

24-02-2026



الصيام والقولون العصبي.. كيف يمرّ رمضان بأقل إزعاج ؟

دراسة جديدة: أدوية علاج ألزهايمر
قد تملك فعالية طويلة المدى رغم
قرار عدم تعويضها

سحب بعض دفعات دواء دوليبران
للأطفال: ما يجب معرفته

الصيام والقولون العصبي... كيف يعرّض رمضان بأقل إزعاج؟

مع حلول شهر رمضان، تتجدد تساؤلات فئة واسعة من المغاربة المصابين بمتلازمة القولون العصبي حول مدى قدرتهم على الصيام دون تفاقم الأعراض. هذا الاضطراب الهضمي الشائع، الذي يتجلى في آلام البطن والانتفاخ والتقلصات واضطراب الإخراج بين الإمساك والإسهال، يفرض تحديات خاصة خلال فترات الامتناع الطويل عن الطعام. غير أن خبراء الصحة يؤكدون أن الصيام ليس ممنوعاً في أغلب الحالات، بل يمكن ممارسته بأمان إذا تم احترام قواعد التنظيم الغذائي وحسن اختيار الوجبات.

لماذا تتفاقم الأعراض في رمضان؟
يرجع المختصون تفاقم أعراض القولون العصبي خلال رمضان إلى التحول المفاجئ في نمط الأكل. فبدل توزيع الطعام على ثلاث أو أربع وجبات صغيرة، يتركز الاستهلاك الغذائي في وجبتين أساسيتين غالباً ما تكونان غنيتين وكبيرتين.

هذا التغيير قد يؤدي إلى تناول الطعام بسرعة، ما يسبب ابتلاع كميات من الهواء وتمدد المعدة بشكل مفاجئ، الأمر الذي يساهم في زيادة الغازات والشعور بالانتفاخ وتحفيز التقلصات المعوية. كما أن الإفراط في المأكولات الدسمة والمقلية والحلويات الثقيلة يضاعف من حدة الأعراض لدى بعض المرضى.

الإفطار المتدرج... خطوة أساسية للراحة
ينصح الأطباء باعتماد أسلوب الإفطار المتدرج لتفادي الصدمة الهضمية. ويقوم هذا الأسلوب على كسر الصيام بوجبة خفيفة، مثل تمرات بكمية معتدلة مع الماء أو حساء دافئ، ثم الانتظار ما بين 10 و15 دقيقة قبل تناول الطبق الرئيسي. هذا التدرج يمنح المعدة والأمعاء فرصة للاستعداد، ويقلل من الضغط المفاجئ على الجهاز الهضمي. كما يُفضل أن تتكون الوجبة الرئيسية من بروتينات خفيفة كالدجاج أو السمك المشوي، إلى جانب كربوهيدرات سهلة الهضم مثل الأرز أو البطاطا المسلوقة، مع خضروات مطهية بدل النيئة لتقليل فرص الانتفاخ.



سحور ذكي ليوم هادئ

لا يقل السحور أهمية عن الإفطار، إذ يساعد التوازن الغذائي خلاله على استقرار حركة الأمعاء طيلة النهار. وينصح بأن يتضمن السحور مصدراً للبروتين كالبيض أو الزبادي، إضافة إلى كربوهيدرات معقدة مثل خبز الحبوب الكاملة (إذا كانت محتملة من طرف المريض). كما يُستحسن تجنب البقوليات والمشروبات الغازية والأطعمة كثيرة التوابل قبل النوم، لأنها قد تزيد من الانتفاخ أو الحموضة، خاصة لدى من يعانون من حساسية تجاه بعض الأطعمة القابلة للتخمّر.

الماء... عنصر حاسم في الوقاية من الإمساك
يشدد المختصون على أن الجفاف قد يزيد من مشكلة الإمساك لدى بعض مرضى القولون العصبي، لذلك يُنصح بتوزيع شرب الماء تدريجياً بين الإفطار والسحور، بدل استهلاك كميات كبيرة دفعة واحدة. الحفاظ على ترطيب الجسم يساعد على تحسين حركة الأمعاء ويقلل من الإحساس بالثقل أو الانزعاج الهضمي خلال ساعات الصيام.

عادات بسيطة تُحدث فرقاً
إلى جانب تنظيم الوجبات، ينصح الأطباء بمجموعة من السلوكيات اليومية التي تخفف الأعراض، من بينها تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً لتقليل دخول الهواء إلى الجهاز الهضمي، والابتعاد عن الإفراط في الحلويات الرمضانية الغنية بالدهون والسكريات. كما أن ممارسة مشي خفيف بعد الإفطار يمكن أن تساعد في تحفيز حركة الأمعاء وتقليل الشعور بالانتفاخ. ومن المفيد أيضاً تدوين الأطعمة التي تثير الأعراض وتفاقيها قدر الإمكان.

إقرأ المزيد

أعلن مختبر Opella Healthcare يوم 23 فبراير عن سحب بعض دفعات دواء "دولبيران 2,4%" المخصص على شكل محلول للأطفال، وذلك بسبب خلل في الماصة (pipette) المرفقة مع العبوة. ويهم هذا الإجراء بعض الدفعات التي تبين أن تدريجات الماصة قد تتلاشى تدريجياً عند غسلها بالماء الفاتر أو الساخن، ما قد يؤدي إلى صعوبة في قراءة الجرعات بشكل دقيق.

خطر جرعة زائدة من الباراسيتامول

رغم أن المشكلة لا تتعلق بالمادة الدوائية نفسها، فإنها قد تشكل خطراً غير مباشر. فالخلل في الماصة يمكن أن يؤدي إلى خطأ في تقدير الجرعة، ما يرفع احتمال تناول جرعة زائدة من الباراسيتامول لدى الرضع والأطفال (من 3 إلى 26 كيلوغراماً). تحذر الجهات الصحية من أن الجرعة الزائدة من الباراسيتامول قد تسبب أضراراً للكبد، خصوصاً إذا تكررت الجرعات بكمية أعلى من الموصى بها. ورغم أن المخاطر تبقى محدودة، فإنها قائمة، لذلك توصي السلطات بالتحقق من الدفعات المتضررة.

[اقرأ المزيد](#)

سحب بعض دفعات دواء دولبيران للأطفال: ما يجب معرفة



دراسة جديدة: أدوية علاج ألزهايمر قد تملك فعالية طويلة المدى رغم قرار عدم تعويضها

كشفت دراسة علمية حديثة أثارت اهتمام الأوساط الطبية أن أدوية من فئة "مضادات الكولينستراز" المستخدمة في علاج مرض ألزهايمر قد تظهر فعالية على المدى الطويل، رغم أنها لم تعد مشمولة بالتعويض من قبل نظام الضمان الصحي في بعض الدول بسبب تقييم سابق اعتبر فائدتها السريرية محدودة.

هذه الأدوية التي تشمل جزيئات مثل دونيبيرزيل وغالانتامين وريفستغمين، حصلت على موافقة الاستخدام في أوائل الألفية الجديدة لعلاج الأشكال الخفيفة والمتوسطة من ألزهايمر. لكنها فقدت حق التعويض الصحي عام 2018 بعد إعادة تقييم رأت أن فائدتها على المدى البعيد غير كافية لتبرير تمويلها عمومًا.

[اقرأ المزيد](#)

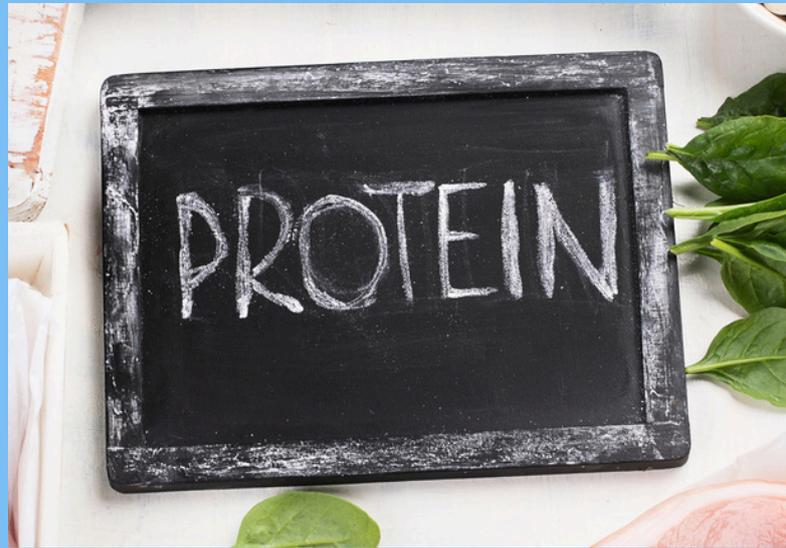
دراسة أمريكية: بروتين مرتبط بتخفيف الألم يظهر بكثرة لدى ذكور الفئران... ماذا يعني ذلك للبشر؟

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون من قسم الفسيولوجيا في جامعة ولاية ميشيغان عن دور بروتين محدد في تنظيم الألم، مع ملاحظة أنه يوجد بنسبة أعلى لدى الفئران الذكور مقارنة بالإناث. وتسلط النتائج الضوء على آليات بيولوجية قد تفسر الفروق بين الجنسين في الإحساس بالألم واستمراره.

الألم المزمن: مشكلة صحية واسعة الانتشار

يُعد الألم المزمن من المشكلات الصحية الكبرى. ففي فرنسا وحدها، يعاني نحو 12 مليون شخص بالغ من آلام مزمنة متوسطة إلى شديدة، وفق تقرير صادر عن هيئة الصحة العليا لعام 2024. كما تشير بيانات بحثية أخرى إلى أن النساء أكثر عرضة للألم المزمن مقارنة بالرجال، حيث تمثلن 57% من المصابين.

[اقرأ المزيد](#)



يُعد البيلاتس تمريناً يعتمد على الحركات الدقيقة والتنفس المنضبط، ويركز على تقوية العضلات العميقة وتحسين القوام والوضعية الجسدية، دون زيادة حجم العضلات أو حرق سعرات كبير كما في تمارين الكارديو. يعمل على تقوية عضلات البطن والظهر والمجموعات العضلية الأخرى، ما يمنح الجسم استقامة ورشاقة، ويزيد من الوعي بالجسد، مما قد يساعد على اتخاذ خيارات غذائية أفضل.

مع ذلك، تأثير البيلاتس المباشر على إنقاص الوزن محدود، ولا يمكن الاعتماد عليه وحده لتحقيق فقدان الوزن، بل يجب دمجه مع نظام غذائي صحي ونشاط بدني إضافي مثل الجري أو ركوب الدراجة. البيلاتس يتميز بكونه تمريناً خالياً من الصدمات، مناسباً لجميع الأعمار ومستويات اللياقة، ويساهم في تحسين التوازن والمرونة ودعم صحة الظهر. بالتالي، البيلاتس ليس وسيلة سحرية لإنقاص الوزن، لكنه جزء مهم من نمط حياة صحي، يعزز قوة العضلات، ويحسن جودة الحركة، ويعد مكملاً للتمارين الهوائية والنظام الغذائي المتوازن.

هل يساعد البيلاتس على إنقاص الوزن؟



هل "أزمة الكبد" سبب الغثيان والثقل؟ الحقيقة ليست دائماً في الكبد

يشعر كثيرون بالغثيان والثقل في المعدة وينسبون ذلك أحياناً إلى "أزمة الكبد" أو الكبد المتعب، لكن الخبراء يؤكدون أن الكبد نادراً ما يكون السبب المباشر لهذه الأعراض. فالكبد عضو صامت لا يسبب الألم عادةً حتى عند تعرضه للإجهاد، وغالباً ما تعود هذه الانزعاجات إلى اضطرابات هضمية مرتبطة بالمعدة أو الأمعاء أو بالعادات الغذائية السيئة، مثل الإفراط في الطعام الدسم أو قلة النشاط البدني. يمكن تحسين الحالة عبر تبني نمط حياة صحي يشمل نظاماً غذائياً متوازناً، تقليل استهلاك الكحول، وممارسة النشاط البدني بانتظام، ما يساعد الكبد على أداء وظائفه بكفاءة. الكبد يمتلك قدرة كبيرة على التجدد والتخلص من السموم بشكل طبيعي، لذا لا حاجة لمشروبات "الديتوكس" أو حميات قاسية. باختصار، الشعور بالغثيان أو الثقل لا يعني بالضرورة وجود مشكلة كبدية، والتشخيص الطبي يبقى ضرورياً عند استمرار الأعراض لضمان صحة الكبد والجهاز الهضمي.

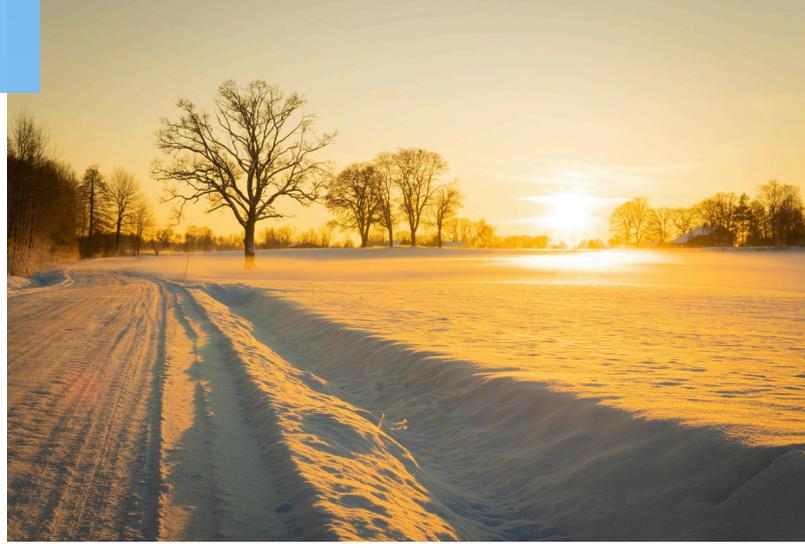
موجة حبوب اللقاح: ارتفاع درجات الحرارة يزيد خطر الحساسية... نصائح للوقاية

مع ارتفاع درجات الحرارة خلال الأيام المقبلة، يتوقع المختصون زيادة انتشار حبوب لقاح شجرة "الألدر" في فرنسا، ما قد يزيد من معاناة المصابين بالحساسية. هذه الحبوب الصغيرة والخفيفة تنتقل بسهولة عبر الهواء، مسبباً أعراضاً مثل العطس، انسداد الأنف، حكة العين، تهيج الحلق، والسعال، وقد تصل صعوبة التنفس لدى المصابين بالربو. ينصح الخبراء باتخاذ إجراءات وقائية للتقليل من التعرض، مثل ارتداء النظارات الشمسية أو الطبية، تهوية المنزل في الصباح الباكر أو بعد الغروب، غسل وتمشيط الشعر قبل النوم، وإبقاء النوافذ مغلقة في الأيام ذات مستويات اللقاح المرتفعة، بالإضافة إلى تجنب العوامل المهيجة كالروائح النفاذة ودخان السجائر. في حال ظهور أعراض مزعجة، يُستحسن استشارة الطبيب للحصول على مضادات الهيستامين أو التقييم لدى مختص الحساسية لتحديد إمكانية العلاج بالتخفيف التدريجي.



شمس الشتاء : خطر قد يُهدد صحة البشرة

يُعتقد غالباً أن الحماية من الشمس ضرورية فقط في الصيف، لكن أشعة UVA الضارة تبقى حاضرة طوال السنة، حتى في الأيام الغائمة والشتاء، وتخترق الغيوم لتصل إلى سطح الأرض، حسب طبيبة الجلد Audrey Melin. هذه الأشعة تتغلغل في عمق الجلد، مسببة شيخوخة مبكرة، تجاعيد، تغيرات تصبغية، وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، على عكس أشعة UVB التي تسبب الحروق المباشرة. في المدن، يكون التعرض المباشر أقل، لكن ينصح بحماية الوجه والمناطق المكشوفة، خصوصاً للبشرة الفاتحة أو عند التعرض المنتظم للشمس، باستخدام واقي بحماية SPF بين 15 و30 و50 للأشخاص الحساسين أو عند التعرض الطويل. كما أن أشعة UVA قد تحفز الميلانين، مسببة احمراراً بسيطاً للجلد، لكنها ليست علامة على صحة البشرة.



هل تساعد المشروبات الطبيعية في التحكم بضغط الدم؟ نصائح بسيطة لدعم صحة القلب

يسعى الكثيرون للبحث عن مشروبات طبيعية تساعد في ضبط ضغط الدم المرتفع، لكنها لا تُعد بديلاً عن العلاج الطبي، بل تكمل نمط حياة صحي. يُعتبر الماء الأساس للحفاظ على صحة الجسم والدورة الدموية، وينصح بشرب 1.5 إلى 2 لتر يومياً، مع تجنب المشروبات الغازية والمحلاة، وتوزيع الشرب على فترات اليوم.

أما الشاي الأخضر أو الأسود أو الأبيض، فهو غني بمضادات الأكسدة والبوليفينولات التي تدعم مرونة الأوعية الدموية وتقليل الإجهاد التأكسدي، ما قد يساهم في خفض الضغط بشكل طفيف على المدى الطويل، مع الالتزام بعدم إضافة السكر وتجنب شربه في ساعات متأخرة بسبب الكافيين. بعض العصائر الطبيعية، مثل عصير الشمندر، قد تدعم الدورة الدموية، بينما العصائر الصناعية قد ترفع الوزن وتزيد خطر ارتفاع الضغط.

الشك في الحب : قراءة نفسية لمشاعر القلق العاطفي

الشك في حب الشريك شعور شائع في العلاقات العاطفية، سواء في بدايتها أو بعد سنوات من الاستقرار، لكنه قد يتحول إلى قلق مزمن يؤثر على جودة الحياة. غالباً ما ينبع هذا الشعور من غموض العلاقة، خفوت العاطفة، أو تجارب عاطفية سابقة تركت آثاراً نفسية. كما يمكن أن يرتبط بالخوف من الارتباط، ضعف التواصل، أو تصرفات غامضة من الطرف الآخر.

لا توجد علامات مطلقة تثبت الحب، فالأفعال الظاهرة مثل الهدايا أو الكلمات الرومانسية ليست دائماً مؤشراً على المشاعر العميقة، بينما الاحترام المتبادل والاهتمام والدعم في الأوقات الصعبة تعتبر مؤشرات أكثر موثوقية للتعامل مع الشك، يُنصح بالتواصل الصريح مع الشريك للتعبير عن المشاعر والمخاوف بهدوء، بدلاً من التخمين أو الإفراط في تفسير التصرفات. وفي حال استمرار القلق، قد يكون التحدث مع مختص نفسي مفيداً لفهم جذوره والتعامل معه بشكل صحي. الحب الحقيقي يقوم على الاحترام والدعم والتواصل، وليس على اليقين المطلق أو التحليلات المستمرة.



رمضان كريم
By Lodj



فالتلفزة كيهضرو
مع راسهوم

هنا كنهضرو معاك أنت