تناولي البصل .. لحماية جسمك من السموم

أكدت دراسة علمية أن استخدام بعض المستخلصات المناعية الموجودة في بعض الخضراوات التي يتناولها الإنسان في طعامه اليومي مثل الثوم والبصل تحمي الجسم من الأضرار الناتجة عن السموم الفطرية التي تنمو على الأغذية عند توافر ظروف معينة من الحرارة والرطوبة.

وأفادت الأبحاث بأن هذه الخضراوات تحتوي على مركبات كبريتية بنسب عالية لها القدرة على حماية خلايا الجسم من أضرار هذه السموم عن طريق زيادة إنتاج الأنزيمات المضادة للأكسدة ومسك الشوارد الحرة الناتجة عن تمثيل هذه السموم بواسطة خلايا الكبد ومنع اتحادها بمكونات الخلايا.

ومن جانب آخر، يشير خبراء التغذية والصحة إلى أن البصل يفوق التفاح بفوائده العديدة وقيمته الغذائية، ففيه عشرون ضعفا من الكالسيوم الموجود في التفاح، وضعف ما فيه من الفسفور وثلاثة أضعاف ما يحتويه من فيتامين "A"، وهو يحتوي على فيتامين "C" والكبريت والحديد ومواد وعناصر غذائية أخرى تساعد على إدرار البول والمادة الصفراوية من الكبد، وهي تتصف بأنها ملينة للأمعاء ومقوية للأعصاب وتعمل على ضبط نسبة السكر في الدم أيضا.

وبالإضافة إلى ذلك فإن خمائره تفيد في الاستسقاء وتشمع الكبد وانتفاخ البطن وتورم الساقين وبعض الأمراض المتعلقة بالقلب والأوعية الدموية، وتشير الدراسات إلى أن للبصل مقدرة عالية على التخفيف من حدة الاضطرابات الناجمة عن ضخامة البروستاتا، حيث ينصح بتناوله بعد نقعه في الخل الأبيض على الريق صباحا.

ومن المعروف أن البصل يسيل الدمع لدى تقشيره أو تقطيعه وذلك يعود لاحتوائه على المادة الطيارة "سلفات الآليل"، التي تهيج العيون، وهي التي تحرض الكليتين على الإفراز.

وتجدر الإشارة إلى أن طبخ البصل يفقده التأثيرات الناتجة عن هذه المادة، وعادة ينصح بتناول البصل مطبوخا لتليين الأمعاء والمساعدة على الهضم، لأن البصل النيئ صعب الهضم لهذا لا ينصح الذين يعانون من عسر الهضم أو بعض الاضطرابات الهضمية الأخرى بتناوله نيئا.

وبالرغم من أن رائحة البصل تبدو غير مستحبة للكثير من الأشخاص إلا أن فوائده العديدة وخصائصه العلاجية والوقائية والغذائية تجعل منه الغذاء الذي يدخل في قائمة الطعام اليومية لدى العديد من الأشخاص. فهو يساعد على النوم الهادئ إذا ما تم تناوله قبل موعد النوم بحوالي ساعة تقريبا. ويفيد أيضا من يتبع نظاما غذائيا للمحافظة على وزن الجسم.

ووفقا للأبحاث والدراسات فإن البصل الأبيض أكثر أنواع البصل فائدة وللمحافظة على حفظه في مكان جاف وجيد التهوية ولا يجوز الاحتفاظ بالبصل بعد تقشيره أو تقطيعه لأنه سريع التأكسد ويصبح مؤذيا إذا تم تناوله بعد ذلك.

مدمنو النحافة .. عرضة للانتحار!!

أشارت الأبحاث والدراسات الحديثة إلى خطورة ما يسمى بـ "إدمان النحافة" على الحياة حيث يشعر المصابون بهذا الداء بأنهم يعانون من الوزن الزائد حتى وهم في غاية النحافة، وإن مخاطر الانتحار لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في التغذية تزيد عن غيرهم من الأشخاص العاديين بمقدار أربعة أضعاف".

وأكد خبراء الطب النفسي بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة الانتحار، إن ظاهرة انتحار الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في التغذية لا يتم الاهتمام بها بالقدر المطلوب في مختلفة أنحاء العالم.

وطبقا لبيانات منظمة الصحة العالمية فإن ١٦ بالمائة ممن يطلق عليهم "مدمني النحافة" يحاولون الانتحار في الوقت الذي تصعد فيه هذه النسبة إلى ٥٤ بالمائة إذا كان الشخص يعاني من إدمان النحافة وإدمان للكحوليات في ذات الوقت.

ويشعر "مدمنو النحافة" دائما بأنه ينبغي عليهم إنقاص وزنهم مما يدفع البعض منهم للتخلي عن الطعام والقيام بأنشطة مكثفة وممارسة الرياضة لتقليل وزنهم.

وعلى الرغم من إمكانية معالجة أمراض النحافة وسوء التغذية إلا أن الكثير من المرضى لا يلجئون للعلاج إلا في وقت متأخر ليس فقط لان المرضى ينكرون مرضهم ويحرصون على إخفاءه ولكن أيضا بسبب الخوف من تدخل الغير وهو ما يمنع أهل المريض أو شريك حياته من تقديم المساعدة له في الوقت المناسب.

العصائر .. تقيك من خطر الخرف المبكر

أظهرت دراسة علمية أن تناول عصير الفواكه والخضار بشكل متواصل يمكن أن يقي من مرض "الخرف المبكر – الزهايمر–". وقد استمرت الدراسة نحو عشر سنوات تابع فيها الباحثون ألفى شخص، ووجدوا أن خطر الإصابة بالـ"زهايمر" كان عند متناولي العصير ثلاث مرات أسبوعيا أقل بنسبة ٧٦٪ عنه عند الذين كانوا يتناولونه مرة أو أقل في الأسبوع.

وقد دلت دراسات كثيرة على أن مواد كيماوية تسمى "البوليفينولز" والمتوفرة في عدد من الأطعمة قد تعوق هذه العملية، وتوفر بعض الحماية ضد مرض الـ"زهايمر" من خلال تحييد تأثير المركبات الضارة المسماة "الجذور الحرة". لكن الدراسة الجديدة تعطي ثقلا أكبر لنتائج البحوث السابقة كما يرى خبراء مرض الـ"زهايمر" لأنها كانت طويلة الأمد وشملت مجموعة كبيرة من الناس نسبيا.

ويظهر أن الفواكه والخضار غنية بشكل خاص بـ"البوليفينولز". ولان عصير الخضار والفواكه غنيا بالمواد المضادة للأكسدة التي تزيد من حجم "الجذور الحرة" وتراكمها فقد وجد الباحثون أن تناول العصير يؤخر ويعوق إفراز هذه المواد التي تسبب تغيرات مبكرة في خلايا الدماغ، وبالتالي يمكن أن يقي من خطر الإصابة بمرض "الخرف المبكر" أو الـ"زهايمر". ومن جانب أخر إن الخضار والفواكه يمكن أن تساعد أيضا في الوقاية وخفض ضغط الدم والمحافظة على الأوعية الدموية في حالة جيدة.

الغضب يؤثر بشكل سلبي على الرئتين

الغضب يؤثر بشكل سلبي جدا على نشاط الرئتين ويسبب الكثير من المشاكل الصحية خصوصا لأصحاب الطباع الحادة أو الأشخاص الذين يتعاملون بعدائية مع الآخرين حسب الدراسات الحديثة.

وأبرزت الدراسة التي شملت ٦٧٠ حالة أن الأشخاص الذين لديهم قدرا أكبر من العدائية يعانون من ضعف في وظائف الرئتين مقارنة بنظرائهم من أصحاب الطباع الهادئة السعداء في حياتهم.وأشاروا بأن الرجال الأكثر عدائية من غيرهم عانوا من تراجع في نشاط رئاتهم مع الوقت.

وأكدت الدراسات بأن هناك علاقة بين الشعور بالعدائية وحالة الغضب التي تساور البعض منذ مدة طويلة والتراجع في نشاط الرئتين".

فيتامين (A) مفيد للأجنة

قال باحثون إن الأمهات اللواتي لا يتناولن كمية كافية من فيتامين "A" خلال فترة الحمل يزدن في احتمال تعرض الجنين للربو. أضاف هؤلاء إن الأطفال الذين يلدن لأمهات لا يتناولن كمية كافية من هذا الفيتامين معرضون خمس مرات أكثر من غيرهم للإصابة بالربو.

وقال الباحثون إن فيتامين "A" مفيد لتنمية الرئتين، مشيرين إلى أن الأسابيع الستة عشر الأولى من الحمل تعد الأهم في مرحلة الحمل، لأن مجارى التنفس عند الأجنة يكون قد اكتمل نموها، وإنه قد يكون لفيتامين "A" تأثير مزدوج من خلال تأثيره على نمو الرئتين والتهاب مجرى التنفس.

وأضافوا إن الحوامل اللواتي لا يتناولن كمية كافية من هذا الفيتامين يلدن أطفالا يحدثون صوتاً كالصفير خلال التنفس ويعانون من الربو. والمعروف أن فيتامين " "Aموجود في زيوت الخضار والمرغرين و الجوز وبذور دوار الشمس، ويشار إلى أن ١,١ مليون طفل يعانون من الربو في بريطانيا.

هذا وعلى صعيد أخر،أظهر بحث طبي أن الفيتامين الموجود في الحليب والبيض يحمل السر في معالجة مرض رئوي خطير وقاتل يعرف بانتفاخ الرئة.

ووجد العلماء أن حمض الريتينويك، وهو أحد مشتقات فيتامين (A)، قد يعكس التلف المتسبب في الرئتين بسبب هذه الحالة التي يصعب علاجها.

وأظهرت الاختبارات على الفئران، أن الرئتين المصابتين استعادتا وظائفهما الطبيعية باستخدام هذا المركب الذي يستخدم أصلا لمعالجة حب الشباب.

ومن جانب آخر، أكدت دراسات الحديثة أن اتباع نظام غذائي غني بفيتامين (C) يحمي من أمراض الرئة ويساعد في سلامة الرئتين مع تقدم السن.

جفاف الفم .. الأسباب والعلاج

علمياً يصيب جفاف الفم النساء بشكل خاص، وتسمى الحالة التي تصيب النساء، متلازمة سورغين وهي سبب محتمل لجفاف الفم بالإضافة إلى جفاف العيون، وغالباً ما تصيب النساء بعد سن اليأس.

كذلك تعتبر النساء المصابات بمرض السكري في خطر متزايد للإصابة بجفاف الفم، وتعاني النساء اللاتي تعرضن للعلاج بالأشعة لمكافحة سرطان الرقبة والرأس، من تلف الغدد اللعابية وبالتالي جفاف الفم.

بينما تلاحظ بعض النساء بأن أفواههن تصبح أكثر جفافاً كلما تقدمن في السن، دون وجود سبب طبي.

وإليك بعض النصائح لتفادي هذه المشكلة:

١- نظفي أسنانك بالخيط والفرشاة ومعجون الأسنان يومياً. استعملي معجون الفلورايد للحفاظ على فمك نظيفاً.

٢- اشربي الماء وابتعدي عن الصودا. خذي معك قنينة من الماء واشربي منها على الدوام ليبقى فمك رطباً، ابتعدي عن المشروبات السكرية التي تسبب التسوس والعطش.

العلاج:

تعيش البكتيريا بين الأسنان وفي الشقوق وتأكل نفس السكريات التي نأكلها، وتكون مادة حمضية نتيجة هذه العملية، هذا الحامض يسبب تسوس الأسنان، لكن في الفم المرطب الطبيعي، يقوم اللعاب بمنع تكون الحامض وحماية الأسنان.

– استعمال بخاخ الفم لتحفيز اللعاب.

– امضغ العلكة. تحفز العلكة الخالية من السكر بالطبع على إنتاج اللعاب الطبيعي وتحافظ على رطوبة الفم. كما وجدت الدراسات بأن تدفق اللعاب يتحسن بشكل ملحوظ عندما مضغ العلكة لمدة ١٠ دقائق كل ساعة.

– استبدل غسول الفم بنوع أخر. بعض غسول الفم تسبب جفاف الفم، حاول تغيرها للحصول على نتيجة أفضل.

* يساعد اللعاب أسنانك على مقاومة التسوس وأمراض اللثة. لذلك إذا أصبح فمك جافاً بشكل غير مريح لأكثر من بضعة أيام، أو تكرر حدوثه حدد موعداً لزيارة طبيب أسنانك.

أهم الأسباب لعدم توقف طفلك الرضيع عن البكاء

البكاء المفرط عادة يجب على الطفل الرضيع أن يتخطاها، لكن يمكن أن تكون إشارة لحالة صحية جدية مثل حساسية بروتينِ الحليب.

وتعتبر حساسية بروتين الحليب صعبة للتشخيص لأن الأعراض تشبه أي طفح جلدي يصيب الطفل، وفي أغلب الأحيان يصاحبه قَيء، وإسهال وهو أمر اعتيادي يصيب الأطفال الرضع من وقت لآخر.

ولأن حساسية بروتينِ الحليب تتطلب معالجة خاصةً، من المهم أن يشخص المرض بشكل صحيح. إذا ترك المرض دون تشخيص , فأن الطفل الرضيع يمكن أن يصاب بالإحباط، وبسوء التغذية.

كيف تميز حساسية بروتينِ الحليب؟

يقول المختصون في طب الأطفال:

دائماً ابحث عن الإشارات التالية عند الطفل لتأكيد الإصابة بالحساسية:

١- الإسهال شائع عند الأطفال الرضع، لكن إذا حدث بمعدل اثنان إلى أربع مرات كل يوم لأكثر من خمسة إلى سبعة أيامٍ و/ أو خرج معه دم فهذا مؤشر إلى الإصابة بحساسية بروتينِ الحليب.

٢- عادة ما يبصق الأطفال الرضع فوق قطع الطعام، لكن التقيؤ المتكرر ليس امرأ طبيعيا. البصاق وصعوبة البلع، يمكن أن تكون أيضاً من أعراض حساسية بروتين الحليب.

٣- يصاب العديد من الأطفال لأسباب مختلفة بالطفح الجلدي مثل الأكزيما. وحساسية بروتينِ الحليب سبب محتمل منها، خصوصاً إذا حدث الطفح مع بعض الأعراض الأخرى.

٤- كل طفل رضيع يبكي، لكن البكاء بشكل مستمر ولفترات طويلة من الوقت يعني وجود مشكلة. وفي كثير من الأحيان يكون السبب البروتينِ الموجود في الحليب.

٥- يضاعف أكثر الأطفال أوزانهم بحلول الشهور الستة ويضاعَف ثلاث مرات بحلول الشهور الـ ١٢. لكن إذا كان الأطفال الرضع لا يحصلون على التغذية التي يحتاجونها بسبب القيء والإسهال، فهم يواجهون مشكلة عدم زيادة الوزن.

٦- كل الأطفال الرضع عندهم غازات، لكن إذا حدث الغاز مع عدة من هذه الأعراضِ الأخرى، فهذا يشير إلى حساسية بروتين الحليب.

٧- الزكام أمر شائع بين الأطفال، لكن صعوبة التنفس، والصفير، والمخاط الفائض من الأنف والحنجرة يسبب مشاكل تنفسية جدية. وأحياناً يمكن أن يكون ردة فعل الطفل الرضيع اتجاه بروتينِ الحليب.

٨- في أغلب الأحيان لا يحصل الأطفال الرضع المصابون بحساسية بروتين الحليب على التغذية، مما يسبب لهم الجفاف وفقدان الشهية وقلة الطاقة. وهذا يؤدي إلى فشل في النمو العام نتيجة الأعراضِ الأخرى التي تحدث داخل جسمِ الرضيع.

بماذا تسبب كل هذه الأعراضِ المؤلمة؟

لا يستطيع الأطفال الرضع المصابون بحساسية بروتينِ الحليب معالَجة سلاسل البروتينِ المعقدة الموجودة في صيغة الحليب التي تدخل في طعام الأطفال الرضع. ويرد الكثير ذلك إلى أن العديد من الصيغ مبنية على أساس الصويا.

ولمعالَجة المشكلة يمكن إزالة بروتين الحليب من حمية الأم المرضعة ، أو استبدال الصيغ المنتظمة بصيغة أساسها حمض أميني.

تعتبر صيغة الحليب التي أساسها الاحماض ألأمينيه أمينة للأطفال الرضع المصابين بحساسية ضد الصويا والحليب لأنها مبنية من أحماض أمينيه غير مسببة للحساسية، ومبنية من كتل بروتينِ، بدلاً من سلاسل بروتينِ جزئية أو كاملة كما في الصيغ الأخرى.

التدخين المراهق .. مصدره الرفقاء

أظهرت دراسة قام بها الباحثون ، بأن ثلث المراهقين الذين يمارسون عادة التدخين، يحصلون على سجائرهم من أقرانهم، بغض النظر عن الأعمار التي بدؤوا فيها بممارسة عادة التدخين.

وتشير نتائج الدراسة، إلى أن الرفقاء كانوا المصدر الرئيس للحصول على السجائر "الأولي" بالنسبة للمراهقين حديثي العهد بالتدخين.

كما تبين أن سبعة عشر في المائة منهم، بحسب حجم العينة، يقومون بسرقتها، فيما يقوم أحد عشر في المائة منهم بشرائها من المتاجر.

ويوضح الباحثون، وهم مختصون بعلم النفس ، بأن المدخنين الصغار يعتمدون على أقرانهم للحصول على سجائرهم في بداية ممارستهم لعادة التدخين، ثم ينتقلون بعد ذلك لمرحلة تنويع المصادر ليشمل ذلك الشراء من المحال التجارية أو الأجهزة المزودة للسجائر أوتوماتيكياً.

وطبقاً للدراسة فإن المدخنين من المراهقين يحاطون بمجموعة من الرفقاء المدخنين والتي تكثر أعدادهم بمرور الوقت، لتشكل ما يشبه الشبكة الاجتماعية التي تدعم ممارستهم لعادة

الكبار في السن .. أكثر ذكاء

أكد بحث جديد بأن الأشخاص الأكبر سناً يتمتعون بقدر عالي فوق المعدل من الذكاء يميلون إلى أن يكونوا أكثر معارضة وانحيازا للمناقشة الحادة.

وذكرت الدراسة، على أية حال، بأن الذكاء المتفوق لا يتماشى مع المعارضة دائماً _ حيث على الأرجح يمكن أن يكون الشباب الذكي منفتحا إلى حالات جديدة، بدلاً من أن يكون معارضا.

وتقول الدراسات الحديثة ،"يظهر بأنه كلما كان العمر أصغر، يعتبر عامل الشخصية الأكثر في الانفتاح على الخبرة للحصول على الحقائق، والمفردات، والتعليم"،ولكن عندما نتقدم في السن – وهذا لَم يوجد هنا– يظهر بأن الانفتاح للخبرة لا يعد عاملا هاما، والمهم هو الطبيعة الرافضة.

وأستنتج الباحثون بأن الصلة بين الشخصية والذكاء يتغير بالعمر _ فبينما يحتاج الأصغر سنا إلى الانفتاح الذهني ليستوعبوا المعلومات، إلا أن ذلك لا يبدو ذو معنى عند الأكبر سنا والأكثر ذكاء الذين يملكون الخبرة والمعرفة.

لذلك لا تتذمر من مزاج الجد أو الجدة أو الكبير في السن في تلقي المعلومات أو سردها فهو يملك إدراك معرفي وطريقة خاصة في استحضار المعلومات وقد يكون بالفعل أذكى من الكثيرين الأصغر سنا.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

■ أعاني من وجع الحلق وقد جربت كثيرا من الأدوية بلا فائدة ولا أعرف ما هو السبب! وأحياناً أذهب إلى المركز الصحي ويعطوني دواء، لكني لم أشف فما السبب؟ وما هو العلاج؟

– التهابات الحلق المتكررة سببها إما التهاب مزمن باللوزتين، وعلاجه يكون بالمضادات الحيوية لمدة لا تقل عن أسبوع بانتظام في المواعيد، فإن لم تُجد نفعاً فيمكن استئصالها، وخاصةً إذا كانت تتكرر الالتهابات أكثر من أربع مرات سنوياً، أو كانت تمثل بؤرة صديدية بالجسم.

وإما أن تكون هذه الالتهابات نتيجة الإفرازات المتجمعة في الحلق من الأنف، وخاصةً في حالة الالتهابات المزمنة بالجيوب الأنفية،

والتي يجب علاجها أولاً؛ لأنها هي السبب الغير مباشر لالتهابات الحلق، وكما يمكننا أيضاً رفع مناعة الغشاء المخاطي المبطن للحلق بتجنب المثلجات، والإكثار من السوائل الدافئة، والسوائل الغنية بفيتامين (C) وخاصةً الليمون والبرتقال، وكذلك بإضافة الليمون إلى عسل النحل، فإن فيه شفاء للناس بإذن الله.

●●●

■ أود أن أسألكم بخصوص ما إذا كانت المرأة حاملا وهي مصابة بمرض السكري، وتتعاطى الأنسولين، فرجوا نصيحتكم لنا في أي الأطعمة تنفعها؟

– إن التغذية الجيدة مهمة جداً أثناء الحمل، خاصةً عند حصول سكري الحمل، وإنه لمن المهم جداً أن تراجعي أحد أخصائيي التغذية؛ لوضع حمية غذائية خاصة لك يؤخذ بعين الاعتبار بها:

١- الوزن والطول.
٢- مستوى النشاط العضلي والجسمي اليومي الخاص بك .
٣- مدة الحمل.
٤- احتياج الطفل.
٥- نسبة السكر .
٦- وما تفضلينه من الأطعمة.

فأخصائية التغذية ستحدد كمية السعرات الحرارية اللازمة لك، ثم تعلمك كيف تحصلين على هذه السعرات؟ وكمية كل نوع من الأطعمة، وطريقة توزيعها على مدى ٢٤ ساعة.

وبشكل عام ينصح بما يلي:

١- كلي إفطار جيد.
٢- لا تفوتي أي وجبة من الوجبات الثلاث.
٣- أكثري من الأطعمة التي تحتوي على الألياف، مثل الفواكه والخضار.
٤- قلل من الأغذية التي تحتوي السكر البسيط مثل عصير الفواكه والحلويات.
٥- حافظي على مستوى من النشاط العضلي الجيد.
٦- تناولي المتنوع من الأغذية، ووزعيه على كل الوجبات بالتساوي.
٧- يفضل أكل وجبات خفيفة بين الأكلات الثلاث.

وكل ذلك ضمن السعرات الحرارية التي ستقدرها لك أخصائية التغذية.

●●●

■ عندما أجلس بعد وقت قصير أشعر بألم في أسفل ظهري، بالتحديد المنطقة التي تسمى العصعص، والتي هي آخر جزء في العمود الفقري، فما السبب وما العلاج؟

– آلام العصص شائعة، وليس معروف بالضبط سبب الألم في هذه المنطقة من العمود الفقري، هل هي من الأربطة أم من شيء آخر؟ وهذه الشكوى نجدها في النساء أكثر من الرجال؛ والسبب أن العصعص في النساء مرتد للخلف بعض الشيء، مما يجعله عرضةً للضغط أثناء الجلوس، والحوض في النساء أوسع من الرجال، مما يعني أن العصص أحد نقاط الارتكاز أثناء الجلوس، والولادة نفسها قد تسبب آلاماً في العصعص.

أما العلاج، فهو كالتالي، وقد يأخذ العلاج أشهر طويلة:

١- الأدوية المسكنة.
٢- وضع مخدة من الأسفنج مفرغة من الوسط عند الجلوس وعدم الجلوس على أي شيء صلب.
٣- قد يلجأ طبيب العظام لإعطاء حقنة كورتيزون في المنطقة.
٤- أحياناً العلاج الطبيعي بالأمواج فوق الصوتية قد يُفيد.

●●●

■ أعاني من آلام في المعدة وعندما آكل أحس الطعام لا ينهضم؟

فما تشكي منه هو عسر هضم، وهو شيء مختلف عن القولون العصبي، فقد تكون الحالتين موجودتين عند الشخص الواحد.

وعسر الهضم يتظاهر بما يلي:

١- ألم في أعلى البطن أو الإحساس بالحرقة.
٢- الإحساس بالغثيان.
٣- الإحساس بالانتفاخ في منطقة المعدة.
٤- التجشؤ.

أما أسبابه:

١- بعض الأدوية، خاصة التي تؤخذ لآلام الرأس أو المفاصل.
٢- قرحة في المعدة.
٣- التهاب المعدة بالجرثومة الحلزونية المعدية.
٤- التدخين.

يفضل إجراء منظار للمعدة للتأكد من عدم وجود قرحة أو التهاب أو ارتجاع في حموضة المعدة أو لجرثومة الحلزونية.

وعلاج المشكلة يعتمد على سببها.