



الصحة السعودية تحذر الحجاج من أمواس الحلاقة المستعملة



«الأمواس ذات المقبض» التي تستعمل لمرة واحدة، وتجلب المشاركة في استخدام أمواس الحلاقة التي يتم تغيير شفرة الحلاقة بعد كل شخص، وكذا فرش إزالة بقايا الشعر وقلم الإسفنج.

وشددت الوزارة على ضرورة مطالبة الحجاج للحلاق بفعل يديه جيدا بالماء والصابون قبل الحلاقة أو القصير.

ويفضل حمل كل حاج لأدواته الخاصة التي تستخدم أثناء الحلاقة لضمان حلاقة آمنة ونظيفة، وفي حال تضرر وجود أدوات خاصة بكل حاج فعليه التأكد قبل بدء الحلاقة أنه تم تغيير موسى الحلاقة بموس جديد وتعقمه جيدا أمامه، وعلى الحاج الانتباه كي لا يطا الأمواس الملقاة على الأرض في أماكن الحلاقة.

كما دعت الصحة لاستخدام

«العربية» : حذرت وزارة الصحة في السعودية حجاج بيت الله الحرام من استخدام أمواس الحلاقة التي تستخدم أكثر من مرة، وذلك للحد من انتقال بعض الأمراض المعدية، بما فيها التهاب الكبد الفيروسي «ب» و«ج» وغيرها.

ودعت ضيوف الرحمن إلى أخذ الحيلة والحذر عند حلاقة شعر الرأس بعد رمي جعرة العقبة يوم العيد.

الإصابة بإكزيما الأطفال. وكتبت الباحثة جيسكا أجنيو-بليس من جامعة «كينغز كوليدج» في لندن مقالة مرافقة للدراسة، قالت فيها إن أعراض أحد المرضين ربما تجعل المصاب أكثر عرضة للإصابة بالآخر. وأضافت: «يمكن لمرضى الربو المعاناة من السعال وصعوبة التنفس في الليل، مما قد يسفر عن أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، ومن المحتمل أن تؤدي الضغوط النفسية والاجتماعية المرتبطة بأعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط إلى تقلبات في وظائف المناعة، مما قد يتسبب في أعراض الربو أو يفاقمها».

وأشارت كذلك إلى أنه «من المحتمل أن يكون سبب آخر هو ما يؤدي للإصابة بالاضطراب والربو». وقالت: «الكثير من عوامل الإصابة بالربو واضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط وراثية، وربما يكون الأشخاص الأكثر عرضة جينيا للربو أكثر عرضة أيضا من الناحية الجينية للإصابة بالاضطراب».

باحثون: الربو يرتبط باضطراب «الانتباه والنشاط»



«سكاي نيوز» : أشارت دراسة حديثة إلى أن صلة قوية ربما تربط بين مرض الربو واضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، مما يجعل المصابين بأحدهما أكثر عرضة للإصابة بالآخر. وفحص الباحثون بيانات 49 دراسة أصغر شارك فيها أكثر من 200 ألف شخص في المجمل، من مرضى اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، وأكثر من 3.1 مليون آخرين غير مصابين به. وتوصلت الدراسة إلى أن نحو 17 بالمئة بين المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط هم من مرضى الربو، مقارنة بنسبة 11.5 بالمئة فقط بين غير المصابين بالاضطراب.

وأضافت النتائج أن 8.8 بالمئة مريضا بالربو يعانون هذا الاضطراب، مقارنة بنسبة 5.6 بالمئة فقط بين غير المصابين بالربو. وبشكل عام، خلصت الدراسة إلى أن الإصابة بالربو تزيد من خطر الإصابة باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، بنسبة تتراوح بين 45 و53 بالمئة، والعكس صحيح.

وقال كبير الباحثين في الدراسة صامويل كورتيز، وهو من جامعة ساوثمبتون في بريطانيا: «من المحتمل أن تكون هناك تغييرات تجعل أدمغة بعض الأطفال أكثر عرضة للإصابة باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط والربو معا».

وأضاف: «من المحتمل أيضا أن مشاكل تتعلق بالنوم

كاضطراب التنفس، تزيد من احتمال الإصابة بهما معا». وكتب الباحثون في بورية «لانسيت سايكياتري» أن الربو أكثر أمراض الجهاز التنفسي المزمنة شيوعا حول العالم، إذ يقدر عدد المصابين به بنحو 358 مليون شخص. وتصل نسبة المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط إلى نحو 5 بالمئة

من الأطفال في سن المدرسة. و2.5 بالمئة من البالغين على مستوى العالم. ولاحظ الباحثون أن الصلة بين الربو وهذا الاضطراب ظلت قائمة حتى بعد أن وضعوا في الاعتبار عوامل أخرى يمكن أن تكون مؤثرة، مثل سن الأم عند الولادة ومستوى التعليم والدخل لدى الوالدين ووزن الطفل عند الولادة، إلى جانب

دراسة: موجات ارتفاع درجات الحرارة والأمطار قد تشد وتطول



«رويترز» : قال علماء امس إن موجات ارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف وهطول الأمطار الغزيرة قد تصبح أكثر حدة في النصف الشمالي من الكرة الأرضية مع تسبب الاحتباس الحراري في إطالة أمد أنماط الطقس في ذات المنطقة.

وأضافوا أن هناك خطرا من حدوث ظواهر جوية بالغة الحدة في أمريكا الشمالية وأوروبا وأجزاء من آسيا بسبب اضطرابات في الرياح التي تهب على ارتفاعات عالية وهو ما يرجع لأثر انبعاث الغازات الضارة المسببة للاحتباس الحراري.

وقال ديم كومو كبير الباحثين في دراسة أجراها معهد بوسطن لأبحاث تأثير المناخ والجامعة الحرة بامستردام «الطقس الصيفي سيصبح أطول أمدا على الأرجح، المزيد من الفترات الحارة الجافة، أيضا فترات أطول من هطول الأمطار على

الأرجح». وقال لرويترز عن نتائج دراسة اعتمدت على مراجعة الأبحاث العلمية الموجودة

ونشرت في دورية (نيتشر كوميونيكشن) «يمكن للامرين أن يؤدي إلى أحوال جوية متطرفة» مثل الحرارة

والجفاف وحرائق الغابات أو الفيضانات. وشهدت العديد من مناطق النصف الشمالي من الكرة

الأرضية ارتفاعا حادا في درجات الحرارة وحرائق غابات في ولاية كاليفورنيا الأمريكية وحتى اليونان، وفاقمت درجات الحرارة 30 درجة حتى في الدائرة القطبية في شمال أوروبا.

وكتب باحثو الدراسة أن استمرار أنماط الطقس لفترات أطول سيهدد إنتاج الغذاء، وقالوا «استمرار الأحوال الجوية الحارة والجافة في غرب أوروبا وروسيا وأجزاء من الولايات المتحدة يهدد إنتاج الحبوب في تلك المناطق الأساسية».

ويعد الفارق بين درجات الحرارة في الدائرة القطبية وفي جنوبها الأكثر دفئا عاملا أساسيا في تحريك الرياح التي تتسبب في الأحوال الجوية حول العالم. وبالتالي فإن تقلص هذا الفارق يجعل حركة الرياح أبطأ مما يتسبب بدوره في استمرار الأمطار أو درجات الحرارة المرتفعة لفترات أطول.

زيادة دهون البطن ترفع معدلات ضغط الدم



الرعاية الصحية لمعالجة عوامل الخطر في السيطرة على ضغط الدم المرتفع باستخدام الأدوية الخافضة للضغط». وكانت دراسة سابقة كشفت أن زيادة الدهون في منطقة البطن لدى كبار السن، ترتبط بخطر الإصابة بضعف الإدراك، وانخفاض الوظائف العرفية. ويقود ضغط الدم المرتفع إلى مضاعفات صحية خطيرة أبرزها الأمراض القلبية والذخية الصدرية والسكتات الدماغية، والإصابة بقصور في عمل الكلى، بالإضافة لتسمم الحمل، والإصابة بالعقم نتيجة تلف أنسجة العين.

الذي يفحص العلاقة بين طول ووزن الجسم وتقدير كمية الدهون، ومدى ارتباطه بضغط الدم. وبعد دراسة استمرت من 2014 حتى 2017، وجد الباحثون أنه كلما زاد مؤشر كتلة الجسم لدى الأفراد، ارتفع معه ضغط الدم. وقال الدكتور هارلان كرومبولز، قائد فريق البحث: «إذا استمرت الاتجاهات في زيادة الوزن والبدانة في الصين، فإن دراستنا تحذر من ارتفاع معدلات ضغط الدم، الذي يعد بالفعل عامل خطر رئيسي، يجب الالتفات إليه».

وأضاف أن «أحد طرق نظام

«الأناضول» : أفادت دراسة دولية، أن زيادة الدهون في منطقة البطن لدى الرجال والنساء، مرتبطة بارتفاع معدلات ضغط الدم الذي يقود إلى مضاعفات صحية خطيرة. والدراسة أجراها باحثون يركزون أبحاث جامعة ييل الأمريكية، بالتعاون مع علماء صينيون، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (JAMA Network Open) العلمية. وأجرى الفريق دراسته على 1.7 مليون رجل وامرأة في الصين، تراوحت أعمارهم بين 35 إلى 80 عاما، لكشف العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم،

تعرف على أسباب التحدث أثناء النوم؟

تعلم كيفية التعامل معه باستخدام الممارسات التي تهدئ العقل، مثل التأمل واليوغا.

2 - قم ببعض التمارين الرياضية، لأن ممارسة التمارين الرياضية خلال اليوم ستحفز العقل وقد تجعلك تنام بشكل أفضل في الليل. تجنب ممارسة الرياضة قبل النوم لأن هذا سيجعلك تشعر بالنعاس لفترة طويلة.

3 - لا تأكل أي شيء قليل قبل الذهاب للنوم.

4 - لا تشرب الكافيين أو الكحول قبل الذهاب إلى الفراش لأنها تعتبر منشطة.

5 - افعل شيئا يريحك قبل الذهاب للنوم، مثل الاستماع للموسيقى الهادئة أو الاستماع بمحام دافئ.

6 - اتبع جدول نوم منتظم، وحاول الذهاب للنوم والاستيقاظ في أوقات محددة.

7 - النوم في غرفة نظيفة ومريحة وهادئة ومظلمة.

8 - الحصول على قسط كاف من النوم.

24' : يعرف التحدث أثناء النوم علمياً باسم 'سومنيلوغي'، ويعاني منه نسبة كبيرة من الأشخاص تصل إلى واحد في المائة من البالغين. ويعزو العلماء ظاهرة التحدث أثناء النوم إلى أسباب عديدة تتعلق بالإجهاد، وقضايا الصحة العقلية مثل الاكتئاب، والحرمان من النوم، والنعاس أثناء النهار، إضافة إلى تعاطي المخدرات والحصى.

ويمكن أن يحدث الكلام في أي مرحلة أثناء النوم، ولكن الحالات الشائعة للتحدث أثناء النوم تحدث عادة في المراحل المبكرة من النوم. وبحسب العلماء يجب اتباع الإجراءات التالية التي تساعد في التوقف عن التحدث أثناء النوم إلى حد كبير، وفق ما ورد في صحيفة ميورر البريطانية:

1 - الحد من الإجهاد العاطفي، إما عن طريق تقليل سبب الإجهاد إذا كنت تعرف ما هو، أو

الحليب صباحاً يساهم بالسيطرة على مرض السكري



«24» : توصلت دراسة علمية حديثة إلى أن تناول الحليب في وقت الإفطار يقلل من خطر الإصابة بالبدانة ويخفف من نسبة السكر في الدم. وجد علماء كنديون بأن مشروب الحليب الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين يقلل من مستويات السكر في الدم ويخفض الشهية في وقت الغداء. وبحسب العلماء فإن الحليب يحتوي على بروتينات مثل اللبن والكازين، التي تطلق هرمونات المعدة التي تعطي عملية الهضم. وتعمل المستويات العالية من هذه البروتينات على إضفاء شعور بالشبع لدى المرء لفترة أطول.

من جهته قال المشرف على الدراسة، البروفيسور دوقلاس غوف، مجلة علوم الألبان: «إن

الأمراض الاستقلابية آخذة في الارتفاع على مستوى العالم، ومن بينها مرض السكري من النوع 2، والبدانة. لذا أصبح من الضروري تطوير استراتيجيات غذائية للحد من مخاطر هذه الأمراض. والتحكم بالبدانة والسكري، للحفاظ على صحة جيدة». وقد وجدت الدراسة بأن الحليب المستهلك مع وجبة إفطار غنية بالكربوهيدرات يخفف نسبة الجلوكوز في الدم حتى بعد تناول الغداء، كما أن الحليب عالي البروتين له تأثير أكبر. وأكد البروفيسور غوف على أهمية تناول الحليب في وجبة الإفطار للمساعدة في عملية الهضم النشطة للكربوهيدرات، وتخفيض مستويات السكر في الدم.