

موزة يوميا ..

تبعد عنك الطبيب ..

6 هذا المثل الشعبي معروف بالنسبة للمتفاح .. ولكن العلماء الأمريكيين يرون أن الموز يستحق هذا المثل أيضا. لما يتمتع به من خصائص علاجية كثيرة فقد أكد الباحثون أن الموز يختلف عن بقية الخضراوات والفواكه كونه مصدرا جيدا لعنصر البوتاسيوم المفيد لضغط الدم وعضلة القلب. وفقرير بعنصر الصوديوم وأكد الخبراء الحكوميين أن على المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم الشرياني أن يقللوا من كمية ملح الطعام التي يتناولونها وذلك لتقليل خطر إصابتهم بالسكتات الدماغية وأمراض القلب والشرايين التاجية وأشار العلماء إلى أن الصوديوم يدخل في الكثير من التفاعلات الحيوية في الجسم. ويعتبر المسؤول عن ارتفاع ضغط الدم مع التقدم في السن. لذلك فإن الحد الأدنى الموصى بتناوله من هذا العنصر يبلغ ٥٠٠ ملليغرام يوميا. في حين يصل الحد الأعلى المسموح به منه إلى ٢٤٠٠ ملليغرام يوميا أما عنصر البوتاسيوم فيتواجد في أجزاء متعددة من الجسم. ويساهم في عملية توازن الأملاح والسوائل. ويلعب دورا مهما في تنشيط العضلة القلبية كما يدخل في العديد من العمليات الحيوية والأفضية التي تحدث في الجسم. وأظهرت الدراسات الوبائية والحيوانية أن خطر الوفاة الناتجة عن السكتة ترتبط بصورة عكسية مع استهلاك البوتاسيوم. وهذا يعني أنه كلما زاد استهلاك البوتاسيوم قل الخطر ويعتقد الباحثون في الحكومة الأمريكية أن الغذاء الذي يحتوي على حوالي ٢.٥ غراما من البوتاسيوم يوميا. قد يساهم في تخفيض خطر الإصابة بالسكتات الدماغية التي تصيب المسنين وقال هؤلاء في التقرير الذي نشرته مجلة مجموعة الغذاء والتغذية الأمريكية. إن وجود مستويات عالية من البوتاسيوم وقليلة من الصوديوم. وهو الحال الذي ينطبق على ثمار الموز وحسب إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية. فإن الموز الذي يحتوي على ٢٥٠ ملغم من البوتاسيوم و١٤٠ ملليغراما من الصوديوم. يقلل خطر ارتفاع ضغط الدم الشرياني والسكتة وأمراض القلب. فضلا عن كونه قليلا بالدهون المشبعة والكوليسترول.

ان تعالج في المشفى. ان اهم ما يمكن ان ينجح عن التهاب الاذن غير المعالج هو التهاب السحايا عند الطفل. ويمكن ان يحدث تسمك في طبلة الاذن ونقص في السمع وشلل العصب الوجهي.

علاج حالات التهاب الاذن المتكرر، يجب التذكر او لا انه من الطبيعي ان يصاب الطفل الطبيعي بالتهاب الاذن الوسطى بمعدل مرتين كل فصل شتاء او اكثر قليلا. اما اذا كان التهاب الاذن يحدث اكثر من ذلك فيمكن لطبيب الاطفال ان يصف للطفل علاجا وقائيا لفترة طويلة. ويختلف هذا العلاج حسب حالة كل طفل. ويجب التذكر انه كلما تقدم الطفل بالعمر كلما تراجع تعرضه لالتهاب الاذن. وقليل ما يشاهد التهاب الاذن عند الاطفال بعد عمر الاربعة سنوات. ان التهاب الاذن المتكرر الذي لا يعالج بشكل جيد يؤدي الى حدوث نقص خفيف الى متوسط في السمع. ويجب ان يجري تخطيط السمع لكل طفل يحدث لديه التهاب الاذن الوسطى لاكثر من اربع مرات في السنة ولكل طفل يستمر نقص السمع لديه لاكثر من ستة اسابيع ولكل طفل يستمر وجود السائل في الاذن لاكثر من ثلاثة اشهر. وعادة اول من يلاحظ نقص السمع عند الطفل هم الوالدين كما اسلفنا. وكل نقص في السمع يجب ان يعالج بجديته لانه يؤثر على تعليم الطفل. ويمكن ان يجري تخطيط السمع للطفل مهما كان عمره صغيرا.

ما هي الاسباب تهوية الاذن؟ تثبت هذه الاسباب بعمل جراحي بسيط للطفل بحيث تخترق طبلة الاذن. وتوضع في حالات التهاب الاذن الوسطى المترافق مع وجود سائل في الاذن الوسطى. واستمر وجود هذا السائل لاكثر من ثلاثة اشهر مع وجود نقص سمع عند الطفل. وهي اكثر عمل جراحي يجري للاطفال على الاطلاق. تخرج هذه الاسباب لوحدها من الاذن بعد حوال ستة الى ثمانية عشر شهرا ويجب على الطفل اثناء وجود الاسباب في اذنيه عدم ادخال الماء الى الاذن. يهدف وضع هذه الاسباب الى تسريع زوال السائل من الاذن وتحسن سمع الطفل.

الانتباه الى امر هام هو ان نقص السمع قد يكون العرض الوحيد الدال على التهاب الاذن عند الطفل. ومن الامور التي يجب ان يتنبه الاهد لها هي ان الطفل بعد اصابته بالرشح اصبح يطلب ممن يتحدث اليه بان يكرر السؤال او يكرر ما يطلب منه فكلما تحدثت الى الطفل يجاوبك بقوله نعم، ماذا، ماذا قلت وهكذا.. وقد يلاحظ مدرس الطفل في المدرسة ان الطفل اصبح لا يستوعب الدروس كما يجب. وفي المنزل يطلب الطفل من الاهد رفع صوت التلفزيون اكثر مما يجب. ولا يسمع الاصوات في أماكن الازدحام. ويجب عندها على الاهد مراجعة طبيب الاطفال لان نقص السمع عند الطفل يؤدي الى صعوبة في التعلم وتأخر في الدراسة.

علاج التهاب الاذن الوسطى، من الضروري مراجعة طبيب الاطفال عند ملاحظة اي من اعراض التهاب الاذن عند الطفل وغالبا ما يحتاج الامر لتناول المضادات الحيوية. وعلى الاهد اعطاء الطفل الدواء لكامل لفترة العلاج. لان إيقاف الدواء بشكل مبكر سيؤدي الى نكس الحالة من جديد. ويشعر الطفل في بداية العلاج بثقل او انتفاخ في الاذن وهذا امر طبيعي. يلاحظ التحسن بشكل واضح بعد يومين من اعطاء الدواء. والا فيجب مراجعة الطبيب وليس هناك ضرورة لعزل الطفل. ويمكن تخفيف الحرارة باعطاء السيتامول. ويفيد ايضا اعطاء الطفل علكة خالية من السكر فهي تساعد على فتح نفيير اوستاس. ان افضل دواء حتى الآن هو الأموكسيسيلين ويجب ان يعطى لمدة عشرة ايام. وهناك ادوية حديثة اخرى تعطى لفترات اقصر. ولا تعط طفلك الاسبيرين.

ماذا يحدث اذا لم يعالج التهاب الاذن الوسطى مع ان عقابيل الحالات غير المعالجة هي قليلة الحدوث ولكنها خطيرة بحيث توجب علاج كل حالات التهاب الاذن عند الاطفال وأهم هذه العقابيل هي التهاب الاذن الداخلية او ما يسمى بالتهاب الدهليز وهي تؤدي الى حدوث الدوار وعدم التوازن. ومن العقابيل التهاب الخشاء وهو العظم الذي يقع خلف الاذن وهي حالة خطيرة ويجب