

كاميرا تين في كبسولة طبية

طور الأطباء الألمان كبسولة مجهزة بعدستي كاميرا صغيرتين ترسلان صوراً للأعضاء، بعد أن يقوم المريض بإبتلاعها.

وتوفر التقنية الجديدة حلاً متناهي الدقة لمشكلة الحصول على صور من داخل أمعاء المريض، فيفضل هذا الاختراع المبتكر بات سهلاً على الأطباء النظر إلى داخل أمعاء الإنسان عبر كبسولة صغيرة تحمل عدستي كاميرا. وتمثل التقنية المستحدثة بديلاً لعملية تنظير القولون التقليدية والمزعجة بالنسبة للكثيرين، إذ ترسل الكبسولة صور الأمعاء، بعد أن يقوم المريض بإبتلاعها.

وتقوم عملية تنظير القولون التقليدية على فحص منظاري للقولون والجزء الأعلى من الأمعاء الدقيقة بواسطة كاميرا فحص القولون أو كاميرا الألياف



ويقول البروفيسور هاغن مولر من قسم الأمراض الباطنية بمستشفى العاصمة الألمانية برلين، إن المزعج في طريقة عمل الكبسولة الجديدة هو الاضطراب

البصرية المثبتة على أنبوب مرن يمر من خلال فتحة الشرج بهدف الحصول على تشخيص بصري لمشاكل معوية مثل التقرح والأورام الحميدة.

لتنظيف الأمعاء حتى يتسنى الحصول على صور جيدة للأمعاء. وتقوم الكبسولة في رحلتها عبر الجسم بالتقاط ستين ألف صورة تساعد فيما بعد في الحصول على تشخيص دقيق لحالة المريض.

وتستطيع الكبسولة أثناء جولتها عبر المعدة بلوغ الأمعاء الدقيقة، وهي منطقة كانت عصية على المنظار الكلاسيكي، الأمر الذي يعطي أهمية إضافية للطريقة المبتكرة. وتبدأ الكبسولة عملها عندما يشتمه بوجود نزيغ والتهايات مزمنة في الأمعاء الدقيقة، لتنتقل بعد ذلك إلى الأمعاء الغليظة.

وتقوم العدستان بالتقاط حوالي 16 صورة في الثانية وبعد أن تقوم بمهمتها يتخلص الجسم من الجهاز بشكل طبيعي عبر البراز ..



أكبر توأم ملتصق في العالم.. ما زال على قيد الحياة!

1877 وتوفي عن 63 عاماً.

يعيش دوني وروني مع شقيقتهما الأصغر جيم غاليلون وزوجته ماري ويشترك الأخوان في عظم الصدر، ولديهما أربع أزرع وأربع أرجل وقلب ويطنان، ولكنهما يتشاركان الجهاز الهضمي السفلي، والفخذ والعضو الذكري الذي يسيطر عليه دوني.

شهد التوأم أزمة منذ 4 سنوات عندما أصيب روني بفيروس أدى أيضاً إلى اعتلال صحة دوني. وقال شقيقهما جيم إنهما يهدفان إلى كسر الرقم القياسي المسجل في موسوعة "غينيس" للأرقام القياسية، كأطول توأم ملتصق يعيش عندما يبلغان 63 عاماً في أكتوبر المقبل.

بعد تخليهما معدل العمر المتوقع الأصلي للتوائم السيامية، سيصبح الشقيقان الملتصقان دوني وروني غاليلون من ولاية أوهايو الأميركية أكبر توأم سيامي في العالم، حيث يبلغان 63 عاماً في تشرين الأول المقبل.

يبلغ عمر التوأم حالياً 62 عاماً وثمانية أشهر، وبذلك يتجاوز الشقيقان التوأم تشانغ وإنغ ونكر من تايلاند اللذان توفيا عام 1974 في كارولاينا الشمالية في الولايات المتحدة، وفقاً لصحيفة "دايلي ميل" البريطانية. ويقول موقع موسوعة "غينيس" للأرقام القياسية إن الرقم القياسي السابق مسجل باسم الشقيقين جياكومو وجيوفاني باتيستا اللذين ولدا في

الاسرة

الثورة

السبت: 13 شوال 1435 هـ - 9 أغسطس 2014 م - العدد 18160

Saturday: 13 Shawwal 1435 - 9 August 2014 - Issue No.181560

www.alhawanews.net

9

كيف تحمين قلبك من الجلطات؟

الاكتشاف المبكر والمعالجة السريعة ونظام غذائي صحي وسليم

كثير ما نسمع هذه الأيام عن وفاة أشخاص يعيشون بيننا وهم معافون ونعتقد نحن بأنهم أصحاب خاليتين من الأمراض وقد نكون معهم في نفس اللحظة وفجأة يصلنا خبر وفاتهم بسبب الجلطات القلبية التي نجهل طرق الوقاية من الإصابة أجارنا الله وإياكم منها .. يوضح الدكتور أحمد لطف المترب الأستاذ المشارك لأمراض القلب بكلية الطب بجامعة صنعاء مخاطر الإصابة بالجلطات القلبية وكيفية حماية القلب منها في السطور التالية :

■ الأسرة/ عبد الواحد البحري

بداية يؤكد الدكتور أحمد المترب أن جلطة القلب أو احتشاء عضلة القلب هي عبارة عن انسداد في احد شرايين القلب التاجية التي تغذي عضلة القلب بالدم.. لأن عضلة القلب تعتبر من الأمراض الأكثر انتشاراً في عصرنا الحالي وتسبب الكثير من المضاعفات المرضية ونسبة كبيرة من الوفيات بين المصابين بهذه الجلطة ففي الولايات المتحدة الأمريكية مثلاً تتسبب جلطات القلب في وفاة ٣ مليون إنسان في العام الواحد ولا توجد في منطقتنا إحصائيات عن نسبة الوفاة بهذه الجلطة إلا أن رأي المختصين يؤكد أن النسبة كبيرة..

بشكل صحيح والقناعة التامة بضرورة السيطرة على هذه العوامل ومعالجتها في أول فرصة مبكرة من العمر سهلة وبمقدرة اي واحد منا ..

التدخين

كما ان التوقف فوراً عن التدخين بكل أنواعه وأشكاله يعد في المرتبة الثانية بعد فهم المرض وأسبابه إذا كنت مدخناً فتوقف فوراً عن التدخين وكل أنواع استخدام التبغ مع الاستعانة بالمختص عند الاحتياج لذلك مع العلم أن تدخين المداعة أو الشيشة أكثر خطراً من السجائر بمرات عديدة ومخاطر التدخين السليبي " أي الجلوس جوار المدخنين يعد أكثر خطورة " .

التدخين عامل قوي من عوامل خطورة الجلطة القلبية يؤدي إلى نقص الأكسجين بالدم وإلى تصلب الشرايين التاجية وغير التاجية بالإضافة إلى تجمع الصفائح الدموية ، مع العلم انه ليس هناك مستوى آمن للتدخين إطلاقاً حتى الذين لا يدخنون ويتعرضون لدخان السجائر يكون الخطر أيضاً موجوداً وتأثير الدخان مؤكداً أنه عند الإقلاع عن التدخين فإن مخاطر الإصابة بالجلطة القلبية يتناقص بشكل كبير خلال سنة بغض النظر كم كانت نسبة التدخين قبل الإقلاع.

رياضات المشي السريع

وفي المرتبة الثالثة يؤكد استشاري أمراض القلب أن ممارسة الرياضة المنتظمة معظم أيام الأسبوع تقلل من مخاطر الإصابة بالجلطة القلبية فهي تساعد على السيطرة على الوزن الطبيعي وتساعد على السيطرة على معدلات السكر والدهون بالدم كما ان الرياضة تقلل من آثار التوتر العصبي وتؤدي الرياضة إلى وقف تصلب الشرايين بل ومعالجة هذا التصلب - تؤدي إلى الإحساس بالعافية والصحة بشكل عام وهذا يعزز الحالة المعنوية العامة وأن أفضل الرياضات المفيدة هي تلك الرياضة الممتعة التي تؤدي إلى زيادة ضربات القلب وتسارع مقبول لعملية التنفس يتحملها الشخص



د أحمد لطف المترب

تجنب المرض ممكن وفي متناول اليد إذا كان المريض لديه معرفة بالمفاهيم الصحية



مرضى ارتفاع ضغط الدم والسكري وفشل عضلة القلب.

زيادة الوزن

ويرى استشاري أمراض القلب أن زيادة الوزن ليس دليل صحة بل بالعكس دليل وجود فرصة أكبر للإصابة بالأمراض المختلفة خاصة أمراض ارتفاع ضغط الدم والسكري وارتفاع نسبة دهون الدم وبالتالي مرضى القلب دائماً ما يكونون مصابين بزيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي يعني زيادة في دهون الجسم وليس زيادة في العضلات وهذه الزيادة تعني زيادة في فرصة الإصابة بالأمراض المختلفة ومنها أمراض القلب والأوعية الدموية.

ويمكن حساب الوزن الطبيعي بقياس مؤشر كتلة الجسم حيث يتم تقييم الوزن الطبيعي أو زيادة الوزن من خلال حساب العلاقة بين طول ووزن الجسم كما يلي : مؤشر كتلة الجسم هو عبارة عن الوزن بالكيلوغرامات مقسوماً على مربع الطول بالأمتار؛ أو مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغ) / مربع الطول بالسنتيمتر.

وتحمله من أمراض القلب :
- تجنب أكل اللحم الأحمر قدر الإمكان مثل لحم الغنم ولحم الأبقار
- أكل السمك ثلاث مرات بالأسبوع وكذلك الدجاج
- الحليب قليل الدهون ومشتقات الألبان قليلة الدهون
- الامتناع عن تناول الملح أو الإقلال منه إلى أقل مستوى
- الخبز الأسمر مع نخالته
- الأكلات التي تحتوي على الخضروات الطازجة والفواكه ويمكن الاستعانة بأخصائي تغذية لرسم برنامج عملي يناسب الشخص خاصة أولئك الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة وكذلك

وتزيد الفائدة كلما زادت مدة الرياضة وشدتها من 30 إلى 60 دقيقة باليوم من الجهد البدني السريع لفترة واحدة أو لفترتين (الصباح والمساء) يكون كافياً ويمكن عمل هذا الجهد لفترتين منقطعة باليوم كل عشر دقائق لكل فترة وأفضل الرياضات المشي السريع ويمكن وضع برنامج أقوى حسب عمر الشخص ولياقته البدنية وتصل الفائدة القصوى عند الاستمرار لأسابيع وشهور حتى تصبح سلوكاً وعادة.

ويفضل قبل البدء بالرياضة زيارة طبيب القلب لعمل الفحوصات اللازمة ولتحديد البرنامج الرياضي المناسب للشخص وكذلك لمرضى القلب حسب حالته وعمره

الأكل الصحي

ويؤكد الدكتور المترب على ضرورة تغيير أنواع الأكلات بحيث تشمل الكثير من الخضروات والفواكه والقليل القليل من اللحوم والزيوت والتي تحمي الشخص من زيادة دهون الدم (الكوليسترول) وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري وبالتالي تحميه من أمراض القلب :
- تجنب أكل اللحم الأحمر قدر الإمكان
- تجنب أكل الغنم ولحم الأبقار
- أكل السمك ثلاث مرات بالأسبوع وكذلك الدجاج
- الحليب قليل الدهون ومشتقات الألبان قليلة الدهون
- الامتناع عن تناول الملح أو الإقلال منه إلى أقل مستوى
- الخبز الأسمر مع نخالته
- الأكلات التي تحتوي على الخضروات الطازجة والفواكه ويمكن الاستعانة بأخصائي تغذية لرسم برنامج عملي يناسب الشخص خاصة أولئك الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة وكذلك

الفحص الدوري

ويفيد ان عملية إنقاص الوزن بكل تأكيد يقلل فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية كما ان الالتزام بالفحص الدوري مهم جداً لمعرفة مكامن خطورة ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الدهون بالدم وكذلك ارتفاع سكرى الدم قد لا يكون مصحوباً بأعراض يشكو منها الشخص المصاب ويمكن لهذه الأمراض أن تؤدي إلى مضاعفات في القلب والأوعية الدموية بدون معرفة الشخص المصاب بها أصلاً ولذلك تأتي أهمية الفحص الدوري لعوامل خطورة أمراض القلب لاكتشاف هذه العوامل قبل بدء الأعراض وقبل ظهور المضاعفات علماً بأن المعالجة الدوائية والغير دوائية في هذه المرحلة تجنب الشخص أمراض القلب وتحميها منها ومن مضاعفاتها.

وأضاف أن قياس ضغط الدم بشكل دوري يجب أن يبدأ منذ الطفولة كما ان الكبار يحتاجون لقياس ضغط الدم لديهم على الأقل مرة كل سنة وعندما يكون مستوى ضغط الدم غير مثالي (أقل من 120/80 ملم زئبق) فقد يحتاجون لمتابعة قياس ضغط الدم واستشارة طبيب القلب حول ذلك ولابد من معرفة المريض بمستويات ضغط الدم الطبيعية وغير الطبيعية وكذلك مسببات ضغط الدم ومضاعفاته ضرورية لنجاح ضبط الضغط وتجنب مضاعفاته، كما يستحسن أن يكون مع الشخص جهاز منزلي لقياس ضغط الدم ومتابعته في المنزل وهذا يسهل كثيراً اكتشاف وجود ارتفاع في ضغط الدم والذهاب للطبيب في الوقت المناسب.

فحص الدم

موضحاً أنه لا يتم معرفة مستوى نسبة الدهون إلا بفحص الدم ولذلك يجب فحص دهون كبار السن على الأقل مرة كل خمس سنوات تبدأ من سن العشرين من العمر ويمكن قياس هذه الدهون في فترة أقل عند وجود عوامل خطورة أخرى للأمراض القلب والأوعية الدموية، والأطفال الذين لديهم تاريخ أسري لدهون الدم أو أمراض القلب يجب فحص مستوى دهون الدم لديهم..

وأفاد استشاري أمراض القلب أن سكري الدم - هو من عوامل خطورة أمراض القلب والشرايين وقد يكون خفياً وبدون أعراض لسنوات عدة ولذلك يجب فحص مستوى سكري الدم بشكل دوري منذ الثلاثينات من العمر خاصة إذا كان الشخص لديه زيادة في الوزن أو لديه تاريخ عائلي بوجود سكري الدم. توفر الأجهزة المنزلية الصغيرة لفحص سكري الدم يساهم كثيراً في متابعة سكري الدم واكتشافه في وقت مبكر..

وخاصة القول : ان أمراض القلب والأوعية الدموية يمكن تجنبها قبل حدوثها وكذلك السيطرة التامة على عوامل خطورتها مثل السكرى وارتفاع ضغط الدم وكذلك دهون الدم وزيادة الوزن وقلية الحركة، وهناك أهمية قصوى للوصول إلى نمط حياة صحية لكل شخص ليس فقط للإقلال من خطر أمراض القلب ولكن للحصول على حياة نشيطة خالية من الأمراض ومضاعفاتها.