مقاس حذائك .. يحدد طريقة الإنجاب !!

أفاد أطباء الامراض النسائية المختصون بأن طول المرأة ومقاس حذائها يحددان طريقة حملها وولادتها وإنجابها للأطفال وينبئان عن احتمالات تعرضها لولادة طبيعية أو قيصرية ومضاعفاتها.

وأوضح الأطباء أن مقاسات الأحذية النسائية التي تتراوح بين ٣٦ و٣٩ تنبئ عن فرص أكبر لحدوث ولادة طبيعية فتلد النساء من ذوات الأرجل الجذابة طبيعيا في حين تحتاج صاحبات الأقدام الصغيرة لعملية قيصرية.

وفسر هؤلاء أن القدم الصغيرة تدل على ضيق الحوض بدرجة قد لا تسمح بمرور الجنين، وبالتالي تزداد حاجة المرأة في هذه الحالة لإجراء الولادة بعملية قيصرية بنسبة ٧٥ في المائة.

هذا فيما يتعلق بالقدم أما اليد فهي لا تقل أهمية حيث تكشف الكثير من الأسرار فمن جانب آخر، أظهرت الدراسات العلمية التي أجراها مؤلف كتاب "رحلة إلى أعماق اليد" على مدى سنوات طويلة أن اليد أو الكف يمكن أن تكشف الكثير عن طباع صاحبته خاصة تلك التي تكون فطرية أو غريزية..

وقد وجد الباحثون، أن الأظافر أيضا تكشف الكثير عن شخصية صاحبتها وتكون دائما ملائمة لشكل الكف.. كذلك فإن شكل الأصابع يكشف الكثير عنها..

فقد أظهرت الدراسة أنه كلما كانت الأصابع طويلة عبر ذلك عن الرغبة في التفكير والتروي.. أما الأصابع القصيرة فهي على العكس تعكس شخصية محبة للحركة وللأشياء الملموسة وللإنجازات الفورية.. وإذا كان إصبع البنصر أطول من السبابة فإنه يكشف عن حب صاحبته للمجازفة.

أما خطوط اليد فهي لا تكشف شيئا عن القدر أو المستقبل ولكنها تشير إلى الطباع، وأسلوب الحياة.. فخط الحياة الذي يلتف حول الإبهام أكبر الأصابع يشير إلى الطريقة التي نتحكم فيها في طاقتنا، فإذا كان هذا الخط قصيرا فإنه يكشف عن الرغبة في الحصول على كل شيء بطريقة فورية.. وإذا كان طويلا فإنه يعبر عن الرغبة في عدم استهلاك هذه الطاقة بطريقة سريعة.

أما الخط الذي يعبر راحة اليد فهو الذي يعبر عن العقل.. فإذا كان طويلا جدا فإن هذا يشير إلى العناد وتصلب الرأي.. والقصير يعبر عن سرعة التبرم ونفاد الصبر.

أما الخط الثالث المهم في اليد فهو الخط العاطفي لأنه يشير إلى أسلوب التعايش مع المشاعر والانفعالات المختلفة.. فإذا كان الخط قصيرا ومنحنيا فان هذا دليل على التسامح والمرونة في المناقشة.. أما إذا كان مستقيما فإن هذا يعبر عن الميل الشديد إلى التملك.

لحماية قلبك .. اكثري من أكل الماكولات

تعتبر نساء الأسكيمو أقل نساء العالم عرضة للأمراض القلبية. فقد كشفت دراسات طبية عن أن الإكثار من تناول الأسماك والمأكولات البحرية يحمي قلوب النساء من المرض.

وأظهرت أحدث الدراسات، أن خطر إصابة السيدات بمرض القلب التاجي يكون أقل ما يمكن ، مما يثبت أن هؤلاء النسوة يعتمدن على شيء ما في غذائهن، هو الذي يمنحهن الوقاية والقوة.

وكانت دراسات سابقة قد بينت، أن الأشخاص الذين يستهلكون كميات كبيرة من الأسماك مثل شعوب الأسكيمو وآلاسكا وحتى الذين يعيشون في المناطق الساحلية ويعملون في مهنة الصيد، أقل عرضة للإصابة بتصلب الشرايين ومرض القلب التاجي، إلا أن هذه الدراسات أجريت على الرجال دون النساء.

هذا وحول أهمية تناول الأسماك بشكل عام، فقد توصلت دراسة أجراها باحثون فرنسيون وايرلنديون أيضا إلى أن تناول السمك بانتظام ينظم نبضات القلب ويحمي من السكتات القلبية التي تؤدي إلى الوفاة.

وأجريت الدراسة على ٩٧٥٨ رجلا تتراوح أعمارهم بين ال ٥٠ – ٥٩ عاما يعانون من أمراض تاجية قام الباحثون بمتابعة نبضات القلب لديهم ومقارنتها بمدى تناولهم للأسماك.

ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يتناولون السمك أكثر من مرتين في الأسبوع قل لديهم التسارع في نبضات القلب وكانوا أقل عرضة للإصابة بالسكتات القلبية.

وأوضحت الدراسة أن المعدل الطبيعي لنبضات القلب يتراوح بين ال ٧٠ إلى ٨٠ نبضة في الدقيقة وأن زيادة نبضات القلب عن ٩٠ نبضة يزيد من مخاطر الإصابة بالسكتات القلبية.

وأشارت الدراسة إلى أن تناول السمك يزيد أيضا من نسبة الكولسترول الجيد كما يقلل من ضغط الدم.

وجاءت هذه الدراسة لتدعم دراسة سابقة كانت قد كشفت أيضا بأن تناول الأسماك الزيتية كسمك السالمون والتونة مرتين في الأسبوع على الأقل قد يمنع الإصابة بالأزمات القلبية. ووجد الأطباء دليلا على أن مادة الأميجا ٣ أو إن ٣ الموجودة في هذا النوع من الأسماك يمكن أن تمنع الحركة غير المنتظمة للقلب والتي قد تؤدي إلى أزمة قلبية.

ووجد الأطباء أن الأسماك الزيتية يمكن أن تمنع نبضات القلب غير المنتظمة. وأن تحول دون وجود كميات زائدة من الصوديوم والكالسيوم في القلب. ويمكن لهذه الإفرازات الكهربية الزائدة، أن تسبب تغيرات عصبية خطيرة في القلب.

ومع أن هذه الدراسة هي الأحدث إلا أن الكثير من الاكتشافات والدراسات العلمية قد أظهرت أن نوع الدهون التي تتناولها سواء كانت مشبعة أو غير مشبعة يغير من إنتاج مجموعة مهمة من المواد في الجسم تعرف باسم إيكوسانويدز. وتؤثر هذه المواد على ضغط الدم، تخثره، الالتهابات، وظيفة الجهاز المناعي وتشنج الشريان التاجي.

تنتج زيوت السمك من نوع (أوميغا ٣ سلسلة من هذه المواد (إيكوسانويدز) ثبت أنها تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، الالتهابات وبعض أنواع السرطان، وتوفر هذه الزيوت فوائد إضافية للقلب من خلال ما يلي:

– تخفيض مستوى الدهون في الدم (الكولسترول، الكولسترول الضار والدهون الثلاثية).
– تخفيض العوامل التي تؤثر على تخثر الدم.
– زيادة ارتخاء الأوعية الدموية والشرايين الكبيرة بطريقة مفيدة.
– تخفيف الالتهابات في الأوعية الدموية.

لا تحتوي معظم الأغذية في الوقت الحاضر على كمية كافية من زيوت السمك أوميغا ٣ لتحقيق أقصى المنافع الصحية. ويمكن القول بكل بساطة أن تناول المأكولات البحرية مرتين إلى أربع مرات أسبوعياً يؤدي إلى تحسن في الصحة لدى معظم الناس.

كذلك وجد أن زيوت أوميغا ٣ ذات فائدة في منع حدوث بعض حالات السرطان، التهاب القولون، الصدفية، التهاب المفاصل، الربو وبعض الأمراض النفسية.

ومن فوائد زيت السمك الذي يحتوي على أوميغا ٣ في حماية القلب أنه يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية من خلال زيادة مستويات الأحماض الدهنية في غشاء خلايا الدم والتي تقلل بدورها من تجمع صفائح الدم وكذلك تشنجات الشريان التاجي. كذلك فإن كمية معتدلة من الأحماض الدهنية يمكن أن تقلل من القابلية للإصابة بالارتعاش البطني وبذلك تقلل من خطر الموت بسبب أمراض الشرايين التاجية.

كذلك وجد الباحثون أن المرضى الذين يتناولون أدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يقللوا أو يتخلصوا نهائيا من الحاجة إلى هذه الأدوية من خلال تغير أنماط حياتهم ونظامهم الغذائي.

هذا وأثبت العلماء على وجه اليقين، أن الأسماك الزيتية تحمي الإنسان من الإصابة بأمراض القلب والسكتات.

فقد وجد هؤلاء أن زيوت أوميغا-٣ الموجودة في الأسماك تمنع تراكم الدهون وترسبها في جدران الشرايين التي إذا بقيت دون علاج فإنها ستسد مجرى الدم الواصل للقلب والدماغ، وتسبب الإصابة بالأزمات القلبية أو السكتات الدماغية.

وقام الباحثون في دراستهم بمتابعة ١٦٢ مريضا ممن ينتظرون إجراء العمليات الجراحية المخصصة لإزالة المستويات العالية الخطرة من الصفائح الدهنية المتراكمة في الشرايين، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، بحيث تناولت الأولى كبسولات زيت السمك من نوع أوميغا-٣، وتناولت الثانية كبسولات زيت عباد الشمس، بينما تعاطى أفراد المجموعة الثالثة أقراصا عادية لعناصر غير نشطة، لمدة ٤٢ يوميا قبل خضوعهم للجراحة.

ولاحظ الأطباء في دراستهم وجود خلايا التهابية أقل في الصفائح عند المرضى الذين تناولوا زيت السمك، مما يعني أن هذا الزيت قلل تعرضهم للإصابة بالأزمات القلبية أو السكتات الدماغية.

لا تبالغوا في استخدام معطرات الجو !

حذرت الدراسات الحديثة من أن معطرات الجو التي تستخدم في المنازل والمكاتب خطرة وتزيد فرص الإصابة بمشكلات واضطرابات تنفسية.

فقد أكد الباحثون ، أن أدخنة مؤذية قد تتشكل داخل المنازل بسبب التفاعلات بين معطرات الجو وغاز الأوزون فينتج عنها، غازات "فورمالديهايد" المؤذية والمسرطنة ومركبات مشتقة منها تسبب مشكلات في الجهاز التنفسي.

هذا ومن جانب آخر، حذرت دراسة طبية أن استخدام معطرات الهواء باستمرار وبشكل يومي قد يسيء لصحة الأمهات والأطفال الرضع.

وبينت دراسة عرضت في المؤتمر الدولي لتلوث الهواء الخارجي عقد في أدنبرة أن استخدام البخاخات المعطرة للهواء في المنزل يصيب الأمهات الجديدات بالاكتئاب ونوبات صداع متكررة ويزيد احتمالات إصابة الأطفال حديثي الولادة بالإسهالات والتهابات الأذن الحادة.

ولاحظ أخصائيو الوباء في جامعة بريستول في المسح الذي شمل ١٤ ألف امرأة حامل، أن السيدات اللواتي استخدمن معطرات الجو بشكل متكرر أصبن بنويات صداع أكثر بحوالي ٢٥٪ وزيادة في معدلات الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة بحوالي ١٩٪ عند مقارنتهن مع السيدات اللواتي استخدمنها لأقل من مرة أسبوعياً.

ونوه هؤلاء إلى وجود زيادة في معدلات الإصابة بالتهابات الأذن بحوالي ٣٠٪ بين الأطفال الصغار تحت عمر ٦ أشهر الذين تعرضوا للمعطرات، كما كان لديهم أيضاً زيادة في إصابات الإسهالات بحوالي ٢٢٪ .

وأوضح الباحثون أن مثل هذه المنتجات تحتوي على الكثير من المركبات العضوية المتطايرة مثل الزايلين والكيتونات والديهايدات التي تكون سامة عند التعرض لها بجرعات عالية.

البكتيريا

تشكل البكتيريا مجموعة الكائنات بدائية النوى ، تعامل معها الإنسان دون أن يراها فقد عرف أنها تسبب المرض واستعمل بعضها في عمليات تخمر مختلفة . ولقد كان لاكتشاف المجهر الأثر الكبير في التعرف عليها .

أول من اكتشف وجود البكتيريا العالم الكيميائي الفرنسي "باستير" حيث اكتشف البكتيريا الهوائية واللاهوائية من خلال تجاربه على التخمر واكتشف أيضاً طعومها وارتبط اسمه بعملية البسترة لقتل الكائنات الحية المجهرية التي يمكن ان توجد بالسوائل وخاصة الحليب .

أما العالم الألماني روبرت كوخ فقد أسهم في اكتشاف علاقة البكتيريا بالمرض وأول من عمل مزارع نقية للبكتيريا .

ولقد ارتبط اسم البكتيريا كثيراً بالأمراض التي تسببها للإنسان ولكن الاكتشافات الحديثة والتقدم السريع الذي حدث في العلوم التطبيقية أظهرت أن البكتيريا تلعب دوراً هاماً في كثير من الصناعات الغذائية والدوائية والتخلص من المواد العضوية وغير العضوية وكذلك معالجة المياه العادمة والمعالجة الحيوية لمخلفات المزارع واستخدامها في إنتاج الطاقة وغاز الميثان .

الخصائص العامة للبكتيريا :

١– كائنات دقيقة مجهرية بدائية النوى .

٢– تتميز ببساطة التركيب :

إذ تتركب من جدار وغشاء خلويين يحيطان بالسيتوبلازم الذي يحوي كروموسوماً حلقياً واحد DNA ولا يحتوي على بروتين الهستون وقد يحتوي على واحد أو اكثر من جزيئات DNA على شكل دوائر صغيرة تسمى البلازميدات وتتكاثر بصورة مستقلة عن الكروموسوم ، والرايبوسومات وبعض الأجسام التخزينية .

البكتيريا النافعة .. تقاوم الأمراض وتطرد السموم وتقوي الجهاز المناعي

الاسيدوفيلس نوع من بكتيريا اللبن المحبة للأحماض أو الولوعة بالأصباغ وهي نافعة للإنسان وصديقة وعملها المساعدة على عملية هضم البروتينات والتي ينتج من خلالها حمض اللاكتيك وهيدروجين بيروكسايد وانزيمات وفيتامينات (ب) المركب، وكذلك مواد مضادة للجراثيم تثبط أو تقتل الكائنات المجهرية الدقيقة الضارة بالإنسان. كما أن لهذا الحمض خصائص تضاد الفطريات، كما يساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم ويساعد على عملية الهضم وينشط امتصاص المواد الغذائية.

ومن المعروف أن البكتيريا الطبيعية التي تعيش بصفة مستمرة في القولون السليم تتكون عادة من حوالي ٨٥٪ من بكتيريا اللاكتوباسيلس (اسيدوفيلس)، ١٥٪ من بكتيريا القولون. وعند حصول أي خلل في القولون كما يحدث مع كثرة وتنوعات الأغذية وسوء الهضم وسوء الامتصاص التي تؤدي إلى تراكم الغازات والتطبل والتسمم المعوي والجسماني بشكل عام والامساك فيحدث زيادة في نمو وتكاثر فطر الكانديدا الضار (الكانديدا نوع من الفطريات الطفيلية الشبيهة بالخميرة التي تسكن الامعاء والفم والقناة التناسلية والمريء والحلق ويعيش هذا الفطر عادة في توازن مع البكتيريا والخميرة الأخرى الموجودة في الجسم، مع ذلك فهناك عوامل معينة قد تدفعها للتكاثر فتضعف الجهاز المناعي وتسبب عدوى تدعى الكانديدا) وتناول مكمل من الاسيدوفيلس يساعد على مكافحة جميع تلك المشكلات، وذلك عن طريق إعادة الكائنات الطبيعية بالامعاء إلى توازنها السليم.

كما يوجد نوع آخر من بكتيريا اللاكتوباسيلس يعرف باسم لاكتوباسيلس بيفيدس يساعد على تشييد فيتامين (ب) المركب، وكذلك فيتامين (ك) عن طريق تهيئة البيئة الطبيعية لتكاثر الكائنات المعوية السليمة. وعند تناول الشخص المضادات الحيوية، فإن البكتيريا النافعة في القناة الهضمية تهلك مع غيرها من البكتيريا الضارة، ولذلك لا بد للشخص من تناول مكملات بكتيريا لاكتوباسيلس بيفيدس إلى طعامه، حيث يساعد على الاحتفاظ بسلامة الكائنات المعوية المفيدة التي تتغلب أيضاً على الكائنات المعوية الضارة، والتي إذا تركت وشأنها فإنها تتكاثر وتؤدي حينئذ إلى اطلاق كميات كبيرة غير طبيعية من الأمونيا من الأطعمة البروتينية المهضومة،

البكتيريا	تغذية انتشارها	الأعراض	تغذية يجنبها
البكتيريا الصائمية المتشية	تلوث اللحوم والدجاج أثناء تحضيرها إن لامس أثرار سطح اللحوم، ومن مصادرها الأخرى، الحليب غير المبستر والماء غير المعقم	إسهال حاد مصحوب بالدم احيانا، تشنجات بطنية، رعشة، صداع، تبدأ الاعراض بعد يومين إلى 11 يوم من التقاط البكتريا ويدوم من أسبوع إلى أسبوعين	اطبخ اللحوم والدجاج جيداً، إحمل المشاكس وسطوح المطبخ بعد احتكاكها باللحم النيء، ولا تشرب الحليب غير المبستر أو الماء غير المعقم
المجرات المعوية الحاطمة	اللحوم والبيضات والمصنعات، ويستمر عادة عند تقديم اطباق لا تحفظ الطعام ساخناً مما يكفي أو عندما يبرد الطعام ببطء شديد	إسهال مائي، غثيان، تشنجات بطنية، نادرا تتدر حالات التحمي، وتبدأ الاعراض خلال ساعة إلى 16 ساعة ويدوم من يوم إلى يومين	أبق الاطعمة ساخنة، واطبخها إلى ما فوق درجة 59.4 درجة مئوية، أعد تسخينها إلى ما فوق 73.15 درجة على الأقل، برد الاطعمة بسرعة وخزنها في علب صغيرة
الشريكية القولونية	إسهال مائي قد يتحول إلى دموي خلال 24 ساعة، تشنجات بطنية حادة، غثيان، تقيؤ عارض، وعادة لا يصاب المريض بالحمى، وتبدأ الاعراض خلال يوم إلى 8 أيام ويدوم من 5 إلى 8 أيام	أطبخ لحم البقر حتى تبلغ حرارته الداخلية 70.4 درجة مئوية، ولا تشرب الحليب أو عصير التفاح غير المبستر، إحرص على غسل يديك بعد الخروج من الحمام	
السلمونلات	أطبخ أو الدجاج النيء أو الحليب غير المبستر، وصفار البيض المتلوث، تحدث في ظروف طبخ غير صحية، وتستمر عبر المشاكس والسطوح المتحصنة للتقطيع، أو عبر شخص مصاب بالتهاب بحضر الطعام في ظروف غير صحية	إسهال حاد، خروج مائي، غثيان، تقيؤ، ارتفاع الحرارة إلى 37.95 درجة مئوية أو أكثر، تبدأ الاعراض خلال 6 إلى 72 ساعة ويدوم من يوم إلى 14 يوماً	أطبخ اللحوم والدجاج جيداً، ولا تشرب الحليب غير المبستر، لا تأكل البيض النيء أو غير المطبوخ جيداً، حافظ على نظافة أماكن التقطيع، وإغسل يديك بعد دخول الحمام
العقودية البرقالية	تنتقل عبر احتكاك البدن والشعال والعطش، وتنمو على اللحوم والبطاطا المعدة والمصنعات البيضاء والمعجنات المحضرة بالكريما	إسهال مائي، غثيان، تقيؤ، تشنجات بطنية، إعياء، تبدأ الاعراض خلال ساعة إلى 6 ساعات ويدوم ليوم أو يومين	لا تبق الاطعمة الاكثر عرضة لالتقاط البكتيريا في حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين، اغسل يديك وأوانيك المطبخ قبل تحضير الطعام
بكتيريا Vibrio Vulnificus	تنتشر عبر البحار النيء وبلح البحر والبطليموس والاسفنج البيئة أو غير المطبوخ جيداً	رعشة، حمى، آلام جلدية، تبدأ الاعراض خلال فترة تتراوح بين ساعة وأسبوع وتسبب الوفاة لدى 50% من الاشخاص	لا تأكل المحار النيء، وإحرص على طهي جميع أنواع المحار جيداً

وهذا الكم الكبير من الامونيا يهيج بطبيعة الحال الأغشية المخاطية المعوية. والأمونيا تمتص إلى مجرى الدم مما يوجب إزالة سميته بواسطة الكبد، وإلا فإنه سيسبب الشعور بالغثيان وضعف الشهية والقيء وخلاف ذلك من التفاعلات السمية، وعن طريق تنشيط الهضم الصحي للأطعمة فإن البكتيريا النافعة تساعد أيضاً على منع الاضطرابات الهضمية مثل الامساك وتراكم الغازات بالإضافة إلى فرط الحساسية للأطعمة. وإذا كان هناك عسر للهضم، فإن تأثير البكتيريا المعوية على الطعام غير المهضوم قد يؤدي إلى زيادة في إنتاج الهيستامين في الجسم مما يؤدي إلى حدوث أعراض الحساسية.

وقد لوحظ أن حالات العدوى المهبلية بفطريات الخميرة تستجيب بشكل واضح لاستخدام دش مهبلي من مستحضرات بكتيريا لاكتوباسيلس بيفيدس فهذه الكائنات الدقيقة النافعة تقضي على الكائنات الضارة.

هل هناك مكملات غذائية من اللاكتوباسيلس اسيدوفيلس ولاكتوباسيلس بيفيدس؟

نعم هناك مكملات جيدة كثيرة من لاكتوباسيلس اسيدوفيلس وتوجد على هيئة أقراص وكبسولات ومسحوق، وينصح الأطباء بتناول المكمل الموجود على هيئة مسحوق، ويجب تناول الاسيدوفيلس على معدة خاوية في الصباح وقبل كل وجبة بساعة وإذا كان الشخص يتناول أي مضاد حيوي فيجب عدم استخدام الاسيدوفيلس في نفس الوقت.

أما فيما يتعلق بلاكتوباسيلس بيفيدس فقد أظهرت فائدة كبيرة في علاج تليف الكبد والالتهاب الكبدي وبالأخص المزمن عن طريق تحسين الهضم الذي يخفف العبء على الكبد. وكثير من الناس الذين لا تستجيب حالاتهم إلى بكتيريا اسيدوفيلس فإنها تستجيب إلى لاكتوباسيلس بيفيدس.

وكثير من الاخصائيين يعتبرون ان بكتيريا بيفيدس أفضل من بكتيريا اسيدوفيلس في الاستخدام للأطفال وللمصابين بالعلل الكبدية.

البكتيريا المؤذية و كيفية علاجها :

أبق الطعام الساخن ساخناً و الطعام البارد بارداً ، وحافظ على نظافة كل شيء وخاصة يديك.

التوابل تقيك هشاشة العظام

نصيحة للنساء للمحافظة على عظامهن والوقاية من مرض هشاشة العظام الذي يطلق عليه "اللص الصامت" من خلال تناول بعض التوابل التي تحتوى على اكبر نسبة من الكالسيوم .

أن الجدات تعلمن مزج خليط أطلق عليه اسم "الدقة" عبارة عن خليط من الكمون والكسبرة الناشفة والسمسم والملح والفلفل الأسود يحتوى على أكبر نسبة من الكالسيوم الذي يقي الإنسان من هشاشة العظام.

كثيرا من شركات الادوية تقوم الآن بتوعية المرأة بأهمية التوابل والخضراوات والفاكهة التي تحتوى على أعلى نسبة من الكالسيوم للوقاية من مرض هشاشة العظام الذي يكون في مرحلته الأولى بلا أعراض ثم تحدث آلام متكررة ومتفرقة في عظام الجسم المختلفة.

وللوقاية من هذا المرض يجب تناول طعام غني بالكالسيوم وفيتامين (د) حيث ان المرأة بعد سن الأربعين تحتاج يوميا ١٥٠٠ ملليجرام كالسيوم و٤٠٠ وحدة من فيتامين (د) والتعرض لأشعة الشمس .

أن أشعة الشمس تساعد على تكوين فيتامين (د) ،ويعتبر الطعام أسهل أساليب الوقاية من خلال الأطعمة الأكثر غنى بالكالسيوم التي من بين الفاكهة البلح الطازج والزبيب والجوافة والليمون.

اما بالنسبة للخضراوات الحلبة وورق الفجل والنعناع والجزر وكذلك السمك والتوابل التي توجد بكثرة في المنزل وتعتبر رخيصة الثمن وغير مكلفة مثل الفلفل الأسود والقرنفل والكسبرة الناشفة.

هذا وكانت دراسة أمريكية أجريت سابقا قد توصلت إلى أن فيتامين (د) يقلل من خطر إصابة النساء بالروماتزم وبالتهاب المفاصل. وأوضحت الدراسة أن أسباب الإصابة بالروماتزم والتهاب المفاصل عادة ما تكون نتيجة لاستعداد وراثي كما أن التدخين يزيد من خطر الإصابة به.

وتعتبر النساء أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض اكثر من الرجال. وأجريت الدراسة التي نشرتها صحيفة (لو جورنال سانتيه) الفرنسية على ٢٩٣٦٨ امرأة تتراوح أعمارهن بين ال ٥٥ و ٦٩ عاما تابع الباحثون عاداتهن الغذائية وكمية المعادن والفيتامينات التي يتناولنها خلال ١١ عاما.

وأظهرت نتائج الدراسة، أن النساء اللواتي يتناولن كمية أكبر من فيتامين (د) يقل لديهن خطر الإصابة بمرض الروماتزم والتهاب المفاصل بنسبة ٢٨ بالمائة وأن النساء اللواتي يتناولن أيضا مكملات من فيتامين (د) يقل لديهن خطر الإصابة بالروماتزم بنسبة ٣٤ بالمائة.

وأشارت الدراسة إلى أن التعرض للشمس من أهم المصادر لفيتامين دي كما يمكن الحصول عليه من الغذاء كالسردين والتونة والكبد وبياض البيض.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

● أنا أعاني من وجود حبوب في منطقة معينة تحت شعري، ولونها أحمر و أبيض، ولقد ذهبت إلى عدة أطباء وأعطوني عددا من الأدوية ولم أستفيد أي شيء، ولقد قصصت شعري بالكامل ولم أستفد أي شيء، تحسنت سنة ثم رجع المرض وأنا عصبية جدا، وأغضب بسرعة ؟

– أتوقع أن ما تشتكين منه هو داء الصدفية، وإليك بعض الملاحظات عن المرض وعلاجه خاصة صدفية الرأس:

١– ليست الصدفية بالمرض الخطير ولا بالمعدي، ولكنها غالبا مزمنة ووراثية، وقد يوجد أفراد آخرون في الأسرة مصابون بشكل متفاوت (بحدود ٣٠٪ عائلي).

٢– ينبغي عدم تهييج المنطقة بإزالة الحبوب التي تذكرينها، بل يجب ترطيبها بالزيت (زيت الزيتون) لمدة ١٥–٣٠ دقيقة ثم غسلها بالصابون أو الشامبو، ويفضل أن يكون قطرانيا Tar Shampoo وتكرر العملية كل أسبوع عدة مرات حسب اللزوم، ثم يدهن بعدها مادة ديفونكس لوشن، وبعد حوالي ١٢ ساعة مادة موميتازون لوشن بكمية قليلة وفقط موضع القشرة أو الوسوف.

٣– غالبا ما يحدث التحسن من الأسابيع الأولى ويستمر لفترة تتفاوت حسن العوامل المساعدة على ظهور المرض كالقلق والتوتر والإنتانات وغيرها.

٤– إن تأكد أن ما تعانين منه هو الصدفية فعندها يجب الاطلاع بتفصيل أكبر على الصدفية وأشكالها والعوامل المثيرة لها والعلاجات المتوفرة حسب الشدة والانتشار، ولكن في الوقت الحالي يكفي ما ذكرنا دون وسواس ولا إهمال.

٥– عليك ألا تنسي أن الصدفية قد تصيب الأطفال وقد تتأثر بالعصبية وتتحسن عند الراحة النفسية والاطمئنان.

● أنا أستعمل الميكروويف منذ فترة قصيرة، لكني عندما كنت أسخن أحد الأطعمة، فتحت باب المايكروويف وهو يعمل وأغلقت الباب مباشرة، فهل هذه الحادثة تؤثر على صحتي أم لا؟ لأني شعرت بحرق بسيط في يدي ولا أدري أهو وهم أم حقيقة! وهل ثبت علميا أضرار لهذا الجهاز ؟

– أولا وقبل كل شيء نطمئنك بأن هذه الحادثة لن تؤثر على صحتك، لأن الميكروويف يتوقف تلقائيا عن العمل عند فتحه حتى لو لم يتوقف، فهذه الحادثة لن تؤثر على صحتك بإذن الله، وغالبا ما شعرت به هو من الوهم والله أعلم.

لا يكاد يخلو بيت أو مطعم (على مستوى العالم المتحضر) من هذا الجهاز، وكما هو معلوم ليس من الشائع التنبيه على أخطاره.

إن العالم المتحضر هو من أنتج وهو من يستعمل هذا الجهاز وهو أقدر على تقييمه ونشر استعماله أو الحد منه، ولكنه إلى الآن يشجع استعماله وينشره.

قد تكون الأجهزة في أول ظهورها منذ عقود كانت ليست على مستوى الاحتياطات، أما الآن فغالب المنتجين يصنعون ما هو آمن.

بشكل عام لا يوجد تحذيرات من استعمال هذا الجهاز، ومع ذلك يفضل الابتعاد عنه عندما يكون مشغلا، سواء للذكور أو الإناث الكبار منهم والصغار.

منذ فترة أجرينا تتبعا للأخبار المتعلقة بهذا الجهاز، ولم نتمكن من العثور على مقال ضده أو إثبات أضرار له، وذلك بالطبع من خلال الاستعمال العادي الموصى به دون تجاوزات غير طبيعية.

● قمت قبل أكثر من سنة بإجراء عملية جراحية لاستئصال ناسور كان موجوداً لدي بالرقبة، وأسئلتي هي:

١: تركت العملية ندبة صلبة الملمس بطول العملية، فكيف يمكن علاجها؟

٢: تركت العملية أيضاً أثراً واضحاً للعيان على شكل خط بجانبه احمرار، فهل يمكن إزالة ذلك الخط وإعادة الجلد لشكله الطبيعي ؟

– أولا: الوصف الذي تورد متوافق مع الندبة الضخامية والتي تتلو بعض العمليات الجراحية عند الأشخاص المهيئين لظهورها.

ثانيا: يمكن علاجها مبدئيا بالحقن الكورتيزوني الممدد بيد طبيب أمراض الجلدية أو جراح التجميل.

ثالثا: ويمكن استعمال السيليكون ولكن يحتاج إلى إشراف طبي.

رابعا: يمكن لجراح التجميل التداخل على ما بقي من الندبة بعد الحقن الكورتيزوني، ولكن يجب استعمال السيليكون أو الكورتيزونات القوية بعد الجراحة التصحيحية، وذلك لتثبيط ظهور ندبة ضخامية تالية حتى لعملية التجميل لأنك قابل للإصابة بها.

ننصح بمراجعة طبيب أمراض جلدية متخصص في التجميل أو جراح تجميل، وكلاهما سيقدم مساعدة إن لم تكن كاملة فهي مقبولة على الأقل، وذلك يعتمد على خبرة ومهارة المعالج.

● أعاني من نحافة شديدة مع عدم إمكانية أو رغبة في الأكل، وقد ذهبت إلى طبيب فوصف لي دواء فاتحا للشهية اسمه (تريافيت)، ومهضم اسمه (داى ايز)، وأعطاني دواء اسمه (أبيدون) مضادا للحساسية، هذا الدواء قال لي إنه سيحسن من صورة الوجه لأنه نحيف للغاية، بالفعل أشعر بتحسن أو تورم في الوجه ؟

– هناك أسماء تجارية محلية للأدوية في الدول العربية لا يمكن معرفة الاسم العلمي، فعندما تذكري الاسم العلمي فإن أي طبيب في أي مكان في العالم يعرف الدواء.

قلت إنه مضاد للحساسية، وأنه سينفخ الوجه، وأنك شعرت بالتحسن، فإن لم أكن مخطئا، فإن هناك دواء واحدا يفعل هذا الشيء، وهو الكورتيزون.

– أنظري إلى علبة الدواء وتركيب الدواء، فإن كان أحد هذه المركبات فهو كورتيزون :

١– Prednisolone
2-Methyprednisolone
3-betamethsone
4-Dexamethsone

فإن كان كذلك، فإن هذا الدواء على الرغم من أنه ينفخ الوجه، ولكن هذا الدواء لا يستخدم مطلقا لفتح الشهية والنحافة، وإنما يستخدم لعلاج الأمراض التي تحتاج للكورتيزون، وذلك لأنك متى أوقفت الدواء سيعود الوضع بعد عدة أسابيع إلى الوضع السابق، ويؤثر هذا الدواء على العظم، ويوزع الدهن في البطن والوجه وخلف الرقبة، ويقللها في الرجلين والأطراف العلوية.