العلاج المغناطيسي.. جديد وفعّال

هل سبق ورأيت أشخاصاً يرتدون أساور غريبة الشكل، وسألت ما تكون، فأخبروك بأنها أساور مغناطيسية. للتوضيح فأن الأساور المغناطيسية هي وسيلة للعلاج وليست إكسسواراً كما يعتقد الكثيرون ولمعرفة المزيد عن العلاج المغناطيسي، قمنا بالاستقصاء وإليك النتائج:

يعتبر العلاج المغناطيسي أحد العلاجات الصحية البديلة الجديدة التي تنتشر بحماس بين المرضى الذين لم يجدوا علاجاً لحالاتهم المرضية المستعصية. وعلى الرغم من التشكيك في قدرات وإمكانيات هذه الطريقة العلاجية الحديثة، بسبب استعمالها لأساور مغناطيسية، ووسادات مغناطيسية، وعيدان مغناطيسية صغيرة تشبه الإكسسوارات التي يستعملها الشباب العصريون، إلا أنها علاج فعال وحاصل على موافقة الهيئات الصحية البريطانية.

يعمل العلاج المغناطيسي على نظرية الحقول المغناطيسية التي تملك القدرة على التأثير على عمل الخلايا وتحسين الكفاءة العامة للنظام العصبي والأعضاء. ولا تزال طريقة عمل المغناطيس غير واضحة بعد. إلا أن هناك نظريتين حول الموضوع:

١, يقوم المغناطيس بإنشاء حقول كهربائية تقوم بتثبيط إشارات الألم التي يرسلها النظام العصبي.

٢, يزيد المغناطيس من تدفق الدم إلى المناطق المحددة، التي تزيد من تدفق الأكسجين، وتقلل من الألم والورم.

ويستعمل العلاج المغناطيسي لعلاج العديد من الحالات المرضية، ولكنه يوصف بشكل ثابت لعلاج التهابات المفاصل، والأرق، ومتلازمة ألم عظم الرسغ، وأنواع الصداع.

ما علاقة الأزمات النفسية بمرض السكر؟

التوت الأزرق.. بنفس فعالية أدوية الكوليسترول!

اكتشف باحثون في وزارة الزراعة الأمريكية، أن التوت الأزرق، يحتوي على مركبات طبيعية خافضة للكوليسترول، بنفس فعالية العقاقير التجارية ودون تأثيرات جانبية سلبية.

وأوضح الباحثون أن بالإمكان تطوير مركب "بتيروستيلبين" إلى دواء خافض للكوليسترول ودهون الدم، وخصوصا للذين لا يستجيبون جيدا للأدوية التقليدية المستخدمة لهذا الهدف.

وقال هؤلاء الباحثون، إن التوت الأزرق غني بالمركبات الصحية، التي تمثل سلاحا فعالا وقويا في المعركة ضد البدانة وأمراض القلب، التي تعتبر من مسببات الوفاة الرئيسية في الولايات المتحدة.

بالاضافة لما ذكر فقد ثبت أيضا أن تناول التوت يساعد في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم والسرطان، كما يتمتع التوت الأزرق أو العليق، على وجه خاص، بخصائص فريدة، تساعد في تحسين الوظائف الدماغية، وتقلل من تأثيرات الشيخوخة والتقدم في السن.

وأوضح العلماء، أن التوت يعتبر مصدرا جيدا للمواد المضادة للأكسدة، التي تلعب دورا مهما في تخليص الجسم من الجزيئات الضارة، التي تعرف بالشوارد الحرة، المسببة لتلف الأنسجة والتوتر التأكسدي في الخلايا، وتتسبب في تدهور الوظائف الذهنية، مثل فقدان الذاكرة، ومشكلات في التوازن وتناسق الحركة.

وتدعم هذه الدراسة دراسة علمية سابقة كانت قد أجريت على الفئران حيث أظهرت أن الحيوانات التي أطعمت نصف كوب من توت بلوبيري يوميا، شهدت تحسنات كبيرة في التوازن والتناسق والذاكرة قصيرة المدى.

وقال الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة العلوم العصبية إن كوبا من توت بلوبيري وهو الحصة الطبيعية، يساعد في تحسين التوازن الحركي للجسم.

وأوضح العلماء أن توت بلوبيري، كغيره من الثمار، يحتوي على مواد كيميائية مضادة للتأكسد تحمي الجسم من التوتر التأكسدي، وهو أحد العمليات الحيوية المتعددة المسببة للشيخوخة وهرم الخلايا.

وقال الخبراء في مركز بحوث التغذية البشرية والشيخوخة بجامعة تافنس الأميركية، إن توت بلوبيري والفراولة والسبانخ كانت من أكثر الثمار الفعالة في التخلص من جزيئات الراديكالات الحرة المؤذية التي تنتج في الخلايا عند تحول الأكسجين إلى طاقة، حيث تساعد هذه الجزيئات عند وجودها بكميات طبيعية، في إزالة السموم من الجسم ولكنها قد تؤذي أغشية الخلايا والمادة الوراثية مما يؤدي إلى وفاة الخلية.

ولاحظ الباحثون أن خلاصة الفراولة والسبانخ أنتجت بعض التحسنات في الذاكرة ولكن خلاصة توت بلوبيري كانت الوحيدة التي أثرت على التوازن وتناسق الحركة.

وكانت دراسات أخرى قد أظهرت أن مضادات الأكسدة الموجودة في الفواكه والخضراوات تسهم في حماية الإنسان من السرطان وأمراض القلب كما تساعد في إبطاء عمليات الشيخوخة في الفئران التي تناولت مكملاتها الغذائية عند بلوغها ستة أشهر من عمرها.

ومن جانب آخر وحول ما ذكر عن فاكهة أخرى أوصت بها العديد من الدراسات هو ما أكدته مجلة فرنسية حول العنب إذ أصبح من الآن فصاعدا يستخدم في علاج بعض الأمراض، مشيرة إلى أن استخدام العنب لسنوات طويلة يساعد الإنسان على استعادة رشاقته وحيويته كما يساعد على ارتفاع روحه المعنوية.

ومن فوائد العنب أيضا تحسين الدورة الدموية للشرايين والأوردة إلى جانب تخفيف آلام المفاصل و تقوية جهاز المناعة و القضاء على مشاكل عسر الهضم.

وأضافت أن أهمية العنب لا تقتصر على الصحة وحدها بل تمتد لتشمل الصناعة الدوائية حيث يعكف الصيادلة في الوقت الراهن على الاستفادة من بذور العنب لصناعة تركيبة مضادة للأكسدة ومناهضة للأعراض التي تصاحب التقدم في العمر و لمشاكل الدورة الدموية.

وأوضحت المجلة أنه من الممكن للإنسان تناول العنب فقط لمدة عشرة أيام حيث أنه يقوم بمفرده بتلبية جميع احتياجات الجسم نتيجة لارتفاع نسبة السعرات الحرارية واحتوائه على مجموعة كبيرة من الفيتامينات و المعادن، خاصة الكالسيوم و البوتاسيوم، إلى جانب مضادات الأكسدة ومن ثم فهو يعد الفاكهة الأكثر توازنا بالمقارنة بالفواكه الأخرى.

وأفادت المجلة أن فترة عشرة أيام تمثل الوقت اللازم للجسم لكي يقوم بدورة كاملة للتخلص من السموم على أن يتناول المريض كيلوجرامين عنبا في اليوم الواحد على أن يبدأ تدريجيا حتى تكون فترة العلاج محببة إلى النفس دون أية مشقة.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

● في العدد ١٣٣٤٢ من صحيفة ١٤ اكتوبر في الصفحة الطبية كان هناك سؤال عن البهاق ,اريد اعرف أكثر عن اعراضه وانواعه ؟

– أعراض البهاق هي :

,١رقع بيضاء (depigmentation)على الجلد تكون أكثر شيوعا في الأجزاء المكشوفة للشمس، مثل الأيدي، القدمين، الذراعين، الوجه، الشفاه. كما تظهر بقع البهاق تحت الآباط، وحول الفم، والعيون، والسرة، والأعضاء التناسلية. قد يلاحظ الأفراد ذو البشرة السمراء تغير اللون داخل الفم أيضاً

,٢ظهور شعر أبيض مبكر في شعر فروة الرأس، والرموش، والحواجب، واللحية.

وأنواع البهاق هي :

طرفي: يصيب الشفاه، والأطراف، والأعضاء التناسلية.

منتشر: يزيل اللون الأساسي من كامل الجسم في بعض الحالات.

قطعي: يصيب جهة واحدة من الجسم ويتبع انتشار الأعصاب السطحية، ويكون محدوداً للغاية.

بقعي: محدودة فقط في عدة مناطق من الجسم

ثابت: يستقر على وضعه لمدة تزيد عن عام.

مرض حالة كوبنر: تظهر بقع البهاق في أماكن الجروح والإصابات المختلفة ويدل ذلك على حلة المرض النشطة.

شامة على شكل هالة: ظهور هالة بيضاء تحيط بشامة ملونة– وقد تكون علامة على بداية الإصابة بالمرض.

وتوجد أسباب عديدة حول سبب حدوث البهاق وإليكم اهمها:

,١سبب نفسي: التعرض لصدمة عصبية أو عاطفية قوية.

,٢سبب مناخي: التعرض للتلوث المناخي.

,٣سبب كيماوي: التعرض لمواد كيميائية صناعية.

,٤أسباب فسيلوجية:

– الإصابة باضطراب في جهاز المناعة حيث تتواجد أجسام مضادة للخلايا المكونة للجلد في دم المريض.

– خلل في إفرازات الغدة الدرقية.

– الإصابة بمرض أديسون.

– الإصابة بمشاكل في الكبد.

● دواء أورليستات (زينكال) لانقاص الوزن ,ممكن اعرف كيفة استخدامه واثاره الجانبية؟

– هو من أحد عناصر برامج إنقاص الوزن أو المحافظة عليه لعلاج السمنة للمرضي ذوي (BMIمعامل كتلة الجسم) أكثر من ٣٠ أو أكثر من ٢٧ مع وجود عوامل خطورة أخري.

وعن كيفية الاستعمال :

الجرعة للكبار:

– كبسولة واحدة ١٢٠ مجم ٣ مرات يومياً مع الوجبات الرئيسية المحتوية علي دهون.

– تؤخذ الكبسولة وسط الوجبات أو بعدها بساعة كحد أقصي.

– و يجب الحرص علي تناول وجبات متوازنة في عناصرها الغذائية بحيث لا تحتوي علي أكثر من ٣٠ ٪ دهون مع توزيع كافة العناصر علي الوجبات الثلاث.

– يمكن حذف الجرعة إذا لم تتناول أحدي الوجبات أو لم تحتوي علي أي دهون.

– يفضل تناول قرص فيتامين يحتوي علي فيتامينات أ ,د ,ه ,ك قبل تناول الدواء بحوالي ساعتين. مره واحدة يومياً.

الجرعة للأطفال: من سن ١٢–١٦ عام: نفس جرعة الكبار.

الاطفال أقل من ١٢ عام: لا تتوافر معلومات عن مدي امان استعماله.

الآثار الجانبية له:

– صداع ,إسهال ,زيادة حركة الأمعاء ,الرغبة المتكررة في التبرز, نزول قطرات زيتية مع البراز ,ألم بالمعدة ,إنتفاخ ,ألم بالظهر و العضلات, بعض إضطرابات الطمث و عدوي بالجهاز التنفسي.

– و تزداد الآثار الجانبية متي أحتوت الوجبات علي نسبة أكثر من ٣٠ ٪ دهون.

– الدواء يقلل من أمتصاص الفيتامينات أ ,ه ,د ,ك لذا ينصح بتعويضها عن طريق قرص فيتامين يحتوي عليها مرة واحدة يومياً و قبل تناول الدواء بساعتين.

الساعة المنبهة.. خطر يخطف الأحلام!!

يا ترى ماذا سيكون شعورك إذا استيقظت كل يوم على صوت صفارة إنذار حريق في غرفة نومك أو على صوت ضربات صنج نحاسي مباشرة فوق رأسك؟ لا بد من أن مجرد التفكير في هذه الضجة عند الصباح كفيل بأن يسبب لك الكوابيس طوال الليل. ومع ذلك يوجد بالفعل أشخاص يستيقظون كل صباح على أصوات شبيهة بهذه الأصوات، يطلقون عليها الساعة المنبهة. فما هي الساعة المنبهة؟

خذ تسميتها أولاً، "ساعة منبهة"، اسمها يشير إلى طبيعة عملها، والذي يمكننا أن نعدد منه التخويف، والمباغتة، والحذر، أو الصدمة. فلماذا يقوم أي إنسان عاقل باستخدام ساعة تحذير ومباغتة تقوم بإفزاعه وهو نائم، وحثه بعنف على الاستيقاظ من نوم هادئ وأحلام هانئة.

قديماً، اعتقدت الكثير من الثقافات بأن الروح تترك الجسد وتسافر بعيداً عندما ننام، لهذا فمن المهم جداً إيقاظ النائم بلطف لكي تتنبه روحه وتعود إليه بسلام. بالنسبة لهم اعتبرت هذه مسألة حياة أو موت. فحسب معتقدات سكان المنطقة الجنوبية الغربية لأمريكا، يوجد خيطاً رقيقاً بين النائم وروحه الهائمة في الليل لذلك فأن إيقاظ الشخص بشكل مفاجئ قد يقطع هذا الخيط ويمنع الروح من العودة إلى الجسم، فتبقى هائمة في العالم الأخر. كذلك اعتقد سكان وسط البرازيل بأن الاستيقاظ المفاجئ يمنع الروح من العودة إلى الجسم. وفي أفريقيا، تحذر كل من قبائل آزاندي، والماساي من إيقاظ النائم فجأة أو بطريقة عدوانية لأن ذلك قد يؤدي إلى وفاته. وفي اليابان، أيضاً، يدعو الاينو إلى إيقاظ النائم ببطء والسماح لروحه بالعودة إلى جسده بهدوء. كذلك يشاركهم هذا الاعتقاد قبائل هنود البورورو في البرازيل، والتورادا في أندونيسيا، والاندمان في جزر المحيط الهادي.

وبما أن طريقة الإيقاظ مهمة جداً، طورت العديد من الثقافات سلوكاً خاصاً لعملية الإيقاظ المناسبة. حيث يؤمن قبائل الموري في نيوزيلندا بشدة بأنه من عدم الاحترام إيقاظ الضيف أبداً، ولكن إذا أصبح من الضروري إيقاظ الضيف فيجب أن تتم العملية تدريجياً، عن طريق القيام بضربات خفيفة على الطبل خارج غرفة الضيف، تزداد تدريجياً، مما يعطي الروح وقتاً كافية للعودة إلى الجسم. كذلك تتبع كل من قبائل كول من وسط الهند، والمورنجين في استراليا ذات التقنية في إيقاظ الضيوف.

قد تستغرب وتقول بأن الناس اليوم يستيقظون مفزوعين كل يوم ولا يموتون. ولكن هذا ليس سبباً منطقياً لرفض تجارب الحضارات الأخرى المختلفة التي اتفقت على ذات المبدأ رغم المسافات التي كانت بينها. وهذا يجعلنا نفكر بأنه من الواضح بأن هناك شيء ما يضيع عندما نصحو فجأة فما هو؟ أنه الحلم، الامتداد للحياة التي نعيشها في عالم الأحلام الغامض، فعندما ننام، يبدو كأننا ندخل في عالم أخر، نرى فيه أشخاص قد ماتوا، أشخاص في أمكان بعيدة، وأشياء نخافها أو نتمنها، ولكن عندما نستيقظ مذعورين فإن عالم الأحلام بقسميه المخيف والمفرح يقطع فجأة، فنستيقظ وننسى الحلم وينقطع الخيط الرقيق بين الحلم والحقيقة، ويبدو أن هذا ما أخاف الحضارات القديمة التي كانت تؤمن بالعالم الأخر. ولا زال الباحثون يدرسون مخاطر الاستيقاظ بذعر، الذي يبدو أنه يسبب أعراض واضحة مثل تسارع ضربات القلب، والتعرق الشديد، واحتمال الإغماء بسبب عدم توازن ضغط الدم في الجسم، بالإضافة إلى الإصابة بالصداع، والإعياء.

ولكن كيف تستيقظ بهدوء:

هناك العديد من الوسائل الحديثة التي بدأت شعبيتها تزداد بين الناس. والهدف منها تحضير الدماغ والجسم للاستيقاظ تدريجياً، مثل، ساعة الضوء، التي تحاكي الطبيعة، حيث تعتمد على مبدأ الشمس التي ترتفع تدريجياً إلى السماء فتبث الدفء والإحساس بالحاجة للاستيقاظ عند كل الكائنات. حيث تبدأ الساعة بالتوهج تدريجياً حتى يصبح ضوءها قوياً، فتستجيب خلايا الدماغ العصبية المرتبطة بالعيون وتعطي الجسم تحذيراً بأن وقت الاستيقاظ قد حان. وبعض الساعات تبث رائحة بخور طبيعية أيضاً تبنه حاسة الشم وتوقظك بطريقة هادئة ومحببة.

بعض الأشخاص يفضلون أن يوقظهم الأطفال أو الحيوانات الأليفة، إذا كنت محظوظاً وكان لديك أطفال أو حيوانات أليفة في المنزل، فستعمل على إيقاظك بشكل منتظم، لأن الحيوانات الأليفة منظمة، وتستيقظ عند بزوغ الشمس، كذلك الأطفال الذين ما أن يعتادوا على الاستيقاظ في ساعة محددة حتى يصبحوا أكثر فعالية من أحدث الساعات.

يمكنك كذلك تحديد موعد الاستيقاظ باستعمال منبه جهازي التلفزيون أو الستيريو، حيث يبدأ الصوت بالعلو تدريجياً، مما يحفز حاسة السمع على إيقاظك.

أما أفضل ساعة، فهي الساعة البيولوجية الخاصة بك، فإذا اعتدت النوم في ساعة محددة والاستيقاظ في ساعة أخرى، فلن تخذلك ساعتك البيولوجية أبداً إلا إذا بدأت تغير أنماط نومك، فستغير الساعة توقيتها حسب المعطيات الجديدة.

بالإضافة إلى ذلك هناك طريقة أخرى للاستيقاظ وهي شرب كوب من الماء قبل النوم، لابد أن هذا سيجعلك تستيقظ لأنك بحاجة للذهاب إلى الحمام في الصباح.

وأخيراً، للتخلص من الطريقة المزعجة في الاستيقاظ الصباحي، تذكر بأن النوم المبكر أفضل طريقة للاستيقاظ المبكر.

نصائح لتخفيف الإجهاد في حياتك

الإجهاد شعور نحس به في أوقات مختلفة. ولكن العديد من الناس يشعرون بالإجهاد في أغلب الأحيان؛ حتى أن بعضهم يشعر به كجزء من حياتهم اليومية. ويعتبر الإجهاد سبباً محتملاً أو جزءاً من أعراض أمراض عديدة مثل مرض القلب، والنوبة، والاضطرابات المناعية، والمشاكل المعوية، مرض تهيّج الأمعاء، والتهاب الأمعاء، ومشاكل الطعام، وداء السكري، واضطرابات النوم، والضعف الجنسي. لذلك فأن خفض مستويات الإجهاد يمكن أن يساعدك على أن تصبح أنشط، وأقوى، وربما أطول عمراً أيضاً.

وإليكم نصائح الجمعية الوطنية للصحة العقلية من أجل تخفيض أو السيطرة على الإجهاد:

كن واقعياً:

لا تتحمل كل شيء تعلم قَول كلمة "لا". ضع أهداف واقعية. إذا كنت تشعر بأنك مضغوط، حاول الاستغناء عن القيام بعمل ليس ضروري جداً. اسأل نفسك، ما هي اولولياتي ؟ هل الموعد النهائي واقعي؟ وتذكر بأن لا أحد كامل، لذلك لا تتوقع الكمال من نفسك أو الآخرين. وأطلب المساعدة إذا احتاجتها.

تأمل:

خذ حوالي ١٠–٢٠ دقيقة فقط للتأمل. هذه اللحظات الهادئة قد تجلب الراحة لنفسك بعيداً عن الإجهاد بالإضافة إلى مساعدتك على زيادة التحمل. اجلس بهدوء، واستمع إلى الموسيقى الهادئة، استرخي، وحاول التفكير باللحظات والأشياء اللطيفة أو لا تفكر في شيء.

تصور:

خذ لحظة لتصور الطرق التي يمكنك استعمالها لإنهاء الضغوط في العمل، أو المنزل، أو العلاقات بأسلوب هادئ. يمكن أن يساعدك التصور البصري على إيجاد الحلول بسرعة، وكسب ثقتك بنفسك، أجلس وتصور كيفية معالجة الأمور بسهولة.

رتب الالولويات:

إذا شعرت بأنك بدأت تفقد السيطرة، رتب أولوياتك. اكتب قائمة بالأشياء الضرورية التي يجب أن تقوم بعملها أولاً عندما تنجزها انتقل إلى التالي، ضع أهداف يمكن تحقيقها، مثلاً البحث عن عمل لتأمين رسوم الجامعة، أفضل من التسجيل في الجامعة بكل ما تملك من نقود ثم محاولة البحث عن عمل لتسديد الأقساط، رتب أمورك بالتسلسل، تصور التسلسل المنطقي للأمور.

حافظ على التمارين الرياضية:

التمرين المنتظم طريقة عظيمة لتخفيض الإجهاد، وهو يفيد الجسم بالإضافة إلى العقل. خذ ٢٠–٣٠ دقيقة من وقتك للقيام بنشاط رياضي داخل أو خارج المنزل.

تبنى أو اخترع هواية:

إذا لك يكن لديك هواية مفضلة، اخترع، أو اقتبس واحدة، تصفح الانترنت وابحث عن هواية تلاءم شخصيتك ووقت فراغك وبالطبع ميزانيتك.

تبنى أسلوب حياة صحي:

الأكل بشكل صحي يؤثر كثيراً على المزاج. تجنب العادات السيئة، مثل التدخين، تناول الكحول، الإفراط في تناول الطعام، أو الأدوية.

تحدث مع الآخرين حول مشاعرك:

يمكن أن تكون المحادثة مع صديق أفضل من أي نصيحة أخرى، تحدث إلى أحد أفردا العائلة، أو صديق تعتز بصداقته وتثق به عن الأمور التي تقلقك وستشعر بالراحة.

تساهل مع الانتقادات:

إذا توقعت الكثير من نفسك، أو من الآخرين فقد تجد نفسك في النهاية محبطاً وخائب الأمل. تذكر بأن كل شخص مميز، بما فيهم أنت، وبأن التميز يعني بأنك ستتعرض للانتقادات أحياناً، مثل الشجرة المثمرة. لذلك تمتع بأسلوب لائق يجعل الجميع يرتاح معك، ولا يقذفوك بالحجارة.

هل تعانين من طفح جلدي غامض؟ إليك ١٠ أسباب

تعاني بعض النساء والرجال أحيانا من ظهور طفح جلدي ، يتبعه حكة شديدة غير مبررة، ولكن ما هو السبب؟

وفقاً لخبراء من عيادة مايو، قد يكون السبب المعادن التي نرتديها من قلائد، وأقراط، وأسوار. يقول الخبراء بأن الالتهاب الجلدي قد يكون ناجماً عن احتكاك المعدن بالجلد الذي يسبب انتفاخاً، واحمراراً يعرف بالطفح الجلدي.

وقام فريق من العلماء من عيادة مايو بتحليل اختبارات ٣.٨٥٤ مريض، لسوا ٦٩ مسبب حساسية، فوجدوا بأن ٦٩ بالمائة كان رد فعلهم إيجابي على الأقل مرة واحدة، بينما تعرض ٥٠ بالمائة منهم لأكثر من رد فعل إيجابي على المسببات.

أما مسببات حساسية الجلد الأكثر انتشاراً فهي:

,١ معدن النيكل، المستعمل في الكثير من المجوهرات، والمشابك أو الأزرار.

,٢ معدن الذهب، الشائع في صناعة المجوهرات.

,٣ بلسم بيرو، شجرة عطرية يشتق منها عطر يستخدم في مستحضرات الجلد والعطور.

,٤ ثيمورسل، مركب زئبقي يستعمل في اللقاحات، والمطهرات الموضعية.

,٥ سلفات النيوماسين، مضاد حيوي موضوعي شائع يستخدم في كريمات، ومراهم الإسعافات الأولية. كما يوجد أيضاً في مستحضرات التجميل، ومزيلات الروائح، والصابون، وبعض أطعمة الحيوانات الأليفة.

,٦ المزيج العطري، ثمانية من محسسات العطور الأكثر شيوعاً وتوجد في الأطعمة، ومنتجات التجميل، ومبيدات الحشرات، والمطهّرات، والصابون، أو منتجات تنظيف الأسنان والعطور.

,٧ فورمالدهايد، مادّة حافظة تستعمل في العديد من المواد مثل الدهانات، والأدوية، وأطراف القماش، والمنتجات الورقية، والمنظفات المنزلية، ومستحضرات التجميل.

,٨ كوبالت الكلوريد، معدن يوجد في المنتجات الطبية، وصبغ الشعر، ومضاد العرق، والأجسام المطلية بالمعدن مثل الطقات، والأزرار، والأدوات. كما توجد أيضاً في صبغة الكوبالت الزرقاء.

,٩ باكتراسين، مضاد حيوي موضوعي.

,١٠ كواتيرنيوم ١٥ـ مادّة حافظة توجد في المنتجات التجميلية مثل كريمات التسيمر الذاتية، والشامبو، وطلاء الأظافر، وفي المنتجات الصناعية مثل الطلاء، والدهانات، والشموع.

كما أكدت الدراسة بأن الاختبار بواسطة الرقعة ، يمكنها أن تميز أنواع الحساسية، وبالتالي طرق تجنبها وعلاجها.

قم بالاتصال بالطبيب فور ظهور طفح جلدي غامض ومبدئياً يمكنك الاستغناء عن الإكسسوارات المعدنية حتى تعرفي سبب الحساسية.

انتبهي ... بعض أنواع الحساسية تستمر طوال العام

هل تعانين من الاحتقان بشكل مستمر أو متقطع، أو الحاجة للعطس والحكة، قد تكونين مصابة بنوع من الحساسية الدائمة.

وجد المعهد القومي للحساسية والأمراض المعدية الأمريكي، بأن بعض الأشخاص مصابون بأنواع دائمة من الحساسية والتي تدوم طوال العام.

يلوم الكثيرون منا فصل الربيع الرائع على انه فصل الحساسية، حيث نبدأ بالتفكير في أنواع الحساسية المختلفة التي تنتشر في فصل الربيع سواء بسبب غبار الطلع أو الزهور أو الأعشاب، وكيفية الوقاية منها. ولا نعرف بأننا قد نكون مصابون بنوع من أنواع الحساسية الخفيفة الدائمة.

يقول الباحثون في المعهد بأن بعض أنواع الحساسية قد تكون دائمة ولكن أعراضها مؤقتة، مثلاً عند دخول بيت يملك أصحابه حيوانات أليفة، أو قد تكون لديك حساسية ضد الغبار المتراكم على السجاد أو الستائر في منزلك، أو الصابون الذي تستعمله، أو العطر الذي يستعمله الشريك قد يكون السبب موجوداً دائماً، ولكنك لا تعرف ما هو. ومهما كان السبب، نشعر دائماً بالحاجة للعطس، والحكة، ولا نعرف بأننا مصابون بالحساسية الخفيفة الدائمة.

وينصح الأشخاص الذين يعانون من هذه الأعراض بشكل دائم ومستمر ولكن مؤقت بأن يستشيروا الطبيب لمعرفة إذا كانوا يعانون بالفعل من الحساسية الخفيفة الدائمة. ثم يقومون بمحاولة إقصاء المواد الكيماوية، والعطرية التي قد تثير الحساسية والحفاظ على نظافة المنزل، واستعمال العلاج المناسب.

يتوفر علاج لهذا النوع من الحساسية من مضادات الهستامين أو مخففات الاحتقان والتي لا تحتاج لوصفة طبية. إما إذا كانت الحساسية شديدة فينصح باستشارة أخصائي حساسية.