الصباح الصحية

08

إشراف : ياسر السيد

العدد 2558 - السنة التاسعة
الخميس 29 ذي القعدة 1437 - الموافق 1 سبتمبر 2016
Thursday 1 September 2016 - No.2558 - 9th Year

10 فوائد لماء الليمون .. تعرف عليها

«العربية نت» : ثمرة الليمون صحية للغاية، ولها فوائد عديدة، فهي تقاوم الالتهاب وتساعد على الهضم وتخفيف الوزن.

ويعرف ماء الليمون 10 فوائد منها:

1 – يعزز ويحسن الهضم

تناول ماء الليمون من أفضل وأسهل الوسائل لتحسين الجهاز الهضمي، حيث تساعد الأحماض فيه المعدة على هضم البروتين وتعزز من إنتاج الصفراء في الكبد، والذي بدوره يحسن من هضم الدهون ويمنع تشكل اضطرابات في الجهاز الهضمي بما في ذلك الإمساك.

2 – يقوي الجهاز المناعي

عصير الليمون مضاد للجراثيم ومضاد للالتهابات، وذلك بسبب غناه بفيتامين (C) المضاد للأكسدة، حيث يقوم بتعزيز وتقوية الجهاز المناعي.

ويقضي على الباكتيريا المتواجدة في الماء الملوث أثناء خلطه معه.

3 – تنظيف الكلى

يحتوي الليمون على أكبر كمية من السيترات بالمقارنة مع باقي الفواكه، والتي تقوم بإذابة الحصى في الكلى وتمنع في نفس الوقت من تشكل الحصوات.

4 – حماية المفاصل

تقوم السيترات بتفكيك حصى الكلى التي تحوي على الكالسيوم وعلى الحصى التي تتكون من بلورات حمض اليوريك التي يمكن العثور عليها أيضا في المفاصل التي تؤدي إلى الإصابة بالنقرس.

5 – الهدرجة

يقوم عصير الليمون بهدرجة جسم الإنسان، ويعني إمداده بالسوائل المهمة له وفي نفس الوقت بعناصر أخرى مهمة جدا.

6 – يقضي على السموم

يعمل ماء الليمون كمدر للبول، وبالتالي يسرع من إفراز المياه الزائدة والملوثات والسموم من الجسم عن طريق البول، لذلك ينصح شربه أيضاً كل يوم.

7 – يكافح الشيخوخة

يمكن استخدام خليط عصير الليمون مع الماء في العناية بالبشرة، لأنه يحارب البكتيريا ويشد الأنسجة الضامة، ويحمي الخلايا ضد الجذور الحرة، وبالتالي بمثابة منشط لمكافحة الشيخوخة.

8 – يشفي الأغشية المخاطية

يمكن لعصير الليمون علاج قرحة المعدة، وبالتالي تجديد الغشاء المخاطي في المعدة.

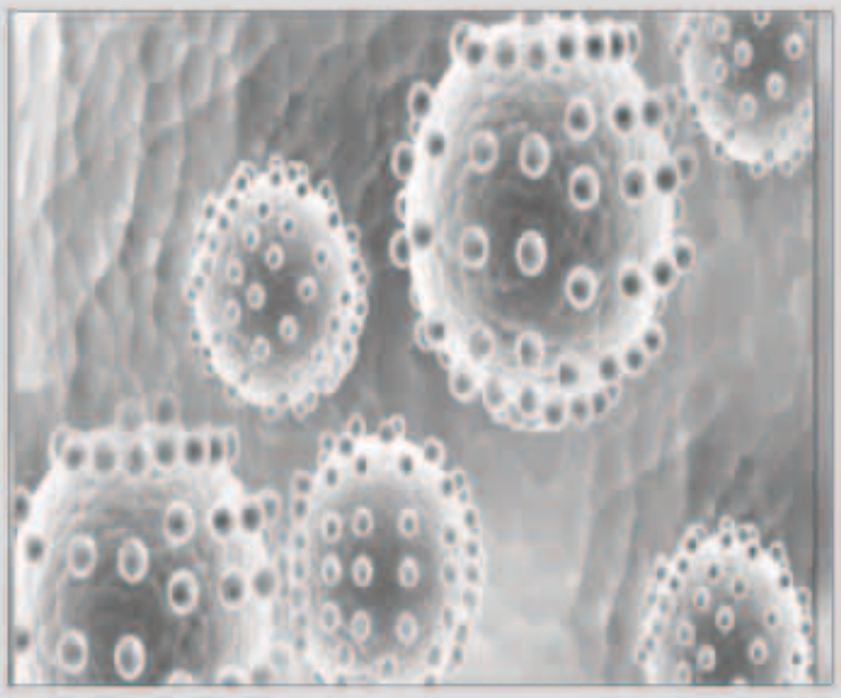
9 – يخفض الوزن

وبناء على تأثيره كمدر للبول ويعزز الجهاز الهضمي ويساعد في إزالة السموم يساعد بطريقة غير مباشرة في تخفيف الوزن. للاستفادة من الليمونة بشكل أكبر في تخفيف الوزن ينصح بتناول قشرة الليمون بعد غسلها طبعا لغناها بالبوليفينول، هذه البوليفينولات تنشط الجينات التي بدورها تعزز حرق الدهون. لذلك يعمل التخسيس بشكل أفضل إذا تم دمج هذه الفاكهة كغذاء يومي.

10 – نظام غذائي هام

فهو غني نسبيا بالبوتاسيوم، والمغنيسيوم، ويحتوي على كميات منخفضة من الأحماض الأمينية التي تنتج الأحماض.

40 إصابة محلية بفيروس زيكا في سنغافورة



أعلنت السلطات في سنغافورة الأحد أن 41 شخصا أصيبوا بفيروس زيكا على أراضيها معظمهم من العمال الأجانب المستخدمين في إحدى ورشات البناء.

وسبق ذلك إعلان السلطات السبت اكتشاف أول حالة انتقال عدوى محليا على أراضيها، وقد أصيبت بها ماليزية في السابعة والأربعين من العمر.

لكن بيانا مشتركا صادرا عن وزارة الصحة والوكالة الوطنية للبيئة تحدث الأحد عن أربعين إصابة إضافية.

ويعمل الأشخاص 41 المصابون في حي في أطراف سنغافورة.

وقال البيان إن المصابين «لم يسافروا في الآونة الأخيرة الى مناطق ينتشر فيها الوباء، ولذا يرجح ان يكونوا التقطوا العدوى في سنغافورة».

و36 شخصا من المصابين هم من العمال في ورشة بناء في الحي. وقد تعافى 34 فيما بقي سبعة في المستشفى.

ورصد زيكا لأول مرة في سنغافورة في مايو الماضي، وكان المصاب رجلا أمضى شهرا في البرازيل.

وينتقل فيروس زيكا بواسطة لسعة من البعوض المصري وأيضا عبر العلاقات الجنسية. ولا تظهر لدى المصابين بالفيروس في 80 % من الحالات اي من الاعراض التي تشمل الطفح الجلدي والام المفاصل والعضلات.

وتواجه النساء المصابات بفيروس زيكا خطرا اكبر لانجاب طفل مصاب بتشوه دماغي او ما يعرف بحالات صغر الجمجمة (الصعل).

النساء أكثر عرضة لذلك من الرجال بنسبة 50 في المئة

ثلث البريطانيين يتعرضون لتشخيص طبي خاطئ لأمراض القلب

«إيلاف نت»: كشفت دراسة بريطانية أن ثلث المرضى تقريبا في إنجلترا وويلز تشخص حالاتهم خطأ بعد الإصابة بأزمة قلبية، والسيدات أكثر تأثرا بهذا التشخيص الخاطئ من الرجال.

وتناول البحث، الذي أجرته جامعة ليدز، بيانات حوالي 600 ألف حالة إصابة بأزمات قلبية من خلال هيئة الخدمات الصحية الوطنية NHS، على مدار تسع سنوات.

وأظهرت النتائج أن النساء أكثر عرضة من الرجال بنسبة 50 في المئة للتعرض لخطأ في التشخيص المبدئي لأمراض القلب، خلافا عن التشخيص النهائي.

وقالت هيئة الخدمات الصحية الوطنية في انجلترا إنها تعمل على تحسين تشخيص النوبات القلبية.

وتحث مؤسسة القلب البريطانية المواطنين على ضرورة الإلمام بأعراض الأزمة القلبية.

النساء «تهون من حدة» الأعراض

وأجريت الدراسة المنشورة في دورية القلب الأوروبية–الرعاية المركزة للقلب والأوعية الدموية، في الفترة ما بين أبريل/ نيسان 2004 ومارس/آذار 2013 وبحثت في سجل الأزمات القلبية في بريطانيا.

وشملت الدراسة 243 مستشفى حكوميا في انجلترا وويلز، مخصصا لرعاية المرضى الذين تتراوح أعمارهم ما بين 18 إلى 100 سنة عند دخولهم إليها.

ووجد الباحثون 198.534 مريضا شخصت حالاتهم خطأ في البداية.

وتتسبب الأزمات القلبية في وفاة 28 ألف سيدة في بريطانيا سنويا، وفقا لمؤسسة القلب البريطانية.

وتنجو سنويا أيضا حوالي 275 ألف سيدة من الأزمات القلبية في بريطانيا.

وقالت الدكتور سارة كلارك، المختصة في أمراض القلب في مستشفى بابوورث لبي بي سي إن أعراض الأزمة القلبية يمكن أن تكون طفيفة أو غير ملحوظة، ومن خلال خبرتها، فإن الرجال أكثر عرضة للمعاناة من المشكلات.

وأضافت «اعتقد أن السيدات في كثير من الأحيان لا يعلن إلى الكشف عما يتعرضن له، مثلما يفعل الرجال، وعادة ما يعلن إلى التقليل من خطورة الأعراض، والكشف عنها في وقت لاحق.»

أمراض القلب لا تظهر فجأة ويكون هناك الكثير من الأعراض مثل ضيق الصدر وكأن طفل صغير يجلس عليه

طفل صغير على الصدر

وخضعت ليزا برايس، من بولتون، لعملية جراحية في الكاحل مما أدى إلى تجلط الدم، وسبب لها ذلك أزمة قلبية.

وقالت ينبغي على النساء أن يكن أكثر وعيا بالأعراض المختلفة. وأوضحت أن الأعراض لا تأتي فجأة وتضرب صدرك. «فهي مختلفة جدا»

وأضافت «في البداية كان الشعور بضيق حقيقي وانهيار في القفص الصدري، وبدا الأمر كما لو أن طفلا صغيرا يجلس فوقي ولا يريد أن يتحرك».

وقالت إن الأطباء اخبروها في البداية أن تلك الأعراض نتيجة العملية الجراحية ووصفوا لها بضع أقراص باراسيتامول.

وتقول مؤسسة القلب البريطانية، التي شاركت في تمويل الدراسة، إنه يمكن تصنيف الأزمات القلبية إلى نوعين رئيسيين STEMI (أزمة قلبية مرتفعة لعدم وصول الدم إلى عضلة القلب) وNSTEMI (أزمة قلبية غير مرتفعة).

ويعد النوع الثاني NSTEMI، الأكثر شيوعا، ويشمل انسدادا جزئيا لواحد أو أكثر من الشرايين، ويمكن أن تسبب أضرارا خطيرة لعضلة القلب.

أما النوع الأول STEMI، الذي تعتبره هيئة الخدمات الصحية الوطنية «أكثر أنواع الأزمات القلبية خطورة»، فيحدث عندما يكون هناك انقطاع طويل لإمدادات الدم.

«نحن بحاجة لتغيير التصور بأن النوبات القلبية تؤثر فقط في نوع معين من الأشخاص، والتصور بأنها تصيب أكثر من هم في منتصف العمر أو يعانون من زيادة الوزن، أو مرض السكري أو يدخنون»

الباحث الدكتور كريس غيل

و«يحدث هذا بسبب انسداد تام للشريان التاجي، ويمكن أن يتسبب في أضرار واسعة النطاق لمنطقة كبيرة من القلب».

«عواقب»

وكانت نسبة تعرض النساء لتشخيص نهائي خاطئ يتعلق بالإصابة بأزمة قلبية مرتفعة، أكبر بحوالي 59 في المئة من التشخيص الخاطئ لدى الرجال.

بينما انخفضت هذه النسبة لدى النساء اللاتي تعرضن لتشخيص نهائي بالإضافة إلى أزمة قلبية منخفضة إلى 41 في المئة مقارنة بالرجال أيضا.

وقال المدير الطبي المشارك في المؤسسة البريطانية الدكتور مايك كنايتون إن اختلافات التشخيص كانت «مرتفعة بشكل مقلق»، ولكنه قال إنه يجري حاليا تطوير اختبارات أفضل للإناث لتشخيص الأزمة القلبية.

وقال الباحث الدكتور كريس غيل: «نحن بحاجة لتغيير التصور بأن النوبات القلبية تؤثر فقط في نوع معين من الأشخاص، والتصور بأنها تصيب أكثر من هم في منتصف العمر أو يعانون من زيادة الوزن، أو مرض السكري أو يمارسون التدخين».

ويضيف أن هذه ليست الحال دائما، بل تصيب الأزمات القلبية قطاعا عريضا من البشر بمن في ذلك النساء.

وقال متحدث باسم هيئة الخدمات الصحية الوطنية في انجلترا إن «الإبقاء على معدلات الأزمة القلبية في أقل ما يكون، والتشخيص والعلاج السريع هو المفتاح لذلك».

وأضاف «نعمل أيضا على زيادة الوعي بمؤشرات وأعراض الإصابة بالأزمات القلبية بين كل من الجمهور والمتخصصين في الرعاية الصحية لأن ذلك سوف يساعد في تسريع التشخيص».