

تهدد بالعمى... علامات تنذر بانفصال شبكية العين



ضغط الدم والتدخين. وأضافت الجمعية أن علامات التحذير، التي تنذر بانفصال شبكية العين، تتمثل في رؤية أجسام طافية ومضات في العين وتغييم الرؤية وتدهور الرؤية المحيطية (على الجانبين) والشعور بوجود حجاب أو ستار على مجال الرؤية. وينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض، نظراً لأن انفصال الشبكية قد يتسبب في الإصابة بالعمى، وغالباً ما يتم العلاج بواسطة الجراحة.

قالت الجمعية الألمانية لطب العيون إن انفصال شبكية العين هو اضطراب في العين يعني تقشر شبكية العين عن الطبقة الكاملة فيها من الأنسجة الداعمة. وأوضحت الجمعية أن العوامل، التي ترفع خطر انفصال شبكية العين، هي: التقدم في العمر (بدءاً من 50 عاماً) وقصر النظر الشديد وإصابات العين الحادة والتاريخ العائلي وأمراض العين مثل التهاب العنبية وإجراء جراحة في العين سابقاً مثل إزالة الإعتام، بالإضافة إلى داء السكري وارتفاع

كيف تعرف أن طفلك مصاب باعوجاج العمود الفقري؟



في هذه الحالات، زادت صعوبته وكانت النتائج غير مرضية في الغالب. لذا ينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة الأعراض سالفة الذكر للخضوع للعلاج في الوقت المناسب، والذي يتمثل في ارتداء كورسيه مع إمكانية اللجوء للجراحة لتصحيح وضعية العمود الفقري.

الصدرى للأمام على أحد الجانبين. وحذرت الرابطة من أن اعوجاج العمود الفقري يمكن أن يؤثر بالسلب على وظيفة الرئة أو القلب مع مرور الوقت، كما أنه يندرج ضمن «العيوب الجمالية»، الأمر الذي يترتب عليه مشاكل نفسية. وكلما تأخر العلاج

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن ميل جسم الطفل ينذر بالإصابة باعوجاج العمود الفقري (scoliosis). وأوضحت الرابطة أن أعراض هذا المرض الخطير تشمل أيضاً إمالة الرأس إلى الجانب في أغلب الأحيان وارتفاع أحد الكتفين عن الآخر وتقوس القفص

المراجعة الدنماركية تجمع قد يؤدي إلى إزعاج دورة «النوم والاستيقاظ» العادية للهرمون النوم الذي يحمل اسم الـ «ميلاتونين». وكتب الباحثون أن الطرق الأخرى التي قد يتداخل فيها استخدام الوسائط الإلكترونية مع الاستجابة للنوم وقد تتسبب في مشاكل النوم، تشمل «التحفيز النفسي من محتوى الوسائط» وبالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و15 عاماً، فقد ارتبط استخدامهم للهواتف الذكية والنوم لفترات أقصر، أقوى بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أعوام و15 عاماً، بالمقارنة مع الأطفال الذين يبلغون من العمر 5 أعوام وأقل. أما بالنسبة للأطفال الذين هم في سن ما قبل المدرسة، فقد ارتبطت مشاهدة التلفزيون واستخدام أجهزة الكمبيوتر اللوحي، بوجود صعوبات في النوم لديهم ونومهم لفترات أقل.

أوقات نومهم، ونومهم بدون عمق. وبالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و15 عاماً، فقد ارتبط استخدامهم للهواتف الذكية والنوم لفترات أقصر، أقوى بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أعوام و15 عاماً، بالمقارنة مع الأطفال الذين يبلغون من العمر 5 أعوام وأقل. أما بالنسبة للأطفال الذين هم في سن ما قبل المدرسة، فقد ارتبطت مشاهدة التلفزيون واستخدام أجهزة الكمبيوتر اللوحي، بوجود صعوبات في النوم لديهم ونومهم لفترات أقل.

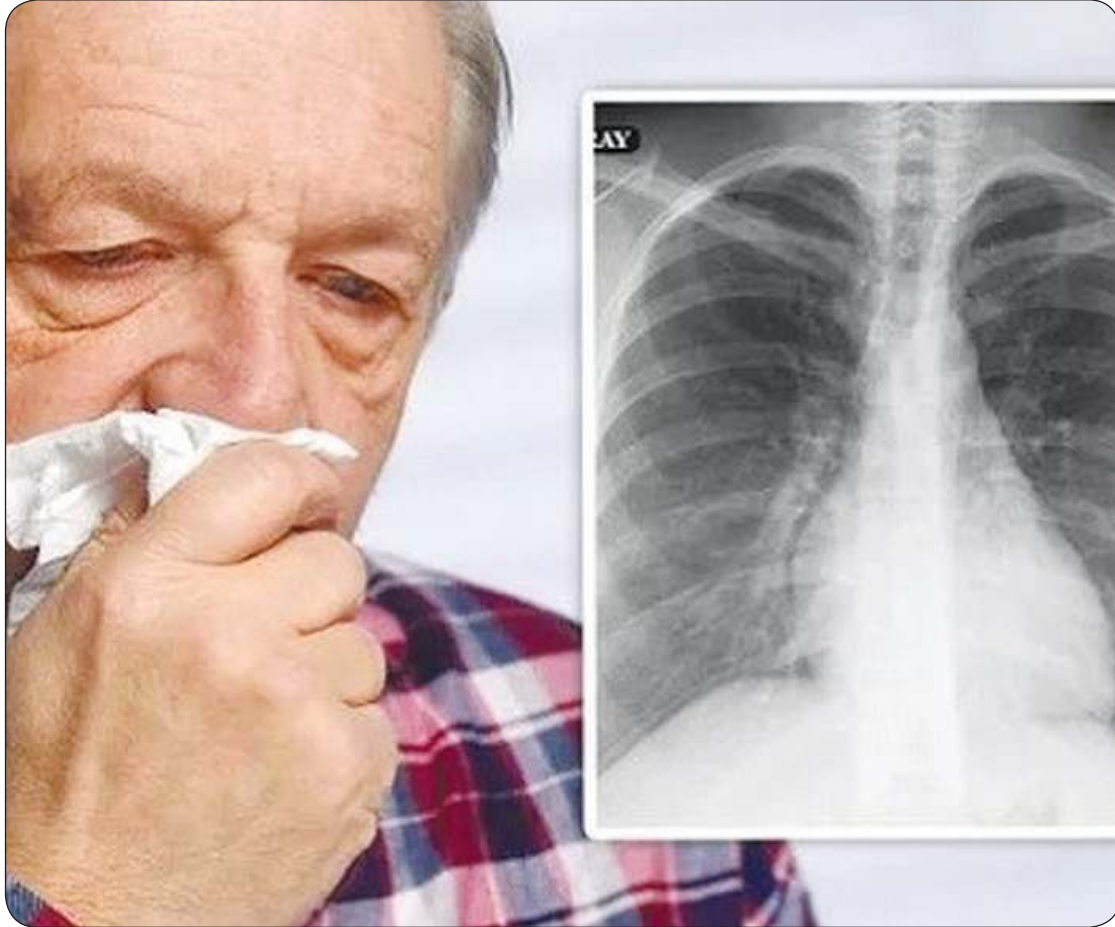
وقال باحثون دنماركيون في مراجعة منهجية لدراسات سابقة، إن استخدام الأطفال والمراهقين للأجهزة الإلكترونية ذات الشاشات، يؤدي عموماً إلى قلة نومهم، كما يؤدي في الكثير من الحالات إلى عدم النوم. واستخدم الباحثون الأربعة الذين ينتمون للمعهد الوطني الدنماركي للصحة العامة في جامعة جنوب الدنمارك بكونينهاغن، 49 دراسة أجريت خلال الفترة بين عام 2009 وعام 2019، في مراجعتهم التي نشرت في مجلة الصحة العامة «بي إم سي بابليك هيلث»، ويتراوح عدد الأطفال والمراهقين الذين شملتهم الدراسات، والذين يصل عمرهم إلى 15 عاماً، من 55 إلى ما يقرب من 370 ألفاً.

التأثير على نموهم الذهني

وكتب الباحثون في المراجعة، أن النوم له تأثير كبير على صحة وسلامة الأطفال والمراهقين، وأشاروا إلى أنه أمر حيوي بالنسبة لتطورهم وقدرتهم على التعلم، وأنه من الممكن أن يكون للنوم غير الكافي لفترة طويلة، آثار صحية على المدى الطويل.

وإلى جانب التغيرات الجسدية والنفسية خلال فترتي الطفولة والشباب، فقد تتسبب العوامل الخارجية في قلة النوم، أو الزيادة من حديثه، بحسب الباحثين. وقد أظهرت الدراسات السابقة أن استخدام الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر اللوحية وغيرها من الأجهزة ذات

5 علامات تحذيرية خطيرة لانسداد الأوعية الدموية في الرئتين



تُعرف جلطة الدم التي تنتقل نحو الرئتين، ثم تتسرع في سد الأوعية الدموية فيها بالانسداد الرئوي. وقالت مؤسسة الرئة البريطانية إن الانسداد الرئوي قد يعرض حياتك للخطر، وإذا تم منع الدم من الوصول إلى الرئتين، فقد يكون العلاج الطبي السريع «مقذاً للحياة». ومن أهم أعراض الانسداد الرئوي ألم الصدر، وقد يكون مصحوباً بضيق في التنفس وصعوبة في التنفس وسعال الدم.

ومن الممكن أيضاً أن يشعر الشخص المصاب بالإنغماء أو حتى يقد الوعي. ويحدث الانسداد الرئوي عادة نتيجة انتقال جلطة دموية من أحد الأوردة العميقة في الجسم، وبشكل أكثر شيوعاً في الساقين. ويطلق على هذا النوع من الجلطات الدموية تجلط الأوردة العميقة، والذي يمكن أن يسبب أعراضاً مبكرة. وأدرجت دائرة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية قائمة بأعراض الإصابة بجلطات الأوردة العميقة التي تتطلب موعداً عاجلاً من الطبيب العام أو الاتصال بالإسعاف، وهي: خفقان أو تشنج في ساق واحدة (نادراً كلتا الساقين)، وعادة في ريلة الساق أو الفخذ تورم في ساق واحدة (نادراً كلتا الساقين)

ارتفاع حرارة الجلد حول المنطقة المؤلمة جلد أحمر أو داكن حول المنطقة المؤلمة انتفاخ الأوردة التي تكون صلبة أو مؤلمة عند لمسها

جلطة دموية. ومع ذلك، وفيما يصل إلى 30 في المائة من الحالات، قد لا يكون هناك سبب معروف، ويتم تشخيص الحالة على أنها انسداد رئوي غير مبرر، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

وأضافت الهيئة الصحية أن هذه الأعراض تحدث أيضاً في ذراع أو بطنك إذا كان هذا هو مكان تجلط الدم، وبصرف النظر عن الإصابة بجلطات الأوردة العميقة، هناك سبب آخر للانسداد الرئوي وهو الجراحة

بعد 49 دراسة.. الأجهزة الإلكترونية يتسبب الأرق للأطفال والمراهقين



تلك الشاشات أثناء المساء، قد يؤدي إلى إزعاج دورة «النوم والاستيقاظ» العادية للهرمون النوم الذي يحمل اسم الـ «ميلاتونين». وكتب الباحثون أن الطرق الأخرى التي قد يتداخل فيها استخدام الوسائط الإلكترونية مع الاستجابة للنوم وقد تتسبب في مشاكل النوم، تشمل «التحفيز النفسي من محتوى الوسائط» وبالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و15 عاماً، فقد ارتبط استخدامهم للهواتف الذكية والنوم لفترات أقصر، أقوى بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أعوام و15 عاماً، بالمقارنة مع الأطفال الذين يبلغون من العمر 5 أعوام وأقل. أما بالنسبة للأطفال الذين هم في سن ما قبل المدرسة، فقد ارتبطت مشاهدة التلفزيون واستخدام أجهزة الكمبيوتر اللوحي، بوجود صعوبات في النوم لديهم ونومهم لفترات أقل.

أوقات نومهم، ونومهم بدون عمق. وبالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و15 عاماً، فقد ارتبط استخدامهم للهواتف الذكية والنوم لفترات أقصر، أقوى بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أعوام و15 عاماً، بالمقارنة مع الأطفال الذين يبلغون من العمر 5 أعوام وأقل. أما بالنسبة للأطفال الذين هم في سن ما قبل المدرسة، فقد ارتبطت مشاهدة التلفزيون واستخدام أجهزة الكمبيوتر اللوحي، بوجود صعوبات في النوم لديهم ونومهم لفترات أقل.

إزعاج دورة «النوم والاستيقاظ» وفي تناولهم للدراسات السابقة التي أظهرت وجود صلة بين استخدام أجهزة الوسائط الإلكترونية المحمولة ذات الشاشات في غرفة النوم من ناحية وقلة النوم من ناحية أخرى، يقول الباحثون إن نتائجهم تدعم فرضية أن التعرض للضوء الأزرق الصادر عن

تلك الشاشات أثناء المساء، قد يؤدي إلى إزعاج دورة «النوم والاستيقاظ» العادية للهرمون النوم الذي يحمل اسم الـ «ميلاتونين». وكتب الباحثون أن الطرق الأخرى التي قد يتداخل فيها استخدام الوسائط الإلكترونية مع الاستجابة للنوم وقد تتسبب في مشاكل النوم، تشمل «التحفيز النفسي من محتوى الوسائط» وبالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و15 عاماً، فقد ارتبط استخدامهم للهواتف الذكية والنوم لفترات أقصر، أقوى بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أعوام و15 عاماً، بالمقارنة مع الأطفال الذين يبلغون من العمر 5 أعوام وأقل. أما بالنسبة للأطفال الذين هم في سن ما قبل المدرسة، فقد ارتبطت مشاهدة التلفزيون واستخدام أجهزة الكمبيوتر اللوحي، بوجود صعوبات في النوم لديهم ونومهم لفترات أقل.

تناول المكسرات يحد من تكرار الإصابة بسرطان الثدي

عودة الإصابة بسرطان الثدي خلال خمس سنوات من التعافي من مرضهن الأولى. وقال الدكتور شياو أو شو، المؤلف المشارك في الدراسة: «يرتبط استهلاك المكسرات بتحسين البقاء على قيد الحياة بين الناجيات من سرطان الثدي على المدى الطويل».

وجدت دراسة نشرت يوم الأربعاء من قبل المجلة الدولية للسرطان أن الاستهلاك المنتظم للفول السوداني والجوز وأنواع المكسرات الأخرى يعزز البقاء على قيد الحياة ويقلل من خطر تكرار المرض لدى النساء المصابات بسرطان الثدي. وأظهرت البيانات أن الناجيات من سرطان الثدي اللواتي تناولن أكثر من نصف أونصة من المكسرات أسبوعياً، كانت لديهن معدلات البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات بنسبة 95 في المئة مقارنة بالنساء اللواتي لم يتناولن المكسرات. بالإضافة إلى ذلك، قال الباحثون إن 94 في المئة من النساء اللواتي تناولن المكسرات بانتظام لم يعانين من تكرار أو

وتوضيح: «تظهر بعض الدراسات التي تم الاستعانة بها أيضاً وجود ارتباط صريح بين الاستخدام الليلي للهواتف المحمولة وبسوء النوم، مما يؤكد مجدداً على النتائج السابقة التي تفيد بأن هذه الأجهزة على وجه الخصوص، والتي يمكن وضعها في أي مكان ولا يتم إغلاقها أثناء الليل، من الممكن أن تؤدي النوم». كما توصلت بعدم استخدام الأطفال للأجهزة، التي تتضمن أجهزة ألعاب الفيديو وأجهزة الكمبيوتر، قبل النوم مباشرة، ولكن بفضل استخدامها في فترة ما بعد الظهر.

وتقول الطبيبة النفسية في مركز لايتسيح للأبحاث بأمانييا، تانيا بولين، إن