



7 أطعمة تخلصك من رائحة العرق الكريهة



رائحة العرق الكريهة تسببها بؤااق محرجة

رائحة العرق فَرَجَ الكثيرين، خاصة في فصل الصيف، حيث إنها تنبعث من الجسم وتسبب في التعرض لؤااق محرجة. فإذا كنت ممن يعانون من فرط التعرق الذي تصاحبه رائحة كريهة للجسم، فعليك إلى جانب الحرص على النظافة الشخصية، أن تتناول بعض الأطعمة التي قد تحسن من رائحة الجسم، كما يجب عليك تجنب الأطعمة ذات الروائح النافذة، لأن الغذاء الذي نتناوله ينعكس على رائحة الجسم الخارجية.

وبما أن العرق ينتج عن ارتفاع حرارة الجسم الداخلية الناتج عن أسباب عديدة، من بينها مشاكل الهضم، فهناك 7 أنواع من الأطعمة تساعد في تقليل التعرق إلى حد كبير، حسب ما جاء في موقع «بولدسكاى» المعنى بالصحة، وهي كالتالى:

1 - الأطعمة الغنية بالكالسيوم
لا يمنح الكالسيوم الجسم القوة فقط، وإنما يساعد أيضا في الحد من كمية العرق التي يفرزها الجسم، لأنه يعمل بمثابة مبرد للجسم، لذا فكلما

زادت كمية الكالسيوم المتناولة يومياً قلت كمية العرق التي يتم إفرازها، ومن الأطعمة الغنية بالكالسيوم اللوز، اللفت، الخضراوات الورقية، الفاصوليا المطهية.

2 - الخضراوات
يساعد اتباع نظام غذائى متوازن غنى بالخضراوات في السيطرة على التعرق، فبالخضراوات تحتوي على كمية كبيرة من الماء والكالسيوم التي تساعد على احتفاظ الجسم بالبرودة والرطوبة اللازمة له، ما يجنبك التعرق والمواقف المحرجة، كما أن الخضراوات تحسن من عملية الهضم.

3 - زيت الزيتون
يساعد زيت الزيتون في خفض تسرب العرق الزائد من الجسم، كما أن احتواءه على مضادات للاكسدة تجعله يساعد في السيطرة على البكتيريا المسؤولة عن العرق. لذا ينصح باستبدال الزيوت النباتية وغيرها بزيت الزيتون في كافة وجبات الطعام اليومية.

4 - فيتامين «B»
يحتاج الجسم للعناية انواع من فيتامين «B» حتى يتمكن من أداء معظم العمليات الحيوية مثل الأيض، ونقل الرسائل العصبية بشكل صحيح وسلس، لذا فإن النقص في هذه الفيتامينات يتطلب بدوره زيادة الجهد المبذول من قبل الجسم للقيام بهذه العمليات مما يزيد من إفراز العرق.

5 - الحون
احتواؤه على كميات وفيرة من اليونسوم، يجعل من الحون مرطباً طبيعياً للجسم، كما أنه يعمل على تعزيز عملية الهضم دون جهد زائد، الأمر الذي يترتب عليه تجنب إفراز المزيد من العرق.

6 - الشاي الأخضر
بالإضافة إلى دوره السحري في إنقاص الوزن، يساعد الشاي الأخضر أيضا على هواء الجهاز الهضمي، وبالتالي تقلل فرصة التعرق بشكل كبير، جرب احتساء رشقة من الشاي الأخضر قبل ممارسة الرياضة، وستلاحظ الفرق بنفسك.

7 - الزبادي
لحمونه على كميات وفيرة من الكالسيوم، يساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم بشكل فعال، وبالتالي تقلل إفراز الجسم للعرق.

5 أسباب لضيق التنفس.. أبرزها السمنة وأمراض القلب



أسباب عديدة لضيق التنفس

4 - مشاكل القلب: من ضمن الأسباب المزمنة التي تؤدي إلى صعوبة في التنفس هيين وقت وأخر تضغط فترة الرئتين على استخلاص الأكسجين نظفراً لمشكلات الدورة الدموية والقلب.

5 - السرطان: من ضمن الأمراض التي تسبب حدوث ضيق في التنفس وهي معلومة لا يعرفها الكثيرون حيث تسبب متاعب السرطان صعوبات في التنفس.

نشر الموقع الهندي «بولد سكاى» عدة أسباب للشعور بضيق النفس منها ما هو غارض ومنها ما هو مزمن وهذه الأسباب هي كالتالى: 1 - الربو: من الأسباب المعروفة جداً لضيق التنفس وهو الذي يستدعى استخدام بخاخة تساعد على جعل الشعب الهوائية قادرة على الحصول على الأكسجين من جديد.

5 مشاكل صحية يسببها تورم اللوزتين



صعوبات البلع

من المعروف أن تورم اللوزتين يؤدي إلى شعور بالإنزعاج وعدم الراحة في الحلق وخاصة أثناء البلع. لكن هناك مشاكل صحية أخرى تحدث نتيجة لهذا التورم تهدك معرفتها حتى لا تعتقد أنها متصلة عن المشكلة الأساسية.

التشخير
يسبب تورم اللوزتين في التشخير أثناء النوم نتيجة التهاب والاحتقان. كذلك يعيق تضخم اللوزتين حرقه الشهيق والزفير.

دراسة: أكثر من مليار إنسان يعانون من ارتفاع ضغط الدم



1.1 مليار شخص يعانون من ارتفاع ضغط الدم

أوضح ما يكون بين سكان الدول الغنية. اعتمد الباحثون في دراستهم على تحليل نتائج دراسة سابقة أجريت في الفترة بين عام 1975 و عام 2015. وتضمنت هذه الدراسات بيانات عن ارتفاع ضغط الدم.

بالمرض بشكل هائل في الدول الأكثر فقراً، كما هو الحال على سبيل المثال في كثير من دول جنوب آسيا والدول الأفريقية الواقعة جنوب الصحراء الغربية. وتبين للباحثين أن تراجع أعداد المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم كان

أظهرت دراسة أن عدد من يعانون من ارتفاع ضغط الدم تضاعف تقريباً خلال الأربعين سنة الماضية وحسب الدراسة التي أجراها فريق من باحثين دوليين فإن 1.1 مليار إنسان كانوا يعانون عام 2015 من ارتفاع ضغط الدم. ونشر الباحثون نتائج دراستهم في مجلة لانست البريطانية. وجاء في الدراسة أن ارتفاع عدد السكان وتزايد نسبة كبار السن يبين من أسباب هذا الارتفاع الواضح. وأوضح الباحثون أنه مما استرعى انتباههم خلال الدراسة أن هناك فروقا إقليمية في معدلات ضغط الدم، حيث انخفضت هذه المعدلات في الدول الصناعية الغربية ومنطقة المحيط الهادئ خلال العقود الماضية، كما حدث على سبيل المثال في دول مثل ألمانيا وأستراليا والسويد واليابان، في حين تزايدت معدلات الإصابة

كارلسروه، إنه لا يجوز للأطفال والمرافقين ممارسة الأنشطة المرهقة لمدة أسبوع على الأقل، بالإضافة إلى ضرورة التخلي عن مشاهد التلفزيون أو استعمال الهاتف الذكي، حتى لا يتعرض المخ لآية مؤثرات، بل يجب إتاحة الإمكانية له ليتعافى». وإذا كانت سلوكيات الطفل أو المرافق ملقطة للانتظار خلال أول أسبوع، مثل التحدث بشكل غير مفهوم، فإنه يجب استشارة الطبيب على الفور. وحتى إذا شعر المصاب باستعادة قدرته البدنية تماماً بعد التعرض لإصابة الارتجاج في المخ، فقد يظل هناك قصور في القدرة الذهنية لفترة أطول، فمثلاً تكون هناك فجوات في الذاكرة للفترة، التي سبقت الإصابة بالارتجاج في المخ، كما قد تظهر اختلالات في الانتباه والتركيز.

أحد هذه الرياضات وهناك أنواع من الرياضات تكثر معها حالات الإصابة بارتجاج في المخ، وهناك إشارات، وليست حقائق مؤكدة، توضح أن لعبة كرة الراس قد تكون ضارة مع الأطفال والمرافقين، نظراً لأن الجمجمة لدى المرافقين لا تكون صلبة بدرجة كافية. وينصح شميثين بممارسة تمارين والمرافقين بعدم ممارسة تمارين كرة الراس المكثفة، أي استئجار الكرة على الراس بشكل متكرر وعلى فترات قصيرة، ولكن ينبغي مشاركتها. ولكن هذا لا يعني أن ينبغي المرافقين عن ممارسة رياضة كرة الراس.



الدوار والغثيان من علامات ارتجاج المخ

لإجراء فحوصات دقيقة، لاستبعاد وجود نزيف داخلي محتمل، والذي يحدث نتيجة إصابات الراس ويمكن أن يظهر في وقت لاحق. وأضاف ميتر سفيرين أنه في حالة الإصابة بالارتجاج في المخ يجب أن يظل المصاب في المستشفى لمدة 42 تحت الملاحظة مع توصيله بالأجهزة. وخلال هذه الفترة يجب أن ينحلى المصاب بالهدوء، وإذا لم تظهر على المصاب أية أعراض خلال هذه الفترة فإنه يخرج من المستشفى.

وقال شميثين بيشر، مدير عيادة جراحة الأطفال بمستشفى شلل وخرف ولا تخلو حوادث الارتجاج في المخ من عواقب بعض الأحيان، حيث تظهر صعوبات في الكلام مع قصور في الحركة وضعف التركيز. وقال أوفه ماير، من الجمعية الألمانية لأطباء المخ والأعصاب: «حالات الارتجاج في المخ المتكررة قد تكون المسؤولة عن العديد من الأمراض مثل الشلل الرعاش أو الخرف».

وفي حالة الاشتباه بوجود ارتجاج في المخ، فإن الطبيب يقوم باكتشاف عدة أمور أخرى، منها ما إذا كان المصاب يعاني من اختلالات الوعي. كما أنه يجب إجراء التصوير بالأشعة المقطعية، إذا لزم الأمر. وإذا تم التحقق من وجود نزيف في المخ فإنه يجب إيقاف هذا النزيف في إطار إجراء تدخل جراحي، وأضاف البروفيسور بيتر شميث، من الجمعية الألمانية لجراحة الأطفال، أنه كلما تم إجراء العملية الجراحية بشكل أسرع، كان ذلك أفضل لمصلحة المصاب.

كيف تتخلص من إرهاق العين في العمل؟



إرهاق العين من كثرة الجلوس الحائض أمام الكمبيوتر

بعد إرهاق العين من المتاعب الشائعة أثناء العمل أمام شاشات الكمبيوتر. وللتخلص من هذا الإرهاق ننصح مجلة «بريفيت» الألمانية بأخذ فترة راحة قصيرة كل ساعة ونصف مع مراعاة الرمش بشكل متكرر. حيث يعمل ذلك على تنشيط الغدد الدمعية. وأضافت المجلة في موقعها على الإنترنت أنه يمكن أيضاً مواجهة إرهاق العين والتهابها من خلال وضع كمادات دافئة عليها لفترة قصيرة، مع مراعاة وضع زجاجة ماء على المكتب لتناول الماء بغير كاف لتخفيف إنتاج السائل الدمعي. ولهذا الغرض ينبغي تناول ما لا يقل عن 1.5 لتر يومياً من السوائل.

وفي حال الجفاف المستمر للعين، يمكن اللجوء إلى الدموع الاصطناعية، مع مراعاة أن تكون خالية من المواد الحافظة.

ومن ناحية أخرى، ينبغي ضغط شاشة الكمبيوتر بحيث تكون على ارتفاع مناسب وعلى بعد كاف من العين. ولا تكون غرضة للانكسارات، لأنها تسبب إجهاداً للعين.

وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي إضاءة المكتب بالضوء البرتقالي أو الأحمر أو ضوء الهالوجين الأبيض بدلاً من ضوء الفلور، الذي يسبب إجهاداً للعين. ويراعى أيضاً أن ينظر ضوء النهار إلى المكتب، مع تهيئة المكتب جيداً لعدة دقائق كل ثلاث أو أربع ساعات.

ارتجاج المخ... أعراض ومخاطر

قد يتعرض المرء في بعض الأحيان لارتجاج الراس بالأرض بشدة، مثلاً عند السقوط من الدرج أو أثناء قيادة الدراجة الهوائية، وهو ما قد ينجم عنه حدوث ارتجاج بالمخ. وعلى الرغم من أنه لا تظهر أية آثار خارجية من جراء ذلك، سوى كدمة زرقاء أو تورق بسيط في فروة الراس، إلا أن الأمر يخفي وراءه حدوث نزيف خطير في المخ.

وأوضح البروفيسور بيتر سيفلين، من هيئة الإسعاف الألمانية، قائلاً: «إذا تعرض المرء للغدق الوعي بعد حدوث إصابة في الراس، فإن ذلك يعتبر إشارة واضحة على حدوث ارتجاج في المخ».

وعند استعادة المصاب للوعي في غضون عدة دقائق، فإنه لا يمكن في معظم الأحيان من تذكر الأسباب التي أدت إلى حدوث الإصابة في الراس.

ويعتبر الدور والغثيان والقىء والصداق من العلامات الأخرى لحدوث ارتجاج في المخ، وإذا استمرت حالة فقدان الوعي لمدة تزيد على خمس دقائق، فيجب على الأشخاص المرافقين للمصاب الاتصال بالإسعاف على الفور.

تلف دائم بالدماغ

وفي حالة الاشتباه بوجود ارتجاج في المخ، فعندئذ يجب الاتصال بطبيب الطوارئ سريعاً، نظراً لأنه إذا لم يتم فحص المصاب أو علاجه خلال ساعة بعد حدوث الإصابة في الراس، فقد يؤدي ذلك إلى حدوث تلف دائم بالدماغ، بل