

10 أعراض غريبة تدل على إصابتك بالحساسية

بالنسبة للعديد من المرضى، تتحسن هذه الهالات السوداء، التي تشبه الهالات السوداء، بالتزامن مع أعراض الحساسية. أحيانا يستغرق التحسن وقتاً أطول من الحكة أو العطس، على سبيل المثال، ولكن مع مرور الوقت يتلاشى.

7 - تجعد الأنف

بالإضافة إلى الهالات السوداء، يظهر لدى بعض الأشخاص المصابين بالحساسية الموسمية خط أفقي على الثلث السفلي من أنفهم، يكون أعمق أو أفتح من لون بشرتهم. يُعرف هذا الخط باسم «تحية الحساسية» أو «تجعد الأنف»، وينتج عن فرك الأنف مراراً وتكراراً.

8 - تورم خفيف في الفم

يقول الدكتور تشامبليس إن متلازمة حساسية الفم - التي تُسمى أحياناً متلازمة حساسية حبوب اللقاح - تحدث عندما يخطئ الجسم في الخلط بين الفواكه أو الخضراوات وحبوب اللقاح التي يعاني الشخص من حساسية تجاه حبوب لقاح شجرة البتولا، على سبيل المثال، واختار تناول وجبة خفيفة صحية مثل التفاح أو الخوخ أو الخيار أو الفلفل الحلو، فربما يشعر بحكة أو وخز أو حرق في الفم والشففتين واللسان والحلق.

9 - رائحة الفم الكريهة

إن رائحة الفم الكريهة غالباً ترتبط بإهمال نظافة الأسنان، لكن «من الطبيعي أن يكون هناك رائحة كريهة للفم إذا كان هناك مخاط في الأنف يسيل إلى مؤخرة الحلق». تؤدي الحساسية في الكثير من الأحيان إلى التنفس عبر الفم، مما يمكن أن يؤدي إلى جفاف الفم، مما يزيد من رائحة الفم الكريهة.

10 - الطفح الجلدي

تقول الدكتورة باريك إن الكثير من المرضى الذين يعانون من الطفح الجلدي بشكل موسمي، ربما لا يدركون أن حساسية حبوب اللقاح ربما تكون السبب. تشمل الأنواع الأكثر شيوعاً الشرى، وهي نتوءات مرتفعة تسبب الحكة والاحمرار وعدم الراحة، والأكزيما، التي تتميز بجفاف الجلد وحكة والتهاب.

تنصح الدكتورة باريك بتناول مضادات الهيستامين التي تُصرف بدون وصفة طبية أو وضع كريم هيدروكورتيزون، لكن إذا «إذا لم يتحسن الطفح الجلدي، فمن المؤكد أنه يجب على الشخص الذهاب إلى طبيب الحساسية أو طبيب الأمراض الجلدية للحصول على علاج إضافي».



«المشكلة رقم 1 الأكثر شيوعاً فيما يتعلق بجودة الحياة» بحسب ما ذكرته الدكتورة كارين كوفمان، التي تدير عيادة متخصصة في الحساسية والربو والمناعة في ولاية فرجينيا، والتي فسرت أنهم «يختنقون بالمخاط طوال الليل، ويتنفسون من أفواههم، ولا ينعمون بنوم هانئ، مما يؤدي إلى إرهاق شديد».

ويمكن أن تؤدي قلة النوم إلى صعوبة في التركيز في العمل أو المدرسة، بالإضافة إلى مشاكل سلوكية لدى الأطفال.

6 - هالات تحت العين

ويمكن أن تظهر الهالات السوداء تحت العين نتيجة التهاب الأنف التحسسي، أو حمى القش. عندما يعاني الشخص من احتقان الأنف، ويصاب أنفه بالالتهاب والتورم، «يتسبب ذلك في تجمع بعض الدم الذي يتدفق تحت العينين». بدوره، قال جيفري تشامبليس، المتخصص في الحساسية والمناعة في المركز الطبي بجامعة تكساس، يمكن ملاحظة ظهور «تصبغا داكناً للجلد، وهو في الواقع مرتبط بتدفق الدم، وليس بالضرورة ناتجاً عن مشكلة في العين، بل ناتج عن التهاب في الأنف».

وبالطبع سيُصاب الأنف بالانزعاج وينزف». وتنصح باستخدام بخاخ الأنف، ولكن بدلاً من رش البخاخ مباشرة للخلف - مما قد يُفاقم نزيف الأنف - يتم رشه باتجاه الأذن، أو جانبياً على كل جانب، لأنه المكان الذي يجب أن يصل إليه بالضبط ليتمكن من أداء وظيفته.

4 - الشخير

ويعاني بعض الأطفال من إصدار ما يشبه صوت الشخير وهو يحدث عادة بسبب التقيط الأنفي الخلفي، والذي يمكن أن يؤدي إلى شخير وتفرغ الحلق يشبه أصوات الحيوانات. وقالت باور: «قد يحاكي ذلك تقريباً التشنج العصبي»، مشيرة إلى أنه «أمر صعب على بعض العائلات، عندما يُصدر الأطفال هذا الصوت باستمرار أو الشخير المعتاد». ولكن بمجرد بدء علاج الحساسية، يُبلغ الآباء عادةً عن تحسن كبير.

5 - الإرهاق

فيما يشكو الأشخاص، الذين يعانون من الحساسية الموسمية، من شعور بالتعب بدون إدراك سبب تعيهم الشديد. إنها

يعاني ملايين الأشخاص الذين يعانون من الحساسية الموسمية كل عام من أعراض مثل العطس والصفيّر والزكام. لكن الكثيرين لا يدركون أن هناك العديد من الطرق الأخرى غير المعتادة التي يمكن أن تظهر بها الحساسية، بحسب ما نشرته مجلة «تايم» الأمريكية.

فقد أوضحت بورني باريك، أخصائية الحساسية والمناعة في مركز لانغون الصحي بجامعة نيويورك أن «لدى البعض فكرة مسبقة عن ماهية الحساسية، ولكن هناك الكثير من الأعراض الأخرى، مثل حكة العين أو العطس». وأضافت «يمكن أن تحاكي أعراض العديد من الأمراض المعدية - يعتقد البعض أنهم يُصابون بشيء ما، لكنها في الواقع حساسية».

فيما توجد أعراض الأقل شيوعاً من بينها سواد العينين إلى تجاعيد الأنف، وتشمل القائمة ما يلي:

1 - التهاب الحلق

ربما يشك البعض في الإصابة بالتهاب الحلق العقدي. يمكن أن تكون الحالة في الواقع حساسية موسمية. ويرجع السبب إلى التقيط الأنفي الخلفي، أي الإحساس البسيط بالمخاط ينزل أسفل الحلق.

وأوضحت باريك: «عندما يكون الأنف مسدوداً أو ملتهباً، لا يجد الالتهاب مكاناً يذهب إليه، فيبدأ بالتسرب إلى الحلق، مما يسبب التهاب الحلق، أو الحاجة إلى تنظيف الحلق باستمرار». وهناك عدة طرق لتحديد السبب المحتمل: إذا كان الشخص يعاني من ألم شديد في الحلق يبدأ فجأة ويصاحبه حمى وتورم في اللوزتين، فإن التهاب الحلق العقدي هو بالتأكيد أحد الأسباب المحتملة.

ولكن إذا كانت الأعراض أكثر تدريجية، ولاحظ الشخص أيضاً بحة في الصوت أو سعالًا مزمنًا، فينبغي استشارة طبيب حساسية.

2 - انسداد الأذنين

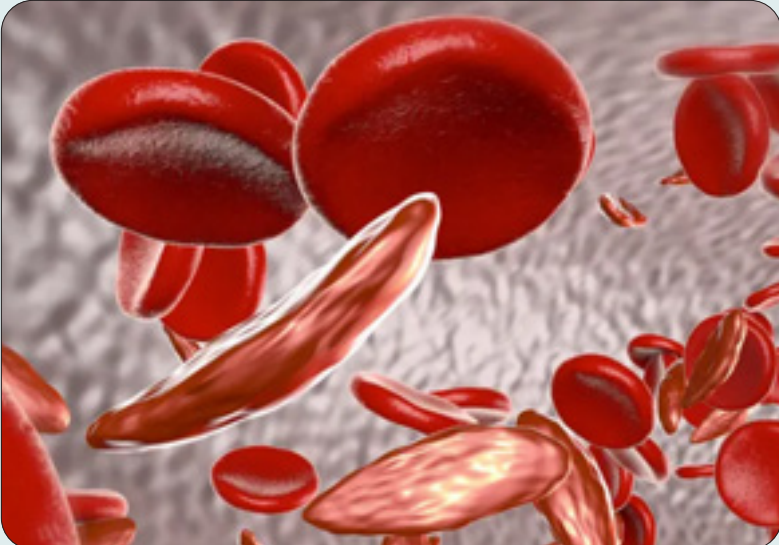
وإذا شعر الشخص فجأة بأن أذنيه مسدودتان - ولم يكن، على سبيل المثال، على متن طائرة - فيمكن أن تكون حالة حساسية.

وقالت باريك إن «الأذن والأنف والحلق متصلون بنفس الأنبوب، لذلك إذا كان الأنف محتقناً، فربما يؤثر ذلك على الأذنين والحلق».

3 - نزيف الأنف

ويُشتهر الأطفال بخدش أنوفهم المسدودة، مما يؤدي أحياناً إلى نزيف دموي مُقلق. تقول الدكتورة سيندي سالم باور، رئيسة قسم الحساسية والمناعة في مستشفى فينيكس للأطفال: «إنهم ينشخرون وينفخون بقوة. هذا مزعج ومؤذٍ،

لعلاج فقر الدم .. 7 أطعمة غنية بالحديد



يساعد الحديد في الحفاظ على مستويات الطاقة وقوة التركيز وتحسين الصحة بشكل عام، ولكن غالباً ما يتم تجاهله حتى تظهر علامات مثل التعب أو الضعف، بحسب ما نشرته صحيفة « Times of India».

وعلى الرغم من أن المكملات الغذائية خيار متاح، إلا أن هناك العديد من الأطعمة النباتية التي توفر بشكل طبيعي كمية جيدة من الحديد، كما يلي:

1 - السبانخ

تمنح السبانخ دفعة قوية من الحديد. ويمكن تناولها مع القليل من فيتامين C (مثل عصير الليمون أو الحمضيات) لمساعدة الجسم على امتصاص الحديد بشكل أفضل.

2 - العدس

يحتوي العدس على نسب عالية من الحديد والبروتين. يمنح العدس أكثر بكثير من مجرد شعور بالشبع، بخاصة عند تناوله إلى جانب طبق من الخضراوات أو رشته من السمن لجعله أكثر تغذية.

3 - بذور الحلبة

إن بذور الحلبة مصدر رائع للحديد والألياف ومضادات الأكسدة. عند نقعها أو إنباتها، تُعتبر مصدرًا خفيًا للحديد وتساعد على تعزيز عملية الأيض.

4 - السمسم الأسود

تُستخدم بذور السمسم الأسود في

أسفرت التجارب السريرية لعلاج جديد، لأقرص العمود الفقري المتدهورة عن نتائج مبهرة، حيث خفض بشكل كبير من شدة آلام الظهر وحسّن وظيفة الجسم. من المرجح أن يؤدي نجاح الأسلوب العلاجي المبتكر إلى تأخير التدخل الجراحي أو منعه تمامًا، وفقًا لما نشره موقع «New Atlas» نقلا عن دورية «BMC Musculoskeletal Disorders».

آلام ظهر مزمنة

تتكون الأقراص الفقرية بين فقرات العمود الفقري من نواة هلامية تسمى النواة اللبية NP، مُغلّفة بحلقة خارجية ليفية صلبة. يسمح المحتوى المائي العالي للنواة اللبية بالعمل كممتص للصدمات وموزّع للضغط في العمود الفقري. مع التقدم في السن أو الإصابة، تتدهور النواة اللبية، مما يؤدي إلى آلام ظهر مزمنة «قرصية المنشأ».

طب تجديدي واعد

نشرت شركة تكنولوجيا حيوية أمريكية، تركز على الطب التجديدي، مؤخرًا نتائج تجربة سريرية لأسلوب «VIA Disc»، وهو علاج غير جراحي قليل التوغل يكمل أنسجة القرص المتدهورة

لعلاج آلام القرص، مؤكدة أن نتائج التجارب السريرية واعدة للغاية.

زرع نخاع عظمي

قال الباحثون: «إن القدرة على التحكم في آلام القرص القطني المزمنة بفعالية لدى مجموعة من المرضى لمدة عام واحد من خلال إجراء زرع نخاع عظمي داخل القرص الفقري، ترجمت إلى تحسينات دائمة في وظيفة الظهر».

يتكون زرع نخاع عظمي «VIA Disc» المتوفر تجاريًا من نخاع عظمي بشري

مأخوذ من أنسجة القرص الفقري المسترعى بها من أشخاص متوفين. ثم يتم تقطيع الأنسجة إلى فتات صغيرة وتعقيمها. عند الحاجة، يُعاد تكوين نخاع عظمي المتبرع به باستخدام 2 مل من محلول ملحي معقم ويحقن في القرص الفقري المتحلل (أو الأقراص). يتم إجراء العملية والمريض مستيقظ ولكن تحت تأثير التخدير. يُعطى مخدر موضعي في موضع الحقن. يمكن للمرضى العودة إلى المنزل في نفس اليوم واستئناف أنشطتهم



الطبيعية في اليوم التالي. يتم عمل متابعة إلزامية للمرضى بعد أربعة أسابيع من العملية، مع متابعة إضافية بعد ثلاثة وستة وأثني عشر شهرًا، بهدف رئيسي هو قياس مدى التحسن في شدة آلام الظهر ووظيفة الظهر في تلك المدة.

نجاح بنسبة 60 في المئة أبلغ ما يقرب من 60 في المئة من المشاركين في الدراسة عن درجة شدة آلام الظهر لمدة 12 شهرًا تبلغ ثلاثة أو أقل. قال الباحثون، في إشارة إلى نتائج دراستهم التجريبية المنشورة

في دورية «Pain Physician»: «تؤكد النتائج وتوسع نطاق تقرير المتابعة السابق الذي تم إجراؤه لمدة ستة أشهر لهذه المجموعة الدراسية. ولم يلاحظ أي تراجع إضافي في فعالية العلاج بين ستة أشهر و12 شهرًا».

آثار جانبية متوسطة

تم الإبلاغ عن آثار جانبية خفيفة إلى متوسطة مثل ألم أسفل الظهر وتشنجات عضلات الظهر وآلام في الفخذ، والتي يمكن أن تكون مرتبطة بمسح NP أو الإجراء. وقد تم شفاؤها جميعًا. كان هناك أثر جانبي خطير مرتبط بموقع الحقن - واحد بالتاكيد بالإجراء والذي تم شفاؤه لاحقًا. لم تكن هناك حاجة لتدخلات جراحية ثانوية.

مستقبل علاجات الظهر

وصّرح الباحثون بأن نتائجهم مهمة لمستقبل علاج آلام الظهر، موضحين أن «مدة فعالية العلاج لها آثار مهمة على إمكانية [نجاح] علاج NP داخل القرص في تأخير الخيارات الجراحية الأكثر توغلًا، مثل رأب القرص أو دمج العمود الفقري باستخدام الأدوات».

علماء يبتكرون بسكويت شوكولا لمكافحة السمنة

كما رُصدت لديهم زيادة في مستويات هرمونات الشبع، وخاصة GLP-1، الذي يبطئ الشهية ومستويات السكر في الدم، وهو نفس الهرمون الذي تستهدفه أدوية خسارة الوزن مثل Wegovy وعلاج السكري مثل Ozempic.

وأوضح الباحثون أن هرمون المرّ للمركب النباتي يساهم في تقليل إفراز هرمون الجريلين، المعروف باسم «هرمون الجوع»، ويبطئ عملية الهضم، ما يؤدي إلى امتصاص أبطأ للجلوكوز في الدم ويقلل من الشعور بالامتلاء.

وتضمنت التجربة إضافة مركب مرّ مستخلص من نبات الشيع (Artemisia absinthium) إلى بسكويت شوكولا داكنة عادي، بحسب صحيفة «الإنديبندنت». وقد أجريت التجربة على 11 شخصًا بصحة جيدة، تم إعطاؤهم نوعين مختلفين من البسكويت: أحدهما تقليدي والآخر يحتوي على نسبة 16 في المئة من مستخلص الشيع.

وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين تناولوا البسكويت المضاف إليه المركب المرّ، شعروا بالشبع بدرجة أكبر مقارنة بمن تناولوا البسكويت التقليدي.

ابتكر فريق من العلماء في إيطاليا نوعاً جديداً من بسكويت الشوكولا الداكنة، طعمه لذيذ لكن بمفعول صحي مفاجئ، إذ أظهرت دراسة أولية أنه يساعد في خفض الشهية وتعزيز الشعور بالشبع، ما يجعله خياراً واعداً في مكافحة السمنة. وجاءت هذه النتائج خلال عرضها في المؤتمر الأوروبي للسمنة المنعقد في مدينة ملقة الإسبانية، حيث قدم باحثون من جامعة بيلمونت الشرقية في إيطاليا خلاصة أبحاثهم حول تأثير مركب نباتي يُضاف إلى البسكويت بهدف تقليل الشعور بالجوع.