

قلنسوة المهد لدى الطفل

تظهر حالة قلنسوة المهد كقرع حمراء متقشرة على فروة الرأس .
تعتبر حالة قلنسوة المهد شائعة جداً وتظهر على كثير من الأطفال في غضون الأسابيع الأولى من حياتهم .
وقلنسوة المهد هي في الحقيقة صورة من الإتهاب الجلدي الزهامي ، وهو التهاب جلدي لا يعرف سببه ولا ينتج عنه ازعاج للطفل ، ولكنه يمكن أن ينتشر إلى مساحات أخرى من الجلد التي تحتوي على غدد زهامية (دهنية) .
وعادة تختفي قلنسوة المهد تلقائياً خلال شهر قليلة .
يمكن علاج الحالة الطفيفة من قلنسوة المهد بنفك بغسل رأس الطفل بالشامبو مرة واحدة يوميا ، كما

يمكنك ان تجري تدليك رأس طفلك بكمية قليلة من زيت معدني كزيت البارافين أو بـالفازلين ، يتبعه غسل الشعر بالشامبو أو حكه بالفرشاة برفق لإزالة الزيت و القشور .
في الحالات المستعصية من قلنسوة المهد يمكن أن يوصي الطبيب باستخدام شامبو مضاد للزهم ويحتوي على الكبريت وحمض الساليسليك رغم أنه يمكن في حالات قليلة أن يكون مهيجاً للجلد .
إذا تبين أن هذا العلاج لا يجدي نفعاً أو أن الطفح ينتشر إلى أجزاء أخرى من جسم طفلك ، فقد يصف لك الطبيب كريما أو غسولا من مادة سترويديية يحتوي على 1% كورتيزون ، وهذا يجب استخدامه يوميا.



الطب والحياة

العلماء يكتشفون الجين المسبب لمرض النقرس

جرام بروتين وعشرين مليجرام فيتامين "سي".
والجزر علاج فعال
وأكدت الدكتورة شيرين عبد الهادي أستاذ التغذية أن الجزر منشط للجسم ويفيد مرضى فقر الدم والنقرس .
وأوضحت عبد الهادي أن عصير الجزر يساعد في التخلص من التهابات المعوية ومدر للبول، كما أن أوراق الجزر تستخدم في علاج الجروح والحكة وتشقق الجلد، مضيفة أن الجزر يعد مصدرًا غنياً للكاروتين الضروري للنظر بالإضافة إلى احتوائه على كميات كبيرة من الكالسيوم.

A, D, H .
وأوضحت الدراسة أن الموز يمنح أيضا تصب الشرايين، وينشط حركة المخ ووظائفه بسبب وفرة الفوسفور فيه وهو ضروري للذاكرة والحفظ، بالإضافة إلى أنه ملين طبيعي، ويبر البول ويوقت الحصى والزمل وينشط الكلى ويريد حيويته، ومفيد أيضا لزيادة تعداد النطف المنوية، والتهابات القصبه الهوائية.



التي تتربس في المفاصل نتيجة تناول الحوم بإفراط والذي يسبب مرض النقرس.

والموز يقلل من نوبات

أفادت دراسة حديثة بأن الموز يطرد الحصى، والمحفوظ للنقرس، ويكافح للإسهال، كما أنه مادة مضادة للعدوى، وذلك لأنه يحتوي على فيتامين "C" وفيتامينات: B6 ، B2، B12

يؤدي إلى التهاب تلك المفاصل وشعور المريض بالألم. ويرجع ذلك نتيجة ترسب هذا الحامض، إلى الإكثار من بعض أنواع الغذاء الغنية بالبروتين وكذلك الكحول والمشروبات الغازية، ولكن لا يصاب جميع الأشخاص الذين يتبعون هذا النظام الغذائي بالمرض، حيث وجد العلماء اختلافًا في جين "SLC2A" يؤدي إلى عجز الكلى عن التخلص من هذا الحامض. ومن جانبه، أوضح البروفيسور ألان رايت الذي كان مسؤولًا عن فريق الباحثين، أن الجين المذكور عامل أساسي في قدرة الكلى على التخلص من حامض البوليك، الأمر الذي يساعد على إيجاد وسائل أكثر سهولة لتشخيص المرض، طبقًا لما ورد بموقع "CNN".

وأضاف الدكتور أندرو رامجي رئيس جمعية أمراض الروماتيزم، أن اكتشاف الجين يفسر أيضا الرابط بين المرض واستهلاك المشروبات الغازية، حيث أن له دورا في تنظيم مستوى سكر الفركتوز في الجسم.

وفي الطب البديل
فوائد لا تنتهي
التين يعالج النقرس
أفادت دراسة حديثة بأن

يعرف النقرس بداء "الملوك" وذلك لأنه يصيب اكل الحوم الحمراء بكثرة، وينتج عن اختلال في التمثيل الغذائي للبروتينات في الجسم، الأمر الذي قد يسبب ترسب نواح من الأملاح في الجسم تسمى أملاح حمض البول. حيث ترتفع نسبة حامض البوليك "يوريك" في الدم بسبب عدم قدرة الكلى في التخلص من هذه المادة السامة فينتج عن الدم وفي المفاصل.

ويصيب النقرس الرجال أكثر من النساء، ويكون غالبا مرتبطا بزيادة الوزن، والإفراط في الأكل، أو الإفراط في شرب الكحول، ولكن هناك دراسات وأبحاث تدل على أن الإصابة يمكن أن تكون وراثية، وهذا ما أكده علماء بريطانيون من خلال اكتشاف الجين المسبب لمرض النقرس والذي يتسبب في الإصابة بالمرض. وقد تبين من تحليل جيني لأكثر من 12 ألف شخص أن توفر أحد الجينات عند الشخص يزيد من احتمال إصابته بالمرض، وفي الأشخاص الأصحاء تقوم الكلى بالتخلص من نوع من الأحماض يدعى حمض "البوليك"، ولكن كلى بعض الأشخاص عاجزة عن ذلك فيترسب هذا الحامض على شكل بلوري في المفاصل، مما

استشارات صحية

أجريت عملية لانسداد الأنف وما زال الشخير موجودا.. فما الحل؟



الشخير يكون بسبب انسداد الأنف مع ترهل عضلات الحلق، ونتيجة لانسداد الأنف تضطر للتنفس من فمك أثناء النوم، ونتيجة لترهل عضلات الحلق، والتي من أهم أسبابه الوزن الزائد والسمنة المفرطة وكذلك الترهل المصاحب لتقدم العمر، يدخل الهواء أثناء التنفس من الحلق ليحدث أزيزا مزعجا فيسبب اهتزازها محدثا هذا الشخير. لذلك يجب أن ينصب مجهودنا في علاج هذا الأمر على نقطتين رئيسيتين:
أولهما: علاج سبب انسداد الأنف، سواء كان حساسية أو عوجاجا بالحاجز الأنفي، وذلك بتقوية هيجات الحساسية من تراب ودخان وعطور وبخور.
ثانيهما: إجراء جراحة لتقويم عوجاج الحاجز الأنفي إن وجد. ومن الأشياء المساعدة على التقليل من الشخير عدم النوم على الظهر، ولكن ليكن نومك على جانبك الأيمن، كما علمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم، ولا تكثر من الطعام في وجبة العشاء، وليكن هناك فاصلا زمنيا بين وجبة العشاء والنوم لا يقل عن ساعتين، وحاول الحد من إجهادك في العمل نهارا لأن الشخير يزيد مع الإجهاد.

أفضل الأطعمة لتطهير القولون

هناك العديد من الأطعمة التي تساعد في عملية تطهير القولون. وهذه المقالة هي كل شيء تحتاجين إلى معرفته عن الأكل المناسب وماذا يجب أن يفيد في تطهير القولون.
تتعلق صحتك مباشرة بصحة قولونك. مهما أكلت من طعام فهو في النهاية ينتهي إلى شكل سبب في أمعائك. وعلى فترة زمنية، تتراكم هذه السموم وتسبب أمراضا جديّة مثل السمنة، والإمساك وهكذا. لذا فإن الحفاظ على برنامج غذائي ورياضي أمر مهم جدا للتخلص من السموم الضارة. ما هذا؟ يمكن أن تقومي بعمل تطهير خاص لقولونك ليساعدك على بلوغ مستوى عالٍ من الصحة. يجب أن تتفكري ببعض الطرق بضمين ذلك الأطعمة الجيدة التي يمكن أن تساعد جسمك على التخلص من الداخل؛ ما عدا ذلك فإن أي معالجة أو دواء للتعامل مع السموم قد لا يكون فعّالا جدا، كما تتوقعين.

الحمية التي تطهر القولون:

إن إحدى أفضل الأطعمة الجيدة لتطهير القولون هي مع البيض (الصفار) النين. يحتوي مع البيض على العديد من الفيتامينات والمعادن المهمة المطلوبة لجسمك. ويمكن أن تتناولوا على الأقل مع بيضة واحد يوميا ما لم تكن السموم في جسمك تحت السيطرة. وهناك عدة أشكال لتناول مع البيض. أفضلها أن يخلط بالحليب. أم الاختيار الآخر فهو أن يضاف إلى بعض عصير الفاكهة أو العصير النباتي. إذا لم تتناولوا مع البيض من قبل، يمكنك أن تضيفيه إلى تبييلة السلطة الخضراء. يعتبر مع البيض وسيلة ممتازة لتطهير القولون. ابدي بهذا بشكل تدريجي، ابدي بمعلقة واحدة منه في الأيام الأولى. إذا استجاب جسمك إليه بشكل إيجابي، قومي بزيادة الكمية إلى مع بيضة واحدة يوميا. بضعه زيت مثل زيت السمك، زيت جوز الهند، دهن سمك القد، أو زيت زيتون مفيدة للقولون أيضا. استعمال هذه الزيوت لا يجعل مستوى السموم أسوأ في الجسم. كل هذه الزيوت في الحقيقة جيدة لصحتك لأسباب مختلفة، على سبيل المثال زيت السمك يحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا 3. كذلك فإن الزيوت المختلفة تساعد على الحفاظ على التوازن الهرموني المطلوب في الجسم. رقائق الخميرة غذاء مغذي جدا تقريبا بنفس فائدة مع البيض. فهو يحتوي على العديد من فيتامينات ب المهمة، والمعادن التي تساعد على تطهير القولون. وهذه حمية هامة لك بشكل خاص إذا كنت لا ترغبين في تناول مع البيض لأي سبب.

في عملية تطهير القولون، سواء من خلال التمرين أو الحمية أو الدواء، قد تشعرين بالتعب أو البهارة أو الإرهاق. في مثل هذه الحالات، تناولي بعض الأطعمة الغنية بفيتامين ج أو ملاحق فيتامين ج للحصول على الطاقة المطلوبة. على أية حال، يوصى باستشارة الطبيب قبل تناول مكملات فيتامين ج.

الحمية للحفاظ على القولون، في طريقة فعالة في عملية تطهير القولون. قومي دائما باستشارة الطبيب المختص أو اطبي المشورة حول ما تتناولين من أطعمة وما تتجنبين. قومي بشرح جميع أعراضك حتى يتمكن الطبيب من تقديم أفضل النصائح.
تأكد من أن حميتك تتضمن أوليا الثمار، والخضار، والبذور، والفاصوليا. كل هذه المواد الغذائية غنية بالألياف القابل للذوبان في الماء، والتي يمنح الإمساك أيضا. وجود أذنة الكولوروفيل في العديد من الأطعمة الخضراء تجعل قولونك أكثر صحة. وهناك فوائد أخرى للكولوروفيل منها شفاء أنسجة المنطقة الهضمية المتضررة. على الأرجح بأن الناس الذين يأخذون ماء أقل أثناء اليوم يعانون من الإمساك أكثر. الكثير من الماء يمنح الإمساك ويمنع تراكم السموم في جسمك.
بعدنا عن الحمية الغذائية، يمكنك أن تستعلمي الحقن الشرجية أيضا. ماء الحقنة الشرجية يساعد على تنظيف جسمك بالكامل. يمكنك أن تضيفي القهوة إلى ماء الحقنة الشرجية لكي تزيد فائدتها. حقنة القهوة الشرجية detoxifier جيدة لكبدك أيضا. كذلك يعتبر طين Bentonite منتج طبيعي آخر فعال في تطهير القولون. أضيفي ماء bentonite الطيني إلى الحقنة الشرجية ليساعد في التخلص من السموم الضارة من حائط الأمعاء. خططي حميتك وجربي تناول الفواكه الطازجة، والحبوب المنخفض الملح أو الجزر أو التفاح على الفطور.

بإستعمال مجموعة من الخضار (أو باستعمال مختلفة) أو باستخدام بالون بمقاسات مختلفة (أو باستخدام بالون يتم نفضه بعد إدخاله) لتوسيع المريء الضيق ، وبعد ذلك يتم إدخال عامدة خاصة للحفاظ على المريء مفتوحاً .

جرام بروتين وعشرين مليجرام فيتامين "سي".
والجزر علاج فعال
وأكدت الدكتورة شيرين عبد الهادي أستاذ التغذية أن الجزر منشط للجسم ويفيد مرضى فقر الدم والنقرس .
وأوضحت عبد الهادي أن عصير الجزر يساعد في التخلص من التهابات المعوية ومدر للبول، كما أن أوراق الجزر تستخدم في علاج الجروح والحكة وتشقق الجلد، مضيفة أن الجزر يعد مصدرًا غنياً للكاروتين الضروري للنظر بالإضافة إلى احتوائه على كميات كبيرة من الكالسيوم.

هناك العديد من الأطعمة التي تساعد في عملية تطهير القولون. وهذه المقالة هي كل شيء تحتاجين إلى معرفته عن الأكل المناسب وماذا يجب أن يفيد في تطهير القولون.
تتعلق صحتك مباشرة بصحة قولونك. مهما أكلت من طعام فهو في النهاية ينتهي إلى شكل سبب في أمعائك. وعلى فترة زمنية، تتراكم هذه السموم وتسبب أمراضا جديّة مثل السمنة، والإمساك وهكذا. لذا فإن الحفاظ على برنامج غذائي ورياضي أمر مهم جدا للتخلص من السموم الضارة. ما هذا؟ يمكن أن تقومي بعمل تطهير خاص لقولونك ليساعدك على بلوغ مستوى عالٍ من الصحة. يجب أن تتفكري ببعض الطرق بضمين ذلك الأطعمة الجيدة التي يمكن أن تساعد جسمك على التخلص من الداخل؛ ما عدا ذلك فإن أي معالجة أو دواء للتعامل مع السموم قد لا يكون فعّالا جدا، كما تتوقعين.

الحمية التي تطهر القولون:

إن إحدى أفضل الأطعمة الجيدة لتطهير القولون هي مع البيض (الصفار) النين. يحتوي مع البيض على العديد من الفيتامينات والمعادن المهمة المطلوبة لجسمك. ويمكن أن تتناولوا على الأقل مع بيضة واحد يوميا ما لم تكن السموم في جسمك تحت السيطرة. وهناك عدة أشكال لتناول مع البيض. أفضلها أن يخلط بالحليب. أم الاختيار الآخر فهو أن يضاف إلى بعض عصير الفاكهة أو العصير النباتي. إذا لم تتناولوا مع البيض من قبل، يمكنك أن تضيفيه إلى تبييلة السلطة الخضراء. يعتبر مع البيض وسيلة ممتازة لتطهير القولون. ابدي بهذا بشكل تدريجي، ابدي بمعلقة واحدة منه في الأيام الأولى. إذا استجاب جسمك إليه بشكل إيجابي، قومي بزيادة الكمية إلى مع بيضة واحدة يوميا. بضعه زيت مثل زيت السمك، زيت جوز الهند، دهن سمك القد، أو زيت زيتون مفيدة للقولون أيضا. استعمال هذه الزيوت لا يجعل مستوى السموم أسوأ في الجسم. كل هذه الزيوت في الحقيقة جيدة لصحتك لأسباب مختلفة، على سبيل المثال زيت السمك يحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا 3. كذلك فإن الزيوت المختلفة تساعد على الحفاظ على التوازن الهرموني المطلوب في الجسم. رقائق الخميرة غذاء مغذي جدا تقريبا بنفس فائدة مع البيض. فهو يحتوي على العديد من فيتامينات ب المهمة، والمعادن التي تساعد على تطهير القولون. وهذه حمية هامة لك بشكل خاص إذا كنت لا ترغبين في تناول مع البيض لأي سبب.

في عملية تطهير القولون، سواء من خلال التمرين أو الحمية أو الدواء، قد تشعرين بالتعب أو البهارة أو الإرهاق. في مثل هذه الحالات، تناولي بعض الأطعمة الغنية بفيتامين ج أو ملاحق فيتامين ج للحصول على الطاقة المطلوبة. على أية حال، يوصى باستشارة الطبيب قبل تناول مكملات فيتامين ج.

الحمية للحفاظ على القولون، في طريقة فعالة في عملية تطهير القولون. قومي دائما باستشارة الطبيب المختص أو اطبي المشورة حول ما تتناولين من أطعمة وما تتجنبين. قومي بشرح جميع أعراضك حتى يتمكن الطبيب من تقديم أفضل النصائح.
تأكد من أن حميتك تتضمن أوليا الثمار، والخضار، والبذور، والفاصوليا. كل هذه المواد الغذائية غنية بالألياف القابل للذوبان في الماء، والتي يمنح الإمساك أيضا. وجود أذنة الكولوروفيل في العديد من الأطعمة الخضراء تجعل قولونك أكثر صحة. وهناك فوائد أخرى للكولوروفيل منها شفاء أنسجة المنطقة الهضمية المتضررة. على الأرجح بأن الناس الذين يأخذون ماء أقل أثناء اليوم يعانون من الإمساك أكثر. الكثير من الماء يمنح الإمساك ويمنع تراكم السموم في جسمك.
بعدنا عن الحمية الغذائية، يمكنك أن تستعلمي الحقن الشرجية أيضا. ماء الحقنة الشرجية يساعد على تنظيف جسمك بالكامل. يمكنك أن تضيفي القهوة إلى ماء الحقنة الشرجية لكي تزيد فائدتها. حقنة القهوة الشرجية detoxifier جيدة لكبدك أيضا. كذلك يعتبر طين Bentonite منتج طبيعي آخر فعال في تطهير القولون. أضيفي ماء bentonite الطيني إلى الحقنة الشرجية ليساعد في التخلص من السموم الضارة من حائط الأمعاء. خططي حميتك وجربي تناول الفواكه الطازجة، والحبوب المنخفض الملح أو الجزر أو التفاح على الفطور.

بإستعمال مجموعة من الخضار (أو باستعمال مختلفة) أو باستخدام بالون بمقاسات مختلفة (أو باستخدام بالون يتم نفضه بعد إدخاله) لتوسيع المريء الضيق ، وبعد ذلك يتم إدخال عامدة خاصة للحفاظ على المريء مفتوحاً .

فوائد السواك

هل تعلم أنه اكتشف في عدة أبحاث طبية وصيدلانية أن السواك المأخوذ من شجرة الأراك غني بالمواد المطهرة والمنظفة والقيضة والمناغنة للزئبق الدموي والعفونة والقاتلة للجراثيم، هل تعلم أن السواك يحتوي على مواد عديدة ومفيدة لا توجد بأي معجون وأن المواد التي تبت وجودها في السواك أكثر من 25 مادة طبيعية لا غنى عنها في سلامة الأسنان وتضارتهما. هل تعلم أنه ورد في السواك أكثر من مائة حديث، قال الإمام الصنعاني (فوا عجا لسنة تأتي فيها الأحاديث الكثيرة ثم يعملها كثير من الناس بل كثير من الفقهاء فهذه حبة عظيمة - أنظر سبيل الإسلام: فضل السواك -

- فوائد السواك**
- قال الإمام ابن القيم في فوائد السواك:
 - يطيب الفم.
 - يشد اللثة.
 - يقطع البلغم.
 - يجلو البصر.
 - ينزه بالبحر.
 - يصح المعدة.
 - يصفي الصوت.
 - يعين على هضم الطعام.
 - يسهل مخرج الكلام.
 - ينشط للقراءة والذكر والصلوة.
 - يطرد النوم.
 - يعجب الملائكة.
 - يكثر الحسنات.
- ومن الفوائد المكتشفة حديثاً**
- أفضل علاج وقائي لنسوس أسنان الأطفال
 - لاحتوائه على مادة الفلورايد.
 - يزيل الصمغ والبقع لاحتوائه مادة الكلور.
 - يبقي الأسنان لاحتوائه مادة السيلكا.
 - تحمي الأسنان من البكتيريا المسببة للنسوس لاحتوائه

الجديد في الطب

نعمة .. روبوت جديد يكشف عن أمراض المعدة

تمكنت الصين من تطوير روبوت للكشف المبكر عن أمراض المعدة، بدلاً من المنظار الجوفي مما يفيد بتجنيب المريض الشعور بالألم التي تصاحب عادة عملية الفحص بالمنظير التقليدي.



طبقاً لما ورد «بجريدة المستور» أثار الباحثون إلى أن التقنية الصينية الجديدة عبارة عن إنسان آلي «روبوت» حجمه متناهي الصغر رغم أنه مزود بكاميرا بالغة الدقة وملفوف داخل كبسولة ويعمل لدى شحنة بمصدر خارجي للطاقات، حيث يتحرك داخل التجويف المعدي للخصاب والأعضاء الموجودة في منطقة البطن ويلتقط صوراً يجعل صورة واحدة كل خمس ثوان، كما يمكن استخدام تلك الكبسولة في العمليات الجراحية لتخفيف الألم وتقليل التكاليف المادية وتأمين أعلى مستويات الكفاءة والسلامة. يذكر أن تلك الكبسولة الذكية التي أطلق عليها اسم «نمنمة» قد حصلت العام الماضي على براءة الاختراع بعد اجتيازها معايير التقييم من قبل وزارة الصحة فيما بدأت عملية إنتاجها تجارياً أوائل العام الحالي.

الزيب لمكافحة تسوس الأسنان

يشير الأطباء بأصابع الاتهام إلى الحلويات ورقائق البطاطا في تعرض الأطفال والمراهقين لمشكلة تسوس الأسنان وذلك لاحتواء هذه المنتجات على مواد وأصباغ كيميائية تشجع نمو البكتيريا إضافة إلى حرمان الجسم من العناصر الغذائية الضرورية لصحة الأسنان

وعتمادا على بحث أجراه باحثون في كلية طب الأسنان بجامعة إلينوي تبين أن الزيب يساعد على تقليل تسوس الأسنان نظرا لاحتوائه على مركبات تكبح نشاط البكتيريا في الفم والتي يكون لها أثر بالغ في تعرض الأسنان للنسوس إضافة إلى التهاب اللثة.

ووجد الباحثون أيضاً أن الزيب مادة غذائية غنية بفيتامين B6 والحديد والألياف ولكن تناوله بإفراط قد لا يناسب البدناء.

جهاز جديد يتنبأ بنوبات الصرع

تمكن علماء من ابتكار جهاز جديد قادر على التنبؤ بنوبة الصرع والوقاية منها قبل حدوثها. وأشار العلماء إلى أن الجهاز الجديد الذي يدعى «RNS» مكون من شريحة حاسوبية، تقوم بتوليد تيار كهربائي إلى الدماغ يعمل على إيقاف النوبة، ويتم وضع هذا الجهاز من قبل الجراح، وذلك من خلال الجمجمة في المنطقة الواقعة تحت فروة الرأس ، ثم يتم وصل هذا الجهاز بسلكين يحتويان على لاقطون يتم وضعهما داخل الدماغ أو على سطحه، وتحديدا في بؤرة النوبة الصرعية، وبعد المراقبة المستمرة للفعالية الكهربائية للدماغ، وجد الباحثون أن «المنبه» يقوم بإرسال تنبيهات إلكترونية صغيرة بهدف كبح وإيقاف نوبة الصرع قبل ظهور الأعراض المرافقة لها.

وأوضح الباحثون أن هذا الجهاز قادر بالفعل على إيقاف نوبات الصرع عند المرضى.

تتمتع الصين من تطوير روبوت للكشف المبكر عن أمراض المعدة، بدلاً من المنظار الجوفي مما يفيد بتجنيب المريض الشعور بالألم التي تصاحب عادة عملية الفحص بالمنظير التقليدي.

بإستعمال مجموعة من الخضار (أو باستعمال مختلفة) أو باستخدام بالون بمقاسات مختلفة (أو باستخدام بالون يتم نفضه بعد إدخاله) لتوسيع المريء الضيق ، وبعد ذلك يتم إدخال عامدة خاصة للحفاظ على المريء مفتوحاً .

بإستعمال مجموعة من الخضار (أو باستعمال مختلفة) أو باستخدام بالون بمقاسات مختلفة (أو باستخدام بالون يتم نفضه بعد إدخاله) لتوسيع المريء الضيق ، وبعد ذلك يتم إدخال عامدة خاصة للحفاظ على المريء مفتوحاً .

كيف تحمي عيونك عند استعمال الحاسوب

الحاسوب.
• استعملي كرسياً قابلاً للتعديل بحيث يمكنك الجلوس في زاوية مريحة بعيدا عن شاشة الحاسوب.
• استعملي حاملية الوثائق الجانبية لحمل الأوراق بدلاً من النظر إلى الأوراق إلى الأسفل.
• استعملي مكتبية أو سطحا مرتفعا بنسبة 26 إنشا عن الأرض.
• يجب أن تكون المسافة بين مقعدة الكرسي والغراب ما بين رينيكيت ما بين 2 – 4 إنشات.
• استعملي خطا كتابية واضح معظم الخطوط الصغيرة تسبب مشاكل بصرية لاحقا.

الحاسوب.
المسافة الصحيحة وإجراءات السلامة الأخرى:
• يجب أن تكون المسافة بينك وبين الشاشة مسافة من 20 إلى 30 بوصة. أكثر الناس يجدون مسافة من 20 إلى 26 بوصة مريحة.
• تأكد من أن مستوى الشاشة يوازي مستوى بصرك.
• قومي بإرجاع الشاشة إلى الخلف بزاوية 10 – 20 . معظم شاشات الحاسوب تأتي بميزة التعديل.
• أبقى شاشتك خالية من الغبار وبصمات

الحاسوب.
العناية بعيونك
• خذي مسافة دقائق راحة كل ساعة وانظري بعيدا عن شاشة الحاسوب.
• قومي بإغلاق عيونك بضع دقائق عندما يتطلب عمك إدخال بيانات مطولة إلى

الحاسوب.
العناية بعيونك
• خذي مسافة دقائق راحة كل ساعة وانظري بعيدا عن شاشة الحاسوب.
• قومي بإغلاق عيونك بضع دقائق عندما يتطلب عمك إدخال بيانات مطولة إلى