



الثوم لمكافحة الالتهاب

5 علاجات منزلية فعالة لأوجاع الأذن

تحدث أوجاع الأذن لأسباب متعددة، ولذلك توجد علاجات متنوعة لهذه الآلام. من أكثر مشاكل الأذن شيوعاً التهابات، والإصابة بكتيريا أثناء السباحة. قد يصاحب وجع الأذن ارتفاع في الحرارة أو تورم شحمة الأذن، لذا إذا استمر الوجع أكثر من 24 ساعة عليك مراجعة الطبيب. تستخدم العلاجات المنزلية مواد طبيعية لتفادي الآثار الجانبية، وهي فعالة في كثير من الأحيان في تخفيف الألم أكثر من الأدوية المتاحة دون وصفة طبية. إليك أفضل العلاجات المنزلية لأوجاع الأذن:

الثوم

يُستخدم الثوم كعلاج لأوجاع الأذن منذ آلاف السنين. تقضي مادة الأليسين الموجودة في الثوم على البكتيريا المسببة للالتهابات. تناول الثوم غير المطبوخ لتخفيف التهاب الأذن.

الكمامات الساخنة والباردة

إذا كان سبب الألم التهاب سينوسيك استخدام الكمامات الباردة، أما إذا لم يكن لديك التهاب فمكن علاج الألم بوضع كمامات ساخنة لمدة 20 دقيقة.

مضغ العلكة

إذا حدث وجع الأذن أثناء السفر بالطائرة أو بعد نهاية الرحلة امضغ العلكة لتخفيف



قد يحدث الوجع نتيجة وضعية عظام العنق

الألم الذي يسببه تغير الضغط أثناء الإقلاع والهبوط.	الأذن نم على فترك لفترة لتخفيف الضغط.	كلًا من العضلات والعقظام، ويُعتقد أن وجع الأذن قد يحدث نتيجة الوضعية الخاطئة لعظام العنق، ويساعد العلاج في هذه الحالة على إعادة سلسلة عظام العنق إلى وضعها الصحيح.
الاستلقاء على الظهر	تقويم العظام	تقويم العظام
إذا كان مصدر الوجع تزايد ضغط	يستهدف العلاج بتقويم العظام	

يعد أحد أسوأ المشاكل الصحية في العالم

8 نصائح غذائية لتفادي ارتفاع ضغط الدم

ضغط الدم المرتفع أو «القاتل الصامت»، كما يسمونه، يعد أحد أسوأ المشاكل الصحية في العالم، وذلك لارتفاع عدد الحالات المصابة به على حد قول الخبراء. وينسب ارتفاع ضغط الدم، الذي يأتي أحياناً من الإجهاد وعدم ممارسة الرياضة، فضلاً عن عامل الوراثة، في العديد من المشاكل الصحية الخطيرة كمشاكل الشرايين والأزمات القلبية وأمراض الكلى. لذا فإن أفضل طريقة للسيطرة عليه هي اتباع نظام غذائي سليم وفعال، وعدم الاستماع إلى نصائح غير المتخصصين بهذا الشأن. واليكم فيما يلي 8 نصائح غذائية يجب اتباعها لتفادي مخاطر ارتفاع ضغط الدم، حسب ما جاءت في موقع «بولدسكاي» المعني بالصحة:

1 - التقليل من استهلاك الملح يعد استهلاك كميات كبيرة من الملح أمراً خطيراً بالنسبة لمرضى ضغط الدم المرتفع، إذ يساعد الملح في تخزين الماء في الجسم، ما يؤدي لارتفاع الضغط بشكل كبير، ومن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح الكاتشب والمخللات.

ارتفاع ضغط الدم



2 - الابتعاد عن الأطعمة الصلبة تعمل الأطعمة المصنعة مثل الخبز ذي الصلابة الطويلة لدى، واللحوم المصنعة، والأطعمة المعالجة والمعبأة لضمان صلاحية أطول، على رفع مستوى ضغط الدم، لذا يجب تجنبها.

3 - الامتناع عن استهلاك الزيوت الدهنية

الزيوت الغنية بالدهون تساعد في زيادة مستوى الكوليسترول

بالدم، ما يؤدي لارتفاع مستوى ضغط الدم، لذا يجب تفادي استخدامها.

4 - الامتناع عن تناول الكحول يؤدي تناول الكحول إلى انقباض الأوعية الدموية وارتفاع

ضغط الدم، فضلاً عن زيادة الوزن لذا ينصح بتجنبه.

5 - الابتعاد عن القهوة

نسبة الكافيين الموجودة بالقهوة تؤدي إلى ارتفاع قوري في مستوى ضغط الدم، لذا يجب تجنب الاستهلاك المنتظم للقهوة.

6 - الإقلاع عن التدخين

يؤدي التدخين الموجود في السجائر إلى ارتفاع ضغط الدم وانسداد الشرايين، لذا يتوجب على مرضى ضغط الدم الإقلاع فوراً عن التدخين.

7 - التقليل من تناول المنتجات الحيوانية

تعتبر المنتجات الحيوانية كاللحوم والحبوب المصنعة والبيض والزبدة منتجات غنية بالدهون، لذا فهي تساهم في رفع مستويات الكوليسترول السيئ وتؤدي لارتفاع ضغط الدم.

8 - الحرص على تناول الحبوب الكاملة

لأنها غنية بالألياف، تساعد الحبوب الكاملة كالقمح الكامل والشوفان والشعير في تقنين الكوليسترول والدهون، ومنعها من الترسب في الشرايين، ما يساعد في تدفق الدم بسهولة وبالتالي انخفاض الضغط.

القبولة قد تسبب السكري وأمراض القلب



القبولة المطبوخة أثناء النهار مؤشر على اضطراب ما ية الجسم

رغم الاعتقاد الذي ظل سائداً لسنوات أن الوراثة هي السبب الرئيسي للإصابة بمرض السكري، فإن العلماء توصلوا بالبحث إلى عوامل أخرى عديدة، قد تكون سبباً في الإصابة بهذا المرض، والذي ينقسم إلى 3 أنواع هي: السكري 1، السكري 2، وسكري الحمل. ويؤكد الباحثون أن القبولة الطويلة والتي تتعدى الساعة أثناء النهار قد تؤدي إلى الإصابة بمرض السكري، كما أنها يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب، وارتفاع مستويات الكوليسترول بالدم، وارتفاع ضغط الدم فضلاً عن زيادة الوزن، حسب ما جاء في موقع «بولدسكاي» المعني بالصحة. وتعد القبولة الطويلة أثناء النهار مؤشراً على اضطراب ما في الجسم، حيث وجدت دراسة مستفيضة أن معظم الناس الذين يأخذون هذه القبولة، يعانون من انقطاع النفس النومي أو توقف التنفس أثناء النوم، ونتيجة لذلك فهؤلاء الناس لا يحصلون على قسط كاف من النوم أثناء الليل، الأمر الذي يؤدي إلى إفران هرمون التوتر «الكورتيزول»، مما يتسبب في ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستويات السكر في الدم ويجعلهم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري.

ومن العوامل الأخرى المسببة للسكري والتي اكتشفت أخيراً، الإفراط في تناول

الطعام وخاصة الدسم منه، الإجهاد، عدم ممارسة الرياضة وتناول الكحول.

فيتامين D يقلل مخاطر نوبات الربو



فيتامين (د) يقلل احتمالات الإصابة بنوبة شديدة

الحادة من ثلاث تجارب فحسب كان المرضى فيها غالباً بالغين يعانون من ربو خفيف أو متوسط، وأوضح أن هناك حاجة لمزيد من التجارب بخصوص الأطفال والبالغين ذوي الإصابات الشديدة للتأكد ما إذا كان فيتامين «د» مفيداً لأولئك المرضى.

وقالت أريكا كميلنغتون، مديرة الأبحاث لدى مؤسسة الربو بالملكة المتحدة، وهي مؤسسة خيرية، إن النتائج مباشرة لكن هناك أيضاً حاجة إلى مزيد الأدلة كي تكون حاسمة. وأضافت «في ظل وجود أنواع كثيرة من الربو.. قد يكون فيتامين «د» مفيداً لبعض المصابين دون غيرهم».

والربو مرض مزمن يصيب نحو 300 مليون شخص في أنحاء العالم وكثيراً ما تظهر أعراضه في صورة نفاث وسعال وضيق في الصدر والتنفس.

أظهر تحليل لتجارب عالمية أن المصابين بالربو في العالم البالغ عددهم 300 مليون شخص يمكن أن يساهموا في خفض خطر تعرضهم لنوبات حادة بتناول مكملات غذائية تحتوي فيتامين (د) علاوة على أدوية الربو الأساسية التي يتناولونها.

وتوصل التحليل - الذي شمل تجارب أجريت في الولايات المتحدة وكندا والهند واليابان وبولندا وبريطانيا - إلى أن تناول أقراص فيتامين «د» قلل مخاطر نوبات الربو الحادة التي تحتاج للعلاج بالمستشفى إلى حوالي ثلاثة بالمئة من ستة بالمئة.

وقال أدريان مارتينو، استاذ أمراض الجهاز التنفسي والماعة بجامعة كوين ماري في لندن الذي قاد المراجعة. إن النتائج مثيرة لكه دعا أيضاً إلى توخي الحذر.

وأضاف «ناتج النتائج المتعلقة بنوبات الربو

لاحتوائها بوفرة على أوميغا 3 و6

دراسة: الأسماك الدهنية تجعل الطفل بارعاً في القراءة



الأسماك الدهنية تزيد قدرات الطفل في القراءة

الذين تناولوا كبسولات «Equazen» وهي مكملات غذائية تحتوي على أوميغا 3 وأوميغا 6 لمدة 3 شهور متواصلة، تحسّرت قدراتهم في القراءة عن أولئك الذين أخذوا حبوب وهمية، كما تحسّست قدراتهم في الفهم وفك التشفير والتحليل البصري، بحسب صحيفة دايلى ميل البريطانية.

وأستد الدراسة نصيحة لأباء والمعلمين والإطباء بضرورة توعية أطفالهم بضرورة الإكثار من الأسماك الدهنية، فقد أظهرت نتائج دراسات سابقة أن أوميغا 3 وأوميغا 6 لديهما تأثير إيجابي على الأطفال عديمي التركيز والانتباه وأيضاً الذين لديهم صعوبات في القراءة.

خلصت دراسة بريطانية حديثة إلى أن الأطفال الذين يتناولون الأسماك الدهنية الغنية بأوميغا 3 لديها مهارات وقدرات في القراءة أفضل بكثير من أقرانهم الذين يتناولون كميات قليلة من الأسماك الدهنية أو لا يتناولونها على الإطلاق. ووجد الباحثون في جامعة أوكسفورد علاقة قوية بين تعزيز قدرات الطفل في القراءة وبين معدل استهلاك أوميغا 3، وقال خبراء التغذية إن هذه النتائج تؤكد أهمية الاستهلاك المنتظم للأحماض الدهنية ضمن النظام الغذائي للطفل، ومن ضمن السمك الدهنية السلمون والتوتنة والرنجة وماكريل والسردين.

وبيّنت نتائج الدراسة الحديثة أن الأطفال

لم يحدد موعداً للتجارب على البشر

باحثون برازيليون يطورون لقاحاً ضد إدمان الكوكايين

البرازيل أعلى أربع مرات من المعدل العالمي. وأسّام هذا الوضع يشكل اللقاح المختل استراتيجيية وأعدة لمعالجة الإدمان.

وأوضح الباحث أن اللقاح لن يستخدمه مبدئياً إلا الأشخاص المصابون جسداً على وقف استهلاك المخدرات، أو كوقاية من استهلاك الأطفال أو المراهقين الكوكايين بشكل مفرط، أو كسلاح في مكافحة الكراك. وهو من مشتقات الكوكايين الرخيصة.

وأوضح: "هذه الأجسام المضادة تحجّج الكوكايين وتمتصها من الوصول إلى الدماغ من خلال خفض التأثير المبهج لهذا المخدر الأسر الذي يدفع المستخدم إلى فقدان الاهتمام بالكوكايين". وأشار إلى أن باحثين أمريكيين يطورون أيضاً لقاحاً كهذا، إلا أن التجريبية المستخدمة مختلفة.

وفيد مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة أن استهلاك الكوكايين في

يطور باحثون برازيليون منذ سنتين ونصف السنة لقاحاً ضد إدمان الكوكايين، بات في مراحل التجارب على الحيوانات من دون تحديد موعد للتجارب على البشر بعد.

وقال الأستاذ أجييلو دي فاتيما، من دائرة الكيمياء العضوية في جامعة ميناس جيرائيس الفيدرالية، وأحد المسؤولين عن البحث: "لقد طورنا جزيئية تحفّر النظام المناعي لفرز أجسام مضادة للكوكايين".