

الهواتف الذكية.. أضرار صحية على الإبهام والرقبة



أضرار الهواتف الذكية على الرقبة والأصابع

وبطبيعة الحال يؤثر هذا الوضع المنقوس على الظهر بشكل سلبي. وبشكل أساسي ينصح الخبراء باستعمال الهواتف الذكية والحواسب اللوحية لفترة قصيرة فقط، ومن الأفضل استعمال الشاشات قليلة الانعكاسات للحفاظ على الصحة، حتى يتمكن المستخدم من رؤية محتويات الشاشة بشكل جيد، دون الاضرار إلى تقوس الظهر.

استعمال الشاشات للمسمة الكبيرة عند القيام بحركات التصفح. علاوة على إجهاد الرقبة بسبب الانحناء للأمام من أجل النظر في شاشة الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي. كما يقوم المرء بالمزيد من حركات الالتواء للأمام من أجل تغطية الشاشة لمنع الضوء الساقط عليها، وإلا فإن الضوء ينعكس على الشاشة ويسبب إبهاراً للمستخدم.

حذر المعهد الاتحادي للسلامة والصحة المهنية من أن الأشخاص، الذين يعملون على الهواتف الذكية والحواسب اللوحية كثيراً، يتعرضون لمخاطر التهاب الأوتار في أصابع الإبهام وظهور آلام في الرقبة. وأوضح المعهد الألماني أن أصابع الإبهام تعاني كثيراً من جراء كتابة الرسائل القصيرة على الشاشات الصغيرة، وكذلك بسبب

8 أطعمة تحافظ على صحة الكبد

الأفوكادو أسبوعياً لبضعة أشهر وستلاحظ الفرق بنفسك. 5 - البروكولي يساعد هذا النوع من الخضروات في رفع مستوى مادة «الغلوكوسينولات» العضوية في الجسم ما يسهم في تسهيل إنتاج الأنزيمات الهضمية، وطرد السموم من الجسم، مما يحافظ على صحة الكبد. 6 - الجريب فروت احتواء الجريب فروت على كمية وفيرة من فيتامين C ومضادات الأكسدة، يجعل تناوله يساعد في تطهير الكبد بشكل طبيعي، لكن ينصح باستشارة الطبيب قبل الانتظام في تناوله إذا كنت تخضع للعلاج بأدوية معينة. 7 - الشاي الأخضر يحتوي الشاي على الأخضر على نوع من مضادات الأكسدة يساعد في تحسين نشاط الكبد، هذا فضلاً عن دوره في الحفاظ على رطوبة الجسم، والتخلص من الدهون. 8 - الكركم يساعد مركب الكركمين الموجود في الكركم، في إنتاج الإنزيم الذي يعمل على تجديد خلايا الكبد، كما أن الكركم يظهر الكبد، ويحسن من قدرة الجسم على هضم الدهون.



اتباع نظام غذائي صحي يقي الكبد من السموم

الأكسدة يسمى «جلوتاثيون» وهو يقيد الكبد بالتخلص من الكوليسترول والدهون الثلاثية بشكل عام، أما الدهون المشبعة الأحادية والموجودة في هذه الفاكهة، فتعمل على تطهير الكبد والحد من الكوليسترول السيئ. لذا ينصح بالمواظبة على تناول ما بين 1-2 ثمرة من

المزيلة للسموم من هذا الجهاز الحيوي، كما يقلل مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية التي يمكن أن تؤذي الكبد، وللحصول على أفضل النتائج ينصح بتناول النوم النئى. 4 - الأفوكادو تناول الأفوكادو يساعد الجسم على إفراز نوع من مضادات

الغلافونويد النباتية والبيتا كاروتين، فإن الشمندر يعد محسناً جيداً لأداء الكبد، هذا بالإضافة إلى دوره في تنقية الدم، لذا ينصح بتناوله مع السلطة أو على هيئة عصير. 3 - الثوم يعمل الثوم على تطهير الكبد عن طريق تنشيط الإنزيمات

نظراً لدوره الحيوي في جسم الإنسان، ومهامه الضرورية المتعلقة بعملية التمثيل الغذائي، الهضم، تنظيم مستوى السكر في الدم، إزالة السموم من الجسم وغيرها من المهام التي تحافظ على صحة الإنسان، يجب الاهتمام بالكبد والحفاظ عليه بنفس قدر اهتمامنا بصحة القلب. ويؤثر النظام الغذائي غير الصحي ونمط الحياة المضطرب سلباً على الكبد مما يجعلنا عرضة لكثير من الأمراض، لذا يتوجب علينا اتباع نظام غذائي صحي يعمل على تنقية الكبد من السموم حتى يتسنى له أداء مهامه على أكمل وجه لينتفع الإنسان بصحة جيدة. ولضمان التمتع بكبد صحي ومثالي، هناك 8 أنواع من الأطعمة يجب الحرص على تناولها حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة، وهي كالآتي:

1 - التفاح للحصول على كبد صحي احرص على تناول تفاحة يوميا، فهذه الفاكهة الغنية باللياف البكتين القابلة للذوبان تزيل السموم من الجهاز الهضمي، مما يقلل نسبة السموم التي تترسب في الكبد. 2 - الشمندر (البنجر) لاحتوائه على مركبات

11 علامة تدل على إصابتك بمرض السكر.. أهمها العطش الدائم

مرض السكر هو اضطراب في التمثيل الغذائي الذي يؤدي إلى نقص قدرة الجسم على إنتاج الأنسولين الذي يحتاجه الجسم لإنتاج الطاقة مما يسبب الكثير من الأعراض على المدى الطويل و القصير، هناك أنواع عديدة من مرض السكر، الدرجة الأولى، والدرجة الثانية، تتشابه الأعراض في كل الحالات في الأغلب. موقع «WikiHow» نشر طرقا للتعرف على المرض إذا أصبت به، لتقييم المخاطر الخاصة بك للنوع الثاني من مرض السكر:

- عمرك أكثر من 45.
- الوزن الزائد
- ضغط الدم المرتفع.
- التاريخ العائلي .
- الإجهاد المزمن.
- ضبابية الرؤية أو تغيير الرؤية.
- العطش الدائم .
- التعب أو الحاجة للنوم الزائد.
- جفاف الجلد، الحكة أو الحبوب.
- الجوع الزائد عن الحد.
- التهابات متكررة في الجلد أو الفم.

كل هذه الأعراض عند تعرضك لها عليك اللجوء لطبيب، لمعرفة إذا كنت مصابا بمرض السكر، أو أنها فقط بعض الأعراض بسبب الإجهاد أو التعب الطبيعي، أو أمراض أخرى، قم باختبار نسبة السكر في الدم والمتوافر في جميع الصيدليات، والقيام بالكشف الدوري على الضغط ، والسكر بشكل يومي، إذا كانت الأعراض مزمنة، الابتعاد قدر الإمكان عن السكريات المكررة وتناول الفاكهة والخضروات ، التقليل من الكربوهيدرات ، والإكثار من أكل الأسماك لاحتوائها على الأوميغا 3 المفيد لصحتك، الثبات على الوزن المناسب، الابتعاد عن التدخين، المتابعة مع دكتور لأخذ الدواء المناسب لصحتك مع الكشف الدوري.



مرض السكر

تغير لون بول الطفل ينذر بمشاكل الكلى



أهمية تناول كميات كافية من السوائل

إلى أعراض عامة، مثل التعب والغثيان وارتفاع ضغط الدم وقيم الدهون في الدم وارتفاع القابلية للعدوى. وفي حال تشخيص الإصابة بهذه المتلازمة، فإنه عادة ما يتم علاج الطفل بواسطة أدوية تثبط عمل جهاز المناعة، إلى جانب الأطعمة قليلة الملح وتناول كميات كافية من السوائل.

حذر مركز الجودة الطبية من أن تغير لون بول الطفل ينذر بمشاكل الكلى، موضحاً أن البول يتخذ في هذه الحالة لونا داكناً ويحتوي على رغوة.

وأوضح المركز أن الأعراض الأخرى لما يعرف بالمتلازمة الكلوية مجهولة السبب تتمثل في احتباس الماء في الوجه أو الأرجل، بالإضافة

الرياضة تحارب ارتفاع ضغط الدم

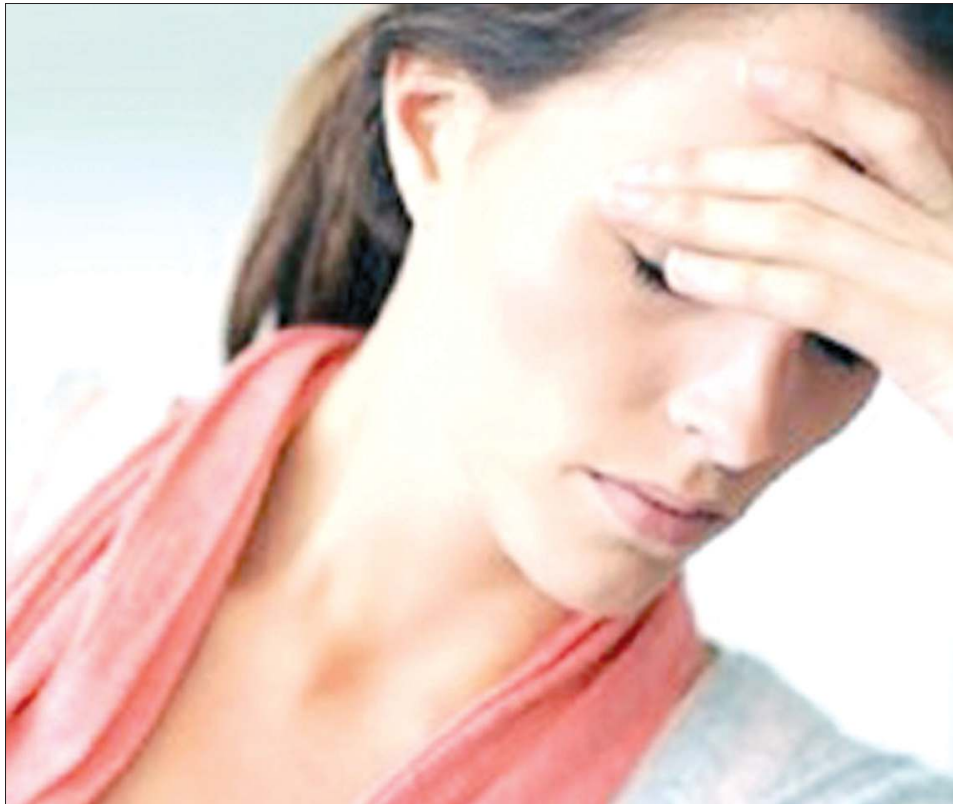


ممارسة الرياضة بمعدل ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً

السباحة وركوب الدراجات الهوائية والركض، مشيرة إلى أهمية ممارستها بمعدل ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً من أجل تحقيق الاستفادة المرجوة.

رياضات قوة التحمل، وذلك بعد استشارة الطبيب المعالج أولاً. وأوضحت الجمعية أن رياضات قوة التحمل تشمل

تعد الرياضة سلاحاً فعالاً لمحاربة ارتفاع ضغط الدم. ولهذا الغرض، ننصح الجمعية بعلاج ارتفاع ضغط الدم بالمواظبة على ممارسة



مرضى الصداع المستمر

يعنى أن الشخص ربما يعاني من قصور الغدة الدرقية. وأضاف الموقع أن هناك ثلاثة أنواع من الصداع التي تجعل الناس أكثر عرضة للإصابة بالغدة الدرقية:

1 - الصداع النصفي وهناك عدة أنواع من الصداع النصفي، ولكن التقليدي يصيب جانباً واحداً فقط من الرأس والألمة شديدة، وقد يتعرضون للقيء والغثيان. 2 - الصداع الموسمي الصداع الموسمي قد يظهر في وقت معين كل يوم لمدة أسابيع أو حتى أشهر، ويكون أيضاً في جانب واحد من الرأس، وأكثر تركيزاً حول العين التي غالباً ما تصبح أكثر احمراراً. 3 - صداع التوتر ألم هذا الصداع عادي «قد يأتي بسبب شد عضلي في فروة الرأس والوجه والعنق، فتكون الأوعية الدموية قد ضاقت في الرأس فتتعرض الأوعية للضغط.

كشفت مجلة الرأس والآم الوجه أن الأشخاص الذين يعانون من الصداع بما في ذلك الصداع النصفي، والصداع الموسمي، هم أكثر عرضة للإصابة بالغدة الدرقية. وقالت الدراسة إن الذين يعانون بالفعل من التوتر أو الصداع الموسمي يرفع لديهم خطر الإصابة بالغدة الدرقية بنسبة 21 ٪ ، وذكرت الدراسة أن الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي ارتفع لديهم خطر الإصابة بالغدة الدرقية بنسبة 41 ٪ وذلك وفقاً لما نشره موقع Positive Med. وقال التقرير إن اضطراب الغدة الدرقية يمكن تحديده عن طريق اختبار الدم الذي يقيس مستوى هرمون يسمى هرمون الغدة الدرقية، أو TSH ، واختبار الدم يمكن أيضاً أن يكشف عن مستويات هرمون الغدة الدرقية، إذا كانت مستويات TSH مرتفعة ومستويات هرمون الغدة الدرقية منخفضة، وهذا