

تظهر بشكل كبير في فصل الربيع

## نصائح لعلاج حساسية العين

على ان الشخص به اجهاد عام في جسده ولعل ان اول ما يظهر على الشخص هو انتفاخ العين حيث ان منطقة جفون العين تصبح متورمه وربما يصاحبها بعض الهالات السوداء ولتخفيف تلك الاعراض ينصح الاطباء بالقيام بعمل مسكات من الخيار و وضعها على العين مباشرة والذي يعمل على علاج تورم العين وايضا على تخفيف اليرقان الذي اصاب الجفون كما ان الخيار يعمل على تهدئة المنطقة المحيطة بالجفون.

علاج كدمات العين قد يتعرض البعض الي الاصابة بكدمات في العين الامر الذي ينتج عنه ألم شديد ، و لعلاج كدمات العين يجب ، و الفور وضع اكياس من الثلج لتقليل حدة الاصابة والعمل على التام الالتهابات على الجلد حيث يؤدي بقماش حيث ان الثلج يعمل على تخفيف التورم ووقف النزيف الداخلي الحادث في العين ولكن ينصح ان لا تقل مدة وضع اكياس الثلج عن 20 دقيقة لكي لا تتأذى الاعصاب المحيطة بالعين.

عند الاطفال الى قسمين وذلك لما اقراه الاطباء وهما حساسية موسمية دائمه وتكون مدة هذه الحساسية فترة قصيرة وتعرف علميا بالتهاب الملتحمة الموسمي اما النوع الثاني فهي الحساسية الموسمية الدائمة طوال العام وتعرف هذه الحساسية بالتهاب الملتحمة التحسسي المزمن كما ينصح دائما الاطباء الامهات الي وقاية الطفل من كل ما قد يسبب له حساسية في عينه وذلك لان الوقاية خير من العلاج بحيث تجنب الام طفلها من اشعة الشمس ودرجة الحرارة العالية وغيرها فاذا ما اصاب شديده في العين وذلك يكون عن طريق غلي الماء جيدا ووضع اكياس الشاي عليه ثم يترك كيس الشاي لكي يبرد من بعدها نقوم بمسح العين جيدا عن طريق قطنه معقمه وذلك لتجنب البكتريا والجراثيم التي من الممكن انها تحيط بالعين من الخارج من بعدها نضع اكياس الشاي مباشرة على العين.

■ **لعلاج كدمات العين يجب على الفور وضع أكياس من الثلج لتقليل حدة الإصابة والعمل على التام الالتهابات على الجلد**

علاج حساسية العين عند الاطفال تنقسم حساسية العين



العناصر التي تعمل على علاج احمرار العين والمساعدة في الحد من ظهور هالات حمراء داخل العين التي تنتج عن حساسية العين والامر الذي يعمل على الحد من ظهور اعراض اخرى قد تسبب الم

بالاعشاب هناك الكثير من الطرق التي تعمل على علاج احمرار العين بالاعشاب حيث تقوم بعمل كدمات الشاي لعلاج حساسية العين حيث يعتبر الشاي مكون طبيعي به بعض

اعتبر الاطباء ان الخطوات الاساسية في علاج حساسية العين المزمنة هي استخدام مضادات الهستامين وتناولها عن طريق الفم فهي قوية جدا للحد من حكة الجفون. علاج حساسية العين

■ **تجنب الأطعمة التي تعمل على زيادة الحساسية ومنها البيض أو المكسرات**

المزمنة علاج حساسية العين المزمنة يجب اولاً على الشخص تجنب الأطعمة التي تعمل على زيادة الحساسية العين ومنها البيض أو المكسرات كما ان الفول له علاقة قوية بحساسية العين المزمنة كما أكدت الدراسات التي ان بعض من البهارات تعمل على زيادة حساسية العين كما ان على الشخص المصاب بحساسية العين ان يتجنب تناول الحليب لفترة طويلة اذا ما اصبحت عيناه وذلك لما يعمل عليه الحليب من ازدياد في حساسية العين المصابة بحساسية مزمنة كما

تعتبر حساسية العين من الامراض التي يعاني منها الكثيرين والتي يغلب عليها طابع القلق وبالأخص عند تواجدها في الاطفال فهناك اعراض كثيرة تدل على حساسية العين كما ان هناك مسببات عدة تسبب حساسية العين وفي غالب الامر ان حساسية العين تكون بشكل كبير في فصل الربيع والصيف حيث تزداد الرياح المحملة بالأتربة وحبوب اللقاح التي تؤثر على العين بشكل مباشر. ومن ضمن اعراض حساسية العين هو حرقان مباشر في العين الي ان هناك دموع تظهر حيال وجود حساسية في العين كما ان هناك في بعض الاحيان يتواجد بعض الاورام تحت الجفون كما تسبب الحساسية صعوبه في الرؤية وعلى المصاب بحساسية في العين التوجه الي الطبيب اذا استلزم الامر ذلك ولا يقوم الشخص بفرك عينيه وذلك لكي يقي نفسه من شدة الحساسية وان يلتزم ببعض القطرات التي تعمل على منع جفاف العين وعلى ترطيبها وهي متوفرة بقدر كاف. علاج حساسية العين

## الجينز الضيق يسبب مشاكل صحية ويضر بأعصاب الساقين والعضلات



بناطيل الجينز التي يعتقد كثيرون انها خيار جيد للحفاظ على الوزن ليست كذلك، بحسب متخصصين نقلت عنهم صحيفة «ديلي ميل» البريطانية تحذيراً من مخاطرها على الصحة، فضلاً عن انها تساعد على زيادة الوزن. ويقول متخصصون، البطولات الضيقة تسبب مشاكل صحية، وتضر بالأعصاب والعضلات في الساقين، فضلاً عن انها تساعد في الإصابة بمتلازمة المقصورة الحادة. بالإضافة إلى كونها تزيد مشكلة السمته، فعلى خلاف ما هو متعارف تمنح شعوراً زائفاً بقله الحجم أو النحافة، شعور يساعد على تناول الأطعمة والتوقف عن ممارسة الرياضة. وتساهم بحسب متخصصين في إظهار البطن ولا تنبه من اعتاد على ارتدائها بزيادة وزنه، كما تساعد على تراكم الضغط حول منطقة البطن والوركين والركبتين والكاحلين إذا تم ارتداؤها لفترة طويلة. الرياضيون المعتادون على ارتداء ملابس ضيقة ليسوا مجالاً للمقارنة بحسب تفسيرات خبراء، إذ إن ملابس الرياضيين مختلفة تماماً عن الجينز، كما أن ارتدائها ينحصر في حالات محددة وتساعدهم على التعافي عند الإصابات، كما انها تحسن من أدائهم، لكونها مصممة لأخذ شكل الساق، وتمنح دعماً في الأماكن الصحيحة بخلاف الجينز الذي يقول متخصصون إن ممارسة الرياضة به تضر بالعضلات والأعصاب، فضلاً عن الجلوس به لفترات طويلة.

## الماء لتجنب الجفاف عند ارتفاع درجات الحرارة



تشهد المنطقة درجات حرارة غير مسبوقة في موجة حر اجتاحتها منذ أكثر من أسبوع، راح ضحيتها وفيات وإصابات، لاسيما في المناطق الأقل حظاً. ونصح خبراء المواطنين في المناطق التي تعاني درجات الحرارة المرتفعة بحزمة من التدابير لتفادي أي إصابة قد تنتج عن الأوضاع الجوية الصعبة، منها تجنب الخروج في ساعات الظهيرة، والإكثار من شرب الماء والسوائل لتجنب الجفاف، إضافة إلى تجنب الإكثار من تناول المنبهات، لما لها من أثر في زيادة احتمالية إصابة الفرد بالجفاف تماماً، مثل الدهون التي ينصح أيضاً بالتقليل من نسبها في الوجبات. كما ينصح المختصون بمراعاة اختيار الأقمشة المناسبة للصف والملايس القطيعة والفضفاضة.

## زيادة حادة في الوفيات وسوء التغذية .. إذا اختفت الطيور والحشرات والنحل

وزملاءه يشيرون في ورقة بحثية في مطبوعة (ذا لانسيت) إلى أن هناك أدلة كافية على تراجع أعداد أنواع معينة من الملقحات في الكثير من مناطق العالم. ويقول الباحثون إنه منذ عام 2006 شهدت مستعمرات النحل في الولايات المتحدة خسائر سنوية بواقع 30 في المئة على سبيل المثال، وهناك تراجع بنسبة 15 في المئة في المستعمرات الأوروبية. وتوثق انخفاض كبير في أعداد الملقحات عبر أمريكا الشمالية وآسيا وأوروبا مع انقراض العديد من الأنواع.

المستوى العالمي قد يزيد التغير الغذائي الإيجابي - بسبب انقراض الملقحات - حالات الوفاة من أمراض غير معدية ومشاكل مرتبطة بسوء التغذية بواقع 1.4 مليون حالة وفاة أو ما نسبته 2.7%. وقال كبير الباحثين في الدراسة سامويل مايرز وهو باحث في الصحة البيئية بجامعة هارفارد «من المدهش مدى أهمية الملقحات الحيوانية لصحة الإنسان على مستوى العالم». ورغم أن العلماء لا يستطيعون التنبؤ بالوقت الذي ستقرض فيه الملقحات أو إن كانت ستقرض فلان مايرز

يقدر علماء أنه إذا اختفت كل الطيور والحشرات والنحل وغيرها من المخلوقات التي تلحق المحاصيل الغذائية من على ظهر الكوكب، فقد يواجه البشر زيادة حادة في سوء التغذية والأمراض والوفيات في العديد من بقاع العالم. وحلل باحثون إمدادات 224 نوعاً من الأغذية في 156 دولة، وحسبوا كمية الفيتامينات والمواد المغذية في الأطعمة التي تعتمد على الملقحات الحيوانية ثم حسبوا النقص الغذائي الذي قد يواجهه الناس إذا اختفت الملقحات. ويقدر باحثون أنه على

