

البراسيتامول والفشل الكبدى الحاد

العقار وعدم وضوح النشرات الطبية وكون الناس يجهلون أن عنصر البراسيتامول حاضر في كثير من الأدوية، ولذلك قد يتناولون منه جرعة مسممة عن غير قصد، رغم أن الجرعة يجب ألا تتجاوز ٤٠٠٠ مليغرام في اليوم، على حد تعبيرها.

أما عن مدى سلامة استخدام البراسيتامول، فإن كريمر تؤكد أنه قد يكون فعالاً وأماناً لمعالجة الحمى والآلام شريطة استخدامه بطريقة مناسبة. وهنا تنصح بعدم الجمع بين أدوية مختلفة تحتوي على عقار البراسيتامول وإبلاغ الطبيب المعالج عن أي مشاكل في الكبد أو عن أي إدمان يومي على الكحول.

"فعلبك أن تخبر طبيبك أو الصيدلاني عن جميع الأدوية التي تتناولها وكذلك قراءة النشرات الطبية المصاحبة للدواء لمعرفة نسبة البراسيتامول فيه، والتأكد من ألا تزيد الجرعة القصوى في أي فترة ٢٤ ساعة عن ٤٠٠٠ مليغرام"، حسب بوستيل.



حسب كريمر. ويقول رئيس ومدير جراحة وزرع الكبد في المركز الطبي التابع لجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس رونالد بوستيل إن البراسيتامول هو السبب الأول لجعل الناس يحتاجون لزراعة الكبد نتيجة الفشل الكبدى الحاد.

أما عن سبب كثرة تكرار تناول الناس لجرعة زائدة من البراسيتامول بصورة عرضية، فإن كريمر ترجع ذلك لعوامل عدة من أبرزها زيادة تركيز هذا

حالات الفشل الكبدى الحاد والوفيات المتصلة بعقار البراسيتامول في ازدياد مطرد.

أما عن العقاقير التي تحتوي على البراسيتامول فإن الصيدلانية كيث فلترى من مركز برونكس في نيويورك تقول إن جل الأدوية التي كتب عليها "نزلات البرد والإنفلونزا" تحتوي على عنصر البراسيتامول لتخفيف شدة الحمى وآلام المفاصل، هذا فضلاً عن أدوية: Excedrin, NyQuil, Vicodin و Tylenol.

لكن هل صحيح أن مئات الأشخاص يموتون وعشرات الآلاف يزورون المستشفيات كل عام بسبب التسمم الناجم عن البراسيتامول، هذا ما ردت عليه كريمر بقولها: نعم، وقد قدرت تقارير وكالة الأغذية والأدوية أن حوالي ١١٠,٠٠٠ شخص ممن يأتون لغرف طوارئ المستشفيات سنويا يعانون من أمراض تتعلق بالبراسيتامول، كما أن هناك تقارير عن تسببه في عدة مئات من حالات فشل الكبد الحاد،

اجتمعت الأسبوع الماضي لجنة استشارية تابعة لوكالة الغذاء والدواء الأميركية لمدة يومين لمناقشة مسائل السلامة المحيطة بعقار الأسيتامينوفين أو البراسيتامول، وقدمت عدة توصيات بشأنه شملت خفض الحد الأقصى لجرعته اليومية، وإبراز التفاصيل الخاصة به في نشرات الأدوية وإزالة العنصر الأساسي المكون له من بعض العقاقير، ويأتي هذا الاجتماع بعد تقارير تحدثت عن تسبب هذا العقار إذا استعمل بجرعات كبيرة في الفشل الكبدى الحاد.

ولم تتصرف الوكالة بعد بخصوص هذه التوصيات، إلا أن صحيفة يو أس أي توداي التي أوردت الخبر أجرت مقابلات مع عدد من الخبراء الطبيين حول هذا الخبر. وفي ردها على سؤال للصحيفة حول دوافع الوكالة لهذا الاجتماع، قالت الصيدلانية وطبيبة الأمراض الباطنية والأستاذة المساعدة في الطب بالمركز الطبي التابع لجامعة ديوك، وعضو اللجنة المذكورة، جوديث كرامر إن

نباتات داخلية تبعث الانتعاش والدفء

دورا مهما حين تكون كلها مصنوعة من مادة واحدة أو لها شكل موحد. - يمكن وضع حصى صغير في قاع الأبيص قبل وضع النبات عليه، وبهذا تخلق ثقوبا يسري الماء من خلالها في قاع الأبيص.

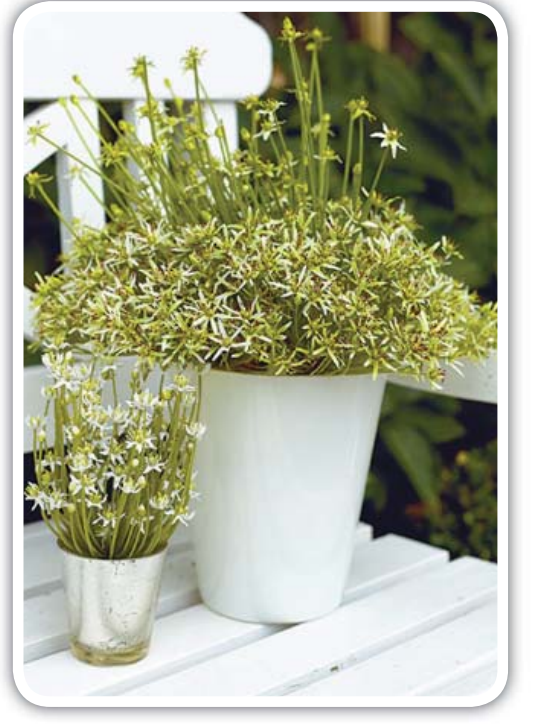
- يمكن بالطريقة التي ترتب بها النباتات إبراز العلاقات بينها، فبدلاً من وضعها في صف يمكن تجميعها، كما أن التباين في الارتفاع يخلق شكلاً مفعماً بالحياة والحيوية، كذلك الجمع بين نبات ينمو رأسياً ونبات منخفض ونبات متسلق.

- هناك طريقة أخرى لعرض النباتات المنزلية تتمثل في وضع نباتات متقاربة في أبيض واحد، لكن لا يمكن زرعها متجاورة تماماً إلا حينما تكون حاجتها إلى الماء واحدة. والبديل هو جمع عدد من أصص الزرع في أبيض أكبر، وتغطية الفراغات بينها بالرمال والحصى الكبير وحصى الزينة، بحيث تبدو وكأنها نموذج مصغر لمنظر طبيعي

والضوء عوامل تحدد اختيار نوعها وفصلتها. وعلى العموم فإن النباتات المنزلية تسجل أفضل نمو في غرفة تتباين حرارتها بين ١٨ و ٢٠ درجة مئوية، ومستوى رطوبتها بين ٤٠ و ٦٠ في المائة. وتجدر الإشارة أيضاً إلى أن النوافذ المطلّة على الجنوب قد تمثل مشكلة، ذلك أن القليل جداً من النباتات يستطيع تحمل الشمس المباشرة لفترات طويلة. ومن هذه النباتات الصبار والنباتات الريانة، بينما تحتاج النباتات المنزلية الأخرى إلى ظل ولو مؤقتاً حينما تكون الشمس قوية. خطوات بسيطة من شأنها أن توفر لك الخضرة التي تمتع العين وتشرح النفس لخصنها لك في التالي: - لجعل عتبة النافذة تبدو متناسقةمتجانسة تحتاج النباتات إلى عنصر ربط، قد يكون في اللون مثلاً، أي أن يكون اللون هو الرابط بين نباتات ذات أوراق خضراء وبخضراء أو نباتات تعطي زهوراً برتقالية. - يمكن للأصص أن تلعب

الشرق الأوسط

ليس لديك حديقة، ولا حتى باحة صغيرة تشترك بالانفتاح على الخارج وتجعلك تنصهر مع الطبيعة؟ هذا لا يعني أنه ليس بإمكانك أن تتحدى الطبيعة وخلق فضاء أخضر بداخل بيتك. بوضع نباتات سحلية وبخور مريم وصبار جنبا إلى جنب على عتبة نافذة أو في ركن بارز من الغرفة، وبقليل من الخيال، يصبح الأمر أكثر من مجرد وضع نباتات قليلة في مكان تشرق فيه الشمس، بل أشبه بحديقة مصغرة منتقاة بدقة، تعطيك الإحساس بالسعة والارتياح. ولحسن الحظ أن الخيارات أصبحت جد كبيرة وتتيح فرصاً لأي عاشق للحدايق والورود أن يتفنن في تسيقها وتزيين بيته أو شرفاته بها، إذ هناك حوالي ٢٥٠ نباتاً أخضر يمكن الاختيار من بينها، لكن ما يجب الانتباه إليه أنه ليست كل النباتات مناسبة للاستعمال الداخلي، وبأن الحرارة والرطوبة



الإيجابي عامل الناس كما تحب ان يعاملوك
والسليبي أذخ الناس قبل ان يخدعوك

الإيجابي يرى في العمل أمل
والسليبي يرى في العمل ألم
الإيجابي ينظر الى المستقبل ويتطلع الى ما هو
ممکن

والسليبي ينظر الى الماضي ويتطلع الى ما هو
مستحيل

الإيجابي يختار ما يقول
والسليبي يقول ما يختار
الإيجابي يناقش بقوة وبلغة لطيفة
والسليبي يناقش بضعف وبلغة فظة

الإيجابي يتمسك بالقيم ويتنازل عن الصغائر
والسليبي يتشبث بالصغائر ويتنازل عن القيم

الإيجابي يصنع الأحداث
والسليبي تصنعه الأحداث

الأيجابي و السلبي

الإيجابي يفكر في الحل
والسليبي يفكر في المشكلة
الإيجابي لا تنضب أفكاره
والسليبي لا تنضب أعذاره
الإيجابي يساعد الآخرين

والسليبي يتوقع المساعدة من الآخرين
الإيجابي يرى حل لكل مشكلة
والسليبي يرى مشكلة في كل حل
الإيجابي الحل صعب لكنه ممكن
والسليبي الحل ممكن لكنه صعب

الإيجابي يعتبر الإنجاز التزاماً يليه
والسليبي لا يرى في الإنجاز أكثر من وعد يعطيه
الإيجابي لديه أحلام يحققها
والسليبي لديه أوهاام وأضغاث أحلام يبددها

البطيخ والخيار يقضيان على الظمأ أكثر من الماء



كشفت باحثون في المدرسة الطبية بجامعة أبردن البريطانية عن أن الفاكهة والخضار الغنية بالمياه تحتوي على الأملاح والسكر الطبيعي والأحماض الأمينية والفيتامينات الضرورية للجسم وفوائدها تضاهي تلك التي لمشروبات الطاقة التي تلقى رواجاً كبيراً بين الرياضيين .

وقال باحثون في جامعة نابولي أن المادتين الكيميائيتين "ليوتين" و "زيكسانثين" الموجودتين في البطيخ و "البابايا" والأخيرة فاكهة استوائية خضراء اللون، لهما أصفر ومذاقها بين المانجا والشمام أو البطيخ الأصفر،

تساعدان أيضاً على منع الجفاف بسبب المكونات الطبيعية المفيدة للجسم فيها.

وذكرت الدراسة التي نشرت صحيفة الدايلي مايل خلاصة لها أن نسبة المياه في البطيخ ٩٢٪، والمادة السكرية فيها ٨٪، وهو يحتوي أيضاً على الأملاح والكالسيوم والمغنيزيوم والصوديوم، وعلى فيتامين "س" و "مادتي" كاروتين" و "ليكوبين" التي تحمي الجسم من الأشعة فوق البنفسجية للشمس.

ونظراً إلى أن الخيار يحتوي على ٩٦٪ من الماء وبعض المواد المعدنية فإنه يروي الظمأ مرتين أكثر من الماء العادي، مضيفين أنه يحتوي أيضاً على البوتاسيوم والصوديوم.