



تجنبوا الحليب

# نصائح لعلاج حساسية العين

على ان الشخص به اجهاد عام في جسده ولعل ان اول انتفاخ العين حيث ان منطقة جفون العين تصبح متورمه وربما يصاحبها بعض الهالات السوداء ولتخفيف تلك الاعراض ينصح اطباء بعمل مسكات من الخيار و وضعها على العين مباشرة والذي يعمل على علاج تورم العين وايضا على تخفيف الارهاق الذى 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 على الفور وضع اكياس من الثلج لتقليل حدة الاصابه والعمل على التام الالتهابات على الجلد حيث يؤتى بقماش نظيف ملفوف جيد على كيس من الثلج ووضعها على العين حيث ان الثلج يعمل على تخفيف التورم ووقف النزيف الداخلى الحادث في العين ولكن ينصح ان لا تقل مدة وضع اكياس الثلج عن 20 دقيقه لكي لا تتأذى الاعصاب المحيطه بالعين.

عند الاطفال الى قسمين وذلك لما اقره الاطباء وهما حساسية موسمييه دائمه وتكون مدة هذه الحساسية فترة قصيرة وتعرف علميا بالتهاب الملتحمة الموسمي اما النوع الثانى فهي الحساسية الموسمية الدائمه طوال العام وتعرف هذه الحساسية بالتهاب الملتحمة التحسسي المزمن كما ينصح دائما اطباء الامهات الى وقاية الطفل من كل ما قد يسبب له حساسية في عينه وذلك لان الوقايه خير من العلاج بحيث تجنب الام طفلها من اشعة الشمس ودرجة الحرارة العاليه وغيرها فاذا ما اصاب الطفل بحساسية في عينه فهناك العديد من القطرات التى تعمل على تخفيف مشاكل الحساسيه في العين والتي تعمل على مساعدة العين في الترطيب وذلك عن طريق القطرات الصناعيه كما ان هناك الكثير من قطرات التى هي في الاصل مضادة للهستامين اما اذا ساءت الحاله بالنسبة لظفر الطبيب فمن الممكن ان يلجا الى قطرات تحتوى على الكورتيزون.

علاج انتفاخ العين  
تظهر علامات كثيره تدل

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

في العين ومن بينها نزول الدمع بصوره تلقائيه وذلك في حاله حدوث حساسية شديده في العين وذلك يكون عن طريق غلى 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 التى من الممكن انها تحيط بالعين من الخارج من بعدها نضع اكياس الشاي مباشرة على العين.

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 نقوم بعمل كمادات الشاي الذي حساسية العين حيث يعتبر الشاي مكون طبيعى به بعض

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

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

المزمنة  
لعلاج حساسية العين المزمنه يجب اولا على الشخص تجنب الاطعمه التي تعمل على زيادة حساسية العين ومنها البيض او المكسرات كما ان الفروله لها علاقه قويه بحساسية العين المزمنه كما اكدت الدراسات الى ان بعض من البهارات تعمل على زيادة حساسية العين كما ان على الشخص المصاب بحساسية العين ان يتجنب تناول الحليب لفترة طويلة اذا ما اصببت عيانه وذلك لما يعمل عليه الحليب من ازدياد في حساسية العين مصابه بحساسية مزمنه كما

تعتبر حساسية العين من الامراض التي يعاني منها الكثيرين والتي يغلب عليها طابع القلق وبالاخص عند تواجدها في الاطفال فهناك اعراض كثيره تدل على حساسية العين كما ان هناك مسببات عدة تسبب حساسيه في العين وفي غالب الامر ان حساسية العين تكون بشكل كبير في فصل الربيع والصيف حيث تزداد الرياح المحمله بالأتربه وبحبوب بشكل مباشر. ومن ضمن اعراض حساسية العين هو حرقان مباشر في العين الى ان هناك دموع تظهر حيال وجود حساسية في العين كما ان هناك في بعض الاحيان يتواجد بعض الاورام تحت الجفون كما تسبب الحساسيه صعوبه في الرؤيه وعلى المصاب بحساسية في العين التوجه الى 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 متوفره بقدر كاف.

علاج حساسية العين

## الجينز الضيق يسبب مشاكل صحية ويضر بأعصاب الساقين والعضلات



بناطيل الجينز التي يعتقد كثيرون أنها خيار جيد للحفاظ على الوزن ليست كذلك، بحسب متخصصين نقلت عنهم صحيفة «ديلي ميل» البريطانية تحذيرا من مخاطرها على الصحة، فضلا عن أنها تساعد على زيادة الوزن. ويقول متخصصون، البنطولات الضيقة تسبب مشاكل صحية، وتضر بالأعصاب والعضلات في الساقين، فضلا عن أنها تساعد في الإصابة بمتلازمة المقصورة الحادة. بالإضافة إلى كونها تزيد مشكلة السمته، فعلى خلاف ما هو متعارف تمنح شعورا زائفا بقلعة الحجم أو النحافة، شعور يساعد على تناول الأطعمة والتوقف عن ممارسة الرياضة. وتساهم بحسب متخصصين في إظهار البطن ولا تنبه من اعتاد على ارتداؤها 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 مجالا للمقارنة بحسب تفسيرات خبراء، إذ إن ملابس الرياضيين مختلفة تماما عن الجينز، كما أن ارتداها ينحصر في حالات محددة وتساعد على التعافي عند الإصابات، كما أنها تحسن من أدائهم، لكونها مصممة لأخذ شكل الساق، وتمنح دعما في الأماكن الصحيحة بخلاف الجينز الذي يقول متخصصون إن ممارسة الرياضة به تضر بالعضلات والأعصاب، فضلا عن الجلوس به لفترات طويلة.

## الماء لتجنب الجفاف عند ارتفاع درجات الحرارة

تشهد المنطقة درجات حرارة غير مسبوقه في موجة حر اجتاحتها منذ أكثر من أسبوع، راح ضحيتها وفيات وإصابات، لاسيما في المناطق الأقل حظا.

ونصح خبراء المواطنين في المناطق التي تعاني درجات الحرارة المرتفعة بجمزمة 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 تماما، مثل الدهون التي ينصح أيضا بالتقليل من نسبها في الوجبات. كما ينصح المختصون بمراعاة اختيار الأقمشة المناسبة للصيف والملابس القطنية والفضفاضة.



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

وزملاء 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. وعلى مدى 30 عاما جرى توثيق انخفاض كبير في أعداد الملقحات عبر أمريكا الشمالية وآسيا وأوروبا مع انقراض العديد من الأنواع.

المستوى العالمي قد يزيد التغير الغذائي الإجباري - 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 صامويل 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 تلقح 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 نوعا 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

