



نتوء البطن يدل على الإصابة بالفتق البطني



خطورة حمل الأشياء الثقيلة

والحدّ على جانبي الجسم، وعلى جانبي منطقة العانة).
ويعد ضعف عضلات البطن والأنسجة الضامة من الأسباب، التي تعزّز من فرص حدوث الفتق البطني. كما أن حمل الأشياء الثقيلة والسعال أو الضغط أثناء التبرز قد تزيد من حجم الفتق، الذي يحتاج في العادة إلى التّدخل الجراحي.

حذر معهد الجودة والاقتصاد في القطاع الصحي من أن ظهور نتوء البطن قد يدل على الإصابة بالفتق البطني، إلى جانب الشعور بالألم أو حرقان أو ضغط أو شد في البطن.
وأوضح المعهد الألماني أن الفتق البطني يمكن أن يحدث في مواضع مختلفة، مثل الجزء العلوي من البطن أو منطقة الإربية (المنطقة بين البطن

أدوية اضطراب نقص الانتباه لاتجعل الأطفال يؤدون الواجب المدرسي



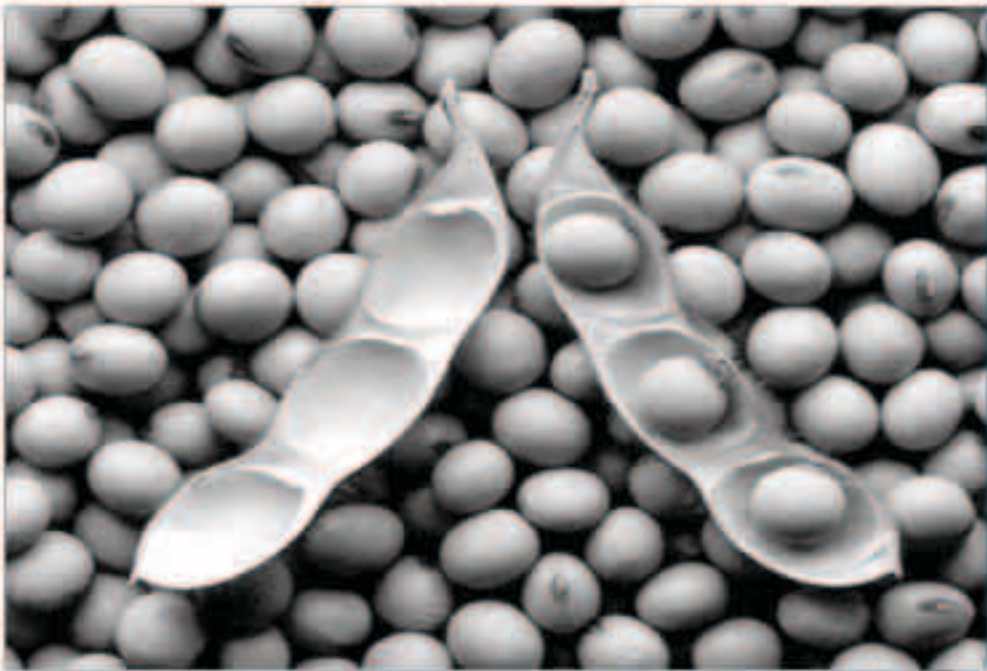
منح أطفال يعانون من اضطراب نقص الانتباه لا يساعد على التحصيل من واجباتهم المدرسية

تشير دراسة صغيرة إلى أن منح أطفال يعانون من اضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة منشطات قد لا يساعدهم على الانتهاء من واجباتهم المدرسية أو تحسين درجاتهم.
واختبر باحثون تأثير عقاقير التدخل السلوكي على 75 طفلاً شاركوا في برنامج مدرسي صيفي بحضور حصص مدرسية من الساعة الثامنة صباحاً وحتى الخامسة مساءً لمدة ثمانية أسابيع.
واختار الباحثون عددا من الأطفال بشكل عشوائي لتلقي علاج سلوكي يتضمن بطاقات يومية لأداء الأطفال مع تعليم الآباء والأمهات كيفية مساعدة أطفالهم على أداء الواجبات المدرسية أو لتلقي منشطات طويلة المفعول.

الحركة.»
واختبر الباحثون الطريقتين بتطبيقهما على أطفال تراوحت أعمارهم بين خمس سنوات و12 عاماً رغم أن متوسط الأعمار كان ثمانية وكنهم يعانون من أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة لاحظها آباؤهم أو معلموهم.

التي يؤدي فيها الطفل واجباته المدرسية.»
وأضافت هيلث عبر البريد الإلكتروني «التدخل السلوكي أكثر فاعلية من المنشطات طويلة المفعول فيما يتعلق بتحسين أداء الواجبات المنزلية لدى الأطفال الذي يعانون من اضطراب نقص الانتباه مع فرط

فول الصويا يقي من «سرطان الثدي»



فول الصويا

وهذه Phytoestrogènes. والعناصر الحميدة في الصويا إن أردنا ذكرها على وجه التحديد فهي Isoflavones و Isoflavonoides. يشير الدليل الغذائي الكندي الوارد في الموقع الإلكتروني الرسمي للجمعية الكندية للسرطان إلى أن فول الصويا بمشتقاته يمكن أن يكون مصدراً مؤاتياً للحاجات الغذائية الخاصة بالنساء اللاتي سلمن من الوفاة بسرطان الثدي.
تتضمّن الصويا لعائلة البقوليات الخضراء، وهي ثمار نبات معروف من فصيلة البازيلاء ينمو بكثرة في جنوب شرق آسيا، ولذا دخلت إلى المطبخ الآسيوي منذ آلاف الأعوام. يتم إنتاج الكثير من المنتجات الغذائية المصنوعة من حليب وجوب الصويا مثل التوفو Tofu، حبيبة الصويا» واللبيسو Miso أي معجون حبوب الصويا التي تُضفي نكهة مميزة على أطباق الحساء، وتتواجد بروتينات الصويا على شكل مكملات غذائية مجهزة في كبسولات شبيهة بكبسولات المضادات الحيوية.

يحتوي الصويا على عناصر فيتوكيميائية شبيهة بالاستروجين تُسمّى

morbidity التي تَرَجّ للمرأة في اضطرابات هيكليّة وفيزيائية ومزاجية واجتماعية.

للثدي لتُحَوّل رويدا رويدا إلى آلام مزمنة، وتكون السبب الأول لحصول المراضة الدائمة

فكرة إدخال فول الصويا في الوجبات الغذائية رادع هام بقي من إصابة النساء بسرطان الثدي، بدعها الباحث البروفسور أدريان فرانك منذ زمن بعيد، لافتاً إلى أن النساء اليابانيات من أقل الشعوب تعرّضاً لسرطان الثدي لاعتمادهن على تناول فول الصويا ومشتقاته في وجباتهن الغذائية التقليدية.

ويعود هذا الموضوع إلى الواجهة مع مستجدات تنص على أن النظام الغذائي بالصويا يصل لمفعوله الإيجابي إلى تخفيف حتى الأوجاع الناشئة بعيد عمل جراحى تم فيه استئصال أورام الثدي الخبيثة.

وأوردت إذاعة مونت كارلو الدولية أنه على ضوء ما تبين من دراسة حديثة ما زالت قيد الدرس في جامعة ماغيل في مونتريال- كندا، إن إعطاء نظام غذائي غني بالصويا قبل العمل الجراحي لسرطان الثدي باسبوعين يخفف الآلام بعد - الجراحية وبالتالي يسهل تطورها إلى مزمنة، علماً أن 50% من حالات الآلام الناشئة عقب عملية استئصال

العلاج بالموسيقى يساعد الأطفال على تحمل آلام الحقن

اظهرت دراسة جديدة انه عندما يكون الأطفال بحاجة لحقنة مؤلمة، فإن العلاج بالموسيقى ربما يساعدهم على تحمل الأمر.
وأضافت أن الأطفال الذين استمعوا للموسيقى أثناء زيارة روتينية لتحسينهم بالحقن كانوا أقل توتراً وأكثر قدرة على تحمل الإجراء، مقارنة بمن لم يتعرضوا للعلاج بالموسيقى كما أن آباءهم وأمهاتهم كانوا أقل توتراً أيضاً.
وقالت أوليفيا بنجر مؤلفة الدراسة والمعالجة بالموسيقى في جامعة كنتاكي بلكسينجتون «على الرغم من أن الموسيقى لن تزيل حقناً ألم الطفل أو كربه فإن استخدامها لتشتيت انتباهه قد يساعده في التركيز بنسبة أقل على الألم مما قد يحسن إدراكه لعملية الحقن.»
وكانت دراسات سابقة قد خلصت إلى أن الموسيقى تحد كثيراً من الألم والقلق المصاحب للإجراءات الطبية، وشاركت في الدراسة الجديدة ثلاث منشآت للرعاية الطبية في عامي 2011 و2012 واشتملت على 58 طفلاً تتراوح أعمارهم بين الرابعة والسادسة و62 من الآباء والأمهات و19 ممرضة فمن بعملية الحقن.
وقالت بنجر في تقرير نشرته دورية العلاج بالموسيقى إن الأمر لم يقتصر على جعل الأطفال يستمعون للموسيقى أثناء الحقن، وإن العامل المساعد بالفعل كان جعل الأطفال والآباء والأمهات يتفاعلون مع المعالج بالموسيقى وتأكدوا من أننا نلبي حاجة الطفل في كل مرحلة من مراحل الإجراء.»
وقالت ميليسا ستوكويل وهي طبيبة أطفال وأخصائية في الحقن بكلية ميلمان للصحة العامة في جامعة كولومبيا، ولم تشارك في الدراسة إن وجود معالج بالموسيقى في عيادة طبيب الأطفال أمر غير عادي في ضوء عالمي الوقت والتكلفة.
لكنها أضافت أن الحقن أحد أهم السبل التي يستخدمها الآباء والأمهات والأطباء لحماية الأطفال. لذا «فإن كل ما يجعل هذه التجربة أكثر إيجابية يكون رائعاً.»



العلاج بالموسيقى ربما يساعدهم على تحمل آلام الحقن

16 نوعاً من الأطعمة تخلص جسمك من السموم



عصير الجريب فروت يطهر السموم من الكبد

للالتهابات يظهر الجسم من السموم، ويمكن التمتع بميزاته عن طريق إضافة إلى كوب من الحليب يومياً.

11- الليمون
يعد الليمون من الخضروات التي تعمل على إزالة السموم من الجسم، هذا فضلاً عن حمايته للقلب ومكافحة بعض أنواع السرطان، كما أنه يعد أيضاً مضاداً لالتهابات.

12- عصير الليمون
يعد عصير الليمون أحد أفضل المشروبات التي تساعد على إزالة السموم من الجسم، فتناوله صباحاً يعزز الهضم ويدعم الجسم بفيتامين C.

13- زيت الزيتون
بإضافة قطرات منه للسلطة يومياً، يخلص زيت الزيتون من السموم الموجودة بجسمك، كما أنه يكافح تكون الحصوات.

14- الكرفس الأخضر (كال)
يحتوي الكرفس الأخضر على مضادات الأكسدة ومركبات مضادة لالتهابات، لذا فهو من أحد أفضل الخضروات التي تساعد على إزالة السموم من الجسم.

15- الشاي الأخضر
يحتوي الشاي الأخضر على مواد مضادة للأكسدة. وبعد تناول كوب واحد منه يومياً قليل بأن يجعل جسمك خالياً من السموم.

16- عشبة الليمون
يساعد تناول مشروب عشبة الليمون الدافئ في إزالة السموم من الجسم، فضلاً عن فوائده الكثيرة للكلية والمثانة والجهاز الهضمي.

الصحية، إلى جانب تطهير الجسم من السموم، فتناول عصير الكرفس بانتظام يحافظ على صحة الكبد بشكل عام.

5- الهندباء
يساعد الهندباء وهو نوع من الورقيات الخضراء في تنقية الكبد من السموم، لذا ينصح بغليه وتناوله كالشاي بين الحين والآخر.

6- البنجر
يلعب البنجر دوراً هاماً في تخلص الجسم من السموم، فإضافة شريحة صغيرة منه إلى طبق السلطة بشكل يومي تكون قد استقيت من مميزاته، حيث أنه يمنع أيضاً الإصابة ببعض أنواع الخلايا السرطانية.

7- البروكلي
يساعد البروكلي الكبد على تكسير السموم والقضاء عليها بشكل سريع، ويمتلك الاستفادة منه عن طريق طهيه أو تناوله كعصير.

8- الخرشوف
يعد الخرشوف من الخضروات التي تساعد الكبد على العمل بشكل جيد مما يسمح للجسم بالتخلص من السموم على نحو ممتاز. كما أنه يدعم الجسم بالبوتاسيوم، حمض الفوليك، الماغنسيوم، البروتينات والألياف.

9- الأفوكادو
استهلاكه بانتظام يساعد على تخلص الجسم من السموم، كما أنه يحتوي على الكثير من الألياف الهامة للجسم.

10- الكرشم
يحتوي الكرشم على العديد من الخصائص العلاجية، فهو يعمل كمضاد

تسمم كثيراً عبارة العقل السليم في الجسم السليم، لكن قد لا يدرك البعض مدى أهمية سلامة الجسم في التأثير على صحة العقل، حيث تمنع السموم الموجودة بالجسم، العقل من العمل بشكل سليم، نظراً لثوابطها الكبير. وتعد تنقية الجسم من السموم أفضل وسيلة للتمتع بعقل نشيط قادر على الإنجاز بشكل إيجابي.

ولتنقية الجسم من السموم بشكل طبيعي، يجب الحرص على تناول الأطعمة الطازجة بشكل يومي، وإلصكم فيما يلي 16 نوعاً من الأطعمة التي تساعد في تطهير الجسم والعقل من السموم، كما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة:

1- الجريب فروت
يساعد شرب عصير الجريب فروت على طرد السموم من الكبد، ويجعلك بحالة جيدة بعد بضع ساعات من تناوله.

2- الثوم
يعد الثوم الغذاء الأمثل لكثير من المشاكل الصحية، كما أنه يساعد الكبد في التخلص من السموم، فضلاً عن تعزيز مناعة الجسم.

3- الزنجبيل
يعد الزنجبيل من أكثر المواد الغذائية التي تحتوي على خصائص علاجية، ويمكن أن يمنع الإصابة بالكدب الدهني، إذا تم تناوله بانتظام أو إضافته للطعام.

4- الكرفس (الملفوف)
يحتوي الكرفس على الكثير من الفوائد