

بالدقائق الذهبية الأولى
لا تقف مكتوف الأيدي

صحتنا

د. سعد آل خليفة

«تمكين» يرتقي بالخدمات
الصحية... و«دار العيون»
مثال للارتقاء والطليعة

د. ريجو مانغلاسريل

متى يكون استئصال
لحمية الأنف ضرورياً؟

د. السيد محمد الصفار

تعرف على أحدث علاجات
الصداع في العالم اليوم

د. سامر درويش

مراكز الطبيب الطبي التخصصي... خدمات
ذات جودة وأسعار في متناول الجميع

6 نصائح تساعدك على التعامل مع المراهق المكتئب

ملحق صحي شهري
يصدر عن دار البلاد
للصحافة والنشر والتوزيع
www.albiladpress.com

مدير الملحق
دليلة أرناؤوط

مسؤولة المبيعات
زينب سوار

التحرير
فاطمة عبدالله

الإخراج الفني
كوثر جاسم
شذى أحمد

تدقيق
كميل عبدالجليل

التصوير
حسن بوحسن

للتحرير والإعلان

36060113 36531616



sehatona@albiladpress.com

رقم التسجيل الدولي
ISSN 1985 - 8566

مجمع 720، طريق: 24، مبنى 336، الطابق
الرابع، مدينة زايد، ص. ب: 385
المنامة - مملكة البحرين، س. ت: 67133

وعادت الحياة

ها نحن نحتفل بعودة جميع الطلاب إلى مقاعدهم الدراسية؛ معلنين بهذا أن الحياة عادت إلى طبيعتها بعد توقف دام قرابة العامين ونصف العام.

ومع عودة الطلاب إلى المقاعد الدراسية بعد الجائحة التي اجتاحت العالم، تطرح «صحتنا» العديد من الموضوعات التي تهم الطلبة وأولياء أمورهم بدءاً من الحقيبة المدرسية وأهمية الرياضة وتأثيرها على حياة الطالب خصوصاً بعد أن مضى عامان وهم بعيدون عن الجو الدراسي.

في هذا العدد وعبر لقاء خاص مع الرئيس التنفيذي لمجموعة مراكز الطبيب التخصصية بالبحرين والخليج د. سامر درويش ناقش أحدث علاجات الأسنان المقدمة في مراكز الطبيب التخصصية. وفي ملف العدد، وتزامناً مع احتفال العالم باليوم العالمي للإسعافات الأولية في 9 سبتمبر من كل عام، نسلط الضوء على أهمية الإسعافات الأولية في إنقاذ الأرواح، بعد أن لقي كثيرون حتفهم خلال حوادث كان بالإمكان إنقاذهم منها لو كان أحد الحاضرين قادراً على تقديم الإسعافات الأولية. كما ناقش العديد من الموضوعات التي تهم الأم خصوصاً فيما يتعلق بشهية الأطفال، الأمر الذي أصبح مصدر قلق للعديد من أولياء الأمور.

ولأن المراهق جزء لا يتجزأ من المجتمع، اهتمت «صحتنا» بتسليط الضوء على أبرز المشكلات التي يعاني منها المراهق؛ لاسيما أن صحته النفسية مهمة، فهو مكون أساس في المجتمع وجزء من المستقبل أيضاً. وتنتقل أيضاً إلى أهمية المشكلات الصحية التي يعاني منها المجتمع مثل الصداع الذي يؤثر على الإنسان، ما ينعكس على إنتاجيته، بجانب استعراض بعض مشكلات الأنف والأذن والحنجرة.

وتتطرق «صحتنا» إلى العديد من الموضوعات النفسية، إذ إنها الأساس ومن دونها قد تتأثر الصحة العامة للفرد، ما قد يؤثر على المجتمع.

ولأن الاهتمام بالبشرة والتجميل يأتي في صدارة اهتمامات المرأة حرصنا على تقديم موضوعات نوعية تهتمها للحفاظ على جمالها وأناقتها. كما ناقش العديد من موضوعات الرشفة والتغذية لمجتمع صحي خال من الأمراض عبر اتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة.



دار العين

THE EYE INFIRMARY



مراكز الطبيب الطبي التخصصي

خبراء في

تقويم الاسنان

منذ عام 1996



قسم الاسنان قسم الجلدية النساء والولادة طب الاطفال قسم الليزر قسم المختبر قسم التجميل

Salmabad Tell: 17783583 & 35349684 Muharraq Tell: 17340370 & 35339796

46

تغذية

■ 5 عادات غذائية تسبب فوضى في سكر الدم

■ خضار تمنحك بشرة مشرقة

■ قبل خروجك للمطعم لتناول الطعام... طبق معنا هذه الخطوات

■ تعاني من القولون العصبي؟ حميات غذائية مناسبة لصحتك

56

تجميل

■ أسباب تقف وراء حب الشباب بعد قضاء عطلة صيفية حارة... طرق لتفتيح البشرة طبيعياً

60

رشاقة

■ احصلي على خصر رشيق ومنحوت بتمارين سهلة وبسيطة

62

أخبار طبية

72

مطبخ صحي

74

صح معلوماتك

26

موضوعات طبية

■ د. ريجو مانغلاسيريل: متى يكون استئصال لحمية الأنف ضرورياً؟

■ د. محمد الريس: النشاط البدني والتفوق الأكاديمي وجهان لعملة واحدة

■ د. سيد محمد الصفار: تعرف على أحدث علاجات الصداع في العالم اليوم

■ اختاروا حقائب مدرسية صحية

38

صحة نفسية

■ د. جاسم المطوع: 6 نصائح تساعدك على التعامل مع المراهق المكتئب

■ مؤشرات تدل على إصابة المرأة بالأمراض النفسية

■ هل أنت مصاب بالنوم القهري؟

■ 10 علامات تكشف إصابة الرجل بسن اليأس

04

طبيب الشهر

■ سامر درويش: توسعة في سلماباد تشمل تخصصات متنوعة

08

مقابلة طبية

■ د. نوال الحمر... د. ماري مطر: «صندوق الضوء»... خارطة الطب الاتصالي

■ د. سعد آل خليفة: «تمكين» يرتقي بالخدمات الصحية... و«دار العيون» مثال للارتقاء والطليعة

16

ملف الشهر بالدقائق الذهبية الأولى لا تقف مكتوف الأيدي

- محمد الشارقي: نفقد العديد من الناس في دور العبادة نتيجة السكتة القلبية المفاجئة
- فتحية التوبلاني: الإسعافات الأولية تنقذ طفلة من حادث مروع
- حسن شنعان: مطبخ المنزل أخطر مكان... والإسعافات الأولية ضرورة لحماية الأبناء
- جمال العزيز: الإسعافات الأولية تنقذ أرواحاً فتعلموها
- 7 إسعافات أولية شائعة.. وخاطئة



الرئيس التنفيذي لمجموعة مراكز الطبيب التخصصية

د. سامر درويش

توسعة في سلماباد وتشمل التخصصات التالية:

النساء والولادة والتجميل والجلدية والليزر والأسنان والأطفال والداخلية

تمتاز مراكز الطبيب التخصصية في البحرين والخليج بتوفير كوادر تخصصية مع درجة عالية من الكفاءة والخبرات؛ لتستطيع التعامل مع مختلف مشكلات الأسنان، كما يقدم مركز الطبيب خدماته بأسعار وتكاليف مناسبة وبمتناول جميع أفراد المجتمع، فالمركز حريص على سياسة الجودة والسعر المعقول منذ تأسيس المجموعة، وأن تكون الخدمة الصحية في متناول الجميع.

وفي هذا الصدد قال الرئيس التنفيذي لمجموعة مراكز الطبيب بالبحرين والخليج د. سامر درويش «يتميز مركز الطبيب بجودة الخدمة مع السعر المقبول الذي هو في متناول الجميع، فنحن نراهن على تحقيق التوازن بين الجودة العالية والسعر المنطقي الذي يكون في متناول جميع أفراد المجتمع».

ولفت إلى أن تطبيقات تقويم الأسنان الحديثة مكنت مراكز الطبيب من علاج حالات التقويم المعقدة التي كان من المستحيل التعامل معها سابقاً، فالمواكبة الحثيثة لكل ما هو جديد أهم ما يميز مجموعة مراكز الطبيب التخصصية.

وتحدث عن أهم المشكلات التي يعاني منها كبار السن فيما يتعلق بالأسنان، مشدداً على أهمية الالتزام بمواعيد الفحص الدوري تجنباً لفقدان الأسنان، إذ قد يؤثر فقدانها على مضغ الطعام، وهو ما يسفر أيضاً عن مشكلات في الجهاز الهضمي بسبب فقدان هذه الأسنان. جاء ذلك خلال لقاء مع «صحتنا».

مراكز الطبيب التخصصية تقدم علاجاً لحالات التقويم المعقدة

مراكز الطبيب التخصصية... خدمات ذات جودة وأسعار في متناول الجميع

من أهم الموضوعات المطروحة على الساحة الطبية هي التقويم، فهل يعد خيارا تجميلا أو علاجيا؟

تقويم الأسنان ليس خيارا تجميلا أو خدمة تجميلية كما يعتقد البعض، بل هو خدمة علاجية وضرورة خصوصا لبعض الحالات. كما يعتقد البعض أن تقويم الأسنان يقتصر فقط على صغار السن أو الشباب وهذا ما هو سائد في المجتمع، لكن واقعا أن تقويم الأسنان ليس له عمر محدد، فهناك حالات لكبار في السن وأجداد يتم علاجهم بتقويم الأسنان.

هل يمكن أن تحدثنا عن آخر علاجات الأسنان؟

أحدث العلاجات الموجودة حاليا هي على مستوى توفير تقويم الأسنان الشفاف أو غير المرئي، وقد كان موجود سابقا، إلا أننا الآن نرى فيه تطورا بشكل كبير، والجيد فيه أنه ذو جودة عالية وبتكلفة أقل من السابق.

كما نشهد أيضا تطورا في تركيبات الأسنان خصوصا فيما يتعلق بالزيركون، وهو أحد المعادن المفضلة لدى أطباء الأسنان في تلبيس الأسنان، وذلك لأسباب عدة منها قوته ومتانته، حيث إن الزيركون لا يتضرر عند المضغ وعلك الطعام، كما أن شكل الزيركون مشابه لشكل الأسنان الطبيعية. ويفضل أطباء الأسنان تركيب الزيركون في الأسنان الخلفية؛ نظرا لصلابته وقدرة تحمله مضغ الطعام.

ما أكثر مشكلات الأسنان التي يواجهها كبار السن؟

على مستوى طب الأسنان يعاني كبار السن من تآكل الأسنان نتيجة لاحتكاك الأسنان ببعضها خصوصا أثناء النوم، إذ تنتج هذه العادة، وهي صرير الأسنان، بسبب الضغوطات الحياتية التي تسبب تشنجا عضليا على مستوى عضلات الفم، ما يسفر عن حركة الأسنان، ومع مرور الزمن تتأثر مينا الأسنان، ما يؤدي إلى اهتراء الأسنان وتآكلها.

ومن المشكلات الشائعة أيضا عند كبار السن مشكلات اللثة وتطور أمراض الأنسجة الداعمة لدى كبار السن، لذا دائما ما تؤكد أهمية الكشف الدوري لدى عيادة الطبيب، والذي ينصح به أكاديميا مرة واحدة في السنة، في حين ننصح بالفحص الدوري كل ستة أشهر حتى إذا كان المريض لا يعاني من شيء، إذ من المهم اكتشاف المرض في المراحل الأولى قبل تفاقم المشكلة، فالعلاج في المراحل الأولى يكون أفضل بكثير.

وقد يعاني كبار السن أيضا من فقدان الأسنان أو مشكلات الأسنان أيضا بسبب الأمراض المزمنة التي يعانون منها، والتي تلعب دورا في صحة الفم والأسنان.

ما النصيحة التي تقدمها لكبار السن للحفاظ على الأسنان؟

ننصح كبار السن بالالتزام بالفحص والكشف الدوري أولا، وفي حال كان المريض يعاني من الأمراض المزمنة فعليه محاولة السيطرة على الأمراض المزمنة العامة، فعدم السيطرة على هذه الأمراض خصوصا مرض السكري قد يؤثر بشكل كبير على الأسنان واللثة.

كما ننصح كبار السن في حال فقدان الأسنان بتعويضها مباشرة باستخدام الزراعات أو التركيبات لضمان مضغ الطعام بشكل صحيح، فعدم مضغ الطعام بشكله الصحيح قد يؤثر على الجهاز الهضمي، ما يؤثر على الصحة العامة.

صحة الفم تدل على صحة الإنسان، لذا ننصح الجميع بالاهتمام بصحة الفم والأسنان، فهي المدخل الرئيس إلى الجسم، ووجود مشكلات صحية في الفم والأسنان قد يؤثر بشكل كبير على الصحة العامة للإنسان. لذا لابد من الاهتمام بصحة الفم والأسنان بالانتظام في الزيارات الدورية وعلاج الأمراض المزمنة إن وجدت.



هل يمكن أن تحدثنا عن المركز؟

متناول الجميع، فنحن نراهن على تحقيق التوازن بين الجودة العالية والسعر المنطقي الذي يكون في متناول جميع أفراد المجتمع.

الانطلاقة الرئيسة كانت من مملكة البحرين، وبعدها تم فتح فروع في سلطنة عمان، كما تم افتتاح فروع في المملكة العربية السعودية. ولقد بدأ المركز في البحرين بتقديم خدمات طب الأسنان، وفي الفترة الأخيرة تم التوسع في الخدمات المقدمة بإضافة خدمات إضافية في المركز، وذلك بتوفير خدمات النساء والولادة والتجميل والجلدية وقسم الليزر، إضافة إلى توفير خدمات طب الأطفال عبر عيادة الأطفال، والقسم الطبي الذي يغطي جميع احتياجات الأسرة الرئيسة.

ما الخدمات المقدمة في قسم الأسنان؟

في قسم الأسنان نغطي جميع التخصصات، ونتميز في المركز بتقديم خدمات طبية متطورة، وقد تم توفير تخصص جديد في المركز وهو تخصص علاج العصب، وهذا التخصص يعتبر من التخصصات المهمة في طب الأسنان، فهو يتعامل مع الألم بشكل مباشر. ونقدم في المركز عيادة علاج العصب، وهي من العيادات المتخصصة القليلة في منطقة البحرين، فلدينا في المركز عيادات متخصصة ومجهزة بأحدث الأجهزة المتكاملة بهدف تقديم خدمة متميزة وذات جودة إلى المريض.

بماذا يتميز المركز؟

يتميز مركز الطبيب بجودة الخدمة مع السعر المقبول الذي هو في

ما أكثر مشكلات الأسنان التي تتردد على المركز؟

من أكثر الحالات ترددا على قسم الأسنان حالات التقويم المعقدة، إذ يراجع المركز العديد من المرضى والمرجعين من الحالات المعقدة التي يتعذر علاجها في العديد من المراكز، إلا أنه في المركز يتم علاجها بالشكل المناسب على الرغم من أن بعض الحالات معقدة جدا، إضافة إلى أن بعض المرضى كانوا في رحلة بحث عن علاج في الخارج لهذه المشكلة، إلا أنه في المركز يتم تقديم العلاج لحالات التقويم المعقدة بوضع خطة علاجية مناسبة للمريض وتقديم علاج نوعي وذو جودة.

إن تطبيقات تقويم الأسنان الحديثة تمكنتنا في مراكز الطبيب من علاج حالات كان من المستحيل التعامل معها سابقا، فالمواكبة الحثيثة لكل ما هو جديد أهم ما يميزنا في مجموعة مراكز الطبيب التخصصية.

ومن أكثر الحالات ترددا على الأقسام الطبية الأخرى هي حالات الإجهادات المتكررة، وقد استطاع كادرنا بفضل من الله تحقيق حلم العديد من الأسر.



الشركة تأسست من قبل طبيبتين بحرينيتين

د. نوال إبراهيم الحمير... د. مهي إبراهيم مطر

«صندوق الضوء»... خارطة الطب الاتصالي

«صندوق الضوء» شركة بحرينية رائدة في مجال طب الأشعة الاتصالي، تأسست من قبل طبيبتين بحرينيتين أخذتا على عاتقهما الارتقاء بخدمات طب الأشعة الاتصالية في المملكة ومواءمتها مع المعايير الدولية في هذا المجال، حيث تعتمد الشركة على خبرات واسعة من استشاريي الأشعة المعتمدين، الذين يقدمون خدمات تشخيص عالمية المستوى للمرضى ومؤسسات الرعاية الصحية.

و«صندوق الضوء» من الشركات التي حصلت على دعم من صندوق العمل (تمكين)، وكان لمساهمة «تمكين» دور في إبرازها وتسويقها إلى العلن. وتعد «صندوق الضوء» من الشركات الطبية البارزة التي تقوم بعمل جبار في قراءة الأشعة على مستوى مملكة البحرين.

يذكر أن الشركة تأسست من قبل طبيبتين بحرينيتين هما نوال إبراهيم الحمير ومهي إبراهيم مطر، بهدف الارتقاء بخدمات الأشعة في مملكة البحرين، وقد استطاعت الشركة قراءة أكثر من 14 ألف فحص تم تقديمها بسرعة فائقة. ولمعرفة المزيد عن هذه الشركة الرائدة كان لنا لقاء مع الطبيبتين نوال إبراهيم الحمير ومهي إبراهيم مطر، وفيما يلي نص اللقاء...

«تمكين» أكبر داعم ومحفز للإبداع الطبي

ما الخدمات المقدمة لديكم؟

تقدم الشركة خدماتها على مدار الساعة، وطوال أيام الأسبوع، ما يساهم في تقديم أفضل وأسرع الخدمات التشخيصية للمستشفيات المتعاقدة معها.

في شركة «صندوق الضوء» نعمل يدا بيد مع المؤسسات الطبية الحكومية والخاصة ومراكز أشعة، إذ إن هناك تعاوناً مع 12 مركزاً نقدم فيها خدمات الأشعة، وقد قدمنا خدمة قراءة الأشعة لأكثر من 14 ألف فحص. ونحرص في «صندوق الضوء» على قراءة الأشعة بشكل سريع، إذ يتم قراءة الأشعة غير المستعجلة خلال 24 ساعة، في حين أن الحالات الطارئة يتم قراءتها خلال أقل من ساعة.

نحن في شركة «صندوق الضوء» نقدم خدمات جبارة في وقت قياسي، ما يسهل على الطبيب وضع الخطة العلاجية للمريض في أسرع وقت ممكن.

ما الدور الذي أخذته الشركة على عاتقها؟

أخذت شركة «صندوق الضوء» على عاتقها وضع مملكة البحرين على خارطة الطب الاتصالي الذي ينتشر بشكل موسع في جميع دول العالم، لما له من دور كبير في إيصال المرضى إلى أفضل مقدمي للخدمة الطبية في العالم؛ إيماناً بواجبها الوطني في المساهمة إيجاباً في رفعة الوطن وتقديمه بأفضل صورة.

وتقوم الشركة بدعم مؤسسات الرعاية الصحية وزيادة إيراداتها عبر توفير خدمات التشخيص الافتراضية، وتلبية احتياجات مختلف أنواع الأشعة التشخيصية، والحد من وقت الانتظار وتسليم التقارير بسرعة قياسية، ما ينعكس إيجاباً على المريض والأطباء.



لماذا تختار صندوق الضوء لقراءة الأشعة عن بُعد؟

خدمات تشخيصية عالية الجودة من قبل أطباء أشعة معتمدين متخصصين.



قراءة أكثر من 14 ألف فحص في وقت قياسي

ما الدعم الذي حصلت عليه شركة صندوق الضوء من «تمكين»؟

لقد كان لـ «تمكين» دور في دعم شركة صندوق الضوء، فقد دعمنا صندوق العمل (تمكين) في شراء الأجهزة خصوصاً الأجهزة الدقيقة لقراءة الأشعة، لا سيما أن هذه الأجهزة دقيقة وعالية الجودة ويتم طلبها بمواصفات معينة.

كما ساعد «تمكين» شركة صندوق الضوء في التسويق والإعلان، إذ إن صندوق العمل يهتم بالتسويق والإعلان عن شركات وقطاعات القطاع الصحي الخاص، لذا كان إلى «تمكين» دور كبير في دعمنا ودعم جهودنا وعملنا.

ما الدور الذي يلعبه «تمكين» في دعم القطاع الصحي؟

كان وما زال إلى «تمكين» دور كبير في دعم القطاع الصحي الخاص وفي تنوعه، فصندوق العمل يدعم جميع القطاع الصحي الخاص بشكل كبير من خلال التشجيع على الابتكار وتحفيز الأفكار لتقديم خدمات صحية جديدة ومتنوعة، إضافة إلى دعمه غير المحدود في توفير الموارد البشرية أو حتى في توفير الأجهزة الطبية التي يحتاجها القطاع الخاص، ما يساهم في دعم هذه المستشفيات.

ولا يقتصر دعم «تمكين» على القطاع الصحي الخاص، إذ إن له دوراً أيضاً في دعم الأطباء وتدريبهم في المستشفيات الحكومية، ما أسفر عن وجود كوكبة من الأطباء المتخصصين في مختلف المجالات الصحية.

ما الهدف من تأسيس شركة صندوق الضوء؟

تهدف الشركة، التي تأسست في العام 2018، إلى تقديم أفضل الخدمات التشخيصية للمستشفيات والمراكز الصحية الحكومية والخاصة، عن طريق شبكة كبيرة من أطباء الأشعة المتخصصين في المجالات الدقيقة للأشعة، مع توفير حلول متجددة ومرنة لدعم تكنولوجيا طب الأشعة الاتصالي تتميز بالدقة والسرعة والفعالية من حيث التكلفة.

وقد وجدت الشركة أن هناك نقصاً كبيراً في اختصاصي الأشعة من ذوي الخبرة في مملكة البحرين، ما يشكل خطراً كبيراً على مستوى رعاية المرضى. وهذا يعني أيضاً أن المستشفيات غير قادرة على الاستفادة الكاملة من معداتها وتقديم الخدمات التشخيصية المتطورة. كما تعد فترات التوقف عن العمل ونقص الموارد والتكاليف العالية عوامل أساسية تعيق تطور مستوى الخدمة في مؤسسات الرعاية الصحية على مستوى المملكة.

د. سعد آل خليفة

«تمكين» يرتقي بالخدمات الصحية...
و«دار العيون» مثال للارتقاء والطيعة

تشتهر عيادة «دار العيون» بتميزها في خدمات طب العيون والرعاية الشخصية، فهي ملتزمة بزيادة الثورة التكنولوجية في مجال العناية بالعيون وتقديم الخدمات إلى المرضى؛ إيماناً منها بمنح رؤية أفضل إلى العالم.



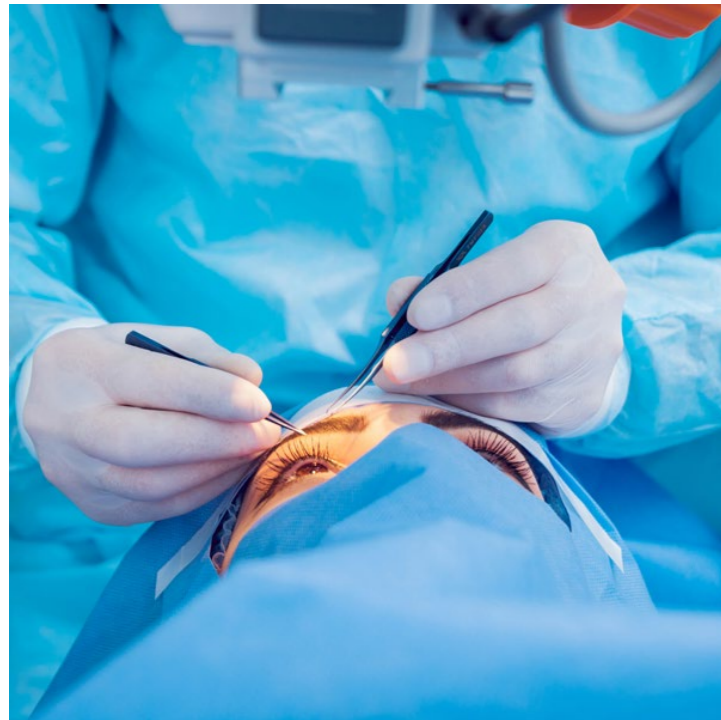
وقد كان لـ «تمكين» دور في دعم دار العيون، كما أن لصندوق العمل (تمكين) فضل كبير على العديد من مؤسسات القطاع الصحي، لدعمه هذه المؤسسات سواء عبر توفير الأجهزة الطبية أو الكوادر الطبية المؤهلة والمدربة.

وأكد رئيس الأطباء والمدير التنفيذي لعيادة دار العيون د. سعد آل خليفة أن «تمكين» كان وما زال يلعب دور مهما في دعم القطاع الصحي الخاص خصوصاً فيما يتعلق بتوفير الأجهزة الطبية أو التكفل بدفع رواتب الموظفين خصوصاً في فترة التأسيس.

وأضاف أن: دعم «تمكين» إلى المؤسسات الصحية بمختلف تخصصاتها ساهم في الارتقاء بالقطاع الصحي الخاص، فالقطاع الصحي يواكب أحدث التطورات العلاجية، وقد جاء ذلك بدعم من «تمكين».



«تمكين» واكب تطور تخصص العيون فدعم
«دار العيون»



«تمكين» يسعى إلى الارتقاء بالخدمات الصحية في المملكة

وذكر د. سعد آل خليفة أن «تمكين» يلعب دورا بارزا في الارتقاء بالخدمات الصحية في مملكة البحرين ولا يقتصر ذلك على دار العيون فقط، فمعظم المراكز والمستشفيات والعيادات حصلت على دعم من «تمكين» سواء كان الدعم المقدم من خلال توفير الأجهزة الطبية أو من خلال توفير كوادرات وطنية للعمل في القطاع الصحي الخاص. فبرنامج التوظيف الوطني الذي قام به «تمكين» يلعب دورا كبيرا في دعم العمالة الوطنية، إذ يوفر «تمكين» الدعم المادي لهذه العمالة عبر توفير احتياجاتهم المادية من خلال دعم الرواتب، خصوصا أنه قد يصعب على أصحاب المؤسسات في مرحلة التأسيس دفع الرواتب للموظفين، لذا فإنه لا شك أن هذا الدعم كان له دور كبير في خدمة المجتمع.

وعن الخطط المستقبلية لدار العيون، كشف د. سعد آل خليفة عن أن المركز يسعى حاليا إلى تحديث الأجهزة، و«تمكين» جزء من خطة التطوير هذه، فدار العيون تسعى إلى مواكبة آخر التطورات في طب العيون لتقديم خدمات متنوعة بتقنيات جديدة؛ للحفاظ على الطليعة، إضافة إلى أن من الخطط المستقبلية دعم توظيف البحرينيين واحتضانهم بدار العيون خصوصا في تخصص التمريض.

«دار العيون»... خطط مستقبلية لمواكبة آخر التطورات



«دار العيون» تقدم خدمات ذات جودة بدعم «تمكين»

بالإضافة إلى جراحة المياه البيضاء وتصحيح النظر وطب الأطفال وحول الأطفال وتجميل العيون وأمراض محجر العين، والمياه السوداء وارتفاع ضغط العين».

وفي السياق ذاته أضاف د. سعد آل خليفة: دعم صندوق العمل «تمكين» دار العيون من خلال توفير بعض الأجهزة، خصوصا أن طب العيون من التخصصات التي تشهد تطورا كبيرا وملحوظا، لذا فإن «تمكين» ساعد دار العيون في مواكبة هذا التطور، كما ساعد في تقديم أفضل الخدمات في مجال طب العيون باستخدام أحدث الأجهزة سواء للتشخيص أو العلاج». وتابع: كان لـ «تمكين» دور في الإعلان والتسويق عن دار العيون، وهذا ما نلّمسه أيضا مع العديد من المراكز الصحية التي يدعمها «تمكين» من خلال الإعلان عنها والدعوة إلى دعمها.

وعن دعم «تمكين» للمشروعات البحرينية سواء الطبية أو من مختلف المجالات، قال رئيس الأطباء والمدير التنفيذي لعيادة دار العيون د. سعد آل خليفة: كان على رأس «تمكين» الشيخ محمد بن عيسى بن محمد، وكان في ذلك الوقت المدير التنفيذي د. إبراهيم جناحي، وقد كان لهما موقف لا ينسى في دعم تأسيس «دار العيون»، إذ كان لهما الفضل الكبير خصوصا د. إبراهيم جناحي الذي تبنى المشروع، ولا يقتصر ذلك على «دار العيون»، ف«تمكين» منذ تأسيسه سعى وما زال إلى تبني جميع المشروعات البحرينية وفي مختلف التخصصات.



وفي هذا الصدد قال رئيس الأطباء والمدير التنفيذي لعيادة دار العيون د. سعد آل خليفة: لا شك أن دعم «تمكين» ساعد دار العيون في تقديم خدمات على مستوى راق وعال جدا، كما أنه كان لـ «تمكين» الفضل في تقديمنا خدمات بتقنيات عالية جدا من ناحية الحداثة، فالأجهزة لدينا حديثة وتواكب طب العيون وتطوراتها، وما كان ذلك سيتحقق إلا بفضل من الله سبحانه وتعالى وبفضل من «تمكين».

وأضاف: لا يقتصر دور «تمكين» على توفير الأجهزة الحديثة فحسب، وإنما توفير الكوادرات البحرينية المؤهلة للعمل في القطاع الصحي الخاص أيضا.

وقال د. سعد آل خليفة «تأسست دار العيون في العام 2016، ويتم تقديم أفضل الخدمات بجودة عالية من ناحية توفير الأجهزة الطبية وتوفير الخبرة الطبية من خلال أطباء مميزين لديهم القدرة والخبرة في الأداء الإكلينيكي والجراحي. فدار العيون تضم العديد من تخصصات العيون كالقرنية والشبكية بشقيها العلاجي والجراحي والتهابات القرنية،

جميعنا مررنا بمواقف مختلفة لكنها كانت متشابهة في أحيان كثيرة، فربما وقفت مكتوف الأيدي لا تعلم ماذا تفعل وأنت تشاهد طفلا يختنق بقطعة معدنية صغيرة، وربما تكون شاهدت حادثا مروريا ووقفت أيضا عاجزا أمامه وأنت ترى الدماء من حولك.

هي دقائق بسيطة لا تتعدى العشر تسمى الدقائق الذهبية، فلما أن تنقذ روحا أو تقف مكتوف الأيدي تبحث عن وسيلة لإنقاذ هذه الروح.

ربما تعتقد أن الموضوع عادي وليس له داع، ولكنك مخطئ؛ فجميعنا نحتاج إلى تعلم أساسيات الإسعافات الأولية، وجميعنا معرضون إلى مواقف قد نكون من خلالها أبطالاً ننقذ فيها أرواحا لنعود إلى بيوتها سالمة.

للإسعافات الأولية دور كبير في إنقاذ حياة الإنسان، فبحسب ما ذكرته منظمة Medic first aid الأمريكية وEFR البريطانية أن الإسعافات الأولية تمثل 70% من العلاج إذا أجريت بشكل صحيح وسريع، لذا يحتفل العالم باليوم العالمي للإسعافات الأولية، الذي يصادف 9 سبتمبر من كل عام.

وتمثل الإسعافات الأولية أبسط أساسيات الرعاية الصحية للمرضى أو المصابين بأي وعكات صحية مفاجئة، أو لدى تعرضهم لحوادث طارئة، وما من شك أن أي إسعافات طبية مهما كانت بسيطة، إلا أنها يفترض ألا تكون اجتهدية أو عشوائية، أو أن تخضع للظروف؛ لأن الإسعاف الخاطئ للمصاب يمكن أن تمتد تأثيراته السلبية إلى حدوث مضاعفات حادة وخطيرة قد تؤدي بحياة الشخص المصاب أو المريض، لذا يجب أن يكون لدى أفراد المجتمع وعي بأهميتها.

ويرتبط نشر مفاهيم الرعاية الصحية الأساسية، أو الإسعافات الأولية ارتباطا وثيقا بالثقافة الصحية لجميع أفراد المجتمع، باعتبارها مهارة خاصة لا غنى عنها في حياتنا اليومية؛ فكل شخص أيا كان عمره وعمله وموقعه، معرض في أي وقت ومن دون مقدمات لمرض أو حادث ما، في الوقت الذي نتوقف فيه السلامة والصحة والحد من المضاعفات والشفاء في أحيان كثيرة على سلامة إجراءات «الإسعافات الأولية» خصوصا في الحالات الحرجة.

وتشكل الإسعافات الأولية الحلقة الأولى من حلقات العناية الطبية، إذ تعتبر خطوة أولية وأساسية لسلسلة من الخطوات اللاحقة التي من شأنها أن تقلل من حدة الإصابات الخطيرة وترفع احتمالات البقاء على قيد الحياة للمصابين، لذلك فإن زيادة الوعي المجتمعي بهذه المهارات وتشجيع الأفراد على تعلمها خطوة أساسية من أجل تحقيق هذا الغرض.

نسبة كبيرة من الوفيات أو المضاعفات التي تنتج عن هذه الحوادث تحدث خلال ما يسمى بـ«الدقائق الذهبية الأولى»، وهي التي تلي لحظة الإصابة، حيث تلعب سرعة البديهة وعدم الارتباك إضافة للتصرف المتزن السليم من الحضور في هذه الفترة عاملا فاصلا بين الحياة والموت، وبين إمكان حصول عاهة طويلة الأمد أو العودة للحياة الطبيعية. وما تتطلبه هذه المرحلة هو تقديم الإسعافات الأولية الأساسية بشكل صحيح، إذ إن ذلك يشكل خطوة أولى في إنقاذ حياة المصابين والتخفيف من مضاعفات الحوادث التي يتعرضون لها. هي مهارة ذاتية من جانب آخر، لذا من المؤسف أن نقف متفرجين أو مكتوفي الأيدي.

بالدقائق الذهبية الأولى لا تقف مكتوف الأيدي

إعداد: فاطمة عبدالله، حسن فضل





محمد الشارقي

ن فقد العديد من الناس في دور العبادة نتيجة السكتة القلبية المفاجئة

تأسس فريق نبض الحياة في العام 2014 نتيجة لنقص شديد في المجتمع للأمر التي تتعلق بأساسات الإسعافات الأولية ودعم الحياة، ومنذ ذلك الوقت كان هم الإسعافات الأولية ووجود الإسعافات الأولية ودورات الإسعافات الأولية بشأن تجاري بحت، فإذا كان شخص يرغب بتعلم الإسعافات الأولية فإنه يكون مجبراً على دفع مبالغ طائلة. من هنا كانت انطلاقة «نبض الحياة»؛ رغبة من القائمين في نشر المعلومات ومساعدة الناس من دون أي مقابل، وذلك لتغطية حاجة المجتمع.

عضو فريق نبض الحياة الإسعافي محمد الشارقي أخذ «صحتنا» في جولة لعالم الإسعافات الأولية قائلاً «بدأ فريق نبض الحياة كفريق إسعافي تطوعي، فكانت الرسالة الأولى هي تنوير المجتمع بأساسات حفظ الحياة وحفظ كرامة الإنسان كموضوع الدعم النفسي والاجتماعي والإسعافات الأولية والمشاركة المجتمعية مع الجهات الرسمية والجهات الأهلية مثل الجمعيات الخيرية، على أساس تقديم المساعدات المالية المادية إلى هذه الجهات. نحن فريق نعمل مع إطار أي جمعية أخرى، فحالياً نعمل مع موسم النبض الإسعافي الثالث مع جمعية العاصمة، ونعمل مع جمعية مدينة عيسى في حملة تبرع الدعم، ونعمل مع جمعية الصحة والسلامة وغيرها من الجمعيات على حسب نوع العمل، فأى مشروع عن طريقنا نعرضه على الجمعيات وعلى إثر هذا نعمل معهم بشرط أن يقدم هذا العمل للمجتمع مجاناً، ويكون المشروع متعلقاً بحفظ حياة الناس والأرواح ولتعزيز كرامة الإنسان، وأن يكون مفتوحاً للجميع وجميع الأعمار والجنسيات».

وأضاف أن «إحصاء وزارة الصحة في مملكة البحرين للعام 2016 يقول إن ما يقارب 58% من الناس يفقدون حياتهم بسبب النوبات القلبية المفاجئة، وهذا العدد الكبير الذي نتحدث عنه يمتد من عمر 20 سنة إلى 50 سنة، وعند حساب هذه الإحصاءات مع الأرقام ستكتشف أن كل يوم بالمعدل 3 أشخاص يفقدون حياتهم خارج المنشآت الطبية، وهذا

لا بد من وجود خطة استجابة بأي تجمع

يستدعي من المجتمع التنوير وفهم ماهية وأساسات الإسعافات الأولية وأساسات دعم الحياة، وللأسف الشديد كانت الإسعافات الأولية لدى الأجيال الماضية معقدة جداً، ولم تكن هناك جهة معينة تصقل الإسعافات الأولية وتور بها المجتمع، ومجتمعنا في موضوع الصحة والسلامة متواضع، فعدم وجود طفاية حريق في السيارة قد يؤدي إلى كارثة لو احترقت وقد تزهق معها أرواح، في حين يمكن تدارك الحريق وإنهاؤه في دقائق بطفافة الحريق، ولو ذهبت لمنزل وسألتهم عما يفعلونه إذا حدث أمر طارئ وكيف يتصرفون لن يكون عندهم دراية، ولو سألت مدرسة: هل لديكم خطة طوارئ، سيكون الجواب: لا». وأكد الشارقي «نحن نفقد العديد من الناس في دور العبادة نتيجة السكتة القلبية المفاجئة، وكل عام نفقد شخصاً، فجاءت هذه الفكرة نتيجة الحاجة، فأى مكان فيه تجمع لابد أن تكون فيه خطة للاستجابة خصوصاً للسكتة القلبية المفاجئة».

وأضاف «فكرة الموسم متمحورة حول أمرين، الأول يتعلق بالتدريب، تدريب أساسات دعم الإنعاش القلبي الرئوي بجودة عالية وإزالة الرجفان القلبي المبكر بجهاز إزالة الرجفان، والثاني التغطيات الإسعافية بالتنسيق مع دور العبادة وهيئات العزاء المركزية». ودعا الشارقي للتركيز في أن يكون لدينا بدور العبادة والمواكب والمساجد أجهزة استجابة إلى السكتة القلبية المفاجئة، وهذا أخطر أمر يمكن أن يحصل، أي عندما يتوقف القلب والتنفس.

وأكد أنه مع أي حضور فيه عدد كبير من الناس هناك احتمال لحدوث حالة طارئة، فجهاز إزالة الرجفان مهم جداً، والإحصاءات تقول إن استخدام جهاز إزالة الرجفان على المريض في الدقائق الأولى من السكتة القلبية يسهم في نجاته المريض من السكتة القلبية بنسبة 80% وفي الدقائق الثلاث الأولى بنسبة 90%، و9 من 10 أشخاص ينقذ حياتهم ووجود جهاز إزالة الرجفان مع فريق استجابة لحالة السكتة القلبية في دور العبادة، والهدف أن تمتلك جميع دور العبادة هذا الجهاز، فالعملية مشاركة مجتمعية، والإسعافات الأولية والاستجابة الأولى هي مشاركة مجتمعية؛ لأننا نرجع لشيء اسمه سلسلة النجاة من السكتة القلبية، وأول ثلاث حلقات بالتشخيص المبكر بيد المجتمع وليس الجهات الرسمية، وهي أولاً التشخيص المبكر للسكتة القلبية، وتفعيل خدمات الطوارئ الطبية 999، والثالثة إجراء الإنعاش القلبي الرئوي بجودة عالية وإزالة الرجفان المبكر. ونشير إلى أن وجود جهاز إزالة الرجفان في كل مكان بالولايات المتحدة بدأ في الأماكن العامة قبل 32 سنة، ونحن بعد 32 سنة ما زلنا ننور المجتمع.



فتحية التوبلاني الإسعافات الأولية تنقذ طفلة من حادث مروع

ربما كان يوماً عادياً يمارس فيه العديد روتينهم الخاص، إلا أنه لم يكن كذلك لفتحية التوبلاني، فقبل سنوات كانت هي المنقذة لطفلة صغيرة أصيبت في حادث وبجروح. فدقائق بسيطة من الإسعافات الأولية قد تنقذ روح إنسان على مدى العمر.

ما زال هذا الموقف راسخاً في ذهن لطفلة صغيرة تعرض أهلها إلى حادث، إذ إن هذه تعرضت لحرج غزير في الرأس ونزيف، وقد تمكنت التوبلاني من إنقاذها حتى أنها التقت بها بعد مرور السنوات. وما زالت هذه الطفلة تشكر التوبلاني؛ إذ أنقذت روحاً كان يمكن أن يخسرها الأهل قبل سنين لولا لطف الله ووجود التوبلاني في موقع الحادث.

استمرت التوبلاني في طريقها للإسعافات الأولية، فهي عضو فعال في الهلال الأحمر البحريني الذي له دور فعال وكبير في تقديم المساعدات الإنسانية والإغاثة سواء داخل البحرين وخارج البحرين، فالهلال الأحمر البحريني من الجمعيات السباقة لتقديم المعونة وتقديم المساعدات. وقد تحدثت فتحية التوبلاني التي كانت جزءاً لا يتجزأ من تدريب المكفوفين على الإسعافات الأولية؛ إيماناً منها بأهمية هذه الإسعافات للجميع ودون استثناء.

وذكرت فتحية التوبلاني أن الجمعية ارتأت إعطاء كل فئة حقها في التعلم واكتساب المهارات التي يمكن أن تؤدي إلى إنقاذ الحياة وإنقاذ الإرواح. فقد كانت هناك رؤية بأن كل شخص من ذوي الهمم يجب أن يكون قادراً على تعلم الإسعافات، فهو قادر على أن يتعلم مهاراتها سواء بنفسه أو بأخذ التوجيهات.

أعمل حالياً على مشروع المسعف الصغير

وقامت التوبلاني بتعليم هذه الفئة إيماناً منها بأهمية تعليم الإسعافات الأولية للجميع؛ لإمكان أن ينقذوا حياة إنسان في الدقائق العشر الذهبية الأولى قبل وصول سيارات الإسعاف.

وعن المواقف التي مرت بها التوبلاني قالت «أول تجربة مرت عليّ وجعلتني أضع كل جهدي على الإسعافات الأولية كانت تجربتي في العام 2001، باليوم الذي واجهنا فيه انقطاع التيار الكهربائي، ففي هذا اليوم كان أحد الشباب قد تعرض لحادث وحاولت جاهدة إنقاذه إلا أنني لم أتمكن من ذلك».

ولفتت إلى أن لجنة الإسعافات في جمعية الهلال الأحمر البحريني هي اللجنة الكبرى واللجنة الفعالة في الجمعية. والجمعية تولي لها اهتماماً كبيراً، فالإسعافات الأولية مهمة في الحياة في حال الأزمات والطوارئ.

وذكرت التوبلاني أنها حالياً تعمل على مشروع المسعف الصغير الذي تقدمه لجنة الإسعافات في جمعية الهلال الأحمر البحريني؛ بهدف تعليم الأطفال على الإسعافات الأولية.

وشددت التوبلاني على أهمية الإسعافات الأولية، فقد تمر بعض الحالات الطارئة التي قد لا تكون في الحسبان، وقد تتمكن من إنقاذها خلال دقائق بسيطة بفضل الإسعافات الأولية.



حسن شعبان

مطبخ المنزل أخطر مكان...
والإسعافات الأولية ضرورة
لحماية الأبناء

شدد عضو جمعية الصحة والسلامة البحرينية رئيس لجنة الإسعافات الأولية حسن شعبان على أن الصحة والسلامة والإسعافات الأولية في المنزل مهمة جدا، والجميع تقع على عاتقه مسؤولية نشر وعي الصحة والسلامة، مشيرا إلى أن الحوادث قد تحدث في أي وقت سواء الحريق أو الإصابات أو غيرها، مشددا على أهمية أن يتعلم الجميع الأساسيات الصحيحة في الإسعافات الأولية في إسعاف طفل صغير أو في حال الحريق أو التسمم بالمواد الكيميائية.

وقال «أخطر مكان في المنزل هو المطبخ، إذ يشكل خطورة بحكم وجود الغاز وأجهزة كهربائية تتطلب جهدا عاليا، لهذه الأمور فإن الإسعافات الأولية يجب أن تكون متوفرة في المنزل». وأضاف «لابد من معرفة كيفية التصرف في حالات الاختناق والحرق والجروح والسقوط خصوصا أن بعض حالات الانزلاق قد تسبب الشلل». وتابع «من المهم معرفة أساسيات الإسعافات الأولية؛ فقد يواجه الإنسان إصابة شخص بجلطة أو سكتة قلبية، هبوط وارتفاع السكر، الحروق وهي الأكثر شيوعا، الصرع، الماس الكهربائي، البلع والاختناق من مادة معينة، وكل هذه الحالات تتطلب من الجميع ومن أولياء الأمور حضور دورات إسعافات أولية، وحتى العاملة، من أجل حماية الجميع».

وأكد شعبان أن «البحرين والحمد لله رب العالمين من الدول السباقة في تطبيق إجراءات الصحة والسلامة، وهذا يتمثل في إلزام جميع الشركات بتوفير إجراءات الصحة والسلامة وتوفير مكان الراحة ووسائل نقل الموظفين من مكان لمكان والمعدات السليمة وبيئة العمل الملائمة». وقال «دورنا في جمعية الصحة والسلامة نشر الوعي والمساهمة في نشر المشاركة المجتمعية، ونعمل على إقامة دورات توعوية للشركات فيما يتعلق بالسلامة في أماكن العمل، وكيفية تحديد المخاطر، وتطوير موظفي الصحة والسلامة، ومراجعة سيادة الشركة والصحة والسلامة، وعمل الفحص الدوري».



المدرّب الدولي وفني إسعاف الطوارئ

جمال العزيز

الإسعافات الأولية تنقذ
أرواحا فتعلموها

أكد المدرّب الدولي فني إسعاف الطوارئ جمال سالم العزيز أن الإسعافات الأولية أمر مهم لكل فرد من أفراد المجتمع، إذ يجب على الجميع تعلم الإسعافات الأولية وكيفية التعامل مع المصاب لحين وصول الإسعاف أو نقل المصاب إلى المستشفى، ويجب على كل شخص تعلم الطرق الصحيحة في التعامل مع المصاب لتقليل تضاعف الإصابة للمصاب والتقليل من الوفيات، ويجب دخول دورات وورش تدريبية.

وقد مرت على جمال العديد من القصص والتجارب، إلا أن أكثرها مرارة هي قبل دخوله مجال الإسعافات الأولية، فقد كانت والدته (رحمها الله) مريضة وتعرض إلى الإغماء كثيرا، وكان يقف مع إخوته مكتوف الأيدي حتى وصول الإسعاف؛ لأنهم لم يكونوا ملمين بالإسعافات الأولية.

ومناسبة اليوم العالمي للإسعافات الأولية وجه جمال شكره لجميع الزملاء في الطواقم الإسعافية والمسعفين والمسعفات والجمعيات والفرق التطوعية الملمة في الإسعافات الأولية. من جانب آخر، يقول سائق الإسعاف محسن القصاب إن هذه المهنة كانت حلمه في الصغر، إذ كان يتمنى تجربة سيطرة سيارة الإسعاف وإنقاذ الناس، وبعد أن شجعه صديقه على الدخول في مهنة سائق إسعاف، حصل على تصريح من مستشفى خاص، واجتاز امتحانات المرور. ولكونه يمتلك المواصفات والمؤهلات استطاع تحقيق حلمه.

وبعد مرور سنوات من العمل لا يرى سائق الإسعاف محسن القصاب صعوبات في عمله، فالصعوبات منحصرة في ازدحام الشوارع، فبعض الأحيان تكون الشوارع مكتظة وتكون هناك حالة خطرة، وبعض السائق لا يحسنون التصرف إذا صادفوا سيارة إسعاف. وكأي سائق إسعاف واجهت القصاب بعض التجارب القاسية، منها حادث في شارع درة البحرين وكان فيه أموات، وضمن المصابين من حالتهم بليغة، وقد تمكن أن يوصله في الوقت المناسب إذ كان ينازع وكاد يفقد حياته، وعلى الرغم من مرارة الوقف وصعوبته في ذلك الوقت إلا أن هناك تجارب أخرى أنقذ فيها أشخاصا توقفت قلوبهم، وتمكن من الوصول إليهم في الوقت المناسب. وأكد أن «مهنة الإسعاف وظيفة ولكن صعبة بالنسبة لي، اعتقدت أنها مجرد وظيفة واكتشفت أنها من أصعب الوظائف التي عملتها خصوصا في سنة التمريض، فاكتشفت أن أقل خطأ يتسبب في مشكلة كبيرة إلى المريض وقد يؤدي إلى وفاته ويعتبر إهمالا منك، فهي مهمة صعبة وتحتاج إلى التركيز».



مستشفى كيمز هيلث د. ريجو مانغالاسريل متى يكون استئصال لحمية الأنف ضرورياً؟

مضاعفات قد تسببها لحمية الأنف.. تجنبها قبل فوات الأوان

تعد أمراض الأنف والأذن والحنجرة من أكثر الأمراض المتنوعة التي قد يعاني منها كثيرون، خصوصاً الأطفال، لذا حرص مستشفى كيمز هيلث على تقديم خدمات متنوعة في عيادة الأنف والأذن والحنجرة لجميع الحالات بما فيها تنظيف شمع الأذن، والتهابات الأذن الخارجية والوسطى، وتنظير الأذن، وتقييم وعلاج اضطرابات التوازن (الدوخة) وغيرها من الأمراض.

ويعد استئصال لحمية الأنف من أكثر الحالات التي تشهدها العيادة؛ خصوصاً أن لحمية الأنف وتضخمها قد تسبب بعض المشكلات، ما يجعل استئصالها ضرورياً. وتعتبر لحمية الأنف من الأمراض الشائعة خصوصاً بين الأطفال الصغار وهم من أكثر الفئات عرضة للإصابة بها، كما أنهم أكثر فئة تقدم على عملية إزالة اللحمية. وفي هذا الصدد قدم اختصاصي الأنف والأذن والحنجرة في مستشفى كيمز هيلث د. ريجو مانغالاسريل مجموعة من المؤشرات التي تكشف إصابة الطفل أو البالغ باللحمية، كما يوضح أهمية استئصالها قبل تفاقم المشكلة والإصابة بأمراض أخرى قد تؤثر على المريض مستقبلاً.

وقال «عادة ما يتم إجراء استئصال اللحمية عندما يكون المريض يعاني من أعراض شديدة، أو لا يستجيب للعلاج الطبي، أو يصل إلى بعض المضاعفات مثل تجمع السوائل في الأذن الوسطى، وفي حال كان المصابون يعانون بشدة من الزوائد اللحمية لأنهم لا يستطيعون التنفس من خلال أنفهم».

ما الخدمات المقدمة في عيادة الأنف والأذن والحنجرة بالمستشفى؟

توفر عيادة الأذن والأنف والحنجرة العلاج لجميع حالات الأذن الشائعة مثل تنظيف شمع الأذن، والتهابات الأذن الخارجية والوسطى، وتنظير الأذن، وتقييم وعلاج اضطرابات التوازن (الدوخة)، واختبارات السمع مثل قياس السمع، وقياس الطبلية، وOAE (السمع). فحص حديثي الولادة، علاج أمراض الأنف، تنظير الأنف التشخيصي، علاج حالات تجويف الفم والحنجرة (اضطرابات الصوت)، تنظير الحنجرة (صندوق الصوت)، علاج النطق للأطفال، الأذن والأنف وثقب الشفاه، استئصال الانتفاخات من الرأس والرقبة.

هل يمكن أن تحدثنا عن تضخم لحمية الأنف؟

التضخم المستمر للحمية الأنف من شأنه أن يسبب إغلاق قناة النفير (Eustachian tube)، التي تربط بين الأذنين والأنف وتعمل على تصريف

السائل من الأذن الوسطى. هذا الانسداد من شأنه أن يسبب تراكم السائل في الأذن، وبالتالي الإصابة بالتهاب الأذن المتكرر بالإضافة إلى فقدان السمع المؤقت. في حال ترافق تضخم اللحمية مع بعض الأعراض قد يلجأ الطبيب للأدوية من أجل علاجها، وفي حال عدم تجاوبها يختار الطبيب الجراحة لاستئصال اللحمية.

وعادة ما تبدأ لحمية الأنف بالتضخم خلال مرحلة الطفولة إلا أنها تتقلص وتختفي في المراهقة، لذلك تكون عملية استئصال اللحمية في الطفولة غالباً.

ما هي الزوائد اللحمية؟

الزوائد اللحمية نتوءات في الغشاء المخاطي يمكن أن تظهر في أماكن مختلفة بالجسم، على سبيل المثال في الأمعاء أو المعدة أو في الرحم، وغالباً ما تظهر في الأنف، وتتكون من نسيج مخاطي وتكون حميدة.

«كيمز هيلث»... خدمات علاجية ووقائية من أمراض الأنف والأذن والحنجرة

متى تكون عملية استئصال لحمية الأنف مفيدة؟

قبل أن يقوم الطبيب باستئصال لحمية الأنف سيعمل على جمع أكبر قدر ممكن من تاريخ المريض الطبي. وتكون عملية استئصال اللحمية مفيدة في الحالات الآتية:

- المصاب يعاني من الشخير واضطرابات النوم.
- الإصابة المتكررة بالتهاب الأذن، والتي لا تستجيب للعلاج بالمضادات الحيوية.
- تراكم السوائل في الأذن مما يسبب الألم.
- الإصابة المتكررة بالتهاب لحمية الأنف، التي لا يتم علاجها باستخدام المضادات الحيوية.
- الكسل والنعاس الشديد خلال ساعات النهار بسبب عدم القدرة على النوم ليلاً.
- مشكلات في التعلم نتيجة انخفاض جودة النوم.

ماذا يحدث خلال استئصال اللحمية؟

عادة ما تتم عملية استئصال اللحمية تحت التخدير الكامل حتى لا يشعر المصاب بأي ألم. من المهم تجنب تناول الطعام أو الشراب لساعات عدة قبل الجراحة حتى لا يصاب المريض بالقيء. لا تستغرق الجراحة بالوضع الطبيعي أكثر من ساعة، ويتمكن المريض من التوجه إلى المنزل في ذات اليوم من دون أي مضاعفات.

ما المضاعفات التي قد تحدث بعد العملية؟

تتميز جراحات اللحمية بمعدل مضاعفات أقل من معدل 1%. تشمل المضاعفات انسداد الأنف المستمر وإصابة فتحة قناة استاكيوس والنزيف بعد الجراحة. تتم تقنية استئصال اللحمية التقليدية عن طريق الكشط. ومع ذلك، مع التقنيات الأحدث مثل استئصال الغدة الدرقية بمساعدة microdebrider ومساعدة coblator، فإن المضاعفات تكاد تكون ضئيلة.

ما المضاعفات التي يمكن أن تسببها اللحمية للمرضى؟

إذا تم تجاهل تضخم اللحمية (غالباً في حالة الأطفال)، فقد يؤدي ذلك إلى مضاعفات مثل الشخير وانقطاع النفس الانسدادي النومي والتهابات الأذن وتجمع السوائل في الأذن الوسطى وفقدان السمع.

ما النصيحة التي تعطيها لمرضاك بعد الجراحة؟

عادة يتم إخراج المرضى بعد الجراحة في نفس اليوم. يمكن للمرضى استئناف النشاط البدني الطبيعي في نفس اليوم بعد 8 ساعات. ينصح باتباع نظام غذائي بسيط بما في ذلك العصائر الباردة والآيس كريم لتقليل الألم والنزيف. يمكن استئناف الأنشطة الروتينية مثل العمل أو المدرسة بعد 3 أيام.



ما أعراض اللحمية؟

بعض الأحيان تختفي بعد ستة أشهر إلى سنة بمساعدة بخاخات الأنف أو الأقراص التي تحتوي على الكورتيزون.

اللحمية أنسجة ليمفاوية طبيعية خلف الأنف. الفئة العمرية المعتادة للعرض هي الأطفال في الفئة العمرية 2-12 سنة. وقد يترافق تضخم لحمية الأنف لدى الأطفال مع بعض الأعراض التي تشمل الآتي:

- التنفس عبر الفم.
- احتقان الأنف أو سيلانه دون الإصابة بأي مرض.
- جفاف الفم، وتشقق الشفاه.
- صوت إزعاج مترافق مع التنفس.
- الإصابة بالتهاب الأذن المتكرر والمزمن.
- الشخير.
- انخفاض جودة النوم.
- انقطاع النفس خلال النوم.

هذه الأعراض لا تشير إلى إصابة الطفل دائماً بتضخم لحمية الأنف، ولكن في حال ظهورها من الضروري استشارة الطبيب.

هل من الضرورة إزالة اللحمية؟

عند تشخيص المريض بوجود زوائد لحمية، فهذا لا يعني بالضرورة أنه يجب إزالتها، وإذا كانت لا تسبب مشكلات وتم اكتشافها بالصدفة فقط يمكن تركها دون علاج، أما إذا ما زالت الزوائد صغيرة، فإنها في

متى يتم إجراء استئصال اللحمية؟

يتم استئصال اللحمية عادة عندما يعاني المريض من أعراض شديدة، أو لا يستجيب للعلاج الطبي أو يصل إلى بعض المضاعفات مثل تجمع السوائل في الأذن الوسطى. وفي حال كان المصابون يعانون بشدة من الزوائد اللحمية ولا يستطيعون التنفس من خلال أنفهم عادة ما تكون الجراحة ضرورية؛ لأن مع هذه الزوائد لم يعد الأنف يؤدي وظيفته في تدفئة الهواء وتنظيفه وترطيبه، ويمكن أن يؤدي التنفس المستمر من خلال الفم، على سبيل المثال، إلى إجهاد الشعب الهوائية، ما يؤدي إلى الإصابة بأمراض أخرى.

ما أكثر فئة يمكن أن تصاب بتضخم اللحمية؟

يصيب تضخم اللحمية فئة الأطفال في معظم الأحيان أكثر من غيرهم، ونظراً لعدم قدرة الرضع والأطفال الصغار على التعبير عن شعورهم بالألم أو شرح الأعراض التي يعانون منها؛ فإنه يجب الانتباه في حال ظهور أي علامات عليهم مع ضرورة مراجعة الطبيب لمعرفة السبب وتحديده.

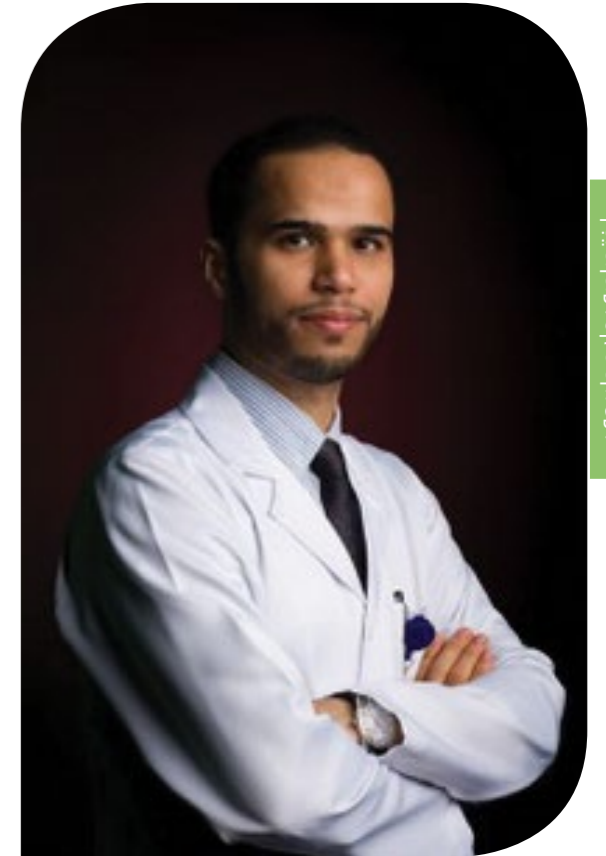


الدماغ، وهو ما يعرف بسماد الدماغ (BDNF) وذلك لما له من دور حيوي وفعال في تحفيز عملية تخلق النسيج العصبي وضبطها، وكذلك نمو وتمايز العصبونات والمشابك الجديدة خصوصا في المناطق المسؤولة عن التعلم والذاكرة والتفكير العالي، وهي المناطق ذاتها التي ينشط فيها هذا العامل.

وفي ذات السياق أيضا، تضافرت العديد من الدراسات والبحوث العلمية التي تؤكد أهمية الحركة والنشاط البدني على صحة الدماغ وكذلك تأثيرها على زيادة القدرات الدماغية والتحصيل الأكاديمي. فعلى سبيل المثال لا الحصر، نشرت الكلية الأميركية للطب الرياضي دراسة في العام 2015 توصلت فيها إلى أن ممارسة 30 دقيقة من النشاط البدني يمكن لها أن تحسن القدرة على معالجة المعلومات وقدرات الذاكرة، وهي ذات النتيجة التي توصلت لها دراسة أخرى قامت بها جامعة جورجيا الأميركية، إلا أن الأخيرة كانت تدرس تأثير ممارسة 20 دقيقة فقط من النشاط البدني. أضف لما سبق، أنه تتناسب القدرات الإبداعية طرديا مع ممارسة المشي بحسب ما توصلت له دراسة مشهورة أجريت في جامعة ستانفورد الأميركية العام 2014 عنونت بـ «أعط أفكارك بعض الأرجل: التأثير الإيجابي للمشي على التفكير الإبداعي»، إذ قام أوبيزو وشوارتز بسلسلة من 4 تجارب تختبر القدرات الإبداعية وتقارنها على عينة من طلاب الجامعة، وذلك بمقارنة نتائج بعض مقاييس الإبداع في أثناء الجلوس، أو المشي على جهاز المشي، أو السير في حرم الجامعة. وفي الإجمال، وجدت التجارب السابقة أن المشي يعزز من التفكير الإبداعي في الوقت الفعلي لممارسته، بل وكذلك يبقى هذا التأثير بعد فترة وجيزة، كما تتأكد هذه التأثيرات وتكون في أفضل نتائجها عندما يكون المشي في الخارج في بيئة خالية من المشتتات. وأخيرا وليس آخرا، وجدت البحوث

أن للنشاط البدني تأثيرا وقائيا يقلل من فرص انخفاض القدرات الدماغية أو فرص الإصابة بمرض الخرف مع التقدم في العمر، خصوصا إذا احتوى البرنامج التدريبي على خليط من التمارين الهوائية وتمارين المقاومة. إذًا اتضح أن للنشاط البدني والمشي تأثيرات لحظية، فضلا عن أن تأثيراته التراكمية أو بعيدة المدى ستكون أكثر بكثير خصوصا عند الانتظام على برامج حركية مستمرة. ومن هنا نذكر خلاصة توصيات منظمة الصحة العالمية فيما يتعلق بالنشاط البدني والصادرة بالعام 2020. تحت منظمة الصحة العالمية الأطفال والمراهقين (من عمر 5 إلى 17 سنة) على ممارسة 60 دقيقة أو أكثر من النشاط البدني أو التمارين الهوائية متوسطة أو عالية الشدة في اليوم الواحد، كما تحت البالغين وكبار السن (من عمر 18 إلى 64 سنة) بممارسة 150 إلى 300 دقيقة في الأسبوع من التمارين الهوائية متوسطة الشدة (أو 75 إلى 150 دقيقة من التمارين عالية الشدة) بالإضافة لممارسة تمارين المقاومة التي تقوي معظم عضلات الجسم بمعدل يومين أو أكثر في الأسبوع. وفي الختام، تسوقنا نتائج الدراسات التي تم استعراضها وغيرها الكثير من الدراسات الأخرى التي تدعم نفس النتائج والتوجه إلى القول بدرجة عالية من الدقة، تسوقنا للقول إن النشاط البدني والتفوق الأكاديمي وجهان لعملة واحدة، وإن من الضرورة بمكان أن يتم توجيه الطلاب إلى الانتظام في برامج تعزز النشاط البدني لديهم بالتوازي مع الجانب الأكاديمي والمذاكرة، كما نؤكد ختاماً الدور المهم الذي يعول على المؤسسات التعليمية من وضع الخطط والبرامج المثلى لتثقيف الطلاب بأهمية النشاط البدني ودوره في التفوق الأكاديمي وصحة الدماغ، وكذلك الاستفادة القصوى من حصص التربية البدنية بما يعود بالنفع والإيجاب على الطلبة، وكما قيل في التراث اللاتيني المعروف «العقل السليم في الجسم السليم».

محمد الريس التفوق البدني والتفوق الأكاديمي وجهان لعملة واحدة



اختصاصي علاج طبيعي

لعل من أبرز الصور النمطية التي تؤخذ على المتفوقين أكاديميا هي أنهم عاكفون على الكتب والدراسة ليل نهار، وهو ما يمثل بتصور البعض الاستثمار الأمثل للوقت وتوظيفه في زيادة التحصيل الأكاديمي، فهل هذا الأمر صحيح علميا؟

يمكن القول إجمالاً إن هذه الصورة النمطية تعطي تصورا خاطئاً بعض الشيء؛ فالإنغماس في الكتب والمذاكرة وقضاء كل الوقت على مقاعد الدراسة مع التفريط في الحركة والنشاط البدني يفوت على الطالب الكثير الكثير. ومن منطلق هذه الفكرة نجيب بشكل موجز عن التساؤلات المتعلقة بعلاقة الدماغ والتفوق الأكاديمي. فما أهمية الحركة وتأثيرها على الدماغ والقدرات التحصيلية؟ وما أهمية النشاط البدني والانخراط في ممارسة الرياضة بالنسبة للطلاب؟ ثم ما التوصيات العالمية في مجال ممارسة النشاط البدني؟

النشاط البدني والتفوق الأكاديمي وجهان لعملة واحدة، ليس من نافلة القول ولا من باب التعبيرات الاستهلاكية، بل إن هذه العبارة تمثل خلاصة ما توصلت له مجموعة كبيرة من البحوث والدراسات العلمية التي انتشرت في الفترات الأخيرة. ولعل ذلك عائد إلى التأثيرات الفسيولوجية التي تحصل في الدماغ أثناء ممارسة النشاط البدني. يعمل النشاط البدني على زيادة ضربات القلب وبالتالي زيادة الدم بما يحويه من أوكسجين ومواد تغذية وضخها للدماغ، والتخلص من المواد غير النافعة، كما أنه يعمل على زيادة نمو الخلايا المسؤولة عن التعلم والذاكرة في منطقة الحصين (Hippocampus)، وتؤيد ذلك دراسة أجراها إركسون وزملاؤه بالعام 2011 توصلت إلى أن ممارسة الرياضة يمكن لها زيادة حجم الحصين وتحسين الذاكرة. إضافة إلى ما سبق، فإن النشاط البدني يعمل على تحسين وزيادة إنتاجية الهرمونات والنواقل العصبية في الدماغ والمسؤولة عن عدد كبير من الوظائف الحيوية المهمة للدماغ، كالإندورفين والإنكافلين وما لهما من دور مهم في التحكم بالألم، السيروتونين وما له من دور مهم في التحكم في المزاج، الدوبامين وما له من دور مهم في التحفيز والتركيز والتعلم، النورابنفرين وما له من دور حيوي في التحفز والانتباه والاستيعاب، وغيرها أيضا من النواقل العصبية والهرمونات. كما ثبت أيضا أن للنشاط البدني المنتظم القدرة على زيادة عامل التغذية العصبية المستمد من



مستشفى الإرسالية الأميركية د. سيد محمد الصفار تعرف على أحدث علاجات الصداع في العالم اليوم

يعاني معظم الناس من نوبات الصداع من وقت لآخر. ولكن إذا كنت تتعرض لنوبات صداع غالبية أيام الأسبوع، فإن ذلك يشير إلى إصابتك بنوبات صداع يومية مزمنة. لا يعد الصداع المزمن أو الصداع المستمر نوعاً واحداً من الصداع، بل يتكون من أنواع فرعية عدة، وتتميز بأنها تستمر لفترة من الزمن.

هذه النوبات قد تترك يومك وقد تنزعج منها، ما يؤدي إلى تركك إلى المكان الذي أنت فيه، لتبدأ في البحث عن مكان مظلم تجلس فيه وحدك من دون أي إزعاج لمحاولة السيطرة على نوبة الصداع المؤلمة. فنوبات الصداع اليومية المزمنة من أكثر حالات الإصابة بالصداع التي تؤدي إلى تعطيل حياة الإنسان. وقد يسهم العلاج الأولي الشديد، والمستمر، إضافة إلى العلاج على المدى الطويل في تقليل الإحساس بالألم، وقد يؤدي إلى تقليل عدد نوبات الإصابة بالصداع.

مستشفى الإرسالية الأميركية افتتح أخيراً عيادة الأمراض العصبية لتوفير جميع الخدمات التشخيصية والعلاجية في المستشفى وتحت سقف واحد، خصوصاً أن أكثر أمراض المخ والأعصاب شيوعاً في مملكة البحرين هو الصداع، فهو في القمة، يليه السكتة الدماغية، وبعدها مرض الباركنسون، ويأتي في المرتبة الرابعة الصرع بمختلف أنواعه. ومع معاناة العديد من الصداع بمختلف أنواعه أكد استشاري أمراض المخ والأعصاب في مستشفى الإرسالية الأميركية د. سيد محمد الصفار أن هناك العديد من العلاجات الحديثة التي تساهم في الحد من نوبات الصداع. وذكر الصفار أن الصداع اليومي المزمن هو الذي يحدث 15 يوماً أو أكثر في الشهر لأكثر من ثلاثة أشهر.

عيادة الأمراض العصبية الآن مفتوحة لمرضى « الإرسالية الأميركية »

ما أكثر أمراض المخ والأعصاب شيوعاً؟

هناك اختلاف في نسبة شيوع أمراض المخ والأعصاب من منطقة إلى أخرى، لكن في مملكة البحرين فإن أكثر المترددين على عيادة الأمراض العصبية هم مرضى السكتة الدماغية ومرض الصداع بأنواعه المختلفة، سواء الصداع التوتر، العنقودي والنصفي، بالإضافة إلى مرضى الباركنسون أو ما يسمى بالشلل الرعاشي ومرض الصرع بأنواعه.

وأكثر أمراض المخ والأعصاب شيوعاً هي الصداع، فهو في القمة، يليه السكتة الدماغية، وبعدها الباركنسون، ويأتي في المرتبة الرابعة الصرع بمختلف أنواعه، أما في المرتبة الأخيرة وهي من أكثر الأمراض العصبية شيوعاً في البحرين فهو التهاب الأعصاب الطرفية بسبب أمراض السكري.

ما الخدمات المقدمة في عيادة الأمراض

العصبية في مستشفى الإرسالية الأميركية؟

نقدم في العيادة العديد من الخدمات التشخيصية والعلاجية للأمراض العصبية مثل الجلطات الدماغية الوعائية وأنواع الصرع بمختلف أنواعه، إضافة إلى علاج الصداع بمختلف أنواعه. كما نقدم الخدمات التشخيصية والعلاجية لجميع الأمراض العصبية مثل التهابات الأعصاب الطرفية ومشكلات الجبل الشوكي وغيرها من أمراض.

ما السبب وراء إنشاء العيادة في مستشفى الإرسالية الأميركية؟

نزولاً لرغبة مرتادي المستشفى في تنويع الخدمات لتكون جميع الخدمات موجودة تحت سقف واحد، افتتح المستشفى عيادة الأمراض العصبية لتوفير جميع الخدمات التشخيصية والعلاجية لمرضى عيادة الأمراض العصبية.



التزم بروتين يومي... وستخف حدة نوبات الصداع المزعجة

هل تم توفير هذه العلاجات في البحرين؟

بعض الأدوية موجودة في مملكة البحرين ويتم صرفها لمرضى الصداع، إلا أن بعض الأدوية خصوصا العلاجات الجديدة ما زالت غير متوافرة في مملكة البحرين، لكن سيتم توفيرها قريبا في المملكة للمرضى.

ما المضاعفات التي يسببها الصداع؟

هناك العديد من المضاعفات التي تصيب مرضى الصداع، وأكثر المضاعفات تصاب بها الفئة المنتجة وهم الشباب، ما قد يؤثر على هذه الفئة. فالصداع قد يسبب مضاعفات اجتماعية تؤثر على الفرد ما يجعله انطوائيا، خصوصا أن مرضى الصداع عند الإصابة بالنوبة بيتعدون عن الإضاءة ويكون الظلام المكان المفضل لهم، كما يفضل البعض الابتعاد عن الناس، ما قد يؤثر على العلاقات الاجتماعية وقد يؤثر أيضا على الأداء الوظيفي لدى الفرد.

ما النصيحة التي تقدمها للمرضى المصابين بالصداع؟

مرضى الصداع يعتقدون أن هناك حلا سحريا لعلاج الصداع، إلا أنه في الواقع لا يوجد دواء سحري لعلاج الحالة، لذا على المريض معرفة المحفزات التي يمكن أن تسبب نوبة الصداع.

على مرضى الصداع العيش في روتين يومي، فنوبات الصداع تخف في حال كان هناك نمط حياة ثابت، فوضع عادات وتوقيت معين إلى النوم والأكل والرياضة يخفف من نوبات الصداع التي يعاني منها المريض مثل النوم في وقت معين الصداع ما يجب الروتين.

بعض المرضى يصابون بالصداع بسبب الجفاف، لذا دائما ننصح المرضى بشرب الماء بكثرة.

كما ننصح المرضى بممارسة التمارين الرياضية مع الابتعاد عن التوتر، إضافة للكتابة في مدونة لمعرفة وقت نوبات الصداع ومدى استمراريتها وشدة الألم والمحفزات التي سببتها لمعرفة مدى سير العلاج ومناقشتها مع الطبيب.

وننصح المرضى أيضا باتباع أساليب الاسترخاء وممارسة اليوغا واستخدام العلاج السلوكي والمعرفي، إذ ثبت أنها تساهم في التخفيف من نوبات الصداع. وللتخلص من الصداع النصفي ينبغي اللجوء إلى العلاج الطبيعي والإبر الجافة التي تساعد على التخلص من ألم الصداع النصفي.

وفي الختام على المريض معرفة أن العلاج هو قرار مشترك بين المريض والطبيب، كما على المريض ألا يخجل من طبيبه في مناقشة الأسباب والمحفزات التي أسفرت عن الصداع.

ما الأسباب التي تقف وراء الإصابة بالصداع المزمن؟

قد يكون السبب الرئيس وراء الإصابة بالصداع المزمن هو عدم التشخيص، فالمرضى المصاب مثلا بالصداع النصفي يبدأ في استخدام المسكنات لمدة طويلة من دون تشخيص، لذا في بعض الأحيان وبسبب عدم أخذ العلاج الوقائي يصاب المريض بالصداع المزمن، كما أن استخدام المسكنات لفترة طويلة قد يحول الصداع الذي يعاني منه المريض إلى صداع مزمن. وهناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بالصداع المزمن مثل الجفاف والأمراض المزمنة والمشكلات الهرمونية، كما أن نمط الحياة قد يسبب أيضا الصداع.

ما هو الصداع المزمن وكيف يمكن تعريفه؟

الصداع المستمر، أو ما يعرف باسم الصداع المزمن، هو الصداع الذي يستمر لأكثر من 15 يوما في الشهر، ولثلاثة أشهر على التوالي، ولكن بالطبع في حال شعورك بالصداع المستمر لأيام عدة دون أن يقل، من المهم استشارة الطبيب.

ما أحدث العلاجات الموجودة في علاج الصداع؟

تقسم أدوية علاج الصداع إلى قسمين، فهناك أدوية خاصة بتخفيف الألم للمريض في حال كان يرغب المريض في السيطرة على حدة الألم في نفس الوقت الذي يعاني فيه من نوبة الصداع.

أما القسم الثاني من الأدوية فهو الأدوية الوقائية التي تعمل على تقليل مدة النوبة ومعدل الإصابة وشدة النوبات واستمرارها أيضا. هناك العديد من الأدوية والعقاقير التي يتم استخدامها كإجراء وقائي لعلاج نوبات الصداع كأدوية خفض ضغط الدم ومضادات الاكتئاب والعقاقير المضادة لتشنجات أو الصرع، كما نستخدم حاليا بعض الإجراءات الوقائية كحقن البوتكس وحقن الاحصار العصبي (Nerve block).

ومن أبرز العلاجات الآن هو عقار جديد من الأجسام المضادة أحادية النسيلة "CGRP" لعلاج الصداع النصفي، وتصرف هذه الحقن مرة في الشهر أو كل 3 شهور، وهذه الأدوية جديدة.

اختاروا حقائب مدرسية صحية



أكدت كثير من البحوث الطبية والدراسات العلمية أن نسبة كبيرة من الأطفال في العالم، الذين لم يتجاوز عمرهم 14 عاما، يعانون من أوجاع شديدة في الظهر، هذه الأوجاع ناتجة عن حملهم حقيبة المدرسة الثقيلة والممتلئة بالكتب والدفاتر.

ومع بداية كل عام دراسي، تبدأ رحلة كل أم في البحث عن حقيبة مدرسية جديدة لطفلها، وبمجرد بدء العام الدراسي تمتلئ الحقيبة الجديدة بالكتب والدفاتر والأدوات المدرسية، وتتحوّل من حقيبة جديدة إلى عبء إضافي على ظهر الطفل، حتّى أن الأمر قد يصل في بعض الأحيان إلى أن يكون وزن الحقيبة أثقل من وزن الطفل نفسه.

ويشكو كثير من الأطفال من آلام بالظهر والكتفين، من دون أن يخطر على أذهان أمهاتهم أن هذه الآلام ما هي إلا نتيجة حمل الحقيبة المدرسية الثقيلة ذهابا وإيابا من وإلى المدرسة.

وتعتقد بعض الأمهات أن شكاوى أطفالهن ما هي إلا رغبة منهم في عدم حمل الحقيبة أو عدم الذهاب للمدرسة، إلا أن اختصاصيي العلاج الطبيعي حذروا من شكاوى الطالب في حال كان يعاني من ألم في الكتف أو أعلى أو أسفل الظهر،

إذ يجب اللجوء إلى اختصاصي علاج طبيعي للفحص الإكلينيكي قبل تفاقم المشكلة، إذ يشكو بعض الأطفال من آلام الرأس والصداع وغالبا لا يدرك الأهل أن السبب هو هذه الحقيبة الثقيلة، فغالبا ما يحمل الطفل ما معدله ثلث وزنه من الكتب والدفاتر داخل الحقيبة، وأحيانا قد يصل الحمل إلى نصف وزنه، ما يؤثّر على جسده النحيل في نهاية المطاف.

ولأن طفلك سيستخدم الحقيبة المدرسية طوال العام، فإذا لم تختاري الحقيبة المدرسية المناسبة، فقد يواجه طفلك مشكلات عدة مثل:

- آلام الظهر أو العمود الفقري أو مشكلات الكتف، إذا كانت الحقيبة المدرسية سيئة التصميم.
- تزيد من احتمالية تعرض الطفل للشد العضلي وآلام الظهر.
- تؤدي إلى انحناء الظهر، وتقوس العمود الفقري.
- تشوه بنية الجسم وشكل الكتفين.
- تشير المعلومات الطبية إلى أن حمل حقيبة مدرسية على كتف واحدة كل يوم كفيّل بأن يتسبب بأضرار بالغة بالعمود الفقري وقوام الإنسان. ويؤدي ذلك على المدى البعيد إلى الإصابة بضعف وظيفي في مناطق معينة في العمود الفقري وآلام مزمنة.
- يؤدي حمل الحقائب الدراسية لفترات طويلة إلى حدوث انزلاقات غضروفية أو نشوء وسائد مليئة بالماء بين عظام الفقرات ما يؤدي مستقبلا إلى الإصابة بترقق العظام.
- مشكلات السعة لإدارة الكتب، إذا لم تكن جيوب الحقيبة كافية لحمل الكتب.
- تنظيم الملحقات مثل القلم وأقلام الرصاص وأدوات القرطاسية وما إلى ذلك.

وهنا بعض الإرشادات والنصائح التي ستساعدك على اختيار حقيبة مدرسية صحية مناسبة لطفلك. إذا كانت الحقيبة المدرسية تحمل على الظهر فيجب أن تكون كالتالي:

- يجب أن تكون الحقيبة معتدلة خفيفة في الحجم قوية في المتانة حتى تستوعب لوازم الطالب المدرسية وألا يزيد وزنها مع محتوياتها عن 10 % من وزن الطفل بحسب تقديرات الخبراء والأطباء، لتجنب مشكلات الرقبة والكتفين وأسفل الظهر مستقبلا.
- يجب اختيار الحقيبة المدرسية المصنوعة من القماش أو الصوف اليدوي والابتعاد قدر الإمكان عن تلك المصنوعة من الجلود.
- يجب أن تكون الحقيبة مقسمة من الداخل بالقدر الذي يمكن الطالب من وضع جميع أدواته المدرسية بطريقة مناسبة.
- يجب اختيار الحقيبة المدرسية ذات الألوان الفاتحة، كالبرتقالي، والأصفر مثلا؛ لأنها تجعل رؤية الطفل سهلة في كل أحوال الطقس، سواء كان ذاهبا إلى المدرسة أو عائدا منها إلى المنزل سيرا على الأقدام، أو كان يستقل الحافلة المدرسية، حيث يسهل رؤية الطفل بتلك الألوان في جميع الأحوال غير العادية للطقس.
- يجب أن يكون الحزامان عريضين، ويفضل أن يكون الحزام مبطنًا بالإسفنج أو القطن، على أن يكون قابلا للتعديل. ويجب تعليقها على الظهر بواسطة كلا الحزامين وليس بحزام واحد.
- يجب أن تكون هناك دعامة سميكة تدعم العمود الفقري.

• حجم الحقيبة يتناسب مع حجم الطالب.

• توزيع الأغراض بالتساوي وعدم التركيز على جهة دون الأخرى، لذا يفضل أن تحتوي على أقسام وجيوب.

• وضع المحتويات الأقل وزنا في منتصف وأدنى الحقيبة وتجنب وضع الأغراض التي تحتوي على

زوايا حادة مثل المقص بجانب الظهر.

إذا كانت الحقيبة المدرسة من النوع الذي يحتوي على عجلات فإن معايير الشراء تختلف، لذا يجب أن تكون وفق أسس صحية لتجنب أي مشكلات قد يتعرض لها الطالب:

• يفضل أن تكون عجلاتها ذات نوعية جيدة.

• مقبضها مريح أثناء المسك ويمكن تعديلها حسب طول الطالب.

• تجنب المشي فيها بقدر الإمكان على الطرق الوعرة.

• يفضل شراؤها للطلاب الذين صفوفهم في الطوابق الأرضية.





د. جاسم المطوع 6 نصائح تساعدك على التعامل مع المراهق المكتئب

وقدم د. جاسم المطوع 6 نصائح للتعامل مع المراهق الذي يمر بحالة اكتئاب وهي كالتالي:

1. تكلم مع ابنك بلطف

إن المراهق شديد الحساسية، لذا لا يجوز أن تقسو عليه أو أن تستهتر بمشاعره. اجلس معه وشجعه على إخراج ما بداخله من أحزان وآلام وحاول أن تظهر له بأنك مهتم لكل كلمة يقولها وأنت متعاطف معه، سيسهر بأهميته وستنصح في اكتشاف سبب اكتتابه وهذا ما سيسهل عليك التعامل معه.

4. أقن له جواً أسرياً مريحاً

المشكلات الأسرية والطلاق من الأسباب الرئيسة لاكتئاب المراهقين، لذا حاول أن تبعد طفلك عن مشكلاتك قدر الإمكان، وإذا كان هناك خلاف ما قم بحله بعيداً عنه. الجو الأسري المريح والهادئ سيجعل ابنك يشعر بالأمان والراحة ومع الوقت ستزول حالة الاكتئاب التي يعاني منها.

2. ساعده على حل مشكلاته

يميل المراهق لكتمان مشكلاته خوفاً من تأنيبه من قبل الوالدين، وهذا ما يجعله يشعر بالاكتئاب والحزن الشديد، لذا من واجبك كأب أو كأم أن تكون قريباً من ابنك وأن تعرض عليه خدماتك بصفته صديقاً له. أخبره بأنك مستعد لحل كل مشكلاته من دون أن توجه له اللوم، سيسجعه هذا على إخبارك بكل شيء وستتمكن بالفعل من إخراجها من حالته النفسية السيئة.

5. شجعه على تعلم هواية يحبها

حاول أن تملأ وقت فراغ ابنك المراهق بما هو نافع ومفيد. مثلاً شجعه على ممارسة هوايته المفضلة وتعلم هواية أخرى يحبها كأن يتعلم الفنون أو الرسم أو التصوير. ستسببه هذه الهوايات معاناته وستولد بداخله دافعا لكي يطور مهاراته ويحترف إحدى هذه الهوايات في المستقبل.

6. اسمح له بالخروج مع أصدقائه

عدم السماح لابنك المراهق بالخروج من المنزل يزيد من حدة اضطرابه النفسي، لذا لا بأس من السماح له بالخروج لبعض الوقت برفقة أصدقائه المقربين، واحرص على أخذه خلال العطل الأسبوعية والصفية في رحلة سياحية لخارج البلد، سيحسن هذا من حالته النفسية.

3. تفهم أن ابنك يتألم فعلاً

ابنك المكتئب لا يستخدم الاكتئاب كحيلة حتى يجذب اهتمامك وانتباهك، ولا يستخدم اكتتابه حتى تلبى كل طلباته، فهو فعلاً يعاني، حاول أن تفهم حقيقة هذا الأمر وكن على علم أن استمرارك في تجاهل مشاعره قد يزيد من حدة غضبه وقد يدفعه لإنهاء حياته، لذا قف إلى جانبه وادعمه حتى تتحسن حالته النفسية.

يعتبر الاكتئاب على الصعيد العالمي من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، فهو من الأسباب الرئيسة لوفاة المراهقين، وكل 100 دقيقة هناك مراهق ينتحر في العالم، فأحاسيسهم المرهفة وعواطفهم الجياشة جعلتهم أقل تحملاً للصدمات والظروف الصعبة، لذا من واجبك ألا تتجاهل اكتئاب ابنك المراهق واسع لتقديم المساعدة له قبل أن يتطور مرضه ويفكر بالانتحار. ولأننا نريد أن يعيش ابنك المراهق حياة طبيعية كبقية أصدقائه قدم د. جاسم المطوع بعض النصائح التي تساعدك على التعامل مع حالة الاكتئاب التي يعاني منها، إلا أنه من الضروري التعرف على الأعراض التي قد تظهر لدى المراهق المكتئب، والتي تستدعي تلقي الرعاية وهي كالتالي:

- الشعور بالحزن أو الانفعال.
- فقدان الاهتمام بالأشياء التي اعتاد على الاستمتاع بها.
- صعوبة التركيز.
- تغير عادات الأكل أو النوم.
- الشعور بعدم القدرة على القيام بالمهام البسيطة.
- تدني تقدير الذات كالتركيز على إخفاقاته بدلا من إنجازاته.
- القيام بسلوكيات خطيرة أو خاطئة كإيذاء النفس أو الوقوع في المشكلات.
- تجنب الحضور مع الأهل أو الأصدقاء.
- الشعور بالألم على الرغم من عدم وجود سبب له.
- عدم الاهتمام بالمستقبل.
- أفكار متكررة عن الانتحار أو الموت.

مؤشرات تدل على إصابة المرأة بالأمراض النفسية



جميع الناس معرضون إلى الإصابة بأمراض نفسية، لا سيما بعد مرورهم بمحنة أو صدمة غير متوقعة، أو قد يعاني البعض من أمراض نفسية نتيجة التربية المنزلية المسؤولة عن توليد العقد النفسية. وعلى الرغم من انتشار العيادات النفسية في كل مكان، إلا أن الأمراض النفسية تعتبر إلى حد ما أكثر صعوبة، مقارنة بالأمراض العضوية. فالمرض العضوي يمكن معالجته بأدوية خاصة به، ولكن المرض النفسي قد لا تفيد معه الأدوية أحياناً. كما أن الأدوية النفسية تعتبر أقوى وأكثر تأثيراً على الإنسان، لجهة آثارها الجانبية. وتعد الأمراض النفسية أكثر شيوعاً بين النساء منها لدى الرجال، كما تعيش النساء أحياناً مع المرض النفسي لأشهر وربما لسنوات، دون إدراك لخطورة هذا المرض. في حين يواجهن أعراضاً جسدية نتيجة المرض النفسي، حيث يمكن أن تكون جميع أعراض الصداع وآلام المعدة وآلام المزمّن وارتفاع ضغط الدم من أعراض المرض النفسي، فيما تشمل العلامات الجسدية الأخرى صعوبات النوم، وتقلبات الوزن، ونقص الطاقة.

وتعاني بعض النساء من أعراض الاضطرابات النفسية في أوقات تغير الهرمونات، مثل اكتئاب الفترة المحيطة بالولادة، واضطراب ما قبل الحيض، والاكتئاب المرتبط بسن اليأس. وعندما يتعلق الأمر بالاضطرابات النفسية الأخرى مثل الفصام والاضطراب ثنائي القطب، ولم تجد البحوث اختلافات في معدلات إصابة الرجال والنساء بهذه الأمراض، ولكن قد تعاني النساء من هذه الأمراض بشكل مختلف.

إذا كنت تعانيين من هذه الأعراض فمن الأفضل اللجوء إلى التدخل الطبي قبل تفاقم الوضع، فهناك علامات تدل على وجود مشكلة وهي:

- الحزن المستمر أو مشاعر اليأس.
- تغييرات جذرية في عادات الأكل أو النوم.
- تغييرات في الشهية أو الوزن.
- قلة الطاقة أو التعب.
- الخوف أو القلق المفرط.

• رؤية أو سماع أشياء غير موجودة.

• حالات مزاجية عالية ومنخفضة للغاية.

• أوجاع أو صداع أو مشكلات في الجهاز الهضمي من دون سبب واضح.

• التهيج.

• الانسحاب الاجتماعي.

• أفكار انتحارية.

أكثر الأمراض النفسية شيوعاً لدى المرأة:

1. الاكتئاب

يعد مرض الاكتئاب من أكثر الأمراض النفسية انتشاراً لدى النساء، ويحدث بسبب تغير الهرمونات

عند النساء، وتتعدد أشكال الإصابة بالاكتئاب في مراحل معينة، منها:

• اكتئاب ما قبل الولادة أو بعدها.

• اضطراب ما قبل الحيض.

• اكتئاب سن اليأس.

وتشمل أعراض الاكتئاب عند النساء ما يلي:

• الشعور باليأس والحزن والفرغ.

• البكاء بشدة.

• الغضب والانفعال.

• الشعور بعدم القيمة.

• عدم الاهتمام بالأنشطة.

• فقدان الطاقة.

• عدم القدرة على اتخاذ القرار.

• الاضطرابات في النوم (النوم كثيراً أو الأرق المزمن).

• فقدان الشهية، أو الإفراط في تناول الطعام.

• محاولات إيذاء النفس.

• الصداع المستمر.

• اضطراب الأكل.

وأكدت العديد من الدراسات أن النساء أكثر عرضة لاضطراب الأكل من الرجال بمقدار الضعف،

نظراً للغموض في معرفة أسباب المرض، ولكن يعتقد الأطباء أن العوامل الفسيولوجية والنفسية

والاجتماعية للمرأة، ومن بين عوامل الخطر للإصابة باضطراب الأكل:

• الجلوس مع شخص يعاني من الاضطراب في الأكل، أو أي مرض نفسي.

• اتباع حمية غذائية.

• حرق سعرات حرارية أكثر مما يتناوله الشخص.

• المعاناة من مرض السكري.

• التشخيص باضطراب القلق.

• التعرض للتنمر والتشهير بسبب زيادة الوزن.

• الاتجاه للكمال وعدم المرونة في السلوك.

2. اضطراب القلق

لا توجد امرأة لا تعاني من اضطراب القلق المفرط، هكذا كان حديث أحد الأطباء النفسيين الذي

أكد أن 50% من النساء يعانين من اضطراب القلق والتوتر في حياتهم، كما تشمل اضطرابات

القلق (اضطراب الهلع، اضطراب الوسواس القهري، الرهاب الاجتماعي).

كما تشمل عوامل القلق الخوف من المرتفعات، الخوف من أشياء معينة، وأكدت آخر دراسة تم

إجراؤها هذا العام أن النساء يعانين من اضطراب القلق مقارنة بالرجال بنسبة 23.5% مقابل

15%. وتشمل أعراض اضطراب القلق:

• العصبية المزمنة والتهيج.

• مشاعر الموت والكوارث.

• سرعة نبضات القلب.

• مشكلات الجهاز الهضمي.

• التعرق الشديد والرعدة.

• فرط في التنفس.

• الضعف والتعب.

• الأرق الشديد.

• عدم القدرة على التركيز.

3. الاضطراب ثنائي القطب

تعرف هذه الحالة باسم "الهوس الاكتيبي" وتشمل أعراضه تقلبات مزاجية شديدة ما بين الهبوط

والصعود، وتعد النساء أكثر عرضة للإصابة بالاضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني، الذي يشمل

نوبات الهوس ونوبات الاكتئاب. وفي هذا النوع عادة ما تصاب النساء بنوبات الاكتئاب أكثر من

نوبات الهوس، ويمكن علاج الاضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني دون البقاء في المستشفى.

4. اضطراب الشخصية الحدية

اضطراب الشخصية الحدية هو مرض عقلي يصيب الرجال والنساء، ولكن يصيب النساء بشكل

أكثر في مرحلة الشباب. واضطراب الشخصية الحدية هو مرض عقلي خطير، يسبب عدم الاستقرار

في المزاج العام والسلوك والصورة الذاتية. ومن أعراض الشخصية الحدية:

• الدخول في العلاقات العاطفية والجسدية وإنهاؤها بسرعة.

• التقلبات في المشاعر تجاه من حوله.

• التصرفات الاندفاعية والخطيرة.

• التغيير السريع في صورة الشخص عن نفسه.

• الشعور بالسوء أو عدم القيمة في الحياة.

5. الميل للانتحار

التفكير في الانتحار والميل له يكثر بين النساء أكثر بكثير من الرجال، فالعقدة النفسية التي

تعاني منها المرأة يمكن أن تجعلها تفكر في الانتحار، خصوصاً إذا كان يصعب علاج هذه العقدة

النفسية. كما أن بعض النساء يفكرن بالانتحار (نسبة 9% من نساء العالم) بعد دخولهن سن

انقطاع الطمث.



هل أنت مصاب بالنوم القهري؟

هل تعاني من النوم في أوقات مفاجئة؟ قد لا تكون وحدك، فقد ينتاب بعض الأشخاص شعور دائم بالنوم، ويصعب عليهم مقاومته، فلا يكون مجرد حدث عارض، هذا ما يسمى بالنوم القهري، ويأتي هذا الاسم نتيجة الحاجة القهرية للنوم التي تتحكم في المريض.

لا يرتبط مرض النوم القهري بمرحلة عمرية محددة، إذ يصيب أي شخص، لكنه يظهر بصورة أكبر في مرحلة الشباب، ولهذا المرض مخاطر كبيرة على الصحة في حال لم يتم علاجه أو السيطرة عليه، فقد يؤثر على روتين حياتك إذا لم يتم السيطرة عليه بشكل سريع مع وضع خطة علاج مناسبة.

يسمى النوم القهري بالخدار، وهو اضطراب نوم مزمن يتميز بالنعاس الشديد أثناء النهار ونوبات النوم المفاجئة. غالباً ما يجد الأشخاص المصابون بالخدار صعوبة في البقاء مستيقظين لفترات طويلة من الوقت، بغض النظر عن الظروف. يمكن أن يسبب الخدار اضطرابات خطيرة في روتينك اليومي. فقد يسبب عدم فهم المرض وتشخيصه، إلى تعاييش المريض معه لسنوات طويلة دون أن يدري بحالته، لذلك لا بد من معرفة الأعراض للطلب المساعدة الفورية في حال ظهورها.

قد يستغرب البعض من وجود نوم قهري، إلا أن هناك بعض الأعراض التي قد تدل على أن الشخص مصاب بهذا النوع من العرض، لذا من المهم التعرف على أعراض النوم القهري التي تتمثل في:

1. الشعور بالنعاس في فترة النهار

الشعور بالنعاس في فترة النهار يحدث حتى وإن كان الشخص ينام بشكل كاف ليلاً، فتأتي له نوبات مفاجئة من النعاس، وفي أوقات غير مناسبة، مثل: أثناء وجودك في العمل أو حتى وقت قيادة السيارة.

2. هلوسة ما قبل النوم

يحدث هذا نتيجة شدة الحاجة للنوم، فيمكن أن يتحدث الشخص بكلام غير مفهوم ونبرة صوت منخفضة؛ لأنه يريد أن ينام بشدة.

3. توقف حركة الجسم

وذلك أثناء اليقظة، وقد يكون توقف كلي ويصعب على الشخص تحريك كل جسمه، أو توقف جزئي بسبب ضعف في بعض عضلات الجسم مثل: الركبتين أو العنق أو الذراعين أو الفك.

4. اضطراب النوم

على الرغم من شعور مريض النوم القهري بالنعاس نهاراً، إلا أن نومه عادة ما يكون متقطعاً ومضطرباً ليلاً.

5. بعض التصرفات اللاإرادية

لأن المريض يكون في حالة عدم وعي، ففي حال مقاومة هذا النعاس الشديد، يقوم بأفعال تلقائية وغير مفهومة، ويمكن أن يقوم ببعض التصرفات ثم ينساها فيما بعد.

6. النوم المفاجئ

وهو النتيجة النهائية لكل هذه الأعراض، حيث ينام المريض فعلياً لمدة لحظات أو ساعات.

قد تلعب العوامل الوراثية دوراً في هذا الأمر، حيث إن هناك بعض الجينات التي تتحكم في إنتاج المواد الكيميائية المسؤولة عن نوم الإنسان، وأي خلل في هذه الجينات يؤثر على النوم.

- كما تبين أن وجود بعض التشوهات في أجزاء مختلفة من الدماغ يؤدي إلى حدوث اضطرابات في النوم.

هناك أسباب أخرى تؤدي إلى الشعور بالنعاس، لكنها غير مرتبطة بمرض النوم القهري، مثل:

- الإصابة بداء المثقبيات الإفريقي البشري، وهو داء تسببه لدغة ذبابة تسي تسي المنتشرة في القارة الإفريقية، والتي تجعل المصاب به يفقد السيطرة على نفسه ليستغرق في نوم عميق بأوقات مختلفة.
- التعرض للتعب والإجهاد وعدم أخذ القسط المناسب من النوم إلى أن يصاب الشخص بالنعاس.

حتى الآن لم يظهر علاج نهائي لهذا المرض، لكن هناك بعض العلاجات والنصائح التي يمكن أن تخفف من خطورته، وهي كالآتي:

- تناول بعض العقاقير الطبية المنبهة التي يوصي بها الطبيب المعالج لتقليل الشعور بالنعاس وتنظيم النوم بصورة أفضل.
- النوم لفترات قصيرة نهاراً في حالة الشعور بالنعاس لتجنب النوم المفاجئ الذي يشكل خطورة على المصاب.
- تناول بعض مضادات الاكتئاب، حيث تقلل من الهلوسة التي تحدث بسبب هذا المرض، وتعالج توقف الحركة الذي يصيب المريض في حال شعوره بالنعاس، والطبيب هو من يحدد الأدوية المناسبة في هذه الحالة.

أسباب النوم القهري

- يعد النوم القهري من الأمراض المزمنة التي تصيب الجهاز العصبي، وليس هناك سبب محدد للإصابة بهذا المرض، وإنما يحدث بسبب عوامل عدة تتفاعل لتؤدي إلى حدوث خلل في الأعصاب.
- يعتقد بعض الأطباء أن النوم القهري يحدث بسبب نقص في إنتاج المادتين الآتيتين:
مادة الهيبوكريتين (Hypocretin): وهي مادة تعمل على تنظيم دورة النوم.
مادة الأوكسين (Auxin): وهي مادة تحفز اليقظة عند الإنسان.

10 علامات تكشف إصابة الرجل بسن اليأس

يبدو أن الرجال أيضا يمرون بما يسمى «سن اليأس»، غير أن هذه الحالة لا يتم الحديث عنها بشكل واضح وصريح. وبينما تعرف هذه المرحلة عند النساء مع بداية انقطاع الطمث، تبدأ غالباً في منتصف العمر عند الرجال، حين يتناقص إنتاج هرمون التستوستيرون بشكل ملحوظ مع تقدم العمر، ما قد يؤثر على الحالة المزاجية بالكامل.

قد ينخفض مستوى هرمون التستوستيرون بنسبة تصل إلى 1,2 % سنوياً، ولهذا السبب أطلق على هذه المرحلة أيضاً «متلازمة نقص هرمون التستوستيرون». بالإضافة إلى ذلك، يتناقص إنتاج الكثير من الهرمونات الجنسية الأخرى، بحيث تقل الرغبة الجنسية وتتناقص، بحسب ما نشر موقع «بونت» الألماني.

يتطور هذا الخلل الهرموني عند الرجال على مدى سنوات عدة ولا يتضح إلا في الخمسينات والستينات من العمر. ولكن بالطبع يختلف الأمر دائماً من شخص لآخر كما تلعب العوامل الوراثية دوراً مهماً في ذلك.

التغيرات الهرمونية جزء طبيعي من الشيخوخة. وعلى عكس ما يحدث عند النساء أثناء انقطاع الطمث، تحدث تغيرات الهرمونات الجنسية عند الرجال تدريجياً.

تم استخدام مصطلح «سن اليأس عند الذكور» لوصف انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون المرتبط بالشيخوخة. لكن التغيرات الهرمونية المرتبطة بالشيخوخة لدى النساء والرجال مختلفة.

عند النساء، تنتهي الإباضة وينخفض إنتاج الهرمونات خلال فترة زمنية قصيرة نسبياً. وهذا ما يعرف بسن اليأس. عند الرجال، ينخفض إنتاج هرمون التستوستيرون والهرمونات الأخرى على مدى سنوات عديدة، ولا تكون العواقب واضحة بالضرورة. يسمى هذا الانخفاض التدريجي في مستويات هرمون التستوستيرون قصور الغدد التناسلية المتأخر أو انخفاض هرمون التستوستيرون المرتبط بالعمر.

تنخفض مستويات هرمون التستوستيرون لدى الرجل في المتوسط بحوالي 1 % سنوياً بعد سن الأربعين. ولكن معظم الرجال الأكبر سناً ما تزال لديهم مستويات هرمون تستوستيرون ضمن النطاق الطبيعي، مع ما يقدر بنسبة 10 % إلى 25 % فقط لديهم مستويات تعتبر منخفضة. غالباً ما تمر مستويات هرمون التستوستيرون المنخفضة لدى الرجال الأكبر سناً دون أن يلاحظها أحد. يمكن فحص مستويات التستوستيرون عن طريق فحص الدم، لكن الاختبارات لا تجرى بشكل روتيني. وكثير من الرجال الذين لديهم مستويات منخفضة من هرمون التستوستيرون لا يعانون من أي أعراض. إضافة إلى ذلك، فإن العلامات والأعراض المرتبطة بانخفاض هرمون التستوستيرون ليست خاصة بانخفاض هرمون التستوستيرون. يمكن أن تحدث أيضاً بسبب عمر الشخص أو استخدام الأدوية أو حالات أخرى، مثل وجود مؤشر كتلة جسم يبلغ 30 أو أعلى. ومع ذلك، تشمل العلامات والأعراض التي توحى بانخفاض هرمون التستوستيرون ما يلي:

- انخفاض الرغبة الجنسية والنشاط.
- قلة الانتصاب التلقائي أو ضعف الانتصاب.
- عدم ارتياح أو تورم الثدي.
- العقم.
- فقدان الوزن.
- انخفاض كثافة المعادن في العظام.
- الهبات الساخنة أو التعرق.

- تشمل الأعراض المحتملة الأخرى انخفاض الطاقة والتحفيز والثقة والمزاج المكتئب وضعف التركيز.
- زيادة التعاس واضطرابات النوم وفقر الدم الخفيف غير المبرر.
- انخفاض حجم العضلات وقوتها وزيادة دهون الجسم.

يوصي الخبراء فقط الرجال الأكبر سناً باختبار انخفاض هرمون التستوستيرون إذا كانت لديهم علامات أو أعراض. إذا أظهر الاختبار الأولي انخفاض هرمون التستوستيرون، فيجب إعادة الاختبار لتأكيد النتائج. إذا تم تأكيد انخفاض هرمون التستوستيرون، يوصى بإجراء مزيد من الاختبارات على الغدة النخامية لتحديد السبب واستبعاد نقص الهرمونات الأخرى.

وتختلف التوصيات المتعلقة بعلاج التستوستيرون للرجال الذين يعانون من انخفاض هرمون التستوستيرون المرتبط بالعمر. في العام 2020، أوصت الكلية الأمريكية للأطباء بأن يفكر الأطباء في بدء علاج هرمون التستوستيرون لدى الرجال الذين يعانون من ضعف جنسي ويريدون تحسين وظائفهم الجنسية، بعد شرح المخاطر والفوائد. في العام 2018، أوصت جمعية الغدد الصماء بعلاج هرمون التستوستيرون للرجال الذين يعانون من انخفاض هرمون التستوستيرون المرتبط بالعمر، والذين لديهم علامات وأعراض مرتبطة بانخفاض هرمون التستوستيرون.

يوصي بعض الخبراء أيضاً بتقديم علاج التستوستيرون للرجال الذين يعانون من انخفاض هرمون التستوستيرون المرتبط بالعمر دون ظهور علامات أو أعراض.

بالنسبة لبعض الرجال، يخفف علاج التستوستيرون من علامات وأعراض نقص هرمون التستوستيرون المزعجة. بالنسبة للآخرين، الفوائد غير واضحة وهناك مخاطر محتملة.

وتساعد بعض التغييرات في نمط الحياة في تخفيف الأعراض كما يمكن اتباعها من قبل النساء أيضاً مثل: اتباع نظام غذائي صحي يشمل الكثير من الفيتامينات والعناصر الغذائية والأطعمة النباتية، الإقلاع عن التدخين وممارسة الرياضة والراحة بانتظام، تقليل التوتر، والتعرض لأشعة الشمس إلى جانب ممارسة الهوايات التي تساعد على الشعور بالراحة.



5



عادات غذائية تسبب فوضى في سكر الدم

يعد الحفاظ على توازن السكر في الدم أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها من أجل صحتك العامة، فهو لا يؤثر إيجاباً على طاقتك ومزاجك فحسب، بل يمكن أن يساعد أيضاً في الوقاية من الأمراض والحالات المزمنة الخطيرة.

يمكن أن يؤدي ارتفاع معدل السكر في الدم إلى حدوث ارتفاعات وانخفاضات ثابتة في نسبة السكر في الدم، ما يجعل من الصعب على جسمك نقل الجلوكوز بكفاءة من مجرى الدم إلى الخلايا التي تحتاجه للحصول على الطاقة. يعرف هذا بمقاومة الأنسولين. بمرور الوقت، إذا ظلت مستويات الجلوكوز في مجرى الدم مرتفعة لفترة طويلة جداً، فقد يتسبب ذلك في تلف الأوعية الدموية والأعصاب وحتى الأعضاء.

عندما لا يتم الحفاظ على مستويات السكر في الدم، فأنت في خطر متزايد للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، والاختلالات الهرمونية، وضباب الدماغ، ومقاومة الأنسولين، وتعطل الطاقة، إذ يلعب الطعام دوراً رئيساً في توازن الدم. السكر. وأفضل طريقة للوقاية هي تناول وجبات متوازنة تتمثل في ملء نصف الطبق بالخضار، مع تقسيم النصف الآخر بالتساوي إلى بروتين وخضروات نشوية أو حبوب كاملة بدهون صحية.

إذا كان الحفاظ على نسبة السكر في الدم في النطاق المستهدف يمثل أولوية قصوى بالنسبة لك، فإليك بعض عادات الأكل التي يجب تجنبها لتجنب ارتفاع أو انخفاض نسبة السكر في الدم.

1. تناول السكر أو الكربوهيدرات

ربما يكون هذا بديهياً، ولكن تناول الحلوى بانتظام، أو الحبوب المجهزة بالسكر، أو الأطعمة الأخرى التي تتكون أساساً من السكر مع القليل من العناصر الغذائية يعد أمراً محظوراً.

من الأفضل تناول بيضة وأفوكادو على الخبز المحمص بدلاً من المرابي فقط، أو وعاء من دقيق الشوفان مع الموز وزبدة الفول السوداني بدلاً من موزة عادية. ستعمل الخيارات الأخيرة على زيادة نسبة السكر في الدم بسرعة كبيرة، في حين أن الأول يحتوي على العناصر الغذائية الرئيسية مثل الألياف والبروتين والدهون، لضمان إطلاق أبطأ وأكثر تدريجياً للجلوكوز.

عندما نأكل كميات كبيرة من الكربوهيدرات أو السكريات، فإن كميات كبيرة من الجلوكوز تفرز في مجرى الدم. سترتفع مستويات السكر في الدم وتكون أعلى بكثير مما يستطيع جسمك تحمله. بعد ذلك، يتعين على البنكرياس ضخ الكثير من الأنسولين للمساعدة في إدارة ارتفاع الجلوكوز. وسيؤدي ذلك بعد ذلك إلى انخفاض مستويات السكر في الدم المرتفعة، ما يتسبب في انخفاض الطاقة.



2. الإكثار من تناول الكربوهيدرات المكررة

الخبز الأبيض، التورتيا،

والمعكرونة، وكذلك المعجنات أو الأطعمة

الأخرى المصنوعة من الدقيق الأبيض، ليست مثالية لتنظيم نسبة السكر

في الدم.

إن معظم الحبوب المكررة تفتقر إلى البروتين والألياف. وبالتالي، فإن تناول الكثير من الحبوب المكررة، خاصة مع عدم وجود أي شيء آخر، سيؤدي إلى ارتفاع وانخفاض في نسبة السكر في الدم.

من الأفضل دائماً اختيار الحبوب الكاملة كلما أمكن ذلك، على سبيل المثال، الأرز البني أو الكينوا بدلاً من الأرز الأبيض، وخبز القمح الكامل بدلاً من الخبز الأبيض، ودقيق الشوفان بدلاً من حبوب الإفطار المكررة من الحبوب.

3. تخطي الوجبات

إذا قضيت وقتاً طويلاً من دون تناول وجبة أو وجبة خفيفة، فسوف تنخفض مستويات السكر في الدم كثيراً، يعرف هذا أيضاً باسم نقص السكر في الدم، وينتج عنه الشعور بالخمول والتعب؛ لأن جسمك حرفياً لا يمتلك الطاقة لأداء جميع وظائفه المعتادة. مصدر الطاقة المفضل لعقلك هو أيضاً الجلوكوز، لذلك يمكن للإدراك العقلي أيضاً أن يتأثر عندما تنخفض مستويات السكر في الدم.

عندما تستيقظ، تحتاج إلى تزويد جسمك بالطاقة وتزويده بالمغذيات الكبيرة التي يحتاجها لتوليد الطاقة. إذا تخطيت وجبة الإفطار، فمن المرجح أن تشعر بالدوار وسرعة الانفعال. تناول وجبة الإفطار الغنية بالبروتينات والدهون الصحية خلال الساعة الأولى من الاستيقاظ هو وسيلة رائعة لبدء يومك بطاقة ثابتة.

إذا كنت تعلم أن لديك يوماً حافلاً بالأحداث، فاحتفظ ببعض الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتينات والألياف في متناول اليد، مثل التفاح وبعض اللوز أو البسكويت المصنوع من الحبوب الكاملة والحمص، لمنع انخفاض مستوى السكر في الدم نتيجة لذلك. وإذا تم تشخيص إصابتك بمرض السكري بالفعل، فداًماً ينصح خبراء التغذية بتناول وجبة خفيفة متوازنة في المساء وإلا فإن مستويات السكر في الدم يمكن أن تنخفض بشكل كبير بين عشية وضحاها.

الجسم يمكنه البدء في تكسير السكر المخزن من الكبد عندما يتعرف على ذلك، لذلك، يمكن أن تكون نسبة السكر في الدم مرتفعة في الصباح؛ لأن الجسم قد دخل في حالة من الذعر ولجأ إلى أسلوبه الاحتياطي لإدخال السكر في مجرى الدم. لذا تناول وجبة خفيفة متوازنة في المساء يمكن أن يساعد في الحفاظ على مستويات السكر في الدم أكثر استقراراً خلال الليل.

4. عدم شرب كمية كافية من الماء

هل تعلم أن الجفاف يؤثر سلباً على نسبة السكر في الدم؟ إذ ينتج

الجسم هرمونا يسمى فاسوبريسين عندما لا تشرب كمية كافية من الماء.

يتسبب الفازوبريسين في احتفاظ الكلى بالسوائل ويمنع الجسم من التخلص من السكر الزائد في البول.

يساعد شرب الماء باستمرار طوال اليوم في الحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم. ويعتمد المدخول المثالي على الحجم والنظام الغذائي ومستوى النشاط البدني والحالة الصحية وعوامل أخرى. ومع ذلك، توصي الأكاديمية الوطنية للعلوم والهندسة والطب الرجال بشرب 125 أونصة (3.7 لتر) يومياً، وتشرب النساء 91 أونصة (2.7 لتر) يومياً.

5. تناول المشروبات السكرية

يقول اختصاصيو التغذية إن شرب المشروبات المحلاة بالسكر مثل الصودا والمشروبات الرياضية وبعض عصائر الفاكهة، واحدة من أسوأ العادات التي يمكنك اتباعها عندما يتعلق الأمر بسكر الدم؛ لأن هذه المشروبات هي أساساً «سعرات حرارية فارغة» لا توفر أي عناصر غذائية أخرى مثل الألياف والدهون والبروتين لإبطاء امتصاص السكر.

والأسوأ من ذلك أن السوائل يتم هضمها وامتصاصها

أسرع بكثير من الأطعمة الصلبة، لذا فقد تؤدي

إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم بشكل

أسرع وأكثر دراماتيكية من قطعة

الكعك أو المافن، التي تحتوي على

بعض النشا على الأقل. قد يفسر

هذا سبب اكتشاف دراسة أجريت

العام 2018 أن المشروبات المحلاة

بالسكر تشكل خطراً أكبر للإصابة

بمرض السكري من النوع الثاني

مقارنة بمعظم الأطعمة الأخرى

التي تحتوي على الفركتوز.

ووجدت دراسة نشرت العام

2010 في مجلة Diabetes Care

أن المشاركين الذين تناولوا حصة

إلى حصتين من المشروبات المحلاة

يوميًا لديهم خطر أكبر بنسبة

26% للإصابة بمرض السكري

من النوع 2 مقارنة بأولئك الذين

تناولوا أقل من حصة واحدة في

الشهر.





خضار تمنحك بشرة مشرقة

هناك طرق لمساعدة بشرتك على أن تبدو شابة مع التغذية السليمة. في الواقع، جلدنا هو عضو يقوم بتجديد الخلايا الجديدة ونموها باستمرار. مع خيارات التغذية الصحية، يمكنك بالفعل تحسين مدى صحة بشرتك بمرور الوقت.

يبدأ تحسين جودة بشرتنا باختيارات نمط الحياة الصحية مثل الحصول على قسط كاف من النوم، وتناول الكثير من الفواكه والخضروات، وممارسة الرياضة بانتظام.

ومع ذلك، تلعب التغذية وحدها دورا كبيرا في صحة الجلد. ومن أفضل العناصر الغذائية لتحسين صحة الجلد ومنع الشيخوخة هو فيتامين ج وفيتامين أ والزنك ومضادات الأكسدة.

وهناك بعض الخضروات التي تحتوي على أعلى نسبة مغذية لصحة الجلد، ومن المهم معرفة كيفية دمجها بانتظام للحصول على بشرة دائمة الشباب.

هناك أيضا بعض الخضروات التي تساعدك على تحسين البشرة والحصول على بشرة دائمة وهي خضار متوافرة في كل منزل ويمكن الحصول عليها بسهولة...



الفلل الأحمر

الفلل الأحمر غني بفيتامينات A و C، وهو أحد أغنى مصادر فيتامين C، يحتوي الفلفل الأحمر على ما يقرب من 170 % من فيتامين C الموصى به يوميا.

يساعد الحصول على كمية كافية من فيتامين سي في إنتاج الكولاجين، وهو أحد مكونات بناء طبقة جديدة وصحية من الجلد. اقطعها لتناول وجبة خفيفة واغمسها في الحمص للحصول على وجبة خفيفة مليئة بكميات كبيرة من الفيتامينات.



البروكلي

يشتهر البرتقال باحتوائه على فيتامين سي، لكن نصف كوب من البروكلي يحتوي في الواقع على أكثر من معظم ثمار الحمضيات. يعتبر البروكلي أيضا مصدرا للزنك واللوتين، وكلاهما يساهم في صحة الجلد. الزنك هو أحد مضادات الأكسدة التي تساعد بشرتنا على التئام الجروح، بما في ذلك أضرار أشعة الشمس. أما اللوتين فهو نوع من الكاروتين مثل فيتامين أ الذي يساعد على زيادة مرونة الجلد ويحمي من التعرض لأشعة الشمس الضارة.

الطماطم

تعتبر الطماطم منجم ذهب من العناصر الغذائية، حيث يعتبر فيتامين C والليكوبين أكثر العناصر الغذائية كثافة في الطماطم. سواء كنت تشتريها معلبة أو طازجة، فإن الطماطم مصدر لهذا الفيتامين المعزز للبشرة.

تحتوي الطماطم الطازجة على فيتامين سي أكثر من الطماطم المطبوخة، لكن الطماطم المطبوخة تطلق في الواقع مزيدا من الليكوبين، الذي يوفر مجموعة من الفوائد الصحية الأخرى للبشرة. واللايكوبين أحد مضادات الأكسدة التي تساعد على التراجع عن تلف الجلد ويمكن أن يخفف من التغيرات التي تطرأ على نسيج الجلد بمرور الوقت.

الملفوف الأرجواني

هذه الخضار النابضة بالحياة مليئة بمضادات الأكسدة والفيتامينات لصحة الجلد. يحتوي الملفوف الأرجواني على فيتامينات A و C والأنثوسيانين، وهي مضادات الأكسدة التي قد تحسن صحة الجلد بعد أضرار الأشعة فوق البنفسجية من الشمس. يحتوي كوب من الملفوف الأرجواني على أكثر من 50 % من مدخولنا اليومي الموصى به من فيتامين سي، فمن دون ما يكفي من فيتامين سي، سينخفض إنتاج الكولاجين في الجسم. الكولاجين مسؤول عن عامل مرونة بشرتنا الذي يحافظ على بشرتنا تبدو ممتلئة وقد يساهم في مظهر أكثر شبابا.

إن طهو الخضار الدسمة مثل الملفوف سيجعلها تتقلص في الحجم إلى النصف تقريبا. هذا الكوب الواحد من الكرنب يذبل بسرعة في نصف كوب بمجرد طهوه.



قبل خروجك للمطاعم لتناول الطعام... طبق معنا هذه الخطوات

من الجميل مشاركة العائلة والأصدقاء في تناول الطعام خارج المنزل واختيار ما يحلو لكم من أنواع الأطباق الشهية، ولكن لابد من أخذ الحذر عند تناول الطعام خارج المنزل، فغالبا ما يرتبط الأكل خارجا بزيادة الوزن والتأثير سلبا على صحة القلب والجسم.

كما أن تناول الطعام في الخارج قد يؤدي إلى تدمير ما قمت به من أجل حصولك على جسد مثالي ورشيق، إلا أن ذلك لا يعني أنه لا يمكنك تناول الطعام في الخارج، لكن يجب أن تكون حذرا بعض الشيء، فقد تقوم المطاعم بإعداد خطة لتفشل نظامك الغذائي من دون أن تشعر بذلك، فقد تعتقد أنه يمكنك تناول الطعام ذات السعرات الحرارية القليلة، إلا أنه مكن أن تحتوي الأطباق منخفضة السعرات الحرارية على كميات كبيرة من الصوديوم. حتى الأطباق اللذيذة مثل الضلوع يمكن أن تحوي ما يقرب من 100 غ من السكر. والآن تظهر دراسة حديثة أن 92 ٪ من مقبلات المطاعم في جميع أنحاء البلاد تحتوي على سعرات حرارية تعادل ما يجب أن يأكله الشخص البالغ في يوم واحد (1205 سعرات حرارية).

تستطيع أن تقضي وقتا خاصا مع أصدقائك وعائلتك في إحد المطاعم المفضلة لديك، لكن يمكنك التغلب على الصعاب عندما تكون في إحدى هذه المطاعم باتباع بعض الخطوات البسيطة. إليك بعض الطرق للسيطرة على طعامك في المطعم لتجنب زيادة الوزن، والتي ستساعدك أيضا على الاستمتاع مع الأصدقاء والعائلة من دون أن تشعر بالذنب...

- 1-** لا تخرج على معدة فارغة: أفضل طريقة لتجنب الوجبات السريعة هي أن تشبع نفسك قبل الخروج، وبالتالي لن تغريك الأطعمة. لذلك عندما تخرج لتناول العشاء، تناول الأكل قبل المغادرة؛ لأنك تفقد ضبط النفس عندما تكون جائعا. لذا ينصح بتناول وجبة خفيفة قبل الخروج من المنزل، مثل الفاكهة أو الزبادي، فهذا من شأنه أن يساهم من تقليل الكمية التي سيتم تناولها في المطعم. كما أنه سيقبل الشعور بالجوع إلى حين الوصول إلى المطعم.
- 2-** اختيار المطاعم التي تذكر كل مكونات الطبق، فهذا من شأنه أن يساعد على تحديد الوجبة التي تتماشى مع السعرات الحرارية المسموح بها في الحمية.
- 3-** تناول نصف الوجبة، سواء عن طريق مشاركة أحد الأصدقاء، أو أخذ الكمية المتبقية لتناولها في اليوم التالي.
- 4-** اختيار مكان الجلوس أمر مهم أيضا، فالجلوس بعيدا عن مائدة المقبلات أو البوفيه يعد أمرا مفضلا لتقليل الرغبة في تناول مزيد منها.
- 5-** تناول الأطعمة الصحية، مثل الخبز الأسمر، البطاطس المسلوقة، زيت الزيتون، صحن من الخضراوات واللحم المشوي الخالي من الدسم.
- 6-** ركز على تناول البروتين: إذا لم يكن هناك خيار عليك أن تأكل شيئا ما، ركز على تناول البروتين غير المقلي، اختر شيئا مشويا أو مطهوا على البخار، وأضف الصلصة الحارة حتى لا تفرط في الأكل.
- 7-** تناول الشورية والسلطة في البداية، لتحقيق جزء كبير من الشبع، وفي الوقت نفسه هذه أصناف محدودة السعرات الحرارية تمهد لعدم التهام كمية كبيرة من الطبق الرئيس. فمن الأفضل البدء في تناول الأطعمة القليلة في السعرات الحرارية كالسلطات التي تزيد الشعور بالشبع؛ وطلب إضافة كمية قليلة من الزيت إليها ومن غير إضافة الصلصات الجاهزة. وبالإمكان تناول السلطات قدر الرغبة في ذلك وإن كان مع الوجبة الأساسية والتي غالبا ما تكون أعلى بالسعرات الحرارية.
- 8-** الأكل على مهل وتذوق كل لقمة والاستمتاع بها والتوقف عن الأكل في حالة الشعور بالشبع سيساعد في التقليل من تناول الطعام، فحوص بعض المطاعم تكون أكبر من الحصاة التي يحتاجها الجسم، فمن الأفضل تناول نصفها أو المشاركة في تناولها مع الأهل أو الأصدقاء.
- 9-** التقليل من سائر المقبلات قبل الوجبة الأساسية كالخبز والأطباق الجانبية والمشروبات العالية بالسعرات الحرارية.
- 10-** ابتعد تماما عن البطاطس المقلية: البطاطس المقلية تخل بتوازن النظام الغذائي الخاص بك، والدهون الزائدة والكربوهيدرات فيها ستحملك بآلاف السعرات الحرارية الضارة، اختر سلطة غنية بالنكهات بدلا من ذلك، والتي ستشبعك بشكل أسرع وتجعلك منشغلا.
- 11-** اطلب شوي السمك أو الدجاج أو اللحم بدلا عن قليه، بالإضافة إلى ذلك، تأخير طلب الحلويات إلى بعد إنهاء الوجبة الرئيسية يعد أمرا مهما، إذ عند الانتهاء من الوجبة لا يمكنك أكل شيء آخر، حيث إنكم شعرتم بالشبع. أما في حال ما يزال الشعور برغبة في تناول الحلويات موجودا، فإن مشاركة طبق الحلوى مع الأصدقاء أو الأهل تعد أمرا ضروريا لتقليل كمية السكريات المتناولة.
- 12-** اختيار الحلويات التي يدخل في صنعها الفواكه كخيار أكثر صحة عن غيرها من الحلويات الأعلى بالسكر والمحليات.
- 13-** خذ بعض الأكل معك: عندما تتمكن من رؤية الأطعمة المحملة بالسعرات الحرارية من حولك فقط ولا تستطيع معرفة ما تأكله، فإن طعامك المصنوع في المنزل هو أفضل وسيلة لإنقاذك.

أفضل 5 حميات غذائية للقولون العصبي

1. نظام غذائي غني بالألياف

تمثل الألياف أهمية كبيرة لصحة الجهاز الهضمي، إذ تساعد على تحسين حركة الأمعاء وتسهيل عمليتي الهضم والإخراج وتقليل فرص الإصابة بالاضطرابات الهضمية. ومع ذلك، من الأفضل أن يتناول مريض القولون العصبي الأطعمة الغنية بالألياف القابلة للذوبان في الماء، مثل التفاح والتوت والجزر ودقيق الشوفان؛ لأنها تساعد على تخفيف الإمساك والإسهال، حيث تتحول أثناء عملية الهضم لمادة هلامية تجعل البراز أكثر تماسكا، ما يحسن من حركته داخل الأمعاء، إلى أن يتم تصريفه خارج الجسم عبر فتحة الشرج.

وبالنسبة للألياف غير القابلة للذوبان في الماء، يراعى الابتعاد عن مصادرها الطبيعية، مثل الحبوب الكاملة والمكسرات والبطاطم والزبيب والبروكلي والملفوف. يجب أن تتراوح الكمية المستهلكة من الألياف يوميا بين 20 و35 غراما. لأن الإفراط فيها قد يكون له نتائج عكسية على المعدة والأمعاء. وفي حين أن الألياف يمكن أن تساعد بعض الأشخاص الذين يعانون من القولون العصبي، فإن زيادة تناول الألياف يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الأعراض إذا كنت تعاني من الغازات والإسهال بشكل متكرر. بدلا من تقليل كمية الألياف التي تتناولها بشكل كبير، والتي لا تدعمها البحوث، ركز على مصادر الألياف القابلة للذوبان الموجودة في العناصر المنتجة. وتشمل هذه:

- التوت.
- الجزر.
- دقيق الشوفان.
- البازيلاء.

وتذوب الألياف القابلة للذوبان في الماء بدلا من إضافة كمية إضافية مرتبطة بالألياف غير القابلة للذوبان.

2. نظام غذائي خال من الجلوتين

يتعين على مرضى القولون العصبي الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالجلوتين، مثل القمح والشعير؛ لأن المعدة والأمعاء تواجه صعوبة كبيرة في هضم هذا البروتين، ما يزيد من حدة الأعراض.



تعاني من القولون العصبي؟ حميات غذائية مناسبة لصحتك

متلازمة القولون العصبي اضطراب معوي يتميز بتغيرات دراماتيكية في حركات الأمعاء. قد تعاني من الإسهال أو الإمساك أو مزيج من الاثنين. وعند بعض الأشخاص، قد تعيق التقلصات الشديدة وآلام البطن وأعراض أخرى الحياة اليومية.

في الواقع، يجد ما يصل إلى 70% من الأشخاص الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي أن الأطعمة معينة تؤدي إلى تفاقم أعراضهم. لذا يحتاج مرضى متلازمة القولون العصبي إلى اتباع نظام غذائي صحي، للسيطرة على الأعراض المزعجة التي تسببها لهم، مثل الإسهال والإمساك والانتفاخ والغازات وتقلصات المعدة.

وعلى الرغم من أن التدخل الطبي مهم في علاج القولون العصبي، لكن بعض الأنظمة الغذائية قد تساعد أيضا، وقد تم اكتشاف أن هناك العديد من الأنظمة الغذائية المتاحة للمساعدة في تخفيف أعراض القولون العصبي، خصوصا أنه يحتاج مرضى متلازمة القولون العصبي إلى اتباع نظام غذائي صحي، للسيطرة على الأعراض المزعجة التي تسببها لهم، مثل الإسهال والإمساك والانتفاخ والغازات وتقلصات المعدة.



أفضل 5 أطعمة لمرضى القولون العصبي

قد تؤثر أطعمة بعينها على أشخاص دون آخرين، ويشعر المصابون بحدّة في الأعراض، على سبيل المثال تؤثر منتجات الألبان على بعض مرضى القولون العصبي سلبا، لذا هناك مجموعة من الأطعمة قد يفضلها معظم مرضى القولون العصبي، هي كالتالي:

1. اللحوم البيضاء

تعتبر اللحوم البيضاء، مثل الدجاج والديك الرومي، من أفضل الأطعمة لمرضى القولون العصبي؛ لأنها خالية من الدهون وغنية بالبروتين، كما أنها سهلة الهضم، وتناولها لا يؤدي إلى تكون الغازات المعوية عندما يكسرها الجسم.

2. الأسماك الدهنية

يعرف الأوميغا 3 بأنه مضاد للالتهابات، ويعد الالتهاب أحد المصادر الرئيسة لألم القولون العصبي، ومن المحتمل أن تساعد زيادة تناوله في علاج الأعراض، والأوميغا 3 منتشر خصوصا في المأكولات البحرية، خصوصا الأسماك، وأفضل مصادر أوميغا 3 تشمل:

- سمك الأنشوجة.
- سمك القد الأسود.
- سمك الماكريل.
- سمك السردين.
- سمك السلمون.

3. المكسرات

تعد المكسرات مصدرا رائعا للألياف والبروتين وأحماض أوميغا 3، ما يجعلها واحدة من أكثر الأطعمة فعالية لتخفيف أعراض القولون العصبي، كما أنها تحتوي على دهون غير مشبعة يمكن أن تساعد في خفض نسبة الكوليسترول وإعادة التوازن إلى فلورا الأمعاء. أفضل المكسرات: اللوز، المكاديميا، الجوز، الصنوبر.

4. بذور الشيا

تحتوي البذور عموما وبذور الشيا خصوصا على الكثير من الألياف الغذائية وأحماض أوميغا 3، كلاهما يحسن من حركة الأمعاء، ما يقي من الإمساك. أيضا بذور الكتان وبذور اليقطين وعباد الشمس مفيدة للقولون العصبي في تقليل الإمساك.

5. البروبيوتيك

يوجد البروبيوتيك في الأطعمة المخمرة، وهي بكتيريا تساعد أمعاءك على معالجة الطعام، يمكنك الحصول عليها من الأطعمة المخمرة مثل مخلل الملفوف والكيمتشي والزبادي التي لا تحتوي على سكر مضاف. وتقوم المشروبات المخمرة بنفس الوظيفة تماما، وهناك اثنان من أكثر المشروبات المتاحة شيوعا هما اللبن المتخمر وشاي الكومبوتشا الشهير.

3. حمية الإقضاء

يشترط هذا النظام الغذائي المعروف أيضا باسم "حمية الإقضاء"، تجنب بعض الأطعمة لفترة طويلة، قد تصل إلى 12 أسبوعا، لمعرفة تأثير الابتعاد عنها على تحسن أعراض القولون العصبي. وتوصي المؤسسة الدولية لاضطرابات الجهاز الهضمي الوظيفية مرضى القولون العصبي، بالابتعاد على الأطعمة والمشروبات التالية:

- المشروبات المنبهة، خصوصا القهوة.
- الشوكولاتة.
- المكسرات.

4. حمية قليلة الدسم

تثير الأطعمة الغنية بالدهون، مثل المقلبات ومنتجات الألبان كاملة الدسم واللحوم المصنعة، أعراض القولون العصبي؛ لأنها تستغرق وقتا طويلا في عملية الهضم، ما يشكل عبئا كبيرا على المعدة والأمعاء. لذلك ينبغي على المريض أن يتناول اللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الألبان قليلة الدسم، مع مراعاة سلق الأطعمة أو خبزها بالفرن؛ لأن القلي يكسبها نسبة عالية من الدهون المشبعة.

5. حمية قليلة الفودماب

للسيطرة على أعراض القولون العصبي، لابد من الابتعاد عن الفودماب FODMAP، وهي كربوهيدرات صعبة الهضم، موجودة في العديد من الأطعمة، مثل القمح والثوم والبصل والبقوليات والخضراوات الصليبية والمحليات. تحسب هذه الكربوهيدرات مزيدا من الماء إلى الأمعاء وتزيد الغازات، ما يؤدي إلى الانتفاخ والألم والإسهال بعد تناول هذه الأطعمة. قد يؤدي تقييد أو تقييد تناولك للأطعمة عالية الفودماب لمدة 2 إلى 6 أسابيع إلى تحسين أعراض القولون العصبي لديك. بعد ذلك، تعيد تقديم الأطعمة تدريجيا لاكتشاف أيها يسبب المشكلات.

والنظام الغذائي منخفض الفودماب هو نوع من حمية الإقضاء. ووجدت مراجعة بحثية أجريت العام 2017 أن الأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا منخفضا من FODMAP يعانون من ألم وانتفاخ أقل من الآخرين الذين يتبعون نظاما غذائيا منتظما. ومن المهم ملاحظة أنه ليست كل الكربوهيدرات عبارة عن فودماب. للحصول على أفضل النتائج، عليك التخلص من الأنواع الصحيحة من الأطعمة.

تشمل الأطعمة التي يجب تجنبها ما يلي:

- اللاكتوز (الحليب، الأيس كريم، الجبن، الزبادي)، فقط إذا كنت لا تستطيع تحمل اللاكتوز.
- بعض الفواكه (الخوخ، البطيخ، الكمثرى، المانجو، التفاح، الخوخ، النكتارين).
- البقوليات (الحمص والفاصوليا والعدس).
- شراب الذرة عالي الفركتوز.
- المحليات.

• الخبز والحبوب والمعكرونة المصنوعة من القمح.

• بعض الخضراوات (الخرشوف، الهليون، البروكلي، البصل، براعم بروكسل).

تشمل الأطعمة منخفضة الفودماب التي يمكنك تناولها في هذا النظام الغذائي ما يلي:

- الحليب الخالي من اللاكتوز أو بدائل أخرى، مثل الأرز أو حليب اللوز.
- الفواكه مثل البرتقال والتوت والفاولة والعنب.
- بيض.
- لحم.
- أرز أو كينوا.
- الخضراوات مثل الجزر والباذنجان والفاصوليا الخضراء واليقطين والكوسا.

توجد أسباب قد تساعد على ظهور حب الشباب، لذلك عليك معرفة الأسباب التي تساعد على ظهور حب الشباب الذي تعانيه منه:

- إنتاج فائض من الزهم، إذ تفرز الغدة الدهنية الزهم (الزيت) الذي ينتقل عبر الشعر ويخرج من المسام ويصل إلى بشرتك. ويساعد الزهم في الحفاظ على بشرتك رطبة وناعمة.
- تشكل غير منتظم لخلايا الجلد الميتة يتسبب في تنبيه بصيلات الشعر في الجلد.
- تراكم الجراثيم.
- يظهر حب الشباب عند انسداد مسام بصيلات الشعر بعصارة حليبية وخلايا ميتة، كل بصيلة تكون متصلة بغدة حليبية، هذه الغدة تفرز مادة دهنية تسمى الزهم مهمتها تزييت الشعر والجلد.
- يحدث حب الشباب عندما ينسد مسام بشرتك بالزيت أو الجلد الميت أو البكتيريا.
- تراكم البكتيريا في المسامات يمكن أن يؤدي أي إلى ظهور البثور التي تتطور عندما تنمو البكتيريا في مسام مسدود ولا يتمكن الزيت من الهروب.
- التغيرات الهرمونية في الجسم تلعب دورا في ظهور حب الشباب أو مفاقمته، هذه التغيرات شائعة خصوصا لدى الشباب الذكور والإناث على حد سواء، الشابات أو النساء قبل يومين إلى أسبوع من ظهور الدورة الشهرية والنساء الحوامل.

حتى عند الشفاء من حب الشباب أو اختفائه كليا قد يتطلب الأمر مواصلة العلاج الدوائي أو أي علاج آخر بهدف منع ظهوره من جديد، في بعض الحالات قد يتطلب الأمر مواصلة علاج دوائي موضعي في الأماكن التي يحتمل ظهور البثور فيها. يجب المواظبة على استخدام الوسائل الوقائية أو الاستمرار في العلاج الضوئي لحماية الجلد وإبقائه خاليا من حب الشباب، ويمكنك اتباع وسائل منزلية، مثل: غسل وتنظيف البشرة بواسطة مستحضر تنظيف خفيف، كما يجب الامتناع بالطبع عن لمس وحك المناطق المصابة بالعدوى.



وهنا نقدم لك بعض النصائح لتجنب معاودة الإصابة بحب الشباب، إذ توجد بعض الطرق الإضافية لمنع معاودة ظهور حب الشباب، تتمثل في:

- غسل المناطق المعرضة للإصابة مرتين يوميا.
- استعمال أدوية مضادة لحب الشباب يمكن اقتناؤها من دون وصفة طبية، من أجل تجفيف فائض العصارة الحليبية في الجلد.
- تجنب استعمال مساحيق التجميل بكثرة.
- إزالة هذه المساحيق قبل النوم.
- ارتداء ملابس واسعة غير ملتصقة بالجلد.
- الاستحمام بعد التمارين الرياضية أو النشاطات الجسدية الأخرى.



أسباب تقف وراء حب الشباب

تحتوي بشرتك على ثقب صغيرة تسمى المسامات، التي يمكن أن تسدها الزيوت والبكتيريا وخلايا الجلد الميتة والأوساخ. عند حدوث ذلك، قد تظهر لديك بثرة (البثور). إذا كنت تعاني من البثور بشكل متكرر، خصوصا البثور مرة واحدة بشكل متكرر، فقد يكون لديك حب الشباب. بمعنى آخر، حب الشباب هو حالة جلدية تسبب البثور. حب الشباب شائع جدا. في الواقع، تقدر البحوث أن 9.4 ٪ من الناس في جميع أنحاء العالم يعانون من حب الشباب. وفي الولايات المتحدة، حب الشباب هو أكثر أمراض الجلد شيوعا، وفقا للأكاديمية الأميركية للأمراض الجلدية.

وعلى الرغم من أن حب الشباب لا يشكل خطرا على صحتك العامة، إلا أنه قد يظل مؤلما، خصوصا إذا كنت تعاني من حب الشباب الشديد. بمرور الوقت، قد يتسبب حب الشباب أيضا في حدوث ندبات. ليس هناك من ينكر أن حب الشباب يمكن أن يساهم في الضيق العاطفي. يمكن أن تؤثر ندبات حب الشباب وحب الشباب على وجهك وأماكن أخرى مرئية من الجسم على احترام الذات والثقة بالنفس، ويمكن أن تساهم في الشعور بالقلق أو الاكتئاب. لذا إذا كنت تعاني من حب الشباب، فاعلمي أنها حالة شائعة. ضعفي في اعتبارك أيضا أن حب الشباب قابل للعلاج للغاية.

وهناك عدد من العلاجات الفعالة، لذلك لديك خيارات لتقليل عدد البثور التي تصابين بها وتقليل فرص حدوث ندبات. إذا كنت تعاني من حب الشباب، فقد تلاحظين مزيجا من أنواع البثور. وهناك أنواع من حب الشباب تتمثل في الرؤوس البيضاء والرؤوس السوداء، وكلاهما يشار إليه أيضا باسم البثور، وهي أكثر آفات حب الشباب شيوعا. ويمكن العثور على حب الشباب في أي مكان تقريبا من جسمك، ولكن غالبا ستلاحظين ظهور حب الشباب في الوجه والرقبة والصدر.

بعد قضاء عطلة صيفية حارة... طرق لتفتيح البشرة طبيعيا

تتأثر البشرة بفصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة، وقد تتعرض إلى اسمرار مؤقت خصوصا إذا كنت قضيت الصيف في برك السباحة أو على شاطئ البحر، لذا فإن تفتيح البشرة بعد الصيف يحتاج إلى روتين خاص للعناية بالبشرة، وهو روتين سهل ولكن يحتاج إلى التزام يومي بعمل ماسكات تفتيح البشرة وأيضا استخدام كريمات ترطيب البشرة التي تعيد لبشرتك ملمسها الطبيعي بدلا من الملمس الجاف للبشرة المحترقة من الشمس بعد فصل الصيف الحار، خصوصا أن البشرة تتأثر سريعا من حرارة الشمس ما يؤدي إلى جفافها وتقشيرها وكذلك حدوث التهابات البشرة إلى جانب اسمرار البشرة من الشمس. يمكن إعادة لون بشرتك إلى لونها الطبيعي بعد الصيف بعدد من الطرق نذكر منها ما يلي:

1. استخدام مرطب

إذا كانت بشرتك جافة فإن وضع مرطب خفيف أمر لا بد منه مثل الفازلين، وسيساعدك في الحصول على بشرة متوهجة صحية على المدى الطويل بشرط عدم التعرض للشمس حين وضعه على وجهك.

2. التقشير

ينبغي تقشير بشرتك ليس باستخدام جهاز التنظيف ولكن باستخدام الجزيئات الصلبة الصغيرة التي تأتي في شكل غسول الوجه ثم تدليكك في حركات دائرية لزيادة الدورة الدموية لمنحك بشرة متوهجة رائعة.

3. الصبار

الصبار أحد أفضل العلاجات للتخلص من اسمرار البشرة وتحسين ملمس البشرة وبمجرد تطبيق جل الصبار النقي فإنه وسيلة سهلة لتفتيح بشرتك وإشراقها.

4. شرائح البطاطس

من أفضل الأشياء التي تقلل التهابات البشرة وتساعدك في الحصول على بشرة فاتحة خالية من البقع والتصبغات هي البطاطس، لأنها تحتوي على الكثير من المعادن والفيتامينات إلى جانب النشا الذي يخلصك من الالتهابات، فقط يتم وضع شرائح البطاطس النيئة أو المسلوقة على وجهك خصوصا الأماكن الملتهبة ثم تركها لنصف ساعة وسيختفي التهاب ويقل الشعور بالألم.

5. ماسك الزبادي لترطيب البشرة

لابد أن تكون الخطوة الأولى في إعادة بشرتك إلى طبيعتها هي امتصاص التهاب البشرة، وهذا ما يوفره لك ماسك الزبادي، حيث يعينك على التخلص من الالتهاب وترطيب البشرة ومنحها التغذية الكافية بعد تعرضها للشمس والجفاف الشديد. يتم فرد الزبادي على الوجه من دون أي إضافات ثم تركه على البشرة لمدة 20 دقيقة على الأقل حتى ترتاح بشرتك من الالتهابات.

6. ماسك البابايا والحليب

تعتبر ثمرة البابايا من المرطبات الطبيعية للبشرة، وإلى جانب ذلك فإنها تساعد على تفتيح البشرة بأمان تام وبكل سهولة، ولعمل ماسك البابايا والحليب يتم هرس ثمرة البابايا وإضافة ملعقة من الحليب إليها حتى يصبح شكلها كالمعجون، يمكنك بعد ذلك فردها على البشرة لمدة 20 دقيقة ثم غسل البشرة بالماء البارد وغسول ملطف للبشرة، يمكن استخدام هذا الماسك بعد التعرض مباشرة للشمس أو بعدها بأيام عدة، ولأفضل النتائج ينبغي الاستمرار على هذا القناع أياما متتالية حتى يعود الجلد إلى لونه الطبيعي.

7. مقشر السكر والليمون

من الأشياء التي تخلصك من الخلايا التالفة للبشرة وتجديد خلايا البشرة بشكل رائع هو مقشر السكر والليمون الذي يمنحك بشرة رائعة وتفتيحا ونعومة، ولكن هناك تحذير مهم عند اتباع هذه الطريقة لتفتيح البشرة، وهي أنه لا يجب استخدام هذا المقشر في حال وجود التهاب بالبشرة، إذ سيكون عليك التخلص من الالتهاب أولا بإحدى الوسائل السابقة ثم بعد ذلك الاتجاه لتفتيح البشرة باستخدام مقشر السكر والليمون، والذي يمكنك تحضيره عن طريق إضافة عصير نصف ليمونة مع ملعقة كبيرة من السكر وفرك الوجه به لمدة دقيقتين ثم غسله.

8. ماسك الترمس والخميرة

يتم خلط ملعقة كبيرة من مسحوق الترمس مع ملعقة كبيرة من مسحوق الخميرة، وإضافة القليل من ماء الورد حتى يتكون معجون سهل الفرد على البشرة، ثم ترك الماسك على الوجه لمدة نصف ساعة ثم غسل الوجه جيدا. يمكن استخدامه يوميا للتخلص من آثار حروق الشمس والاسمرار.

9. قناع زيت اللوز الحلو لتفتيح البشرة

قناع مناسب للبشرة الجافة. يساعد زيت اللوز الحلو على التخلص من البقع الداكنة التي سببتها حروق الشمس على البشرة. ويمكن إضافة القليل من زيت فيتامين E إلى زيت اللوز ويمكن خلطه بنسب متساوية مع زيت جنين القمح لتفتيح البشرة.



احصلي على خصر رشيق ومنحوت بتمارين سهلة وبسيطة

يعاني كثير منا من تراكم الدهون في منطقتي الخصر والبطن بسبب جلوسنا فترات طويلة وتناول الطعام غير الصحي وعدم ممارسة الرياضة، ما يؤثر بشكل سلبي على مظهر الجسم بأكمله وعلى أنوثتك وثقتك بنفسك أيضا، ويجعلك تحلمين دائما بالتخلص من هذه الدهون والحصول على خصر رشيق ومنحوت.

إن الخصر الرشيق والمنحوت هو حلم كل فتاة وأم، وقد تعاني المرأة من أجل الحصول عليه وقد تلجأ إلى بعض عمليات التجميل للحصول عليه، إلا أن ممارسة تمارين نحت الخصر بانتظام، إلى جانب اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، ستمكنك من نحت منطقة الخصر لديك لتصبح أكثر نحافة ورشاقة.

بعض التمارين تساعد على الحصول على خصر رشيق ومنحوت، إليك بعض التمارين التي يمكن أن تقوم بها في المنزل:

• التمرين الأول

استلقي على ظهرك واثني ركبتيك واجعلي قدميك مسطحتين على الأرض، ومددي ذراعيك إلى الخلف ثم حركيهما إلى الأمام خارج ركبتيك اليمنى، مع رفع كتفيك عن الأرض، ثم كرري الحركة نفسها لكن على الجانب الآخر، كرري التمرين عشر مرات لكل جانب.

• التمرين الثاني

قفي على قدمك اليسرى مع ثني ركبتيك قليلا، وارفعي يديك للأعلى وشدي جسمك، ثم ارفعي الركبة اليمنى لتلامس الكوع الأيسر، وبالعكس ارفعي الركبة اليسرى لتلامس الكوع الأيمن، وكرري التمرين عشر مرات لكل ركلة.

• التمرين الثالث

استلقي على الجانب الأيسر مع ثني الركبة اليسرى ومد اليمنى، وارفعي جسمك بالاستناد على الكوع الأيسر مع الحفاظ على اليد اليمنى ممدودة على الجانب الأيمن بشكل مستقيم، ثم ارفعي خصرك قدر الإمكان وحافظي على استقامة رأسك مع العمود الفقري، كرري هذا التمرين 20 مرة.

• **التمرين الرابع** استلقي على ظهرك، ثم اثني ركبتيك بزاوية 45 درجة، مع وضع اليدين خلف الظهر، وتحريك القدمين مثل حركة ركوب الدراجة.

• **التمرين الخامس** قفي على يديك وأطراف قدميك، ثم اثني إحدى قدميك وضميها إلى صدرك ثم افريها مرة أخرى، مع تبادل الحركة بين القدمين، كرري هذا التمرين عشر مرات لكل قدم.

• **التمرين السادس** هو البلايك الشهير، وهو يشبه تمرين الضغط ولكن يكون الضغط فيه على الذراعين بدلا من الكفين، عن طريق الاستناد على الذراعين والقدمين مع ضرورة جعل باقي الجسم في وضع مستقيم ومشدود، والاستمرار على هذه الوضعية مدة من 30 ثانية إلى دقيقة.

• **التمرين السابع** هو تمرين المثلث الذي يستهدف عضلات البطن والأجزاء المائلة ويساعد على تقوية وشد القلب. يعمل هذا التمرين على نحت الخصر وتقوية جدار البطن وتحسين التوازن والمرونة.

• **التمرين الثامن** هو لمس الكعب، إذ يساعد لمس الكعب على شد الجدار الجانبي بالكامل ويمكن أن يساعدك أيضا على إحكام الخصر وإنشاء شكل الساعة الرملية المثالي.

• **التمرين التاسع** هو تمرين الضغط على عضلات البطن والعضلات المائلة في نفس الوقت ما يحافظ على حركة جسمك باستمرار، ما يساعد على زيادة معدل ضربات القلب ويحرق مزيدا من السعرات الحرارية.

• التمرين العاشر

الرياضة الجيدة لتصغير الخصر وللتخلص من دهون الجسم بأكمله أيضا، كل ما عليك فعله في هذا التمرين هو فتح القدمين قليلا مع هز الخصر في الاتجاهين.

انتشرت أخيرا عديد من الأنظمة الغذائية والنصائح الغريبة لخسارة الوزن ونحت الخصر، ولكن تظل الطريقة المثالية لنحت الخصر والتخلص من دهون البطن هي اتباع العادات الصحية والغذائية السليمة، إليك أهم النصائح لنحت الخصر بطريقة صحية:

- اتباع نظام غذائي صحي: استشري الطبيب بشأن النظام الغذائي المناسب لك، وتجنبي اتباع أنظمة غذائية غير صحية أو مجهولة المصدر.
- تناول كميات وفيرة من المياه: شرب الماء يزيد من كفاءة الأيض في الجسم، لذا احرصي على تناول ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء على مدار اليوم.
- الحصول على قسط كاف من النوم: النوم الكافي يساعد الجسم على حرق الدهون، لذا تجنبي السهر وقلة النوم قدر الإمكان.
- تجنب الوجبات السريعة والمقلية: ابتعدي عن الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة التي تحتوي على سعرات حرارية عالية، واستبدليها بالأطعمة الصحية مع الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه والأطعمة الغنية بالألياف.
- ممارسة التمارين الرياضية: استعيني بالتمارين السابقة وواظبي على ممارستها يوميا، بالإضافة إلى رياضة المشي في الهواء الطلق، وستلاحظين تحسن حالتك المزاجية أيضا إلى جانب نحت الخصر.





وداعا لبودرة

التلك الشهيرة من «جونسون»

أعلنت شركة جونسون أند جونسون عن وقف بيعها لبودرة التلك المخصصة للأطفال في جميع أنحاء العالم بحلول العام 2023، ويأتي ذلك بعد ما يقارب 38 ألف دعوى قضائية وادعاءات بتسببها بالسرطان لاحتوائها على الأسبست أو الحرير الصخري.

وكانت الشركة قد واجهت ادعاءات مستمرة بتسبب بودرة التلك الخاصة بهم بسرطان الرئة عند استنشاقها، وسرطان المبيض عند استخدامها من قبل النساء، على الرغم من الأدلة العلمية المتضاربة فيما يخص هذا الشأن. أما الوكالة الدولية لبحوث السرطان (International

Agency for Research on Cancer)، فتصنف التلك المحتوي على الأسبست بأنه مادة مسرطنة.

وما زالت شركة جونسون أند جونسون تصر على موقفها المعارض لهذه الآراء، مستندة إلى الأدلة العلمية الوافرة التي تقر بأمان استخدام بودرة التلك وعدم تسببها بالسرطان.

وعلى هذا الضوء كانت مبيعات البودرة قد انخفضت بشكل كبير في السنوات الأخيرة، وتم إيقاف بيعها تماما في كل من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا منذ العام 2020. وكانت الشركة قد أشارت إلى أنها ستستبدل التلك في منتجها الشهير بنشا الذرة.

هل تساعد تحاليل الدم في تشخيص مرض الزهايمر؟

يمكن أن تساعد أنواع عدة من الاختبارات الأطباء في تشخيص مرض الزهايمر. قد لا يبدو ذلك مشكلة كبيرة، ولكن سابقا كانت الطريقة الوحيدة لتشخيص مرض الزهايمر هي فحص الدماغ بعد وفاة الشخص. أي أن التشخيص كان متأخرا كثيرا.

وقد ظلت الاختبارات الرسمية لمدى جودة تفكير الشخص متاحة منذ عقود ويمكنها أن تساعد في تقديم دليل موضوعي على وجود المشكلات المعرفية. وإذا لم تظهر هذه الاختبارات شيئا خاطئا، فمن غير المرجح حدوث مرض الزهايمر أو أنواع الخرف الأخرى.

أما إذا أظهر الاختبار وجود شذوذ، فبينما يمكن أن يكون ذلك عائدا إلى مرض الزهايمر أو مرض آخر للخرف، فمن الممكن أيضا أن يؤثر علاج مرض مختلف آخر على التفكير. على سبيل المثال؛ يمكن أن تسبب الغدة الدرقية الخاملة، وانخفاض مستويات فيتامين بي 12، وانقطاع النفس النومي غير المتوقع، أو الآثار الجانبية للأدوية، مشكلات في الإدراك، من السهل تشخيصها وعلاجها.

يمكن أيضا أن يساعد «التصوير المقطعي (CT)» و«التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI)» و«التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني (PET)» في تشخيص مرض الزهايمر وأمراض الخرف الأخرى. إنها اختبارات باهظة الثمن، وقد تنطوي على التعرض للإشعاع، ويمكن أن تكون تجارب غير سارة للأشخاص الذين يعانون من رهاب الأماكن المغلقة.

يمكن أن تظهر فحوصات «التصوير المقطعي» المحوسب و«التصوير بالرنين المغناطيسي» انكماشاً في مناطق معينة من الدماغ. يمكن أن تظهر فحوصات «التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني» أن هناك كميات زائدة من بروتينين في الدماغ ويعد هذان البروتينان من العلامات المهمة جدا لمرض الزهايمر. لكن حتى وقت قريب، لم تتمكن من «رؤيتهما» في دماغ شخص حي. يكون «التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني» مفيدا للغاية عندما تكون المشكلات المعرفية التي قد تكون ناجمة عن مرض الزهايمر ما تزال خفيفة. أما عندما تكون المشكلات أكثر وضوحا، وكل شيء يشير إلى التشخيص المؤسف لمرض الزهايمر، فإن فحوصات «التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني» لها قيمة محدودة.

يمكن أيضا قياس «أميلويد بيتا» و«تاو» في السائل الشوكي، ويمكن أن يكون ذلك مفيدا في إجراء التشخيص. يتطلب هذا من الطبيب إجراء «البزل النخاعي» الذي قد يكون مزعجا ومؤلما لفترة وجيزة.

هل يجب علينا تناول الفيتامينات المتعددة بشكل يومي؟

ينصح أستاذ الطب المساعد في كلية الطب بجامعة هارفارد بيتر كوهين أنه من الأفضل لمعظم الناس شرب كوب كامل من الماء صباحا وعدم تناول الفيتامينات بشكل يومي؛ لأن الفيتامينات اليومية لا تقدم أي فائدة صحية ذات قيمة بالنسبة للبالغين العاديين.

وتم التوصل إلى هذه النتائج حديثا من قبل فريق عمل الخدمات الوقائية بالولايات المتحدة، حيث توصلوا من خلال مراجعتهم لـ 84 دراسة شملت ما يقرب 700000 شخص إلى أن الأدلة على أن تناول مكملات الفيتامينات والمعادن يساعد في الوقاية من السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية التي يمكن أن تؤدي إلى النوبات القلبية والسكتات الدماغية قليلة أو معدومة، كما أنها لا تساعد في منع الوفاة المبكرة.

وتشير الدراسات الاستقصائية إلى أن الأشخاص يتناولون الفيتامينات لاعتقادهم أنها تساعد على البقاء في صحة جيدة، أو للشعور بمزيد من النشاط أو تحسين المزاج. ولكن، يوضح الباحثون أن هناك بعض الفئات فقط يلزمها تناول الفيتامينات والمكملات الغذائية، مثل:

• الأشخاص الذين يتبعون أنظمة غذائية شديدة التقييد.

• الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي.

• الخاضعين لبعض جراحات إنقاص الوزن التي تسبب سوء امتصاص العناصر الغذائية.

ومن الأمثلة الأخرى أنه قد يكون من الضروري تناول مكمل فيتامين (د) يوميا عندما لا يتعرض الشخص لأشعة الشمس بشكل كاف، وقد يوصي الطبيب بمكملات الحديد إذا كان لدى الشخص فقر دم.

يذكر أنه يسمح لمصنعي المكملات الغذائية بتسويق منتجاتهم بادعاءات مختلفة مع وجود ملاحظة إخلاء المسؤولية على كل منتج تص على أنه لم يتم تقييم هذه البيانات من قبل إدارة الغذاء والدواء، ولا يهدف هذا المنتج إلى تشخيص أي مرض أو علاجه أو الوقاية منه.

وعلى الرغم من أن الفيتامينات المتعددة قد لا تكون مفيدة في كثير من الأحيان، فهي على الأقل ليست ضارة.

ولكن ينصح الباحثون بإنفاق المال على شراء الأطعمة الصحية بدلا من شراء المكملات.



من خلال حدقة العين... طريقة جديدة لتشخيص التوحد

أشار بحث جديد إلى سهولة قياس استجابة العين للضوء كطريقة مفيدة محتملة لتشخيص التوحد عند الأطفال الصغار في مرحلة مبكرة. فيما يتم إجراء مزيد من الاختبارات حاليا على مجموعة كبيرة من الأطفال بعد تطوير جهاز بسيط لفحص استجابات حدقة العين، وفقا لما نشره موقع New Atlas نقلا عن دورية Neurological Sciences.

وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة الجديدة من جامعة واشنطن ستيت، جورجينا لينش «نحن نعلم أنه عندما يتم التدخل مبكرا في سن 18 إلى 24 شهرا، يكون هناك تأثير طويل المدى على النتائج. ويمكن أن يحدث التدخل خلال تلك الفترة الحرجة الفارق بين اكتساب الطفل للكلام اللفظي أو البقاء غير لفظي».

وهناك كثير من الباحثين الذين يستكشفون حاليا طرقا فعالة لتشخيص اضطراب طيف التوحد ASD لدى الأطفال الصغار. ومن اختبارات الدم والبول إلى تصوير الدماغ، تم اقتراح كثير من المؤشرات الحيوية ولكن

خبيرة تنصح بأفضل الأطعمة على متن الرحلات الجوية



أكدت خبيرة التغذية الروسية يلينا سولوماتينا أن التغذية الصحيحة تساعد على تحمل الرحلات الجوية. وأشارت إلى أن الرحلات الجوية تؤثر في جسم الإنسان، لافتة إلى أنه «لكي نخفف عبء الرحلات الجوية على ارتفاعات عالية، يجب الالتزام ببعض القواعد البسيطة للتغذية أثناء السفر». ونصحت بعدم تناول الطعام حتى الشبع. مشددة على ضرورة أن يكون الطعام بسيطا، خصوصا أثناء الرحلات الجوية الطويلة. كما نصحت بأنه «من الأفضل الامتناع عن تناول اللحوم المقلية والبطاطس وسلطات المايونيز والمشروبات الغازية؛ لأنها يمكن أن تسبب إزعاجات وعدم راحة، خصوصا أن الجسم في الطائرة يكون في حالة إجهاد».

كذلك شددت على أن الذين لديهم ميل لتجلط الدم يجب أن يتجنبوا تناول أي طعام دهني خلال الرحلة الجوية، والاكتفاء بتناول طعام غني بالبروتين، مثل البيض مع الخضروات، لاسيما أن هذه المواد تجعل الشخص يشعر بالشبع خلال فترة طويلة.

وأضافت أن التأثير السلبي للكحول يزداد على متن الطائرة، معتبرة أن «أفضل المشروبات في الرحلات الجوية هي عصير الطماطم والماء وشاي الأعشاب». وتنصح الخبيرة بتوخي الحذر من تناول منتجات الألبان المخمرة والحليب؛ لأنها قد تسبب عدم الراحة لدى الشخص الذي يبقى في وضعية الجلوس لفترة طويلة. كما أن تناول الفاكهة يمكن أن يؤثر سلبا في عمل الأمعاء.

احذروا... فصيلة دمك ولون ملابسك يعرضانك للدغات البعوض

يفضل كثيرون فصل الصيف في السنة، فهو بالإضافة إلى شمس الساطعة وفرص السباحة والاستمتاع بالشواطئ وبرك السباحة يتميز بأسيات سهر لطيفة، لكن تلك الكتل الحمراء المثيرة للحكة بعد قضاء بضع دقائق في الهواء الطلق بسبب لدغات البعوض أو ما يطلق عليه البعض "الناموس"، تنغص على محبي الصيف أوقاتهم. وتزداد حالة الإزعاج إذا كان وجود المرء وسط آخرين لا يعانون من لدغات البعوض، حيث توجد بالفعل أسباب علمية تجعل البعوض تلدغ أشخاصا معينين دون غيرهم.

وعلى عكس ما قد يعتقد البعوض، فإن البعوض لا تلدغ الإنسان من أجل الحصول على الطعام، حيث إنها تتغذى على رحيق النبات، إنما تلدغ إناث البعوض فقط بغرض تلقي بروتينات من دم الإنسان تكون لازمة لتطوير بيضها، بحسب ما نشر موقع CNET. وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على سبب تعرض بعض الأشخاص للدغات البعوض أكثر من غيرهم من بينها:

1. لون الملابس

البعوض صياد بصري للغاية، ما يعني أن ألوان الملابس يمكن أن تساعد في تسهيل اصطياد البعوض للفريسة البشرية، حيث أظهرت بعض البحوث أن البعوض تنجذب أكثر إلى اللونين الأسود والأحمر.

2. ثاني أكسيد الكربون

وكما تستخدم البعوض البصر، فإن شم الرائحة وسيلة أخرى تعتمد عليها للعثور على مضيفات للدغات، ويمكن للبعوض أن تشم رائحة الإنسان من خلال ثاني أكسيد الكربون المنبعث عند التنفس.

ووفق بحث نشر في دورية Chemical Senses، تستخدم البعوض عضوا يسمى ملامسة الفك العلوي للكشف عن ثاني أكسيد الكربون، ويمكنه الشعور به من مسافة 164 قدما.

ونظرا لأن ثاني أكسيد الكربون عامل جذب كبير، فإن الأشخاص الذين تنبعث منهم كميات أكثر، أي الأفراد الأكبر حجما والأشخاص، الذين يتنفسون بكثافة أثناء ممارسة التمرينات الرياضية أو الرقص في أماكن مفتوحة، يكونون أكثر جاذبية للبعوض.

3. رائحة العرق

تنجذب البعوض إلى مواد ومركبات أكثر من مجرد ثاني أكسيد الكربون، إذ يمكن أن تهاجم البعوض أشخاصا بعينهم عن طريق شم إفرازات على أجسامهم مثل العرق وحمض اللاكتيك وحمض البوليك والأمونيا.

وما يزال الباحثون يدرسون سبب كون بعض روائح الجسم أكثر جاذبية للبعوض، لكنهم يعرفون حتى الآن، أن الجينات والبكتيريا الموجودة على الجلد والتمارين الرياضية تلعب جميعها عاملا.

وتؤثر العوامل الوراثية أيضا على كمية حمض البوليك المنبعثة من أجسام البعوض، بينما تزيد التمارين الرياضية من تراكم حمض اللاكتيك.

4. فصيلة الدم

ويسود أيضا اعتقاد شائع بأن البعوض تنجذب إلى أنواع معينة من الدم، مع الأخذ في الاعتبار أن البعوض تلدغ البشر من أجل دمائهم، ويتم تحديد فصيلة الدم من خلال علم الوراثة، ويتم إنشاء كل فصيلة دم بناء على مجموعات مختلفة من البروتينات المحددة، تسمى المستضدات، على سطح خلايا الدم الحمراء، وهي 4 أنواع رئيسة A وB وAB وO.

وعلى الرغم من عدم وجود استنتاجات قاطعة بشأن نوع فصيلة الدم الأكثر جاذبية للبعوض، أشارت العديد من الدراسات إلى أن أصحاب فصيلة الدم O هم الأكثر شهية للبعوض.

ولاحظت دراسة أجريت العام 2019 سلوك تغذية البعوض عند تقديمها مع عينات مختلفة من فصيلة الدم، وتبين أن البعوض تميل إلى فصيلة دم O المغذية أكثر من أي نوع آخر.

كما توصلت دراسة، أجريت العام 2004، أيضا إلى أن البعوض تهبط على إفرازات فصيلة الدم O بنسبة تصل إلى 83.3%، وهي أكثر بكثير من إفرازات مجموعة فصيلة الدم A، التي تقدر بنحو 46.5%.

ولكن يبقى أن نتائج تلك الدراسات ليست نهائية، وما يزال هناك الكثير من الحديث عن تفضيلات البعوض عندما يتعلق الأمر بفصيلة الدم.

هل يمكن أن تسبب قلة النوم سكتة دماغية فعلا؟



أظهرت دراسة فرنسية جديدة وجود علاقة بين عدد ساعات النوم الجيد، وتقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. وقام بالدراسة مجموعة من الباحثين في المعهد الوطني الفرنسي للصحة والبحوث. وراقب الباحثون عادات النوم لحوالي 7200 مشارك تتراوح أعمارهم بين 50 و70 عاما، يتمتعون جميعا بصحة قلب جيدة، وستعرض النتائج في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب في برشلونة بإسبانيا. ويقول الباحث في مركز بحوث القلب والأوعية الدموية في باريس والمؤلف الرئيس للدراسة أبو بكاري نامبيما: يجب أن يعرف الجميع نوعية وعدد ساعات النوم اليومية للحفاظ على صحة القلب. وأكدت نتائج الدراسة أن النوم المثالي يوميا يقلل مخاطر الإصابة بالسكتات الدماغية بنسبة 72 %، وحدد الباحثون عدد ساعات النوم المثالي 7 أو 8 ساعات في اليوم.

ويعترف الباحثون بأنهم غير متأكدين من دور النوم الكافي في الحفاظ على صحة القلب، لكن قد يتسبب النوم السيئ في ممارسة عادات ضارة بالقلب مثل عدم الأكل بشكل صحي، وعدم ممارسة الرياضة بانتظام.

ويقول نامبيما: تقدم الدراسة في النهاية حلا لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، والسكتات الدماغية، بالحصول فقط على قسط جيد من النوم كل يوم.



دراسة تبين فوائد جديدة مذهلة للعنب

أشارت دراسة حديثة إلى أن تناول كوبين من العنب يوميا يقلل من مخاطر مرض الكبد الدهني، ويساعد على التمتع بصحة مثالية وجيدة لسنوات طويلة، وأجريت الدراسة على فئران لمدة 18 أسبوعا. ويقول أستاذ الصيدلة بجامعة ويسترن نيو إنجلاند المؤلف الرئيس لهذه الدراسة جون بيزوتو، أنها تكشف كيف يساعد العنب في إصلاح آثار الأنظمة الغذائية السلبية عالية الدهون على الجسم.

ويضيف جون: يمكن أن يفيد تناول العنب أي شخص بغض النظر عن نوع النظام الغذائي الذي يتبعه، سواء كان عالي الدهون أم منخفضا. ويوضح أستاذ علم الأدوية في جامعة لونغ آيلاند جيفري إيدل، أحد المشاركين في الدراسة: أثرت إضافة العنب إلى النظام الغذائي تأثيرا رائعا على البكتيريا النافعة في أمعاء فئران البحث.

ويضيف جيفري: يجب العمل على مزيد من البحوث على البشر، للتأكد من ظهور نفس النتائج على الفئران.

وتقول اختصاصية التغذية الإكلينيكية دانا اليس: يحتوي العنب على مضاد الأكسدة ريسفيراترول، ويمكن أن يفيد الصحة العامة للفرد بشكل كبير.

يوضح فريق البحث أن الدراسة أجريت على إناث الفئران، ويسعى فريق البحث حاليا لإعادة الدراسة على الذكور لمعرفة تأثير العنب على الصحة ومرض الكبد الدهني.

ويختم الباحثون تعليقهم على الدراسة بتوصيات لمزيد من البحوث على البشر، للتأكد من جدوى تناول العنب ودوره في تفادي خطر مرض الكبد الدهني، وبالتالي إطالة العمر.

قلة النوم تغير شكل المخ لدى الأطفال

عانوا من صعوبات إدراكية سواء على المستوى الشخصي في حل المشكلات المختلفة واتخاذ القرارات الصائبة أو على المستوى الدراسي من تراجع الأداء المدرسي وصعوبة التركيز في الفصول الدراسية، كما تأثرت علاقتهم الاجتماعية مع الأقران.

واكتشف الباحثون أن الأطفال الذين تمتعوا بقسط كاف من النوم كانوا في الغالب يميلون إلى النوم لساعات أو دقائق أقل بشكل تدريجي على مدار العامين، وهو ما يمكن اعتباره أمرا طبيعيا مع وصول الأطفال إلى مرحلة المراهقة، إذ كلما قل العمر احتاج الطفل لساعات أطول من النوم. وفي المقابل لم يتغير نموذج النوم الخاص بالأطفال، الذين عانوا من قلة النوم، بشكل يمكن ملاحظته.

ووضع العلماء في الاعتبار العوامل التي يمكن أن تؤثر في النوم لكل فريق، مثل دخل الأسرة والوضع الاجتماعي وتوافر مكان مريح للنوم من عدمه والهدوء الكافي، وأيضا فرق الجنس بين الذكور والإناث وعمر كل منهم، وإذا كان البلوغ قد حدث لهم من عدمه؛ لأنه يحدث في عمر مختلف لكل طفل ويضع ضغوطا نفسية وجسدية يمكن أن تؤثر على ساعات النوم.

وأوضح الباحثون أن الأمر يحتاج لمزيد من الدراسات لمعرفة النتائج الأكيدة لخطورة عدم النوم الكافي لفترات طويلة في سنوات التكوين الأولى والنمو العصبي والإدراكي، ومعرفة لأي مدى يمكن معالجة الخلل العصبي عن طريق تحسين نموذج النوم.

ومن المعروف أن الأكاديمية الأمريكية لطب النوم American Academy of Sleep Medicine of تنصح بضرورة أن ينام الأطفال أقل من عمر 12 عاما لساعات تتراوح بين 9 و12 ساعة. ويجب على الآباء القيام بغرس عادات نوم صحية في أطفالهم مثل النوم بشكل مبكر، وضرورة أن ينام جميع أفراد الأسرة لفترات كافية والحفاظ على ميعاد ثابت للنوم وممارسة النشاط البدني أثناء النهار، ما يؤدي إلى النوم بشكل تلقائي وعميق. وأيضا يجب أن يكون هناك وقت معين لمشاهدة الشاشات المختلفة، ويفضل أن يكون قبل النوم بساعة كاملة على الأقل حتى لا يضع ضغوطا عصبية على الأطفال أو الآباء.

وحذر الباحثون من الاعتماد على التصور بأن النشاط البدني للطفل هو مؤشر لصحته النفسية والعقلية في حالة عدم النوم لساعات كافية. وتبعا للدراسة فإن التأثير يظهر بشكل تدريجي على مدى أعوام، ولا يشترط أن يبدو الطفل مجهدا لكي يذهب للنوم، ويجب أن تحرص الأسرة على الساعات المقررة للنوم حتى في حالة عدم تمكن جميع أفرادها من النوم في وقت معين، ويمكن الالتزام بطقوس معينة قبل النوم، مثل تناول مشروب دافئ أو كوب حليب؛ لأن النوم ليس نوعا من الرفاهية، ولكنه ضرورة صحية.

من المعروف أن النوم الكافي يعتبر ضرورة صحية خصوصا للأطفال؛ لأن فترة النوم لا تكون للراحة والاسترخاء فقط، ولكن يحدث فيها نمو وتطور حقيقي لخلايا المخ. وكلما قلت ساعات النوم في المراحل العمرية الأولى أثر ذلك سلبا على صحة الطفل العضوية وقدراته الذهنية وتحصيله الدراسي والعكس صحيح.

وأكدت أحدث دراسة تناولت هذا التأثير طويل المدى على صحة الطفل ونمو المخ في الولايات المتحدة، أن الأثر السلبي يمكن أن يغير شكل خلايا المخ أيضا.

وأجرى الباحثون تحليلا للمعلومات التي تم جمعها من أكثر من 8300 طفل تتراوح أعمارهم بين 9 و10 سنوات كانوا جميعا قد شاركوا في دراسة لوظائف المخ للمراهقين (ABCD) لمعرفة التطور المعرفي والإدراكي وديناميكية المخ عن طريق استخدام أشعاع الرنين المغناطيسي. وأيضا تمت مراجعة البيانات الطبية الخاصة بهؤلاء الأطفال لمعرفة التاريخ المرضي لهم وإذا كانوا تعرضوا لأمراض عصبية من عدمه. وقام الباحثون بعمل استطلاع رأي عن النوم والأنشطة المختلفة والأداء الدراسي للأطفال وأولياء الأمور عند بداية الدراسة وأيضا مرة أخرى بعدها بعامين عندما كان الأطفال في أعمار بين 11 و12 عاما (بداية المراهقة).

وكانت الدراسة التي نفذها علماء من جامعة ميرلاند بيلتيمور بالولايات المتحدة ونشرت في النسخة الإلكترونية من مجلة لانست الطبية لصحة الأطفال والمراهقين The Lancet Child & Adolescent Health في نهاية شهر يوليو من العام الجاري قد توصلت إلى أن أطفال المدارس الابتدائية الذين ينامون أقل من 9 ساعات كل ليلة يظهرون اختلافات كبيرة في بعض مناطق المخ خصوصا المسؤولة عن الذاكرة والذكاء واليقظة، مقارنة بأولئك الذين يحصلون على ساعات تتراوح بين 9 و12 ساعة من النوم.

ووجد الباحثون في بداية الدراسة أن الأطفال الذين لم يتمتعوا بساعات نوم كافية (أقل من تسع ساعات في الليلة) كانت مساحة وحجم الجسم الرمادي grey matter الموجود في مناطق معينة في المخ أقل لديهم من الأطفال الآخرين الذين ينامون بشكل صحي وكاف أثناء الليل. ومن المعروف أن مناطق الجسم الرمادي هي المناطق المسؤولة بشكل أساسي عن الانتباه والذاكرة والتحكم في العواطف المختلفة والمزاج والشعور بالسعادة والحزن والتعاطف مع الآخرين.

وأوضح الباحثون أن الاختلافات العضوية في شكل المخ استمرت بعد عامين من بداية الدراسة، وهو الأمر الذي يعتبر مؤشرا بالغ الخطورة لأهمية الضرر الذي يحدث للأطفال الذين لا يتمتعون بقسط كاف من النوم على المدى الطويل. ولاحظ العلماء أن هذه التغيرات في نسيج المخ ارتبطت بمشكلات صحية نفسية وعقلية أكثر خطورة مثل الاكتئاب والقلق والانخراط في سلوكيات متهورة وخطيرة بجانب أن هؤلاء الأطفال

إطلاق تحالف عالمي جديد للقضاء على الإيدز لدى الأطفال بحلول 2030



يتلقى نصف الأطفال المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية فقط (52%) علاجاً منقذاً للحياة، أي أقل بكثير مقارنةً بالبالغين الذين يتلقى ثلاثة أرباع منهم (76%) عقارات مضادة للفيروسات العكوسة، وفقاً للبيانات التي نشرت حديثاً في تحديث برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز العالمي للعام 2022. وبالنظر إلى القلق إزاء التعثر في إحراز تقدم لصالح الأطفال، واتساع الفجوة بين الأطفال والبالغين من حيث الحصول على العلاج، أنشأ برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز واليونسيف ومنظمة الصحة العالمية والشركاء تحالفاً عالمياً لضمان عدم حرمان أي طفل مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية من العلاج بحلول نهاية العقد ووقاية الرضع من الإصابات الجديدة بفيروس نقص المناعة البشرية.

وأعلنت شخصيات بارزة، في المؤتمر الدولي للإيدز الذي يعقد حالياً في مونتريال بكندا، عن التحالف العالمي الجديد للقضاء على الإيدز لدى الأطفال بحلول العام 2030.

وإضافة إلى وكالات الأمم المتحدة، يضم التحالف حركات المجتمع المدني، بما في ذلك الشبكة العالمية للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية، والحكومات الوطنية في البلدان الأكثر تضرراً، والشركاء الدوليين، بما في ذلك مبادرة الرئيس الطارئة للإغاثة من الإيدز والصندوق العالمي. وقد انضم إلى التحالف في المرحلة الأولى 12 بلداً: أنغولا، وأوغندا، وتنزانيا، وجنوب إفريقيا، وزامبيا، وزمبابوي، وجنوب إفريقيا، والكاميرون، وكوت ديفوار، وكينيا، وموزامبيق، ونيجيريا. وسيستمر التحالف على مدى السنوات الثماني المقبلة حتى العام 2030، بهدف تقويم أحد أكثر أوجه التفاوت الفاضحة في الاستجابة للإيدز. ويجمع أعضاء التحالف في تقييمهم على أنه يمكن التغلب على التحدي من خلال الشراكة.

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس "لا ينبغي أن يولد أي طفل وهو مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية أو أن يكبر وهو مصاب به، ولا ينبغي أن يتاح العلاج لأي طفل مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية". وأردف قائلاً "إن كون نصف الأطفال المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية فقط يتلقون مضادات الفيروسات القهقرية هو فضيحة ووصمة عار في ضميرنا الجماعي. ويمثل التحالف العالمي للقضاء على الإيدز لدى الأطفال فرصة لتجديد التزامنا تجاه الأطفال وأسرهم بتوحيد جهودنا والحديث والعمل الهادفين والتضامن مع جميع الأمهات والأطفال والمراهقين".

وتعهد وزير الصحة في نيجيريا أوساغي إبهانيري "بتغيير حياة الأطفال الذين تركوا خلف الركب" من خلال وضع النظم اللازمة لضمان تلبية الخدمات الصحية لاحتياجات الأطفال المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية.

وأعلن إبهانيري أن نيجيريا ستستضيف الإطلاق السياسي للتحالف في إفريقيا في اجتماع وزاري في أكتوبر 2022.

«السرطان الخفي»... دراسة تحذر من مخاطر الوشم

حذرت دراسة طبية حديثة من أضرار حبر الوشم وإمكان تسببه بالسرطان لاحتوائه على مواد كيميائية سامة. ووجد علماء في جامعة ولاية نيويورك أن نصف عينات أحبار الوشم التي فحصوها (56 عينة)، احتوت على مركبات "آزو"، التي تتحلل تحت الضوء فوق البنفسجي، المنبعث في ضوء الشمس، إلى مواد كيميائية مسببة للسرطان. وأشار العلماء إلى أن العديد من الأحبار احتوت على جسيمات يقل حجمها عن 100 نانومتر، بمقدورها أن تدخل في نواة الخلية وتسبب طفرات سرطانية.

كذلك قال العلماء إن الشخص الذي يحصل على وشم معرض لخطر الإصابة بعدوى بكتيرية بسبب اختراق الجلد، أو الإصابة بمرض ينتقل عن طريق الدم مثل التهاب الكبد، إذا لم يتم تنظيف المعدات المستخدمة في العملية بشكل صحيح.

واستعرض العلماء خلال اجتماع للجمعية الكيميائية الأمريكية في شيكاغو، نتائج دراستهم التي أوضحت أن أصباغ الوشم تحتوي مركبات لا تكون مدرجة على الملصق الخاص بالمكونات مثل ثاني الآزو وأكسيد التيتانيوم والإيثانول الذي يساعد في ترقيق الدم.

ووفق العلماء فإن مثل هذه المركبات قد تصبح مسرطنة إن تعرضت للشمس أو البكتيريا.

ونقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن الخبير الكيميائي والذي قاد فريق العلماء في الدراسة جون سويرك، قوله "يصعب معرفة ما الذي تتفكك فيه الأصباغ. من المحتمل أن يكون لدينا أحبار آمنة بحد ذاتها، لكن تحليلها مثير للقلق".

وأضاف سويرك "بعض الأحبار احتوت على جسيمات صغيرة للغاية باستطاعتها المرور عبر غشاء الخلايا والتسبب بأضرار قد تصل للسرطان". ولفت سويرك إلى أن إزالة الوشم عملية محفوفة بالمخاطر أيضاً وقد يترتب عليها تداعيات صحية، موضحاً "لا نعرف على وجه الدقة كيف يتفاعل الليزر مع الأصباغ الموجودة في الوشم عند إزالتها".

من أجل عقل سليم... تناولوا الفراولة

حضت دراسة جديدة على تناول فاكهة الفراولة، خصوصاً عند كبار السن، بعدما اكتشفت قدرتها على التقليل من الالتهاب من الدماغ، والحد من فرص الإصابة بمرض الزهايمر. وقال فريق الدراسة، الذي قاده باحثون في جامعة راش بولاية إلينوي الأمريكية، إن البالغين من العمر 65 عاماً فما أكثر، ويتناولون الفراولة بشكل منتظم، لديهم نسبة أقل من بروتينات "تاو" في أدمغتهم، والذي قد يؤدي إلى الإصابة بمرض مهك مثل الزهايمر في حال كانت هناك نسبة أكبر. والفراولة من أهم مصادر مادة بيلانغونين، التي يعتقد أنها من مضادات الالتهابات، ويمكن العثور على هذه المادة أيضاً في التوت والفجل والفاصولياء والبرقوق.

ونشرت الدراسة في دورية "مرض الزهايمر"، وقال الباحثون فيها إنهم بحثوا في حالات 575 مريضاً متوفياً، بمتوسط أعمار يبلغ 91 عاماً، ولم يكن أحد منهم يعاني من الزهايمر.

واستمرت الدراسة لمدة 20 عاماً قبل وفاة المشاركين، حيث كانوا يدنون في استطلاع سنوي نظامهم الغذائي الذي يتبعونه.

ولوحظ في النتائج أن المجموعات التي تناولت الفراولة كانت

لديها نسبة أقل من بروتينات "تاو".

وقالت اختصاصية أمراض الأعصاب جولي شنايدر، التي قادت

الدراسة، إن هناك احتمالاً بأن الخصائص المضادة للالتهاب

في هذه المادة قادرة على تقليل الالتهاب العصبي العام،

وهو ما يؤدي إلى تقليل إنتاج السيروتونين. والسيروتونين

بروتينات تنتجها الخلايا التي يمكن أن تؤدي إلى

استجابة التهابية. وينتج الالتهاب في الدماغ

نتيجة عوامل عدة مثل قلة النوم والعدوى

والتوتر الشديد، وهي تساهم في زيادة خطر

الإصابة بمرض الزهايمر.



تناقص ملحوظ لفترة حضانة كورونا مع كل متغير جديد

قام مجموعة من العلماء في جامعة بكين بمراقبة وتحليل 140 دراسة عن تقدير فترة حضانة فيروس كورونا (كوفيد 19)، ونشر هذا البحث في المجلة العلمية JAMA Network Open.

وأظهرت النتائج أن فترة حضانة فيروس كورونا أطول من باقي حالات العدوى الفيروسية التنفسية، ولوحظ ضيق الفاصل الزمني بين الإصابة بعدوى كورونا، وظهور الأعراض، مقارنة بالإصابات الأولى في بداية ظهور الوباء.

ودون العلماء أن فترة الحضانة تختلف على حسب الفئة العمرية، وشدة الإصابة، وكذلك نوع المتحور، ووجد أن فترة الحضانة في حالة متغير ألفا تعادل 5 أيام، بينما انخفضت إلى 3.4 يوم فقط مع متغير أوميكرون.

وتمنح طول فترة الحضانة للفيروس فرصة التكاثر، والانتشار في صمت، بينما تعجل قصر فترة الحضانة من تلقي العلاج، واتخاذ التدابير الاحترازية لمنع انتقال العدوى للمحيطين.

وتشير التقارير إلى أن أول سلالة من كورونا في الصين كانت فترة حضانتها 5.2 يوم، وفيما يلي تتبع لفترة الحضانة تبعا للمتغيرات التي ظهرت من كورونا:

- فترة حضانة متغير ألفا 5 أيام.

- فترة حضانة بيتا 4.5 يوم.

- فترة حضانة دلتا 4.4 يوم.

- فترة حضانة أوميكرون 3.4 يوم.

وأشار الباحثون إلى أن نتائج الدراسة أكدت تطور الفيروس على مدار فترة الجائحة، وتعد معرفة فترة الحضانة مفتاحا مهما لمعرفة فترة العزل اللازمة للسيطرة على العدوى.

ويؤكد مؤلفو الدراسة أن انتقال العدوى للآخرين يكون قبل يومين من ظهور الأعراض، وينصحون بتجنب الأماكن المزدحمة عند الشعور بأي أعراض للمرض.



مخاطر لا تخطر على البال لقلة النوم... إليكم أهمها

لا تغيب أهمية النوم عن بال أحد، إلا أن نتائج الدراسات الأخيرة تشرح أكثر عن مخاطر عدم حصول الجسم على قسط كافٍ. فقد توصلت دراسة أميركية جديدة إلى أن فقدان ساعة واحدة من الراحة يقلل من الرغبة الفطرية لدى البشر في مساعدة بعضهم البعض. وكشف البحث أيضا عن أن انخفاض الرغبة بمساعدة الآخرين قد يصل إلى 78% عند التعب.

ووفق المعلومات، فإن اللبالي التي تمر بلا نوم جيد تجعل الإنسان أكثر أنانية. كما وجدت الدراسة التي أجراها باحثون في الولايات المتحدة أن فقدان ساعة واحدة فقط من الراحة يمكن أن يقتل رغبة الناس في مساعدة الآخرين، حتى الأقارب والأصدقاء المقربين.

وقد لاحظ الفريق أن ليلة سيئة بدت وكأنها تجمد النشاط في جزء الدماغ المسؤول عن تشجيع السلوك الاجتماعي.

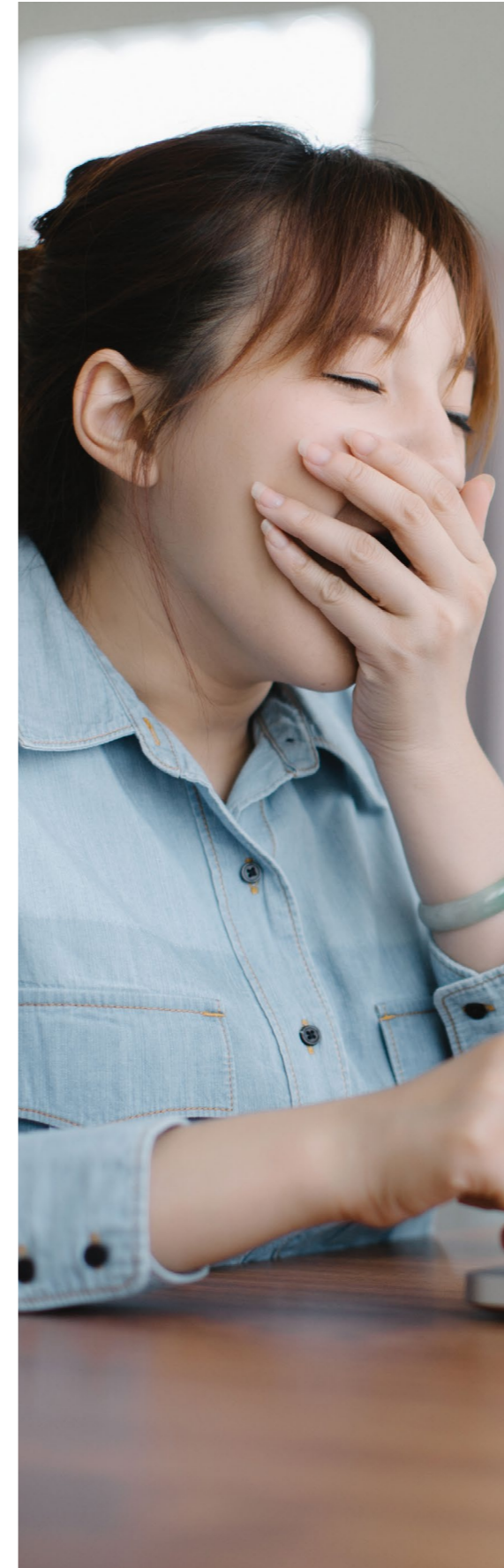
بدوره، قال البروفيسور ماثيو ووكر، المشارك بتأليف الدراسة في جامعة كاليفورنيا، إن النتائج أكدت أن قلة النوم تعمل كمحفز للسلوك الاجتماعي، ما يقلل من الرغبة الفطرية لدى البشر في مساعدة بعضهم البعض، وقد يصبح الإنسان في هذه الحالة أقل اجتماعية وأكثر أنانية.

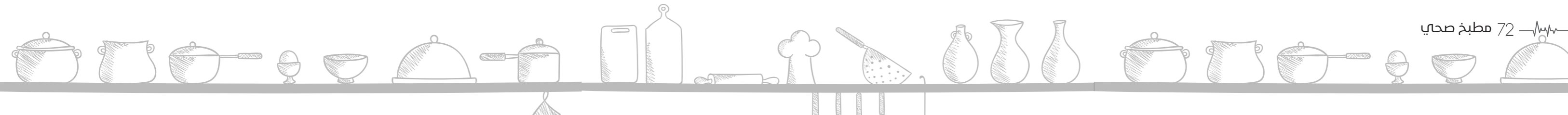
كذلك شرح الفريق أن نقص النوم المزمن يمكن أن يضر بالروابط الاجتماعية وبغرائز الإيثار التي تشكل المجتمع.

وفي إحدى التجارب التي شارك فيها 24 مشاركا، قارن الباحثون الإجابات من نفس الشخص بعد ليلة مريحة وبعد 24 ساعة من عدم النوم، فكشفت النتائج عن انخفاض بنسبة 78% في الرغبة بمساعدة الآخرين عند التعب.

ثم أجرى الفريق مسحا دماغيا لهؤلاء المشاركين ووجدوا أن ليلة قصيرة كانت مرتبطة بانخفاض النشاط في شبكة الدماغ الإدراكي الاجتماعي، وهي منطقة تشارك في السلوك الاجتماعي.

وأفاد الباحثون بأن المشاركين كانوا مترددين في مساعدة الأصدقاء والعائلة مثل الغرباء، بما يعني أن قلة النوم أعاققت الدافع لمساعدة الآخرين بغض النظر عما إذا طلب منهم مساعدة الغرباء أو الأقارب المقربين، وهذا يعني أن قلة النوم تؤدي إلى سلوك اجتماعي مضاد للمساعدة له تأثير واسع وعشوائي.





لازانيا الخضار

السعرات الحرارية 602 سعرة

- 21 غ بروتين
- 60 غ كربوهيدرات
- (منها 19 غ سكريات)
- 29 غ دهون (15 غ مشبعة)
- 7 غ ألياف
- 1.3 غ ملح

المقادير

- 2 حبة فلفل أصفر أو أحمر، منزوعة البذور، مقطعة إلى قطع 2 سم / نصف بوصة
- كوسة، حوالي 300 غ / 10 أونصات، مقطعة إلى أرباع بالطول ومقطعة إلى قطع 2 سم / نصف بوصة تقريبا
- بطاطا حلوة كبيرة مقشرة ومقطعة إلى قطع 2 سم
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- بصلة كبيرة مفرومة ناعما
- ملعقة صغيرة رقائق فلفل حار
- 2 فص ثوم مهروس
- 2 × 400 غ طماطم مفرومة
- 2 ملعقة صغيرة توابل إيطالية أو زعتر مجفف
- مكعب مرق خضروات
- 200 مل / 7 أونصات ماء بارد
- 100 غ / 3 أونصات أوراق سبانخ صغيرة (اختياري)
- 9-10 شرائح لازانيا مجففة
- ملح وفلفل أسود مطحون طازج

لتحضير صلصة الجبن

- 75 غ / 2 أونصة دقيق عادي
- 75 غ / 2 أونصة زبدة، مكعبات
- 750 مل / نصف لتر حليب نصف منزوع الدسم أو كامل الدسم
- 125 غ / 4 أونصات جبن شيدر ناضج مبشور بشكل خشن
- 75 غ / 2 أونصة جبن موزاريلا مبشور أو شيدر إضافي

الطريقة

- سخني الفرن إلى 200 درجة مئوية / 180 درجة مئوية. ضعي الفلفل والكوسة والبطاطا الحلوة في صينية خبز كبيرة، رشها عليها ملعقتين كبيرتين من الزيت، وتبلي بالملح والفلفل وقلبيها.
- احمصي لمدة 30 دقيقة، أو حتى تنضج وتتحول إلى اللون البني الفاتح.
- أثناء تحميص الخضار، سخني الزيت المتبقي في قدر كبيرة واقلي البصل برفق لمدة 5 دقائق مع التحريك بانتظام.
- أضيفي الفلفل الحار والثوم واطهيه ليضع ثوان أخرى. أضيفي الطماطم والتوابل الإيطالية (أو الأوريجانو المجفف) ومكعب المرق المفتت. يسكب فوق الماء ويترك على نار خفيفة. يطهى لمدة 10 دقائق مع التحريك بانتظام، ثم يوضع جانبا.
- لصلصة الجبن، ضعي الدقيق والزبدة والحليب في قدر كبيرة على نار متوسطة. اخفقي باستمرار بمضرب معدني كبير حتى تصبح الصلصة سميكة وناعمة. (استخدم خفاقة مغطاة بالسيليكون في حالة الطهي في مقلاة غير لاصقة). قلبي ما يقرب من ثلثي الجبن وتبلي حسب الرغبة.
- أخرجي الخضار من الفرن وأضيفيها إلى المقلاة مع صلصة الطماطم. أضيفي السبانخ واطهي لمدة 3 دقائق. تبلي بالملح والكثير من الفلفل الأسود المطحون.
- اسكبي ثلث مزيج الخضار فوق قاعدة طبق لازانيا من 2 إلى 3 لترات وغطيه بطبقة واحدة من اللازانيا. ضعي عليها ثلث خليط الخضار (لا تقلقي إذا لم تغطيه بالتساوي) وطبقة ثانية من اللازانيا.
- اسكبي ما يزيد قليلا عن نصف صوص الجبن وغطيه برفق شديد بمزيج الخضار المتبقي. ننتهي بطبقة نهائية من اللازانيا وباقي صلصة الجبن. ويرش الجبن المحفوظ فوقها.
- اخبزها لمدة 35-40 دقيقة، أو حتى تنضج المعكرونة وتصبح الطبقة العلوية ذهبية اللون وتغلظ. انتظري لمدة 5 دقائق قبل التقطيع.



كساديل الدجاج المدخن

السعرات الحرارية 826 سعرة

- 57 غ بروتين
- 75 غ كربوهيدرات
- (منها 10 غ سكريات)
- 31 غ دهون (12.5 غ مشبعة)
- 10 غ ألياف
- 2.2 غ ملح

المقادير

- 400 غ / 14 أونصة دجاج مطبوخ مبشور
- ملعقة صغيرة بذور كزبرة
- ملعقة صغيرة بذور كمون
- 200 غ / 7 أونصات فاصوليا حمراء معلبة مصفوفة ومغسولة
- 4 حبات بصل أخضر مفروم
- 200 غ / 7 أونصات ذرة حلوة، مصفاة
- 3 ملاعق كبيرة معجون شيبوتل
- 8 قطع خبز التورتيللا
- رذاذ زيت الزيتون (أو القليل من زيت الزيتون)
- 125 غ / 4 أونصات جبن موزاريلا قليل الدسم، مبشور
- 125 غ / 4 أونصات جبن شيدر قليل الدسم، مبشور
- ملح بحر وفلفل أسود مطحون طازج

للسلطة الجانبية

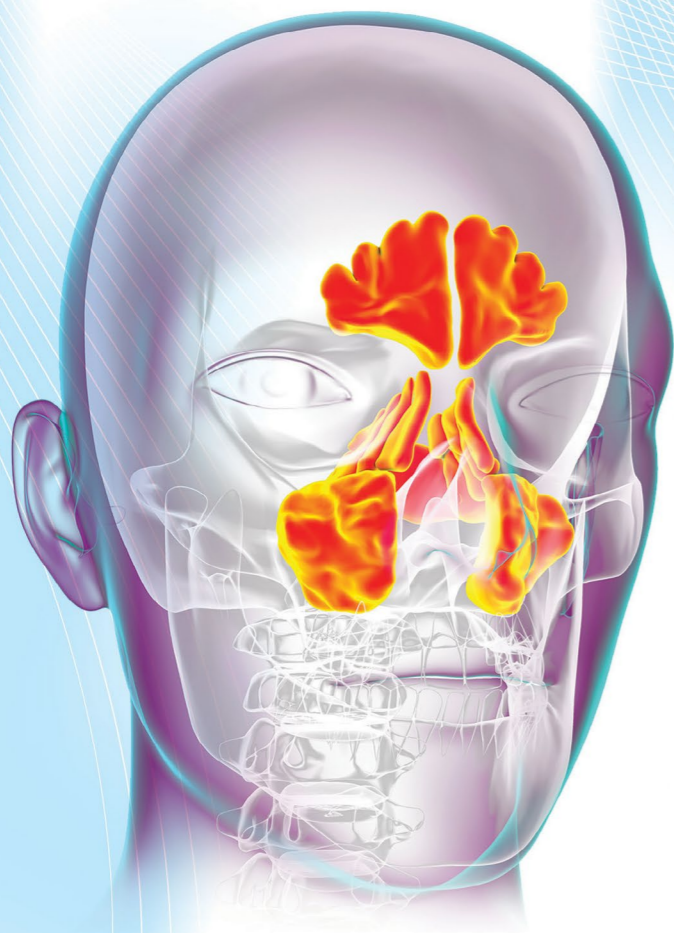
- 2 خس ليتل جيم، أوراق منفصلة ومقطعة إلى أنصاف
- 70 غ / 2 أونصة أوراق جرجير
- 100 غ / 3 أونصات طماطم كرزية، مقطعة إلى أنصاف
- عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز

إضافات

- كريم حامض خفيف
- أوراق الكزبرة
- شرائح الهالابينو الخضراء الطازجة (اختياري)
- مخلل فلفل حار مقطع (اختياري)

الطريقة

- سخني الفرن إلى 220 درجة مئوية / 200 درجة مئوية، ولفي صواني الخبز بورق الخبز.
- ضعي الدجاج المبشور في وعاء. سخني مقلاة صغيرة على نار عالية، ثم أضيفي الكزبرة والكمون وحمصها لمدة 30 ثانية إلى دقيقة حتى تفوح رائحتها. يرفع عن النار. باستخدام مدقة وهاون، تسحق البذور ثم ترش فوق الدجاج المبشور مع التقليب.
- ضعي الفاصوليا في وعاء واهرسيها بشوكة. أضيفي البصل الأخضر والذرة الحلوة ومعجون الشيبوتلي والقليل من الملح والفلفل. اخلطي جيدا.
- ضع اثنين من التورتيللا على كل من صواني الخبز المبطنة. رشها أو ادهنيها بقليل من الزيت واقلي خبز التورتيللا. وزعي مزيج الفاصوليا بالتساوي فوق التورتيللا، وغطيه بالدجاج ورشي بالجبن المبشور. ضعي فوق كل واحدة تورتيللا أخرى، واضغطي جيدا ورشي السطح بقليل من بخاخات الزيت (أو ادهنيها بالزيت إذا كنت تفضلين). اطهي في الفرن لمدة 10-12 دقيقة أو حتى يذوب الجبن ويتحول لون التورتيللا إلى اللون البني الذهبي.
- في هذه الأثناء، بالنسبة للسلطة، اخلطي الخس والجرجير والطماطم مع عصير الليمون وزيت الزيتون البكر الممتاز وبعض الملح والفلفل.
- ارفعي الكويساديللا من الفرن وقطعي إلى أسافين وضعيها في طبق. ضعيها مع القليل من الكريمة الحامضة وأوراق الكزبرة وشرائح الهالابينو إذا كنت تفضلينها حارة. قدمي السلطة معها.



د. ريجو جاياراجو مانغالاسريل

أخصائي - أذن وأنف وحنجرة

خبرة طبية في:

- جراحات الأذن الدقيقة
- جراحات الجيوب الأنفية بالمنظار
- جراحة الحنجرة الدقيقة
- جراحة اللوزتين واللحمية
- إزالة الأجسام الغريبة من الأذن والأنف والحنجرة
- مناظير الأنف والحنجرة



مقعد المراحيض يمكنه نقل الأمراض إليك

مقاعد المراحيض ليست السبب في نقل الأمراض لك، فهي تنظف باستمرار لتجعلك أكثر طمأينة تجاهها، ولكن ما عليك معرفته أن الأشد خطرا من مقاعد الحمام هي الأبواب والمقابض وأرضيات الحمام، حيث تكون مغطاة بالحشرات مثل كولايا ونوروفيروس، ولذا عليك تغطية يدك بمنشفة ورقية قبل لمس الأبواب أو المقابض، واستخدام معقم اليدين أو غسل اليدين بعد ذلك.

مضادات التعرق تسبب سرطان الثدي

انتشرت مؤخرا معلومات طبية بشأن مزيلات العرق المكتوب عليها مضاد التعرق، التي تمنع العرق، ما يجعله يتراكم تحت طبقة الجلد، ما يؤدي في نهاية المطاف إلى تكوين الأورام في أنسجة الثدي، ويجعل الإصابة بورم الثدي أمرا محتملا، ولكن المعهد الوطني للسرطان قال حديثا إنه ليس هناك دليل قاطع أو علمي يربط بين مضادات التعرق والإصابة بسرطان الثدي.



اللبن الصناعي يعالج «أبو صفار»

في حال إصابة الطفل بمرض «أبو صفار» بعد الولادة يجب إعطاؤه لبنا صناعيا لمعالجته، وهذا يعتبر أمرا خرافيا وغير صحيح، حيث إن اللبن الصناعي ليس له أي دور في معالجة «أبو صفار» عند الأطفال حديثي الولادة، وإنما الرضاعة الطبيعية فقط هي التي تساعد في معالجة «أبو صفار»، فإذا أصيب الطفل به يكون على الأم الالتزام بالرضاعة الطبيعية ومتابعة معدل ارتفاع أو انخفاض «أبو صفار» مع طبيب الأطفال، فإذا كانت صفرا فسيولوجية فإنها ستنخفض خلال خمسة عشر يوما تقريبا، أما إذا ارتفع «أبو صفار» عن حدود معينة سيكون علاج الطفل بدخوله الحضانة وليس باستخدام اللبن الصناعي، فليس له أي دور في علاج «أبو صفار».



المخاط الأخضر وسيلة لنقل العدوى

محتويات الأنسجة والمخاط الخاص ليس لها دلائل أو إشارات، فالمخاط الأخضر والأصفر قليلا هو الأكثر شيوعا في بعض الالتهابات البكتيرية، ولكن ليس هناك دليل قاطع أنك في حاجة لمضادات حيوية، فالتهاب الجيوب الأنفية يلعب دورا في لون المخاط، وكذلك نزلات البرد أيضا.

الإمساك ينتج السموم

هذه خرافة، فباعتقاد بعض الأشخاص أن الإمساك يسبب امتصاص الجسم للمواد السامة الموجودة في البراز، ما يسبب بعض الأمراض مثل التهاب المفاصل، الربو وسرطان القولون، ولكن لا يوجد دليل واحد على أن البراز ينتج السموم، كما أن منظفات القولون، المليينات والحقن الشرجية لا تحمي من السرطان أو الأمراض، والإمساك نفسه ليس مرضا.



الريجيم معناه الامتناع التام عن الدهون

جسمك يحتاج إلى ثلاثة عناصر أساسية للتغذية: البروتين، والكربوهيدرات، والدهون، فالدهون أيضا مفيدة، والدهون الموجودة في الأطعمة مثل المكسرات والبذور والسمك، والأفوكادو، والزيتون، ومنتجات الألبان قليلة الدسم تمد الجسم بالطاقة، والمساعدة في إعادة بناء الخلايا، وإنتاج الهرمونات اللازمة، ولكن يجب تجنب الدهون المشبعة وغير المشبعة، الموجودة في أطعمة معينة مثل الزبدة ومنتجات الألبان عالية الدسم واللحوم الحمراء، والأطعمة التي تحتوي على مواد حافظة.

THE LIGHT BOX

Teleradiology Solutions

صندوق الضوء: الشركة البحرينية الرائدة في طب الأشعة الاتصالي
The Lightbox: Bahrain's leading Teleradiology company

+973 39377477

 thelightboxteleradiology

 www.thelightboxteleradiology.com