

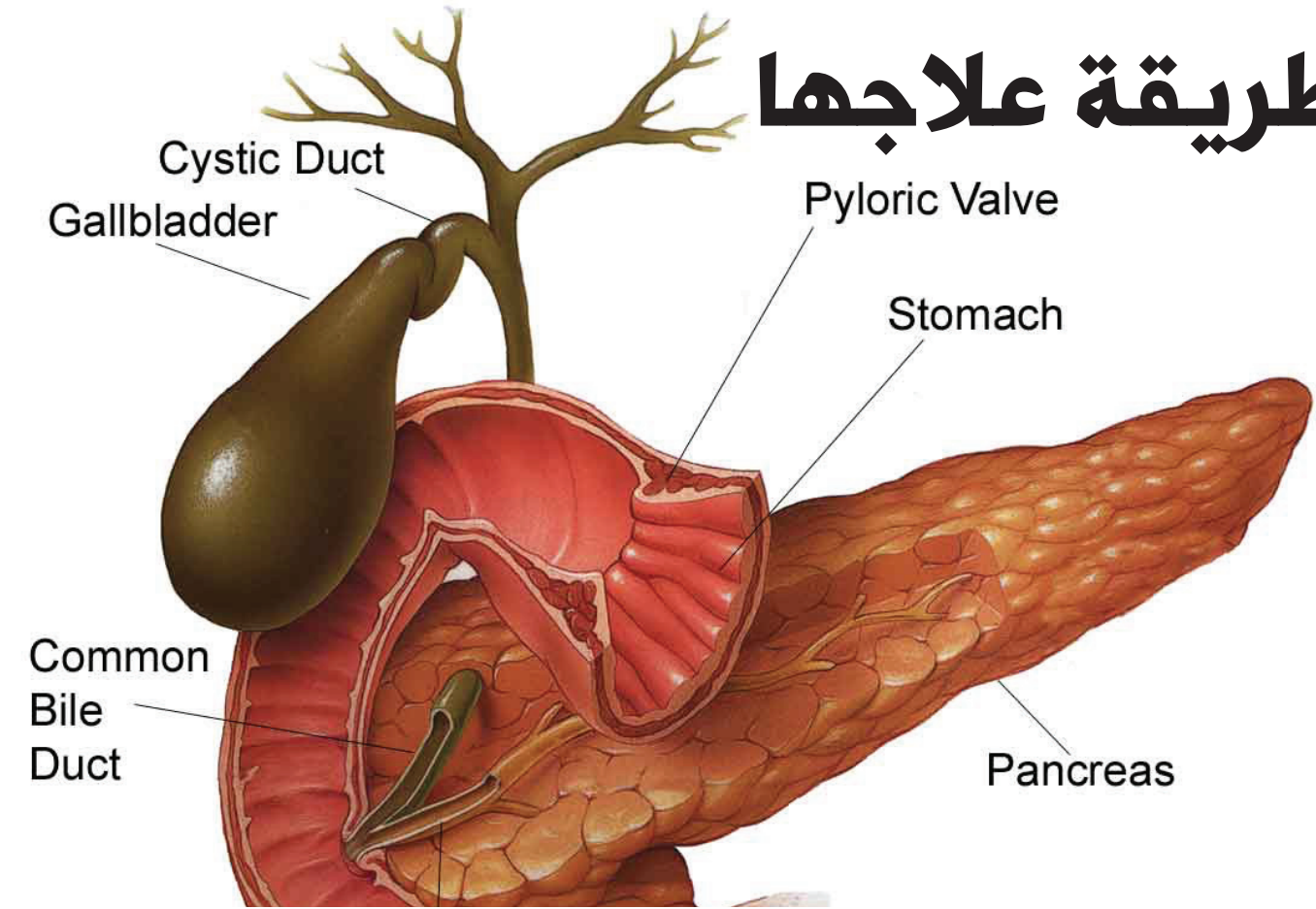
حصىات المرارة تكوّنّها وطريقة علاجها

دُويصلة المرارة Gall Bladder هي كيس بحجم وشكل الكُمثرى (العرموطه) موجودة تحت سطح الكبد في الجزء الأيمن العلوي من البطن. تتصل المرارة بالكبد والأمعاء الدقيقة عن طريق القنوات المرارية Bile Ducts . المهمة الأساسية للمرارة هي تخزين العصارة الصفراوية Bile التي ينتجها ويفرزها الكبد، وبعد تناول وجبة الطعام المحتوية على الدهون تنقلص المرارة وتفرز محتوياتها من العصارة الصفراوية إلى الأمعاء الدقيقة ،

الحصى؟
يشتكى مريض حصىات المرارة من ألم ثابت في الجانب الأيمن العلوي من البطن وهذا الألم شديد ومن الممكن أن يستمر من ١٥ دقيقة إلى عدة ساعات. ومن الممكن إنتقال أو الشعور بالألم في منطقة عظم الكتف الأيمن. كما من الممكن أن يُصاحب الألم تقيؤ وتعرق.
يحدث الألم نتيجة إندساد القناة المرارية بالحصىة عندها تنضخم المرارة ويزداد الألم ومع استمرار الإندساد تتكاثر البكتيريا في السائل المراري ، وترتفع الحرارة وتبدأ البكتيريا بالتسرب إلى مجرى الدم ويحدث التسمم الدموي Septicaemia .
أما إذا انتقلت الحصىة من فجوة المرارة إلى القناة الصفراوية المشتركة فإن مجرى القناة ينسد و ينتج عنه اليرقان (الصفار) ، وإلتهاب غدة البنكرياس الحاد، بعدها يبدأ الألم بالتزايد وتكاثر البكتيريا في السائل المراري .
أما في بعض الأحيان ومع وجود حصاة في الكيس المراري لا يشتكى المريض من أية أعراض جانبية بناتا

د. محسن منير
وعند الإنتهاء من عملية الهضم تعود المرارة إلى الإرتواء وتبدأ من جديد في عملية تخزين العصارة الصفراوية. .
عن اسباب تكون الحصى في حويصلة المرارة و اعراضها وعلاجها الجراحي التقينا الدكتور اركان ابراهيم اختصاصي الجراحة البولية ليحدثنا عن هذا الموضوع ما الحصى المرارية وكيف تتكون؟
تتكون حصى المرارة نتيجة تشبع السائل المراري ببعض الأملاح الذائبة ، فعلى سبيل المثال عندما يكون تركيز مادة الكوليسترول عالية في السائل فسوف يبدأ ترسب المادة وتتكون البلورات الصغيرة للحصىة. أحيانا تتكون الحصى بصغر حبة الرمل أو بمثل حبة المشمش وقد تحتوي المرارة على حصوة واحدة أو عدة عشرات من الحصىات في وقت واحد وفي أحيان أخرى يكون الترسب على شكل مادة طينية وتسمى «بالطين الصفراوي».

– ما الأعراض التي من الممكن حدوثها عند وجود



دون أية تشوهات تُذكر.
إن من أهم المضاعفات الجانبية لهذه العمليات الدقيقة هو جرح القناة المرارية المشتركة ما يتسبب في هروب السائل المراري إلى فجوة البطن وتسبب هذه الحالة إلتهاباً حاداً في الغشاء البروتوني Acute Peritonitis . كذلك من المضاعفات الأخرى هو إندساد كامل في القناة المرارية المشتركة وذلك بسبب وضع شبك بالخطأ على القناة، وتظهر هذه الحالة كإسفرار سريع في الجسم بعد العملية. إن إزالة المرارة بالمنظار البطني هي الطريقة المعتمدة حالياً، ويلجأ الجراح إلى الجراحة التقليدية في حالات محدودة فقط.

بما تحتويه من حصىات متعددة.
أما الجراحة المنظارية فإن الجراح المُختص يقوم بإدخال كاميرا خاصة في فجوة البطن، و بعدها يقوم بالتعرف على المرارة وقنواتها الرئيسية ويعمل بدقة على إستئصال المرارة بصورة دقيقة وتحت مراقبة عدسات الفيديو. و تستغرق العملية بين الساعة والساعتين ويستطيع المريض مغادرة المستشفى في اليوم التالي.
إن الجراحة المنظارية استحدثت منذ ١٩٨٨ ، وتُعتبر أفضل من الجراحة التقليدية لعدم وجود ألم وشفاء أسرع، وخروج من المستشفى في وقت قصير جداً، ومن الناحية الجمالية تكون الجروح في جدار البطن صغيرة

ويتم إكتشاف الحصىة عن طريق الصُدفة وبعد عمل الفحص بالموجات فوق الصوتية (السونار) .

طرق العلاج
ما طرق العلاج ؟

طرق العلاج هي الآتي:
إزالة المرارة عن طريق الجراحة التقليدية، أو في الوقت الحالي الجراحة المنظارية. أما الجراحة التقليدية فإن الجراح المختص يقوم بعمل جرح في أعلى البطن مواز للقصص الصدري، بعدها يقوم بالتعرف على المرارة والقناة المرارية، وتستمر العملية حتى إزالة المرارة كاملة

خل التفاح يقلل الوزن.. خرافة ام حقيقة؟

• يفيد لإنقاص الوزن إتباع حمية غذائية قليلة السعرات الحرارية توفر ١٠٠٠-١٥٠٠ سعرة حرارية كل يوم مع ممارسة أنشطة عضلية بشكل يومي وكاف، ولا بأس من استعمال القليل من الخل (المحضر من العنب أو التفاح أو غيرهما) في تحضير طبق سلطة الخضراوات للإسراع في الإحساس بالشبع .

التفاح السكري أو التمر أو غيرها من ثمار الفواكه حلوة المذاق ومواد نشوية كالآرز والبطاطس وكذلك العسل ، فيتكون في بداية عملية التخمير كجول الايثايل ثم يتأكسد بسرعة في وجود أوكسجين الهواء إلى حمض الخليك ، والخل مثل غيره من الأحماض العضوية الأخرى يحمض الستريك وحمض الطرطريك يمتص داخل الأمعاء ويأخذ طريقة عبر الدم إلى خلايا الجسم فيعمل حيويًا فيها ويساهم الخل مع العناصر الغذائية الأخرى كالسكريات البسيطة والأحماض الأمينية والأحماض الدهنية في إنتاج الطاقة للجسم ويتولد عن حرق حمض الخل كغيره من الأحماض العضوية داخل خلايا الجسم طاقة حرارية (يوفر كل جرام منها نحو ه

سعات حرارية) أي أكثر مما توفره السكريات والبروتين وهو ٤ سعرات حرارية كل جرام منها وأقل من الدهون وهو ٩ سعرات حرارية كل جرام منها. ولكن في حسابان القارئ :
• الخل له تأثير مهيج للمعدة الحساسة خاصة عند شربه صباحاً على الريق وكذلك الخاصة عند شكوى الشخص

الموسيقى وقوة التحمل



الموسيقى وقوة التحمل

الذين يمارسون التمارين الرياضية. ولهذه الغاية، اختبر الباحث ثلاثين متطوعاً بعد إسماعهم مجموعة من موسيقى الروك والبوب فبين له أن قوتهم على التحمل زادت بنسبة ٣٠٪.
وأضنى كاراجيورفيس العقدين الماضيين لمعرفة العلاقة بين الموسيقى والتمارين، لافتاً

أكدت دراسة أن الاستماع إلى الموسيقى يزيد قوة التحمل أثناء القيام بالتمارين المجهدة. وأجرى الباحث بجامعة برونيل كوستاس كاراجيورفيس دراسة لمعرفة أفضل أنواع الموسيقى أو الأغاني التي تزيد قوة احتمال

٤- إرفع رأس السرير ٤ إلى ٦ إنشات (١٠ إلى ١٥ سنتيمتراً).
٥- إنقاص الوزن إذا كان وزنك زائداً.

٦- عدم لبس ملابس ضيقة و تجنب وضعية الركوع قدر الإمكان وخاصة عند حمل الأشياء من الأرض.
× المواطن علي يعقوب يسأل عن طرق علاج اللوكيميا؟

مرض اللوكيميا ذو أنواع مختلفة منه الحاد والمزمن وهما على نوعين ايضاً. وباختلاف الانواع فإن العلاج متقارب الى حد ما من ناحية الاساس وهو القضاء على الخلايا السرطانية بغض النظر عن منشئها. هناك العلاج الكيماوي و الستيرويدي لقتل الخلايا الى معدل يقارب الـ ٩٨٪ وبعدها الاستمرار على ادوية اخرى ضمن فترة القاهضة لاشهر عديدة . وفي بعض الحالات يستعمل علاج اشعاعي لبعض الانواع من اللوكيميا...اما زرع النخاع فيعتبر من اهم الطرق المتبعة في العلاج النهائي لهذا النوع من السرطان وتزداد فيه نسبة الشفاء التام لنسب عالية جداً...لكن عمليات الزراعة غير موجودة حالياً في العراق وتكلفتها في الخارج باهظة الثمن.

× المواطن حميد يونس يسأل عن كيفية تقليل اعراض آلام ارتجاع الحوضه من المعدة؟

١- إمتنع عن التدخين لأن التدخين يقبط إنتاج المعدة للبيكاربونات(Bicarbonat) أي يقلل من إنتاجها وهي مضادات طبيعية للأحماض.

- يزيد مباشرة من عدد مرات الجزر المعدي المريئي(أي صعود الأحماض للمريء).
يزيد من إنتاج المعدة للأحماض.
٢- امتنع عن أنواع معينة من المأكولات و المشروبات القهوة و المشروبات الكحولية و المشروبات الغازية التي تحتوي على الكافيين.
- الحمضيات و الطماطم و منتجاتها.
- المأكولات الدسمة و الكثيرة التوابل و البهارات.
- الشوكولاتة.
- النعناع.
٣- الامتناع عن الأكل بساعتين قبل ميعاد النوم.

مشكلة التبول اللاارادي عند الاطفال

كيف نفهمه ثم نعالجه؟

في أسباب التبول اللاإرادي عند الطفل.
إن معاناة الطفل من هذه المشكلة تنعكس على حالته النفسية، فيصاب بالاكتئاب والإحراج بين زملائه ، ويشعر بالنقص والدونية ، ويلجأ إلى الإنزواء والابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية ، وقد يكون عرضة لسخرية أخوته و زملائه فيثور بعصبية وقد يلجأ للعنف ، ومما يزيد من حالته توبيخ الآم له وتوجيه العقاب البدني مما يزيد ذلك من استمراره في التبول.

الحلول:
توفير الأجواء الهادئة في المنزل لإبعاد التوتر عن الطفل..توجيه الأخوة بعدم السخرية والاستهزاء من مشكلة الطفل ..ضرورة مراجعة الطبيب للتأكد من سلامة الجهاز البولي عند الطفل..ضرورة الالتزام بالهدوء والتخلي بالصبر على مواجهة هذه المشكلة، وإشعار الطفل بالثقة في النفس وترديد عبارات الثناء والتشجيع بأنه قادر على التغلب على هذه المشكلة..مساعدة الطفل على النوم ساعات كافية بالليل ، وأن ينام بالنهار ساعة واحدة فقط ، لأن ذلك يساعد في التغلب على مشكلة عمق النوم..

من الضروري أن يكون غذاء الطفل صحياً وخالياً من التوابل الحارة أو من الموالح والسكريات..تشجيع الطفل في الذهاب لدورة المياه قبل النوم. .تشجيعه على عدم تناول المشروبات الغازية والسوائل قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل. .توفير أغطية وملابس داخلية بقرب الطفل وتشجيعه على القيام بنص الحب والحرمان العاطفي من جانب الأم.*العوامل الفيزيولوجية :

وتتمثل العوامل الفيزيولوجية في وجود أسباب تتعلق بالنوم العميق لدى الطفل، وعادة ما ترتبط نقص الحب والحرمان العاطفي من جانب الأم.*العوامل النفسية والتربوية :

وتتمثل العوامل الفيزيولوجية في وجود أسباب تتعلق بالنوم العميق لدى الطفل، وعادة ما ترتبط نقص الحب والحرمان العاطفي من جانب الأم.*العوامل النفسية والتربوية :



وتكثر الشجار أمام الطفل. و مرض الطفل ودخوله إلى المستشفى للعلاج...بداية دخول الطفل للمدرسة والانفصال عن الأم...الانتقال أو الهجرة من بلد لآخر أو من مدينة لأخرى...الغيرة بسبب ولادة طفل جديد في الأسرة...نقص الحب والحرمان العاطفي من جانب الأم.*العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية:

وتتمثل العوامل الفيزيولوجية في وجود أسباب تتعلق بالنوم العميق لدى الطفل، وعادة ما ترتبط نقص الحب والحرمان العاطفي من جانب الأم.*العوامل النفسية والتربوية :

الصحة والغذاء

ان افضل ١٠ أصناف من الاطعمة التي تساهم في علاج و تدعيم جهاز المناعة هي :- الكركم: من التوابل المنشطة للمناعة. ينصح باستهلاكه بالتزامن مع البهار لزيادة توفره البيولوجي.
- الزعفران وحب الهال: كلاهما يزود بالطاقة سواء تم شربه على شكل نقاعة او تناوله في الاطباقي.
-الزنجبيل: يحارب الخمول والتعب، ومنتشط عام. من الممكن شربه على شكل نقاعة او تناوله طازجا مقطعا...في عصير الحامض والماء المغلي.
-القرقة: على شكل زيوت عطرية..هي خير وسيلة لمحاربة الوهن.
-الثوم: هذا التابل ينشط الوظيفة المناعية...لكن ينصح بعدم الاسراف فيه. اذ قد يسبب لدى البعض تهيجات في المعدة و الامعاء.
-الكمون والكراوية و كبش القرنفل: جميعها غني بالخلاصات المطهرة و يلعب دورا منقيا في الامعاء
-الشاي الاخضر: يتفتح بعدة من اياها مضادة للتأكسد.