

الدكتور عبدالواسع العاقل لـ "الثورة":

خلل حركة الأهداب تسبب معظم أمراض الجيوب الأنفية

صداع شديد ينتاب المريض خاصة عند الركوع والسجود



حين تستعمر الحمى جسديك.. وينتابك صداع شديد يحرمك متعة الخشوع بالصلاة ومناجاة ربك حال السجود في هذه الأيام الرمضانية المباركة فأنت تعاني من التهابات الجيوب الأنفية يشخصها الدكتور عبدالواسع العاقل اخصائي أنف وأذن وحنجرة وينصحك بسرعة التوجه إلى الطبيب كي تستشعر الروحانية في شهر رمضان بعيداً عن الألم وتلحق بجموع المصلين.

لقاء/سامية صالح



الجيوب الوجيه.

وسائل دفاعية

* ما هي خصائص الأغشية المخاطية بالأنف؟
إذا تطرقنا إلى الأغشية المخاطية المغلفة للجيوب وتجوييف الأنف فقد خلقها الله سبحانه وتعالى

* ما هي الجيوب الأنفية؟
الجيوب الأنفية هي عبارة عن ثمانية تجاويف في الجمجمة 4 في كل جهة مملوءة بالهواء ومغطاة بالأغشية المخاطية وتصب عن طريق فتحاتها خاصة في تجوييف الأنف وهي ليس لها وظيفة محددة ولكن لها دور في:
تدفئة وترطيب الهواء المستنشق.
حماية الأعضاء الحيوية كالعين والدماغ في التغيرات في حرارة تجوييف الأنف.
لها دور في التخفيف من حجم الجمجمة.
أيضا مع تطور العلوم الطبية بدأت تظهر بعض الفوائد أو الاستخدامات للجيوب الأنفية كأجراء عمليات الغدة النخامية عن طريق الجيب الأنفي الوتدي بدلا من فتح الجمجمة وما قد يترتب عليه من مضاعفات بعد الجراحة قد تصل إلى اعاقات لا قدر الله دائمة ولكن عن طريق الجيوب الأنفية تجري العملية بوقت قصير وبدون مخاطر.
أيضا تجرى جراحة عمليات حوض العين عن طريق الجيب الأنفي بكل يسر وبرغم الدور المهم للجيوب الأنفية الذي عرفناه لكنها كأي عضو في جسم الإنسان معرضة للإصابة بالأمراض المختلفة كالتهابات والأورام الحميدة والخبيثة لكن الأكثر شيوعاً هي الالتهابات التي قد تكون حادة أو مزمنة وتصبح مزمنة عند استمرارها لمدة تزيد عن الثلاثة أشهر بغض النظر عن استخدام العلاج الطبي.

صداع

* حدثنا عن أعراض الالتهابات في الجيوب الأنفية؟
الحمى كعرض مصاحب للتهاب.
الصداع الذي يكون أكثره في منطقة الجيوب الأنفية ويزيد في وضعيات معينة كالركوع والسجود.
آلام على مناطق الجيوب الأنفية.

زيادة الإبرازات المخاطية

الصدمة التي يتعرض لها الوجه بحيث لا تصل بنفوس القوة إلى الأعضاء الحيوية بالجمجمة وبرغم أنها تجاوب ممتلئة بالهواء فإنها من أسباب متانة الجمجمة وقد خلقها الله سبحانه وتعالى بنسق خاص بحيث لها أثر واضح في شكل وجمال الوجه حيث يلاحظ في حال فقدان جزء من جدران الجيوب الأنفية حصول تشوه شديد في شكل الوجه وهذا قد يلاحظ بشدة عقب بعض العمليات التي يتم فيها استئصال جزء من

والإنسان . والملح من المواد المفيدة جداً في تحفيز وتنشيط الأغشية المخاطية للجيوب الأنفية وبالتالي تحسين أداء وظيفة هذه الجيوب والوقاية من أمراضها . كذا ننصح المريض بخلط ملعقتين ونصف من الملح لكل لتر ماء بحيث ينتج تركيز 0.9% أي 9 جرام من الملح لكل لتر ماء ولا مانع من أن يكون أكثر من ذلك حيث وجد أن فعالية التراكيز العالية جيدة لحد 3% أي ثلاثين جرام لكل لتر ماء على أن يستخدم هذا المحلول كغسول للأنف 2-4 مرات يومياً.
* ماذا عن فوائد الملح كغسول للأنف؟
له عدة فوائد منها:
يصرف المخاط اللزج والمستعصي ويساعد على تخفيف احتقان الأنف.
ينظف وتخلص تجوييف الأنف م مثيرات الحساسية والمهيجان والمخلفات.

وجعل فيها اعجازاً بديعاً بحيث خلق الإفرازات المخاطية بخصائص فريدة تختلف عن بقية الإفرازات المخاطية في بنية أجزاء الجسم وجعل فيها وسائل دفاع كثيرة وأيضاً من أعجب هذه الأمور هي نمط حركة الأهداب للأغشية المخاطية لتجوييف الأنف والجيوب الأنفية بحيث تحافظ على وظيفة الجيوب الأنفية والأنف وتهويتهما ومعظم أمراض الجيوب الجيوب الأنفية يحصل عند وجود خلل في حركة هذه الأهداب والعجيب أن هناك وسائل لها دور في الحفاظ على فعالية حركة هذه الأهداب منها محلول الملح حيث أنه وسط جيد لتعافي وتنقية ونشاط هذه الأهداب.
* ما أفضل طريقة لتكوين محلول الملح كعلاج؟
أن يكون متقارباً مع تركيز محلول الملح في جسم

يعالج التهاب الجيوب الأنفية.
يعالج حساسيات التهاب الأنف.
يقى من نزلات البرد والأنفلونزا.
يلطف جفاف الأنف.
يعتبر علاج لالتهابات الغدد المخاطية.
يعمل على تحسين التنفس.
يخفف السعال الذي يلي جريان الأنف.
علاج لالتهابات البكتيرية الحادة.
انسداد الأنف خاصة في حالة التهاب الجيوب الأنفية التحسسية التي تؤدي إلى تكون لحميات في الجيوب الأنفية والأنف.
نقص أو فقدان حاسة الشم.
وفي بعض التهابات الجيوب الأنفية التي يكون سببها التهابات فطرية قد تؤثر على الرؤية في مراحل المرض المتقدمة.

تجمع الإفرازات

قد يربط البعض بين التهابات الجيوب الأنفية والتهابات اللوزتين أو ارتفاع ضغط الدم هل يصح ذلك طبيياً؟
لا يصح ذلك لكن هناك علاقة وثيقة بين انحراف الحاجز الأنفي ومعدل حدوث التهاب الجيوب الأنفية كون انحراف الحاجز الأنفي يؤثر على عملية تصريف محتويات الجيوب الأنفية واندسداد هذه المجاري أو القنوات مؤدياً إلى تجمع الإفرازات في الجيوب الأنفية والتهابها.
كيف تتعاملون كأطباء تجاه هذه الالتهابات؟ وما العلاج في حالة عدم استجابة المريض للدواء؟
نصرف للمريض بعض الأدوية والمستحضرات الطبية التي يحصل بها النفع لنسبة كبيرة من المرض لكن عندما لا يستجيب المريض للدواء نقوم بالتدخل الجراحي والذي يعتبر من التطورات النوعية الحديثة في الطب الجراحي حيث تجري معظم هذه العمليات عن طريق المناظير الجراحية الحديثة التي عن طريقها نستعيد وظيفة وتكوين هذه الجيوب الأنفية.



عادات خاطئة في رمضان!!

شهر رمضان يعتبر فرصة عظيمة للراغبين في إنقاص الوزن والتخلص من السمنة وأمراض القلب المختلفة، خاصة الكوليستيرول وأمراض ارتفاع ضغط الدم، ولكن توجد بعض العادات الخاطئة التي يجب الانتباه لها في رمضان لتحقيق الهدف من الصوم ووقاية الجسم من الأمراض المختلفة. احذر (6) عادات خاطئة في رمضان!! ومن تلك العادات الخاطئة:
1- تناول الماء بكثرة وقت السحور وقبل الفجر حيث يعتقد الكثيرون من أنه بقي الجسم من العطش طوال نهار رمضان، ولكن شرب الماء بكثرة أثناء السحور يعمل على زيادة عمل الكلية للتخلص من الماء مما قد يسبب العطش بنهار رمضان. لذلك ينصح بتناول الفاكهة الغنية بالماء على السحور مثل البطيخ والشمام والكانتلوب والتفاح فهي تعمل على إفراز الماء تدريجياً في الجسم أثناء الصوم.
2- شرب الماء البارد عند الإفطار مباشرة حيث يعمل على تقليل حركة الدم إلى المعدة والأمعاء مما يصيب الجسم بمشاكل الجهاز الهضمي من غث وحر وتقلصات. لذلك ينصح خبراء التغذية بشرب الماء الفاتر في درجة حرارة الغرفة

بعد الإفطار أو شرب الحليب بالتمر وبعد تناول وجبة الإفطار يمكن تناول الماء البارد ليروي العطش.
3- تناول الأطعمة المقلية أثناء وجبة الإفطار فهي تشكل خطراً على المعدة وتؤدي إلى صعوبة الهضم والسمنة والحموضة المتكررة بعد الإفطار فيجب الحذر من تلك الأطعمة إثناء وجبة الإفطار.
4- تناول الحلوى بعد الإفطار مباشرة يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم وزيادة السمنة والكوليستيرول، لذلك إذا أردت تناول الحلويات يجب تناولها بعد صلاة التراويح وبقطعة صغيرة ويفضل مرة أو اثنتين في الأسبوع بحد أقصى.
5- عدم تناول الفاكهة: تعتبر الفاكهة مصدراً ممتازاً للفيتامينات والأملاح المعدنية التي يحتاجها الجسم في رمضان وتساعد على محاربة السمنة وإنقاص الوزن.
6- الملح والتوابل هي عدوك اللدود فتناول الأطعمة المملحة أو المخللات تساعد على زيادة تخلص الجسم من الماء مما يسبب الشعور بالعطش في نهار رمضان وعدم انتظام ضربات القلب.

