



5 طرق تخلص جسمك من النيكوتين



المشى يساعد الجهاز التنفسي على طرد النيكوتين

شرب كوب ماء
3 - الاستحمام بالماء الدافئ يوميا يخلص الجلد من آثار النيكوتين العالقة على الجلد سواء بسبب التدخين السلبي أو الإيجابي
4 - تناول أطعمة تحفز عملية التمثيل الغذائي مثل «الحبوب الكاملة، البروتين» بحيث تساعد الخلايا على طرد الفضلات الموجودة داخلها والمعبئة بالنيكوتين
5 - الحفاظ على المشى نصف ساعة يوميا فهذا يساعد الجهاز التنفسي على طرد ما به من النيكوتين.

تتخلص منه الخلية، وحسب موقع «healthcures» يمكن للجسم التخلص من آثار النيكوتين عبر 5 خطوات:
1 - إضافة الفيتامينات إلى النظام الغذائي سواء طبيعية عن طريق تناول الخضروات والفواكه الطازجة أو عن طريق المكملات الغذائية التي تتوفر بكثرة في الصيدليات فهذا يساعد على طرد النيكوتين من الخلايا
2 - تناول 2 لتر من الماء على مدار اليوم يفيد في طرد النيكوتين بصورة سريعة من الخلايا ويفضل بعد كل سيجارة

النيكوتين تلك المادة التي يدمن تدخينها الكثيرون هي عبارة عن مادة كيميائية عديمة اللون شديدة السمية تستخدم كجزء من مكونات المبيدات الحشرية، وبعد تدخين السجارة يمتص الدم النيكوتين بصورة سريعة لتصل هذه المادة الخطيرة إلى الدماغ. وقد أكدت كثير من الدراسات أن التدخين يتسبب في تغيرات كيميائية دائمة في دماغ المدخنين مماثلة لتلك التي وجدت لدى الأفراد الذين يتعاطون المخدرات، حيث إن النيكوتين يدخل إلى الخلايا الدهنية ليستغرق وقتا طويلا حتى

شرب 8 أكواب من الماء يوميا يجنبك 7 مشاكل صحية



شرب الكثير من الماء

ذكر تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاى» 7 فوائد صحية لشرب 8 أكواب من الماء يوميا على الأقل، لأن جسم الإنسان يتكون من 65% من المياه، وتتضمن الفوائد الآتي:
1. تجعل قدرتك أفضل على تحمل التمرينات: عندما يكون الجسم به كمية كافية من الماء، فإن توازن الكهرباء في الجسم يجعلك تبقى بصحة جيدة، ما يعطى لك ما يكفي من الطاقة للقيام ببعض التمرينات.
2. يكون أفضل لوظائف الكلى: لأن الكلى تتطلب الكثير من الماء والسوائل لطرد السموم من الجسم بكفاءة، لذا عند شرب 8 أكواب من الماء يمكن أن تجعل الكلى تعمل بشكل أفضل.
3. ترطيب الجلد بشكل جيد: لأن الترطيب الداخلي للجلد غاية الأهمية بالنسبة للجلد، عندما يتم استهلاك كمية كافية من الماء فيظهر على الجلد.
4. يمنع الإمساك: الماء مهم جدا للحفاظ على حركة الأمعاء، لذا فإن شرب 8 أكواب من الماء يوميا تساعد على منع الإمساك.
5. يمنع الإصابة بنزلات البرد: فقد أظهر دراسة أن شرب مستويات كافية من الماء يوميا يمكن أن تساعد في منع أمراض مثل نزلات البرد والبقاء رطبا وتقوية الجهاز المناعي.
6. يقل من حدوث الصداع: لأن الجفاف هو واحد من أكثر الأسباب شيوعا للصداع، فعندما تشرب على الأقل 8 أكواب من الماء يوميا يمكن أن يقل الصداع وتصبح أقل توترا.
7. تحسين صحة القلب: لأن الجسم يحتاج لكمية كافية من الماء لضخ القلب للدم بمعدل صحي، وبالتالي الحفاظ على قلب وجسم صحي وأمن من الأمراض المختلفة.

العدوى الفطرية ليست مؤشراً على نقص النظافة

لا تُعد العدوى الفطرية على الجلد أو الأغشية المخاطية مؤشراً على نقص النظافة الشخصية، بل على العكس تزداد فرص ظهور هذه العدوى بسبب المبالغة في الاهتمام بالنظافة، أو عندما يكون الجلد مبللاً في كثير من الأحيان.
وأوضحت أورسولا زيلربيرغ، من اتحاد روابط الصيادلة الألمان بالعاصمة برلين، أن ضعف الجهاز المناعي أو تناول المضادات الحيوية يزيد من خطر الإصابة بالعدوى الفطرية، وتظهر العدوى الفطرية على الجلد في كثير من الأحيان على هيئة بثور أو بقع حمراء ذات حافة بيضاء مع حكة.

وفي حالة الأطفال الرضع يكون نطاق الحفاضات أكثر عرضة للإصابة بهذه العدوى، أما مع الأشخاص البالغين فتظهر الإصابة غالباً في طيات الجلد الرطبة، على سبيل المثال بين أصابع القدم وعلى البطن أو أسفل الثدي لدى السيدات.
وتعرف العدوى الفطرية بالأغشية المخاطية في الفم باسم القلاع الفموي أو فطريات الفم، وتظهر غالباً من خلال طبقة بيضاء على الغشاء المخاطي بالفم والذي يوجد به احمرار. وتحدث هذه العدوى بسبب استخدام أطقم وتركيبات الأسنان أو تناول المضادات الحيوية.
علاوة على أن الأدوية المحتوية على الكورتيزون تضعف الجهاز المناعي، وبالتالي قد تؤدي إلى الإصابة بالعدوى الفطرية. وأوضحت أورسولا زيلربيرغ أنه يمكن تجنب هذه الآثار الجانبية بكل سهولة، حيث يتعين على المريض، الذي يستخدم بخاخة تحتوي على الكورتيزون لعلاج الربو، تناول أية أطعمة أو شطف فمه بالماء بعد كل مرة يتم فيها استعمال البخاخة.

وفي أغلب الأحيان يتم علاج فطريات الفم بشكل موضعي باستخدام دواء معلق أو أقراص استحلاب، وينبغي أن تظل هذه الأدوية في الفم لأطول فترة ممكنة، حتى تطول فترة اتصال الدواء بمواقع الفطريات. وإذا لم يظهر أي تحسن بعد مرور أربعة أو خمسة أيام، فعندئذ يلزم استشارة طبيب.



ضعف الجهاز المناعي يُزيد من خطر الإصابة بالعدوى الفطرية

دراسة: الكشفة بالصغر تعني صحة عقلية أفضل في الكبر



مجموعة من الأطفال في أنشطة الكشفة

وتؤكد نتائج الدراسة قام الباحثون بجمع بيانات أكثر من 23 من المراهقين الذين يعانون من السمعة المفرطة مع متوسط أعمارهم 17 عاماً، ومؤشر متوسط كتلة الجسم (BMI) أكبر من 44 كجم. ووجد الباحثون أن هناك العديد من الآليات التي تؤكد أن الدهون الحشوية التي يعاني منها مرضى السمعة لها تأثيرات سلبية على العظام، حيث إنها تفرز المواد التي تحفز الالتهاب المزمن، والالتهاب المزمن يحفز تكوين الخلايا الأكلة. وأضاف الباحثون أن هرمون النمو، أمر مهم لصحة العظام، وهو أيضاً يكون بنسبة منخفضة في المراهقين الذين يعانون من الدهون الحشوية. وقد نشرت نتائج لدراسة عبر الموقع الطبي الأمريكي «Medicalxpress»، وذلك في الحادى والعشرين من شهر نوفمبر الجارى.

فسر أن الدراسة وجدت أن الحالة المزاجية ودرجة السعادة تختلف حسب المستوى الاجتماعي في فترة الطفولة في دراسة شارك فيها أشخاص في منتصف العمر لكن ذلك لا ينطبق على الذين شاكوا في أنشطة الكشفة أثناء فترة الطفولة.
وقال ديسين: «نظراً إلى الصعوبات التي تواجهها الحكومات على مستوى العالم في معالجة عدم المساواة في الرعاية الصحية نحن نعتقد أن أي دليل على تأثير ملحوظ سيكون له أثر كبير».

أظهرت دراسة حديثة أن المزايا المتعلقة بالصحة العقلية التي تحققها مشاركة الأطفال في أنشطة الكشفة قد تستمر لعقود، ويبدو أن الكشفة تزيل تماماً عند سن الخمسين أثر عدم المساواة المتعلق بالعوز الاقتصادي في سن مبكرة.
قال كريست دينن كبير الباحثين في جامعة أدنبره في اسكتلندا الذي قاد فريق البحث: «يبدو أن الكشفة أو الأنشطة الموجهة تزيل تماماً تقريباً (عند سن الخمسين) أثر عدم المساواة المتعلق بالعوز الاقتصادي في سن مبكرة».

علاجات منزلية
العلاج المناسب هنا هو ملازمة السرير، والحرص على الراحة التامة، وتجنب العمل والإجهاد، وبوسع المصاب تناول المهدئات المنزلية السالفة الذكر في علاج نزلة البرد، والإكثار من تناول السوائل الساخنة. ولعلاج الحرقة في البلعوم وجفاف القصبات ينصح بتناول الشاي الأسود الساخن مخلوطاً بملعقة عسل وقليل من عصير الليمون الحامض.

وفي المناطق التي ينمو فيها الليمون الحلو (نوع صغير من فصيلة الكريب فروت)، ينصح بالإكثار منه، فله أثر فعال أكيد في القضاء على فاعلية الفيروس وتسريع الشفاء وخفض الحرارة. وعلى كل حال، فحين يكون المصاب كبير السن أو يعاني من ضعف جهاز المناعة، فينصح بمراجعة طبيب لأن الإنفلونزا قد تقود بسهولة إلى الإصابة بمرض ذات الرئة، القاتل.



الإنفلونزا تدهم المريض وتسقطه طريح الفراش

يرافقها صداع وآلام تعمّ كل الجسد والمفاصل خاصة، وقد ترافقها حالات غثيان مصحوبة بنوبات تقيء، فيفقد المصاب شهيته للطعام، وينتابه ضعف ووهن لدرجة أن ساقيه لا تقويان على حمله.

عوارض الإنفلونزا
أما الإنفلونزا فشيء آخر تماماً، فهي تدهم المريض بشكل مفاجئ، وتسقطه طريح الفراش بسرعة خارقة. ومن أهم أعراضها حمى شديدة، تتجاوز حرارة المريض فيها 39 درجة،

مستخلصة من مواد منزلية ومنها: أخرة استنشاق تحفف رشع الأنف، عصائر تهدئ السعال. والمثل الألماني القديم يقول «بوجود الطبيب تستغرق نزلة البرد سبعة أيام، وبدون طبيب تستغرق أسبوعاً».

لا يرى أغلب الناس فرقاً واضحاً بين الإنفلونزا وبين نزلة برد عابرة بالرغم من أن الأمر يتعلق بمرضين مختلفين. هنا نعرض أهم الفوارق بين الحالين.
ينشط فيروس الإنفلونزا عادة في فصل الشتاء ليكون بذلك سبباً مباشراً لإصابة أكيدة وواضحة بالإنفلونزا، ولكن في نفس هذا الفصل أيضاً، تتكاثر أعداد المصابين بنزلات برد قوية أو عابرة، ومن هنا يواجه الجميع صعوبة التمييز بين المرضين.

نزلة البرد

«الاستيراد» كإصابة يزحف تدريجياً ببطء، فيشعر المصاب بحكة في البلعوم، وتلازمه برودة وقد تنبئها حمى، ثم تصاب القصبات بالتهاب، فيتبعها سعال جاف. ولا يوجد دواء بوسعه التصدي لهذه الأعراض الشائعة، بل هناك مسكنات ومهدئات أغلبها