

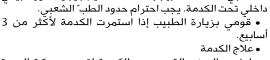
الطب والحياة

كيف تخففي من حدة الكدمات عند الأطفال؟ يبدون أكثر تخصصا في مُوضُوع الكدّمات الُغريبة والعجيبة، فَلاَّ يكاد يخلو يوم من إصابة هنا أو هناك. وقبل أن نصاب بالفزع والهلع ونزيد من خوف الطفل، يجب أن نعرف ما هي الكدمةً، وكيف نسيطر على الوضع. الكثير منا لا يعرف كيف يُعالِج هذه الكدمات، ويمكن أن يسبب زيادة الألم والانتفاخ بفعل الأسلوب

الخاطئ في المعالجة. ----ى عيد المحمد . أولا يجب أن نعرف بأنّ أكثر الكدمات، هي عبارة عن تمزق للأوعية الدموية تحت سطح الجلد. وبينما يمكن أن تبدو موضعية، إلا أن بعض الكدمات يمكن أن تكون الإشارة الأولى لوجود ضرر بالغ. وإليك الطريقة الأمثل للتعامل مع كدمات الأطفال: • راقبي بعناية باستعمال أصابعك سطح الكدمة. اضغطى قليلا

لاكتشافً إذا كان هناك أي عظام مكسورة تحت الجلد. • إذا كانت الكدمة منتفخّة، وحسّ اسة بشكل مؤلم إلى اللمس

فقد يكون هناك عظام مكسور أسفلها، وقد يشير ذلك إلى وتر



• ارفعى العضو القريب من الكدمة لتحرير حركة الدورة الدموّية. إَّذا لم يكنَ ذلكَ مُمكناً يفضل الاستلّقاءُ على الظهرِ . • ضعى الثلج على مكان الكدمة لتقليل حدة الانتفاخ. • يمكنّك استعمال كيس من الخضار المجمدة أو َ أي كيس يحتوى ماء مثلج.

• اطلبى مساعدة الطبيب إذا كنت تعتقدين بوجود ضرر طبيع*ي*

• تَنَاولي بعض الشاي العشبي للتهدئة. هذا الشاي أساسي لأنه يساعد في التحكم في تدفق الَّدم. • تعلميُّ الكثير عن َّالطب التقليدي وطرق العلاج من الكتب المتخصصة بالطب الشعبي المحلي.



في دراسة للمركز الطبي بجامعة ماكماستر في كندا للمسنين

الرياضة تحسن قوة عضلاتهم بنسبة 20٪

تشير البحوث والدراسات الطبية الاخيرة الى اهمية الرياضة في بناء العضلات وتقويتها وان لم تكن ضمن برنامج تدريب ممنهج حيث تكفى ممارسة التمارين الرياضية مرتين خلال الاسبوع للاحتفاظ بعضلات قادرة على آلاداء اليومي بحيوية ونشاط كبيرين. وذلك لا يحقق فقط عضلات اكبر، بل عضلات اكثر هذا ما انتهت اليه دراسة تمت في

المركز الطبي بجامعة ماكماستر فيّ اونتاريو بكندا اجريت على مجموعة من الافراد الذين يتجاوز عمرهم 65 عامًا. حسب تقرير للبي بي سي. وقام الباحثون في جامعة ماكماستر بمتابعة 25 فردا فوق سن الخامسة والستين بعدان طلب منهم ممارسة تمرينات رياضية لمدة ساعة مرتين اسبوعيا. وفي كل مرة يتم تدريب كل مجموعة عضلية باجراء تمرينات بالاثقال 30 مرة. ووجدت الدراسة انه قبل ممارسة الرياضة كانت عضلات المسنين اضعف بنسبة / 59 من عضلات من هم في المرحلة العمرية من 35-20 عامًا. اما بعد ممارسة الرياضة فقد تحسنت قوة العضّلات بنسبة 120 تقريبا. كما قام

لا يمكن عكس مسار عملية خسارة العضلات مع تقدم السن، لكن ذلك

عاما». ويضيف انه كان يعتقد انه

شبيهة بمن هم في المرحلة العمرية

35-20 عاما. وقال الدكتور سيمون

ميلوف الذي شارك في الاشراف على

الدراسة انه فوجئ بنتائجها. واضاف

ان نتائج الدراسة تعنى ان التمرينات

الرياضية لا تؤدي فقطُّ الى تحسين

الصحة، بل انها تعكس مسار عملية

العبضلات قال الشيخوخة نفسها، وهو ما يعطى حافزًا اضافيا للمسنين على ممارسة د.ســـــــــوارت فيلبس، الباحث وينضيف البدكتور مبارك مــن جـامـعـة تارنوبولسكى الذي شاركَ بدوره مانتشستر في هاملتون في الاشراف على الدراسة انها تثبت انةً يمكن بدء ممارسة الرياضة في بـأونـتـاريـو في كندا، ان الحليب سن متأخر، وانك «لا تحتاج الى ان تمضي حياتك في حمل الاثقال لكي أرخص بكثير من جميع المشروبإت تحقق فوائد من ممارسة الرياضة». المكلفة مادياً المصنوعة بالذات واوضح الدكتور ماريون ماكميردو مدير قسم «الشيخوخة والصحة» لخدمة رواد رياضة رفع أوزان الحديد في مسعاهم لبناء حجم أكبر من بجامعة دندي في اسكتلندا «ان ي العضلات. وما استخدمه الباحث في الجسم يبدأ في خسارة نسبة من دراسته المنشورة في عدد إبريل من عضلاته عندما يبلغ الانسان 35

تمرينات شاقة..

المطلوب هو

ممارسة تمرينات

قليلة بانتظام».

فالحليب منزوع

ويضيف نعرف الآن ان اشخاصا في سن التسعين يمكن ان يستعيدوا انسجة عضلية خسروها بممارسة قدر معتدل من الرياضة. ويوضح ماكميردو «ان الامر المشجع هو انه

ضعفأ مقارنة بسعر أونصة من المشروبات البروتينية الم صنعة لهذه الغاية في بناء والبروتينات متعددة سريعة وبطيئة والـمـعـروف أن تناول البروتينات بعد الفراغ مـن أداء حصة

بشكل إيجابي في زيادة كتلة وحجم المجلة الأميركية للتغذية الإكلينيكية، هو حليب مجفف عادي متوفر في حانوت أي بقال وفـي كافة متاجرً المواد الغذّائية. و حسبّ تقرير للشرق الاوسط استطرد الدكتور فيلبس قائلاً «لقد قمِت بهذه الحسابات، وتوصلت إلى أن المقارنة أونصة (ُحوَالي 29 غراماً) بأونصّة تدلُ على أن تناول أونصة من الحليب هي أقل

تمارين أوزان الحديد يُسهم

العضلة التي تم تمرينها. لكن ما لم يكن واضحاً للباحثين، على حد قول الدكتور فيلبس، هو ما هي أفضل أنواع ومصادر البروتينات اللازمة لهذه الغاية، من بين جميع ما هو متوفر في الأغذية أو المشروبات الم ُصنعة التجارية. وتناول الأنواع سهلة الهضم المحتوية على مصل الحليب whey وبروتينات مستخلص الصويا، يتسبب في تدفق عال ومؤقت من الأحماض الأمينية amino acids إلى الدم. والمعروفِ أن الأحماض الأمينية هي لبنات أو

«أحجار» بناء البروتينات protein building blocks ما يجعل تناولها ي ُؤمن كميات عالية من هذه اللبنات البروتينية كي تصل إلى العضلات المهمة من البروتينات. وعليه فإن وجود أنواع من البروتينات يصعب هضمها بسهولة وسرعة، من قبل أجراء الجهاز الهضمي المعنية بإتمام هذه المهمة، مثلّ بروتينات بَرِينُ الموجودة في الُحليب، فتناولها يُعطِي تدفقاً بطِيئاً ولمدة طويلة من الأحّماض الأمينية إلى الدم، الأمر الذي يجعل من تناول البروٰتينات البطيئَة الْهضَم، وسيلّة

القرح الآكلة (القرح الأفثية)

هو عبارة عن قرحة صغيرة تظهر بالفم (قطرها حوالي 1 - 2 مم) في النسيج الناعم الموجود داخل الفم ، أي على اللسان و الحنك الرخو وداخل الخدين (عادة ما تنشأ بداخل الشفاه أو الخدود وفي أحوال نادرة فوق اللثة

أو الحلُّق الصلب (سقفُ الفمُ)). فيشعرُ المصَّابُ عَّادة بُحرَّقة ويلاحُظُ في

غمه بقعة بيضاء ذات طرف أو هالة حمراء (بثرة صغيرة صفراء اللون محاطة

- المحررا، ويصد العم حدث بصحة العم وبالرغم من كثرة الإبحاث التي أجريت حول هذه المشكلة، بقى سبب القرح الأكلة غامضاً . ووفقاً للاعتقاد السائد حالياً ، فإن الضغط أو جرح

النسيَّج الداخلي قد يسبب الطفح. ويظن بعض الباحثين أن ثمة أطعمةً

من شأنها أن تُؤدي إلى تفاقم المشُكلة، كالفاكهة الحمضية و البندورة وبعض أنواع المكسرات . كما أن إصابة بسيطة، كعض الفم قد تحفز

الْقُرَحِ الْأَكْلَةُ لِيست معدية وغالباً ما تصيب النساء في وقت الدورة

وثمة نوعان من القرح الآكلة : بسيط و مركب . تظهر القرح الآكلة

البسيطة من ثلاث إلى أربع مرات في السنة ويدوم من 4 إلى 7 أيام. أما ظهوره الأول فيحدث عادة بين سن العاشرة والعشرين، غير أنه قد يصيب

البسيطة من تلاد إلى اربح مرات هي السنة ويدوم من 4 إلى 7 ايام. الما ظهوره الأول فيحدث عادة بين سن العاشرة والعشرين، غير أنه قد يصيب الأولاد ايضاً. ولكن، مع بلوغ سن الرشد، يقل ظهور القروج وقد يتوقف مع الوقت. والملاحظ بأن النساء يصبن بالقرح الاكلة البسيطة أكثر من الرجال وبأن المرض وراثي.

| أما القرح الاكلة المركبة فهو أقل شيوعاً ولكنه أكثر خطورة. إذ يعاني الاشخاص المصابون بهذه الحالة من القروح 50 بالمئة من الوقت. فمع شفاء القروح القديمة يبدأ فوج جديد بالظهور.

ما من علاج في الواقع للقرح البسيطة أو المركبة، كما أن الأدوية الفعّ الة محدودة. بيد أنه من شأن التدابير التالية أن تؤمّر راحة مؤقتة لك

- تُجنب الْأَطِعمة الَّكاشُطّة أو الدَّمضية أو الَّحريقَة أو المحتوية على التوابل

- إستعمل مرهماً مُوضعياً يُحتوي عَلَى الفينول (إستشر الطبيب و

- تُمضُّمض بتركيبات غير موصوفة ، كفوق أوكسيد الهيدروجين المخفف

| المحمرارا، ويخف ُ الألم خلال ُبضعة أيام | وبالرغم من كثرة الابحاث التي أجريت | القرح الأكلة غامضاً . ووفقاً للاعتقاد الد

المحض أنواع المكسا القور القرح الأكلة القرح الأكلة ليسا الشهرية

العناية الذاتية :

- تجنّب المشروبات الساخنة

- نظف أسنانك بحذر تلافياً لِتهيج القروح

أو إليكسير البينادريل (المضمضة بمحلول ملحي)

- إستعمل مسكناً للألم غير موصوف

- ضع ثلجاً على القروح

مامن علاج في المن علاج في المدودة بيد أنه المدودة بيد ألفه الميا الأطعما المياد الألم

وسريع للعضلةً. لكن هذا من حانب واحدٍ فقط، لأن بقية المسألة تتمثل في أنها مصدر غذائي ممتاز لتزويد العضلات ببروتينات من الصعب، حال تركزها في العضلة، أن يحصل هزال أوزوال سريع لحجم العضلةٍ وكم بنائها، صحيح لا تُعطينا حجماً أُكبر للعضلات، لكنها تُساهم في المحافظة على حجم معقول وطبيعر للعضلة، وهو ما من الصعب زواله أو

غير مجدية في تكوين حجم كبير

وبنى الباحثون دراستهم القليلة في عدد المشاركين، لكن المهمة، على فرضية أن تناول مصادر غذائية

بروتينية تحتوي على بروتينات سريعة الهضم وعلى بروتينات بطيئة الهضم، مثل مصل الحليب وكاسيين المُوجودين كلاهما في حليب البقر العادى، سيكون ذا فاعلِّية عالية في بناء العضلات. وللتحقق من الأمرُّ شملوا ثمانية من الرجال المعتادين على أداء تمارين أوزان الحديد، بتناول إما مشروبات الصويا أو تناول حليب عادي منزوع الدسم. وذلك مباشرة بعد أداء سلسلة من التمرينات . لإحدى عضلات أحد أرجلهم. وبعد ثلاث ساعات من الفراغ من أداء التمارين وتناول أي من المشروبين،

تبين للباحثين أن مقدار ما تراكم من أحماض أمينية في تلك العضلة، التي تمت الدراسة حولها، كان أكبر عند تناول الحليب المنزوع الدسم مقارنة بتنِاول مشرِوب الصويا. وبحساب تأثير ذلك أكد الباحثون أُن النتيجة ستكون خلال 10 أسابيع هي بناء حجم مضاعف من العضلة عند شرب الحليب مقارنة بشرب الصويا.و بناء العضلات سلوك صحى وما يظن البعض من أن بناء العضّلات والتمارين الخاصة بها هو أمر مختص بالرجال، غير صحيح. كما ان الظن بانه أمر مختص بمن يهوي ذلك من الناس، هو غير صحيح أيضاً، لأن الذكور والإناث، في أي عمر

كانوا، بحاجة إلى ممارسة تمارين رياضية تهدف إلى تحقيق بناء كتلة من العضلات القوية كى تسهم في دعُم صحة الجسم. ويقول الدكتور إدوارد لاسكويسكي، طبيب التأهيل بُمايوكلينك بروشستر في مينيسوتا، إِنْ كُتَلَةُ الْعَضَلَاتَ فِي الْجِسِمِ تَقَلَ مع التقدم في العمر. ولو أن أحدنا لا يعمل على تعويض ما نقص منها

فإن كمية الشحم في الجسم ستزداد.

وما يعمل على المحافظة على حجمها

استشارات صحية



الألم العصبى تحت القحف

أعاني من ألم في الجزء الأيسر من مؤخرة الرأس، فما سبب ذلك؟

إن هذه الآلام في تلك المنطقة يكون منشؤها آلام وتر العضلة التي ترتبط بالعظم التموضع خلف الأذن، وهي نفسها العضلة التي تبرز في الجزء الخارجي من الرقبة عندما نلتفت إلى اليمن أو إلى اليسار ، فترى العضلة تمتد من خلف الرقبة من الأعلى وخلف الأذن إلى أعلى عظم الصدر والترقوة، ويمكن معرفة إن كانت هي مصدر الألم بالضغط خلف الأذن.

وقد يكون السبب هو أن انحناء الرقبة أثناء العمل وإجهاد العمل فإن شد عضلات الرقبة العلوية قد يضعط على العصب الخلفي في أعلى الرقبة، ويسمى هذا الألم العصبي تحت القحفّ (suboccipital ne ralgia)، وهذا الألم يكون خلف الرقبة من الأعلى في الطرفين أو في طرف واحد.

وفى كل الحالتين تحتاجين إلى تجنب الأوضاع التّى تّسبب الألم مثل الجلوس أمام الكمبيوتر في وضَّعية الانحناء للأمام أو إرهاق الرقبة في وضعيات غير صحية مع أخذ المسكنات، وإن استمر الألم فقد نحتاج لإجراء صورة شعاعية بسيطة، وأحيانا صورة بالرنين المغناطيسي.

الجديد في الطب

اكتشاف خطوة جديدة لمنع الإصابة بالسكري

أفاد علماء أمريكيون بأنهم اكتشفوا خطوة جديدة لمنع الإصابة بمرض السكرى من النوع الأول. ويـجـرى فـريـق من العلماء في المدرسة لطبية بجامعة واشنطن، تجارب على فئران مصابة بمرض السكرى وعلى خلايا المناعة لديها والتى

يعتقد بأنها مسؤولة

عن الإصابة بمرض

السكرى من النوع الأول.

الباحثون بتحليل انسجة العضلات عند

المسنين بعد الانتظام في ممارسة

الرياضة فوجدوا انها تغيرت واصبحت

اسمها «Beta cells». وأشار الدكتور إميل يونانيو إلى أن العلماء تمكنوا من عزل خلايا «dendritic» من البنكرياس، ويمكن البحث عن السبب الذي يجعلها تحخل إليه ومعرفة المواد التي

تلتقطها سوف يساعدنا على معرفة الأسباب التي تؤدي

«dendritic cells» فی

البنكرياس المسؤولة

عن نقل الانسولين

وأجزاء منه التي خلايا

أخرى في البنكرياس

للإصابة بالسكري.

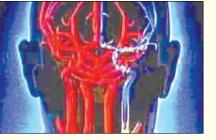
علاج يعزز احتمالات النجاة بعد السكتة الدماغية

أفاد باحثون أمريكيون بأن إضافة جرعة قليلة من عقار لإذابة الجلطات إلى العَلاج المعتاد للسكتات الدماغية التي تنجم عن نزيف في المخ تقلل بشكل كبير احتمالات الوفاة والإعاقة بين المصّابين.

وفحص العلماء خلايا المناعة عند الفئران وراقبوا خلايا

وأشار الدكتور دانيل هانلي الباحث في كلية طب جامعة جون هوبكنز، إلى أن اخراج الدّم من وسطّ المخ حسن بشكل ملموس فرصهم في النجاة، ويعتبر عقار «بلاسمينوجين» لإذابة الجلطات نموذَّجياً لإذابة التخثرات الدموية في النوع الأكثر شيوعاً من السكتات الدماغية المعروف باسم السكتة الاقفارية التي تحدث حين يعوق تخثر الدم تدفقه إلى المخ، وحين يعطى «بلاسمينوجين» في الساعات الثلاث الأولى من ظهور أعراض السكتة فإنه يمكّنه إذابة الجلطة وتقلّيل احتمالات الوفاة والإعاقة بشكل ملحوظ، إلا أنه لا يستخدم بشكل نموذجي مع السكتات المصحوبة بنزيف لأنه قديزيد النزف ويفاقم آلأمر.

وأوضح هانلي طبقاً لما ورد «بوكالة الأنباء القطرية «، أن



فريقه وضع كمية قليلة من عقار بلاسمينوجين من خلال القُسطرة لإذابة أي جلطات، مما يساعد في إخراج الدم من المنطقة المتضررة بالمخ بشكل أسرع، موضحاً أن الجرعة أقل كثيرا مما قد يستخدم في إذابة الجلطات في النوبات القلبية أو الأنواع الاخرى من الجلطات

المراهم أفضل لعلاج جفاف الأنف من المحاليل

ينصح الخبراء بتجنب استعمال اللسيون لعلاج جفاف الأنف، حيث أن معظم هذه المستحضرات يمكن أن تتسبب في التصاق الشعيرات الأنفية مع بعضها مما يحول دون عملها المتمثل في التخلص من المواد الضارة.

وأشار ميكائيل ُّ ديج من الاتحاد المهنى لأطباء الأنف والأذن والحنجرة، إلى أن هذه الأهداب الأنفّية تعمل على تنظيف فتحتى الأنف عن طريقٍ دفع الأجسام الدقيقة كالميكروبات نُحو الحلق، مؤكِداً أن هذّه الوظيفة لا تعمل في الأنف الجاف وتزداد سوءاً باستعمال المرطبات، وقدّ بؤدي هذا في اسوأ الحالات إلى الإصابة بالعدوي، طبقاً لما ورد بجريدة «الغد الأردنية». ّ

وينصح الخبراء أيضاً بعدم استخدام الماء لعلاج جفاف الأنف نظرا لأن هذا قد يزيد من جفافه، ولكن المستحضرات الطبية الخاصة التي تستخدم في تنظيف القنوات الأنفية

إن قـرار إطعام طفلـك الرضيع من ثديـك أو من القنينة

يعتبر منَ أَهـم القرارات التي تحدد مصيـر طفلك الرضيع. إليك بضعة مؤشرات لمساعدتك في تحديد الطريقة المفيدة

بي ... <u>لك ولطفلك الرضيع.</u> • هل أجريت لك عملية في الثدي؟ أحيانا، لكن ليس دائما،

لا تعتبر الرضاعة من الثِّدي أَختياراًت للأُمهات اللَّاتَى خَضعن

لعملية في الصدر. تكلِّمي مع طبيبك قبل أن يولد الطفل

... الرضيع لمُعرفة إذا ما كانت الرضاعة الطبيعية اختيارا جيدا

• هل ستبقي مع الطفل في المنزل؟ الأمهات المتفرغات

لديهن نسبة أعلى للنجاح في الرضاعة مقارنة مع الأمهات

العاملات . وبالرغم من أن العديد من الشركات تمنح ساعة

للرضاعة أو حتى حضانة للأمهات العاملات إلا أن القليل من



مفيدة في ترطيب الأغشية وإزالة الإفرازات التي تسبب انسداد الأنف.

النساء يستفدن من هذه المنحة. وقد تلجأ الكثيرات إلى شفط

الحليب ووضعه في زجاجات للطفّل الرضيع. بُديثُ يسّتطيع

• هُل تتوقُّعين ولادة الطُّفل الرّضيع قبل الأوان لأي سبب

بأن الرضّاعة من الصّدر تقدم أفضّل النتائج للأطفال

الخدُّج. إِذَا أكنت لا تُستطيعين الإرضاع من الصدر لسبب أو

لآخر، فهناك تقنية جديدة تسمى قبضّة الكنغر والتي تقوم

بالأساس في الإمساك بالطفل الرضيع عارى الجسد قريبا من

حلمة الصدر. يعتبر بعض الخبراء بأنّ الالتصاق المباشر بين

الأم والطفل يخلق رابطا قويا ويساعد على تدفق الحليب.

• أظهرت الدراسات الجديدة بأنّ الأطفال الذين يرضعون

من الثدي يملكون مستوى عال من الذكاء. على أية حال،

من الأسبابُ الصَّديَّة لك أو للطَّفلُ الرَّضْيعِ؟ أَثبتتُ الْإحْصَائيات

تناولها خلال تواجد الأم في العمل.

ماذا يجب أن تختاري؛ الرضاعة الطبيعية أم قنينة الحليب؟

سببها علم الوراثة.

السبب غير واضح. ويعتقد العديد من العلماء بأنّ النساء

الذكيات يخترن الرضاعة الطبيعية وهذه النتائج في الحقيقة

• هل هناك تاريخ حساسية في العائلة؟ يفترض أن

لرضاعة تقلل من احتمالات الحساسيّات. حيث تقلل الرضاعة

الطبيعية من احتمالات الإصابة بالحساسية من الحليب

• يمكن أن تدخل مع الحليب إلى جوف الطفل الرضيع. في

حين تقوم غدد الحليب في الثدي بترشيح الحليب الخَّالصّ

وإيصاله عير قنوات نظيفة ومعقمة لفم الطفل دون وسائط

• هل تتوقّعين ولادة توائم؟ يعتبر إرضاع التوائم عملا

بدوام كامل، ولكن لا تدعَى كلام الأُخْريات عن استحالة

الصناعي، الحلمات المطاطية، والعديد من الأطعمة التي

العون الطبي : بالنسبة إلى نوبات القرح الاكلة الحادة ، يصف طبيب الأسنان محلولاً لغسل الفم أو مرهما كثيفاً يحتوي على ستيروييد قشري أو محلولاً مخدراً يدعى الليدوكايين اللزج

إقصد الطبيب في اي من الحالات التالية : - إن صاحب القروِّح إرتفاع شديد وجديد في الحرارة - انتشار القروح أُو وجود علامات لإنتشار الإصابة - إن لم تنجح في تخفيفه التدابير ألمذكورة أعلاه - عدم شفاء القروح تماماً خلال أسبوع

إقصد طبيب الأسنان إن كان سطح الأسنان الحاد ٌ أو

 التطبيقات السنيّة هي التي تسبب القروح:
 إنا عاودت القرحة الآكلة الظهور بإستمرار، فإن الطبيب قد يعر
 زغبته فب إجراء تحاليل دم بحثاً عن حالة نقص فيتامينات (وبخاصة.
 الفوليك وفيتامين ب-12) أو عن انخفاض عدد كريات الدم البيضاء إذا عاودت القرحة الآكلةُ الظهُّور بإستمرار، فإن الطبيب قد يعرب عن رغبته فب إجراء تحاليل دم بحثاً عن حالة نقص فيتامينات (وبخاصة حمض

لإطعام الطفلين دون قلق.

ذكية في اختيار الصيّغة المناسبة.

القدرة على إشباع الطفلين تبعدك عن الرضاعة الطبيعية

فجسمك آله عجيبة وسوف توفر كمية من الحليب كافية

• إذا قررتِ بأنك لا ترغبين في إرضاع الطفل الرضيع لسبب

أو لآُخر، تُذكّري، بأن ذلك هو اخّتيارك أنت فقط، ويجّب أن لا

تشعرى أبدا بأنه قرار خاطئ. اليوم تتوفر عدّة أصناف من

الصيغة العضوية في السوق، وهي رائعة للأطفال. كوني

اختاري صنفا لا يحتوي على عصير الذرة، سكّر الفواكه.

أحياناً يعطيك المستشفى عينة من الحليب الصناعية،

ولكنها ليست دائما أفضل اختيار لطفلك الرضيع.

هو ممارسة تمارين بناء العضلات في أي عمر كان الإنسان.

دعوة للعناية التامة بغذاء طفلك

يشدد أطباء الأطفال على ضرورة العناية التامة بغذاء الأطفال وتقديم الغذاء الصحى الذى

ويبينون أن من أهم أسباب فقدان الشهية عند الأطفال عوامل عضوية أو نفسية.

ومن العوامل العضوية التي تؤثر على شهية الطفل التهابات في اللوز أو الأسنان أو لأسباب في الدم مثل تكسر أو فقر الدم إضافة إلى خلل في الجهاز العصبي يؤثّر على مراكز الإحساس بالجوع كما هي الحال عند بعض المعاقين أو مرضى التوحد أو نتيجة عيوب خلقية عند الطفل

أماً العوامل النفسية التي تؤثر على شهية الطفل هي الغيرة التي يشعر بها من وجود طفل في الأسرة فيلجا إلى تجنب الأكل للفت انتباه

في أوّقات الطعام يساعد على تشجيع الطُّفلُ على الأكلٰ. كذلك تزيين الأطباق وتقطيع الطعام

على هيئة أشكال معينة يؤدى إلى جذب الطفل وفتح شهيته بالإضافة الى الرياضة والحركة فهما تساعدان على تشجيع الطفل على الأكل لإحساسه

أن التغذية السليمة للطفل تتركز أهميتها في السنوات العشر الأولى من عُمره حيَّث يحتاج إلى الحديد المهمّ لخلايا المخ كون خلاياه هي الوحيدة التي إذا تعرضت للتلف فإنها لّا تتعوض إضآفة إلى أن نقصه يؤدي إلى فقر الدم وشعور الطفل بالكسل والخمول وعدم

القدرة على التركيز. ويشددوا على أُهُمِية الكالسيوم للطفل إذ أن 99 بالمائة يختزن في العظم حتى يستفاد منه في مراحل العمر المتقدمة في مواجهة هشاشة " العظام وان واحدا بالمائة يستهلك بالدم لاحتياجات الجسم. ويجب تجنب إطعام الطفل أغذية تحتوي على نسب عالية من الدهون لما لها من تأثير في زيادة الكولسترول في الدم الذي يساعد على تكون

نتيجة ما تسببه من عبء على الجهاز الهضمي وخاصة الكلى لأنها في هذا وبالنسبة للبدانة عند الأطفال، فقد أوصت دراسة طبية ذوى الأطفال بعدم إعطاء الحرية لأطفالهم باختيار كمية الطعام التى يريدون تناولها وعدم إجبارهم على تناول أكثر من حاجتهم لما يسببه ذلك من

الجلطات في القلب والمخ إضافة إلى تجنيب الطفل أطعمة عالية الأملاح

الثُانية حرّية اختيار كمية الطعام التي يريدون تناولها في نفس الوجبة. ووجدت الدراسة أن الأطفال الذين يتناولون كمية أكبر من الطعام عن حاجتُهم قد تعطل ذلك على المدي البعيد عملية الإحساس بالجوع والشبع لديهم مما يزيد من احتمالية إصابتهم بالبدانة في حين أن الأطفال الذين يختارون كمية الطعام التي يتناولوها يستطيعون التحكم أكثر بعاداتهم ليس هـذا وحسب بـل أن دراسـة

اصابتهم بالبدانة عند الكب

أميركية قام بها فريق من الباحثين الأميركيين أظهرت أن البدانة لدى الأطفال تزيد من المشكلات النفسية عندهم ومن تصرفاتهم العدوانية. وأجريت الدراسة على 991 طفلا تتراوح أعمارهم بين 9 - 16 عاما

للأعصاب ومنشط، كما أن

الشوفان يسكّن نوبات حصاة المجاري البولية

واضطرابات البول ويلين

ويسكن آلام البواسير

وينصح الأطباء مرضى

الأعصاب والمفكرين

والمرهقين بتناول الشوفان

وكنذلنك منرضي السكر

يذكر أن نبتة الشوفان

تساعد على معالجة أمراضٍ

الشرايين والقلب، وخاصةً

ومرضى الغدة الدرقية.

الإفطار في حين ترك لأطفال المجموعة

تمتّ متّابعتهم خلال 8 أعوام قام الباحثون خلال كل عام بتحليل نموهم الجسِدي والزيادة في الطولِ والوِزن وتطورهم النفسي . وأظهرت نتائج الدراسة أن الأطفال الذين يعانون من البدانة يعانون أكثر من غيرهم من المشكلات النفسية وتزيد لديهم التصرفات العدوانية

وتوصلت الدراسة التي أجراها باحثون من كلية بايلور للطب في ولاية

هيوستن الأمريكية إلى أن إعطاء الطفل كمية كبيرة من الطعام وإجباره

وأجريت الدراسة التي نشرتها صحيفة (لو جورنال سانتيه) الفرنسية

على 30 طفلا في الروضة قام الباحثون بتقسيمهم إلى مجموعتين تمت

مضاعفة كمية الطعام التي يتناولها أطفال المجموعة الأولى في وجبة

على إنهاء طبقه يمكن أن يؤدي إلى إصابته بالبدانة عند الكبر.

بضعفين مقارنة بالأطفال الذين لا يعانون من مشكلات في الوزن. وأضافت الدراسة بأن الأطفال الذكور يتأثرون أكثر من الإناث حيث تزيد لديهم المشكلات النفسية أربعة أُضْعاف أُكثر من غيرهُم بسبب

وأشارت الدراسة إلى أن اتباع العادات الغذائية الصحيحة وممارسة الرياضة بانتظام يعتبران عاملان هامان يجب البدء بهما من الطفولة من أجل المحافظة على وزن مناسب.

الشوفان يساعد على تهدئة الأعصاب

العلمية تأثير بنور وسيقان وأوراق الشوفان على بعض الأمـراض، مؤكدة أن الألياف النباتية الذائبة مثل الموجودة فى الشوفان بمعدل40 جرّاماً في اليوم خفضت كوليسترول الدم خلال أسبوعين إلى 'ثلاثة

أثبتت الحراسات

وأشـارت الدراسة إلى أن الـشـوفـان يخفض

مستوى حمض اليوريك في الـدم، ويستخدم كمضاد للإجهاد والأرق ومهدئ وجالب للنوم ومقوي





إذا تم تناولها بشكل منتظم، كما يمنع السمنة ويحافظ على الرشاقة.