الإشارات الأولية للحمل

بينما قد يعتبر الغثيان وتفويت الدورة الشهرية أكثر الأعراض الكلاسيكية لوجود حمل إلا أن هناك أكثر من ذلك بكثير.

تختلف أعراض الحمل من امرأة لامرأة، وإليك بعض الإشارات الأولية الإضافية لوجود حالة حمل محتملة:

1. تذبذب فترة وشدة الدورة الدموية.
2. ورم أو رقة في الثدي، مع لون داكن للجلد حول الحلمات.
3. الإعياء.
4. الغثيان.
5. ألم الظهر والصداع.
6. الحاجة المتكرّرة للتبوّل.
7. الشهوة القوية لبعض الأطعمة.

الغثيان يعتبر من الأعراض الشديدة والمسببة للقلق لدى العديد من السيدات نورد تفصيلا لكيفية تجنبه:

– لا تحاولي النهوض بسرعة من فراشك في الصباح الباكر، بل انتظري 15–10 دقائق على الفراش وتناولي بعض البسكويت وقليلا من الشاي إن أمكن ذلك، ثم انزلي من فوق السرير برفق وتجنبي الحركة السريعة، وذلك لأن المعدة تكون فارغة في الصباح الباكر والنهوض بحركة سريعة من الفراش أثناء إلى الغثيان.

فراغ المعدة يسبب الإحساس بالغثيان.

– تناولي وجبات خفيفة طوال اليوم، بحيث لا تكون المعدة فارغة، وتجنبي الوجبات الدسمة، وتجنبي أن تبالغي في ملء المعدة.

– حاولي الامتناع أو التقليل من تناول المواد الدهنية في أشهر الحمل الاولى ، إذ أنها تساعد على الاحساس بالغثيان.

– إذا تناولت السكريات ولاحظت أنها تسبب لك الغثيان فحاولي الامتناع عنها، والافضل من ذلك هو التقليل من السكريات

– لاحظي الاطعمة التي تسبب لك الغثيان وامتنعي عنها، وأكثري من تناول الخيار مثلاً، فهو يساعد على التخلص من هذا الشعور

– يمكنك ايضاً تناول الثلج المجروش الخفيف عند الاحساس بالغثيان مع مراعاة عدم الاكثار منه

– ضعي قطعة من اللبان (العلكة) في فمك طوال اليوم وخاصة في الفترة التي يزداد فيها الغثيان، حيث تعمل هذه العلكة على ارسال إشارات معينة تعمل على غلق باب المعدة الذي يؤدي ارتخاؤه إلى تسرب بعض العصارات المعوية إلى طرف البلعوم وبالتالي

فوائد الجوز في حياتنا

الاجزاء المستعملة في الجوز :
الثمرة ، الاوراق ، القشرة الخضراء (قشرة الثمرة)

الموطن و التاريخ :
من الاشجار المشهورة في جبال لبنان و سوريا ، و تمتد الاشجار حتى اليونان ، وهي موجودة ايضا في آسيا و إيران ، الهند ، هملايا ، و كشمير .
تعيش اشجار الجوز في الجبال على ارتفاع –4000 7000 قدم .
هنالك عدة انواع من الجوز منها التي موطنها آسيا ، و منها النوع المسمى Black Walnut ، الجوز الاسود و موطنه شمال امريكا .

تركيبته :
الثمرة :
سكريات ، صمغ
أهم جزء في الجوز هو (Juglon و Nucin)
أملاح معدنية : حديد ، كاليسيوم ، نحاس ، زنك ، فوسفور ، بوتاسيوم .
فيتامينات : A ، B1 ، B2 ، PP .

القشرة :
زيت ، صمغ ، زلال ، مواد معدنية ، الياف سيليلوز ، ماء .

استعمالات و فوائد الجوز الطبية :
1. الاوراق لها تأثير قابض و منظف و معقم ، و القشرة الخضراء لها تأثير ملين للطبيعة .
2. تستعمل الاوراق لعلاج امراض الجلد ،مثل الالتهابات الفيروسية المسماة Herpes .
3. القشرة الخضراء و القشرة الخشبية التي تليها ذات تأثير معرق .
4. القشرة الخضراء غير الناضجة تقتل الديدان ، الدودة الوحيدة .
5. يجدد نشاط الجسم ، يمنع الترهل و الضعف .
6. الجوز يمنع سقوط الشعر و يحول الابيض بالصبغ الى اسود .
7. الجوز يساعد على التئام الجروح
8. شأنه شأن المكسرات ، خافض لمستوى السكر بالدم .
9. يساعد على إزالة تحجر الجلد في أصابع الاقدام "مسامير الاقدام" . وذلك بتدليك المسامير بالقشرة الخضراء.
10. ثماره المجففة تسلق ثم تجفف و تحلى بالسكر ، وتقدم مع الفاكهة الاخرى كمغذ ، و فاتح للشهية ، منشط للكبد ، و مقوي للطاقة الجنسية (يستعمل الجوز الصغير الاخضر الطري) .
11. ينصح بالاكثار منه للمصابين بمرض "التصلب اللويحي"
12. قشرة الجوز القاسية تحمص و تطحن ، تستعمل لتبييض الاسنان و تقوية اللثة ، و إزالة روائح الانفاس (بودرة فحمية)

هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟

ارتفاع ضغط الدم يعني الارتفاع غير الاعتيادي لضغط الدم. تقنيا يسمى بارتفاع ضغط الدم الشرياني، وهذا الحالة يمكن أن تسبب نوبات قلبية دائما، سكتة قلبية، عجز في القلب، تمدد الأوعية الدموية الشرياني، ضرر العيون، وفي أسوأ الحالات، قد يؤدّي إلى فشل كلوي كامل. ويعتبر ارتفاع ضغط الدم خطيرا جدا أثناء الحمل. لذلك من المهم أن يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم علاجه قبل الحمل.

في الحقيقة يعتبر القلب مضخّة وهو يضخّ الدمّ إلى كلّ أجزاء الجسم من خلال الأوعية الدموية المسمى الشرايين. تعمل كلّ المضخات عن طريق توليد وممارسة الضغط وفي هذا المجال، القلب لا يختلف أيضا. فهو يضخّ الدمّ مع ضغط محدد لكي يأخذه إلى كلّ زوايا من الجسم الإنساني. لكن ماذا يحدث عندما يصبح مستوى الضغط عاليا جدا بإفراط؟ يمكن أن يسبّب الضغط الأكثر من اللازم انفجار الشرايين أو توقف القلب عن العمل. بصرف النّظر عن ما يحدث، كلاهما قد يعني مشاكل غير محدودة.

سمات ضغط الدمّ:
ضغط الدمّ عبارة عن عاملين – القوة التي يضخ بها القلب الدمّ، وعرض ومطاطية الشريان.
إنّ ضغط الدمّ الطبيعي 80 / 120 mmHg، الإشارة الأولى إلى للضغط الانقباضي ولاحقا ، ديستالوك.

هل هناك أيّ أعراض؟
كما ذكرنا سابقا، أفضل طريقة لاحتواء ارتفاع ضغط الدم هو التشخّيص والمعالجة. لكن، هناك حيلة. لأن تشخيص ارتفاع ضغط الدم ليس سهلا بسبب عدم وجود أيّ أعراض واضحة لهذا الشرط. في أكثر الحالات، في الوقت الذي يكتشف فيه الأطباء العيب، سيكون ذلك بعد إصابة الشخص بنوبة قلبية أو سكتة، وسيكون الوقت قد فات كثيرا. يسبّب ارتفاع ضغط الدم الحادّ أعراض مثل النعاس الشديد، التشويش، الصداع، وفي أسوأ حالة الغيبوبة. مرة أخرى، من المستبعد جدا أن يدرك الشخص سبب ارتفاع الضغط ما لم يحصل على تشخيص طبي.

الأسباب:
إنّ أسباب 90 % من الحالات التي تتضمّن ارتفاع ضغط الدم مجهولة. بكلمة أخرى، لا يوجد هناك أسباب واضحة لارتفاع ضغط الدم. مثل هذه الحالات تعرف باسم 'ارتفاع الضغط المبهم السّبب' أو ' ارتفاع ضغط الدم الأساسي '. اما الحالات المتبقية 10 % ، فيمكن أن يكون هناك سبب لها ومثل هذا الارتفاع في ضغط الدم ' يعرف باسم ارتفاع ضغط الدم الثانوي '. والأسباب الرئيسية لارتفاع ضغط الدم الثانوي يمكن أن تكون أورام إفرازية، إفراط في الكحول، مشاكل هرمونية أو اضطرابات في الكلى.

المعالجة:
تتضمّن معالجة ارتفاع ضغط الدم مجموعة من الأدوية و أسلوب حياة صحّي. وأسلوب الحياة الصحّي يعني حمية محددة ، تمرين يومي، تجنب التدخين والكحول، والاسترخاء. ويمكن للتالي أن تهيّج أعراض ارتفاع ضغط الدم مثل التدخين، السمنة، قلة التمرين، الملح بإفراط، والأدوية التي تحتوي المنشطات.

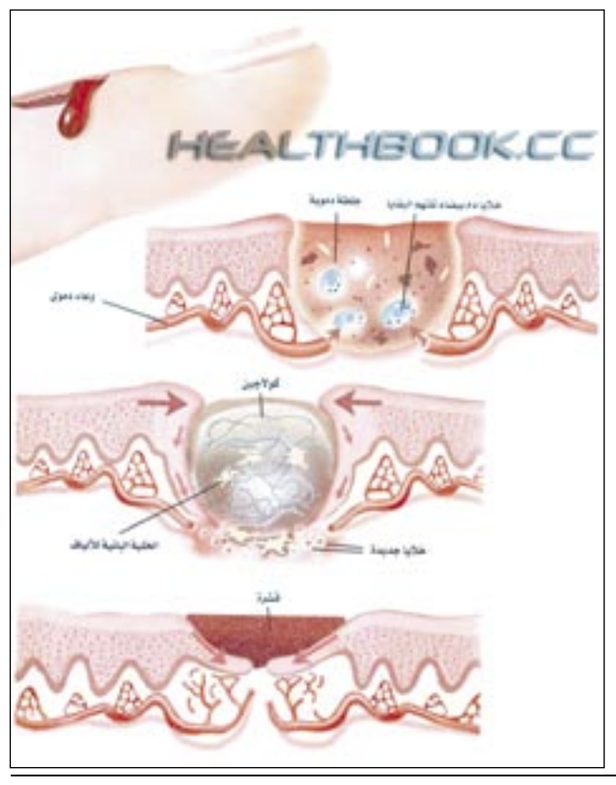
الأطعمة التي يجب أن تتجنبيها أثناء الحمل

تتغير شهية السيدة الحامل كثيرا أثناء الحمل، فقد تأكل كثيرا وقد لا تأكل المقادير المناسبة، أو قد تأكل أطعمة غير مفيدة، ولكن أسوء هذه العادات أن تأكل السيدة الحامل أطعمة قد تسبب التسمم لها وللجنين.

وبينما تعتبر وجبات الطعام المتوازنة والآمنة هامة جدا خصوصا أثناء الحمل. بينما تنصح مؤسسة الحمل الأمريكية بتفادي بعض الأطعمة كليًا، وتضم لائحة الممنوعات:

- الأسماك الصدفيّة.
- اللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيدا مثل اللحوم الباردة التي تحتوي على مجموعة واسعة من البكتيريا.
- البيض النيئ.
- السمك الذي يحتوي الزئبق أو الملوثات الأخرى.
- المأكولات البحرية المدخّنة.
- الحليب غير مبستر،
- الخضار والفواكه النيئة.
- الأجبان الطرية وجبن الماعز.

هل تعلم كيف التئام الجروح ؟



لنفرض أن هناك شخصاً قد تعرض لجرح بسيط في أصبعه كما في الصورة أدناه، فكيف سيلتئم جرحه ؟؟

1–تقوم الصفائح الدموية بإغلاق الثقوب الموجودة في جدران الأوعية الدموية المقطوعة لتمنع فقدان كبير من الدم.

2–تقوم بروتينات الدم بتكوين جلطة دموية.

3–تتحرك خلايا الدم البيضاء خارج الأوعية الدموية المصابة وترحل متجه نحو النسيج المصاب وتعمل على التخلص من إلتهام القاذورات وكذلك التخلص من الخلايا الميتة والبكتيريا وغيرها من المواد الغريبة عن الجسم والمتواجدة بالجرح

4–خلال 24 ساعة تبدأ الطبقة السطحية من خلايا الجلد عند حافة الجرح في التضاعف وتتحرك عبر أطراف الجرح.

5 –في نفس الوقت يتجه نوع آخر من الخلايا يسمى(الخلايا البانية للألياف) إلى الجرح لتصنع خيوطاً من الألياف تسمى (الكولاجين) لتضيف قوة إلى الجلد الجديد.

–6أخيراً: تتكون قشرة تتكون من خليط من الكورجين والدم المتجلط لتخلق سقفاً مؤقتاً لتحمي الخلايا التي أسفل الجرح أثناء إكمالها لعملية الإلتئام.

الفوائد الصحية لعصير الجزر

عصير جزر له عدد من الفوائد الصحيّة. يزوّدنا الجزر بالتأكيد بأكثر أنواع العصير أهمية. اللون الأصفر بسبب الكاروتين. والاسم الآخر لهذا الشكل من "carotene" ، هو فيتامين أي. وغالبا ما يقول المؤلفون بأن عصير الجزر يحتوي على الكثير من فيتامين أي ولكن هذا ليس حقيقيا ففي الحقيقة؛ يحتوي الجزر على فيتامين متحول. وهذا يعني مادة تتحول في الجسم إلى الفيتامين نفسها.

يلعب عصير جزر الجزء أهمية كبيرة في تجهيز الأطفال الرضع بفيتامين أي . ويمكن استهلاك عصير الجزر مع الحليب، فأن استخدام الكاروتين كفيتامين يزيد من فائدته إلى حدّ كبير.

عصير الحليب والجزر مصدر مثالي لفيتامين أي بالنسبة للأطفال ولا يمكن أن يسبب خطر تناول الطفل أكثر من اللازم من فيتامين أي .

الجزر كثير الاستعمال. في الحقيقة يقدر استهلاك الجزر بحوالي 10 % من الاستهلاك النباتي الكليّ.

كقاعدة عامة يعتبر لون الجزر في بدايته باهتا لأنها منخفض الكاروتين. ولأن الكاروتين لا يذوب في الماء، ولكنه يذوب في الدهن، فلا يمكن أن يفسد محتواها من الفيتامين.

يفض أن تتناول الأمهات المرضعات الكاروتين، لدعم نوعية الحليب، إن أخذ عصير الجزر في قبل الرضاعة يعتبر هاما جدا. كذلك يمكن تقديم عصير الجزر للطفل الرضيع أو إعطائه جزر ليضمه عندما يشعر بالجوع. بالرغم من أن الجزرة الواحدة بحجم متوسط ستزوّدك بالمتطلب الأدنى من فيتامين أي، 200 غرام فأن الجزر يحتوي على 50 سعر حراري فقط.

استعمل اليونانيون الجزر قديما كعلاج. فعصيره المنعش واللذيذ صحي، ويمكن إضافة قطع الجزر إلى كل أنواع الطعام.

رائحة الفمّ الكريهة بسبب التهاب اللوزتين

رائحة الفمّ الكريهة بسبب التهاب اللوزتين يختلف كثيرا عن رائحة الفمّ الكريهة الذي تسببها البكتيريا التي تعتاش على اللسان وتحطّم الخلايا والبروتين الموجودة في الفمّ. عندما تستعمر بكتيريا وتصيب اللوزتين، يسمى ذلك بالتهاب اللوزتين، وهو عدوى تتطلب رعاية طبية.

البكتيريا التي تسبّب التهاب اللوزتين بشكل دائم تقريبا تعرف باسم بكتيريا Streptococcus –pyogenes

وأكثر الناس يعرفون الحالة على أنها التهاب في الحنجرة، مع جيوب قيح في أقبية اللوزتين، ويسبّب التهابا حادا للحنجرة، وفي أغلب الأحيان يكون مصحوبا بالحمّى والقيء. عندما تنتج اللوزتين القيح تظهر رائحة الفمّ الكريهة. وهي رائحة كريهة تشبه اللحم المتعفن، وهي مختلفة عن رائحة الكبريت أو البيض المتعفّن الذي تخرج من الفم. بالإضافة، فإن الشخص غالبا ما يعاني من المرض.

رائحة فمّ كريهة بسبب اللوزتين ليست أسوأ نتيجة للالتهاب الحنجرة. فالخطر الأعظم يكمن في أن تتبع العدوى حمّى قرمزية، أو حمّى روماتزمية، التي يمكن أن تتلف القلب. أكثر حالات التهاب الحنجرة ستتحسّن لوحدها، لكن المعالجة بالمضادات الحيوية تمنع الأمراض الأخرى من التطور لاحقا. عندما تنتج اللوزتين رائحة فمّ كريهة وحمّى وقيح، يجب زيارة الطبيب والحصول على تشخيص طبي. إذا كنت تعاني من إلتهاب الحلق فأنت بحاجة إلى مضاد حيوي.

على أية حال ليست كلّ التهابات الحنجرة سببها Streptococcus pyogenes–، – فالعديد من التهابات الحنجرة سببها الفيروسات، أو بالبكتيريا التي ليس لها عواقب خطيرة. و غالبا مت تسبب الشعور بالتعب لبضعة أيام. يجب أن يكون نظام مناعة جسمك قادرا على الاعتناء بهذه الإصابات العابرة دون الحاجة لمعالجتها بالمضادات الحيوية.

إذا كنت تعتقد بأن رائحة الفمّ الكريهة سببها التهاب اللوزتين، لكنّك لا تشعر بالتهاب في الحنجرة، فيمكن أنّ تكون المشكلة في مكان ما في الحلق، أو اللسان أو في مناطق أخرى من الفمّ حيث تزدهر البكتيريا المنتجة لمركبات الكبريت. ويفضل زيارة الطبيب عند شم أي رائحة كريهة للفم وعلاجها بسرعة قبل أن تتفاقم.

ما سبب قروح الفم المؤلمة ؟

قروح الفم، التي تعرف أحيانا باسم بثور الحمى، هي بثور صغيرة تظهر على الشفاه أو حول الفمّ. أما سبب هذه القروح الجلدية فهو فيروس الهربس البسيط، ويمكن أن تكون مؤلمة جدا.

وإليك بعض الحقائق والاقتراحات حول بثور الحمّى، من الأكاديمية الأمريكية لطبّ الفم والأذن والحنجرة – جراحة الرقبة والرأس:

- فيروس بثور الحمّى الخاملة يمكن أن يصبح نشيطا بسبب الإجهاد، الشمس، الحمّى، والتغييرات أو الصدمات الهرمونية.
- ويعتبر الفيروس معديا جدا، ويمكن أن ينشر بسهولة إلى مناطق أخرى من الجسم، ومن الشخص إلى الشخص.
- لتخفيض خطر انتشار الفيروس، تجنّبي لمسّ أو العبث بالبثرة، كذلك تجنّبي مسّ الناس الآخرين أو الأجزاء الأخرى من جسمك قبل أن تغسلي يديك كليّا.
- تميل بثور الحمّى إلى العودة، في أغلب الأحيان في نفس المكان.
- يمكن أن ينشر الفيروس حتى عندما لا يكون هناك بثور.
- بينما لا يوجد هناك علاج للفيروس، تتوفر مراهم معاداة للفيروس والقروح الجلدية التي يمكن أن تساعد على إخفاء ظهورها

سيطري على صحتك

بشكل عام، أنت المسيطرة على صحتك أكثر من الطبيب.
على صحتك لا تعتمدي على إذا ما كنت تملكين حالات صحية.
والسيطرة تعني تطوير العادات والانضباط.
أما الشيء الأكثر أهمية الذي يمكن أن تقومي به هو تثقيف نفسك. معرفة مشاكلك الصحية، وكيف يمكن أن تعتني بجسمك. وماذا تقول الدراسات الحديثة؟ الانترنت مكان ممتاز للبحث عن المواضيع المتعلقة بالصحة.

خذي الوقت لتحديد أهدافك الصحية للسنة التالية. أكتبي أهدافك، وإليك مثال:
– التوقف عن التذبذب في الحميات الغذائية، وركزي على الأمور الصحية.
– البدء بممارسة الرياضة بانتظام.
– التحرّك نحو وزني المثالي.
– إيجاد طرق بديلة للسيطرة على مرض السكّري.
- قومي بإدراج طرق معيّنة يمكن أن تنجز هذه الأهداف. على سبيل المثال، حاولي إعداد وصفات عشاء صحّية جديدة مرة كل أسبوع، اذهبي إلى الجمنازيوم خمسة أيام في الأسبوع، أو ابحثي عن مواضيع التغذية على الإنترنت، 10 دقائق في اليوم.
- اعملي على أفكارك وأنماط التفكير لديك. يجب أن تؤمني بأنك تستطيعين أن تصبحي بصحة افضل ويمكنك أن تتخلصي من الوزن الزائد.
- جدي الوقت للقيام بعمل جيد لمكافئة نفسك على القيام بالالتزام لتحسين صحتك. كافئي نفسك كل أسبوع بعد تحقيق أهدافك.
- قد يساعدك وجود شخص يساعدك ويدعمك في تحقيق أهدافك.