

بخاخ أنفي يغني عن الكمادات



مسببات الأمراض المحمولة جواً. وتعمل رشة واحدة من سائل فيند على تثبيث المخاط، مما يجعلك أقل عرضة للزفير، وحتى محاصرة القطرات المستنشقة حتى لا تشق طريقها إلى رئتيك.

وفي التجارب السريرية، ثبت أن بخاخ فيند ينظف ما يصل إلى 99 في المئة من قطرات الجهاز التنفسي من الشعب الهوائية لمدة تصل إلى 6 ساعات. وتعمل الفوهة الموجودة في الأعلى على نشر رذاذ فائق النعومة من القطرات الصغيرة جداً بما يكفي للتنقل عبر أنفك وصولاً إلى القصبة الهوائية، حيث تساعِر في تقوية طبقة المخاط، مما يمنحك عملياً نفس القدر من الحماية من الأمراض المنقولة بالهواء مثل الكمامة القطنية.

ويوصي المنتجون باستخدام بخاخ فيند مرتين في اليوم، وأثناء تواجدك مع أشخاص آخرين. وفي النهاية يأملون في أن تصبح ممارسة شائعة مثل تنظيف الأسنان بالخيوط أو تناول أقراص النعناع قبل الذهاب في موعد أو استخدام مزيل العرق قبل الخروج، بحسب موقع يانكو ديزاين.

4 مؤشرات على الإفراط في تناول مكملات الحديد الغذائية



أن يسبب تراكم الحديد، المعروف باسم الحديد الزائد، أعراضاً مزعجة. وإذا لم يتم علاجه، فقد يؤدي ذلك إلى تلف أجزاء من الجسم مثل الكبد والمفاصل والبكرياس والقلب.

ومع ذلك، فإن انخفاض مستوى الحديد يمكن أن يكون له أيضاً آثار سلبية، وقد تحدث مضاعفات إذا أصبح فقر الدم شديداً ولم يتم علاجه، ويمكن الخطأ بين العديد من أعراض نقص الحديد كجزء طبيعي من الحياة المجهدة في بعض الأحيان التي نعيشها، مثل التعب والكفاح من أجل التركيز في العمل.

وتشمل أعراض فقر الدم الحديدي التعب وضيق التنفس وشحوب الجلد وخفقان القلب، ويشمل العلاج أقراص الحديد الموصوفة، ويمكن أن يلعب النظام الغذائي دوراً مهماً في الوقاية من فقر الدم الناجم عن نقص الحديد وعلاجه.

وأغنى مصدر للحديد في النظام الغذائي يشمل اللحوم والمأكولات البحرية ولهذا السبب قد يعاني العديد من النباتيين من نقص الحديد، والنساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد لأنهن يحتاجن إلى ضعف كمية الحديد لدعم النمو الطبيعي للجنين، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

النوم في هذا الوقت يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب



تشير دراسة جديدة أجريت في جامعة إكستر البريطانية، إلى أن الذهاب إلى الفراش بين الساعة العاشرة والحادية عشرة ليلاً يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. وبحسب الدراسة فإن النوم في منتصف الليل أو بعد ذلك يرتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 25 في المئة، في حين أن هناك خطراً أكبر بنسبة 12% بين الأشخاص الذين ينامون قبل الساعة العاشرة ليلاً.

أجريت الدراسة على 88.026 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 43 و79 عاماً، نصفهم تقريباً من النساء، بين 2006 و2010.

وباستخدام جهاز تعقب يتم ارتداؤه على المعصم، تمكن العلماء من جمع بيانات عن الوقت الذي ينام فيه الناس ويستيقظون على مدار سبعة أيام.

طلب من المشاركين أيضاً إكمال استبيانات حول صحتهم العامة وأنماط حياتهم. وتمت متابعتهم بعد ذلك وإجراء فحوصات لاستكشاف أمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك النوبات القلبية، وفشل القلب، وأمراض القلب الإقفارية المزمنة، والسكتة الدماغية، والنوبة الإقفارية العابرة.

خلال فترة الدراسة، أصيب 3172 مشاركاً بأمراض القلب والأوعية الدموية، وكان معدل الإصابة أعلى لدى أولئك الذين ينامون في منتصف الليل أو بعد ذلك، وأقل لدى الأشخاص الذين ينامون بين الساعة 10 مساءً و11 مساءً.

قال مؤلف الدراسة الدكتور ديفيد بلانز، من جامعة إكستر: «الجسم لديه ساعة داخلية تعمل على مدار 24 ساعة، تسمى

اختبار جديد للتنبؤ بمرض ألزهايمر قبل 15 عام من الإصابة به



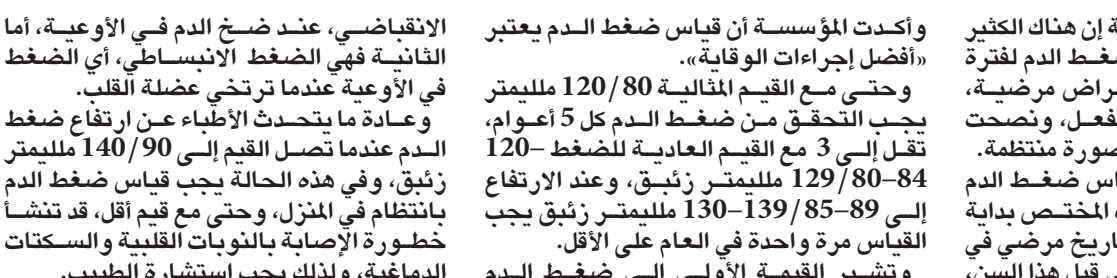
بدأت شركة بريطانية تابعة لجامعة كامبريدج، تدعى «شركة علوم الإدراك العصبي»، تجارب على اختبار تشخيصي بسيط مدته خمس دقائق، يمكنه التنبؤ بالإصابة بمرض ألزهايمر قبل 15 سنة من تطوره.

ويقول جيمس ميدكالف، المدير التجاري للشركة، إن الاختبار الجديد بسيط للغاية، حيث يخضع الإنسان لعملية عرض صور تظهر حيواناً ما أو لا تظهر أي شيء على الإطلاق، ويطلب من المريض الرد بسرعة بالضغط على أحد خيارين «نعم» أو «لا».

وأضاف ميدكالف: «نظراً لأن الاختبار يعتمد فقط على الاستجابات الغريزية، فنحن لا نتعلم بوعي كيفية إجرائه، لذلك لا يمكن للممارسة تحسين نتائج الشخص بمرور الوقت.»

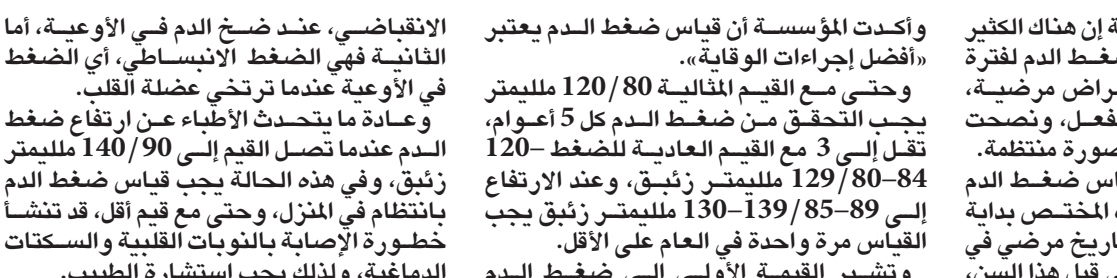
ولكن لماذا يعتبر رد الفعل هذا مهماً من حيث التنبؤ بخطر الإصابة بالخرف؟ يقول ميدكالف: «في المراحل الأولى من مرض ألزهايمر، لا تتأثر الذاكرة،

أفضل وقاية من ارتفاع ضغط الدم



وأكدت المؤسسة أن قياس ضغط الدم يعتبر «أفضل إجراءات الوقاية». وحتى مع القيم المثالية 120/80 ملليمتر يجب التحقق من ضغط الدم كل 5 أعوام، تقل إلى 3 مع القيم العادية للضغط 120-84/129/80-84 ملليمتر زئبق، وعند الارتفاع إلى 89-139/130-85 ملليمتر زئبق يجب القياس مرة واحدة في العام على الأقل. وتشير القيمة الأولى إلى ضغط الدم

أفضل وقاية من ارتفاع ضغط الدم



الانقباضي، عند ضخ الدم في الأوعية، أما الثانية فهي الضغط الانبساطي، أي الضغط في الأوعية عندما ترتخي عضلة القلب. وعادة ما يتحدث الأطباء عن ارتفاع ضغط الدم عندما تصل القيم إلى 140/90 ملليمتر زئبق، وفي هذه الحالة يجب قياس ضغط الدم بانتظام في المنزل، وحتى مع قيم أقل، قد تنشأ خطورة الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، ولذلك يجب استشارة الطبيب.

إيقاع الساعة البيولوجية، والتي تساعد على تنظيم الأداء البدني والعقلي.

« تشير النتائج إلى أن النوم المبكر أو المتأخر قد يعطل ساعة الجسم، مع عواقب سلبية على صحة القلب والأوعية الدموية. كان الوقت الأكثر خطورة بعد منتصف الليل»

في ستافوردشاير، وساسكس، وويست ميدلاندز لمحاولة التقاط علامات لأي ضعف إدراكي خفيف، حيث يبدأ الناس في نسيان الأسماء، ويواجهون صعوبة في التخطيط أو تنظيم الأشياء، أو يصابون بالتشتت بسهولة.

في غضون ذلك، يعمل

العلماء في مركز الأمراض العصبية التنكسية في جون بألمانيا على اختبار أكثر تعقيداً يعتقدون أنه سيتوقع أيضاً ما إذا كان شخص ما سيصاب بالخرف قبل خمس سنوات من تطوره، وفق ما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

وبحسب الشركة، فإن الاختبار يتميز بإمكانية استخدامه بشكل يومي لتتبع الصحة الذهنية. ويجري حالياً تنفيذ مشاريع تجريبية للاختبار الجديد، في ثلاثة مراكز تابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية،

في ستافوردشاير، وساسكس، وويست ميدلاندز لمحاولة التقاط علامات لأي ضعف إدراكي خفيف، حيث يبدأ الناس في نسيان الأسماء، ويواجهون صعوبة في التخطيط أو تنظيم الأشياء، أو يصابون بالتشتت بسهولة.

في غضون ذلك، يعمل

وإنما تبدأ سرعة معالجة الدماغ بالتباطؤ، وهذا ما يظهره الاختبار الجديد.»

وتقول الشركة إن الاختبار مصمم للعمل على شاشات مثل أي باد، وهو مباشر وواضح لدرجة أنها تخطط لبيع نموذج لأي شخص يريد استخدامه في المنزل.

القياس المنتظم .. أفضل وقاية من ارتفاع ضغط الدم

أكدت المؤسسة أن قياس ضغط الدم يعتبر «أفضل إجراءات الوقاية». وحتى مع القيم المثالية 120/80 ملليمتر يجب التحقق من ضغط الدم كل 5 أعوام، تقل إلى 3 مع القيم العادية للضغط 120-84/129/80-84 ملليمتر زئبق، وعند الارتفاع إلى 89-139/130-85 ملليمتر زئبق يجب القياس مرة واحدة في العام على الأقل. وتشير القيمة الأولى إلى ضغط الدم

الانقباضي، عند ضخ الدم في الأوعية، أما الثانية فهي الضغط الانبساطي، أي الضغط في الأوعية عندما ترتخي عضلة القلب. وعادة ما يتحدث الأطباء عن ارتفاع ضغط الدم عندما تصل القيم إلى 140/90 ملليمتر زئبق، وفي هذه الحالة يجب قياس ضغط الدم بانتظام في المنزل، وحتى مع قيم أقل، قد تنشأ خطورة الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، ولذلك يجب استشارة الطبيب.

قالت مؤسسة القلب الألمانية إن هناك الكثير ن الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم لفترة طويلة دون أن يشعروا بأعراض مرضية، رغم تضرر أعضاء الجسم بالفعل، ونصحت المؤسسة بقياس ضغط الدم بصورة منتظمة. وأوصى الأطباء الألمان بقياس ضغط الدم بصورة منتظمة لدى الطبيب المختص بداية من 40 عاماً، وإذا كان هناك تاريخ مرضي في العائلة فيجب القياس الروتيني قبل هذا السن،