



د. هيمانث فامانشنكر

5 مؤشرات لإصابة المريض بالصداع المرتبط بالجيوب الأنفية

أكد طبيب الأنف والأذن والحنجرة في مستشفى الهلال د. هيمانث فاما نشانكار أن هناك 5 مؤشرات تدل على إصابة الإنسان بالصداع المرتبط بالجيوب الأنفية، الذي يختلف عن باقي أنواع الصداع. وأوضح أن من أهم المؤشرات التي قد يعاني منها المريض هي وجود ضغط تحت الأنف، احتقان، ألم على مستوى الأسنان، غثيان، وصداع، وهو من أهم المؤشرات ويمثل أحد أسوأ أعراض التهاب الجيوب الأنفية وأكثرها شيوعاً. ومن المرجح أن يعاني بعض المصابين بهذا الالتهاب من بعض الآلام أسفل الرقبة وفي مناطق متفرقة من الجسم. ويكون هذا الصداع ناتجاً عن انسداد القنوات والممرات في الأنف، ما يقود إلى الشعور بالألم على مستوى الجيوب الأنفية، بما في ذلك الجزء العلوي من الوجه.

الأعراض تكثر في فصلي الشتاء والربيع



وفي حال عدم الحصول على فائدة من العلاجات السابقة يمكن اللجوء إلى جراحة الجيوب الأنفية لإزالة الزوائد اللحمية أو فتح الجيوب الأنفية الصغيرة أو المنتفخة باستخدام العلاجات المنزلية البسيطة مثل شرب السوائل بكثرة وبشكل يومي، أو استخدام مرطب الهواء أو بخاخ الأنف بالمياه المالحة، لتقليل من حساسية الأنف.

حالات الصداع عن التهابات الجيوب الأنفية ولا يجب علاجها بالمضادات الحيوية بشكل عام.

وقال: إن من أهم مؤشرات الصداع الناتج عن الجيوب الأنفية وأعراضه هي الشعور بالألم والضغط وتورم في الخدين أو الجبين أو الجبهة، تفاقم الشعور بالألم عند الانحناء إلى الأمام أو الاستلقاء، انسداد الأنف، الإرهاق والشعور بالألم في الأسنان العلوية. وعن العلاج أكد أنه يمكن أن تعالج الشقيقة (الصداع النصفي) والصداع المزمن أو الصداع المتكرر بالأدوية التي تُصرف بوصفة طبية، التي تؤخذ إما يومياً لتقليل الصداع أو الوقاية منه، أو عند بداية الصداع لمنعه من التفاقم. وقال: إن مشكلات الجيوب الأنفية مزعجة ولا تنقطع، لهذا أحد أهداف العلاج هو تقليل الأعراض التي يشعر بها المريض.

ومن أهم طرق علاج صداع الجيوب الأنفية هي تناول المضادات الحيوية ومضادات الهستامين ومزيلات الاحتقان لفترة بسيطة، استنشاق مزيلات احتقان الأنف لمدة 3 أيام لأن استخدامها لمدة أطول قد يزيد

وأعراضهما، إلا أن في حالة الصداع النصفي والتهاب الجيوب الأنفية قد يتفاقم الألم غالباً عند الانحناء إلى الأمام. وقد تُصاب الصداع النصفي أيضاً بمؤشرات وأعراض أنفية مختلفة، مثل الاحتقان والشعور بضغط في الوجه والإفرازات الأنفية المائية الشفافة، ويكون ذلك نتيجة تأثير الجهاز العصبي المستقل بنوبة الصداع النصفي.

وتابع: أظهرت الدراسات أن معظم المرضى الذين يزورون الطبيب لعلاج الصداع الناتج عن الجيوب الأنفية يُشخصون بإصابتهم بالصداع النصفي بدلاً منه، خصوصاً أن التهاب الجيوب الأنفية لا يكون مصحوباً عادةً بالغثيان أو القيء أو تفاقم الألم بسبب الضوء أو الضوضاء الساطع، وهي المؤشرات الشائعة لحالات الصداع النصفي.

وأكد أن صداع الجيوب الأنفية يرتبط عادة بالشقيقة أو ما يطلق عليه بالصداع النصفي أو أنواع أخرى من حالات الصداع، مشيراً إلى أن صداع الجيوب الأنفية يرتبط بالشعور بألم وضغط بالوجه والجيوب الأنفية، ويمكن أن يسبب أعراضاً في الأنف. ولا تنتج معظم

ولفت إلى أن النساء والرجال على حد سواء معرضون للإصابة بصداع الجيوب الأنفية نتيجة لوجود مشكلات في الجيوب، إلا أن النساء أكثر عرضة للإصابة بالصداع النصفي. وقال: يتميز الصداع المرتبط بمشكلات خاصة متعلقة بالتهابات الجيوب الأنفية بسلسلة من العلامات كأوجاع الرأس والشكوى المزمنة من احتقان الجيوب الأنفية مع ارتفاع الحرارة وتصريف القيح من الأنف.

وأكد أن معظم من يفترضون أنهم مصابون بصداع الجيوب الأنفية هم في حقيقة الأمر مصابون بالشقيقة أو الصداع الناتج عن التوتر.

وقال: يعاني كثيرون من التهاب الجيوب الأنفية في فصلي الربيع والشتاء بشكل خاص حيث تكثر الأتربة وجيوب اللقاح في الجو، ما يتسبب في زيادة أعراض حساسية الجيوب الأنفية المزعجة.

وأضاف: قد يختلط على البعض الصداع النصفي والصداع الناتج عن التهاب الجيوب الأنفية بسبب تداخل مؤشرات نوعي الصداع

استشارية الأمراض الجلدية والتجميل

د. غيداء غلام

التاريخ العائلي أكبر مسبب لتساقط الشعر تدريجياً



أكدت استشارية الأمراض الجلدية والتجميل د. غيداء غلام أن التاريخ العائلي هو السبب الأكثر شيوعاً لتساقط الشعر، فهو حالة وراثية تحدث مع تقدم العمر. وتسمى هذه الحالة بالثعلبة الأندروجينية والصلع من النمط الذكوري والصلع من النمط الأنثوي. وعادة ما تحدث تدريجياً وبأنماط يمكن التنبؤ بها، إذ ينحسر خط الشعر وتظهر بقع الصلع عند الرجال وخفة الشعر على طول تاج فروة الرأس عند النساء.

وقالت: إن من أهم أسباب فروة الرأس مثل السعفة. تساقط الشعر هي التغيرات الهرمونية والحالات الطبية، إلى الشعر كتسريحات الشعر والعلاجات يمكن أن تسبب الحالات تساقط الشعر بشكل دائم أو مؤقت، بما في ذلك التغيرات الهرمونية بسبب الحمل والولادة وانقطاع الطمث ومشكلات الغدة الدرقية. وتشمل الحالات الطبية داء الثعلبة البقعية، وهو مرتبط بالجهاز المناعي ويسبب تساقط الشعر على شكل بقع، والتهابات

وأضافت د. غيداء غلام أن هناك بعض الأسباب التي تلعب دوراً، والتي تتمثل في تناول الأدوية

اختصاصي التغذية

علي الحداد

4 فيتامينات ومعادن للمرأة بعد سن الثلاثين تحسن صحتها العامة



أكد اختصاصي التغذية علي الحداد أن هناك 4 أنواع من الفيتامينات مهمة للمرأة عند بلوغ سن الثلاثين، وينبغي عليها الحرص على أخذها من أجل الحفاظ على صحتها العامة.

ويعد زيت السمك من أهم الفيتامينات التي ينبغي للمرأة الحرص على تناولها، فهو هو مكون غذائي مهم يمكن الحصول عليه إما من خلال تناول الأسماك أو من خلال تناول مكملات زيت السمك، ويعد زيت السمك غنياً بأحماض أوميغا 3 المهمة للجسم، مشيراً إلى أنه يساعد على مقاومة بعض الأمراض والمشكلات الجلدية كحب الشباب، وجفاف الجلد، والأكزيما، والحكة الجلدية، والصدفية، واحمرار البشرة. وأضاف: زيت السمك يحسن من صحة القلب والعقل والمفاصل ويساعد على الوقاية من الزهايمر المبكر، إضافة إلى قدرته على تغذية الشعر وتحفيز نمو شعر الرأس بطريقة صحية، بالإضافة إلى تحفيز فقدان الوزن الزائد من الجسم، ومقاومة السمنة.

وشدد الحداد على ضرورة أخذ الكولاجين بعد سن الثلاثين، لأنه يساعد على تأخير علامات الشيخوخة، وزيادة مرونة الجلد، لأن الكولاجين الإضافي الذي يحصل عليه الجسم يمكن أن يساعد على تحسين عملية إنتاج مادة البروكولاجين، وهي المادة المهمة لإنتاج الكولاجين في الجسم، إضافة إلى قدرته على تعزيز إنتاج بروتينات تساعد على بناء خلايا البشرة. وأوضح أن من أفضل وأهم الفيتامينات للمرأة بعد الثلاثين هو فيتامين د، مشيراً إلى أن مصادر فيتامين د في الأكل محدودة، حيث يوجد في نسب قليلة من المصادر الغذائية مثل البيض وسمك السلمون والكبدة. لذلك يفضل استخدام المكملات الغذائية، في حال نقص فيتامين د، والتعرض لأشعة الشمس لتعويض النقصان في جسم المرأة بعد بلوغها سن الثلاثين، نظراً لأهميته الكبيرة للجسم.

وأكد الحداد أن من أهم فوائد فيتامين د هي حماية المرأة من خطر الإصابة بسرطان الثدي، الحفاظ على صحة العظام وتقويتها، من خلال دوره في تسهيل امتصاص الجسم للكالسيوم، الوقاية من الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، تحسين الحالة المزاجية والنفسية والحد من التوتر والقلق والاكتئاب الشديد.

وأضاف: يعد فيتامين ب 12 من أهم الفيتامينات التي يجب على المرأة الحرص على تناولها بعد سن الثلاثين، فهو من أهم الفيتامينات التي تلعب دوراً مهماً في إنتاج الطاقة في الجسم، كما أنه يساهم



دقيقة لصحتنا



وجود جوز الهند في نظامك الغذائي الخاص يساعد على إنقاص الوزن بالإضافة إلى أنه يحارب التوتر وهشاشة العظام.

صح معلوماتك



يعتقد البعض أن الفيلر يختفي بعد أسبوع، إلا أنه في الواقع يختفي التورم ويأخذ الفيلر شكله المناسب بعد أسبوع من الحقن.



صحتنا

للتواصل: 38400439

zainab.swar@albiladpress.com
dalila.arnaout@albiladpress.com

sehatonaalbilad
albiladpress.com



استشاري طب العائلة د. حسن عبدالجبار

هل تعانيين من التعب طوال اليوم؟

أكد استشاري طب العائلة د. حسن عبدالجبار أن العديد من النساء يشتكين من التعب، الكسل، والخمول، وعدم القدرة على ممارسة أي نشاط خلال اليوم، وقد يمتد هذا الشعور من الصباح إلى المساء.



وقال إن الكثير من النساء يعانين من الشعور بالإرهاق والتعب المستمر عند بذل أي جهد، وكثير منهن لا يدركن أسباب هذا التعب، ويمكن أن يؤثر ذلك سلباً على الأداء في العمل والحياة الأسرية والعلاقات الاجتماعية، ويعتبر أيضاً مشكلة غامضة يصعب على الأطباء تشخيصها. وأضاف أن في هذه الحالة يتم اللجوء إلى فحص الغدة الدرقية وفحص فيتامين ب 12، وفيتامين د، وإجراء بعض تحاليل الدم لمعرفة سبب الخمول والشعور بالتعب طوال اليوم، خصوصاً أن العديد من النساء يشتكين من هذا الشعور من الصباح حتى المساء. وأشار إلى أن التحاليل في معظم الحالات خصوصاً لدى النساء قد تكون طبيعية، إلا أن الشعور بالتعب والخمول وعدم القدرة على القيام بالأنشطة اليومية يعود إلى عدم وجود لياقة بدنية. وأوضح أن العديد من النساء يهملن ممارسة الرياضة، التي يكون إهمالها سبب رئيساً وراء الإصابة بالخمول والتعب، مشيراً إلى

ممارسة الأنشطة البدنية خصوصاً المشي عند النساء، للتغلب على الشعور بالتعب. وأشار إلى أنه يمكن أن يرجع الإجهاد عند الرجال والنساء أيضاً في معظم الأحيان إلى واحدة أو أكثر من المشكلات المتعلقة بنمط الحياة، مثل عادات النوم السيئة أو عدم ممارسة الرياضة، وتعد هذه المشكلة واقعا يوميا لبعض النساء، وأصبحت تؤثر على جميع مجالات الحياة، حيث إن الشعور بالإرهاق المتواصل لا يعطي مجالا للتغيير أو التطوير وإظهار أفضل ما لدى الإنسان.

أن ممارسة رياضة المشي لمدة تتراوح ما بين 15 و30 دقيقة ستساعد بشكل كبير التغلب على الشعور بالتعب والخمول. ولفت إلى أن ممارسة رياضة المشي يمكن أن تكون في المجمعات التجارية أو حتى في المنزل، مبيّناً أن قلة الحركة وعدم وجود لياقة بدنية من أهم الأسباب التي تسبب الخمول، خصوصاً في حال كانت جميع الفحوصات الطبية سليمة ولا يوجد مشكلة طبية توضح أسباب الخمول والتعب. وشدد د. حسن عبدالجبار على ضرورة

ممارسة الرياضة، خصوصاً أن العديد من النساء يهملن ممارسة الرياضة، التي يكون إهمالها سبب رئيساً وراء الإصابة بالخمول والتعب، مشيراً إلى

دراسة تكشف أسباب ضعف العضلات مع تقدم العمر

كشفت دراسة جديدة عن كيفية تدهور خلايا العضلات مع تقدم العمر؛ الأمر الذي يؤثر على قدرتها على التجدد والتعافي بعد الإصابة. وحلل فريق الدراسة التابع لجامعة "نوتنغهام ترنت" الجينات داخل خلايا عضلات متبرعين اثنين، أحدهما يبلغ من العمر 20 عامًا والآخر 68 عامًا، وأصابوا الخلايا كيميائياً في المختبر، ثم قاموا بتقييم كيفية تجددتها وتعافيتها.

وأضافت: المسارات التي تتحكم في عملية تعافي الخلية وتطورها تعمل بشكل مختلف في الخلايا القديمة، ما يعني أن تجدد خلايا العضلات يتأثر مع تقدمنا في السن. ولفتت سانتوس إلى أن الفهم الجيد لكيفية عمل هذه المسارات سيسمح بالتوصل لعلاجات وتدخلات جديدة للتخفيف من حدة هذه المشكلة.

التجدد، ما يؤدي إلى ضعف الكتلة العضلية بشكل كبير. وقالت الباحثة الرئيسية د. ليفيا سانتوس، الخبيرة في علم الأحياء العضلي الهيكلي في كلية العلوم والتكنولوجيا بجامعة "نوتنغهام ترنت": هذا يفسر بعض الشيء لماذا قد تستغرق إصابات العضلات وقتاً أطول للتعافي مع تقدمنا في السن.

ووجد الباحثون أن "مسارات التطور"، وهي الطرق المختلفة التي تعمل بها الجينات معاً لتجديد العضلات، تضعف بشكل واضح في الخلايا مع التقدم في العمر. فبينما تعافت خلايا العضلات الأصغر سناً تماماً من الإصابة، لم تستطع الخلايا الأكبر سناً العمل بالطريقة اللازمة لها. ووفقاً للباحثين، يساهم هذا في تقليل قدرة الخلايا على



د. يوسف زاراد الحمية النباتية الخالية من المكملات قد تؤثر على الإنسان

حذر د. يوسف زاراد من الاعتماد على الحمية النباتية من دون الحصول على معادن ومكملات، مشيراً إلى أن العديد من النباتيين يعتمدون فقط على النباتات من دون تناول أي غذاء من الحيوانات، وهذا يشمل أيضاً البيض والحليب ومشتقاته، ما يعرضهم إلى مشكلات صحية.

وقال: يتزايد حالياً عدد الأشخاص الذين يقللون من تناول اللحوم والألبان، أو يستبعدون هذه الأطعمة من وجباتهم الغذائية بالكامل، وتعتبر الفوائد الصحية هي الدافع الأساس لدى كثير من الناس للانتقال إلى النظام الغذائي النباتي، إضافة إلى الأسباب الأخرى مثل مواكبة الاتجاهات الجديدة، والرغبة بالحيوان، واتباع حميات غذائية. وأضاف: المصادر النباتية جيدة بحتواها من العناصر الغذائية، لكن بعضها يجب استهلاكه بكميات أكبر للحصول على القيمة الغذائية نفسها مقارنة بالمصادر الحيوانية التي تزود الجسم بالعنصر الغذائي نفسه. وتابع: شهدنا حديثاً بعض حالات الوفاة، لأن الكثير من النباتيين يعانون من نقص الحديد ومعادن أخرى، فعدم الاعتماد على الأغذية الحيوانية قد يؤدي إلى نقص في الكالسيوم، فيتامين ب12، الحديد وأحماض أوميغا 3 الدهنية. وأشار إلى أن جميع هذه العناصر والمعادن مفيدة إلى الأنسجة والعضلات والمفاصل والعظام، لذا فإنه في حال عدم الحصول عليها من الأطعمة الحيوانية يجب على الأشخاص النباتيين الحصول على بديل آخر، أو تناول المكملات التي تساعد على تعويض الفاقد من الجسم، تجنباً لحدوث مشكلات صحية قد تؤدي إلى الهزل في الجسم، والذي قد يؤدي إلى الوفاة أيضاً، مبيناً أن الحمية الغذائية مفيدة، إلا أن عدم أخذ المكملات الضرورية الموجودة في



اختصاصي طب الباطني د. بينال سلام

القولون العصبي بريء من هذه الأعراض... فاحذر منها

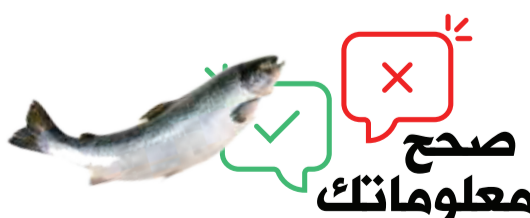
أكد اختصاصي طب الباطني د. بينال سلام أن بعض المرضى يقومون بتشخيص القولون العصبي منزلياً بسبب وجود بعض الأعراض، موضحاً أن بعض الأعراض قد تكون نتيجة لوجود أمراض أخرى وقد تكون خطيرة.

وقال إن البعض يعتقد أن وجود دم في البراز، ونقص الوزن من دون ممارسة الرياضة أو اتباع حمية غذائية مع وجود مغص شديد طوال اليوم هي من أعراض القولون العصبي، إلا أنه في الواقع أن هذه الأعراض تستدعي زيارة الطبيب في أسرع وقت ممكن، فهذه الأعراض ليس أعراض مرض القولون العصبي كما يعتقد البعض. وأوضح أنه يعتبر القولون العصبي حالة مزمنة أو طويلة الأمد، ولكن لا يعد حالة خطيرة، إلا أنه قد يعاني بعض المرضى من أعراض شديدة أو مزعجة تعوق القيام ببعض الأنشطة اليومية وتؤثر على نوعية الحياة للمريض، مشيراً إلى أن أسباب هذا المرض غير واضحة، ولكن هناك بعض النظريات والأسباب المحتملة التي يعتقد الخبراء أنها تلعب دوراً في الإصابة بمتلازمة القولون العصبي. وأضاف: متلازمة القولون المتهيج من الاضطرابات الشائعة التي تصيب المعدة والأمعاء، ويُعرفان معاً باسم السبيل القعدي القوي. وتشمل أعراض المرض تقلصات وألم في البطن وانتفاخاً وغازات وإسهالاً أو إمساكاً أو كليهما. وتحتاج متلازمة القولون المتهيج لعلاج طويل المدى، حيث إنها حالة مرضية مزمنة. وتابع: تتباين أعراض متلازمة القولون المتهيج من شخص لآخر، ولكنها تستمر عادةً لفترة طويلة. ومن أكثر الأعراض شيوعاً هي ألم البطن أو تقلصات أو انتفاخ متعلق بالبرز، وتغيرات في شكل البرز، تغيرات



دقيقة لصحتنا

نشر تجار الصحة بين الناس كذبة ضرر البيض وأنه سبب لرفع الكوليسترول، إلا أنه في الحقيقة يمكن تناول البيض يوميا، لأنه من الأغذية الأفضل على الإطلاق، التي تمد الجسم بالمغذيات الرئيسية.



صحيح معلوماتك
الأسماك مصدر جيد للبروتين سهل الهضم ولا يحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة ومن أكثر الأسماك الغنية بالبروتين هي التونا والسلمون والبلطي والقند ودهون الأسماك تكون على شكل أحماض أوميغا 3 الدهنية النافعة للقلب والخلايا كما أن انخفاض الأوميغا 3 في الدم يعرض الدماغ لأمراض ككفقدان الذاكرة والضعف الإدراكي والزهايمر.



صحتنا

للتواصل: 38400439

zainab.swar@albiladpress.com
dalila.arnaout@albiladpress.com

الأطفال البدينون أكثر عرضة للنوبات

متى يكون الربو مزمنًا عند طفلك؟ د. سيام موهان يجيب



إعداد: فاطمة عبدالله

أكد طبيب الأطفال في مستشفى الهلال د. سيام موهان أن الربو يعد حالة مزمنة يمكن السيطرة عليها، إذا تم إعطاء المريض العلاج في الوقت المناسب، مشيرًا في الوقت ذاته إلى أنه يصنف بأنه حالة دائمة إذا استمرت بعض الأعراض لمدة طويلة.

تؤدي إلى دخول المستشفى، الإصابة بالالتهاب الرئوي القصبي، كما أنه يمكن أن يؤدي إلى الربو المزمن وفشل الجهاز التنفسي.

وقال: تتطلب إدارة الربو عند الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات مراقبة دقيقة ومتكررة نسبيًا. ويمكن المساعدة في تقليل أعراض الربو من خلال اتباع خطة عمل مكتوبة لعلاج مرض الربو لرصد الأعراض وتعديل العلاج عند الحاجة.

وفي الختام ذكر أنه يمكن السيطرة على محفزات الربو بتنظيف المنزل بعناية للسيطرة على الفبار ووبر الحيوانات الأليفة، الابتعاد عن منتجات التنظيف أو غير ذلك من المنتجات المنزلية التي قد تكون مهيجة للربو، إعطاء دواء الحساسية بما يتفق مع توجيهات الطبيب، تعليم الطفل غسل اليدين وغير ذلك من العادات الصحية للحد من نزلات البرد، مع شدد على ضرورة تجنب الحيوانات الأليفة (القطط والكلاب والطيور وغيرها)، إذا كان هناك تاريخ من الربو أو السعال المتكرر.

استنشاق حبوب اللقاح أو الإصابة بنزلات البرد أو التهابات الجهاز التنفسي الأخرى. يمكن أن يسبب الربو في فترة الطفولة بعض الأعراض اليومية المرهقة، التي تعيق اللعب والرياضة والذهاب للمدرسة والنوم. ويمكن أن يسبب عدم علاج الربو تعرض بعض الأطفال لنوبات ربو خطيرة. ولفت إلى أنه للأسف، لا يمكن علاج الربو في فترة الطفولة، وقد تستمر الأعراض حتى مرحلة البلوغ. ولكن مع العلاج الصحيح، يمكنك السيطرة على الأعراض ومنع حدوث تلف للرئتين أثناء نموهما، من خلال اتباع العلاج المناسب.

وأكد أنه لا يختلف الربو في فترة الطفولة عن الربو لدى البالغين، إلا أن الأطفال يواجهون تحديات مختلفة. هذه الحالة المرضية هي أحد الأسباب المؤدية إلى زيارة قسم الطوارئ والاحتجاز في المستشفى والتغيب عن المدرسة.

ومن أهم مضاعفات العلاج التي قد يتعرض لها الطفل هي التعب، التغيب عن المدرسة، التهابات الجهاز التنفسي المتكررة التي

الصيف، خصوصًا في أوقات العواصف الرملية وعند تناول المشروبات الباردة والمثلجات في هذا الفصل. ولفت إلى أن الربو قد يعتبر مزمنًا، في حال كان الطفل يعاني من سعال متكرر وصعوبة في التنفس وأزيز (صوت صفير)، إضافة إلى التغيب عن المدرسة وعدم القدرة على النوم جيدًا في الليل. وقال: تعتبر الربو مزمنًا إذا استغرقت الأعراض أكثر من 4 أسابيع، إضافة إلى وجود أعراض خلال النهار أكثر من مرتين في الأسبوع مثل السعال وصعوبة التنفس والصفير.

وأضاف: إذا كان الطفل يعاني من صعوبة اللعب أو صعود السلالم، مع ظهور أعراض ليلية ناتجة عن النوم أو السعال، وحاجته إلى استخدام جهاز الاستنشاق المنقذ أكثر من مرتين في الأسبوع، فهنا يعتبر الربو مزمنًا.

وأكد أنه بحال الربو في فترة الطفولة، تتيج الرئتان والمجرى الهوائي بسهولة عند التعرض لمحفزات محددة، مثل

وقال إن هناك أسبابا عديدة للربو عند الأطفال، من أهمها وجود سبب وراثي، فقد يكون هناك أحد أفراد الأسرة يعانون من الربو أو الحساسية للغذاء والفبار، إضافة إلى أن تلوث الهواء والتدخين السلبي يؤثر على الطفل.

وأضاف أن هناك العديد من العوامل المسببة لنوبة الربو، مثل الحيوانات الأليفة في المنزل، أو شرب الماء البارد أو الآيس كريم، إضافة إلى العدوى الفيروسية عند الأطفال، خصوصا عندما تفتح المدرسة تسبب نوبات الربو، لذا من الأفضل أخذ التطعيم ضد الإنفلونزا قبل افتتاح المدرسة.

وتابع: الأطفال الذين يعانون من البدانة هم أكثر الأطفال المعرضين إلى الإصابة بنوبات الربو، كما أن انخفاض وزن الأطفال عند الولادة قد يؤثر أيضًا على الجهاز التنفسي.

وأوضح أن نوبات الربو لا تقتصر على الشتاء كما يعتقد البعض، إذ إن بعض الأطفال يتعرضون لنوبات الربو خلال فصل



اختصاصية التغذية والرياضة

فاطمة المتوج:

رفع الأثقال ليس مقتصرًا على الرجال



إعداد: حسن فضل

ممارسة الرياضة ليست مقتصرة على الرجال، فكما أنها مهمة للرجل فهي مهمة أيضًا للمرأة، فبسبب نمط الحياة ومسؤولياتها كثيرات من النساء يهملن جانب الرياضة ويقتصرن على الحميات الغذائية في الوقاية من الأمراض، أو لكسب قوام رشيق ومتناسق، في حين أن الرياضة والتغذية وجهاً لوجه واحدة يكمل أحدهما الآخر. وفي هذا الصدد قالت اختصاصية التغذية والرياضة فاطمة المتوج: لا تقتصر أهمية الرياضة للمرأة في منحها قوامًا رشيقًا ومتناسقًا وحسب؛ ولكن هي مهمة أيضًا لقوة الجسد وتعزز الطاقة الإيجابية النفسية، والرياضة على تحسين الصورة الذاتية للمرأة وزيادة ثقته بنفسها.

رشاقة المرأة وصحتها والاستعداد للولادة. والرياضات المناسبة التي تنصح بها هي التمارين الهوائية والمقاومة الخفيفة مع تمارين التمدد واليوغا.

وفي نصيحتها للمرأة قالت: الرياضة روتين حياة، ينبغي لك أن تجعلها شيئًا روتينيًا في حياتك مع ضرورة اتباع نظام غذائي صحي معتدل للمحافظة على صحتك وقوتك وجمال.

مثله، إلا إذا تعاطت الهرمونات والمنشطات. فتمارين حمل الأثقال تزيد من قدرة تحمل الجسم، والقدرة الحركية والبدنية، تزيد معدل الحرق، تحارب هشاشة العظام وتحسن مظهر الجسم.

وأوضحت أنه يجب أن تتبع المرأة برنامجًا رياضيًا يناسبها من دون زيادة على مستواها أو طاقتها. وأما بخصوص الرياضات المناسبة للمرأة الحمل، أشارت إلى أن التمارين الرياضية ذات أهمية كبيرة في أثناء فترة الحمل، لأنها تساعد على الحفاظ على

وأكدت أن رفع الأثقال ليس مقتصرًا على الرجال فقط، حيث تعتقد الكثير من النساء أن ممارسة حمل الأثقال محصورة فقط على الرجال ويعتبر هذا الأمر خاطئًا، إذ إن النساء بحاجة ماسة إليها أكثر من الرجال نظرًا لما يتحملة الجسم من الدورة الشهرية، الحمل والولادة والأعمال المنزلية وغيرها.

وتابعت: يختلف التركيب الوراثي والهرموني لدى النساء والرجال، حتى لو رفعت المرأة ضعف ما يرفعه الرجل، ليس من المحتمل أن تكون عضلات

وعن نوع الرياضات المناسبة للمرأة ذكرت أن عليها ممارسة الرياضة التي تحبها أيا كانت وتدمج بين التمارين الهوائية واللاهوائية. وأن النقطة الأساسية هي الاستمتاع والاستفادة، فيجب عليها ألا تضغط على نفسها بزيادة الحمل فوق طاقتها في أي رياضة لتجنب الإصابات.

ولفتت إلى أن الأعمال المنزلية فيها حركة ونشاط للجسد؛ لكن لا تعتبر بديلاً للرياضة، إذ لا بد من رياضة ترفع نبضات القلب (هوائية).

دراسة تكشف فائدة جديدة لتناول زيت الزيتون

نصحت دراسة طبية حديثة الأشخاص الراغبين في الحفاظ على ذاكرتهم، وتخفيض فرص موتهم بالخرف، بتناول زيت الزيتون.

الزيتون مصدر جيد لهذه الأحماض، وفقما نقلت وكالة "يو بي آي" للأخبار.

وأضافت ديكمان أن: اتباع نظام غذائي غني بزيت الزيتون يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية، ربما عن طريق المساعدة في تحسين ضغط الدم والكوليسترول ووظيفة الأوعية الدموية.

وتابعت: ما هو مفيد للقلب مفيد أيضًا للدماغ، وصحة القلب والأوعية الدموية تحد من خطر الإصابة بالخرف.

محببي زيت الزيتون كانوا أقل عرضة للوفاة بسبب الخرف.

ووفق الدراسة، فإن أولئك الذين تناولوا أكثر من نصف ملعقة طعام يوميًا من زيت الزيتون، كانوا أقل عرضة للوفاة بسبب الخرف بنسبة 28%.

وتعليقًا على الدراسة، قالت مستشارة التغذية في مستشفى سانت لويس كوني ديكمان: من المعروف أن أحماض أوميغا 3 الدهنية توفر فوائد مضادة للالتهابات، وزيت

ووجدت الدراسة التي استعرضت نتائجها في الاجتماع السنوي للجمعية الأميركية للتغذية في بوسطن، وشملت 90 ألف شخص، أن

ووجدت الدراسة التي استعرضت نتائجها في الاجتماع السنوي للجمعية الأميركية للتغذية في بوسطن، وشملت 90 ألف شخص، أن

ووجدت الدراسة التي استعرضت نتائجها في الاجتماع السنوي للجمعية الأميركية للتغذية في بوسطن، وشملت 90 ألف شخص، أن

صح معلوماتك



رغم الفوائد التي تعود على الصحة العامة من تناول وجبة الإفطار، ولكن لا يمكن اعتبارها أهم وجبة على مدار اليوم، خصوصًا أن بعض البحوث وجدت أن تخطيها أو تناولها في وقت لاحق عند اتباع الصيام المتقطع على سبيل المثال، يساهم في تحسين نسبة السكر بالدم وتقليل مستويات الالتهابات بالجسم، إضافة إلى خفض الاستهلاك اليومي من السعرات الحرارية.

دقيقة لصحتنا



يعد التمر من الأطعمة الغنية التي تساعد على تقوية الذاكرة، الأعصاب، والجهاز المناعي، بالإضافة إلى أنه يساهم في تحسين عملية الهضم وتنظيم ضغط الدم.

في
البلاد

صحتنا

sehatonaalbilad
albiladpress.com
للتواصل: 38400439
zainab.swar@albiladpress.com
dalila.arnaout@albiladpress.com

تجربة

حسين جهاد: واجهت الموت..

وهذا أقصى ما يمكن أن يواجهه الإنسان

إعداد: حسن فضل

قصص المتعافين من السرطان تجارب ملهمة، ومستودع هائل من الأمل والإرادة، وتضخ روح الحياة والتفاؤل والإيجابية ليس لمرضى السرطان فقط بل للجميع، كيف لا وهم واجهوا مرضاً يسمى طاعون العصر، وهم العائدون من قبضة الموت الحقيقي، وكأنهم بعثوا إلى الحياة من جديد، والحقيقة أن كل محاربي السرطان هم أبطال سواء نجوا منه أو فتك بهم المرض. فمجرد أن تستبسل في مواجهته فأنت بطل.



شعري مع "ترجيع" وفقدان التوازن والتهاب حاد في الصدر مزمن، وصوتي تغير مع توتر وعصبية، ولكن تجاوزت المرحلة. ويضيف: مرحلة الكيماوي كانت أخف حدة من الإشعاعي، ولكنها متعبة أيضاً وتساقط شعري.

جده يخلق شعره تضامناً معه

جده علي رضي يستذكر تلك المرحلة ويقول: كانت المواجهة مع المرض هي التحدي، وكان الشغل الشاغل لدى العائلة هو معنويات حسين، ومن بعد خروجه من العملية ونحن نقول له "حسين بتقوم"، وحين تساقط شعره كله بعد العلاج الكيماوي والإشعاعي ذهبت للحلاق وحلقت رأسي تضامناً معه، وكان لهذا الأثر الكبير على معنوياته.

حضور حفل التخرج بعد أسبوعين من العلاج الإشعاعي والكيماوي

أصيب حسين بالورم في لحظة تخرجه من الجامعة الأهلية، وكان حفل التخرج قد تحدد بعد أسبوعين من انتهاء جرعات العلاج الإشعاعي والكيماوي، وكان شعره كله قد تساقط، وبنيت ضعيفة، ولا يستطيع المشي بشكل طبيعي، ذهب لحفل التخرج بحضور جده وجدته، وجدته لأمه وعماته وأعمامه وخالته وابن عمه علي وأمه، ويصف والده المشهد: "كان الموقف صعباً عندما خرج حسين وكان برفقة أصدقائه، كان جميع الحضور من العائلة سيكون متأثرين لرؤيته في يوم تخرجه كان الموقف مؤثراً جداً".

حياته بعد التعافي

وعن حياته بعد التعافي، يقول حسين: حياتي أصبحت أفضل من قبل وتعلمت الصبر، فبعد تجاوز هذه المحنة الكبيرة أصبح كل شيء يمكن الصبر عليه، وتعلمت أنني أستطيع فعل كل ما أريد، ولا أخاف من أي شيء يعترض مسيرة حياتي، فأنا واجهت الموت، وهذا أقصى ما يمكن أن يواجهه الإنسان، وأصبحت أفكر بشكل أوسع وعقلي صار أكبر وبنيت لأشياء وأفاق جديدة، فعرفت ما هي الحياة. واستأنفت الحياة وعدت للتوظيف، وتزوجت وأنجبت مولوداً، وترقيت في وظيفتي بمكتب التأمين الصحي في صيدلية مدينة حمد. والآن أستعد لدراسة الماجستير وصولاً إلى الدكتوراه.

كلمته لمرضى السرطان

أقول لكل مريض سرطان: هناك من يخشى الذهاب إلى المستشفى ويستسلم للمرض، ويعتبر أن مرض السرطان مرادف للموت.. لكنك تستطيع هزيمته وتقضي عليه، ولا شيء يوقفك، خذ العلاج، واجعل نفسيك مطمئنة، وستجد عوضاً من الله أفضل من قبل، وألطافاً إلهية لا حدود لها.



جده علي رضي: حلقت رأسي تضامناً مع حفيدي

ترقب وخوف، وكانوا يحضرون بالتناوب، بينما والده لم يفارقا المكان مدة 12 ساعة. يستعيد علي، ابن عمه، تفاصيل مشهد خروجه من العمليات فيقول "هذا المشهد لا يمكن أن أنساه، لم يكن أحد يعرف حسين كون رأسه مغطى ووجهه منتفخاً. عمه حسن من عرفه وأشار إليه هذا حسين.. فركضوا خلفه فانهار والده وجلس على الأرض، وخالته أغمى عليها وانهارت، وأمه منهارة أيضاً. وبضيف: كانوا يتوسلون للدخول عليه في العناية المركزة، فسمحوا لـ 4 أشخاص فقط بعد إلحاح. دخل هو ووالد حسين وكان يصرخ من الألم، ولكن الإيجابي أنه عرف أباه؛ لأن الطبيب أخبرهم بأنه قد يفقد الذاكرة.

حسين يعرف أنه مصاب بورم خبيث

طلت حقيقة مرض حسين مخفية عنه ولم يعرف طبيعة مرضه إلا بعد العملية، كان يسأل عن موعد خروجه من المستشفى حتى جاءه الدكتور نبيل وأخبره بالمشكلة وقال: لا تخف كل الأمور بخير، والورم تمت إزالته وكل الأمور على ما يرام. كان وقع الخبر صادماً، وشعر بخوف هائل مع نوبات بكاء، ويقول: حين نطق باسم السرطان شعرت بالموت فلم أكن مستوعباً، لكن الأهل طمأنوني.

ما بعد العملية وفترة التأهيل

يتحدث والد حسين عن مرحلة ما بعد العملية فيقول: لم نكتشف مدى الصعوبة إلا من بعد العملية، وأن حسين لن يتمكن من المشي والحركة أو حتى ممارسة حياته بشكل طبيعي، كان صعباً علينا وعليه هو أيضاً استيعاب ذلك، ولكن حسين كانت إرادته أقوى من ذلك، وبدناً معه علاج التأهيل من جديد بالعلاج الطبيعي ومساعدته على المشي نصف ساعة إلى ساعة. كانت تلك الفترة أصعب الفترات كونه شاباً طموحاً وجامعياً ولديه وظيفته ويصاب بهذا المرض، حتى بدأ يستعيد ذاكرته والتعافي. وأشار إلى أن والدته حملت العبء الأكبر، فهي من كانت ترافقه في المستشفى ومواعيده العلاجية ومنحته كل وقتها.

مرحلة العلاج الإشعاعي والكيماوي

العلاج الإشعاعي كان يفترض في البداية أن يكون في الولايات المتحدة؛ لأن الجهاز غير متوافر، وتم تحويله لمستشفى الملك حمد، وهناك لحسن حظه أن الجهاز موجود، وتم إعداد الخطة العلاجية التي كانت 33 جلسة إشعاع بالكامل؛ لأنه تبقى عنده تقريباً حجم 3 سنتيمترات من الورم، وكذلك 30 جلسة كيماوي. يصف حسين مرحلة العلاج الإشعاعي فيقول: العلاج الإشعاعي كان صعباً جداً علي، فقد كنت أثبتت ولا يخرج مني إلا الأنف، ووجهي مضغوط ويستغرق ساعة ونصف، وكانت هذه أصعب مرحلة في المرض، حيث تساقط

سيحتاج لعملية عاجلة، فهو عنده ورم في الرأس وقد يكون ورماً خبيثاً. أم حسين لاحظت علامات وجهه قد تغيرت، ودموع العين تكاد تسقط، فبدأت تسأل بخوف شديد عن حالته، فطمأنها أن الأمور على ما يرام ويحتاج أن يرتاح فقط؛ لأن الأعصاب متعبة عنده؛ وذلك لطمأنها. وفي هذا الجانب يشير علي حسن أنه من جانب وظيفي وإنساني لم يكن يستطيع أن يصرح لها بأن ابنها فيه ورم في الرأس، بغض النظر عن حدة الورم، وما إذا كان حميداً أو خبيثاً ونوعيته بالضبط، فأن يكون هناك ورم في الرأس، الذي يعد قنبلة الجسم كما يسمى طبياً ومركز أعصاب الجسم، فهذا بحد ذاته يدعو للخوف.

صدمة الأهل

أخذ التفرير وحجز موعد مع دكتور نبيل حميد للبيوم التالي، وخرج من المستشفى، وتوجه إلى المنزل ودخل وهو منهار، ولاحظت والدته الحزن على وجهه فاستفسرت منه، فأخبرها وهو يبكي: "حسين ابن عمي عنده ورم في الرأس ويجب أن نتدارك الوضع أو سنفقدته"، واتصل إلى والده حسن وأخبره، فصدم هو الآخر بالموضوع، وذهبوا جميعاً بالتفكير إلى بيت جده، وكان هناك جده وجدته وعماته وخالاته وأخبرهم عم حسين بنتيجة الأشعة أن لدى حسين ورماً في الرأس.. كان الخبر بمثابة صاعقة بعثرت كل هدوء وأمان على أهله، وجميعهم كانوا في حالة بكاء. فانهار والد حسين، بينما والدته عاشت لحظة ذهول من الصدمة، ولكن لم يكن حسين موجوداً وأخفوا عنه.

موعد دكتور نبيل

في اليوم التالي اصطحبوه للمستشفى برفقة والديه وابن عمه علي وعمه حسن، وحين شاهد الدكتور نبيل الأشعة انصدم وطلب من حسين عدم التحرك وتساءل كيف تستطيع الوقوف، ومن الخلف كان والد حسين يشير إلى الدكتور بلأ يخبره، حينها أخذه ابن عمه علي للخارج ليتحدث الدكتور مع أهله، فأخبرهم الدكتور نبيل أنه يجب أن يدخل مستشفى السلمانية والعملية يوم الخميس المقبل مباشرة، والعملية ستستغرق 12 ساعة. وأضاف أن العملية صعبة وفيها مخاطرة، فقد يصاب بجلطة وفقدان الذاكرة وعدم الإنجاب وعدم تحرك يديه ودوران الرأس، ولكن لا بد من إجراء العملية، فذهبوا به إلى قسم الطوارئ وتم إدخاله السلمانية. لتلك اللحظة، حسين لم يكن يعلم بحقيقة مشكلته، ووالده مهدداً له بالقول إن به غدة في الرأس وضعوبتها لأنها في الرأس لا أكثر، ولم يخبره أنه ورم خبيث ولا عن حاجته إلى العلاج الإشعاعي والكيماوي؛ لكي لا ينهار، وليشعره بالاطمئنان، ولا يدخل العملية بخوف.

عملية خطيرة

لصعوبة العملية فكروا في إجراء العملية في الخارج، لكن الأطباء قرروا في مستشفى الملك حمد عدم قدرته على السفر، فوضعه لا يتحمل السفر للخارج. احتاج لعملية أولى لسحب الماء، ودخل العملية الثانية، وقبل العملية أخبروه أن الغدة التي في رأسه قد تكون ورماً حميداً، يزيلونها وينتهي الموضوع. يستذكر حسين تلك اللحظات فيقول: في العملية كانت نفسيتي ومعنوياتي مرتفعة، الكل كان يعلم، إلا أنا كنت أظن أنها غدة بسيطة وسيتم إزالتها كما أخبرني والدي، كنت أشاهد أبي يبكي، ولم أكن أعلم السبب، بينما أنا ووضعي طبيعي. دخل حسين العملية، وأهله كانوا في حالة

وبين العمل موظفاً في صيدلية بأحد المستشفيات. كان يحب العمل، ففي المرحلة الثانوية كان قد بدأ أول مشروعاته ببيع أكسسوارات الهواتف، وكذلك حين فتح عمه محل تنظيف السيارات قام بالعمل مع عمه في مشروعه. ولأنه يعشق السيارات كان طموحه فتح مشروع خاص بالسيارات، ويطمح أيضاً بوظيفة أفضل ومواصلة الدراسة الجامعية حتى الدكتوراه، كان يخطط ويعد لمستقبله بكل اطمئنان ويستمتع بكل لحظات حياته.

أعراض غريبة

في غمرة انشغاله في الحياة، عكرت صفوه جملة أعراض غريبة أفلقت، حيث كان ينام بشكل كبير مع ثقل في الرأس، وأصابه صداع ودوران وحرارة في الجسم وتقيؤ بشكل يومي، ونزل وزنه إلى أن وصل إلى 40 كيلو، مع وجود مشكلات في النظر، حيث كان يرى الأشياء مضاعفة لاثنتين، وأحياناً تكون الصورة أمامه معتممة. ذهب لطبيبين وأخبره أن نظره سليم وتم وصف قطرات للعين. وكان والده يراجع معه دائماً أطباء الباطنية، فقد كانا يعتقدان أن مشكلة "الترجيع" نتيجة مشكلات في المعدة، وكان يتم وصف أدوية تريجيج وارتجاع مريئي.

مشكلة العين تتطور

استمرت الأعراض، وكانت تزداد يوماً بعد يوم، خصوصاً مشكلة العين، وبدأ يفقد البصر بالعين اليسرى بالتدريج ويرى بشكل ضبابي، دون أن يجد إجابات لأسباب الأعراض. كان يعاني حسين من ألم بسيط في العين، وصادف أن جده علي رضي لديه موعد عيون مع دكتور محمد شاكر، فأخبره حسين أنه يريد أن يذهب معه، لأنه يشعر أن عينيه ليست على ما يرام. وافق جده واصطحبه معه إلى العيادة، وعندما انتهى من فحصه طلب من الدكتور فحص حفيده؛ لأنه يشتكي من عينيه، فكشف على عينيه فأخبره أن عينيه سليمتان، ولكنه طلب عمل أشعة الرنين المغناطيسي على الرأس حالاً. يستذكر علي رضي تلك اللحظات فيقول "انتابني القلق والخوف عليه كونه ما زال صغيراً، اتصلت مباشرة بحفيدي الآخر علي حسن، وهو ابن عم حسين، وطلبت منه حجز موعد عاجل لأشعة رنين مغناطيسي على الرأس، وعدت به إلى المنزل".

نتيجة أشعة الرنين المغناطيسي الصادمة

ذهبت معه والدته مباشرة بعد عودته إلى قسم الأشعة في مستشفى ابن النفيس، وابن عمه علي حسن هو من استقبله وأجرى الفحص، وخلال بداية الفحص لاحظ وجود مشكلة في الرأس من خلال الصور الأولى، وحين تعمق في الرأس أكثر عرف أن هناك ورماً من خلال خبرته ودراسته، فأخبر الطبيب الذي معه، الذي وضح له أنه

تواصل "صحتنا" توثيق تجارب محاربي السرطان؛ مساهمة منها في التوعية وبث روح الإيجابية، ولتمنح محاربي السرطان باقة أمل وتفاؤل، وتعزز حقيقة أن مرض السرطان يمكن هزيمته.

حسين جهاد، شاب في مقتبل العشرين، بطاقة شبابية متوقدة وشعلة من النشاط والحيوية، باغته سرطان الدماغ وهو ما زال في بداية مشواره لتحقيق أحلامه، وكان يخطو خطواته باندفاع وثبات معياً بحماس وشغف. فقد كان للتو قد تخرج من الجامعة بدرجة البكالوريوس في المحاسبة. كان خبر إصابته قد شكل صدمة لأهله جميعاً ونزل كالصاعقة، قرروا إخفاء الخبر عنه، فواجه في البداية مرضاً لا يعرف هويته، ولم يعرف حقيقة مرضه إلا بعد العملية وإزالة الورم، ف شعر بخوف هائل مع نوبات من البكاء؛ ولكنه استعاد زمام الأمور وخاض تجربته الأصعب مع العلاج الإشعاعي والكيماوي، واجتازها بنجاح، وعاد إلى الحياة منتصباً على أعني أمراض العصر. تجربة حسين لم تكن زهرة عابرة، ولا ينجو منها كل شخص، فقط أشخاص يحملون مواصفات خاصة فريدة.

فقد جسد إرادة الحياة في أهدى صورها، فهو كان في صراع مع أشد الأمراض وأكثرها وحشية، أعلن العصيان والتمرد على سيطرته، وتلقى صفعاته وسيطرته التي لا ترحم بكل شجاعة وبأس، حتى استطاع ترويضه وهزيمته وخرج منتصباً. فهو يجيد خوض المستحيل واللاممكن، فتخضع له الأقدار بمشيئة الله وتكون طوع يديه.. حسين لم ينس حق من وقف معه من والديه والأهل وابن عمه علي حسن الذي رافقه في كل رحلة العلاج، لكنه يحمل قدر كبير من العرفان والامتنان لجده علي رضي، الذي دعمه مادياً ومعنوياً ومنحه كل الحب والاهتمام والحنان والعطف، ولا ينسى أبداً موقفه حين حلق رأسه تضامناً معه، فقد منحه معنويات هائلة. واستطرد قائلاً: أمي وما أدراك ما أمي، استلمت الصبر من صبرها، ففي كل مراحل المرض لم تتريني دموعها، كانت تخفي حزنها وخوفها وتمنحني ابتساماتها التي تنتزع كل خوف وقلق في داخلي وتمنحني الطمأنينة.

الجد علي رضي اعتبر تجربته حفيده الناجحة والمهلمة مع مرض السرطان ليست إنجازاً لحسين فقط، بل لكل البحرين، فكل تفاصيل العلاج كانت بسواعد بحرينية وتفخر البحرين بوجود كوادرمؤه بكفاءة عالية مثل الدكتور نبيل حميد الذي أنقذ حفيده وأجرى عملية بالغة الخطورة لكنها تكللت بالنجاح.

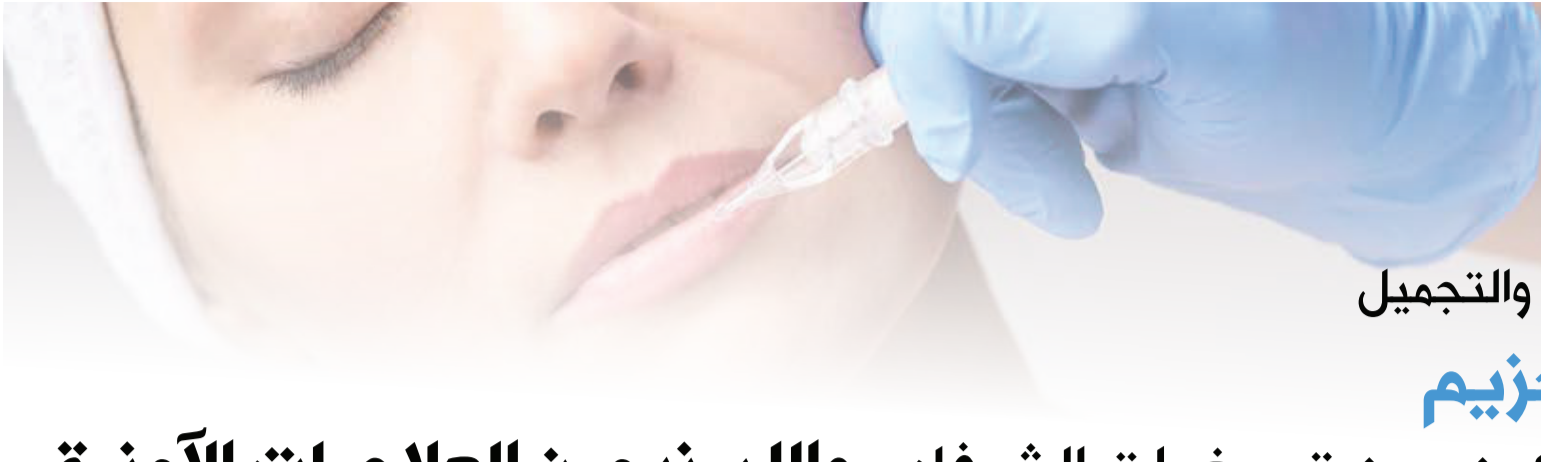
حياة هادئة مطمئنة

حسين جهاد شاب مثابر وطموح، كان منغمساً في الحياة بكل تفاصيلها، فوفقه كان مقسماً بين دراسته الجامعية، حيث كان يدرس محاسبة في الجامعة الأهلية،



في ختام اللقاء شكر الحاج علي رضي كل من وقف مع حفيده حسين في رحلته ومحنته هذه، وفي مقدمتهم والده والعائلة وجميع الناس سواء، من تواصل بالسؤال بالهاتف أو بالحضور الشخصي. وكلمة شكر أخرى للطاقم الطبي الذي أشرف على العلاج وفي مقدمتهم الدكتور نبيل حميد، وطاقم التمريض في جناح 66 بمستشفى السلمانية الطبي، وأيضاً من مستشفى الملك حمد دكتور العلاج الإشعاعي أشيش، ودكتور العلاج الكيماوي الدكتور زكي مع جميع الطاقم، كانوا جداً متعاونين لأبعد حد وجسدوا عبارة ملائكة الرحمة بأبهي صورها. فيما خص حسين شكره لوالديه اللذين رافقاه في كل رحلته مع العلاج، وإلى جده علي رضي، الذي كان له الدور الأبرز، ودعمه مادياً ومعنوياً، وإلى ابن عمه علي حسن الذي كان يشرف على الأمور الطبية بحكم عمله، وإلى جميع أهل وأصدقائه.

كلمة شكر



استشاري الجلدية والتجميل د. أسامة الخزيم



مرضى يشكون من تصبغات الشفاه.. والليزر من العلاجات الآمنة

أكد استشاري الجلدية والتجميل د. أسامة الخزيم أنه يمكن علاج تصبغات الشفاه التي يشكو منها العديد من الناس باستخدام تقنية الليزر، إلا أن هناك فئة من المرضى لا ينصح بقيامهم بمثل هذا الإجراء التجميلي.

ما يسبب تشققها وتعرضها للجفاف، عض الشفاه باستمرار، التدخين، كثرة التعرض للشمس، وقد يرجع اللون الداكن لأسباب وراثية وطبيعة لون البشرة، إضافة إلى الإصابة بالأنيميا ونقص الحديد بالدم، وعدم تناول غذاء صحي متوازن، مع فرط استخدام مستحضرات التجميل، وعدم استخدام المواد المزيلة للكياج.

اختيار الوقت المناسب لإجراء الجلسة الثانية في حال كانت هناك حاجة إلى ذلك. ونصح المدخنين بعدم إجراء هذا النوع من الليزر، إضافة إلى أنه لا ينصح بعمله لمن قاموا بعمل "تاتو أو مايكروبلدينيق" للشفاه. يذكر أن هناك العديد من الأسباب التي تجعل الشفاه تظهر باللون الداكن، من ضمنها عدم ترطيبها باستمرار،

ويحسنها بشكل جيد، مشيراً إلى أن النتيجة تظهر خلال مدة تتراوح بين 6 و8 أسابيع بعد الجلسة. وقال: إن بعض الحالات تكفيها جلسة واحدة، وبعضها لابد من عمل جلسة أخرى بعد شهرين من الجلسة الأولى. وأضاف في حسابه عبر الانستغرام: قد يعاني بعض المرضى في الأيام الأولى من بعد الجلسة من حدوث انتفاخ بسيط وقشور سوداء، لذلك لابد من

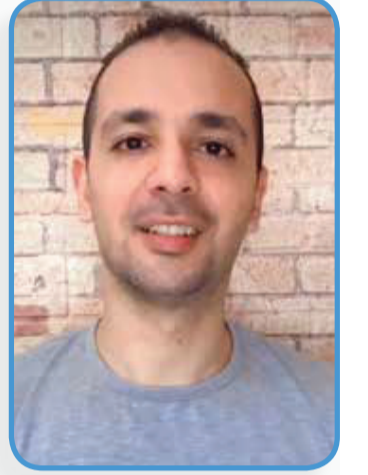
وأشار إلى أن العلاج بالليزر من الإجراءات التجميلية البسيطة والآمنة تماماً، إذ يمكن من خلاله الحصول على شفاه جميلة ووردية اللون، عن طريق إزالة طبقات الجلد الميت الخارجية، وهو يعمل أيضاً على تقليل إفراز الميلانين المسؤول بدوره على زيادة التصبغات في الجلد. وأضاف أن الليزر يناسب العديد من حالات التصبغ

تغذية



ثبات الوزن ليس مشكلة.. ويمكن كسره بطرق سحرية

أكد اختصاصي التغذية سالم مشالي أن بعض متبعين الحميات الغذائية أو ممارسي الرياضة يشكون من ثبات الوزن بين فترة وأخرى، مشيراً إلى أن هناك أسباباً عديدة وراء هذا الثبات، إلا أن هناك طرقاً سهلة وبسيطة يمكنها أن تساعد على كسر ثبات الوزن.



اختصاصي التغذية سالم مشالي

تسبب التوتر لدى الأشخاص، أحدها التركيز الشديد على فقدان الوزن، ما يؤدي إلى ثبات الوزن، لهذا فإن السيطرة على التوتر والقلق ومحاوله الاسترخاء أمور تساعد في تجاوز عتبة ثبات الوزن. وأضاف أن عدد ساعات النوم من العوامل التي تلعب دوراً في إنقاص الوزن، مثل معدل الأيض وتخزين الدهون، ومستوى هرمون التوتر، ومستويات الهرمونات المنظمة للشهية. لهذا يساعد أخذ قسط كاف من النوم يوميًا، بمعدل 7 - 8 ساعات، في كسر ثبات الوزن.

مرة أخرى. ولفت إلى أن إضافة البروبيوتيك إلى النظام الغذائي تساعد على كسر ثبات الوزن؛ لدورها في تعزيز النظام البكتيري النافع في الجهاز الهضمي، والذي له دور في توازن الرغبة في تناول الطعام. وأشار إلى أن اتباع نظام الصيام المتقطع من أهم الطرق التي تساعد على كسر الثبات؛ لأن هذا النوع من الأنظمة يستهلك سعرات حرارية أقل، ويعزز حرق الدهون، إضافة إلى الحفاظ على كتلة العضلات ومعدل الأيض. وقال: يوجد أسباب وأحداث مختلفة قد

وتراكم الفضلات في الجسم، وهو الأمر المهم عند محاولة فقدان الوزن. ودعا إلى الإكثار من شرب الماء، إذ يمكن أن يكون عدم شرب ما يكفي من الماء يوميًا أحد أسباب ثبات الوزن، لهذا فإن الحرص على شرب ما يكفي منه أحد طرق علاج ثبات الوزن الفعالة والبسيطة، خصوصاً أن الماء يحد من شعور الجوع الزائف، فقد لا يستطيع الجسم دائماً التمييز بين شعور الجوع وشعور العطش، لهذا في حال الشعور بالجوع بعد تناول الطعام بوقت قصير ينصح بشرب الماء أولاً قبل القيام بتناول الطعام

وأكد أن من أهم هذه الطرق هو تناول مزيد من البروتين، ما يساعد على كسر ثبات الوزن، إذ إنه يعزز من معدل التمثيل الغذائي في الجسم على نحو فعال أكثر من الدهون والكربوهيدرات، إضافة إلى زيادة معدل حرق السعرات الحرارية بعد تناول وجبة تحتوي على بروتين عال، بنسبة تصل إلى 30%. وشدد على أهمية تناول مزيد من الألياف؛ لإبطاء حركة الطعام عبر الجهاز الهضمي، ما يعني الشعور بالشبع لفترة أطول. إضافة إلى أن الألياف تقي من الإصابة بالإمساك

اختصاصية التغذية والتصنيع الغذائي حوراء آل رضي أغذية اجعلها دائماً في ثلاجتك للسيطرة على ضغط الدم



أكدت اختصاصية التغذية والتصنيع الغذائي حوراء آل رضي أن هناك مجموعة من الأغذية على مرضى ضغط الدم توفيرها باستمراره في ثلاجة المنزل؛ لأن هذه الأطعمة لها القدرة بشكل مباشر وغير مباشر للسيطرة على ضغط الدم. ونصحت بتوفير الخضروات الورقية بجميع أنواعها في المنزل بشكل مستمر، خصوصاً الخس الروماني، الكيل، السبانخ، الاراغيولا، الكولارد، وورق الشمندر، مؤكدة أن هذه الأنواع غنية بشكل كبير بالبوتاسيوم الذي يساعد في التخلص من الصوديوم الزائد.



كما شددت على توافر التوتيات، خصوصاً التوت الأزرق، فهو يحتوي على نسبة عالية من الفلافونويد وخصائص قوية مضادة للأوكسدة، ما يساعد على خفض ضغط الدم. ومن الأغذية التي على مرضى ضغط الدم الحرص على تناولها هي الشمندر؛ لكونه يحتوي على غاز أكسيد النيتريك، الذي له تأثير مرخ لجدران الأوعية الدموية، وبالتالي فإن البنجر يساهم في تخفيض ضغط الدم. كما نصحت آل رضي بتناول الزبادي، إذ إن معظم الدراسات بينت أنه يساهم بشكل مباشر وغير مباشر في تحسين ضغط الدم، فهناك دراسات حديثة أجرتها أشارت إلى أن إضافة الزبادي إلى النظام الغذائي اليومي يمكن أن تساعد في خفض مستويات ضغط الدم المرتفع بشكل طبيعي. يشار إلى أن ارتفاع ضغط الدم حالة شائعة تؤثر على شرايين الجسم، ويُطلق عليها أيضاً فرط ضغط الدم، وفي حال الإصابة بارتفاع ضغط الدم، تكون قوة دفع الدم باتجاه جدران الشرايين عالية



أطعمة تقلل من مستوى الكوليسترول الضار في الدم

تتوافر أطعمة عديدة تخفض الكوليسترول في الدم بطرق مختلفة، بعضها يوفر الألياف القابلة للذوبان التي تسحب الكوليسترول وتخرجه من الجسم قبل أن يدخل إلى الدورة الدموية، في حين توفر أطعمة أخرى الدهون المتعددة غير المشبعة، التي تخفض مستوى الكوليسترول الضار، وبعضها الآخر يحتوي على الستيرولات والستانولات النباتيين، اللذين يمنعان الجسم من امتصاص الكوليسترول. ويؤدي النظام الغذائي دوراً مهماً في تحسين مستويات الكوليسترول الجيد وتقليل مستوى الكوليسترول الضار. ومن أهم هذه الأطعمة:

1. الشوفان

الذين يحاولون إنقاص الوزن، علماً أن الألياف الذائبة تقلل امتصاص الكوليسترول في مجرى الدم.

2. الفاصولياء

تعتبر الخطوة الأولى السهلة لتخفيض الكوليسترول الحصول على كوب من الشوفان على الفطور. يمكن لهذا الكوب أن يوفر من غرام إلى غرامين من الألياف القابلة للذوبان. فإن أضفت الفاكهة، مثل الموز أو التوت، فستحصل على مزيد من الألياف. وتوصي إرشادات التغذية الحالية بالحصول على ما بين 20 و35 غراماً من الألياف يومياً، مع ما لا يقل عن 5 إلى 10 غرامات من الألياف القابلة للذوبان.

3. المكسرات

أظهرت دراسات عديدة أن تناول المكسرات مثل اللوز، الجوز، الفول السوداني وغيرها مفيد جداً للقلب. وتناول أونستين من المكسرات يومياً يقلل من مستويات الكوليسترول الضار بنسبة 5%. إضافة إلى احتوائها على عناصر غذائية أخرى مفيدة للقلب.

4. الزيوت النباتية

استخدام الزيوت النباتية مثل زيت الكانولا، زيت دوار الشمس وغير ذلك، بدل استخدام الزبدة أو السمنة عند الطبخ، يساعد في تقليل مستوى الكوليسترول الضار في الدم.

5. أطعمة غنية بالستيرولات والستانولات

تساعد هاتان المادتان الستيرولات والستانولات المستخرجتان من النباتات على زيادة قدرة الجسم على امتصاص الكوليسترول من الطعام. الحصول على غرامين من الستيرولات النباتية أو الستانولات يومياً يؤدي إلى خفض نسبة الكوليسترول الضار 10%. تتوافر هاتان المادتان في العديد من المصادر الدهنية النباتية مثل زيت الزيتون، المكسرات والفواكه.

6. الأسماك الدهنية

تناول الأسماك الدهنية من 2 إلى 3 مرات في الأسبوع يقلل من مستويات الكوليسترول الضار بطريقتين: استبدال اللحوم التي تحتوي على دهون مشبعة معززة للكوليسترول الضار بدهون الأوميغا 3 التي تقلل التريغليسريد في الدم وتحمي القلب.

دقيقة لصحتنا

يعتبر فيتامين (أ) من أهم الفيتامينات التي تحتاجها العين، فهو يساعد على إنتاج الأصباغ في شبكية العين.



صح معلوماتك

يعتقد البعض أن غسيل الأسنان كثيراً أمر جيد، إلا أنه في الواقع يؤدي لتآكل المينا، وغيرها من الأمراض، نتيجة كثرة استخدام المعجون، فمن الأفضل استخدام غسول الأسنان بين الليل والنهار.