

الإسهال أجد الأمراض الأكثر انتشاراً في العالم، ومع أنه لا يشكل مضاعفات خطيرة لدى معظم المرضى، فقد يكون مبعداً لدى خصوصاً أولئك الذين يعانون من سوء تغذية أو ضعف في المناعة. ولدى الأطفال، فإن الإصابة بالإسهال هو السبب الرئيسي الأول لوفاته لدى الأطفال ما دون الخامسة، والذي

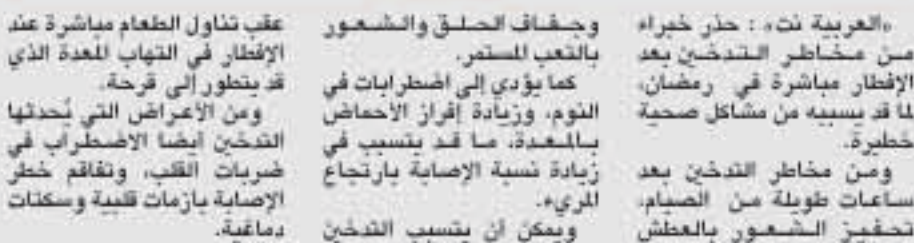
الحاد الطفيليات التي يمكن تدخل الجسم عندما يتناول الشخص طعاماً أو مياه ملوثة، وذلك وفق الدكتور إيان لوسليارد، الأستاذ المشارك في الطب وللتنحصر في أمراض الجهاز الهضمي في مركز «لاناغون» الطبي بجامعة نيويورك. ويستمر الإسهال المزمن أربعة أسابيع.

تكثر الوفيات الناجمة عن الإسهال في بلدان العالم الثالث، بسبب الافتقار لعلم الطب النظيفة، وسوء شبكات الصرف الصحي. مع الإشارة إلى أن عدوى الكوليرا تسبب إسهالاً قاتلاً.

معظم حالات الإسهال فتلاشي في غضون بضعة أيام، وكل ما هو مطلوب هو منع الجفاف عن طريق تناول السوائل. ويوصي العديد من مراكز الصحة، بترطيب 2 إلى 3 ليترات من السوائل يومياً، حتى يتعافى المريض من الإسهال. ولقاء وحده لا عوضاً ما يسببه

لجسم من إصلاح وقيّامات، لذلك ينصح بتناول الشاي والمرق والعسل والعصائر، إضافة من قبل، يجب تناول منتجات الحليب والكافيين وعصير التفاح والكمثرى لأنها تافق لإسهال.

في هذا الإطار تقول أمال (60 عاماً) -ال عربية لجديد-، إن حفيدها الذي لم يتجاوز السبعة أشهر، كان أن يموت بسبب إصابته بإسهال حاد، وجعل له الموت بظنونة الأم، ولا تلتحقها لقوى لإنقاذه حين رأت حالته المذهورة وجده الجانب، تكلّم أنها غابت بالطفل إلى الطبيب، الذي أدخله إلى العناية المركزة على الفور، أمام دخول والديه اللذين لم يقرأ حجم الخطر المحقق بظنهم، وعن جسمه الصغير في المقامة، تعلق: «من الضروري أن نلوا برنامج نوعية لأطباء الجدد، لأن الكثيرين منهم غافلون عن المخاطر التي قد تؤدي بحياة أطفالهم».



«العربية نت»: حذر خبراء
بعد مخاطر التدخين بعد
الإفطار مباشرة في رمضان،
قد يسبب من مشاكل صحية
خطيرة.
ومن مخاطر التدخين بعد
ساعات طويلة من الصيام،
تسبب الشعور بالغثاس
والجفاف الحلق والشعور
بالحكة المستمر.
كما يؤدي إلى اضطرابات في
النوم، وزيادة إفراز الأحماض
بالمعدة، ما قد يسبب في
زيادة نسبة الإصابة بازدياد
الزحار.
ويمكن أن تسبب التدخين

عقب تناول الطعام مباشرة عند الإفطار في التهاب المعدة الذي قد يتطور إلى قرحة. ومن الأعراض التي يُحدثها التدخين أيضا الاضطراب في ضربات القلب، وتفاقم خطر الإصابة بأمراض قلبية وسكتات دماغية.

مستحبة، وسوف نعمل أخيراً على التقييم الحضرة السيد علي إنجاح حفص الهياورونيك والإيلاستين والتكوانين الداخلي. ونظهر النتائج للوسنة في الجلسة الأولى حيث يزيد حفص الهياورونيك الداخلي بنسبة 80% ويتم إزالة التجاعيد والخطوط الدقيقة بنسبة 87% كما تستعمل البشرة على وجه مشدود بنسبة 70% وبشرة أكثر صفاء من ثمن.

إسلاف : أطلقت شركة الـ بي جي الفرنسية الجديدة Cellu M6 Alliance المتخصصة في الإمارات العربية المتحدة، والذي يعمل على التخلص ومكافحة الشيخوخة للرجال والنساء على حد سواء. ويعتمد علاج endermologie في الأساس على تحفيز سطح الجلد لتجديد نشاط الخلايا، المتناقلة.

فهو علاج واحد مصمم خصيصاً للتخسيس ومكافحة

«إيسلاف» : أطلقت شركة ال بي جي الفرنسية جهازها الجديد Cellu M6 Alliance مع الشركات الإمارات العربية المتحدة، والذي يعمل على التخلص ومكافحة الشيخوخة للرجال والنساء على حد سواء، ويعتمد علاج endermologie على الأساس على تحفيز سطح الجلد لتجديد نشاط الخلايا الخلطة.

فهو علاج واحد مصمم خصيصا للتشنج ومكافحة

«العربية تت» مع دخول شهر رمضان المبارك، يبدأ المسلمون الصيام لفترات طويلة من النهار، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى انخفاض مستوى السكر في الدم لبعض الأشخاص الذين يكون لديهم مستوى غلوكوز عال، فبعداً الجسم في استهلاك الغلوكوز المخزن أثناء ساعات الصيام.

بعض الأشخاص يفقدون الوزن خلال شهر رمضان نتيجة الصوم، بينما ينخفض مستوى الكوليسترول في الدم عند البعض الآخر. إلا أن الكثيرين يقعون في أخطاء باتت شائعة خلال الشهر الكريم وقد تؤدي إلى مشاكل صحية، وحسب تقرير نشره موقع "بولد سكاى"، فإن هناك 6 أخطاء شائعة يجب تجنبها من أجل صوم صحي يعيد بالعادة إلى الجسم ولا يسبب أية مشاكل صحية بعد انتهاء الشهر الكريم:

الخطا الأول

يلجأ الصائمون عند الإفطار إلى الإكثار من شرب العصائر عالية السكريات وبكميات كبيرة، والكثير منها قد يحتوي على كميات لئول أو إضافات غير طبيعية، مما يعود بالضرر على الجسم، فالاعتدال أفضل شيء، وبفضل العصائر الطبيعية التي لا تحتوي على سكر مضاف أو ألوان صناعية.

الخطا الثاني

يلجأ بعض الصائمين إلى شرب الكثير من الماء أثناء وجبة الإفطار مما يسبب بالشعور بالامتلاء وفي بعض الأحيان يؤدي ذلك إلى

أو جوع بالمعدة. من المهم جداً شرب كميات كافية من المياه في الفترة ما بين وجبتي الإفطار والسحور، ولكن على فترات متباعدة حتى لا نتضرر.

مباشرة بعد الإفطار، بل يجب أن تترك فترة حوالى ساعتين بعد الإفطار لإعطاء الجسم مدة كافية لهضم الطعام.

الخطأ الرابع

سرعة ابتلاع الطعام دون مضغه جيداً من أسوأ العادات التي تضر بالجسم أثناء تناول وجبة الإفطار. يجب أن يتم مضغ الطعام

الخطأ الثالث

للصائمين الذين يمارسون الرياضة، لا تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية (الجيم)

«الأناضول» : كشفت دراسة أمريكية حديثة، أن اتباع الأطفال لنظام غذائي عالي الدهون، قد يغيّر من نسب هرمون «الدوبامين» المسؤول عن نظام المكافأة في الدماغ، ويدفعهم إلى البحث عن الأطعمة التي تؤدي إلى السمنة.

الدراسة أجراها باحثون في معهد العلوم العصبية، التابع لجامعة بوردو الفرنسية، ونشروا نتائجها في دورية *العلمية*.
ولرصد تأثير الأطعمة الغنية بالدهون على الدماغ، راقب الباحثون مجموعة من الفئران الذكور، وأضغموهم أغذية عالية الدهون لمدة 3 أشهر من فترة الحمل حتى مرحلة البلوغ. ووجد الباحثون أن الأغذية عالية الدهون تحدث تغييرات طويلة الأجل في السلوك الخاص بالمخاطبة في الدماغ.

واضافوا انه إذا تمت ترجمة تلك النتائج على البشر، فإن هذه الأطعمة تدفع الأشخاص إلى البحث عن الأطعمة التي تساهم في السمنة.

ويحسب الدراسة، فإن «الدوبامين» عبارة عن ناقل عصبي يلعب دوراً أساسياً في التعلم، والحركة والتحفيز والعاطفة ونظام المكافأة في الدماغ.

والتعب والاختئاب، وعدم وجود حافز، وقد تؤدي إلى بعض أمراض الحركة مثل مرض باركنسون أو الشلل الرعاشي.

«الدوايمن» تركز على الكثير من الأحاسيس والسلوكيات. ويعمل نظام المكافأة على إنشاء الحافز الخيري للإنسان للقيام بشيء ما كالأكل والشرب وكل ما يحافظ على البقاء. ويعد الطعام من المكافآت الطبيعية، ويتسبب بشعور الإنسان بالثقة والراحة. وعادة ما يؤثر الطعام على تحفيز هرمون «الدوايمن» في الدماغ.

وتتمثل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الزيوت المشبعة في الزيوت «المهدرجة» مثل زبدة الفخيل وجوز الهند والزبدة والكريمة والتموز الحيواني وجبن الماعز والشوكولاتة والدهنة المسك. والكسرات والحوم المصنعة.

وأشارت دراسات سابقة أجرتها من الأغذية عالية الدهون باعتبارها لا تؤدي إلى زيادة الوزن فقط، بل يمكن أن تحدث دماراً في الدماغ البشرية، وتؤدي إلى ضعف الأداء الإدراكي.