

هل تعاني من مشكلة ضعف وتساقط الشعر؟



الصداع، الدوخان، بلع البحر، الروبيان، البندق، والمحار. بينما يمكن أن تؤدي الكميات المفرطة من الفارصين إلى فقدان الشعر في النهاية. لذا من الأفضل التمسك بحمية تحتوي على الفارصين أو تناول مكمل غذائي.

البطاطا: قد يكون من المفري جدا تناول المأكولات الجاهزة، لكن الأطعمة الدهنية تعد من أسوأ المنبئين في مشكلة فقدان الشعر. إذا كنت تشتهي الزغر والبطاطس المقلية، فإن أفضل طريقة هي إعداده بنفسك، مع تقطيع البطاطس بقشرها وخبزها في الفرن. بالإضافة جربي تحديد الأطعمة السكرية والكثيرة التوابل والباردة. هذه الأطعمة يمكن أن تثقل كاهل جسمك وتسبب المشاكل الصحية.

في مستوى صحي، فالأوكسجين يتوزع بشكل صحيح، وهذا يعني فروة رأس صحية، الأمر الذي يسرع نمو الشعر. إضافة الحديد إلى حميةك لا يعني أنك يجب أن تتناولوا قطعة كبد كل يوم، لكن عندما تشتهي حلوى لذيذة، فذكرى الثمار المجففة (مثل الزبيب) وعصير الكرز الكلتز بالهيدروجين، كذلك البيض؛ التمر؛ الخضار الورقية اللينة؛ والحليب الكاملة. لتحسين امتصاص الحديد تناول فيتامين ج، وهو متوفر في ثمار مثل البرتقال والفاصوليا والليمون.

الكرب الصغرى: قد لا تكون السيليكات من الكلمات الشائعة التي تسمعها (ولكن الأطعمة التي تحتوي عليها تمنع تساقط الشعر). إذا كنت ترغبين في الترويج لنمو الشعر ومنع خسارته فمن الضروري أن تكون السيليكات على قائمة طعامك. يستعمل الجسم السيليكات لامتصاص الفيتامينات والمعادن. تتوفر السيليكات في الكرف الصغرى وقشرة الخبز، الفلفل الحار والخضراء، والبطاطا، فذكرى بأم ناكلها نيئة. المأكولات البحرية:

يعاني العديد من الأشخاص الذين يفقدون شعرهم من نقص في مادة الفارصين (الزئبق). يلعب الفارصين دورا رئيسيا في العديد من وظائف الجسم، من إعادة إنتاج الخلية إلى التوازن اليومي، وكل هذه الوظائف تؤثر على نمو الشعر. ولكافة هذه المشكلة، تناول أطعمة غنية بالفارصين مثل اللحوم

إذا كنت لا تحبين زيارة صالون الشعر، ومع كل تدمرين من شكل وضعف شعر في كل مرة تمرين من أمام المرآة فانت بلا شك قلقة بشأن مشكلة فقدان الشعر. سواء كان شعرك طويلا أو قصيرا الشعر الخفيف أو المتساقط يعد مشكلة كبيرة، ولكن هل تعرفين بأن هناك أنواع معينة من الأطعمة تساعد على منع تساقط الشعر وتمنحك فروة صحية. إليك بعض من هذه الأطعمة لك وله:

السمك والبيض والبقول: الشعر مصنوع من البروتين أوليا، لذا، فمن المعقول أن تناول حمية غنية بالبروتين ستساعدك على الاحتفاظ بشعر صحي. ولكن تناول شريحة من السمك كل يوم لن يساعدك. الحمية العالية الدسم ستؤدي إلى ارتفاع مستويات التستوستيرون، الأمر الذي يسبب فقدان الشعر -- لذا فالسمك ليست من بين الأطعمة التي تمنع فقدان الشعر. تمسكي بالبروتين الأكثر طراوة مثل السمك (الذي يملك العديد من الفوائد الصحية)، الدجاج، كبد العجل، الخيمرة، الجبن قليل الدسم، البيض، اللوز، البقول، واللين. أما إذا كنت تهمين لوزك فحليب الصويا والتوفو غنيان بالبروتين ومنخفضان في الدهون المشبعة.

الحديد يلعب دورا رئيسيا في تصنيع الهيموغلوبين، جزء الدم الذي يحمل الأوكسجين إلى الأعضاء والأنسجة في جسمك. عندما يكون هيموغلوبينك



الطب والحياة

وسائل صحية للحماية منه

التهاب الجيوب الأنفية.. أسبابه وعلاجه



من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

من 100 نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمسدود تشايشي وقوع التهاب، الجيوب الأنفية مسببة العدوى. تفريغ احتجاز الجيوب الأنفية (انظر لاحقا). كما يمكنك تحسين الأمر بالتدليك بشكل رقيق من الأنف، إذ إن التدليك القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية. والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سد الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، العدوى المخرية للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

ضارة، كما أنها لا تسبب في حدوث المشاكل عندما تغلغل نحو الجيوب الأنفية، ما دامت تنحدر بعد تغلغلها نحو الأنف مجددا. ولكن، إن كانت ممرات تفريغ الجيوب الأنفية مسدودة، فإن البكتريا تتكاثر مسببة العدوى. ولذلك فإن انسداد قنوات التفريغ الرقيقة للجيوب الأنفية، هو السبب الرئيسي في حدوث التهاب الجيوب الأنفية، وإعادة فتح ممرات التفريغ هو مفتاح العلاج.

أمراض التهاب الجيوب الأنفية سوف يمكنك من تقليل فرص ظهور الحالة لديك- وحتى إن تعرضت لهجمة التهاب الجيوب الأنفية، فإني ستعود على علم بالكيفية التي تعجل فيها بالشفاء ونقل من أخطار المضاعفات. الجيوب الأنفية sinus هي حجيرات مملوءة بالهواء توجد داخل عظام وجهك. ولأنها تحيط بالأنف، فإنها تعرف أيضا باسم الجيوب المحاذية للأنف paranasal sinuses. ولدى كل منا أربعة أزواج من الجيوب (انظر الشكل). ويظهر كل من هذه الجيوب، وبغضاب يفرز المخاط. وعندما تكون سليم الجسم، فإن المخاط، السائل اللزج الذي يصيب في الجيوب نحو الجزء الأعلى من الأنف. ولكن، وعندما تلتصق الجيوب الأنفية، يصبح المخاط ثخينا ولزجا، وذلك لا يمكنه المرور من الفتحات الصغيرة جدا المسماة ostia. التي تقود نحو الأنف. وبهذا يتراكم السائل في الجيوب، وبذلك إلى زيادة الضغط وحدوث الألم- وهذا يصيب مصابا بالتهاب الجيوب الأنفية.

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

أسباب التهاب الجيوب الأنفية التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد ولدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية. هذه البكتريا في الأنف ليست

استشارات صحية



العتش والسكري

أصبحت بمرض السكري منذ عامين وأتناول العلاج يوميا، لكنني أعاني من العتس. هل يعني ذلك أن السكري غير منضبط أو أن العلاج غير كاف؟

الشعور بالعتش الشديد قد يكون أحد أعراض عدم انضباط تعامل أعضاء الجسم مع السكر، أي نتيجة لارتفاع نسبة السكر في الدم. والسبب أن ارتفاع نسبة السكر في الدم يعني ارتفاع كمية السكر التي تصل إلى عمليات التصفية والتفقيه، التي تجري طبيعيا في الكلى. وعادة ما تحاول الكلى جهدا في منع تسرب السكر مع سائل البول الخارج من الكلى، نتيجة عملية تصفية الدم، لكن قدرتها محدودة حال ارتفاع نسبة السكر في الدم. وهو الأمر الذي يؤدي إلى وجود كميات عالية من السكر في البول. ولأسباب فسيولوجية معقدة، لا تستطيع الكلى السماح للبول بالخروج منها حال تشبعها بالسكر، إلا مع إفراز كميات عالية من الماء. أي بعبارة أكثر شمعية، لا تستطيع الكلى السماح بإخراج بول ذي حلاوة زائدة في الطعم. وهو ما يعني تلقائيا خسارة كميات من الماء مع البول. ولذا يلاحظ مريض السكري، أن زيادة كميات البول يعيقها حصول زيادة الشهوة بالعتش، والرغبة في شرب الماء، وذلك التعويض

لنقص في ماء الجسم. لكن هذا ليس السبب في مرض السكري، بل العتس، بل ثمة أسباب أخرى. ولعل من أهمها وجود جفاف ونقص في كمية الماء بالجسم، بما لا يفي بالاحتياجات اليومية من السكر، كما يحدث عند ارتفاع حرارة المشقة برمتها. وحينما تكون ثمة اضطرابات في شرب الماء، أو ربما اضطرابات هرمونية عدة. وقد يكون الأمر لا علاقة له أيضا بنقص كمية الماء في الجسم، بل ربما نتيجة لزيادة تناول المأكولات المالحة، أو للرغبة الطاغية في تكرار شرب الماء، أي كنوع من الوسواس القهري. ولذا تختلف وسيلة العلاج، أو العمل على التغلب على الشعور بالعتش في كل هذه الحالات. وحينما يكون السبب هو اضطرابات نسبة سكر الدم، فإن العلاج موجه نحو ضبط نسبة السكر في الدم بالدرجة الأولى، لأن تحقيق ذلك يزيل المشقة برمتها. وحينما تكون ثمة اضطرابات في إفراز هرمونات معينة من الدماغ، معنية بالعتش وشرب الماء، فإن الحل هو قطع تناول الماء، حتى تعتدل آلية إفراز هذا الهرمون من الدماغ. أما حال كثرة شرب الماء بصفة قهريّة، مع عدم تسبب ذلك بأي اضطرابات في كيمياء الدم، فإن الأمر يترك للإنسان دونما تدخل طبي.

لتسهيل المخاط وغسل الجيوب الأنفية. تجنب مضادات الستيامين. إنها عظيمة للحساسية، وعند سيلان الأنف في نزلات البرد، إلا أنها تزيد من تخثر المخاط، الذي يصعب تفريغه، وهذا هو آخر الأمور التي ترغب فيها لدى الإصابة بالتهاب الجيوب.

كمادات دافئة على وجهك قد تخفف من الألم. والأدوية المخففة للالام التي تباع من دون وصفة طبية مثل الأسبرين، أو الاستامينوفين تساعد في تخفيف الألم، والحمى.

المضادات الحيوية

قد تصاب بالتهاب الجيوب الأنفية إذا توضع في قائمة أولى علاجات التهاب الجيوب الأنفية. ولكن وبغضف العلاجات التفريغية والصحافية المتتالية فإن غالبية المصابين بالتهاب الجيوب الأنفية يتعافون بتسلمهم المضادات الحيوية، فيما يقوم أغلب الأطباء بتزويدها لهم. وبالعقل فقد شككت المضادات الحيوية خطوة عظمى إلى الأمام في علاج التهاب الجيوب الأنفية - إلا أنها لا تؤدي ميمتها إلا إذا تم التوصل إلى عملية تفريغ جيدة للجيوب. وإن تم التوصل إلى تفريغ جيد فليس هناك ضرورة للمضادات الحيوية. ورغم وجودها فإن المضادات الحيوية لها نواقص محتملة. إذ إنها يمكن أن تثير ردات فعل حساسية أو تقود إلى ظهور أعراض جانبية. كما أن الاستعمال المتزايد للمضادات الحيوية أدى إلى انتشار البكتريا المقاومة للمضادات الحيوية (البكتريا المقاومة). وأخيرا فإن الكثير من هذه الأدوية عالي التمن.

يتبع العدد القادم

العلاج: التفريغ الكثير من المصابين بالتهاب الجيوب الأنفية سيفشون بسرعة نهائيا، من دون تناول المضادات الحيوية، بل وببساطة باتباع طريقة التفريغ. وفي ما يلي ما يجب عليهم عمله:

اشرب كميات كبيرة من الماء، فالتروية المائية تساعد على إبقاء المخاط خفيفا وسائلا. تشقق الخبز. استحم فترة أطول في المرش الدوش الحار. اغل الماء في إبريق، كل صبه في قدر، وانحن فوق القدر بعد تغطية رأسك بمنشفة، استنشق البخار. وحشي الشفاي الحار أو شوربة الدجاج تكون مساعدا، والعناصر السرية هنا هي في الخبز. حاول أن تتنشق البخار 3 إلى 4 مرات يوميا.

تم ورأسك مرتفع. إن كان الألم لديك في جانب واحد فقط، تم بوضع جانب وجهك الخالي من الألم على الوسادة. استخدم منضبات الاحتقان. فالحبوب الخاصة على مواد pse-phenylephrine أو doephrine أو rine مساعدا جدا، إلا أنها تقود في أحيان كثيرة إلى رفع ضغط الدم، وتسبب نفضات وتصيبك بالأرق. إلا أن بخاخات (سبراي) الأنف الحاوية لـ phenylephrine أو oxymetazoline ليس لديها هذه الأعراض الجانبية. ولكن إن أكثر استعمالها ولفترة طويلة فقد يؤدي ذلك إلى تخريش الأنف أو أن تصبح معتمدا دائما عليها.

استشر الطبيب حول وصفات البخاخات الحاوية على الاسترويدات، خصوصا إن كنت تعاني من الحساسية أو إن كان التهاب الجيوب الأنفية لديك من النوع «العنيد». استعمل بخاخات الماء المالح

التورم أو الارتشاح الذي يصيب الساقين أو الكاحلين (lower limb oedema) يجعلها تبدو منتفخة وثقيلة الوزن. إن الآلية الطبيعية لجعل الإنسان تجعل السوائل في جميع أنحاءه تتحرك بصورة سلسة بين الدم والأنسجة، لكن عندما يكون هناك ضغط زائد على أوردة الساقين، تدفع السوائل خارج الدم نحو الأنسجة. وتعتبر الالتهاب الأرضية أكثر الأسباب شيوعا، نتيجة الوقوف لفترات طويلة؛ مما يولد ضغطا أكبر على أوردة الساقين؛ فيؤدي إلى تجمع السوائل في الأنسجة، ويظهر التورم. وينتفخ الآلية يصيب التورم الكبار في السن بسبب التغيرات التي تطرأ على الأوردة مع التقدم في العمر. وغالبا ما يكون تورم الساق أيضا أحد علامات قرب موعد الدورة الشهرية. ويعود ذلك إلى أن درجة التسرب من الأوردة الصغيرة تزداد دون أسباب معلومة، كما تتورم الساق أثناء فترة الحمل، ويعود ذلك، بصفة أساسية، إلى ازدياد ضغط الرحم، الذي يزداد حجمه خلال فترة الحمل على الأوردة، مما يبطئ عودة الدم من أوردة الساق إلى القلب. ومن الأسباب الأخرى الشائعة، داء دوالي الساقين الذي يبطئ أيضا من رجوع الدم إلى القلب. وعلى الرغم من أن حالة تورم الساقين ليست من الحالات الطارئة في الأحوال العادية، إلا أنها قد تكون مؤشرا مهما لحدوث جلطة في القلب، أو الإصابة بعدوى في الساق، أو حدوث هبوط في عضلة القلب. كما يصاحب مرضى الكبد والكلى بتورم الساقين كجزء من المرض. وقد يكون تورم الساقين علامة على سوء التغذية، أو وجود مرض في الأمعاء. ويصاحف رفع القدمين فوق مستوى القلب أثناء الجلوس، أو أثناء النوم، في التخفيف من حدة التورم، كما أن من المهم ارتداء الجوارب الضاغطة التي لها الكثير من الفائدة في هذا الأمر. ويساعد السير في تحسين التورم الناتج عن دوالي الساقين، أما بالنسبة للمصابين بمرض السمنة، ففي إنقاص الوزن فائدة كبيرة في علاج المشكلة. كما يفيد تغير النظام الغذائي، وبالأخص التقليل من تناول الملح في الطعام. وفي بعض الحالات، يتم تناول مدرات البول تحت إشراف طبي، لزيادة معدل إخراج السوائل الزائدة من الجسم

الحمية الغذائية قليلة الكربوهيدرات.. الأفضل لمرضى السكري

تخفف نسبة كبيرة الحاجة لتناول الأدوية في دراسة مقارنة اجراها باحثون اميريكيون في جامعة ديوك واستمرت ستة اشهر، لتبين من انواع الحمية الغذائية التي تحتوي على ثلاث مرات اكثر في حالات المرض بالسكري من النوع الثاني، أظهر أن الحمية الغذائية الكافية في كربوهيدرات لها قيمة منخفضة من مؤشر الدالة السكرية glycemic index، تؤدي إلى تحسين كبير جدا في عملية ضبط سكر الدم. ومؤشر الدالة السكرية، هو مؤشر بالأرقام يعنى لكل نوع من الغذاء هذا بالسكري. ويتحدد هذا المؤشر بمقدار متوسط الزيادة في مستويات الجلوكوز، بعد تناول الانسان لذلك الغذاء. وقال غريك ويستمان مدير البرنامج الطبي حول نمط الحياة في الجامعة ان الدراسة أظهرت أن المرضى المصابين بالسكري من النوع الثاني، الذي يصيب البالغين من الكبار في العادة، الذين تناولوا كربوهيدرات مؤشر الدالة السكرية فيها متوسطا، فقد قلوا إلى حد كبير من تناول ادوية لعلاج السكري، بل وتخلوا تماما عنها في بعض الاحيان. وفي الدراسة التي نشرت في مجلة "نيوتريشن اند ميتابوليزم" المعنية بدراسات التغذية والتبديل الغذائي (الأبيض) في شهر يناير الحالي، قال الباحثون ان "النظام الغذائي من اللوات الذي يكون مؤشر الدالة السكرية فيها منخفضة، هي الأفضل في ضبط مستوى سكر الدم".

وبعد متابعة وقياس مستوى سكر الدم، وجد العلماء تحسنا يصل إلى ثلاثة مرات أكثر في حالات المرض بالسكري من النوع الثاني عند اتباع هذا النوع من الحمية الغذائية. وقالوا ان هذا يمثل علامة بارزة يمكن للطبيب المعالج فيها تحديد حد امين: ارشاد المريض نحو اتباع نظام غذائي محدد، او ترويده بصفة لادوية. وفي الدراسة قسم 84 متطوعا من المصابين بالسمنة بالسكري من النوع الثاني، الي مجموعتين بشكل عشوائي. واتبعت كل مجموعة اما نظاما غذائيا من الكربوهيدرات القليلة (اقل من 20 غراما منها في اليوم)، واما نظاما غذائيا منخفض

تخفف نسبة كبيرة الحاجة لتناول الأدوية في دراسة مقارنة اجراها باحثون اميريكيون في جامعة ديوك واستمرت ستة اشهر، لتبين من انواع الحمية الغذائية التي تحتوي على ثلاث مرات اكثر في حالات المرض بالسكري من النوع الثاني، أظهر أن الحمية الغذائية الكافية في كربوهيدرات لها قيمة منخفضة من مؤشر الدالة السكرية glycemic index، تؤدي إلى تحسين كبير جدا في عملية ضبط سكر الدم. ومؤشر الدالة السكرية، هو مؤشر بالأرقام يعنى لكل نوع من الغذاء هذا بالسكري. ويتحدد هذا المؤشر بمقدار متوسط الزيادة في مستويات الجلوكوز، بعد تناول الانسان لذلك الغذاء. وقال غريك ويستمان مدير البرنامج الطبي حول نمط الحياة في الجامعة ان الدراسة أظهرت أن المرضى المصابين بالسكري من النوع الثاني، الذي يصيب البالغين من الكبار في العادة، الذين تناولوا كربوهيدرات مؤشر الدالة السكرية فيها متوسطا، فقد قلوا إلى حد كبير من تناول ادوية لعلاج السكري، بل وتخلوا تماما عنها في بعض الاحيان. وفي الدراسة التي نشرت في مجلة "نيوتريشن اند ميتابوليزم" المعنية بدراسات التغذية والتبديل الغذائي (الأبيض) في شهر يناير الحالي، قال الباحثون ان "النظام الغذائي من اللوات الذي يكون مؤشر الدالة السكرية فيها منخفضة، هي الأفضل في ضبط مستوى سكر الدم".

وبعد متابعة وقياس مستوى سكر الدم، وجد العلماء تحسنا يصل إلى ثلاثة مرات أكثر في حالات المرض بالسكري من النوع الثاني عند اتباع هذا النوع من الحمية الغذائية. وقالوا ان هذا يمثل علامة بارزة يمكن للطبيب المعالج فيها تحديد حد امين: ارشاد المريض نحو اتباع نظام غذائي محدد، او ترويده بصفة لادوية. وفي الدراسة قسم 84 متطوعا من المصابين بالسمنة بالسكري من النوع الثاني، الي مجموعتين بشكل عشوائي. واتبعت كل مجموعة اما نظاما غذائيا من الكربوهيدرات القليلة (اقل من 20 غراما منها في اليوم)، واما نظاما غذائيا منخفض

تخفف نسبة كبيرة الحاجة لتناول الأدوية في دراسة مقارنة اجراها باحثون اميريكيون في جامعة ديوك واستمرت ستة اشهر، لتبين من انواع الحمية الغذائية التي تحتوي على ثلاث مرات اكثر في حالات المرض بالسكري من النوع الثاني، أظهر أن الحمية الغذائية الكافية في كربوهيدرات لها قيمة منخفضة من مؤشر الدالة السكرية glycemic index، تؤدي إلى تحسين كبير جدا في عملية ضبط سكر الدم. ومؤشر الدالة السكرية، هو مؤشر بالأرقام يعنى لكل نوع من الغذاء هذا بالسكري. ويتحدد هذا المؤشر بمقدار متوسط الزيادة في مستويات الجلوكوز، بعد تناول الانسان لذلك الغذاء. وقال غريك ويستمان مدير البرنامج الطبي حول نمط الحياة في الجامعة ان الدراسة أظهرت أن المرضى المصابين بالسكري من النوع الثاني، الذي يصيب البالغين من الكبار في العادة، الذين تناولوا كربوهيدرات مؤشر الدالة السكرية فيها متوسطا، فقد قلوا إلى حد كبير من تناول ادوية لعلاج السكري، بل وتخلوا تماما عنها في بعض الاحيان. وفي الدراسة التي نشرت في مجلة "نيوتريشن اند ميتابوليزم" المعنية بدراسات التغذية والتبديل الغذائي (الأبيض) في شهر يناير الحالي، قال الباحثون ان "النظام الغذائي من اللوات الذي يكون مؤشر الدالة السكرية فيها منخفضة، هي الأفضل في ضبط مستوى سكر الدم".

وبعد متابعة وقياس مستوى سكر الدم، وجد العلماء تحسنا يصل إلى ثلاثة مرات أكثر في حالات المرض بالسكري من النوع الثاني عند اتباع هذا النوع من الحمية الغذائية. وقالوا ان هذا يمثل علامة بارزة يمكن للطبيب المعالج فيها تحديد حد امين: ارشاد المريض نحو اتباع نظام غذائي محدد، او ترويده بصفة لادوية. وفي الدراسة قسم 84 متطوعا من المصابين بالسمنة بالسكري من النوع الثاني، الي مجموعتين بشكل عشوائي. واتبعت كل مجموعة اما نظاما غذائيا من الكربوهيدرات القليلة (اقل من 20 غراما منها في اليوم)، واما نظاما غذائيا منخفض

تخفف نسبة كبيرة الحاجة لتناول الأدوية في دراسة مقارنة اجراها باحثون اميريكيون في جامعة ديوك واستمرت ستة اشهر، لتبين من انواع الحمية الغذائية التي تحتوي على ثلاث مرات اكثر في حالات المرض بالسكري من النوع الثاني، أظهر أن الحمية الغذائية الكافية في كربوهيدرات لها قيمة منخفضة من مؤشر الدالة السكرية glycemic index، تؤدي إلى تحسين كبير جدا في عملية ضبط سكر الدم. ومؤشر الدالة السكرية، هو مؤشر بالأرقام يعنى لكل نوع من الغذاء هذا بالسكري. ويتحدد هذا المؤشر بمقدار متوسط الزيادة في مستويات الجلوكوز، بعد تناول الانسان لذلك الغذاء. وقال غريك ويستمان مدير البرنامج الطبي حول نمط الحياة في الجامعة ان الدراسة أظهرت أن المرضى المصابين بالسكري من النوع الثاني، الذي يصيب البالغين من الكبار في العادة، الذين تناولوا كربوهيدرات مؤشر الدالة السكرية فيها متوسطا، فقد قلوا إلى حد كبير من تناول ادوية لعلاج السكري، بل وتخلوا تماما عنها في بعض الاحيان. وفي الدراسة التي نشرت في مجلة "نيوتريشن اند ميتابوليزم" المعنية بدراسات التغذية والتبديل الغذائي (الأبيض) في شهر يناير الحالي، قال الباحثون ان "النظام الغذائي من اللوات الذي يكون مؤشر الدالة السكرية فيها منخفضة، هي الأفضل في ضبط مستوى سكر الدم".

تخفف نسبة كبيرة الحاجة لت