

عمى الألوان Color blindness

اللون يبلغ عشرة اضعاف النساء ، برغم ان النساء يحملن العيب في كروموسوماتهن ويمررنه لأطفالهن

و عمى الالوان المكتسب ينشأ نتيجة لإصابة او مرض يصيب الشبكية او العصب البصري ، واغلب من يعانون منه لا يدركون انهم مصابون بعمى الالوان الى ان يتشكك شخص آخر في قدرتهم على تمييز الالوان (مثل انتقاد عدم تناسق لون الجوارب مع باقي الملابس) أو حتى يكتشف عمى الالوان أثناء اختبار رؤية الالوان

و لا يوجد علاج للأشكال الوراثية من عمى الالوان ، اما عمى الالوان الذي نتج عن مرض فيعالج بعلاج المشكلة التي سببته أصلاً.

هو شذوذ في قدرة العين على التمييز بين الالوان . وهو شائع ولا يهدد البصر ، ومن الحالات شديدة النادرة ان نجد شخصاً مصاباً بعمى الوان كامل ، وفيه يبدو له كل شئ بدرجات من الاسود والرمادي والابيض .

والاكثر شيوعاً هي تلك الحالات الوراثية الي تفتقر فيها شبكية العين الى نوع واحد من الخلايا المخروطية (خلايا حساسة للالوان بداخل الشبكية) او تكون الخلايا المخروطية نفسها معيبة ، وفي النوع الاكثر شيوعاً من عمى الالوان ، لا يستطيع المصابون التمييز بين الاخضر والاحمر .

و اغلب حالات عمى الالوان سببها عيب وراثي بالكروموسوم س ، وعدد الرجال المصابين بعمى



الطب والحياة

احتفال باليوم العالمي للثلاسيميا

وزارة الصحة تلفت الأنظار إلى الثلاسيميا مرض اعتلالات وتكسر الدم



وعن آباء الأطفال المرضى وعن الأطفال المرضى ألقاها الطفل محمد احمد الحسام أشارت إلى الهموم والمعاناة التي تلاحقها وتعيشها أسر الأطفال المرضى.

تخلل الاحتفال عروضاً مسرحية وأناشيد وأغلام قصير ومقابلات إلقاء وأمهات المرضى عكست حجم المعاناة الجسدية والنفسية التي يعيشها مرضى الثلاسيميا وذويهم المستمرة طوال رحلة العمر.

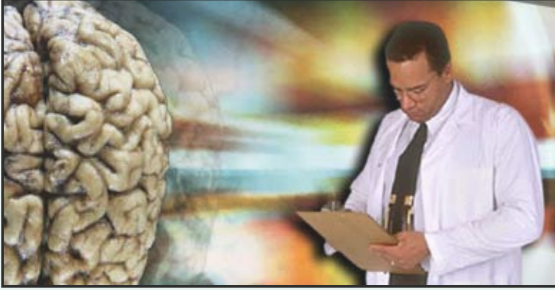
حضر الاحتفال وكيل وزارة الصحة العامة والسكان لقطاع السكان الدكتور جميلة الراعي وأمين عام المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الدكتورة نفيسة الجانفي وعضو مجلس الشورى الدكتور احمد مكي وعدد من المسؤولين.



من ذوي الاحتياجات الخاصة ، موضحاً ان عدد المسجلين في الجمعية 800 مريض منهم 120 مصاباً بمرض الثلاسيميا . كما استعرض جهود الجمعية في التعرف بالمشاكل الصحية الناتجة عن تكسر واعتلالات الدم الوراثية والتعريف بها، وأشكالها وأنواعها وهذا ما

العلاجية احتفل بلادنا باليوم العالمي للثلاسيميا الذي وافق الثامن مايو من كل عام ، بهدف تسليط الضوء على مشاكل مرضى اعتلالات وتكسر الدم الوراثي باعتبارها مشكلة صحية متفاقمة ، وتوعية المجتمع حول سبل الوقاية ومكافحة المرض والحد من انتشاره. وفي الاحتفال الذي يعد الأول من نوعه ونظمته أمس الأول الجمعية اليمنية لمرضى الثلاسيميا والدم الوراثي بالتعاون مع وزارة الصحة العامة والسكان في قاعة المركز الثقافي بصنعاء أكد وزير الصحة العامة والسكان عبد الكريم راصع ان الوزارة لن تألو جهداً في توفير الأدوية والوسائل التشخيصية وتحديثها وتوفير المستلزمات الطبية الخاصة بقل الدم المستمر . وأوضح الدكتور راصع في الحفل الذي حضرته وزير الشؤون الاجتماعية الدكتور امة الراجز علي حمد ان الوزارة وفرت 20 ألف قبالة من العوات

استشارات صحية



طفلي عمره سنة، ووزنه 8كج، قليل النوم ويرفض الطعام...ماذا نفعل معه؟

سبب فقدان الشهية وقلة النوم عند الأطفال

الوزن الذي ذكرته 8 كيلوجرام عنده وزن عام..هو منخفض قليلاً لكنه مازال في المعدل الطبيعي. أما بالنسبة لقلة الأكل فهذا معتاد في عمر سنة وخلال الفترة القادمة؛ حيث يقاوم الطفل الطعام، فهو مهمت بما حوله وكلما زادت قوته الحركية يريد أن يستكشف العالم المحيط به، يريد أن يمسك الأشياء..وهكذا، وبالتالي نصيحتنا دائماً أن نلعب مع الطفل أثناء الأكل، وأن نشأركه فيما يهتم به، وليس ما نراه نحن وأن تعطيه الطعام خلال هذا اللعب.

أيضاً علينا اختيار أصناف سهلة البلع حتى لا يمل الطفل من مضغ الطعام ويطول الوقت. التطور الحركي لدى طفلك متأخر قليلاً فهو يحب فقط ولا يقف حسب ما قلت، هو متأخر قليلاً لكن لا نستطيع الحكم كاملاً إلا مع الوقت، وعموماً أنت لم تخبرنا هل كانت ولادته طبيعية أم لا؟ هل كان كامل النمو؟ هل احتاج الدخول إلى وحدة حديثي ولادة أم لا؟ هناك عوامل كثيرة تؤثر على النمو سواء الجسدي أو الحركي أو الاجتماعي واللغوي. بالنسبة للنوم، عليك ألا تستمع للطفل بالنوم خلال النهار لكي ينام بالليل جيداً ولا يستيقظ كثيراً. وعموماً يمكن أن نتعاوننا بالسؤال، لكن نرجو ذكر تفاصيل أكثر حتى يتسنى لنا الرد عليك.

3 خطوات لتجنب الإصابة بدهوى الزكام



هل صديقتك مصابة بالزكام؟ أو الأوسو من ذلك هل أفراد عائلتك مصابين بالزكام؟ هذا يعني بأن الدور سيلحق بك لا محال. ولكن هذه الوصفة البسيطة ستبقي الزكام بعيداً عنك، وهي أفضل من مجرد تناول البروتال.

الأشياء التي أنت ستحتاجين إليها:

زيت القرفة.
الماء.

الطريقة:

1. قومي بإضافة خمسة قطرات من زيت القرفة إلى ملعقة طعام من الماء.
2. اشربي الخليط.
3. كرري ذلك ثلاث مرات في اليوم حتى يزول تهديد الإصابة بالزكام.

التنصائح والتحذيرات:

1. خذي ملعقة شاي من زيت الكالبتوس كل يوم اتريه في فمك لمدة عشرة دقائق قبل ابتلاعه.
2. قومي بغسل الشراشف والوسائد التي ينام عليها المصابون بالزكام كل يوم في الماء الساخن والمطهر.
3. اغسلي يديك جيداً وإياك أن تستعملي أي شيء قام الشخص المريض باستعماله، مثل الهاتف، مقبض الألتا، مقابض الأبواب والشبابيك، جهاز التحكم بالثلاز، الحاسوب الإلكتروني، الخ.

الجديد في الطب

روسيا تسعى لاتخاذ قرارات مناسبة لعلاج مرضى الإيدز

المائة من أصل 1.6 مليون روسي يحملون الفيروس HIV لتبني إجراءات قد تمنع إصابة آلاف الأشخاص بالفيروس HIV المسبب لمرض نقص المناعة المكتسب الإيدز.

وأوضح جينادي أونيشينكو، كبير المسؤولين في وزارة الصحة الروسية أن القوانين ليست قوية بالشكل الكافي لنجاح إجراءات إحلال دواء «ميدادون» في علاج المدميين على الهيربوين، وهو ما يشهد عليه العاملون في مجال الصحة، قائلين إن هذا العلاج حيوي بسبب انتشار نوع ممدد من الفيروس في أرجاء البلاد. ووفق تقديرات مختلفة فإن ما يصل إلى 80 في

الكهرباء علاج بديل للإبر الطبية



فريق طبي أردني يزرع عضداً بشرياً



مختلفة كأورام العظم وحالات الكسور الشديدة، طبقاً لما ورد «بالوكالة العربية السورية».

تمكن فريق طبي أوروبي من إيجاد بديل للإبر الطبية المسكنة ممتلأ في الجرعات الكهربائية. وأشار الأطباء إلى أنه يتم استخدام الكهرباء كمسكن من خلال وضع مادة تأخذ شكل وحجم بطاقة الائتمان في الجزء الأعلى من ذراع المريض أو صدره، حيث يتم عبرها استخدام مجال كهربائي بكمية قليلة جداً عبر الجلد إلى داخل مجرى الدم منها دون أن يشعر المريض بهذه الجرعات. وأوضح الأطباء « طبقاً لما ورد «بالوكالة العربية السورية»، أنه تم فعلياً استخدام هذا النظام البديل في ألمانيا وبريطانيا وإيرلندا.

فريق طبي أردني يزرع عضداً بشرياً

تمكن فريق طبي أردني من زراعة عضد بشري بطول 16 سنتيمتراً أخذ من شخص متوفي ومطابق لحجم عظم شخص مصاب بمرض نادر ويحتاج إلى هذا النوع من العمليات. وأشار الدكتور أحمد شحادة رئيس الفريق الطبي الذي أجرى العملية، إلى أن تثبيت العظم المزروع بالعظم الأصلي تم بواسطة صفيحة معدنية خاصة قبل إعادة زراعة الأوتار العضلية للعظم الجديد. وأشار الباحثون إلى أن الفريق الطبي أجرى العملية وهي الأولى من نوعها في الأردن وأن المريض تماثل للشفاء بعد أسبوع من اجرائها، مؤكداً أن أهمية هذا الإجراء الطبي تكمن في فتح الباب أمام استخدام هذه التقنية لعلاج المرضى الذين يعانون من فقدان العظام الأبراج بعد

5 طرق للوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه

الحمية ليست الطريق الوحيد المتعلق بخسارة الوزن. ذلك لأنها تخلق أنماط أكل مؤقتة، لذا، فالنتائج مؤقتة، وغالباً ما يسترد الشخص الذي يتبع الحمية الوزن الذي فقده فور العودة إلى عادات الأكل القديمة إذن ما العمل؟ ضعي نمطاً جديداً لحياتك!



يصبح تخفيف الوزن ناجحاً عندما يغيّر الناس عاداتهم، ويستبدلوا العادات غير الصحية القديمة بسلوك صحي جديد. وإليك 5 طرق لجعل ذلك ممكناً:

التمرين: النشاط البدني المنتظم يحرق السعرات الحرارية ويبني العضلات - وكلاهما يساعد على أن تبدي وتشعري بالارتياح ويبعد الوزن الزائد عنك. أنهي في نزهة مشياً على الأقدام، استعمال الدراجة الهوائية، والقيام بأشياء أخرى تزيد من مستوى نشاطك اليومي يمكن أن تشكل كل الاختلاف. إذا كنت ترغبين في التخلص من سعرات حرارية أكثر، زبدي كثافة تمارينك وأضيفي بعض القوة لبناء العضلة. كلما زادت كتلة العضلة، كلما أحرقت سعرات حرارية أكثر.

تقليل وقت مشاهدة التلفاز. إن أحد الأسباب الرئيسية لتوقف الناس عن ممارسة الرياضة هو زيادة «وقت الشاشة» - الوقت الذي تضيئه في مشاهدة برامج التلفزيون، النظر إلى الحاسوب، أو استعمال ألعاب الفيديو. حددي وقت الشاشة الترفيهي إلى أقل من ساعتين باليوم. أنهي مع الأصدقاء إلى مراكز التسوق، أو أنهي للمشي أو استعمال أجهزة الرياضة المنزلية لصف الوقت في النشاط البدني.

انتهي إلى حجم الطعام الذي تتناوليه. لقد زاد حجم الحصة الغذائية لفرقدي كثيراً خلال السنوات الـ 10 الماضية، وهذا يعني سعرات حرارية إضافية تساهم في السمنة. العنصر الأساسي الآخر في زيادة الوزن هو أن الناس أصبحت تشرب الكثير من المشروبات الغازية، السكرية، مثل الصودا، العصير، ومشروبات الطاقة. حدي وجبتك الصحية بحجم قبضة يدك، واستبدلي المشروبات الغازية بأخرى صحية مثل الماء، والعصير.

تناولي 5 حصص من الفواكه يومياً. لن يكون ذلك صعباً، يمكنك تقطيع فاكحة، موزة، برتقالة، كيوي، وتوت بري في صحن وتناوله بين الوجبات كوجبة خفيفة. يمكنك كذلك عمل سلطة من الخضار، تحتوي على الأقل على خمسة أنواع من الخضار. الخضار والفواكه غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية وماتعات التأكسد الضرورية للجسم.



ركزي على وجبة الفطور. تحرك وجبة الفطور الأبيض، وهذا يعني إحراق السعرات الحرارية ومنحك الطاقة للعمل أكثر أثناء اليوم. في أغلب الأحيان الناس الذين لا يتناولون وجبة الفطور يشعرون بالجوع لاحقاً، وبالتالي ياكلون أكثر أيضاً.

الباذنجان مفيد لخلايا دماغ الإنسان

أكدت دراسة طبية حديثة أن الباذنجان مفيد لنمو خلايا الدماغ عند الإنسان.

وأشارت الدراسة إلى وجود مادة «ناسونيك» في قشرة الباذنجان وهي نوع قوي من مضادات الأكسدة التي تحافظ على الدهون الموجودة في خلايا المخ ومهمتها حماية الخلايا من المؤثرات الضارة، مما يسمح بدخول العناصر الغذائية المفيدة للخلايا وإخراج المواد الضارة منها.



الزعفران يعالج آلام الطمث

أفادت دراسة حديثة بأن الزعفران يمكن استخدامه كعلاج آلام الطمث. وأرت الدراسة التي قام بها مجموعة من الباحثين الإيرانيين، إلى أن الزعفران وهو أغلى التوابل في العالم كان يستعمل لأم المعدة ومشاكل الهضم وحتى الاكتئاب، ولأن تغيرات في نشاط مادة «سيرتوتنين» هي من العوامل التي يشبه في ظهورها أثناء أعراض ما قبل الطمث، وجد الباحثون أن جرعات من الزعفران قد تساعد في تخفيف هذه الأعراض.



وأوضحت الدراسة أن الزعفران قد يؤثر على نشاط مادة «سيرتوتنين» ويساعد على تخفيف أعراض الاكتئاب وما قبل الطمث، طبقاً لما ورد