

مضغ العلكة بعد الجراحة يمكن أن يساعد على الهضم



جراحية في القلب، العلكة الخالية من السكر بعد الجراحة. ووجد البحث أن اثنين فقط من المرضى الذين قاموا بمضغ العلكة بعد الجراحة شعروا بعدم الارتياح في الجهاز الهضمي، في حين أظهر المرضى المتبقون تحسناً ملحوظاً في صحتهم بعد الجراحة بوقت قصير.

وأوضح سينغ أن عدم الارتياح في الجهاز الهضمي هو أحد المضاعفات الأكثر شيوعاً بعد جراحة القلب، وهو لا يمثل مصدر قلق صحي كبير، إلا أنه قد يؤدي إلى تقلصات في البطن، والانتفاخ، والغثيان والقيء والإمساك، وصعوبة تحمل الأطعمة.

نتيجة لذلك، قد يعاني المرضى من عدم الراحة، وبطء التعافي، وإقامة أطول في المستشفى، مما يؤدي بدوره إلى زيادة العبء الجسدي والعاطفي والمالي على المرضى، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا.

توصلت دراسة أمريكية جديدة إلى أن مضغ العلكة بعد جراحة القلب قد يؤدي إلى بدء عمل الجهاز الهضمي، مما يساعد المرضى على الشعور بالتحسن وربما الخروج من المستشفى في وقت أقرب من أولئك الذين لا يمضغون العلكة.

وفقاً لباحثين من مركز آبلاند للدراسات الجراحية، يعد مضغ العلكة بعد الجراحة تدخلاً فعالاً وغير مكلف يساعد على تحسين شعور المرضى بعد الجراحة. عندما يشعر المرضى بالتحسن، فمن المرجح أن تتعزز لديهم القدرة على التعافي، ويخرجون في نهاية المطاف بشكل أسرع.

وقال الباحث سرفيان سينغ: «يمكن استخدام هذه الطريقة البسيطة مع جميع المرضى بعد خضوعهم للجراحة، وهو إجراء آمن ولا ينطوي على أي مخاطر محتملة».

أثناء الدراسة التي تم تقديمها في الدورة الثامنة عشرة لمؤتمر الجراحة السنوي، مضغ 341 مريضاً خضعوا لعملية

علماء : تقنية صعق الأعصاب قد تساعد في علاج الأمراض المستعصية



يعتقد بعض العلماء أن تقنية صاعق الأعصاب يمكن أن تكون متاحة على نحو واسع في السنوات القليلة القادمة، ويمكن أن تساعد في علاج أمراض القلب والاكتئاب والأرق وآلم المفاصل وحتى فيروس كورونا. ويتضمن العلاج تحفيز عصب رئيسي يمر عبر الجسم برفق باستخدام تيار كهربائي خفيف لدرجة أنه يسبب لدى معظم الناس إحساساً بوخز خفيف، ويسمى ذلك تحفيز العصب المبهم، وهو يعمل عن طريق إرسال أو التدخل في الإشارات العصبية الكهربائية من وإلى الدماغ. ويجذب هذا النوع من العلاج اهتمام العلماء في جميع أنحاء العالم، باعتباره علاجاً عالي الفعالية وخالياً من الأدوية للعديد من الحالات، وهناك الآن أجهزة منزلية يدعي المروجون لها أنها تفعل ذلك أيضاً.

الاكتشاف الأخير للباحثين هو أن تقنية صاعق الأعصاب قد تساعد في تقليل تأثير فيروس كورونا. وفي تجربة استمرت ثلاثة أشهر في مستشفى في بونينس آيرس، الأرجنتين، تم إعطاء العلاج لـ 51 مريضاً أدخلوا إلى المستشفى مصابين بفيروس كورونا الحاد لتتبع

الالتهاب الذي يهدد حياتهم بسبب المبالغة في رد فعل الجهاز المناعي. وأظهرت النتائج أن صاعق الأعصاب أدى إلى معدل منخفض من الأعراض الشديدة، وتوهية ميكانيكية غير متكررة، ونسبة عالية من البقاء على قيد الحياة لدى المرضى، حسيماً ذكرت مجلة الأمراض الناشئة والفيروسات في يوليو الماضي.

ويقول الدكتور بن ميتكالف من جامعة بات «أعتقد أنه في المستقبل، سيكون تحفيز العصب المبهم علاجاً روتينياً لجموع واسعة من الأمراض والاضطرابات، فليده إمكانات هائلة لأن العصب المبهم يربط الدماغ

أجزاء كثيرة من الجسم، ويحمل إشارات كهربائية تتحكم في كل ما نقوم به، وإذا تمكنا من تغيير هذه الإشارات، يمكننا تغيير الطريقة التي تعمل بها الأشياء في الجسم».

والعصب المبهم، الذي يبلغ قطره حوالي 3 م، هو أطول عصب في الجسم، ويربط الدماغ بالأعضاء في جميع أنحاء الجسم، مثل القلب والرئتين والكبد والكلى والجهاز الهضمي، ويصفه العلماء بأنه «الطريق السريع» للجهاز العصبي، مما يسمح للإشارات العصبية بالانتقال في كلا الاتجاهين، حتى يتمكن الدماغ من فهم ما يحدث في

أجزاء كثيرة من الجسم، ويحمل إشارات كهربائية تتحكم في كل ما نقوم به، وإذا تمكنا من تغيير هذه الإشارات، يمكننا تغيير الطريقة التي تعمل بها الأشياء في الجسم».

والعصب المبهم، الذي يبلغ قطره حوالي 3 م، هو أطول عصب في الجسم، ويربط الدماغ بالأعضاء في جميع أنحاء الجسم، مثل القلب والرئتين والكبد والكلى والجهاز الهضمي، ويصفه العلماء بأنه «الطريق السريع» للجهاز العصبي، مما يسمح للإشارات العصبية بالانتقال في كلا الاتجاهين، حتى يتمكن الدماغ من فهم ما يحدث في

الشروع بالعلاج ضد ألزهايمر في أبكر وقت ممكن .. المحور الرئيسي للأبحاث



رغم عقود من الأبحاث، ما زال العلماء بعيدين عن إيجاد علاج يشفي مرض ألزهايمر. لكن طبيب الأمراض العصبية برنارد ديبوا أوضح أن ثمة أمل في تحقيق تقدم هائل في السنوات المقبلة من خلال العمل على «تشخيص في أبكر مرحلة ممكنة».

سؤال: إلى أين وصل البحث عن علاج ضد ألزهايمر؟ ثمة توجه نحو الإجماع على فكرة تشخيص في أبكر وقت ممكن. ونحن بصدد الاستعداد لهذه الضرورة إذ صرنا على ثقة تقريبا بأن لدينا أدوية ستزداد فاعلية عند وصفها في مراحل مبكرة.

وهذه الأدوية فعالة في معالجة الإصابات الرضحية، لكنها لا تؤثر على الأعراض لدى المرضى في حالات متقدمة من الإصابة لأنه يتم وصفها بعد فوات الأوان. حين تظهر الأعراض، تكون الإصابة بلغت مستوى متقدماً. كيف يمكن العودة إلى الخلف؟ لا أمل في ذلك للأسف.

سؤال: كيف يمكن رصد المرض قبل ظهوره؟ من الأسباب التي قد تسمح بالمضي إلى تشخيص مبكر، إشكالية الواسمات البيولوجية، وهي التوقع البيولوجي للإصابة الرضحية الناتجة عن المرض.

فتم تحقيق تقدم كبير خلال السنوات الأخيرة. كان (رصدنا) من قبل يتطلب فحوصاً بالتصوير العصبي في غاية التطور أو تحليل نخاع العظم.

تسبب إكزيما اليد... تحذير من الإفراط في استخدام المنظفات



وتعالج إكزيما اليد بمضادات الهيستامين، ومراهم وكريمات الكورتيكوستيرويد، مع مراعاة الابتعاد عن المواد الكيميائية المسببة تهيج الجلد، ووضع قفازات عند التعامل معها.

وقالت الجمعية الألمانية لأمراض الجلد والحساسية إن أعراض إكزيما اليد تتمثل في الاحمرار، والتقشر، والشقوق، والحكة، وفي بعض الحالات التقرحات الجلدية.

إكزيما اليد مرض التهابي بسبب الحساسية ضد المواد الكيميائية خاصة مثل الصابون، والمنظفات، والمذيبات، والمطهرات، والمنسوجات الحامضية والقلوية، إلى جانب العوامل الوراثية، والربو.

حيل غذائية تساعد على التخلص من انتفاخ البطن

مثل استبدال أغذية بأخرى يسهل هضمها، مثل خبز القمح الكامل المصنوع من دقيق القمح الكامل المطحون ناعماً بدل الخشن، والكرب المدب بدل الأبيض، والعسل الأحمر بدل الأصفر. كما أن تقع بذور عباد الشمس في الكاري على سبيل المثال يُسهّل هضمها أكثر من نثرها على السلطة.

ويمكن أن تساعد الأعشاب والتوابل أيضاً في الحد من الغازات المزعجة، خاصة بذور الكمون، والشمر، واليانسون، والريحان الطازج، والشبث، والزعر.

وتعد الرياضة سلاحاً فعالاً ضد انتفاخ البطن، بتنشيط حركة الأمعاء، والتخلص من الغازات المزعجة. وإذا لم تفلح كل ذلك، يجب استشارة الطبيب، خاصة إذا كان الانتفاخ متكرراً ومصحوباً بالألم البطن.

ويمكن اللجوء إلى الأدوية، التي تعمل على تثبيط الغازات.

انتفاخ البطن من المتاعب الصحية المزعجة، لما يسببها من حرج للمصابين به. فما أسبابه وكيف يمكن مواجهته؟ للإجابة عن هذه الأسئلة، قالت الدكتورة فيولا أندرسن، عضو الجمعية الألمانية لأمراض الجهاز الهضمي والتمثيل الغذائي، إن انتفاخ البطن يحدث بسبب كثرة الغازات في الأمعاء.

وأوضحت أندرسن أن لكثرة الغازات في الأمعاء أسباب عدة، أبرزها صعوبات هضم سكر الحليب اللاكتوز، وسكر الفاكهة الفركتوز، والتمركز الخاطيء لكثيرا من الأمعاء، وابتلاع الكثير من الهواء بسبب تناول الطعام بسرعة. ويرجع انتفاخ البطن أيضاً إلى أغذية ومشروبات مثل المشروبات الغازية، والأطعمة الغنية بالألياف الغذائية مثل البقوليات، والكرب، ومنتجات الحبوب الكاملة، وبعض الخضروات، والفواكه، والبذور الزيتية، والمكسرات.

ويمكن مواجهته انتفاخ ببعض الحيل المقاربتين معا.

فإن جئتني بشخص مسنّ عمره 75 عاماً على سبيل المثال، يعاني من اضطرابات في الذاكرة أشخصها بواسطة اختبارات، يجد صعوبة في تحديد موقعه في الزمن أو في حيّ جديد، لا يصابون به إطلاقاً. لا مؤخر، عندها أجري له فحصاً بيولوجياً سيؤكد أن فرضيتي صحيحة فعلاً. إنه تشخيص سريري-بيولوجي، ينبغي اعتماد المقاربتين معا.

الذين يعانون من إصابات رضحية بمقايمة مرضى وسيكون لذلك وطأة شديدة: سنعرّض أشخاصاً لأدوية قد تكون خطيرة لمنع إصابتهم بمرض قد لا يصابون به إطلاقاً. لا يمكن وقف زخم الحياة لدى أشخاص نبلغهم بأنهم سيطورون مرض ألزهايمر، في حين ليس هناك على الإطلاق ما يؤكد أنهم سيصابون بهذا المرض.

لا، لسنا جاهزين إطلاقاً للقيام بذلك اليوم في ممارساتنا السريرية! أعارض حالياً إجراء دراسة للواسمات البيولوجية لدى أشخاص طبيعيين. فيقدر ما يكون من الممكن تبرير ذلك لدى الأشخاص الذين يعانون أعراضاً، يكون من الخطأ تطبيقه على أشخاص لا يظهرون أعراضاً. وجود إصابات رضحية لا يسمح بالتأكد بأن الشخص سيطور مرض ألزهايمر. هناك إذا خطر في اعتبار كل المرضى

أما اليوم، فنبدأ برؤية نتائج مثيرة للاهتمام انطلاقاً من عينات من الدم، ولو أن هذه الفحوص لا تزال غير موثوقة على المستوى الفردي. إننا أمام احتمال رصد أشخاص معرضين للإصابة ما زالوا سالمين، غير أنهم يعانون من إصابات رضحية. لكن هذا يبقى في مجال البحث. سؤال: هل أن تشخيص مرض ألزهايمر بهذه الوسيلة وحدها أمر موقوف الآن؟