

هشاشة العظام.. أعراضه وأسبابه والوقاية منه

1. هشاشة العظام.
2. إصابة أحد الأوتار بالمرض.
3. نقص الوزن أو البنية الضعيفة.
4. نقص الحركة ونقص التمرينات وقلة التعرض لضوء الشمس.
5. قلة الحركة ونقص التمرينات وقلة التعرض لضوء الشمس.
6. أمراض أخرى مثل (زيادة نشاط الغدة الدرقية - مرض الكبد).
7. ما هو علاج مرض هشاشة العظام:



La postura de altura y aspecto encorvado de una persona con osteoporosis resultado de colapso parcial de vértebras.

1. العلاج الوقائي
2. تفادي عوامل المخاطرة كالامتناع عن التدخين والإسراف في شرب القهوة والكحوليات.
3. تغيير نمط الحياة الذي يعتمد على الجلوس لفترات طويلة وقلة الحركة والتمرنات الرياضية.
4. تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات مناسبة من الكالسيوم.
5. تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات مناسبة من الكالسيوم.

1. حدوث كسور في العمود الفقري أو عنق عظمة الفخذ أو الرسغ.
2. يحدث احتشاء في العمود الفقري وذلك يحدث نقص تدريجي في طول قامة المريض بهشاشة العظام.

أسباب مرض هشاشة العظام

1. تقدم السن.
2. انقطاع الدورة الشهرية ونقص هرمون الاستروجين، كذلك يحدث في السيدات اللاتي يتم استئصال الرحم والمبيض لهن لأي سبب.
3. استعمال بعض الأدوية لفترات طويلة مثل: (الكورتيزون - بعض مدرات البول - مضادات التجلط - مضادات التشنج).
4. التدخين: يزيد من سرعة فقدان العظم ويجعل المدخن عرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام.
5. شرب الكحوليات: يعوق قدرة الجسم على الحفاظ على العظام صحية وسليمة.
6. نقص الكالسيوم في الطعام: من العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بمرض هشاشة العظام.

هشاشة العظام Osteoporosis هو أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب العظام ويؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة وذلك لأنه يجعل العظام هشّة وعرضه للكسور عند التعرض لأقل الصدمات.

وينتشر هذا المرض بصورة كبيرة وسط النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية، فنجدها 50% من النساء فوق سن الخمسين مصيبيهن كسر نتيجة لهشاشة العظام، كما أن واحدة من بين خمس سيدات مصابات بكسر في عظمة الحوض، ونسبة الإصابة بالمرض ترتفع كثيرا في السيدات 80% عنها في الرجال 20% ويعتبر نقص هرمون الاستروجين هو سبب الإصابة الأساسي بالنسبة للسيدات، أما في الرجال فإن السبب عادة ما يكون تقدم السن المعروف (بالشيخوخة). وتكمن خطورة هذا المرض في تأثيره على الحالة النفسية للمريض حيث أن الكسور الناتجة عن المرض تعوق وتؤثر على حياته الطبيعية بالإضافة إلى النفقات العالية التي تشمل العلاج والجراحات.

أعراض مرض هشاشة العظام

- حدوث آلام متكررة ومستمرة في الظهر.
- حدوث آلام متفرقة في عظام الجسم.



الطب والحياة

حالة يجدر الاهتمام بها فوراً

ماذا تعرف عن الذبحة الصدرية؟



عرض لمرض في القلب

ومن المهم ملاحظة أن الذبحة الصدرية ليست مرضاً بحد ذاتها، بل هي أحد أعراض وجود مرض في شرايين القلب، أي أن الذبحة الصدرية، مثل «الحمى» وارتفاع حرارة الجسم، ومثل الإسهال أو ألم المفاصل أو غيرها من الأعراض المرضية لأعراض كامنة في إحدى مناطق الجسم وأعضائه. ولذا، فإن الشكوى من ألم الذبحة الصدرية تعني تلقائياً احتمال وجود مرض في أحد شرايين القلب التاجية، إلى أن يثبت العكس، وهذا يعني أن شرايين القلب التاجية مُتَهَمَةٌ بالتسبب في ألم الذبحة الصدرية لدى إنسان ما، حتى تثبت «براءة» من التسبب في ذلك الألم في الصدر، أو الألم في أعلى البطن، أو في الفك، أو في ما بين الكتفين.

مضاعفات محتملة

والمضاعفات المحتملة، عند عدم التعامل بسرعة وحزم مع بدايات ظهور أعراض مرض الشرايين القلبية، أو الاضطرابات الخطرة، تشمل حصول نوبة الجلطة القلبية أو ارتفاع ضغط الدم، أو فشل القلب، أو غيرها. ولهذه المضاعفات في تعبير وجود مرض في شرايين القلب، ولأن أمراض شرايين القلب لا تزال السبب الأول للوفيات بين الرجال والنساء على المستوى العالمي، ولأن التنبه المبكر في الإنسان المضاعفات الخطرة، فإن معرفة أهدأ بأهم جوانب صفات ألم الذبحة الصدرية، وتباعد الأمر خلاف ذلك.

سُتخدَم في الاصطلاح الطبي عبارة «الذبحة الصدرية» للدلالة على ذلك الألم، أو عدم الارتياح الذي يظهر في منطقة الصدر جراء نقص إمداد جزء من عضلة القلب بالكميات اللازمة لها من الدم المحمّل بالأكسجين. والذبحة الصدرية قد تبدو لدى البعض كشيء يضغط أو يصر على الصدر، كما قد ينتشر الألم من الصدر ليضمحل الأكتاف أو أحد العضدين، وغالباً الأيسر، أو الفك السفلي، أو منطقة الظهر في ما بين الكتفين. وتشير مراجع طب القلب إلى ضرورة تنبه الطبيب إلى أن الذبحة الصدرية تأخذ عدة أشكال في علامات ظهورها، في إشارة إلى الألم أو الضغط أو غيره، مما قد يظهر على الصدر. كما تؤكد على ضرورة التنبيه إلى أن المنطقة التي قد يظهر فيها ألم الذبحة الصدرية قد يكون في أي جزء منها، من الفك السفلي إلى مستوى السرة باليطن. وهذه الضبابية في تحديد ألم الذبحة الصدرية تجعل من الصعب، حتى على أطباء القلب المتخصصين في أمراضه، أن يجزموا بالتي أو الإتياب التي يبعث الأحيان، حول ما إذا كان ما يشكو المريض منه هو ألم الذبحة الصدرية، أم ألم شيء آخر. ولأن الذبحة الصدرية لا يُعزى بوجود حالة مرضية لا يمكن إهمالها أو التهاون في التعامل معها بكل دقة، أي وجود مشكلة تتعلّق في أحد شرايين القلب المهم جداً سلامة الجسم وضمان الحياة، فإن من المطلوب من الأطباء ومن الناس، التعامل بحذر ودون إهمال مع أي ألم القلب، أو أي شيء يشبهها، فيجب أن يكون مصدرها شرايين القلب، إلى أن يثبت الفحوصات أن الأمر خلاف ذلك.

بالذبحة الصدرية، والمثال الأمثل معها، أحد الأمور التي من الضروري للبالغين من الرجال والنساء، الإحاطة، ولو القليل من المعرفة، بها، وتفسير إحصائيات المراجع الصحية بالولايات المتحدة إلى أن ثمة أكثر من 7 ملايين شخص مصاب بالذبحة الصدرية، وأن الإصابات بها تحصل لدى الرجال ولدى النساء على السواء.

أنواع الذبحة الصدرية

هناك ثلاثة أنواع من الذبحة الصدرية، ومعرفة هذه الأنواع مهمة وضرورية، وسنسل على الكثيرين القيام بالتصرف السليم عند ظهور هذه الشكوى لدى المرء نفسه، أو لدى أي أحد آخر. ولكل نوع من هذه الأنواع الثلاثة أعراض خاصة به، وتتطلب المعالجة لهذه الأنواع طرقاً مختلفة. والأنواع هي: «الذبحة الصدرية المستقرّة» نوع «الذبحة الصدرية المستقرّة» Stable Angina هو أشهر الأنواع وأكثرها شيوعاً بين المصابين

الجديد في الطب

دواء مضاد للفطريات يساعد في تهدئة الربو



أكدت دراسة بريطانية حديثة أنه من الممكن أن تساعد مضادات الفطريات مرضى الربو والذين لديهم حساسية تجاه الفطريات، حيث يمكن أن يستفيد الأشخاص الذين لديهم حساسية من الفطريات من عقار «الإتراكونازول».

ويعتقد الباحثون من جامعة مانشستر البريطانية أن استخدام «الإتراكونازول» مرتين في اليوم يفيد في التخلص من رشح الأنف ويساعد في سهولة عملية التنفس في الصباح ويساعد عامةً في صحة الجسم ما يقارب من 62% من الأشخاص المصابين بالربو ولديهم حساسية تجاه نوع معين من الفطريات على الأقل.

وأوضح البروفيسور دايفيد دينغ المتخصص في الطب وفي علم الفطريات في جامعة مانشستر، أن هذه الفطريات تنتج الباب لمعنى جديد في سبيل مساعدة مرضى الربو وستزيد من الأسئلة المتعلقة بالعلاقة بين الربو والحساسية ضد الفطريات.

حفظ الكلى بالرداذ يزيد فرص نجاح عمليات الزرع

خلصت دراسة علمية إلى أن عملية الحفاظ الجيد للأعضاء المنوَّحة قد يزيد من فعالية هذه الأعضاء عند زرعها في جسم المريض، مما قد يقلل من هدر المال والصحة نتيجة العمليات الفاشلة عند رفض الجسم العضو المزروع.

وأشارت الدراسة التي أجريت على 336 زوجاً من الكلى وضع نصفها في الثلج واستخدمت بطريقة الرش بالرداذ للاحتفاظ الكلى الأخرى وفي غضون 24 ساعة وزراعة الكلى في 72

مرتبطة، ووجدت دراسة أخرى أجريت على كلى محفوظة بطرق مختلفة أن 94% من الكلى المحفوظة

في وسط الرداذ نجحت بعد عملية الزراعة مقابل نجاح 90% في المائة من الكلى الأخرى التي حفظت بالطريقة التقليدية.

وأوضح الدكتور براكس بايكرو من المؤسسة الوطنية للكلى، أنه على الرغم من الفرق الطفيف بين الطريقتين، إلا أن النسبة تعني توفير مبالغ طائلة من الأموال بالنسبة للمرضى، وكانت طريقة حفظ الكلى بالرداذ التي تم اكتشافها في السبعينات قد أثبتت فعاليتها من خلال ارتفاع نسبة نجاح عمليات الزراعة وذلك برش العضو المنوح برداذ بارد من محلول شبيه بالدم.

وذلك برش العضو المنوح برداذ بارد من محلول شبيه بالدم.

شطب خصر لا يبعد الخطر عن القلب

أفاد أمريكي بأن شطف الدهون من منطقة الخصر قد يساهم في تخفيض الوزن بسرعة، إلا أنه لا يبعد خطر الإصابة المحتملة بأمراض القلب.

وأشار الدكتور أميت كيرا الذي يدير برنامج الحماية من أمراض القلب في جامعة تكساس، إلى أن الدهون في منطقة الخصر مرتبطة أكثر من غيرها من الدهون الموزعة في الجسم بأمراض القلب، أو أنها تعتبر عاملاً خطراً ورئيسياً للإصابة بأمراض القلب، لكن التخلص منها لا يعني بالضرورة التخلص من المخاطر التي تخلفها.

وأضاف كيرا أنه يمكن الرياضة والأنشطة الغذائية المنخفضة للوزن أن تقلص نسبة الدهون في منطقة الخصر وتقلص احتمالات الإصابة بأمراض القلب تماماً كما الجراحات مثل تصغير المعدة التي تقلص نسبة الوحدات الحرارية اليومية.

يذكر أن الدراسات حول شطف الدهون لا تظهر الفوائد عنها فتخفيض نسبة الدهون بسبب الشطف لا يقلص البروتينات الموجودة في الدم وهي المسببة للآثار الجانبية ومخاطر الإصابة بأمراض القلب.

استشارات صحية



الكالسيوم والغذاء

هل صحيح أن تناول الكالسيوم منذ الصغر، يمنع الإصابة بأمراض العظام في الكبر، وما هي الكمية اللازمة لإعطائنا لأطفالنا في هذه الحالة؟

الحصول على كميات كافية، وبصفة يومية منذ الصغر، يحمي كثيراً من مشاكل ضعف بنية العظم في الكبر. والنصائح من ميثاق الغذاء في الولايات المتحدة وكندا، اليوم، كأكاديمية طب الأطفال الأميركية وغيرها، تقول إن:

– الأطفال ما بين سن سنة وثلاث سنوات يحتاجون حوالي 500 ملليغرام يومياً منه، أي كوبين من الحليب.

– الفتيات والمرافقون ما بين سن التاسعة والثامنة عشرة، كذلك البالغون من الرجال، يحتاجون 1300 ملليغرام منه يومياً، أي حوالي أربعة أكواب حليب.

– النساء الحوامل والمرضعات يحتاجن حوالي 1500 ملليغرام منه يومياً، ولأن الحليب يحتوي على كميات جيدة من الكالسيوم، فإن من يتناوله من الأطفال والمراهقين، يحقق بسهولة تناول الكمية اليومية المطلوبة منه، ويجب ألا تكون هناك مشكلة، لكن المشكلة هي لدى الأطفال ممن هم حساسون للحليب أو أنهم لا يحبونه، فهناك مصادر أخرى له، فكمية الكالسيوم في كوب من الحليب 300 ملليغرام، وكوب من الشوفان المطبوخ 120 ملليغرام، وفي 50 غراماً من لبن الشيدر نحو 300 ملليغرام، وفي 250 غراماً من لبن الزبادي 300 ملليغرام، وفي نصف كوب من الحليب 50 ملليغرام، وكذلك في نصف كوب من الفاصوليا 120 ملليغرام، وفي عشر ثمار من التين 170 ملليغرام، وفي برتقالة واحدة 50 ملليغرام، وفي 90 غراماً من سمك السردين يعطيه حوالي 370 ملليغراماً، وفي الكمية نفسها من الروبيان 150 ملليغراماً.

وكذلك فإن الخضار الورقية الخضراء، والعدس، والمشمش، والأسماك وغيرها، فإنها كلها مصادر غنية للكالسيوم لمن لا يتناول الحليب، أو يصعب عليه ذلك.

لذا فإن تناول الكالسيوم من الغذاء هو ما تتحقق به الفائدة للجسم. ومصادره الغذائية هي من ضمن الأغذية الشائعة والمتوفرة، لذا من الصعب فهم لماذا يحدث نقص الكالسيوم في الجسم نتيجة قلة تناوله، والأمراض التي يعكس اضطراباً واضحاً وسواساً في النظام الغذائي اليومي لدى من يعاني منه.

ولأن الطيب يحتوي على كميات جيدة من الكالسيوم، فإن من يتناوله من الأطفال والمراهقين، يحقق بسهولة تناول الكمية اليومية المطلوبة منه، ويجب ألا تكون هناك مشكلة، لكن المشكلة هي لدى الأطفال ممن هم حساسون للحليب أو أنهم لا يحبونه، فهناك مصادر أخرى له، فكمية الكالسيوم في كوب من الحليب 300 ملليغرام، وكوب من الشوفان المطبوخ 120 ملليغرام، وفي 50 غراماً من لبن الشيدر نحو 300 ملليغرام، وفي 250 غراماً من لبن الزبادي 300 ملليغرام، وفي نصف كوب من الحليب 50 ملليغرام، وكذلك في نصف كوب من الفاصوليا 120 ملليغرام، وفي عشر ثمار من التين 170 ملليغرام، وفي برتقالة واحدة 50 ملليغراماً، وفي 90 غراماً من سمك السردين يعطيه حوالي 370 ملليغراماً، وفي الكمية نفسها من الروبيان 150 ملليغراماً.

وكذلك فإن الخضار الورقية الخضراء، والعدس، والمشمش، والأسماك وغيرها، فإنها كلها مصادر غنية للكالسيوم لمن لا يتناول الحليب، أو يصعب عليه ذلك.

لذا فإن تناول الكالسيوم من الغذاء هو ما تتحقق به الفائدة للجسم. ومصادره الغذائية هي من ضمن الأغذية الشائعة والمتوفرة، لذا من الصعب فهم لماذا يحدث نقص الكالسيوم في الجسم نتيجة قلة تناوله، والأمراض التي يعكس اضطراباً واضحاً وسواساً في النظام الغذائي اليومي لدى من يعاني منه.

الشاي الأخضر: المزيد من الفوائد الصحية!

خلق خلايا وأوعية دموية جديدة تكملان الأورام. كذلك أظهرت العديد من الدراسات بأن الشاي الأخضر يخفف خطر سرطان المثانة، المبيض، الشدي، المعدة، القولون، الرئة، المريء، الجلد، والقولون.



من منع السرطان إلى المساعدة في تخفيف الوزن، يبدو أن الشاي الأخضر يحتوي على العديد من الفوائد الصحية مقارنة مع حمحم. لطالما لزم الشاي الأخضر الثقافات الآسيوية في الصين، واليابان، والشرق الأوسط، ومؤخراً بدأت الدول الأوروبية والولايات المتحدة بتناول الشاي الأخضر والبحت في فوائده الصحية.

يصنع الشاي الأخضر من أوراق نبتة تحرف باسم زهرة Camellia-ensis، وهي شجيرة كبيرة تنمو بحرية في كافة أنحاء آسيا، والشرق الأوسط، وأفريقيا. هناك العديد من التروبيات المختلفة للشاي الأخضر، التي يمكن أن تعتمد على الظروف المختلفة لإنتاجها، طرق معالجتها، ووقت حصادها. يعالج الشاي بأقل كمية ممكنة من أكسدة الأوراق غير المختمرة. عند معالجة الشاي، تحتوي الأوراق المختمرة جداً على كمية قليلة من polyphenol والمزيد من الكافيين، الشاي الأخضر، الذي لم يختمر، يحتوي على كمية عالية من polyphenols وكمية أقل من الكافيين.

وتعد المواد الكيميائية Polyphenols المتوفرة في الشاي الخضراء مكتظة بمانعات التأكسد التي تضر العديد من الفوائد الصحية. ويعتقد بأن الشاي الأخضر أكثر فعالية من فيتامين ج، الذي يسبب الطعام المر للشاي الأخضر. يحتوي الشاي الأخضر على القلويدات مثل theobromine، الكافيين، وtheophylline، المسئول عن تأثيراته المنبهة.

في السنوات الأخيرة كان هناك العديد من التقارير حول الفوائد الصحية المختلفة التي يك إدراكها من تناول الشاي الأخضر، بالاستناد إلى التقارير القصصية والحسابات التاريخية. لكن الباحثين دونوا الآن بدراسة منافع الشاي الأخضر جديداً، وخصوصاً polyphenols، في منع ومكافحة المرض عند البشر.

تقليل مخاطر السرطان في بلدان مثل اليابان، حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تقليل مخاطر السرطان

في بلدان مثل اليابان، حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

تكاثر الخلايا السرطانية. حيث يستهلك السكان الشاي الأخضر بشكل منتظم. أظهرت الدراسات بأن نسبة سرطان تراجعت. بالرغم من أن البحوث لم تثبت بشكل قاطع بأن الشاي الأخضر هو المسئول عن تراجع هذه النسبة، ويعتقد الباحثون بأن polyphenols يمكن أن يساعد على قتل خلايا السرطان ويوقف

6 خطوات للتحكم بالزكام

زكام بسيط يمكن أن يترك في مزاج سيء وكئيبي. عموماً، يمكن أن يستغرق الزكام العادي أسبوعاً واحداً قبل أن تشعر بالتحسن. وخلال هذا الوقت، هناك العديد من الأمور التي يمكنك أن تقوم بها للشفاء من أعراضه والشعور بالتحسن.

1. شوية الدجاج. أنها حقاً ناجحة وفعالة في تخفيف أعراض البرد والزكام. وهناك العديد من الدراسات التي تثبت ذلك. بالإضافة فهي مغذية ولذيذة ومفيدة، وتتمتع الإصابات بالتحسن. كذلك فهي تخفف من التهابات الحلق والأنف والمجاري التنفسية بشكل عام.

2. الماء المالح. إن غسل الأنف بالماء المالح يساعد على تخفيف الاحتقان ويخلصك من البكتيريا الموجودة في الأنف. سيحسن التنفس أيضاً بعد الغسل. احرص على أدائه مرتين في اليوم.

3. تناول السوائل. الماء، العصير، والشاي كلها مشروبات تساعد في تخفيف الاحتقان وتمد الجسم بالسوائل الضرورية التي تقلل من كثافة الاحتقان وتساعد على التنفس بسهولة أكثر.

4. وضع وسائد إضافية.