

بوتاسيوم K Potassium

التين المجفف ، بذور دوار الشمس ، البلح ، الأفوكادو ، المكسرات ، سمك السردين ، السبانخ ، الشعير ، الأجاجص المجفف ، البروكلي نقص البوتاسيوم في الدم (hypokalemia) ، الإجهاد والاعياء Fatigue (rhythmias) ، الضعف Weakness ، انخفاض ضغط الدم ، جفاف الجلد ، حب الشباب ، قشعريرة ، الاكتئاب ، العصبية المزاجية ، الإجهاد والاعياء Fatigue ، الضعف العضلي ، الغثيان ، التقيؤ ، الإمساك Constipation ، الإسهال ، تورم الجسم ، تشنجات Muscle cramps ، الإفرط في تناول البوتاسيوم يؤدي إلى الضعف العضلي والقيء الكمية الضرورية من البوتاسيوم يوميا (للذكور والإناث) من الولادة حتى عمر 6 شهور 500 ملغ (مليجرام) من عمر 7 شهور إلى تمام السنة 700 ملغ من 1 - 3 سنوات 1000 ملغ من 4 - 6 سنوات 1400 ملغ من 7 - 10 سنوات 1600 ملغ من 11 - 50 سنة 2000 ملغ

عنصر البوتاسيوم أحد املاح المعادن Mineral salts ، وله تأثير فعال على نشاط العضلات خصوصا عضلة القلب ، كما يلعب دورا مهما في التوازن الحمضي ويسبب نقصه اضطرابات عصبية وقلبية (قلة وضعف ضربات القلب)

وظائف البوتاسيوم :

يدعم بالبشرتك مع الصوديوم و الكلور توزيع وتنظيم السوائل في الجسم - يساعد العضلات على الإنقباض و الإسترخاء ويؤمن مرور النبضات العصبية في الجهاز العصبي - يلعب دورا هاما في تنظيم ضغط الشرايين و نبضات القلب - يساعد أولئك الذين يعانون من زيادة الصوديوم في الجسم - يعتبر عنصرا مقيدا في تلافي السكتة الدماغية ، الاكتئاب ، حب الشباب ، التورم ، التعب ، و التعصيب

مصادر البوتاسيوم

الموز ، دبس السكر ، العسل الأسود ، الحليب ، طحين البطاطا ، المشمش المجفف ، نخالة الحبوب ، الدراق المجفف ، القمح ، بذر القرع ، الزبيب ، اللوز



الطب والحياة

لأنه من أخطر الأمراض العقلية

باحثون يكتشفون ثلاثة جينات مرتبطة بالفصام

الفصام أو "الشيذوفرنانيا" مرض عقلي يتميز باضطراب في التفكير والوجدان والسلوك وأحيانا الإدراك، ويؤدي إذا لم يعالج في بادئ الأمر إلى تدهور في المستوى السلوكي والاجتماعي كما يفقد الفرد شخصيته وبالتالي يصبح في معزل عن العالم الحقيقي. ويعتبر مرض الفصام من أخطر الأمراض العقلية التي تصيب الإنسان وتسبب له المشاكل التي تتعدى عن أهله وأصدقائه وتدفعه إلى العزلة والانعطاف على ذاته ليسبح في أحلام خيالية لا تمت إلى الواقع بصلة، ويصيب هذا الاضطراب الذهني المصابين بهذا المرض وتشخيص حالاتهم.

ويشرح اضطراب الفصام الذي يتميز بالهلوس والخيالات والتفكير المضطرب بين الرجال أكثر من شيوعه بين النساء ويتم تشخيصه غالبا في أواخر المراهقة أو أوائل البلوغ. ومن خلال الدراسة قام

باحثون دوليون ثلاثة اختلافات جديدة في الحمض النووي "دي" الشيزوفرانيا" مرض عقلي يتميز باضطراب في التفكير والوجدان والسلوك وأحيانا الإدراك، ويؤدي إذا لم يعالج في بادئ الأمر إلى تدهور في المستوى السلوكي والاجتماعي كما يفقد الفرد شخصيته وبالتالي يصبح في معزل عن العالم الحقيقي. ويعتبر مرض الفصام من أخطر الأمراض العقلية التي تصيب الإنسان وتسبب له المشاكل التي تتعدى عن أهله وأصدقائه وتدفعه إلى العزلة والانعطاف على ذاته ليسبح في أحلام خيالية لا تمت إلى الواقع بصلة، ويصيب هذا الاضطراب الذهني المصابين بهذا المرض وتشخيص حالاتهم.

ويشرح اضطراب الفصام الذي يتميز بالهلوس والخيالات والتفكير المضطرب بين الرجال أكثر من شيوعه بين النساء ويتم تشخيصه غالبا في أواخر المراهقة أو أوائل البلوغ. ومن خلال الدراسة قام

باحثون دوليون ثلاثة اختلافات جديدة في الحمض النووي "دي" الشيزوفرانيا" مرض عقلي يتميز باضطراب في التفكير والوجدان والسلوك وأحيانا الإدراك، ويؤدي إذا لم يعالج في بادئ الأمر إلى تدهور في المستوى السلوكي والاجتماعي كما يفقد الفرد شخصيته وبالتالي يصبح في معزل عن العالم الحقيقي. ويعتبر مرض الفصام من أخطر الأمراض العقلية التي تصيب الإنسان وتسبب له المشاكل التي تتعدى عن أهله وأصدقائه وتدفعه إلى العزلة والانعطاف على ذاته ليسبح في أحلام خيالية لا تمت إلى الواقع بصلة، ويصيب هذا الاضطراب الذهني المصابين بهذا المرض وتشخيص حالاتهم.

ويشرح اضطراب الفصام الذي يتميز بالهلوس والخيالات والتفكير المضطرب بين الرجال أكثر من شيوعه بين النساء ويتم تشخيصه غالبا في أواخر المراهقة أو أوائل البلوغ. ومن خلال الدراسة قام

باحثون دوليون ثلاثة اختلافات جديدة في الحمض النووي "دي" الشيزوفرانيا" مرض عقلي يتميز باضطراب في التفكير والوجدان والسلوك وأحيانا الإدراك، ويؤدي إذا لم يعالج في بادئ الأمر إلى تدهور في المستوى السلوكي والاجتماعي كما يفقد الفرد شخصيته وبالتالي يصبح في معزل عن العالم الحقيقي. ويعتبر مرض الفصام من أخطر الأمراض العقلية التي تصيب الإنسان وتسبب له المشاكل التي تتعدى عن أهله وأصدقائه وتدفعه إلى العزلة والانعطاف على ذاته ليسبح في أحلام خيالية لا تمت إلى الواقع بصلة، ويصيب هذا الاضطراب الذهني المصابين بهذا المرض وتشخيص حالاتهم.

ويشرح اضطراب الفصام الذي يتميز بالهلوس والخيالات والتفكير المضطرب بين الرجال أكثر من شيوعه بين النساء ويتم تشخيصه غالبا في أواخر المراهقة أو أوائل البلوغ. ومن خلال الدراسة قام

باحثون دوليون ثلاثة اختلافات جديدة في الحمض النووي "دي" الشيزوفرانيا" مرض عقلي يتميز باضطراب في التفكير والوجدان والسلوك وأحيانا الإدراك، ويؤدي إذا لم يعالج في بادئ الأمر إلى تدهور في المستوى السلوكي والاجتماعي كما يفقد الفرد شخصيته وبالتالي يصبح في معزل عن العالم الحقيقي. ويعتبر مرض الفصام من أخطر الأمراض العقلية التي تصيب الإنسان وتسبب له المشاكل التي تتعدى عن أهله وأصدقائه وتدفعه إلى العزلة والانعطاف على ذاته ليسبح في أحلام خيالية لا تمت إلى الواقع بصلة، ويصيب هذا الاضطراب الذهني المصابين بهذا المرض وتشخيص حالاتهم.

ويشرح اضطراب الفصام الذي يتميز بالهلوس والخيالات والتفكير المضطرب بين الرجال أكثر من شيوعه بين النساء ويتم تشخيصه غالبا في أواخر المراهقة أو أوائل البلوغ. ومن خلال الدراسة قام

باحثون دوليون ثلاثة اختلافات جديدة في الحمض النووي "دي" الشيزوفرانيا" مرض عقلي يتميز باضطراب في التفكير والوجدان والسلوك وأحيانا الإدراك، ويؤدي إذا لم يعالج في بادئ الأمر إلى تدهور في المستوى السلوكي والاجتماعي كما يفقد الفرد شخصيته وبالتالي يصبح في معزل عن العالم الحقيقي. ويعتبر مرض الفصام من أخطر الأمراض العقلية التي تصيب الإنسان وتسبب له المشاكل التي تتعدى عن أهله وأصدقائه وتدفعه إلى العزلة والانعطاف على ذاته ليسبح في أحلام خيالية لا تمت إلى الواقع بصلة، ويصيب هذا الاضطراب الذهني المصابين بهذا المرض وتشخيص حالاتهم.

ويشرح اضطراب الفصام الذي يتميز بالهلوس والخيالات والتفكير المضطرب بين الرجال أكثر من شيوعه بين النساء ويتم تشخيصه غالبا في أواخر المراهقة أو أوائل البلوغ. ومن خلال الدراسة قام

باحثون دوليون ثلاثة اختلافات جديدة في الحمض النووي "دي" الشيزوفرانيا" مرض عقلي يتميز باضطراب في التفكير والوجدان والسلوك وأحيانا الإدراك، ويؤدي إذا لم يعالج في بادئ الأمر إلى تدهور في المستوى السلوكي والاجتماعي كما يفقد الفرد شخصيته وبالتالي يصبح في معزل عن العالم الحقيقي. ويعتبر مرض الفصام من أخطر الأمراض العقلية التي تصيب الإنسان وتسبب له المشاكل التي تتعدى عن أهله وأصدقائه وتدفعه إلى العزلة والانعطاف على ذاته ليسبح في أحلام خيالية لا تمت إلى الواقع بصلة، ويصيب هذا الاضطراب الذهني المصابين بهذا المرض وتشخيص حالاتهم.

ويشرح اضطراب الفصام الذي يتميز بالهلوس والخيالات والتفكير المضطرب بين الرجال أكثر من شيوعه بين النساء ويتم تشخيصه غالبا في أواخر المراهقة أو أوائل البلوغ. ومن خلال الدراسة قام

باحثون دوليون ثلاثة اختلافات جديدة في الحمض النووي "دي" الشيزوفرانيا" مرض عقلي يتميز باضطراب في التفكير والوجدان والسلوك وأحيانا الإدراك، ويؤدي إذا لم يعالج في بادئ الأمر إلى تدهور في المستوى السلوكي والاجتماعي كما يفقد الفرد شخصيته وبالتالي يصبح في معزل عن العالم الحقيقي. ويعتبر مرض الفصام من أخطر الأمراض العقلية التي تصيب الإنسان وتسبب له المشاكل التي تتعدى عن أهله وأصدقائه وتدفعه إلى العزلة والانعطاف على ذاته ليسبح في أحلام خيالية لا تمت إلى الواقع بصلة، ويصيب هذا الاضطراب الذهني المصابين بهذا المرض وتشخيص حالاتهم.

ويشرح اضطراب الفصام الذي يتميز بالهلوس والخيالات والتفكير المضطرب بين الرجال أكثر من شيوعه بين النساء ويتم تشخيصه غالبا في أواخر المراهقة أو أوائل البلوغ. ومن خلال الدراسة قام

باحثون دوليون ثلاثة اختلافات جديدة في الحمض النووي "دي" الشيزوفرانيا" مرض عقلي يتميز باضطراب في التفكير والوجدان والسلوك وأحيانا الإدراك، ويؤدي إذا لم يعالج في بادئ الأمر إلى تدهور في المستوى السلوكي والاجتماعي كما يفقد الفرد شخصيته وبالتالي يصبح في معزل عن العالم الحقيقي. ويعتبر مرض الفصام من أخطر الأمراض العقلية التي تصيب الإنسان وتسبب له المشاكل التي تتعدى عن أهله وأصدقائه وتدفعه إلى العزلة والانعطاف على ذاته ليسبح في أحلام خيالية لا تمت إلى الواقع بصلة، ويصيب هذا الاضطراب الذهني المصابين بهذا المرض وتشخيص حالاتهم.

ويشرح اضطراب الفصام الذي يتميز بالهلوس والخيالات والتفكير المضطرب بين الرجال أكثر من شيوعه بين النساء ويتم تشخيصه غالبا في أواخر المراهقة أو أوائل البلوغ. ومن خلال الدراسة قام

باحثون دوليون ثلاثة اختلافات جديدة في الحمض النووي "دي" الشيزوفرانيا" مرض عقلي يتميز باضطراب في التفكير والوجدان والسلوك وأحيانا الإدراك، ويؤدي إذا لم يعالج في بادئ الأمر إلى تدهور في المستوى السلوكي والاجتماعي كما يفقد الفرد شخصيته وبالتالي يصبح في معزل عن العالم الحقيقي. ويعتبر مرض الفصام من أخطر الأمراض العقلية التي تصيب الإنسان وتسبب له المشاكل التي تتعدى عن أهله وأصدقائه وتدفعه إلى العزلة والانعطاف على ذاته ليسبح في أحلام خيالية لا تمت إلى الواقع بصلة، ويصيب هذا الاضطراب الذهني المصابين بهذا المرض وتشخيص حالاتهم.

ويشرح اضطراب الفصام الذي يتميز بالهلوس والخيالات والتفكير المضطرب بين الرجال أكثر من شيوعه بين النساء ويتم تشخيصه غالبا في أواخر المراهقة أو أوائل البلوغ. ومن خلال الدراسة قام

استشارات صحية



أسباب الكحة المزمنة

أعاني من كحة تلازمني منذ فترة طويلة

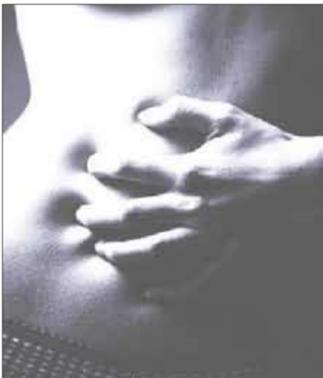
تتبع الكحة عن تهيج في منطقة البلعوم أو الخنجر أو تهيج القصبات بسبب وجود

بلغم. أما أسباب الكحة المزمنة، فهي متعددة إلا إنني سأكتفي بالأسباب التي تناسب سنك والأعراض التي ذكرتها وخاصة أنه لا يوجد بلغم وهي ليست من الصدر، وهذا يستبعد بعض أسباب الكحة المزمنة والتي تبتدئ بالصفر أو بعد الولادة والتي تكون ناجمة عن أمور وراثية أو توسع في القصبات وكذلك يستبعد بعض الأمراض مثل السل.

أما الأسباب التي يمكن أن تكون سببا للسلع عندك فهي:

1. الربو الشعبي.
 2. التهاب الشعب الهوائية المزمن (Bronchitis) الناتج من التدخين.
 3. ارتجاع السائل الأنفي (Postnasal Drip) وخصوصا عند المرضى الذين لديهم التهاب مزمن في الجيوب الأنفية.
 4. ارتجاع عصارة المعدة من المعدة إلى المريء.
- ومن خلال استعراض الأسباب هذه يتضح لدينا أن الأسباب متعددة وأن المشكلة قد لا تكون في الصدر أو الرئتين وإنما قد تنتج الكحة من مشكلة في الجيوب الأنفية أو المعدة.
- وبما أن الأعراض كانت قد تحسنت عندك مع دواء لورابتادين والذي يستخدم للحساسية، فلابد وأن السبب في السعال المزمن عندك هو نتيجة تهيج القصبات ببعض الأشياء التي تتحسس لها.
- لذا أرى أن ترافق نفسك إن كان هناك أمور تتحسس لها تجعلك تخرج كلما تعرضت إليها خاصة إن كانت في العمل أو في البيت، فإن تعرفت عليها يمكن تجنبها، وإن لم تعرف عليها فعليك الاستمرار بأخذ اللورابتادين ولا ضرر من استخدامه فترات طويلة. فكثير من المرضى يتناولونه باستمرار طالما أن الحالة والأعراض مستمرة وبشكل يومي.

كيف تتخلص من اضطرابات المعدة؟



هل تعاني من اضطرابات في المعدة؟
التوصيات التالية قد تساعدك في السيطرة عليها:

1. اشرب كثيرا من الماء وبعض العصائر الطبيعية.
 2. يجب أن تشرب ببطء وبكميات صغيرة حتى لا تثير المعدة.
 3. تجنب شرب المشروبات المنبهة أو الثقيلة مثل الكولا والقهوة.
 4. إذا تقيأت، يجب أن تتوقف عن تناول أي أطعمة صلبة القوام لمدة لا تقل عن ست ساعات إلى أن تتراح المعدة. بعد مرور هذه الفترة، يمكنك بدء تناول الأطعمة الخفيفة جدا، مثل التوست اليابس والبقسماط، بكميات قليلة.
- إذا لم يتوقف القيء والشعور بالغثيان، لا بد من استشارة الطبيب على الفور.

نصائح للوقاية من مرض تهيج الأمعاء

الجاهزة، مثلا رقائق البطاطا، والبسكويت المحشي، والصلصات الدسمة، والزيتون، اقرأ الملصقات المطبوعة بعناية، وتجنب المأكولات المقلية والأطعمة الدسمة بطبيعتها مثل الأفوكادو، وصغار البيض، والمكسرات، وجوز الهند.

اللحم الأحمر

لا تتناولوا اللحوم الحمراء، ولحم الخنزير، والحملان، الغنية بالدهون والصعبة الهضم. يمكنك أخذ البروتين من مصادر أخرى مثل منتجات الصويا، والدجاج المفروم الجلد والسمنك.



الكافيين والحقول

كلاهما يؤثر على الأمعاء، ويسبب تحفيزها. حاول استبدال كوب القهوة أو الشاي الصباحي بكوب من عصير البرتقال، أو كوبان من الماء المعتدل الحرارة. أو يمكنك تناول شراب من شاي الأعشاب الخاص بهتدة القولون، مثل الترنجيل، والتنعناج.

المحليات الصناعية

يسبب زيت "ولستر"، دهن صناعي، مشاكل هضمية عديدة، خصوصا للأشخاص الذين يعانون من حساسية القولون. لذلك ننصحك بتجنب المشروبات التي تحتوي على محليات صناعية، وكذلك الأطعمة المصنوعة منها.

الشوكولا

لذيذة، وشهية، ولكنها تكمي إلى المنتجات التي تحتوي على الحليب، لذلك ننصحك من أن تتناول المنتجات القليلة بالحليب والغنية بالكافا. أو ابتعد عن تناول الشوكولا لتتحط بقولون أكثر هدوءا.

الأيلاف غير القابلة للذوبان

الأطعمة الغنية بالأيلاف غير القابلة للذوبان (المعروفة باسم الألياف، والتي تمر من خلال الجسم دون هضم) يمكن أن تشكل مشكلة لا تطاق. وتتضمن هذه الأطعمة الثمار، والخضار، والحبوب، والفاصوليا، والثمار الطازجة ونخالة الخنطة، والخضار الغنية بالأيلاف غير القابلة للذوبان. من الضروري تحديد ملعقتي طعام لكل وجبة. إذا كنت تصف أطعمة غنية بالأيلاف إلى حبيبتك، قم بتناولها ببطء لتقليل النغف ونسيم بالغاز. وأخيرا تعتبر الحمية أفضل طريقة لتجنب الإصابة بحساسية القولون، وتكون عن طريق تقليل كمية الكربوهيدرات والبروتين، والثمار الغنية بالأيلاف، والخضار والحبوب.

لماذا يجب أن تتعد الحامل عن الأسماك؟

تمثل الأسماك والمحار جزءا مهما من نظام التغذية الصحية، إذ تحتوي الأسماك والمحار على بروتين عالي الجودة، وأحماض دهنية من نوع أوميغا3، و مواد غذائية ضرورية أخرى، كما أن نسبة الدهون المشبعة الموجودة فيها منخفضة، إلا أن جميع أنواع الأسماك والمحار تحتوي على مقادير ضئيلة من الزئبق، ولا يمثل خطر الزئبق الناجم من أكل الأسماك والمحار ما حاسبا صحيا لدى أكثر الناس، لكن بعض أنواع الأسماك والمحار تحتوي على مستويات أعلى من الزئبق مما قد يلحق الضرر بالجنين أو بنمو الجهاز العصبي لدى الطفل الصغير.

ترتبط مخاطر الزئبق الموجود في الأسماك والمحار بمقدار الكمية المتناولة وبمستويات الزئبق المتواجدة فيها. لذا، ننصح إدارة الأغذية والأدوية (إف دي إي) ووكالة الحماية البيئية (إي بي إي) النساء في سن الإنجاب، والحوامل، والمرضعات، والأطفال الصغار بتجنب بعض أنواع الأسماك وبأكل الأسماك والمحار التي تحتوي على مستويات أقل من الزئبق.

نصائح السلامة

باتباع هذه التوصيات الثلاثة لاختيار و أكل الأسماك والمحار، ستحصل النساء والأطفال الصغار على فوائد تناول الأسماك والمحار، وهم مطمئنون بأنهم قد تناولوا من نسبة تعرضهم لتأثيرات الزئبق الضارة.

1. ابتعدي تماما عن:

- سمك القرش
- أبو سيف
- الإسقمري الملكي
- القرميد

فهي تحتوي على مستويات عالية من الزئبق.

2. تناول أنواعا عدة من الأسماك والمحار التي تحتوي على مستويات أقل من الزئبق بكمية تصل إلى 12 أونصة (أي وجبتين متوسلتين) في الأسبوع.

تعد هذه الأنواع الخمسة من أكثر الأسماك شعبية وتحتوي على مستويات منخفضة من الزئبق أو لا وهي: الجمبري، والتونة الخفيفة المعلبة، والسلمون، وسمك سيث، والسلمور. تحتوي تونة البكورة ("التونة البيضاء")، وهي الأخرى من الأسماك التي تؤول بكمية، على مستويات زئبق أعلى من التونة الخفيفة المعلبة. لذا، عند اختيارك وجبتك من الأسماك والمحار، يمكنك تناول تونة البكورة بكمية تصل إلى 6 أونصات (أي وجبة واحدة متوسطة).

3. راجعي الإرشادات المحلية للتأكد من سلامة الأسماك التي يصطادها أفراد العائلة أو الأصدقاء من البحيرات والأنهار و المناطق الساحلية المتواجدة في محيطك المحلي.

تناولي من الأسماك التي تصطاد من المياه المحلية بكمية تصل إلى 6 أونصات (وجبة واحدة متوسطة) في الأسبوع إن لم تتوفر أية نصائح عن ذلك، لكن لا تتناولي أية أسماك أخرى أثناء ذلك الأسبوع.

وللحصول على قوائم بمعدلات الزئبق في السمك، عليك زيارة موقع سلامة الغذاء بإدارة الأغذية، أو موقع الإرشادات السمكية الخاص بوكالة الحماية البيئية اتبعي نفس التوصيات عند إطعام طفلك الصغير من الأسماك والمحار،



الجديد في الطب

سيجارة قابلة للشحن تخلصك من إدمان التدخين



طورت إحدى الشركات سيجارة إلكترونية تحتوي على بطارية قابلة للشحن، وهي تشبه إلى حد كبير السيجارة التقليدية إلا أنها أطول منها بقليل، وتساعد في الإقلاع عن التدخين.

وتتألف السيجارة الإلكترونية من قضيب يحتوي على البطارية، وخزان المادة السائلة التي تمتزج بالدخان وهي خليط من النيكوتين ومادة بروبيولين جلايكول التي تستخدم لإضافة كثافة بخار الدخان المنفوخ، ومشغل دقيق لإنتاج بخار الماء، وأخيرا مرشح الهواء. وتعمل السيجارة الإلكترونية بواسطة البطارية التي تقوم بمد المشغل الدقيق بالطاقة لكي يقوم بإنتاج بخار الماء حالما يقوم المستخدم بأخذ نفس هواء بواسطة مرشح الهواء، ويمر بخار الماء على خزان مزيج النيكوتين ومادة بروبيولين جلايكول، حيث يتم إضافة قطرات قليلة من المزيج والتي يتم ضبطها مسبقا لتحديد نسبة النيكوتين المطلوبة، وتقوم قطرات الخليط مع بخار الماء بتأليف الدخان المشابه لدخان السيجارة التقليدية، خاصة مع وجود مادة الجلايكول التي تصيف كثافة بخار الدخان، كما يقوم المشغل الدقيق بتشغيل إضاءة حمراء في نهاية السيجارة لإضفاء شكل السيجارة التقليدية عليها.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

الجديد في الطب

سيجارة قابلة للشحن تخلصك من إدمان التدخين

طورت إحدى الشركات سيجارة إلكترونية تحتوي على بطارية قابلة للشحن، وهي تشبه إلى حد كبير السيجارة التقليدية إلا أنها أطول منها بقليل، وتساعد في الإقلاع عن التدخين.

وتتألف السيجارة الإلكترونية من قضيب يحتوي على البطارية، وخزان المادة السائلة التي تمتزج بالدخان وهي خليط من النيكوتين ومادة بروبيولين جلايكول التي تستخدم لإضافة كثافة بخار الدخان المنفوخ، ومشغل دقيق لإنتاج بخار الماء، وأخيرا مرشح الهواء. وتعمل السيجارة الإلكترونية بواسطة البطارية التي تقوم بمد المشغل الدقيق بالطاقة لكي يقوم بإنتاج بخار الماء حالما يقوم المستخدم بأخذ نفس هواء بواسطة مرشح الهواء، ويمر بخار الماء على خزان مزيج النيكوتين ومادة بروبيولين جلايكول، حيث يتم إضافة قطرات قليلة من المزيج والتي يتم ضبطها مسبقا لتحديد نسبة النيكوتين المطلوبة، وتقوم قطرات الخليط مع بخار الماء بتأليف الدخان المشابه لدخان السيجارة التقليدية، خاصة مع وجود مادة الجلايكول التي تصيف كثافة بخار الدخان، كما يقوم المشغل الدقيق بتشغيل إضاءة حمراء في نهاية السيجارة لإضفاء شكل السيجارة التقليدية عليها.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.

وتتحدث معظم التقارير عن إمكانية هذه السجائر في تقديم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن تدخين السجائر العادية التي تحتوي على المواد الضارة، وبالتالي تقليل مرات استخدام السيجارة الإلكترونية إلى حد الإقلاع عن التدخين بالكامل، كما تشير تلك التقارير إلى إمكانية هجر المدخنين للسجائر واستخدام هذه النوعية الإلكترونية بسبب قلة المواد الضارة بها، على الرغم من بقاء الضرر قائما ولكن بشكل أقل.