



الصحية

الصباح

اتصال العدسات اللاصقة بالمياه مسبب للعمى!



مباشرة أعمالها كمديرة لإحدى شركات السفر.

ورغم خضوعها لعملية زرع قرنية في مايو 2013، إلا أن الأوضاع بدأت تسوء مرة أخرى، حتى خضعت لعملية زرع أخرى في 2014، ورغم استقرار الحالة لفترة من الوقت، لكنها ساءت ثانية بعد فترة، نتيجة لحدوث مشكلة ما في الشبكية، وبعدها فقدت الرؤية تماماً بتلك العين. وحينها أخبرها الأطباء بأنهم يشتبهون في أن التهاب الذي أصاب العين الحادة هو أصل المشكلة، وأنه من الصعب استعادة بصرها مرة أخرى.

وبعدها قررت أربني إطلاق حملة توعية من منزلها بشأن المخاطر التي قد تنطوي عليها العدسات اللاصقة، خاصة بعد اكتشافها خلال فترة مرضها أن كثيرين من أصدقائها وأقربائها ممن يستخدمون تلك العدسات لا يعلمون شيئاً عن مخاطر تعريض العدسات للمياه، وهو ما دفعها لتنبيههم وتوعيتهم كي لا يقعوا في المشكلة نفسها. وختمت أربني حديثها بالقول «نصحتي للناس بسيطة، وهي ألا يسمحوا بحدوث أي اتصال بين العدسات اللاصقة وبين المياه في الدش، حمام السباحة أو عند الغسيل».

قولها « شعرت بذعر وصدمة شديدة، لأنني كنت قد فقدت وقتها الرؤية في عيني اليمنى. وكان الأمر بالنسبة لي أشبه بالنظر في مرآة بفجرها البخار بداخل حمام. ولم يكن بوسعي رؤية أي شيء سوى خيالات لمجموعة من الألوان والأشكال».

ونوهت بي بي سي في الإطار عينه بأن تلك الحالة المرضية النادرة تصيب حوالي 125 شخصاً في المملكة المتحدة كل عام، وأن الإصابة لدى الغالبية العظمى من الحالات ترتبط باستخدام العدسات اللاصقة. وعادت هنا أربني لتقول «لم يسبق لي أن استحضمت أو نزلت حمام السباحة وأنا بعدساتي اللاصقة، لكنني علمت فيما بعد أن القيام حتى بغسل اليدين وعدم تحفيفهما كما ينبغي قبل الإمساك بالعدسات أمر قد يتسبب بنقل العدوى. وبعد إصابتي، بدأ يزداد لدي الألم بشكل كبير، لدرجة أنه كان يفوق قدرتي على التحمل في بعض الأحيان، وكان يستحيل لي السيطرة عليه، حتى بعد تناول بعض أقوى أنواع المسكنات المتوافرة في الصيدليات».

ونتيجة لاستمرار شعورها بالوجع، اضطرت أربني لتترك العدسات، وظيفتها نتيجة لعدم قدرتها على

«إيلاف : في تأكيد جديد على ما قد تنطوي عليه عدسات العين اللاصقة من مخاطر قد تصل إلى حد الإصابة بالعمى في نهاية المطاف، نشرت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي» عن حالة شابة تدعى أربني أيكشيس بعدما فقدت القدرة على الإبصار في عينيها اليمنى، نتيجة لإمساكها بالعدسات اللاصقة التي تستخدمها وأصابها فيها مبلولة!

ومضت بي بي سي تشير إلى الوجع الذي بدأت تشعر به أربني في صباح أحد الأيام خلال شهر يناير عام 2011 إلى أن قررت استشارة الأطباء في أحد المستشفيات، حيث أخضعوها لعملية تعرف بـ«كشط القرنية»، وهي عملية تنظوي على أخذ خلايا من سطح مقلة العين، بغية الوقوف على السبب الحقيقي لذلك الوجع، الذي ظل يلازمها فترة من الوقت، رغم كل الأدوية وقطرات العين التي استخدمتها. وبعدها بأيام، أخبرها الأطباء أنها مصابة بعدوى العين الحادة (التهاب القرنية أكانثاموبيا)، وهي عبارة عن عدوى نادرة لكنها خطيرة، وتنتج من كائن حي دقيق يشيع تواجد في ماء الصنبور، مياه البحر وحمامات السباحة. ونقلت عنها بي بي سي

بحرق الدهون، لذا فهو أحد أفضل الأطعمة التي تعزز عملية التمثيل الغذائي.

7 – الأفوكادو
تحتوي فاكهة الأفوكادو على دهون أحادية غير مشبعة تعمل على زيادة معدلات الهرمونات وحرق الدهون بالجسم، ما يعزز عملية التمثيل الغذائي.

8 – بذور الشيا
لاحتوائها على كمية وفيرة من أحمض أوميغا 3 الدهنية، الألياف والبروتين فإن بذور الشيا تساعد على كبح الشهية، وتعزيز عملية التمثيل الغذائي بفاعلية كبيرة وزيادة إفراز هرمون الغلوكاغون المسؤول عن حرق الدهون، لذا فهي تعتبر أحد أفضل الأطعمة للحصول على بطن مسطحة خالية من الدهون المتراكمة.

9 – المحار
يساعد المحار بشكل كبير في كبح الشهية، كما أنه يحتوي على كميات كبيرة من معدن الزنك الهام جداً للجسم، ما يجعله وسيلة فعالة لإنقاص الوزن.

10 – زيت جوز الهند
يحتوي زيت جوز الهند على الدهون الثلاثية المتوسطة السلسلة والتي يستخدمها الجسم كطاقة، مما يفوت عليه فرصة تخزينها كدهون، الأمر الذي يجعله إحدى أفضل الوسائل أيضاً للقضاء على دهون البطن.



يحتوي سمك السلمون على أحمض أوميغا 3 الدهنية والمعروفة بقدرتها المتميزة في حرق الدهون، خاصة من منطقة البطن والخصر.

6 – البروكولي
يعمل البروكولي على تحفيز الإنزيم الذي يامر الخلايا الدهنية

وهو البروتين الذي يساعد على حرق الدهون.

4 – الكال
يساعد الكال، وهو أحد أنواع الخضراوات الورقية، في كبح الشهية وأيضاً إزالة السموم من الجسم.

5 – سمك السلمون

الكرمين والذي يعمل على حرق الدهون بشكل فعال.

3 – عصير الطماطم
يساعد عصير الطماطم (البندورة) في تقليل الالتهاب

وأيضاً حرق الخلايا الدهنية، حيث يعمل على زيادة مستويات بروتين أديبونيكتين الدهني في الجسم،

«العربية نت» : تعتبر الدهون المتراكمة حول منطقة البطن أو ما يعرف بـ«الكرش» مشكلة تؤرق الكثيرين، خاصة المهتمين منهم بـ الرشاقة والمظهر الجذاب سواء كانوا رجالاً أو نساء.

ورغم أن التمارين الرياضية تساعد في تقوية عضلات البطن والتخلص من تلك الدهون غير المرغوب فيها، إلا أن هناك بعض الأطعمة تساهم ببساطة ودون عناء في زيادة معدل التمثيل الغذائي، كما تساعد في إطلاق المزيد من هرمونات حرق الدهون والقضاء على السموم، ما يساعد على فقدان الوزن.

فيما يلي الأطعمة الـ10 التي تعزز عملية التمثيل الغذائي والتي تساعد في حرق الدهون، خاصة في منطقة البطن، وفق ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة:

1 – التمر الهندي
من المعروف أن التمر الهندي يكبح الشهية، ويساعد في حرق دهون الجسم عن طريق التحكم في مستويات مادة السيروتونين والمسؤولة عن إضفاء الإحساس بـ الشبع إلى الجسم.

2 – الكركم
يعتبر الكركم أحد أفضل الأطعمة التي تعزز عملية التمثيل الغذائي وحرق دهون البطن، وذلك لاحتوائه على مركب نشط يسمى

دراسة: أطفال شاشات اللمس ينامون أقل من أقرانهم



المئة من الأطفال الصغار استخدموا الأجهزة التي تعمل شاشاتها باللمس بشكل يومي، وأن 51 في المئة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 إلى 11 شهراً يستخدمونها بشكل غير يومي. وأن 92 في المئة من الأطفال في الفئة العمرية ما بين 25 إلى 36 شهراً يستخدمونها بشكل غير يومي أيضاً. لكن الأطفال الذين يستخدمون تلك الأجهزة بشكل عام ناموا فترات أقل ليلاً، وأكثر خلال النهار. وفي المجمل، انخفضت فترة نومهم بمقدار 15 دقيقة، مقابل كل ساعة يقضونها في استخدام تلك الأجهزة، كما تقول الدراسة.

ليس قبل وقت النوم يقول الدكتور تيم سميث، أحد الباحثين بالدراسة، لبي بي سي: «ليست هذه فترة طويلة، مقارنة بفترة النوم لدى هؤلاء الأطفال، التي تتراوح بين 10 إلى 12 ساعة يومياً في المجمل، لكن كل دقيقة لها أهميتها في نمو الأطفال بسبب فوائد النوم». ولا تعد نتائج الدراسة قاطعة، لكن الدكتور سميث يقول إنها «تشير إلى أن استخدام تلك الأجهزة ذات شاشات اللمس قد يقترن بمشاكل في النوم». لكن الدراسة أظهرت أيضاً أن استخدام الأطفال لتلك الأجهزة بنشاط، للتعليم والتجربة وليس للمشاهدة فقط، يسرع من تطور مهاراتهم الحركية.

«إيلاف» : قال باحثون بريطانيون إن الأطفال الذين يمضون وقتاً للعب على الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية التي تعمل باللمس يميلون إلى النوم لفترة أقل من نظرائهم الذين لا يستخدمون تلك الأجهزة.

تشير الدراسة، التي نشرت في دورية ساينتيфик وبيورتنس، إلى أن كل ساعة يمضيها الطفل يومياً في استخدام مثل هذه الأجهزة التي تعمل باللمس تؤدي لانخفاض فترة نومه بمقدار 15 دقيقة. لكن في المقابل، يطور هؤلاء الأطفال مهاراتهم الحركية الدقيقة بشكل أسرع من نظرائهم، وفقاً للدراسة. وقال خبراء إن الدراسة «جاءت في الوقت المناسب»، لكن لا يجب على الآباء أن يشعروا بالقلق بالغ من نتائجها. وحدثت طفرة كبيرة في استخدام الأجهزة التي تعمل شاشاتها باللمس في المنازل، لكن هناك نقص فيما يتعلق بفهم أثرها على نمو الأطفال، في مراحل عمرهم المبكرة. ووجهت الدراسة، التي أجريت في كلية بيركبيك التابعة لجامعة لندن، أسئلتها إلى 715 من آباء وأمهات لديهم أطفال تقل أعمارهم عن ثلاث سنوات. وسألت الدراسة الآباء، عن المدة التي يمضيها أطفالهم غالباً في استخدام الهواتف الذكية والحواسيب اللوحية التي تعمل باللمس، وعن نمط نومهم. وأظهرت الدراسة أن 75 في

المغنيسيوم يحمي عظامك من التكسر!



المغنيسيوم كانوا أقل عرضة للإصابة بكسور العظام بنسبة وصلت إلى 44%.

وعرف الباحثون المستويات العالية من المغنيسيوم بأنها تلك الأكثر من 2.3 مليغرام لكل ديسيلتر. وبناءً على هذه النتائج التي توصل إليها الباحثون أشاروا بأنه من الضروري التركيز على تناول المغنيسيوم سواء من مصادره الطبيعية أو من خلال المكملات بعد استشارة الطبيب بالطبع، وأشاروا أنه من الضروري فحص مستويات المغنيسيوم لدى الإنسان مع تقدمه بالعمر

الباحثون القائمون على الدراسة أن للمغنيسيوم أيضاً دوراً ضرورياً في صحة العظام، إذ أن نقص هذا المعدن يرفع من خطر الإصابة بهشاشة العظام. وللتأكد من صحة هذه النظرية استهدف الباحثون في تجربة لهم 2,245 رجلاً وقاموا بمتابعتهم لمدة 20 عاماً تقريباً. ووجد الباحثون خلال فترة التجربة أن أولئك المشتركين الذين يملكون مستويات منخفضة من المغنيسيوم ارتفع خطر إصابتهم بكسور العظام وبالأخص عظمة الفخذ. وأقصد الباحثون أن المشتركين الذين حافظوا على مستويات عالية من

كشفت نتائج دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (European Journal of Epidemiology) أن انخفاض مستويات المغنيسيوم في الجسم من شأنها أن تزيد من خطر إصابة عظامك بالكسور المختلفة.

وتعد كسور العظام أمراً شائعاً جداً بين كبار السن بالتحديد، فمع التقدم بالعمر تفقد العظام مرونتها وتكون قابلة للكسر بسهولة! ومن المعروف أن كلاً من الكالسيوم وفيتامين D يلعبان دوراً أساسياً وهاماً للحفاظ على صحة العظام وتعزيزها، كما أشار

وأوضحت النتائج أنه من بين 16 شخصاً تعافوا بدرجة كافية لنزع المضخة منهم، أظهر 38 في المئة تعافياً في وظائف القلب تعادل تماماً حالة الأصحاء في نفس المرحلة العمرية.

ويأمل فريق الباحثين المشارك في الدراسة من جامعات نيوكاسل، وكامبريدج، وليدز، ولندن، ولويسفيل في التوصل إلى نتائج شفاء مبكرة تساعد في تحديد المرضى الأكثر استفادة من وجود المضخة. وقال ستيفان شيولير، باحث مشارك في الدراسة واستشاري في جراحة القلب: «يسهم الجهاز في معظم الحالات في معالجة أعراض قصور القلب بطريقة تجعل المرضى أقل شعوراً بصعوبة التنفس والتعب».

وأضاف: «ظهر على مجموعة صغيرة من المرضى تحسن في وظائف القلب لدرجة يمكن معها فصل الجهاز أو نزع».



بكفاءة داخل الجسم. وشملت الدراسة، التي نشرت في دورية «الكلية الأمريكية لأمراض القلب»، 58 مريضاً من الذكور خضعوا لفحوص شاملة لاختبار مدى ملائمة قلوبهم لاستخدام مثل هذا الجهاز.

القلب على دفع الدم في كافة أنحاء الجسم. ويزرع الجهاز عادة في المرضى الذين وصلوا إلى مرحلة متأخرة من قصور القلب، وهي مرحلة حرجية للغاية يكون القلب فيها أضعف من أن يضخ الدم

لم يعانون مطلقاً من مرض القلب. كما تعد هذه الأجهزة جسراً واصلًا إلى الشفاء التام لبعض المرضى». وتساعد المضخة، التي يطلق عليها «جهاز مساعدة البطين الأيسر»، غرفة ضخ الدم الرئيسية في عضلة

«بي بي سي» : خلصت دراسة حديثة إلى أن استخدام مضخة ميكانيكية تعزز دوران الدم في الجسم يمكن أن تساعد المرضى في التغلب على قصور القلب، وذلك على نحو قد يفضي إلى الشفاء التام.

وأظهرت نتائج الدراسة التي شملت مجموعة من المرضى أن ثلثي المشاركين الذي استخدموا تلك الأجهزة التي تعمل بالبطارية ظهرت عليهم علامات الشفاء التام من مرض القلب.

وقال قائد فريق البحث ديوردي جاكوفليفتش، من معهد الطب الخلوي التابع لجامعة نيوكاسل: «نعتبر هذه الأجهزة جسراً واصلًا قبل عملية زراعة القلب، فهي تساعد في بقاء المريض على قيد الحياة حتى يتوافر قلب يمكن زراعته».

وأضاف: «للمرة الأولى نظهر أن القلب يستعيد كامل وظائفه في بعض المرضى، إلى درجة تجعلهم أشبه بأصحاء