وسائل لتحسين الذاكره

مرني عضلاتك العقلية

الطريقة الأولى لتطوير ذاكرة حادّة جداً هي أن تمرري معلومات جديدة إلى دماغك بشكل مستمر. يقول دوغلاس ماسن، طبيب أعصاب، "في كل مرة نتعلم شيئاً جديداً مثل أسماء الأطفال، أو كلمة بلغة أجنبية. يتم خلق ممرات عصبية بين خلايا الدماغ، تسمح بتكوين نبضات كهربائية ذهاباً وإياباً. تشبه تركيب دوائر كهربائية جديدة لكل معلومة جديدة، لذلك قومي بتمرين عقلك وتكرار المعلومة."

كوني أكثر عاطفية

تعمل الذاكرة بشكل أفضل إذا ارتبطت بمشاعر، يقول دانيال آمين، أستاذ سريري مساعد في طبّ الأمراض العقلية والسلوك البشري في جامعة كاليفورنيا ومؤلف كتاب Making a Good Brain Great. " تمنح العاطفة دماغك طريقاً بديلاً لاسترجاع الذاكرة. وهذا يوضح لماذا تنسى ماذا تريد من السوبر ماركت بينما لا تنسى محادثة عمرها عشر سنوات مع صديقك السابق. لذلك يجب ربط الأشياء بأمور تحرك مشاعرنا، مثلاً تخيلي لو أنك أسقطت علبة الكاتشاب على ثيابك في السوبر ماركت وحتما ستتذكرين أن تشتريها، أو تخيلي عشاء على ضوء الشموع، وسمك مشوي، وستتذكرين أن تحضري الشموع والسمك وكافة البهارات اللازمة والمناديل أيضاً."

استعملي أحاسيسك

لخلق ممرات ذاكرة متعددة، حاولي أن تربطي بين الرائحة، والطعم أو اللمس وأنت تحاولين التذكر، يقول ماسن. هكذا، إذا تعطل الاتصال بدائرة واحدة، يمكنك الاتصال بالمعلومة التي تحتاجينها من زاوية أخرى. (بالإضافة إلى ذلك، يقول العلماء، أن إعطاء دماغك عدة طرق لتذكر ذات المعلومة يحسن الذاكرة ويمنع فقدان الذاكرة مع تقدم العمر)، مثلاً هل تريد أن تتذكر عيد ميلاد احدهم؟ لنقل أنه ٧ أيار. تصور فصل الربيع الرائع، وتذكر أن تقول له أنه ولد في فصل الربيع الجميل. و٧ رقم مميز لان هناك سبع سموات رائعة الجمال في فصل الربيع.

قومي بعمل قوائم

يعتقد الكثير من الناس بأن كتابة الأشياء أو استعمال الخدع لتذكر الأشياء إشارة إلى الذاكرة السيئة، لكن ذلك غير واقعي، يقول ماسن. " كلما قل التوتر والضغط كلما زادت إمكانية استرجاع الذاكرة، فالكتابة تخفف من التوتر". ويحتفظ ماسن بتقنية مميزة، يقول: "عندما يكون هناك أمر ضروري لعمله انقل خاتم الزواج من يدي اليسرى إلى اليمنى أو يمكنك نقل ساعتك، وعندها ستتذكر لماذا نقلت الساعة!"

اخلقي "مواقع ذاكرة" حول البيت

خصصي بقعة لمفاتيحك، صندوق لكل أوراق الأطفال، ملف معين لبطاقات الهدايا بحجم بطاقة الائتمان التي يسهل جداً إضاعتها. أن ترتيب هذه الأمور والعددي من الأشياء الأخرى تريح دماغك من التفكير فيها وتفسح المجال للمعلومات الأكثر أهمية من البقاء في ذاكرتك.

الجسم الصحّي = دماغ صحّي

تقول الحكمة، إذا كان جيد لقلبك، فهو جيد لدماغك أيضاً.

قد يشكل الدماغ ٢٪ فقط من وزن جسمك، ولكنه يستعمل ٢٠٪ من مجرى دمك. ولحماية قلبك ودماغك، تأكد من أن:

شهيق زفير

هذا التمرين المنتظم يقوي قلبك ورئتيك، ويجعل من السهولة على دماغك الحصول على الدم لمساعدة الخلايا العصبية في النمو. بالرغم من أن العلماء ليسوا متأكدين بعد لماذا تقوم هرمونات " endorphins"التي تبعث على الارتياح بشحذ الذاكرة أيضاً. وعليه فالتمرين لمدة ٩٠ دقيقة كل أسبوع يمكن أن يبقي خلايا الدماغ تعمل بقدرة عالية.

تناولي طعاماً صحياً

املئي صحنك بأطعمة تكافح الأمراض وثمار غنية بمواد تمنع التأكسد وخضار مختلفة الألوان، لمنع التأكسد أكثر)، الأمر الذي يمكن أن يحمي خلايا الدماغ من التدهور مع تقدم العمر. ومن منا لا يعرف فوائد السمك، وزيت الزيتون والأفوكادو، وجميعها مليئة بدهون صحية يمكن أن تبقي خلايا الدماغ قوية. ويضم الأكل بشكل صحي أيضاً خفض خطر الإصابة بأمراض الوزن مثل السكتة ومرض السكري، وكلاهما يؤذي الدماغ.

كافحي الإجهاد

عندما تهاجم هرمونات الإجهاد مثل الكريستول الدماغ، ينخفض عدد الخلايا في)hippocampuمنطقة في الدماغ حيث تخزن الذاكرة) ويمنع استرجاع الذكريات من الذاكرة طويلة الأمد. ولكن ليس من الضروري أن تصبح مثلا أعلى من الهدوء لتجنب فقدان الذاكرة المرتبط بالإجهاد. أظهر بحث بأن الاسترخاء لمدة ١٥ دقيقة كل يوم ينشط الذاكرة، كذلك الاسترخاء في حمام ماء دافئ، أو جلسة تأمل.

نامي مبكراً

يحتاج الدماغ للراحة، مثل كل العضلات، ولهذا فأن السهر ومقاومة الشعور بالنعاس ومحاول إيقاظ الدماغ دون أن يجدد نشاطه كلها تسبب استنزاف للطاقة وهدر لنشاط الدماغ الذي يجب أن يركز على أمور أخرى خلال اليوم.

تناولي الكافيين باعتدال

إن شرب كوب واحد من القهوة في اليوم يعتبر أكثر من كافي للشعور بالحيوية، تذكري بأن أكثر من ٣ أكواب يمكن أن تسبب التوتر والعصبية وعدم القدرة على النوم، مما يسبب خسائر في خلايا الدماغ.

تخلي عن العادات السيئة

لا للتدخين، لأنه يزيد من فرص فقدانك للذاكرة. لا لشرب الكحول، لأنه يسبب تلف خلايا الدماغ.

وأخيرا نصائح لذاكرة أفضل:

● إذا كنت تريدين حفظ خطاب أو قصيدة، أو نص أدبي، قومي بتجزئته على أقسام ،أحفظي كل جزء خلال ١٥ دقيقة، أظهرت الأبحاث بأن الدماغ يحفظ أكثر بهذه الطريقة.

● يميل الناس لتذكر أول وأخر القائمة، لذلك اخلطي الأغراض التي تودين تذكرها وبدلي أماكنها على القائمة حتى تتذكري أسرع وأفضل.

● هل غالباً ما تنسين أنك أغلقت الباب أو فصلتي الكهرباء عن المكواة؟ يمكنك أن تقوليها بصوت مرتفع أثناء تأديتها. إذا لم تتذكري فعلى الأغلب ستتذكرين أنك لم تقولي شيء بصوت مرتفع هذا الصباح .

● استعملي ألعاب لتمرين الدماغ:

من النظرة الأولى، قد يبدو هذه التمرين سخيفاً_ولكن عندما تتذكرين الأمور التي نسيت عملها ستعلمين كم هي مهمة.

١- لعبة العمدان:

الآن بنظرة سريعة، دون تردد خذي ورقة وقلم، وارسمي عامودان، اكتبي أسماء زملائك في العمل في العامود الأول ولون وقطعة من ثيابهم في العامود الثاني، عند انتهاء الدوام، غطي العامود الثاني وحاولي أن تتذكري قطعة الثياب لكل شخص. زيدي عدد القطع والألوان مع الوقت لتزيدي من فعالية ذاكرتك. أنت لا تلعبين ، أنت تقومين بتشغيل خلايا جديدة في الدماغ وتوسيع رقعة ذاكرتك.

٢- لعبة الذاكرة

وزعي المواد التالية إلى ثلاثة أصناف: مطرقة، جزر، عصا الغولف، مسمار، مضرب تنس، مفك، قرنبيط، خسّ، طماطم، كرة، كرة قدم، مزلاج، مستوى. ثم، دون النظر إليها، حاولي تذكر المواد في كل صنف. إذا فشلتي من أول مرة، فذاكرتك سيئة -- الهدف هو تدريب الذاكرة على تقسيم مجموعة المواد الكثيرة إلى مجموعة أصغر أسهل للحفظ.

هل تريدين تدريبات أخرى؟

حاولي تذكر رقم رخصة القيادة، عن طريق تقسيم العدد إلى ثلاث مجموعات، مثل رقم هاتفك، ورقم الضمان الاجتماعي. كما أن هناك ألعاب أخرى تشغل الذاكرة مثل مربعات الصور التي تختفي وعليك إيجاد الصور المتشابهة.

ماذا تعرف عن أنواع العلاجات ؟؟

١- ما هو الطبّ البديل؟

يدعى أحياناً الطب الشمولي. أو Holistic medicine وهي كلمة يونانية، تعني كل. يعمل الطبّ الشمولي أو البديل على علاج المريض ككل – وليس فقط أعراض المرض. وعلى الرغم من أن العديد من أطباء العائلة لا يستعملون الطب البديل في العلاج، إلا أنه بدأ يصبح أكثر شعبية.

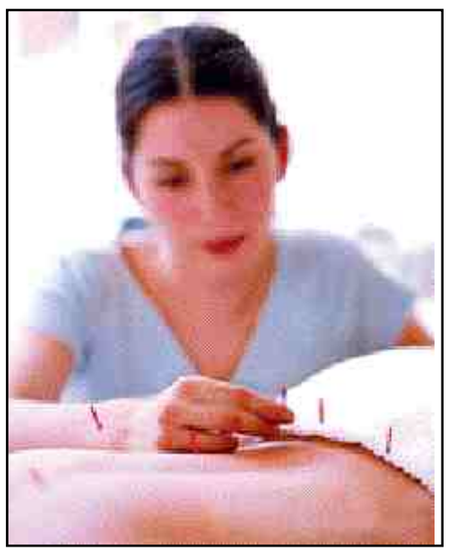
٢- ما هو الوخز بالإبر؟

الوخز بالإبر هو معالجة قديمة تعود جذورها إلى الصين. ويستند الوخز بالإبر على الاعتقاد بأن الطاقة تتدفق عن طريق قنوات في كافة أنحاء الجسم. وعندما يمرض، أو يجرح، أو يصاب الجسم بالألم تغلق بعض قنوات الطاقة. وهكذا يقوم مختص بوخز الإبر بفتح هذه القنوات عن طريق إدخال إبر رقيقة إلى نقاط معيّنة على الجسم تسمى خطوط الطول، وكل نقطة على خط الطول تقابل منطقة مختلفة من الجسم. وعندما ترسم خطوط الطول على الجسم، فأنها تشبه الخريطة.

٣- ما هو العلاج بالتدليك ؟

يستعمل التدليك في أغلب الأحيان لتحفيز الدورة الدموية، وتخفيف شد العضلات والألم . ويستعمل المعالجون بالتدليك أيديهم لتمسيد، وعجن، وفرك، أو الضغط على الجسم. ويزيد التدليك من تدفق الدم إلى المنطقة المتأثرة. حيث يعمل الدم على إيصال الأوكسجين والغذاء إلى إنحاء الجسم كما يحمل الفضلات خارج الجسم. ويمكن أن تساهم هذه الطريقة في شفاء. العديد من المشاكل الصحية.

٤- ما هي أشكال العلاج المتوفرة حالياً؟



تنوعت أشكال الطب العصري وأصبحت تضم مجموعة من الممارسات القديمة والعديد من الأشكال المختلفة للدواء، فهناك أدوية مستنشقة، وحقن، وإبرة، (أدوية موضعية) مثل الجل أو الهلام، و المراهم. بالإضافة إلى الحبوب والكبسولات و الأقراص، و الرقع، و الأدوية السائلة.

٥- من أين تأتي العقارات والأدوية؟

يقوم العلماء في المختبرات الصيدلانية بتطوير العديد من العقارات والأدوية. وتباع هذه الأدوية بعد حصولها على موافقة الجهات المختصة في الصيدلية و التي تعرف أيضاً " فارمسيا" وأصله يوناني "pharmakon وتعني المخدر. بعض الأدوية أصلها نباتي، والبعض الأخر صناعي يتم تركيبها في المختبرات.

٦- ما هو المنظار؟

المنظار أداة خاصة تسمح للجرّاح بالنظر داخل الجسم دون شق جرح كبير من خلال الجلد. والمنظار عبارة عن آلة تصوير صغيرة جداً مركبة على أنبوب. وتستعمل المجوافات الجراحية أدوات صغيرة جداً. ويتم تغذية الأدوات من خلال الأنبوب حيث تنتقل لأداء الإجراء الجراحي.

التهاب اللوزتان عند الأطفال

ينجم التهاب البلعوم أو التهاب اللوزتان عن جرثومة تسمى العقديات وقد تؤدي هذه الجرثومة إلى مشاكل خطيرة أحيانا إذا لم يتم علاجها أو تم علاجها بطريقة غير كاملة.

ويصاب الطفل بالتهاب اللوزتين ثلاث أو أربع مرات كل سنة، ولكن إذا زاد عدد المرات أكثر من خمس مرات وأصبح حجم اللوزتان كبيراً جداً وغير طبيعي لدرجة انه يسبب ضيق النفس عند الطفل أثناء النوم ويسبب له نوبات من ضيق التنفس فيجب استئصال اللوزتين.

وغالباً ما يصاب الأطفال بعمر ثلاث سنوات بالتهاب اللوزتين وتكون أعراضه:

● الم في البلعوم أثناء البلع.
● ارتفاع في درجة الحرارة.
● تضخم في العقد اللمفاوية في الرقبة أو تلك الموجودة تحت الفك.
● طفح جلدي يعرف "بالحمى القرمزية".

وعلى أية حال، يمكن للعديد من الفيروسات والجراثيم غير العقدية أن تسبب أعراضاً مشابهة لالتهاب اللوزتين ولكن مثل الرشح، والانفلونزا. ويمكن التميز بينهما عن طريق إجراء فحص "مسحة العقدية"، التي يقوم به الطبيب داخل العيادة. وأحيانا يتطلب الأمر أخذ مسحة من البلعوم، وإجراء زراعة مخبرية للجرثومة.

علاج التهاب اللوزتين

يعالج التهاب اللوزاتين بالمضادات الحيوية، وقد تستمر فترة العلاج لمدة عشرة أيام ، إن الإخفاق في علاج التهاب اللوزتين قد يسبب الحمى الرثوية (الحمى الروماتيزمية) وأمراض القلب.

ومن أهم المشاكل التي يسببها التهاب اللوزتان، الحمى الرثوية (الحمى الروماتيزمية) عند الطفل، حدوث إصابة خطيرة في صمامات القلب وحدوث التهاب الكبد والكلى.

عن الحمى الرثوية

تعتبر الحمى الرثوية بشكل عام من أمراض النسيج الضام أو الأمراض التي تتلف ألياف الكولاجين، وهي المادة الأساسية المُكونة لأغلب الأنسجة في الجسم.

يحدث هذا الداء بعد إصابة حديثة ببكتيريا العقديات في البلعوم أو اللوز حصراً ,و بآلية مناعية (تكوين أضداد مناعية في الجسم ضد البكتيريا التي تهاجم الأنسجة) وليس بالجرثوم نفسه.

ماهي الأكزيما ؟

"اكزيما" كلمة يونانية تعني "الغليان". و"درماتيس" أيضاً كلمة يونانية تعني التهاب الجلد. وببساطة الأكزيما تعني التهاب الجلد أو الطفح الجلدي. والأكزيما التهاب جلدي يسبب الحكة، وهو مرتبط بدرجة مختلفة مع مميزات أخرى مثل:

١- احمرار المناطق المتأثرة من الجلد.
٢- جفاف الجلد عموماً، الذي يصبح سميكاً في أغلب الأحيان في المناطق التي يتم خدشها.
٣- ظهور كتل أو بثور في المناطق المتأثرة.
٤- ظهور إشارات عدوى سطحية مثل تقشر أو ظهور قشور جافة.

"تقسم الاكزيما إلى عدد صغير من المجموعات الفرعية التي تستند بشكل كبير على العوامل التي قد تكون مهمة في التسبب بالأكزيما" لأي فرد، ولكن من المهم أيضاً معرفة أن الأعراض وشكل الجلد في كل هذه الأنواع يمكن أن يتشابه . كما أن نظام التصنيف بعيد عن المثالية كما من الصعب أو المستحيل في أغلب الأحيان معرفة أسباب الأكزيما. وتتشابه أساليب معالجة الأنواع المختلفة للأكزيما. وترتبط الاختلافات الرئيسية بعوامل معينة تسبب الأكزيما للفرد، مثلاً مادة كيماوية، أو مسحوق تجميل، ولذلك من المهم الإشارة إليه للتمكن من حل المشكلة ولهذا قد ينجح العلاج مع أشخاص يعانون من نفس الأكزيما بينما يفشل مع أشخاص آخرين.

المجموعات الرئيسية للاكزيما

● أكزيما التحسس: نوع من "الحسّاسية" يظهر في أغلب الأحيان عند الأشخاص الذين يعانون من حمى القَش أو الربو.
● أكزيما الحسّاسية: تظهر بسبب لمس مادة تسبب التحسّس. ولا يصاب الأشخاص الذين لا يعانون من حساسية لهذه المواد بالأكزيما.
● أكزيما المواد الكيماوية: تظهر بسبب التعرض لمواد كيماوية تسبب تهيج الجلد مثل المنظفات، والمساحيق، والمواد الكيماوية، الخ.
● أكزيما جزرية " :"Discoidتظهر على شكل جزر منفصلة على الجلد الطبيعي.
● أكزيما دهنية " :"Seborrhoeicتظهر في الأطفال في منطقة الحفاظات وفروة الرأس. وتظهر عند البالغين، على فروة الرأس وفي طويات الجلد بين الأنف وجوانب الفم. ويمكن أن يكون سببها عدوى الخميرة.
● أنواع أخرى: مجموعة متنوعة من ضمنها أكزيما السيقان التي تسببها عروق الدوالي، والتهاب جلد الأيدي والذي يسبب الحكة ويكون بثور صغيرة أو كبيرة (أحياناً).

أعراض الأكزيما

١- الحكة.
٢- الاحمرار.
٣- سماكة الجلد.
٤- بثور.
٥- قشور.

وعموماً سيظهر تشقق بعد ذلك لأن الجلد لن يستطيع أن ينثني بشكل طبيعي.

درجات الأكزيما

حادّ " :"Acute
وتعني في اللغة الطبية البداية السريعة. وغالباً ما تطلق على الحالة النشيطة جداً التي تحدث خلال فترة زمنية قصيرة، ولا تعتبر كلمة "حادّ" هنا بالخطير وإنما الشديد الانتشار. وعليه فأن الأكزيما الحادّة هي التي تنتشر في منطقة ما مؤخراً وتكون حمراء، وتظهر بها البثور ومن المحتمل أيضاً أن تفرز سائل أو قشور.

"المزمن " :"Chronic
ويعني طويل الأمد. موضعياً تعني انتهاء المرحلة الأولية لنشاط الأكزيما بحيث يصبح الجلد متقشراً، وجافاً، وسميكاً ومتشققاً.

العدوى
يمكن أن تصبح الاكزيما في أي مرحلة معدية. ولن تكون هذه الحالة مختلفة بوضوح عن الأكزيما الحادّة ما لم تظهر هناك بثور مليئة بالقيح.

أحذروا السجائر المنكهة !!

ليمون، توفي، وتوت، تبدو أسماء لأنواع من اللبن أو العلكة أو الحلوى ولكنها في الواقع نكهات جديدة للسجائر.

يقول النقاد بأنها صممت خصيصاً لإغواء الأطفال والمراهقين.

وقد دحض مصنعو التبغ هذا الإدعاء بقوة ، بينما حافظ النقاد على شكوكهم ونصحوا الآباء بالاهتمام بالموضوع ومحاولة تقديم عريضة تمنع تداول هذه المنتجات. كما نصح خبراء من جمعية الرئة الأمريكية، بضرورة إقناع الأطفال برفض هذه العادة السيئة خصوصاً في مرحلة المراهقة المبكرة. وفي تقرير للجمعية تبين أن ثلث المدخنين حصلوا على سيجارتهم الأولى بعمر ١٤ سنة.

تعود السجائر المنكهة إلى العام ,١٩٩٩ ولكن السنوات القليلة الماضية شهدت رواجاً كبيراً في تسويقها. وكانت عدة ولايات في أمريكا قد تقدمت بقانون لمنع السجائر المنكهة، من ضمنها كونيكتيكت، وإلينويز، وماسوشوستس، وميتيسوتا، ونيو جيرسي، ونيويورك وكارولاينا الشّمالية، وتكساس، وغرب فرجينيا. وكانت مجموعة من الباحثين من جامعة هارفارد قد أكدت في تقرير نشرته مجلة شؤون الصحة في عددها الصادر في شهري نوفمبر/تشرين الثاني / ديسمبر/كانون الأول٢٠٠٥ ، على أن انتشار الأصناف المنكهة الجديدة يجيء في وقت شعرت فيه مصانع التبغ بتقيد وسائل الإعلان لتسويق السجائر، وجعل الأمر أكثر صعوبة لاستهداف المدخنين الشباب. وكان مصنعو التبغ قد وافقوا على تغير سياساتهم في تسويق السجائر ودفع مبالغ طائلة للولايات التي تسمح بتسويق السجائر فيها بهدف تمويل برامج لمكافحة التدخين ومعالجة الأمراض التي تسببها، كما وافقت هذه الشركات على تمويل حملات ضد التدخين، وفتح ملفات سرية عن مضار التدخين.

وكانت أحدى شركات التبغ المشهورة قد وصفت في أحدى تقاريرها الشباب بأنهم "شريحة المدخنين التي نحتاج لاستهدافهم"، وأعتبر التقرير دليلاً مادياً على أن شركات التبغ تستهدف الشباب بشكل خاص بطرحها لهذه السجائر المنكهة.

بينما دافعت شركة التبغ عن هذا الادعاء، على لسان المتحدث الرسمي باسمها، الذي قال "بأن هدف الشركة ليس القاصرين، فالقانون يمنع بيع السجائر للقاصرين، لأن الأطفال يفتقرون للنضج والحكمة لتقييم أخطار السجائر." ومع ذلك ينصح النقاد الأهل بتوعية أطفالهم عن مخاطر التدخين، والسجائر المنكهة ومحاربة ما سموه "سموم بنكهة جديدة."

أنت تسأل .. ونحن نجيب

● هل كثرة تعاطي الكلوميد والإبر المنشطة تكون سرطان في المبيض لأنني أتعاطاها من السنة الماضية وحتى الآن ولكن ليست متواصلة وشهر سبتمبر تكون لي كيس ماء من هذه الإبر وأوقفت العلاج وذهب بعد فترة لوحده.إن جميع تحاليل الهرومونات لي سليمة؟

– الكلوميد لا يسبب سرطان .
يجب التأكد من أن هرمون الحليب طبيعي .
كذلك التأكد من سلامة قناتي فالوب عن طريق التنظير حيث أن الصورة الملونة ليست دقيقة وإذا كانت النتائج كلها سليمة يمكن إعطاء برنامج مكثف لتحريض الإباضة .

● أني أعاني من هذه المشكلة منذ فترة طويلة وهي انقطاع الدورة الشهرية عني بالأشهر مع العلم بأنني لست متزوجة أجريت تحليلاً وأشعة على الرحم والمبايض فكان كل شي طبيعي والحمد لله والهرمونات أيضا سليمة فلا اعرف ما السبب في انقطاع الدورة الشهرية عني وهل سيسبب لي ذلك مشاكل في المستقبل أم لا؟وهل للحالة النفسية دور في هذه المشكلة؟ ومع العلم بأنني أعاني من نزول مادة بيضاء شفافة لزجة من الجهاز التناسلي ولا اعرف ما السبب في ذلك وأخيرا أتمنى منكم مساعدتي في هذه المشكلة بأسرع وقت ممكن ولكم جزيل الشكر والامتنان؟

– انقطاع الدورة الشهرية له عدة أسباب أما نتيجة خلل هرموني أو تكيس في المبايض أو عجز مبكر في المبيض للحالة النفسية دور في هذه المشكلة ويجب أن يتم فحصك بدقة لمعرفة السبب .فكل حالة تكون مصاحب لها أعراض أخرى غير انقطاع الدورة الشهرية مثلاً كظهور شعر زائد على الجسم وزيادة في الوزن كما في حالات تكيس المبايض .أو الشعور بالأرق والإجهاد والهبات الساخنة كما في العجز المبكر للمبايض . حالتك تحتاج لفحص دقيق ومتابعة .

● كيف يمكن تنظيم عملية الحمل (اختيار الوقت المناسب للجماع أو بما يسمى بالجدول)دون استعمال أية حبوب أو اللولب.أرجو تزويدي بالجدول (فترات الجماع التي لا يحدث فيها الحمل).

وهل تأخر عملية الولادة عن الموعد المحدد لها له أضرار؟

– نعم تستطيعين تنظيم عملية الحمل بدون استعمال الحبوب أو اللولب ولكن على شرط أن تكون هناك دورة منتظمة (أي كل ٢٨ يوم) ويمكن تحديد موعد التبويض وهو يوم ١٤ من أول يوم الدورة الشهرية ويكون الامتناع أيام (١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦) من الدورة الشهرية أما عن تأخر عملية الولادة فهذا ممكن ولكن يجب مراقبة الجنين على فترات متقاربة جدا للتأكد من سلامة الخلاصة والسائل الأمنيوسي حول الجنين وكذلك نبض الجنين وحركة الجنين وفي حال وجود أي مشكلة يجب التدخل طبيا للولادة .

● هل الحرارة تؤثر على خصوبة الرجل كاستعمال الماء الحار جداً أثناء الاستحمام مثلاً؟

– إن الحرارة تؤثر وتؤدي إلى هبوط في إنتاج الحيوانات المنوية والابتعاد عن مصدر الحرارة لأشهر يعيد قدرة الرجل على إنتاج الحيوانات المنوية إلى سابق عهدها علماً أنه يحتاج إلى ثلاثة أشهر على الأقل للبعد عن مصدر الحرارة ليعود الحيوان المنوي جيداً كماً ونوعاً، وبشكل عام فإن درجة حرارة الخصية يجب أن تكون ١-٢ درجة مئوية اقل من حرارة الجسم الاعتيادية.

ويجب التفرقة هنا بين الحرارة الموجهة مباشرة إلى الخصية أو حرارة الجو حيث أنها لا تؤثر.

● هل تؤدي السمنة إلى العقم؟

– عموماً هناك كثير من السيدات البدينات خصوبتهن جيدة وقدرتهن على الحمل جيدة كذلك . ولكن السيدة البدينة عندما تشكو من مشكلة تأخر الحمل ننصحها عادة بتخفيف الوزن لأن من الأمور المعروفة للأطباء أن تواز هرمونات الجسم تتأثر بزيادة الوزن ومنها هرمونات الخصوبة آنفة الذكر. وقد تتزامن زيادة الوزن مع حالة P.C.O وفي هذه الحالة أيضاً تكون زيادة الوزن عاملا إضافيا لجعل الحمل أكثر صعوبة إضافية إلى المرض نفسه، كما أن من المعروف أن مرض PCO يمكن أن يصيب السيدة البدينة أكثر، وهناك بعض السيدات لا تظهر عليهن أعراض المرض إلا بعد زيادة الوزن.

ارتباط التبول اللاإرادي بتأخر التطور السلوكي !!

قال باحثون من جامعة مونتريال في كويبيك، كندا، بأن هناك صلة بين التبول اللإرادي، وبطئ تطور تعلم مهارات اللغة والمهارات الحركية الأخرى.

وكان آباء ١٠٦٦٦ طفل شاركوا في دراسة وطنية كندية حول تطور نمو الطفل قد أجابوا عن أسئلة تتعلق بعادات أطفالهم في الذهاب إلى الحمام خلال الليل عندما كانت إعمار أطفالهم ما بين ٢٩ ٤١، و٥٣ شهر.

وأجاب الآباء عن أسئلة مثل هل كان الطفل يتبول في الفراش، ما هو وزن الطفل عند الولادة، وهل ولد الطفل مبكراً. كما زود الآباء معلومات حول مهارات أطفالهم الحركية عندما كانوا بعمر ٥ أشهر، ومهارات تعلم اللغة عندما كانوا بعمر ١٧ شهر ونموهم، وتطور سلوكهم بعمر ٥٣ شهر.

وكان أكثر الأطفال قد توقفوا عن التبول في الفراش بعمر ٢٩ و٤١ شهر، ولكن حوالي ١٠ ٪ من الأطفال استمروا في التبول في الفراش حتى عمر ٥٣ شهر (٤,٤ سنة). وتبين أن البنات كن أكثر قدرة على السيطرة على المثانة أثناء الليل أسرع من الأولاد.

بينما كان عدد قليل من الأولاد الذي يتبولون في الفراش قادرين على أنجز المهارات الحركية بعمر ٥ شهور (مثل الوقوف وبدء بالزحف)، مقّارنة مع الأولاد الذين لم يتبولوا في الفراش. بالإضافة، تبين أن البنات اللواتي كن لا يزلن يتبولن في الفراش بعمر ٤ سنوات قد ولدن مبكراً، وكن يعانين من فرط النشاط، ومشاكل سلوكية أخرى، مقارنة مع البنات اللواتي تعلمن السيطرة على المثانة أثناء الليل. كما كان الأطفال الذين يتبولون في الفراش أبطأ في إنجاز المهارات اللغوية، لاحقاً في الطفولة مقّارنة مع الأطفال الذين لم يتبولوا في الفراش.

وقد وجدت الدراسة أيضاً بأن الأطفال الذين يتبولون في الفراش كان عندهم نمط في النوم مشابه للأطفال الذين لم يتبولوا في الفراش، وهذا لا يدعم بحث سابق ادعى أن الاختلاف في أنماط النوم يساهم في مشكلة التبول في الفراش.

ولكن ماذا تعني هذه النتائج: تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن الأطفال الذين يتبولون في الفراش قَد يفعلون ذلك بسبب وجود تأخر في النظام العصبي المركزي، الذي قَد يؤثر على الحركة، وتعلم اللغة، والتطوير السلوكي. ويعتبر التبول اللإرادي مشكلة شائعة بين الأطفال، وغالباً ما تزول دون أي علاج. على أية حال، يجب أن تستشير طبيب أطفالك إذا كنت قلقاً بشأن هذه المشكلة أو إذا كانت مصحوبة بمشاكل التطور السلوكية.

العجز الجنسي مؤشر على وجود مشاكل قلبية

أظهرت دراسة أمريكية بأن العجز الجنسي يزيد من مشاكل القلب.

يقول تقرير صدر في ٢١ ديسمبر/كانون الأول في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية من قبل أطباء جامعة مركز تكساس للعلوم الصحية في سان انطونيو بأن .الرجال الذين يشكون من خلل في الوظائف الجنسية تعرضوا لمشاكل قلبية أو سكتة بنسبة ٢٥٪ أكثر من غيرهم. وكانت نسبة الخطر ٤٥ بالمائة عند الرجال الذين يعانون من مشكلة في الانتصاب في بداية الدراسة، ومضاعفة عند الرجال الأكبر سناً. يقول الدكتور ميلفن روبنفاير، مدير طب القلب الوقائي في جامعة مشيغان: "هذه هي الدراسة التي انتظرها الكثيرون، بينما أشارت دراسات أخرى إلى الصلة بين العجز الجنسي، ومشاكل القلب، لم تكون هذه المشكلة بهذا الوضوح من قبل." وتابع الأطباء حالة أكثر من ٩.٠٠٠ رجل في مركز مكافحة سرطان البروستات. من عام ١٩٩٤ إلى ٢٠٠٣، وتم تقييم الحالة الصحية للرجال كل ثلاثة شهور للكشف عن العجز الجنسي وأمراض الأوعية القلبية، وتمت مراقبة العوامل الأخرى مثل ضغط الدم، والكولسترول، والتدخين، وداء السكري. فتبين أن الصلة بين عجز الانتصاب وخطر الإصابة بأمراض القلب منفصلة عن هذه العوامل. يضيف روبنفاير، "المميز في هذه الدراسة كان حجمها وقوتها، كما أنها دمجت بين عوامل الخطر كافة، لقد كنا نخبر المرضى عن إمكانية حدوث هذه المشكلة أما الآن فلدينا الدليل." من جهة أخرى يقول الدكتور ألن بانك، مدير أبحاث في عيادة سانت بول للصحة القلبية " من الخبرة الطبية، إذا أصيب مريض بالعجز الجنسي فأفترض فوراً أن لديه مشكلة في القلب، لقد كنا نعتبر الأمر متصلاً ولكن في ٥٪ من الحالات فقط." ويدعو التشخيص إلى بذل جهد أكبر ضد عوامل خطر الأمراض القلبية عن طريق منع المسببات وعلاج العوامل مثل ضغط الدم، والكولسترول، والتوقف عن التدخين وممارسة الرياضة. يضيف بانك، "إن السبب الخفي المشترك بين العجز ومرض الأوعية القلبية هو عرقلة نشاط الأكسيد النتريكي ، وهو جزئي ينتج في جدار الوعاء الدموي ويسبب توسع الشرايين، وكان بانك قد نشر قبل سنتين تقريباً دراسة حول تأثير انخفاض الأكسيد النتريكية في الأوعية الدموية عند الرجال المصابين بالعجز الجنسي." وعلق باحثون من تكساس على النتائج بقولهم ، "إن نتائج هذه الدراسة عظيمة" حيث يعتقد بان ٦٠٠.٠٠٠ رجل ما بين ٤٠ إلى ٦٩ سنة مصابون بالعجز الجنسي في الولايات المتحدة سنوياً. وينصح الرجال الذين يعانون من العجز الجنسي بمراجعة الطبيب وعمل الفحوصات اللازمة المتعلقة بالقلب والأوعية وأخذ الاحتياطات الضرورية.