

بالون كهربيائي بحجم حبة العنب ينظم ضربات القلب



قد تصبح المعاناة من ضربات قلب خطيرة وغير منتظمة شيئاً من الماضي بفضل بالون بحجم حبة العنب يعيد النشاط الكهربائي للقلب في ثوانٍ معدودة.

ومن المقرر أن يتم تقديم العملية في عبادات القلب في جميع أنحاء بريطانيا بعد موافقة واسعة النطاق من قبل رؤساء الصحة. وأثناء العلاج الجديد، المسمى الاستئصال بالبالون بالترددات الراديوية، يتم إدخال بالون مزود بعشرة أقطاب من خلال شريان في الفخذ، ويمر حتى يصل إلى الأوردة الرئوية التي تنقل الدم المؤكسج إلى القلب، حيث توجد الأعصاب التالفة عادة.

ويتم إجراء الجراحة تحت التخدير الموضعي، كما يتم ترك الأنسجة السليمة في القلب سليمة، مما يعني أن المرضى يعانون من مضاعفات أقل. وقال الدكتور مالكون فبيلي، استشاري أمراض القلب في مركز بارتس للقلب في لندن هذه هي الحدود التالية لعلاج القلب. هذه التقنية سريعة للغاية ودقيقة بشكل لا يصدق. وهذا يعني أن المرضى يتعافون بشكل أسرع، ويمكن أن يدخلوا ويخرجوا من المستشفى في أقل من يوم واحد». وحتى الآن، يتم إجراء عمليات جراحيتين للتعامل مع هذه المشكلة، الأولى تسمى الاستئصال بالترديد، وتستخدم غازاً شديد البرودة لحرق الأوردة الرئوية وتدميرها. ويتم ذلك أيضا باستخدام بالون، يتم تبريده إلى 40 درجة مئوية تحت كل الصفر، ويتم نفخه عند ملامس كل من

الأوردة الرئوية الأربعة.

ويقطع النسيج الندي الإشارات الكهربائية غير الطبيعية للحفاظ على ضربات القلب الطبيعية. ولكن فيما يقرب من ثلث الحالات، يفشل البالون في إحداث ندوب مناسبة للأعصاب التالفة التي يصابها الوصول إليها. وأوضح الدكتور فينيلي: «غالبًا ما يحتاج المرضى إلى أكثر من إجراء واحد للتأكد من أن ندب هاجمك لا جزء من المنطقة التي تتطلب

الاهتمام».

وفي السنوات الأخيرة، بدأ الجراحون في استخدام القسطرة بالترددات الراديوية، باستخدام مسبار ساخن لحرق حلقة من النقاط حول الوريد التالف لتشكيل تسجيح ندي. لكن الإجراء قد يستغرق ما يصل إلى ثلاث ساعات وغالباً ما يتضمن تخديراً عاماً، والاستئصال بالبالون بالترددات الراديوية هو مزيج من هاتين الطريقتين.

وإمراقبة الإشعارات الكهربائية للقلب في الوقت الفعلي باستخدام مستشعر في البالون، يقوم الجراحون بنفخه وتوسيع الأقطاب الكهربائية لتوصيل دغعات دقيقة من الحرارة الشديدة التي تشكل نسيجاً دلياً وتمنع النبضات غير الطبيعية. هذه التقنية قادرة على تنظيم ضربات القلب في غضون عشر دقائق، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

النشاط البدني واللياقة أكثر فعالية في تحسين الصحة من فقدان الوزن



لنعكس من الزمان،
كان فقدان الوزن أحد
أكثر أهداف نمط الحياة
المروعة للأشخاص
من جميع الأشكال
والأحجام، ويعود ذلك
إلى معايير الجمال
المجتمعية التي غالباً
ما تتجدد نوع الأجسام
الأصغر والأكثر رشاقة.
ومع ذلك، وجدت
دراسة جديدة نشرت في
مجلة "أي سيشس"، أن
تعزيز الشبطين البدني
وزيادة اللياقة البدنية،
أكثر فعالية في تحسين
الصحة، من عملية
انقاص الوزن.

وقد حللت الدراسة العلاقة بين فقدان الوزن وممارسة الرياضة من جهة، والوفيات لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة من جهة أخرى.

وخلصت الدراسة إلى أن اتباع نهج لا يعتمد على تخفيض الوزن بشكل أساسي في علاج السمنة، قد يكون أكثر فعالية من أي نهج يعتمد

على تخفيض الوزن.

ويزعم الباحثون أن ارتفاع مؤشر كتلة الجسم مرتبط بارتفاع مخاطر الإصابة بالأمراض القلب والأوعية الدموية مثل قصور القلب، مثله

مثل مؤشر كتلة الجسم

ووجدت الدراسة أن
الوقاية من خطر الوفاة
المرتبط بالسمنة، يمكن
أن تتم عبر رفع سوية
اللياقة القلبية التنفسية
والنشاط البدني، وأن

فقدان الوزن لا يؤدي
باستمرار إلى انخفاض
معدل الوفيات والوقاية
من الأمراض.

ويوصي المؤلفون
باتباع نهج محايد
للوزن في علاج الحالات
الصحية المرتبطة

بالسمنة، والتي قد تكون فعالة أو أكثر فاعلية من نهج يعتمد على فقدان الوزن، والتركيز على اللياقة القلبية التنفسية والنشاط البدني، وفق ما أورد موقع «ميتر» الإلكتروني.

إذا كان شعرك يبدو متعباً ويتساقط باستمرار، فقد يكون ذلك نتيجة لنظامك الغذائي. وكما هو الحال كأي جزء من أجزاء الجسم، يأخذ شعرك العناصر الغذائية مما تأكله.

وفي حال كان شعرك خفيفاً أو يتساقط، فقد حان الوقت لاستبعاد هذه الأطعمة الخمسة من نظامك الغذائي، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية:

السكر هو أحد السببات الرئيسية لتساقط الشعر، ويمكن أن يتسبب السكر في ضعف الدورة الدموية، مما يوقف التدفق الصحي للدم إلى أعلى رأسك وبصيلات شعرك. وهذا يمنع بصيلات شعرك من الحصول على جميع العناصر الغذائية التي تحتاجها. ويمكن أن يتسبب السكر أيضا في ارتفاع مستويات هرمون الكورتيسون، مما يتسبب في تساقط

الشعر.

مشتقات الألبان

إذا اخترت منتجات
الألبان كاملة الدسم مثل
الحليب كامل الدسم
المهون، فإن الدهون
الموجودة في منتجات
الألبان هذ يمكن أن تؤدي
أيضاً إلى ارتفاع مستويات
هرمون التفتوستيرون
المسبب لنشاط الشعر.
وأيضاً، إذا كنت تعاني من
أمراض جلدية تسبب
حكة أو قشور في فروة
الرأس مثل قشرة الرأس
أو الأكزيما أو الصدفية،
يمكن أن تؤدي منتجات
الألبان إلى زيادة في
وتيرة تساقط الشعر.

سِمَكْ أَبُو سَيْف
يحَتْوِي سِمَكْ أَبُو سَيْف
عَلَى مَسْتَوِيَاتٍ عَالِيَةٍ نَسَبِيًّا
مِنَ الزُّبُنِ، لِذَلِكَ تَتَّحِصُ هَيْئَةً
الْخِدْمَاتُ الصَّحِيَّةُ الْوَلِيَّةُ
الْبَرِيطَانِيَّةُ بِتَنَالٍ مَا لَا يَزِيدُ
عَنِ قِطْعَةٍ وَاحِدَةٍ فِي الْإِسْبُوعِ،
وَيَصْرِفُ النَّظَرَ عَنِ الْخَوَافِ
الصَّحِيَّةِ الْآخَرَى الْمُرْتَبِطَةَ
بِتَنَالِ الْأَسَاكِ الْحَاوِيَةِ عَلَى
الزُّبُنِ، يَتَدَخَّلُ الْفَتَاوُجُ مَعَ
قُدْرَةِ جِسْمِكَ عَلَى انْتِصَافِ
الزُّنْكِ، وَيُمْكِنُ أَنْ يَنْسَبِبَ

نقص الزنك في ترقق شعرك
و تساقطه.

الكحول

عندما تشرب الكثير من الماء تستيقظ في صباح اليوم التالي مع صداع شديد، وتشعر بحاجة ماسة لكوب من الماء، وهذا بسبب الجفاف، وشعرك يشعير بنفس الطريقة بعد تناول المشروبات الكحولية. ويؤدي شرب الكثير من الكحول إلى فقدان شعرك للرطوبة، مما يجعله هشاً وقابلًا للسل.

الأطعمة الدهنية
تفرز فروة رأسك الزيت
الخاص بها المسمي
الزهم، والذي يحافظ
على رطوبة وفضارة
شعرك. ومع ذلك، عندما
تأكل الكثير من الدهون،
تبدأ فروة رأسك في
إفراز المزيد من الدهون
أيضاً، مما يجعل شعرك
يبعد دهناً وباهتاً، وهذا
الحمل الزائد من الشحوم
يخل بالتوازن الطبيعي
على فروة رأسك، وعندما
تتم تغذية بصيلات
شعرك بالشحوم، فإنها
توقف نمو الشعر.

كيفية تنظيف السليم لسماعة الأذن الطبية



حركات ضخ قوية لإزالة أية قطرات ماء بداخل الأنابيب.

وباستخدام فرش التنظيف الخاصة، يمكن إزالة الترسبات الخفيفة من فتحات الميكروفون والسماعة. ولهذا الغرض يتعين أن تكون الشعيرات زاوية 45 درجة من الفتحة.

وإن المهم أيضا تخفيف السماعات جيدا إما بواسطة كبسولة ملح أو صندوق تخفيف كهربائي. وتعمل كبسولات الملح على سحب الرطوبة من الأجهزة المفتوحة طوال الليل إذا كانت في علبة محكمة الغلق.

وفي صندوق التجفيف الكهربائي يتم رفع درجة حرارة السماعة (بدون بطارية) كهربائيا حتى 50 درجة مئوية، وهو ما يساعد على تبخر الرطوبة. وغالبا ما يتم التعقيم بعد ذلك بواسطة الأشعة فوق البنفسجية.

قالت أخصائية السمعيات الألمانية مارينا فريكل إن التنظيف السليم والمتظم لساعة الأذن الطبية يحافظ على كفاءة تشغيلها.

وعزت فريكل أهمية ذلك إلى أن الاستساخات والغبار وشمع الأذن تتسبب في انسداد قنوات ومخارج الصوت الخاصة بساعة الأذن الطبية، مما يؤثر بالسلب على كفاءة تشغيلها.

وللتعظيف السريع وكفى استخدام قطعة قماش رطبة، والمتوفرة لدى أخصائي السمعيات، والتي تساعد على تنظيف وتطهير الساعة، مع عدم الإضرار بالمادة البلاستيكية للجهاز.

وشددت فريكل على ضرورة تجنب أنابيب الصوت بشكل صحيح بعد حمام التنظيف. ولهذا الغرض ينبغي تركيب المنفاخ الموجود في طاقم التنظيف على الخرطوم مع القيام بعدة

5 أطفمة تجنبها لاياف تساقط شعرك



نقص الزنك في ترقق شعرك
و تساقطه.

الكحول

عندما تشرب الكثير من الماء تستيقظ في صباح اليوم التالي مع صداع شديد، وتشعر بحاجة ماسة لكوب من الماء، وهذا بسبب الجفاف، وشعرك يشعير بنفس الطريقة بعد تناول المشروبات الكحولية. ويؤدي شرب الكثير من الكحول إلى فقدان شعرك للرطوبة، مما يجعله هشاً وقابلًا للسل.

الأطعمة الدهنية
تفرز فروة رأسك الزيت
الخاص بها المسمي
الزهم، والذي يحافظ
على رطوبة وفضارة
شعرك. ومع ذلك، عندما
تأكل الكثير من الدهون،
تبدأ فروة رأسك في
إفراز المزيد من الدهون
أيضاً، مما يجعل شعرك
يبعد دهناً وباهتاً، وهذا
الحمل الزائد من الشحوم
يخل بالتوازن الطبيعي
على فروة رأسك، وعندما
تتم تغذية بصيلات
الشعر بالشحوم، فإنها
توقف نمو الشعر.