

9 تطعيمات لازمة من أجل حج صحي



تستلم السعودية على جميع الحجاج تلقي لقاح ضد مرضى التهاب السحايا

نشرت إمارة منطقة مكة، أمس، أنواع التطعيمات اللازمة لكل حاج من أجل حج صحي خال من الأمراض والأوبئة، مؤكدة على ضرورة حصول الحاج على شهادة إقادة طبية بخصوصها. وهذه التطعيمات هي: التطعيم ضد الحمى الشوكية، أو ما يعرف بالتهاب السحايا، والتطعيم ضد شلل الأطفال، والحقن بلقاح الإنفلونزا الموسمية، ولقاح التهاب الكبد (B)، التطعيم ضد مرض الحمى الصفراء، وضد الإنلتهابات الرئوية، وتطعيم الأطفال، وتطعيم ضد الكوليرا، وأخيرا التطعيم ضد حمى التيفوئيد. وتستلزم السعودية على جميع الحجاج تلقي لقاحات ضد مرضى التهاب السحايا «الحمى الشوكية»، ولا تمنح تأشيرات دخول إلى أراضيها لإداء مناسك الحج لمن لا يقدم شهادة تثبت تلقيه اللقاح.

ومن اللقاحات التي لا تشملها تلقي اللقاحات والتطعيمات النساء الحوامل، والمصابون بمرض معد أو لديهم ارتفاع في درجات الحرارة، ومنهم يعانون من أمراض مزمنة تستلزم مراجعة

الطبيب، بالإضافة إلى الأطفال الذين تقل أعمارهم عن الستين.

ويأتي هذا التأكيد من إمارة منطقة مكة على ضرورة التطعيم

ضمن حملة أطلقتها السعودية هذا العام تحت عنوان «لا حج

بلا تطعيم»، وذلك من أجل سلامة الحجاج في المشاعر المقدسة.

الغذاء السليم والحركة لمحاربة السمنة لدى الأطفال



سمنة الأطفال تحارب بالنمط الطبيعي

تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن السمنة لدى الأطفال لا علاقة لها دائما بالعامل الوراثي بل تسهم فيه الحركة واعتماد الأهل نظاما غذائيا خاطئا كالطعام المليء بالمواد الدهنية والسكريات في نظام تلك العائلات.

وحال قلق الكثير من الأمهات اللواتي يشكون من سمنة أولادهم في سن ما بين العام والعشرة أعوام تتصح لورين سانشيس طبيبة الأطفال في سان خوسيه بعدم اللجوء إلى الحمية الصارمة بل اتباع نظام الخطوة خطوة من أجل تخفيض وزن الطفل.

وعلى الأم قبل كل شيء وبشكل يومي تغيير عادات الأكل والشرب واعتماد الأطعمة المغذية، ومن الأفضل تطبيق ذلك ليس فقط على الطفل السمين بل وعلى كل أفراد العائلة.

وتضيف الطبيبة، من أجل ضمان وزن طبيعي لطفها على الأم اتباع خطة غذائية عندما يكون طفلها في عمر الأشهر، فالكثير من البروتين الحيواني والخبز الأبيض والسكر والحلوى والعلام المليء بالدهون الكاذبة بالأخص اللحم عناصر تزيد من وزن الطفل.

وفي أي المواد الغذائية يتواجد الدهن السيء أو غير المشبعة؟

سؤال يطرحه الأهل عندما يريدون اعتماد نظام غذائي صحي لهم ولأولادهم، مما تقول الطبيبة أنه متواجد في أطعمة عديدة يتناول الطفل خلال النهار أو ما بين الوجبات الغذائية منها الكعك والرقائق والبسكويت والفشار والمكولات الأميركية السريعة.

وسبب السمنة الزائدة قد يعود أيضا لعادة أكل سيئة في العائلة ككثرة تناول السكريات والحلويات والوجبات السريعة والاعتماد من المشروبات الغازية المشبعة بالسكر والشوكولاته وقلة الحركة.

الوزن الزائد يسبب أمراض كثيرة

والمشاكل الصحية المرتبطة بالوزن الزائد لدى الأطفال كثيرة، إذ دلت بحوث طبية أميركية على إصابة أطفال بعمر الخامسة بالسكري من النوع الثاني، كما قد تؤدي السمنة إلى الإصابة بحصى في المرارة والكبد الدهني ومشاكل في العمود الفقري والام في الظهر.

وتشكل السمنة ضغطا على المفاصل ما يؤدي إلى اعوجاج في الساقين أو ضرب الركبتين أو تباعدهما. وقد ينتج عن الوزن الزائد اضطرابات في الهرمونات وجهاز التنفس بسبب الشخير والتسريع في انتهاء فترة المراهقة واحتمال

الاصابة بالعقم، وليس نادرا ما يصاب الطفل السمين جدا بتدني الاحترام الذاتي والاستقواء عليه من قبل الأطفال الآخرين.

ما العمل كي ينقص الطفل وزنه؟

يرى الدكتورة لورين سانشيس أن التغذية الصحية تبدأ مباشرة بعد الولادة، فحليب الأم هو الغذاء الأفضل للطفل في الأشهر الأولى من حياته، فكل وجبة فيها كل المعلومات الغذائية منها البروتين 2.6 غرام / في 100 ملغ) واعتبارا من الأسبوع الثالث يتراجع ليصل إلى حوالي 1.7 غرام لكل 100 ملغ مع متوسط محتوى للطاقة 69 سعرة حرارية. هذه الكمية من الوجبات الحرارية والبروتين هي مثالية لنمو الطفل، ولا يجب استبدالها بحليب البقر أو الحليب

الجاف. وفي أغلب الأحيان تبدأ السمنة الزائدة عندما تعتمد الأم في تغذية على هذه المنتجات، كما لا تتصح الأم بإطعام طفلها عند بلوغه الـ 7 أو الـ 8 أشهر مواد غذائية غير مواتية حتى ولو كانت وجبة خفيفة كاللبن مع الفاكهة أو السمين أو الحلوى. ففي كل 100 غرام منها يوجد 3.4 غرام بروتين أي ثلاثة أضعاف ما يحتويه حليب الأم. فمع تناول شديدة عالية من البروتين يرتفع تركيز الأحماض الأمينية الحرة في الدم، وهذا يحفز زيادة نسبة الأنسولين وعناصر نمو محددة، وكلاهما يؤثر على النمو وزيادة الوزن.

الرياضة هي حل

عندما يلاحظ الأهل أن الطفل يعاني من زيادة الوزن عليهم المبادرة بسرعة لأن بقاء هذه الكتلومات ستلازم في السنوات

خلصت دراسات عديدة إلى حقيقة أن هناك بعض الأطعمة التي تحسن بشكل كبير التركيز وتقوي الذاكرة بشكل عام. فمع رتم الحياة السريع والضغط العصبي الذي تفرض له بضعة يومية نظرا لأعباء الحياة اليومية وضغوطات العمل واضطرابات النوم، يعاني الكثيرون من قلة التركيز وضعف الذاكرة. وقد توصل خبراء التغذية، بعد إجراء الكثير من التجارب، إلى أن هناك بعض الأطعمة التي تحتوي على مركبات غذائية تحسن خلايا المخ وتعزز من قدرتها على العمل، مما يتعكس في شكل تحسن ملحوظ في القدرة على التركيز كما أنها تقوي الذاكرة بشكل عام.

وقد جمع موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة 8 أنواع من تلك الأطعمة التي ثبت أنها فعالة ومفيدة جدا في مجال تعزيز الذاكرة والتركيز.

1 - (الجوز) عين الجمال

لحرة الجوز، التي تشبه مخ الإنسان، لها قيمة غذائية عالية، وفوائدها كثيرة لصحة المخ بصفة عامة، حيث إنها غنية بأحماض الأوميغا-3 ومضادات الأكسدة، إضافة إلى الغروبيدرات والبروتينات والألياف والأملاح المعدنية وبعض الفيتامينات. وهي تساعد في تقوية الذاكرة وتحسين القدرات الذهنية بشكل عام.

2 - السبانخ

أوراق السبانخ الخضراء لديها قدرة هائلة على تعزيز القدرة على التركيز وتحسين الذاكرة بشكل كبير، حيث إنها غنية بأحماض أوميغا-3، التي تغذي المخ وتعزز من قدرته على أداء مهامه.

3 - الشوكولاتة الداكنة

الشوكولاتة الداكنة تعزز من تدفق الدم بالمخ،

8 أطعمة تساعد على التركيز وتقوي الذاكرة



(الجوز) عين الجمال

لذا فهي من الأغذية الهامة التي تساعد على التركيز وتقوي الذاكرة. لذا يصبح خبراء التغذية بالإضافة الشوكولاتة الداكنة توجيهاً بشكل يومي من أجل تعزيز قدرة المخ على أداء مهامه.

4 - الأفوكادو

الأفوكادو يعتبر من الأطعمة الهامة التي تعزز من صحة المخ نظرا لأنها غنية بمضادات الأكسدة.

5 - سمك السلمون

سمك السلمون من الأطعمة الغنية بأحماض الأوميغا-3 التي تساعد على التركيز وتقوي الذاكرة، وقد خلصت العديد من الدراسات إلى أن سمك السلمون يعزز من الصحة العقلية بشكل عام.

6 - البنجر

البنجر من الأطعمة التي لها فوائد مذهلة في تحسين الذاكرة والوقاية من فقدانها مع التقدم في العمر، وإدخال البنجر في الأنظمة الغذائية بشكل يومي يعزز من القدرة على التركيز.

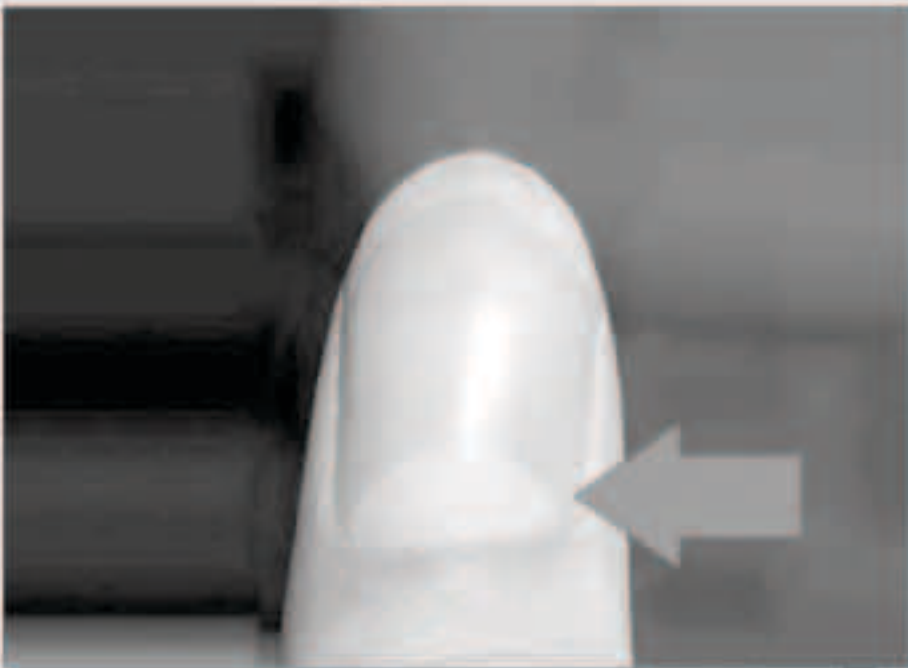
7 - البروكلي

هذه الخضرة الخضراء لها قدرة هائلة في تحسين الذاكرة وزيادة القدرة على التركيز، حيث إنها تعزز من قدرات المخ بشكل عام.

8 - صفار البيض

البيضة البيضات أن صفار البيض له قدرة كبيرة على تحسين الصحة العقلية للإنسان بشكل عام، خصوصا فيما يتعلق بالذاكرة والقدرة على التركيز.

ماذا يعني هذا الهلال الأبيض على الأظافر؟



يعتمد الأطباء فحص الأظافر إحدى خطوات الفحص العام للصحة

شعور بالإرهاق والنعور ونقص في الطاقة، بحسب ما أورد موقع «هل تعلم» الطبي. ذكر أن الأظافر عموما عبارة عن غلاف يتكون من مجموعة من المواد البروتينية الصلبة تدعى «الكيراتين»، وهي مواد شديدة بتركيبها الموجودة في تركيبة الشعر وبنية الجلد في باقي أجزاء الجسم، بحيث تكون هي الأخرى معرضة للإصابة بأنواع مختلفة من الأمراض، ويشكل مظهرها إحدى علامات صحة أعضاء الجسم.

وتجمع العديد من المصادر الطبية على أنه توجد علاقة وثيقة بين الكثير من الأمراض البدنية والنفسية وحالات نقص التغذية وغيرها، وبين شكل ولون وحجم وحالة الأظافر، لذا يعتمد الأطباء فحص الأظافر إحدى خطوات الفحص العام للصحة.

تظهر لدى العديد من الأشخاص بقعة بيضاء على الظفر أو ما يشبه نصف هلال أبيض عند الجزء السفلي من الظفر، فماذا يعني هذا الهلال؟

تسمى هذه البقعة علميا بـ«هليل الظفر» أو «Lunula Unguis»، وتظهر غالبا على مستوى الإبهام.

ويدل وجودها بشكل أبيض واضح وتظليل على الصحة الجيدة للشخص ونشاطه الدائم، بحيث يؤكد العلماء أنه في حال ظهرت هذه البقعة على 8 أو 10 أصابع فهذا مؤشر على عمل المخافة بشكل جيد.

في المقابل إذا ظهرت البقعة بشكل خافت وضئيل، فهذا يرجح العكس، أي أن صحة الشخص غير جيدة، وغالبا ما يصاحب ذلك

«ليزر الدماء» للعثور على الأورام في الجسم

تمكن علماء أميركيون من تطوير نوع جديد من أشعة الليزر، وذلك عبر استخدام دم الإنسان، ويقولون إنه سيساعد الأطباء في العثور على الأورام في الجسم.

وحسب ما أورد موقع «ساينس الأيرت»، أمس، فإن العلماء في جامعة ميتشيجان اخترعوا الأشعة الجديدة، عبر استخدام أدوات شملت مصدر ضوئي ومادة مضخمة ووعاء عاكس، وصيغة الفلوروسين وجرى مزجها مع الدم.

وحسب العلماء فإن طريقة اكتشاف الأورام في الجسم تتم عبر حقنه بصيغة الفلوروسين، وتسلط أشعة الليزر الجديدة على جلد الإنسان للتعقب وجود الأورام.

وأشار العلماء الأميركيون إلى أنهم يسعون إلى إجراء مزيد من التجارب للتحأكد من أن الأشعة لا تصنع ضوءا قويا يسبب أضرارا جانبية.



يقول العلماء إنه سيساعد في تحديد أماكن الأورام في الجسم