الجلوس المستمر أمام التلفاز يؤدي إلى برودة العلاقة الأسرية

أكدت كثير من الدراسات الحديثة أن الجلوس لساعاتٍ طويلة أمام التلفزيون يخلق جواً من البرودة بين أفراد الأسرة و يمنعهم من التفاعل وتأسيس علاقات طبيعية فيما بينهم.

وقال الباحثون المختصون "إن بعض أشكال التكنولوجيا مثل الهواتف الخلوية والرسائل الالكترونية تقوى العلاقات خصوصاً بالنسبة للذين تفصل بينهم مسافات طويلة، وبالنسبة للإدمان على مشاهدة التلفزيون فهو يضر بالعلاقات بين الناس وتحرمهم من فرصة اكتساب أصدقاء جدد"، كما أشاروا إلى أنه " في حين أننا نحب مشاهدة بعض البرنامج التلفزيونية، لكن هناك خشية من أن ذلك سوف يتعارض دائما مع الطريقة التي يجب أن تتبع للتواصل مع الآخرين.

وقد لاحظ الباحثون المختصون بأنه عندما يجلس أشخاص في غرفة فيها تلفزيون فإنهم لا يتحدثون مع بعضهم كثيراً، و لا ينظرون حتى في وجوه بعضهم، ونصحوا بأنه بدلا من التسمّر أمام هذا " الصندوق" يجب عليهم الخروج في نزهة على الأقدام، أو ممارسة الرياضة أو الجلوس معا ووضع خطط للمستقبل.

صحة المراهقين تتأثر بتغير نمط الحياة

حذرت دراسة حديثة أجرتها باحثة سعودية من انتشار الأمراض المزمنة بين المراهقين نتيجة تغير نمط الحياة والإكثار من تناول المأكولات الذهنية والمشروبات الغازية.

وقالت الباحثة د.رجاء محمد الردادى رئيسة الدراسات والبحوث بصحة جدة إن هناك زيادة في معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة بناء على نتائج دراسة أوضحت وجود نسب عالية لعوامل الخطورة للأمراض المزمنة لدى المراهقين في مدينة جدة، وقد أوصت في تقريرها بإتباع نمط حياة سليم يعتمد على التغذية المتوازنة والنشاطات البدنية والامتناع عن التدخين.

وأشارت إلى أن سبب ارتفاع الأمراض غير المعدية يعود إلى أنماط الحياة غير الصحية، مثل الغذاء غير المتوازن استهلاك كميات متزايدة من الأغذية الغنية بالدهون والسكريات والأملاح قلة استهلاك الفواكه والخضار والتدخين وعدم ممارسة الرياضة.

الحمل والشعور الدائم بالإجهاد!!

إن أول علامة من علامات الحمل التي تلاحظنها هي الشعور بالإجهاد ،ويحدث هذا للغالبية من السيدات ، وهو نتيجة زيادة مستوى هرمون البروجسترون في الدم.

فشعورك الدائم بالنعاس خلال الثلاث شهور الأولى من الحمل نتيجة التغير الذي يحدث في الهرمونات ، إلا أنه خلال المراحل المتقدمة من الحمل قد لا تستطيعين النوم جيداً أثناء الليل.

ومثل أي وقت آخر في حياتك، قد يسبب الضغط النفسي أرقاً أثناء النوم. حيث إن فكرة إنجاب طفل وتحمل مسؤوليته قد تسبب ضغطاً نفسياً لكثير من الحوامل. فالمولود المنتظر مهما كان حجم اشتياق الأم لرؤيته، فكثير من الأمهات تفكرن فيما سيصاحب هذا المولود من ضغوط مادية ومعنوية وإجهاد. هذا التوتر والقلق قد يؤدى إلى استيقاظك أثناء الليل.

ومع كبر حجم البطن، يصبح النوم على البطن أصعب وأصعب ، ويقول الأطباء المختصون بهذا المجال : "أنت لن تضرى طفلك بنومك على بطنك، لكن كل ما في الأمر أنه مع تقدم الحمل يصبح هذا الوضع مستحيل." بالنسبة للسيدات المعتادات على النوم على ظهورهن، من المهم أن تتخلين عن هذا الوضع لأن الجنين الذي يكبر يسبب ضغطاً على ظهرك وعلى الوريد الأجوف السفلى الذي ينقل الدم من الجزء السفلى من الجسم إلى القلب.

أيضاً النوم على الظهر يسبب ضغطاً على الأمعاء مما يبطئ عملية الهضم. النوم على الظهر كذلك يزيد من فرصة حدوث آلام في الظهر، ظهور البواسير، وحدوث تورم في القدمين ورسغي القدمين ، ويؤكد الأطباء المختصون: "النوم على الظهر قد يعرضك لحدوث انخفاض فى ضغط الدم مما يجعلك تشعرين بدوخة." لكن إذا استيقظت ووجدت نفسك نائمة على ظهرك أو على بطنك، لا تقلقي، فقط استديري ونامي على جانبك وأكملي نومك.

فالكثير من السيدات الحوامل تجدن أن استخدام مخدة إضافية أو أكثر يساعدهن على الشعور بالراحة وبالتالي الاستمتاع بنوم أفضل. بالنسبة لبعض السيدات وضع مخدة بين الركبتين يشعرهن براحة. يمكنك أيضا استخدام مخدة طويلة حيث تريحين عليها رأسك وبطنك في نفس الوقت. بالنسبة للسيدات اللاتي تعانين من آلام في الظهر، فوضع مخدة خلف ظهورهن سيساعدهن على الشعور براحة أكبر. إذا كنت تعانين من حموضة، ارفعي الجزء العلوي من جسمك باستخدام مخدات إضافية.

وينصح السيدات الحوامل بالقيام ببعض التمشية في المساء، وتناول فنجان من مشروب مهدئ مثل الكاموميل أو كوب من اللبن الدافئ، واخذ حماماً دافئاً.

إذا استيقظت في الليل ولم تستطيعي العودة إلى النوم، قد يساعدك القيام لعمل شئ بدلا من التوتر والقلق. ويمكنك اعتبار هذا تمرين لك على الليال التي ستسهرينها عندما يقبل مولودك المنتظر!

الطحالب لمكافحة الإيدز

في احدث الأبحاث الجارية ،طور علماء برازيليون مادة مستخرجة من الطحالب لحماية النساء من مرض الإيدز.

وأثبتت التجارب ألمختبريه التي أجرها العلماء على المادة فعاليتها بنسبة 95%، ولكن هذا العقار لن يطرح في الأسواق إلا بعد مايقارب الـ 7 سنوات.

ويأتي الإعلان عن تطوير هذه المادة في إطار برنامج أطلقه باحثون برازيليون مؤخرا من أجل إيجاد أدوية جديدة لمنع الحمل ومنع انتشار الفيروس القاتل في العالم.

ويشار إلى ان البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز في البرازيل من المراكز المتقدمة في العالم.

هل سيكون الاستنساخ هو البديل عن المتبرعين بالأعضاء مستقبلا ؟!!!

الاستنساخ هو إنتاج مجموعة من الخلايا أو الأعضاء المتماثلة من ذات الشخص، وليس معلوم حتى الآن كيف ومتى سيصبح استنساخ الإنسان ممكنا لكنه متوقع قريبا جدا وما يمكن قوله الآن أن هناك طريقتان يمكن بهما نظريا استنساخ الإنسان.

الأولى: أن يُقسم الجنين إلى عدد من الخلايا للحصول على عدد كبير من الأفراد و تدعى هذه الطريقة الاستنساخ الجنيني

والثانية: هي اخذ خلايا جسدية من شخص ما واستنساخها للحصول على أفراد متماثلة تماما وتدعى هذه الطريقة بالاستنساخ من خلايا جسدية.

إن المعضلات التقنية تضاهي الموقف الأخلاقي حيال استنساخ الإنسان لكن ذلك لن يوقف تطوير العمل لتحقيقه. لقد تنبه الرأي العام إلى موضوع الاستنساخ عندما فاجئ علماء بريطانيون من معهد "روزلن" العالم باستنساخ النعجة "دولي" الذي تم من دمج نواة خلية حيوان ثديي مع بيضة نعجة نزعت نواتها.

إننا نعتقد ان منع الأبحاث المتعلقة باستنساخ الإنسان ضلالاً، ولكي نوضح موقفنا هذا علينا أن نشرح عملية الانتقال النووي في الخلايا الجسدية ومن ثم إمكانية تطبيق العلاج بشكل فريد.

التجربة التي نتحدث عنها الآن تتلخص بنقل خلية بشرية "تؤخذ من جنين أو خلية جسدية بالغة" متعددة الصبغيات إلى بيضة بشرية انتزعت منها نواتها الأصلية.

إذا كان مصدر النواة خلية جسدية بالغة، فإن تغيرات جذرية معقدة ستحدث أولها أن على هذه الخلية أن تندمج مع البيضة المنزوعة النواة ثم عليها أن تتأقلم مع محيطها الجديد. و ثانيها على هذه الخلية الجديدة أن تكون قادرة التكاثر بالانقسام وذات فعالية لتولد خلايا متمايزة ومتخصصة بالنسج كالعضلات والجلد والقلب. وأخيرا على هذه التركيبة الخلوية أن تكون قادرة على تجديد نفسها وبذلك يمكن استخدام تلك النسج في العلاج.

الاستنساخ هو تكاثر عضوي دون تزاوج، على غرار ما يحدث لدى الكائنات البدائية وحيدة الخلايا "مايكرواورغانزم" micro-organisms حيث تتم عمليات استنساخ تقدر بملايين المرات دون حدوث تغيرات وراثية تذكر.

أما عند الثدييات فإن الاستنساخ محصور بانقسام البيضة وهو ما يسمى عادة بالتوأم وحيد المشيج" monozygotical twins" وكونها تملك نفس المورثات لا يعني بالضرورة انه تملك ذات البنية العضوية وذلك لتباين النمو عند تلك الأحياء وهو ما يسمى "نشاز النمو" ويؤدي إلى اختلاف بين الأحياء البالغة.

إن ما حققه د. ولمت هو تكاثر اصطناعي لأحياء بالغة دون تزاوج الوراثي في الخلايا الحية.

بعد ذلك استنسخ علماء يابانيون عجولاً وفئرانا بدلا من الأغنام كذلك استنسخت قرود وخنازير، ولا شك أن حيوانات كثيرة أخرى ستستنسخ لاحقا.

لقد أصبح بالإمكان استنساخ خلايا هي بدورها مستنسخة، فقد استنسخ عجل من خلية ثور مستنسخ، كما بات ممكنا تقنيا الاستنساخ بحقن المادة الوراثية للميتوكوندريا وقد اثبت ولادة أولى ذرية "دولي" مدى نجاحنا بالتحكم بهذه التقنية.

ويحلم الجراحون العاملون في حقل زراعة الأعضاء بالحصول على كمية غير محدودة من النسج والأعضاء الملائمة لمرضاهم دون وجوب البحث عن متبرع لتلك النسج أو الأعضاء. ويمكن لذلك الحلم أن يتحقق إذا تمكنا من الإفادة من تقنيات نقل النواة و تخطي العقبات التي تقف عثرة في طريق الاستنساخ.

إذا جردنا بيضة بقرة من نواتها ودمجناها مع خلية بشرية فإن جنينا يمكن أن ينمو ويتطور ضمن أنبوب الاختبار، ولكنه لن يكون قادرا على الحياة، إلا أن خلاياه ستكون مصدرا لعدد كبير من النسج يمكن أن تعم فوائدها الطبية مجالي طب الأعضاء وزراعة خلايا العضلات القلبية في الدرجة الأولى. وهنا تجدر الإشارة إلى ضرورة تنمية العضو بالكامل لأن تلك النسج ستستنسخ من خلايا المريض نفسه من اجل التغلب على مشكلة الرفض المناعي للجسم الغريب أما الفائدة الأعم فهي في التوقف عن البحث المضني عن المتبرعين بالأعضاء.

وهذه التقنية ما زالت تحتاج إلى جهد وتطوير بالرغم من تمكننا من إذلال العديد من العثرات.

لقد انتقد المجتمع هذه التقنية لخطورة تطبيقها على العنصر البشري، وبعض الدول حرّمت الأبحاث المتعلقة بها.

الأسبرين يحمي مرضى السرطان من خطر الإصابة بنوبة قلبية!!

أظهرت دراسة حديثة أن مرضى السرطان الذين يصابون بالنوبة القلبية يزول عنهم الخطر إذا أعطوا أقراص الأسبرين.

وقال الباحثون ،إن مرضى السرطان عند إصابتهم بالنوبة القلبية نادراً ما يعطون الأسبرين لأن عوامل التخثرات الدموية تكون عادة منخفضة بسبب العلاج الكيميائي وخشية الأطباء من أن الأسبرين الذي يرقق الدم قد يؤدى إلى إصابتهم بالنزيف الحاد والخطر.

ويعتقد الباحثون بأن الأورام الخبيثة تفرز مواد كيميائية تحفز على تشكيل أوعية دموية جديدة بشكل يتيح لها النمو والمساهمة في جعل الدم أكثر كثافة على الرغم من انخفاض الصفائح ووجود تخثرات يمكن أن تسبب النوبة القلبية.

وأجرى الباحثون دراسة على 70 مريضا بالسرطان أصيبوا بالنوبة القلبية في عام 2001 حيث تبين لهم بأن 6% فقط من أولئك الذين كانت الصفائح منخفضة عندهم عاشوا رغم إصابتهم بالنوبة القلبية على الرغم من عدم تناولهم الأسبرين في حينهم لو أعطوا الأسبرين لارتفعت نسبة النجاة بينهم إلى 90%.

أهم العوامل المسببة لارتفاع ضغط الدم

بالرغم من أن سبب ارتفاع ضغط الدمّ مجهول في أغلب الأحيان، إلا أن هناك عوامل يمكن أن تزيد من فرص تطوير هذا المرض ، و من أهم الأسباب المؤدية لارتفاع ضغط الدم

عوامل وراثية:
إذا كان أبويك أو احدهما يعاني من مشكلة ضغط الدم، فهناك احتمال كبير للإصابة به .

عوامل عرقية:
إذا كنت من أصل أفريقي فأنت على الأرجح أكثر قابلية لتطوير مشكلة ارتفاع ضغط الدمّ .

عامل العمر:
كلما تقدم بك العمر كلما كنت أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم وبمرض القلب.

عامل السمنة:
البدناء في الغالب أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم من الأشخاص الذين يتمتعون بوزن مثالي.

وبالإضافة إلى ذلك ،هناك عوامل خارجية أخرى وراء ارتفاع ضغط الدم و الإصابة بأمراض القلب وهي:

الكحول:
يميل الأشخاص الذين يعانون من مشكلة الإدمان على الكحول للإصابة بمرض ضغط الدم. حيث تتلف الكحول، وضغط الدم العالي عضلة القلب ويمكن أن تؤدي إلى مرضِ القلب.

مرض السكري:
في أغلب الأحيان يعاني الأشخاص المصابين بداء السكري من ضغط الدم. إذا كنت مصابا بالسكري فأنتبه لضغط دمك. فالسكري وضغط الدم يزيدان من خطر تطوير مرضِ القلب.

استعمال حبوب منع الحمل:
بعض النساء عرضة للإصابة بضغط الدم العالي عندما يتناولن "حبوب لمنع الحمل."

أسلوب الحياة الخامل:
تعمل التمارين الرياضية والنشاط على الحفاظ على مستوى ضغط الدم، بينما يسبب الخمول الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

كما يذكر بان الرجال هم الأكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم وبالأمراض القلبية مقارنة مع النساء.

الطماطم تحمي الرجال من سرطان البروستاتا!!

أكدت الباحثون بان الطماطم تساعد على حماية الرجال ضد سرطان البروستاتا ،وعلى عكس ذلك ، فانه منَ المحتمل أنها لا تساهم في حماية النساء منّ سرطان الثدي، لكنها تبقى اختيارا مغذّي جيد للنساء لأنها غنية جداً بمانعات التّأكسَد والفيتامينات.

ومن أهم فوائد الطماطم هي:

1- غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية.
2 – تفيد في علاج أمراض النقرس والتعفنات المعويّة.
3 – تقاوم عسر الهضم وحموضة المعدة الزائدة.
4 – تُكافح الإمساك وتساعد على طرد الفضلات خارج .
5 – عصير الطماطم يُساعد على هضم الأطعمة النشوية واللحوم .
6 – تُقاوم التهاب المفاصل وحصى الكلى وحصى المثانة.
7 – تُفيد في علاج تراكم طبقات الجلد السطحيّة بعضها فوق بعض.
8 – تناول الحساء المصنوع من الطماطم يُفيد مرضى القلب وارتفاع الضغط.
9 – سهلة الامتصاص وتعدّل حموضة الدّم.
10 – يُمكن تناول الطماطم نيّئة أو مطبوخة أو على شكل عصير.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

كيف يمكن أن أساعد طفلي البالغ من العمر 16 شهراً على التكيّف مع ولادة أخته التي ولدت مؤخراً؟

– تعاملي مع شعور طفلك بالغيرة (حسب منظوره الخاص)، فهو يشعر بانه أصبح عليه أن يشاطرك مع أخته علماً أنك أغلى إنسان بالنسبة إليه في العالم، فمن الطبيعي بالتالي، أن يشعر بالحزن! إنّه يحاول أن يفهمك من خلال هذا التدهور العاطفي، بأنه ما زال بحاجة إليك. أما الطريقة الفضلى لمساعدته، فهي من خلال إعطائه الكثير من الاهتمام عندما تكونين معه ومحاولة إمضاء مزيد من الوقت معه عندما تنام أخته. لا تشدّدي كثيراً على الاهتمام بهما بإنصاف تام، فهذا الأمر مستحيل. ويجب عليك أن تركزي على مساعدته كي يتمكن من تقبّل أخته في أسرع وقت ممكن.

ما هي فوائد زيت حبوب كبد الحوت؟

– يعتبر زيت كبد الحوت مادة غنية جدا بكثير من المواد والمكملات الغذائية التي يحتاجها الجسم، ومن المواد التي يحتوي عليها زيت كبد الحوت هي كل:
EPA (Eicosapentaenoic Acid)، DHA (Docosahexaenoic Acid)
اللذان يعتبران من المواد الأولية لـ Omega 3 التي لها فوائد جمة، إضافة إلى احتوائه على كل من فيتامين (أ) وفيتامين (د) الطبيعيين.

وتصل فائدة زيت كبد الحوت إلى كل خلية في كل جهاز الجسم.

فوائد زيت كبد الحوت:
1 – يساعد القلب على القيام بوظائفه الطبيعية على أحسن وأكمل وجه.
2 – يساعد في التخفيف من التهاب المفاصل المزمن.
3 – يقلل من مشاكل التهابات الجلد.
4 – يقوي وينشط من عمل الدماغ وكذلك يساعد على اكتمال نمو دماغ الجنين عند الأم المرضعة.
5 – أما عن زيادة الوزن فلا يوجد من تأثير مباشر لذلك، وربما إذا ما حصل يمكن أن يكون عن طريق تنظيم عمل الجهاز الهضمي.

أما عن أعراضه الجانبية فهي نادرة الحدوث وإن حدثت فقد لا تشكل مشكلة كبيرة للإنسان، ويمكن التغلب عليها، ومن أهمها قلة النوم، وزيادة النشاط، والتجشؤ، وانتفاخ، وغثيان، وقيء، وأكثر هذه الأعراض الجانبية أما عن خطورته هي أنه بجرعات عالية قد يؤثر على قدرة الجسم على تجلط الدم؛ ولذلك فإن من به مشكلة من هذا النوع فعليه الحذر وأخذ الأسبرين معه يجب أن يكون تحت إشراف طبي.

ويفضل دائما استشارة الطبيب قبل أخذ أي دواء حتى لو كان مجموعة فيتامينات.

ابنتي تبلغ من العمر تسع سنوات ولكنها ضعيفة الجسم، وقد أجرينا لها تحليل للدم عدة مرات، والنتيجة الأولى كانت كالتالي:(leucocytes 15.700 lymphocytes 71%)، وبعد أسبوع كانت كالتالي:(vs28 et 54 leucocytes 11.600 lymphocytes 70%)، وأنا قلقة جدا على حالتها، أرجو مساعدتي؟!

– إن زيادة الليمفوسايت أو الكريات البيض الليمفاوية قد تكون بسبب التهاب فيروسي عابر، خاصة وأن التعداد الكلي للكريات البيض قد تحسن من (15000 إلي 11600).

ويفضل إعادته مع فحص يسمى (peripheral smear)، أي أن يتم فحص لطاخة الدم بعد صبغها لمعرفة إن كانت هذه الكريات شكلها طبيعي أو غير طبيعي.

وأما عن البنية الضعيفة فيجب فحصها من قبل طبيب الأطفال، وذلك لمعرفة إن كان نموها طبيعي أم لا، فقد تكون بنيتها ضعيفة بسبب النحافة لا أن نموها طبيعي، وعلى كل حال فهي تحتاج للفحص من قبل طبيب الأطفال.

هل كريم (CARBAMIDE) لعلاج جفاف واسمرار الركب والأقدام؟

– يعتبر كريم (carbamide) من الكريمات المرطبة للجلد، فهو يحتوي على مادة اليوريا urea 10%، وهي من المواد الفعالة كمركب للجلد فقط، أي لا تؤثر على الاسمرار ولكنها تحسن جفاف الجلد وخشونته، والتي تحدث كثيرا خاصة مع فصل الشتاء وكذلك في بعض الأمراض التي تؤدي إلى جفاف الجلد مثل الحساسية الوراثية والصدفية والأكزيما، وهو لا يحتوي إلى أي نوع من الكورتيزونات.

والطريقة الصحيحة لاستخدامه، هو غسل الجزء المراد دهانه بالماء الدافئ لعدة دقائق ثم تنشيفه، وبعدها يتم وضع الدهان في غضون 4 دقائق من التنشيف ،وذلك ليتم حدوث الامتصاص الأمثل للكريم، ويمكن عمل ذلك من مرتين إلى ثلاثة يوميا، ولا توجد مدة معينة لاستخدامه، فهو آمن جدا على الجلد ولا يسبب أي آثار جانبية على الجلد، لذا يمكن استخدامه حتى تحسن حالة الجلد أو زوال السبب.

هذا بالنسبة لعلاج الجفاف والخشونة، أما مسألة الاسمرار، فتحتاج إلى كريمات تفتيح مثل التركيبة الآتية:
(تريتينيون tretinion .025% + هيدروكينيون hydro-qunin 2% + فيتامين c)ضعي طبقة رقيقة ويتبعها بساعة واحدة وضع (hydrocortisone 1% cream أو elecon cream) وهذان من مشتقات الكورتيزون اللذان يساعدان في تفتيح اللون.

ويكون استعمالهما مرتين يوميا، ويحدث مع الاستعمال تقشير واحمرار بسيط ،وذلك لإزالة لون الاسمرار الموجود في طبقات الجلد العليا، ويستمر العلاج لعدة أشهر لضمان حدوث النتائج المطلوبة.

أنا فتاة أبلغ من العمر 21 سنة، ومشكلتي أن الدورة الشهرية متأخرة عني لمدة خمسة أشهر حتى الآن، ولا أدري لماذا هذا التأخر، فهل هناك علاج؟ وهل هذا التأخر يسبب عدم الإنجاب مستقبلاً عند الزواج؟!

– إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي يحصل فيها هذا التغيير فربما أنك تتعرضين لتوتر نفسي أو جسدي أدى إلى ذلك ، وحتى لو كان هذا هو السبب فيجب التأكد من عدم وجود أسباب عضوية أو اضطراب في الهرمونات لديك، وذلك بعمل التراساوند للرحم والمبايض للتأكد من عدم وجود أكياس عليها.

ويجب إنزال الدورة عن طريق أخذ حبوب مثل: الـ (Primolut N-)، وتؤخذ بجرعة 5 ملجم ثلاث حبات يوميا لمدة سبعة أيام، ثم تترك وينتظر أن تنزل الدورة بعدها، وإذا نزلت يتم عمل تحليل للهرمونات: (TESTOSTERON/ LH/ FSH/ PRO-LACTIN / TSH/FREE T 4)، وذلك لمعرفة مصدر الخلل.

وبالنسبة لسؤالك إن كان هذا التأخير يعيق الحمل أم لا، فيجب أولا معرفة السبب فإن كان اضطرابا في الهرمونات وتم علاجه فلن يؤثر على الحمل إن شاء الله في المستقبل، وأما إذا كان عندك كيس على المبيض مثلا فيتم علاجه بحسب حجمه، وقد تتم معالجته عن طريق إعطاء الأدوية فقط، وغالبا ما تختفي بعد ذلك، فلا تقلقي.