

متى يتم اللجوء إلى الولادة القيصرية؟



وتوصي فينكل بأن تتردى النساء ملابس الحمل الداخلية لمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع بعد العملية، لمزيد من الراحة ولعدم تشكيل أي ضغط على أي موضع من الجسم.

وبعد ذلك يتم التبدل إلى قمصان النوم لتقليل لمس الجرح، الذي غالباً ما يكون مؤلماً. وإذا كان الجرح يسبب الحكّة، فإن وضع ضمادة في الجفد، ثم استخدامها لتبريد النذبة القيصرية قد يساعد في تقليل الحكّة. ومن المشاكل، التي تلي الولادة القيصرية، الخوف من استخدام المرحاض، وذلك بسبب الضغط. وعلى الرغم من أن هذه المخاوف غير مبررة، إلا أنه يوصى بالإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية كالخضروات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة والإكثار من شرب السوائل، وذلك من أجل الحد من الإمساك ولتنشيط حركة الأمعاء.

ومن أجل جعل الوقت بعد الولادة القيصرية في المنزل مريحاً قدر الإمكان، يجب أن تتلقى الأمهات الدعم من الأقارب أو خدمة تريض متخصصة في المنزل لمدة 14 يوماً على الأقل، حيث تكون الحركة بعد العملية مقيدة لفترة أطول منها بعد الولادة الطبيعية.

أفضل أنواع التوابل لتخفيف آلام المفاصل



فائدة مضادة للالتهابات في الكركم، والتي يمكن أن تترجم إلى تقليل آلام المفاصل وتورمها. وتحتوي القرفة على السينامالديهيد وحمض السيناميك، وكلاهما له خصائص مضادة للاكسدة تساعد على منع تلف الخلايا الذي تسببه الجذور الحرة.

وفي حين أن هناك بعض الأطعمة التي تساعد في تخفيف آلام المفاصل، فإن بعض الأطعمة يمكن أن تؤدي إلى تفاقمها، ويقول خبراء التغذية إن من الأفضل الابتعاد عن أي شيء به سكريات أو غلوتين مضاف. ويمكن أن يؤدي الحصول أيضاً إلى تفاقم أعراض التهاب المفاصل خاصة لدى الذين يعانون من حساسية الطعام أو القزس، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

المفاصل مرتبطة بشكل كبير بالالتهابات. ويمكن أن تلتهم المفاصل وأجزاء أخرى من الجسم، وبعض التوابل تمنع الالتهاب من التطور، ويقول الخبراء إن الزنجبيل والكركم والقرفة من أفضل أنواع التوابل للحماية من آلام المفاصل.

والإلى جانب خصائصه المضادة للالتهابات، أظهرت بعض الدراسات أن الزنجبيل يمكن أن يقلل أيضاً من أعراض هشاشة العظام، على الرغم من أن دراسات أخرى لم تجد مثل هذه الفائدة. والكركمين هو المادة الكيميائية الفعالة في جذر الكركم، وتمنع السيبتوكينات الالتهابية والإنزيمات في مسارين للالتهاب. وقد أظهرت العديد من التجارب البشرية وجود

التهاب المفاصل حالة شائعة جداً تصيب الملايين حول العالم، ويمكن التخفيف من أعراض المرض والآلام المرافقة له من خلال إجراء تغيير على أنماط حياة المريض بما في ذلك الأطعمة التي يأكلها.

ينتج التهاب المفاصل عن تلف الغضروف الناعم بين المفاصل، ويصيب التهاب المفاصل الروماتويدي عدد كبير من المرضى، وهو حالة من أمراض المناعة الذاتية، حيث يهاجم الجهاز المناعي عن طريق الخطأ الخلايا المبطنة للمفاصل.

ويمكن أن يساعد تناول بعض الأطعمة المرتبطة بالتهاب المفاصل، وفقاً لمؤسسة التهاب المفاصل البريطانية. وتعتبر الأطعمة المضادة للالتهابات إضافة مثالية لنظامك الغذائي، لأن آلام

5 تمارين تنفس يمكنك ممارستها مع أطفالك لمنع نقص الأكسجة لديهم



يساعد ذلك في زيادة سعة الرئة فحسب، بل يعد أيضاً تمريناً رائعاً لتهدئة القلق.

تمرين النفخ على الألوان

خذي قطعة من الورق وبعض الألوان المائية ومامصة بلاستيكية للنفخ. اسكبي الألوان المائية في منطقة مركزة على الورقة واطلبي من أطفالك النفخ عليها بمساعدة الماصة. هذا ليس مجرد

تمرين الأغنية

إنه تمرين رائع لزيادة سعة الرئة وهو ما يقوم به أطفالنا في كثير من الأحيان دون أن يلاحظوا ذلك. تأكد من جلوس أطفالك على كرسي، واطلب منهم غناء أغنياتهم المفضلة وأقواهم مغلقة. يمكنك حتى أن تطلب منهم إغلاق عيونهم وأذانهم والتركيز فقط على الأغنية. لن

هناك ارتفاع في حالات نقص تأكسج الدم بسبب جائحة فيروس كورونا، ويمكن أن يكون نقص الأكسجة صامتاً لا يظهر فيه أي أعراض لضيق التنفس على المريض، حتى يكون هناك انخفاض كبير في مستويات الأكسجين. وقد يحدث نقص الأكسجين الصامت، للأطفال مثل الكبار تماماً، لذا لا بد من مساعدة أطفالك على ممارسة بعض تمارين التنفس لزيادة سعة الرئتين وتقليل فرص ضيق التنفس.

فيما يلي بعض تمارين التنفس التي يمكنك القيام بها مع أطفالك ومساعدتهم على زيادة سعة الرئتين لديهم، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

تمرين نفخ الفقاعات

تمرين تنفس رائع، يتم ممارسته عبر استنشاق الهواء من الأنف وإخراجه من الفم مع ضم الشفاه بطريقة ضيقة، لإخراج الهواء ببطء.

هناك طريقة رائعة لمساعدة أطفالك على أداء هذا التمرين وهي مطالبتهم بضم شفاههم كما لو كانوا ينفخون فقاعة.

تمرين البطن

اطلبي من طفلك الاستلقاء على السرير ووضع وسادة على بطنه. شجعيه على التنفس بعمق أثناء العد إلى 10. اطلبي منه التركيز على الوسادة الموجودة على بطنه ومعرفة كيفية تحريكها لأعلى ولأسفل أثناء الشهيق والزفير.

فشل القلب قد يزيد من خطر الإصابة بالسرطان



توصلت دراسة جديدة أجريت مؤخراً في المملكة المتحدة إلى أن فشل القلب قد يزيد من خطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان.

يحدث فشل القلب عندما لا يتمكن القلب من ضخ الدم إلى جميع أنحاء الجسم كما ينبغي، وينجم ذلك غالباً بعد تلف عضلات القلب بعد حدوث نوبة قلبية.

ووجدت الدراسة التي أجريت على أكثر من 200 ألف شخص أن حوالي ربع مرضى قصور القلب أصيبوا بالسرطان، مقارنة بـ 16 في المئة فقط ممن لا يعانون من أمراض القلب. كانت النساء المصابات بفشل القلب أكثر عرضة للإصابة بالسرطان بنسبة 85 في المئة، بينما كان الرجال أكثر عرضة للإصابة بالسرطان بنسبة 69 في المئة. وتشير الدلائل إلى أن القلب الفاشل قد ينتج بروتينات تسبب الالتهاب، وهذا قد يجعل احتمال تشكل الأورام في الجسم أكبر.

أجريت الدراسة على 100124 مريضاً يعانون من قصور القلب و 100124 شخصاً لا يعانون من هذه الحالة، على مدى عشر سنوات، وكان متوسط عمر الأشخاص الذين خضعوا للدراسة 72 عاماً.

ومن بين المجموعتين اللتين ضمنا أشخاصاً في نفس العمر ولديهم مستويات مماثلة من السمّة، أصيب 25.7 في المئة من أولئك الذين يعانون من قصور القلب بالسرطان. وذلك بالمقارنة مع 16.2 في المئة

بالغين أكثر عرضة للإصابة بكل من قصور القلب والسرطان.

يذكر بأن البحث تم عرضه في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب الذي أقيم عبر الإنترنت، ونشر في مجلة "إي إس إي هارت فيلير"، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

المصابين بقصور في القلب، مقابل 13.8 في المئة بين أولئك الذين لم يصابوا به. وفي حين أخذ المؤلفون في الاعتبار بدانة المشاركين ومرض السكري، إلا أنهم لم يأخذوا في الاعتبار سلوكيات مثل التدخين واستهلاك الكحول ومستويات التمارين الرياضية، والتي قد تجعل

الإصابة بسرطان الثدي أعلى بنسبة 67 في المئة. وأظهرت الدراسة أن 28.6 في المئة من النساء اللواتي يعانين من قصور القلب، أصبن بالسرطان، مقارنة بـ 18.8 في المئة من النساء اللواتي لا يعانين من قصور القلب. وبلغ المعدل لدى الرجال 23.2 في المئة بين

فقط من المجموعة التي لم تكن تعاني من قصور في القلب.

وتبين أن فرص الإصابة بأورام الحلق والفم والشفاه، أعلى بأكثر من الضعف لدى الأشخاص المصابين بفشل القلب، بينما كانت مخاطر الإصابة بسرطان الجلد أعلى بنسبة 83 في المئة، و مخاطر