



د. راجيش راداكريشنان:

التقويم الشفاف.. الخيار المفضل لدى المراهقين

أكد اختصاصي تقويم الأسنان في مستشفى الهلال د. راجيش راداكريشنان، أن التقويم الشفاف يعد خياراً مفضلاً لدى البالغين والمراهقين، الذين يرغبون في تجنب المظهر التقليدي للتقويم المعدني، مبيناً أن هذا النوع من العلاجات ممكن للمراهقين، كما يمكن وضعه للاطفال بعد سن السادسة في حال كان الطفل يعاني من مشكلات في الأسنان.

وقال: يعد تقويم الأسنان الشفاف وسيلة جديدة ومتطورة في علاج مشكلات الأسنان، إذ يعتمد هذا النوع من العناية بالأسنان على أسلوب غير تقليدي لعلاج عيوب الأسنان بشكل غير مرئي وبكفاءة عالية. وأضاف: التقويم الشفاف للأسنان هو أحد أحدث أنواع التقويم وأكثرها تطوراً، إذ يتكون من مجموعة من القوالب الشفافة التي تصنع خصيصاً لكل مريض، وهو مصنوع من مواد بلاستيكية شفافة ومصممة لتكون غير مرئية تقريباً عند ارتداها، ويعمل هذا النوع من التقويم عبر سلسلة من القوالب البلاستيكية المخصصة التي يتم تغييرها بين كل فترة؛ وقال: يعد تقويم الأسنان الشفاف وسيلة تدريجية. وتابع: من مزايا هذا النوع من التقويم أن مظهره غير ملحوظ، ما يجعله خياراً مفضلاً لدى البالغين والمراهقين، الذين يرغبون في تجنب المظهر التقليدي للتقويم المعدني. كما يمكن إزالة التقويم الشفاف عند تناول الطعام أو تنظيف الأسنان، ما يسهل الحفاظ على نظافة الفم. وأضاف د. راجيش راداكريشنان: كما أنه يكون أقل تهيجاً للثة والأسنان الرخوة مقارنة بالأنواع الأخرى من التقويم، ما يجعله خياراً مناسباً للعديد من المرضى. وذكر أنه يتم اللجوء إليه في حال كان المريض يعاني من اعوجاج الأسنان، بروز الأسنان للخارج، وجود فراغات غير موضعها الطبيعي، وجود فراغات وفجوات بين الأسنان، أو في حال تراحم الأسنان أو الأسنان المركبة في نفس المكان. إلى جانب أنه يتم استخدامه لعلاج العضة الزائدة، والعضة السفلية، والعضة المفتوحة، والعضة المتعاقبة، وكنظام الأسنان. وذكر أن ما يميز هذا النوع من التقويم أنه يمكن لكل من المراهقين والبالغين من مختلف الفئات العمرية الاستفادة منه، كما يمكن استخدامه للاطفال من عمر 6 سنوات حتى 12 عاماً.



أطعمة تضعف الصحة العقلية وتسبب تقلب المزاج

يمكن أن يتطلب علاج أعراض القلق وتقلبات الحالة المزاجية، إدخال تغييرات على نمط الحياة. ولا توجد أي تغييرات في النظام الغذائي يمكن أن تعالج القلق، ولكن ما يمكن أن يساعد هو مراقبة ما يتم تناوله من طعام. هناك 8 أطعمة ومشروبات يمكن أن تؤثر سلباً على الحالة العقلية والمزاجية، ومنها الوجبات الخفيفة السكرية، إذ يؤدي تناول كميات كبيرة من السكر إلى تقلبات مزاجية وانخفاض الطاقة، ما يؤدي إلى القلق أو الاكتئاب.

ومن هذه الأطعمة الكافيين، إذ يسهم تناول الكثير من الكافيين في زيادة الشعور بالتوتر والقلق واضطراب النوم، وكلها تؤثر على الصحة العقلية.

كما أن الدهون المتحولة تؤثر على الحالة المزاجية، وتوجد الدهون المتحولة في السمن والوجبات الخفيفة المصنعة، وهي مرتبطة بالتهاب الدماغ واضطرابات الحالة المزاجية. ويمكن للأطعمة الغنية بالصوديوم والإفراط في تناول الملح، أن يؤدي إلى تعطيل الوظائف العصبية وزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب.

وتحتوي اللحوم المصنعة، مثل النقانق واللحوم المقددة، على مواد حافظة ودهون غير صحية، يمكن أن تساهم في الالتهاب وتدهور الصحة العقلية.

كما ترتبط الأطعمة المقلية والدهنية بالالتهاب، ما يمكن أن يؤثر على وظائف المخ والحالة المزاجية.

هذا إضافة إلى أن الكربوهيدرات المكررة تؤثر على الحالة المزاجية؛ إذ يمكن أن تتسبب أطعمة، مثل الخبز الأبيض والمعجنات، في ارتفاع مستويات السكر في الدم، ما يؤدي إلى التهيج والقلق.

ومن المعروف أيضاً أن المحليات الصناعية يمكن أن تتداخل مكوناتها، على سبيل المثال الأسبارتام، مع النواقل العصبية، ما يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات الحالة المزاجية.

أمراض القلب قد تسرع خطر إصابة الرجال بالخرف

معروفاً من قبل، تأثير أمراض القلب والأوعية الدموية على الخرف عند الرجال، وتسبب هذه الأمراض في ظهور أعراضه عليهم قبل عقد من الزمان من ظهورها لدى الإناث. وأضاف: هذا اكتشاف جديد له آثار صحية كبيرة. إن سرعة التعامل مع مخاطر القلب والأوعية الدموية قد تمنع الخرف والزهايمر. وتشير نتائجنا إلى أنه يجب القيام بذلك قبل عقد من الزمان لدى الذكور مقارنة بالإناث.

وتعد أمراض القلب والأوعية الدموية السبب الرئيس للوفاة في العالم، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية. وتشمل عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول، إلى جانب التدخين والإفراط في شرب الكحول، وعدم ممارسة التمارين الرياضية المناسبة أو الحصول على قسط كافٍ من النوم، وفقاً للمراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها.

وكل هذه المشكلات يمكن أن تؤدي إلى مرض الأوعية الدموية الصغيرة، وهي حالة يمكن أن تؤثر على توصيل الأكسجين إلى الدماغ.

كشفت دراسة جديدة عن أن أمراض القلب قد تسرع خطر إصابة الرجال بالخرف، إذ أشارت الدراسة إلى أن الرجال المصابين بأمراض القلب من المرجح أن يعانون من الخرف قبل 10 سنوات من معاناة النساء الأكثر عرضة للمرض منه.

ونظر الباحثون في بيانات أكثر من 34 ألف رجل وامرأة تتراوح أعمارهم بين 45 و82 عاماً. وشملت هذه البيانات فحوصات الدماغ الخاصة بهم والأمراض التي يعانون منها، ومن بينها أمراض القلب والأوعية الدموية.

وأظهرت النتائج أن مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية كانت مرتبطة بانخفاض حجم المادة الرمادية في الدماغ، بجميع أنحاء القشرة المخية لدى كل من الرجال والنساء، إلا أنها لدى الرجال ساهمت في تسريع إصابتهم بالخرف بنحو 10 سنوات مقارنة بالنساء.

فقد بدأ أن الرجال أكثر عرضة لعوامل خطر أمراض القلب بين سن 55 و74 عاماً، بينما كانت النساء أكثر عرضة بعد عقد من الزمان، بين سن 65 و74 عاماً، وفقاً للدراسة.

وقال أستاذ علم الأعصاب في "إمبريال كوليدج لندن" والمؤلف الرئيس للدراسة د. بول إديسون: لم يكن



90% من الناس يرتكبون أخطاء عند غسل الشعر

أكد اختصاصي الجلدية والتجميل يوسف أبو زرد أن 90% من البشر يغسلون شعرهم بشكل خاطئ، ما يعرضهم إلى تساقط الشعر، وغيره من المشكلات الخاصة بالشعر.

وذكر أن العديد من الناس يجهلون كيفية غسل الشعر، إذ يلجأ البعض إلى وضع كميات كبيرة من الشامبو على الشعر، في حين أن الخطوات الصحيحة تتمثل في تبليل الشعر وفروة الرأس جيداً لفتح المسامات، كما يمكن تمرير اليدين وبهدوء وضع الشامبو على اليد ليوضع بعدها على فروة الرأس، ويتم تدليك فروة الرأس لمدة 3 دقائق بشكل مستمر ووريفق، بعد وضع كمية مناسبة من الشامبو تتناسب مع كثافة وطول الشعر.

وأوضح أن الهدف الأساس لتنظيف فروة الرأس، محذراً من وضع بلسم الشعر على فروة الرأس، إذ يجب وضعه على أطراف الشعر. كما حذر من غسل الشعر بقوة، فهذا أحد الأخطاء، فحين تكون طريقة الفك عنيفة قد تسبب عقداً في الشعر، مشيراً إلى أن الطريقة الصحيحة هي فك الشعر والفروة

برقة ونعومة وليس بعنف. وأضاف: يجب تجنب غسل الشعر بالمياه الساخنة، إذ قد تؤدي فروة الرأس وتترك حرقاً، بينما الماء الدافئ أو البارد لا يسبب أي أضرار، وإذا كان الشخص قادراً على غسل الشعر بالماء البارد فسيكسب العديد من الفوائد الصحية للشعر، ومن أبرزها زيادة قوة الشعر؛ كون الماء البارد يزيد من تدفق الدم إلى بصليات الشعر. وتابع: من الأخطاء الشائعة استخدام شامبو يحتوي على مواد كيميائية، فهناك العديد من المكونات القاسية التي تتوافر في بعض أنواع الشامبو، فالمكونات الكيميائية مؤذية لفروة الرأس وقاسية على الشعر؛ كونها تتسبب في تقصفه وبهتان لونه إذا كان مصبوغاً. وأشار إلى أن الاهتمام بالشعر يبدأ من المنزل، مبيناً أن تساقط الشعر قد يكون في أحيان كثيرة نتيجة عدم غسله بشكل صحيح، ولكن عند الالتزام بالخطوات الصحيحة سيلاحظ وجود فرق في نسبة تساقط الشعر ونظافته أيضاً.





د. سوجيث جونز:

مشكلة فرط الأسنان أكثر شيوعاً عند الرجال



أكد طبيب جراحة الفم والفكين في مستشفى الهلال د. سوجيث جونز، أن الأسنان الزائدة (فرط الأسنان) هي شذوذ في النمو، وهي تلك التي تتجاوز تركيبة الأسنان الطبيعية. وهي أكثر شيوعاً عند الرجال، وأكثر شيوعاً في الفك العلوي، وأكثر انتشاراً في الأسنان الدائمة.

من الحالات الوراثية وبعض المتلازمات مثل متلازمة جاردنر، وهي اضطراب وراثي نادر يسبب الخراجات الجلدية ومشكلات في الجمجمة والفولون، ومتلازمة إهلرز - دانلوس، وهي حالة وراثية تؤدي إلى خلل المفاصل بسهولة، وظهور الكدمات على الجلد، والجف، وألم في العضلات والمفاصل. كما أنه قد تكون نتيجة الحنك المشقوق والشفة المشقوقة الخلفية، وهو عبارة عن فتحة في سقف الفم أو الشفة العليا، وصعوبة في الأكل أو التحدث، والتهابات في

الأسنان من دون أعراض، لذلك يتم اكتشافه من قبل طبيب الأسنان، عبر متابعة الأشعة السينية في عيادة الأسنان، موضحاً أنه في بعض الحالات، قد يؤدي التأخر في الكشف عنها إلى مضاعفات كسوء وضع الأسنان، والازدحام الزائد، وتأخر بزوغ الأسنان الدائمة، وهي المضاعفات الأكثر شيوعاً. وأضاف: قد تكون هناك بعض المضاعفات في حال كان المريض طفلاً، فقد يعاني من تأخر ونمو انتظام الأسنان اللبنية.

وذكر أنه لا يوجد سبب رئيس لظهور الأسنان الزائدة في الفكين، ولكنه قد يرتبط بالعديد

عده تشبه الأسنان بالقرب من بعضها البعض. وقد يكون السن مخروطي الشكل أو على شكل وتد، أي واسعاً عند القاعدة ويضيق بالقرب من الأعلى، ما يجعله يبدو خاداً. وتابع: تنمو الأسنان الزائدة على محاذاة باقي الأسنان، حيث ينمو سن إضافي في الجزء الخلفي من الفم بجوار الضروس الخلفية ويطلق عليه بارامولار، وقد يكون هناك سن إضافي خلف القواطع أو جانبيه، هذا النوع هو الأكثر شيوعاً للأسنان الزائدة، ويسمى ميسودنيس. وذكر د. سوجيث جونز أنه عادة ما يكون فرط

وقال إن الأسنان الزائدة أو فرط الأسنان هي حالة تنمو فيها أسنان في الفم أكثر من العدد الطبيعي للأسنان، حيث تظهر الأسنان الزائدة أمام أو خلف صف الأسنان الطبيعي، وتسبب تراكم الأسنان وتؤدي إلى صعوبات في تنظيف الأسنان والتخلص من بقايا الطعام والبيلاك وتزيد من خطر تسوس الأسنان ومشكلات اللثة. وأضاف: تأخذ الأسنان الزائدة أشكالاً مختلفة عدة، فقد يكون السن ذا شكل أنبوب، أو يكون السن الزائد مشابهاً تماماً لنوع السن الذي ينمو بالقرب منه، كما قد يتكون السن من زوائد صغيرة

د. أحمد كمال: الأحماض الدهنية مكمل أساسي للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

تعد أفضل بكثير من المصادر النباتية، لغناها بالمواد الفعالة وسهولة امتصاصها، بينما المصادر النباتية أقل كفاءة وصعوبة لتحقيق الأهداف المرجوة.

يذكر أنه على الرغم من أن علامات اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، يمكن أن تظهر في الأطفال في عمر ما قبل المدرسة أو الأطفال الأصغر عمراً، فإن تشخيص الاضطراب في الأطفال الصغار صعب جداً، لأن المشكلات التنموية، مثل تأخر المهارات اللغوية، قد يخلط بينها وبين اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. لذلك، فإن الأطفال في سن ما قبل المدرسة أو الأصغر سناً، الذين يشتبه في إصابتهم باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، من المرجح أن يحتاجوا إلى التقييم من قبل اختصاصي، مثل اختصاصي علم النفس أو طبيب نفسي أو اختصاصي أمراض النطق أو اختصاصي في نمو الأطفال.

18 طفلاً غير مصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وتبين أن الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب لديهم ما يقارب من 60 إلى 20% اختلاف في الجينات اللازمة لعمليات الأيض الخاصة بالأحماض الدهنية. وتبين أن استخدام أوميغا 3 يحسن من قدرة العلاج على تقليل فرط الحركة والاندفاعية، كما أنه يعد من أهم المركبات المهمة للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وذلك بسبب طبيعة أجسامهم. وأكد أن تناول هذا المكمل بشكل عشوائي لن يحقق النتائج المنشودة، بل إنه في هذه الحالة يحقق نتائج عشوائية وغير ملموسة، فالأنواع ذات الجودة العالية والجرعات المحسوبة وفقاً للأعمار والعلاجات المستخدمة لها دور أساس في ملاحظة التحسن الذي يطمح له المصابون. وأشار إلى أن المصادر الحيوانية

أكد استشاري الطب الوقائي والصحة العقلية د. أحمد كمال، أن الأحماض الدهنية ليست أمراً تكميلياً للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، موضحاً أنه قد يعتقد البعض أن هذا يعد أمراً تكميلياً لهم وليس أساسياً، إلا أنه في الواقع تختلف طبيعة أجسامهم ووظائفهم الحيوية، وتفتقر إلى مثل هذه الأحماض لعمل وكفاءة وظائف الأعضاء لديهم، وعلى رأسها الجهاز العصبي والنواقل العصبية، لذا فإن احتياجهم لها أساسية وليست خياراً رفاهية. وقال د. أحمد كمال: قام علماء بمركز الطب النفسي التنموي الوراثي الاجتماعي في لندن، بعمل دراسة لمعرفة الطبيعة الجينية إلى اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وامتداد تأثيرها على الأحماض الدهنية (أوميغا 3) الموجودة بأجسامهم، وقاموا بدراسة 18 طفلاً مصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مقابل

تناولها عشوائياً لا يحقق نتائج ملموسة



أوقات مفضلة لتناول الفيتامينات تزيد من فعاليتها... تعرف عليها

مختلفة بشأن كيفية تناولها، ويمكن تناول سترات الكالسيوم (من مكملات الكالسيوم الشائعة) بمفرده أو مع الوجبة، فيما يحتاج مكمل كربونات الكالسيوم إلى مساعدة حمض المعدة لتكسيره، وبالتالي يفضل تناوله مع الطعام.

ويمكن أن تتداخل مكملات الكالسيوم مع بعض الأدوية، مثل: بعض أنواع المضادات الحيوية، وأدوية هشاشة العظام، وأدوية ضغط الدم، ومضادات الحموضة، والأدوية المضادة للتوتبات، وأدوية الكوليسترول.

في حين يفضل تناول فيتامين ب في الصباح، لعدم إفساد مرحلة النوم، أما الفيتامينات المتعددة فمن الأفضل تناولها في الصباح وكذلك تناولها مع الطعام، لأن الدهون يمكن أن تساعد على امتصاصها.

وأما المغنيسيوم فمن الأفضل تناوله مع الطعام لدرء أي آثار سلبية محتملة، ويمكن تناولها في أي وقت من اليوم، لكن يفضل أن يكون ما قبل النوم. ويعد الكالسيوم من المعادن المهمة لتعزيز صحة العظام، وهناك أنواع مختلفة من الكالسيوم وتوصيات

وستحدث في هذا المقال عن أفضل وقت لتناول الفيتامينات على مدار اليوم. يفضل تناول فيتامين د في فترة الصباح، إذ تعد الوقت المثالي لذلك، لأنه يمكن إفساد مستويات الميلاتونين، هرمون النوم الطبيعي، إذا تم تناول الفيتامين ليلاً.

أما الحديد فيفضل تناوله على معدة فارغة، ما يؤدي لامتصاصه بشكل جيد من قبل جسم الإنسان، وحسب الأطباء يمكن تناوله مع وجبة للأشخاص الذين لا يحبونه على معدة فارغة.

يعتمد أفضل وقت لتناول الفيتامينات على نوع الفيتامين الذي يتم تناوله، فهناك بعض الفيتامينات التي يفضل تناولها على معدة فارغة، وفيتامينات ينصح بتناولها أثناء تناول الطعام، وأخرى ينصح بتناولها في المساء، ويرجع ذلك لاختلاف طريقة امتصاص كل فيتامين في الجسم. ومن الضروري أن يحصل الجسم على الفيتامينات التي يحتاجها، ولكن يجب استشارة الطبيب أولاً قبل تناول أي فيتامينات، للتأكد من حاجة الجسم إليها والجرعات التي يمكن الحصول عليها،

دراسة:

الوقوف لساعات طويلة في العمل ضار بالدورة الدموية

توصلت نتائج دراسة فنلندية جديدة إلى أن الوقوف لفترات طويلة في العمل يمكن أن يكون ضاراً للقلب والدورة الدموية. ونظراً لأنه تبيّن أن النشاط البدني يخفف ضغط الدم، فقد كانت النصيحة الطبية دائماً هي أن يكون الشخص أكثر نشاطاً، وأن يقلل من الوقت الذي يقضيه في نمط حياة حامل. إن الأنشطة التي لا تزيد من إنفاق الطاقة بشكل كبير فوق مستوى الراحة تقع ضمن فئة الجلوس، والتي تشمل الجلوس في العمل. في حين أن فوائد النشاط البدني على ضغط الدم معروفة جيداً، ولكن سعى باحثون من جامعة توركو في فنلندا إلى مقارنة السلوك المستقر بالنشاط البدني في مجالات محددة - في العمل، أثناء أوقات الفراغ، وفي أيام خارج العمل - لمعرفة كيف يؤثر كل واحد منها على ضغط الدم على مدى 24 ساعة.

وأوضح الباحثون أن الوقوف يؤدي إلى تجمع الدم في الأطراف السفلية، والذي بدوره إلى انخفاض حجم الدم المركزي والذي يتم تعويضه عن طريق زيادة النشاط الودي (على سبيل المثال، زيادة النتاج القلبي ونغمة الأوعية الدموية). ما يقصدونه هو أن الوقوف لفترات طويلة يمكن أن يؤدي في الواقع إلى رفع ضغط الدم، لأن القلب يجب أن يعمل بجهد أكبر لتحريك الدم الذي يتجمع في الأطراف السفلية. وشدد الباحثون على أهمية ممارسة التمارين البدنية المتنوعة أثناء وقت الفراغ، حيث إن ذلك يساعد في الحفاظ على اللياقة البدنية، ما يجعل التحكم في الإجهاد المرتبط بالعمل أكثر سهولة. وبالمثل، يجب على الموظفين الذين يعملون في وظائف مستقرة في الغالب التأكد من حصولهم على ما يكفي من التمارين الرياضية في أوقات فراغهم.





د. عبدالله حبيب:

الاحترق الوظيفي يهدد حياة الموظفين

أكد الطبيب النفسي الإكلينيكي عبدالله حبيب، أن الاحتراق الوظيفي يصيب أي شخص دون سابق إنذار، مشيراً إلى أنه يسمى أيضاً بالإرهاق الوظيفي، وهو أحد أنواع الضغط المرتبطة بالعمل، وينطوي على الشعور بالإرهاق جسدياً أو عاطفياً. وقد يؤدي الإرهاق الوظيفي إلى الشعور بعدم الفائدة والعجز والفراغ. وأشار عبر حسابه في الإنستغرام إلى أن شخص ما قد يعيش في حالة من التعب النفسي والعاطفي والجسدي، ويعرف الاحتراق الوظيفي بأنه إحساس الفرد بالإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، وانخفاض الإنجاز الشخصي. وأشار إلى أن هناك بعض الأعراض التي تظهر على المصاب بالاحتراق الوظيفي، إذ يعاني الشخص من الإرهاق، إضافة إلى الإحساس بالمشاعر السلبية أو السخرية تجاه المهنة.

ذكر أن الشخص قد يلاحظ انخفاض الكفاءة المهنية، بما في ذلك صعوبة معالجة المعلومات أو اتخاذ القرارات. كما قد يعاني من عدم القدرة على النوم، وفقدان الشغف، والتوتر والقلق، وقد يصاب الشخص أيضاً بالاحتراق الوظيفي وممن وسائل علاج الاحتراق الوظيفي المعاملة العادلة، والبعد عن المحسوبية، والتعويض العادل، وحسن المعاملة في العمل، وتخفيض مستوى الإرهاق العالي.

ولفت إلى أهمية الفصل ما بين الحياة الوظيفية والحياة الشخصية؛ للتخفيف من حدة هذا الاحتراق. وأكد أن الاحتراق الوظيفي يترك آثاراً سلبية ومتعددة على الفرد، وقد تكون هذه الآثار فسيولوجية كالصداع والقرحة وأمراض القلب، أو نفسانية كالغضب السريع والأرق والشعور بالإحباط والكآبة والملل، أو سلوكية كالانعزال أو العدوانية أو زيادة التدخين وتعاطي المخدرات. وقال: في حال تفاقم المشكلة فإنه من الضروري التحدث إلى من يمكنه المساعدة، كما أن من المهم تخصيص وقت لتحديد الأولويات، إضافة إلى أهمية تقليل ساعات العمل. ولتفادي ذلك، من الضروري عدم التسرع في اتخاذ القرارات، وحسن المعاملة في العمل، وتخفيض مستوى الإرهاق العالي.

ولفت إلى أهمية الفصل ما بين الحياة الوظيفية والحياة الشخصية؛ للتخفيف من حدة هذا الاحتراق. وأكد أن الاحتراق الوظيفي يترك آثاراً سلبية ومتعددة على الفرد، وقد تكون هذه الآثار فسيولوجية كالصداع والقرحة وأمراض القلب، أو نفسانية كالغضب السريع والأرق والشعور بالإحباط والكآبة والملل، أو سلوكية كالانعزال أو العدوانية أو زيادة التدخين وتعاطي المخدرات. وقال: في حال تفاقم المشكلة فإنه من الضروري التحدث إلى من يمكنه المساعدة، كما أن من المهم تخصيص وقت لتحديد الأولويات، إضافة إلى أهمية تقليل ساعات العمل. ولتفادي ذلك، من الضروري عدم التسرع في اتخاذ القرارات، وحسن المعاملة في العمل، وتخفيض مستوى الإرهاق العالي.



6 أعراض تنذر بوجود مشكلة في القلب

تختلف أعراض أمراض القلب تبعاً للمشكلة التي يعاني منها المريض، ولكنها تشابه في بعض الأحيان. والقلب ينبض 100 ألف مرة يومياً لضخ نحو 8 لترات من الدم تقريباً في جميع أنحاء الجسم، ناقلاً الأكسجين والمواد المغذية حتى تعمل الأعضاء والعضلات، وهناك بعض الأعراض التي قد تنذر بوجود مشكلة ويجب عدم التغافل عنها.

ومن أبرز هذه الأعراض أن المريض قد يواجه صعوبة في المسك بالأشياء، إذ إن القلب السليم يرسل دماً وأكسجيناً إضافيين إلى العضلات اللازمة لمسك الأشياء. وإذا كان القلب يعاني من مرض، فإن إمدادات الدم إلى عضلة القلب تكون غير فعالة، لذلك فإن العضلات تضعف وقوة القبضة تنقلص، فقد يلاحظ شخص أن قوة قبضته قد ضعفت إذا كان يجد صعوبة في مسك الأشياء كالعمادات، مثل أكياس التسوق أو علب الحليب. كما قد يشعر المريض بألم مشابه لعسر الهضم، وقد يكون ذلك مجرد علامة على عسر الهضم، لكن في الوقت نفسه قد يكون مؤشراً على مشكلة في القلب، ومن إحدى طرق التمييز بينهما هي أن ألم الصدر الناجم عن مشكلة في القلب يحدث عادة أثناء ممارسة الرياضة، ويختفي عند الراحة، بينما يحدث عسر الهضم عادة بعد تناول الوجبات فقط.

وقد يعاني المريض أيضاً من الشعور بالاختناق، فالذبحة الصدرية مثلاً هي نوع من ألم الصدر الناجم عن ضيق الشرايين، ما يقلل تدفق الدم إلى القلب، ويمكن أن يؤدي إلى إحساس بالاختناق أو شعور بالضيق أو الألم في الحلق. ويكون السبب في عدم قدرة القلب على ضخ كمية كافية من الدم إلى العضلات هو تراكم حمض اللبنيك، ما يؤدي إلى شعور باختناق في الحلق. كما يظهر تورم الكاحلين عادة لدى المرضى الذين يعانون من فشل القلب، إذ لا تستطيع عضلة القلب

إعادة تسخين هذه الأطعمة قد تضر بالصحة...



يحرص البعض على عدم رمي الأطعمة المتبقية، لذا يتم وضعها في الثلاجة وتسخينها مرة أخرى؛ لعدم إهدار الطعام المتبقي، وغالباً ما يتم الاحتفاظ به لتناوله في اليوم التالي أو بعد مرور فترة من الوقت. وفي حال إعادة تسخين الطعام، يجب توخي الحذر عند تحضيره وإعادة تسخينه؛ لمنع التعرض للتسمم الغذائي، والحفاظ على خصائصه الغذائية.

وهناك بعض الأطعمة التي لا ينصح بإعادة تسخينها، فمثلاً، لا ينبغي إعادة تسخين البيض بشكل كامل؛ لأن المنتج الغني بالبروتين يجب أن تتناوله بارداً فقط بغضون 24 ساعة من الطهو؛ حتى لا يفقد قيمته الغذائية. كما تعد البطاطس عنصراً غنياً بالفيتامينات والمعادن، ولكن بمجرد طهوها وتبريدها وإعادة تسخينها، يجد الجسم أن هضمها صار أكثر صعوبة. ويمكن أن تكون البكتيريا المطيئة الوشيقة وغيرها من البكتيريا إذا تركت البطاطس لساعات عدة، كذلك فإن السموم القاتلة التي تنتجها "كلوستريديوم بوتولينوم" لن يتم تدميرها أثناء إعادة التسخين. ويعد التسمم الغذائي، الذي تسببه هذه السموم، حالة تهدد الحياة، وتهاجم الأعصاب والدماغ والحبل الشوكي، ويسبب التسمم في البداية الغثيان والقيء والإسهال والإمساك، ولكن إذا ترك الأمر دون علاج، يمكن أن يؤدي إلى ضعف العضلات. ويمكن الاستمتاع بالماكولات البحرية المعاد تسخينها بأمان في حال توخي الحذر عند التحضير والتخزين بعد الطهو فوراً. ويجب على الأشخاص وضع الماكولات البحرية في الثلاجة في أسرع وقت ممكن، وتناولها في غضون 24 ساعة؛ لأن ذلك سيؤدي إلى الحفاظ على الجودة والنكهة، ويساعد على الوقاية من التسمم الغذائي. ويحتوي الأرز غير المطبوخ على بكتيريا، وقد تبقى على قيد الحياة أثناء عملية الطهو، ثم تبدأ في النمو عندما يترك الأرز في درجة حرارة الغرفة. وهذا النوع من البكتيريا قادر على إنتاج مادة سامة يمكن أن تؤدي إلى التسمم الغذائي، وتسبب اضطراباً في الجهاز الهضمي والقيء والإسهال وألماً في المعدة. وعلى الرغم من أنها نادرة جداً، إلا أن هناك العديد من الوفيات الناتجة عن ذلك، ومن ثم يجب وضع الأرز في الثلاجة بغضون ساعتين من الطهو. كما يمنع تسخين السبانخ، إذ تشكل الخضراوات الغنية بالنترات جزءاً مهماً من النظام الغذائي الصحي، لكن يجب تجنب تسخينها في اليوم التالي؛ لأن "النيتروزامينات"، وهي مركبات مسرطنة، يمكن أن تتشكل داخل هذه الخضراوات عند تسخينها على درجات حرارة عالية أو في حالة إعادة تسخينها، ما يزيد من خطر الإصابة بسرطان المريء والمعدة والبلعوم.

د. ينال سالم: انتفاخ البطن أمر شائع... وعلاجه بخطوات بسيطة

أكد استشاري الطب الباطني ينال سالم، أن العديد من الأمهات يشتكين من شعور أطفالهن بالنفخ، مبيناً أن ذلك أمر طبيعي خصوصاً لدى صغار السن، وهو أمر شائع أيضاً عند الكبار. وقال: إن النفخة هي الشعور بالامتلاء والانتفاخ في البطن، وعادة ما تكون مصحوبة بزيادة في الغازات، ويمكن أن تحدث بالعديد من الأسباب، مثل تناول الأطعمة الثقيلة والغنية بالدهون، كالأطعمة المقلية، التي يمكن أن تؤدي إلى بطء عملية الهضم. وأضاف: كما أنها قد تحدث بسبب آخ، وهو الغازات، إذ يمكن أن تتشكل الغازات نتيجة تناول الأطعمة التي يصعب هضمها، مثل الفول والبقوليات، إضافة إلى الابتلاع المفرط للهواء، مثلما يحدث عند تناول الطعام بسرعة، أو شرب المشروبات الغازية. وتابع: قد يكون السبب وجود مشكلات بالجهاز الهضمي، مثل القولون العصبي، أو عدم تحمل بعض الأطعمة، أو قد يكون السبب التغيرات الهرمونية خصوصاً عند النساء، مثلما يحدث أثناء الدورة الشهرية. وأشار إلى أن هناك بعض الأعراض التي قد يعاني منها المريض، منها الإحساس بانتفاخ في البطن، وبروز البطن بشكل البالون، إضافة إلى إحساس بالم أو عدم راحة في منطقة البطن. كما قد يشعر المريض بالشد أو الانضغاط

ما علاقة أشعة الشمس بالإصابة بـ "الاكتئاب الموسمي"؟

يهر بعض الأفراد بأكثر من مجرد التحول الموسمي، ويعانون من الاكتئاب الموسمي، الذي يعد نوعاً فرعياً من الاكتئاب العام. وهذا يعني أن الشخص يشعر بمعظم حلقات الاكتئاب أثناء موسم معين، وهذا النوع الفرعي من الاكتئاب العام يؤثر على الأفراد بأوقات معينة من العام، مثل الخريف أو الشتاء، وما يميزه هو تكرار نمط حلقات الاكتئاب. وعلى الرغم من عدم فهمها بصورة كاملة، فإن الأسباب المحتملة تشمل اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية، إضافة إلى عوامل الكيمياء الحيوية، التي من بينها نقص فيتامين د والميلاتونين والسيروتونين. وتعد أسباب الاكتئاب الموسمي غير واضحة، ولكن بعض النظريات تشير إلى تغيرات إيقاعات الساعة البيولوجية؛ بسبب تقلص فترة سطوع الضوء في الشتاء، إضافة إلى العلاقات المحتملة مع ميلاتونين وفيتامين د والسيروتونين، وهي مادة كيميائية تساعد في الإصابة بالاكتئاب. ومع ذلك، لا يوجد دليل حاسم يدعم أي نظرية محددة. وغالباً ما تتشابه أعراض الاكتئاب الموسمي مع أنواع الاكتئاب غير الموسمي، التي تظهر في صورة حزن دائم وافتقار للرغبة في أداء أنشطة، وتغيرات في أنماط الشهية والنوم، وخمول وصعوبة في التركيز واتخاذ القرارات. والاكتئاب الموسمي يتشارك مع الاكتئاب العادي في بعض الأعراض، مثل تغيرات في الشهية والنوم والإرهاق وصعوبة التركيز. وما يميز الاكتئاب الموسمي هو التوقيت، إذ تقع الأعراض في موسم معين، عادة ما يكون بالشتاء. وربما يشعر بعض الأشخاص بالرغبة في الإفراط في تناول الطعام، خصوصاً الكربوهيدرات، إضافة إلى الرغبة في النوم لفترات طويلة، ولكن هذه الأعراض ليست ضرورية للتشخيص. والعامل الرئيس هو النمط الموسمي للأعراض. ويمكن أن تشمل أعراض الاكتئاب الموسمي أثناء فصل الشتاء الإفراط في النوم والأكل، خصوصاً الكربوهيدرات، والانسحاب من الحياة الاجتماعية. ويمكن أن تشمل أعراض الاكتئاب الموسمي أثناء فصل الصيف أيضاً الأرق، وضعف

الشهية، والقلق، والسلوك العدواني.

وتماثل علاجات الاكتئاب الموسمي ما يتم استخدامه لعلاج الاكتئاب العام، وتتضمن بصورة رئيسة علاج السلوك المعرفي والأدوية.

ويركز علاج السلوك المعرفي على تغيير الأفكار والسلوكيات السلبية، في حين تقدم الأدوية خياراً فعالاً آخر. ويعتمد خيار العلاج على التفضيلات الشخصية والصحية المتعلقة بالرعاية الصحية. كما يتم استخدام العلاج الخفيف، الذي يتضمن التعرض لأشعة الشمس؛ لعلاج الاكتئاب الموسمي.

يذكر أن الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة يمكن أن يستفيدوا من بدء العلاجات بفصل الخريف، بالنسبة لمن يعانون من الاكتئاب الموسمي في الشتاء، أو أثناء فصل الربيع لمن يعانون من الاكتئاب الموسمي في الصيف؛ للمساعدة في منع حدوث أعراض الاكتئاب أو الحد منها.



جيمس ساندر.. الرجل الذي غير واقع مرض "الهايبيوباراثايرويد"



البلاد | حسن فضل

في شهر مارس من هذا العام، رحل جيمس ساندر، مؤسس جمعية الهايبيوباراثايرويد الدولية بالولايات المتحدة الأميركية، وأول جمعية تهتم بمرضى قصور الغدد جارات الدرقية، والتي امتد نفوذها وأثرها لكل دول العالم، عبر جمعيات تم تأسيسها في دول عدة، بدعم ومتابعة من جيمس ساندر نفسه ومن ضمنها "هايبيوبارا بحرين"، فهو كان أبًا لكل جمعيات الهايبيوباراثايرويد في العالم، الرجل الذي ساهم بتغيير مستقبل مرض قصور الغدد جارات الدرقية للأفضل ونشر التوعية عن هذا المرض النادر، وأوّل صدى مرضاه للجهات الطبية المختصة ولكل العالم، كان ملهما ومعلما وداعما لكل المرضى، فقد غير حياة الكثير منهم.

جيمس ساندر، ذلك القدر الذي هيأه الله لنا، فقبل جيمس لم يكن هناك أدنى اهتمام بالمرض، ويعيش مرضاه العزلة عن هذا العالم وحالة من الضياع ويتألمون لوحدهم، فلم تكن هناك جمعيات تهتم بالمرض.

كان جيمس يدرك هذا الواقع المؤلم، فقرر أن يتمرد على هذا الواقع. فبعد سنوات مع المرض، أصبح يطمح إلى إنشاء جمعية للمرضى المصابين بهذا المرض؛ لأنه كان يشعر بالوحدة مع المرض، ويريد أن يتعرف على مرضى غيره، ويستفيد من تجاربهم، فهو قد ذاق مرارة الألم، ويريد أن يجنبها الآخرين.

كانت البداية في أغسطس 1994، حيث نشر أول نشرة إخبارية عن قصور جارات الدرقية في 4 صفحات، عبر البريد الإلكتروني لعدد من الكليات الطبية، وعدد قليل من المرضى، وبعض الأقارب، وكانت هذه هي النواة الأولى لتأسيس الجمعية، فبدأ المشروع ينمو ببطء منذ تلك البداية المتواضعة، حتى أصبحت جمعية رسمياً في ديسمبر 1998.

ولاية إداهو. ولاحقاً أصبح له موقع إلكتروني، كان له الأثر في نمو الجمعية أكثر ووصولها لعدد أكبر من المرضى، حيث أصبح الموقع أكبر قاعدة بيانات والأخبار، وقسم للنشرات الإخبارية، والانتصار، وهدت إلى الحياة مجدداً.

في بداية معرفتي بجيمس وجمعيته، كان هناك موقع إلكتروني للجمعية، يحوي أقساماً عدة، منها المقالات والأخبار، وقسم للنشرات الإخبارية،

الوعي بهذا المرض، وإيجاد علاجات ناجعة، وجعلها متاحة للجميع، حتى تمكنت الجمعية بدعم من الجمعيات الرديفة من تحقيق حلم جيمس في الحصول على الموافقة على علاج هرمون الباراثايرويد كعلاج رسمي متاح للمرضى في الأسواق، حيث يعد هذا التقدم والإنجاز شهادة للإرث الذي تركه جيمس لنستمر فيه.

رحل جيمس ولم يرحل، إذ ترك جيلاً من القادة يكملون مسيرته، وبصماته محفورة في كل إنجاز يتحقق على صعيد العلاج في المرض. وشخصياً كان جيمس بمثابة الصديق ورفيق النضال ومهندس كل نجاحاتي مع المرض، وكلنا مدينون له، وسيتذكره العالم على أنه الرجل الذي غير مستقبل مرض الهايبيوباراثايرويد للأفضل. وقد وثقت تجربتي معه في كتابي "عاشق الكالسيوم"، الذي ستصدر نسخته الإنجليزية قريباً.

لها اسمها في الأوساط الطبية. كانت المؤتمرات السنوية تمنح المرضى لقاء أفضل الخبراء الطبيين في هذا المرض، وساعد مستشارو الجمعية الطبيين في تثقيف الأطباء حول العالم، وتم قبول المرضى الأعضاء في دراسات علاجية. ظل جيمس يناضل من أجل حياة أفضل للمرضى ويطور من الجمعية حتى تقاعده بالعام 2018، وتسلم مهام الجمعية ابنه بوب، تقاعد ولم يتخل عن شغفه في الجمعية، فكان مستشاراً لها يتابع تطوراتها ويمنحها من خبرته.. حتى رحيله الصادم.

سار بوب على خطى أبيه، فطور الجمعية أكثر، وقطعت خطوات كبيرة، فقد اتسع نطاق وصولهم إلى النخبة من الأطباء الخبراء في مجال المرض والمعاهد والمستشفيات وشركات الأدوية والساسة أيضاً في جميع أنحاء العالم، ما أسهم في زيادة

هذا المؤتمر تاريخياً وأول مؤتمر لهذه الشريحة من المرضى، وقد رسم خريطة الطريق لمستقبل واعد، إذ تم تبني اقتراحي، وتقرر تحديد يوم عالمي للمرض في 5 يناير، ثم تم تغييره إلى 1 يونيو، وكان الهدف الأبرز هو حصول علاج الهرمون على الموافقة وتوافره في الصيدليات لعلاج المرض.

حين عدت إلى البحرين دعم جيمس تأسيس جمعيتنا في البحرين، إضافة للدور البارز لرئيسة الجمعية البريطانية، مع دعم تأسيس جمعيات في مختلف دول العالم، حتى امتدت شبكة الجمعية لكل دول العالم. واستمرت المؤتمرات السنوية وكونت شبكة علاقات عامة مع الأوساط الطبية، مكنتها من أن تكون قوة ضاغطة وداعمة بخصوص العلاجات الواعدة والدراسات العلاجية بشأن المرض، حتى أصبحت مؤسسة قوية

"ضباب الدماغ" وراء الارتباك وعدم التركيز

أفادت دراسة حديثة بأن هناك ظاهرة مزعجة تُعرف بـ "ضباب الدماغ"، تؤدي لصعوبة في التركيز والذاكرة، باتت تنتشر هذه الأيام، وفقاً لتقرير نشره موقع "نيوز 18" الهندي.

وأوضح الخبراء أن ضباب الدماغ حالة يجد فيها العقل صعوبة في معالجة المعلومات بشكل فعال، ما يؤدي إلى شعور دائم بالارتباك وصعوبة في الحفاظ على التركيز.

وتابعوا أن الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة يواجهون تحديات في تذكر المعلومات، والحفاظ على الانتباه، أو الانخراط في المحادثات. وقد يشعر المصاب وكأنه منفصل عن الواقع، أو يعيش في حالة شبيهة بالحلم.

ولفتوا إلى أن الطقس البارد وقصر الأيام يؤثران بشكل كبير على الوظائف الإدراكية.

من جهتها، أفادت الطبيبة النفسانية بريانكا سريفاستافا بأن الدافع للعمل يميل إلى التراجع في ديسمبر نتيجة التغيرات الفسيولوجية الناجمة عن انخفاض درجات الحرارة. كما يؤدي طول الليل وقصر النهار إلى تقليل النشاط البدني، ما يعزز الشعور بالخمول.

ورغم أن أعراض هذه الظاهرة تختلف من شخص إلى آخر، إلا أن انتشارها الواسع يمكن أن يؤثر سلباً على الصحة النفسية أثناء موسم العطلات.

وكان خبراء قد لفتوا إلى أن التوتر يعد عاملاً رئيساً في تحفيز ضباب الدماغ أثناء العطلات، إذ قد يرافقه السهر.

كما أن تناول الطعام غير الصحي، وضغوط العمل المتراكمة مع اقتراب نهاية العام، يؤديان للإرهاق العقلي، لذلك لابد من الراحة.

عبدالله المطوع : أفضل 3 طرق لخفض مستوى الكوليسترول في الدم ودون أدوية

علاج المرض يجب إحداث تغييرات في نمط الحياة، فهاتان الخطوتان ضروريان في علاج الكوليسترول المرتفع في الدم، إذ من المهم القيام بنشاط بدني بشكل دائم، مع المحافظة على تغذية صحية ومتوازنة.

ولفت إلى أنه يمكن الوقاية من الكوليسترول عبر ممارسة النشاط البدني بشكل دائم يوميا، مع تجنب جميع منتجات التبغ، التي ترفع من خطر الإصابة بالكوليسترول المرتفع، إضافة إلى أهمية التخلص من الوزن الزائد وتناول طعام صحي، فالأطعمة الغنية بالألياف الغذائية لها تقريبا نفس فاعلية أدوية الستاتين في خفض مستويات الكوليسترول.

كما يجب الامتناع عن تناول أطعمة تحتوي على دهون متحولة، واختيار أغذية مكونة من القمح الكامل، فثمة مواد عديدة موجودة في القمح الكامل تساهم في الحفاظ على صحة القلب، وضرورة الحرص على استهلاك أنواع مختلفة من الخضار والفاكهة.

ومن المشار إليه أن الكوليسترول هو مركب موجود في كل خلية من خلايا الجسم، ويقوم ببناء خلايا جديدة، لكن إذا كان مستوى الكوليسترول في الدم مرتفعا، فمعنى هذا أن ترسبات دهنية ستكون داخل جدران الأوعية الدموية، وستعوق هذه الترسبات في النهاية تدفق الدم في الشرايين.

أكد اختصاصي التغذية العلاجية والرياضية عبدالله المطوع، أن هناك 3 طرق لخفض مستوى الكوليسترول في الدم، مشيراً إلى أن التغذية، وإنقاص الوزن، والرياضة، من أهم الطرق التي يمكن للمريض اتباعها.

وذكر أنه وجد أن من أهم الطرق التي تتفوق في إمكان خفض نسبة الكوليسترول في الدم هي الرياضة، مبيّناً أنه لتحقيق ذلك يجب ممارسة الرياضة لمدة تتراوح ما بين 150 و300 دقيقة أسبوعياً، ويمكن تقسيمها على مدار الأسبوع.

وذكر أن الرياضة التي يقصدها في هذه الحالة هي التي تكون فيها سرعة في ضربات القلب لفترة زمنية متواصلة، ولا يقصد بها الرياضة التي تكون عبارة عن مشي المجمعات.

وأكد أن من التمارين الرياضية التي يوصى بها المرضى هي تمارين المقاومة والكارديو، إذ ينصح بممارسة التمارين عالية الشدة لخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

وذكر أنه

فاكهتان تحملان سرا من أسرار الصحة الجيدة



يحتوي

على

كمية كبيرة من

المركبات النباتية (أو

فيتوكيميكال)، وهي مركبات

كيميائية توجد طبيعياً في مختلف

الخضروات والفاكهة وهي مسؤولة عن

لون ورائحة ونكهة النبات، ولها فوائد في

التغذية، وتساعد في الوقاية من أمراض

خطير، مثل السرطان والسكتة الدماغية.

ويعد التفاح أيضاً مصدراً ممتازاً

للربوبينيك، مثل البكتين الذي يغذي

البكتيريا الجيدة في الأمعاء.

وأظهرت الدراسات أن التفاح ذا القشرة

الحمراء الداكنة أو البنفسجية، يحتوي

على مستويات أعلى من مضادات الأكسدة

مقارنة بتلك التي تحتوي على قشور أفتح.

ومن ناحية أخرى، يحتوي الموز على 12

% من القيمة اليومية لفيتامين C، و7 %

من قيمة فيتامين B2 (الريبوفلافين)، و10

% من القيمة اليومية للبتواسيوم، و8 %

من قيمة المغنيسيوم.

ويعد الموز مصدراً ممتازاً للبتواسيوم،

الذي يساعد على خفض ضغط الدم وتقليل

خطر الإصابة بفرط ضغط الدم.

كما أن الموز يحتوي على مادة الدوبامين

والكاتيكينات، التي تمنع الأضرار الناتجة

عن الإجهاد التأكسدي، الذي يؤدي إلى

الشيخوخة.

البلاد | فاطمة عبدالله

يبحث كثير من الناس عن أنواع الأطعمة التي تمنحهم الصحة الجيدة والوقاية من العديد من الأمراض، خصوصاً التي قد تسبب الوفاة المبكرة.

وفي هذا الصدد، كشفت دراسة حديثة عن أن تناول نوعين من الفواكه بانتظام قد يكون مفتاحاً للتمتع بحياة أطول وصحة أفضل.

وبينت دراسة، أن تناول 3 إلى 4 تفاحات أسبوعياً يقلل من خطر الوفاة بنسبة تصل إلى 39 %، مقارنةً بأولئك الذين لم يتناولوا التفاح أو تناولوه بمعدل أقل من تفاحة واحدة في الشهر.

أما الموز، فيقلل من خطر الوفاة المبكرة بنسبة تقارب 30 % عند تناوله من 3 إلى 6 مرات في الأسبوع. ولكن ما يثير الاهتمام أكثر هو أن تناول التفاح والموز معا من 3 إلى 6 مرات في الأسبوع قد يخفف العرضة للوفاة بنحو النصف.

وذكرت الدراسة أن التفاح يعد مصدراً ممتازاً للألياف، إذ يحتوي التفاح متوسط الحجم على نحو 4.4 غ من الألياف. كما