



إحرق الدهون بالطعام الجيد

يتناولون 24 جراما من الألياف يوميا بخسرون 90 سعرة، ويجب أن يتناول الشخص 5 جرامات من الألياف يوميا على الأقل . وعند الحديث عن السعرات لابد أن نتحدث عن الكربوهيدرات فأى محاولة لتخفيف الوزن يجب أن تضع فيها أمام أعيننا القاعدة المشهورة "بروتين أكثر و كربوهيدرات أقل" . لا تحاول أن تقيد نفسك بعدد محدد من السعرات الحرارية، فلن تستطيع تناول المزيد من الخضار والفواكه ادخل البروتين في وجبات الطعام، و حاول تناول وجبتين غنيتين من البروتين مثل الجبن، والحليب، وشرايح اللحم، واللبن، والسلمك، والبيض .

الفلور تحرك عملية التمثيل الغذائي في الجسم مثل المحرك، ولكن تأكد من أن تتناول فطورك خلال 90 دقيقة من الاستيقاظ وإلا لن يكون له فائدة. بل سيزيد من البدانة بنسبة 50٪ . يجب تناول الألياف فهي تعتبر من أفضل الأطعمة الضرورية سواء كنت تريد خسارة الوزن أم لا فالألياف تعمل على تقليل سرعة الهضم، الأمر الذي يشعرك بالشبع لفترة أطول، كما تقلل من رغبتك بالسكريات، وبما أنها تساهم في إبعادك عن الأطعمة الأخرى، فهي تساعدك في فقدان السعرات الموجودة والتي كنت ستتناولها أيضا .

و ذكرت دراسة أمريكية أن الأشخاص الذين

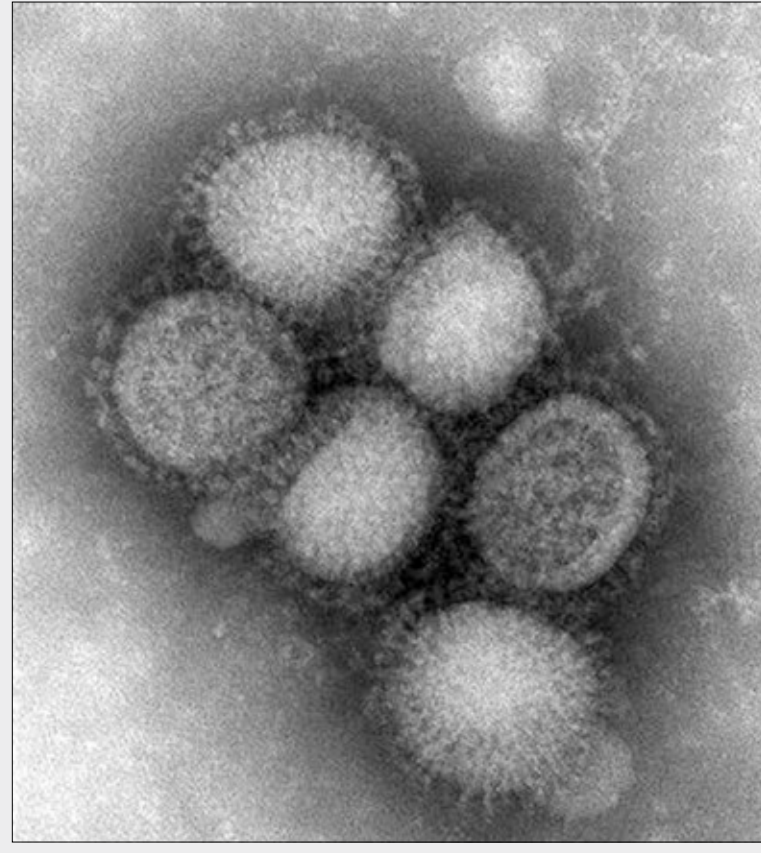
من المعروف بين الناس أن من يريد إنقاص وزنه عليه الإقلال من الأكل، لكن ليس كل أنواع الأكل، فيفضل الخبراء تناول 3 وجبات رئيسية، ووجبتين خفيفتين في اليوم الواحد حيث وجد باحثون أن الرجال الذين أكلوا أربع وجبات أو أكثر في اليوم قل عندهم خطر الإصابة بالوزن الزائد مقارنة مع أولئك الذين أكلوا ثلاث مرات أو أقل!

و وجد باحثون في جامعة "ماسشوستس" بأن الأشخاص الذين لم يتناولوا وجبة الإفطار كانوا أسمن بنسبة 4.5٪ من غيرهم الذين لم يتناولوا وجبة الإفطار . ويقول "جاي رايلى" خبير التغذية " إن وجبة



الطب والحياة

تراجع فيروس إتش1 إن1 قد يسمح بظهور سلالات جديدة



فيروس إتش1 إن1 تحت المجهر الإلكتروني في صورة حصلت عليها رويترز من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في أتلانتا يوم 28 أبريل 2009

لندن 14 أكتوبر/ رويترز: أكد خبراء أوروبيون في علاج الانفلونزا المسببة له من المحتمل ظهور سلالات جديدة وغير معروفة من الانفلونزا الموسمية بعد تراجع وباء انفلونزا إتش1 إن1 وأنه يتعين على السلطات الصحية متابعة الأوضاع باهتمام لتحديد إجراءات الوقاية.

وذكر المركز الأوروبي لمكافحة الأمراض والوقاية منها أن فيروسات الانفلونزا "لا تقف أبدا ساكنة في مكانها" وأنه لا ينبغي على الحكومات تخفيف برامج التطعيم ضد انفلونزا إتش1 إن1 وان تبقى متاهية تحسبا لحدوث أي تغيير في الفيروس أو ظهور سلالات جديدة.

وكتب انجوس نيكول الخبير بالمركز في مطبوعة يورو سير فيلانس العلمية "يبدل النمط التاريخي للانفلونزا البشرية على أنه بعد فترات انتشار الوباء يشهد العالم مزيجا جديدا من الفيروسات". وقال نيكول في مقابلة هاتفية أنه رغم ظهور بؤادر في أجزاء كثيرة من أوروبا والولايات المتحدة تفيد بتراجع انتشار إتش1 إن1 المعروف أيضا باسم انفلونزا الخنازير إلا أنه من السابق لأوانه القول بزوال الوباء.

وأشار في هذا الصدد إلى أن الفيروس المسؤول عن آخر وباء للانفلونزا في الفترة بين 1968 و1970 تمكن من الانتقال بسهولة من أول موسم شتاء له إلى الثاني ولذلك زادت الإصابة والوفيات في الشتاء الثاني (-1969 1970) في بلدين أوروبيين على الأقل.

وتؤكد أحدث بيانات المركز الذي يراقب المرض في الاتحاد الأوروبي أن فيروس إتش1 إن1 قتل أكثر من 1600 شخص حول العالم وان أكثر من الفين منهم في أوروبا.

الولادة القيصرية أخطر

من الطبيعية بثلاث مرات

تعتبر الولادة القيصرية أخطر بثلاث مرات من الولادة الطبيعية. ووفقا للدراسة التي أجرتها مجلة الاتحاد الكندي للأطباء فقد قارن الباحثون بين 46,766 سيدة خضعت لعمليات ولادة قيصرية بأكثر من مليوني عملية ولادة طبيعية في كندا. ووجدت الدراسة أن احتمالات ظهور مضاعفات بعد الولادة كانت أكثر بثلاث مرات في السيدات اللواتي اجرين ولادة قيصرية بما في ذلك التهابات الجذات وعمليات إزالة الرحم والأزمات القلبية. وسجلت المشاكل في 27 من بين كل 1,000 سيدة ممن اجرين جراحات قيصرية فيما سجلت الولادة الطبيعية 9 حالات عانت من مشاكل من بين كل 1,000 حالة.

واقترحت الدراسة على الأمهات ولم تمتد إلى المضاعفات التي تعرض لها المواليد جراء الولادة القيصرية. يقول مؤلف الدراسة الدكتور روبرت لينتون: "البعض يستهين بمضاعفات الولادة القيصرية إلا أننا نرى أن لها مضاعفات أكبر بكثير مما هو الوضع في الولادة الطبيعية". يجب أن تؤخذ هذه النتائج بعين الاعتبار خاصة عندما نتحدث للأمهات مع الطبيب المعالج. ويعمل لينتون طبيبا لأمراض النساء والولادة في جامعة بريتش كولومبيا الكندية.



ثلاث قواعد لعلاج الإسهال لدى الأطفال

أول خطوة يجب الالتفات إليها عند حدوث الإسهال لدى الأطفال أيا كان سببه هو ضرورة تعويض السوائل المفقودة فوراً، لمنع حدوث الجفاف، فلا بد للوالدين وقتها من اتباع القواعد الثلاث الأساسية لعلاج الإسهال بالمنزل وهي:

القاعدة الأولى: أعط الطفل سوائل أكثر من العادي، لمنع حدوث الجفاف، مثل: لبن الأم إن كان الطفل في مرحلة الرضاعة الطبيعية أو الحليب الصناعي المخفف بكمية من الماء ضعف الكمية العادية - الشورية، ماء الأرز، حيث يحضر بغلي (3) ملاعق أرز في لتر ماء، ثم يصفى - شوربة الفول النابت - عصير الليمون - عصير التفاح - عصير الجوافة، شاي خفيف - محلول معالجة الجفاف.

القاعدة الثانية: الاهتمام بنوعية الطعام المقدم للطفل:

(أ) الطعام الطازج، ويفضل أن يكون على هيئة خليط؛ مثل البقوليات واللحم أو السمك. (ب) عصائر الفواكه الطازجة مثل الموز والتفاح؛ لتزويد الجسم بالبوتاسيوم.

(ج) الوجبات الأساسية سواء الطعام أو الحليب، كل (3) إلى (4) ساعات؛ أي (6) مرات في اليوم. (د) يفضل الطعام المسلووق المهرس أو المطحون جيداً؛ مثل التفاح، والجزر، والبطاطس. (هـ) ابعدهم توقف الإسهال، أعط

الطفل وجبة واحدة إضافية في اليوم، لمدة أسبوع . القاعدة الثالثة: استشارة الطبيب عند ملاحظة الآتي:

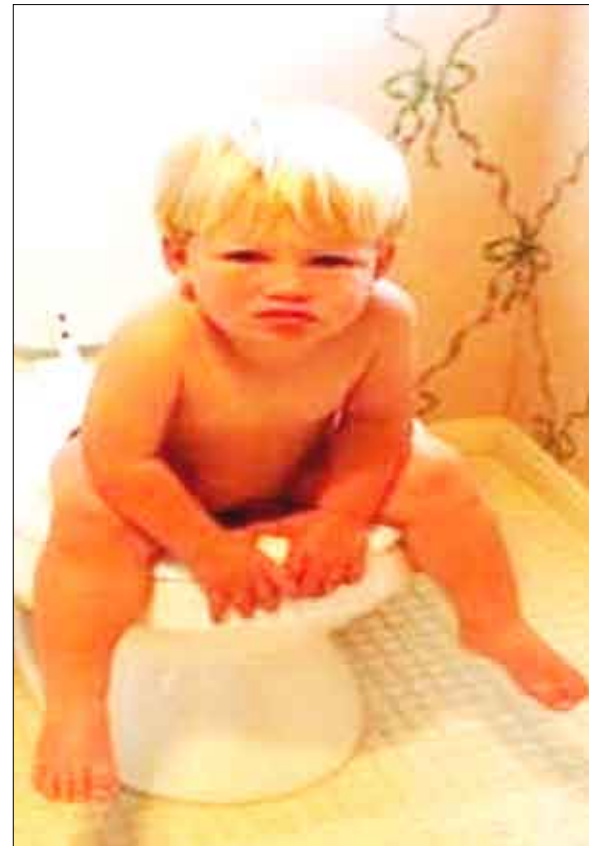
1 - علامات الجفاف وهي: زيادة العطش - قلة التبول (أقل من العادي) - الشعور بالإرهاك والضعف، أو الصداع. وفي الأطفال الصغار والرضع، قد يضاف إلى هذه العلامات؛ علامات أخرى وهي:

جفاف الفم واللسان - قلة أو عدم إدرار الدموع عند البكاء - جفاف الحفاضات لمدة أكثر من ثلاث ساعات. ملاحظة أن العيون غائرة وكذلك الخدود والبطن، وأيضا اليافوخ - القلق وسرعة التهيج، أو الكسل - إذا وضعت على جزء من جلد الطفل ثم تركته فإنه يعود ببطء إلى حالته المستوية.

2 - البراز المدمم، أو الأسود. 3 - القيء، أكثر من مرتين يوميا.

4 - آلام البطن الشديدة. 5 - ارتفاع درجة الحرارة. 6 - عندما لا يحدث تحسن خلال أربع وعشرين ساعة بعد اتباع القاعدة 1 و2.

هذا مع ملاحظة أنه أثناء إعطاء الطفل محلول معالجة الجفاف يجب أن تستمر الرضاعة الطبيعية، أو الصناعية المخففة، وفي حالة القيء تنتظر مدة (10) دقائق، ثم نستمر في إعطاء المحلول ببطء؛ أي ملء ملعقة شاي كل دقيقتين إلى (3) دقائق.



احذر هز الطفل عند بكائه

حذر المتخصصون في جراحة أعصاب طب الأطفال من خطورة عملية هز المولود عند البكاء وهددته التي دائما ما تقوم بها الأم عند بكائه ليهدأ أو لينام. فلقد أثبتت الدراسات الحديثة أن هز الطفل عملية خطيرة قد تحدث أضرارا بالمدخ، قد تكون مصحوبة بنزيف خلف العيون وأضرار أخرى في خلايا الجهاز العصبي. وقد أكدت الأبحاث أن عملية الهز العنيف لرأس المولود تؤدي إلى حدوث اضطرابات لأن رأس المولود حجمها كبير وثقيل ما يجعله لا يستطيع حملها في مراحل عمره الأولى؛ وعملية هدهدته قد تتسبب في مشاكل كثيرة.

كما أنها قد تسبب أحيانا حدوث استسقاء موضعي وتمزق في الأوعية الدموية بالرأس، مما يؤدي إلى وجود ورم دموي وبالتالي نزيف في شبكية العين.

والذي يظهر عند عرض الطفل على أخصائي العيون الذي يبدو فيه النزيف في شبكية العين، حيث أن العصب يفقد الأوكسجين وبالتالي يتلف ما يؤدي إلى مشكلات عديدة عند الكبر ولذلك يجب على كل أم أن تقلل من هذه العادة بل من الأفضل أن تمتنع عنها.

أنت تسأل والدكتورة أميمة تجيب

د/ أميمة تجيب



أعاني من التهاب في العينين؛ بحيث ينقص نظري وتحمّر عيني، وعندما ذهبت إلى الطبيب أجريت جميع الفحوصات لكي أعرف سبب نقص النظر وظهرت النتائج جيدة.

الأطباء قالوا: هناك خلل في جسمك هو الذي يتسبب في نقص النظر، لكن ما هو هذا الخلل؟ هذا هو الذي لم يحدده بالضبط؟

أسماء المغربي / عدن
يبدو لي أن المشكلة تتعلق بالتهاب في الغلاف الأوسط للعين (كالتهاب القرنية أو المشيمية)، وهذا الالتهاب له أسباب عديدة، وقد لا يعرف له سبب أصلا، وفي العادة تقوم بإعطاء الأدوية المضادة للالتهاب كمشتقات الكورتيزون بعد إجراء الفحوصات اللازمة. وهذه الأدوية لها أعراضها الجانبية على المدى البعيد من دون شك، وما حدث هو نتيجة تناول الكورتيزون لفترات طويلة؛ ما أدى إلى حدوث هشاشة عظام OSTEOPOROSIS والتي تعالج بأخذ عقار الأكتونيل الذي وصفه لك الطبيب وكذلك الكالسيوم لمدة 6 أشهر تقريبا لتدارك الحالة.

وأرى أنه لا بد من معرفة نوع الالتهاب الذي تعانين منه أو موافقتنا بتقارير مفصلة عن الحالة، فجدد بالذكر أنه حديثا ظهرت مجموعة جديدة من الأدوية المماثلة للكورتيزون في تأثيرها وبدون المضاعفات المعروفة لأدوية الكورتيزون، وقد تكون مناسبة لهذه الحالة . أنا أمارس لعبة الـ"كونج فو" منذ 3 أشهر، وقمت بتمرين فتح الحوض بدون تسخين عن طريق الخطأ، وشعرت بالحم شديد في أعلى الفخذ من الداخل، وأشعر بالألم في بعض الحركات، ويكون مثل الكهرباء، وأظن أنها العضلة الضامة، فماذا أفعل؟ وهل هذا تمرق أم إجهاد عضلي؟

عبد الله العماري / عدن
أخي العزيز.. إن ما تصفه هو كما ذكرت تمرق بالعضلة الضامة، وبناء على هذا فإن العلاج يتضمن الراحة لمدة 4 أسابيع على الأقل بعد الإصابة، ويجب خلالها التوقف تماما عن ممارسة الـ"كونج فو"، كما يجب التوقف عن بذل أي مجهود عليها كالجري، واللعاب، والمشي لفترات طويلة. إلخ.

وعلاج تمرق العضلة الضامة يكون بجلسات علاج طبيعي تأتي كالتالي:- علاج طبيعي للعضلة بالليزر لمدة 4 أيام - علاج طبيعي باستخدام الموجات الصوتية لمدة أسبوع - تدليك سطحي للعضلة لمدة أسبوع - تدليك عميق للعضلة لمدة أسبوع.

ويرافق العلاج الطبيعي علاج دوائي مساعد يتمثل في بعض مضادات الالتهاب وباسط للعضلات، كما يفضل القيام بعمل كمادات ماء بارد يوميا للعضلة المصابة.

وبعد الانتهاء تماما من العلاج السابق في اللمدة المحددة سيتم الشفاء بإذن الله، وتستطيع العودة للتمرين مرة أخرى، ولكن لا تنسى أن تقوم بتمارين الإحماء والإطالة قبل القيام بهذه التمارين العنيفة والمجهدة للعضلات.

أنا أعاني من حساسية بالصدر منذ ثلاث سنوات، وقد أخذت أدوية كثيرة، وهي تفيد وتريحني، ولكن سرعان ما تعود الأزمات إذا انقطعت عن الدواء، فهل من علاج آخر غير الأدوية الكيميائية؟

ليلى سعودية / عدن
إن ما تعانين منه من حساسية بالصدر من الأمراض المزمنة التي عادة تأتي في شكل أزمات، إلا أنه يمكنك التغلب على تكرار تلك الأزمات التي عادة ما تزيد في فترة ما بين الفصول، باستخدام كمادة توضع على الفم والأنف عند الخروج من المنزل، حيث إن اختلاف نسبة الرطوبة هي المسبب الأساسي لمثل تلك الأزمات.

وعما سألت عنه من علاج آخر غير الأدوية الكيميائية فنحن نقترح استخدام الحمامة، إما الحمامة الجافة (كاسات الهواء) مرة أسبوعياً أو الحمامة الدموية مرة كل شهر، وتكون الحمامة على منطقة أعلى الصدر وعلى الكتفين (في الجزء المجاور للعنق)، وعلى منتصف الصدر (أخر المنطقة العظمية)، وعلى الظهر من الخلف. وتكون مدة الحمامة الجافة من ثلاث إلى خمس دقائق، وتكون قوة الشفط متوسطة وليست شديدة.



احذر هز الطفل عند بكائه

حذر المتخصصون في جراحة أعصاب طب الأطفال من خطورة عملية هز المولود عند البكاء وهددته التي دائما ما تقوم بها الأم عند بكائه ليهدأ أو لينام. فلقد أثبتت الدراسات الحديثة أن هز الطفل عملية خطيرة قد تحدث أضرارا بالمدخ، قد تكون مصحوبة بنزيف خلف العيون وأضرار أخرى في خلايا الجهاز العصبي. وقد أكدت الأبحاث أن عملية الهز العنيف لرأس المولود تؤدي إلى حدوث اضطرابات لأن رأس المولود حجمها كبير وثقيل ما يجعله لا يستطيع حملها في مراحل عمره الأولى؛ وعملية هدهدته قد تتسبب في مشاكل كثيرة.

كما أنها قد تسبب أحيانا حدوث استسقاء موضعي وتمزق في الأوعية الدموية بالرأس، مما يؤدي إلى وجود ورم دموي وبالتالي نزيف في شبكية العين.

والذي يظهر عند عرض الطفل على أخصائي العيون الذي يبدو فيه النزيف في شبكية العين، حيث أن العصب يفقد الأوكسجين وبالتالي يتلف ما يؤدي إلى مشكلات عديدة عند الكبر ولذلك يجب على كل أم أن تقلل من هذه العادة بل من الأفضل أن تمتنع عنها.

الأطفال بحاجة لكشف دوري على الإبصار

تقول المؤسسة الأمريكية للكشف على الإبصار أنه من الضروري جداً بالنسبة للأطفال الخضوع لفحوصات دورية للإبصار. وتؤكد المؤسسة أن الفحوصات التي تجريها المستشفيات على المواليد ليست كافية للتأكد من سلامة إبصار الطفل. وتوصي المؤسسة بضرورة إجراء فحص شامل عند عمر ستة شهور. وفي حالة كون نتيجة الاختبار جيدة فمن المرجح عدم احتياج الطفل لاختبار آخر قبل سن ثلاث سنوات ثم اختيار آخر قبل بدء الدراسة مباشرة. وتعمل هذه الفحوصات الوقائية

على التشخيص السريع لمشاكل مثل فقدان البصر والدول والعيون الكسولة. كما يجب سرعة عرض الطفل على الطبيب ولو لمجرد الشك في معاناته من مشاكل في الإبصار وذلك حتى لا تتفاقم هذه المشاكل ويكون لها مضاعفات غير مرغوب فيها. ويجب اخذ الطفل في زيارات دورية لطبيب الرمد في حالة وجود عوامل خطر مثل انخفاض الوزن لدى الولادة ومعالجة الأم من مرض ينتقل عن طريق الجنس أو الحصة الألمانية أو إساءة الأم لاستخدام أدوية أو مخدرات أو الكحول أثناء الحمل.

لا تفكر في المرض الذي يصيبك ، فإن علاجه بين يديك ، وأبعد فكرة المرض عن ذهنك تماما