



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 نتج من عدوى 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 «نصيحتي 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 يغيرها البخار بداخل حمام. ولم يكن يوسعي 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.

وعاودت هنا أربني لتقول «لم يسبق لي أن استجتمت أو نزلت حمام السباحة وأنا بعدساتي اللاصقة، لكني علمت فيما بعد أن القيام حتى بغسل اليدين وعدم تحفيقهما كما ينبغي قبيل الإمساك بالعدسات أمر قد يتسبب بنقل العدوى. وبعد إصابتي، بدأ يزدا لدي الألم بشكل كبير، لدرجة أنه كان يفوق قدرتي على التحمل في بعض الأحيان، وكان يستحيل لي السيطرة عليه، حتى بعد تناولي بعضاً من أقوى أنواع المسكنات المتوافرة في الصيدليات».

ونتيجة لاستمرار شعورها بالوجع، اضطرت أربني لترك 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 أيكيشيس بعدما فقدت القدرة على الإبصار في عينيها اليمنى، نتيجة لإمساكها بالعدسات اللاصقة التي تستخدمها وأصاب عيها 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 وإيضاحرق الخلايا الدهنية، حيث يعمل على زيادة مستويات بروتين أديبونكتين 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.

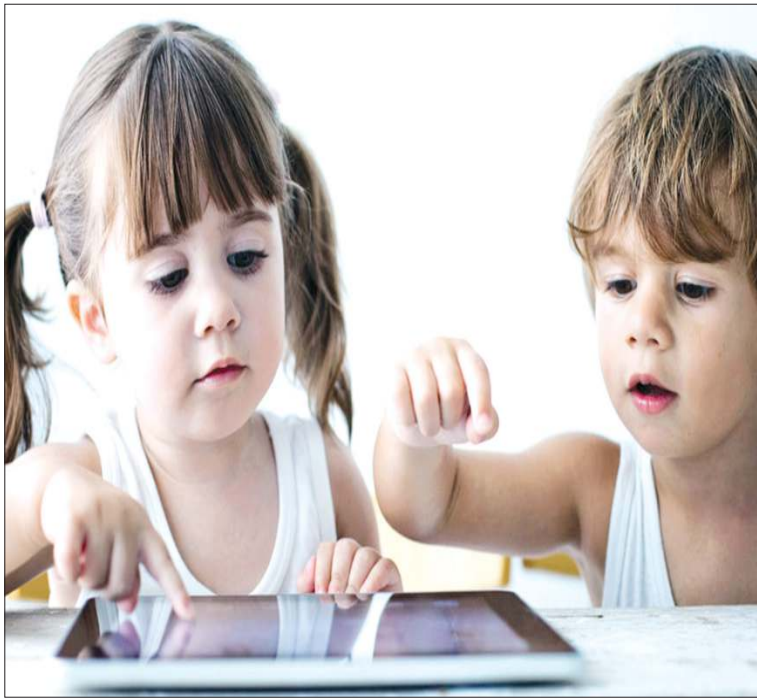
ورغم أن التمارين الرياضية تساعد في تقوية عضلات البطن والتخلص من تلك الدهون غير المرغوب فيها، إلا أن هناك بعض الأطعمة تساهم ببساطة ودون عناء في زيادة معدل التمثيل الغذائي، كما تساعد في إطلاق المزيد من هرمونات حرق الدهون والقضاء على السموم، ما يساعدك على فقدان الوزن.

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» المعني 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 – الكرم
يعتبر الكرم 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



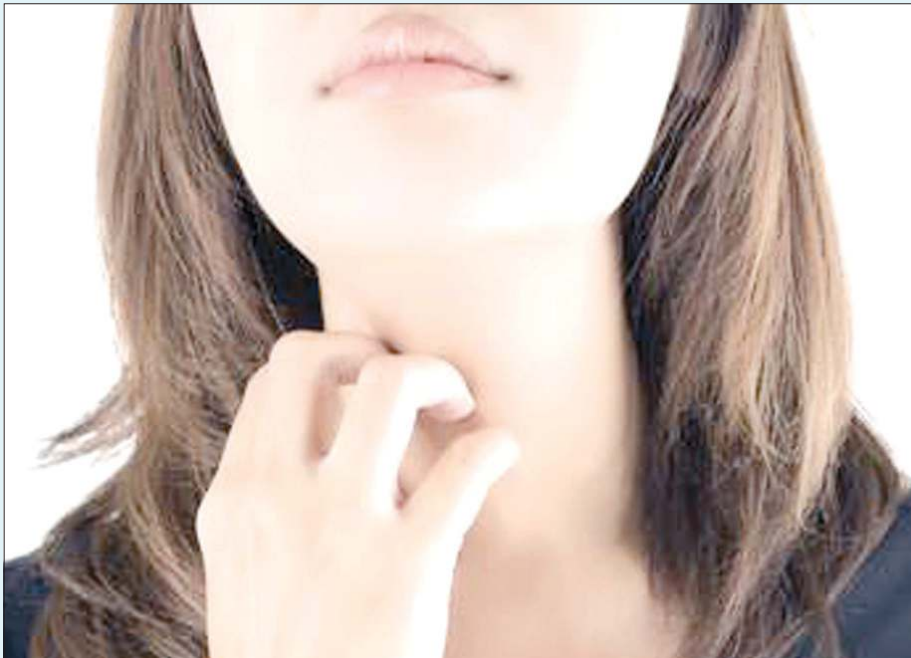
المئة من الأطفال الصغار استخدموا الأجهزة التي تعمل شاشاتها باللمس بشكل يومي، وأن 51 في المئة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 إلى 11 شهراً يستخدمونها بشكل غير يومي، وأن 92 في المئة من الأطفال في الفئة العمرية ما بين 25 إلى 36 شهراً يستخدمونها بشكل غير يومي أيضاً. لكن الأطفال الذين يستخدمون تلك 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.

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 بيريكيب 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

أسباب حكة الحلق



بداية الأمر حكة في الحلق، والتي قد تترافق مع أعراض أخرى مختلفة بناءً على العدوى التي تصاب بها الشخص. الجفاف: وهي حالة صحية تنتج عندما يخسر الجسم كمية من السوائل أكثر من تلك المتناولة، وهي شائعة خلال أيام الصيف الحارة وبعد ممارسة التمارين الرياضية أو نتيجة الإصابة ببعض الأمراض مثل الإسهال. من الممكن للجفاف أن يسبب جفاف الفم الذي يتعكس على الحلق لشعر المصاب بحكة مزجة في المنطقة.

ارتجاع المريء: الأشخاص المصابون بارتجاع المريء أو حرقة المعدة يعانون من مشاكل في الحلق مثل الحكة في هذه المنطقة. فالإصابة بارتجاع المريء تحدث عندما ترجع أحماض المعدة منها إلى المريء، ولكن في بعض الحالات قد لا يشعر المصاب بهذه المشكلة لتقلل حكة الحلق الإشارة للإصابة بالمرض.

الحلق. هذا المرض يحدث عندما يقوم الجسم بردة فعل مبالغ بها لأمور لا تسبب المرض، مثل البكتيريا، وتختلف هذه الحساسية من طفيفة إلى مهددة لحياة الشخص، ومن بين أعراض حساسية الأدوية حكة الحلق التي تظهر بعد تناول هذه الأدوية بفترة قصيرة.

عدوى بكتيرية وفيروسية: الإصابة بالعدوى البكتيرية والفيروسية قد ينتج عنها في

هل أصابتك من قبل رغبة شديدة بحك حلقك؟ هل عرفت كيف تقوم بذلك؟ إذا هل تعرف لماذا يجتاحك هذا الشعور المزعج؟ تعرف على كل هذه التفاصيل الآن.

الكثير من الناس يواجهون هذا النوع من المشاعر بين الفينة والأخرى، فحكة الحلق عبارة عن عرض أو إشارة شائعة نتيجة الإصابة بحمى الكلا (Hay fever) أو نوع آخر من الحساسية أو الإصابة بعدوى بكتيرية.

عادة هذا الشعور المزعج ما يزول من تلقاء نفسه بمساعدة بعض الوصفات المنزلية أو الأدوية التي تباع دون وصفة طبية ولكن بعد استشارة الطبيب.

هناك عدة أمور من شأنها أن تسبب حكة الحلق، وهي تتمثل في:

التهاب الأنف الأرجي (Allergic rhinitis): وهي المعروفة باسم حمى الكلا، وتعد من أشهر مسببات حكة

وأوضحت النتائج أنه من بين 16 شخصاً تعافوا بدرجة كافية لنزع المضخة منهم، أظهر بين 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، ولويزفيل 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. ويُزرع 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