



## للحفاظ على نظافة المياه

يراعى عند التعامل مع المياه لكي تبقى نظيفة وخالية من الميكروبات والجراثيم الملاحظات التالية:

- لا تترك زجاجة المياه لفترة طويلة بعد فتحها والشرب منها بدون استخدام؛ لأن البكتيريا المتواجدة في الغم والبيئة من حولنا قد تنشط بها وتكون مصدرا للعدوى.
- اغسل الزجاجات وغطائها بالماء الساخن والصابون عند إعادة ملئها. مع تغييرها من فترة لأخرى.
- يمكنك إضافة بعض العناصر الصحية لكوب الماء الذي تشربه مثل شرائح الليمون أو أوراق النعناع الطازجة أو الزنجبيل المبشور.
- للتخلص من طعم الكلور عليك بصب الماء في إناء كبير وتركه لمدة ساعة تقريبا قبل شربه.
- السوائل بجميع أنواعها: خاصة.

يراعى عند التعامل مع المياه لكي تبقى نظيفة وخالية من الميكروبات والجراثيم الملاحظات التالية:

- لا تترك زجاجة المياه لفترة طويلة بعد فتحها والشرب منها بدون استخدام؛ لأن البكتيريا المتواجدة في الغم والبيئة من حولنا قد تنشط بها وتكون مصدرا للعدوى.
- اغسل الزجاجات وغطائها بالماء الساخن والصابون عند إعادة ملئها. مع تغييرها من فترة لأخرى.
- يمكنك إضافة بعض العناصر الصحية لكوب الماء الذي تشربه مثل شرائح الليمون أو أوراق النعناع الطازجة أو الزنجبيل المبشور.
- للتخلص من طعم الكلور عليك بصب الماء في إناء كبير وتركه لمدة ساعة تقريبا قبل شربه.
- السوائل بجميع أنواعها: خاصة.



## الطب والحياة

### صيام الحامل في الصيف.. قواعد ومحاذير

### أنت تسأل و د. أميمة تجيب

إعداد / د. أميمة



أم محمد / عدن:  
- أنا حامل في الشهر الثامن، ما هي الأغذية التي يفيدني تناولها أثناء الإفطار والسحور والتي تساعدني على تحمل الجوع أثناء نهار رمضان، حيث أنتي من بداية الحمل وأنا أشعر بالجوع على فترات قصيرة، ما هي نصيحتك لي لفطار وسحور مثالي لمثل من هم في حالي؟

بالنسبة للمرأة الحامل أثناء الصيام، يجب الاستماع إلى نصائح طبيب النساء والتوليد الخاص بها في حال إذا سمح لها بالصيام، أو عدمه. ثانياً: الأغذية التي يحتاجها الطفل هي الأغذية الغنية بالكالسيوم، مثل اللبن ومشتقاته المختلفة مثل الجبن والزبادي، والبيض لاحتوائهما على نسبة من الأحماض الأمينية والبروتين التي يحتاجها كل من الطفل والأم. الاهتمام بالسوائل عالية السعرات، مثل العصائر والخضراوات، مثل عصير المانجو، والعب، والجافة، وعصائر الطماطم، والجزر.

- بعض المكسرات مثل اللوز، الذي يساعد على قوة الاحتمال وامداد الجسم بالحيوية والنشاط.
- بعض الأغذية مثل البقول، مثل الفول، الذي يساعد في الشعور بالشبع لفترة طويلة، ومراعاة أن يتم الاستزادة وإضافة لبعض الكميون وزيت الزيتون، وذلك حتى لا تصاب الأم أول الطفل بالانتفاخ.

غادة باكيل:

- ما هي الأخطاء الغذائية التي يجب تفاديها خلال شهر رمضان؟

الأخطاء الغذائية التي يجب تفاديها خلال شهر رمضان:

- اجتناب الأكل بشراهة خلال وجبة الفطور، لأن هذا يؤدي إلى انتفاخ المعدة وحدوث عسر في الهضم، وغازات في البطن، وتراخ في الحركة. هذا إضافة إلى الشعور بالخمول والكسل والنعاس، حيث يتجه قسم كبير من الدم إلى الجهاز الهضمي لإتمام عملية الهضم.
- اجتناب المأكولات المقلية التي تحتوي في نفس الوقت على سكريات ودهنيات (الشياكية - البرويات)، لأنها قد تؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليستيرول وزيادة في الوزن في نهاية هذا الشهر الكريم.
- الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه لأنها تحتوي على كمية مهمة من الألياف الغذائية التي تساعد على انخفاض نسبة الكوليستيرول ونسبة السكريات في الدم وتلعب دور كبير كذلك في إنقاص الوزن والوقاية من القبط - constipation.
- تجنب الاستلقاء أو النوم بعد الأكل، وفي ذلك مضاعفات صحية تؤدي إلى «ترجيع» الطعام أو الحامض المعدي إلى المريء، ومن ثم التهاب جزئه السفلي.

أبو وليد:

- عمري 70 عام، وأعاني من حكة في جميع أنحاء جسدي، لقد رجعت لاختصاصي وقام بفحصي وأفاد أنه لا يوجد أي إصابة. علماً بأنني مريضة سكر، هل لهذه الأعراض علاقة بمرض السكر؟ جزاكم الله خيراً؟

- هناك علاقة جزئية في حالات محددة مع السكري وهذه لها مواضعها مثل حول المهبل وحول العضو الذكري وعند وجود السكري في وضع غير مستقر لكن ما ذكرته ليس له صلة مباشرة وقد يكون عرض مصاحب فينبغي عليك مراجعة طبيب الجلدية.



من العرق؛ حيث تغسل عدة مرات خلال اليوم بالماء العادي وتحفف جيداً، ولا تترك رطوبة سواء من العرق أو الماء؛ حتى لا يحدث أي نوع من أنواع التهابات التي تزداد حدوثها أثناء الحمل.

لسهولة الهضم يستكمل الإفطار يطبق غني بالخضروات الطازجة على شكل سلطة؛ وذلك للمساعدة على الهضم والتزود بالفيتامينات. الحرص على تناول السوائل بكثرة خاصة الماء والعصائر الطازجة في الفترة بين الفطور والسحور، ولا ننسى أن الحامل تحتاج إلى حوالي لتر من الحليب أو مشتقاته ليزودها وجينها بالكالسيوم الضروري لهما، وبالتالي فإن مائدة الإفطار والسحور يجب أن تحتوي على منتج من منتجات الألبان وتقترح سلطة الزبادي أو اللبن الرائب أو الحليب خالي الدسم تناول الفاكهة الصيفية كمصدر للسوائل، مثل البطيخ والعنب والتين لما تحتويه أيضاً من فيتامينات ومعادن طبيعية تجنب الحامل الإمساك.



### أنفلونزا الخنازير تقتل 36 طفلاً أمريكياً



واشنطن/ 4 أكتوبر/ رويترز: أعلنت المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها يوم الخميس أن فيروس أنفلونزا الخنازير الجديد (تش1 إن1) قتل 36 طفلاً أمريكياً.

وأضافت أن 67 في المائة منهم كانوا يعانون من مشاكل طبية ذات خطورة عالية مما زاد خطر إصابتهم بمرض شديد مثل الربو لكن 22 في المائة من الأطفال كانوا تحت سن خمس سنوات وبصحة جيدة. وكتب باحثون في المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها في التقرير الأسبوعي الذي تصدره بشأن الوبائيات والأمراض «تلقت المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها حتى الآن 19 حالة وفاة مرتبطة بأنفلونزا الوبائية لعام 2009 أيه (تش1 إن1) في الولايات المتحدة بينها 36 حالة وفاة بين الأطفال دون سن 18 عاماً».

وأضافوا «تظهر نتائج هذا التحليل أن سبعة (19) في المائة من بين 36 طفلاً توفوا تقل أعمارهم عن خمسة أعوام وأن 24 (67 في المائة) كانوا يعانون من مشكلة طبية ذات خطورة عالية واحدة أو أكثر».

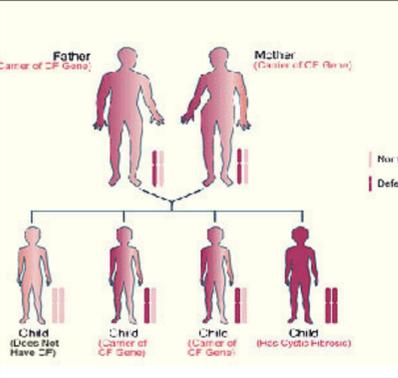
وأعلن في يونيو حزيران انتشار فيروس (تش1 إن1) على نطاق وياتي. ويواصل الفيروس الانتشار على مستوى العالم منذ ذلك الحين وينشط في الولايات المتحدة منذ اكتشافه في أيريل نيسان وهو أمر غير معتاد لأنفلونزا التي تنشط فقط في الأشهر الأشد برودة عادة.

ومعروف عن الفيروس أن تأثيره أكبر من الأنفلونزا الموسمية على الأطفال في سن الطفولة المتأخرة. وفي المراحل الأولى من البلوغ وهو ما أثار قلق الأطباء، وتخفيف حدته.



ويمكن أن يساعد العلاج السريع بالعقاقير المضادة للفيروسات مثل تاميفلو أو ريلينزا في تقصير أمد المرض وتخفيف حدته.

### اكتشاف يمنع نقل الأمراض الوراثية إلى الأبناء



تمكن العلماء لأول مرة من استخراج واستبدال أجزاء من الحمض النووي الذي يحمل «المرض» التي تحمل تشوهات وراثية داخل البويضة وبذلك تفتح هذه الخطوة الأبواب أمام علاج وراثية خطيرة. وذكرت صحيفة «التايمز» البريطانية أنه تم إجراء تجربة ناجحة على القردود وحتى نهاية، للحفاظ على توازن عن الكعب العالي منذ بداية الحمل وعلى نحو مضمون في البويضة لتعديل العيوب الجينية التي تضر بالبصحة.

هذه الاضطرابات إلى أبنائهم مشيرة إلى أن هذه الانجاز الطبي يمكن أن يصل في النهاية إلى علاج أمراض أكثر شيوعاً ولها جوانب وراثية كالسرطان والسكر والعقم.

وأضافت الصحيفة أنه من الممكن أن تستخدم هذه التقنية خلال السنوات القادمة لمساعدة النساء اللاتي يحملن اضطرابات وراثية على تجنب نقل

وعلى الحامل الاهتمام بسلامة حلقة الثدي من الجفاف والتشقق والالتهابات، خاصة الشهرين الأخيرين من الحمل والرضاعة؛ وذلك بغسلها بالماء والصابون وتجفيفها جيداً ثم تدهن بزيت أو كريم، وأن تكون حمالات الصدر أكبر مما اعتادت الحامل أي تزيد بمقاييس (رقمين) قبل فترة الحمل، حتى لا تكون ضاغطة.

كما يجب على الحامل أن تحصل على القسط الكافي من النوم يومياً (حوالي 8 ساعات على الأقل)، وأن تتجنب الإرهاق البدني، وعدم النوم بجوار المروحة أو أجهزة التكييف، وأن

### مسكنات الألم تعوق المرأة عن إنتاج الحليب



كشفت باحثون مؤخراً أن الأدوية ومسكنات الألم التي يتم إعطاؤها للنساء وهن في حالة المخاض يخفض من قدرتهن على إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية.

وأفادت الدراسة التي نشرتها صحيفة «التايمز» أن هذه العقاقير التي تعطى إلى كل النساء تقريبا لمنع وعلاج النزيف بعد الولادة مرتبطة بانخفاض معدلات الرضاعة الطبيعية.

وأعربت عن اعتقادها أن هذه العقاقير قد تعوق قدرة المرأة على إنتاج الحليب كما أكد باحثون من جامعة سوانسي ببريطانيا العلاقة بين الجرعات العالية للعقاقير المسكنة للآلام وانخفاض معدلات الرضاعة الطبيعية.

### عصير الليمون يخلص الجسم من السموم



أفاد باحثون بأن عصير الليمون ينقى للدم، ويساعد الجسم على التخلص من سمومه، كما يفيد مرضى القلب لأنه غني بالبوتاسيوم. ويحتوي الليمون على الكالسيوم القوي للعظام والمضاد للدهون، أما الفوسفور فهو منشط للدماغ، كذلك يحتوي الليمون على مواد كربوهيدراتية وسكرية مقوية لجدار الأوعية الدموية.

ويساعد الليمون أيضاً على تخفيف الصداع عن طريق قطع الليمونة إلى حلقات ووضعها على مكان الألم، أو غمس قطعة من القطن في عصير الليمون والمسح بها على مكان الألم فيخفها.

ونصحت وزارة الصحة البريطانية بإرضاع الأطفال على الأقل في أول ستة أشهر من أعمارهم بسبب الفوائد الصحية التي تكمن وراء الرضاعة الطبيعية للأطفال والأمهات.