



تمارين للعين بعد استخدام الكمبيوتر فترات طويلة

أدر رأسك عنه وركز النظر على أي شيء يبعد عنك عشرين قدماً (6 أمتار) فهذا يغيّر البعد البؤري لعنسة العين ، وهذا يعد إلزامياً للعين المجهدة.

الخطوة الثانية:-

أغمض العينين واقتحهما بتتابع سريع لمدة عشرين مرة متتالية، وذلك لترطيبهما.

الخطوة الثالثة:-

حسب اتساع الوقت لديك قم بالمشي عشرين خطوة، بعد كل عشرين دقيقة من الجلوس في وضع واحد. فهذا التمرين يساعد على تنشيط الدورة الدموية لكامل الجسم .

الجلوس على مكتب ومشاهدة الكمبيوتر لفترات طويلة له أثر سلبي على النظر وللوقاية من هذه الأعراض توجد تمارين للعين ينصح بها أطباء العيون.. فالتمرينات تساعد على توفير المرونة للعين فقد ترتخي عضلات العين وتفقدها بالتمارين الخاطئة مثل التركيز لفترات طويلة على نقطة معينة كالكتاب أو لوحة الحاسوب أو غيرها. كما أن التمارين المعينة للعين تساعد على إزالة التوتر عن العين والمحافظة على رطوبتها وانسياب الدم المحمل بالأوكسجين والعناصر الغذائية فيها ما يساعد في المحافظة على صحة الإبصار.

الخطوة الأولى :-

كلما مرت عشرون دقيقة من النظر المستمر على شاشة الجهاز



أنت تسأل ونحن نجيب

إعداد / د. أميمة



س: هل تؤدي السمنة إلى العقم؟

فاطمة الجندوحي / أيبين

ج - هناك كثير من السيدات البيديتات خصوبتهن جيدة وقدرتهن على الحمل جيدة كذلك . لكن السيدة البيديتة عندما تشكو من مشكلة تأخر الحمل ننصحها عادة بتخفيف الوزن لأن من الأمور المعروفة للأنثى أن توازن هرمونات الجسم تتأثر بزيادة الوزن ومنها هرمونات الخصوبة . وقد تتزامن زيادة الوزن مع حالة P.C.O وفي هذه الحالة أيضاً تكون زيادة الوزن عاملاً إضافياً لجعل الحمل أكثر صعوبة إضافة إلى المرض نفسه، كما أنه من المعروف أن مرض PCOS يمكن أن يصيب السيدة البيديتة أكثر، وهناك بعض السيدات لا تظهر عليهن أعراض المرض إلا بعد زيادة الوزن.

س: سائل يقول هل فعلا ان البطاطس المسلوقة تساهم في تخفيف الوزن؟

منى نجيب / عدن

ج- بالنسبة للبطاطس المسلوقة لا تساهم في خفض أو إنقاص الوزن لأنها تعتبر مصدراً من مصادر الطاقة كونها كربوهيدرات لكنها أفضل بكثير من البطاطس المقلية التي تحتوي على نسبة كبيرة من الزيت وبالتالي فإنها عالية في السعرات وتزيد الوزن وعموماً انصحك بتناول البطاطس المسلوقة ولكن بالقدر ذاته لا تزيد الكمية، صحيح أنها أفضل من المقلية لكن كثرتها تزيد الوزن لأنها نشويات .

س: هل صحيح أن أخذ أقراص منع الحمل يؤخر الحمل عندما تتوقف السيدة عن استعمالها؟

أمل صالح / عدن

ج- قد تحتاج السيدة إلى فترة أطول لحديث الحمل عند توقفها عن أخذ هذه الحبوب وقد يتأخر الحمل لنفس السبب الذي أحدث الخلل في إفراز الهرمونات في جسدها، وليس حبوب منع الحمل ذاتها. أما عن الادعاء بأن الدورة الشهرية قد تنقطع نهائياً بعد استعمال حبوب منع الحمل لمدة طويلة، ثم التوقف عن استعمالها، فالحقيقة أن هناك أسباباً أخرى يجب تشخيصها وليس لحبوب منع الحمل أي علاقة بانقطاع الدورة سوى الصدفة. ويجب أن نلفت النظر هنا إلى أن أخذ حبوب منع الحمل يساعد حوالي 50٪ في تحسين حالات التهابات الحوض المزمنة والتي هي من أسباب تأخر الحمل. أي أن حبوب منع الحمل في هذه الحالة تساعد بطريقة غير مباشرة على تحسين القدرة على الحمل.

س - ما طرق تشخيص حصوات المرارة ؟

محمد فؤاد / عدن

ج- هناك طرق متعددة لتشخيص الحصوات المرارية فهي قد تكون صامتة بدون أعراض، والتشخيص قد يتم بطريق المصادفة عند تشخيص مرض آخر، أو تكون ذات أعراض وتظهر بشعور المريض بالألم شديدة في منطقة البطن وتشخص بإحدى الطرق الآتية: إما بالتصوير بالموجات فوق الصوتية، والتي يتم فيها استخدام موجات صوتية ذات ترددات عالية تخلق صورة للأعضاء الداخلية، أو الأشعة السينية إذا كانت الحصوات ظليلة على الأشعة (وهذه نسبة نادرة). وإما بطرق أخرى كالتصوير الطبقي المحوري وغيرها من الطرق التي يتم اللجوء إليها في حالات خاصة. وأيضاً هناك اختبارات الدم، وتستخدم لتحديد ما إذا كانت هناك علامات للعدوى أو انسداد القناة المرارية أو اليرقان، أو التهاب البنكرياس.

الكدمات



قرص الملائكة "

الأعراض والعلامات

ألم وتورم في المنطقة المصابة ، مع تغير لون الجلد في المنطقة المصابة إلى اللون الأزرق المائل إلى الاحمرار .

العلاج

هدف علاج الكدمات هو خفض سرعة سريان الدم بواسطة التبريد والضغط الخفيف (رباط ضاغط) مع مراعاة ما يلي :

- رفع العضو المصاب وإسناده في الوضع الأكثر راحة .

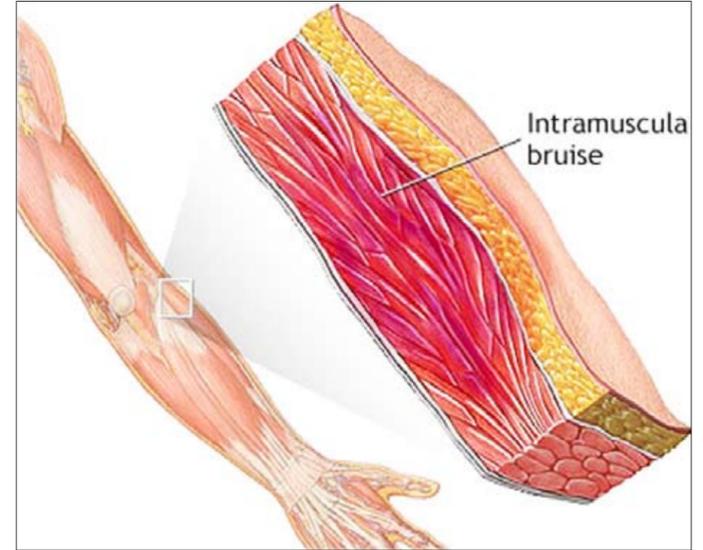
- وضع كمادة باردة على المنطقة المصابة لمدة 30 دقيقة لمدة يومين لتخفيف النزيف والحد من التورم ، وبعد ذلك يتم وضع كمادة دافئة .

- نقل المصاب لأقرب مركز طبي لعرضه على الطبيب المختص إذا لزم الأمر .

الطب البديل

ينصح باستخدام التالي :

- صبغة الألفية yarrow flower : يتم رش القليل منها على المنطقة المصابة عدة مرات



وتمنع حدوث الجلطة (مثل بعض الملاحق الغذائية أو الإضافات التكميلية الغذائية (كزيت السمك وفيتامين هـ والزنك واليود) ، قد تسبب حدوث الكدمات إذا أخذت جنباً إلى جنب مع أدوية سيولة الدم .

حدوث الكدمات بسهولة عند كبار السن

مع تقدم العمر يرقّ الجلد ، وأحد أسباب ذلك هو أن الطبقة الدهنية المبطنة للجلد (التي تحمي أوعية الجلد الدموية من الإصابة) تقل سمكاً مع تقدم العمر . أيضاً مع تقدم العمر تصبح الأوعية الدموية أكثر رقة لأن النسيج الذي يساعد على دعمها يضعف .

كما أن التعرض المفرط لأشعة الشمس يمكن أن يضعف جلدك (شيخوخة الجلد) إلى حد ماثل لكثير السن ما يجعلك أكثر عرضاً للكدمات، قد تكون سهولة الكدمات في بعض الناس راجعة إلى عوامل وراثية، وفي بعض الأحيان تكون سهولة الكدمات مؤشراً على نقص في الفيتامينات أو الإصابة بجلطة دموية .

ومع أن سهولة الكدمات أكثر شيوعاً بين كبار السن إلا أن هناك أشخاصاً خصوصاً النساء يعانين سهولة الكدمات على مدى طول العمر، وبسبب غير معروف يصاب هؤلاء الأشخاص تماماً فيما عدا ذلك بكدمات لا ضرر أو خوف منها، في منطقة العضد والفخذين والردفين تسمى بـ

الكدمة عبارة عن نزيف داخلي يتسرب عبر الأنسجة من دون أي قطع للجلد، فيغير لون الجلد في المنطقة المصابة إلى اللون الأزرق المائل إلى الاحمرار .

تشكل الكدمة

تتكون الكدمة عندما تتجرّ ضربة ما الشعيرات الدموية القريبة من سطح الجلد، الأمر الذي يسمح بتسرب كمية من الدم إلى أنسجة ما تحت الجلد ، وهذا الدم المحصور أو المحتبس يظهر على هيئة علامة سوداء أو زرقاء وفي بعض الأحيان تكون على هيئة نقط دقيقة حمراء أو بقع حمراء .

المواقع المثالية لحدوث الكدمات

- الذراعان .

- الأرجل .

الأسباب

تحدث بسبب السقوط من أعلى ، أو نتيجة الضرب ، أو التواء المفصل ، أو الكسور ، أو أمراض الدم أو مشاكل في تخثر الدم (شذوذ وظيفية صفائح الدم) أو وجود مرض خطي جلدي .

بعض الأدوية (التي تعمل على سيولة الدم

العلاج الطبي لدوالي الخصيتين لا يعيد الخصوبة

نشر حديثاً في مجلة لانست الطبية تقرير طبي يفيد أن العلاج الطبي لدوالي الخصيتين عند الرجل لا يعيد الخصوبة ، وحالة دوالي الخصيتين هي عبارة عن تجمع مجموعة من الأوردة المتضخمة داخل كيس الصفن والتي يمكن أن لا يتم اكتشافها إلا من خلال الفحص الروتيني للرجل من قبل طبيبها . وقد وصفها الأطباء بما يشبه كيساً من الديدان وهذه الأوردة المتضخمة التي تشبه دوالي الساقين كان من المعتقد أنها تؤدي إلى ارتفاع طفيف في درجة الحرارة داخل كيس الصفن ما يمكن أن يؤثر على إنتاج الحيوانات المنوية وكذلك حركة وعدد الحيوانات المنوية .

وبناء على تقارير نشرت في مجلة لانست الطبية مفادها أن 15 ٪

من الرجال يعانون من هذه الحالة

كما وجد أن 25 ٪ من الرجال

الذين يراجعون عيادات العقم

يتم تشخيصهم بوجود دوالي في

الخصيتين ويصحون بإجراء جراحة

ليتم ربط هذه الأوردة المتضخمة .

وقد توصل الطبيبان Dr. J

hannes L.H Evers في جامعة

Maastricht في هولندا و Dr. John

A. Collins في جامعة McMaster

في هاميلتون - كندا بعد أن أجريا

أبحاثاً على هذا الموضوع إلى أن

هناك دلائل بسيطة جداً على أن

العلاج الجراحي لدوالي الخصيتين

سيزيد من فرص حدوث الحمل لدى

الزوجين وقد قام الباحثان بمراجعة

سبعة أبحاث طبية نشرت في السابق

ولمعرفة إذا كان هناك فائدة من إجراء

عملية ربط دوالي الخصيتين وبعد

ربط المعلومات في هذه الأبحاث السبعة تبين حدوث الحمل لدى 61

حالة من 281 حالة بعد أن تم إجراء جراحة لدوالي الخصيتين عند الأزواج

بينما 50 حالة تم الحمل لديهم من 259 حالة لم يتم أي تدخل جراحي

للأزواج .

وهذا يعني أن هناك نسبة 1 ٪ فقط زيادة في حدوث الحمل عند الأزواج

الذين تم إجراء عملية جراحية لهم عن الحالات التي لم يتم علاجها ،

وخاصة القول أن إجراء العملية لا يحسن من إمكانية حدوث الحمل .

واستمر في القول أنه ... يجب أن تتواصل الأبحاث التي تتعلق في هذا

الموضوع وعلاقته برفع نسبة احتمالية حدوث الحمل حيث وكما قيل " أنه

في الأحوال علاج دوالي الخصيتين يعطي نتائج بسيطة جداً كما أن

بعض الأبحاث اقترحت أن مضار العملية أكثر من منافعتها " .

دكتور Allan له تعليق يستحق تسليط الإضاءة عليه حيث في اعتقاده

الخاص أنه لا يتوقع أن تستمر الأبحاث في هذا المجال بعد ظهور تقنية

أطفال الأنابيب والحقن المجهرية للبيوضات حيث كل ما يحتاجه إنجاب

طفل هو حيوان منوي واحد يتم حقنه في بويضة واحدة . وفي رأيه أن

الأبحاث التي يجب أن تجرى هي المقارنة بين احتمالية حدوث الحمل في

حال إجراء جراحة لدوالي الخصيتين أم إجراء أطفال أنابيب أخذين في

الاعتبار التكلفة المادية ورغبة المرضى .



د. نجيب إيوس

العصائر الطبيعية أفضل سبيل لتنقية جسمك



لذا فإن مشاكل الصحة مزمنة والتعرض للمواد المضرة والسامة الموجودة في البيئة المحيطة وفي الطعام . ولا بد أن نزيل السموم من أجسامنا بانتظام إما بتناول العصائر الطبيعية (التي تريح الهضم والأعضاء التي تعمل كمرشح للسموم من الجسم مثل الكليتين والكلى) ، كما أنها أيضاً تريح الجلد من السموم والكيماويات ، أو عن طريق فقد الوزن فقد ثبت أن فقد دهون الجسم له منافع متعددة حيث أن أكثر السموم في الجسم تتركز في الدهون ، والتحول الغذائي للدهون (عند فقد الوزن) يدفع السموم إلى مجرى الدم حيث يتم التخلص منها .

وفقاً للطب الصيني فإن فعالية الكبد للتخلص من السموم تزيد في فصل الربيع . والتطور الحديث أن اختيار الوقت الصحيح للتخلص من السموم من الممكن أن يؤدي إلى نتائج ملحوظة . وقد أثبتت الدراسات في جامعة جنوب كارولينا أن الجسم يحسن إلى الأبد قدر إنتاج هرمون تنظيم الوزن والمواد الكيميائية الحيوية عندما يصبح اليوم أطول ، وعند التعرض للشمس أكثر . وقد أثبتت الدراسات أن الكبد يكون أفضل في فصل الربيع وهذا يسهل على الجسم أن يعيد الحياة لأجهزته الداخلية وإزالة السموم منها .

بكتريا بأحشاء الناموس تمنع انتشار الملاريا

عرضة للإصابة بعدوى طفيلي الملاريا مقارنة بالناموس الطبيعي الذي لم يتعرض للمضادات الحيوية . وللتأكد من النتائج قام العلماء بإحداث عدوى لناموس بدون بكتريا الأحشاء بالبكتريا لاكتشاف رد الفعل للطفيلي حيث أظهرت النتائج أن موت الناموس المصاب بعدوى البكتريا كان أسرع من الناموس بدون بكتريا الأحشاء .

ويقول العلماء أن الاكتشاف الجديد سيساعد على القضاء على مرض الملاريا حيث أنه من الناحية النظرية يمكن إحداث عدوى ببكتريا الأحشاء بالناموس لزيادة نشاط جهازها المناعي وقصورها لطفيلي الملاريا كذلك تقصير فترة حياتها بحيث لا تكتمل دورة حياة الطفيلي بداخلها .



تعرض للمضادات الحيوية كان أكثر

اكتشف علماء كلية جونز هوبكنز للصحة العامة أن بكتريا بأحشاء ناموس (Anopheles gambiae) يمنع إصابة الناموس بالطفيلي (Plasmodium falciparum) المحدث لعدوى الملاريا للإنسان .

و من المعروف أن طفيلي الملاريا يحتاج للناموس من نوع (Anopheles gambiae) لإكمال دورة حياته حيث ينتقل إليه عندما يتغذى الناموس على دماء أحد المصابين بالملاريا و يبقى بأحشاء الناموس لمدة أسبوعين .

وأجرى العلماء اختبارات على ناموس (Anopheles gambiae) حيث قاموا بالقضاء على البكتريا بأحشاء الناموس باستخدام المضادات الحيوية .

وأظهرت النتائج أن الناموس الذي