المنافع الصحية للتنفس العميق

التمارين البدنية تقوي أجزاء الجسم التي نقوم بتمرينها . أما التنفس العميق فتعود فائدته على جميع أجزاء الجسم ويساعد في التغلب على العديد من المشاكل الصحية . أهل الشرق (منطقة اليابان والصين) يعرفون حيوية التنفس العميق وفائدته الصحية منذ مدة طويلة ، إلا أن الغربيين لم يتنبهوا إلى أهمية وفوائد التنفس العميق إلا مؤخرا . الآن أكد الباحثون الفوائد الجمة للتنفس العميق، وأخذ الأطباء يستخدمون أساليبه في علاج مرضاهم .

تتكون الرئة من حوالي ٥٠٠ مليون خلية هوائية صغيرة جداً (الحجيرات الهوائية) ، هي التي تمتص الأوكسجين من الهواء وتخرج ثاني أوكسيد الكربون (الضار للجسم) من الدم . أثناء عملية التنفس اللاشعورية العادية ، نستخدم حوالي ٧٠ ٪ من كامل الرئة، ويظل الثلاثون في المئة الباقية بكرا (أي دون استعمال). أما أثناء عملية التنفس العميق فنستخدم ما يزيد على ٩٠ ٪ من الرئة استخداما فعّالا . هذا يعني أن حجم الهواء الذي نتنفسه (شهيق وزفير) يزداد من ٥٠٠ميليلتر إلى ١٥٠٠ميليليتر ، كما أن حركة الحجاب الحاجز تزداد أكثر من خمسة أضعاف . هذه الحركة يصاحبها تمدد وانقباض عضلات البطن وتحفّز حركة المعدة والأمعاء فتزداد قوة الدورة الدموية في سائر أجزاء الجسم مما يخفّض ضغط الدم وينقص معدل ضربات القلب ومستوى السكر في الدم ، مع ما لكل ذلك من فوائد صحية كبيرة .

التنفس العميق له تأثير إيجابي جدا على الاسترخاء . التنفس العميق ، خاصة في مرحلة الزفير ، يزيد تقلص وانقباض الحجاب الحاجز فيرسل حافزات قوية جدا إلى مركز التنفس في جذع الدماغ ويحفّز الهيبوتالموس على إفراز كيماويات الأعصاب مثل الإندورفين والسيروتونين وتنشط أعصاب النظير الودي التي تهدىء الوظائف الداخلية عامة مما يجعل الشخص يشعر بالاسترخاء والهدوء . بالتنفس العميق يتم توزيع الأوكسجين إلى الجسم والدماغ بطريقة مثلى ، الأمر الذي يخفف تشنج العضلات ويقلل الألم ويجعل الذهن صافيا .

أسلوب التنفس العميق

التنفس العميق يختلف عن التنفس العادي الذي نسميه التنفس الضحل أو السطحي . التنفس العميق يجعلنا نستنشق كمية أكبر بكثير من كمية الهواء التي نستنشقها بالتنفس الضحل . عملية التنفس العميق تتم كما يلي : استلق على ظهرك على سطح مريح . باعد بين قدميك مسافة ٨ بوصات جاعلا أصابع قدميك منحرفة إلى الخارج قليلا . إثن ركبتيك . ضع إحدى يديك على الصدر والأخرى على البطن . استنشق الهواء (شهيق) بعمق وبطء عن طريق الأنف وأدخله إلى البطن . إبقه في الداخل بضع ثوان أو بقدر ما تستطيع . ثم أخرج الهواء (زفير) ببطء عن طريق الأنف أيضا . دع يدك ترتفع وتنخفض مع حركة البطن دون أن يتحرك الصدر سوى شيئا قليلا جدا . مارس عملية التنفس العميق هذه لمدة عشر دقائق كل يوم . عندما تتقنها وتشعر أنك تقوم بها بالطريقة الصحيحة وتسهل عليك ممارستها ، غيّر عملية الزفير من الأنف إلى الفم ، أي أدخل الهواء عن طريق الأنف ولكن أخرجه عن طريق الفم . يجب أن تستغرق عملية الشهيق ٥ ثوان وعملية الزفير ١٥ إلى ٢٠ ثانية . والآن بعد أن اتقنت عملية التنفس العميق هذه بإمكانك ممارستها قي أي وضع ، واقفا أو جالسا ... إلخ وليس من الضروري ممارستها فقط اثناء الاستلقاء على الظهر .

هناك أسلوب آخر للتنفس العميق ، وهو : إجلس أو استلق على سطح متوازن ومريح . تنفس الهواء عن طريق الأنف وادخله إلى البطن ببطء لمدة ٤ ثوان (الهواء في الواقع يدخل إلى الجزء السفلي من الرئة ضاغطا على الحجاب الحاجز الذي بدوره يضغط على البطن فيرتفع لأنه يتمدد أثناء عملية الشهيق ، ثم ينخفض البطن عند عملية الزفيرلأنه يتقلص مع خروج الهواء) . أبق الهواء في الداخل مدة ٤ ثوان، ثم أخرجه ببطء لمدة ٤ ثوان . إحبس نفسك لمدة ٤ ثوان . وعاود العملية برمتها . بعد أن تتعود التنفس بهذه الطريقة ، زد مدة كل خطوة من ٤ إلى ٨ ثوان . كرر عملية التنفس هذه لمدة عشر دقائق كل يوم . إذا واظبت على ذلك حتما سوف تشعر بنتائج طيبة جدا تشجعك على الاستمرار .

الحزن والهموم تضر بالقلب والبكاء ينقذه

قال أخصائى أمراض قلب إن الكثير من الدراسات الطبية أظهرت ان كثرة الهموم والاحزان تصيب قلب الانسان بالاعتلال والمرض، فمن المعروف إن حياتنا العصرية أصبحت مليئة بالتوتر النفسى والضغوط العاطفية المختلفة سواء فى أجواء الاسرة او العمل أو بسبب تفاعلات الانسان مع ما يحدث حوله من أحداث وحروب ومأس بشرية والتى أصبح يشاهدها مباشرة من على شاشة التلفاز من خلال مئات القنوات الفضائية العالمية.

وأكد ان جسم الانسان يتفاعل بردود فعل مختلفة على هذه التوترات حيث يشارك فيها الجهاز العصبى المركزى ومجموعة الغدد الصماء والتى تقوم بإفراز كثير من الهرمونات والمواد الكيماوية مثل هرمون الادرينالين الذى يعمل على رفع الضغط الشريانى وزيادة فى تسارع دقات القلب مما يؤثر سلبا على المريض المصاب بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية وارتفاع الضغط.

وأوضح ان التوتر العصبى والنفسى يؤدى الى قيام الغدد الكظرية "الفوق كلوية" بإفراز هرمون الكورتيزول الذى يعمل على زيادة تخزين الشحوم فى جسم الانسان مما يزيد الخطر على القلب والشرايين كما تحدث التوترات العصبية اضطرابا شديدا فى عمل الغدد الصماء الاخرى مثل غدة البنكرياس والغدة الدرقية، مما يؤدى الى اضطراب بنسبة السكر فى الدم والى خلل فى تبادل المواد المسمى "المثيابولتيرم" والى احتباس الصوديوم والماء فى جسم الانسان.

وان الدراسات تقول إن كبت الانسان لمشاعره السلبية يزيد من مخاطر هذه الانفعالات وبالتالى فان الاطباء ينصحون بتفريغ هذه الشحنات الخطرة ويدعون الى التخلص منها بشتى الطرق كالبقاء والتحدث الى الاقرباء والاصدقاء وعن طريق الرياضة والمطالعة.

وتقول الدراسات انه عند البكاء يقوم جسم الانسان بإفراز مواد هرمونية تعمل على تهدئة الاعصاب وخفض مستوى الضغط الشريانى وتسارع دقات القلب.

ويحاول كثير من الرجال تجنب البكاء فى المناسبات الحزينة فى محاولة لاظهار الصلابة والرجولة بالرغم من الراحة الكبيرة التى كانوا سيحصلون عليها لو فعلوا ذلك.

الشمس علاج لالتهاب الكبدي الوبائي

أوضح طبيب تايوانى أن قضاء نصف ساعة فى أشعة الشمس أكثر فاعلية من الادوية فى علاج مرض الالتهاب الكبدى الوبائى "سي".

وأدلى الدكتور بان نيان-تزونج وهو أخصائى فى "العلاج الطبيعي" والمستشار فى معهد الابحاث الوطنى للطب الصينى بهذا التوضيح فى مؤتمر حول الالتهاب الكبدى اليوم.

وقال أن أشعة الشمس يمكنها المساعدة فى تقوية نظام المناعة للمرضى وكذلك تساعدهم فى الشفاء من مرض الالتهاب الكبدى الوبائى "سي".

وأضاف : "التعرض لاشعة الشمس لـ ١٥ دقيقة فى الشروق والغروب هو الافضل لان أشعة الشمس لا تضر العين فى هذين الوقتين ولا تسبب حروقا بالجلد".

واستشهد "بان" بحالة طالب جامعى /٢١ عاما/ أصيب بذلك المرض بسبب لعب الفيديو جيم لساعات طويلة وارتفع مؤشر وظائف كبده "جى بى تي" من ٤٠ إلى ٣٢٠٠ .

وأظهرت اختبارات الدم التى أجريت للطالب أن المرض ليس ناجما عن عدوى فيروسية وإنما من مشكلات فى نظام المناعة.

وبعد نصيحة الاطباء وافق الطالب على تجريب العلاج الطبيعى حيث عرض نفسه لاشعة الشمس لنصف ساعة لمدة شهر وشفى بعد هذه المدة.

وقال الطبيب إن المريض يشعر بالتحسن وأن مؤشر وظائف الكبد انخفض إلى .٦٠ويتراوح ذلك المؤشر فى الشاب السليم بين ٣٠ و ٣٥ .

يشار إلى أن مرض الالتهاب الكبدى الوبائى "سي" هو مرض خطير لكنه نادر ونسبة الوفاة الناجمة عنه مرتفعة حيث توفى نحو ٥٨ فى المئة من المصابين قبل خضوعهم لعملية زرع كبد.

وقد يبدأ المرض بالاجهاد والغثيان لكن فى غضون أسابيع قليلة تبدأ الاعراض فى الظهور وهى اليرقان والبول الداكن والاجهاد وأعراض تشبه الانفلونزا وتضخم الكبد.

الشفاء من مرض السكر

نعم و لأول مرة هناك أمل في الشفاء من مرض السكر !

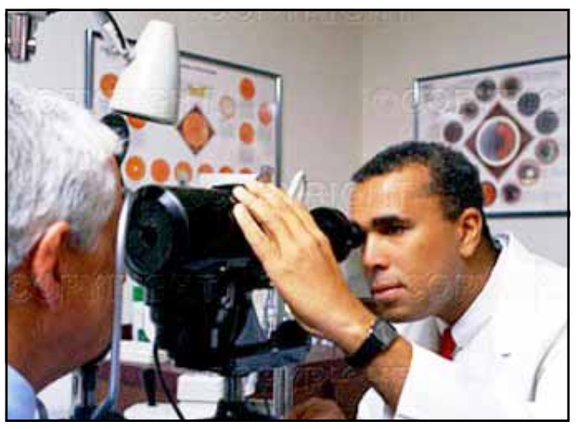
فقد نجحت مستشفى آينجز أوليدج في إنجلترا في إجراء عملية زراعة خلايا البنكرياس (و هي الخلايا التي تفرز هرمون الأنسولين في الجسم) لمريض بالسكر من النوع الأول و قد نتج عنها أن المريض

أستغني عن حقن الأنسولين تماماً و عاد جسمه طبيعياً بعد ثلاثين عاماً من المرض .

و تعتبر هذه الخطوة نقلة هائلة في مجال علاج السكر و تعطي الأمل لملايين المرضى حول العالم .

و إن الوقت مبكراً لإصدار حكم نهائي علي مثل هذه الجراحات و تعميمها إلا أنه و لأول مرة يصبح هناك بادرة أمل حقيقية للتخلص من المرض إلى الأبد . و يستطيع المريض بالسكر أن يحلم بالعودة إلى حياته الطبيعية مرة أخرى .

أمراض القلب والسكري تكشف عن طريق العين



حصل عالم فى مدينة ملبورن الأسترالية على جائزة لاكتشافه فحصا للعين يمكن أن يحذر مبكرا من الإصابة بأمراض القلب وغيرها.

وحصل البروفسور تين ونغ من مركز جامعة ملبورن لأبحاث العين على جائزة الامتياز لوزراء صحة الكومنولث لأبحاث الصحة والطب.

وأجرى فريق البروفسور ونغ فحوصا لعيون ٢٠,٠٠٠ مريض على مدى خمس سنوات، استنادا إلى تقنية متطورة يمكنها قياس ضيق المساحة الاستيعابية للأوعية الدموية.

وقال ونغ إن التغيرات التى تحصل فى الأوعية الدموية فى العين "تؤشر إلى الأشخاص الذين يمكن أن يصابوا بأمراض القلب والسكتات الدماغية ومرض السكري".

ولفت إلى أن نتيجة بحثة تقدم معلومات قيمة للجهود المبذولة لاستباق الإصابات بالأمراض القاتلة.

اللّحم الأحمر يرفع ضغط الدم

كشفت دراسه حديثة أن استهلاك اللحم الاحمر يزيد من خطورة الاضطراب فى ارتفاع ضغط الدم. وقالت الدراسة أن الملح ليس فقط السبب الاول الذى يمكن مراقبته مع ارتفاع ضغط الدم.

وكان الباحثون قد أجروا دراستهم على ٤ ألاف و٤٠٠ شاب لمتابعة نظام غذائهم لمدة خمسة عشر عاما لمعرفة سبب ارتفاع ضغط الدم لديهم.

وينصح الدراسون بضرورة استبدال اللحم الاحمر بالخضروات والفاكهة والحبوب الغذائية والجوز مما يخفض ضغط الدم بنسبة كبيرة.

فقر الدم.. ظروف ترتبط بالغذاء

د. محمد أحمد الدبعي *

الغذاء والصحة قرينان لا فاصل بينهما، في الغذاء غير الضار للجسم والداعم نموه وقوته يوصف بالصحي.. انه الوقود المحرك الذي يولد فينا الطاقة للحركة والعمل والنشاط والدرع الداعم مقاومة الجسم من مختلف الأمراض والمطلب الاساسي اليومي في مزج متعدد الاصناف ليحصل منه الانسان على كامل احتياجاته من العناصر الغذائية اللازمة.

وبتنوع الغذاء وتوازنه بالمعيارين الكمي والنوعي نستمد المواد اللازمة لبناء الجسم ولتعويض التألف من أنسجته وخلاياه.

ما سنتناوله اليوم هو نوع من الأمراض، شائع في مجتمعنا ويرتبط بالغذاء.. أنه فقر الدم الناتج عن سوء التغذية، بالحديث عن أسبابه ودواعيه وعلاماته وشروط وقاية المعرضين له، مع تفاصيل اخرى سنأتي على ذكرها..

أسباب.. ومسببات

تتوقف قدرة جسم الانسان في أداء وظائفه بشكل طبيعي واستمرارها في الظروف المختلفة على مقدار ما يوفره الغذاء من الاحتياجات اللازمة له كماً ونوعاً، ونقص هذه الاحتياجات يقف وراء الاصابة بالكثير من الأمراض.

كما ان عدم توافر المتطلبات اللازمة في مكونات الغذاء والتي تتطلبها عملية تكون الدم، كالحديد وفيتامين (B- 12) وفيتامين (C) والفولات (أملاح حمض الفوليك)، وكذا بعض المعادن، مثل النحاس والزنك والكوبلت، أو وجودها بكميات لاتفي بالحاجة.. يعتبر أحد الاسباب المؤدية إلى الاصابة ببعض أنواع فقر الدم (الانيميا) أو ما يسمى بفقر الدم الغذائي والذي يشمل فقر الدم بعوز الحديد وفقد الدم الضخم الاورومات (بعوز فيتامين (B- 12) أو بعوز الفولات أو بفيتامين (C)).

ولا يتقصر التعرض لفقر الدم لاسباب غذائية على جنس معين أو على فئة عمرية بعينها، فالذكور والاناث من مختلف الاعمار يصابون به، ويلاحظ ان نسبة اصابة الاناث في سن الانجاب ضعف نسبة اصابة الذكور، ويرجع ذلك إلى زيادة الحاجة إلى الحديد اثناء الحمل والولادة وخلال فترة الارضاع.

وتؤكد دراسة اجرتها منظمة الصحة العالمية ان معدل الهيموجلوبين أقل من معدله الطبيعي لدى ٤٪ من الذكور و ٨٪ من الاناث في العالم، ويرتفع هذا المعدل من ٢ إلى ٥ اضعاف في دول العالم الثالث وبشكل اساسي يرتبط بسوء التغذية وصعوبة الحصول على تغذية سليمة نتيجة الفقر وتدني مستوى الوعي الصحي في ظل الاوضاع والظروف الاقتصادية والاجتماعية الصعبة.

العلامات السريرية

من خلال العلامات السريرية تظهر الاصابة بفقر الدم، مثل الضعف العام، التوعك، الصداع، الدوار أو الدوخة- خصوصاً عند محاولة الوقوف-، ضعف الذاكرة وانخفاض القدرة على العمل. بالاضافة إلى شحوب لون الجلد والاغشية المخاطية وخاصة الملتحمة (الغشاء المبطن للجفن).

بينما يتم التأكد من الاصابة بفقر الدم عن طريق فحص الدم الذي يتحدد من خلاله مدى انخفاض كمية كريات الدم الحمراء و (الهيموجلوبين) في الدم عن المستوى الطبيعي.

غذاء المرضى

يستدعي فقر الدم الناتج عن سوء التغذية من المرضى اهتماما كبيرا بالغذاء كماً ونوعاً، وهو ما تتطلبه ايضاً الوقاية من هذا المرض، فالتغذية السليمة الصحيحة المؤمنة لاحتياجات الجسم وفق معايير الكم والنوع هامة جدا لمثل هذه الحالات، حيث يمكن الحصول عليها من الاصناف الغذائية التالية:

١- التمر: صنف غذائي هام وضروري لما يحويه من سكريات سهلة الامتصاص وفيتامينات وأملاح معدنية واحماض أمينية ذات فائدة عالية للجسم، فإن ما فيه من حديد ونحاس وفيتامين ((B- 12وفيتامين (C) يحقق نفعاً وفائدة كبيرة لمرضى فقر الدم.

٢- المنتجات الحيوانية: مثل اللحوم، الاسماك والكبد، لاحتوائها على كميات كبيرة من الحديد ثنائي التكافؤ الذي يمتص سريعاً، مقارنة بالحديد ثلاثي التكافؤ الموجود في المنتجات النباتية والذي يمتص بدرجة أقل لا تتجاوز ١٪ إلى ٣٪ بينما تصل نسبته لدى لحم العجول والابقار من ٢٥٪ إلى ٣٠٪.

كما تحتوي المنتجات الحيوانية على نسب عالية من فيتامين (B- ١٢) والفولات والمعادن المختلفة، كالنحاس والزنك والكوبلت. عدا عن ان البروتينات في هذه المنتجات تساعد على امتصاص الحديد.

٣- البقوليات: كالفاصوليا، الفول، العدس، والبازيلياء، هي الاخرى غنية بفيتامين (B- 12) وبالفرلان والنحاس والزنك، بالاضافة إلى الحديد ثلاثي التكافؤ.

٤- الخضروات والفاكهة الطازجة: تعتبر غنية بالفيتامينات والمعادن والاملاح المختلفة، وتحتوي على كميات كبيرة من الفولات، وبفضل تناولها طازجة، نظرا لان طهيها لفترة طويلة يؤدي إلى تكسر ٥٠٪ من الفولات.

٥- العصائر الطازجة: البرتقال، الليمون والتفاح، تحتوي على كميات من الفيتامينات المختلفة، لاسيما فيتامين (C) الذي يسهل عملية امتصاص الحديد، وبالمقابل يؤدي نقصه إلى اختلال عملية استقلاب حمض الفوليك الذي يلعب دوراً مهماً في تكوين الخلايا المكونة للدم.

٦- العسل: يحتوي على نسبة عالية من الحديد والفيتامينات والمعادن والمواد السكرية، ويسهل امتصاص الحديد، حيث ينصح بتناول ٢٥ جم إلى ٣٠ جم منه ثلاث مرات يوميا قبل الاكل مباشرة او بعد الاكل بساعتين في حالة زيادة الوظيفة الافرازية للمعدة (وجود حموضة).

في الاخير.. ينصح بزيادة كمية الاغذية المذكورة في وجبات النساء خلال فترة حملهن وبعد الولادة، كذلك المرضعات والرياضيين ومن هم في مرحلة البلوغ فحاجة هذه الفئات إلى الحديد زائدة عن حاجة غيرهم، بينما لا ينصحون بتناول الشاي والحليب والالياف النباتية والدهون وأملاح الكالسيوم ومضادات الحموضة والانتفاخات اثناء أو بعد تناول هذه المواد الغذائية مباشرة حتى لا تعيق امتصاص الحديد .

* المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان .

أنت تسأل .. ونحن نجيب

■ اني امرأة وعمري ٣٩ سنة، متزوجة ولي خمسة أبناء، أعاني من تسارع في ضربات القلب لأبسط مجهود، وضيق في التنفس وانتفاخ في أصابع اليد مع صعوبة الحركة في الصباح، ألم في المفاصل، وزيادة في الوزن، مع أن الأكل أقل من السابق ، فهل هذه أعراض غدد ! أم ماذا؟

– ما تشتكي منه هو بعض أعراض كسل الغدة الدرقية، ومن أعراض كسل الغدة الدرقية:

زيادة الوزن، والتعب والإجهاد، والميل للنوم، وانتفاخ بعض أجزاء الجسم، وعدم احتمال البرودة، وتشنجات العضلات، و الإمساك، وعدم التركيز، وخشونة وجفاف الجلد، وسقوط الشعر، وبطء الحركة والكلام ومختلف الأنشطة اليومية، و اضطراب في الدورة الشهرية.

ولذا عليها عمل تحليل لهرمونات الغدة الدرقية TSH ,T3 ,T4, وبعد التشخيص يمكن علاج ذلك باستخدام أقراص الثيروكسين.

■ أصبت بكسر في كتفي الأيسر، وتم جبر الكسر بالجبس مدة ٤٥ يوما، لكن بعد شهر من الرياضة المختصة وبعد فترة راحة تفاجأت بألم في كتفي الأيسر، ويمتد حتى أسفل اليد، وبعد استشارة الطبيب المعالج قال هو أمر عادي؛ فهل هي مضاعفات أم ماذا؟ وماذا عليّ فعله في كل الحالات؟

– فإذا تمت إعادة الصورة وبينت أن الكسر قد التأم، فقد تحدث مثل هذه الآلام لفترة من الوقت، وتحتاج إلى المسكنات وبعض المكمدات الدافئة، وإذا ما استمر الألم فقد تحتاج إلى بعض الجلسات من العلاج الطبيعي.

■ شكو من قشرة كثيفة في رأسي، و لا أعرف كيف التخلص منها، وشعري يسقط بكثرة، لدرجة أني لاحظت أماكن في رأسي من الجهة الأمامية، فيها الشعر قليل، ويبدو واضحا، ماذا أفعل؟ وماذا أفعل لكي أتخلص من القشرة؟

– أولا: يجب التأكد من هذه القشرة هل هي صدفية أم التهاب جلد دهني.

ثانيا: بشكل عام، فإن استعمال زيت زيتون على الفروة وتدليكه بلطف ثم تركه لمدة ١٠ دقائق، ثم غسله بلطف بشكل جيد بشامبو نيزورال، ثم يفضل دهن اليكوم سائل أو ديكساساليل أو لوكويد لوشن فوق المناطق المتقشرة، وينصح مبدئيا بتناول مضادات الهيستامين مثل الزيرتيك مساء كل يوم لمدة أسبوعين، ثم عند اللزوم، هذا الإجراء يعطي راحة وتقليلا واضحا للقشور أيا كان نوعها وسببها.

ثالثا: أما الشعر من الأمام، فيجب عدم شده بتسريحة للخلف بعنف، لأن ذلك يؤدي لنقص الشعر من المقدمة، و يجب فحص الحديد في الدم وتناول الكمية الكافية والجيدة من الغذاء، خاصة البروتين، ونفي وجود مشكلة هرمونية، ولكنها غالبا ما تتصاحب بحب شباب .

■ عمر ولدي ٣ سنوات و ٦ أشهر، وكثيرا لا يأكل، وإذا وضع له الأكل لا يأكل، فقط يشرب حليب فراوله، ولا يستجيب لدعوته للأكل، فكيف أستطيع أن أجعل ولدي يأكل الطعام؟

– فإذا كان وزن الطفل مناسبا مع طوله ومعدل العمر، ولم يكن يعاني من أعراض محددة، وتأكدت من أن نسبة الهيموجلوبين طبيعية في دمه، فلا يوجد ما يقلق، وفي الغالب تكون المشكلة هي التعود على أسلوب غذائي معين، كما أن الإكثار من شرب الحليب هو أحد هذه الأسباب، ويعتمد الكثير من الأطفال على الحليب كمصدر غذائي، وهو وحده لا يعتبر كافيا من ناحية القيمة الغذائية، ولكنه مشبع، وبخاصة الأنواع المضاف إليها فواكه وغيرها.

ومن الأفضل فحص دم الطفل، وتغيير نمط الغذاء، وإذا كان الهيموجلوبين قليلا، فقد يحتاج إلى الحديد، وإذا كان طبيعيا فقد يحتاج إلى إحدى مركبات الفيتامينات، مع التوقف عن تناول الحليب بكثرة.

■ أريد نصيحة بخصوص نقص الحديد، ونقص الكريات الحمراء، ما المواد الغذائية التي تساعدني لأتخلص من فقر الدم؟ وأريد نصائح أتبعها لأسترد صحتي؟ وما هو السبب الذي يؤدي لهذا المرض؟

– بالنسبة للأغذية التي أنصحك بها لعلاج نقص الحديد، فهي اللحوم الحمراء، خاصةً الكبد والكلى، ونصيحتي هي عمل فحص شامل لمعرفة سبب نقص الحديد عندك، فإن من الأسباب الأكثر انتشاراً لنقص الحديد فقر في الدم بسبب البواسيرأو قرحة المعدة والاثنى عشر، أو أمراض النساء، وكثرة دم الدورة الشهرية، أو الأدوية مثل الإسبرين، أو من دوالي المريء -عافاك الله-، وأحياناً يكون بسبب كثرة الحمل والإنجاب، كما أنصحك بأخذ دواء الحديد لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر إذا كان سبب نقص الدم فعلاً من نقصً الحديد وليس بسببٍ آخر .

الوقاية من قرحة المعدة

١- ابتعد عن التدخين

٢- لاحظ الأدوية التي تستعملها:
بعض الأدوية قد تساعد على حدوث قرحة المعدة و خاصة المسكنات .

٣- يساعد تقليل الوزن على تخفيف أعراض القرحة

٤- لاحظ أكلك:
- تجنب الأكلات التي تهيج القرحة, مثل: القهوة, الشوكولاته, الموالح و عصير الطماطم, النعناع, الأكلات عالية الدهن, لا تصدق المقولة القائلة - أن المشروبات الغازية تعالج القرحة - فالعكس هو الصحيح .

٥- نظم وجباتك بحيث تأكل وجبات خفيفة و كثيرة أفضل من ثلاثة وجبات دسمة(لا تأكل في وقت متأخر من الليل و لا تنام مباشرة بعد الأكل).

٦- إن الرياضة الخفيفة مفيدة جداً, و لكن لا تمارس الرياضة بعد الأكل مباشرة .

٧- قلل من التوتر الذي تتعرض له, فهذا أحد الأدوية السحرية لمشكلتك .

فوائد البطاطا

على الرغم من ارتبط اسم البطاطا بسمعة سيئة خصوصا فيما يتعلق بدورها في زيادة الوزن، وتراكم الشحوم في الجسم، إلا أن الباحثين أكدوا أن لها فوائد صحية أكثر مما كان يعتقد بعد أن تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية تساعد في تقليل ضغط الدم الشرياني العالي.

وأوضح العلماء أن المركبات الكيميائية المفيدة تعرف باسم "كوكوامينز" وتتواجد في أنواع كثيرة من البطاطا وقد تم اكتشافها أثناء دراسة الثمار المعدلة وراثيا والثمار العادية لمقارنة تركيبها الكيميائي.

وقال الخبراء أن سلق البطاطا أفضل من قليها للمحافظة على فوائدها الصحية ومركباتها الطبيعية التي لا تقلل ضغط الدم العالي فقط بل تساعد أيضا في علاج مرض النوم المنتشر في أجزاء واسعة من أفريقيا مشيرين إلى أن نفس هذه المركبات تتواجد أيضا في الأعشاب الصينية التي أثبتت فعاليتها في العلاج.

كما أثبت بحث حديث فعالية مسحوق مصنوع من البطاطا العادية في تحفيز تخثر الدم وإغلاق الجروح المفتوحة ومنع النزيف والسيطرة على مضاعفات العمليات الجراحية.

وأوضح الأخصائيون أن هذا المسحوق يعمل كإسفنجة تمتص الدم عند وضعه على الجرح ويحفز آليات التخثر الأولية إلى أن تكتمل العملية الطبيعية كلها ويتوقف النزيف ثم تعمل أنزيمات الأميليز على تذويب المسحوق والتخلص منه مشيرين إلى أنه فعال جدا ولا يترك آثارا جانبية.