

نافذة

إعداد راجانا حمية للمشاركة في صفحة «صحة» التواصل عبر البريد الإلكتروني: rhamyeh@al-akhbar.com

موسم

التهاب الجيوب الأنفية: لا هي زكام ولا حساسية



زكام أم جيوب أنفية؟ يحار الكثيرون في الإجابة على هذا السؤال، خصوصاً عندما تمتد فترة الإصابة بانسداد أو جريان الأنف. لا يعرف هؤلاء ما إذا كانوا مصابين بالزكام أو الحساسية أو بالتهاب الجيوب الأنفية. وغالباً، ما تأتي الإجابة على شالكة أن الموسم موسم رشح ومن المفترض أن يأخذ وقته ومداه. لكن، الحقيقة مغايرة لذلك كله، خصوصاً إذا ما أخذنا بعين الاعتبار المدة الزمنية التي يستغرقها هذا الانسداد أو الجريان، والتي تتخطى الأسابيع، وذلك على عكس الزكام الذي يبدأ ويبلغ ذروته وينتهي في غضون أيام.

من هنا، يفرق الأطباء التهاب الجيوب الأنفية عن الزكام. حتى إنهم يفرقون بين نوع من هذا الالتهاب وآخر تبعاً للمدة الزمنية أيضاً، إذ أن هناك الحاد والمزمن. فالمرضى بالنوع المزمن، على سبيل المثال، يعانون لأكثر من

12 أسبوعاً. أما النوع الحاد، والذي يعد الأكثر شيوعاً، فيستمر لمدة أقصاها 12 أسبوعاً. والسؤال: ما هو التهاب الجيوب الأنفية؟ وكيف يظهر؟ يقول طبيب الأنف والأذن والحنجرة الألماني، أكييم بويله، إن التهاب الجيوب الأنفية يحدث في التجاويف المجاورة للأنف، داخل عظم الجمجمة، بسبب عدوى أو حساسية أو مشاكل في المناعة الذاتية. وقد يظهر على شكل سيلان الأنف المزجج، وقد يحدث العكس بانسداد الجيوب بالمخاط والشعور بالعذاب مع كل نفس، وفقدان حساسة الشم والالام في الوجه، وفي بعض الأحيان يأتي مصحوباً بنوبات الصداع والحمى.

أما عن كيفية العلاج، فهو كما غيره من الأمراض، ففي البداية يكون الحل بالدواء. ولكن، عندما لا يستجيب الجسم لتلك الأدوية، يبقى الخيار الأوحده وهو الجراحة. وفي هذا الإطار،

يشير بويله إلى أن العلاج الدوائي يشمل بخاخات الأنف المهدئة والمزيلة للاحتقان، وإن كان يحذر في الوقت ذاته من استخدام هذه البخاخات لأكثر من سبعة أيام، لتجنب التعود عليها والإضرار بالغشاء المخاطي على المدى الطويل. وثمة حلول منزلية قد تخفف من ازعاج هذا الالتهاب والتي تترافق العلاج، وهو الإكثار من شرب السوائل التي تساعد على تسهيل المخاط، لذلك يُنصح بشرب لترين أو ثلاثة من الماء يومياً، كما يوصي أيضاً باستعمال "نش الأنف". وإذا استمر المرض لفترة أطول أو إذا اتخذ المرض مساراً شديداً، فيمكن حينئذ اللجوء إلى بخاخ الأنف المحتوي على الكورتيزون.

وفي حال لم تفلح هذه العلاجات، يأتي دور التدخل الجراحي، فقد يرجع سبب الالتهاب المستمر إلى مشكلة تشريحية. كما قد يتسبب اعوجاج الحاجز الأنفي أو التورم الحميد في الأنف في الحيلولة دون تصريف المخاط.

ولكن قبل الخضوع لعملية جراحية ينبغي استشارة أكثر من طبيب متخصص، خصوصاً أن التدخل الجراحي ليس ضرورياً في جميع الحالات، كما يمكن أحياناً علاج الأورام الحميدة بشكل فعال بواسطة الأدوية. وإذا قرر الطبيب والمريض إجراء عملية جراحية، فإن الطبيب يقوم بإزالة الأورام أو تقويم الحاجز الأنفي. وتستغرق هذه العملية من ثلاثين دقيقة إلى أربع ساعات تحت التخدير الكامل. ويظل معظم المرضى في المستشفى بعد الجراحة لمدة أربعة أيام إلى خمسة.

معلومات

80% من السكتات الدماغية يمكن تفاديها

خمسة تدابير وقائية قد تحمي المرضى، والأصحاء أيضاً، من حدوث السكتة الدماغية. تدابير سهلة ولا تتطلب جهداً كبيراً، ولكنها تستلزم "إرادة قوية"، يقول البروفيسور سيرج تيمسيت، وهو رئيس الجمعية العصبية والأوعية الدموية الفرنسية ورئيس قسم أمراض الأعصاب ووحدته الأعصاب في مستشفى جامعة بريست. وعلى رأس اللائحة، يقع هدف السيطرة على ضغط الدم، ومن ثم تناول الطعام الصحي، ومكافحة نمط الحياة الخاملة والسيطرة على الكوليسترول وممارسة الرياضة والإقلاع عن التدخين. وأشار تيمسيت إلى أن هذه الإجراءات يمكن أن تمنع حدوث السكتات بنسبة 80%. أي بحدود 8 من كل 10 سكتات دماغية يمكن للفرد تفاديها عن طريق التحكم الأمثل في عوامل الخطر المحددة آنفاً.

جراحة القلب بعد الظهر أفضل منها صباحاً

أظهرت دراسة حديثة، نشرت نتائجها في مجلة "ذي لانست" البريطانية، أن خطر التعرض لمضاعفات خطيرة بعد عملية للقلب يكون أدنى بمرتين عندما تجرى العملية في فترة بعد الظهر، مقارنة مع مخاطر إجرائها في الصباح، وذلك جراء مفاعيل الساعة البيولوجية. وفي هذا الإطار، قال طبيب القلب في مدينة ليل الفرنسية، دافيد مونتاني، وهو أحد معدي الدراسة، إن "جراحات القلب آمنة، مع القليل من المضاعفات على وجه العموم، لكن إذا ما نظرنا تفصيلاً، يبدو أن الجراحة خلال فترة ما بعد الظهر توفر حماية للقلب".

من جهته، أشار بارت ستايلزل، الأستاذ في المركز الجامعي والاستشفائي الإقليمي في ليل، وأحد معدي الدراسة، إلى أن الوقت خلال النهار، أي الساعة البيولوجية، يؤثر على تفاعل المريض مع هذا النوع من العمليات، لافتاً إلى أن الفارق لا يستهان به. وأشرف الفريق الطبي في ليل على تطور حالات حوالي 600 مريض خضعوا جميعهم لعمليات في المركز الاستشفائي الجامعي في ليل. وتوزعت فترات إجراء هذه الجراحات مناصفة بين الصباح والمساء، وذلك لتغيير صمام للقلب، أو لفتح مجرى جانبي للشريان التاجي، بين كانون الثاني من عام 2009 وكانون الأول من عام 2015. وتابع الأطباء هذه الحالات على مدى 500 يوم بعد الجراحة. وبينت أرقام الدراسة أن المرضى الذين خضعوا للجراحات في فترة ما بعد الظهر واجهوا مخاطر أدنى

جغرافيا السعادة

فيصل القاق*

في تقرير ممتع عن السعادة وأحوال الشعوب، نشرته مجلة ناشيونال جيوغرافيك في عددها الصادر مطلع الشهر الجاري، جاءت الدانمارك وسنغافورة وكوستاريكا في قمة الدول التي يشعر سكانها بأقصى درجات السعادة. وعند تحليل أسباب هذا الكم من السعادة، تبين أن الناس هناك يشعرون بالأمان، ولديهم معنى لحياتهم، يتمتعون بحياة فيها القليل من التوتر والكثير من المتعة والفرح. لا عجب أن يقبع لبنان في أسفل لائحة تضم 140 دولة يتحدث عنها التقرير.

قد لا يتعجب القارئ من سعادة الدانمركيات والدانمركيين ومن مثلهم في سنغافورة، لكن لم يكن ليخطر بالبال سعادة سكان بلد متواضع اقتصادياً وإنتاجياً مثل كوستاريكا. هناك في كوستاريكا فرق طيبة تقطع عشرات الأميال يومياً لتتفقد صحة الناس في منازلهم في المناطق النائية ولتقدم لهم العلاج والدواء. أوجدت هذه الدولة سياسات اجتماعية وروابط عائلية ومحلية إلى جانب رعاية صحية شاملة ومتساوية وتأمين أسباب معيشية لكل السكان، الأمر الذي جعلهم مطمئنين إلى أوضاعهم وغير قلقين على مستقبلهم، وهو ما منحهم الشعور بالسعادة.

قد يكون الشعور بالأمن الصحي والأمان الرعائي من أهم أسباب الشعور بالسعادة، لكن هناك أيضاً من مشارب الحياة ومآربها ما يجعل الناس سعداء. فمن وجهة نظر طبية بحث، تبين مؤشرات دراسة "المليون امرأة" في بريطانيا أنه، ورغم أن الأمراض المزمنة تسبب عدم السعادة، لم يظهر أن عدم السعادة يؤثر مباشرة على نسبة الوفيات (إلا إذا أدت غياب السعادة إلى سلوكيات حياتية خطيرة ومميتة). لا يُفرق الموت بين السعداء والتعساء على ما توحي به الدراسة. كلما انغمس الفرد في مبدأ إبيقوروس كلما ازداد شعوره بالسعادة وتحسن مستوى صحته، يدعو إبيقوروس إلى أخذ ما يزيد الفرح والمتعة ويقلل الحزن والألم. بنفس المقاربة يدعو الفيلسوف أرسطو إلى مبدأ "اليوديمونيا"، أن تعرف نفسك وقِيمك تمام المعرفة وأن تفعل ما يفيد غيرك ومجتمعك. حُضرت هذه المؤشرات في واحدة من أهم الدراسات عن السعادة والصحة والتي قام بها الباحث مارتين ساليمان من بنسلفانيا، مشيراً إلى دروب السعادة الثلاث: الشعور الإيجابي والجيد، الشغف والانغماس بالنشاطات، وعمل الخير.

فاجأ ساليمان الجميع عندما أخبرهم أن المال والسلطة والجاه والمقتنيات المادية والشباب (الطبيعي والمفتعل)، والأطفال قد يساهموا ببعض المتعة والراحة، لكن لن يجعل منكم أشخاصاً سعداء. هنا قد تتداخل العوامل الاجتماعية والثقافية والدولية لتعطي بعض الناس انطباعات مختلفة عن إدراكهم لما يجعلهم سعداء ومعافين. لكن الكل متفق على أن المشاعر الإيجابية والمزاج الجيد يرفع مستوى الصحة والعافية.

تشير دراسة في مجلة لانست عن تقرير "سعادة العالم" إلى أهمية فهم ترابط الصحة والسعادة وتدعو إلى التركيز على مجالين مفصلين: الأول يدعو إلى خفض الوفيات المبكرة عند الأطفال وقبل سن الـ70، عن طريق تعزيز الصحة والشعور بالسعادة، والثاني يدعو إلى تخفيف الفوارق والتمييز المتعلق بالوصول والحصول على رعاية صحية جيدة، من ضمنها الصحة النفسية والعقلية.

كل التقارير والدراسات تؤكد على دور الدول في إسعاد شعوبها، ويزداد الحديث عن "سياسات للسعادة". أصبح في بعض الحكومات وزارات للسعادة (الإمارات العربية المتحدة مثلاً) تكفل ما يُسعد المواطنين لا ما يُبعدمهم ويُهجرهم. إن أول ما ترمي إليه "سياسات السعادة" وضع قوانين وبرامج وأنشطة تمنع تراكم السموم القاتلة ليس فقط من التلوث، بل أيضاً السموم المنبعثة من الضغوطات اليومية والتعصيب اليومي واكتئاب المواطن وغياب معنى وجود الفرد وأمانه، كلها مسائل تزيد من معدلات الاعتلال والموت المبكر.

لبنان يقبع في أسفل لائحة الدول السعيدة. يحتاج الأمر إلى أكثر من وزارة للسعادة. يحتاج الأمر إلى خارطة طريق لم توجد بعد.

* اختصاصي جراحة نسائية وتوليد وصحة جنسية

بواقع النصف في التعرض لمضاعفات خطيرة بعد العملية.

الأجهزة الرقمية في الغرف تفسد النوم



تحت عنوان تحسين نوعية النوم لدى الأطفال والمراهقين، نصح باحثون أميركيون بضرورة إزالة الأجهزة الرقمية، مثل التلفزيون وأجهزة الحاسوب من غرف النوم. خلاصة قدمها الباحثون بعد دراسة مطولة، استندوا فيها إلى نتائج أبحاث سابقة، كشفت أن استخدام الأجهزة الرقمية قبل النوم ليلاً يؤدي إلى عدم الحصول على القسط الكافي من النوم الذي يتراوح بين 7 و8 ساعات. ولهذا السبب، نصح الباحثون بضرورة إزالة جميع الأجهزة الإلكترونية من غرفة نوم الأطفال والمراهقين، بما في ذلك أجهزة التلفزيون وألعاب الفيديو والحاسيب والأجهزة اللوحية والهواتف المحمولة. كما دعوا الآباء والأمهات إلى ضرورة التحدث إلى أطفالهم بشأن العواقب السلبية لضوء تلك الأجهزة على صحتهم ليلاً. وقال الفريق البحثي إنه إذا كان الأطفال والمراهقون يعانون من تغير المزاج أو مشاكل سلوكية، فقد يكون ذلك بسبب عدم حصولهم على القسط الكافي من النوم. من جهته، لفت أستاذ الصحة الحيوية في جامعة بنسلفانيا، أورفيو بوكستون، إلى أن "المراجعات الأخيرة تكشف أن الغالبية العظمى من الأبحاث تشير لوجود علاقة سلبية بين المكوث طويلاً أمام الأجهزة الإلكترونية والنوم الهادئ وتأخر النوم، إضافة إلى انخفاض مدة النوم الإجمالية". وأضاف بوكستون أن "الأسباب الكامنة وراء هذا الارتباط الضار على الأرجح تشمل الوقت الذي يقضيه الأطفال والمراهقون أمام الشاشات، وهذا في الأساس يقتطعونه من وقت النوم".