



## 7 نصائح لخفض الكوليسترول



هل تعاني من الكوليسترول، تقلقي بعد اليوم، الآن تستطيعين إدخال أطعمة صحية إلى غذائك وتقللي من الكوليسترول بطريقة صحية وأمنة.

- تناولي فطور غني بالألياف مثل الشوفان المجروش، والحبوب الكاملة، والفاكهة، القرني، ملصق المعلومات الغذائية على عبء رقائق الإفطار، واختاري نوعاً يحتوي على 5 غرامات أو أكثر من الألياف لكل حصة. كذلك تعتبر نخالة الشوفان ونخالة الأرز الأكثر فاعلية.
- تناولي إلى أطعمة غنية بالحبوب، اختاري خبز الحبوب الكاملة، البسكويت، الكعك، الوفل، والبطاطا.
- تناولي قرون النبات (فاصوليا) على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع، مثلاً شوربة الفاصوليا، سلطة فاصوليا الباردة، سندوتشات الحفص، وجبات الفاصوليا السوداء، أطعمة مصنوعة من فول الصويا.
- تناولي خمسة حصص من الفواكه والخضار كل يوم، مثلاً على الفطور تناولي (برتقالة، أو تفاحة)، كوجبة خفيفة، تناولي (جزر، شرائح طماطم)، على الغداء تناولي (سلطة خضار) وعلى العشاء تناولي (شورية خضار مطبوخة).
- اختاري فاكهة كاملة، مع القشرة، بدلاً من عصير. فعصير الفاكهة لا يحتوي على الألياف.
- تناولي الفول، يحتوي الفول المطبوخ على التي على مركبات تساعد الكبد في خفض إنتاج الكوليسترول. وتتضمن الأطعمة الجيدة الأخرى البصل، السلون، زيت الزيتون، اللوز، الجوز، الأفوكادو (بالرغم من أنه غني بالدهون إلا أنها دهون متعددة الإشباع تساعد في تحسين مستوى الكوليسترول).
- تناولي الكثير من الأطعمة التي تحتوي على مانعات تأكسد طبيعية، وفيتامينات ج وإي: مثل الفلفل الأحمر والأخضر الحلو، عباد الشمس، والجوز، الفراولة والبابايا والفسنق واللوز، والصويا، وجنين الحنطة، وعصير الكريب فروت، والبروكلي، وملفوف بروكسل، وزيت جنين القمح، وزيت الصويا.

## نصائح لحياة صحية للوقاية من الأمراض الخطيرة

بيّنت الأبحاث والدراسات الطبية أن بعض السلوكيات والعادات وأنظمة العيش الصحية يمكن أن تقلل من احتمال إصابة الإنسان ببعض أمراض القلب والسرطان، هذان المرضان اللذان إنتشرا حديثاً وشغلا عقول الناس وملأوا خوفاً ورهبة، ولتحقيق ذلك، هناك بعض النصائح نسوقها لكم:

- تناول الاطعمة ذات الحبوب الكاملة (غير المقشورة) ، مثل : الخبز الأسمر، الرز كامل الحبة أو المكرونة أربع مرات اسبوعياً، فهذا يقلل من الإصابة بأنواع السرطان بنسبة 40%.
- توقف عن التدخين، وإن كان لا بد منه، فإقلعي 5 سجائر يومياً، فكلما زاد عدد السجائر المدخنة زادت احتمالية الإصابة بأمراض القلب والرئتين والسرطان، ومن الجدير بالذكر أن الإبر الصينية لن تساعد على ذلك إطلاقاً، بينما يمكن للصفة النيكوتين أن تساعد قليلاً.
- أكثر من تناول الخضار والفاكهة بما لا يقل عن خمس حصص يومياً، وبالأخص الطماطم والعبء الأحمر، فهذا النظام الغذائي يساعد على تجنب الكثير من الأمراض الخطيرة، مثل جلطة الدماغ، داء السكري، و أمراض القلب والسرطان.
- إستخدام الزيوت النباتية، وخاصة البنكول (Benecol) بدلاً

من الدهون الحيوانية والزبدة، فقد وجد أن ذلك يقلل من خطر الإصابة بجلطات القلب والاورمية الدموية حتى لدى الذين يكون مستوى الكوليسترول لديهم طبيعياً.

- تناول السمك مرة واحدة اسبوعياً على الأقل، فقد وجد أن هذا يقلل من الوفيات بسبب جلطات القلب.
- تناول حبوب الفيتامينات يومياً، ولكن تأكد أنها تحتوي على ما لا يقل عن 200 ميكروغرام من حمض الفوليك، فقد وجد أنه يقلل من أمراض القلب، كما أنه يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 75% بعد مرور 15 سنة من الاستعمال، كما أنه يقلل من احتمال الإصابة بالخرق، ويجب ألا ننسى أن حمض الفوليك أساسي لأي امرأة تنوي الحمل لأنه يقلل من احتمال إصابة الجنين بالعيوب الخلقية.
- يفضل التقليل من القهوة للحوامل أو للمصابين بارتفاع ضغط الدم، أما لدى بقية الناس فإن تناول أربعة أكواب من القهوة قد يقلل من خطر الإصابة بسرطان المعدة ومرض الشلل الرعاشي.
- حاول ممارسة الرياضة يومياً، وليس من الضروري أن تذهبي إلى صالة الألعاب أو تكون لاعبةً محترفةً لتحصل على الفائدة المرجوة لممارسة الرياضة. إن مشي ميل واحد يومياً أو ممارسة الرياضة ثلاث مرات في

## تناول الحامل الوجبات السريعة قد يزيد وزن المولود



لندن /متابعات أفادت دراسة أن الأطفال الذين تناولوا وجبات سريعة أثناء الحمل أو الرضاعة ترتفع احتمالات إصابتهم بزيادة في الوزن واختيارهم لنظام غذائي غير صحي ويصبحون بدناء في مراحل لاحقة من حياتهم. وقال الباحثون أن دراسات سابقة أظهرت أن الأطفال الذين يولدون لامهات بديناات يصابون بزيادة في الوزن على الأرجح إلا أن الدراسة الجديدة التي أجريت على قرنان من أوائل الدراسات التي تبحث نوعية السلوكيات التي قد تسبب في العادات الغذائية غير الصحية. وقال نيل ستيلاند الباحث في الكلية الملكية للطب البيطري في لندن والذي عمل في الدراسة "أنها تشير إلى وجود برمجة جينية من أجل زيادة الوزن. وأضاف أن الأجنة يتناولون هذه الوجبات السريعة أثناء الحمل وهي ليست مسألة جينات فقط، بل يمكن إظهار صلة مباشرة بين ما تأكله الأمهات وتأثيره على الأطفال. وفي الدراسة أخذ الباحثون مجموعتين من الفئران الحوامل وأعطوا واحدة غذاء من الوجبات السريعة مثل الكعك المحلى القلي والبطاطا الرقيقة والحلوى وأعطوا المجموعة الأخرى حبيبات غذائية. وقال ستيلاند ان المدمش هو عدم ظهور أي أثر يُذكر على وزن الفئران عند ولادتها. وأضاف انه حين قُطعت وجد الباحثون ان الفئران التي تغذت أمهاتها أثناء الحمل على وجبات سريعة يزيد وزنها بشكل أسرع وكانت تتذوق الغذاء غير الصحي وتتمتعه. وقال ستيلاند ان دراسة الفئران لها مغزى بالنسبة للانسان نظرا لان الأليات التي تتحكم في الشهية مشابهة لتلك الموجودة في كثير من الكائنات الحية. وتمثل البدانة مشكلة كبيرة في أنحاء العالم حيث ترفع احتمالات الإصابة بأمراض مثل النوع الثاني من داء السكري وأمراض القلب. وتقدر منظمة الصحة العالمية ان نحو 400 مليون شخص في أنحاء العالم يعانون من البدانة بينهم 20 مليون طفل دون الخامسة من العمر. وحاولت الدراسة أيضا الوصول الى فهم أفضل لما يقود الشهية وهي العملية التي تديرها مراكز بلغم وتستجيب لمؤشرات تخبرنا حين نكون جوعي وحين نشبع. وأشارت الدراسة الى ان الفئران الصغيرة تغرط في تناول الطعام لأنها كلما زادت كمية الطعام التي تلتهما نثار مراكز المتعة" في المخ بأغذية السكرية وتحتاج لكميات متزايدة من الطعام ليلوغ نفس الدرجة من الرضا. وقالت ستيفاني بايول الباحثة بالكلية الملكية للطب البيطري والتي ترأست فريق الدراسة "تناول اللوجبات السريعة أثناء الحمل والرضاعة قد يسهم في توضيح لماذا يجد البعض صعوبة أشد من غيرهم في السيطرة على مسألة تناول الوجبات السريعة حتى حين يتاح لهم تناول أغذية صحية في مراحل لاحقة من الحياة".

## هل يتحسس الطفل من حليب الأم



لقد من الله على الإنسان بنعم لا تحصى. وإحدى هذه النعم التي لا غنى عنها هي: حليب الأم. إنها نعمة وأي نعمة للأطفال والأمهات. إن الرضاعة الطبيعية لا شك أفضل سبل التغذية وأكثرها فائدة وفعالية للطفل، بل إنها تلبي الحاجات العاطفية والنفسية للطفل فضلاً عن إشباع جسده. ولا جدال في أن حليب الثدي - مهما تكن الظروف - هو الغذاء المثالي الذي لا يستغني عنه الأطفال حديثي الولادة، ولا يحتاج الطفل إلى أي غذاء آخر حتى عمر الستة أشهر. وعلى العاديين أو المبتسرين. وهذا مرده إلى العلاقة العاطفية التي تحدثها عملية الرضاعة. 6- تساعد ظاهرة المص على تقوية الفكين لدى الطفل وظهور الأسنان سريعاً. 7- يحمي حليب الأم الطفل من السممة والبدانة. 8- يمنع سوء التغذية وكثيراً من المشاكل الصحية. 9- يتضمن أموراً كيميائية تكسب الطفل مناعة طبيعية ضد كثير من الأمراض. 10- تساعد عملية الرضاعة على المبادعة بين ولادة طفل وآخر، إذ يقل

للطفل في الأشهر الأولى من حياته و لدى سنتين أو أكثر. 3- يحتوي على عناصر طبيعية ضد الجراثيم، كما يشتمل على حماية ووقاية هائلة. 4- يتميز بسهولة الهضم وسرعة التمثيل سواء من قبل الأطفال العاديين أو المبتسرين. 5- يعطي العلاقة العاطفية الحميمة بين الأم وطفلها، وهذا مرده إلى العلاقة النفسية التي تحدثها عملية الرضاعة. 6- تساعد ظاهرة المص على تقوية الفكين لدى الطفل وظهور الأسنان سريعاً. 7- يحمي حليب الأم الطفل من السممة والبدانة. 8- يمنع سوء التغذية وكثيراً من المشاكل الصحية. 9- يتضمن أموراً كيميائية تكسب الطفل مناعة طبيعية ضد كثير من الأمراض. 10- تساعد عملية الرضاعة على المبادعة بين ولادة طفل وآخر، إذ يقل

وينخفض تعرض الأم للحمل أثناء الرضاعة. 11- إن لبن الأم اقتصادي ويخفف الأعباء من كامل الأسرة والمجتمع. 12- الأطفال الذين ينعمون بالرضاعة الطبيعية لا يعنون فريسة الحساسية المفرطة. 13- تسلم الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية من مخاطر التعرض لمرض سرطان الثدي. 14- إن الرضاعة الطبيعية تسهم في المحافظة على وزن الأم وعدم تعرضها للبدانة والسمنة. حماية الأطفال من التعرض لمرض التهاب القولون الحاد. 15- حليب الأم هو أفضل وأغنى وأبقى طعام يتذوقه الرضيع. إذا ما ظهر طفلاً أعراض الحساسية عند الرضيع فهذا ناتج عن تسرب بروتين خارجي في غذاء الأم وليس من حليب الأم نفسه فطلى الأم مراقبة أكلها والامتناع عن الأشياء التي يمكن أن يتحسس منها طفلها.

## أنت تسأل ونحن نجيب؟

**السؤال**  
 ما هي الطريقة المثلى لتنظيف الأذن عند الشعور بوجود مواد شمعية صلبة عالقة بداخلها؟

**الجواب**  
 المادة الشمعية التي توجد في الأذن هي عبارة عن مادة لحماية الأذن، وإذا كانت الكمية طبيعية في الأذن فلا تحتاج إلى أي تدخل أو نظافة، أما إذا كانت كثيرة، وتسببت في انسداد الأذن، فيمكن تنظيفها بواسطة كرات القطن، إلا أنه لا يجب استخدامها في حالات التهاب القناة السمعية، وعند وجود الألم أو الإفرازات وغيرها من أعراض التهاب الأذن.

**السؤال**  
 أحس بحرارة شديدة وألم في القدمين فما العلاج؟

**الجواب**  
 الإحساس بالحرارة والألم والحرقان في القدمين شائع جداً، وقد يكون الأمر بسيطاً، أو قد يكون ناجماً عن بعض الأمراض، وهو شائع جداً عند الذين يتجاوزون سن الخمسين، وتسبب اضطراباً في النوم وازعاجاً. أحد أهم أسباب الحرارة في القدمين هو التهاب الأعصاب المحيطية من داء السكري، وأكثر ما تزداد الأعراض في الليل، وله علاجات مثل النيوريبين والنيورنتين وعلاجات أخرى. بعض الناس يشكون من آلام الأقدام في نهاية النهار بعد وقوف أو مشي طويل، وخاصة السمان، ويكون هذا نتيجة للإجهاد على القدمين والوزن الزائد. زيادة تعرق القدمين تسبب هذا الإحساس، وخاصة إذا كان الحذاء ضيقاً، كذلك التهاب الأعصاب الناجم عن نقص الفيتامينات. أحياناً حساسية الأقدام للمواد المصنوعة منها الجوارب تسبب ألماً وحكة في القدمين، وأحياناً إذا كان في طرف واحد قد يكون السبب هو ضغط على أحد أعصاب القدم. الطبيب يستطيع بعد الفحص الطبي معرفة السبب، ومتى عرف السبب فالعلاج يصبح سهلاً. تجنب الوقوف الطويل والبس جوارب قطنية، وغسل الرجلين بماء بارد عدداً من المرات إن استطعت، ولعلنا نذكر بالوضوء، حيث أننا نغسل القدمين خمس مرات.

## الأطفال الذين يعانون من الربو أكثر عرضة للإصابة باضطرابات عقلية



أشارت الرابطة الفيدرالية لأطباء أمراض الصدر في ألمانيا أن الأطفال الذين يعانون من الربو أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض نفسي، ويرتكز رأي الرابطة على أساس دراسة أمريكية شملت فحص أكثر من 100 ألف طفل وشاب. وتشير الدراسة إلى أن الشبان الذين يعانون من الربو عرضة للإصابة بمشكلات نفسية من قبيل نقص التركيز والانتباه والكتابة ونوبات الغزع وصعوبات في التعلم بمعدلات تزيد بما يتراوح بين ثلاثة أضعاف وأربعة أضعاف معدلات الإصابة بين من لا يعانون من الربو. ولكن لا يعرف بالضبط السبب وراء هذا الارتباط بين مثل هذه المخاطر للتعرض لمرض نفسي وبين الإصابة بالربو.

**نصائح لأولياء الأمور**  
 كما أوصت رابطة الأطباء المتخصصين في أمراض الصدر أولياء أمور الأطفال الذين يعانون من الربو بأن يدركوا أن إبقاء الربو تحت السيطرة يتطلب أكثر من تناول الدواء. ووفقاً لما ذكرته هذه الرابطة فإن الرعاية النفسية للطفل والصحة العقلية العامة والقدرات العقلية وثيقة الصلة ببعضها البعض. ويتم نصيح أولياء أمور الأطفال المصابين بالربو بأن يعطوا المزيد من الاهتمام للعلامات الكافية أو السلوك غير السوي لدى الطفل المصاب بالربو وأن يناقشوا الطفل في أي مشكلات قد يواجهها في المدرسة نتيجة لمرضه.

## طرق إزالة البقع السوداء والبقع البنية والكلف والتمتد

قبل أن نستعرض طرق العلاج، يجب علينا أن نتعرف بشكل سريع على أسباب الظهور: التعرض لأشعة الشمس المحرقة مع إستعمال العطور أو بعض أنواع المكياج. - الحساسية تسبب البقع السوداء والتمتد. - تناول بعض الأدوية يسبب البقع السوداء. - الإصابة بالتينيا المبرقشة تسبب البقع البنية الصغيرة على الرقبة والأكتاف والظهر. - فترة الحمل تسبب ظهور الكلف. - تناول جوب منع الحمل.

**خيارات العلاج:**  
 - إنتقاء مستحضرات التجميل الجيدة. - عدم إستعمال العطور على الجلد ثم التعرض لأشعة الشمس. - إستخدام الكريمات الواقية من أشعة الشمس. - يفيد خلط بذور الفجل مع الدار صيني بنسب متساوية ويتم غليها في الماء، ويوضع الخليط على الوجه بصفة منتظمة يومياً حتى يزول التمدد. - يفيد مزج نشا القمح بالزعفران ويندى بماء ثم يستخدم دهاناً لإزالة الكلف. - يفيد غلي بذر الكتان مع التين الناضج أو الجاف مع الدائمة على إستخدامه حتى تزول آثار الكلف. - إستخدام اشعة الليزر.

## مرض ارتفاع ضغط الدم



**ما هو ضغط الدم المرتفع؟**  
 يعرف ضغط الدم بأنه قوة ضغط الدم على الشرايين أثناء مروره فيها خلال أجزاء الجسم، وهو عبارة عن قيمة متغيرة حسب عمر الإنسان، وحسب النشاطات المختلفة التي يقوم بها، والانفعالات التي يمر بها، وعندما يصبح مرتفعاً بشكل مستمر فإنه حينئذ يضر بالقلب، وذلك بإجباره على العمل بقوة أكبر.

**هل هناك اعراض لارتفاع ضغط الدم؟**  
 عادة لا يكون هناك أية أعراض، غير أنه في بعض الحالات قد يشعر المريض بخفقان في القلب أو قد يشعر بالغثاس، ويمكن معرفة ما إذا كان الضغط مرتفعاً بواسطة قياس ضغط الدم، الذي يقع بين قرأتين، وكلما انخفضت هاتان القراءتان، كلما كان هذا أفضل، ولا يتم تشخيص الضغط لو كان بعد ثلاث قراءات في أيام مختلفة، ثم حساب معدل هذه القراءات، فإذا وجد أن الضغط الانقباضي أعلى من 140 مم زئبق، والانبساطي أعلى 90 مم زئبق، حينئذ يتم تشخيص ارتفاع الضغط.

**ما هي أسباب ارتفاع ضغط الدم؟**  
 غالباً ما يكون سبب ارتفاع الضغط غير معلوم، غير أن تقدم العمر، ووجود تاريخ عائلي لارتفاع الضغط، وزيادة الوزن، والتدخين، والتوتر الدائم، وزيادة استهلاك ملح الطعام، يزيد من احتمال ارتفاع الضغط.

**علاج ارتفاع ضغط الدم**  
 لحسن الحظ فإن ارتفاع ضغط الدم من الممكن في كثير من الأحيان التحكم به بواسطة تغيير نمط الحياة، فممارسة الرياضة والاقلاع عن التدخين بالإضافة إلى انقاص الوزن والتعود على الاسترخاء يؤدي حتماً إلى انخفاض الضغط وفي الحالات البسيطة قد يغني عن العلاج الدوائي.

أما في حالات الارتفاع الشديد للضغط أو عند عدم الاستجابة للعلاج صير الدواء المذكور أنفعاً، حينئذ يصعب العلاج الدوائي ضرورياً. بعض الادوية التي توصف للمريض تعمل على توسيع الدورة الدموية، والبعض الآخر يقلل من قوة دفع الدم في الاوعية والنوع الثالث يقلل كمية السوائل الموجودة في الجسم وهناك طرق أخرى لعمل تحديد نوعية الدواء المناسب لكل مريض ومن ثم تقدير الجرعة المناسبة وتوزيعها.

هناك بعض الأدوية التي قد تؤدي إلى زيادة الضغط، مثلاً كحبوب منع الحمل أو بعض الحبوب المسكنة وفي هذه الحالة لا بد من التوقف عن تناول هذه الأدوية.

**المتابعة**  
 يجب قياس الضغط لجميع البالغين بواسطة الطبيب كل سنتين، أما لو تجاوز الأربعين من عمره أو في حالة استعمال حبوب منع الحمل لدى النساء فينصح بقياس الضغط كل سنة مرة.

ولرضى الضغط تكون المتابعة متكررة وقريبة من بداية التشخيص حتى يتم التحكم في الضغط وبعد ذلك يجب كل ثلاث إلى اربع شهور على حسب رأي الطبيب.

## الكرش "مرتبط بأمراض القلب"

حذر علماء من جامعة تكساس من أن حجم البطن إذا زاد ولو بقليل قد يزيد من خطر تعرض صاحبه لأمراض القلب. ووجد الفريق الطبي أن مقاييس البطن مرتبطة بأعراض مرض القلب المبكرة، وهو ما يؤكد نتائج أبحاث سابقة جاء فيها أن مقاييس الخصر أهم من الوزن الاجمالي فيما يتعلق بأمراض القلب.

وتقول الدراسة التي شارك فيها 2744 شخصاً أن محيط الخصر عندما يبلغ 81 سنتمتراً عند الإناث و94 سنتمتراً عند الذكور يشكل خطراً على صاحبه. ودرس الباحثون نتائج تحاليل وصور بالأشعة للمشاركين مقارنة مدى تعرضهم لتصلب الشرايين وضيقتها، وكلها حالات تؤدي إلى أمراض القلب. ويؤكد الخبراء ان زيادة محيط الخصر ببعض السنتمترات فقط تكفي بالتسبب في أمراض القلب حتى لو كان وزن الجسم عالياً بشكل عام.

وظهور لدى اصحاب محيطات الخصر الكبيرة ترسبات كلسية في شرايين القلب، وهي من أولى العلامات على تصلب الشرايين. ويقول البروفيسور جيمس دي ليموس الذي قاد الفريق الطبي في الدراسة ان الدهون التي تخزن في الخصر أكثر نشاطاً من غيرها حيث أنها تفرز مواد تساهم في تكلس الشرايين، بينما يبدو أن دهون الأرداف لا تتسبب في أي شيء مماثل على

