

تمارين الإحماء أو التسخين .. و التهدئة التدريجية

- حرك جميع أجزاء جسدك بالسير الرشيق قبل وبعد التريخ.

العلامات التحذيرية لإيقاف التمارين :-

توقف عن أداء التمرينات الرياضية واطلب المعاونة إذا ظهرت لديك أي من الأعراض التالية:

- ألم بالذراعين أو الرقبة أو الفك
- دوام أو دوخة خفيفة
- خفقان بالقلب
- ألم أو ضغط بالصدر
- غثيان
- رؤية غير واضحة (زغلة بالبصر)
- انقطاع الأنفاس
- الشعور بالإغماء

لأعلى والخلف حتى تشعر بأن الجزء العلوي من صدرك وأكتافك

- لإحماء كتفك وذراعك، افرده ذراعك على استقامتهما إلى جانبيك واضع دوائك واسعة

بالذراعين. أدر كلاً من الذراعين للأمام وللخلف عدة مرات.

- فك عضلات ركبتيك وسمامة الساق بوضع إحدى الساقين أمام الأخرى، ثم ثني الركبة مع الحذر بحيث لا تمارس ضغطاً مفرطاً على الركبة

المنثنية. هذا التمرين يعمل على شد عضلات سمامة الساق الخلفية.

- قم بشد أوتار باطن الركبة بالوقوف مستقيماً ثم رفع إحدى الساقين لأعلى تجاه صدرك. ابق على هذا الوضع ثم كرر التمرين مع الساق الأخرى عدة مرات.

مهما كانت درجة لياقتك البدنية، قم بإعداد جسدك للتمرين عن طريق إحماء (تسخين) عضلاتك ومفاصلك لمدة لا تقل عن 5 - 10 دقائق، فهذا يساعد على الوقاية من الإصابة.

فترة الإحماء كذلك تجعل دمك تتدفق في أوصالك وتعزز من الناحية الفسيولوجية (الوظيفية) أداء التمرينات.

عند الانتهاء من التمرين، برد جسدك عن طريق أداء نفس الحركات. لا تتوقف فجأة مطلقاً، اهبط

بشدة الأداء تدريجياً وقم بالسير حتى يعود معدل التنفس لديك إلى المعدل الطبيعي تقريباً. فتهدئة

الجسم بعد التريخ تقي من التقلصات العضلية.

اتب هذه الخطوات :-

- شربك بديك معاً خلف ظهرك وحرك ذراعك



الطب والحياة

مرض السكر يؤدي إلى الإصابة بالعمى

الليزر يعالج معظم أمراض العيون حالياً



المتعارف عليه فهو استخدام الليزر

حساسية للضوء

المياه البيضاء

ما هي الطريقة الأفضل في

ظلم التقدم الطبي الهائل لعلاج

المياه البيضاء ؟

في حال ما إذا كانت المياه البيضاء

متحجرة ويصعب تفكيكها باستخدام

الموجات الصوتية، وتختلف نوع

الجراحة من فتحة كبيرة أو صغيرة

وذلك حسب إمكانيات المركز الطبي

أو العيادة وحسب إمكانيات الطبيب

نفسه في المقام الأول

والهناك طريقة أخرى لعلاج

المياه البيضاء ؟

فهي تساعد على

تفتت المياه البيضاء وتكون وراثية

وبالتالي يكون العامل الوراثي سبب

في انتقال المرض من جيل لآخر

في كثير من الأحيان لكنها عادة ما

تصيب الناس فوق سن الأربعين .

وهل حقاً العيون الملونة أكثر

عرضة للأمراض من غيرها ؟

هذا غير صحيح لأن الإصابة

بالمرض مرتبطة بالمناعة وليس

بلون العين، لكن الحقيقة هي أن

العيون الملونة أكثر تأثرًا بالضوء

بسبب قلة درجة الصبغة بها علي

عكس العيون الداكنة اللون التي

تزيد بها الصبغة لتحمي العين

من الداخل، وبالتالي تكون العيون

ذات اللون الأخضر والأزرق أكثر

القاهرة 14 أكتوبر / أسماء جاد :
حذر د. محمد صلاح أستاذ طب وجراحة العيون من خطورة مرض الجلوكوما، موضحاً أن نسبة 90% من المصابين به لا يشعرون بأي أعراض وبالتالي يتأخر العلاج سواء كان طبي أو جراحي وفي النهاية يتسبب هذا المرض في حدوث ضمور بالعصب البصري ثم فقد حاسة البصر

لأنها إذا لم تُعالج قد تؤدي إلى فقدان البصر بشكل نهائي، وقد تحدث في الحالات القليلة جداً فهي الإحساس بصعاب ووجود إهمار في العين .

وهي أن تكون العيون الملونة أكثر عرضة للأمراض بسبب

لونها، وقال إن الإصابة بالأمراض المرتبطة بالمناعة ولكن تتأثر العيون

الخضراء والزرقاء بالضوء أكثر من غيرها، وأن الليزر في طب العيون

الحديث يستخدم في علاج معظم أمراض العيون . عن أهم الأمراض

التي تصيب العين وأخر ما توصل إليه الطب في جراحات العيون كان

لنا هذا الحديث مع :
[يصف الأطباء " الجلوكوما "

بالمريض الخطير فما هي الجلوكوما ؟ وأين تكمن خطورتها ؟

والجواب : هي ارتفاع الضغط الداخلي للعين ، وهو ما يؤدي إلى

تلف العصب البصري والشبكية ، كما يؤدي إلى التقعر في شبكية

الإبصار ، وهو حقا مرض خطير

والتي تكون العيون الملونة أكثر عرضة للأمراض بسبب لونها، وقال إن الإصابة بالأمراض المرتبطة بالمناعة ولكن تتأثر العيون الخضراء والزرقاء بالضوء أكثر من غيرها، وأن الليزر في طب العيون الحديث يستخدم في علاج معظم أمراض العيون . عن أهم الأمراض التي تصيب العين وأخر ما توصل إليه الطب في جراحات العيون كان لنا هذا الحديث مع :

[يصف الأطباء " الجلوكوما "

بالمريض الخطير فما هي الجلوكوما ؟ وأين تكمن خطورتها ؟

والجواب : هي ارتفاع الضغط الداخلي للعين ، وهو ما يؤدي إلى

تلف العصب البصري والشبكية ، كما يؤدي إلى التقعر في شبكية

الإبصار ، وهو حقا مرض خطير

والتي تكون العيون الملونة أكثر عرضة للأمراض بسبب لونها، وقال إن الإصابة بالأمراض المرتبطة بالمناعة ولكن تتأثر العيون الخضراء والزرقاء بالضوء أكثر من غيرها، وأن الليزر في طب العيون الحديث يستخدم في علاج معظم أمراض العيون . عن أهم الأمراض التي تصيب العين وأخر ما توصل إليه الطب في جراحات العيون كان لنا هذا الحديث مع :

[يصف الأطباء " الجلوكوما "

بالمريض الخطير فما هي الجلوكوما ؟ وأين تكمن خطورتها ؟

والجواب : هي ارتفاع الضغط الداخلي للعين ، وهو ما يؤدي إلى

تلف العصب البصري والشبكية ، كما يؤدي إلى التقعر في شبكية

الإبصار ، وهو حقا مرض خطير

والتي تكون العيون الملونة أكثر عرضة للأمراض بسبب لونها، وقال إن الإصابة بالأمراض المرتبطة بالمناعة ولكن تتأثر العيون الخضراء والزرقاء بالضوء أكثر من غيرها، وأن الليزر في طب العيون الحديث يستخدم في علاج معظم أمراض العيون . عن أهم الأمراض التي تصيب العين وأخر ما توصل إليه الطب في جراحات العيون كان لنا هذا الحديث مع :

[يصف الأطباء " الجلوكوما "

بالمريض الخطير فما هي الجلوكوما ؟ وأين تكمن خطورتها ؟

والجواب : هي ارتفاع الضغط الداخلي للعين ، وهو ما يؤدي إلى

تلف العصب البصري والشبكية ، كما يؤدي إلى التقعر في شبكية

الإبصار ، وهو حقا مرض خطير

والتي تكون العيون الملونة أكثر عرضة للأمراض بسبب لونها، وقال إن الإصابة بالأمراض المرتبطة بالمناعة ولكن تتأثر العيون الخضراء والزرقاء بالضوء أكثر من غيرها، وأن الليزر في طب العيون الحديث يستخدم في علاج معظم أمراض العيون . عن أهم الأمراض التي تصيب العين وأخر ما توصل إليه الطب في جراحات العيون كان لنا هذا الحديث مع :

[يصف الأطباء " الجلوكوما "

بالمريض الخطير فما هي الجلوكوما ؟ وأين تكمن خطورتها ؟

والجواب : هي ارتفاع الضغط الداخلي للعين ، وهو ما يؤدي إلى

تلف العصب البصري والشبكية ، كما يؤدي إلى التقعر في شبكية

الإبصار ، وهو حقا مرض خطير

والتي تكون العيون الملونة أكثر عرضة للأمراض بسبب لونها، وقال إن الإصابة بالأمراض المرتبطة بالمناعة ولكن تتأثر العيون الخضراء والزرقاء بالضوء أكثر من غيرها، وأن الليزر في طب العيون الحديث يستخدم في علاج معظم أمراض العيون . عن أهم الأمراض التي تصيب العين وأخر ما توصل إليه الطب في جراحات العيون كان لنا هذا الحديث مع :

[يصف الأطباء " الجلوكوما "

بالمريض الخطير فما هي الجلوكوما ؟ وأين تكمن خطورتها ؟

والجواب : هي ارتفاع الضغط الداخلي للعين ، وهو ما يؤدي إلى

تلف العصب البصري والشبكية ، كما يؤدي إلى التقعر في شبكية

الإبصار ، وهو حقا مرض خطير

والتي تكون العيون الملونة أكثر عرضة للأمراض بسبب لونها، وقال إن الإصابة بالأمراض المرتبطة بالمناعة ولكن تتأثر العيون الخضراء والزرقاء بالضوء أكثر من غيرها، وأن الليزر في طب العيون الحديث يستخدم في علاج معظم أمراض العيون . عن أهم الأمراض التي تصيب العين وأخر ما توصل إليه الطب في جراحات العيون كان لنا هذا الحديث مع :

[يصف الأطباء " الجلوكوما "

بالمريض الخطير فما هي الجلوكوما ؟ وأين تكمن خطورتها ؟

والجواب : هي ارتفاع الضغط الداخلي للعين ، وهو ما يؤدي إلى

تلف العصب البصري والشبكية ، كما يؤدي إلى التقعر في شبكية

الإبصار ، وهو حقا مرض خطير

والتي تكون العيون الملونة أكثر عرضة للأمراض بسبب لونها، وقال إن الإصابة بالأمراض المرتبطة بالمناعة ولكن تتأثر العيون الخضراء والزرقاء بالضوء أكثر من غيرها، وأن الليزر في طب العيون الحديث يستخدم في علاج معظم أمراض العيون . عن أهم الأمراض التي تصيب العين وأخر ما توصل إليه الطب في جراحات العيون كان لنا هذا الحديث مع :

[يصف الأطباء " الجلوكوما "

بالمريض الخطير فما هي الجلوكوما ؟ وأين تكمن خطورتها ؟

والجواب : هي ارتفاع الضغط الداخلي للعين ، وهو ما يؤدي إلى

تلف العصب البصري والشبكية ، كما يؤدي إلى التقعر في شبكية

الإبصار ، وهو حقا مرض خطير

والتي تكون العيون الملونة أكثر عرضة للأمراض بسبب لونها، وقال إن الإصابة بالأمراض المرتبطة بالمناعة ولكن تتأثر العيون الخضراء والزرقاء بالضوء أكثر من غيرها، وأن الليزر في طب العيون الحديث يستخدم في علاج معظم أمراض العيون . عن أهم الأمراض التي تصيب العين وأخر ما توصل إليه الطب في جراحات العيون كان لنا هذا الحديث مع :

[يصف الأطباء " الجلوكوما "

بالمريض الخطير فما هي الجلوكوما ؟ وأين تكمن خطورتها ؟

والجواب : هي ارتفاع الضغط الداخلي للعين ، وهو ما يؤدي إلى

تلف العصب البصري والشبكية ، كما يؤدي إلى التقعر في شبكية

الإبصار ، وهو حقا مرض خطير

والتي تكون العيون الملونة أكثر عرضة للأمراض بسبب لونها، وقال إن الإصابة بالأمراض المرتبطة بالمناعة ولكن تتأثر العيون الخضراء والزرقاء بالضوء أكثر من غيرها، وأن الليزر في طب العيون الحديث يستخدم في علاج معظم أمراض العيون . عن أهم الأمراض التي تصيب العين وأخر ما توصل إليه الطب في جراحات العيون كان لنا هذا الحديث مع :

[يصف الأطباء " الجلوكوما "

بالمريض الخطير فما هي الجلوكوما ؟ وأين تكمن خطورتها ؟

والجواب : هي ارتفاع الضغط الداخلي للعين ، وهو ما يؤدي إلى

تلف العصب البصري والشبكية ، كما يؤدي إلى التقعر في شبكية

الإبصار ، وهو حقا مرض خطير

استشارات صحية

أريد أن أعرف عن مرض الحصبة وهل هو معدى أم لا و كيف يمكن الوقاية منه ؟



مرض الحصبة والوقاية منه عند الأطفال !
الحصبة مرض انتقالي حاد، واسع الانتشار في سن الطفولة، يتسبب عن الإصابة بفيروس الحصبة، ويتميز بارتفاع في درجة الحرارة مصحوب برشح وسعال ورم، وينتج ذلك طلع على جميع أجزاء الجسم، أول من عرف هذا المرض وميزه عن مرض الجدري الطبيب العربي «الرازي»، وذلك في بغداد سنة 900 ميلادية.

فترة الحضانة:
مدة الحضانة تراوح بين سبعة أيام وأربعة وعشرين يوما. يبدأ ظهور الطفح في اليوم الرابع من ارتفاع درجة الحرارة، وبعد أربعة أيام أخرى تأخذ الحرارة بانخفاضه ويتبع ذلك تكوين قشرة شبيهة بالخبثالة.

مصدر العدوى:
مصدر العدوى ومخزنها هو الإنسان، تنتقل الحصبة بواسطة الرذاذ والاتصال المباشر وغير المباشر عن طريق الأشياء الملوثة. وبعد الشفاء من الحصبة يكتسب الشخص مناعة مدى الحياة.

لقاح الحصبة:
جرعة واحدة من اللقاح تعطي مناعة لأكثر من سبع سنوات، وعادة يعطى اللقاح في السنة الأولى من العمر. يعطى اللقاح خاصة في المدارس حيث يجمع عدد كبير من الأطفال، وللأطفال المصابين بمرض السل أو مرض القلب أو غير ذلك من الأمراض المزمنة.

ولا يعطى اللقاح للمرأة الحامل، ولا للمصاب بمرض سرطان الدم. ولا يعطى لمن يعالج بالكورتيكوزون أو بالأشعة، وإعطاء اللقاح قبل التعرض للعدوى أو في اليوم ذاته يمنع حدوث المرض. أما إذا تأخر إعطاء اللقاح فيعطى المصل الحصص.

يستعمل المصل الحصص لمنع الإصابة بالحصبة عندما يختلط الطفل مع أطفال مصابين بالمرض على أن يكون ذلك في أسرع وقت ممكن بعد التعرض للإصابة ليكون مفعوله الوقائي أكبر.

القلاع aphtae



هو تقرح وحيد أو عديد قشدي القاع وقاتم الحواف نقي أو عديسي، مدور أو بيضوي يتجمد عن انفراج حويصل أو فقاعة ذات محتوى عكر، ويكون محاطاً بهالة حمراء قرمزية وهو شديد الألم ويشفى تلقائياً في غضون 10-6 أيام .

وتعامله مجهول لكن الدراسات الأخيرة تشير إلى العامل الفيروسي .

وكثيراً ما يخلط عامة الناس بينه وبين السلاق وهو مرض فطور المبيضات البيضاء (الكانديدا أو المونيليا) ومرض الهريس الذي تشيبه فيروسات الهريس البسيط (الحلا البسيط) .

يظهر القلاع بأشكال مختلفة :

1- القلاع البسيط الناكس:
الانفراج فرحة وحيدة أو متعددة يظهر عند الرضوض أو تناول المواد الحادة كالمكسوس والمخللات والمكسرات الحوز واللوز، ويكون ألمه شديداً في التوضعات الثنوية واللسانية وعلى اللوزتين ..

يشفى تلقائياً في غضون أسبوع إلى عشرة أيام .. ومن أشكاله الأخرى أن يصيب الأغشية المخاطية للفرج خاصة باطن الشفر الصغير أو القضيب فيمثل عن الإصابة العينية متلازمة بهجت التي سنبينها لاحقاً ..

2- التهاب الفم القلاعي:
تظهر تقرحات القلاعية شاملة لأغشية الفم حتى في الدهليز الشفوي العلوي وباطن الشدقين واللسان ويكون شديد الألم، وكثيراً ما يمنع التغذية بسبب الألم . وهو سريع النكس .. ويعاود مع كل طعام حريف كالمكسوس أو الجوز ..

3 - التهاب الفم القلاعي :
قد يصيب القنابات الصغيرة عقب الحصبة ، ويعتبر مضاعفة لها ، ويشبه فرقاته في الفم لكنها قد تأخذ شكلاً مواتياً في الفم .

وقد تحدث فرحات الفم الحادة عند العذاري . مشبهة فرحات الإفرنجي ولكن فحصها الجرثومي يظهر سلبياً من البريميات الشاحبة التي توجد في الإفرنجي .

4 - الداء القلاعي أو المتلازمة القلاعية
وصفها طبيب تركي اسمه خلوصي بهجت واشتهرت باسم متلازمة بهجت أو داء بهجت . ويتمثل بانفراج قلاعي في الفم والفرج معا وبتراقرح بصم وطفحيات جلدية حماموية وأعراض مفصلي (الأم مفاصل) وحمامي عقدة على الساقين وأعراض عينية كالتهاب القرنية المتكرر ونزوف في الشبكية وكثيراً ما

البازيلا Peas ما أهميته ؟

الاجزاء المستعملة في البازيلا: الحبوب الخضراء أو الجافة.

تاريخ البازيلاء

عُرِفَت منذ وقت قديم، وقد ظهرت في نقوش ورسوم المصريين القدماء، والبسلة تعتبر من الخضار الغنية بالبروتين، والتي تجفف وتمون لاستعمالها في فترة الشتاء.

تركيب البازيلاء

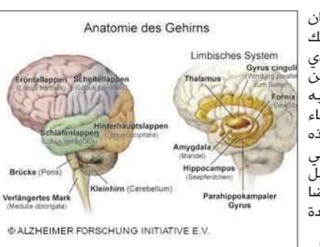
- ماء 75% .
- مواد رغبوية.
- زيوت نباتية
- 1.5 % .
- أملاح معدنية
- 3% خصوصاً
- الفوسفور
- والحديد.

- سكريات .
- فيتامينات A, B1, B2, B6, PP, D, C
- تحتوي البسلة على مادة PURINES وهي التي تسبب مرض النقرس في العظم (مرض المفاصل) .

استعمالات و فوائد البازيلاء الطبية

1. تقوي البازيلاء الدم وذلك بسبب وفرة الحديد وفيتامين B COMPLEX .
2. تنشيط البازيلاء المعدة، تنشيط عملية الهضم، تكثر الأرياح والنفخة.
3. البازيلاء مغذٍ لما يحتويه من البروتين، يستعمله أهل الفكر وأهل الرياضة.

باحثون ألمان يكتشفون الجين المسؤول عن العناد



أعلن باحثون ألمان من معهد ماكس بلانك اكتشافهم الجين الذي قد يكون مسؤولاً عن العناد الذي يتسم به بعض الناس. العلماء أشاروا إلى أن هذه الطفرة الجينية هي السبب وراء عدم تقبل الفشل المرتبط عادةً بمسمى نشاط مادة الدوبامين.

ذكر علماء ألمان أن الناس الذين يتسمون بالعناد ولا يبدو أنهم يستفيدون من أخطائهم ربما يكون لديهم جين أو مورث تنتج له طفره هو المسؤول عن عنادهم. وقال الباحثون في معهد ماكس بلانك لعلم المعرفة البشرية والمخ في لايبتيخ في ألمانيا إن نحو ثلث المجموعة التي جرى بحثها تعرضوا لمثل هذه الطفرة الجينية وربما تكون هذه الجينات هي السبب لأن بعض الناس لا يكونون من إعادة المحاولة، عندما لا يحالفهم النجاح في البداية.

وقال الدكتور تيلمان كلاين، أحد القائمين على هذه الدراسة «ماذا كنا سنفعل لو لا تلك القلة التي ترفض أن تقبل الفشل وتواصل العمل في الوقت الذي يقبل غيرهم بالهزيمة، ولا يقومون بإعادة المحاولة».

ويقول الدكتور ماركوس أولسبرجر الناتج من الدوبامين يعني أن بعض الناس يكونون ببساطة غير راضين شملتهم الدراسة كانت لديهم طفرة تسمى الطفرة A1.

نشاط مادة الدوبامين

وتؤدي هذه الطفرة حسبما ذكر الباحثون إلى أن يصبح لدى الناس قدر أقل من مستقبلات دي 2 في المخ وهي المستقبلات التي تنشط حينما تنخفض مادة الدوبامين وهي المادة الناقلة للإشارات في المخ وهذه المادة ليست مسئولة عن المرح والسرور في المخ فحسب، بل تساعد في عملية التعلم.

وتوصل كل من كلاين وأولسبرجر إلى نظرية مفادها أنه انخفاض الناتج من الدوبامين يعني أن بعض الناس يكونون ببساطة غير راضين عن قرار أو عمل تبين أنه خاطئ ومن ثم فإنهم يكررون أخطاءهم.

أما الأشخاص الذين يكون لديهم قدر كبير من الدوبامين فإنهم يفتخرون من أول وهلة بأن الخطأ هو خطأ ومن ثم لا يشعرون برغبة في تكراره.

تؤدي حالته إلى العمى .
داء بهجت ، القلاع على الشفة ومثلهما تظهر على الفرج عند المرأة وعلى القضيب عند الذكر (هناك صور ولكن قد لا يكون من المناسب عرضها في هذا الموقع)

الحمى القلاعية :
تختلف هذه الحالة عن القلاع العادي فهو مرض حيواني ينتقل إلى الإنسان بواسطة حليب الأبقار المصابة وبعد حضانة مدة 3 أيام يظهر التهاب فموي شديد وشامل مترافق بعسرة بلع وحصى قد تصل إلى 40 درجة مئوية . وقد تمت التفرقات إلى الجلد كما قد تصاب الأيدي بدواخس حول الأظافر . ويحتاج للمرض للشفاء إلى مدة طويلة نسبياً ويشفى تلقائياً لكنه يهتك المصاب .

المعالجات :
لا يوجد حتى الآن علاج نوعي لهذا المرض ، وأهم الجوانب الصحية المستقاة من التجارب البشرية في معالجته .

1- النظافة الموضعية والمطهرات اللطيفة غير المرشحة .
2- إن السواك مفيد في هذه الحالات .
3- عصير الثوت الشامامي الأسود . مفيد جداً ، وكثيراً ما يشفى خلال ساعات من دهنه به عند كثير من الناس .
4- تجنب الأطعمة المرشحة ومعايج الأسنان الحادة وفرشها الفاسية .

5- قد يفيد محلول حمض الكروم بنسبة 1/50 .
6- في التوضع الفرجي قد يفيد الغسول البوريكي لمنع المضاعفات .
7- هناك تجارب لبعض الأطباء بفائدة الكورتيزونات خاصة في الوالية من المضاعفات العينية .

ما هو العلاج المناسب لمشكلة القولون العصبي



يساعد على التخفيف من حدة أعراض حالة القولون العصبي . ومن هذه الأدوية الآتي:

Chlordiazepoxide + cildinium bromide - Librax
Dicyclomine hydrochloride - Bentyl

Hyoscyamine sulfate - Levsin
Diphenoxylate hydrochloride - Lomotil
Loperamide - Imodium
Imipramine - Tofranil
Amitriptyline - Elavil

لا يوجد علاج قطعي ونهائي لحالة القولون العصبي ؛ فهو مثل مرض الحساسية التي قد يكون عند شخص بينما لا يكون عند شخص آخر رغم تساويهما ربما حتى في أنواع المأكولات التي يتناولونها وتتم معالجة حالة القولون العصبي الآتي:

أولاً: الإرشادات:
إذا كانت الأدوية هي الأساس في علاج أي مرض فإن في حالة القولون العصبي تكون الإرشادات والنصائح هي الأساس ومن هذه الإرشادات :

ابتعد عن القلق والاكتئاب بقدر الاستطاعة .
ابتعد عن شرب الكحول والجمد لله فان المسلمين ملتزمين بهذا الأمر امتثالاً لشرع المولى عز وجل وإنما ذكرته من باب الذكر لا غير .

ابتعد عن شرب القهوة حيث وجد في حالات كثيرة أنها تساعد على ظهور أعراض القولون العصبي .
مارس الرياضة بشكل منتظم .

أوقف التدخين فوراً .
أعد التفكير في اختيار أصناف غذائك فأولاً أن تبعد عن المأكولات التي تری أنها تثير حالة القولون العصبي عندك حيث أنه لا يستطيع الطبيب تحديدها

لك فهي تختلف من شخص لآخر ومن المأكولات التي قد تثير حالة القولون العصبي عند الأشخاص الذي يعانون من وجود هذه الحالة هي الفول ؛ العدس ؛ السلمة ؛ الخضروات الغير مطبوخة ؛ الفلفل ؛ الشطة الحارة .
رغم أن إضافة بعض الخضروات كالخيار والجرجير والفجل قد يثير حالة القولون العصبي عند بعض الأشخاص إلا أنها عند بعضهم قد تكون علاج ومفكف لحالة القولون العصبي والذي يقرر هذا الأمر الشخص نفسه وبمساعدة الطبيب .
اشرب كميات كبيرة من الماء وخاصة في حالة الإمساك .

ثانياً: الأدوية
قد يصرف الطبيب لمن يعاني من حالة القولون العصبي بعض أنواع الأدوية التي تساعد على تنظيم حركة عضلات الجهاز الهضمي وبعضها

أفضل الوجبات الخفيفة للحصول على مائة سرعة حرارية أو أقل



- * شوربة نباتية جاهزة.
- 1* بيضة مسلوقة جيداً مع شريحة خبز محمص
- 1/2* كعكة صغيرة مع 1 أونصة سمارون.
- 2 كوب توت عليلق
- 28 حبة عنب
- 1 كوب توت أزرق blueberries
- 1 كوب مانتج قلع
- 15 حبة فراولة مقطعة ربع كوب من الكريمة الخفيفة.