



تصفحوا العدد

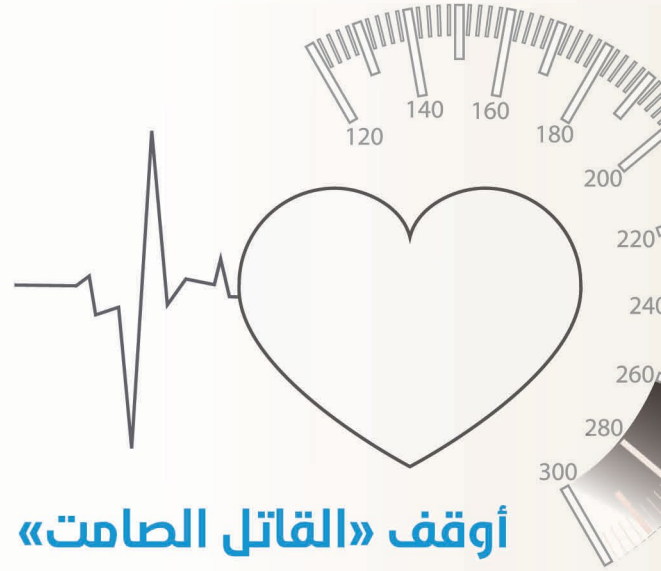
Health Supplement | Issue No. 201 Jan 2023

في
البلاد

صحتنا

عبدالله جناحي

باقة تحسين الأداء الرياضي على يد أفضل المدربين



أوقف «القاتل الصامت»

اليوم قبل أن يدمر حياتك في الغد



د. كنهث جوزيف فيرادور

ينصح عالمياً بإجراء المنظار

بدءاً من عمر 45 عاماً

عمار الحسن

"أوبتيكا" تساعدك على
رؤية العالم بشكل أفضل

مفاتيح ذهبية للوقاية من الخرف!

انتظروا «صحتنا» بحلة جديدة التغيير

نواصل خطواتنا التي بدأناها معكم قبل ما يقارب العامين بإطلاق ملحق «صحتنا»، ليأتي العدد الأول لهذا العام 2023، ولنكمل المسير في تثقيف المجتمع البحريني بالموضوعات الطبية المتعددة؛ بهدف الارتقاء بالمجتمع ليكون صحيا قادرا على مواكبة آخر التطورات.

وكما عودناكم أيها الأعزاء، ولأنكم جزء من أسرة «صحتنا»، قررنا إطلاق العدد المقبل بحلة جديدة؛ وذلك لنواصل المسير معا في هذه الرحلة التي بدأناها قبل قرابة العامين. لقد كنتم معنا منذ البداية، ونعدكم بالاستمرار في تقديم المزيد بحلة جديدة.

أما في هذا العدد فنناقش مشكلة صحية عالقة ما زالت تؤرق العديد من الدول والمرضى، لكونها مرضا مزمننا منتشرا في جميع البلدان، وقد وصف هذا المرض بالقاتل الصامت، الذي تسلسل خلف جدران العديد من المنازل ليحصد أرواح المرضى، وهو مرض ارتفاع ضغط الدم، الذي يكلف الدول الكثير كونه مرضا مزمننا، كما يكلف المرضى صحيا لأنه تمكن من التسلسل إلى حياتهم ببطء ومن دون معرفتهم، ليدفعوا بذلك تكاليف باهظة الثمن قد تصل لفقدان حياتهم.

كذلك، نطرح في هذا العدد قصص نجاح لبعض المؤسسات الصحية التي استطاعت تحقيق أحلامها على أرض الواقع، وذلك بدعم من صندوق العمل (تمكين)، الذي ساعد على قيام وتشجيع هذه المشروعات. كما نناقش مشكلة صحية أصبحت تؤرق العديد من الأطفال وأهاليهم وهي حول العين، المرض الذي أصبح يؤثر على بعض الأطفال، وذلك بالتطرق إلى أحدث العلاجات في هذا المجال.

كما نتطرق في هذا العدد إلى عمليات المنظار التي أصبحت شائعة، للتعرف على أهميتها في الكشف المبكر عن العديد من أنواع السرطانات، ما يساعد على الحد من المضاعفات، وزيادة فرص الحياة. ولأن رشاقتك وجمالك أمران مهمان، حرصنا على طرح موضوعات تخص الجمال والرشاقة، كما حرصنا على طرح ما يخص صحتك النفسية، وهي التي نعتبرها جزءا من أولوياتنا. نتمنى لكم قراءة ممتعة ومفيدة.



مستشفى الإرسالية الأمريكية
American Mission Hospital



المنامة | سار | امواج | الرفاع

نهتم
بالمجتمع
منذ عام ١٩٠٣

Visiting Consultant Schedule

Dr. Ali Al Rajhi

Consultant Ophthalmologist, Phaco
Corneal Transplant Specialist
(Fellow of Royal college of surgeons, UK)

18 - 19 Jan 2023



Dr. Bashir Abiad

Consultant of complex corneal and cataract
transplant surgeries
(University of Texas - USA)

22 - 26 Jan 2023



Dr. Ahmed Al Batal

Consultant Paediatric Ophthalmologist
& Adult Strabismus
(Fellow of Royal college of surgeons, UK)

24 - 26 Jan 2023



Dr. Mustafa Kamel

Ophthalmic Plastic & Reconstructive
Surgery
(Fellow of Royal college of surgeons, UK)

25 Feb 2023



For booking

+973 36 800 900

+973 17 25 25 74

50

تجميل

- فصل الشتاء قد يؤدي شعرك... فهل أنت مستعدة؟
- أنواع من الفاكهة والخضروات لنضارة بشرتك
- أسباب تستدعي إزالة المكياج قبل النوم

56

رشاقة

- تمارين رياضية منزلية للحفاظ على رشاقتك
- أسباب تحفزك على الأنشطة البدنية اليوم بدءًا من اليوم

60

أخبار طبية

- جامعة البحرين الطبية تواصل حملتها لتوعية الأطفال بمخاطر السكري

62

مطبخ صحي

64

صح معلوماتك

28

صحة نفسية

- توقفوا عن الصراخ قبل قوات الأوان
- تغلب على حزنك اليوم وأطلق سراح دموعك المحبوسة
- ما هي لغات الحب الخمس في تربية الأبناء؟
- مفاتيح ذهبية للوقاية من الخرف
- الأسرار العشرة لتبقى هادئ الأعصاب

38

تغذية

- ابدأ يومك بتناول هذه الأطعمة.. على الريق
- توقفي عن تناول هذه الأطعمة أثناء الدورة الشهرية
- منع انسداد شرايين قلبك يبدأ من غذائك
- 10 أطعمة تساعد على بناء عضلاتك
- أطعمة تحافظ على جسمك ونشاطه.. لا تهملها
- أكلك قليل وتمارس الرياضة وتعاني من السمثة؟ اكتشف السبب

04

مقابلة طبية

- عمار الحسن: «أوبتيكا» تساعدك على رؤية العالم بشكل أفضل

16

موضوعات طبية

- د. كثر جوزيف فيرادو ينصح عالميًا بإجراء المنظار بدءًا من عمر 45 عاما

- د. مأمون عبدالفتاح «مستشفى هيفاء»... خدمات متميزة ومتنوعة في طب العين

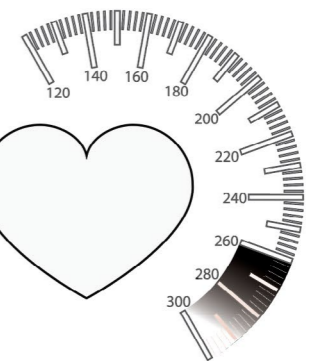
- عبدالله جناحي: باقة تحسين الأداء الرياضي على يد أفضل المدربين

06

ملف الشهر

«القاتل الصامت»

أوقفه قبل أن يدمر حياتك



- د. أحمد بشريف: ارتفاع ضغط الدم قد يكلفك صحتك... فبادر بأخذ العلاج
- د. سامح علام: إهمال علاج ارتفاع ضغط الدم يزيد احتمالية التعرض لنوبة قلبية
- ما هي مرحلة ما قبل ارتفاع ضغط الدم؟
- تعرف على تصنيف ارتفاع ضغط الدم
- أسباب تقف وراء الإصابة بالقاتل الصامت
- تكاليف صحية باهظة الثمن يسببها القاتل الصامت



اوبتيكا
optica

عمار الحسن

«اوبتيكا» تساعدك على رؤية العالم بشكل أفضل

تعتبر «اوبتيكا» علامة تجارية رائدة في مملكة البحرين، وتقوم بالبحث اللازم لجميع الحلول المناسبة لزبائنها وأسلوب حياتهم وكل ما يحتاجونه خلال المهام اليومية والأنشطة المختلفة؛ عبر توفير خدمات العالم البصري التي يحتاجها كل زبون، بجانب تقديم المنتجات والخدمات الأكثر إقناعاً في العالم البصري والبيع بالتجزئة للمجتمع من خلال توفير النظارات المختلفة وحلول العناية بالعيون، وخلق الوعي باحتياجات الرؤية من خلال أحدث التقنيات للمساعدة في رؤية العالم بشكل أفضل. وتركز رؤية اوبتيكا على العملاء، إذ تعتمد بشكل أساسي على فريق من الخبراء المدربين على أحدث التقنيات. ويهدف خبراءهم إلى تقديم الاستشارات والخدمات التي تساعدك للحصول على كل ما تحتاجه. وقد ساعد صندوق العمل (تمكين) اوبتيكا في الانطلاق بعالم البصريات عبر تقديم برامج تدريب ومن خلال البرنامج الوطني للتوظيف. كما ساعدت برامج التطوير التي أطلقها «تمكين» على تطوير الأعمال، واستمرارية الأعمال في المنطقة، وذلك بحسب ما أكدت اوبتيكا، التي مر عليها خمسة عقود في خدمة العملاء بالمنطقة، وذلك بتوفير ما هو كل حديث في عالم البصريات.

برامج التدريب من «تمكين» ساهمت في تطوير الأعمال

اوبتيكا
optica

هل يمكن ذكر نبذة عن اوبتيكا؟

اوبتيكا علامة تجارية رائدة في مملكة البحرين في مجال البصريات، وأصبحت معروفة بالجودة العالية والرائعة لخدمات ومنتجات العناية بالعيون في المنطقة. وتعد اوبتيكا رائدة بسبب خبرتها الواسعة، فقد مرت خمسة عقود على ملايين التجارب المميزة للعملاء، والتي بنيت عبر الخدمة المتفانية ورحابة صدر الموظفين، إضافة إلى الخدمات والمنتجات الرائعة التي قدمت على مر السنين. وتقدم اوبتيكا تشكيلة واسعة وحصرية من النظارات الطبية والشمسية والعدسات الطبية والعدسات اللاصقة التي تسمح لعملائها باختيار ما يطمحون إليه بأسعار معقولة، على الرغم مما تتميز به هذه المنتجات من جودة وأداء وتصاميم رائعة. اوبتيكا تقدم خدمات بمعايير متميزة على يد مختصي البصريات المؤهلين، وقد ثبت ذلك لنا وللجميع، بأنه عندما يتعلق الأمر بالعناية بالعين فإن اوبتيكا تساعدك على رؤية العالم بشكل أفضل.

ما رؤية ورسالة اوبتيكا؟

رؤيتنا ورسالتنا في اوبتيكا هي أن نكون الوجهة المثالية في المنطقة للعملاء لتلبية احتياجاتهم في مجال البصريات، عبر توفير أحدث التقنيات والتكنولوجيا واستخدامها في هذا العالم؛ وذلك بسبب التزامنا في اوبتيكا بتقديم مزيد من الدعم والرعاية للمبادرات التي تسهم في رفع مستوى الرعاية الصحية في مملكة البحرين خصوصاً في عالم البصريات.

ما الخدمات التي توفرها اوبتيكا؟

توفر اوبتيكا خدمات عدة في مجال العيون، إذ توفر خدمات فحص النظر الاحترافي الذي يقدمه خبراءنا المعتمدون في مجال البصريات باستخدام أحدث التقنيات. كما توفر حلولاً لعلاج أعراض إعياء وتعب العيون بسبب الاستخدام الرقمي المتواصل. ونوفر أيضاً إلى زبائننا نظارات طبية

وشمسية من أحدث الماركات العالمية والعدسات الطبية واللاصقة من أفضل الشركات العالمية. ومن أبرز خدماتنا التسوق اونلاين، خدمة التوصيل إلى المنازل، وخدمة فحص النظر المنزلي حين تصعب على الزبون زيارة أحد متاجر اوبتيكا لفحص النظر، إذ يقوم فريقنا بالوصول إليه أينما كان للقيام بهذا الفحص.

هل قدمت لكم المؤسسات الحكومية الدعم اللازم لمواصلة المسير في هذا القطاع؟

نعم، حصلت اوبتيكا على الدعم في بعض الخدمات وفي بعض المراحل، إذ في بعض إنجازات الشركة المتعلقة بالخدمات والمنتجات حصلنا على دعم عن طريق «تمكين».

ما الدعم الذي حصلتم عليه من «تمكين»؟

ساهم «تمكين» في دعم الكوادر الوطنية من خلال تقديم برامج تدريب ومن خلال البرنامج الوطني للتوظيف، ونطمح بأن يزداد الدعم في مجال التدريب، خصوصاً أن الأخير يساعد على تطوير واستمرارية الأعمال في المنطقة. كما ساهم «تمكين» في دعم الأجهزة التي طورت من سرعة خدمة العملاء فيما يتعلق بالعدسات الطبية والشمسية.

كيف ترى دور «تمكين» في دعم وتطوير المشروعات خصوصاً الصحية؟

«تمكين» له دور فعال وكبير في دعم القطاع الصحي الخاص، خصوصاً أنه يقدم العديد من البرامج المشجعة على استمرار الأعمال وهذا يحد ذاته يعتبر نجاحاً كبيراً لـ «تمكين» وإلى المؤسسة الصحية. ولا يخفى على أحد الدعم المعنوي الذي يقدمه «تمكين» إلى جميع المشروعات خصوصاً خلال فترة التأسيس؛ بهدف انطلاق أي مشروع على أرض الواقع.

«القاتل الصامت»

أوقفه اليوم قبل أن يدمر حياتك

الدول إلى 33 %، ومن المتوقع أن يزداد انتشارا في السنين المقبلة؛ لزيادة انتشار العوامل المساعدة على ارتفاعه، وأهمها اضطرابات السمنة والسكري وارتفاع نسبة المسنين، إضافة إلى تغير نمط الحياة في المنطقة، حيث تزداد الشهادة للأكل، ويقل مستوى الحركة والرياضة في المجتمع. وهناك عوامل خطيرة للإصابة بضغط الدم، منها تقدم العمر، والأشخاص ذوو البشرة الداكنة، إضافة إلى عامل الوراثة وازدياد الوزن وتناول ملح الطعام بكثرة وقلة الحركة اليومية وعدم ممارسة الرياضة.

وتشمل عوامل الخطر للإصابة بارتفاع ضغط الدم والقابلة للتغيير تناول النظم الغذائية غير الصحية كالإفراط في استهلاك الملح، واتباع نظام غذائي غني بالدهون المشبعة والدهون المتحولة، والإقلال من تناول الفواكه والخضروات، إضافة إلى الخمول، واستهلاك التبغ والكحول، وزيادة الوزن أو السمنة، أما عوامل الخطر غير القابلة للتغيير فتتمثل في التاريخ العائلي للإصابة بارتفاع ضغط الدم، وتجاوز سن 65 عامًا، وتزامن الإصابة به مع أمراض أخرى مثل داء السكري أو أمراض الكلى.

ويطلق على ارتفاع ضغط الدم تسمية «القاتل الصامت»، حيث لا يدرك معظم المصابين هذه المشكلة، وفي معظم الأحيان لا تظهر عليهم أي علامات تحذير أو أعراض. ولهذا السبب من الضروري أن يقاس ضغط الدم بانتظام للكشف المبكر عنه، وقد تشمل الأعراض، في حال ظهورها، الشعور بالصداع في الصباح الباكر، والرعاف، وعدم انتظام دقات القلب، وتشوش الرؤية، والطنين في الأذنين، أو الشعور بالتعب والغثيان والقئ والارتباك والقلق وألم الصدر ورعاش العضلات.

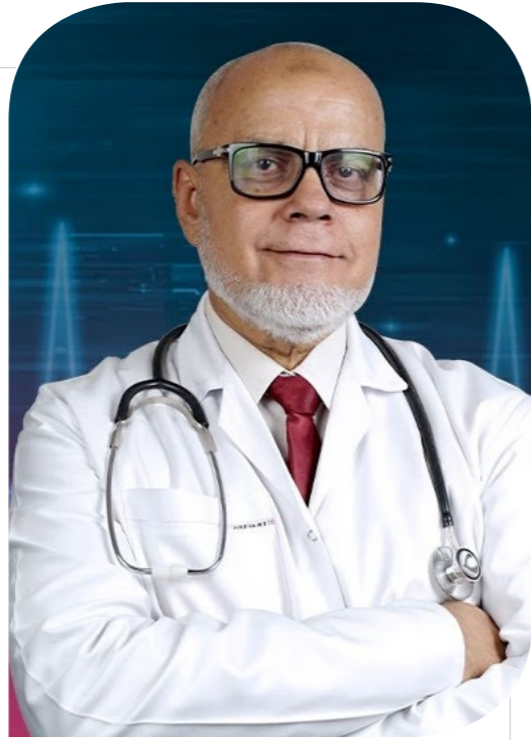
هو القاتل الصامت الذي يقف خلف ذلك الجدار وقد يتسلل إلى حياتك من دون أن تعرف ذلك، هو قاتل يحكم على المريض بالإعدام إذا تسلل ببطء ولم يكن صاحبه يعرف ما يحدث في جسمه. سمي بالقاتل الصامت؛ لأنه قادر على التخفي والدخول في أي وقت لحياتنا من دون أن ندرك ما قد يسببه من مضاعفات، لكنه لن يكون قاتلاً إذا استطعت أن تتحكم فيه وأن تدخل في المعركة معه مبكراً؛ بأخذ الأدوية بانتظام وتغيير نمط الحياة. القاتل الصامت هو ارتفاع ضغط الدم الذي بدأ يتسلل إلى حياتنا حديثاً بشكل كبير، حتى أن العديد من الشباب أصبحوا يعانون منه جراء تغير نمط الحياة والضعفات التي يتعرضون لها.

ويعتبر ارتفاع ضغط الدم حالة مرضية خطيرة تزيد بشكل كبير من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والدماغ والكلى وأمراض أخرى، ويعد أحد الأسباب الرئيسية للوفاة المبكرة في العالم، وبحسب منظمة الصحة العالمية يقدر عالمياً أن نحو 1.28 مليار شخص بالغ من الفئة العمرية 30-79 سنة مصابون بفرط ضغط الدم. وتتمثل إحدى الغايات العالمية فيما يتعلق بمكافحة الأمراض غير السارية في تخفيض معدل انتشار فرط ضغط الدم بنسبة 33 % في الفترة ما بين 2010 و2030.

وقد تضاعف عدد الأشخاص في العالم الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم بين 1990 و2019، وبلغ 1.28 مليار بين البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و79 عامًا. ومن المخيف أن ما يقارب نصف هؤلاء الأشخاص لم يعرفوا أنهم مصابون بارتفاع ضغط الدم. ويصل معدل انتشار ارتفاع ضغط الدم عند البالغين بالعالم إلى نحو 40 % ويؤدي إلى نحو 7.5 مليون وفاة سنوياً، ويصيب الذكور أكثر من الإناث في مرحلة منتصف العمر، ويزداد انتشاراً عند تقدم العمر بكلا الجنسين، وفي حدود عمر 65 سنة أو أكثر يزداد عند الإناث أكثر من الذكور.

وفي دول الخليج بحسب الإحصاءات يصل معدل انتشاره إلى نحو 25 %، وتتفاوت هذه النسب من دولة لأخرى. وقد ترتفع في بعض





د. سامح علام

إهمال علاج ارتفاع ضغط الدم يزيد احتمال التعرض لنوبة قلبية

من جهته، يقول د. سامح علام «إن ارتفاع ضغط الدم حالة شائعة تؤثر على شرايين الجسم، ويطلق عليها أيضًا فرط ضغط الدم. وفي حال الإصابة بارتفاع ضغط الدم تكون قوة دفع الدم باتجاه جدران الشرايين عالية للغاية باستمرار، ما يجعل القلب يعمل بجهد أكبر لضخ الدم».

ويضيف «يقاس ضغط الدم بوحدة المليمتر الزئبقي (ملم زئبقي)، إذ توصف الحالة عمومًا بأنها ارتفاع في ضغط الدم عندما تكون قراءة ضغط الدم 130/80 ملم زئبقي أو أعلى. وفي حال لم يعالج ارتفاع ضغط الدم فإنه يزيد من احتمال التعرض للإصابة بنوبة قلبية وسكتة. وهناك العديد من المعايير لعلاج ضغط الدم، فهناك معايير محددة لعلاج الارتفاع المتوسط ومعايير أخرى لعلاج الارتفاع الشديد، إضافة إلى أن معايير علاج الارتفاع المؤقت تختلف عن الدائم».

ويردف د. سامح «هناك جهل كبير لدى العديد من المرضى بشأن كيفية علاج ارتفاع ضغط الدم، فقد يعزف البعض عن أخذ الأدوية في حين أن البعض يتناول الأدوية من دون معرفة أن هناك معايير تختلف في العلاج، فقد يكون ارتفاع ضغط الدم مصحوبًا بتضخم في عضلة القلب أو قد يكون مصحوبًا بإصابة المريض بالسكري أو قصور كلوي، وقد يعاني المريض من قصور في الشريان التاجي، لذا فإن الأدوية التي تصرف تختلف من شخص لآخر باختلاف الحالة الصحية للمريض».



د. أحمد شريف

ارتفاع ضغط الدم قد يكلفك صحتك.. فبادر بأخذ العلاج

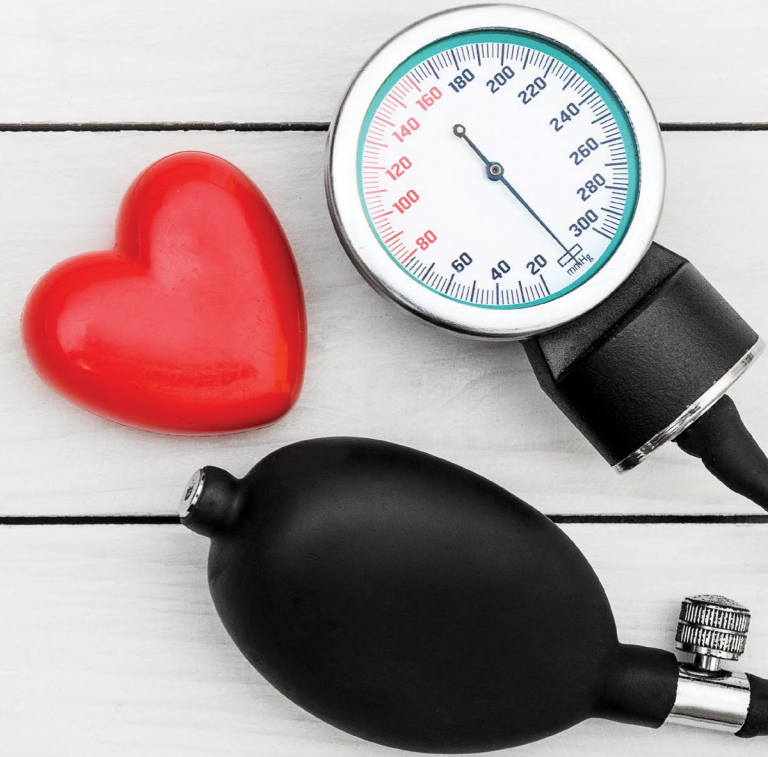
يقول د. أحمد شريف «إن علاج ارتفاع ضغط الدم قد يكون مؤقتًا، إلا أن هناك العديد من العدارس الطبية التي تطالب الأطباء دومًا بالتدخل مباشرة لعلاج مريض ارتفاع ضغط الدم حتى وإن كان مؤقتًا».

ويضيف «هناك مدارس طبية تشدد على أهمية التحكم الشديد لعلاج ارتفاع ضغط الدم مع السعي لاكتشاف الأسباب في أسرع وقت ممكن؛ لتجنب المخاطر التي قد يصاب بها المريض. للأسف ما زلنا نواجه مشكلة رفض العديد من المرضى أخذ العلاج؛ بحجة الخوف من تعود الجسم عليه، خصوصًا أن هناك معتقدات راسخة تم توارثها بين الأجيال وأصبحت تنتقل من جيل إلى آخر بشأن أدوية الضغط، إذ هناك العديد من المرضى الذين يخشون من أخذ أدوية الضغط بحجة خوف تعود الجسم عليها والتعرض لانخفاض ضغط الدم، الذي لا يعد انخفاضه مشكلة؛ فهو عارض صحي وليس مشكلة بحد ذاته كالارتفاع».

ويقول «قد يكون علاج الارتفاع مؤقتًا كما في بعض حالات ارتفاع ضغط الدم مؤقتًا، وقد يكون دائمًا، لذا لا بد من الوقوف على الأسباب ومراقبة المريض والتأكد من الجرعات. أخذ الأدوية لن يسبب الإدمان عليها كما يعتقد البعض، وهذا الخوف لا مبرر منه، فالخوف يجب أن يكون من المخاطر التي قد يسببها ارتفاع ضغط الدم للمريض، فقد يتسبب بجلطة أو نزيف أو مشكلات في الأوعية الطرفية وغيرها من المضاعفات الصحية».

ويشدد د. أحمد على أهمية الخوف من مخاطر المرض وليس من مضاعفات الأدوية، مؤكدًا أن وصف الأدوية يكون بحسب حالة المريض؛ حتى يتم السيطرة على ارتفاع ضغط الدم.

ويضيف أنه «على مريض ارتفاع ضغط الدم الالتزام بالأدوية قبل أن تكون التكاليف الصحية أعلى بكثير من تكاليف الأدوية التي تصرف إليهم، مع العلم بأن علاج الضغط لا يقتصر على الأدوية التي تصرف، إذ لا بد من التحكم أيضًا بالنظام الغذائي للمريض، وتغيير نمط الحياة بما يتناسب مع وضعه الصحي».



تعرف على تصنيف ارتفاع ضغط الدم

تقسم الكلية الأميركية لأمراض القلب وجمعية القلب الأميركية ضغط الدم إلى 4 فئات عامة. ويصنف ضغط الدم المثالي بأنه ضغط الدم الطبيعي. ويعد ضغط الدم طبيعياً إذا كانت قراءة ضغط الدم 120/80 ملم زئبقي أو أقل. أما ارتفاع ضغط الدم الطفيف فيكون عندما يتراوح الرقم العلوي بين 120 و129 ملم زئبقي والرقم السفلي أقل من 80 ملم زئبقي، وليس أعلى منه. أما فرط ضغط الدم من المرحلة الأولى فيتراوح الرقم العلوي بين 130 و139 ملم زئبقي أو يكون الرقم السفلي بين 80 و89 ملم زئبقي. وبالنسبة إلى فرط ضغط الدم من المرحلة الثانية يكون الرقم العلوي 140 ملم زئبقي أو أعلى أو يكون الرقم السفلي 90 ملم زئبقي أو أعلى. ويوصف ضغط الدم الذي يتجاوز 180/120 ملم زئبقي بأنه نوبة أو أزمة فرط ضغط دم طارئة. وفي هذه الحالة ينبغي طلب الرعاية الطبية الطارئة لأي شخص تصل قراءات ضغط دمه إلى هذا الحد.

ما هي مرحلة ما قبل ارتفاع ضغط الدم؟

ارتفاع ضغط الدم يعرف بأنه القوة المسلطة على جدران الشرايين عند انقباض القلب وانبساطه، التي تسجل على شكل رقمين مثل: 120-80 (ملم زئبقي) حيث يرمز الرقم الأول (العلوي) إلى الضغط الانقباضي ويمثل أقصى ضغط يقع على جدران الأوعية الدموية، ويرمز الرقم الثاني (السفل) إلى الضغط الانبساطي ويمثل أقل ضغط عند ارتخاء القلب. وتختلف مستويات ضغط الدم عند البالغين، ويعد الضغط المثالي عند الإنسان البالغ نحو 120-80 ملم زئبقي أو أقل، أما الارتفاع إلى ما بين 120-80 و139-89 فيعد مرحلة ما قبل ارتفاع ضغط الدم. ويلاحظ أن مرحلة ما قبل ارتفاع ضغط الدم هي تلك المرحلة التي يعد فيها الإنسان غير مصاب بالضغط، ولكن قد يتطور إلى مرحلة الضغط درجة «1» إذا كان هناك زيادة في الوزن أو تاريخ عائلي لضغط الدم. وعليه لا داعي للقلق أو تناول أي أدوية، ولكن هذه المرحلة تحتاج إلى تنظيم نمط الحياة.



أسباب تقف وراء الإصابة به

- **العمر:** يزداد احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم مع التقدم في العمر. فارتفاع ضغط الدم أكثر شيوعًا لدى الرجال قبل عمر 64 عامًا تقريبًا. لكن النساء أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم بعد عمر 65 عامًا.
- **الأصل العرقي:** يشيع ارتفاع ضغط الدم خصوصًا بين أصحاب البشرة السمراء، إذ يصابون به في سن مبكرة مقارنة بأقرانهم من ذوي البشرة البيضاء.
- **التاريخ المرضي العائلي:** يكون الفرد أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم إذا كان أحد والديه أو أشقائه مصابًا به.
- **السمنة أو الوزن الزائد:** يسبب الوزن الزائد تغيرات في الأوعية الدموية والكلية وغيرها من أجزاء الجسم، وغالبًا ما تؤدي هذه التغيرات إلى ارتفاع ضغط الدم. علاوة على ذلك، تؤدي زيادة الوزن أو السمنة أيضًا إلى زيادة احتمال الإصابة بأمراض القلب وعوامل الخطر المرتبطة بها، مثل ارتفاع نسبة الكوليسترول.
- **قلة ممارسة الرياضة:** من الممكن أن يؤدي عدم ممارسة الرياضة إلى زيادة الوزن، ما يزيد من احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم. وأيضًا تزداد سرعة القلب عادة لدى الأشخاص الذين لا يمارسون أنشطة بدنية.



- **تعاطي التبغ أو تدخين السجائر الإلكترونية:** يؤدي التدخين أو مضغ التبغ أو تدخين السجائر الإلكترونية إلى ارتفاع ضغط الدم على الفور لفترة وجيزة. يؤدي تدخين التبغ أيضًا إلى الإضرار بجدران الأوعية الدموية وتسريع الإصابة بتصلب الشرايين. لذلك إذا كنت مدخنًا، اسأل الطبيب عن استراتيجيات تساعدك في الإقلاع عن التدخين.
- **الإفراط في تناول الملح:** يمكن أن تسبب كثرة الملح، أو ما يعرف بالصوديوم، في الجسم احتباس السوائل داخله، ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.
- **انخفاض مستويات البوتاسيوم:** يساعد البوتاسيوم على توازن نسبة الأملاح في خلايا الجسم. ومن ثم فتحقيق التوازن السليم للبوتاسيوم أمر مهم لصحة القلب. قد تنخفض مستويات البوتاسيوم نتيجة لنقص البوتاسيوم في النظام الغذائي أو وجود مشكلات صحية معينة، ومنها الجفاف.
- **التوتر:** يمكن أن تؤدي مستويات التوتر المرتفعة إلى ارتفاع ضغط الدم على نحو مؤقت. كما قد تؤدي العادات المرتبطة بالتوتر، مثل تناول الكثير من الطعام أو تعاطي التبغ أو شرب الكحول، إلى زيادة ارتفاع ضغط الدم.
- **أمراض مزمنة معينة:** من الأمراض التي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم أمراض الكلى والسكري وانقطاع النفس النومي.
- **الحمل:** يسبب الحمل أحيانًا ارتفاع ضغط الدم.



تكاليفه الصحية باهظة الثمن

يمكن أن يؤدي الضغط الزائد على جدران الشرايين نتيجة لارتفاع ضغط الدم إلى تضرر الأوعية الدموية وأعضاء الجسم. وكلما ارتفع ضغط الدم وطالت مدة عدم السيطرة عليه زاد الضرر. وقد يؤدي ارتفاع ضغط الدم غير المسيطر عليه إلى مضاعفات، لذا دائما ينصح بأخذ العلاج قبل تفاقم المشكلة، التي قد تسبب مضاعفات عديدة منها:

• النوبة القلبية أو السكتة الدماغية

قد يؤدي تصلب الشرايين وزيادة سمكها الناتجين عن ارتفاع ضغط الدم وعدد من العوامل الأخرى إلى حدوث نوبة قلبية أو سكتة دماغية أو مضاعفات أخرى.

• تمدد الأوعية الدموية

يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم ضعف الأوعية الدموية وانتفاخها، ما يؤدي إلى تمدد الأوعية الدموية. وإذا حدث تمزق للأوعية الدموية المتمددة، فقد يصبح الأمر مهددًا للحياة.

• فشل القلب

عندما يكون ضغط الدم مرتفعًا، يدفع القلب إلى العمل بجهد أكبر لضخ الدم. وهذا يؤدي لزيادة سمك جدران حجرة ضخ الدم في القلب. وتسمى هذه الحالة المرضية بتضخم البطين الأيسر. في النهاية، يعجز القلب عن ضخ ما يكفي من الدم لتلبية حاجة الجسم، ما يؤدي إلى فشل القلب.

• مشكلات مرضية بالكلى

يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى تضيق الأوعية الدموية الموجودة في الكليتين أو ضعفها، ما يلحق ضررًا بالكلية.

• مشكلات بالعين

يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم زيادة سمك الأوعية الدموية في العينين أو تضيقها أو تمزقها، ما يؤدي إلى فقدان البصر.

• متلازمة التمثيل الغذائي

هذه المتلازمة عبارة عن مجموعة الاضطرابات المرتبطة بالأيض داخل الجسم. في هذه الحالة المرضية، يتحلل السكر، ويشار إليه أيضًا بالغلوكوز، بشكل غير منتظم. تشمل هذه المتلازمة زيادة حجم الخصر وارتفاع مستوى الدهون الثلاثية، وانخفاض نسبة كوليسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة (أو الكوليسترول النافع) وارتفاع ضغط الدم ومستويات السكر بالدم. وتجعلك هذه الأعراض أكثر عرضة للإصابة بداء السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

• تغيرات في الذاكرة أو الاستيعاب

قد يؤثر ارتفاع ضغط الدم غير المعالج على قدرتك على التفكير والتذكر والتعلم.

• الخرف

يمكن أن تقيد الشرايين الضيقة أو المسدودة من تدفق الدم إلى الدماغ، ويمكن أن يسبب ذلك نوعًا من الخرف، يسمى بالخرف الوعائي. وقد تؤدي السكتة الدماغية التي تمنع تدفق الدم إلى الدماغ للإصابة بالخرف الوعائي.



د. كنت جوزيف فيرادور ينصح عالمياً بإجراء المنظار بدءاً من عمر 45 عاماً

يستهدفين بعمل المنظار، الذي يمكن أن يكشف عن العديد من الأمراض التي يصعب اكتشافها مبكراً، وذلك بسبب التطور التقني في هذا المجال. وفي هذا الصدد، قال طبيب الباطنية والجهاز الهضمي د. كنت جوزيف فيرادور من مستشفى إرسالية الأميركية «إن التنظير يفيد في الكشف عن أمراض السرطان خصوصاً سرطان القولون المبكر، إذ قد تفشل فحوصات الموجات فوق الصوتية للبطن أو التصوير المقطعي المحوسب في اكتشافه، خصوصاً إذا كان الحجم صغيراً، إلا أنه يمكن أن يكتشف هذا النوع من السرطانات عن طريق تنظير القولون». وأضاف «لذا من المهم بالنسبة لمعظم أنواع السرطان الكشف بالمنظار، خصوصاً أن ذلك قد يؤدي إلى الاكتشاف المبكر والعلاج، ما يساهم في الحد من المضاعفات التي قد يتعرض لها المريض في حال إهمال الكشف المبكر». وتابع خلال لقاء مع «صحتنا»: «إن مستشفى إرسالية الأميركية قادر على توفير إجراءات تشخيصية وعلاجية بالمنظار في كل من الجهاز الهضمي العلوي والسفلي، خصوصاً أن المنظار يساعدنا على تشخيص العديد من الأمراض، كما أنه يساعد الأطباء على وضع خطة علاجية إلى المريض».

«الإرسالية الأمريكية» يوفر إجراءات تشخيصية
وعلاجية بالمنظار للجهاز الهضمي

ما أهمية التنظير؟

لقد تغير اختراع التنظير الداخلي من نواحٍ عديدة من طريقة تشخيصنا وعلاجنا للعديد من الأمراض. فعلى سبيل المثال لا الحصر، يمكن تشخيص وعلاج القرحة دون الحاجة إلى إجراء أي عملية جراحية مثل قبل، كما يمكننا اكتشاف السرطانات مبكراً قبل أن تنتشر حتى يتحسن بقاء الفرد. وبواسطة المنظار أصبحنا قادرين على تشخيص أو اكتشاف الأمراض التي لا يمكن اكتشافها.

ما الخدمات التي يتم تقديمها في المستشفى في ما يتعلق بالتنظير؟

مستشفى إرسالية الأمريكية قادر على توفير إجراءات تشخيصية وعلاجية بالمنظار في كل من الجهاز الهضمي العلوي والسفلي. إذا كنا نعتزم الكشف عن أمراض المريء والمعدة والجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة وعلاجها، فإننا نسمي الإجراء التنظير الهضمي العلوي أو أحياناً يسمى تنظير المريء. إذا كنا نعتزم اكتشاف أمراض القولون وعلاجها، فإننا نطلق عليها إجراء تنظير القولون.

ما هو التنظير العلوي؟

التنظير الداخلي العلوي، ويطلق عليه أيضاً التنظير المعدي المعوي العلوي، هو إجراء يُستخدم لفحص الجهاز الهضمي العلوي فحصاً مرئياً. ويجرى بمساعدة كاميرا صغيرة مثبتة في نهاية أنبوب طويل ومرن. ويستخدم اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي منظاراً داخلياً لتشخيص وعلاج بعض الحالات المرضية التي تصيب الجزء العلوي من الجهاز الهضمي. أما تنظير المريء والمعدة والاثني عشر هو المصطلح الطبي للتنظير الداخلي العلوي. قد تخضع لإجراء التنظير الداخلي العلوي في عيادة الطبيب أو في عيادة جراحة خارجية أو في المستشفى.

كيف يمكن للتنظير أن يكتشف الأمراض؟

يستخدم التنظير الداخلي في الكشف عن الأمراض التي لا يمكن الكشف عنها بسهولة، فقد يشتكي المريض من التقيؤ دماً أو خروج دم من فتحة الشرج. لذا فإنه لمساعدتنا في تحديد أسباب النزيف ومعالجته في نفس الوقت تكون هناك حاجة إلى القيام بالمنظار. فالمنظار يساعد الأطباء على اكتشاف العديد من الأمراض التي تفشل الأشعة أو الموجات فوق الصوتية في الكشف عنها.

المنظار يكشف عن سرطان القولون في مراحله المبكرة

ما فوائد الجراحة بالمنظار؟

تسمح هذه التقنية للجراح برؤية ما بداخل جسم المريض من خلال شق أصغر بكثير مما تتطلبه الجراحة التقليدية المفتوحة. ويمكن أن تشمل فوائد الجراحة بالمنظار أنه يمكن إجراؤها بشقوق صغيرة أو شقوق قليلة أو حتى من دون شق، مع ألم أقل، وانخفاض خطر الإصابة بعدوى، قصر مدة الإقامة في المستشفى بالإضافة إلى سرعة التعافي بسبب قلة التندب وقلة المخاطر.

ما النصيحة التي تقدمها؟

يعد سرطان القولون السبب الثاني لوفيات السرطان في جميع أنحاء العالم. ما يزال بإمكان الشخص المصاب بسرطان القولون أن يتمتع بمعدل عالٍ للبقاء على قيد الحياة إذا تم اكتشاف وعلاج السرطان مبكرًا، قبل أن تبدأ الأعراض في الظهور. لذلك من الموصى به عالميًا لأي نظام رعاية صحية أن يقترح على كل شخص، بدءًا من سن 45 عامًا، إجراء تنظير قولون أساسي حتى لو لم يكن يعاني الإنسان من أي أعراض، إذ في أحيان كثيرة تكون الأعراض مخفية، لذا فإن الكشف المبكر عن السرطان بواسطة التنظير سيساعد على الوقاية من المضاعفات. كما ينصح الأطباء كبار السن بإجراء فحوصات دورية للقولون عن طريق المنظار، للتعرف والكشف المبكر عن الأمراض.

ما أهمية التنظير في الكشف عن السرطانات؟

يعد المنظار أو التنظير أمرا ضروريا للكشف عن العديد من الأمراض، ولا يخفى على أحد أنه يفيد في الكشف عن أمراض السرطان خصوصًا سرطان القولون المبكر، إذ قد تفشل فحوصات الموجات فوق الصوتية للبطن أو التصوير المقطعي المحوسب في اكتشافه، لأن الحجم ما يزال صغيرًا، ولكنه يمكن أن يكتشف عن طريق تنظير القولون. كما نعلم جميعًا، كما هو الحال بالنسبة لمعظم أنواع السرطان، يؤدي الاكتشاف المبكر والعلاج إلى زيادة معدل البقاء على قيد الحياة، لذا دائمًا نشدد على أهمية الفحص المبكر بواسطة التنظير، خصوصًا للكشف عن بعض أنواع السرطان.

كيف يمكن للتنظير اكتشاف هذه الأمراض؟

تتضمن إجراءات التنظير الداخلي بشكل أساسي إدخال أنبوب مرن للغاية بكاميرا في طرف الأنبوب. إذ نقوم بإدخال الأنبوب عبر المعدة أو من خلال فتحة الشرج، وأي شيء يظهر في الكاميرا سينعكس على شاشة أكبر يراها الطبيب أثناء إجراء العملية. ويوجد داخل الأنبوب نفسه بعض المنافذ التي تُستخدم لإدخال بعض الأدوات لمساعدتنا في الحصول على بعض عينات الأنسجة (خزعة)، ما يسهل عملنا لوضع خطة العلاج.





د. مأمون عبدالفتاح «مستشفى هيفاء»... خدمات متميزة ومتنوعة في طب العين



استشاري طب وجراحة العيون في مستشفى هيفاء للعيون

تعد العين بوابة لرؤية كل ما هو جميل في هذا العالم، وقد يعتقد البعض أن أمراض العيون حصر على كبار السن أو الشباب، إلا أن ذلك ليس صحيحاً، فحتى الأطفال الصغار يعانون العديد من مشكلات العين. ويبدأ الاهتمام بالعين وفحصها منذ الساعات الأولى من ولادة الطفل، إذ يؤكد أطباء العيون أهمية الكشف عن العين منذ اليوم الأول من الولادة، للكشف عن انعكاس الضوء الأحمر. وقد كشف استشاري طب وجراحة العيون في مستشفى هيفاء للعيون د. مأمون عبدالفتاح عن أن هناك العديد من الأسباب التي قد تسبب الحول عند الأطفال، إضافة إلى أنه يمكن أن يصاب الكبار أيضاً بالحول.

في هذا اللقاء تحدث د. مأمون عن أكثر أمراض العين شيوعاً لدى الأطفال وعن أهمية الفحوصات المبكرة والدورية لعين الطفل؛ لتجنب أي مضاعفات مستقبلية. يذكر أن مستشفى هيفاء للعيون يقدم العديد من الخدمات في طب العيون وأمراضها، وقد قدم المستشفى خدمات لطب عيون الأطفال ومشكلات العيون لديهم خصوصاً الحول والزرق وغيرها من الأمراض، وذلك بتوفير طاقم متمرس وتوفير أحدث الأجهزة في مجال طب العيون. ومن هنا التقت «صحتنا» استشاري طب وجراحة العيون د. مأمون عبدالفتاح، المتخصص في طب عيون الأطفال والحول والزرق وعلاج وجراحة الحول عند الأطفال والكبار بمستشفى الدكتور هيفاء للعيون، وفيما يلي نص اللقاء.

يجب فحص الرضيع عند الولادة للكشف
عن الانعكاس الأحمر

بعد الحول من أمراض العيون الشائعة، فما هو الحول؟

الحول هو انحراف إحدى العينين عن مركز أو مكان النظر أو التركيز، ففي حال تركيز الإنسان المصاب بالحول تكون إحدى العينين في اتجاه التركيز في حين أن الأخرى تكون في اتجاه معاكس لها. ولأن العين تتحكم بها 6 عضلات تقوم بتحريك العين بمختلف الاتجاهات بما فيها الاتجاه الدائري، لذا فإنه عند وجود مشكلة يكون هناك خلل في اتجاه تحريك العين.

ما أنواع الحول عند الأطفال؟

أكثر أنواع الحول شيوعاً في فترة الطفولة وتحديدًا خلال السنة الأولى لعمر السنتين هو الحول الأنسي الولادي، الذي يبدأ عادة بعمر 6 شهور، إذ تكون إحدى أو كلتا العينين إلى الداخل. وعلاجه يكون جراحياً في حال عدم وجود مشكلة بالنظر. أما النوع الثاني الذي يكون بعد عمر السنتين فهو الحول الذي يرافقه ضعف النظر، وقد تبدأ أعراضه من سنتين إلى 5 سنوات ويسمى بالحول الأنسي التكيفي.

والنوع الثالث وهو الشائع بين الأطفال حتى 15 سنة هو الحول الوحشي، وهناك نوعان، فقد يكون حول وحشي متقطع وهو الأكثر شيوعاً، إذ تكون العينان إلى الخارج بعض الأوقات أو معظمها أو 50

% من الأوقات، وهذا النوع شائع بين الأطفال ويبدأ بعمر السنتين، وعلاجه يعتمد على الحالة. أما النوع الأخير فهو الحول الوحشي الثابت، إذ تكون العين دائماً للخارج وهو الأقل شيوعاً.

ما أسباب الإصابة بالحول؟

هناك العديد من الأسباب التي قد تسبب الحول، إلا أن ذلك يعتمد على نوع الحول، فالأخطاء الانكسارية في العين، أو بعد/ قصر النظر، قد يسبب الحول، إضافة إلى أن نقص النظر في عين واحدة مثل المصابين بكسل العين أو المياه البيضاء أو ضغط العين، قد يسبب الحول. ومن مسببات الحول أيضاً وجود مشكلة في الشبكية، وبعض الأسباب العصبية كالشلل المخي، وهناك أسباب لها علاقة بالأورام في الدماغ أو ترهلات على الدماغ أو الإصابة بمتلازمة داون ساندروم، فهؤلاء الأشخاص معرضون للإصابة. وهناك أسباب أخرى لها علاقة بعضلات العين وأمراض الغدة خصوصاً الدرقية، قد تسبب الحول.

أما إصابة الأطفال بالحول الأنسي فقد تكون بسبب الولادة المبكرة، فالخدج معرضون للإصابة بالحول، ومن الأسباب الوراثة وإصابة الأم أو الجنين بالالتهابات، كما أن نقص الأكسجين لدى الطفل أو الوليد وتناول بعض الأدوية قد يزيد من احتمال الإصابة بالحول الأنسي الولادي.



الفحص الدوري لعيون الطفل يجنبه مضاعفات كسل العين

ما أهمية الفحوصات المبكرة؟

العين نتيجة تغير الطقس أو بسبب النظام الغذائي أو الالتهابات وقد تحتاج إلى جراحة. كما يشترك العديد من الأطفال من التدميع، وله أسباب عدة كالجفاف والتهابات العين وانسداد القناة الدمعية، وقد يكون بسبب ارتفاع ضغط العين، لذا لابد من مراجعة الطبيب إذا كان التدميع مستمرًا، إضافة إلى أن حساسية العين من المشكلات الشائعة نسبيًا.

ومن المشكلات الشائعة الحول وكسل العين، إذ إن الدماغ لا يقوم بأخذ الصورة بنسبة 100% من إحدى العينين ويقوم بتجاهلها، وقد يكون الكسل بسبب الحول والأخطاء الانكسارية أو المياه البيضاء والسوداء. ومن أمراض العين الأقل شيوعًا المياه البيضاء، وتكون ولادية وتكشف عند ولادة الطفل.

ما النصيحة التي تقدمها؟

على الأهل التأكد من الكشف على عين الرضيع بعد الولادة مباشرة للتأكد من الانعكاس الأحمر، إضافة إلى أهمية مراقبة عين الطفل والتغيرات التي تطرأ عليها وعلى موقعها للكشف عن أي انحراف أو حول، ومن المهم مراقبة الأطفال في السنوات الثماني الأولى خصوصًا في حال استعمال الشاشات الإلكترونية، حتى لا يكون هناك قصر نظر، مع تأكيد أهمية فحص الطفل في عمر 3 و4 قبل الالتحاق بالمدرسة حتى لو لم تكن هناك مشكلة يعاني منها الطفل؛ وذلك للكشف عن العيوب الانكسارية.

أهمية الفحص تبدأ منذ الولادة؛ وذلك للكشف عن الانعكاس الأحمر والتأكد من وجوده الطبيعي، الذي يكشف عن الولادة من طبيب الأطفال. والفحص المبكر عند الولادة قد يساعدنا في الكشف عن المياه البيضاء ومشكلات الشبكية والمياه السوداء، والكشف في المراحل المبكرة قد يجنب الطفل الكسل الدائم في العين.

وهناك بعض الفحوصات الدورية التي يجب على الأهل القيام بها مع الطفل خصوصًا في السنة الثالثة من عمر الطفل؛ للكشف عن العيوب الانكسارية أو الحول الخفيف، وللكشف عن قصر النظر والكسل وضعف النظر الناتج عن مشكلات سواء في القرنية، العدسة، الشبكية أو العصب، ودائمًا ما نشدد على أهمية فحص الطفل خصوصًا فحص النظر قبل المدرسة، فرمما يكون الطفل مصابًا بكسل في العين، ما قد يؤثر عليه مستقبلاً.

ما أكثر المشكلات شيوعًا لدى الأطفال؟

من أكثر أمراض العين شيوعًا هي العين الزهرية، وقد تكون بسبب الالتهابات الفيروسية أو جفاف العين، ونرى حالات كثيرة بسبب كثرة استخدام الشاشات الإلكترونية. المشكلة الثانية التي قد يصاب بها الأطفال هي الأخطاء الانكسارية كبعد أو قصر النظر، وتعتبر مشكلة شائعة نسبيًا عند الأطفال، والحل يكون بارتداء النظارة. ومن المشكلات التي يعاني منها الأطفال هي الانتفاخات في الغدد حول العين، فهي مشكلة شائعة ولها أسباب من أهمها انغلاق الغدد الزيتية حول

ما علاجات الحول؟

يعتمد العلاج على نوع الحول والسبب الرئيس. فعلاج الحول الأنسي الولادي في معظم الأوقات يكون علاجًا جراحيًا، ويعتمد ذلك أيضًا على درجة الحول، أما علاج الحول الأنسي التكيسي فيكون بارتداء النظارات. وبالنسبة للحول المتقطع الوحشي تكون خيارات العلاج متعددة، فقد يكون بنظارة والمراقبة والجراحة أو العلاج بالتدريب، لذا لدينا أكثر من خيار، وهذا يعتمد على نوع الحول والمسبب.

عموماً فإن علاج الحول يبدأ جراحياً لعضلة أو عضلتين أو 3 عضلات، وقد يكون العلاج بحقن البوتكس، الذي اخترع منذ البداية لعلاج حول العين، وهو إجراء غير جراحي، إذ يتم حقن العضلات بما يساعد على ثبات العين وهذا ينجح في حالات الحول الولادي والحول عند الأطفال، وقد يكون خياراً لمن لا يرغب بالجراحة.

أما العلاج بالنظارة فهو يفيد المصابين بالحول المتقطع الأنسي والوحشي ودرجات الحول القليلة.

والعلاج الرابع هو العلاج بالتدريب الذي يفيد أنواعاً محددة، وذلك بتدريب عضلات العين لتعود لمكانها، كما يمكن العلاج بالتدريب المكثف لتحسين كسل العين وبتالي يصبح النظر متساوياً في العينين، وبذلك يتحسن الحول.

متى يتم اكتشاف الحول؟

الحول الولادي الأنسي يتم اكتشافه عند بلوغ الرضيع عمر 6 شهور، وفي حال ملاحظة الأهل وجود حول قبل هذا العمر يجب اللجوء إلى الطبيب المختص؛ لتجنب مشكلات العين مستقبلاً. فقد تكون هناك تغيرات في العين متقطعة وتختفي في عمر الشهرين إلى 3 أشهر، إلا أنه لابد من مراجعة الطبيب للتأكد مما إذا كان الحول كاذباً أو لا، وكل ذلك يعتمد على أول فحص من قبل الطبيب الأطفال أو طبيب التوليد وعلى مراقبة الأهل لعين الطفل، إذ إن ذلك سيساعد على تشخيص الطفل.

هل يمكن أن يصاب الكبار بالحول؟

نعم، قد يصاب بعض الأفراد بالحول في الكبر، وقد يكون ذلك نتيجة إصابتهم بالحول في الصغر، فقد يعود الحول بعد إجراء العمليات الجراحية في الكبر؛ لوجود بقايا منه.

وهناك أنواع مختلفة من الحول تصيب الكبار ولها علاقة بأمراض الغدة الدرقية أو السكر أو الجلطات أو الأورام ويكون السبب وجود ضرر على الأعصاب، إضافة إلى أن الحوادث التي يتعرض الإنسان على الرأس قد تسبب الحول.

ما أعراض الحول عند الكبار؟

الأعراض الواضحة والأكثر شيوعاً هي الرؤية المزدوجة، ضعف، ألم في العين، قلة النظر، عدم القدرة على القراءة والرؤية بشكل صحيح، صداع، تعويض المشكلة بتحريك الرأس يمينا أو يسارا لإراحة العين.



النادي يوفر خدمات ما بعد علاج الإصابات وضبط الجسم والعدس الحركي للعضلات

ما الهدف من تأسيس نادي ريف سبورت بيرفورمانس سنتر؟

بدأت الفكرة منذ وقت طويل؛ فهي ليست وليدة اللحظة. فقد كنت لاعباً في العديد من الأندية، إضافة إلى كوني لعبت سابقاً في المنتخب البحريني لفترة وجيزة من الزمن. لذا فإن حب الرياضة ليس وليد اليوم.

بدأت الفكرة تتشكل عندما كنت أتوجه مع الهدف الزميل إسماعيل عبداللطيف إلى الكابتن محمد سوار للحصول على التدريب الشخصي، على الرغم من حصولنا على التدريب اللازم في النادي، لكن كان من الضروري لنا الحصول على تدريب شخصي على يد الكابتن لتقوية العضلات والحماية من الإصابة. بعدها بدأت الفكرة في إنشاء نادٍ على أن يديره الكابتن محمد السوار؛ بسبب خبرته، وذلك ليستفيد لاعبو كرة القدم والطائرة وكرة السلة من خبراته ولتستفيد أيضاً نوادي هؤلاء اللاعبين.

كان الهدف الأساس هو توفير خدمات للاعبين الرياضيين، إلا أن هناك أهدافاً أخرى أيضاً من أهمها تحسين جودة الحياة للراغبين في التغيير كخسارة الوزن والدهون، تقوية العضلات وترتيب الجسم. فقد كان الهدف توفير تدريب شخصي إلى العملاء جميعاً؛ لتقليل الإصابات وتحقيق الأهداف المنشودة.

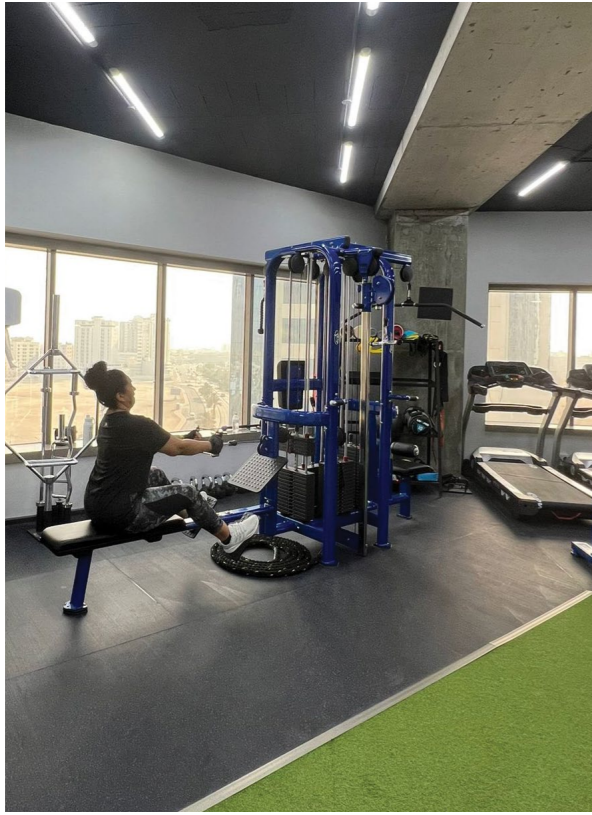
نادي ريف سبورت بيرفورمانس سنتر
عبدالله جناحي
باقة تحسين الأداء
الرياضي على يد
أفضل المدربين



لم يمض على تأسيسه عام، إلا أن نادي ريف سبورت بيرفورمانس سنتر استطاع تحقيق العديد من الإنجازات، فهو من النوادي القليلة التي حرصت على تدريب اللاعبين في مختلف الرياضات من لاعبي كرة السلة، القدم والطائرة، فهو يوفر باقة تحسين الأداء الرياضي للاعبين في الأندية والمنتخب. فكرة تأسيسه كانت لخدمة اللاعبين والأندية في مملكة البحرين؛ بحصولهم على تدريب شخصي على يد الكابتن محمد سوار.

عبدالله جناحي، صاحب الفكرة وأحد المؤسسين، أكد أن نادي ريف سبورت بيرفورمانس سنتر يوفر العديد من الخدمات التي تتمثل في التأهيل والتقوية ما بعد العلاج من إصابة، تحسين وتطوير الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم، السلة، الطائرة، وغيرها (باقة تحسين الأداء الرياضي)، خدمات خفض الوزن بخسارة الدهون وزيادة الكتلة العضلية (باقة اللديف ستايل). فوجود هذا النوع من الأندية في مملكة البحرين يساعد على توفير خيارات لجميع المواطنين والمقيمين ومحبي الرياضة في ممارسة الرياضة على يد مدربين مؤهلين، ما يساعدهم في تحسين جودة حياتهم.

«صحتنا» التقت صاحب الفكرة عبدالله جناحي؛ لمعرفة الهدف من إنشاء هذا النادي، ومن كان له يد في دعم وتشجيع القائمين عليه لتحقيق الحلم على أرض الواقع؛ لتوفير فرصة أمام لاعبي كرة القدم، الطائرة والسلة وغيرهم؛ للاستفادة من الخدمات على يد أفضل المدربين في مملكة البحرين. وفيما يلي نص اللقاء.



«تمكين» تشجع وساعد على تحقيق الحلم على أرض الواقع

هل هناك جهة ساهمت في تحقيق الحلم بإنشاء النادي؟

نعم، هناك جهة ساعدتنا في التأسيس وكان لها فضل تشكر عليه في تحقيق هذا الحلم وتطبيقه على الواقع، وهي صنوق العمل «تمكين»، الذي لعب دورًا في تأسيس النادي بتقدمه دعمًا ماديًا ومعنويًا لنا. ودائمًا نرى «تمكين» داعمًا للعديد من المشروعات البحرينية التي تصب في مصلحة الوطن والمواطن.

ما الدعم الذي حصلتم عليه؟

حصلنا على دعم «تمكين» وقد ساعدنا وشجعنا بشكل كبير، معنويًا وماديًا، وذلك بتوفير الأجهزة اللازمة التي ساعدتنا على الانطلاق والافتتاح، إذ تمكنا من خلال هذا الدعم من توفير بعض الأجهزة كالكارديو وأجهزة المشي وغيرها من الأجهزة الرياضية. إضافة إلى أن «تمكين» يدعم المشروعات البحرينية معنويًا، وهذا ما لمسناه شخصيًا أثناء فترة التأسيس، وهو ما ساعدنا على تخطي العديد من العقبات.

هل هناك نية لتوسيع الخدمات المقدمة في النادي؟

فكرة التوسع كانت مطروحة قبل الافتتاح وما زالت، إلا أننا حاليًا ما زلنا في مرحلة البناء والتأسيس، لذا نسعى إلى تعريف العملاء بخدماتنا المتنوعة حتى تتمكن من افتتاح فروع أخرى تابعة إلى النادي في مناطق مختلفة في مملكة البحرين.

الكابتن محمد سوار

ما الخدمات المتوافرة في النادي؟

نوفر العديد من الخدمات في النادي، والتي تتمثل في التأهيل والتقوية ما بعد العلاج من إصابة. تحسين وتطوير الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم، السلة، الطائرة، وغيرها (باقة تحسين الأداء الرياضي)، خدمات خفض الوزن بخسارة الدهون وزيادة الكتلة العضلية (باقة الليف ستايل). كما نقدم خدمات الاستشفاء العضلي باستخدام أحذية الريكفري، أجهزة الحجامه، مسدس التدليك، أدوات تدليك وبطانية السونا. ولدينا العديد من الباقات التي تشمل جدول تغذية ومكملات غذائية ودخولًا مجانيًا للصالة الرياضية. ولقد حرصنا في النادي أيضًا على تخصيص وقت مخصص صباحًا للنساء فقط، ويشمل حصصًا يومية بقيادة المدربة أماني. وبعد فترة الصباح يكون النادي مفتوحًا للجنسين من الراغبين في ممارسة الرياضة والحصول على خدماتنا. كما نصب في النادي اهتمامًا بالتدريب الشخصي بشكل كبير، فاتباع التعليمات ومعرفة التكنيكات اللازمة في الرياضة أمر مهم وضروري لكل اللاعبين، فذلك يقلل من الإصابات. كما نوفر أيضًا خدمات ما بعد الانتهاء من علاج الإصابات خصوصًا إلى العضلات التي تحتاج إلى تقوية، إضافة إلى ضبط الجسم والمدى الحركي للعضلات.

توقفوا عن الصراخ قبل قوات الآوان



- 1. تحول الطفل إلى عدواني:** تبين من خلال الدراسات التي أجريت حديثًا على الأطفال أن الطفل الذي يتعرض للصراخ وهو صغير ومنذ بداية حياته، والذي اعتاد عليه على أنه أسلوب في التربية، يكون الطفل الأكثر عدوانية من الناحية الجسدية والنفسية. فالصراخ بالنسبة له هو هجوم عليه، وبالتالي ينقص شعور الطفل بالأمان تدريجيًا ليصبح طفلًا عدوانيًا لا يهتم بمشاعر الآخرين؛ لأنه فقد ذلك النوع من الاهتمام.
- 2. الضرر في الصحة الجسدية:** يعمل الصراخ في وجه الطفل وبطريقة مباشرة على زيادة تعرض الطفل للقلق والتوتر خصوصًا في فترة النوم. وهذا يسبب له القلق وقلة ساعات النوم، وقد يتطور الأمر تدريجيًا ليصبح التبول اللاإرادي أحد الأضرار الجسدية التي يتعرض لها الطفل، إضافة للمشكلات الجسدية الأخرى مثل مشكلات النمو الناتجة عن عدم انسجام هرمونات الطفل مع وضعه نتيجة ذلك الخوف.
- 3. تصرفات الطفل السيئة:** بمجرد أن يبدأ الوالدان أو أحدهما بالصراخ على الطفل، يبدأ الطفل بالبحث عن طريقة أخرى غير الصراخ ليشعر الآخرين أنه منزعج. قد يتخذ الطفل أسلوب التصرفات السيئة مثل الألفاظ التي منعه الأهل من التلفظ بها، فهو يقولها فقط محاولًا التعبير لوالديه عن أنه غير راض عما يفعلانه من صراخ وغيره.
- 4. التأثير على الدماغ:** هذا النوع من الضرر لا يمكن استيعابه بنفس السرعة. عندما قام المختصون بعمل تحليل إشعاعي لأدمغة أطفال تم الصراخ عليهم في الصغر وأطفال آخرين لم يتعرضوا للصراخ، وجدوا أن هناك فروقات واضحة جدًّا في المناطق المسؤولة عن معالجة الصوت واللغة والقدرة على الاستيعاب بين نوعي الأطفال هذين.
- 5. احتمالية الإصابة بالاكنتاب:** لأن الصراخ حالة مستمرة يستخدمها الأهل فإن نتائج استمرارها مضرّة جدًّا ولها جوانب عميقة مثل الحزن والخوف، وهو ما يسبب الإصابة بالاكنتاب على المدى البعيد. أظهرت الدراسات أن هناك روابط بين الصراخ والاكنتاب، فمعظم الأطفال الذين تعرضوا للاكنتاب هم نفس الأطفال الذين كان أسلوب الصراخ هو المتبع في بيوتهم.
- 6. انعدام الثقة بالنفس:** يؤدي الصراخ المتكرر ولأي سبب تدريجيًا إلى انعدام الثقة بالنفس، حيث يشعر الطفل بأنه مهما فعل ومهما قال فالصراخ هو الشيء الوحيد الذي سيقابله، وهذا يمنح الطفل انطباعًا سلبيًا بأنه طفل غير محبوب وغير مرحب بوجوده، فهم يقابلون رفض وجوده معهم من خلال الصراخ عليه.
- 7. تعرض الطفل لمشكلات في التركيز:** لأن الصراخ المتكرر له أضرار على المدى البعيد، فإن أحد الأضرار التي يتعرض لها الطفل في حال استمرارية الصراخ عليه هي مشكلات في التركيز. تقل نسبة التركيز لدى الطفل تدريجيًا، حتى تصبح شبه معدومة؛ نتيجة الصراخ عليه. فالطفل عندما يتعرض للصراخ يحاول أن يتهرب من الموقف نفسه، فيجبر نفسه على تشتيت أفكاره، وهذا بالنسبة له طريقة للدفاع عن النفس وتجاهل الموقف الذي تعرض له، ما يسبب له قلة التركيز لمجرد هروبه من الواقع.
- 8. اعتياد الطفل على الصراخ كأسلوب:** قد يكون استخدام الأهل للصراخ في المرة الأولى فعالًا ويأتي بنتائج جيدة؛ نظرًا لخوف الطفل من الصوت العالي ومحاولته تلبية ما يرغب به والداه فقط ليتوقفا عن الصراخ. إلا أن هذه الفعالية ستقل تدريجيًا كلما تكرر الصراخ، حيث يعتاد الطفل عليه ويصبح الأسلوب المتبع من قبل والديه، فيصير الصراخ في وجهه أمرًا عاديًا ويبدأ باستخدامه تدريجيًا دون الاهتمام لأضراره.
- 9. زيادة عصبية الوالدين:** كما أن لكل فعل رد فعل، فهكذا الصراخ، حيث يعتاد الأهل على الصراخ ويتوقعوا من الطفل الطاعة وعمل ما عليه عمله. إلا أنه ومع مرور الأيام وبتكراره في وجه الطفل يشعر الطفل بأنه روتين، وأن الصراخ أمر يومي، فيفقد رغبته بتقديم الطاعة. هذا يزيد من غضب الوالدين وعصبيتهم، وقد يبحثان عن أسلوب آخر له ضرر أكبر من ذلك على طفلهما.
- 10. مشكلات بين الأب والأم:** خصوصًا عندما يكون أحدهما غير راض عن أسلوب الصراخ، وبنفس الوقت غير قادر على إقناع الطرف الآخر. تبدأ المشكلات بينهما بسبب قبول ورفض التصرفات المتبعة في التربية، وكل هذا يكون أمام الأطفال، فيشعرون بأنهم سبب ذلك، وهو ما يزيد الأمر سوءًا.

يلجأ العديد من الآباء والأمهات إلى الصراخ أثناء التربية، فقد يستخدمون هذا الأسلوب في العديد من الحالات؛ لاعتقادهم بأن الصراخ يخيف الطفل ويجعله يلتزم بالقوانين ويقوم بتنفيذ ما يطلب منه، لكن في الواقع أن رد فعل الطفل في هذه اللحظة هو الخوف والتجمد بسبب الصوت العالي وليس الخوف من الشخص نفسه أو محاولة طاعة أوامره.

وقد يعتقد الآوان أن الصراخ أسلوب تربوي يجعل الطفل يخضع لهما، إلا أن ما يجعله الجميع أنه كلما ارتفع الصوت في وجه الطفل فإن استيعابه يقل وتضعف قدرته على استقبال المعلومات. ولأن الصراخ في وجه الطفل أمر غير جيد ويضره نفسيًا ومعنويًا بالدرجة الأولى فإن الطفل معرض للإصابة بالعديد من الأضرار الناتجة عن الصراخ في وجهه والتي تتمثل في الآتي:

تغلب على حزنك اليوم وأطلق سراح دموعك المحبوسة

يمكن أن يكون الشعور بالحزن مؤلماً في بعض الأحيان؛ فهو شعور سيئ. ومع ذلك هناك شيء واحد يجب أن تضعه في اعتبارك، وهو أن كل شيء في حياة الفرد أمر غير دائم ومتغير باستمرار. الشعور بالحزن هو استجابة عاطفية طبيعية للأحداث الصعبة في الحياة. وعلى الرغم من كونه شعوراً طبيعياً، فإن التخلص منه قد لا يكون سهلاً في كثير من الأحيان. قد يتمكن الحزن الشديد الناجم عن المصائب الكبيرة مثل الفقد والفراق، من البعض، فيعيشون معه طويلاً دون أن يدركوا أنهم يتغيرون ويتحولون إلى شخصيات حزينة وكئيبة رغماً عنهم، لهذا فإن معرفة كيفية التخلص من الحزن وإطلاق سراح الدموع المحبوسة يساعدنا في العودة إلى طبيعتنا والمضي قدماً في الحياة. من جهة أخرى، يعتقد البعض أن الحزن للضعفاء، لذلك نسعى أحياناً إلى السيطرة على حزننا وقمعه. وفي الوقت الذي نستطيع فيه منع الشعور بالحزن وقمعه، فإنه لا يمكننا منع الدماغ من إثارة الحزن فينا، فالحزن عاطفة إنسانية أساسية. وعندما تتفاعل مع الحزن بهذا الشكل بدفنه مراراً وتكراراً، فقد تنتج عن ذلك أعراض مثل القلق والاكتئاب وغيرها. هناك بعض الخطوات التي قد تساعدك على التغلب على الحزن الذي تعاني منه وهي:

1. اسمح لنفسك في البداية أن تكون حزينا، لأن إنكار هذه المشاعر قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بك بمرور الوقت.
2. فكر في سياق المشاعر الحزينة، هل هي مرتبطة بخسارة أو فقدان عزيز أو فراق؟ استدع مشاعرك الحزينة بطريقة غير تحكّمية وأطلق لنفسك العنان لترى ماذا ستشعر حتى النهاية.
3. قد يتحول الحزن لديك إلى اكتئاب، انتبه لذلك، وحاول الحصول على مساعدة حقيقية من شخص متخصص بدلا من الغرق في الاكتئاب والحزن.

6. لا تدع أي شخص يقلل من مشاعرك، فكثيراً ما يحاول الأهل والأصدقاء تهدئتك فيقولون إن كل هذا سيمر، وهذا صحيح، ولكن أنت بحاجة الآن إلى وقت كاف لتشعر بالحزن وتستوعب الموقف وتهدأ، فلا تقفز على حزنك كأنه غير موجود وتنتقل لمرحلة أخرى سريعاً.
7. اقضِ وقتاً في التحدث مع الآخرين وأحط نفسك بأصدقائك أو أفراد عائلتك المقربين ممن يفهمون مرحلة الحزن التي تمر بها. اشرح لهم كيف تشعر واكتشف إن كنت ترتاح بالحديث إليهم.

8. تحدث مع شخص حكيم تثق به، قد يكون لدى هذا الشخص مزيد من التجارب الحياتية للاستفادة منها، والتي يمكن أن تساعدك في التغلب على حزنك.

9. نشئت نفسك بفعل أشياء إيجابية، لأن من السهل التركيز على المشاعر السلبية والتغاضي عن المشاعر الإيجابية، وخذ لحظة لكتابة ذكريات سعيدة أو مريحة، يمكن أن يجعلك هذا التذكير تشعر بالإيجابية مرة أخرى.

10. الضحك أحد أفضل الأدوية التي تساعدك على الخروج من الحزن، ويمكنك مشاهدة فيلم كوميدي جميل لرسم الابتسامة على وجهك. إذا كنت تبحث عن بعض التوصيات، فقد تكون مشاهدة فيلم ديزني اختياراً جيداً لرفع معنوياتك.

11. إن المشي ليس مفيداً لصحتك فقط، ولكن تشير العديد من الدراسات إلى أنه يساعد أيضاً في زيادة طاقتك والحفاظ على معنوياتك.

12. من لا يحب الشوكولاته؟ إنها مفضلة على الإطلاق لجميع الفئات العمرية تقريباً. لذا، إذا كنت تتطلع إلى تشجيع نفسك، فقد يكون تذوق الشوكولاتة الساخنة كافياً لتهدئة حالتك المزاجية. لجعلها أفضل، ارتشفها ببطء وأنت تشاهد فيلماً.

13. يساعد تنظيف غرفتك أو ترتيبها عقلك على التركيز، كما أنه يمنع عقلك من التفكير في الأفكار السلبية. ليس هذا فقط، فعمل شيء مثمر مثل التنظيف يمنحك شعوراً بالإنجاز، الأمر الذي سيجعلك تشعر بالرضا.

14. الاستحمام الدافئ يمكن أن يرفع حالتك المزاجية عن طريق توفير الدفء العاطفي، على ما يبدو، يزيد الاستحمام الساخن من مستويات الأوكسيتوسين، وهو ما يساعد على تهدئة الشعور بالقلق.

ما هي لغات الحب الخمس



في تربية الأبناء؟

من المبادئ المهمة في العلاقات عموما والتربية خصوصا مبدأ الفروق الفردية، فلكل منا احتياجه الخاص لاستقبال الحب. صحيح أن التشجيع والحب والتلامس والاهتمام والرعاية كلها احتياجات أساسية لدى الأطفال، لكن تتفاوت احتياجات كل طفل للغة عن الأخرى وفقا لتركيبته الخاصة، ولأن طفلك ذكي حساس يشعر بحبك له من عدمه، يعرف أن وراء تلك النظرة الحادة والكلمة القاسية التي تتبع أفعاله اليومية العيئية، حيا عميقا داخليا يفوق حالة الغضب التي تظهر عليك، لذا عليك البحث عن لغات الحب الخمس التي تتناسب مع أساليب التربية والتي تتمثل في:

• لغة الهدايا

على الرغم من أنها رمز من رموز الحب، إلا أن من الضروري استخدام لغة الهدايا بحذر شديد، ولابد أن تكون خزانة طفلك العاطفية ممتلئة ليصبح للهدايا أثر عليه. فالهدية لغة صادقة عن الحب إذا كانت غير مشروطة، فحين تقدمين هدية لطفلك مقابل عمل ذلك رشوة، والإفراط في تقديم الهدايا يجعل طفلك مادي ويفقد الهدية قيمتها المعنوية عنده. وأحيانا يتجاهل الطفل الهدية ولا يهتم بها، والسبب هو أن خزائنه العاطفية فارغة وبحاجة إلى الشعور بالحب باستخدام لغات الحب الأخرى. الأطفال الذين تعد الهدايا لغتهم الأساسية، يستجيبون بطريقة مختلفة عندما يحصلون عليها، فهم يهتمون بتفاصيل الهدية (التغليف، وطريقة التقديم ومكانه، والبطاقة المرفقة). وأيضا حين تكون الهدية لغة الحب الخاصة به فإن تدمير الهدية في لحظة غضب أو وضعها في مكان سيئ يعد أمرا صادما له.

• لغة الوقت النوعي

هو الاهتمام الكامل والواضح الذي يمنحه الوالدان للطفل، وكأنهما يقولان له «أنت مهم ونحب أن نكون معك»؛ وهو أيضا وسيلة لمعرفة طفلك بشكل أفضل. ولا يكبر طفلك على المحادثات النوعية أبدا، فمثل هذه المشاركات للأفكار والمشاعر تعد البنية التي تصنع منها الحياة، لذا بات من المهم تخصيص وقت لكل طفل من أطفالك مع الانخراط في أنشطتهم المشتركة بينهم. لذا احرصي على تخصيص وقت تقضيته مع نفسك قبل أن تبدي التفاعل مع طفلك، فكلما كنت متنعشة أصبحت أكثر قدرة على العطاء لعائلتك. ويعد وقت النوم أكثر الأوقات فعالية لبداية حديثك معه، فاجعلي وقت القصة طقسا معتادا مع طفلك. ويجب أن يتضمن الوقت النوعي توادلا بصريا حنونًا، فالنظر في عينيه يعد طريقة قوية لتوصيل حبه له أفضل من كلمات كثيرة أخرى. كما تعد أوقات تناول الوجبات، والرحلات، والمشي مع طفلك، وتنظيف المنزل، والانتقال بالسيارة؛ أوقاتا فعالة للحديث معه. وتظهر الدراسات أن معظم الآباء والأمهات يستخدمون التواصل البصري بطرق سلبية بالدرجة الأولى، سواء في التأنيب أو إعطاء تعليمات وأوامر. وحين يعاقب الطفل برفض النظر إليه، فإنه يفسر ذلك كرفض شخصي له، ما يضعف تقديره لنفسه.

• لغة كلمات التوكيد

تعد الكلمات لغة قوية في توصيل الحب، فكلمات التشجيع والمدح يحتاج طفلك سماعها كثيرا إذا كانت هي لغته الخاصة. والمدح يكون لما يفعله الطفل من إنجازات ونجاحات ومواقف مميزة، لذا يمكن لطفلك التمييز بين كلمات المدح الصادقة التي تقال لأسباب مبررة، والمدح العشوائي المتكرر الذي يتم إعطاؤه عادة لجعله يشعر بالرضا. ولتشجيع الطفل على التعاون، تعلمي أن تطرحي الأسئلة عليه بدلا من إصدار الأوامر التي عادة ما تجعله ينفر وبتعد. ويجب ألا ترتبط كلمات التوكيد باقتراحات أو جمل شرطية مما يقلل من قيمتها. وللنقد أثر سلبي على الطفل صاحب لغة كلمات التوكيد أكثر من غيره، لذا يكون للاعتذار له من قبل الوالدين عن النقد أو الكلمات القاسية دور في تقليص تأثيره السلبي.

• لغة أعمال الخدمة

حين تكون أعمال الخدمة هي لغة حب طفلك الأساسية، فإن أعمال الخدمة التي تقومين بها ستنتقل له مشاعرك بشكل أكبر، وفي مرحلة معينة عندما يكون هناك استعداد لدى طفلك، ينبغي أن تعلميه كيف يخدم نفسه والآخرين من حوله إذا طلبوا مساعدته. فالهدف من تقديم أعمال الخدمة لطفلك هو تقديم الأفضل لمصلحته وليس فقط من أجل إسعاده وراحته. يظن بعض الآباء أن تقديم الخدمة لأطفالهم سيجعلهم يعتمدون عليهم ولن يصبحوا مستقلين أبدا، فعدم تقديم الخدمة لطفلك - وهي لغته الأساسية - يشعره بخيبات أمل وبعدم حبه له. وإذا قدمت له خدمة بعدم رضا أو بروح من الاشمئزاز، فإنه سيشعر بذلك، وبالرغم من تلبية حاجته الجسدية إلا أن نموه العاطفي سوف يتأثر إلى حد كبير.

• لغة التلامس الجسدي

هي أسهل وأقوى لغة من اللغات الخمس، وعندما يتم التحدث بها بصورة طبيعية يصبح الطفل أكثر راحة وتصل له مشاعرك. ولا يقتصر الأمر على الأحضان والقبلات، بل يشمل أنواعا أخرى من التواصل الجسدي، مثل: ركوب الظهر، والمصارعة على الأرض، واللمسات العطوفة بين الحين والآخر، وأداء الألعاب في مرحلة الطفولة، وتمرير يدك في شعر طفلك. وكلما حافظت على ملء خزان طفلك العاطفي، كان تقديره لذاته أكثر قوة، وفي الوقت نفسه إذا كان التلامس الجسدي سلبيا وقت تعبيرك عن غضبك، فسوف يؤثر عليه ويجرحه؛ لأنها لغته التي يفهمها.

مفاتيح ذهبية للوقاية من الخرف

بحسب منظمة الصحة العالمية فإن هناك نحو 50 مليون شخص حول العالم مصابون بالمرض، وهناك 10 ملايين حالة جديدة كل عام. ومن المتوقع أن يرتفع عدد المصابين به ثلاثة أضعاف خلال الثلاثين عاما المقبلة. والخرف يحدث نتيجة تراجع في الوظائف الإدراكية للمخ، ما يؤثر على الذاكرة والتفكير والفهم والقدرات الحسابية والتعلم واللغة وغيرها. ويحدث الخرف بسبب الأمراض والإصابات التي تصيب الدماغ مثل مرض الزهايمر والسكتات الدماغية. ويعتبر الزهايمر أحد أهم أسبابه، فهو يتسبب في 60 إلى 70 بالمئة من الحالات. وعلى الرغم من عدم وجود علاج للخرف، إلا أن هناك طرقًا يمكن أن تساعد في الوقاية منه:



1. ممارسة التمارين الرياضية

أشارت دراسات عدة إلى أن ممارسة التمارين تزيد من القدرات الإدراكية. هناك مجموعة من البروتينات التي تسمى BDNF وهي تدعم الأداء الصحي للخلايا العصبية المسؤولة عن مثل الذاكرة والتعلم. دراسات علمية أشارت إلى أن ممارسة التمارين تلعب دورا في تنشيط عمل هذه البروتينات. لذا ينصح بأن تكون نشطاً بدنياً واجتماعياً. وقد يؤدي النشاط البدني والتفاعل الاجتماعي إلى تأخير ظهور الخرف وتقليل أعراضه. استهدف ممارسة التمارين الرياضية لمدة 150 دقيقة في الأسبوع.

2. التوقف عن التدخين

دراسات سابقة عديدة ربطت بين هذه العادة السيئة وظهور مرض الزهايمر، الذي بدوره يؤدي إلى حدوث الخرف في بعض الحالات.

3. السيطرة على الوزن

كشف باحثون بريطانيون عن أن ارتفاع مؤشر كتلة الجسم يزيد فرصة الإصابة بمرض الخرف. ففي دراسة أجروها على مجموعة من كبار السن وجدوا أن كبار السن الأصحاء الذين يعانون من البدانة منذ سنوات قد تزيد فرص تعرضهم للخرف مقارنة بأقرانهم ممن لا يعانون من السمنة.

5. تناول طعام صحي

أوصت منظمة الصحة العالمية بتناول طعام صحي، وحددت على وجه الخصوص النظام الغذائي في منطقة البحر الأبيض المتوسط، الذي يعتمد على استهلاك نسبة عالية من زيت الزيتون والبقوليات والفواكه والخضروات مع تقليل اللحوم. المنظمة ذكرت أن الاعتماد على هذا النظام الغذائي مرتبط بتراجع فرص ظهور مرض الزهايمر وضعف الإدراك. دراسات سابقة أيضا ربطت بين هذه الحمية الغذائية وخفض الاكتئاب وتحسين الحالة المزاجية وتحسين صحة المخ.

6. الاحتفاظ بمستويات جيدة من السكر والكوليسترول وضغط الدم

السيطرة على هذه المعدلات تقلل خطر الإصابة بالخرف والتدهور المعرفي، بحسب دراسات عدة تناولت هذه المسألة. وينصح باحثون بتناول نظام غذائي يعتمد على الخضروات والفواكه مع تقليل الأطعمة المعالجة؛ من أجل تقليل خطر ارتفاع السكر والكوليسترول الضار في الدم، وضغط الدم، وبالتالي الوقاية من التدهور العقلي.

7. الحصول على ما يكفي من الفيتامينات

تشير بعض البحوث إلى أن الأشخاص الذين لديهم مستويات منخفضة من فيتامين D في الدم يكونون أكثر عرضة للإصابة ببدء الزهايمر وأشكال أخرى من الخرف. ويمكنك الحصول على فيتامين D من خلال تناول بعض الأطعمة والمكملات الغذائية والتعرض لأشعة الشمس.

8. التدريبات الدماغية

لمنع فقدان الذاكرة أو التدهور العقلي المصاحب للخرف أو مرض الزهايمر ينصح بممارسة التدريبات الدماغية، مثل القراءة، التي تساعد في التعرف على المعلومات الجديدة إلى جانب إجبار العقل على التفكير في أمور غير ذات صلة بالمهام اليومية والروتينية. ويعد حل الألغاز والكلمات المتقاطعة وألعاب الورق والموسيقى والفنون والحرف اليدوية من بين الأنشطة الرائعة أيضاً؛ لأنها تحفز الدماغ وتنشطه.

9. اليوغا والتأمل

إن الأنشطة مثل اليوغا والتأمل تهدئ المريض وتخلق فرصاً للتفاعل مع الآخرين، والتي يمكن أن تكون مفيدة خصوصا لمرضى الخرف والزهايمر.

الأسرار العشرة لتبقى هادئ الأعصاب

يعيش الإنسان في حياته اليومية ضمن مزيج من المشكلات والصراعات التي لا تنتهي نتيجة الظروف الاقتصادية والمعيشية الصعبة، بالإضافة للخلافات العائلية والمشكلات السياسية والبيئية التي تجعل الإنسان يشعر بعدم الاستقرار النفسي، خصوصاً أن كل يوم جديد يحمل توترات وخلافات على الأصدقاء المهنية والعائلية والشخصية، فنحن نعيش في مجتمعنا الحالي أوقاتاً مليئة بالضغط تجعل الحفاظ على الهدوء مسألة صعبة. فكيف نتجح في الحفاظ على هدوئك في ظل عالم تسوده الصراعات؟

ولأنه يجب أن نحافظ على صحتنا الذهنية والعصبية التي لن نتحقق أبداً إلا بالتصالح مع الذات، لذا هناك مفاتيح أو أسرار قد تساعدك على البقاء هادئاً في ظل العثرات التي قد تواجهها في حياتك، لذا تعرف على هذه الأسرار العشرة لتكون قادراً على التحكم في عواطفك والبقاء هادئاً في ظل التغيرات التي تعيشها يومياً والتي قد تؤثر على حياتك بشكل كبير.



• التنفس الصحيح

التنفس هو أول ما تعلمناه حين ولدنا. في المقابل، لا يتنفس معظمنا بالطريقة الصحيحة. عموماً، يمكن أن يكون لتحكمك في تنفسك تأثير مهم على شعورك بالراحة؛ إذ يساعد هذا الأمر على الحفاظ على معدل ضربات القلب بشكل منتظم ويقلل من حدة التوتر. فضلاً عن ذلك، يبعد التنفس الجيد الأفكار السلبية عن الدماغ.

• قائمة المهام

للحصول على راحة البال، يعد بعض الأشخاص قوائم بالأشياء التي يجب عليهم القيام بها يومياً، وعادة ما تكون هذه القوائم قصيرة. وفي نهاية اليوم، يكون الشخص قد أنهى بدوره كل ما توجب عليه فعله. لذلك، بدلا من النظر إلى الأسبوع كأنه فوضى عارمة تزدحم فيه المهام غير المنجزة، وينصح بالتخطيط لإنجاز عدد من هذه المهام يومياً.

• أنشطة بدنية

يعتبر النشاط البدني بمثابة "مرخي عضلات" طبيعي. فعلى سبيل المثال، يريح المشي الخفيف مدة 30 دقيقة العضلات المتشنجة بسبب فترات القلق التي مررت بها خلال يومك. ويرى الباحثون أن الأشخاص الذين يمارسون أنشطة بدنية أكثر قدرة على مقاومة المواقف المجهدة من الأشخاص الذين لا يتحركون كثيراً.

• متعة التأمل

يعتبر التأمل من الحلول المثالية التي تمكن من التخلص من الشعور بالقلق. مع ذلك، ومن أجل ضمان فعاليتها، تتطلب هذه العملية جهوداً يومية. فيفضل ممارسة التأمل بشكل منتظم، ستتمكن من السيطرة على مشاعر الغضب والاضطراب والهلع. وعلى المدى الطويل ستصبح أكثر قدرة على مواجهة الأزمات بهدوء أكبر.

• استمتع بالطعام

يتناول الناس الهادئون طعامهم بتأن، كما لا يأكلون أبداً وهم واقفون. علاوة على ذلك، أثناء العمل يتعدون عن حواسيهم وقت الأكل. ويسمح تناول الطعام بتأن ومضغه بشكل جيد لجسمك بالاسترخاء ويمنحك الطاقة لمواصلة يومك.

• فوائد الابتسامة

تجعلك الابتسامة تبدو ودوداً أكثر. ويعد التبسم مضاداً طبيعياً للإجهاد ويحسن تواصلك مع الآخرين. وقد توصل الباحثون إلى أنه في حالة الحزن أو القلق يكفي التبسم 60 ثانية حتى يتلقى دماغك رسالة تساعد على خفض مستوى هرمونات التوتر.

• وقت للراحة

حين تصح حياتك فوضوية ويطغى عليها التوتر، من الضروري أخذ استراحة. وللقيام بذلك، يجب عليك عدم استعمال الهاتف الذي أو الجهاز اللوحي أو الحاسوب. تجنب استخدام التقنيات الحديثة والرجأ إلى الكتب والموسيقى الهادئة وألعاب الألواح.

• تعلم قول "لا"

يعرف الأشخاص الهادئون حدودهم جيداً، ويسمحون لأنفسهم برفض بعض الأشياء. فهم يعرفون الطريقة التي يعتذرون بها عن عبء عمل ثقيل، أو طلب مبالغ فيه من قبل الأطفال.

• قيمة الامتنان

الامتنان قيمة رائعة تولد شعوراً بالرضا. لذلك يجب أن تحب نفسك وما تقوم به بشكل يومي، فطاقة الشكر تجعلك تتخلص من التعصب والشدة. وفي الوقت ذاته، يزيل الامتنان الشعور بالقلق، ويهدئ حالتك الذهنية ويعيد السلام إلى روحك.

• النوم الكافي

من الضروري أخذ قسط وافر من النوم لمواجهة يوم جديد مليء بالأحداث غير المتوقعة. وفي الحقيقة يسمح لك أخذ قسط كاف من النوم بالمحافظة على طاقتك ويقتلك وصحتك.

في المقابل، هناك العديد من التداعيات الجسدية والنفسية التي من الممكن أن تنتج عن قلة النوم وتضر براحتك. وعادة ما يقضي الأشخاص الهادئون ليلة جيدة، تساعد على تجاوز مشكلاتهم اليومية.



ابدأ يومك بتناول هذه الأطعمة.. على الريق

عندما نستيقظ في الصباح نحتاج لتناول طعام خفيف يمنحنا قدرا من الطاقة لنبداً اليوم، بينما هناك بعض الأطعمة ممنوع تناولها على الريق؛ لأنها تسبب مشكلات بالجهاز الهضمي وترفع نسبة الكوليسترول في الدم مثل العصائر المحلاة.

وجبة الإفطار هي الوجبة الأساس في اليوم، والتي لا يمكن الاستغناء عنها، إذ إنها تشمل الألياف والبروتين والدهون الصحية التي تمنحك الطاقة لتبدأ يومك بصحة جيدة. هذه قائمة لأفضل أطعمة الإفطار لتقليل دهون البطن ولحل مشكلات الجهاز الهضمي، بينما هناك بعض الأطعمة في الوقت ذاته يجب عدم تناولها على الريق إذ قد تسبب لك العديد من المشكلات. ومن أبرز الأطعمة التي يمكن أن تؤكل على الريق:

• دقيق الشوفان

تم ربط دقيق الشوفان بالعديد من الفوائد الصحية، مثل استقرار نسبة السكر في الدم، خفض مستويات الكوليسترول، تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة والمساعدة على التحكم في فقدان الوزن. يمكن أن تعزز معظم فوائد الشوفان إلى محتواه العالي من الألياف القابلة للذوبان، التي تعد عنصرًا غذائيًا مهمًا لفقدان الوزن. في الواقع، أظهرت دراسة من المجلة الأمريكية للتغذية السريرية أن تناول الألياف القابلة للذوبان يرتبط بانخفاض الدهون في منطقة البطن تحديداً.

• اللوز والمكسرات

يمكن أن يكون اللوز والمكسرات الأخرى من الأطعمة الرائعة للمساعدة في تقليل دهون البطن. فالمكسرات مصدر كبير للبروتين النباتي والدهون الصحية، مثل أحماض أوميغا 3 الدهنية، ويمكن أن تساعد أوميغا 3 في تنظيم سكر الدم والأنسولين، وهو أمر مهم لتقليل دهون البطن. إذا كنت لا تحب اللوز، فإن الجوز هو نوع آخر من المكسرات الغنية بأوميغا 3.

• الفواكه

الفاكهة طعام رائع يمكن أن تضيفه إلى وجبة الإفطار للمساعدة في تقليل دهون البطن، حيث يمكن أن تساعد في كبح الرغبة الشديدة في تناول السكر على مدار اليوم ويمكن أن تجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول بسبب محتواها من الألياف. تحتوي بعض الفواكه مثل الفراولة والعنب البري على مركبات الفلافونويد، التي من المعروف أنها تساعد في إنقاص الوزن. وتناول الفاكهة في وجبة الإفطار مثل البابايا، الرمان، التفاح الأخضر، الكيوي والبرتقال يمكن أن يخفض مستويات الكوليسترول في الدم ويقلل من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. من المهم أيضاً أن تكمل فطورك بضم البروتين والدهون الصحية مع فاكهتك إن أمكن. يمكنك صنع وعاء من دقيق الشوفان وإضافة الفاكهة مع زبدة الجوز المفضلة لديك، أو يمكنك صنع عجة وتناول كوب من الفاكهة على الجانب.



• الأطعمة المخمرة

قد يتجاهل كثير من الناس فكرة تناول الأطعمة المخمرة على الفطور، لكن تظهر البحوث أن التخمير أداة مفيدة لفقدان دهون البطن.

• السلمون

سمك السلمون مصدر لذيذ آخر للدهون الصحية لتبدأ به يومك، فالسلمون نوع صحي من الدهون يمكنه تقليل الدهون الحشوية؛ لأنه يحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية وفيتامين د والحديد، وقد تم ربط المستويات العالية من هذه العناصر الغذائية بانخفاض الدهون الحشوية.

• العسل الأبيض

تناول ملعقة من العسل الأبيض على الريق شيء مهم جداً للحفاظ على الصحة وإمدادك بطاقة تستطيع بها أن تبدأ يومك، فالعسل الأبيض يحتوي على الأحماض الأمينية وفيتامين B والمعادن المختلفة التي لها خصائص مضادة للميكروبات ومنع أمراض الجهاز الهضمي، إضافة إلى تخفيف أعراض الجهاز التنفسي العلوي.

• ماء القرفة

إضافة القرفة إلى الماء الدافئ شيء مفيد جداً لصحتك في الصباح، فالقرفة غنية بمضادات الأكسدة المضادة للالتهابات التي تساعد في تخفيض نسبة الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية ومستوى السكر في الدم.

لا يخفى على أحد أهمية وجبة الإفطار، إلا أنه في كثير من الأحيان يتناول البعض وجبة الإفطار غير الصحية، وقد يكون هذا أسوأ بكثير من عدم تناولها، حيث إن وجبة الإفطار غير الصحية يمكن أن تجعلك تشعر ببطء، وتسبب لك زيادة بالوزن وزيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. هناك 6 أطعمة عليك تجنب تناولها وهي:

• حبوب الإفطار

كثير من الناس يعتقدون أن حبوب الإفطار مغذية للأطفال والكبار ويعتقدون أنها مصدر جيد للفيتامينات والحديد، لكن إحدى الدراسات وجدت أن الأطفال الذين يستهلكون حبوب الإفطار لتحسين المناعة ينتهي بهم الأمر إلى الإصابة بأمراض مزمنة.

• الفطائر

وهي من أكثر الأطعمة شعبية، لكنها قد تضر بالصحة صباحاً، إذ إنها تحتوي على الدقيق والبيض والسكر والحليب ويتم طهوها بشكل مختلف، وعلى الرغم من أنها تحتوي على بروتين أكثر من الأصناف الأخرى إلا أنها قد تضر بالصحة وتؤدي إلى السمنة.

• الكعك

لا يفضل تناوله في الصباح، إذ يحتوي على دقيق وزيت وبيض وسكر، وهي التي تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة المفرطة.

• عصائر الفواكه

وهي من أسوأ الاختيارات في وجبة الإفطار، إذ إنها تحتوي على السكريات التي تعمل على ارتفاع مستوى السكر في الدم وتزيد خطر السمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي.

• المعجنات

من أسوأ العادات التي يتبعها البعض في الإفطار، حيث إنها تحتوي على نسبة عالية من السكريات والكربوهيدرات ونسبة قليلة من البروتينات وتؤدي إلى السمنة.

• أطعمة خالية من الغلوتين

أصبحت الوجبات الغذائية الخالية من الغلوتين هي الأكثر انتشاراً في السنوات الأخيرة؛ بسبب المخاوف من الآثار السلبية المحتملة من الغلوتين، في حين لا يوجد أي عائد من تجنبه، وتناول العديد من الأطعمة الخالية من الغلوتين قد يسبب المشكلات.



توقفي عن تناول هذه الأطعمة

أثناء الدورة الشهرية

قد يساعد اتباع نظام غذائي صحي على التعامل مع التغيرات الهرمونية. لذلك، يمكن أن يساعد تناول الطعام الصحي طوال فترة الحيض على تحسين الأعراض المختلفة. وت تعاني امرأة من بين كل 3 نساء من اضطرابات حيضية تتعلق بالتوازن الهرموني، ويتلذش بعضها بمجرد تغيير النظام الغذائي. ولأن جسم المرأة يكون أيضا أكثر انتفاخا وعرضة لأعراض عدة خلال فترة الحيض، فإن هناك أنواعا معينة من الأطعمة يمكن أن تفاقم هذه الأعراض. نتيجة لذلك، تحتاج المرأة خلال فترة الحيض إلى أطعمة مغذية من أجل تعويض نقص الحديد. وهناك بعض الأطعمة التي على المرأة تجنبها خلال فترة الدورة الشهرية؛ إذ إن تناولها قد يزيد من حدة الأعراض التي تعاني منها في هذا الوقت. ومن الأطعمة التي يجب تجنبها خلال هذا الوقت:

1. الأطعمة المصنعة

تحتوي الأطعمة المصنعة مثل: المخبوزات، واللحوم المصنعة، ومنتجات الألبان، على كثير من المواد الكيميائية الضارة بالجسم. وتتسبب هذه الأطعمة المصنعة تفاقم الانتفاخ والاحتفاظ بمزيد من الماء في الجسم بفضل احتوائها على نسبة كبيرة من الملح، وبالتالي ينصح بتجنبها خلال الدورة الشهرية.

2. الحلويات

يمكن الحصول على السكر الذي ترغبين به من خلال تناول الفاكهة، فلا حاجة إلى تناول الحلوى الضارة التي تحتوي على سكريات صناعية. تصنف الحلويات ضمن الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء الدورة الشهرية؛ لأنها تسبب زيادة الانتفاخ والغازات، وينصح بتقليل تناول الحلويات عموما.

3. الأطعمة المقلية

تتسبب الأطعمة المقلية في الإصابة باضطرابات في الجهاز الهضمي، لذلك ينصح بالتقليل من تناولها عموما، وينبغي تجنبها أثناء الدورة الشهرية. ينطبق هذا على مختلف الأطعمة المقلية، كالبطاطس، الدجاج المقلي، وغيرها، ويمكن صنع هذه الأطعمة بطريقة صحية بجهاز طهو الطعام من دون زيت، أو بالشوي.

5. الطعام الحار

يجب عليك تجنب الأطعمة الحارة أثناء الدورة الشهرية؛ لأنها تسبب مزيدا من الانتفاخات والغازات خصوصا إذا كانت الدورة الشهرية غزيرة وتسبب الإرهاق والتقلصات. لا تتناسب الأطعمة الحارة مع الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في المعدة، إذ يمكن أن تؤدي إلى تفاقم المشكلة.

4. المخبوزات والمعجنات

تساعد المعجنات في الشعور بالانتفاخ والتقلصات في البطن، مثل: البيتزا، والكعك، وغيرها، وبالتالي تزيد من أعراض الدورة الشهرية المزعجة، لذلك هي من قائمة الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء الدورة الشهرية. وعادة ما يتم إضافة كميات كبيرة من الأملاح أو السكريات إلى هذه الأطعمة، ما يسبب أضرارا صحية عديدة، فعلى سبيل المثال يضاف الكاتشب إلى البيتزا وتضاف الكريمة الغنية بالسكريات إلى الكعك والمعجنات الحلوة.

6. الأطعمة الغنية بالأملاح

يؤدي استهلاك كثير من الملح إلى احتباس الماء، ما يسبب الإصابة بالانتفاخ، وهو ما يزيد من أعراض الدورة الشهرية لدى المرأة. وينصح بعدم إضافة كميات كبيرة من الملح إلى الأطعمة المختلفة أثناء فترة الحيض، وتجنب الأطعمة الجاهزة الغنية بالأملاح؛ لأنها من ضمن الأطعمة التي لا ينصح بتناولها خلال الدورة الشهرية أيضًا.

7. القهوة

يزيد الكافيين من احتباس الماء في الجسم، والانتفاخ، واضطرابات الجهاز الهضمي، وهي من الأعراض الشائعة للدورة الشهرية. لذا فإن تناولها أثناء نزول الحيض سوف يؤدي إلى مزيد من الانتفاخات والتقلصات في البطن. ينطبق ذلك على مختلف المشروبات الغنية بالكافيين، مثل: القهوة، والشاي، والمشروبات الغازية، لذلك ينصح بعدم الإكثار منها.

8. اللحوم الحمراء

خلال الدورة الشهرية يقوم الجسم بإنتاج البروستاغلاندين، وهي مواد دهنية مشابهة للهرمونات في عملها، وتساعد هذه المركبات الرحم على الانقباض والتخلص من بطانة الرحم، ما يؤدي إلى تدفق الدورة الشهرية. وتعد اللحوم الحمراء من الأطعمة الغنية بالبروستاغلاندين، وبالتالي فإن تناولها أثناء الدورة الشهرية قد يزيد من تدفق الدم.

9. الأطعمة التي لا يتحملها الجسم

هناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تسبب مشكلات صحية لبعض الأشخاص، لذلك يجب تحديد الأطعمة التي يمكن أن تزيد من اضطرابات الجهاز الهضمي ووضعها ضمن قائمة الأطعمة التي ينبغي تجنبها أثناء الدورة الشهرية. إذ تعاني بعض النساء من الانتفاخ عند تناول البقوليات، وبالتالي لا ينصح بتناولها في فترة نزول الحيض. وفي حالة المعاناة من عدم تحمل اللاكتوز يجب عدم تناول منتجات الحليب، كما يجب تجنب الأطعمة التي تسبب حساسية الغذاء.

10. المشروبات الغازية

تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين، كما أنها غنية بمستويات مرتفعة من السكريات، وهذا يعني أنها تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي، ما يزيد من أعراض الدورة الشهرية، ولذلك ينصح بتجنب المشروبات الغازية خلال فترة الحيض.





منع انسداد شرايين قلبك يبدأ من غذائك

يتسبب مرض القلب في وفاة واحد من بين 4 أشخاص حول العالم، حسبما تؤكد مراكز العناية الصحية بالقلب في معظم الدول. وكما هو معروف فإن التراكم التدريجي للويحات في الشرايين يضيق جدرانها الداخلية وربما يؤدي لانسدادها، ويحد من تدفق الدم في نهاية المطاف. ومن شأن ذلك أن يؤدي إلى مشكلات أكثر خطورة مثل الإزمة القلبية والسكتة الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية الأخرى. هناك الكثير من الأسباب لانسداد الشرايين، وعلى رأسها الحمية الغنية بالدهون والتدخين وعدم ممارسة الرياضة ووجود مرض السكري وأحياناً التهاب المفاصل، إلا أن العلم أثبت أنه يمكن استخدام الغذاء كعلاج طبيعي لمنع الانسداد ومنع حدوث مزيد من الضرر في الشرايين. ومن الأطعمة المهمة التي تساعد على تحقيق ذلك:

• البروكلي

يعمل البروكلي على إزالة السموم الطبيعية من مجرى الدم في الجسم. ولأنه يحتوي على الألياف الصحية، فإن البروكلي يساعد جسمك على خفض ضغط الدم، وبالتالي يقلل من خطر تمزق الشرايين.

• الجوز

الجوز غني بالمغنيسيوم. وأثبتت الدراسات أن المغنيسيوم يقلل من تراكم الترسبات في الشرايين. كما أن الجوز مليء بالأحماض الدهنية "أوميغا 3"، وهو عامل آخر في مكافحة تراكم الكوليسترول السيئ.

• الحبوب الكاملة

توصي جمعية القلب الأميركية بخمس أو 6 حصص من الحبوب الكاملة يوميا، فهي تقلل من الكوليسترول السيئ وتحسن الكوليسترول الجيد. ويعد الأرز البني أبرز هذه الحبوب.

• السبانخ

السبانخ غني بمادة البوتاسيوم، كما أنه يحتوي على الألياف. ويقول خبراء التغذية إن كمية قليلة من السبانخ بين فترة وأخرى من شأنها أن تمنع انسداد الشرايين وأن تخفض ضغط الدم.

• زيت الزيتون

يعد زيت الزيتون علاجاً فعالاً للمشكلات الناجمة عن الكوليسترول السيئ، فهو غني بمضادات الأكسدة وأحماض الأوليك غير المشبعة، ويوفر نظاماً صحياً للدورة الدموية.

• الكركم

يتألف الكركم بشكل رئيس من الكركمين، ويتميز بكفاءته العالية في إصلاح تلف جدران الشريان، بسبب قدرته الفائقة على مقاومة الالتهابات. وأثبتت الدراسات نجاعة الكركم في منع الترسبات في الدم.

• الأفوكادو

يمكن استخدام الأفوكادو عصيراً أو في العديد من الأطباق الأخرى، مثل السلطة. فهو يحسن الصحة العامة ويعمل على تقليل الكوليسترول السيئ وكذلك يخفض ضغط الدم بسبب غناه بفيتامين E.

• السمك

تناول السمك مرتين في الأسبوع يساعد على تقليل تراكم الترسبات في الشرايين، فالأحماض الدهنية الموجودة في سمك السلمون والتونة والسردين والماكريل تساعد على تقليل مستويات الدهون الثلاثية، كما تعالج التهاب الأوعية الدموية.

• البطيخ

يعتبر البطيخ الخيار الأفضل لرفع الجسم بأكسيد النيتريك، الذي ثبت علمياً أنه يخفض ضغط الدم ويقلل الالتهابات ويحسن عمل الشرايين. وللبطيخ دور مهم في خفض الدهون في البطن.

• الثوم

الثوم معروف بدوره الفعال في إذابة أي ترسبات في الأوعية الدموية، فهو يحارب إنزيمًا يعرف باسم الأنجيوتنسين الذي يضيق الأوعية الدموية.

• الرمان

يعتبر الرمان أيضاً من المواد المهمة في هذا المضمار لغناه بالمواد المضادة للأكسدة التي تسهم في عدم التراكم الخطير للويحات في الشرايين أيضاً.

• الليمون

من المعروف أن الليمون غني جداً بفيتامين «سي» الذي يعتبر من المواد المهمة المضادة للأكسدة التي تسهم في درء خطر التهاب الشرايين والتقليل من مستوى الكوليسترول في الدم، وبالتالي تحسين مستوى ضغط الدم بسبب احتوائه على مادة البكتين.

• الهليون

يعتبر الهليون من أفضل الأطعمة لتنظيف الشرايين لغناه بالألياف والمعادن والأحماض التي تمنع تصلب الشرايين، ولقدرته على خفض ضغط الدم ومنع تجلط الدم. ولأنه يسهم في إنتاج الجلوتاثيون فهو مضاد للأكسدة والالتهاب ويمنع الأكسدة الضارة التي تسبب انسداد الشرايين.

• بذر الكتان

ثبت أن لبذور الكتان تأثيراً كبيراً وإيجابياً على البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة والبروتين الدهني التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض تصلب الشرايين، وبذور الكتان مفيدة جداً في خفض ضغط الدم والالتهاب لاحتوائها على حمض ألفا لينولييك، وهذا بدوره يساعد على إبقاء الشرايين خالية من العوائق ويحسن صحة القلب عموماً.

• الفلفل الحار

فوائد الفلفل الحار لا تقل أهمية عن بقية المواد، بل من أهمها، إذ يحتوي على مادة الكابسنتين التي تمنع الكوليسترول السيئ أو الضار، وبالتالي مستوياته العالية في الدم التي تؤدي عادة إلى انسداد الشرايين. وعموماً يفيد الفلفل الحار صحة القلب ويقلل من آثار ضغط الدم ومخاطره.

10 أطعمة تساعد على بناء عضلاتك



إذا كنت ترغب في إضافة مزيد من كتلة العضلات إلى جسمك فإن تمارين قوة العضلات والتدريبات المنتظمة سوف تحفز عضلاتك على النمو بشكل أكبر، لكن قد تحتاج أيضًا إلى تناول الأطعمة المناسبة. ومن الضروري عند بناء العضلات تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، واستهلاك الكمية الصحيحة من البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون الصحية، فغالبًا ما يقع الأشخاص بخطأ تقييد السعرات الحرارية من نوع معين من العناصر الغذائية، أو تقييد إجمالي السعرات الحرارية، وفي هذه الحالات فإن العضلات هي الوقود الذي سيلجأ إليه الجسم عندما تنخفض السعرات الحرارية.

1. البيض

تناولها كوجبة خفيفة بعد التمرين؛ فهي غنية بالألياف والفيتامينات والكربوهيدرات المعقدة التي تعيد ملء مخازن الغليكوجين بعد التمرين. كما تحتوي على الكاروتينات، وفيتامين ب 6، وفيتامين ج، وفيتامين هـ وفيتامين د، والحديد، والنحاس، والمغنيسيوم، وهي ضرورية لجسم صحي. وتساعد البطاطا الحلوة أيضًا في التحكم بالشهية، وحرق الدهون، والحفاظ على الهضم الصحي. يمكنك تناولها مع مصدر آخر جيد للبروتين، مثل الدجاج المشوي.

يحتوي البيض على البروتين عالي الجودة، والدهون الصحية، وعناصر غذائية مهمة مثل: الكولين، وفيتامينات ب الضرورية لإنتاج الطاقة، كما يحتوي على كميات كبيرة من الليوسين، وهو أحد الأحماض الأمينية الضرورية لاكتساب العضلات.

2. صدر الدجاج

يعد الدجاج مصدرًا غنيًا بالبروتين، إذ إن 85 جرامًا منه تحتوي على نحو 26 جرامًا من البروتين عالي الجودة، كما أنه يحتوي على كميات كبيرة من فيتامين ب 3، وفيتامين ب 6 التي قد تكون ضرورية لنشاط الجسم، فهي تساعد الجسم على أداء وظائفه بشكل صحيح أثناء النشاط البدني، وممارسة التمارين الضرورية لاكتساب العضلات.

3. البطاطا الحلوة

تعد البطاطا الحلوة من الأطعمة الجيدة لكمال الأجسام، ويمكن

5. الأسماك الدهنية

كسمك السلمون، والماكريل، والتونة، والسردين، وهي مصادر غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تلعب دورًا رئيسًا في صحة القلب، ووظائف الدماغ، والتحكم في الوزن، وتحتوي الأسماك عموماً على نسبة عالية من البروتين الضروري لتعزيز نمو عضلات البطن.

6. اللحوم قليلة الدهون

تعد مصدرًا غنيًا بالحديد الضروري لنقل الأكسجين إلى العضلات، والبروتين، والأحماض الأمينية، مما في ذلك الليوسين، الذي يمكن أن يحفز نمو العضلات كما ذكرنا سابقًا.

7. البقوليات والحبوب الكاملة

تعد مصدرًا للكربوهيدرات عالية الجودة، كما أنها تحتوي على كميات صغيرة من البروتين الضروري للطاقة وتعافي العضلات، بالإضافة إلى الألياف، والفيتامينات، ومضادات الأكسدة.

8. منتجات الألبان

من منتجات الألبان الغنية بالبروتين عالي الجودة: الحليب، والزبادي اليوناني، والجبن، ويمكن لهذه البروتينات إصلاح الخلايا الموجودة في

العضلات. وتعد بروتينات الحليب أفضل في تعزيز نمو بروتينات العضلات بعد تمارين المقاومة من بروتينات الصويا، كما يمكن للاستهلاك المستمر لبروتينات الحليب بعد تمارين المقاومة دعم نمو الكتلة العضلية بشكل أسرع من بروتينات الصويا.

9. جبن القريش

يعد جبن القريش مصدرًا غنيًا بالبروتين، وتتميز البروتينات الموجودة فيها بأنها مفيدة لبناء العضلات، حيث يمثل الكازين ما نسبته 80 % من محتواها من البروتين، ويمكن أن يكون هذا البروتين مفيدًا كبروتين مصلى اللبن في بناء العضلات، ويعد أفضل من الأخير في تثبيط تكسر العضلات؛ نتيجة لامتناعه البطيء؛ حيث يعزز الكازين الامتصاص المطول للأحماض الأمينية، والذي يرتبط بزيادة قدرة الجسم على بناء العضلات.

10. المكسرات والبذور

تعد المكسرات والبذور مصدرًا غنيًا بالبروتين، والسعرات الحرارية، حيث تحتوي حفنة من الجوز على نحو 5 غرامات من البروتين، كما تساعد الدهون الموجودة في المكسرات والبذور على تعزيز امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، فمن المفيد تضمينها في الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية.

أطعمة تحافظ على جسمك ونشاطه.. لا تهملها

التوازن في الحصول على الغذاء اللازم للجسم يضمن إمداده بمختلف العناصر الغذائية المطلوبة، ويعد الحل الأمثل لاتباع نظام صحي مفيد مدي الحياة. لذا فإن العديد من اختصاصيي التغذية حول العالم حاولوا تركيز بحوثهم على ماهية الأطعمة ذات الأثر الصحي الإيجابي الأعلى، مؤكدين أن صنفًا واحدًا بالطبع لن يغني عن بقية الأصناف الأخرى.

ولا ينبغي أن يكون الأكل الصحي خيارًا، بل عادة يجب عليك تبنيها يوميًا، ويجب أن تكون على دراية بنظام غذائي متوازن يتضمن جميع أنواع الأطعمة التي تحصل منها على العناصر الغذائية الأساسية. هنا بعض الأطعمة التي تعد من العناصر المهمة التي يجب أن تضيفها إلى طعامك يوميًا.

1. السلمون والسردين

تعتبر الأسماك عموماً مغذية. لكن مثل كل الخضراوات فإن هناك اختلافاً في الفوائد بحسب نوع الأسماك. فسمك السلمون غني للغاية بأحماض أوميغا 3 الدهنية والمغنيسيوم والبوتاسيوم والسيلينيوم وفيتامينات B، التي تساعد على حماية الجسم من الأمراض الخطيرة مثل القلب والزهايمر.

2. الثوم

يشتهر الثوم بتعدد استخداماته وفوائده التي تجعل منه جزءاً من معظم الأطباق. فالثوم غني بفيتامين C وبعض فيتامينات B والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس والمغنيز والسيلينيوم، كما يحتوي على مركبات الكبريت. وتظهر العديد من الدراسات العلمية أن تناول

الثوم بانتظام يمكن أن يؤدي إلى خفض ضغط الدم وتقليل الكوليسترول الضار (LDL) وزيادة الكوليسترول HDL (الجيد)، علاوة على الوقاية من سرطان القولون والمعدة. ويعمل الثوم النيء أيضاً مضاداً للبكتيريا والفطريات.

3. البروكلي والقريبط

تعتبر مجموعة الخضراوات التي تشتمل على البروكلي والقريبط والملفوف مصدراً جيداً للمغذيات النباتية، وهي غنية بحمض الفوليك وفيتامينات C و E و K والألياف. يساعد البروكلي والقريبط في تقليل الالتهاب وتقليل خطر الإصابة بالسرطان، إلى جانب تأثيراتها المضادة للسرطان والبكتيريا والفيروسات.

4. الخضراوات الورقية

تحتوي الخضراوات الورقية الداكنة على كميات جيدة من فيتامين A و C و K والمغنيسيوم والكالسيوم. كما أنها غنية بالحديد والألياف الغذائية، ولها مؤشر منخفض فيما يتعلق بنسبة السكر في الدم، علاوة على أنها غنية جداً بالمواد الكيميائية النباتية وفلافونيدات ب-كاروتين.

وتظهر العديد من الدراسات أن الخضراوات الورقية توفر حماية من أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. وتساعد مضادات الأكسدة بها في تقليل الضرر التأكسدي للخلايا، وبالتالي تساعد في مكافحة الشيخوخة، بينما يعزز فيتامين A صحة العين.

5. بذور الشيا

تعتبر بذور الشيا مخزناً للبروتينات ومصدراً كاملاً للأحماض الأمينية والكاربوهيدرات والألياف والكالسيوم ومضادات الأكسدة. وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن تناولها بانتظام يرتبط بتحسين صحة القلب. كما أنها توفر بديلاً رائعاً لمنتجات الألبان لأنها غنية بالكالسيوم. وتساعد بذور الشيا على احتواء ارتفاع مستويات السكر في الدم.

6. اللوبياء

تعد اللوبياء من البقوليات التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف وكميات جيدة من الحديد والمغنيسيوم والفوسفور والكالسيوم والزنك. وتضمن اللوبياء كمية عالية من العناصر الغذائية المفيدة لصحة العظام ومرونة المفاصل. ويساعد الكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور على التحكم في ضغط الدم بشكل طبيعي، فيما تقوم الألياف العالية بالوقاية من ارتفاع الأنسولين والتحكم في مستويات السكر في الدم وتحسين صحة الأمعاء.

7. اللوز

يمكن تناول من 8-10 حبات من اللوز المنقوع

يوميًا للحصول على البروتينات والألياف وفيتامين E والكالسيوم والنحاس والمغنيسيوم والريبوفلافين والحديد والبوتاسيوم والسيلينيوم والزنك وفيتامينات B والنياسين والثيامين والفولات. ويعد نقع اللوز أفضل الطرق للحصول على أقصى قدر من الفوائد التي تشمل تقوية العضلات والعظام وخفض الكوليسترول الضار. كما يساعد اللوز على تقليل الشعور بالاكتئاب والتوتر وحماية الخلايا من التلف.

8. الفول السوداني

يشتهر الفول السوداني بأنه مصدر جيد للدهون الصحية والبروتين والألياف. ويحتوي على الكثير من فيتامينات البوتاسيوم والفوسفور والمغنيسيوم وفيتامين B. وعلى الرغم من احتوائه على نسبة عالية من السعرات الحرارية، إلا أن الفول السوداني غني بالمغذيات ومنخفض في الكربوهيدرات. ويوصي الخبراء النساء بتناول الفول السوداني أثناء الحمل؛ لأنه غني بالبيوتين. ويوفر الفول السوداني عناصر غذائية صحية للقلب والأوعية الدموية إلى جانب مضادات الأكسدة. كما تشير بعض الدراسات إلى أن الفول السوداني يساعد في تقليل خطر الإصابة بحصوات المرارة، حيث يساعد استهلاك الفول السوداني المنتظم في خفض نسبة الكوليسترول.

9. الجوز

يحتوي الجوز على الكالسيوم والحديد والبروتينات والبوتاسيوم والمغنيسيوم وأحماض أوميغا 3 الدهنية. وتشير نتائج البحوث إلى أنه يساعد في تخفيف الالتهابات التي تسبب النوبات القلبية، علاوة على منع تجلط الدم. ويسهم تناول المنتظم للجوز بكميات معتدلة في خفض الكوليسترول الضار LDL، كما يعزز البكتيريا الجيدة في الأمعاء إضافة إلى ميزة تحسين إدارة مستويات السكر في الدم. كما أنه يحمي من أنواع معينة من السرطانات.



أكلك قليل وتمارس الرياضة وتعاني من السمنة؟ اكتشف السبب

يعاني العديد من الشباب والكبار أيضًا مع السمنة؛ على الرغم من عدم تناولهم أطعمة عالية السعرات الحرارية، إضافة إلى أن بعضهم يمارسون الرياضة ومختلف الأنشطة البدنية، لكن مع ذلك فإن العديد منهم يعانون من زيادة الوزن غير المبررة. ويعتقد العديد منا أن الطعام الصحي وممارسة النشاط البدني قد يقوي الإنسان من السمنة، إلا أن البعض يجهل أن هناك عوامل أخرى غير الطعام والرياضة قد تتسبب في زيادة الوزن، فقد تصاب بالسمنة وأنت قليل الطعام وتمارس النشاط.

أن مرض تكيس المبايض يؤثر على معدل التمثيل الغذائي، ما يؤدي إلى اضطرابات التي تزيد من خطر زيادة كتلة الدهون ومرض السكري.

3. النشاط البدني غير الكافي

يلعب نمط الحياة المستقرة دورًا كبيرًا في السمنة، فإذا لم ينخرط الشخص في أي نشاط بدني، تتراكم الدهون في الجسم، حتى لو لم يسئ تناول الطعام، وكلما تقدمنا في السن كلما نجح هذا المبدأ فعليًا. يحتاج الأشخاص ذوو المهن المستقرة إلى النهوض والمشي للحفاظ على حركة الجسم.

1. الأغذية المصنعة

إذا كان النظام الغذائي للشخص يتكون في الغالب من المنتجات المصنعة والمعلبة، بما في ذلك المنتجات شبه المصنعة والوجبات السريعة، فمن المحتمل أن يساهم ذلك في اكتساب وزن زائد؛ لأنه في مثل هذه المنتجات يوجد الكثير من الدهون الاصطناعية والكربوهيدرات البسيطة، والتي يؤدي استيعابها إلى تنشيط العمليات المرتبطة بتسبب الدهون في الجسم.

2. متلازمة تكيس المبايض عند النساء

هذا الاضطراب أحد الأسباب الشائعة للسمنة عند النساء. 40 إلى 80% من النساء المصابات بها يعانين من زيادة الوزن. ويرجع ذلك إلى حقيقة

4. نقص الهرمونات

مع انخفاض مستوى هرمون اللبتين في الجسم تتعطل آلياته للتحكم في ترسب الدهون، ومع مرور الوقت يؤدي هذا إلى زيادة الوزن تدريجيًا. وغالبًا ما يظهر هذا الانخفاض في الأشخاص الذين يفتقرون إلى النوم بانتظام.

5. التوتر والقلق

يعتقد العديد من الباحثين أن القلق المفرط والتوتر المستمر المتأصل في كثير من الناس المعاصرين ربما يكون السبب الرئيس للسمنة. هذه العوامل تكمن وراء اضطراب الأكل الذي ترتبط به عادات الأكل غير الصحية ومشكلات الوزن.

6. بعض الأمراض والأدوية

يمكن أن ترجع السمنة لدى بعض الأشخاص إلى أسباب طبية، مثل متلازمة برادر-فيلي ومتلازمة كوشينغ وغيرها من الحالات. وقد تؤدي الإصابة ببعض المشكلات الصحية أيضًا، مثل التهاب المفاصل، إلى قلة النشاط؛ ما قد ينتج عنه زيادة الوزن. قد تؤدي بعض الأدوية إلى زيادة الوزن إذا لم يتم التعويض عن ذلك من خلال النظام الغذائي أو الأنشطة. وتتضمن هذه الأدوية بعض مضادات الاكتئاب، والأدوية المضادة لنوبات الصرع، وأدوية السكري، والأدوية المضادة للذهان، والستيرويدات، وحاصرات مستقبلات بيتا.

7. العمر

يمكن أن تحدث السمنة في أي عمر، ويمكن أن تصيب حتى الأطفال الصغار. ولكن بتقدمك في العمر تزيد التغيرات الهرمونية ونمط الحياة الأقل نشاطًا خطر إصابتك بالسمنة. إلى جانب أن كمية العضلات في جسدك تميل للنقصان كلما تقدم بك العمر. ويؤدي نقص الكتلة العضلية عمومًا إلى انخفاض في معدل الأيض. وتؤدي هذه التغيرات أيضًا إلى نقص الاحتياجات من السعرات الحرارية وتجعل تجنب زيادة الوزن أكثر صعوبة. وإذا لم تتمكن أن تتحكم بعوي في ما تتناوله من طعام وتصبح أكثر نشاطًا من الناحية البدنية مع التقدم في السن، فمن الراجح أن يزيد وزنك.

8. قلة النوم

قد يتسبب عدم نيل قسط كاف من النوم، أو النوم أكثر من اللازم، في إحداث تغيرات هرمونية تزيد الشهية. وقد تشتهي أيضًا أغذية عالية السعرات والكربوهيدرات؛ ما قد يسهم في زيادة الوزن.

9. بكتيريا الأمعاء

تتأثر بكتيريا الأمعاء بما تأكله، وقد تساهم في زيادة الوزن، أو صعوبة فقدان الوزن.

10. العوامل الوراثية وآثارها

قد تؤثر الجينات الموروثة عن والديك في مقدار الدهون الذي يخزنه جسدك وأماكن توزيع تلك الدهون. وقد تلعب الخصائص الوراثية أيضًا دورًا في مدى كفاءة جسدك في تحويل الطعام إلى طاقة، وكيفية تحكم جسدك في شهيتك، وكيفية حرق جسدك للسعرات الحرارية أثناء ممارستك للرياضة. ويشيع انتشار السمنة بين أفراد الأسرة الواحدة. ولا يرجع سبب ذلك إلى الجينات التي يتشاركونها فحسب؛ بل يميل أفراد الأسرة الواحدة أيضًا إلى مشاركة العادات الغذائية ذاتها ومزاولة الأنشطة نفسها.

11. مقاومة اللبتين

اللبتين هو هرمون يفرز عن طريق الخلايا الدهنية، وفي الأشخاص الأصحاء يعمل هذا الهرمون على ضبط الشهية، فهو يخبر الدماغ بمدى مخزون الدهون فتتوقف عن تناول الطعام. أما في الأشخاص غير الأصحاء فهذا الهرمون لا يعمل، وبالتالي يدفع الجسم لتناول الطعام دون ضابط.

12. مقاومة الأنسولين

الأنسولين هرمون مهم جدا يعمل على تنظيم تخزين الطاقة في الجسم، فواحدة من وظائفه هي إرسال تعليمات للخلايا بتخزين الدهون. أما في حال مقاومة الأنسولين فإن نسبة الهرمون ترتفع كثيرا في الجسم، للدرجة التي يعمل معها على تخزين جميع الخلايا الدهنية وعدم حرقها، وبالتالي يكتسب الجسم مزيدا من الوزن.

13. بطء حركة الأمعاء

إذا كانت لديك بعض المشكلات في الجهاز الهضمي خصوصا بطء حركة الأمعاء، فهذا يعمل على زيادة الوزن. ففي الحالة العادية تبدأ الأمعاء في التحرك بعد ساعة من تناول الطعام، وإذا لم تحدث هذه العملية مرتين أو مرة في اليوم على الأقل فهذه علامة على وجود مشكلة في الأمعاء، سواء بسبب الجفاف أو تعاطي بعض الأدوية أو عدم تناول الألياف.

فصل الشتاء قد يؤذي شعرك... فهل أنتِ مستعدة؟

يتعرض الشعر في الشتاء لبعض المشكلات الصحية بسبب تغير الطقس، إلى جانب بعض العادات الخاطئة التي تقومين بها، والتي تؤثر بشكل مباشر على صحة شعرك، مثل الجفاف نتيجة قلة شرب المياه والسوائل، أو قشرة الشعر التي تصيب فروة الرأس تحديدًا مع انخفاض درجة الحرارة، واستخدام الماء الساخن، وغيرها من الأمور. وتعتبر الأحوال الجوية المتقلبة خطرًا حقيقًا على جمال الشعر وصحته، فمن أشعة الشمس وحرارتها في الصيف إلى الأجواء الباردة والجفاف والرياح في فصل الشتاء؛ ما يتطلب العناية بالشعر بطريقة صحيحة ترمم ما يتعرض له خلال الشهور المختلفة. ولأن فصل الشتاء يتسبب في جفاف الشعر والبشرة يكون هناك ضرورة لتغيير روتين العناية بالشعر بشكل كامل لتفادي مشكلات الشتاء والتمتع بشعر صحي خلال البرد والمطر، لذا يمكنك تحقيق ذلك بخطوات بسيطة للحفاظ على شعرك ولمعانه خلال فصل الشتاء.

• الأطعمة الصحية

يحتاج شعرك إلى تغذية غير مباشرة، بمعنى أوضح عليك تناول الأطعمة الصحية، إذ تكتفي بعض الفتيات بالماسكات الطبيعية التي يضعنها بشكل مباشر على الشعر، وينسين الدور الرئيس الذي تلعبه التغذية السليمة على صحة الشعر. لهذا احرصي على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات، خصوصاً الحديد والكالسيوم مثل الجرجير والسبانخ، التي تحمي شعرك من التساقط، وعليك الانتباه لمعدل شرب المياه والسوائل، لتحمي شعرك باستمرار من أي تساقط أو تقصف.

• الماسكات لا غنى عنها

الماسكات لها دور في ترطيب شعرك بشكل مباشر، ولطالما ينصح خبراء التجميل بعمل ماسك واحد على الأقل للشعر كل أسبوع، وفي الشتاء يمكنك عمل مرتين كل أسبوع، خصوصاً إن كان شعرك من النوع الجاف، وستكون ماسكات الزيوت الطبيعية هي الأفضل، مثل زيت الزيتون، وزيت اللوز الحلو، وزيت الخروع.

• تغيير الشامبو والبلسم

عليك الانتباه جيداً إلى أن هناك بعض أنواع الشامبو والبلسم التي لا تصلح لكل المواسم، وعليك تغييرها كل فصل، فالشامبو الذي يمنحك شعراً رطباً ورائعاً في الصيف ربما يقوم بالعكس في موسم الشتاء، وهذا ما يحدث غالباً مع كثير من النساء دون أن ينتبهن. لهذا احرصي على تغيير مواد التجميل للعناية بالشعر مع دخول فصل الشتاء؛ لأنك سوف تحتاجين إلى أنواع بها مواد مرطبة أكثر، وتحتوي على زيوت طبيعية، إما في فصل الصيف ربما لن تحتاجي إلى نفس الأمر.

• درجة حرارة المياه المناسبة للشعر في الشتاء

حاولي قدر الإمكان الابتعاد عن الماء الساخن عند غسل الشعر، واعتمدي على الماء الفاتر، لكي تحافظي على رطوبة شعرك، وحمايته من الجفاف، وكذلك حتى لا تتسببين في مشكلات لفروة الرأس.

• تجنبني الخروج بالشعر وهو رطب

يأخذ الشعر وقتاً طويلاً حتى يجف بعد الاستحمام في فصل الشتاء، وترك الشعر فترة طويلة وهو رطب ومبلل يضره كثيراً، ولذلك عند

العناية بالشعر في الشتاء يجب تجنب الخروج بالشعر وهو رطب، وإذا كان لابد من غسل الشعر ثم الخروج مباشرة فيمكن استخدام مجفف الشعر والحرص على الترطيب الجيد بعده، أو يمكن استخدام المناشف لتجفيف الشعر، فالمشكلة الرئيسة عند العناية بالشعر بعد غسله هي أن كثيراً من السيدات يقمن بتمشيط الشعر وهو مبلل ورطب، وهذا يتسبب في تكسر وتقصف وتلف الشعر، والخروج بالشعر وهو رطب ومبلل ومحاولة تمشيطه وهو في هذه الحال سوف يجعله ضعيفاً وهشاً للغاية، وهذا يؤذي الشعر كثيراً في فصل الشتاء.

• تخلصي من القشرة أولاً بأول

إذا كان شعرك يعاني من القشرة في الشتاء، فحاولي استخدام شامبوهات تحتوي على حمض الساليسليك، أو اعتمدي على الخل، مرة أسبوعياً، مع الترطيب بعد الاستحمام، بكريمات طبيعية تحتوي على زيت زيتون أو صبار، إذ إن قشرة الشعر تتسبب في سقوط وتقصف الخصلات؛ لأنها تعمل على سد المسام، ولا تمنح شعرك التهوية المطلوبة.

• قص الشعر

إن أفضل أوقات قص الشعر تكون بفصل الشتاء؛ كون الشعر يطول خلاله أكثر من فصل الصيف، بحسب اختصاصيي الشعر، كما ينصح أيضاً بقص أطراف الشعر المقصف والمحروق التي تفسد شكل الشعر وربما تؤدي إلى تساقطه؛ للحصول على شعر صحي وبهدف التمكن من نمو شعر جديد.

• تجنبني المواد الكيميائية والصبغات

كل امرأة ترغب في التغيير وظهور مظهر مختلف، لذا تلجأ إلى صبغ الشعر أو استخدام مواد فرد أو تجعيد الشعر، ولكن في الحقيقة أن عند العناية بالشعر في الشتاء فإن هذه المواد الكيميائية تدمر الشعر وتجعله عرضة للجفاف والتلف الشديد؛ لذلك يجب تجنب استخدامها، وإذا كان من الصعب ذلك فإنه يجب اتباع نصائح خبراء العناية بالشعر فيما يخص الشعر المصبوغ أو المعالج كيميائياً، وبالطبع ينبغي اتباع روتين العناية بالشعر وتجنب إجراء هذه المعالجات الكيميائية على فترات متقاربة، والحرص دائماً على اختيار أفضل المواد المستخدمة في هذه المعالجات والصبغات.

أنواع من الفاكهة والخضروات لنضارة بشرتك

ينعكس الطعام على صحة البشرة، ولذلك يجب الاهتمام بتناول الأطعمة الصحية الغنية بعناصر غذائية مفيدة للجلد، فالاعتماد على برنامج غذائي يحتوي على مزيج من الفواكه والخضروات يمكن أن يعيد نضارة البشرة وحيويتها، إذ يمكن استخدام 6 أنواع من الفاكهة والخضروات لنضارة بشرتك، والتي أثبتت مدى فعاليتها في إعادة النضارة إلى البشرة خصوصًا الوجه. ومن أبرز الفواكه والخضروات المفيدة للبشرة التي ينصح بإدراجها ضمن النظام الغذائي المتبع هي:

1. الأفوكادو

يعتبر الأفوكادو مضادًا قويًا للشيخوخة مما يحتويه من فيتامين (ج) وفيتامين (هـ)، إضافة إلى كم الدهون التي يحتوي عليها، والتي تقوم بوظيفة ترطيب البشرة ومنع جفافها، حيث يمكنه الحفاظ على تألق بشرتك وإعادة نضارة البشرة. ومادة الستيروئيد التي يحتويها يمكنها أن تقلل من مظاهر تقدم العمر، والقضاء على الضرر الناتج عن أشعة الشمس والندب، كما أنه يعمل على زيادة نسبة الكولاجين في البشرة. لإجراء التجربة، قومي بطحن الثمرة عن طريق استخدام الكبة أو شوكة، ثم ضعيها على بشرتك ودعيها كما تشائين، ثم اغسليها لتبهرى بالنتيجة.

2. البابايا

البابايا أحد أنواع الفاكهة الاستوائية التي تعمل على نضارة البشرة، فهي تحتوي بكثرة على فيتامين (ج) والكاروتين وعوامل القضاء على الشيخوخة، إضافة إلى أنها تحتوي على إنزيم البابين الذي يعمل مسهلًا للهضم، ويقضي على الخلايا الميتة في البشرة. جربها فقط بتقطيع هذه الفاكهة ووضعها بشكل مباشر على البشرة لتظهر كقناع طبيعي؛ لأنها تعمل على ترطيب البشرة وتقشيرها من الخلايا التالفة، ولهذا تعتبر من المكونات صناعة مستحضرات التجميل؛ لما لها من قدرة على جعل البشرة تبدو بمزيد من الحيوية.

3. البرتقال

إن أي شيء يوجد في مكوناته فيتامين (ج) والمكونات المضادة للأكسدة يمكنه أن يزيد من نضارة بشرتك، بينما هذه الفاكهة - كما تشير دراسات جارية - يمكنها مقاومة الخلايا السرطانية في الجلد بقوة. كل ما عليك هو أن تقومي بشراء بعض منها وتقطيعها وفركها على البشرة.

4. الخيار

يساهم في تعزيز نضارة البشرة، إذ يحتوي الخيار على مضاد للالتهاب يعمل بصورة مستمرة على تقليل الانتفاخ والتورم، كما يمكن أن يوضع حول العينين بسهولة، ويعمل على زيادة نعومة البشرة، ويعد مصدرًا للسيليك، وهي المادة المعدنية التي تعمل على تقوية الأنسجة في البشرة. قطعي قشرته لأحجام صغيرة وضعيها على البشرة، وستمكنين من الشعور بالفرق خصوصًا إذا كنت ممن يعانون من آثار الشمس.

5. الأناناس

يساعد على زيادة نعومة البشرة وينهي الحروق الناتجة من أشعة الشمس، خصوصًا إنزيم بروميلين، الذي يعتبر مضادًا للالتهابات لكونه مادة منظفة، إضافة إلى أنه يقلل من التورم والانتفاخ. قومي بتقشير الثمرة واطحني جزءًا من داخلها وضعيها على البشرة، وسوف تشعرين بإحساس كالوخز البسيط؛ وذلك لأنه يخترق المسام.

6. الصبار

يحتوي على عصارة لديها القدرة على خفض شكل وأثر التجاعيد وبقع الجلد، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن الأساسية، إضافة إلى أنه يعمل على إمداد البشرة بالأكسجين، وذلك يساعد البشرة على التنفس الذي يؤخر من وضوح العلامات التي توحى بتقدم السن، حيث إنه يساعد البشرة على استعادة شبابها من جديد، ويعرف عنه أنه يعالج حروق الشمس ويقضي على البثور. قومي باتباع نظام غذائي يحتوي على تلك الفواكه والخضروات من أجل نضارة البشرة ونعومتها، حتى تكوني متألقة دائمًا.



أسباب تستدعي إزالة المكياج قبل النوم



المكياج يعد واحدا من أهم الوسائل التي تستخدمها المرأة لاكتساب مظهر جميل في كل يوم، وقد أصبح هذا الأمر جزءا من الروتين، وتعودت عليه النساء، وطورن العديد من الأساليب للتعايش معه. إلا أن مخلفات المكياج إذا بقيت على البشرة يمكن أن تكون مضرّة لها. إن عدم إزالة مستحضرات التجميل من البشرة يمكن أن يؤدي لظهور حب الشباب والبثور. وقد تكون هذه المشكلات في البداية غير بارزة، لكنها مع مرور الوقت تصبح مشكلة مزعجة فعلا، وقد تترك آثارا لا يمكن محوها.

ولا يخفى على أحد أن المكياج يحبس الأوساخ والملوثات البيئية داخل الجلد، وهذا النوع من الإجهاد البيئي يمكن أن يؤدي إلى زيادة الجذور الحرة التي يمكن أن تتسبب في تدهور الكولاجين، ومع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة. لذا مقابل تلك النعومة المؤقتة التي تشعرين بها، ستدفعين بثبات بشرتك ثمنًا لها. لذا من المهم للغاية أن تزيل المكياج قبل أن تذهبي إلى الفراش؛ إذ إن بإمكانه إلحاق ضرر ببشرتك خلال الليل، خصوصا أن البشرة تقوم بتجديد نفسها أثناء نومك، وعندما تتركين المكياج عليها، فأنت توقفين حدوث ذلك. فتكف البشرة عن التنفس وتظهر علامات التعب سريعا وباكرا. هنا بعض فوائد إزالة المكياج ليلا؛ لتتجنبي دفع الثمن غالبا مستقبلا.

1. تترك بشرتك نظيفة وغنية بالأكسجين:

من بين أهم الأسباب التي تجعل إزالة بقايا المكياج ضرورية قبل الذهاب إلى النوم هو أن عملية التنظيف تحرر الجلد من كل المواد الكيميائية والشوائب التي قد تعلق به، خصوصا أن هذه الشوائب قد تتراكم وتعطل وصول الأكسجين للخلايا.

2. تحمي من الشيخوخة المبكرة:

إن العناصر الكيميائية التي تحتويها بعض مستحضرات التجميل تسبب تأثيرا ضارا على صحة الجلد، وإذا تركت هذه المواد خلال الليل ولفترة طويلة، فإنها قد تؤدي لغلغ المسام، وتسرع من عملية الشيخوخة؛ لأنها تعطل تجدد الخلايا أثناء الليل.

3. تحمي من حب الشباب:

هناك العديد من العوامل التي تؤدي لظهور حب الشباب في الوجه، ومن أجل تقليل فرص ظهورها من الضروري جدا الحفاظ على نظافة الجلد. وعلى الرغم من أن مستحضرات التجميل في النهار تساعد على إخفاء هذه الحبوب، إلا أنه يجب إزالتها في الليل قبل النوم، حتى لا تزداد الحالة سوءا بسبب التلوث.

4. تحمي من ظهور الهالات السوداء:

تحتوي مستحضرات تجميل العين على مواد تسبب سوادا في محيطها، لذلك فإن ترك هذه المواد في الليل قد يؤثر على الجمال. ومن الأفضل تخصيص بعض الدقائق لإزالة ظلال العيون والماسكارا وكريم إخفاء العيوب، من أجل الحصول على وجه مشرق ويافع.

5. الحصول على بشرة مشرقة:

إذا بقيت مستحضرات التجميل على الجلد، فإنها تعطل وصول الأكسجين والغذاء إلى الخلايا، لذلك يجب إزالتها تماما؛ من أجل الحفاظ على المظهر المشرق، وتجنب تحول الجلد إلى اللون الباهت وإصابته بنقص الترطيب.

6. تحميك من تقصف رموش العين:

إن بقايا الماسكارا تؤدي لتجفيف بصيلات الشعر وإضعاف رموش العين، ولهذا يجب التخلص منها قبل الذهاب إلى السرير، خصوصا إذا كنت تعانين من هشاشة هذه الرموش، إذ يجب التقيد بهذه النصيحة والحرص على تنظيف العين.

7. حماية الشفتين:

إن الطبقة الخارجية من الشفتين تعد أكثر حساسية من باقي مناطق الوجه، ولهذا فإنها تتطلب عناية إضافية للحفاظ على ترطيبها وصحتها. وفي حال عدم تنظيفها، فإن الشفتين ستصابان بالجفاف والتشققات.

8. تجنب ترهل الجلد:

بسبب العادة السيئة المتمثلة في النوم مع وجود مستحضرات التجميل على الوجه، تفقد البشرة مرونتها وصلابتها، بسبب تعطيل عملية تجديد الخلايا. ونتيجة لذلك تبدو البشرة مترهلة، وتظهر التجاعيد قبل وقتها.

9. تحمي من حساسية الجلد:

إن تراكم المواد المكونة لمستحضرات التجميل يمكن أن يزيد من احتمال التعرض لحساسية الجلد. وعلى العكس من ذلك، فإن إزالة هذه المستحضرات كل ليلة يحد من إمكان المعاناة من الاضطرابات الجلدية مثل الالتهاب والأكزيما.

10. تسهل الروتين في اليوم التالي:

إزالة المكياج كل ليلة قبل الخلود للنوم تسهل روتين التجميل في صباحة اليوم التالي؛ لأنك عندما تستيقظين بوجه نظيف وبشرة نضرة يكون من السهل عليك الحصول على الترطيب والإشراق التي تريدينها، ويسهل عليك وضع المكياج.

تمارين رياضية منزلية للحفاظ على رشافتك



1. تمرين القرفصاء أو السكواد

يفيد تمرين القرفصاء، أو كما هو معروف squat، عضلات الفخذين، وتتم ممارسته عن طريق الوقوف على القدمين مع المباعدة بينهما قليلاً، تمد اليدين للأمام بشكل مستقيم تمامًا أمام الكتفين لتصبح موازية للأرض، بشكل مستقيم وبهدوء يتم اتخاذ وضعية القرفصاء مع تحقيق الشروط التالية:

- اليدين مستقيمتان موازية للأرض.
- القدمان ملامستان للأرض وليس على رؤوس الأصابع.
- الظهر مستقيم غير منحني بقدر ما يمكن.

ثم يتم الوقوف بشكل تدريجي ويعاد هذا التمرين وفق ما سبق، لكن للحصول على أفضل النتائج بأسرع وقت يفضل إعادة التمرين بين 15 و20 مرة يوميًا.

2. النط بالحبل

يعد نط الحبل وسيلة رائعة لحرق السعرات الحرارية، والتخلص من الدهون الزائدة، وبالتالي يساعدك للوصول إلى الوزن المثالي. في بعض الدراسات وجد العلماء أن تمارين القفز على الحبل تساعد على تحسين مؤشر كتلة الجسم عموماً أكثر من تمارين الدراجة الثابتة. في البداية لا تضغط على نفسك كثيرًا، مارس تمارين نط الحبل لمدة 3-5 دقائق يوميًا حتى يعتاد جسمك على ذلك، وبالتدريج أطل مدة التمرين.

3. تمرين رفع الورك

هذا التمرين يقوي عضلات الظهر والساقين، ويتم تنفيذه عن طريق الاستلقاء على الظهر وثني الساقين لجعل الركبتين بارزتين للأعلى والقدمين ملامستين للأرض، يتم تمديد اليدين على الجانبين وباستخدام القدمين والساقين فقط يتم رفع الورك والجذع للأعلى.

4. تمرين الحائط

يعتبر أحد أهم تمارين عضلات الساقين على الإطلاق، ويتميز بإمكان الممارسة في أي وقت وفي أي مكان، فهو لا يتطلب أي حركات صعبة، وإنما كل ما يحتاجه هذا التمرين هو الاستناد على الحائط، وخفض الجسم قليلاً لمدة دقيقة، ويساعد هذا التمرين على حرق الدهون.

5. تمارين الضغط

يعد تمرين الضغط من التمارين الفعالة والمفيدة عند البحث عن تمرين روتيني ثابت لكل يوم. ويساعد ممارسة تمرين الضغط بشكل منتظم يوميًا على زيادة قوة الجزء العلوي من الجسم. وينفذ التمرين عن طريق وضع اليدين على سطح مرتفع قليلًا عن سطح الأرض ليتخذ الجسم وضعًا مائلًا (كدرجات السلم مثلًا)، يتم تثبيت الجسم بالوقوف على رؤوس الأصابع، كما يتم تقريب الجسم المائل بأكمله كأنه قطعة واحدة نحو الأرض ويتم الضغط بواسطة اليدين لرفع الجسم للأعلى حتى تستقيم اليدين.

6. تمرين الكرسي

يمكنك ممارسة هذا التمرين بسهولة داخل المنزل، من خلال تثبيت الذراعين على طرف الكرسي، ورفع الجسم، وإنزاله مرات عدة، يمكن البدء بخمس مرات في التمرين الواحد، ثم يمكنك رفع العدد يوميًا بعد يوم، يساعد هذا التمرين في شد الجزء الخلفي من الجسم، وعضلات الفخذين.

التمارين المنزلية يمكنها أن تنقذ حياتك الجسدية والنفسية؛ فالجميع يعاني من أسلوب الحياة الحديثة والجدول المزدحم ما بين أوقات العمل وأوقات المنزل، إلا أن التمارين الرياضية المنزلية، التي لن تستغرق أكثر من 45 دقيقة يوميًا وفي المنزل، قد تساعدك كثيرًا.

إن إهمال التمارين الرياضية سيؤذي عظامك ويجعلها هشّة وعرضة للكسر نتيجة لأي إصابة أو صدمة صغيرة، كما أنه سيؤذي دورتك الدموية وتحديدًا قلبك، وسيجعلك أضعف في جميع الأنشطة التي تهتم بها، كما أنه قد يؤدي إلى إصابتك بمرض السكري في وقت مبكر، لذا نصيحتنا لك هي أن تأخذ بضع دقائق من جدولك المزدحم وتفكر في نفسك قليلًا وتبدأ في التخطيط لحياتك الصحية بطريقة تجعلك على قيد الحياة لتستمتع ويمكنك ذلك بالقيام ببعض التمارين في المنزل من دون الحاجة إلى الأجهزة الرياضية، كل ما عليك هو اتباع هذه التمارين.

أسباب تحفزك على الأنشطة البدنية اليوم بدءًا من اليوم

تعود مزاوله النشاط البدني المعتدل بانتظام كالمشي أو ركوب الدراجات الهوائية بفوائد جمة على الصحة ولجميع الأعمار. وبممارسة مزيد من النشاط على مدار اليوم بطرق بسيطة يمكن للأشخاص أن يصلوا بسهولة إلى مستويات النشاط الموصى بها.

من الصعب تجاهل الفوائد الصحية لممارسة الرياضة والأنشطة البدنية المنتظمة، إذ يستفيد منها الجميع بغض النظر عن السن أو الجنس أو القدرة البدنية. لا يخفى على أحد أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان الجسدية والنفسية على حد سواء؛ فالنشاط البدني هو النشاط الحركي الذي يبذل فيه الإنسان الطاقة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة إلى جانب النشاط البدني في العمل وغير ذلك من شؤون الحياة، وحتى أوقات الفراغ.

وهناك العديد من الفوائد التي سيمنحك إياها النشاط البدني بغض النظر عن نوعها، ومن أهم هذه الفوائد:

1. تتحكم التمارين الرياضية في الوزن

التمارين الرياضية يمكن أن تساعد في الحول دون الاكتساب المفرط للوزن أو المساعدة في الحفاظ على خسارة الوزن. عند الاشتراك في نشاط بدني، يحرق جسمك السعرات الحرارية، وكلما زادت شدة النشاط، زادت السعرات الحرارية التي تحرقها. الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية على نحو منتظم فكرة رائعة، لكن لا تقلق إذا لم تجد قدرًا وافرًا من الوقت لممارسة التمارين الرياضية يوميًا. أي قدر من النشاط خير من عدم القيام بأي نشاط مطلقًا. للحصول على فوائد التمارين الرياضية، كل ما عليك هو أن تكون أكثر نشاطًا على مدار اليوم، اصعد على الدرج بدلاً من ركوب المصعد أو سَرِّع من مهامك الروتينية المنزلية. الثبات هو العنصر الأساس.

2. ممارسة الرياضة تكافح الحالات المرضية الصحية والأمراض

هل أنت قلق بشأن مرض القلب؟ هل تأمل في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم؟ لا يهم وزنك الحالي، فكونك نشيطاً يعزز البروتينات الدهنية عالية الكثافة، أو الكوليستيرول "المفيد"، ويقلل من الدهون الثلاثية غير الصحية. هذا الأثر ثنائي الاتجاه يحافظ على تدفق دمك بسلاسة؛ ما يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويساعد الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية في منع أو معالجة المشكلات الصحية، أو المخاوف كالكسحة الدماغية، متلازمة التمثيل الغذائي، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري من النوع الثاني، الاكتئاب، القلق، أنواع عديدة من السرطان والتهاب المفاصل. يمكن أن يساعد أيضًا في تحسين الوظيفة المعرفية، ويساعد على تقليل خطر الوفاة من جميع الأسباب.

3. ممارسة الرياضة تحسن الحالة المزاجية

هل أنت بحاجة إلى دفعة معنوية؟ هل تحتاج للتخلص من التوتر والإجهاد بعد يوم شاق؟ قد يفيدك التوجه إلى صالة رياضية أو ممارسة المشي السريع. فإن النشاط البدني يحفز مواد كيميائية متعددة بالدماغ قد تجعلك أكثر سعادة وراحة وأقل شعورًا بالقلق.

قد تشعر كذلك برضا أكبر عن مظهرك وعن نفسك عندما تمارس الرياضة بانتظام، ما يمكن أن يعزز ثقتك بنفسك ويحسن تقديرك لذاتك.

4. التمارين تزيد الطاقة

هل تشعر بالإنهاك من التسوق لشراء البقالة أو أداء أعمال المنزل؟ يمكن للنشاط البدني المعتاد أن يحسن قوة عضلاتك أو يعزز قوتك على التحمل.

تعمل التمارين على إيصال الأكسجين والعناصر المغذية إلى أنسجة الجسم، وتساعد الجهاز القلبي الوعائي على العمل بشكل أكثر فاعلية. وحين تتحسن صحة القلب والرئتين، يصبح لديك مزيد من الطاقة للتعامل مع الأعمال اليومية.

5. تعزز ممارسة الرياضة النوم بشكل أفضل

هل تعاني من صعوبة في الحصول على غفوة؟ يمكن أن يساعدك النشاط البدني المنتظم على الإخلاء إلى النوم أسرع ويجعل نومك عميقًا. لا تتمرن بالقرب من موعد النوم وإلا أصبحت أكثر حيوية بحيث لا تستطيع النوم.

6. يمكن لممارسة الرياضة أن تكون مسلية.. ونشاط اجتماعي

يمكن أن تكون التمارين الرياضية والنشاط البدني ممتعين. تمنحك هذه التمارين الرياضية فرصة للاسترخاء أو الاستمتاع خارج المنزل أو المشاركة ببساطة في أنشطة تدخل البهجة والسرور إلى نفسك. يمكن أن يساعدك النشاط البدني أيضًا في التواصل مع أصدقائك أو الأصدقاء في لقاءات اجتماعية ممتعة.

لذا خذ دروسًا في الرقص أو مارس المشي أو انضم إلى فريق كرة قدم. ابحث عن النشاط البدني الذي تستمتع به ثم مارسه. هل كنت تشعر بالملل؟ جرب شيئًا جديدًا، أو افعل شيئًا بصحبة أصدقائك أو عائلتك.





وقال رئيس جامعة البحرين الطبية البروفيسور سمير العتوم: تفتخر جامعة البحرين الطبية بالعمل الذي يقوم به متطوعو وحدة السكري المتنقلة، والذين تمهد جهودهم وجهود الجامعة البحثية التي تركز على مرض السكري، الطريق لفهم المرض وتحسين سبل العلاج للوصول إلى نتائج صحية أفضل للجميع.

أنشئت وحدة السكري المتنقلة التابعة لجامعة البحرين الطبية في العام 2012 بالتعاون مع جمعية السكري البحرينية وبدعم من نادي روتاري المنامة، وتهدف الوحدة إلى زيارة المدارس الابتدائية الحكومية والخاصة في البحرين لتوعية أطفال المدارس في الصف الثالث والرابع بمرض السكري، وتعريفهم بالأكل الصحي من خلال الألعاب والأنشطة التعليمية التفاعلية. ومنذ ذلك الحين، قامت وحدة السكري المتنقلة على توعية 5000 طفل في البحرين.

وتعليقاً على تجربتها في التطوع مع وحدة السكري المتنقلة، قالت تالا الزين، الطالبة في السنة الرابعة من كلية التمريض والقبالة: أشعر بالفخر كوني جزءاً من هذه المبادرة وأن أتاحت لي فرصة تثقيف وتوعية الأطفال بالأكل الصحي وأنماط الحياة المناسبة وعلاقتها بمرض السكري من النوع الثاني من أجل وتحسين صحة أطفال البحرين.

جامعة البحرين الطبية تواصل حملتها لتوعية الأطفال بمخاطر "السكري"



RCSI



تستمر وحدة السكري المتنقلة التابعة للكلية الملكية للجراحين في أيرلندا - جامعة البحرين الطبية (RCSI البحرين) في حملتها لنشر الوعي بخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بين الأطفال في البحرين، والتي يقوم بها متطوعون من طلاب التمريض وأعضاء هيئة تدريس كلية التمريض والقبالة في الجامعة.

ومن ضمن نشاطاتها خلال السنة الدراسية، دعيت جامعة البحرين الطبية إلى المشاركة في فعالية بمناسبة اليوم العالمي للسكري، والتي نظمتها جمعية السكري البحرينية برعاية رئيس المجلس الأعلى للصحة معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة، وبحضور الوكيل المساعد للصحة العامة سعادة الدكتورة مريم إبراهيم الهاجري.

وقاد فريق جامعة البحرين الطبية السيدة دانة سميث، محاضر في التمريض، والدكتورة مريم العرادي، محاضر أول في التمريض بالجامعة، واللذان تسلمتا شهادة تقدير لجهود الجامعة المتواصلة على نشر الوعي بين طلاب المدارس فيما يتعلق بمرض السكري من النوع الثاني وإجراءات الوقاية منه.



شوربة الطماطم والحمص والمعكرونة

السعرات الحرارية 391 سعرة
• 14 غ بروتين
• 44 غ كربوهيدرات
(منها 8 غ سكريات)
• 15 غ دهون (2 غ مشبعة)
• 10 غ ألياف
• 0.1 غ ملح

الطريقة

- سخني زيت الزيتون البكر الممتاز والثوم برفق في قدر متوسطة الحجم على نار متوسطة حتى ينضج الثوم ويبدأ في التحول إلى اللون البني. ضعي الحمص وقلّبي مع كمية وفيرة من الملح والفلفل.
- أضيفي الطماطم المفرومة ومرق الدجاج وأشكال المعكرونة. اتركيه حتى يغلي، ثم خففي النار حتى يغلي الحساء.
- اطهي الحساء لمدة 15 دقيقة أو حتى تنضج المعكرونة. تحققّي من التوابل، وقدميها منتهية برذاذ زيت الزيتون.

المقادير

- ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز، وكمية إضافية للرذاذ
- فصا ثوم كبيران مقطعان لشرائح رقيقة
- 400 غ حمص
- 400 غ طماطم مقطعة قصدير
- 400 مل / 14 أونصة سائلة من مرق الخضار
- 50 غ / أونصة صغيرة من المعكرونة
- ملح بحر مطحون طازج وفلفل أسود



دجاج مشروم كريمي

السعرات الحرارية 391 سعرة
• 58 غ بروتين
• 10.5 غ كربوهيدرات
(منها 7 غ سكريات)
• 11.5 غ دهون (6 غ مشبعة)
• 7.5 غ ألياف
• 1.1 غ ملح

المقادير

- رشّة زيت زيتون
- قطعتا صدر دجاج منزوع الجلد (200 غ / 7 أونصات لكل منهما)
- بصل مفروم ناعماً
- فص ثوم دسم مهروس
- 100 غ / 3 أونصات فطر مخلوط أو كستناء، مقطع إلى شرائح
- 250 مل / 9 أوقيات مرق دجاج (مصنوع من مكعب مرق)
- ملح وفلفل
- 100 مل / 3 أوقيات كريم طازج نصف دسم
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم طازجاً للتزيين
- 300 غ / 10 أونصات بروكلي مطهو على البخار للتقديم

الطريقة

- سخني الزيت البخاخ في مقلاة غير لاصقة، أضيفي صدري الدجاج واقليهما لمدة 10 دقائق، أو حتى يحمر من الجانبين. ضعيهما جانباً.
- في نفس المقلاة، أضيفي القليل من الزيت واقلي البصل لمدة 2-3 دقائق، أو حتى يصبح نصف شفاف. أضيفي الثوم واقليه لمدة 1-2 دقيقة أخرى. أضيفي الفطر واقليه حتى يصبح لونه بنيّاً ذهبياً. إذا بدأ في الالتصاق، أضيفي القليل من المرقعة إلى المقلاة.
- أعيدي الدجاج إلى المقلاة وقلّبي مع المرقعة. غطيه بغطاء محكم، خففي النار واطريه على نار هادئة لمدة 12-15 دقيقة، أو حتى ينضج الدجاج. تبلي بالملح والفلفل.
- في هذه الأثناء، اطهي البروكلي في الماء المغلي المملح حتى يصبح طرياً.
- قلبي الكريمة الطازجة والبقدونس في الصلصة وقدميها على الفور مع البروكلي.



عدسات طبية
عالية الجودة



أحدث النظارات
الشمسية
والاكسسوارات



مجموعة متنوعة
من العدسات
اللاصقة



فحص العين
من قبل
المتخصصين



فخورين في خدمة عملائنا لخمسة عقود من الخبرة والريادة في مجال العناية بالعيون

تقدم اوبتيكا تشكيلة واسعة وحصرية من النظارات الطبية والشمسية والعدسات اللاصقة التي تسمح لعملائها باختيار ما يطمحون إليه بأسعار معقولة، رغم ما تتميز به هذه المنتجات من جودة وأداء وتصاميم رائعة. إن معايير الخدمة المتميزة التي يقدمها أخصائيو البصريات المتخصصون والمؤهلون لدينا تثبت كل يوم أنه عندما يتعلق الأمر بالعناية بالعين فإننا نساعذك على رؤية العالم بشكل أفضل.



زيت الزيتون هو الأفضل صحياً

زيت الكانولا الذي يستخرج من اللفت أفضل الزيوت؛ فنسبة الأوميغا 3 في الكانولا أعلى منها في زيت الزيتون، كما أنه متأخر في الترتيب عن زيت الصويا والجوز.

يحدث الاكتئاب نتيجة موقف محزن

يمكن لمجموعة من العوامل أن تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب، بما في ذلك الأحداث المؤلمة مثل التغييرات الحياتية الرئيسية والحزن والحوادث، وتعتبر بمثابة محفز محتمل للاكتئاب، لكنها ليست السبب الجذري له. ويمكن أن تؤدي الأدوية ومشكلات الهرمونات والولادة وتعاطي المخدرات إلى الإصابة بالاكتئاب، كما قد يتطور الاكتئاب أيضاً عندما يبدو أن كل شيء في حياة شخص ما يسير على ما يرام.



أكل الجبن أو أي شيء قبل النوم يسبب الكوابيس

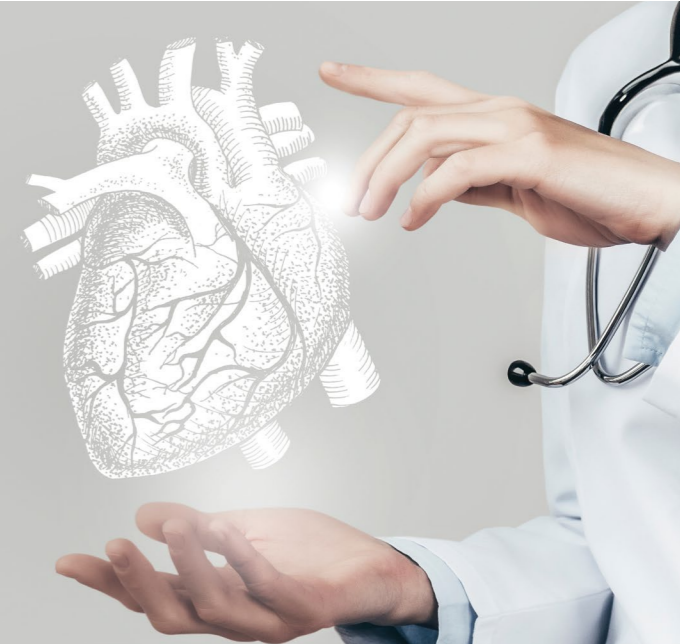
لا يوجد أكل معين يسبب الكوابيس، ولكن الأكل بمختلف أصنافه قبل النوم لا يساعد عليه عموماً؛ لأنه يبقى المعدة في حالة نشاط، وربما يتسبب ذلك في الكوابيس.

معرفة نوع الجنين من شكل البطن أو معدل ضربات القلب

لا يمكن تحديد نوع الطفل من خلال النظر إلى شكل بطن الأم أو حتى من معدل ضربات القلب، حيث يشاع أن معدل ضربات القلب المنخفض يعني أنه ولد، وأن ارتفاع معدل ضربات القلب يعني أنها فتاة، وهذا ليس صحيحاً، حيث يختلف معدل ضربات قلب الطفل كل ثانية، إذ يتراوح المعدل الطبيعي بين 120 و160.

العطاس يسبب توقف القلب

أسطورة طبية أخرى ولكن على الأقل تستند إلى رواية حقيقية، فالاعتقاد أن العطاس أو السعال يسبب توقف القلب لجزء من الثانية هو أمر مزيف وليس حقيقياً كما يظن كثيرون، ولكن السبب في هذه الأسطورة هو أن بعض حالات العطاس يمكن أن تسبب عدم انتظام ضربات القلب، وهو النتيجة الطبيعية للتغيرات التي تحدث داخل الصدر لحظتها، علماً أن القلب دائماً يتوقف لجزء من الثانية؛ فعملية الخفقان تستوجب ذلك.



REV.

FOR MAN'S:

Monthly membership BHD 40

PT- PERFORMANCE

12 SESSIONS/MONTH BHD 180

16 SESSIONS/MONTH BHD 225

20 SESSIONS/MONTH BHD 255

PT- LIFESTYLE

12 SESSIONS/MONTH BHD 160

16 SESSIONS/MONTH BHD 195

20 SESSIONS/MONTH BHD 220

**ONLY LADIES TIMING JOIN US ONLY 30BD
WITH A FREE CLASS EVERY DAY**

