



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

اما بالنسبة للبكتيريا فإن نوع البكتيريا الأكثر شيوعا والتي قد تؤدي لالتهاب الحلق هي العقديرة (Streptococcus) والاركانوباكتريريوم (Arcanobacterium haemolyticum) خاصة للدم (لحم مرتبطة بفتح جلدي في اوساط المراهقين، واحيانا تكون مرتبطة بفتح 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 اخر 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 اصابة هذه

التهاب الحلق يكاد يكون من اكثر الحالات الشائعة في عيادات اطباء الاولين (اطباء العائلة). بحسب الإحصاءات في الولايات الامريكية اكثر من 12 مليون زيارة سنوية للطبيب كانت بسبب التهابات الحلق. قد يحدث التهاب الحلق (Sore throat) لعدة عوامل، ويظهر كعرض اساسي في الكثير من الامراض الصعبة المتعلقة بمسالك التنفس العلوية والتهاب المريء. قد ينتج التهاب الحلق (Sore throat) عن فيروسات، جراثيم او فطريات، ينتج جزء من التهابات الحلق عن ملوثات موجودة بانتظام في فراغ الفم والبلعوم، وجزء منها عن ملوثات التي تنتقل عبر الهواء. يعتقد الاطباء ان الفيروسات هي العامل الاساسي المسؤول عن غالبية حالات التهاب الحلق. من بين هذه الفيروسات الشائعة نذكر فيروس الانفلونزا، الباربا-انفلونزا، الاي بي في EBV، الهربيس HSV-1، الايدز وغيرها. وكما هو معروف فانه لا يوجد عقار لعلاج التهاب الحلق الفيروسي، مع هذا تشير الإحصاءات ان 60% من الأشخاص مع التهاب الحلق قد يحصلون على علاج بالمضادات الحيوية (التيبيوتيك) رغم ان لجزء كبير منهم لن يكون ناجعا ولن يؤثر شيئا على سير المرض.



المنطقة بفيروس او جرثومة، فانها تصبح هائلة، وتنتفخ اللوزتين اكبر من حجمها الطبيعي، يترافق مع هذا العرض التهاب حلق، حرارة وصعوبات في الابتلاع. رغم ان صورة الالتهاب الفيروسي مميزة، لا يمكن دائما التفرقة بشكل قاطع بيننا وبين الالتهاب الجرثومي فقط بالاعتماد على الاعراض السريرية، وعندها يجب القيام بفحوصات اضافية لتحديد التشخيص النهائي. قد يظهر التهاب الحلق في حالات معينة، بسبب علاج بمضادات حيوية، علاج كيميائي او كل دواء يؤثر على جهاز المناعة. ان التهاب الحلق (Sore throat) الذي يستمر اكثر من اسبوعين بالتأوب، قد يدل على وجود مرض مزمن.

اعراض التهاب الحلق
اعراض التهاب الحلق (Sore

الغرغرة بماء ساخن تخفف من ألم المنطقة المصابة

• انتفاخ والدم بالك والغدد الليمفاوية
• ألم بطن (في الاساس لدى الأطفال)
• تقبؤ (في الاساس 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 او صعوبة في البلع علينا الانتباه اليهم بصورة اكثر 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 الام، صعوبة في البلع، الصداع، وارتفاع درجة الحرارة وغيرها. لهذا فان علاج التهاب الحلق المفضل هو:
• الغرغرة 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 منخفض من مسكنات الألم).
• قد يخفف جهاز البخار من الاعراض، 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 الصعبة والتي لم يتجاوب فيها الشخص المريض مع اي من امكانيات العلاج المشروحة سابقا وما زال يعاني من مشاكل وصعوبة في البلع يصف الاطباء امكانية العلاج بواسط الجلوكوكورتيكوستيرويدات الذي من شأنه ان يساعد المريض في التغلب على صعوبة عوارض المرض.

إضافة بعض النكهات إلى الماء تحببه إلى الشارب !

تسكن الآلام والحد من مشكلة القلق.
5. القرقة: تشم القرقة بمذاقها اللذيذ وهي صديقة أيضا، فهي غنية بالمعادن مثل المغنيزيوم والكالسيوم وتحتوي على عدد من الزيوت العطرية الطيارة والمعروفة بخصائصها القوية المضادة للالتهاب، والقرقة معروفة أيضا باحتوائها على مواد تساعد على تحسين الدورة الدموية ويمكن ان 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 وتتنظيف الكبد من السموم، ويعرف الليمون بخصائصه المضادة للفيروسات والجراثيم، ما يعني انه يساعد على تقوية جهاز المناعة. ولن يعاني من مشاكل في الهضم يتصح بان 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 تقدمها، وأهمها انه يساعد على تقليل حساسية الجسم من المواد المسببة 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 تشتمل بخصائص مطهرة بفضل احتوائها 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 وتساعد على

لا شك ان الماء مهم جدا بالنسبة للجسم، فهو يعد من المكونات الأساسية لجسمنا، وبدونه لا يمكن البقاء على قيد الحياة، ويشهد خبراء الصحة على ضرورة تناول 10 أكواب من الماء يوميا. شرب 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 صحية كثيرة، فهو يستخدم منذ قرون طويلة كعلاج منزلي، إذ ينظم خل التفاح درجة الحموضة في الجسم ويساعد على الهضم ويخفف من حرقة المعدة ويقلل من الالتهابات التي غالبا ما تكون السبب في الإصابة بأمراض مزمنة. وينصح بإضافة ملعقة كبيرة من خل التفاح إلى كوب ماء دافئ وشربه قبل تناول الطعام بنصف ساعة.
2. الليمون: يعرف الليمون بقدرة على علاج الأمراض وإزالة السموم من الجسم،

البوتاسيوم... وخطورة ارتفاع مستوياته في الدم

• الجرعة الإبتدائية للدواء الجديد: تلقى المرضى واحدة من ثلاث جرعات ابتدائية مختلفة من الدواء الجديد (patiromer).
- النتائج
• 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 أسبوعياً، مرتين يومياً لمدة 8 أسابيع.
• جميع المشاركين كانوا مصابين بداء السكري من النوع الثاني، قرط بوتاسيوم الدم ويتلقون أدوية لمطبات نظام الريتين أنجيوتنسين-الألدوستيرون قبل والثناء الدراسة.
• تم تناول الدواء لمدة 4 أسابيع، وتم ملاحظة الأعراض الجانبية لمدة 52 اسبوعا.

عليهم جرعات أقل من الكمية الموصى بها،
- (Patiromer) هو الدواء الجديد الواعد الذي يعقد العلماء عليه الأصل لتغيير هذا الوضع، حيث أنه دواء يُؤخذ عن طريق الفم ويتميز باحتوائه على بوليمرات غير قابلة للإمتصاص تزيد من كمية البوتاسيوم المخرجة في البراز، وبالتالي العمل على تخفيض البوتاسيوم في الدم.
- الدراسة:
• اختار الباحثون عشوائياً

مرض ارتفاع ضغط الدم وللمساعدة في إبطاء تطور المرض الكلوي في المرضى الذين يعانون من مرض السكري.
- في الوقت الحاضر، هناك عدد قليل من الخيارات المتاحة عندما يتعلق الأمر بإدارة قرط بوتاسيوم الدم، لذا فإن الأطباء في كثير من الأحيان يمنعون المرضى من استخدام ملطبات نظام الريتين أنجيوتنسين-الألدوستيرون أو يفرضون

المستويات العالية من البوتاسيوم في الدم خطيرة وقد تكون قاتلة، ولأسف فإن المرضى الذين يعانون من المرضي 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 ملطبات نظام الريتين أنجيوتنسين-الألدوستيرون (RAAS). حيث تؤخذ هذه الأدوية عادة لمعالجة

كيف تحصل على قوام مثالي في الثلاثينات ؟

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

• حتم 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، وفقاً 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 يلا عدد مرات ممارسة الرياضة عن مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً على أن يتراوح التدريب في كل مرة بين 30 و 40 دقيقة، وفقاً لتقرير نشرته مجلة «بريغيت» الألمانية.

وتزيد صعوبة الحفاظ على الوزن بعد الثلاثين نظراً لأن الحياة الاجتماعية لمعظم

