المشي .. يقيك من سرطان الثدي و ينشط قلبك ومشاعرك

يفتقد كثير من الازواج المشاركة في امور عديدة في الحياة خاصة عندما ينشغل كل منهما عن الآخر بمشاغله اليومية وعلاقاته الاجتماعية المختلفة..

مدرب الرياضة الانجليزي 'مايك فاريل' يطالب المرأة بمزاولة رياضة المشي أو الجري أو السباحة مع الزوج ولو مرة واحدة اسبوعيا وليكن ذلك يوم الاجازة بعد تناول وجبة الغداء والاسترخاء قليلا وليس بالضرورة المشي لمسافات طويلة ولكن يفضل ان يكون في الهواء الطلق وبعيدا عن الزحام ومع الانتظام علي ذلك سوف تشعرين بتحسن ملحوظ في علاقتك الاسرية علاوة علي ان الرياضة تنشط القلب والمشاعر وتخفض الوزن ايضا.

هذا ومن جانب آخر فقد توصلت دراسة سابقة أن المشي ولو لساعات قليلة خلال الأسبوع يساهم بشكل فعال في الوقاية من سرطان الثدي.

و أن النساء اللواتي اعتدن ممارسة رياضة المشي خلال عمر الثلاثين لديهن مقاومة اكبر لمرض سرطان

الثدي.

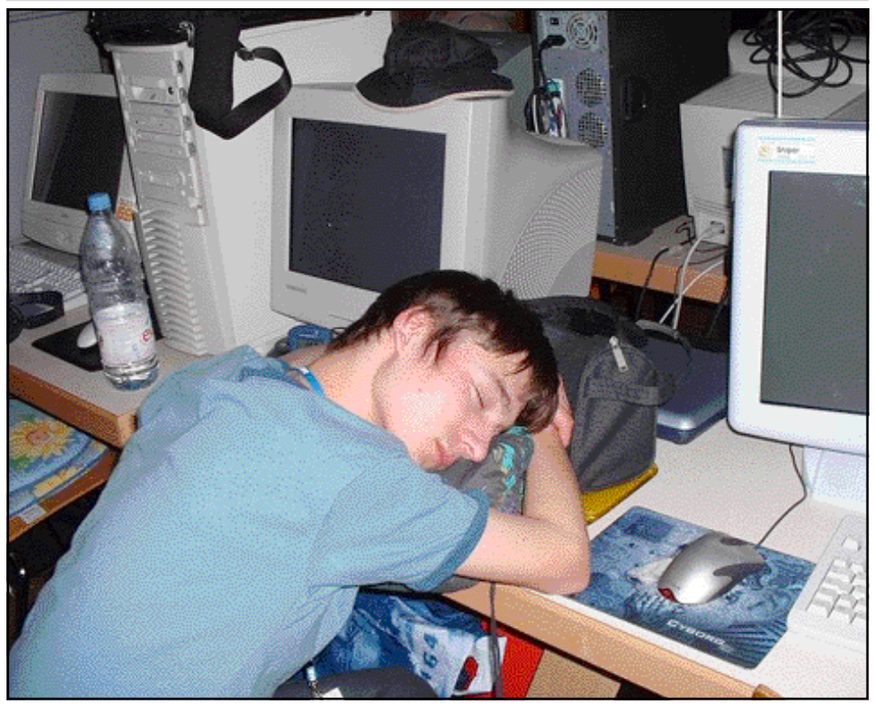
كذلك ان النساء اللواتي يمارسن أنواع أخرى من الرياضة و بخاصة في فترة الثلاثينات و الأربعينات من العمر لديهن مقاومة كبيرة جدا للإصابة بهذا النوع من السرطان.

كذلك ان ممارسة التمارين بالإضافة إلى تناول الهرمونات يؤدي إلى زيادة مقاومة الجسم لسرطان الثدي أي أنة ليس بديلا عن التمارين الرياضية بل عاملا مساعدا لها.

نستنتج من ذلك أن ممارسة التمارين الرياضية تساهم بشكل اكثر فعالية في مقاومة سرطان الثدي إذا كان وزن الجسم ضمن المعدلات الطبيعية. فالأشخاص الذين يتمتعون بأوزان ضمن المعدل الطبيعي المتناسب مع الطول و العمر يخفضون نسبة إصابتهم بالسرطان بنسبة ٣٠٪ في حالة ممارستهم المشي المتوسط السرعة لساعات قليلة في الأسبوع. أما بالنسبة للنساء اللواتي يعانين من زيادة في الوزن أو من أعراض السمنة فان عليهن مضاعفة نشاطهن الرياضي ليلمسن النتيجة.

وفي نفس المجال صدرت دراسة جديدة تفيد أن المشي لمدة ثلاثين دقيقة يوميا لمدة خمسة أيام في الأسبوع, إلى جانب الأكل بطريقة صحيحة كفيل بأن يجعل المرأة تفقد الوزن و تعود إلى الوزن الطبيعي, بالطبع كلما زاد وقت التمرين كلما زاد الانخفاض بالوزن.

قلة نـومك .. تضعف ذاكرتك كثيراً !!



أن قلة النوم تؤثر على الذاكرة وتضعف من أداء المخ حيث تكون ردود أفعال الشبان الذين يغالبهم النعاس شبيهة لحد كبير بردود أفعال من هم في العقد السابع من العمر.

هذا ومن جانب آخر، كشفت الدراسات أن الإنسان بحاجة إلى ثماني ساعات يوميا من النوم، وأن الأشخاص الذين ينامون اكثر من ثمانية ساعات وكذلك الذين ينامون اقل من سبع ساعات يعانون من مشاكل في النوم. لذلك ينصح العلماء بأخذ القسط الكافي من النوم وهو ثمانية ساعات بالضبط.

ومع انه من غير الواضح لغاية الآن لماذا تتسبب الزيادة والنقص في ساعات النوم عن الوقت المثالي في مشاكل أثناء النوم، إلا أن هذه الدراسات ركزت على نفي الإشاعة التي تقول أن الإنسان يكون بحالة صحية افضل إذا ما حصل على اكثر من ثمانية ساعات كل يوم.

قام العلماء خلال الدراسة بفحص اكثر من مائة شخص بالغ واكتشفوا انه بالمقارنة مع الأشخاص الذين كانوا يحصلون على ساعات النوم المثالية، فان الأشخاص الذين كانوا يحصلون على ساعات نوم طويلة يعانون من مشاكل في النوم حيث أفادوا انهم يجدون صعوبة في النوم عند الذهاب إلى الفراش، كما انهم لا يستغرقون في النوم وينهضون اكثر من مرة خلال الليل، كما انهم ينهضون مبكرا، بالإضافة إلى عدم شعورهم بالحيوية عندما ينهضون من النوم كما انهم يشعرون بالنعاس طوال اليوم.

وكانت نتائج الدراسات والابحاث أن الأشخاص الذين يحصلون على ساعات نوم مثالية بين سبعة وثمانية ساعات في اليوم غالبا لا يعانون من أية مشاكل. كما توصلت الابحاث إلى أن النساء يحببن ساعات النوم الطويل اكثر من الرجال.

هذا وحذر الباحثون من أن النوم الكثير أو الحرمان منه يمثلان خطرا رئيسيا يهدد صحة وحياة الإنسان بصفة عامة والمرأة بصفة خاصة، وأن الكثير منه أو القليل قد يسبب الوفاة.

وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن البالغين الذين يحصلون على قسط وافر من النوم الليلي الجيد لمدة سبع أو ثماني ساعات يعيشون مدة أطول وأقل عرضة للإصابة بأمراض القلب مقارنة مع الأشخاص الذين ينامون مدة أقل أو أطول، وتعارض هاتان الدراستان ما أظهره بحث سابق أن مدة حياة الأشخاص الذين ينامون أقل من ثماني ساعات أثناء الليل قد تكون أطول من غيرهم.

حيث وجد الباحثون في دراساتهم التي شملت ٤٥٤١ رجلا وامرأة ، أن الأشخاص الذين ينامون تسع ساعات أو أكثر، كانوا أكثر عرضة للوفاة على مدى ١٤ عاما هي مدة الدراسة بنسبة ٧٠٪ مقارنة بالذين ينامون سبع أو ثماني ساعات، بينما بلغ هذا الخطر ٥٠٪ عند من ناموا لست ساعات أو أقل. وقال العلماء إن خطر الحرمان من النوم يساوي نفس خطر التدخين على صحة الإنسان.

وأظهرت النتائج زيادة ملحوظة في ضغط الدم ومعدل القلب خلال النهار لدى هؤلاء الأشخاص بعد قضاء ليلة غير كافية من النوم .

وقد أكد الباحثون أن عدم أخذ قسط وافر من النوم أثناء الليل قد يعرض الأشخاص وخاصة المصابين منهم بارتفاع ضغط الدم الشرياني لخطر الإصابة بأمراض القلب.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

■ هل شرب عصير الليمون المخلوط بالملح ضار؟ لأنني سمعت بأن خلط الملح مع الليمون يكوّن مادة ضارة بالكلى؟

– إن عصير الليمون ذو فائدة غذائية، فهو يحتوي على الفيتامين C ، وليس لعلمي أو من البحث الذي أجريته أي ضرر في الوضع الطبيعي، فإننا بحاجة للملح، وعند الإكثار منه في الوضع الطبيعي فإن الجسم يتخلص منه، إما بالتعرق أو في البول.

صحيح أن الليمون والملح إذا خلطا مع بعضهما يستعمل لتنظيف مواعين الطبخ، ولجلي النحاس، ويعيد لمعان النحاس، فإنني لم أجد أن هناك ضررا على الكلية من هذا، ولكن كثرة الليمون وكونه حامضا فإنه قد يؤثر على المدى البعيد على الطبقة الخارجية للأسنان.

■ أرجو التكرم بتوضيح بعض فوائد الخل والوصفات الطبية لاستخدامه؟ وهل يمكن استخدامه كمعقم للخضار؟ مع التكرم بذكر بعض أضراره الناجمة عن سوء الاستعمال؟

– فبتحليل الخل فإن ١٠٠مل منه تحتوي على ما يلي:
– ١ ٪ كربوهيدرات.
– لا يوجد بروتين.
– لا يوجد دهون.
– لا يوجد فيتامينات.
– قليل من البوتاسيوم.
– قليل من المغنيزيوم.
– كمية الحريرات من كوب من الخل ٢٠٠مل: ٢٤ حريرة (قليل جدا).
– هو حامضي الوسط.
– ويحتوي على مادة البكتين، بالإضافة لحامض الخل.

وكما ترى فإن ليس له قيمة غذائية، أي أنه لا يحتوي إلا على كمية قليلة جدا من الكربوهيدرات.

أما من الناحية الطبية، فإن هناك وصفات لتقليل الوزن تحتوي على خل التفاح، وبما أن الخل ليس فيه دهون وليس فيه بروتينات، فإن تناوله قبل الطعام مع وجبات قليلة يقال إنها تقلل الوزن، إلا أن هناك من أخصائيي التغذية من يشكك في هذا، ويقول إن تناول ثلاث ملاعق من الخل على الريق قبل الأكل يعطي حموضة زائدة للمعدة، وإقلال الطعام كاف لإنقاص الوزن.

■ أعاني من مغص مستمر حول السرة ويمتد إلى الكلى، وكذلك أشعر بأن معدتي لا تهضم الأكل، وأشعر أن هناك بعض الغازات التي تزيد الألم، ولا أستطيع إخراجها ، وأول ما أشعر بالجوع أكل فيخف، وأبتعد عن الفول والفاصوليا والشاي والنسكافي حيث أشعر أنها تزيد المغص؟

– فهذه أعراض القولون العصبي، إلا أن أعراض القولون العصبي عادة لا تأتي بالليل إلا نادرا، ومن الأعراض التي تعانيها كونها أن الآلام تزيد عند الجوع، وهذه من أعراض القرحة الاثني عشرية، والتي تزداد عند الجوع، وفي الليل، ويضطر المريض لتناول الطعام والاستيقاظ بالليل لتناول الطعام، حتى تخف الأعراض.

وقد يكون المرضان عند نفس الشخص، فعندك أعراض عديدة توحي بالقولون العصبي، وأعراض أخرى تشير إلى الاثني عشر.

وآلام القرحة تكون في أعلى البطن، وفي أعلى السرة، وقد تكون قليلا إلى اليمين من أعلى البطن، وآلام القولون قد تكون في أي مكان من البطن.

أنصحك بمراجعة أخصائي جهاز الهضم، وإجراء منظار للمعدة والاثني عشر، وبنفس الوقت يجرون تحليلا للجرثومة الحلزونية في المعدة.

الاسعافات الاولية

مقدمة عن الإسعافات الأولية

إن الإسعافات الأولية عبارة عن العناية الفورية التي تقدم إلى الشخص الذي يعاني من الإصابة أو الذي تعرض للمرض بصورة مفاجئة وتشتمل هذه على مساعدة الشخص لنفسه والعناية الطبية الإسعافية المنزلية في حالة عدم توفر المساعدة الطبية أو تأخر وصولها. وتشتمل كذلك على تشجيع المصاب وطمأنته إلى رغبتك بالمساعدة وإحراز ثقته بك من خلال إثبات الكفاءة .

دواعي الإسعافات الأولية

أ – إن المعرفة والمهارة في الإسعافات الأولية تعني الفارق بين الحياة والموت الفارق بين العجز المؤقت والعجز الدائم الفارق بين الشفاء السريع والعلاج الطويل

ب – إن الإسعافات الأولية مهمة جداً في الوقاية من والعناية بإصابات الحوادث أو الأمراض المفاجئة.

العناية بضحايا الحوادث الطبيعية

إعداد الأفراد للتعامل السليم مع الموقف الإسعافي والشخص المصاب والإصابة نفسها المقدرة على التمييز بين ما يجب عمله وما يجب عدم عمله.

إن محدودية وقصر الوقت في حالات الحوادث أو الأمراض المفاجئة تعد ملحة وحرجة إذا ما قيست بالدقائق أو حتى الثواني المتوفرة لدى الشخص المسعف لتفادي ما يحصل من نتائج قاتلة .

إن التدريب على الإسعافات الأولية : من شأنه أن يرتقي بالوعي والمعرفة بأساليب السلامة في المنزل والعمل وأماكن الترفيه وفي الشوارع وفي الطرق السريعة .

أهمية التدريب على الإسعافات الأولية:

مساعدة الآخرين

من خلال دراسة الإسعافات الأولية، فقد تبين أن الشخص العادي لديه استعداد لمساعدة الآخرين إذا تعرضوا للإصابة وكذلك لإعطائهم إرشادات في الإسعافات الأولية تنمية استعداداتهم لاتباع وسائل السلامة . ومن الناحية الإنسانية فإن الشخص العادي لديه التزام ذاتي بمساعدة المصابين والعاجزين ، ولا شك أنه ليس هنالك شعور يفوق الإحساس بالرضى لدى مساعدة أو مواساة أو إنقاذ حياة أحد أعضاء أسرتك أو أحد الزملاء أو المعارف أو أي فرد بحاجة للمساعدة .

مساعدة النفس

وإذا كان الشخص مستعداً لمساعدة الآخرين ، فلا شك أنه من باب أولى قادر على مساعدة نفسه في حالات الإصابة أو المرض المفاجئ . وحتى إذا كانت حالته سيئة بحيث لا يستطيع العناية بنفسه ، فإنه يستطيع إرشاد الآخرين إلى الواجبات والإجراءات الواجب اتخاذها حياله.

الاستعداد للكوارث

لا شك أن التدريب على الإسعافات الأولية له أهمية خاصة في أوقات الكوارث ، حيث تشح الخدمات الطبية أو يتأخر وصولها . وقد تأخذ الكارثة شكل النكبة العامة أو ربما حادث وفاة فردي أو مرض يهدد الحياة . إن معرفة ما يجب عمله في أوقات الطوارئ يساعد كثيراً في تحاشي الخوف والفوضى الذي يغلب على تصرفات الشخص غير المدرب في مثل هذه الأوقات العصيبة . ولا شك أن معرفة الإسعافات الأولية تعد مسئولية وطنية . فالمعرفة بالإسعافات الأولية لا تساعد في إنقاذ الحياة ومنع مضاعفات الإصابات فحسب ، بل تساعد أيضاً في وضع خطة مرتبة ومنسقة للتعامل مع مشكلات الطوارئ حسب أولوياتها للعلاج حيث يمكن تحقيق أفضل النتائج لأكبر عدد ممكن من الناس.

إرشادات عامة حول تقديم الإسعافات الأولية

بوصفك مسعفاً أولياً فقد تواجه مواقف إسعافية متنوعة . وهنا يلزم أن تكون قراراتك وتصرفاتك منسجمة مع الظروف المسببة للحادث أو المرض المفاجئ ، مراعياً فيها عدد الأفراد المصابين والبيئة المحيطة ومدى توفر المساعدة الطبية والضمادات واللوازم الإسعافية وكذلك مدى توفر المساعدة من الآخرين . وهنا يجب أنْ تطبق ما تعلمته على الموقف الإسعافي الذي تواجهه في بعض الأحيان يكون العمل ضرورياً لإنقاذ الحياة . وفي أحيان أخرى لا تكون هناك حاجة للعجلة ، حيث توجه الجهود وتنصب فقط للوقاية من تفاقم الإصابة والحصول على المساعدة وطمأنة المصاب الذي تكون حالته النفسية متعبة.

وتبدأ عملية الإسعافات الأولية بإجراء يعد بحد ذاته عاملاً مطمئناً وله تأثير مهدئ ، ألا وهو ترتيب عملية الإسعافات الأولية ، ففي حالات الإصابات المتعددة أو في حالة تعرض أكثر من شخص واحد للإصابة ، فهنا يجب ترتيب أولويات الإسعاف . حاول أولاً طلب مساعدة الآخرين في إجراء المساعدات الهاتفية لطلب الإسعاف وتوجيه حركة المرور وإبعاد الأشخاص المتفرجين عن موقع الحادث وكذلك وضع علامات تحذيرية على الطرق السريعة وبعض المهام الأخرى المشابهة. أبدأ بالمصابين بإصابات تهدد الحياة وقدم لهم الإسعافات المساندة للحياة ، ومن ثم قد العناية إلى الأشخاص الذين يعانون من إصابات أقل خطورة . حاول الاتصال أو الطلب إلى شخص آخر الاتصال بالجهة المسئولة عن الحادث واحتفظ دائما بقائمة بأرقام الطوارئ. وإن لم يكن لديك الرقم المطلوب ، حاول الاستعانة بموظف السنترال المركزي للمساعدة . حاول وصف المشكلة مع توضيح ما قد تم عمله حيال المشكلة وأطلب المساعدة اللازمة ، سواء سيارة إسعاف أو مطافئ ، أعط اسمك وموقع الحادث وعدد الأشخاص المصابين ورقم الهاتف الذي تتكلم منه . ولا تغلق السماعة مطلقاً حتى يغلقها الشخص الذي استقبل مكالمته فقد تكون هنالك أمور ومعلومات أخرى يود الحصول عليها .

العناية اللازمة

في حالات الإصابة أو المرض المفاجئ ، وبينما تكون المساعدة قد تم استدعاؤها ، عليك الانتباه ومراعاة أولويات الإسعافات الأولية التالية :

– بادر إلى إنقاذ المصاب فوراً (فمثلاً أبعد المصاب عن الماء أو عن الحريق أو عن الجراح أو الغرفة التي تحتوي على أول أكسيد الكربون أو الدخان أو الأبخرة السامة أو أي مواد ضارة أخرى

– تأكد من فتح المجرى الهوائي للمصاب مع القيام بالتنفس الصناعي من الفم إلى الفم أو من الفم إلى الأنف في حالة الضرورة

– أعمل على السيطرة على النزيف إن وجد قدم الإسعافات الأولية لحالات التسمم أو ابتلاع أي مادة كيمائية ضارة .

– عند الانتهاء من اتخذ الخطوات الإسعافية لضمان سلامة المصاب فإنه يلزم القيام بالخطوات التالية :

١– لا تحرك المصاب ما لم يكن ذلك لأسباب تمس سلامة المصاب وحياته .

أبق المصاب في وضع يناسب حالته وإصابته ولا تدعه يقف أو يمشي أعمل على وقاية المصاب من أي إزعاجات لا داعي لها .

٢– حاول تحاشي أو منع تعرض المصاب للبرودة بتغطيته بالبطانيات وما شابهها . وإذا تعرض المصاب للبرد أو الرطوبة ، فيجب عليك وضع البطانيات أو الملابس الإضافية فوقه وتحته ، حاول تحديد الإصابات أو الأسباب للمرض المفاجئ وبعد السيطرة على المشكلات الأساسية يجب عليك

٣– معرفة ما حدث بالضبط . ويمكن الحصول على هذه المعلومات من المصاب أو من الأشخاص الذين شاهدوا الحادث أو شاهدوا المصاب وهو ينهار في حالة المرض المفاجئ.

٤ – إفحص المصاب بحسب الإصابة أو المرض المفاجئ وحاجات الموقف الإسعافي ويجب أنْ يكون هنالك مبرر للأعمال التي تقوم بها ، أرخ ملابس المصاب الضيقة ولكن لا تسحب حزام المصاب في حالة إصابات العمود الفقري .

٥ – حاول التزام الحيطة والحرص لمدى فتحك أو خلعك لملابس المصاب في سبيل الكشف عن أجزاء الجسم لأغراض الفحص". لا تحاول الكشف عن المصاب بدون وضع الأغطية الواقية عليه.

٦ – لاحظ المظهر العام للمصاب بما في ذلك لون الجلد وافحص كافة الأعراض التي قد تعطيك فكرة عن نوعية ومدى الإصابة أو المرض المفاجئ وفي حالة المصاب الأسمر اللون ، فإنه يصعب تمييز تغير لون الجلد لذا يجب فحص السطح الداخلي للحلق أو شفتي أو جفني المصاب

٧ – أفحص نبض المصاب وإذا لم يكن بمقدورك الإحساس به بالضغط على الرسغ عندها حاول فحص النبض بالضغط على الشريان السباتي في جانب الرقبة.

٨ – أفحص مدى وعي المصاب وهل هو فاقد الوعي وهل يرد على الأسئلة.

٩ – إذا كان المصاب فاقد الوعي ، تأكد من عدم إصابة رأسه وحاول التأكد من عدم تعرضه للشلل في أحد جانبي جسمه أو رأسه . وتأكد إذا كان المصاب تظهر عليه علامات التشنج الحديث (فقد يكون قد عض على لسانه وتسبب في حدوث تمزق اللسان) .

١٠ – إفحص عيني المصاب وحجم البؤبؤين.

١١– إبق بجانب المصاب وتحمل مسئوليته إلى أنْ تأتي النجدة من فرق الإنقاذ أوالإسعاف المتخصصين أو حتى يستطيع المصاب العناية بنفسه

التـــمر

يعتبر التمر من اقدم انواع الفاكهة التي تنمو في المناطق الحارة والجافة ، ويحتوي التمر على الفيتامينات والمعادن والكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم .

كذلك يحتوي التمر على الحديد الذي يعتبر مصدرا مهما للاشخاص الذين يعانون من فقر الدم او نقص للحديد . ويساعد فيتامين A الموجود في التمر على زيادة وزن الاطفال ، كما يحفظ رطوبة العين وبريقها ويجعل النظر ثاقبا في الليل اكثر من النهار وهو ذو فائدة كبيرة في تقوية اعصاب العين وفي مكافحة الغشى الليلي .

ويعمل على تقوية الاعصاب السمعية ، لذلك يوصف التمر للشيوخ الطاعنين في السن الذين يعانون من مشاكل في السمع أي ضعف في الاعصاب السمعية .

كما يساعد في التخفيف من التوتر والقلق ومهدئ للاعصاب . لذلك ينصح بأعطاء الاطفال العصبين بضع حبات يوميا وكذلك على كل فرد في العائلة تناول التمر مع الحليب كل صباح.

ويحتوي كذلك على فيتامين بي كومبلكس ومنها فيتامين ب١وب٢ والتي تعمل على تقوية الاعصاب وتليين الاوعية الدموية وترطيب الامعاء ومنعها من الاصابة بالالتهابات والكسل .

ويعمل ايضا على تقوية الخلايا العصبية وفي استرخاء القلب ومعالجة القرحة المعدية. كما ان فيتامين ب٢ يساعد في حالات التهاب الكبد والريقان وتشقق الشفاه والحساسية وتكسر الاظافر ونشفان الجلد ويوجد في التمر كمية كبيرة من الفسفور ، وهي اكبر من المتوفرة في المشمش والأجاص والفريز والعنب ، والفسفور يدخل في بنية العظام والاسنان ، ويعمل على زيادة القوة الجنسية وتقوية خلايا الدماغ .

يعتبر التمر غنيا بالمجنيزيوم ، والذي يحتاجه جسم الانسان بشكل يومي والذي بدورة يساعد على محاربة امراض القلب والتغلب على التعب والارهاق ، ويحتوي كذلك على كمية عالية من السكريات(الجلوكوز والسكروز) ونسبتها تبلغ حوالي ٧٠٪ من حبة التمر لذلك يعتبر مصدرا مهما للطاقة وهذه السكريات سريعة الامتصاص، وتقوم المعدة بهضم التمر وامتصاص السكريات الموجودة فيه خلال ساعة واحدة .

وتساعد كذلك العناصر الغذائية والسكريات الموجودة في التمر على در البول وغسل الكلى وتنظيف الكبد ومحاربة الامراض السرطانية وتسمم الدم ، ويعتبر كذلك علاج فعال للسعال والبلغم والتهاب الرئة ويحتوي على كمية وافرة من الالياف التي تساعد الامعاء على عملها الطبيعي وتساعد على تليين المعدة ، لذلك يعتبر علاج للامساك المزمن.

السيطرة على حساسية القولون

لا يعتبر مرض تهيّج الأمعاء مرضا بحد ذاته، بل مجموعة من الأعراض المزمنة التي يمكن أن تتدخل في اسلوب الحياة اليومية. ويعاني المصابون بمرض تهيّج الأمعاء من حساسية شديدة في القولون تتحفز من اسباب مثل التوتر، أو نوعية محددة من الاطعمة أو الشراب. مما يسبب تشنجات في منطقة البطن السفلية، تكون مصحوبة بألم لا يطاق من التشنجات والغازات، ويمكن أن يبدأ بنوبة إسهال أو يؤدي إلى الإمساك.

وعلى الرغم من عدم توفر علاج معروف لهذه الحالة، إلا أن أكثر المصابين بمرض تهيّج الأمعاء يستطيعون

السيطرة على الأعراض من خلال الأدوية أو التحكم في المزاج أو الحمية الغذائية.

ويملك كل شخص مجموعة من الأطعمة التي تحث على تهيّج الأمعاء، إلا أن هناك بعض الأطعمة الشائعة التي تسبب تهيج الامعاء بشكل عام.

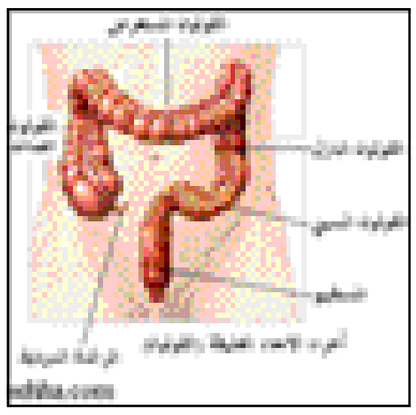
واليك قائمة بالمواد الغذائية التي تسبب تهيج الامعاء:

منتجات الالبان:

يواجه العديد من الاشخاص صعوبة في هضم اللكتوز، بروتين متوفر في منتجات الحليب. لذلك يجب التخلص من منتجات الحليب التي تحتوي على نسبة عالية من الدسم، باستثناء اللبن الرائب لانه قليل باللكتوز ويحتوي على كمية اكبر من البكتيريا التي تساعد الامعاء على الهضم. تأكد من اختيار منتج لبن لا يحتوي على محليات صناعية، وقليل بالدسم ومدعم بالكالسيوم. يمكنك تناول الكالسيوم الاضافي من حليب الصويا المدعم بالكالسيوم، والارز، والاجبان البيضاء الخالية من الدسم.

الدهون:

الدهون في أيّ شكل (حيوانية أو نباتية) تعتبر محفز قوي لانكماش القولون، لذا يجب التقليل جداً من الدهون، مثل اللحوم، والدواجن (خصوصاً اللحم الداكن والجلد)، والزيوت (حتى زيت الزيتون والكانولا)، والزبد، والجبن الاصفر، و المكسرات. تناول بدائل الدهون، مثلا إستعمال مقلاة لا يلصق بها الطعام، استعمال بخاخ للرذاذ. تجنب الدهون المختفية في الاطعمة الجاهزة، مثلا رقائق البطاطا، والبسكويت المحشي، والصلصات الدسمة، والزيتون، اقرأ الملصقات الطبية بعناية، وتجنب المأكولات المقلية والاطعمة الدسمة بطبيعتها مثل الافوكادو، وصفار البيض، والمكسرات، وجوز الهند.



اللحم الأحمر:

لا تتناولي اللحوم الحمراء، ولحم الخنزير، والحملان، الغنية بالدهون والصعبة الهضم. يمكنك اخذ البروتين من مصادر اخرى مثل منتجات الصويا، والدجاج المنزوع الجلد والسمك.

الكافيين والكحول:

كلاهما يؤثر على الامعاء، ويسبب تحفيزها. حاول استبدال كوب القهوة أو الشاي الصباحي بكوب من عصير البرتقال، أو كوبان من الماء المعتدل الحرارة. أو يمكنك تناول شراب من شاي الاعشاب الخاص بتهدئة القولون، مثل الزنجبيل، والنعناع.

المحليات الصناعية:

يسبب اولسترا، دهن صناعي، مشاكل هضمية عديدة، خصوصا للاشخاص الذين يعانون من حساسية القولون. لذلك ننصحك بتجنب المشروبات التي تحتوي على محليات صناعية، وكذلك الاطعمة المصنوعة منها.

الشوكلاته:

لذيذة، وشهية، ولكنها تنتمي الى المنتجات التي تحتوي على الحليب، لذلك تأكد من أن تتناول المنتجات القليلة بالحليب والغنية بالكاكاو. أو ابتعد عن تناول الشوكلاته لتحظى بقولون اكثر هدوئاً.

الالياف غير القابلة للذوبان:

الأطعمة الغنية بالالياف غير القابلة للذوبان (المعروفة بإسم الألياف، والتي تمر من خلال الجسم دون هضم) يمكن أن تشكل مشكلة لا تطاق. وتتضمن هذه الأطعمة الثمار، والخضار، والحبوب، والفاصولياء. و(الثمار الخام والنخالة الحنطة، والخضار الغنية خصوصاً في الالياف غير القابلة للذوبان. ومن الضروري تحديد ملعقتي طعام لكل وجبة). إذا كنت تضيف أطعمة غنية بالألياف إلى حميتك، قم بتناولها ببطئ لتقليل النفخ وتسمم بالغاز.

وأخيرا تعتبر الحمية أفضل طريقة لتجنب الاصابة بحساسية القولون، وتكون عن طريق تقليل كمية الكربوهيدرات والبروتين، والثمار الغنية بالألياف، والخضار والحبوب.

الفهقة أو الزغطة أو الحازوقة (الفواقة) .. كيف تتخلص منها ؟!!

تحدث الفواقة عندما يبدأ الحجاب الحاجز، العضلة الموجودة في أسفل الرئتين، بالتشنج. ويسبب التشنج اغلاق الاحبال الصوتية بسرعة، الامر الذي يؤدّي إلى خروج الصوت العالي المميز والمرتبط بالفواقة.

ووفقا للمكتبة الوطنية الأمريكية للطب فان الأطعمة الحارة أو الكثير من التوابل، والأدخنة القوية قد تساعد على التسبب في الفواق.

كذلك الاصابة بذات الرئة أو الاصابة بضرر في منطقة الدماغ التي تسيطر على "مركز الفواق"، والتي تؤدّي إلى حالات متكررة من الفواق.

ويقترح الاطباء حبس الأنفاس، وشرب كوب من الماء البارد، او ملعقة صغيرة من السكر لوقف الفواق. كما يمكنك استعمال كيس ورقي، بوضعه على فمك واستنشاق الهواء منه لعدة دقائق.

وتستمر الفواق لعدة دقائق ومن النادر ان تستمر لعدة أيام ولكن إذا حصل ذلك فننصحك بالتوجه الى الطبيب لعلاج هذه الحالة طبياً.