



5 أسباب لرائحة الفم الكريهة غير الأمراض التنفسية



مشاكل الغدة المعابية تسبب جفاف الفم

أعراض كثيرة للرابع وظائف الكبد والكليتين، ومنها رائحة الفم الكريهة، التي تنتج عن وجود مواد كيميائية في الرئة لا يتم تفتيتها والتخلص منها. سرطان الرئة يمكن التمييز بسهولة بين الرائحة الكريهة التي يسببها سرطان الرئة وبين الصلوات الأخرى لرائحة الفم. إلى جانب قوة الرائحة الكريهة تنتشر في المكان حول مريض سرطان الرئة نتيجة تنفسه.

ارتفاع نسبة السكر في الدم دون ضابط يسبب مرض السكري يؤدي إلى تحول رائحة النفس إلى ما يشبه الفاكهة. السمنة وفقاً لدراسة من مركز لوس أنجلوس الطبي تسبب زيادة كمية دهون الجسم في مركز اللسان والتهديروجن في الجسم، وينتج عن ذلك الرائحة القوية للبول، ورائحة الفم الكريهة. فشل الكبد أو الكلية. هناك

العدوى التي تصيب الجهاز التنفسي من الأسباب المعروفة لرائحة الفم الكريهة، وكذلك المشاكل التنفسية الأخرى مثل التهاب الجيوب الأنفية. لكن قد يكون سبب هذه الرائحة الكريهة ظروف صحية وأمراض أخرى، إليك ما تحتاج معرفته عنها: جفاف الفم ترجع هذه المشكلة إلى الغدد المعابية أو إلى النفس عن طريق الفم. السكري

القرقة قد تشكل خطراً على الأطفال الصغار



القرقة

بالإضافة إلى أعراض أخرى أخف وطأة، مثل الصداع والغثيان. وأوضح المركز أن الطفل، الذي يبلغ وزنه 15 كيلوغراماً، لا يجوز أن يتناول أكثر من 30 غراماً من البذور والحلويات المحتوية على القرقة يومياً.

حذر مركز حماية المستهلك بولاية بافاريا الألمانية من أن القرقة قد تشكل خطراً على صحة الأطفال الصغار. وفسر مركز حماية المستهلك أن القرقة تحتوي على المادة العطرية «كومارين»، التي قد يؤدي تناولها بجرعات عالية إلى مشاكل بالكبد.

زيادة فيتامين أ في الجسم تسبب تشقق الأظافر وفقدان الشعر



تشقق الأظافر

قد يسبب خشونة الجلد وتشقق الأظافر وفقدان الشعر والغثيان في بعض الأحيان قد يشعر الشخص بالدوخة. وتقول الدراسات إن زيادة هذه الجرعة مع مرور الوقت قد تسبب عدم وضوح الرؤية وضعف العظام وتورمها والحساسية ضد أشعة الشمس، كما أن استمرار الزيادة قد يعرض الدماغ إلى الضغط والتلف والموت في نهاية المطاف.

على ودعم جهاز المناعة، ومن أفضل مصادر فيتامين أ البيض والحليب، والكبد، والجزر. ولكن يؤكد الأطباء أن زيادة هذا الفيتامين في الجسم بلحقة بكثير من الضرر، وتشمل أعراض فرط فيتامين «أ» في الجسم تغيرات بصرية وآلام العظام وتغيرات في الجلد. وعندما يحصل الشخص على جرعات زائدة من هذا الفيتامين يخزنه الجسم في الخلايا الدهنية، الأمر الذي

فيتامين (أ) هو فيتامين قابل للذوبان في الخلايا الدهنية، فهو يلعب دوراً في الحفاظ على الرؤية السليمة ووظائف الجهاز العصبي. ويحافظ على الجلد من الالتهابات، كما أنه يساعد على تأخير علامات ظهور الشيخوخة، وذلك وفقاً لما نشره موقع Health Line. كما أن فيتامين (أ) هو أيضاً مسئول عن بناء عظام قوية وتنظيم الجينات، والحفاظ

التهاب ملتحمة العين .. الأسباب والعلاج



التهاب ملتحمة العين

في التصاق الرموش واحمرار العين صباحاً بصفحة خاصة، بالإضافة إلى الشعور بحكة وحرقان شديدين. ويمكن علاج التهاب البكتيري بواسطة قطرات ومرامح تحتوي على مضادات حيوية. وتعد المرامح خياراً أفضل لأنها تساعد على بقاء المادة الفعالة في العين لمدة أطول، فضلاً عن تأثيرها اللطيف. ويُراعى استعمال المرامح ليلاً قبل الذهاب إلى الفراش. وأشارت زيلبيرغ إلى أن مرضى حساسية حبوب الفلاح غالباً ما يعانون من التهاب ملتحمة العين، وهذا يصف الطبيب مستحضرات مضادة للحساسية، والتي تحتوي على الكورتيزون لتخفيف الحساسية.

لا كمادات الشاي وإلى أن يتم الذهاب إلى الطبيب، ينصح فافتكتيشيت باستعمال قطرة مزيلة للثورم حيث أنها تحد من الالتهاب وتخفف من الحساسية.

كما يمكن استعمال كمادات باردة لتخفيف الحساسية، وهذا ينبغي استعمال الماء فقط، وعدم استعمال الشاي الأسود أو الأخضر لأن هذه المواد غير معقمة وقد تسبب في توغل البكتيريا إلى داخل العين، مما يؤدي إلى تهيج العين بشكل إضافي. علاوة على أن كمادات الشاي قد تؤدي إلى استجابات تحسسية.

توغل البكتيريا إلى داخل العين.

إفراغات شحبة وبسودره، أشار الممارس العام الألماني ينس فاغتكتيشيت إلى أن البكتيريا قد تكون سبباً للإصابة بالتهاب ملتحمة العين، وهو ما يمكن الاستدلال عليه من خلال القطرة والعين أو الرموش، كي لا

العين جافة فقط، فيمكن أن تتلashed الحساسية من تلقاء نفسها، مشيرة إلى أنه من المفيد هذا استعمال قطرة عين مرطبة بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات يومياً، والتي يمكن الحصول عليها بدون وصف الطبيب. ومن المهم في هذه الحالة مراعاة ألا يحدث تماس بين عيوة القطرة والعين أو الرموش، كي لا

حساس تجاه الضوء والإبهار، ونظراً لأن التهاب ملتحمة العين قد يكون مُعدياً تبعاً للسبب لذا ينبغي على المريض عدم لمس العين المصابة قدر المستطاع. وفي حال تعذر ذلك، ينبغي غسل العينين بسرعة، مع مراعاة تجنب الاستخدام المشترك للمناشف. وأضافت زيلبيرغ أنه إذا كانت

بعد التهاب ملتحمة من أمراض العيون المزجة حيث أنه يؤدي إلى احمرار العين والشعور بحكة وحرقان بها. ويرجع التهاب إلى أسباب عدة، مثل تيارات الهواء الشديدة والبكتيريا والعمل طويلاً أمام شاشة الكمبيوتر، ويحدد العلاج بناءً على السبب الكامن وراء الالتهاب. وقالت الصيدلانية الألمانية اورسولا زيلبيرغ إن الإصابة بالتهاب ملتحمة العين ترجع في الغالب إلى مؤثرات خارجية حيث قد يحفز الغشاء المخاطي في العين بعد العمل لمدة طويلة أمام شاشة الحاسوب أو بعد رحلة سريعة على متن سيارة مكشوفة. ومن جانبه، قال طبيب العيون الألماني جورج إيكيرت إن عناصر كثيرة قد تسبب في تهيج العين، مثل الغبار والتيارات الهوائية الشديدة والبكتيريا والفطريات والفطريات والأجسام الغريبة. لذا يعتمد العلاج على تحديد السبب الكامن وراء الالتهاب.

أعراض مختلفة وأشارت زيلبيرغ إلى أن أعراض التهاب ملتحمة العين تختلف من حالة لأخرى، حيث يشعر البعض بحرقة خفيفة، في حين يشعر آخرون بوجود حبيبات رملية في العين. كما يستجيب البعض بشكل

3 توابل طبيعية كفيلة بتخفيف آلام المفاصل



آلام المفاصل

لعرقلة المزيد عن هذه التوابل، ماهي هذه التوابل الثلاثة؟ الكزبرة والكمن وجوز الطيب، هذه هي التوابل المقصودة. ومزجها معاً من شأنه تخفيف آلام المفاصل العظمي، في حالات المفاصل العظمي يصاب الغشاء الزليلي بالتهيج والغضروف بالتآكل. وهو ما يؤدي إلى احتكاك العظام ببعضها. الأمر الذي يتسبب بالآلام. التوابل الثلاثة وقائية ومكوناتها تؤثر على المفاصل المفصلي والغشيتي المخاطية. وعن ذلك تقول الطبيبة ماير: «هذا يساعد على تجديد الدورة الدموية التي تعيد النشاط والحيوية للمادة المخاطية ووظيفتها الاعتيادية كإنتاج السائل الزلالي الذي يخفف من احتكاك العظام». يمكن لهذه التوابل أن تخفف من آلام، لكن المفاصل العظمي لا يزول. وتعلق الخبيرة ماير على ذلك: «إنها طريقة لتخفيف الألم وليست للشفاء من المفاصل العظمي. فعملية التآكل التي تحدث لا يمكن التخلص منها وإعادة العظام كما كانت».

يحتوي جسم الإنسان على أكثر من 100 مفصل وتبدأ بعضها بالتآكل بداية من سن الثلاثين حيث يصبح مرض المفاصل العظمي واريماً. وهو مرض لا يمكن الشفاء منه، لكن هناك ثلاث توابل كفيلة بالتخفيف من الآلام. يشعر مريض المفاصل العظمي بآلام قوية عند الحركة بسبب الضغط الشديد في المفاصل، ذلك ما يسبب صعوبة في الحركة. خاصة عندما يتعلق الأمر بتآكل مفاصل اليدين خصوصاً الإبهام والأصابع. بيد أن هناك علاج قد يخفف من حدة الآلام حسب الطبيعة المختصة في جراحة العظام كريستينا ماير. يتمثل هذا العلاج الطبيعي في مزيج من التوابل، وهي طريقة علاج فريدة ضد الآلام الناتجة عن هشاشة العظام حسب الطبيعة ماير. إذ تقول في حديث لها مع قناة «إن دي آر» الألمانية: «شككت بفاعلية الأمر في البداية، فخلال أربع عشرة سنة من العمل في المستشفى اقتصر علاجنا لهذه الحالات المرضية على الأدوية التقليدية، لذلك زاد فضولي

7 نصائح لخفض مستوى الكوليسترول بالدم

هل حاولت بكل السبل خفض مستوى الكوليسترول السيئ بجسمك والذي يترافق في الأوعية الدموية نتيجة الإفراط في تناول الأطعمة السريعة الغنية بالدهون، لكن دون جدوى؟

إذا كانت إجابتك نعم، فإليك 7 نصائح مفاجئة ومذهلة ستساعدك على خفض هذا الكوليسترول الضار الذي يعد أحد الأسباب الرئيسية لأمراض القلب والأوعية الدموية، ارتفاع ضغط الدم، السكتل والسكتة الدماغية، حسب ما جاءت في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة وهي كالآتي:

1 - الانتظام في تناول المكسرات النيئة يعد تناول المكسرات النيئة مثل اللوز والجوز وغيرهما بشكل منتظم من أفضل الطرق لزيادة الكوليسترول الجيد في الجسم مما يقلل تلقائياً مستوى الكوليسترول الضار.

2 - ممارسة الرياضة وجدت دراسة بحثية أن ممارسة الرياضة لمدة 20 دقيقة على الأقل يومياً يمكن أن تقل بشكل كبير من مستويات الكوليسترول السيئ في الجسم.

3 - تقوية عضلات الساق كما ثبت أن ممارسة التمارين الخاصة بتقوية عضلات الساق الخاص تساعد في خفض مستوى الكوليسترول السيئ بنسبة 19%.

4 - منتجات الألبان تناول كميات معتدلة من منتجات الألبان أو مكملات الكالسيوم الغذائية تساعد أيضاً في التغلب على ارتفاع الكوليسترول في الدم.

5 - الأسماك الاعتماد على الأسماك كجزء من نظامك الغذائي يساعد على خفض مستويات الكوليسترول العالية، فالأسماك غنية بفيتامين E وأحماض أوميغا 3 الدهنية والتي تقلل من مستوى الكوليسترول السيئ بالجسم.

6 - عصير الثوت البري خلصت دراسة بحثية إلى أن تناول عصير الثوت البري بانتظام يساعد على خفض مستوى الكوليسترول السيئ في الجسم بشكل طبيعي.

7 - عدم تخطي وجبات الطعام الرئيسية ينصح بعدم تخطي أي من وجبات الطعام الرئيسية يومياً، لما تسببه هذه العادة من انخفاض في مستوى الكوليسترول الجيد بالجسم، الأمر الذي يسمح بارتفاع معدل تراكم الكوليسترول السيئ في الأوعية الدموية.



المكسرات