

"القبيلة" أثناء العمل تساعد على الإنتاج والابتكار



إلى ذلك أكدت الدراسة، أن غفوة في فترة ما بعد الظهر ما بين 30 و90 دقيقة تساعد على تحسين الإنتاجية وتحول أفكار الناس لتكون أكثر إبداعاً. الجدير بالذكر، أن البحث أكد أن عددا كبيرا من أصحاب العمل فشلوا في تشجيع الموظفين على أخذ فترات راحة مناسبة.

العمل بنشاط وزيادة الإنتاج. الدراسة شملت ألفي شخص من أولئك الذين لا يتمكنون من أخذ قسط من الراحة كما يتناولون وجبة الغذاء على مكاتبهم. ووفقا لنتائج مختبر جامعة مانشستر للأبحاث العصبية فإن الذين تمكنوا من أخذ قسط من القبولة كانت ذاكرتهم أكثر حيوية وأكثر قدرة على العطاء.

هاجس النوم ليلاً فقط وعدم تقدير فوائد قبولة بعد الظهر خطأ لربما يجهله الكثير منا، دراسة جديدة خلصت إلى أن "القبولة" أثناء العمل تساعد على الإبداع وزيادة الإنتاج. ومن هذا المنطلق خلص الباحثون في كلية لندن الجامعية إلى أن من الضروري أن يسمح أرباب العمل لموظفيهم باختيار أوقات العمل المناسبة لهم حتى يتسنى لهم أخذ قبولة معاودة

أغذية مفيدة لصحتك فوق سن الأربعين



من المعروف طبياً أن المرأة بعد سن الأربعين تتعرض للكثير من الأمراض، ولكن هذا الادعاء غير صحيح فسنك الحقيقي يكمن في صحتك ونضارتك، فالأختيار لك وحدك. تقدم لك مجلة حياتك أفضل 7 أطعمة تساعدك على أن تكوني امرأة في الأربعين جذابة ونضرة:

الشوفان: وجد الباحثون أن تناول 3 جرام من الشوفان يوميا، كفضيلة للحد من نسبة الكوليسترول الضارة بالكلية بنسبة 5 إلى 10%، ويتناول إما عن طريق إضافة ملعقة كبيرة منه إلى الزبادي أو سلطة الفواكه.

الكركز: يعتبر الكركز من الأطعمة المفيدة للعديد من الأمراض الشائعة في منتصف العمر بما في ذلك النقرس والتهاب المفاصل، هو مصدر غني الأنتوسيانين المضاد للأكسدة، وقد أفاد الباحثون أن تناول 200 جرام في وجبة الإفطار يعمل على التخلص من حمض اليوريك بنسبة 60%، فتناول الكركز أو اشربي كوبا منه غير محلي ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع، تناوليه طازجا مع الزبادي أو المكسرات، لضمان امتصاص الفيتامينات المفيدة.

اللوز: كشفت الدراسات أن 20 شخصا قد تناولوا 60 جراما من اللوز يوميا لمدة أربعة أسابيع قد أظهرت انخفاضا بنسبة 90% في سكر الدم، مما يؤكد أن اللوز يوفر حماية ضد أمراض القلب والشرايين ومرض السكر، ويتناول اللوز غير المملح لأن الملح الزائد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

الأسماك الدهنية: وذلك لاحتوائها على الأوميغا 3 فهي تساعد على خفض معدل ضربات القلب وضغط الدم، وتقلل من مخاطر عدم انتظام ضربات القلب ومن أمثلة هذه الأسماك السلمون والماكريل والتونة والسردين والرنجة، اطبخي الأسماك علي نار هادئة أو البخار.

الطماطم: أظهرت الأبحاث أن شرب 150 ملي من عصير الطماطم بعد 20 دقيقة من التمارين يوفر الحماية ضد البروستاتا والرئة وسرطان المعدة وأمراض القلب، فهي مصدر جيد (لليكوبين) المضادة للاكسدة، وتكون مفيدة أكثر عندما يتم طهيها.

اللبن الكامل الدسم: فالتلبن الكامل الدسم يساعد على انخفاض كتلة العضلات المرتبطة بالتقدم في السن، فهو يحتوي علي 118 ملجم من الكالسيوم لكل 100مل وهو أمر ضروري لصحة العظام، فضلا عن المساعدة في تخثر الدم.

الدجاج: حيث يوفر 200 جرام من لحم الصدر بدون الجلد حوالي 60 جراما من البروتين، مما يساعد في المساهمة الفعالة لفقدان والحفاظ على الوزن وبناء العضلات.

من أجل أمومة مأمونة



كل يوم نساء كثيرات حول العالم يتعرضن للوفاة نتيجة ظروف ومشاكل تتعلق بالحمل والولادة وعلى هذا الأساس نستشف أهمية الأمومة المأمونة للأمهات، حيث أنها ترسي التمكن للمرأة من الحمل والإنجاب في ظروف صحية دون حدوث مضاعفات مرضية تؤثر على الأم والجنين أو تؤدي إلى وفاة أحدهما أو كليهما.

فالحمل والولادة - بطبيعة الحال - حدثان في حياة المرأة يحاطان بأمال كبيرة، ولكن قد يشوبهما الخوف وتتهدهما معاناة تفضي ربما إلى الوفاة، عندما لا يجدان الاهتمام اللائق ولا يحاطان بالرعاية اللازمة.

ومن الخطأ وصف الحمل بالمرض، إنما هو عملية فسيولوجية طبيعية قد ترافقه أخطار معينة تتهدد الصحة وربما تهدد حياة المرأة والجنين الذي تحمله أو الوليد الذي تلده.

فكثيراً ما تقضي المرأة نحبها أثناء حملها أو عند ولادتها أو بعيد الولادة، وهذا بمثابة كارثة ضخمة واسعة الأبعاد بالنسبة لأسرتها، وخصوصاً لأطفالها الصغار الذين يفقدون برحيلها الحنان والرعاية الكاملة، ويتعرضون لعوامل سلبية يكون لها بالغ الأثر على صحتهم الجسمية والنفسية والاجتماعية والتعليمية والمهنية مستقبلاً، وهو أيضاً بمثابة كارثة حقيقية للمجتمع الذي يفقد بوفاتها عنصراً هاماً وبناءً.

وما وفاتها سواء أثناء الحمل أو عند الولادة أو عقبها إلا دلالة على تقصير الأسرة والمجتمع في حقها لعدم إحاطتها وحفها بالرعاية الصحية والاجتماعية التي تستحقها من خلال العناية بالمرأة عموماً، ورعايتها جيداً وتجنبيها القيام بأعمال مرهقة أو شاقة مهما بدت في نظرنا عادية، والحرص على أن تتم ولادتها تحت إشراف قابلة مدربة أو طبيبة متمرسة.

إعداد / وهيبه العريقي

المعززة صحة الأمهات والتي تشمل:-
- رعاية الفتاة ابتداء من مرحلة الطفولة، فإذا افتقرت إلى التغذية الجيدة في الصغر وإلى النشأة الصحية، فستصبح في الكبر أكثر عرضة لمضاعفات الحمل والأمراض المهددة للأمومة.
- العناية بالحامل طوال مدة حملها ثم عند ولادتها وبعد الولادة.
- الرعاية عند الوضع وبعد الوضع.

تحسين الأوضاع

من الإجراءات والتدابير التي تحسن وضع الأمومة المأمونة:-
- المباشرة إلى التغذية الجيدة في الصغر وإلى النشأة الصحية، فستصبح في الكبر أكثر عرضة لمضاعفات الحمل والأمراض المهددة للأمومة.
- العناية بالحامل طوال مدة حملها ثم عند ولادتها وبعد الولادة.
- الرعاية عند الوضع وبعد الوضع.
- تحسين الأوضاع
من الإجراءات والتدابير التي تحسن وضع الأمومة المأمونة:-
- المباشرة إلى التغذية الجيدة في الصغر وإلى النشأة الصحية، فستصبح في الكبر أكثر عرضة لمضاعفات الحمل والأمراض المهددة للأمومة.
- العناية بالحامل طوال مدة حملها ثم عند ولادتها وبعد الولادة.
- الرعاية عند الوضع وبعد الوضع.

عوامل الخطورة

ثمة عوامل للحمل والولادة تنذر بالخطر ويجب التنبيه إليها لتلافي وقوع مضاعفات يمكن أن تعرض الأم وبنيتها للخطر، من مثل:-
- ولادة متعسرة قد تحتاج لإجراء عملية قيصرية.
- ولادة سابقة لطفل ميت.
- كثرة وتقارب الولادات.
- حدوث النزف أثناء الحمل أو الولادة أو ما بعد الولادة.
- ظهور بعض المضاعفات أثناء الحمل، كالصداع الشديد، ألم في البطن، حدوث تشنجات، تورم الوجه والأطراف، زغللة في العينين، الانفجار المبكر لجيب المياه.
- ارتفاع ضغط الدم.
- ولادة أطفال ناقصي الوزن.
- موت الجنين.

تحقيق أمومة مأمونة

إن الأمومة المأمونة ليس أمراً بعيد المنال، لكن تحقيقها يلزمه شروط للوصول إلى غايتها المثلى

- المتابعة الدورية للمرفق الصحي على أن تتم الولادة في المرفق الصحي وتحت إشراف قابلة مؤهلة ومدربة.
- العناية بالوليد.
- العناية بالأم والوليد في فترة ما بعد الولادة.
- الاهتمام بالفتاة منذ صغرها وحتى بلوغها سن الزواج.

- توافر الطوارئ التوليدية الأساسية الشاملة في المجتمع.
- وتشكل المضاعفات والانتكاسات وكذا الأمراض التي يمكن أن يتعرض لها الأم أثناء الحمل أو عند الولادة أو في فترة ما بعد الولادة عوامل مساعدة لارتفاع نسبة وفيات الأمهات، وأبرز ما يقود إلى ذلك السلوك الإنجابي غير المنظم كالحمل المبكر قبل (8 سنة) والحمل المتأخر ما بعد سن الأربعين والولادة بفترات قصيرة بين حمل وآخر.
- فالحمل قبل سن (18 سنة) محفوف بالمخاطر بسبب عدم اكتمال نمو عظام الحوض عند الفتاة وعدم تهيئتها جسمياً ونفسياً للولادة، من شأنه أن يعرضها لمشاكل صحية ومضاعفات جمة قد ينتج عنها:
- ولادة مبكرة قبل أوانها.
- تعسر الولادة.
- ولادة أطفال ناقصي الوزن.
- موت الجنين.

كما يزداد الخطر المترتب على الحمل لدى المرأة بعد بلوغها الأربعين، فمعها تنهك الأم صحياً وجسدياً وفي ذات الوقت تفقد مرونة القدرة على الحمل والولادة إذا ما قيست بكفاءة من هن أصغر سناً وما يترتب عليه أحياناً من نتائج خطيرة ومضاعفة،

عوامل وأسباب

ثمة عوامل متعددة هي بمثابة عقبة تتهدد صحة الأمهات وتزيد من معاناتهن، بل ويعزى إلى ارتفاع معدل الوفيات بينهن، لعل من أهمها:-
- النزف الدموي.
- ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل.
- عدوى الأمراض.
- الإجهاض غير المأمون.
- فرط ضغط الدم.
- تعسر الولادة.

كما يزداد احتمال التعرض للوفاة بالنسبة للأمهات اللاتي يعانين من الإصابة بعدوى أمراض، كالملاريا، السل، الإيدز، ومن جراء تعرضهن لمضاعفات سوء التغذية وفقر الدم، وكذلك عند الحمل في سن مبكرة، ومع الولادات المتكررة والمتتابعة بشكل ليس فيه تنظيم للإنجاب.
وتكمن أشد الأخطار التي تهدد بقاء الأطفال حديثي الولادة (يوم واحد - 28 يوماً) على قيد الحياة في الحالات المرضية في الفترة المحيطة بالولادة، كانهخفاض الوزن عند الولادة، أسلوب أو طريقة الإرضاع، الاختناق عند الولادة.
فضلاً عن حالات العدوى الشديدة، كالالتهاب الرئوي، التهاب السحايا، الكزاز.

عناصر الأمومة

هناك عناصر إذا التزمنا تكون قد ضمنت أمومة آمنة مقبلين نسبة الوفيات بين الأمهات، وهي:
- الرعاية الكاملة للأم أثناء الحمل.

قسم الطوارئ بالجمهورية وغياب المجتمعات الدورية



منذ عام وأنا اعمل هنا ومن مشاهداتي غياب المجتمعات الدورية التي يحتاج إليها طب الطوارئ لمناقشة قضايا الكادر الصحي العامل فيه، وذلك لعمل خطة تيسر عمل المجموعة لمواجهة التحديات التي تقف عشرة أمام سير عمله. قسم الطوارئ بحاجة إلى اهتمام كبير والالتفات اليه ومتابعة دورية...

التقطتها / أريج العبسي

قسم الطوارئ من أهم الأقسام في أي مستشفى فما بالك بقسم طوارئ مستشفى كبير كمستشفى الجمهورية بعدن الذي يعمل منذ خمسينيات القرن الماضي.. لا يخفى على احد المعاناة التي يعيشها هذا القسم الحيوي

لا تشتتر أي دواء لا يحمل الختم الرسمي للوكيل الدوائي المعتمد؛ أو تسعيرة الهيئة العليا للأدوية.