



تصفحوا العدد

Health Supplement | Issue No. 211 Feb 2023

في
البلاد

صحتنا

مركز الدوي للرياضة

يوفر أفضل الخدمات لتعليم الفنون القتالية والتنافسية

حسن نوروز

الرياضة أسلوب حياة



د. أكو جاكوب

«النانو» أحدث التقنيات لتجديد الجلد التالف



د. أحمد قيراط

3 ممارسات خاطئة بعد
«التكميم» ستؤدي إلى
زيادة الوزن من جديد



د. أمير شرف الدين

الموجات فوق الصوتية
أحدث علاج للمياه البيضاء...

سد شهيك قبل أن يزداد وزنك

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

مدير الملحق
دليلة أرناؤوط

مسؤولة المبيعات
زينب سوار

التحرير
فاطمة عبدالله

الإخراج الفني
كوثر جاسم
شذى أحمد

تدقيق
كميل عبدالجليل

التصوير
حسن بوحسن

للتحرير والإعلان

36531616 36060113



sehatona@albiladpress.com

رقم التسجيل الدولي
ISSN 1985 - 8566

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

«صحتنا» تنطلق بحلة جديدة لبناء مجتمع صحي

في هذا العدد تنطلق «صحتنا» بحلة إلكترونية جديدة، نقدم فيه مواضيع طبية مختلفة وذلك إيماناً منا بأهمية الحفاظ على الصحة العامة، فالمجتمع قائم على صحة الفرد ومدى اهتمامه بها، فالفرد الذي يتمتع بصحة جيدة هو شخص قادر على الإنتاج في المجتمع.

ونناقش في هذا العدد مجموعة من المواضيع المتعددة والتي من أهمها أهم الممارسات الخاطئة بعد «التكعيم»، والتي ستؤدي إلى زيادة الوزن من جديد. كما نطرح في هذا العدد أحدث التقنيات لعلاج تصبغات البشرة وتصغير المسامات.

ولأن صحة الطفل مهمة نناقش في هذا العدد أبرز أمراض العين التي يعاني منها الأطفال وهي كسل العين وكيفية علاجها ومضاعفاتها على العين.

وفي هذا العدد حاولنا التركيز على أبرز المواضيع التي تهتم الناس والتي من أهمها كيفية الحفاظ على الكليتين، إضافة إلى طرح أحدث علاج للمياه البيضاء والتي ستساعدك على استعادة البصر.

ولأن الصحة النفسية جزء أساسي من صحة الإنسان في هذا العدد تحدث المدرب الرياضي حسن نوروز عن أهمية الرياضة في كونها أسلوب للحياة لتخليص الجسم من الطاقة السلبية، كما إنها تساهم في تحفيز الطاقة الإيجابية، وزيادة القدرة على الفهم، والحفظ والاستيعاب.

كما نطرح في هذا العدد مجموعة من الخرافات الطبية المنتشرة في المجتمعات وذلك بتصحيح هذه المعلومات.



خصم
25 Off
%

عرض خاص على عملية المياه البيضاء
Limeted time special offer on Cotaract Surgery

Terms and conditions apply

تطبيق الشروط والأحكام

Book your appionment now احجز موعدك الان

17 25 25 74



28

تغذية

- 4 سلوكيات يومية تضر الكليتين... توقف عنها اليوم
- سد شهيتك قبل أن يزداد وزنك
- 5 أمور تدمر صحة قلبك
- أطعمة ستحسن ذاكرتك وأخرى ستدمرها
- مشروبات تساعدك في إنقاص الوزن
- د. أمل السمك: تطور تقنيات علاج العصب
- ارتفاع نسبة نجاح العلاج
- د. حسن خلف: اعتني بصحة شعرك
- وابتعدي عن استخدام الثوم قبل أن تصابي بالحروق

38

تجميل

- تخلص من الهالات السوداء في المنزل وبخطوات بسيطة

40

رشاقة

- عبدالله الدوي: الفنون القتالية تساعد على تحسين الذاكرة والتركيز
- حسن نوروز: لرياضة أسلوب حياة
- تخلص من دهون البطن بهذه الطرق
- حميات غذائية معتمدة عالمياً
- تساعدك على إنقاص الوزن
- ركوب الدراجة الهوائية يحسن من صحة عقلك وقلبك

52

معلوماتك!

صح



04

موضوعات طبية

- د. أمير شرف الدين : الموجات فوق الصوتية أحدث علاج للمياه البيضاء... والبصر 6/6 في اليوم الثاني

■ د. أحمد قيراط :

- 3 ممارسات خاطئة بعد «التكميم» ستؤدي إلى زيادة الوزن من جديد

■ د. واند أليماو :

- 3 ممارسات خاطئة بعد «التكميم» ستؤدي إلى زيادة الوزن من جديد

■ د. مأمون عبدالفتاح :

- 3 أسباب رئيسية تسبب كسل عين الطفل

■ د. شاميك شاه :

- مسكنات الألم قد تسبب ضرر على الكلى فاستخدمها بحذر

■ د. أكو سونتي جاكوب :

- «النانو» أحدث التقنيات لتجديد الجلد التالف

24

صحة نفسية

- أمراض نفسية شائعة تصيب الإنسان

26

الأمومة والطفولة

- 5 أطعمة تساعد على تحسين نمو دماغ طفلك





مستشفى الدكتور هيفاء للعيون
د. أمير شرف الدين
 الموجات فوق
 الصوتية أحدث علاج
 للمياه البيضاء... والبصر
 6/6 في اليوم الثاني



اختصاصي طب وجراحة العيون

وتابع "المياه البيضاء أو عتمة العين أو إعتام عدسة العين، هو مرض يصيب عدسة العين الطبيعية القائمة خلف الحدقة فيعتما ويفقدها شفافيتهما ما يسبب ضعفا في البصر دون وجع أو ألم، وقد يصيب عينا واحدة أو كلا العينين سوية، ويؤدي إلى تلف العصب البصري نتيجة ارتفاع ضغط العين".

وأكد أن "هناك العديد من الأعراض التي قد يصاب بها المريض، من أهمها ضعف في الإبصار سواء في الرؤية القريبة، أو في الرؤية البعيدة، فالرؤية تصبح ضبابية مع تغير في الألوان، وتحسس من الضوء، مع التمكن من الرؤية المؤقتة من دون نظارات ثم تقل هذه القدرة تدريجياً أو الرؤية المزدوجة عند غلق إحدى العينين، وقد يؤدي التأخر في علاج العين إلى عدم الرؤية، إذ إن المياه البيضاء قد تسبب المياه الزرقاء التي تفقد الإنسان بصره، لذا فإن التأخر في علاج المياه البيضاء يدخل المريض في دوامة من المشكلات الصحية التي قد تنتهي بالعمى في حال إهمال العلاج".

وعن طرق العلاج الموجودة حالياً، أكد د. أمير أن المياه البيضاء كان يتم علاجها قبل 25 سنة بإجراء عملية جراحية يتم فيها شق نصف العين لاستخراج المياه، ويتم فيها غرز العين، لذا فإن فترة التشافي تستغرق وقتاً أطول، مشيراً إلى أنه في حال اللجوء إلى هذا النوع من العملية قد تكون النتيجة غير مرغوب بها أو غير متوقعة.

وقال "يتم حالياً علاج المياه البيضاء باستخدام الموجات فوق الصوتية من خلال فتح 3 ملليمتر على الأكثر من العين ودون غرز ويكون التشافي في اليوم الثاني، إذ إن العديد من المرضى في اليوم الثاني يعود لهم النظر كاملاً بنسبة 6/6 ولكن بشرط أن يتم إجراء العملية قبل اكتمال المياه البيضاء في العين".

أكد اختصاصي طب وجراحة العيون بمستشفى الدكتور هيفاء للعيون د. أمير شرف الدين أنه حالياً يتم استخدام الموجات فوق الصوتية لعلاج المياه البيضاء في العين، وذلك من خلال فتح 3 ملليمتر على الأكثر من العين ودون غرز، ويكون التشافي في اليوم الثاني. وقال العديد من المرضى في اليوم الثاني يعود لهم النظر كاملاً بنسبة 6/6 ولكن بشرط أن يتم إجراء العملية قبل اكتمال المياه البيضاء في العين، وهناك اعتقاد خاطئ بأن علاج المياه البيضاء لا يكون إلا في حال اكتمالها، إلا إنه في حال اكتمالها يلجأ الطبيب إلى التقنية القديمة وهي الجراحة، التي لا تحقق النتائج المطلوبة وعملية التشافي فيها تستغرق وقتاً طويلاً، لذا ننصح بعلاج المياه البيضاء قبل اكتمالها في العين.

التأخر في علاج المياه البيضاء يسبب تلفاً
 للعصب البصري

وأضاف د. أمير أن "80% من حالات الإصابة بالمياه البيضاء تكون لكبار السن، في حين أن عدداً قليلاً يكون نتيجة تعرضهم لضربة على العين تشكل المياه البيضاء، وقد تشكل نتيجة إصابة المريض بالسكري على مدى طويل، فقد يصاب بهذه المياه عندها يكون في الأربعينات من العمر".

وأشار إلى أن فئة من المرضى يعانون من المياه الزرقاء على الرغم من عدم إصابتهم بالمياه البيضاء، مشيراً إلى أن العامل الوراثي أو التاريخ العائلي بالإصابة بهذا النوع من المياه يجعل الإنسان معرضاً بشكل أكبر إلى الإصابة، إضافة إلى أن المرضى الذين يعانون من طول النظر تكون لديهم العين صغيرة وهناك ضيق في زاوية العين حيث يصعب تصريف المادة الموجودة في العين، ما قد يسبب ارتفاع ضغط العينين، مؤكداً أن الأشخاص الذين لديهم تاريخ مرضي ولديهم مشكلة في قدرة العين على تصريف المادة الموجودة معرضون للإصابة بشكل أكبر بالمياه الزرقاء، إلا أن هناك أطفالاً يولدون بهذه المشكلة وقد يشتكي الشباب أيضاً منها على الرغم من عدم وجود سبب لها.

وقال د. أمير "المياه الزرقاء سارقة للبصر، إذ إنها قد تسبب تلف العصب من دون أن يشعر المريض بألم أو احمرار، لذا دائماً ننصح بإجراء الفحوصات الدورية للكشف عن ارتفاع ضغط العين".

وعن علاج المياه الزرقاء ذكر أنه يتم علاجه بصرف قطرات لخفض ضغط العين و60% من المرضى يستفيدون من هذا العلاج، مشيراً إلى أنه في حال عدم الاستفادة من الإجراء العلاجي الأول يتم اللجوء إلى الليزر لتوسيع زاوية العين المسؤولة عن التصريف الداخلي، وفي الحالات الشديدة يتم التدخل جراحياً لخفض ضغط العين.

وفي الختام دعا د. أمير المرضى المصابين بالمياه البيضاء لعلاجها مبكراً وعدم الانتظار حتى اكتمالها في العين، وذلك لتحقيق النتائج الجيدة. كما دعا المرضى الذين لديهم تاريخ عائلي مرضي بالإصابة بالمياه الزرقاء لضرورة الالتزام بالمراجعات الدورية للكشف عن ارتفاع ضغط العين، محذراً من التهاون في علاج المياه الزرقاء، فهي سارقة للبصر من دون أن يشعر المريض بذلك، فقد يدرك ذلك متأخراً عندما تكون هذه المياه قد سببت تلفاً في العصب.



الجلوكوما يسبب تلفاً للعصب البصري يؤدي إلى العمى

وأضاف "هناك اعتقاد خاطئ بأن علاج المياه البيضاء لا يكون إلا في حال اكتمالها، إلا أنه في حال اكتمالها يلجأ الطبيب إلى التقنية القديمة وهي الجراحة التي لا تحقق النتائج المطلوبة، وعملية التشافي فيها تستغرق وقتاً طويلاً بعكس تقنية الموجات فوق الصوتية، إضافة إلى أن تقنية العلاج القديمة غير آمنة ولن ترجع البصر بنسبة 6/6".

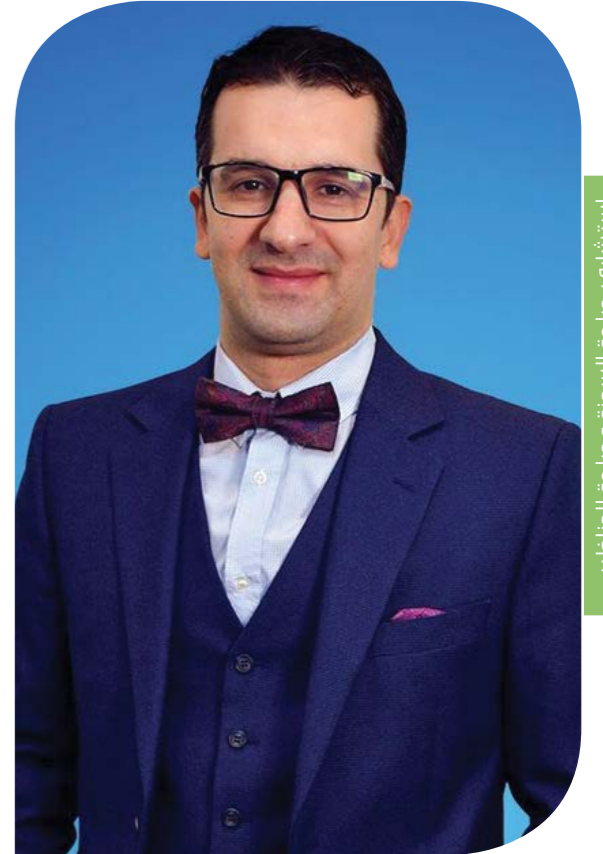
وحذر اختصاصي طب وجراحة د. أمير شرف الدين من تصديق بعض ما يقال بشأن ضرورة انتظار اكتمال المياه البيضاء في العين، مؤكداً أنه كلما تم علاج هذا النوع من المياه في المراحل المبكرة كلما استرد الإنسان بصره بشكل أفضل، مبيناً أنه لا يوجد دليل علمي يثبت ضرورة اكتمال هذا النوع من المياه حتى يتمكن المريض من علاجها.

وأوضح أن التأخر في علاج المياه البيضاء سيسبب المياه الزرقاء أو ما يطلق عليه بالمياه السوداء، ارتفاع ضغط العين أو الجلوكوما الذي يسبب تلفاً للعصب البصري يؤدي إلى العمى.





مستشفى السلام التخصص
د. أحمد قيراط
 3 ممارسات خاطئة
 بعد «التكميم»
 ستؤدي إلى زيادة
 الوزن من جديد



استشاري جراحة السمنة وجراحة المناظير

3 عوامل رئيسية تساهم في نجاح عملية تكميم المعدة

وفي ظل إقبال العديد من مرضى السمنة على عملية تكميم المعدة، أكد الدكتور أحمد قيراط بأن التكميم عملية آمنة و نسبة نجاحها عالية جدا كالعديد من جراحات البطن الأخرى حيث أن نسبة مضاعفاتها لا تتجاوز 1 %، قائلاً "وعلى رغم من سهولتها إلا أننا ننصح بعدم استسهال هذه العملية والاستعداد جيدا لها مع فهم حدودها و متطلباتها حتى يتمكن المتكمن من الاستفادة منها بنزول الوزن الى المثالي مع الحفاظ في نفس الوقت على صحة جيدة و الاستمتاع بالحياة بدون السمنة".

وتعد عملية التكميم من أكثر العمليات انتشاراً في العالم، إذ إن نسبة الإجراء تفوق % 50 في العالم أجمع، ويعود الإقبال عليها لكونها فعالة وآمنة ونسبة المضاعفات بسيطة، فهي تحتاج فقط إلى اتباع تعليمات معينة لضمان أفضل النتائج من ناحية فقدان الوزن وسلامة المريض.

وعن عوامل نجاح عملية التكميم أكد الدكتور أحمد قيراط بأن هناك 3 عوامل رئيسية تساهم في نجاح عملية تكميم المعدة والتي من أهمها الإعداد الجيد للجراحة من الناحية الطبية وذلك بالقيام بالفحوصات و الاستشارات الطبية اللازمة قبل العملية لتقييم الوضع الصحي للمريض بالسمنة و تشخيص الأمراض أو المشاكل الصحية المحتملة كارتفاع ضغط الدم أو السكري على سبيل المثال و التي قد يتعرض لها المريض أثناء أو بعد الجراحة مع وجوب السيطرة عليها.

أكد استشاري جراحات السمنة في مستشفى السلام التخصص الدكتور أحمد قيراط بأن هناك 3 ممارسات خاطئة بعد «التكميم» ستؤدي إلى فشل العملية، مشيراً إلى أن هناك العديد من الأسباب التي تساهم الحصول على نتائج غير مرغوب بها للمريض السمنة.

وقال: "هناك العديد من الأسباب التي تساهم في عدم الحصول على النتائج المأمولة من العملية والتي من أهمها عدم القدرة على تغيير السلوك الغذائي مقارنة بما قبل العملية كالاتمرار بعد العملية في تناول المأكولات أو المشروبات السكرية، بينما كان من الأفضل على تناول الأطعمة والمشروبات الخالية من السكر الاصطناعي، إضافة إلى عدم استغلال فترة ما بعد العملية ومع نزول الوزن في ممارسة الرياضة كنشاط روتيني في الحياة اليومية، وذلك لاعتقاد البعض بأن نزول الوزن بسبب العملية هو سبباً كافياً، في حين إن ممارسة الرياضة ستساعد أيضاً على فقدان الوزن والتخفيف من الترهلات".

وأضاف: "قد تمدد أو تتوسع المعدة بعد سنوات من العملية بسبب الإفراط في تناول كميات كبيرة من الأكل أو بسبب خلل في طريقة قص المعدة خلال العملية مما يؤدي إلى فشل العملية والحصول على نتائج غير مرغوب بها".

ومن أهم عوامل فشل عملية التكميم ذكر بأن عدم ملائمة عملية التكميم لبعض الأشخاص هو إصابتهم بارتجاع في المريء، أو إن نسبة الأيض ضعيفة أو أن يكونوا من أصحاب كتلة الجسم المرتفعة جداً، إذ إن هذه الأسباب تؤدي إلى الحصول على نتائج لم تكن متوقعة.

وأضاف: "عملية التكميم هي ليست كغيرها من العمليات الجراحية، وهي تعتمد في جانب كبير على اتباع تعليمات بسيطة و لكنها مهمة للحفاظ على صحة جيدة أثناء فترة نزول الوزن خلال السنة الأولى، ثم الحفاظ على الوزن المثالي و عدم رجوع الوزن الزائد... إذن تطبيق التعليمات الطبية و الغذائية مع المواظبة على زيارة الطاقم الطبي و خصوصا أخصائي التغذية بشكل دوري يشكل صمام الأمان حتى لا تفقد عملية التكميم أمانها و نجاحها".

ويتم أثناء إجراء تكميم المعدة استئصال 80% تقريباً من المعدة مع ترك جزء منها، ويؤدي تقليل حجم المعدة إلى تحديد مقدار الطعام الذي يمكن للشخص استهلاكه. علاوةً على ذلك يساعد هذا الإجراء على حدوث تغييرات هرمونية تساعد على إنقاص الوزن. كما تساعد هذه التغييرات الهرمونية ذاتها على تخفيف الحالات المرضية المرتبطة بزيادة الوزن، مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب.

يساعد هذا الإجراء على حدوث تغييرات هرمونية تساعد على إنقاص الوزن

يجب على المريض القيام بنشاط رياضي ملائم والانقطاع عن التدخين قبل العملية

وقال: "أما عامل الناحية النفسية فهو مهم جداً إذ إن عملية تكميم المعدة تستوجب تغيير العديد من السلوكيات الغذائية اليومية، لذلك الاطلاع على كل المتطلبات و التعليمات قبل اجراء العملية و معرفة ما يجب القيام به بعد العملية و تقبلها من الناحية النفسية مهم جداً، لذا فأن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات سلوكية غذائية مثل البوليميا أو النهم، يجب عليهم زيارة أخصائي نفسي و علاجها قبل العملية". ومن العوامل المهم أكد بأن العامل الغذائي يجب الاستعداد له وذلك بالابتعاد على الأكل الدسم واتباع نظام غذائي صحي عالي البروتين يساعد على تقليل الشحوم في البطن والكبد وتقليل المضاعفات الجراحية.

وأضاف: "من الناحية الجسمانية يجب على المريض القيام بنشاط رياضي ملائم والانقطاع عن التدخين قبل العملية مما يساعد على تنشيط الدورة الدموية والتقليل من احتمال وقوع مضاعفات الجهاز التنفسي والتسريع خلال فترة النقاهة". ومن العوامل التي ستساعد على نجاح العملية هي وجود جراح وطاقم طبي ذو خبرة، إذ أشار الدكتور أحمد إلى أن خبرة وكفاءة الجراح لن تكون كافية إذا لم تقترن بكفاءة الطاقم الطبي المصاحب وخصوصاً أطباء التخدير، القلب، الباطنية، التغذية.





مستشفى إرسالية الأمريكية د. واند أليماو «البيكو».. أحدث التقنيات لعلاج تصبغات البشرة وتصغير المسامات

إهمال البشرة يسبب الشيخوخة المبكرة

وعن أبرز الأجهزة التي يتم استخدامها قالت «تستخدم حالياً تقنية الإبر الدقيقة RF لتقشير الجلد في وقت أقل، فهي تعمل على علاج ندبات حب الشباب وتجديد شباب الجلد، كما يتم استخدام الموجات الناعمة، وهي موجات فوق صوتية مركزة وعالية الكثافة تعمل على إعادة تشكيل الكولاجين بإضافة شد غير جراحي للوجه يستمر مفعوله لمدة 6 إلى 8 أشهر».

وتابعت «كما تستخدم حالياً تقنية النانوبور التي تشبه الميزوثيرابي، إلا أن الفرق في عملها، إذ إنها تعطي نتائج بشكل أسرع لتجديد شباب الجلد». وأشارت إلى أن من أبرز العلاجات المستخدمة أيضاً هي التقشير الكيميائي لتفتيح البشرة أيضاً ولتفتيح المنطقة الخاصة، والذي يشهد إقبالاً عليه.

وحذرت استشارية الأمراض الجلدية د. واند أليماو من عدم العناية بالبشرة خصوصاً أن الميكروبات والأوساخ، والزيوت، والعرق، وخلايا الجلد الميتة، يمكن أن تسد المسام، ما يؤدي إلى جفاف الجلد وتهيجه بالإضافة إلى الإصابة بحب الشباب. وأكدت أن ذلك سيؤدي إلى حكة في الجلد، والذي قد يتسبب في تكسر الجلد، وبالتالي ظهور خطوط ومظاهر شيخوخة مبكرة على الوجه، فضلاً عن الإصابة بمشكلات أخرى.

وقالت «إن البشرة المشرقة هي سرّ الجمال، كما أنها تلفت الأنظار دائماً، وكلما زاد الاهتمام بها فإن ذلك يزيد من جمالها، لذلك يجب الاهتمام بالبشرة من خلال تنظيفها وترطيبها باستمرار باستخدام الكرمات المناسبة».

أكدت استشارية الأمراض الجلدية د. واند أليماو في مستشفى إرسالية الأمريكية أن تقنية موجة بيكو هي أحدث التقنيات حالياً لعلاج التصبغات، إذ إنها من أقوى تقنيات الليزر لتفتيح التصبغات وعلاج ندبات حب الشباب، وينتج عنها طاقة عالية في فترة قصيرة جداً (450 بيكو ثانية)، ويساوي البيكو جزءاً

من التريلليون

وأضافت «يزيل الجهاز طبقات الجلد الخارجية مع المحافظة على الجلد السليم، كما يعمل عن طريق تكسير صبغات الميلانين أو صبغة التاتو إلى جزيئات صغيرة يسهل على الجسم التخلص منها، ما يساعد على تفتيح مناطق الكلف والتصبغات». وقالت «تستخدم هذه التقنية في علاج العديد من مشكلات البشرة، ويظهر التحسن في البشرة خلال شهر من الجلسات، وتستخدم هذه التقنية في تجديد خلايا البشرة، علاج آثار ندبات حب الشباب، علاج التصبغات الجلدية بأنواعها المختلفة السطحية والعميقة، وفي أماكن الجسم المختلفة».

وأوضحت أنه يستخدم جهاز بيكو في إزالة الكلف والنمش، علاج أنواع الوحومات المختلفة. كما يستخدم أيضاً لإزالة التاتو في مناطق الجسم المختلفة وأيضاً تاتو الحواجب. وأكدت أن هذه التقنية تعطي البشرة نضارة وحيوية، إضافة إلى أنها تساعد على تصغير المسام.

وأضافت «تتطور علاجات العناية بالبشرة كل يوم، وفي الوقت الحالي، العلاجات الشائعة هي القائمة على تعزيز للبشرة بحمض الهيالورونيك، وذلك باستخدام عوامل بيولوجية ومنتجات تحتوي على بولي نيوكليوتيدات، الذي يعمل على ترطيب الجلد، كما أنها تعمل أيضاً على علاج الخطوط الدقيقة والتجاعيد، فهي تجعل البشرة متوهجة، ومن أبرز هذه التقنيات هي البروفايلو وإبرة نوكليو فيل».



ودعت د. أليماو إلى تنظيف البشرة، بغسلها مرتين يوميًا صباحًا ومساءً باستخدام غسول يناسب البشرة مع وضع التونر على البشرة، فهو يساعد على إزالة الأوساخ، والدهون، وآثار المكياج عنها. وشددت على أهمية ترطيب البشرة، فالترطيب مهم للبشرة حتى لأصحاب البشرة الدهنية؛ ولكن يجب انتقاء المرطب المناسب لنوع البشرة.

وفي سياق متصل، أكدت د. واند أليماو أنه في بعض الحالات لا يمكن للإجراءات المنزلية أن تساهم في الحد من مشكلات البشرة، لذا على المرضى في هذه الحالة اللجوء إلى الطبيب خصوصًا إذا مر أكثر من شهر وكان المريض يشتكي من سوء حالة البشرة، إضافة إلى وجود مشكلات كحب الشباب والبهاق والطفح والأكزما.

وقالت «لا تقتصر العناية بالبشرة على الخطوات المنزلية البسيطة، إذ من المهم أيضًا اللجوء إلى عيادات التجميل الجلدية للقيام ودعت إلى حماية البشرة عبر استخدام واقي الشمس، وشرب الماء بكثرة، استخدام الفيتامينات، والإقلاع عن التدخين، وتجنب استخدام الماء الحار أثناء غسل البشرة مع ضرورة اتباع نظام غذائي صحي.

وفي الختام أكدت أليماو أن للبشرة دورة حياة، لذا فإن منتجات العناية بالبشرة قد تساعد على الحد من المشكلات الجلدية، إلا أن من المهم مراجعة الطبيب للتعرف على نوع البشرة وكيفية العناية بها مع ضرورة الحفاظ عليها طوال الوقت

العناية بالبشرة في المنزل ليست كافية

وأضافت «تعرض البشرة إلى الكثير من الأوساخ والجراثيم، إضافة إلى أن استخدام المكياج قد يؤثر عليها مع مرور الوقت، لذا من الضروري الحرص على تنظيفها بشكل دوري ومنتظم وذلك لتجنب مشكلات البشرة».

وأشارت إلى أنه من الضروري أيضًا اختيار واقي الشمس الذي يتناسب مع البشرة، إضافة إلى استخدامه بطريقة صحية بحسب التعليمات، مشددة على أهمية المواظبة على استخدام مستحضر واقي الشمس بعامل حماية 30 فما أكثر عند الخروج في النهار، وإعادة تطبيقه مرة كل 4 - 6 ساعات، إذ إن تعرض البشرة لأشعة الشمس فوق البنفسجية يسبب لها التلّف والعديد من المشكلات، كتغيير لونها، وظهور التصبغات العنيدة والنمش، وبروز علامات تقدّم السن، والرؤوس السوداء.

وتابعت «جميع هذا الخطوات يتم اتباعها بعناية على حسب نوعية البشرة خصوصًا مع وجود أنواع مختلفة كالبشرة الدهنية والجافة والبشرة المختلطة، إذا تختلف طرق العناية بكل بشرة، إلا أن من الضروري استخدام واقي الشمس إلى جميع الأنواع لكونه





في مستشفى الدكتور هيفاء للعيون د. مأمون عبد الفتاح 3 أسباب رئيسية تسبب كسل عين الطفل

يعد كسل العين حالة مرضية تتطور في مرحلة الطفولة، يحدث فيها خلل في التطور البصري في إحدى العينين أو كلاهما، ما يؤدي إلى عدم تحفيز المسارات العصبية بين العين والدماغ بشكل صحيح، فتتخفف بسببها الرؤية، وفي حال إصابة إحدى العينين يكون التركيز في الرؤية على العين السليمة. وبعد كسل العين إحدى مشكلات الرؤية الشائعة عند الأطفال، وعدم علاجها أو التهاون فيها قد يؤدي إلى مضاعفات على البصر. ويتطلب علاج كسل العين التشخيص والاكتشاف المبكر للحالة، حيث يكون العلاج أكثر فاعلية قبل عمر 8 سنوات، وبما أن أعراض كسل العين يصعب تمييزها بالنسبة للطفل، فقد لا يتم تشخيصها حتى يخضع الطفل لفحص العين، لذلك يجب على الأهل الحرص على فحص عيني الطفل بشكل دوري.

وقال استشاري طب وجراحة العيون في مستشفى الدكتور هيفاء للعيون د. مأمون عبد الفتاح "كسل العين هو ضعف النظر في إحدى العينين وهو الأكثر شيوعاً في العين الواحدة، إلا أنه قد يكون في العينين وهو أقل شيوعاً ويحدث في الصغر نتيجة ضعف النظر للأسباب معينة، وذلك في مرحلة مبكرة من العمر قبل أن يصل عمر الطفل لثماني أو تسع سنوات".

وأضاف "نتيجة وجود ضعف النظر في إحدى العينين يكون هناك عدم تطور للخلايا المسؤولة عن النظر في الدماغ، ما يؤدي إلى كسل العين، ومع مرور الوقت يعتاد الدماغ على الرؤية بالعين القوية أو السلمية ويعتمد عليها اعتماداً كلياً، في حين ينسى العين الضعيفة، وتبلغ نسبة كسل العين عند الأطفال تقريباً 3% عند الأطفال".

وهناك بعض الأعراض التي قد تنذر بإصابة الطفل بكسل العين والتي من أهمها الحول، غلق إحدى العينين ليتمكن الطفل من الرؤية، ميلان الرأس حتى يتمكن الطفل من الرؤية بشكل واضح وقد يكون أحياناً يشكي فقط من ضعف النظر.

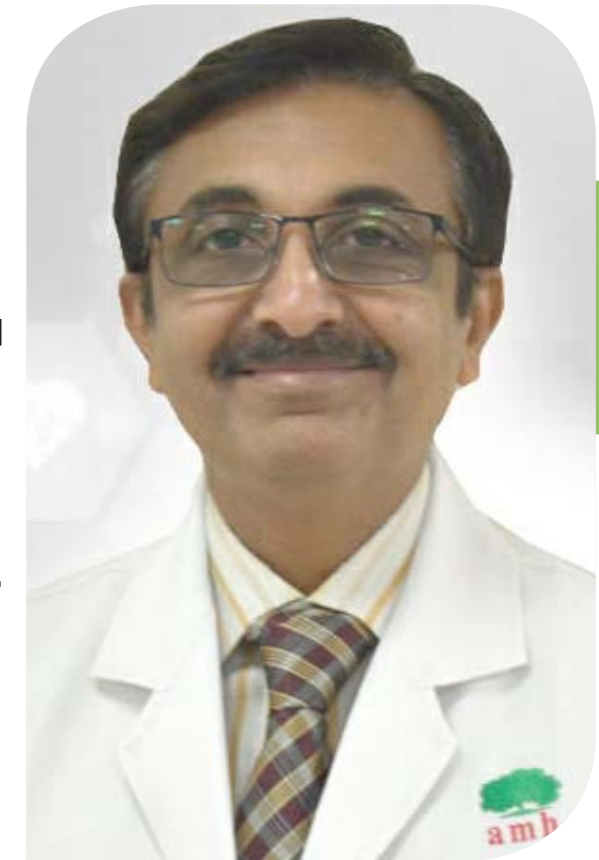
أما عن أسباب الإصابة فأكد د. مأمون عبد الفتاح "هناك 3 أسباب رئيسية قد تؤدي إلى إصابة عين الطفل بالكسل، ومن أكثر الأسباب شيوعاً هي الأخطاء الانكسارية وهي اضطرابات تنعدم فيها قدرة العين على تركيز الضوء على الشبكية، وتشمل قصر النظر، طول النظر، الاستجماتيزم، وقد يكون الخطأ الانكساري أشد سوءاً في عين أكثر من الأخرى لدى الطفل، فعند حدوث ذلك يبدأ الدماغ بالاعتماد على العين الأقل ضرراً، وبذلك لن تتطور الرؤية بشكل صحيح، لذا دائماً ننصح بالفحص الدوري وذلك للكشف عن الأخطاء الانكسارية والاستجماتيزم".

وأضاف "السبب الثاني هو الحول، ولتجنب الرؤية المزدوجة عند الحول قد يتجاهل دماغ الطفل الصورة من العين التي لا تركز مباشرة إلى الأمام، لذا دائماً ننصح بتصحيح الحول في الصغر تفادياً لإصابة الطفل بكسل في العين، وجميع هذه الأسباب هي الأكثر شيوعاً، إلا أن السبب الأخير وهو عدم وصول الصورة للشبكية أو الدماغ بسبب الإصابة بالمياه البيضاء، مشكلات في القرنية أو الشبكية هي من الأسباب التي تؤدي إلى الكسل ولكنها أقل شيوعاً".

وفي حال كان الطفل يعاني من خطأ انكساري في العين فيلجأ الأطباء في هذه الحالة إلى وصف النظارات الطبية للطفل، إذ أكد د. مأمون أن ارتداء النظارات عند الأطفال المصابين بكسل العين قبل 9 سنوات سيكون مجدياً أكثر، موضحاً أن في بعض الحالات يتم اللجوء إلى تغطية العين لمدة 8 ساعات بهدف تقوية العين الكسولة، وهي من أنجح العلاجات حالياً.

وأضاف "في بعض الحالات يتم اللجوء إلى قطرات العين، إذ تستخدم لتعتيم الرؤية في العين السليمة وتشويش الرؤية فيها، لتشجع الطفل على استخدام العين الكسولة، كما يلجأ في بعض الأحيان إلى تحفيز العين بالعلاج الطبيعي من خلال القيام ببعض التمارين، وفي الحالات الأخرى المصاحبة بالحول يتم تصحيح الحول بالبوتكس أو العملية الجراحية لوضع العين في الوسط، ويكون النظر في هذه الحالة ضعيفاً، لذا يتم اللجوء في هذه الحالة أيضاً إلى تغطية العين".

وأكد أنه في حال التهاون في علاج الطفل في مرحلة مبكرة فإن العلاج لن يكون مجدياً بعد سن الثامنة أو التاسعة من العمر، مشدداً على أهمية علاج كسل العين في السنوات الأولى من عمر الطفل، تجنباً لخسارة الرؤية الثلاثية الأبعاد أو عمق الرؤية، إضافة إلى أن الكسل في هذه الحالة سيكون دائماً.



المستشفى الإرسالية الأمريكية د. شاميك شاه مسكنات الألم قد تسبب ضرر على الكلى فاستخدمها بحذر

قال استشاري أمراض الكلى في مستشفى الإرسالية الأمريكية د. شاميك شاه إن أكثر أمراض الكلى شيوعًا هي بسبب مرض السكري وارتفاع ضغط الدم، إذ إن 40% من مرضى السكر و25% من مرضى ارتفاع ضغط الدم يصابون بالفشل الكلوي. وأضاف يحدث الفشل الكلوي المزمن عندما يتسبب مرض أو حالة مرضية ما في إضعاف وظائف الكلى؛ ما يؤدي إلى تفاقم الضرر الواقع على الكلى على مدار شهور عدة أو سنوات. ومن أهم الأمراض والحالات التي تسبب الفشل الكلوي المزمن هي داء السكري من النوع الأول أو الثاني وارتفاع ضغط الدم.

وتابع "تعد أنواع مشكلات الكلى كثيرة ومتعددة، وقد تختلف باختلاف المسببات، أو فترة الإصابة، فبعض الأمراض تظهر عند إهمال أمراض أخرى، ومن أهم وأشهر أمراض الكلى هي الفشل الكلوي المزمن، إذ يعد من أمراض الكلى الأكثر شيوعًا، وتليها حصوات الكلى، أو تكون كريستالات في الدم في الكلى، التهاب كبيبات الكلى الناتج عن العدوى، أو بعض الأدوية، أو المشكلات التي تظهر عند الولادة وتكيسات الكلى، وهي من أمراض الكلى الوراثية وفي الأخير التهابات المسالك البولية".

وأشار إلى ازدياد أمراض الكلى في الآونة الأخيرة بسبب زيادة مرض السكر وارتفاع ضغط الدم لدى عامة السكان، مؤكدًا أنه يمكن الوقاية من أمراض الكلى الناتجة عن كليهما إذا تم اكتشافها مبكرًا بالأدوية مع تغيير نمط الحياة لدى المصاب.

وشدد على ضرورة اللجوء للطبيب في الإحساس بالحرقة عند التبول، أو الصعوبة في التبول، أو وجود الدم في البول، أو التبول بكثرة أثناء الليل مع تغيرات في شكل البول ولونه، بحيث يميل إلى اللون الغامق أو ظهور الرغوة فيه. هذا إضافة إلى ارتفاع ضغط الدم مع وجود انتفاخ أو تورم في الوجه أو حول العينين أو الساقين أو القدمين، مؤكدًا أنه ينبغي على المريض طلب العناية الطبية على الفور، لأن بعض أمراض الكلى إذا تم

40% من مرضى السكري مهددين بالإصابة بالفشل الكلوي

على تدفق الدم إلى الكلى ما قد يتسبب بمشكلات صحية، قائلًا "نصح دائمًا بعدم أخذ مسكنات الألم، إلا في حالة الضرورة القصوى كما ننصح بأخذها باستشارة الطبيب ولفترة محددة وليس كما يفعل البعض بأخذها لفترات طويلة، ما سيؤثر على وظائف الكلى". وأكد أن الحفاظ على الكلى أمر ضروري لتجنب مشكلات الكلى المزمنة التي قد تؤثر على صحة الإنسان، مبيّنًا أنه يمكن الوقاية من أمراض الكلى باتباع خطوات بسيطة من أهمها:

1. احصل على فحص مرة واحدة على الأقل في السنة.
2. الحفاظ على نسبة السكر في الدم وضغط الدم تحت السيطرة الجيدة.
3. التوقف عن التدخين.
4. الحفاظ على نمط حياة صحي مع 150 دقيقة على الأقل من التمارين في الأسبوع.

اكتشافها مبكرًا، فإنه يمكن علاجها، ولكن إذا تركت دون علاج فقد تزداد شدة المرض، ما قد يصعب علاجه، أو قد يؤدي إلى بقاء عمل الكلى. لذلك فإن من الضروري إجراء الفحوصات المنتظمة لوظائف الكلى، بحيث يتم إجراء فحص على الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض الكلى أو الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا أو أكثر، مع ضرورة الخضوع لإجراء فحص وظائف الكلى مرة واحدة على الأقل في السنة.

ومن أبرز أمراض الكلى شيوعًا هي الالتهابات البولية المتكررة التي يصاب بها العديد من الناس، مؤكدًا أن هذه الالتهابات هي من أكثر الأمراض الكلى شيوعًا، مبيّنًا أنه يمكن الوقاية من العدوى المتكررة عن طريق معالجة السبب المحدد الذي يؤدي الإصابة بالعدوى المتكررة.

وفي ظل التحذيرات المنتشرة بشأن مسكنات الألم وتأثيرها على الكلى أكد د. شاميك شاه أن تعاطي مسكنات الألم يؤثر على الكلى، إذ تؤثر المسكنات



مستشفى كيمز بالمحرق د. أكو سوناي جاكوب «النانو» أحدث التقنيات لتجديد الجلد التالف



كلما كبرنا في السن يصبح معدل تجديد خلايا الجلد أبطأ ما يؤخر من علاج آثار الجروح السطحية ويجعل مظهر الجلد باهتا لتراكم خلايا الجلد الميتة عليه، ولأن الجلد هو ما يزين الإنسان ويجعله، ويؤثر مظهر الجلد ونضارته على شكل الإنسان وجعله لذلك يجب الاهتمام بالجلد.



التكنولوجيا الحديثة توفر طرقاً مبتكرة لعلاج العيوب الجلدية

وقالت "هناك العديد من خيارات العلاج التي من أهمها ميكرونيديليغ، تقنية النانو، وهي أحدث العلاجات التي أثبتت فعاليتها في تجديد الجلد وهي آمنة لجميع أنواع البشرة". وأضافت "توجد تقنيات حديثة عدة تستخدم في تجديد الجلد في حالة فشل الطرق التقليدية في علاج آثار الندوب والجروح العميقة، وتعتمد هذه الطرق أساساً على تقشير الجلد".

وأكدت أن التكنولوجيا الحديثة توفر طرقاً مبتكرة لعلاج العيوب الجلدية في العيادات بإشراف الطبيب أو باستخدام منتجات، موضحة أنه على الرغم من توافر هذه التقنيات إلا أن الوقاية خير من العلاج، لذا يجب الاهتمام بالعناية بالجلد صباحاً ومساءً للحصول على بشرة صحية وجميلة.

وأكدت أن هناك العديد من الفوائد لتجديد الجلد، التي من أهمها تخليص الجسم من الجلد الجاف والباهت عن طريق إزالة خلايا الجلد الميتة من سطح البشرة، تفتيح مسام الجلد وتقليل ظهورها وترك الجلد نظيفاً، حيث يمكن أن يؤدي انسداد المسام إلى تكون البثور وحبوب الشباب، إضافة إلى جعل الجلد أكثر نعومة ونضارة وإعطائه مظهراً صحياً مشرقاً مع إخفاء الخطوط الدقيقة والتجاعيد وتوحيد لون البشرة.

وعن علاجات تجديد الجلد أشارت إلى أنها تعمل على تحسين واستعادة لون البشرة غير المتكافئ عن طريق زيادة إنتاج الكولاجين وتقليل التصبغ وإعطاء مزيد من التوهج واللون.

وعلى الرغم من أن الجلد هو الجزء الأكبر من أعضاء الجسم إلا أنه الأكثر إهمالاً. ويسعى كل شخص للحصول على بشرة مثالية، ولكن الذين يعانون من عيوب جلدية هم في الغالب ممن يبحثون عن حلول سريعة دون النظر إلى العوامل الداخلية والخارجية والرعاية طويلة الأمد اللازمة لتحسين مظهر البشرة.

وأضافت "يتعرض الجلد إلى التلف بسبب أشعة الشمس، إضافة إلى الشيخوخة واضطرابات الجلد، ما يؤدي إلى تلف الجلد وحدوث اضطرابات في الوجه ومناطق أخرى، فقد يتسبب بصاب الجلد بالتجاعيد، الخطوط الدقيقة، بقع الشمس، المسام المتضخمة، ندبات حب الشباب، تصبغ ما بعد الالتهاب".

وقالت استشاري أمراض جلدية د. أكو سوني جاكوب في مستشفى كيمز بالمحرق "يقوم الجسم ببعض العمليات الحيوية بصفة دورية ومن ضمن تلك العمليات التي لا نشعر بها تجديد خلايا الجلد، فالخلايا

طبيب الجلدية



د. حسن خلف
اعتني بصحة
شعركِ وابتعدي عن
استخدام الثوم قبل
أن تصابي بالحروق

أكد طبيب الجلدية د. حسن خلف أن الشعر أيضاً يحتاج إلى العناية والاهتمام كما تحتاج البشرة، إذ إن الشعر يتعرض إلى حرارة الشمس ما يصيبه بالجفاف والتساقط والتقصف، فقد يتسبب تغير درجات الحرارة والرطوبة المرتفعة في الإضرار بالشعر، وقد تبقى آثار هذا الضرر لفترات طويلة.

وأوضح أن هناك بعض الأنواع عليها دراسات وتساعد على نمو الشعر، ولكن قبل استخدام الفيتامين يجب إجراء بعض التحاليل مثل الغدة الدرقية ونسبة الهيموجلوبين ونسبة الحديد أو الفيريتين في الدم. مشيراً إلى أن هذه التحاليل مهمة للكشف عن أي نقص لدى المريض، إذ إنه في حال كان هناك نقص فإن الفيتامينات لن تساعده، وفي حال إجراء هذه التحاليل وتم التأكد من عدم وجود مرض معين يمكن البدء في الفيتامينات المساعدة، وهناك أنواع كثيرة وبعضها تساعد على إنبات الشعر، بشرط أن التحاليل تكون سليمة والشخص لا يعاني من مرض. وذكر أن للحفاظ على صحة وحيوية خلاصات الشعر فإنه يجب الاعتناء به في كل الفصول، وأشار إلى أن هناك عوامل أو خطوات تساعد على التخفيف من تساقط الشعر،

ويمكن البدء في اتباعها بالمنزل، ومن هذه الخطوات:

- 1- عدم استخدام الحرارة الشديدة في تجفيف الشعر.
- 2- تجنب النوم والشعر مبلل، إذ إن القيام بذلك سيؤدي إلى تساقط الشعر.

- 3- استخدام مشط شعر بأسنان واسعة.
- 4- استخدام الزيت مع الابتعاد عن أشعة الشمس والرطوبة.
- 5- استخدام قبعات أو تغطيات رأس تحتوي على عامل وقاية من الشمس.

أما المرضى المصابون بمشكلات مثل الثعلبية أو غيرها من الأمراض فعليهم:

- 1- اللجوء إلى الطبيب لمعرفة أسباب مشكلات الشعر ومشكلات التساقط.
- 2- إجراء جميع التحاليل المخبرية.
- 3- الابتعاد عن الأدوية الشعبية فهي لن تكون كافية لعلاج المشكلة.
- 4- تجنب استخدام الثوم، فالثوم ليس علاجاً لمشكلة تساقط الشعر كما يعتقد البعض، إذ إنه قد يسبب حرقاً.



استشارة طب الفم والأسنان

د. أمل السمك

تطور تقنيات علاج العصب وارتفاع نسبة نجاح العلاج

يتسبب عدم علاج العصب الأسنان في مضاعفات صحية مثل تكون الخراج وصديد أسفل جذر السن وتورم فم الوجه قد يمتد إلى الرقبة وحول منطقة العين متسبباً بالألام. كما إن إهمال العلاج قد يتسبب في تآكل العظم المحيط بالأسنان،

وقد شهد علاج العصب تطوراً كبيراً بسبب تطور التقنيات المستخدمة في العلاج والمواد المستخدمة. وبسبب تطور التقنيات الحديثة المستخدمة في علاج العصب أصبحت نسبة نجاح العلاج أكبر وأفضل من السابق. عندما يصل التسوس إلى أقصى المراحل ويلتهب العصب فأول حل هو علاج العصب. لا ننصح بعملية خلع الأسنان؛ إذ عند فقدان السن يكون الإنسان فقد جزءاً هائلاً.

ينبغي عدم التقليل من قيمة الأسنان، فهي جزء مهم للمضغ والنطق، ولها دور في قبول الفرد في المجتمع، فالمجتمع يتأثر بشكل الأسنان والابتسامة؛ لما لها تأثير اجتماعي على الفرد.

لا ينصح بإهمال صحة الفم والأسنان، فهي جزء من الصحة العامة ولها ارتباط وثيق بأمراض كثيرة في الجسم، وفي كثير من الأحيان تعتبر أمراض الفم والأسنان إشارة أو مدخلا إلى باقي الأمراض التي يكتشفها طبيب الأسنان ويحولها إلى باقي الاختصاصيين، فالفم بوابة الجسم للكشف عن بقية الأمراض.

يجب على كل شخص عمل الفحوصات المبكرة للأسنان لتجنب وصول التسوس لمنطقة العصب مع ضرورة اختيار طبيب الأسنان المختص والذي لديه خبرة طويلة في هذا المجال لضمان جودة العلاج

كشفت تقرير منظمة الصحة العالمية عن أن هناك بعض الأمراض النفسية الشائعة التي يمكن أن تصيب الإنسان في أي وقت من الأوقات، إلا أن بعضها يولد به الإنسان ويحتاج إلى محفز حتى يظهر على الفرد. وهناك قائمة بأكثر الأمراض النفسية شيوعاً والتي يمكن أن يصاب بها أي فرد منا، ومن أبرز هذه الأمراض:

1. اضطرابات القلق

بحلول العام 2019 هناك 301 مليون شخص مصابون باضطراب القلق حول العالم، منهم 58 مليون طفل ومراهق. وتقول منظمة الصحة «اضطرابات القلق تتميز بمشاعر الخوف المفرط والقلق والاضطرابات السلوكية ذات الصلة، وتكون أعراضها وخيمة بما يكفي لتسبب كرباً شديداً أو قصوراً جسيماً في الأداء».

2. الاكتئاب

في العام 2019 كان هناك 280 مليون شخص مصابون بالاكتئاب، منهم 23 مليون طفل ومراهق، بحسب تصنيف منظمة الصحة العالمية للأمراض النفسية. وشرح التقرير أن الاكتئاب من الأمراض النفسية التي تختلف عن تقلبات المزاج المعتادة والانفعالات العابرة إزاء تحديات الحياة اليومية. وخلال نوبة الاكتئاب، يعاني المكتئب من تكرار المزاج (الشعور بالحزن وسرعة الغضب والخواء) أو فقدان المتعة أو الاهتمام بالأنشطة، في معظم الأوقات، وكل يوم تقريباً، لمدة أسبوعين على الأقل.

3. الاضطراب ثنائي القطب

هناك 40 مليون شخص يعانون من الاضطراب ثنائي القطب حول العالم حالياً. ويعاني المصابون بهذا الاضطراب من نوبات اكتئاب متعاقبة تقترن بفترات من أعراض الهوس. وخلال نوبة الاكتئاب، يعاني المكتئب من تكرار المزاج (الشعور بالحزن وسرعة الغضب والخواء) أو فقدان المتعة أو الاهتمام بالأنشطة، في معظم الأوقات، وكل يوم تقريباً.

4. اضطراب ما بعد الصدمة

ترتفع معدلات انتشار اضطراب الصدمة والاضطرابات النفسية الأخرى في الأماكن المنكوبة بالنزاعات. وقد يصاب الفرد بهذا الاضطراب بعد التعرض لحدث أو مجموعة أحداث خطيرة أو مروعة للغاية. وبحسب منظمة الصحة العلمية يتميز هذا الاضطراب باسترجاع الحدث أو الأحداث الماضية الصادمة كالذكريات المزعجة، أو استحضار الذكريات، أو الكوابيس؛ فيجب تجنب الأفكار والذكريات المتعلقة بالحدث، أو تجنب الأنشطة أو المواقف أو الأشخاص الذين يذكرون الفرد بالحدث، والتصورات المستمرة بوجود تهديد وشيك حالياً.

5. انفصام الشخصية

انفصام الشخصية من الأمراض النفسية التي تؤثر على 24 مليون شخص تقريباً أو على شخص واحد من كل 300 شخص في أنحاء العالم بأسره، واتضح أن متوسط العمر المتوقع بين المصابين بانفصام الشخصية يقل بما يتراوح بين 10 سنوات و20 سنة عن عامة السكان.

6. اضطرابات الأكل

هناك 14 مليون شخص يعانون من اضطرابات الأكل، منهم 3 ملايين طفل ومراهق تقريباً، وأوضح التقرير أن اضطرابات الأكل، مثل فقدان الشهية العصبي والشرة المرضي العصبي، تشمل سلوك الأكل غير الطبيعي والانشغال بالطعام، وتوافقها مخاوف بارزة بشأن وزن الجسم وشكله.

أمراض نفسية شائعة تصيب الإنسان

5 أطعمة تساعد على تحسين نمو دماغ طفلك

الاعتماد على نظام غذائي معين أو مجرد ممارسة الرياضة لن يؤدي إلى إنقاص الوزن. إن ما يحتاجه المرء لتحقيق أهدافه في إنقاص الوزن هو إحداث التوازن بين النظام الغذائي السليم والتمارين الرياضية. وهناك بعض المشروبات التي يمكن أن تساعد في رحلة إنقاص الوزن، إذ ينصح اختصاصيو التغذية بـ 4 مشروبات يمكن أن تكون رقيقًا نافعًا في رحلة إنقاص الوزن، وهي:

1. البيض

ناول الأطفال للبيض خصوصًا على وجبة الإفطار أمر مهم للغاية، حيث يجب أن تشتمل الوجبة على مزيج من الكربوهيدرات والبروتين وكمية صغيرة من الدهون الصحية للحفاظ على نشاطهم طوال اليوم، والبيض غني بالبروتين، كما أنه يحتوي على مادة الكولين التي تساعد في تطوير الذاكرة.

2. الأسماك الزيتية

الأسماك الزيتية غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية ومفيدة لنمو الدماغ وصحتها، فهي مكونات ضرورية لبناء الخلايا.

3. الشوفان أو دقيق الشوفان

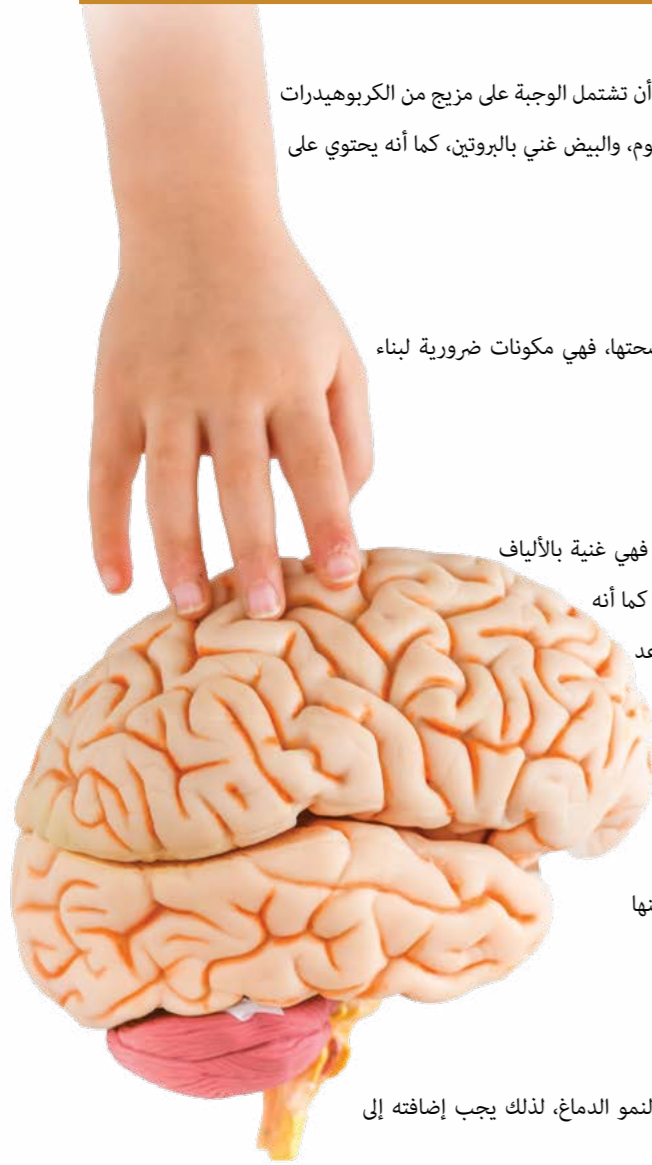
الشوفان أو دقيق الشوفان مصادر ممتازة للطاقة التي تعزز عمل الدماغ، فهي غنية بالألياف ما يحافظ على شعور الأطفال بالرضا ويمنعهم من تناول الوجبات السريعة، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من فيتامينات E و B المعقدة والزنك، التي تساعد أدمغة الأطفال على العمل في أفضل حالاتها.

4. الخضروات الملونة

الخضروات غنية بمضادات الأكسدة التي تساعد في الحفاظ على صحة خلايا المخ، مثل الطماطم والبطاطا الحلوة والجزر والسبانخ، التي يجب تضمينها بالنظام الغذائي لطفلك.

5. الفول

الفول مصدر كبير للبروتينات والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الطفل لنمو الدماغ، لذلك يجب إضافته إلى النظام الغذائي الخاص به.



4 سلوكيات يومية تضر الكليتين... توقف عنها اليوم



1. الأدوية المسكنة للألم،

إذ إن هناك أنواعا كثيرة من الأدوية قد تتسبب بضعف الكلى، ولكن تظل أدوية تسكين الألم أحد الأسباب الرئيسة في ضعف الكلى، خصوصا مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، التي يستسهل البعض تكرار تناولها وبجرعات عالية، من دون إدراك الآثار الجانبية طويلة المدى التي يمكن أن تضر الكلى.

2. تناول الملح والصوديوم يؤثر بشكل كبير على الكلى،

وعلى الرغم من أن الصوديوم عنصر ضروري للحفاظ على صحة وكفاءة عمل خلايا الجسم، إلا أنه يمكن تزويد الجسم بالكمية الكافية منه عبر شرب الماء وتناول المنتجات الغذائية الطبيعية. ولكن يظل الإفراط في تناول الصوديوم شائعا جدا في أرجاء العالم كافة، رغم أنه أمر مؤذٍ للجسم، خصوصا أنه يتسبب في ارتفاع ضغط الدم، وبالتالي الإضرار بالكليتين، وكذلك زيادة فرص الإصابة بحصوات الكلى.

3. عدم شرب الماء من العوامل التي تضر بالكليتين،

إذ إن عدم توافر الماء في سائل الجسم سيتسبب في جفاف الجسم واضطرار الكليتين بسبب تراكم الفضلات والأحماض في الجسم.

4. عدم إفراغ البول من المثانة يتسبب بتضخم المثانة،

وقد يعود البول إلى الكليتين. وحينئذ، يمكن أن تمتلئ الكليتان بالبول لدرجة أنهما تنتفخان وتضغطان على الأعضاء المجاورة. ويمكن أن يؤدي هذا الضغط إلى تلف الكلى، والإصابة بأمراض الكلى المزمنة والفشل الكلوي.



يولد الإنسان بكليتين تعملان على تصفية الفضلات من الجسم، وإخراجها في البول، وإبقاء كفاءة الكلى وفق المعدلات الطبيعية سيضمن سلامة عمل أعضاء الجسم خصوصا القلب والدماغ والعضلات، إلا أن هناك عوامل مؤذية قد تتسبب بالضرر عليهما، ومن أبرز العوامل التي عليك تجنبها:



1. المكسرات

تعتبر المكسرات من أكثر الخيارات وأفضلها في "الدايت"، لاحتوائها على نسبة عالية من العناصر الغذائية المهمة، التي تساعد على الشبع والامتلاء، مثل الألياف والدهون الصحية والبروتين، إلى جانب تميزها بمحتواها المنخفض من السعرات الحرارية.

2. التفاح

يعتبر التفاح من أفضل المغذيات لغناه بالألياف، التي تساعد على الشعور بالشبع لفترة طويلة، لاسيما محتواه من الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم أثناء الدايت.

3. البطاطس المسلوقة

تتحكم البطاطس المسلوقة في الشعور بالجوع، حيث يحتاج هضمها إلى الكثير من الوقت، إلى جانب قدرة البطاطس المسلوقة على التخلص من الدهون المتراكمة بمنطقة البطن والخصر، لهذا فهي مهمة في الدايت.

4. الشوفان

يساعد الشوفان على الشعور بالشبع والامتلاء لفترة كبيرة، أكثر من غيره من الأطعمة، لاحتوائه على الكثير من الألياف، والتي تخفض مستويات هرمون "الجريلين" بالجسم، لاسيما دورها الفعال في تحسين حركة الأمعاء وتسهيل عمليتي الهضم والإخراج وضبط نسبة السكر بالدم، وبالتالي يدعم خسارة الوزن كثيرا.

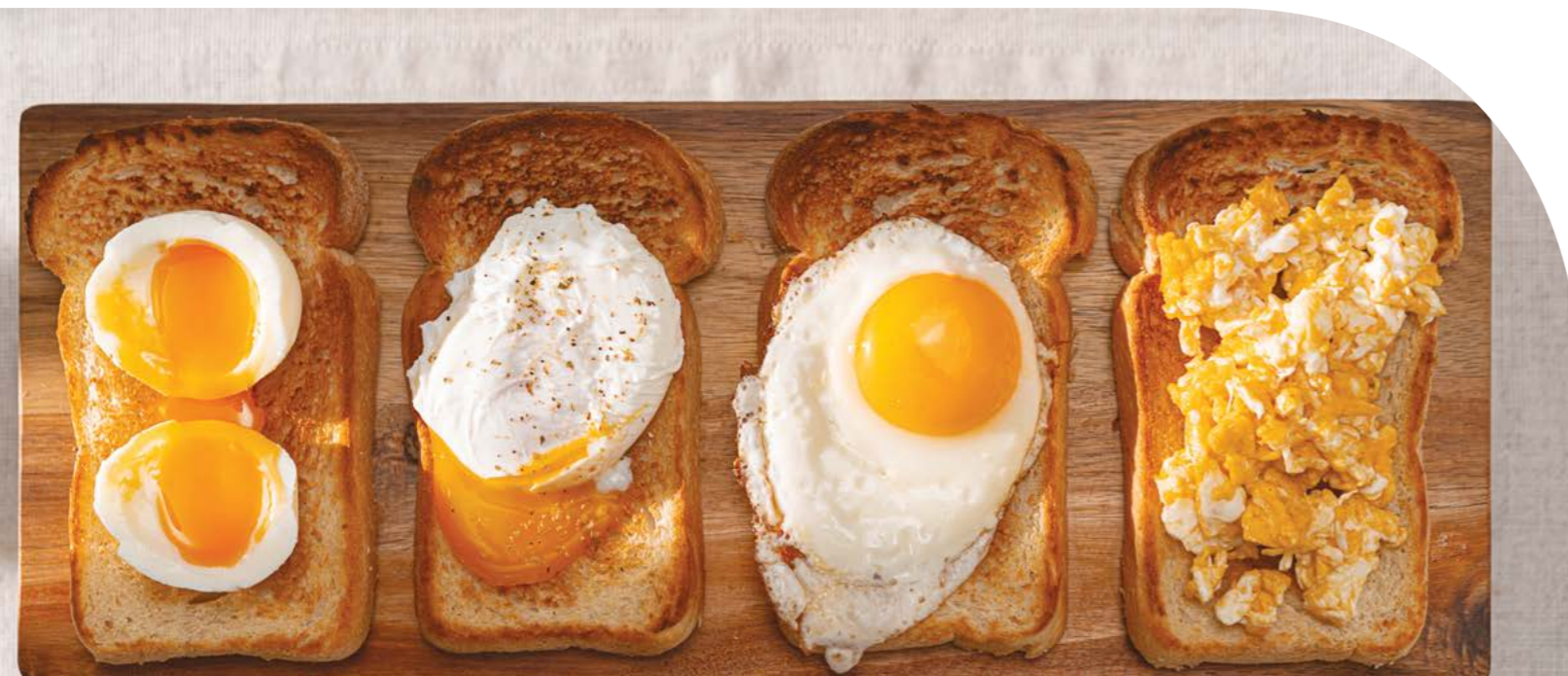
5. البيض

يعتبر البيض من الأطعمة المناسبة على وجبة الإفطار، لاحتوائه البروتين، والذي يدعم الشبع وعدم الشعور بالجوع لفترات طويلة، فهو يسد شهيتك حتى الوجبة التالية.



سد شهيتك قبل أن يزداد وزنك

الشهية هي الرغبة في تناول الطعام، أما الجوع فهو الحاجة العضوية لتناول الطعام، وليس ضرورياً أن يتحكم الجوع في الشهية. وزيادة الشهية عادة ما تؤدي إلى المبالغة في تناول الأطعمة، ما سيزيد وزنك، لذا من الضروري أن تلجأ لبعض الحيل لكبح شهيتك لكي تحافظ على وزنك المثالي. وهناك بعض الأطعمة التي تساعد على كبت شهيتك وقد تساعد أيضا على تجنب زيادة الوزن ومن هذه الأطعمة:





5 أهمور تدمر صحة قلبك

يعتبر القلب البشري من الأجزاء التي من المفترض ألا يتم العبث معها أو إهمالها مطلقاً؛ لأن حياة الإنسان متوقفة على صحة تلك العضلة التي تبذل مجهوداً خرافياً منذ الثانية الأولى لولادته. وهناك بعض العادات الحياتية التي يقوم بها البشر يومياً وهم غير مدركين أنها تدمر عضلة القلب وتضعفها ببطء. ومن أبرز هذه العادات:

1. الإفراط في تناول الأطعمة المقلية

هناك العديد من الدراسات التي أثبتت أن تناول الأطعمة المقلية بكثرة يرفع من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، مثل: أمراض القلب، ومرض السكري النوع الثاني. وفي إحدى الدراسات لاحظ الباحثون أن النساء اللواتي تناولن حصة واحدة أو أكثر من السمك المقلي أسبوعياً كانت فرصة إصابتهن بأمراض القلب أعلى بنسبة 48% مقارنة بالنساء اللاتي تناولن حصة إلى ثلاث حصص شهرياً.

2. الإفراط في تناول الوجبات السريعة

تحتوي الوجبات السريعة على كميات عالية من الكوليسترول والملح، وهما عنصران يساهمان في مشاكل القلب ومشاكل الأوعية الدموية. وتأثيرات سلبية على ضغط الدم. يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الكوليسترول إلى تراكم الترسبات في الشرايين أو تصلب الشرايين.

3. الإفراط في تناول الأجبان السائلة

تتكوّن معظم الأجبان السائلة وليس كلها من الدهون المشبعة حيث تحتوي الحصة الواحدة من الجبن السائل على 5 غرامات من هذه الدهون، ويمكن أن يُسبب تناول الدهون المشبعة بشكلٍ كبير الإصابة

بأمراض القلب، وغيرها من المشاكل المتعلقة به، حيث ترتبط الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة بزيادة مستوى الكوليسترول في الدم مما في ذلك الكوليسترول الضار، ممّا قد يرفع من خطر الإصابة بالسكتة القلبية وغيرها من أمراض القلب.

4. استهلاك اللحوم المصنعة

وهي اللحوم التي تتواجد بكثرة في الوجبات السريعة والوجبات المقلية مثل البرجر والنقانق وصدور الدجاج المقلية وغير ذلك. فتناول تلك الأطعمة بشكل متكرر يؤدي إلى انسداد الشرايين والتأثير بالسلب على الشريان التاجي وتشجيع دمك بالكوليسترول الضار. وأخطر ما في الأمر أن كل تلك الأمور تحدث على المدى الزمني المتوسط.

5. قلة ممارسة الرياضة

لم يصمم جسد الإنسان من أجل السكون والكسل وعدم الحركة؛ فأجساد البشر تحتاج دائماً إلى الحركة وممارسة الرياضة حتى لا تُخزن الدهون وتراكمها على العضلات والأعضاء الحيوية، وأيضاً على القلب والشرايين والأوعية الدموية المتصلة بها.





أطعمة ستحسن ذاكرتك وأخرى ستدمرها

يعد المخ أهم أعضاء الجسم، لأنه يساعد في عمل القلب والرئتين وباقي الأجهزة الأخرى، لذا من المهم أن يكون في أفضل حالة من خلال اتباع نظام غذائي صحي.

ووفقًا لدراسة علمية، فإن أحماض أوميغا 3 الدهنية وفيتامين 12 وفيتامين 6 وفيتامين ك مفيدة للمخ. وتلعب الأغذية، التي يتم تناولها دورًا رئيسًا في الحفاظ على صحة المخ ويمكن أن تساعد على تحسين أداء مهامه التي تتضمن الذاكرة والتركيز على المدى القصير والطويل.

وهناك بعض الأطعمة التي ستساعد على تحسين ذاكرتك، والتي من أهمها البيض، إذ يمكن أن يؤدي نقص فيتامين D إلى ضعف المهارات المعرفية، وبالتالي من المهم الحفاظ على تلك المستويات من خلال تناول البيض الغني بفيتامين D. كما توجد العناصر الغذائية الصديقة للمخ في صفار البيض، لذا يجب التأكد من تناول صفار البيض خصوصًا في وجبة الإفطار، وينصح بشرب شاي البابونج، إذ إنه يحسن الوظيفة الإدراكية ويمكن أن يقلل أيضًا من التوتر ويعزز التركيز والذاكرة. وينصح أيضًا بأكل اللوز وذلك لقدرته على تحسين الذاكرة لدى البشر، لأنه غني بفيتامين E.

كما يعد الأفوكادو أحد أهم مصادر الدهون الصحية غير المشبعة التي ثبت أنها تدعم الدماغ ووظائفه، وهو يساعد في خفض ضغط الدم، وبالتالي منع الضرر المعرفي. كما يحتوي الأفوكادو على العديد من العناصر الغذائية الأساسية الأخرى المهمة للمخ والصحة العامة.

ووفقًا للبحوث، فإن مركب الكركمين الموجود في الكركم يساعد في تحسين الذاكرة والحالة المزاجية لدى البالغين. وإلى جانب الكركم، يمكن أيضًا تضمين الجوز والثوم والشاي الأخضر في النظام الغذائي. وفي المقابل هناك أطعمة قد تدمر ذاكرتك، منها المشروبات السكرية، إذ يمكن أن يؤدي السكر الزائد إلى تلف وظائف الذاكرة والدماغ، وترتبط المشروبات السكرية أيضًا بمرض الزهايمر والخرف. لذا يجب تجنب المشروبات السكرية مثل الصودا ومشروبات الطاقة وعصائر الفاكهة لتقوية الذاكرة والحفاظ على صحة الدماغ.

كما أن تناول كميات كبيرة يوميًا من صلصة الصويا لا يفيد صحة الجسم عموماً ويؤثر بشكل خاص على أداء المخ لوظائفه، وبالتالي يضعف الذاكرة والتركيز على المدى الطويل. ووفقًا لدراسة علمية، تبين أن تناول الكثير من الأطعمة المليئة بالملح والصوديوم مثل صلصة الصويا يمكن أن يعيق تدفق الدم إلى الدماغ، ما يؤثر على المهارات والذاكرة. كما يمكن أن يؤدي تناول الملح بكميات كبيرة إلى اختلال التوازن والإصابة بالجفاف، وهو أمر غير مفيد للعديد من وظائف المخ.



الشاي العشبي

يمكن أن يساعد شرب كوب من شاي الديتوكس العشبي في الصباح على بدء رحلة إنقاص الوزن. يحتوي شاي الديتوكس على مزيج من الأعشاب مثل الهندباء والزنجبيل وجذر عرق السوس التي تساعد على إزالة السموم من الجسم والمساعدة في إنقاص الوزن.



ماء الكركم

يعد الكركم من التوابل، التي لها خصائص مضادة للالتهابات ويمكن أن تساعد في إنقاص الوزن عن طريق تقليل الالتهابات في الجسم. يمكن أن يساهم الالتهاب في زيادة الوزن، لذا فإن تقليله يمكن أن يساعد على إنقاص الوزن. ويمكن خلط مسحوق الكركم بالماء الدافئ وقليل من العسل أو الليمون.

مشروبات تساعدك في إنقاص الوزن

الاعتماد على نظام غذائي معين أو مجرد ممارسة الرياضة لن يؤدي إلى إنقاص الوزن. إن ما يحتاجه المرء لتحقيق أهدافه في إنقاص الوزن هو إحداث التوازن بين النظام الغذائي السليم والتمارين الرياضية. هناك بعض المشروبات التي يمكن أن تساعد في رحلة إنقاص الوزن، إذ ينصح اختصاصيو التغذية بـ 4 مشروبات يمكن أن تكون رقيقًا نافعًا في رحلة إنقاص الوزن، وهي:

مشروب خل التفاح

يشتهر خل التفاح كعنصر يساهم في فقدان الوزن، حيث يمكن أن يساعد في كبح الشهية وزيادة التمثيل الغذائي. ويمكن أن يساعد شرب خل التفاح الممزوج بالماء والعسل وعصير الليمون في الصباح على تهدئة الجسم وتقليل الانتفاخ.

ماء الليمون

يتميز الليمون بأنه غني بفيتامين C، والذي يمكن أن يساعد في زيادة التمثيل الغذائي، كما أنه يحتوي على البكتين، وهو نوع من الألياف التي يمكن أن تساعد في كبح الشهية.



يعاني العديد من الناس من الهالات السوداء تحت أسفل العين، وربما أنها قد تسبب الحرج أيضاً للعديد، فالهالات السوداء أسفل العين مشكلة تواجه الأغلبية، وإذا لم يتم علاج هذه الهالات السوداء بشكل صحيح، فيمكن أن تكون مشكلة طويلة الأمد بالنسبة للكثيرين، ولأن الجلد أسفل العين ضعيف ونحيف يجعله عرضة للاسمرار بسهولة بمرور الوقت، بجانب حالات أخرى تسبب الهالات السوداء مثل فرط التصبغ وضعف الدورة الدموية وفقدان فيتامين سي.

تظهر الهالات السوداء كتصبغات أسفل الجفن السفلي للعين، ويتفاوت لونها من اللون الأزرق إلى البني الداكن أو الأسود وفقاً للون البشرة. ربما أصبح من السهل التخلص أو الوقاية من هذه الهالات باتباع بعض النصائح التالية التي يمكن أن تساهم في الحد من هذه المشكلة.

1. استخدام كمادات باردة أسفل العين لمدة 20 دقيقة؛ مما يساعد على تضيق الأوعية الدموية وعدم ظهورها أسفل الجلد.

2. استخدام أكياس الشاي الباردة يساعد على إخفاء الهالات؛ لاحتواء الشاي على الكافيين ومضادات الأكسدة التي تعمل على تحسين الدورة الدموية وتقليل التورم. كذلك تساعد البرودة على تضيق الأوعية الدموية.

3. رفع الرأس أثناء النوم لتقليل التورم، وتجنب التعرض لأشعة الشمس.

4. استخدام بعض العلاجات الموضعية، مثل شرائح الخيار، أو فيتامين ك ممزوجاً مع الكافيين، أو فيتامين هـ مخلوطاً مع زيت اللوز.

5. وضع كريمات تفتيح البشرة فقد ثبت أن الكريما الغنية بفيتامين C والرتينويد وحمض الهيالورونيك مفيدة في تقليل البقع الداكنة تحت العين.

6. استخدام كريم ترطيب تحت العين إذ يساعد وضع كريم تحت العين في تقليل الخطوط الدقيقة والهالات السوداء والانتفاخ بينما تساعد مكوناته المرطبة على تهدئة الانتفاخ، ويمسحك ترطيب البشرة لفترة طويلة، بالإضافة إلى ذلك، تقدم هذه التركيبة الآمنة والفعالة فرقاً واضحاً في 3-6 أسابيع.

7. أسهل وأفضل علاج لتقليل الهالات السوداء هو النوم جيداً، حيث أن قلة النوم تظهر الإجهاد على العين والمنطقة المحيطة بها.

8. علاج الهالات السوداء بالليزر أو التقشير الكيميائي، اللذان يعملان على تقشير البشرة وإزالة التصبغات.

9. حقن الفيلر تحت العين، مما يعمل على زيادة امتلاء المنطقة المحيطة بالعين وإخفاء الهالات.

10. زرع الدهون أسفل العين وقد أثبتت فعالية هذه التقنية.

تخلص من الهالات السوداء في المنزل وبخطوات بسيطة



أكد صاحب مركز الدوي للرياضة والفنون القتالية عبدالله الدوي: "بأن الفنون القتالية والتنافسية لها العديد من الفوائد التي تساعد الفرد الممارس لها، إذ تساعد هذه الفنون تساعد على تحسين الذاكرة، إذ تساعد تكرار التمارين في الفنون القتالية بشكل كبير في تحسين ذاكرة الإنسان.

وقال: "إن الفنون القتالية تساعد أيضاً على زيادة التركيز، إذ يمكن أن تكون الفنون القتالية مفيدة لأولئك الذين يعانون من قلة التركيز، فمثلاً يمكن أن تساعد أساليب التدريب المستخدمة في فنون الدفاع عن النفس في زيادة التركيز".

وأضاف: "كما أن تعلم هذه الفنون يساعد أيضاً على تعزيز الثقة بالنفس إذا كان الفرد يفتقر إلى الثقة بالنفس، فننصح دائماً بتجربة أنواع عديدة من الفنون القتالية وخصوصاً الكاراتيه فهي تساعد في تعزيز الثقة بالنفس، خصوصاً بعد الفوز على الخصم في عدة مبارزات".

وأكد الدوي بأن التايكوندو، هي واحدة من أفضل الرياضات الموجودة، لأنها توفر تقنيات دفاعية وهجومية فريدة، كما توفر العديد من الفوائد للصحة البدنية والعقلية.



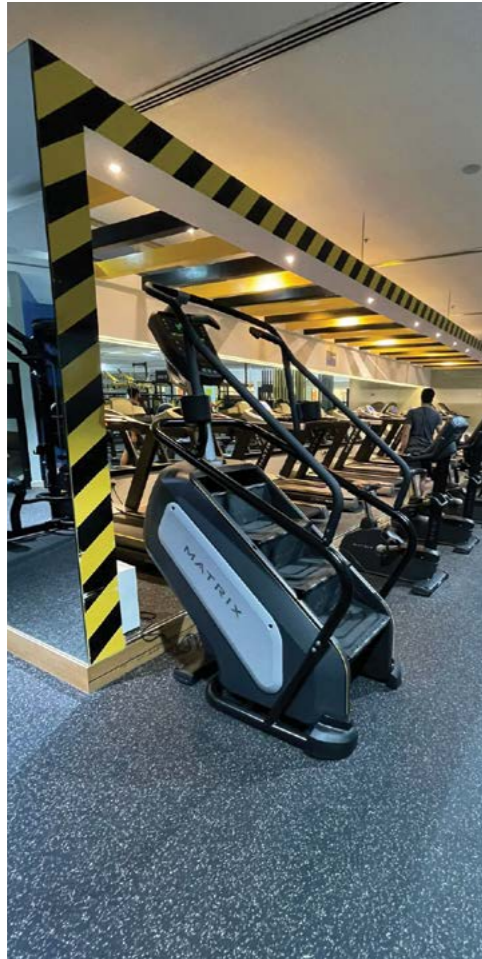
الفنون القتالية تساعد على تحسين الذاكرة والتركيز

مركز الدوي للرياضة
يوفر أفضل الخدمات لتعليم الفنون
القتالية والتنافسية

وأشار عبدالله الدوي أن مركز الدوي للرياضة والفنون القتالية يضم أكثر من 500 ويشارك في المسابقات الدولية في التايكوندو وغيرها من الفنون القتالية فهو أول مركز يهدف إلى تعليم العائلة من الأب والأم والأبناء أيضاً الفنون القتالية بمختلف أنواعها. وأضاف: "لقد كان لتمكين دعماً في انطلاق المركز خلال فترة التأسيس، إذا تساهم تمكين في دعم المشاريع البحرينية وانطلاقها، كما تساعد وتساهم أيضاً في استمرارية هذه المشاريع".

والجدير بالذكر أن الفنون القتالية تساعد على استعادة الإدراك الكلي للدماغ. كما تساعد هذه التمارين في تطوير قدرة الأشخاص على حل الألغاز وتحديد المخاطر وتفاديها، لذا ينصح بها للأطفال خصوصاً أن الباحثون وجدوا بأن تدريبات الفنون القتالية تقلل من مستوى السلوك العدائي لدى الأطفال، حيث إن هذه الأنواع من التمارين تستنزف طاقة الأشخاص كلياً، وتتركهم مزاج معتدل وسعيد.

وأوضحت الدراسات أن بعض أشكال الفنون القتالية تركز بشكل كبير على عملية التحكم بالتنفس وتساعد على التأمل. ويؤدي ذلك بدوره للشعور بالراحة وقلّة الإجهاد والنشاط الدائم عند الأطفال والبالغين. كما أظهرت الدراسة أن تمارين الكاراتيه تسبب انخفاض مستويات الاكتئاب بعد فترة التدريب لدى الأشخاص الذين مارسوها بجديّة. وأفادت أيضاً أن هؤلاء الأشخاص يظهرون مستوى أعلى من احترام الذات.



ومن أهم الفوائد الصحية لرياضة التايكوندو زيادة مرونة الجسم، تقوية العضلات، تقويم المظهر الخارجي للجسم، رفع قوة الجسم والقدرة على التحمل، تقليل التوتر، تحسين مستوى التركيز، زيادة الثقة بالنفس، خفة الحركة وردود الفعل. إعطاء القدرة على الانضباط الذاتي وتحقيق التوازن.

وقد حرص صاحب مركز الدوي للرياضة والفنون القتالية عبدالله الدوي على إنشاء مركز رياضي، إذ قال: "فكرة إنشاء المركز جاءت بهدف إنشاء مركز متكامل يضم جميع أنواع الرياضات من الرياضة القتالية والتنافسية و باقي الرياضات الأخرى".

وأضاف: "المركز يعد من المراكز العائلية التي يمكن للعائلة بجميع أفرادها قضاء وقتها فيه بممارسة الرياضة والفنون القتالية، إذ إن المركز يستضيف الرجال والنساء والأطفال وذلك لممارسة الرياضة وتعلم الفنون القتالية".

وتابع: "يعد المركز من النوادي الصحية للممارسة الملائمة والكونغ فو والرياضة والبوكسينغ والتايكوندو وغيرها من الفنون القتالية. كما أن المركز يضم عيادة رياضية ومختبر الأداء الرياضي العالي أداء اللاعبين".

وكما أن رياضة التايكوندو أيضاً العديد من الفوائد الهامة للصحة النفسية منها زيادة الثقة في النفس، تنشيط العقل، تصفية الذهن، زيادة القدرة على التركيز ورفع مستوى الوعي.

ويذكر أن من أنواع الفنون القتالية هي الكاراتيه تتضمن بعض الحركات المدهشة من اللكمات والركلات وتعد فن قتالي نشأ في اليابان هدفه التركيز على الدفاع عن النفس. كما يعد الكونغ فو فن قتالي صيني. وأما الجودو هي فنون قتالية يابانية وتعد أيضاً رياضة تنافسية شائعة في أستراليا وفي جميع أنحاء العالم وتحتاج إلى القوة العقلية والبدنية من أجل هزيمة الخصم، وتتضمن الجودو حركات عديدة مثل رفع الخصوم ورميهم على ظهورهم.



ولفت نوروز إلى أن كثيرين يعتقدون أن ممارسة الرياضة تكون مقتصرة على المتعة والترفيه، قائلاً: "يجب أن تكون الرياضة أسلوباً للحياة، فهي وسيلة مهمة للحفاظ على الجسم ولياقته، كما أنها تساعد على التخلص من الوزن الزائد، إضافة إلى أن الرياضة تساعد على تخليص الجسم من فائض الطاقة السلبية فيه، كما تُساهم في تحفيز الطاقة الإيجابية، وزيادة القدرة على الفهم، والحفظ والاستيعاب".

وأضاف "في النادي نحاول جعل الرياضة أسلوباً للحياة، لذا تم تخصيص حصص تدريب جماعية، تدريب شخصي، وتصميم وإعداد البرامج لخسارة الوزن، إعداد الرياضيين، بالإضافة إلى تخصيص حصص للأطفال".

وهناك فوائد كثيرة للرياضة على الجسم، حيث تُساهم في الحفاظ على وزنٍ مثالي للجسم، وتمنحه المظهر المشدود والجميل، الخالي من الترهلات، وتُحسن من عملية التنفس، وتزيد كمية الأكسجين التي تتدفق للدم، وتُنشط الدورة الدموية. فالرياضة استثمار في الصحة، وطريقة مثلى لزيادة النشاط، وتساهم ممارستها دورياً في فقدان الوزن والتحكم به أو السيطرة عليه، وتجنب السمنة.

ومن الصعب تجاهل الفوائد الصحية لممارسة الرياضة والأنشطة البدنية المنتظمة، إذ يستفيد منها الجميع بغض النظر عن السن أو الجنس أو القدرة البدنية، لذا قرر نادي «comin» تخصيص صفوف رياضية يومية تركز على جميع العوامل البدنية التي يحتاجها الإنسان في حياته، إضافة إلى أنه استطاع تغيير بعض المفاهيم الخاطئة فيما يتعلق بالرياضة، وذلك بدعم من "تمكين" والمساهمة في دعم النادي خلال فترة التأسيس.

وأكد نوروز أن الرياضة تعتبر من الأمور المهمة التي ينبغي على كل شخص الانتظام بممارستها؛ وهي وإن كانت وسيلة للترفيه والتسلية وضياع الوقت أو حتى الشعور بالمتعة، لكنها ينبغي أن تكون أسلوب حياة، بحيث تتم ممارستها بشكل منتظم للحصول على أكبر فائدة منها.

وقال نوروز: "في النادي نحاول تغيير المفاهيم الخاطئة المنتشرة عن الرياضة خصوصاً لمن يرغب في خسارة الوزن، إذ إن العديد من المصابين بالسمنة يمارسون الرياضة لأشهر بسيطة بهدف خسارة الوزن ليتوقفوا بعدها، ما يؤدي إلى عودة الوزن المفقود، لذا نحرص في النادي على تغيير هذه المفاهيم، ومنها أن الرياضة فقط لخسارة الوزن وأنه يجب التوقف عنها بمجرد خسارة بعض الكيلوغرامات، فممارسة الرياضة بمختلف التمارين تساعد الإنسان على الحفاظ على لياقته البدنية".



الرياضة أسلوب حياة

المدرّب الرياضي
حسن نوروز

تعد ممارسة الرياضة ضرورة ملحة في عصرنا الحالي، فهي أسلوب حياة نحو الأفضل، وباب للتخلص من الوزن الزائد والحفاظ على لياقة الجسم، وهي مصدر لتحسين الصحة النفسية في زمن يشترك فيه الجميع من الضغوطات. ومع أهمية الرياضة، انطلق نادي «comin» في زمن تسوده السرعة وأصبح الكل يعاني من الضغط والانشغال، فكان هذا النادي بمثابة دعوة للعودة إلى عالم الرياضة، فالرياضة كما قال المدرّب الرياضي حسن نوروز ليست ترفيهاً فحسب، وإنما وسيلة للحفاظ على اللياقة البدنية والتخلص من ضغوطات الحياة في ظل التغييرات الحياتية التي يعيشها الإنسان.

تخلص من دهون البطن بهذه الطرق

تعد الدهون الموجودة حول المعدة من أسوأ الدهون التي يجب التعامل معها، لأنها عنيقة ولا تتزحزح بسهولة. إن زيادة دهون البطن والدهون الحشوية التي تحيط بالأعضاء الداخلية لجسم الإنسان يمكن أن تضر بالصحة، بل يمكن أن تؤدي إلى حالات مرضية، مثل داء السكري ومشكلات الكبد وأمراض القلب. ولتجنب المضاعفات والمساعدة على تقليل دهون البطن يمكن القيام ببعض الخطوات التي قد تساعد في تحقيق هذا الهدف، وذلك من خلال:

• تدريب العضلات الكبيرة

سيكون من المفيد التركيز عند ممارسة التدريبات الرياضية على المجموعات العضلية الكبيرة، لأنها ستساعد على حرق مزيد من السعرات الحرارية. يمكنك ممارسة تمارين القرفصاء والرفعة والضغط على الصدر وشد الساقين وتمارين أخرى متعددة المفاصل وتتضمن تمرين عضلات أكبر.

• التقليل من السعرات الحرارية

إن نقص السعرات الحرارية هو السبيل لتحقيق الهدف إذا كنت تريد إنقاص الوزن. وستكون الخطوة التالية هي حرق سعرات حرارية أكثر مما تستهلكين. ربما تحتاجين حتى إلى خفض 20 - 25 % من مدخولك الغذائي اليومي للوصول إلى هذه المرحلة.

• تمرين لوح الخشب

إن تمرين بلانك أو لوح الخشب، بالطريقة الصحيحة، هو واحد من أفضل التمارين الرياضية، التي ستساعد على تقوية جذعك وزيادة قدرة العضلات على التحمل.

• المشي 12 ألف خطوة

يسهم المشي لما لا يقل عن 12000 خطوة كل يوم في بناء جسم قوي وتحسين الصحة وإنقاص الوزن.

• تحسين نمط نومك

إن العامل الأخير والأهم هو روتين النوم. إذا كنت تنام وتستيقظ في الوقت المحدد، فسوف يتعافى جسمك بسرعة وستقل فرصك في اكتساب دهون البطن. لذا احرص على الحصول على ما لا يقل عن 7 إلى 8 ساعات من النوم كل ليلة.



حميات غذائية معتمدة عالميا تساعدك على إنقاص الوزن

مع التقدم الحاصل في علوم التغذية، برزت حديثًا برامج عديدة للتغذية السليمة والحمية الغذائية، وتزايد الاهتمام بها خلال السنوات الأخيرة. ويساعد النظام الغذائي الصحي الإنسان طوال مسار حياته على الوقاية من أمراض سوء التغذية بأشكاله المختلفة، فضلا عن مجموعة من الأمراض غير السارية والأمراض ذات الصلة.

وهناك اختلافات كثيرة بين الأنظمة الغذائية المتبعة من ناحية النوعية والتوازن الصحي والخصائص الفردية من العمر والجنس ونمط الحياة ودرجة النشاط البدني اليومي، وكذلك المستوى والسياق الثقافي. ومن أبرز الحميات التي شهدت صدى والتي لها دور كبير في إنقاص الوزن:

1. حمية الصيام المتقطع:

يعود هذا النظام الجسم على فترات صيام بدلا من تقييد الأطعمة المتناولة، حيث يعتبر ناجحا عندما يتعلق الأمر بفقدان الوزن طالما أنك لا تبالي في التعويض عن طريق تناول مزيد من الطعام خلال فترات الراحة. ويقلل هذا النظام من علامات الالتهاب ومستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية ومستويات السكر في الدم.

2. حمية البحر الأبيض المتوسط:

من الحميات الغذائية الصحية والمتوازنة، حيث تعد حمية سليمة صحية، وغنية بالفواكه، والخضراوات، والأسماك، والحبوب الكاملة إلى جانب الدهون الصحية كزيت الزيتون والمكسرات والأفوكادو. ولهذه الحمية القدرة على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والكوليسترول والزهايمر، بالإضافة إلى مرض باركنسون ومرض السرطان.

3. الحمية الكيتونية (الكيتو):

نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يعد الأفضل والأكثر فعالية في تقليل دهون الأحشاء، حيث يعتمد على الحد من تناول الكربوهيدرات بشكل كبير (أقل من 50 غراما في اليوم تقريبا)، واستبدال الدهون بها. وخفض تناول الكربوهيدرات يضع الجسم في حالة استقلابية فعالة في حرق الدهون الضارة، والحصول على الطاقة اللازمة لنشاط الجسم والضرورة للدماغ، ويمكن للوجبات الغذائية الكيتونية أن تسبب انخفاضا كبيرا في مستويات سكر الدم، والأنسولين، إضافة إلى العديد من الفوائد الصحية الأخرى.

4. حمية باليو أو "العصر الحجري":

هو نظام الغذاء الحجري هو خطة نظام تغذية تعتمد على الأطعمة المشابهة لما كان يتناوله الإنسان قبل فترة العصر الحجري القديم، حيث يقتصر على الأطعمة مثل اللحوم اللينة، والزيتون المشتقة من الفواكه والمكسرات، مثل زيت الزيتون، أو زيت الجوز، والفواكه والخضراوات والأسماك، لا سيما تلك الغنية الأحماض الدهنية، مثل السلمون.



تعد ممارسة رياضة الدراجات الهوائية من الرياضات الممتعة خصوصاً إذا ما كانت في الطرقات، ويوصي الخبراء بتخصيص 30 دقيقة يومياً لركوب الدراجات الهوائية في الطرقات، كحد أدنى للبقاء في حالة جيدة، وجنبا فوائده لا يمكن إنكارها لتحسين الحياة، والاستمتاع بمزايا غاية في الأهمية، ويمكن أن يساعد ركوب الدراجات في حمايتك من الأمراض المختلفة، فهو يساعد في مرونة عضلاتك، وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية، وتعزيز الدورة الدموية. ولقد أثبت بأن ممارسة رياضة الدراجة الهوائية سيجعلك تشعر بتحسن في صحة عقلك وقلبك، فهي تحقق العديد من الفوائد، منها:

• مرونة العضلات

ينطوي ركوب الدراجات بانتظام على الكثير من دواسة القدم، مما يقوي عضلات الساق، ليس ذلك فحسب، ولكنه يساعد أيضاً في مرونة عضلاتك بأكملها، ومرونة عضلات ذراعك، بسبب القوة الممنوحة لتحقيق التوازن، بصرف النظر عن ذلك، يمكن أن يكون ركوب الدراجات مفيداً للأطفال لأنه يساعد على تحسين صحة العضلات وزيادة مرونة العضلات.

• تخلصك من الإجهاد

واحدة من فوائد الصحة العقلية الرئيسية لركوب الدراجات هو التخلص من الإجهاد، ركوب الدراجات يساعد في مكافحة الإجهاد والقلق، وإذا تم المداومة عليه بانتظام فإنه يمكن علاج مختلف الأمراض العقلية، هذا لأن ركوب الدراجات هو نشاط ممتع يجلب تأثيرات إيجابية على الجسم.

• يحسن من حركة المفاصل

تعتبر الدراجات طريقة مثالية للتمرين للأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام، إنه أحد أفضل التمارين لمنع ظهور التهاب المفاصل، لأن ضغط المفاصل في الساقين أقل، ركوب الدراجات معروف أيضاً بتحسين قوة وتوازن الجسم.

• تعزز صحة القلب والأوعية الدموية

أثناء ركوب الدراجات، ينبض القلب بشكل أسرع من المعدل الطبيعي، مما يعزز صحة القلب، ذلك لأن الدم يضخ بشكل أسرع مما يحسن أداء القلب، الأشخاص الذين يتنقلون كل يوم إلى العمل، أو في أماكن أخرى هم أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم.

• زيادة قوة الجسم

إن أي نشاط بدني يتطلب عمل جسمك بالكامل، لا بد أن يزيد من قوة جسمك بالإضافة إلى مستويات الطاقة لديك، يساعد ركوب الدراجات في زيادة القدرة على التحمل في الجسم ويعزز قدرة التحمل للشخص، تمرين ركوب الدراجات يفيد الجسم عن طريق زيادة مستويات الطاقة لديك.

• تحسن حركة الأمعاء

ركوب الدراجات هو نوع من التمارين الرياضية التي تسرع التنفس، ومعدل ضربات القلب، مما يساعد على تحفيز تقلص العضلات المعوية، سيمنعك ذلك من الشعور بالانتفاخ، ويساعد على تحسين حركة الأمعاء.

• جسم قوي

يعتمد ركوب الدراجات على مقاومة طبيعية تساعد في بناء العضلات وتحسين قوة الجزء الأسفل من الجسم.

ركوب الدراجة الهوائية يحسن من صحة عقلك وقلبك



COMIN
BY HN14

10% OFF

TRAIN
LIKE
A CHAMPION
HELP YOU REACH YOURS
BETTER "I" IS COMING

comin bh
+973 321 888 14

معلوماتك!

صحيح

1 الأكل في المساء ضار بصحتك

هذه الخرافة قديمة، ونظرًا لوتيرة حياتنا، فإن تناول وجبة بعد الساعة 6 مساءً ليس أمرًا صحيًا فحسب، إنه أمر منطقي، فكثير من الناس اليوم ينامون في وقت متأخر عن أجدادنا، والجوع قد يضر بصحتك، الحقيقة هي أنه لا يجب أن تأكل قبل النوم بثلاث ساعات، ويجب أن يكون العشاء خفيفًا.

2 استخدام مزيلات العرق يسبب سرطان الثدي

تقع الغدد الليمفاوية، حيث يمكن أن تنتشر بعض سرطانات الثدي، أسفل الإبط، وهذه حقيقة ألهمت شائعات عدة بشأن وجود صلة بين المنتجات الخاصة بأسفل الإبط وتطور هذا المرض.

3 جميع أنواع التهابات الكبد خطيرة

ليس صحيحًا، إذ إن بعض أنواع التهاب الكبد الفيروسي تشفى من تلقاء نفسها، دون تدخل طبي أو جراحي، فيما تتسبب بعض الأنواع الأخرى من الالتهابات بسرطان الكبد أو تلف الكبد الدائم. فمع التهاب الكبد (A) غالبًا ما يشعر الناس بالمرض الشديد لفترة قصيرة، ولكن من النادر جدا أن يتعرضوا لمضاعفات خطيرة أو مرض طويل الأمد. أما التهاب الكبد (B) فخطير جدا خصوصا عندما تصبح العدوى الفيروسية الأولية لدى الشخص مزمنة، ولكن هذا يحدث نادرا إذ يصاب به ما بين 2 و 6% من البالغين، وبعض الأشخاص لا تظهر عليهم الأعراض أبدا أثناء الإصابة الأولية.

4 عسر القراءة عبارة عن عكس الأحرف

إن ذلك الاعتقاد هو أول اعتقاد خاطئ فيما يتعلق بعسر القراءة، والحقيقة أن عسر القراءة عبارة عن ضعف في مهارات الوعي الصوتي. ومعظم التلاميذ يعانون من عدم مقدرة تذكر حتى أصغر أجزاء الصوت في الكلمات، ولذلك يواجهون صعوبات بالقراءة. وبالرغم من أن بعض التلاميذ المصابين بعسر القراءة لا يستطيعون تمييز التشابهات والاختلافات في الكلمات إلا أن عسر القراءة أكثر من مجرد عكس الأحرف.



مستشفى الإرسالية الأمريكية American Mission Hospital



سنوات من الرعاية
الموثوقة بها

120

YEARS OF
TRUSTED CARE



المنامة | سار | امواج | الرفاع

