

# جسمك ذكي جداً..

## فلا تستهيني بالعلامات التي يعطيها لك ليدلك على وجود أمراض معينة إستمعي اليه جيداً لتحافظي على صحة جيدة

بالطبع هناك الكثير من الأمور التي يمكنك أن تقولينها لجسمك - بدءاً من أن لذي الكثير من الوزن الزائد وصولاً إلى صهورة ممارسة التمارين الرياضية. لكن بالمقابل لذي جسمك الكثير ليقوله لك أيضاً. الأظافر صفراء اللون مثلاً هي إنداز بانك ربما تعانين من سرطان الرئة أو من السكري. كذلك فإن شعرك عندما يتساقط بكثرة يريد أن يقول لك على الأرجح إن لديك نقصاً في الحديد. وهناك العديد من الأسباب الأخرى التي قد تدفع بطبيعتك لينظر إلى لسانك يتمغنق، أن تستمعي جيداً للإشارات التي يرسلها جسمك أن يوصلها إليك فكرة ممتازة - لأنك بذلك تحافظين على صحة جيدة.



لكن ينصح الخبراء بالانتباه جيداً فإذا استمرت أكثر من عشرة أيام، قد تكون مؤشراً على الإصابة بسرطان الفم. وذلك يجب مراجعة الأخصائي فوراً.

### السطح كثير الخدوش

إن الخدوش الخيطية قد تلتهب وتصاب بالاحمرار، وتصبح مؤلمة قليلاً إذا عاد الجزء الملتهب إلى طبيعته في غضون بضعة أيام، يكون الإتهاب غير مؤذ. لكن إذا أصبح هذا الجزء شديد الاحمرار أو البياض، ومؤلماً وشديد الحساسية، والأهم من ذلك أنه إذا لم يختف تماماً، فقد يكون ذلك مؤشراً على وجود سرطان الفم.

### اللسان الأحمر والمؤلّم

عندما يتبدل لون اللسان القرمزي والصحي إلى أحمر مشرق أو أحمر باهت، قد يكون السبب وجود نقص في التغذية.

### الاصفرار في اللسان

هو مؤشر على أن هناك نوعاً من الالتهاب الفطري أو الجرثومي في الفم، أو مرض الجزر المعدي gastritis reflux، قد يكون السبب وراء ذلك أن الأسيد الذي يعيد تنظيم البكتيريا الموجودة عادة في الفم، يكون البعض منه أصفر اللون.

## الاصفرار في اللسان هو مؤشر على أن هناك نوعاً من الالتهاب الفطري أو الجرثومي في الفم.

### الشعور بالحرقنة

إن متلازمة حرقنة الفم هي حالة مرضية محددة، تتميز بالألم والحرقنة اللذين تسببهما: إن متلازمة حرقنة الفم تصيب أكثر ما تصيب النساء في فترة ما بعد سن اليأس. إن الأسباب الأخرى المحتملة تتضمن الانتعاب الجرثومية، جفاف الفم أو نقصاً معيناً في التغذية، بعض من العلاجات الحالية تتضمن شرب كميات أكبر من المياه، ومضغ علكة أو تناول أدوية معدلة.

### الأظافر المثلثة Ridges

يقول الخبراء إن الأظافر التي تظهر عليها ألام متوازية هي مؤشر على التقدم في السن. لكن هناك حالة Beau's lines وهي انعكاس لوجود مشكلة صحية كبيرة حيث يتوقف الظفر عن النمو. وعندما يبدأ النمو من جديد، يحدث هناك نوع من المفجوة في الجزء الخارجي.

## ما الذي تقوله أظافرك عن صحتك..

إن اليد الأنثوية الجميلة والممتلئة هي تلك التي تكون الأظافر فيها قوية ووطرية، لا يتبدل لونها، لكن ماذا عن الأظافر التي ليست بوضع جيد؟ بما أن العديد من المشاكل الصحية تتروك آثارها على الأظافر، فمن المجدي أن تستمعي جيداً لما تريد يدك أن تقولها لك:

**الندبات أو التجويفات الصغيرة** سببها غالباً داء الصدفة psoriasis الذي يتسبب بالتهابات في الجلد. لكن ما إن تتم معالجة الصدفة تماماً، تبدأ الأظافر بالعودة تدريجياً إلى شكلها الطبيعي.

**شكل الملعقة Spoon-shaped** للظفر الصحي شكل معين - أي مرتفع قليلاً في الوسط، ومحدب قليلاً عند الطرفين، لذلك فعندما ترف ظفراً له شكل معاكس تماماً، فذلك دليل على وجود خلل ما، إن ذلك يطلق عليه تشعبية الظفر بشكل الملعقة، والذي هو أحد عوارض فقر الدم المرتبط بنقص الحديد. عندما تتم معالجة فقر الدم، تنمو الأظافر بشكل طبيعي من جديد.

## عندما يتحول لون الأظافر إلى أصفر فقد يكون ذلك مؤشراً على وجود أمراض الرئتين أو السكري.

**التقشير Peeling** إن جسم الظفر مصنوع من طبقات متعددة من الكيراتين (بروتين). عندما لا تتم المحافظة على الأظافر تصبح هذه الطبقات رقيقة وهشة. إضافة إلى أن هذا الأمر هو مؤشر أن عليك أن تعتني أكثر بأظافرك.

**اصفرار الأظافر** عند ما يتبدل لون الأظافر إلى أصفر فقد يكون ذلك مؤشراً على وجود أمراض الرئتين أو السكري. باستثناء النساء اللواتي يضعن طلاء أظافر غامق اللون جداً، ولمترات طويلة فالأظافر الصفراء في هذه الحال لا تزال متأثرة بطلاء الأظافر وستعود إلى لونها الطبيعي.

**النقاط البيضاء** تعكس هذه النقاط جرحاً أو رضة معينة تعرض لها الظفر أو قد يكون هناك عدة أسباب بما فيها الأمراض الجلدية كالصدفية والأكزيما، أو النظام الغذائي الذي يفتقر إلى معين الزنك.

**البول الذي هو رائحة السكر** إن وجود نسبة عالية من سكر الدم في البول يعتبر أحد الدلائل على مرض السكري. عندما تكون المرأة حاملاً، تحدث تغيرات معينة في مصفاة الكبد، وهذه التغيرات يمكن أن تؤدي إلى وجود سكر في البول. وسواء أكانت المرأة حاملاً أم لا، عندما يجد الطبيب سكر في البول، عليه أن يطلب المزيد من الفحوص الطبية ليتأكد مما إذا كان مرض السكري هو السبب أم لا.

**البول ناصع الاصفرار** إن الفيامين B مثلاً والكروتين بالتحديد يعطي البول لونا ذهبياً عميقاً، ويضيف الخبراء بأنه ليس عليك أن تقلقي، فالبول ناصع الاصفرار يعني ببساطة أن جزءاً هاماً من الفيامينات التي تتناولينها يخرم مع البول - على الرغم من أن قسماً آخر منها يتم امتصاصه واستعماله في الجهاز.

**عندما تلاحظين نقطة من الدم في البول** إن عليك أن تنهبي إلى طبيعتك فوراً ليأمر بجراء فحص للبول عندما تزين الدم، وبالنسبة للنساء اللواتي يصدن جيدة، فإن هذا الأمر قد يدل على أنهن يعانين من التهاب السبيل البولي، لكن الدم في البول هو أيضاً أحد المؤشرات المهمة السبع على وجود سرطان المثانة لدى النساء والرجال على حد سواء. كذلك قد يكون ذلك مؤشراً على وجود تمزق في العضلات، أو حصي في الكبد، أو حتى يمكن أن يكون أحد الآثار الجانبية لتناول العلاج اليومي بحبة الأسبرين.

**الحاجة للبول بشكل مستمر** لا يجب أن يكون هذا الأمر مدعاة للقلق ويتصلح الخبراء بأن تعمدي لإعادة النظر في برنامجك الغذائي واسلوب حياتك، فقد يكون السبب زيادة كمية المياه، أو التقدم في السن.

**ملاحظة القليل من الارتشاح** العديد من النساء يعانين من نوع من سلس البول إن الحل الأفضل لذلك هو من خلال تقوية عضلات الحجاب الحوضي عن طريق ممارسة تمارين Kegel، التي تقوم على تحريك عضلات الحوض بشكل رئيسي.

**الإحساس بالحرقنة** إذا كنت تشكين من ألم مفاجئ عند التبول، فمن المحتمل أنك تعانين من أحد المؤشرات الرئيسية لمشكلة التهاب السبيل البولي، ومثل هذه الالتهابات شائعة لدرجة كبيرة بين النساء الشابات والمتزوجات في فترة ما قبل سن اليأس. إن هذا القرب يجعل من السهل بالنسبة للبكتيريا أن تسحق طريقها داخل الإحليل صعوداً نحو القناة البولية. إن المضادات الحيوية التي يتم تناولها بالفم بإمكانها أن تعالج الالتهاب في السوائل التي تتناولينها ويساعد على التخلص من البكتيريا وتقصير مدة الالتهاب.

**النتاج الباهت أو الرمادي** إذا كان لون برزك باهتاً أو رمادياً إلى حد ما، فأنت تعانين على الأرجح من مشاكل على طول السبيل الهضمي لذلك، إن الكبد يقوم بإفراز مادة تسمى الصفراء وهذه المادة تساعد على تحليل الدهون في الأطعمة التي تتناولها، وهي التي تصفي لونا على البراز.

## بإمكانك أن تسببي ضرراً هائلاً لشعرك باستعمالك صبغات الشعر الكيميائية والمستحضرات، ومحجف الشعر، وكذلك تعريض الشعر للشمس لفترات طويلة، إن كل هذه الأمور قد تدمر بصلة الشعر.

**النتاج المائل نحو السواد** إذا لاحظت أن برزك أصبح أسود اللون فحالة، فالمشكلة قد تكون في إفراز الفيامين التي تتناولها كل يوم، وإذا لم تكن قد بدأت تتناول كمية إضافية من مكملات الحديد، ينبغي عليك مراجعة طبيبك، ذلك أنه إذا كان هناك من نزييف معين، فذلك سيؤدي إلى برز مائل إلى الأسود.

**اضطراب الخروم** لكي إذا كنت قد لاحظت أن هناك تغيراً في برنامج طبيعتك لخروجك، فعليك أن تتظري عندها إلى الأسباب، وإذا كنت قد لاحظت أنك بدأت فجأة تحرجين كثيراً، فذلك لأنك قمت بزيادة ما تتناولينه من الياف، وهذا أمر جيد.

## ما الذي يقوله بولك عن صحتك..

إن الذهاب إلى الحمام للتبول قد يكون ذا معنى أكثر أهمية مما تظنين. فالخبراء يؤكدون أن مظهر ورائحة البول لديك - مثلها مثل عدد المرات التي تذهب فيها إلى الحمام للتبول - بإمكانها أن توفر مؤشرات عديدة فيما يتعلق بما يجري داخل جسمك.

**المظهر الباهت** إذا لاحظت أن بولك لا لون له تماماً كالمياه، فهذا بالحقيقة لأنك تشربين الكثير من المياه. ليس هناك من شيء يجب أن تقلقي بشأنه إذا لاحظت أن بولك ذا لون خفيف.

**اللون المائل نحو السواد** إذا لاحظت أن لون بولك يميل نحو البني فهذا لأنك لا تتناولين كميات كافية من السوائل، وقد يكون مؤشراً على أن هناك نزيفاً معيناً في الكبد، ما قد يدل على وجود التهاب ما، أو مرض كبد، أو حتى سرطان.

**الشعر الرمادي** بعض الأشخاص يبدأون بملاحظة خصل الشعر الرمادية منذ بداية العشرينيات وبعضهم لا يلاحظونها إلا بعد الأربعينيات. ويقول الخبراء في هذا الصدد إن الأسباب وراثية بالكامل... والسبب في ذلك مادة الميلانين والتي هي عبارة عن بروتين في الجلد يتم إنتاجه في جذور الشعرة وهو الذي يعطي الشعر الصبغة واللون. إن إنتاج هذه المادة يقل مع التقدم في السن. لذلك فالخصل الجديدة من الشعر تنمو مع صبغة لونية أقل - أو من دون أي لون على الإطلاق.

**مشكلة تساقط الشعر بشكل جذي** إن خسارة ما يقارب المئمة شعرة كل يوم بعد أمر طبيعي. لذلك فإن كنت لم تلاحظي تساقطاً جدياً في شعرك أو بقعاً من الصلع، فالأرجح أن هذا التساقط طبيعي.

**الشعر الخفيف بشكل ظاهر** إذا كنت تعانين من نقص في الحديد أو في البروتينات فمن الطبيعي أن تعاني من التساقط الحاد للشعر. وذلك لأن سوء التغذية يجبر الجسم على الاحتفاظ بالبروتينات وبالتالي إيقاف نمو الشعر. وبما أن كمية أكبر من الشعر تصبح معرضة للتساقط فالنتيجة قد تكون شعراً خفيفاً، يظهر بشكل جلي في خلال بضعة أشهر إن مشاكل الغدة الدرقية قد تتسبب أيضاً في زيادة تساقط الشعر.

**بدايات الصلع** إن الصلع الوراثي، والمعروف طبيياً باسم التعلية ذكورية الشكل androgenetic alopecia تصيب واحداً من كل ثلاثة رجال على الأقل، كما أن تساقط الشعر، يكون بشكل مستمر. إن المشكلة الصحية الأخرى والتي تعرف باسم التعلية اليقعية alopecia areata هي مرض يصيب جهاز المناعة في الجسم وبإمكانه أن يسبب أي شيء، بدءاً من بقع الصلع الخفيفة وصولاً إلى تساقط الشعر من كامل الرأس ومن كامل الجسم. بعض الأطباء يظنون بأن هناك رابط جيني وراثي.

**القشرة** هي عبارة عن حالة التهاب تصيب فروة الرأس وتسبب الاحمرار. إن حالات مرضية أخرى تصيب الجلد - كداء الصدفة أو الأكزيما - قد تتسبب أيضاً بتقلخ مرضية مماثلة، حيث تصبح فروة الرأس حمراء اللون، تسبب الحكاك، وتنتج القشرة بكثافة. وفي كل الأحوال، فإن أفضل علاج لهذه المشكلة هو من خلال استعمال شامبو طبي أو اتباع علاج لفروة الرأس.

**الشعر الباهت، الجاف، الهش، والذي يتكسر بسرعة** بإمكانك أن تسببي ضرراً هائلاً لشعرك باستعمالك صبغات الشعر الكيميائية والمستحضرات، ومحجف الشعر، وكذلك تعريض الشعر للشمس لفترات طويلة، إن كل هذه الأمور قد تدمر بصلة الشعر. إن تسريح الشعر على شاكلة ضفائر يزيد من الضغط السطحي على الشعر ويؤدي إلى تكسره. إن الخصل غير الصحية قد تكون مؤشراً على اتباعك لبرنامج غذائي غير صحي، فمن دون البروتينات اللازمة والحوافض الدهنية الأساسية، لا تنمو خصل الشعر قوية.

## ما الذي يقوله نشاط أمعائك عن صحتك..

يقول الخبراء بأن السبيل المعدي المعوي هو عبارة عن وحدة عمليات تتم بداخلها معالج كل المواد المغذية التي تتناولها والتخلص من كل فضلات الجسم. ولذلك فإن ما يخرج منه يعكس مدى كون الجسم صحيحاً أم غير صحيح.

**النتاج القاسي والجاف** إن بعض أنواع الأدوية قد تجعل السبيل المعدي المعوي أكثر بطأً. كذلك فإن الامساك سيؤدي إلى برز أسنى وأكثر جفافاً.

**الكتل الصغيرة** قد يجرم البراز شيئاً بكتل صغيرة مستطيلة، هنا قد تكون الفترة التي يتخللها انتقال الطعام عبر السبيل المعدي المعوي جزءاً أساسياً من الهشاشة. إن اتباع برنامج غذائي يفتقر إلى الألياف قد يكون المسؤول عن هذه المشكلة، وبما أنها تحتفظ بالسوائل بداخلها، فإن النقص فيها سيؤدي إلى برز أسنى وشبيه بالكتل الصغيرة التي يصعب إخراجها.



## ما الذي يقوله لسانك عن صحتك..

قد لا نعطي لساننا الكثير من الأهمية، لكن طبيعتنا يعطيها على الأرجح أهمية بالغة. ويقول الخبراء في هذا الإطار: إن طلب الطبيب بداية من مريضه مذ لسانه، طريقة فعالة لفحصه بطريقة ناجحة.

### الطبقة الخارجية البيضاء

عندما يبدو لسانك أبيض شاحباً، ذلك يعني أن هناك نوعاً معيناً من الالتهابات موجودة عليه. إن أحد الأسباب الممكنة لذلك هو داء القلاع، لذلك فعندما تتم معالجة الالتهاب فإن اللسان يعود إلى لونه القرمزي الصحي.

### السواد المفرط في اللسان

عندما يبدو لسانك بنياً أو أسود فحماً، فالسبب في برنامجك الغذائي، أو في أسلوب حياتك، أو في الأدوية التي تتناولينها. لذلك فإن مجرد تنظيف لسانك بفرشاة اللسان سيساعد على إعادة لونه الطبيعي.

### البقع الصغيرة القارحة Sore Spots

إن الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بالقرحة سيفاجون بهذه الأخيرة تظهر بشكل غير متوقع لدى وجود الإصابة بالزكام أو الحمى، أو تناول كمية مفرطة من الحمضيات، أو عض اللسان عن طريق الخطأ.

