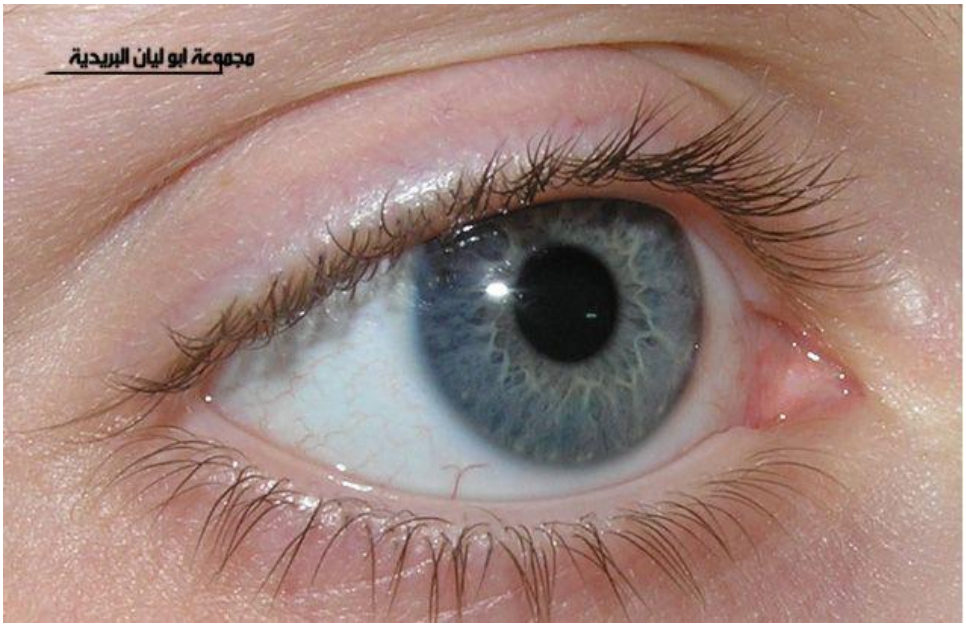
نصائح وإرشادات طبية عامة

إعداد

مجموعة أبو ليان البريدية

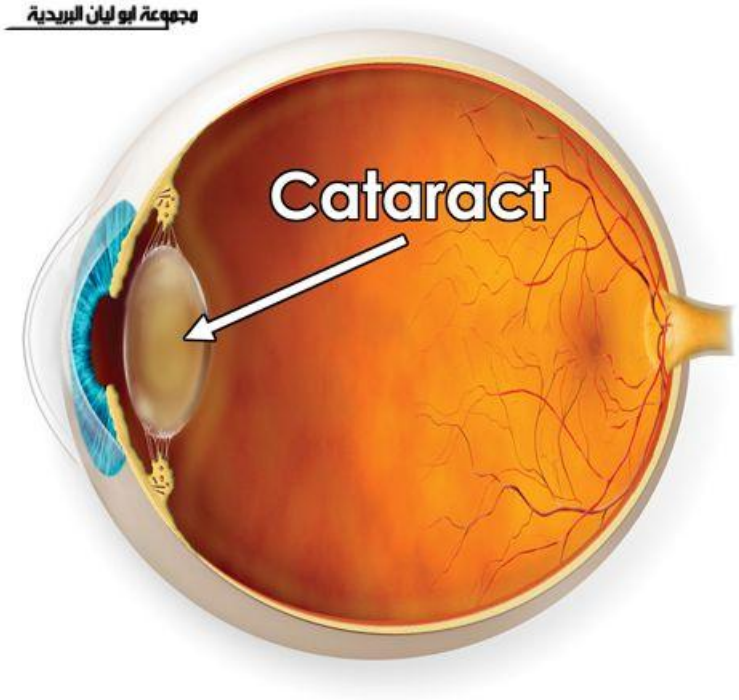
المياه البيضاء cataract



الكتاراكت أو الماء الابيض أو الساد عبارة عن إعتام يصيب عدسة العين التي في الاحوال الطبيعية تكون شفافة . وتبدو العدسة في هذه الحالة مثل لوح من الزجاج متسخ بالغبار . وعادة مايستغرق الأمر سنوات حتى يبلغ الاعتام حداً يمنع الضوء من الوصول إلى الشبكية أو تفريق أشعة الضوء ، وفي الحالتين يحدث فقدان البصر.

وسميت بالماء البيضاء لأنها تظهر بيضاء للناظر من خلال بؤبؤ العين. وتتكون الماء البيضاء نتيجة خلل في اتزان العناصر الكيميائية الضرورية والمهمة لنمو وصفاء العدسة.

وعلى عكس ما يعتقده كثيرون ، لا تحدث المياه البيضاء بسبب سرطان، والغلالة التي تغطي العين ليس لها علاقة بإجهاد العينين ، وهي لا تمتد من إحدى العينين إلى الأخرى (رغم أن في بعض الحالات قد تصاب العينين).



ومع الشيخوخة ، تصبح العدسة أقل مرونة ، وأكثر سمكاً ، وتصبح الألياف المكونة للعدسة أكثر إنضغاطاً وتصبح العدسة أكثر صلابة ، وعلاوة على ذلك تبدأ جزيئات البروتين بداخل العدسة في الإلتصاق معاً . وهذا التغير الذي يطرأ على العدسة مشابه لما يحدث عندما نغلي بياض البيض فيتحول من **اللون الشفاف إلى المعتم** .

الاسباب :

اسباب المياه البيضاء تشمل :

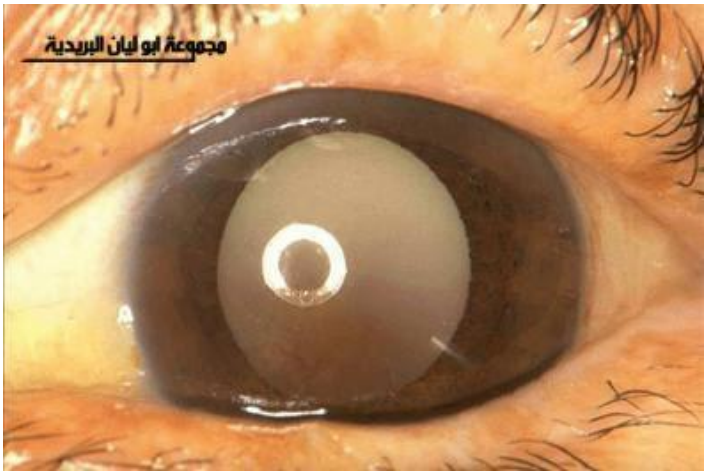
- التغيرات المرتبطة بالسن - **العامل الوراثي** - اصابات العين - **التلوث النووي** - بعض العقاقير (وبخاصة الكورتيزون) - المشاكل الصحية مثل البول السكري - احتساء المشروبات الكحولية والتدخين - التعرض للشمس لمدة طويلة قد يسهم كذلك في أن يتعرض المرء لخطر أكبر - في حالات نادرة ، في الصغار عند الولادة (خلقي) في عين واحدة أو في الإثنتين معا كما هو الحال عند **أصابة الأم بالحصبة خلال** الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وكذلك يمكن أن تكون الماء البيضاء عند تعاطي الأم بعض الحبوب والأدوية في الأسابيع الأولى من الحمل ويمكن أن تتكون الماء البيضاء كجزء من تغيرات أخرى في الجسم مثل مثل مرض مارخان أو السكري، وليس شرطا أن تتأثر العين الأخرى من وجود ماء بيضاء في العين الأولى

خطر الإصابة بالكتاراكت :

خطر تعرضك للإصابة بالساد الذي يؤثر على إبصارك خلال سنين حياتك يتزايد إذا كنت ضمن واحدة من تلك الفئات الأعلى خطراً :

- **مرة ونصف : إذا كنت أنثى** - مرتان : فرط في احتساء الكحوليات - مرتان : تدخن السجائر حالياً - **ثلاث مرات : تعرضت** لمستويات عالية من الأشعة فوق البنفسجية - ثلاث مرات : لديك أخ أو أخت مصاب بالكتاراكت - **ثلاث مرات : أصبت بالسكر في** سن صغيرة - خمس مرات : تناولت عقاقير الكورتيزون لمدة طويلة

الاعراض :



عندما تتكون الكتاراكت تصبح عدسة العين سميكة ومعتمة فلا تستطيع أشعة الضوء النفاذ منها بسهولة فتصبح الصورة مشوشة

١- الكتاراكت مرض لا يسبب الألم ويتفاقم ببطء ، وعادة ما يصيب الابصار بتشوشأو اعتام

٢- ويسبب وهج الاضواء والشمس الضيق للمصاب

٣- وقد يعاني كذلك من تشوه الصور التي يراها وفي المراحل المبكرة قد يصاب المرء بالمزيد من قصر النظر ، لأن العدسة التي صارت أكثر كثافة تصبح ذات قوة مشتتة للضوء أكبر ، مما يجعل بؤرة تجمع الضوء تصبح أمام الشبكية . وتسوء حالة الرؤية الليلية ، وتصبح الالوان أقل حيوية .

ملاحظه:

ونظراً لأن أغلب حالات الكتاراكت تظهر ببطء شديد ، فإن كثير من الناس لا يشعرون بأن ثمة خطأ ما إلا بعد أن ترغمهم حالة التدهور التي تصيب حدة إبصارهم على إجراء تغييرات على كشوف نظاراتهم أو عدساتهم اللاصقة .

هل يمكن تفادي الماء البيضاء..؟

لا يمكن تفادي الماء البيضاء عند حدوثها لأنها عبارة عن هرم يصيب العدسة كما يصيب الجسم كله، ولكن يمكن تفادي وقوع الماء البيضاء الخلقية بالوقاية الصحية أبان الحمل، وبتجنب تعاطي الحبوب والأدوية الضارة للجنين وكذلك بتجنب اجهاد الجسم بالعمل الشاق، أيضا بعدم الزواج من أفراد مصابين بأمراض في عيونهم يمكن أن يتوارثها الأطفال.
أما مرضى السكري فعليهم المحافظة على بقاء نسبة السكر في الدم طبيعية، بقدر الامكان وعلى المرضى عدم استعمال نظارات الكورتزون بدون استشارة طبيب مختص وعلى عمال الأفران أن يستعملوا نظارات خاصة لوقاية عيونهم.

خيارات العلاج:

لا يوجد علاج طبي يزيل الماء البيضاء أو يوقف تزايدها، ولكن يمكن ازالتها بأجراء عملية جراحية..؟
متى تجرى العملية الجراحية..؟
من الأفضل اجراء العملية الجراحية في أسرع وقت ممكن عند الصغار، تجنبا لحدوث كسل أو حول في العين المصابة. حتى ولو في الشهر الأول.

غير أن تشخيص الحالة على أنها مياه بيضاء لا يعني بالضرورة أنك في حاجة لجراحة فورية .

إذا لم يكن الإبصار قد حدث له سوى تشويش طفيف ، يمكن ضبط وتصحيح درجة الإبصار بتصحيح كشف النظر وتقوية الإضاءة . وقد يكون من المفيد ايضاً لدى البعض تناول العقاقير الموسعة للحدقة .

كثيرون يؤجلون بنجاح جراحة المياه البيضاء لسنوات ، وهناك آخرون لا يحتاجون إليها مطلقاً .

ومع إتباع الأساليب الأحدث في الجراحة ، لم يعد من الضروري الإنتظار على المياه البيضاء حتى تنضج (أي تصبح العدسة معتمة تماماً) كي تستأصل .

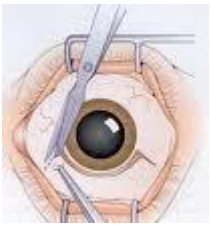
- إرشادات:

- يجب على كل فرد تعدى عمره الأربعين أن يفحص عينيه سنويا.
- لدى ظهور الماء البيضاء في عين المريض عليه مراجعة الطبيب كل ستة أشهر، أو كلما طلب منه ذلك.
- يمكن إجراء العملية الجراحية في وقت مبكر بالنسبة لاصحاب الاعمال، وخصوصا إذا كانت الماء البيضاء موجودة في العينين وتؤثر على مجرى نشاطهم اليومي.
- بعد ازالة عدسة العين المعتمة التي هي نفسها الماء البيضاء فانه يجب استعمال نظارة طبية قوية التحدب، أو عدسة لاصقة.... تقوم مقام العدسة وظيفتها في ايضاح الرؤيا.
- يتحسن النظر بشكل ملحوظ بعد ازالة الماء البيضاء وخصوصا أذا خلت العين من أمراض سابقة كالماء السوداء أو السكري أو تلف في الشبكية، أو غباشات في القرنية.
- يصعب على المريض احيانا أن يعتاد على النظر الجديد بعد ازالة الماء البيضاء . فتبدو له الأشياء مكبرة وباهرة الألوان. كما تبدو الخطوط مموجة ومقوسة، ويصعب ايضا تقديره بعد الأشياء عنه لاول وهلة، ولكن سرعان ما يتعود عليه

ملاحظة:

جراحة المياه البيضاء تعد واحدة من أكثر الجراحات أماناً . ٩٨% تتم بنجاح حيث يستعيد المرضى درجة جيدة من الابصار ، مع إفتراض أنه لا توجد لديهم مشكلات أخرى بالعين . وتجرى العملية عادة بإستعمال مخدر موضعي دون الحاجة للمبيت بالمستشفى . أكثر من ٩٨% ممن يجرون جراحة الكتاراكت أو المياه البيضاء تجرى لهم أيضاً زراعة عدسة بلاستيكية داخل العين بدلاً من العدسة الطبيعية للعين . وقبل الجراحة ، يقيس طبيب العيون استدارة القرنية وطول العين لدى المريض ليحسب قوة العدسة المطلوب زرعها . تستغرق الجراحة في العادة أقل من ساعة ، وعلى الرغم من أن المريض يكون مدركاً لوجود الفريق الجراحي ، فإن لا يشعر بأي ألم بل وقد يدرك ما إذا كانت عيونه مفتوحة أم مغلقة .

إزالة الكتاراكت :



يصنع الجراح فتحة بالعين بمساعدة ميكروسكوب مكبر . ويتبع في هذه الجراحة عدة أساليب مختلفة . في جراحة **الكتاراكت من خارج الكبسول** Extracapsular يصنع شق جراحي على شكل نصف دائرة (طوله يتراوح بين **٣/١ إلى ٢/١ بوصة**) حول حافة القرنية في بياض العين ، أسفل الجفن العلوي . وتزال العدسة المعتمة ، تاركة الكبسول (الحافظة) الخلفي للعدسة سليماً ، وهذا يوفر دعماً للعدسة التي ستزرع ويقلل من خطر حدوث مضاعفات للشبكية . ويغلق الجرح بعدة غرز دقيقة الحجم تذوب من تلقاء نفسها . وهذه العملية قد تتسبب في استجماتيزم بالقرنية أو تزيد من حدته إن كان موجوداً أصلاً . وفي اسلوب أحدث يسمى **الإذابة بالموجات** Phacoemulsification ، تستخدم الموجات فوق الصوتية ذات التردد العالي في تحليل أو إذابة العدسة المعتمة بحيث يمكن شفطها بعد ذلك من خلال انبوب على شكل ابرة رفيعة . وهذا يقلل بقدر كبير من حجم الفتحة الجراحية (إلى **٨/١** بوصة فقط) ويصبح لا داعي هنا لعمل غرز . ويترك الجرح ليلتئم أسرع مع قدر أقل من **الاستجماتزم** .

زرع العدسة :

بمجرد استئصال العدسة ، تصبح العين مصابة بطول نظر شديد وتفقد قدرتها على تجميع الضوء في بؤرة . ويتم زرع عدسة بلاستيكية بصورة دائمة في العين . وهي لا تحتاج لأي عناية وعادة ما تحقق إبصاراً جيداً . وفي الغالب توضع العدسة خلف القزحية ، وتسمى هذه عدسة الحجرة الخلفية . أما إذا زرعت أمام القزحية ، سمّيت عدسة الحجرة الامامية ، وتقوم حلقات بلاستيكية دقيقة الحجم بتثبيت العدسات المزروعة في موقعها .

وفي **الاذابة بالموجات** الصوتية ، يتم ادخال عدسة مطوية مصنوعة من مادة السيليكون أو الإكريليك في فتحة دقيقة بعد شفط العدسة المعتمة ، ثم تعود العدسة الجديدة لتفتح طياتها من تلقاء نفسها داخل موقعها بالعين . أما إذا استعملت عدسة تقليدية بعد **الإذابة بالموجات ،فإن على الجرّاح** في هذه الحالة أن يوسع الفتحة التي صنعها حتى يتمكن من زرع العدسة .

بعد الجراحة :

قد يضع الجرّاح رباطاً وغطاء فوق عينيك وسوف تستريح بعض الوقت قبل أن تعود إلى منزلك . وبإتباع أحدث **اسلوب جراحي** ، وبإستعمال أضيق فتحة جراحية ممكنة وعدم وجود غرز جراحية بعد العملية ، يتحسن الابصار في بضعة ايام ، أما مع استخدام فتحات كبرى وغرز ، فإن الامر قد يستغرق بضعة اسابيع . وأغلب الناس يمكنهم استعادة أنشطتهم الطبيعية خلال بضعة أيام ، ولكن عليك بسؤال طبيبك عن الارشادات الواجب إتباعها .

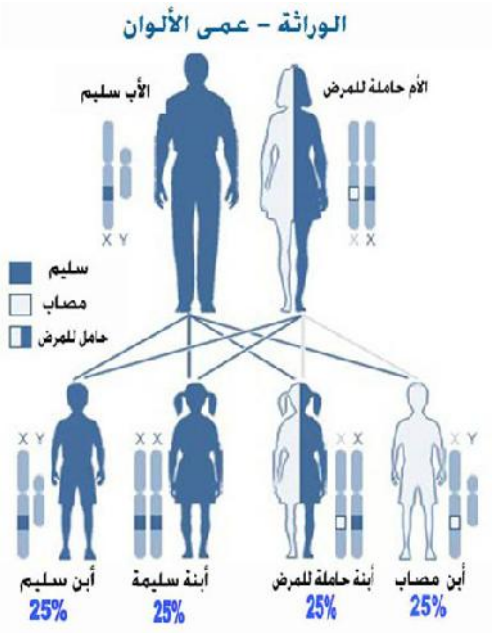
من المهم ألا تفرك عينيك وألا تهز رأسك . الحكة والتصاق الجفون ، وذرف الدموع بقدر بسيط والحساسية للضوء كلها أمور طبيعية قد تستمر لبضع ساعات بعد الجراحة ، غير أن الألم الشديد والتغير المفاجيء في درجة الإبصار ليسا كذلك . إتصل بطبيبك على الفور إذا حدث ذلك . ويمكن تخفيف الاحساس بضيق بسيط بتناول بدائل الاسبرين (لأن الاسبرين قد يسبب النزيف) كل **٤ إلى ٦ساعات** .

وعلى مدى بضعة اسابيع ، قد تكون بحاجة لوضع مرهم أو قطرة مضاد حيوي ومضاد للالتهاب (لمنع حدوث عدوى وللحد من الإلتهاب) . نظف جفونك بماء معقم لإزالة أي افرازات قشرية ، وتجنب ضوء الشمس ، وارتدِ واقياً معدنياً ليلاً فوق العين التي أجريت فيها العملية .

اللهم إني أسألك الثبات على الأمر والعزيمة على الرُّشْد
وأسألك شُكر نعمتك وأسألك حُسْن عبادتك وأسألك قلباً سليماً وأسألك لِساناً صادقاً

وأسألك من خير ما تَعْلَم وأعوذ بك من شر ما تَعْلَم وأستغفرك لِما تَعْلَم إنك أنت علام الغيوب

عمى الألوان Color blindness



هو شذوذ في قدرة العين على التمييز بين الالوان .

وهو شائع ولا يهدد البصر ، ومن الحالات شديدة النادرة ان نجد شخصاً مصاباً بعمى الوان كامل ، وفيه يبدو له كل شئ بدرجات من الاسود و الرمادي و الابيض .

و الاكثر شيوعاً هي تلك الحالات الوراثية الي تفتقر فيها شبكية العين الى نوع واحد من الخلايا المخروطية (خلايا حساسة للألوان بداخل الشبكية) او تكون الخلايا المخروطية نفسها معيبة ، وفي النوع الاكثر شيوعاً من عمى الالوان ، لا يستطيع المصابون التمييز بين الاخضر و الاحمر .

و اغلب حالات عمى الالوان سببها عيب وراثي بالكروموسوم س ، وعدد الرجال المصابين بعمى الالوان يبلغ عشرة اضعاف النساء ، برغم ان النساء يحملن العيب في كروموسوماتهن و يمررنه لأطفالهن .

و عمى الالوان المكتسب ينشأ نتيجة لإصابة او مرض يصيب الشبكية او العصب البصري ، واغلب من يعانون منه لا يدركون انهم مصابون بعمى الالوان الى ان يتشكك شخص آخر في قدرتهم على تمييز الالوان (مثل

. انتقاد عدم تناسق لون الجورب مع باقي الملابس) أو حتى يكتشف عمى الالوان أثناء اختبار رؤية الالوان

و لا يوجد علاج للأشكال الوراثية من عمى الالوان ، اما عمى الألوان الذي نتج عن مرض فيعالج بعلاج المشكلة التي سببته اصلاً

Tooth Decay

تسوس الأسنان

مراحل تسوس الأسنان Tooth Decay

يقف تسوس الأسنان جنبا إلى جنب مع نزلات البرد منافسة كأحد أكثر الأسباب شيوعا لمعاناة البشر. إن تسوس الأسنان ليس مسألة طبيعية كما يعتقد الكثير من الناس ولكنه في الحقيقة مرض جرثومي، حيث إن البكتريا تتحد في الفم مع اللعاب وبقايا الطعام لكي تصنع مادة لاصقة وتسمى طبقة البلاك Plaque تقوم بالالتصاق بأسطح الأسنان.

وتتغذى الجراثيم في تلك الطبقة على السكريات التي يتناولها الإنسان منتجة حامضاً يقوم بتصفية الأسنان من الكالسيوم والفوسفور. ولو لم يتم إزالة هذه الرواسب اللاصقة

يبدأ تآكل السن بالتدريج بدءا من المينا وهي الطبقة الخارجية للسن ثم العاج وهي الطبقة التالية التي تكون جسم السن.

وإذا لم يوضع حد لذلك يمكن للتسوس أن يتقدم حتى داخل لب السن الذي يحتوي على العصب في مركز السن محدثة ألم الأسنان. ويمكن للعدوى أن تترتب على ذلك تاركة السن عرضة لتكوين الخراج.

يعتمد توسوس الأسنان على ثلاثة عوامل: وجود البكتريا، توافر السكريات التي تتغذى عليها البكتريا، وقابلية الطبقة الخارجية للسن (المينا) لحدوث التسوس.

إن سوء التغذية وسوء العناية الشخصية بالفم ربما يكونان العوامل الرئيسية وراء معظم حالات التسوس.

بوجه خاص نجد أن الناس الذين يستهلكون كميات كبيرة من الكربوهيدرات المكررة خاصة تلك النوعية من الطعام المنسوجة بطريقة لاصقة تجعلها تتعلق بأسطح الأسنان أو الأناس الذين يتناولون وجبات ضعيفة متكررة بدون تنظيف أسنانهم بعد ذلك نجدهم أكثر الناس عرضة لأن تصيبهم مشاكل التسوس.

هناك أيضا بعض الناس لأسباب غير معروفة حتى الآن يبدو أن لديهم لعاباً حامضياً على غير العادة أو أن لديهم مستويات أعلى من المعدل الطبيعي من البكتريا في أفواههم تجعلهم أيضا أكثر عرضة للتسوس.

إن تسوس الأسنان لا يسبب أي أعراض حتى يصل إلى مرحلة متقدمة. بعد ذلك تصبح السن حساسة للحرارة والبرودة واستهلاك المواد السكرية. وفي المراحل التي تلي ذلك قد يحدث ألم الأسنان.

توصيات

- تناول كثيرا من الخضراوات والفواكه الطازجة النيئة، إنها تحتوي على المعادن التي تمنع اللعاب من أن يصبح كثير الحامضية.

- تجنب المشروبات الغازية. إنها عالية التركيز في مادة الفوسفات التي تؤدي إلى فقدان الكالسيوم من مينا الأسنان.

- اهتم بنظافة فمك. نظف أسنانك بالفرشاة بعد الأكل، ونظف بين الأسنان يوميا. هذه هي الطريقة الوحيدة لإزالة الطبقة التي تكون التسوس. متاح أيضا أنواع من غسول الفم لتساعد على إزالة الطبقة من الأسنان باستخدام الفرشاة والخيط الحريري.

- لا تستعمل الأنواع التي تمضغ من فيتامين ج لأنها من الممكن أن تنخر مينا الأسنان. الأقراص والمساحيق المصممة للبلع لا تعرضك لهذا الخطر.

- لكي تخفف من ألم وجع الأسنان أو الخراج حتى ترى طبيب الأسنان، فاغسل المنطقة المتأثرة بمحلول الملح الدافئ (أضف نصف ملعقة صغيرة من الملح إلى ٨ أونصات من الماء الدافئ).

اعتبارات عامة

- يوصى بترتيب مواعيد للفحص الدوري المنتظم عند طبيب الأسنان على الأقل مرة في السنة.

- في الوقت الحالي تعتبر الطريقة الوحيدة لإيقاف تسوس الأسنان عند حدوث التسوس، هي إزالة المنطقة السوسة وتغطيتها بنوع ما من الحشو.

- يوصي كثير من أطباء الأسنان باستخدام العلاج المنتظم بالفلورايد لمنع التسوس، بالأخص عند الأطفال. الفلورايد مادة مشتقة من عنصر الفلور. الفلور في حد ذاته مادة كيميائية قاتلة، ولكن يعتقد أن الفلورايد ليست له خطورة في كميات صغيرة.

٩ خطوات لتتخلص من الكرش

رغم أن أكثر الدهون يتراكم على الأرداف والأفخاذ إلا أن الدراسات تشير إلى ان الدهون المتراكمة على البطن تعتبر الأخطر، حيث تؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم ، وارتفاع مستوى الكولسترول ، والسكري، ومتلازمة مقاومة الأنسولين ، وأمراض القلب، ولهذا يعتقد العلماء أن زيادة عرض الخصر يمكن أن يكون مؤشرا أساسيا لوجود مشاكل صحية دفينة.

تؤكد الدراسات أن التهاب حصوات المرارة يكثر في الأشخاص البدينين، ولا سيما السيدات ذوات الحمل المتكرر، وعند الأشخاص المصابين بـ" الكرش" نتيجة زيادة هرمون الاستروجين، ذلك الهرمون الذي يساعد على زيادة الكولسترول بالدم، مما يؤدي إلى ترسيبه على جدار الحويصلة المرارية ، ويسبب ذلك التهابا بها وتكوين حصوات المرارة.

وفي الأفراد المصابين بـ" الكرش" تتراكم الدهون على القفص الصدري وتحت الحجاب والحاجز، وذلك يعيق تمدد حركة الرئتين، كما يقلل من حركة الحجاب الحاجز فتقل كمية الهواء التي يحصلون عليها..

وبعض الأبحاث أثبتت أن هناك علاقة بين السمنة، ولا سيما سمنة البطن " الكرش" والإصابة بالعقم عند السيدات ، فقد وُجد أن هناك زيادة في تراكم الدهون حول المبيض وقناة فالوب، مما يؤثر على عملية التبويض والإنجاب.

تعّرف على السبب

تتدخل عوامل كثيرة في تكوين " الكرش" :

- منها :العمر، والجنس ، والتاريخ الوراثي

- ومن العوامل الأخرى المهمة: الإسراف في تناول الطعام الغني بالدهون والسعرات الحرارية.

- الإصابة بأمراض القولون وتجّمع السوائل في تجويف البطن.

- ابتلاع الهواء أثناء تناول الطعام نتيجة الأكل بسرعى .

- التدخين والذي يؤدي بدوره إلى كثرة دخول الهواء إلى المعدة .

- الكسل والخمول وقلة الحركة والنوم خاصة بعد تناول الوجبات وبصفة خاصة وجبة العشاء.

- الإسراف في تناول البقول التي تسبب الانتفاخ .

- الإكثار من شرب المشروبات الغازية بين الوجبات أو أثناء الأكل .

- الإجهاد والتوتر والقلق ، مما يسبب إفراز هرمون الكورتيزون الذي يحفز من تخزين الدهون في منطقة البطن.

- عدم اتباع حميات غذائية صحية أثناء الحمل.

- عدم ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.

تخلّص من " الكرش" نهائيا

نحن نأكل أكثر من حاجتنا ولا نعرف متى وكيف نأكل، لأننا نعتبر الأكل متعة أكثر منه ضرورة ، أما الرياضة فنتابعها على شاشات التلفاز دون أن نفكر أنها حاجة ضرورية لحيوية أجسامنا، ولذلك هناك بعض الارشادات التي تخلصك من " الكرش" وتمنحك الرشاقة:

١ - تناول ثلاثة أكواب من الماء قبل الوجبات الرئيسية ، فهو يملأ المعدة ويقلل تناول الطعام، و ليس له سعرات حرارية.

٢ - تناول " جريب فروت" قبل تناول الطعام يقلل من إحساسك بالجوع.

٣ - ابدأ طعامك بتناول السلطات الخضراء المضاف إليها ملعقتا خل ليعطيك ذلك إحساسا بالشبع لفترة طويلة.

٤ - احرص على تناول الأغذية الغنية بالألياف فهي تأخذ وقتا أطول في المضغ مما يقلل الإحساس بالجوع وتخفف من حدوث الإمساك.

٥ - قلل كمية الملح في الأكل لأن كثرته تمنع طرح السوائل الزائدة في الجسم مما يزيد من محيط خصرك، علما أن الجسم لا يحتاج من الملح أكثر من ملعقة شاي واحدة يوميا " ٤ جرامات".

٦ - أظهرت نتائج دراسة حديثة أن تناول الزبادي خالي الدسم يساعد على التخلص من " الكرش" الذي يعاني منه ما نسبته أكثر من ٦٠% في الدول العربية عموما، و ٩٠% من سكان منطقة الخليج العربي.

وأوضحت الدراسة أن تناول الزبادي ٣ مرات في الأسبوع يحقق نتائج جيدة ويسهم في تخفيف " الكرش" لأنه يحتوي على بكتيريا " اللاكتوباسيلس اسيدوفيلس" التي تؤدي إلى تخمرّ اللبن ، كما يحتوي على إنزيم " اللاكتيز" الهاضم لسكر" اللاكتوز" الموجود في اللبن ، وهو الإنزيم الذي يفقده ٨٥% من الناضجين خاصة في الشعوب العربية والإفريقية، ويتسبب نقصه في سوء الهضم واضطرابات الأمعاء والانتفاخ.

وأشارت الدراسة أيضا إلى أن الزبادي يزيد من قدرةالجسم على حرق الدهون الزائدة مما يجعله يفقد هذه الدهون ويحتفظ بالعضلات.

٧ - تناول الطعام ببطء لأكثر من عشرين دقيقة، فستشعر بالشبع بسرعة دون أن تملأ معدتك بالكثير من الطعام لأن الأكل السريع يملأ المعدة بالكثير من الطعام قبل الإحساس بالشبع.

٨ - من أشهر برامج الحمية لإزالة " الكرش":

الإفطار :

٢ ثمرة فاكهة متنوعة (ما عدا التين، العنب، البلح، الموز، والمانجو) ويفضّل كوب عصير برتقال أو جريب فروت + سوائل : شاي، أو قهوة، أو صودا، أو ماء ليمون بدون سكر.

الغداء :

طبق سلطة خضراء.

- ٤ ملاعق خضار مسلوق.

- شريحة لحم مشوية أو ربع دجاجة مسلوقة أو ٢ سمكة مشوية أو علبة تونة" بدون زيت".

العشاء:

- زبادي بالخيار، أو ٣ ملاعق فول بالليمون ، أو بيضة مسلوقة، أو قطعة جبن بالطماطم.
- مع شريحة توست أو ربع رغيف.

٩ - من أفضل التمارين الرياضية للقضاء على" الكرش" :

رقود على الأرض ظهرا مع وضع الذراعين جانبا.
تُرفع الرجلان في عشر عدات ليكوّن الجذع مع الرجلين زاوية قائمة .
ويتم تثبيت الرجلين في هذا الوضع لمدة عشر ثوان.
ثم تُخفضان في عشر عدات...يُكرَر هذا التمرين عشرين مرة تدريجيا.

التمرين الثاني: رقود على الأرض ظهرا مع وضع الذراعين جانبا. يرفع الجذع عن الأرض مع الإمساك بالساقين ورفعهما إلى أعلى ارتفاع ممكن، ثم العودة إلى وضع البداية ويُكرَر هذا التمرين ١٥مرة.

· مجرد المشي يمكن أن يساعد على التخلص من "الكرش".
والمشي رياضة سهلة وغير مكلفة ، ويفقد الجسم ما يقارب ٢٠٠ وحدة حرارية في ساعة مشي جيء.
وتزداد الوحدات المحروقة كلما ازدادت سرعة المشي.
ويساعد المشي في تقوية عضلات البطن وعضلات الفخذين ، كما يفيد في تخفيض ضغط الدم والكولسترول.

علاج الجيوب الانفية Neti Pot

الأدوات: ماء دافئ – ربع ملعقة شاي ملح غير معالج باليود – وعاء من الفخار أو البلاستيك **أو** neti pot "و هي قنينة يشبه الفانوس السحري" (أو أي شيء يؤدي نفس الغرض) – **حوض** ماء (استخدام غسالة اليدين)

الطريقة: تخلط الملح مع الماء الدافئ وتوضع في وعاء Neti Pot ، وتصب من إحدى المنخرين وذلك بإنزال الرأس على حوض الماء ولف الرأس بزاوية لكي يتم إخراج الماء من المنخار الآخر ولا تخف سوف تحس كأنك تغرق في بركة وهذا في البداية ولكن لا تحس بهذا غالبا إلا إذا كان الماء بارد ولكنك يجب أن تستخدم الماء الدافئ وبعدها تنثر باستخدام المناديل وان شاء الله تشفى **بإذن** .

توضيحات:

- أنعم الله علينا بأن ننظف أنوفنا بالنثر في الوضوء ونكرارها يوميا **0** مراتومن السنة تنظيف الأنف بعد الاستيقاظ من النوم لأن الشيطان يمكث في الأماكن القذرة.
- وهناك نعمة كبيرة جدا وهي السجود وهذه تساعد في تحفيز عمل الجيوب الأنفية.
- والطريقة هذه سوف تغنيك عن استخدم العلاجات والأدوية الكيماوية التي فيها آثار جانبية.

- إذا الجيوب الأنفية تعمل بشكل طبيعي سوف يتم تنظيف الأنف من قبلها وذلك بخروج المخاط بالنشر .
- إذا وجد احتقان أو احتباس في الأنف سوف تحس بضغط في الأنف وألم فوق جفنا العينين ويمكنك الضغط عليها لتأكد من وجود احتقان وسوف تحس بألم عند الضغط عليها بيدك.
- عند صب الماء يساعد في تحفيز الجيوب الأنفية لإخراج المخاط.
- وتنظيف الأنف ليس بصعب كأنك تنظف أي جزء من جسمك.
- سوف تحس بإحساس جميل جدا بعد التنظيف وكذلك هذه الطريقة تذهب النعاس.
- هناك جهاز تباع تستخدم بدلا من القنينة ولك الخيار في الاستخدام وجميع الجهازين توجد في الصيدليات.

Snoring
الشخير .. الأسباب والحلول

خلد الجميع لنوم هادئ بعد يوم من العمل والتعب ومشاكل الحياة ، ما أحوج الناس لهذه اللحظات التي تمكنهم من استعادة التوازن واستقبال يوم جديد. لكن أحيانا وفي عمق النوم نستيقظ على كابوس مزعج يفسد علينا نومنا ، إنه الشخير الذي يحول الليل الهادئ إلى جو مشحون ، خصوصا إذا كان المصاب به هو شريك الحياة. والشخير أسبابه معروفة وقد أخذته الدراسات الطبية بعين الاعتبار وقطعت فيه أشواط كبيرة في الدول المتقدمة ، أما عندنا في الدول العربية فقد ألفنا التعايش مع هذا المشكل وقلما نفكر في أنه يمكن مقاومته طبيا .

ما هي أسباب الشخير ؟

الشخير عامل مزعج ، فزهاء ٤٠% من البالغين فوق الخمسين يشخرون بانتظام وهو يصيب الرجال أكثر من النساء لكن يتساوى الجنسان عند بلوغ المرأة سن اليأس ، ويمكن أن يصيب الأطفال أيضا.

والشخير له نتائج اجتماعية مهمة خصوصا في العلاقات الزوجية ومع المحيط ، وغالبا ما يحدث نتيجة ضيق في قطر الحنجرة ، ويصحبه أحيانا توقف كلي عن التنفس لمدة معينة عدة مرات في الساعة وهو ما يعبر عنه بانقطاع التنفس أثناء النوم ، حيث يتخلص منه الشخص فقط باستيقاظ فجائي يستطيع بعده التنفس بطريقة عادية ، وينتج عنه صوت عالي ومزعج جدا.

ويرجع الصوت المصاحب للشخير إلى مرور الهواء في المسالك التنفسية الضيقة على مستوى البلعوم ، حيث ينتج عن اهتزاز الغَلْصمة
(١) وأغشية البلعوم تحت تأثير صبيب الهواء ، ويحدث هذا أيضا عندما يكون الأنف مخنوقا ونتنفس عبر الفم. فأثناء النوم تسترخي الغلصمة واللهاة واللسان، فتحبس عند بعض الأشخاص مجرى التنفس و تعرقل مرور الهواء الذي يمر بصعوبة عبر القصبة الهوائية ويؤدي إلى اهتزاز **الغلصمة** واللهاة ، وينتج عن هذا الاهتزاز صوت الشخير المعروف .

بعض الأشخاص يشخرون فقط في بعض الحالات مثل الاحتقان الأنفي أو عند انحراف وترة الأنف كذلك عند النوم على الظهر أو شرب مشروبات كحولية قبل النوم ، فهذه **الأمور تتسبب في** الشخير أو تزيد في حدته .
فالشخير من الأعراض العادية والمنتشرة لكنه يمكن أن يكون خطيرا على المدى البعيد خصوصا عندما ينتج عنه مشكل انقطاع التنفس أثناء النوم ، والذي يصيب زهاء **٥%** من الناس و يحدث

عندما تحجز بعض الأعضاء مرور الهواء للرئة لمدة عشر ثوان تقريبا تتميز بالصمت ، فيمنع الشخص من الدخول في النوم العميق لأنه يختنق ويستيقظ عدة مرات في الليل دون أن يحس ، وتحدث هذه المشاكل في التهوية على المدى البعيد ، مشاكل كالتعب المستمر ونقص في الانتباه والرغبة الشديدة في النوم أثناء النهار عند السياقة أو **القراءة وفي الاجتماعات وأثناء الفرج** على التلفاز ، ويمكن أن تكون له نتائج وخيمة على مستوى القلب والشرايين والضغط الدموي وقد يصل الأمر إلى حدوث الجلطة ، ولذلك يجب استشارة الطبيب المختص عند تطور الوضع .

فانقطاع النفس أثناء النوم لا يعرف نفس العلاجات التي تؤثر في الشخير العادي لذلك يجب أولا الكشف عنه قبل البحث عن دواء للشخير، و بالنسبة للطفل فإن الشخير المستمر غير مطمئن وغير عادي ويتطلب زيارة الطبيب، وقد ينتج عن كبر في اللوزتين. وقد أبانت دراسات (٢) أن آلام الرأس قد تنتج عن الشخير لكن يحتاج هذا إلى مزيد بحث فمن الممكن أن يكون ألم الرأس هو الذي يسبب الشخير وليس العكس.

هل هناك علاج للشخير؟

تتطور الأبحاث حول الشخير بشكل كبير ، وهناك عدة وسائل علاجية منها ما هو اشهاري فقط وليست له دائما نجاعة ولذلك يجب استشارة الطبيب على أي حال ، وقد توصل الباحثون لعدة **حلول:**

١- إجراءات تنظيم التغذية ضرورية ويمكن لوحدها أن تختزل المشكلة بشكل كبير ، كما يجب تفادي ما يلي:

* **الوزن الزائد**
* التخلي عن التدخين الذي يسبب التهاب في مخاطات الأنف والحنجرة
* **اجتنب الخمر والكحول** لأنه يرخي عضلات الحنجرة أثناء النوم
* تجنب تناول منومات أو مهدئات لأنها أيضا ترخي عضلات الحنجرة أثناء النوم
* تجنب النوم على الظهر

٢- الجراحة العادية : حيث يتم إجراء عملية تحت تخدير عام يتم خلالها بترفي اللهاة (٣) ، وجزء من الغَلْصمة واللوزتين مما يفسح مجالا داخل الحنجرة فيمر الهواء بصفة سليمة عوض الاهتزازات المتسببة في الشخير ويمكن كذلك إجراء انحراف في وترة الأنف . نتيجة هذه العملية هي النجاح ب ٨٠% لكن الشخير لا يختفي كليا وإنما قد يتم ذلك بعد سنين، يحصل **بالنسبة لحوالي** ٥٠% من الحالات بعد خمس سنين . أما الأعراض الجانبية لهذه العملية فهي تتمثل في احتمال وقوع نزيف بعد العملية وفي آلام حادة في الحنجرة ما بين ٨ و١٥ يوما تستوجب استعمال أدوية ضد الألم وتغذية غالبها سائلة وباردة لمدة ٨ أيام ، وقد تحدث تعقيدات عبارة عن التهابات و تجشؤات أنفية أثناء البلع وتغيرات في الصوت الذي يصبح مخنا لكن هذه التغيرات نادرا ما تكون بصفة نهائية

٣- الجراحة بالليزر: تقع تحت تخدير محلي ينتزع خلالها جزء من الغلصمة واللهاة ، النتائج شبيهة بالجراحة العادية لكن التعقيدات الناتجة عنها خفيفة والآلام أقل حدة وأقل مدة ، وأحيانا يحتاج المريض **إلى عدة تدخلات**

٤- هناك طريقة من أحدث علاجات الشخير وأسهلها حيث يتم إدخال إلكترود كهربائي في الغلصمة

تحت تخدير محلي ثم خلق تيار كهربائي لأمد قصير يقلص من أنسجتها وينقص بذلك من الاهتزازات التي تولد الشخير، النتيجة شبيهة بالجراحة العادية أو بالليزر لكن هذه الطريقة تتميز بالسهولة وقلة الألم وقد تحتاج إلى عدة حصص أحيانا

٥- هناك علاج ميكانيكي بواسطة آلة هي عبارة عن ممدد أنفي خارجي يوسع الممر الأنفي وينقص من ضرورة التنفس عبر الفم ، نتائج هذه الطريقة لا زالت محل نقاش لكن يظهر أنها شكلت ارتياحا عند مرضى الالتهاب المزمن لمخاط الأف .

٦- بعض الأطباء في الولايات المتحدة الأمريكية ينصحون باستعمال آلة تحمل أثناء النوم لتقديم الفك الأسفل للأمام وتمكن من توسعة البلعوم وضمان مرور عادي للهواء لكن محاذير هذه الطريقة على المدى البعيد لم تحدد بعد

٧- ومن الحلول المطروحة هناك شبه لقاح ضد الشخير ! حيث قام باحثون أمريكيون (٤) بحقن مادة في عمق الحنجرة تحطم بعض خلايا الغلصمة وتنقص بذلك من حجمها ، جربت على ٢٧ مريضا ونقصت نسبيا من صوت الشخير لكن هذا المشكل يعود بعد سنة عند ربع المرضى مما يتطلب تكرار العملية سنويا، وهذا يشبه أغلب اللقاحات.

Dry Skin

جفاف الجلد

Dry Skin جفاف الجلد

يعد التوازن بين الزيوت والرطوبة شيئا حيويا من أجل جلد صحيح وجذاب. وتفرز الغدد الدهنية الزيوت التي تجعل سطح الجلد زلقا. وتتمثل الرطوبة في الماء الموجود داخل خلايا الجلد والتي يصل إليها عبر الدم. هذا الماء هو الذي يحافظ على خلايا الجلد في حالة ممتلئة وصحية وتبدو شابة نشطة. ونظراً لأن الزيوت والرطوبة تعملان معا، فينبغي أن تكون خلايا الجلد رطبة بما يكفي، كما ينبغي أيضا أن يتوفر ما يكفي من الزيوت للعمل كدرع يمنع التبخر الزائد للرطوبة من طبقات الجلد الخارجية.

يوجد في الواقع نوعان من جفاف الجلد: جفاف الجلد البسيط وجفاف الجلد المركب.

ينتج جفاف الجلد البسيط عن نقص في الزيوت الطبيعية، الذي تتباين أسبابه. وغالبا ما تصيب هذه الحالة السيدات دون سن الخامسة والثلاثين.
يفتقر جفاف الجلد المركب للزيوت والرطوبة معاً، ويتميز بخطوط دقيقة وبقع بنية وتغير في لون الجلد وزيادة في حجم المسام وترهل الجلد. وعادة ما يرتبط بالتقدم في السن.

يميل الجلد الجاف لافتقار البريق ولكونه حرشفياً وعلى هيئة رقائق، كما تتكون فيه التجاعيد والخطوط الدقيقة بسهولة. وعادة يعطي شعورا بأنه مشدود وغير مريح بعد غسله إلا إذا وضع عليه نوع من المرطبات أو كريم الجلد. ويعد القشف أو التشققات علامات للجفاف الشديد للجلد وافتقاده للماء.

من المعتاد جفاف الجلد في مناطق الجسم المعرضة للعوامل الطبيعية مثل الوجه واليدين، لكنه قد يكون مشكلة للجسم كله أيضا خاصة في فصل الشتاء. وهو يعد حالة وراثية بصفة مبدئية، ولكنه قد ينشأ (أو يزداد حدة) نتيجة لسوء الغذاء وللعوامل البيئية مثل التعرض للشمس أو الرياح أو البرد أو المواد الكيميائية أو مستحضرات التجميل، أو الإكثار من الاستحمام باستعمال الصابون القوي.
وقد يؤدي النقص الغذائي أيضا إلى جفاف الجلد، خاصة نقص فيتامين أ وفيتامينات ب.
ويبدو أصحاب البشرة الفاتحة أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بجفاف الجلد، خاصة مع تقدم السن بهم، فيميل جلد غالبية الناس إلى أن يصبح أقل سمكاً وأكثر جفافا مع تقدم السن.
كثير من الناس لديهم جلد جاف في بعض المناطق، وزيتي في مناطق أخرى. يميل جلد الجبهة والأنف والذقن إلى كونه زيتية في الحالة النموذجية للجلد المركب، بينما يميل الجلد المغطى لباقي أجزاء الوجه للجفاف.

توصيات

- تناول غذاء متوازناً يتضمن الخضراوات والفواكه والحبوب والبذور والمكسرات. تناول البروتين ذا النوعية الجيدة الذي مصدره الخضراوات، وزد من كمية الأطعمة غير المطهوة المتناولة.

- تناول الأطعمة الغنية بالكبريت والتي تساعد على إبقاء الجلد ناعماً وشاباً. تتضمن المصادر الطبية له الثوم والبصل والبيض والأسباراجس (الهليون). يوجد الكبريت أيضا في الحمض الأميني "ل- سيستيين"، والذي يمكن شراؤه في هيئة أقراص.

- تناول الكثير من الخضراوات ذات اللون الأصفر والبرتقالي، حيث إنها غنية بمادة بيتا كارولين، كما أنها من المواد السابقة لتكون فيتامين أ.

- تناول نصف جالون من الماء النقي على الأقل كل يوم للمحافظة على قدر طيب من الماء في الجلد.

- تجنب الأطعمة المقلية والدهون الحيوانية والزيوت النباتية المعالجة حرارياً كالتي يتم بيعها في السوبر ماركت. استخدم الزيوت التي تم استخراجها على البارد فقط، واحذر أية زيوت تعرضت للحرارة، سواء أثناء التحضير أو أثناء الطهي. يؤدي تسخين الزيوت إلى إنتاج شقوق حرة لها تأثير مدمر على الجلد. وتناول مكملات الأحماض الدهنية الأساسية. قد تكون هذه أفضل المكملات المتاحة للجلد الجاف، لكن عليك بالصبر، فقد يستغرق ظهور آثارها شهرا أو أكثر.

- لا تتناول المياه الغازية أو السكر أو الشيكولاتة أو رقائق البطاطس أو الأطعمة سريعة التحضير الأخرى.

- تجنب الكحول والكافيين، فهاتان المادتان تدران البول بما يؤدي بالجسم- بما فيه خلايا الجلد- إلى فقدان السوائل والمعادن الضرورية.

- لا تدخن وتجنب استنشاق دخان الآخرين. يتسبب التدخين في آثار ضارة على الجلد لعدة أسباب. أولاً، يؤدي النيكوتين إلى انقباض الأوعية الدموية، بما فيها الشعيرات الدقيقة المغذية للجلد، مما يحرمه من الأكسجين والمواد المغذية التي يحتاجها للبقاء في حالة سليمة. ثانياً، يتضمن التدخين تكراراً لأوضاع معينة للوجه ينتهي الحال إلى ثباتها في شكل تجاعيد. ويتميز الوجه المميز للمدخن بالتجاعيد التي تشع في هيئة دائرة حول الفم. كما يمكن للتدخين أن يجعل الجلد جافاً كالجلد المدبوغ.

- لا تستخدم الصابون القوي أو الكريم البارد أو الكريمات المنظفة للجلد. تصنع الكريمات المنظفة من الزيوت المهدرجة والتي يمكن أن تؤدي إلى تلف الشقوق الحرة للجلد، مما يؤدي إلى جفافه وتجعده. بدلاً من هذا، استخدم زيوت الزيتون أو الأفوكادو أو اللوز الصافية لتنظيف الجلد. قم بتربيت الزيت على الوجه ثم اغسله بالماء الدافئ وقماشة ناعمة.

- استخدم الليف (اللوفة) والماء الدافئ مرتين أسبوعيا لغسل الوجه وذلك لتقوية الدورة الدموية وإزالة خلايا الجلد الميتة. تجنب استخدام الليف حول العينين.

- عليك دائما بترطيب الجلد بعد تنظيفه، وفي الأوقات الأخرى من اليوم إذا اقتضت الضرورة، لحمايته من الجفاف. استخدم مرطبة سائلا أو زيتا للوجه يحتوي على المكونات المغذية والمكونات الطبيعية الأخرى. لا تستخدم الكريمات المرطبة الشمعية الصلبة. استخدام زيت علاج التجاعيد وجيل فيتامين أ المرطب يفيد في مواجهة خطوط السن الجافة التي تسببها الشمس والتغييرات الطبيعية للجلد مع تقدم السن. كما يفيد زيت علاج التجاعيد في تنظيف الجلد. والجيل المرطب غير زيتي ويمتص بسرعة.

- ابحث عن منتجات العناية بالجلد المحتوية على جاذبات الرطوبة للجلد humectants. إنها مواد تجتذب الماء إلى الجلد للاحتفاظ بالرطوبة. وتتضمن تلك المواد الجاذبة للرطوبة الطبيعية الجلسرين النباتي وفيتامين هـ، والبانثينول وهو أحد أشكال حمض البانتوثنيك ((فيتامين ب5).

- استخدم مرطبة للجو أو حتى إناء للماء بالقرب من مدفأة) لترطيب المكان، خاصة في الشتاء. يساعد هذا في خفض كمية الرطوبة التي يفقدها الجلد بواسطة البخر.

- قم بعمل قناع للوجه مرة أسبوعيا لتنظيف الجلد وإزالة خلايا الجلد السطحية الجافة التي فقدت بريقها. اخلط جيداً ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الطمي الأخضر (متوفر في محال بيع الأطعمة الصحية) وملء ملعقة صغيرة من العسل الخام. ضع الخليط على وجهك مع تجنب منطقة العينين، واتركه لمدة ١٥ دقيقة، ثم قم بغسله جيدا باستعمال الماء الفاتر. وبينما ما يزال جلدك رطبا قليلاً، ضع زيتا طبيعياً للجلد أو مرطباً سائلاً.

- في حالة إصابة الجلد بالقشف أو التشقق، زد من استهلاكك للماء والأحماض الدهنية الأساسية. أحسن تغطية المناطق المصابة بالقشف بمادة مزلقة مع حمايتها من العناصر الجوية.

- استخدم كريماً أو زيت الآذريون مع السنفيتون وزيت فيتامين هـ، والصبار لعلاج الجلد الجاف والشقق على الأصابع. ضع الخليط على اليدين وقت النوم، ثم ارتد قفازا مطاطياً أثناء الليل. يمكن العثور على زيت فيتامين هـ النقي في محال بيع الطعام الصحي.

- تجنب الشمس قدر الإمكان، فهي مسئولة عن غالبية الأضرار التي تصيب الجلد. فهي تسبب الجفاف والتجاعيد، وحتى الطفح الجلدي والبثور. ضع دائماً واقياً جيداً من الشمس على المناطق المكشوفة من الجلد إذا كان ينبغي عليك التعرض للشمس.

- لرعاية الجلد المركب، تعامل مع المناطق الجافة على أنها جلد جاف ومع المناطق الزيتية على أنها جلد زيتي.

- يعد زبد الكاكاو كريماً جيداً للجلد، كما أنه ليس غالي الثمن. وهو يساعد أيضا في الإقلال من تجاعيد الجلد. احتفظ به في الثلاجة بعد فتح العلبة.

اعتبارات عامة

- يمكن أن يكون الجلد الجاف إحدى علامات نقص نشاط الغدة الدرقية.

- قد تؤدي بعض الأدوية إلى جفاف الجلد، بما فيها مدرات البول ومضادات التقلصات، ومضادات الهيستامين.

- يعتمد الجلد المتوازن على إنتاج العوامل المرطبة الطبيعية التي تساعده على جذب الرطوبة والاحتفاظ بها. تساعد مجموعة من الأحماض، تعرف باسم أحماض ألفا-هيدروكسي، في إنتاج هذه المواد الطبيعية عند استعمالها خارجياً. تشجع هذه الأحماض أيضا على تكوين خلايا جلدية جديدة. وتوجد هذه الأحماض بصورة طبيعية في التفاح واللبن وقصب السكر والفواكه الحمضية والطماطم والعنب وثمر العليق. ويبدو حمض اللاكتيك، من بين أحماض ألفا- هيدروكسي، أنه أفضلها في تحسين رطوبة الجلد، بينما حمض الجليكوليك أكثر كفاءة في إزالة الخلايا الجلدية الميتة وتعزيز تجديد الخلايا.

14 نصيحة للحد من رائحة الجسم

تتأثر رائحة الجسم بالعديد من المتغيرات منها المتغيرات البيئية مثل النظام الغذائي و أيضاً عوامل أخرى بما في ذلك الوراثة .

إن العرق الجسدي هو فيسيلوجية ضرورية للجسم ، ليس فقط لأنه طريقة للجسد لكي يتخلص من الحرارة الزائدة ، بل هو طريقة للجسم لكي يتخلص من بعض الفضلات و الأملاح و بذلك يساعد الكليتين و الكبد في عملهما للتخلص من السموم و الفضلات، علاوة على أنه يعتبر كجهاز تكييف يلطف من درجة حرارة الجسم عندما ترتفع درجة حرارة الجو المحيط بالإنسان .

وفيما يلي ١٤ نصيحة للحد من رائحة الجسم :

١)عليك بالاستحمام: مرة واحدة يومياً على الأقل، فالاستحمام يزيل العرق و كذلك يقلل من عدد البكتريا على الجلد .

إن العرق بحد ذاته عديم الرائحة، لكن عندما تمتزج به البكتريا المجهرية التي تعيش بشكل طبيعي علىالجلد فإنها تتكاثر بسرعة و يزداد عددها و تعمل على تخمر مكونات العرق، و تسبب رائحة كريهة.

لذلك غسل الجسم جيداً، وخاصة المناطق الأكثر عرضة للتعرق يمكن أن يقلل من رائحةالجسم الكريهة.

٢)استخدم صابون مضاد للبكتيريا:فالاستحمام بهذا الصابون يساهم في خفض عدد البكتريا و هذا بدوره يساهم في خفض الرائحة .

ابحث عن كلمة (مضاد للبكتريا أو الجراثيم) أو antibacterial ( ).

٣)جفف جسمك جيداً:عليك أن تتأكد من تجفيف جسمك جيداً بعد الاستحمام خاصة المناطق التي تعرق بغزارة، فالبكتريا المسببة لرائحة العرق تجد صعوبة في التكاثر في المناطق الجافة .

٤)استخدم مزيلات روائح العرق (Deodorants)، أو مضادات التعرق (Antiperspirants): فبعد أن أصبحت نظيفاً و جافاً استخدم مزيل رائحة العرق أو مضاد التعرق تحت الإبطين .

مزيلات روائح العرق (Deodorants) لا تمنع العرق و لكنها تحجب رائحة العرق الكريهة فهي تحتوي على مواد مضادة للبكتريا، بينما مضادات التعرق (Antiperspirants) تمنع التعرق و غالباً ما تحتوي على مواد تزيل رائحة العرق أيضاً .

يفضل استعمال هذه المنتجات**مرة مساءً** عن استعمالها مرة صباحاً، فعند استعمالها مساءً تقلل من تهيج الجلد وتعمل بشكل أفضل، كما لو اسخدمتها صباحاً فقد يغسلها العرق .

لأصحاب البشرة الحساسة:لا يفضل استخدام المنتجات التي تحتوي على الكحول، و يفضل استخدام المنتجات التي تحتوي على جليسرين .

من الضروري أن تعرف أن الناس يختلفون في طبيعة بشرتهم، فليس من الضروري أن المنتج الذي استخدمه غيرك أن يكون مناسباً لك، فإذا لاحظت أي احمرار أو تهيج جلدي بعد استعمال هذه المنتجات: فعليك بالتوقف عن استخدام هذا المنتج فوراً و غسل الجلد بالماء و صابون معتدل .

أما استخدام الشبة بدلاً من هذه المستحضرات فهي لن تمنع التعرق بنفس كفاءة هذه المستحضرات، لكنها قد تسد الغدد العرقية .

٥)الحفاظ على ملابسك نظيفة:عليك بتغيير ملابسك باستمرار إذا كنت تعرق بغزارة، و تأكد من تغيير جواربك، و يمكن أيضاً استعمال مزيلات لروائح العرق الخاصة بالقدمين .

لا تلبس ملابس مبللة بالعرق أو رطبة .

٦)تجنب لبس الملابس الضيقة، كما أن نوع النسيج أيضاً مهم جداً:فيُنصح بلبس الملابس ذات الأقمشة الطبيعية، كالقطنية، والتي تسمح للجلد بالتنفس، و تجنب البوليستر و النيلون، وإن كنت تعاني من رائحة القدم فعليك بلبس الأحذية الجلدية، واستخدام الشرابات القطنية.

٧)تغيير الشرابات دائماً،وتجفيف القدم قبل لبسها .

٨)إزالة الشعر الذي ينمو تحت الإبط يمثل طريقة جيدة لمقاومة الرائحة حيث أن الشعريوفر بيئة خصبة لنمو البكتيريا، وهو من عادات الفطرة، فعن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " خمس من الفطرة : الختان ، و الاستحداد ، و قص الشارب ، و تقليم الأظافر ، و نتف الإبط "المحدث: الألباني- المصدر: صحيح الجامع- الصفحة أو الرقم: ٣٢٥٠ خلاصة حكم المحدث: صحيح .

٩)لا تدخن، فكما أن التدخين يسبب رائحة الفم الكريهة، فهو أيضاً من أهم أسباب الرائحة الكريهة للجسم .

١٠)قلل من الأطعمة ذات الروائح الفائحة:فما تأكله يؤثر على رائحة جسمك.

من الأطعمة التي تجعل رائحة العرق كريهة: الفلفل الحار، الأطعمة الغنية **بالتوابل، الكاري، الثوم، و البصل، اللحوم الحمراء،** المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل: القهوة، والمشروبات الكحولية، الأطعمة الغنية بالدهون، الأغذية المصنعة مثل: الدقيق الأبيض و الدهون المهدرجة و السكريات المضافة.

١١)تناول الحبوب الكاملة، الفواكه الطازجة .

و من أفضل الأغذية التي تساعد على التخلص من رائحة العرق: البقدونس، والخضروات الورقية، و النعناع ، الشمر، الكرفس، وذلك لإحتوائها على مادة الكلوروفيل، و الروزماري يساعد على التخلص من الروائح الكريهة .

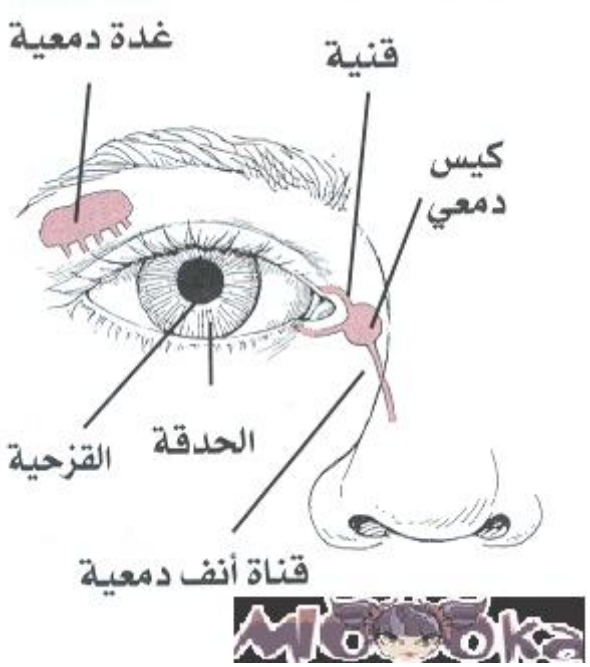
١٢)معالجة بعض الأمراض الجلدية المصاحبة أحياناً مثل فطريات الأقدام أو الفخذين .

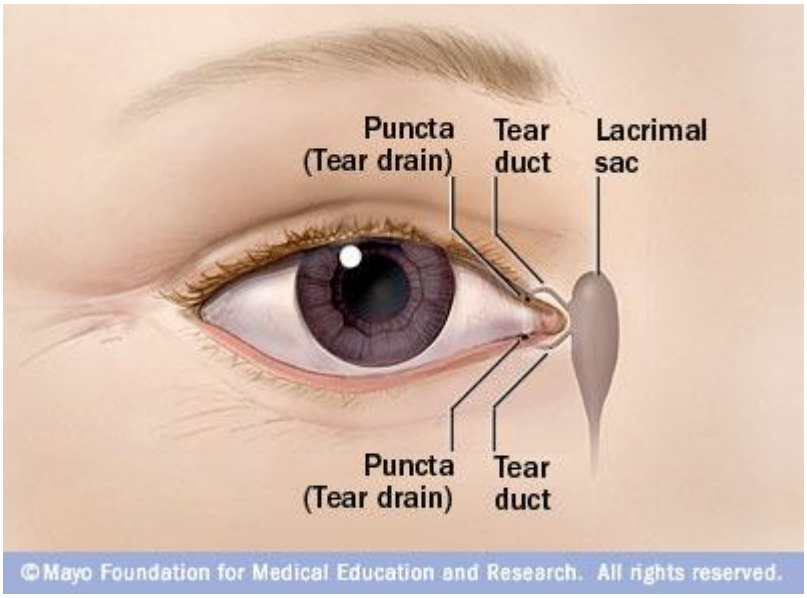
١٣)من مزيلات العرق الطبيعية التي تستخدم في وصفات الطب البديل: الليمون، الخل، و خل التفاح حيث يقضي على رائحة الجسم تحت الذراع عند استخدامه بدلاً من مزيل العرق لأنه يقلل من درجة حموضة الجلد و البكتيريا لا تستطيع أن تعيش في مع انخفاض الرقم الهيدروجيني PH، بودرة الأطفال، باكينج صودا حيث تقتل البكتيريا وتساعد على امتصاص العرق، و الزيوت الطبيعية مثل زيت اللافندر و زيت شجرة الشاي و زيت النعناع .

و البعض ينصحباستخدم ماء الأوكسجين و الكريمات المضادة للبكتريا للتخلص من رائحة العرق .

١٤)و قد تكون هناك أسباب كامنة وراء رائحة العرق مثل: الإمساك، أمراض الكلى، الكبد، أو بسبب الفطريات أو الطفيليات، انقطاع الطمث، أو الضغط النفسي (الغضب والخوف والإثارة) فيجب معالجة هذه الأسباب .

Dry eyes جفاف العين





يؤدي جفاف العين إلى شعور المصاب بأنهما حارتان ومهتاجتان ومبرغلتان عند رقّهما .
. وقد يبدو عليهما بعض الاحمرار

اسباب جفاف العين :

مع التقدم في السن يخفّ افراز الدمع . وعادة يصيب الجفاف كلتا العينين ، خاصة لدى النساء بعد تخطي سن اليأس .
كما من شأن بعض الأدوية ، كالمنومات ومضادات الهستامين وعقاقير ارتفاع ضغط الدم

. ، أن تسبب جفافاً في العين أو أن تساهم في تفاقم الحالة
وثمة حالات مرضية نادرة تقترن بـ جفاف العينان

العناية الذاتية (العلاج المنزلي لجفاف العين):

- Cellufresh استعمل تركيبة دمع اصطناعي خالية من المواد الحافظة مثل
- بما أن بعض قطرات العين غير الموصوفة تسبب جفافاً ، لا تستعملها لأكثر من ٣ إلى ٥ أيام
- لا توّجه مجفف الشعر أو غيره من مصادر الهواء الحار أو البارد إلى العينين
- ضع نظارات في الايام العاصفة ، ومنظاراً عند السباحة
- إلجأ إلى العناية الطبية إن إستمرت الحالة بالرغم من تطبيق وسائل العناية الذاتية

--

borborygmus
قرقرة البطن !! ماهي ؟ وما علاجها ؟

هذه الأصوات التي تسمعها أحياناً صادرة من البطن " كالقرقرة " والتي نسميها في الطب borborygmus

ناتجة عن حركة الغازات والسوائل أثناء انقباض جدار الأمعاء ،

وأحياناً تكون هذه الأصوات عالية لدرجة مسموعة بوضوح من المحيطين مما يثير الإحساس **بالحرج** .

من الطبيعي أن يسمع المرء من حين لآخر أثناء اليوم قرقرة وأصوات تصدر من البطن كنتيجة طبيعية لعمليات الهضم وحركة الأمعاء. وتذكر بعض المصادر الطبية أن ذلك ربما يكون لدى البعض لأكثر من ثلاث مرات يومياً، كما يزداد الأمر مع الإ**حساس بالجوع وبعد تناول الطعام. وتلعب بعض** أنواع الغذاء المؤثرة على حركة الأمعاء دوراً في زيادة أو نقص قرقرة البطن فالمشروبات المحتوية على الكافيين كالقهوة والكولا تزيد من حركة الأمعاء والبابونج والنعناع تقلل منها. آلية الجوع والرغبة في الأكل عملية معقدة تشترك في أجزاء منها عدة هورمونات ومناطق معينة في الدماغ. فحينما لا يأكل الإنسان لفترة طويلة نسبية فإن مركز الأكل في جزء من الدماغ ينشط ويرسل إشارات الى المعدة والأمعاء. ومن ثم يحصل إفراز للعصارات الهاضمة وتنشيط حركة الأمعاء كتهيئة لاستقبال **الطعام أو على أقل** ذلك ومن هنا يلاحظ البعض قرقرة البطن عند ذكر الأكل أو شم رائحته أو رؤيته. قرقرة البطن في حال عدم وجود أعراض أخرى كالغازات أو الإسهال أو الإمساك أو ألم البطن لا أهمية طبية لها. لكنها قد تكون أحد الأعراض المصاحبة لأمراض الجهاز الهضمي والكبد كالقولون **العصبي أو** التهابات القولون المزمنة أو نتيجة الالتصاق بين أجزاء الأمعاء وغيرها.

ولكن كيف تقاومها وتقلل من إصدارها ..؟

يجب ألا تملأ بطنك بالطعام ويفضل تناول عدة وجبات محدودة بدلاً من ثلاث وجبات ثقيلة . كما ينبغي أن تمتنع عن العادات التي تؤدي لبلع كميات كبيرة من الهواء .

(1) امضغ طعامك على مهل :

كلما تأنيت في مضغ الطعام وتذوقه مع غلق الفم أثناء ذلك قلت فرصة بلع الهواء ، وقلت **بالتالي القرقرة** .

(2) تجنب المشروبات الساخنة جداً :

تجنب المشروبات كالحساء الساخن تضطرك " لشفط " الهواء وبلعه أثناء تناولها لمحاولة تبريدها

(3) تجنب الأغذية المحملة بالهواء :

ونقصد بذلك الأغذية المضروبة في الخلاط أو المخفوقه .

(4) لا تبالغ في القيام " بالتكريع " التجشؤ والتثاؤب :

التجشؤ والتثاؤب كلاهما يؤدي لبلع كمية من الهواء .. ولكن لا شك أن المبالغة في القيام بالتكريع " التجشؤ " كما يعتاد البعض على ذلك يؤدي لبلع أكبر كمية أكبر من الهواء .

والتكريع في حد ذاته عمل إجابي لأنه يقلل الانتفاخ بدفع جزء من الغازات للخارج ولكن المبالغة في القيام به تؤدي لنتيجة عكسية .

(5) تناول ثمرة موز قبل حضور الإجتماع :

قرقرة البطن قد تمثل أحياناً مشكلة على جانب كبير من الإحراج كأثناء حضور اجتماع أو الالتقاء بشخصيات بارزة أو إدارة حوار هام ، وفي مثل هذه الحالات ننصح بتناول ثمرة موز قبل الموقف أو الاجتماع المرتقب لتقليل أصوات الكركرة بالبطن " أو " الإمساك

12 طريقة للتخلص من انتفاخ البطن

1شرب الماء:

إذا لم يحصل جسمك على السوائلالكافية فان الجسم يستهلك من السوائل المخزونة فيه، مما يسبب انتفاخا فيمنطقة البطن.. لذا يجب شرب السوائل بكثرة طوال النهار، أي ما يعادل من ٨ ـ ١٠ أكواب من الماء (ما يعادل ربع كوب كل نصف ساعة) حتى يكون هناك توازن بسوائلالجسم.

2ـ تقليل الملح:

لا يستطيع الجسم التكيف إلا مع الكمياتالكثيرة من الملح، وكلما زادت كمية الملح في الجسم زاد اقتباس السوائللتخفيف من تركيزه منعا لأي خلل، وللحفاظ على كمية الملح في الجسم في المعدلالطبيعي، وهذا بالطبع يؤدي إلى انتفاخ البطن، ومع تقليل الملح وشرب الكثير منالماء، ستجد الفرق أن منطقة البطن لم تعد منتفخة لأن الجسم لا يحتاج إلسوائل لتخزينها في الجسم لتذويب الملح.

3ـ تخلص منهابالعرق:

القليل من التمارين يساعد على التخلص من السوائل الزائدة في الجسممما يجعلك أقل انتفاخا. حاول أن تمارس رياضة ثلاث مرات في الأسبوع، كما أنهناك رياضات تخلصك من الضغوط مثل اليوغا أو رياضة التمدد.

4ـ الإكثارمن أكل الألياف:

إن الجسم يحتاج إلى الكثير من الألياف، ولكن أكل الكثيرمن الألياف يعمل أيضا على انتفاخ البطن. مما يستدعي تخزين الماء في الجسم،وإذا كنت تود عمل الرجيم المقتصر على الألياف، فيجب شرب الكثير من الماء وعند وجود الألياف في المعدة من دون السوائل. الإضافية فان هذا يؤدي إلىانتفاخ المعدة.

5ـ انتبه لشرابك:

إن مدرات البول من المشروبات مثلالقهوة والكحوليات والمشروبات الغازية والشراب الفوار.. تعمل على امتصاصالخلايا للسوائل مما يساعد على الانتفاخ.

6ـ أخذ المعادن خاص بالنساء

إذا كان الانتفاخ ناتجا عن الدورة أو الطمث فيمكنالتخلص منه بأخذ ٣٠٠ ملغ من الماغنيسيوم في اليوم الواحد، وهذا ما أكدهالباحثون.

7ـ الاستغناء عن المعجنات:

من أهم أسباب انتفاخ البطنالإكثار من أكل المعجنات ومنتجات الحليب، والكحول والفواكهالحمضية.

وبما أننا نأكل كثيرا من تلك الأطعمة ولا نعطي أجسامنا فرصةبين تلك الوجبات، فان هذا يؤدي إلى انتفاخ البطن. وبالطبع فان الجسم يحتاجالى الكربوهيدرات ولكن بكميات قليلة ومعقولة.

فعلى سبيل المثال يمكنأخذ السيريال في الصباح مع قطعة من الفاكهة وقليل من الروب قليل الدسم،وتناول القليل من الأرز والباستا في المساء.

8ـ احتبسالغازات:

احتباس الغازات في المعدة مشكلة تؤدي إلى انتفاخ البطن، ويعانيهامعظم سكان العالم وهي حقا مؤلمة جدا.
ومن مسببات الغازات في الجسم الأطعمةالتي تحتوي على البهارات والدهون والأجبان واللحوم الحمراء والكحول والحليبوالقهوة، خاصة التي تحتوي على الكافايين.

وهناك بعض أنواع من الأدويةيمكن استخدامها للتخلص من تلك الغازات المزعجة، وكذلك شاي النعناع وأيضا يجبمضغ الطعام جيدا.

9- الأعشاب:

كما تمنع (هناك بعض الأعشاب التي تعمل على منعاحتباس السوائل وإدرار البول، مثل الهندباء البرية وذنب الخيل (نبات زهري انتفاخ البطن بطريقة آمنة.

10- معرفةأجسامنا للنساء:

أغلب النساء ترجح أن يكون انتفاخ البطن راجعا إلى زيادةالهرمون الجنسي قبل موعد الطمث، ولكن الحقيقة أن زيادة كمية الملح واحتباسالسوائل في الجسم وامتصاص الخلايا للماء هو السبب الرئيسي لانتفاخ البطن قبلموعد الدورة الشهرية، لذا يجب أكل الكثير من الفواكه والخضراوات التي تحتويعلى الكثير من الماء، والتقليل من البوتاسيوم.

12- الخميرة:

يحتويالجسم على الخميرة بحدود طبيعية، ولكن عند البعض تخرج خارج الحدود الطبيعيةوتنمو بصورة يصعب السيطرة عليها، وتسبب بعض الأعراض مثل التعب الشديد والصداعوخللا في التغذية والانتفاخات، كذلك تنمو الخميرة فوق معدلها الطبيعي نتيجةلعوامل أخرى مثل الضغوط النفسية، واستخدام المضادات الحيوية بكثرة وللتخلص منتلك الحالات يجب تخفيف السكر أو الامتناع عنه وكذلك منتجات الحليبوالمعجنات.

12- لا تأكل وأنت تحت تأثير ضغوط:

الأكل بسرعة وعدممضغ الطعام جيدا أو الأكل وأنت بحالة نفسية سيئة أو غاضب/ه قد يؤدي إلى انتفاخالبطن، وإذا كنت في حالة غضب يجب الرجاء الأكل إلى أن تهدأ الأمور حتى تكونمعدتك قد هدأت وفي حالة استرخاء حتى يمر الطعام ويهضم بصورةجيدة.

وأسأل الله لي ولكم دوام الصحة والعافية