



التقلبات المزاجية قد تكون سببا للإصابة بالسكتة الدماغية



تقلبات المزاج

يعانى بعض الأشخاص من تقلبات مزاجية قد تحدث بدون سبب وأولئك الذين يعانون من تقلبات مزاجية حادة، قد يصاحبه مشاكل أخرى أيضا مثل اليول الانتحارية.

وهناك أسباب عديدة ذكرها موقع Health تكون السبب وراء تقلبات المزاج ومنها:

1. التغيرات الهرمونية
2. التغيرات الهرمونية الكبيرة مثل تلك التي يعاني منها الأشخاص أثناء فترة الحمل أو فترة البلوغ أو فترة الحيض أو الحمل يمكن أن تؤدي إلى تقلب المزاج ففي خلال هذه الأوقات الهرمونات تؤثر على الناقلات العصبية في الدماغ التي تتحكم في المزاج، وانخفاض مستويات هرمون الإستروجين في الجسم يسبب انقطاع الطمث يمكن أيضا أن يسبب مشكلة تقلب المزاج.
2. الإجهاد

الهرمونات المسؤولة عن مكافحة الاستجابة هي أيضا مسؤولة عن التقلبات المزاجية الحادة، فهرمونات التوتر تخترق الجسم خلال فترات الغلق الشديد وتؤثر على كيمياء الدماغ بما يكفي ليتسبب في تقلبات المزاج.

فأضغط الشديد لفترات طويلة يؤثر على الناقلات العصبية بطريقة سلبية.

3. النظام الغذائي

في الواقع الغذاء هو أحد الأسباب الأكثر شيوعا التي تسبب تقلب المزاج بين الناس من جميع الفئات العمرية، وقد أظهرت بعض الدراسات أن النظام الغذائي الذي به نسبة دهون مرتفعة يؤثر سلبا على الأمعاء، ما يؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب كما أن أحماض أوميغا 3 الدهنية لها تأثير إيجابي على المزاج.

4. الشروط الطبية

التقلبات المزاجية التي تأتي فجأة دون سبب واضح قد يكون ذلك راجع إلى خطأ ما داخل الجسم. تقلبات المزاج هي مؤشرات مشتركة للإصابة بالتهاب السحايا والسكتة الدماغية والأورام الدماغية والخرف وأمراض الرئة ومشاكل القلب والأوعية الدموية وفصايا الغدة الدرقية.

قلة شرب الماء تؤدي للإصابة بحصوات الكلى بنسبة 90 %



قلة شرب الماء تؤدي للإصابة بحصوات الكلى

ويتم التخلص من حصوات الكلى بواسطة الليزر في 90% مع تناول كميات وفيرة من الماء والليمون وسيتترات البوتاسيوم. وفي حال المعاناة من حصوات الكالسيوم، يستلزم الأمر استبعاد تناول منتجات الألبان مع شرب أكثر من 2 لتر ماء في اليوم مع الحرص على ممارسة الرياضة للحفاظ على الصحة.

بمعدل الضعف بحصوات الكلى بالمقارنة بالنساء. وأشار موريل إلى وجود ثلاثة أنواع من حصوات الكلى، تشمل حامض بوليك، وغوسفات الكالسيوم، وأوكسيلات الكالسيوم، ويمكن التخلص منها بشكل طبيعي في حال كونها أقل من 6 ملي. وفي حال تجاوز حجمها هذا القياس، تحدث التهابات في مجرى البول والمثانة والكلى،

أكد البروفيسور الفرنسي بول موريل المتخصص في المسالك البولية ورئيس الجمعية الفرنسية للمسالك البولية، أن حصوة الكلى سببها الأول نوعية الغذاء الغني بالدهون والسكريات والبروتين والأملاح. مع نقص حاد في شرب المياه لأقل من لتر ونصف في اليوم، إلى جانب نقص النشاط الجسماني، مما يزيد من خطورة إصابة الرجال

5 أطعمة صحية قادرة على تنظيف شرايين القلب ومنع الجلطات



عصير البرتقال

فيتامين «C» الذي سيكون له تأثير إيجابي على صحة القلب.

3 - القهوة

أثبتت العديد من الدراسات أن شرب من 2 إلى 4 أكواب من القهوة يوميا يقلل من خطر الإصابة بالنبويات القلبية بنسبة 20%.

4 - المكسرات

اللوز والجوز من المكسرات التي تحتوي على العديد من الدهون الصحية بما في ذلك الأحماض الدهنية خاصة أوميغا 3 والدهون غير المشبع، التي لها القدرة على القضاء على القضاء على الكوليسترول وتحسين الذاكرة والحاصل.

5 - بوردرة الكركم

الكركم يحتوي على نسبة عالية من مادة «الكركمين» وهو مركب نشط يساعد على تقليل التهاب الأنسجة ومنع تخزين الدهون في الجسم.

الأطعمة التي تنتمي إلى فئة «السوبر فود» يوجد منها عدة أنواع قادرة على تنظيف شرايين القلب ومنع تكون الجلطات والحماية من النوبات القلبية التي تنتج من التغذية السيئة أو فئة المكافحة البدينة ويقدم موقع «healthycures» 5 أطعمة صحية قادرة على تنظيف شرايين القلب ومنع الجلطات:

1 - سمك السلمون

يعتبر سمك السلمون من أكثر الأطعمة التي لها فائدة لصحة القلب فهو يحتوي على العديد من الأحماض الدهنية التي تلبيد الصحة فهي قادرة على القضاء على الكوليسترول، كما أنها قادرة على خفض مستويات الدهون الثلاثية في الدم.

2 - عصير البرتقال

يحتوي على العديد من المواد المضادة للاكسدة التي يمكنها دعم الأوعية الدموية، كما أنها قادرة على خفض ضغط الدم المرتفع.

ويتنصح خبراء التغذية بتناول 2 كوب من العصير يوميا للحصول على الجرعة اللازمة من

خبراء: إعلانات إلكترونية مستترة هي سبب بدانة الأطفال



تلقي الأطفال في أوروبا يعانون زيادة في الوزن أو البدانة

دائماً أن الأطفال هم المجموعة الأكثر عرضة لعدد لا يحصى من تقنيات التسويق الرقمية المستترة التي تروج لأغذية بها نسبة عالية من الدهون والسكر والنح.

وقالت إنه في غياب قواعد فعالة على وسائل الإعلام الرقمية في الكثير من الدول، فإن الأطفال سيستعرضون بشكل متزايد

قال خبراء بمنظمة الصحة العالمية إن الأطفال الأوروبيين يتعرضون لوابل من إعلانات مستترة على الإنترنت تروج لأطعمة بها نسبة عالية من الدهون والسكر والنح، مما يزيد من مشكلة البدانة في القارة.

تلقي الأطفال الذين يصابون بزيادة في الوزن قبل البلوغ يستمر على ذلك بعد البلوغ 25% من الأطفال في سن الدراسة في أوروبا يعانون زيادة في الوزن أو البدانة أو البدانة ودعا الخبراء صانعي السياسات في البلدان الأوروبية إلى بذل المزيد من الجهود لحماية الأطفال من الرسائل الدعاية للوجبات السريعة على مواقع الكترونية والعباء تعرف بوصف «البرجيسمر» وأيضاً مواقع التواصل الاجتماعي.

وقالت سوزانا جاكاب المديرة الإقليمية لأوروبا بمنظمة الصحة: «حكوماتنا منحت أعلى أولوية سياسية للوقاية من بدانة الأطفال، ومع ذلك نجد



الكشف المبكر عن الأسباب الطبية المسببة للتبول اللاإرادي

ويحذر الأطباء من التأخر في الذهاب إلى الطبيب أو الانتقال لمرحلة التدخل الجراحي. لما قد ينتج عن التبول اللاإرادي من مشاكل ثانوية مثل انخفاض الثقة بالنفس والعزلة الاجتماعية واضطراب إيقاع النوم.

على مدار الساعة. وتتمثل وسائل العلاج في العلاج التقليدي مثل السراويل المزودة بجرس لإيقاظ الطفل عند تبوله بالليل، وتعاطي الأدوية المهدئة للمثانة، وفي بعض الحالات الشديدة قد يتطلب الأمر تدخلاً جراحياً.

يستدعي الأمر الفحوصات التقليدية مثل قياس ضغط المثانة أو عمل تنظير للمثانة. ويتم تحديد العلاج المناسب لمشكلة التبول اللاإرادي بناء على نتيجة التشخيص. وعما إذا كانت هذه المشكلة تظهر أثناء الليل فقط أو أنها تظهر

ولتحديد أسباب المرض بدقة يمكن الاستعانة بسجل لكمية، التي يشربها الطفل والكمية التي يتبولها، كما يمكن إجراء المزيد من الفحوصات عن طريق الموجات فوق الصوتية وقياس سعة المثانة والتبول، مع البول المتبقى. كما قد

قالت الجمعية الألمانية لجراحة الأطفال إن التبول اللاإرادي يعد أكثر أمراض المسالك البولية شيوعاً بين الأطفال والمراهقين.

وأوضحت أن التبول اللاإرادي له أسباب عدة بداية من الخوف والمشاكل المدرسية وحتى الاضطرابات الوظيفية والعضوية، كما تتطور لدى الأطفال المصابين مشاعر سلبية مثل الخجل والخوف والقلق.

وتوصي الجمعية بالكشف المبكر عن الأسباب الطبية المسببة للتبول اللاإرادي، وهو ما يتيح التعامل مع أعراض المرض بشكل أكثر سهولة.

وبدائية من السنّة الدالّة وحتى السادسة يتطور لدى معظم الأطفال تحكّم مستقر في المثانة خلال النهار أولاً، ثم ليلاً في وقت لاحق.

وأشار الأطباء الألمان إلى أن التبول اللاإرادي حتى تمام السنّة الخامسة للطفل يعد أحد المشاكل الفسيولوجية، لذا فإن استمرار ظهور هذه المشكلة بعد هذه المرحلة يستدعي الكشف الطبي لمعرفة الأسباب، والتي في الغالب ما ترجع إلى تأخر النمو والاضطرابات الوظيفية، وذلك يعد استبعاد المشاكل النفسية.