القولون هو من اكثر الامراض شيوعا ويعانيه الكثير ممن ثقلت عليهم هموم الحياة بشكل كبير...و لتسليط الضوء على هذا المرض التقينا الدكتور احمد الصافي ليجدنا عن هذا الموضوع..
- بداية دكتور احمد ما القولون العصبي؟
- القولون العصبي هو اضطراب في الجهاز الهضمي ينتج عنه خلل في وظيفة القولون و ألم بطني، دون وجود خلل عضوي واضح، يتم تشخيص هذه الحالة سريريا بعد نفي الاسباب العضوية للأعراض. ويشكل القولون العصبي احد أكثر الأمراض انتشارا وأقلها وضوحا بالنسبة لأطباء. حتى وقت قريب، كان الكثير من الأطباء يعتبرون هذا المرض مجرد عرض من أعراض التوتر النفسي، وليس مرضا قائما بذاته.

أحيانا بعد تناول الطعام أو بعد التوتر النفسي، ويحسن بعد تحرير الغازات أو البراز. وهناك ما يدعى باضطراب وظيفة القولون وتشكل هذه الاضطرابات المرض. أكثر الحالات شيوعا هو تنابؤ الإمساك و الإسهال، مع غلبة أحدهما على الآخر. عندما يغلب الإمساك، فمن الممكن أن يستمر لأشهر متواصلة قبل حدوث حالة الإسهال. ويشكو مرضى القولون العصبي كثيرا انتفاخ البطن و احتباس الغازات، ويكون التخلص منها مريحا.
٢٥٪ إلى ٥٠٪ من مرضى القولون العصبي يشكون عسر الهضم، حرقة المعدة، الغثيان والإقياء. تنتج هذه الأعراض عن وجود اضطرابات أيضا في الأمعاء الدقيقة، وهي تحدث خلال فترة اليقظة وليس في أثناء النوم.
- ما الاسباب؟
لا تزال آلية و مسببات هذا المرض غير واضحة و غير معروفة، وتشير الدراسات الحديثة إلى عدة اليات منها:
- الاضطرابات الحركية و الحسية للقولون.

أحيانا بعد تناول الطعام أو بعد التوتر النفسي، ويحسن بعد تحرير الغازات أو البراز. وهناك ما يدعى باضطراب وظيفة القولون وتشكل هذه الاضطرابات المرض. أكثر الحالات شيوعا هو تنابؤ الإمساك و الإسهال، مع غلبة أحدهما على الآخر. عندما يغلب الإمساك، فمن الممكن أن يستمر لأشهر متواصلة قبل حدوث حالة الإسهال. ويشكو مرضى القولون العصبي كثيرا انتفاخ البطن و احتباس الغازات، ويكون التخلص منها مريحا.
٢٥٪ إلى ٥٠٪ من مرضى القولون العصبي يشكون عسر الهضم، حرقة المعدة، الغثيان والإقياء. تنتج هذه الأعراض عن وجود اضطرابات أيضا في الأمعاء الدقيقة، وهي تحدث خلال فترة اليقظة وليس في أثناء النوم.
- ما الاسباب؟
لا تزال آلية و مسببات هذا المرض غير واضحة و غير معروفة، وتشير الدراسات الحديثة إلى عدة اليات منها:
- الاضطرابات الحركية و الحسية للقولون.

ابتدأت الامتحانات.. فهل تخافها؟

العيادة النفسية

المزيد من القلق و الخوف و الإحباط .
- لا تتألقوا في قدراتهم و إمكاناتهم و طموحاتهم خاصة أمام الآخرين و يفضل التعامل مع قدراتهم بموضوعية.
٦- امتنعوا عن مقارنتهم بزميل أو قريب متفوق بشكل يحبطهم و يعيق إنجازهم .
٧- حاولوا عدم فرض طموحاتكم عليهم دون النظر إلى ميولهم و رغبتهم و إمكاناتهم .. بل يجب مراعاة هذه الميول و الرغبات و الإمكانات.
٨- شجعوهم و ساعدوهم على دراسة المواد التي يعانون صعوبات فيها .
٩- احرصوا على عدم إرهابهم و تكليفهم بأعباء منزلية غير ضرورية.
١٠- إقناعهم بتجنب الإكثار من تناول المنبهات (كاشاي و القهوة و الكولا) .

ربما تتفوق عليه أو تميز في قدرات أو نواح أخرى.
أما الآباء فليعلم ان يدركوا ان لهم التأثير الكبير على نتيجة امتحان أو لادهم ...
الكلام موجه لهم:
١- وفروا لأبنائكم جوا عائليا يتسم بالاستقرار و الهدوء و الشعور بالطمأنينة .
٢- هيثوا أبناءكم على مدار العام الدراسي لاستقبال فترة الامتحانات بشكل طبيعي .
٣- حاولوا قدر الإمكان عدم إبداء مظاهر الخوف و القلق أمامهم .
٤- احرصوا على تدعيم ثقتهم بأنفسهم و يرضفان ثقتهم بأنفسهم مما يؤدي إلى

مباشرة فقط ..
٤- يجب أن تأخذ بعين الاعتبار أن قلة الثقة بالنفس شعور أنت مسؤول عنه ، كما يجب أن تعرف أنك طالب لك القدرات العقلية نفسها التي يملكها أو يتمتع بها الآخرون . فلاستراسل وراء انفعالات الخوف و التشنج و التوتر و فقدان الثقة بالذات يؤثر سلبا في مستوى أدائك في الامتحان وبالتالي يؤثر في تحصيلك العلمي ..
٥ - عليك أن تعرف أيضا أن الوقت المخصص لامتحان كاف لقراءة الأسئلة أكثر من مرة و الإجابة عنها جميعها .
٦- يجب أن تعلم و ربما تعلم أن هناك أوقاتا فردية بينك و بين أقرانك الطلبة فإذا كان زميلك يتفوق في قدرة عقلية فأنت

٣- عدم الاستعداد أو التهيؤ الكافي للامتحان.
٤- قلة الثقة بالنفس.
٥- ضيق الوقت لامتحان المادة الواحدة.
٦- التناقص من أحد الزملاء و الرغبة القوية في التفوق عليه .
وغير ذلك ..
و الحل لجميع هذه الاسباب هو :
١- إذا كنت تخاف نسيان بعض ما درسته و تعلمته فلا تلتحق بهذا و هم ، أو حالة نسيان مؤقتة ، لأن كل ما تعلمته سيجل في الذاكرة و خاصة إذا كنت قد استخدمت عادات الدراسة الحسنة .. و عند استعاء أية معلومة درستها مسبقا للإجابة عن سؤال تظن أنك لا تعرف الإجابة عنه فلا تلتحق أيضا لأن الذاكرة تقوم

مع استعدادك لامتحان قد تشعر بالخوف أو قد تتأثر ببعض حالات من الخوف و القلق و التوتر النفسي .. و نحن بدورنا نقول لك بأن الامتحان ما هو إلا موقف من المواقف الكثيرة التي تتعرض لها في حياتك اليومية .. قد تراه موقفا ضاغظا صعبا يعيق أداءك الامتحاني و الذي قد يكون جيدا في الأحوال العادية من العام الدراسي.. لذا و لكي لا يتأثر أداءك الجيد بالحالة النفسية البكم ما يجب أن تعرفه و تقوم به قبل الامتحان.
١- ما الذي يغير خوفك من الامتحان ربما قد يحصل ذلك نتيجة :
- شعورك بأن الامتحان موقف صعب يتحدى إمكاناتك و قدراتك و أنك غير

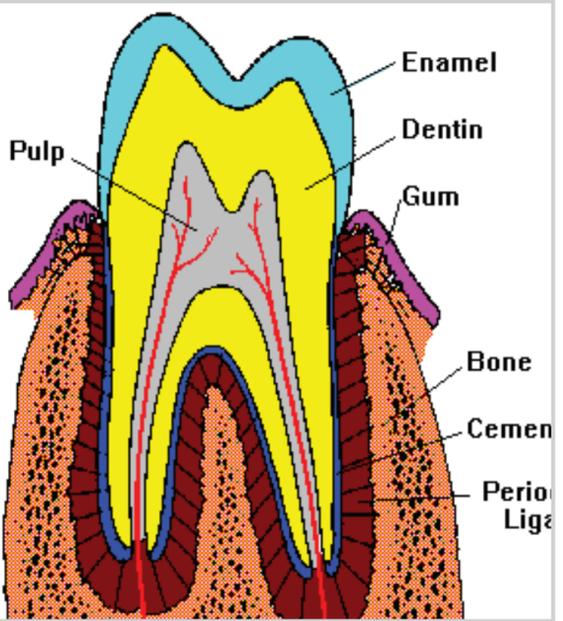
قادر على اجتيازه أو مواجهته. و تنبؤك المسبق بمستوى تقييمك من قبل الآخرين و الذي قد تتوقعه (تقديرهم السلبى لك) .. لا تلتحق لأن بإمكانك التغلب على هذا الشعور من خلال تغيير أو بعض أفكارك السلبية عن الامتحان ، و اعتباره موقفا أو محكما تمر به لتعرف على قدراتك وإمكاناتك و خبراتك المعرفية و مهاراتك ، و أيضا اعتباره وسيلة لمعرفة مدى ما تحققه من تقدم في مستوى تحصيلك الدراسي.
أما أسباب الأخرى فهي يمكن أن تكون مثلا:
١- اعتقادك بأنك نسيت ما درسته و تعلمته خلال العام الدراسي.
٢- نوعية الأسئلة و صعوبتها.

فيتامينات الزيوت



هذا الزيت له خاصية تحفيز امتصاص الفيتامينات، ويمكن أن يستخدم في منع التقرن الجلدي ولكنه لا ينصح به للبشرة المعرضة لحب الشباب.
زيت الحمحم:
هذا الزيت يساعد على زيادة مقاومة الجلد للأشعة فوق البنفسجية وينشط دورة الدم السطحية، ويوصى به للجلد المجعد أو المجهد.
زيت الجزر:
عناية فريدة بعد التعرض للشمس ، كما أنه ينشط عملية تجديد البشرة.
زيت اللوز:
غني بفيتامينات، أ، و، هـ، لزيت اللوز الحلو فضائل ملينة للبشرة ومغذية، إنه ينعم الجلد الجاف، ويهدئ من الضربات الشمسية، ويوصى بوضعه مباشرة على الشقوق و التئوات.
زيت حبوب القمح:
غني بفيتامين هـ، (مضاد طبيعي للاكسدة)، زيت حبوب القمح منشط وملين، ويوصى به للبشرة الجافة والمجهدة
زيت العنب المسكي :

الاسنان.. وجهنا الدكتور مروان عبد الغفار / طبيب اسنان بعض الاسئلة عن زراعة الاسنان و اجاب عنها...
«ما زراعة الاسنان؟
الزراعة هي عبارة عن وتد على شكل برغي يقرس في فك المريض كبديل صناعي لجزء السن المخلوع وبعد ذلك يتم تثبيت وتد على البرغي ليدعم التعويض (التاج) وهي ليست بزراعة تؤخذ من فرد آخر أو بشيء يطر في عظام الفك لينمو لاحقا. وهناك أنواع عديدة من الغرسات السنية التي يختار منها الطبيب الأكثر ملاءمة لحاجة المريض
«هل تدوم الزرعات مدى الحياة؟
القليل جدا من الأشياء يدوم مدى الحياة ، هناك بعض الزرعات السنية التي ما زالت في الفك الى ثلاثين عاما. وليس هذا هو المتوسط. ان المتوسط المتوقع أقل من ذلك ويختلف اعتمادا على متغيرات مختلفة مثل صحة المريض والحفاظة على نظافة الفم على الوجه الصحيح. فأن ذلك يعتمد على طول الحياة و العمر الذي تمت فيه الزراعة. ان أي سن طبيعي في فم كل شخص يواجه أحد المصيرين اما أن تدوم طول الحياة أو تخلع في فت لا لسبب معين وينطبق ذلك على زراعة الاسنان.
«هل فقدان الاسنان يسبب امتصاصا في العظم؟
نعم، فعندما تفقد الاسنان بسبب ما يسبب ذلك امتصاصا سريعا في العظم خاصة في السنة الأولى على سبيل المثال عندما يكون الشخص ملازما للفرش لمدة طويلة من الوقت يفقد قوة عضلاته و تصبح العضلات رخوة تماما وفي



الذين سمعوا بوجود هذه العملية و امكانية تعويضها للاسنان المفقودة.
لنوضح للقارئ بعض الامور عن زراعة

اصابات الكلف

استشارات طبية



طبيعية فلا يمكن أن تشفى لكن يمكن السيطرة عليها.. القشرة الخفيفة يمكن السيطرة عليها بغسل الرأس المنتظم بشامبو لطيف ، اذا لم تتم السيطرة على القشرة بالغسل المتكرر بالشامبو فلابد من شامبو طبي مضاد للقشرة.
والطريقة الأفضل للسيطرة على القشرة هي استعمال شامبو جوي عنصرا موقفا لنمو الخلايا مثل بريثون الزنك أو سلينيوم سلفيد هذا يخفف من نسبة نمو وتكاثر الطبقة القرنية (الطبقة العليا من الجلد على الرأس) التي تسبب نقصا واضحا في القشرة خلال أسابيع. الشامبو الذي يحتوي على سلفيد السلينيوم يجب ألا يستعمل اذا كان هناك جرح أو تسبج على الرأس و شامبو القطران يساعد على ضبط القشرة.. اذا تراقف القشرة على الرأس باحمرار و قشور دهنية على الوجه و الحواجب و الجفون فيكون لدى المريض شيء آخر لذا يجب الاتصال بالطبيب و مراجعته.

ما تكون أسبابه ارتفاعاً في هرمون الادرجين وهو الذي يؤثر في كمية الدهون المنتجة من الخلايا الدهنية ما يسبب في ظهور الرؤوس السوداء، الرؤوس البيضاء. ولذا فهو يظهر بكثرة عند الشباب الرياضيين الذين يأخذون هذا الهرمون وهو مضر بصحتهم قبل ان يكون مضر للبشرة اما عن علاجه :
قد يختلف العلاج حسب نوع البشرة والسن ونسبة الدهون.. استعمال منظف يومي للبشرة يكون على شكل جل يستعمل مرتين إلى ثلاث مرات يوميا لإزالة الدهون والأوساخ.. استعمال كريم بأحماض الفواكه لتجفيف الدهون وتنشيط بناء الخلايا.. لعلاج البثور المؤقتة التي تظهر عند قرب موعد الدورة الشهرية يستعمل دهان يوضع على الحبة ينسجها.
التخلص من قشرة الرأس
يسأل المواطن اميمة احمد عن قشرة الرأس وعلاجها: أن القشرة هي عملية

تسأل المواطنة جوى سامر عن اسباب الكلف وطرق علاجه..
ان اسباب الكلف متعددة منها :
الحمل والولادة، الاستعداد الوراثي ، التقدم في العمر، التعرض للشمس دون حماية و هنا يجب أن تستخدم واقي شمس نسبة الحماية فيه من ١٥ أو أعلى.
اما عن طرق علاجه..
فاستعمال أحماض الفواكه A.H.A و المفتحات الطبية للبشرة والتي تحتوي على مادة الهيدروكينون وفي الحالات الصعبة يفضل بعدها عمل التقشير.. لكن هناك نقطة مهمة يجب أن تعرفها المرأة أنه لا يمكن إزالة هذه البقع ١٠٠٪ لكن يمكن فتحها إلى درجة لا يمكن ملاحظتها في الوجه. علاج حب الشباب
تسأل المواطنة هديل محمد علي عن حب الشباب أسبابه علاجه..
حب الشباب يظهر عادة في البشرة الدهنية ذات المسامات المتسعة والتي يستمر فيها إفراز الدهن.. وعادة