No. 4464 هـ | 2 يناير 2023 م | الاثنين | 9 جمادي الآخرة 1444 هـ | 2 يناير 2023 م | السنة الخامسة عشر ة

الإضاءة الليلية واستئصال اللوزتين منأهمأسبابالسمنة

الإفراط في تناول الطعام وعدم ممارسة التمرينات قد يكون من الأسباب الرئيسية للسمنة، ولكن اتضح أنها ليست العوامل الوحيدة آلتي تسبب زيادة الوزن.

فتقول الدراسات إن 1من بين كل 3 بالغين يعانون من زيادة السوزن، أو السمنة وذلك وفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بالولايات

وقد رصد موقع Live Science بعض الأسباب غير المتوقعة لزيادة الوزن ومنها:

1 – استئصال اللوزتين وجد الباحثون من حامعة سانت لويس فى ولاية ميسورى أن الأطفال الذين أجروا عملية استئصال اللوزتين اكتسبوا وزن زائد، وقال الباحثون الذين راجعوا 9

دراسات نشرت بین عامی 1970 و2009 إنّ الذين أحروا هذه العملية زاد وزنهم بنسبة 8.2 % بعد

2 - التعرض للإضاءة

ترك الإضاءة ليلاً يزيد من دهون الخصر، وذلك وفقا لدراسة نشرت في مجلة الاكاديمية الوطنية للعلوم أجريت هذه الحدراسة على الفئران

الجزريمنع الشيخوخة ويكافح أمراض

القلبوالسرطان

فوجد الباحثون أن الفئران الذين تعرضوا

للإضاءة الليلية اكتسبوا %50 زيادة في وزنهم. 3 – التعرض للتلوث

التلوث يمكن أن يكون له تأثير على التمثيل الغذائي في الجسم، وذلك وفقا لدراسة نشرت في

في علوم الغذاء والتغذية ، والسدوريسة الدولسة للسمنة، وقالت الدراسة أن السمنة تتداخل مع الإشسارات الهرمونية بسبب ألتعرض للمواد الكيميائية التي تتسبب في حدوث احتلال في . الغدد الصماء، مثل ثنائي الفينول أ، وهي موجودة في البلاستيك ،وثنائي الفينيل، وهي متبطات اللهب. والمبيدات تؤثر على تخليق ألهرمونات والأيض.

مجلة مراجعات نقدية

4 - الأدوية بعض الأدوية خاصة أدوية منع الاكتئاب، ومرض السكر، وارتفاع ضغط السدم، تتسبب في زيادة الوزن، وذلك وفقا لدراسة نشرت عام 2009 في مجلة مراجعات نقدية في علوم الغذاء

مواقف محددة، وعادة

ما يرافق هذا الاضطراب الخُبِلُ أو الرهاب الاجتماعي. وغالباً ما يظهر أوصست الرابطة

الألمانية لأطياء الأطفال

والمراهقين الوالدين

باستشارة الطبيب إذا

كان طفلهم لا يتحدث

ماذاتعرفعنالصمت

الانتقائي لدى الأطفال؟

الصمت الانتقائي في فترة ما قبل المدرسة، الْخُجُل. وبالإضافة إلى

الآخرين حيث أنهم يذهبون بعيدا أو تختفون من أمام الأشخاص غير المألوفين بالنسبة لهم. وأشسارت الرابطة

حالته، بدلا من تصنيف هذه التصرف كسلوك



2. تعزيز المناعة كوب عصير الجزر يحتوى على كل العناصر الغذائية الأساسية التي تعزز الجهاز المناعي، الذي يساعد على محاربة البكتيريا ومنع الالتهابات، هذا يخفضٌ أيضا مستوى الالتهابات

الجرزر جزء هام من غذاء الإنسان لعدة قرون، وحتى اليوم، فللجزر شعبية كبيرة، ويرجع ذلك إلى تكلفته المنخفضة ،ومدة تخزينه الطويلة ،كما أن له العديد من الفوائد الصحية ، والتي

الجرزر يحتوى على الكاروتين الذي يعمل أيضا كمضاد للأكسدة ، كما أنه يبطئ عملية الشيخوخة ، ويساعد على الحفاظ على صحة الجلد،و يسـاعد الجــزر أيضًا على التخلص من السموم، ومنع أمراض القلب والسرطان، فهو مفيد للغاية في الحد من النشاط السرطاني في الجسم ،ليس فقط لأنه يحتوى على مضادات الأكسدة، ولكن أيضا لأنه يحتوى على

ذكرها موقع New Health Advisor! 1. الحزر بعمل مضادا للأكسدة

فيتامين C، فيتامين A، وفيتامين B6.

في الجسم. 3. الحفاظ على صحة القلب يساعد الجزر على تحسين صحة القلب، والأوعية الدموية من خُلال إزالة السموم من الجسم، والمساعدة في خفض الضغط ،كما أن به عددا كبيرا من الألياف الغذائية التي تساعد على تنقية الشرايين والحفاظ عليها ، وهذا بدوره يعزز تحسين الدورة الدموية ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

الكمادات الباردة أفضل طريقة للتخلص منالكدمات



الإصابة بالكدمات بعد الجراحة أمر طبيعي، يحدث بعد الشفاء، فيكون في الأغلب لون هذه الكدمات أزرق أو أرجواني أو أسود، مما يشير إلى وجود الدم في تلك المنطقة، قد تسبب الألم، وهناك طرق تساعد على التخلص من هذه الكدمات منها:

1 – الكمادات الباردة

وضع الكمادات الباردة على الكدمات تساعد على اختفائها بشكل سريع وتعزز عملية الشفاء ،ويحذر الأطباء من وضع كمادات ساخنة على الكدمات لأنها تزيد الأمر سوءًا.

2- شرب الكثير من السوائل

ينصبح الأطباء في هذه الحالة بالإكثار من تناول المشروبات، خصوصا عصائر الفواكه الغنية بفيتامين C لأنها سوف تساعد على اختفاء الكدمات

بشكل أسرع. 3 - تناول الأطعمة الغنية بالمواد المضادة

مثل السبانخ ، والجرر، والخضروات الورقية الخضراء، والتوت فهذه الأطعمة تساعد على امتصاص الكدمة بسرعة.

4 - الحصول على فيتامين K

من المعروف أن فيتامين k يساعد على تقوية الأوعية الدموية وكذلك الحد من تلون الجلد بشكل أسرع.

5-تجنب التدخين والإجهاد لأنهما يبطئان الشفاء بعد إجراء العمليات

خارج المنزل لمدة تزيد الألمانية إلى أن الموقف على أربعة أسابيع. ويتم الخلط بينه وبين وأوضح الأطباء الألمان يصبح أسهل بالنسبة للطفل، عندما يستجيب أن هذه الظاهرة، التي ذلك، عادة ما يتحنب الأخرون له مع تفهم تعرف باسم «الصمت الانتقائي»، عبارة عن الأطفال، الذين يعانون اضطرآب قلق يجعل من الصمت الانتقائي، الطفل لا يتحدث في الاتـصـال بالعـين مع

نقص النوم يهددك بخلل فىالهرمونات



حذرت الجمعية الألمانية لعلم الغدد الصماء من أن نقص النوم قد يتسبب في حدوث خلل بالهرمونات، والذي قد تترتب عليه عواقب وخيمة، كمقاومة الأنسولين مثلا. وأوضحت أن مقاومة الأنسولين تعنى ارتفاع نسبة السكر بالدم على الرغم من إنتاج الأنسولين بشكل متزايد. كما قد يحدث خلل بهرمونات التحكم في

الجوع، ومن ثم تزداد الشهية، وهو ما قد يترتب عليه الإصابة بما يعرف بمتلازمة الأيض. وتتمثل أعراض متلازمة الأيض في البدانية المفرطة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر بألدم وارتفاع قيم الكوليسترول، مما يرفع بدوره من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية والأزمات القلبية.

افحص ضغط دمك بدءا منهذاالعمر

شددت مؤسسة القلب الألمانية على ضرورة إجراء فحوصات نصف سنوية لضغط الدم بدءا من عمر 35 سنة بالنسبة للأشخاص، الذسن لديهم استعداد وراثي وتنتشر في نطاق الأسرة حالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم. أما الأشخاص، الذين

ليس لديهم استعداد وراثى، ولكن لديهم عوامل خطورة أخرى، مثـل البدانة والتدخين والتوتر النفسى أو قلة الحركة، فينبغى عَلَيهم إحراء فحوصات منتظمة بدءا من عمر 40 عاماً.

