

تنشق رائحة الفواكه.. واخسر الوزن

الشم، حيث يملك أنف الإنسان القدرة على كشف وتمييز الفروق الدقيقة في المحتوى الدهني للأطعمة. وبحسب العلماء، لدينا القدرة على كشف وتمييز الفروق الدقيقة في المحتوى الدهني لأطعمتنا، كما قال العلماء إن الدهون غالباً ما تكون "كثيفة السعرات الحرارية"، إلا أنها أيضاً مصدر مهم للطاقة عند البشر، وبالتالي سيكون مفيداً أن نتمكن من اكتشاف المواد الغذائية في الطعام لمعرفة المفيد من غير المفيد منها.

اختبارات على 119 شخصاً، قسموا إلى مجموعتين، ووضعوا في غرفتين منفصلتين، إحداهما معرضة لرائحة الدراق على عكس الثانية. واثراً الاختبار، ترك الأشخاص لاختيار الأطباق المرغوبة في تناولها، فما كان من المجموعة الأولى التي تنشق رائحة الفاكهة، دون علمها المسبق، إلا أن اختارت أطباق تحلية أخف بالسعرات الحرارية، وإن لم يكن اختبارها للتطبيق الأساسي تأثر كثيراً. وكانت دراسة سابقة بينت أنه بالإمكان التمييز بين المأكولات الغنية بالدهون والتي تحتوي على القليل منها، من خلال حاسة

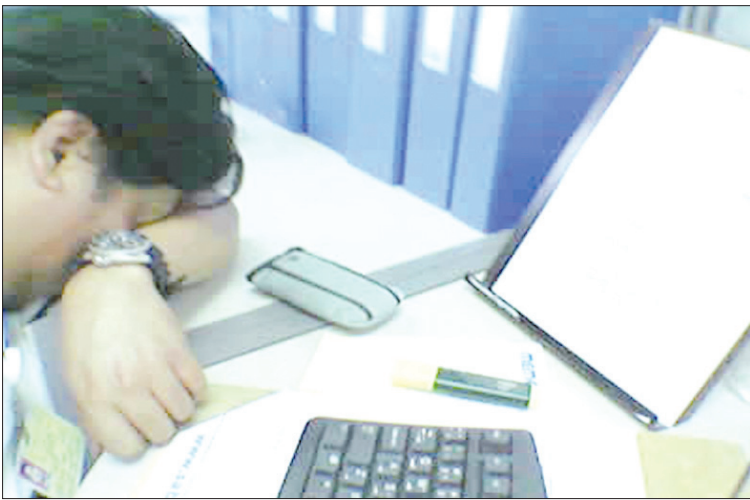
العربية نت / متابعات : يبدو أن العلماء توصلوا أخيراً لحيلة قد تجعل المرء يختار بكامل وعيه وإرادته ودون تردد الطعام الصحي بدل الغني بالسعرات الحرارية والدهون، والحفاظ بالتالي على جسم رشيق أو حتى فقدان الكيلوغرامات الزائدة والمتكدسة. وتمثل الحيلة العجيبة بتشجيع الناس على تنشق رائحة الفواكه قبل اختيار الطعام، لأنها تشجع الدماغ على اختيار الطبق الصحي. فقد توصل علماء من جامعة بورجونى الفرنسية، إلى تلك النتيجة بعد أن أجروا



تراجع القدرة البصرية.. عمى يتزايد مع تقدم العمر

د. أفراح بازهير اختصاصية العيون في مستشفى الجمهورية لـ الكنوبير :

عمى الألوان هو عدم القدرة على التمييز بين بعض الألوان أو كلها



أمراض العيون دائماً ما تكون مرتبطة بعض الأحيان بالبكتيريا أو الجراثيم أو يكون العامل الوراثي له ارتباط ، أو الاستخدام السيئ لبعض أدوات التجميل بالنسبة لנסاء ، أو بعض الأمراض الموسمية المرتبطة بحرارة الجو والغبار مع تعاقب الفصول وجميع تلك الأمراض تؤثر على صحة العينين.. وفي هذا الجانب التقينا د. أفراح بازهير اختصاصية العيون في مستشفى الجمهورية، وفي مستوصف مكة وتحديثنا عن بعض أمراض العيون وكيفية الوقاية والعلاج وتجنب الاستخدام السيئ لبعض الأشياء ، وتأثير المياه البيضاء والزرقاء التي تنتشر في بلادنا..



د. أفراح بازهير

حاورتها / نغم جاسم

كما يجب عليه التأكد من كفاية الإنارة الكهربائية، وخاصة في أعلى وأسفل السلالم بحيث يتمكن من مراقبة خطواته في أثناء استخدامها .
- التمارين الرياضية: يعد الدوران الدموي السليم والوارد الكافي من الأكسجين ضروريا لصحة العيون.
- النوم الكافي: عندما ينام الإنسان، تخضع عيناه لعمليات متواصلة من الغسل لإزالة المهيجات، مثل بقايا الغبار أو التدخين التي تراكمت في أثناء النهار.

السكر والعيون

• ما هي مضاعفات مرض السكري على العين ؟
• وفي حالة الإصابة بمرض السكري تقول «من أشهر مضاعفات مرض السكري ظهور المياه البيضاء في سن مبكرة في العشرينات والثلاثينات من العمر ، ورغم أن المياه البيضاء عادة ما تظهر بعد سن الـ 50 ، وهو السائل الشفاف الذي يملأ تجويف العين وفي الحالات المتقدمة تظهر أوعية دموية غير طبيعية على سطح الشبكية، وحول العصب البصري وهذه الأوعية الدموية ضعيفة جدا قد تسبب نزفا حادا بالعين في أي لحظة خصوصا إذا ارتفع ضغط المريض أو إذا بذل مجهودا جسمانيا شديدا ، في بعض الحالات المتأخرة جدا يحدث نزيف تلقائي من العين ومتكررا ما يؤدي إلى إصابة المريض بعدم الرؤية ، حيث يكون النزيف داخل العين ويشعر المريض بعدم الرؤية. وتتفاقم مرض السكري كل هذه المضاعفات يجب عليه المتابعة الدورية للطبيب.

الدموع

• ما أهمية الدموع ؟
• تقول د. أفراح بازهير إن للدموع فوائد صحية تتمثل بالتالي تنظيف العينين من البكتيريا في وتحفيز التوروت وذلك عندما نكون مستائين أو تحت ضغط عصبي يحدث في الجسم اختلال وتراكم للمواد الكيميائية ، والبكاء يساعد على الحد من ذلك .
وتخلص الجسم من السموم لأن الدموع تحتوي على الماء العادي بنسبة 98% ولكن الدموع العاطفية تحتوي على هرمونات التوتر ، وعلى سموم عدة يتم إنتاجها في الجسم نتيجة للضغوط العاطفية .
كما أن من فوائد حماية العين ضد المهيجات ، وهل تسال نفسك لماذا تدمع عينك عند تقطيع البصل ؟ وذلك لأن البصل يحتوي على إنزيمات معينة تهيج العينين ، وكذلك عندما تدخل جزينات الغبار إلى عينيك ، فإنها تبدأ بزرف الدموع .

نصائح للمحافظة على سلامة العينين

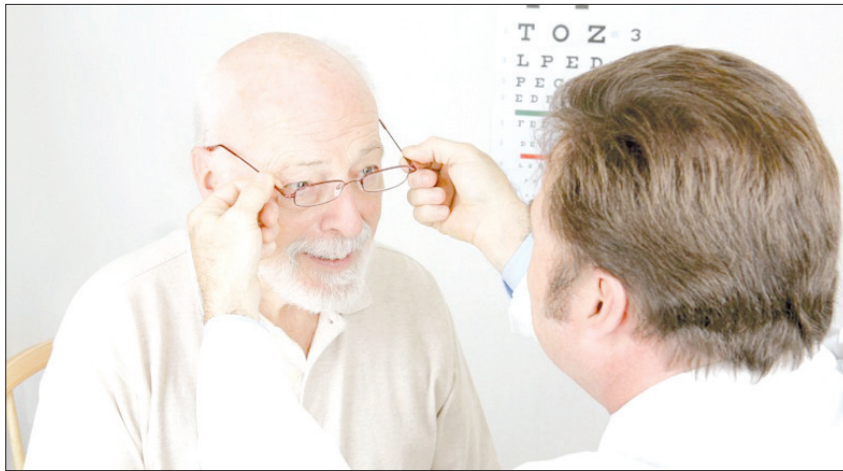
- لا تقصر في إجراء الفحص الدوري على عموم العين لك ولأبنائك .
- قم بقياس نظرك بين فترة وأخرى ولا تتردد في ارتداء النظارات الطبية إذا احتجت إليها .
- لا تعامل بيدك المجردة مع العينين عموما، وإذا احتجت إلى ذلك فليكن بعد غسل اليدين وتنظيفهما جيدا واستخدام منديل ورقي .
- اهتم بقياس ضغط الدم من فترة إلى أخرى لأن ارتفاع ضغط الدم يؤثر سلبا على العين .
- اهتم بقياس مستوى السكر في الدم لأنه من المعلوم أن من مضاعفات مرض السكري تأثر العين وخصوصا الشبكية .
- لنضارة العينين تناول الخضروات والفواكه الطازجة والتي تحتوي على فيتامين (أ) و (ج) المهمين لنضارة أنسجة العين .
- تجنبنا لإجهاد العينين حصل على القسط الكافي من الراحة والنوم وغماض العينين .
- اتخذ وضعية مناسبة عند الجلوس على مكتبك لا تكون فيها الإضاءة مباشرة أمام عينيك .
- لا تكثر الجلوس أمام شاشات التلفاز والكمبيوتر.

في الإنسان العادي والذي يتمتع بالرؤية ثلاثية الألوان.. فإن جميع المخاريط في شبكية العين تكون سليمة وجاهزة للعمل في أي وقت ولا يوجد علاج لعمى الألوان ولكن هناك عدسات لاصقة يمكن أن تحسن التمييز بين الألوان اللاصقة

• ما هي شروط الاستخدام السليم للعدسات اللاصقة ؟
• تنصح الدكتورة أفراح بازهير بالتعقيم ، وذلك بنقع العدسات في محلول ضمن وعاء مناسب لفترة محددة من الوقت. كما يجب تجنب استخدام المحلول العقم مرة ثانية أو تعبئة محلول جديد فوق المحلول القديم. يجب أن يتم التخلص منه واستخدام محلول جديد في كل مرة. يجب استخدام المحاليل التي ينصح بها الطبيب فقط، واتباع تعليماته بعناية. يعد الوعاء المستخدم للتعقيم مصدرا رئيسيا للعدوى.

عدسات الاستخدام المديد

عدسات الاستخدام المديد مصممة بشكل خاص للاستعمال في أثناء الليل، ويمكن استخدامها بشكل متواصل حتى شهر من دون زرعها، إلا أنه يجب تجنب النوم أثناء ارتداء أية عدسة لاصقة، ما لم يشر الطبيب بأمان ذلك.. يجب استشارة الطبيب في كيفية العناية بتلك الأنواع من العدسات عند الحاجة لنزعها مؤقتا. وأكدت ضرورة اتباع التعليمات لجميع مستخدمي العدسات اللاصقة وفي كالتالي :
غسل وتجفيف اليدين جيدا قبل استخدام العدسات.
يجب أن يكون لدى الشخص زوج من النظارات اللاصقة له لاستخدامها عند نزع العدسات اللاصقة. ويجب تبديل العدسات اللاصقة خلال فترات زمنية يحددها الطبيب، وإجراء فحوص دورية ، وطلب المشورة الطبية عند مصادفته لأية مشاكل في أثناء استخدام العدسات اللاصقة.
• بريك ما هي النصائح المناسبة للعناية بعيون المسنين ؟
• أوضحت د. أفراح بازهير أنه تراجع القدرة البصرية لدى جميع الناس مع تقدم أعمارهم، ولذا يحتاج كل شخص تقريبا إلى ارتداء نظارات طبية أو عدسات لاصقة مع بلوغه الخامسة والستين من عمره. ويمكن للمسن اتباع النصائح التالية للحفاظ ما أمكن على صحة عينيه:
- اتباع نظام غذائي متوازن: يعد ذلك أمراً هاماً لسلامة العينين..
- ارتداء النظارات الشمسية: يمكن لأشعة الشمس القوية أن تسبب ضررا للعين في أن يقي العينين من التعرض للأشعة الضارة.
- الامتناع عن التدخين: يمكن أن يزيد التدخين من احتمال الإصابة بحالات مرضية، مثل الساد والتنكس البقعي .
- المحافظة على وزن صحي: تزيد السمنة من احتمالات الإصابة بالداء السكري.
- استخدام إضاءة مناسبة: لتحقيق رؤية مناسبة، فإن عين المسن تحتاج إلى ثلاثة أضعاف كمية الإضاءة التي كان يحتاج إليها عندما كان بعمر العشرين. يجب على المسن زيادة كمية ضوء النهار الداخلة إلى منزله عن طريق ترك النوافذ نظيفة ورفع الستائر.



• ما هو مرض عمى الألوان ؟
• تقول اختصاصية العيون في مستشفى الجمهورية عن عمى الألوان هو عدم القدرة على التمييز بين بعض الألوان أو كلها التي يمكن أن يميزها الآخرون.. وهو مرض وراثي في غالب الأحيان، لكن يمكن أن يحصل بسبب خلل في العين أو العصب البصري أو الدماغ أو بسبب التعرض لبعض المواد الكيميائية.
وهناك أنواع عديدة من عمى الألوان، ولكن العمى الموجود في شبكية العين، لأن في شبكية عين الإنسان الطبيعي هناك ثلاثة مخاريط داخل شبكية العين وهما المخاريط الحمراء، والمخاريط الزرقاء والمخاريط الخضراء وفي داخل كل مخروط هناك صبغات محددة وظيفتها امتصاص الضوء المنعكس من على الأجسام ومن ثم إدراك الألوان.
في حالة العمى الثنائي يكون هناك خلل في أحد المخاريط سواء الخضراء أم الحمراء أو الزرقاء.. أما

عمى الألوان

العين الخارجي .
وفي حالة وجود احمرار بالعينين لا ينبغي استعمال أي أدوية من الصيدلية مباشرة أو وضع بعض القطرات التي قد تكون موجودة في البيت بالصدفة حيث أن لكل دواء تركيبه واستخدامه الخاص كما أن بعض أنواع القطرات والمهزم تحتوي ضمن عناصر تركيبها على بعض المواد التي قد تسبب أذى للعينين عند استخدامها تحت ظروف معينة. وأشارت إلى أن المراهم القديمة التي تكون موجودة في البيت واستخدمت سابقا قد يكون أنقضت مدة صلاحيتها أو قد تحتوي على الجراثيم التي تؤدي إلى التهابات العين.

العين الخارجي .

وفي حالة وجود احمرار بالعينين لا ينبغي استعمال أي أدوية من الصيدلية مباشرة أو وضع بعض القطرات التي قد تكون موجودة في البيت بالصدفة حيث أن لكل دواء تركيبه واستخدامه الخاص كما أن بعض أنواع القطرات والمهزم تحتوي ضمن عناصر تركيبها على بعض المواد التي قد تسبب أذى للعينين عند استخدامها تحت ظروف معينة. وأشارت إلى أن المراهم القديمة التي تكون موجودة في البيت واستخدمت سابقا قد يكون أنقضت مدة صلاحيتها أو قد تحتوي على الجراثيم التي تؤدي إلى التهابات العين.

النساء والكحل الحجر

وأكدت أن استخدام الكحل الموجود في الأسواق على شكل بودرة أو حجر، يطحن بالبيت فإن معظم تلك المستحضرات ملوثة بكثير من أنواع البكتيريا، كما أن أكثرها يحتوي على تركيز عال من الرصاص ويمكن الاستعاضة عن ذلك بمستحضرات التجميل الموجودة على شكل قلم رصاص ومن الأفضل أن يكون له غطاء يحفظه معظم الوقت، كما ينبغي عدم الإشراف في استعمال قلم واحد بين أكثر من امرأة ، لأن الكحل يحتوي على تركيز عال من الرصاص فيجب عدم استعماله للأطفال الصغار والذي قد يؤدي إلى تسممهم .
• ما هي الأمراض الموسمية وكيفية الوقاية منها ؟
• تقول د. أفراح عن الأمراض الموسمية منها الرمد الربيعي هو أحد أنواع أمراض الحساسية التي تصيب ملتحمة العين وهذا الرمد اشتهر حدوثه في الربيع مع انتشار حبوب اللقاح التي تسبب هذا النوع من الحساسية، وهو غير معد ويميب العينين معا بحكة شديدة مع خروج إفرازات مائية، ويكره المريض أشعة الشمس.

الرمد الربيعي ليس له أية مضاعفات ولا أي خطورة على العين ، على عكس الرمد الصيدي الذي يزداد في الربيع والصيف، وهو من الأمراض الخطرة التي تصيب العين إذا لم تعالج جيدا، ويحدث بسبب انتشار الأتربة والذباب الذي ينقل الميكروب المسبب لهذا المرض، وتمتد الإصابة بهذا المرض إلى حدوث تورم في الجفون واحمرار شديد .

نصائح للوقاية من أمراض العيون الموسمية

- الابتعاد عن الحرارة والهواء الشديد والأتربة والغبار .
- إغلاق النوافذ في الصباح الباكر لمنع دخول حبوب اللقاح التي تنتشر في الهواء في تلك الأوقات .
- عدم ملامسة العين أو حكة .
- ارتداء النظارات الشمسية .
- عند الإصابة بالرمد الربيعي لابد من مراعاة بعض الأشياء للمساعدة في الشفاء
- الاهتمام بنوعية الغذاء مثل الفاكهة والخضروات الطازجة الغنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة لتقوية جهاز المناعة .
- عمل كمادات من الماء البارد على الجفن عدة مرات في اليوم .
- التوقف عن استخدام أدوات التجميل والمكياج الخاص بالعين .
- التوقف عن التدخين .

• ما هي أمراض العيون الشائعة في بلادنا ؟
• تقول د. أفراح أن الأمراض الشائعة في بلادنا الرمد بمختلف أنواعه مثل الرمد الصيدي الناجم عن البكتيريا ، أو الرمد الحبيبي الذي يسببه فيروس خطر ، أو الرمد الربيعي الذي ينجم عن إصابة ملتحمة العين بالحساسية ، تحدث بسبب بعض المؤثرات المرتبطة بحرارة الجو والغبار مع تعاقب الفصول .
وهناك أيضا عيوب الإبصار التي يصاحبها الأشخاص في مختلف مراحل حياتهم ولكن أكثرها انتشاراً في قصر البصر ، أي عدم قدرة الطفل على الرؤية المثالية من قرب ، على عكس طول البصر ، وهي مشكلة يزداد احتمال حدوثها مع تقدم عمر الإنسان ، الالتهابات خاصة الفيروسة والحساسية التي لها علاقة بأمراض الجسم كاعتلال الشبكية والسكري والمياه البيضاء التي تزيد نسبتها عند إصابة المريض بالسكري .
بالنسبة لضعف البصر فأسبابه متعددة، ويتعلق بعضها بأمراض معروفة ، فيما تعود الأخرى إلى أسباب وراثية يصعب التكهون بوقت حصولها ، غير أن مراجعة الطبيب بشكل منتظم واعتماد الفحص الدوري لحالة البصر يمكنهما تقليل نسبة المخاطر التي قد تصيب هذا الجزء الحساس .

المياه البيضاء

وهي عبارة عن كثافة تتشكل تدريجياً في عدسة العين الشفافة وتسبب تدهوراً تدريجياً لحدة الإبصار غالبا ما تصيب العين، ولكن ليس بالضرورة بنفس الوقت، وتكون مصاحبة للتقدم في العمر وتزيد في البلاد الحارة وفي حالات الإصابة بمرض السكري.. وإذا كان هناك 100 شخص مصاب بالسكري فيوجد 10 بينهم مصابون بالمياه البيضاء.

المياه الزرقاء

أما بالنسبة للمياه الزرقاء فهو ارتفاع ضغط الدم العين والغلوكوما، ويصيب نحو 2% من الأشخاص عاليا . والنوع الشائع منه هو الذي ليس له أعراض ويتم اكتشافه بالصدفة أو في المراحل المتأخرة منه ، ولهذا ينصح لمن هم فوق سن الـ (40) بمراجعة طبيب العيون للفحص الدوري خاصة من له اقارب مصابون من الدرجة الأولى كالوالدين أو الأخوة.

العشى الليلي

يقصد بالعشى الليلي هو عدم الرؤية بوضوح مساء، ويسبب التهاب الشبكية الصبغى ، وهو مرض وراثي متعدد الطرق سواء عن طريق التوريت أو في نوعية ودرجة الإصابة ، وكذلك في تطور الحالة المرضية ، وذلك لتقص في مستقبلات الضوء ، كما يتحسر مجال الرؤية قليلا وفي بعض الحالات المتقدمة يكون هناك ضمور في العصب البصري وعمته في عدسة العين، كما قد تكون هناك بعض الحالات الوراثية التي تصيب أجهزة أخرى في الجسم بسبب استخدامنا لبعض الأجهزة اليومية الضرة بالعين .
• ما هي أفضل طرق الوقاية من الأمراض ؟
• أوضحت أن معظم أمراض العيون المنتشرة في بلادنا يمكن الوقاية منها أو علاجها في مراحلها الأولى ، لذلك ينبغي اتباع النصائح لحماية العينين .

النظافة الشخصية

وأكدت د. أفراح بازهير أهمية نظافة الشخصية فهي تساعد في حماية العين من العديد من الأمراض كاستخدام المناديل في مسح العين ويجب أن تكون المناديل نظيفة وفي حالة استخدام مناديل غير نظيفة قد يؤدي إلى التهابات خطيرة بالعين .
وفي حالة دخول جسم غريب في إحدى العينين يجب تجنب دعكها باليد لكن يمكن القيام بغسلها برفق لعطر الجسم الغريب حيث يؤدي دعك العين في هذه الحالة إلى حدوث خدوش أو تمزقات في سطح