

8 خطوات لتحسين البصر والإقلال من استخدام النظارة الطبية



تحسين البصر

امتصاص العناصر الصحية في عصير الجزر بشكل أكثر فاعلية.

6- عندما تشعر أن عينيك متعبة اغسلها بالماء الفاتر.

7-حاول تجنب التحديق في شاشة الكمبيوتر والتلفزيون والهاتف الذكي لمدة ساعة على الأقل.

8-غضض عينيك وركز انتباهك على المساحة بين حاجبيك، في محاولة للحفاظ على صورة الكائن في رأسك لمدة 10 دقائق .

3-قم بتدليك عينيك بحركات دائرية لطيفة، وذلك من خلال التحرك من 1 إلى 6.

4-عندما تكون خارج المنزل للتنزه في الهواء الطلق، في محاولة للنظر إلى مسافة أكبر بكثير بدلاً من التركيز على سائق أو مباشرة أمامك.

5-شرب عصير الجزر، كما معروف وشائع أنه يحسن البصر، وإذا كنت ترغب في أقصى قدر من الاستفادة من الممكن إضافة بضع قطرات من زيت الزيتون، لأنه يساعد على

ذكر تقرير نشره الموقع الهندي «برايت سايد» 8 خطوات تساعد على تحسين البصر والإقلال من ارتداء النظارة الطبية بشكل مستمر منها الآتي:

1-تجنب إرهاق عينيك أثناء النهار، ويكون ذلك من خلال إغماض عينيك لبضع دقائق من ساعتين إلى ثلاثة ساعات .
2-إذا كنت ترتدي نظارة طبية، حاول الإقلال من ارتدائها واعط عينيك بعض الوقت للراحة.

نهاية نوبات العمل الليلية وقد يتقاطع ذلك مع الوقت الذي تقود فيه السيارة.. وأضاف ميتسلبيرغر: «الحمران من النوم يزيد ذلك سوءاً بالتأكيد ومع تأثير الساعة البيولوجية يتضاعف العاملان وهو ما يؤثر على قدرتنا على الاحتفاظ بالانتباه لأداء مهام مثل القيادة وكذلك القدرة على تفادي التشتت والاستجابة السريعة للإشارات المرورية الضوئية ولافتات الطرق».. وأكد أن «الضوء الساطع منه».

ولم تربط الدراسة بين التعرض للضوء الساطع وتحسن وقت الاستجابة أو الإحساس بالنعاس لكن ربطته بقيادة أفضل. ولفت الباحثون إلى أنه بالإضافة إلى أن الدراسة محدودة فإنها مفيدة بعوامل أخرى منها الاعتماد على ظروف معملية للحمران من النوم والتعرض للضوء في العمل وهو ما قد لا يواهي ما يتعرض له من يعملون ليلاً في وظائفهم.



قيادة السيارة بعد نوبات العمل الليلية قد يكون أمناً

أن يشعروا في القيادة. وفي هذا السياق، قال الدكتور رالف ميتسلبيرغر كبير الباحثين في الدراسة من جامعة سايمون فريزر في بريتيش كولومبيا بكندا: «نشعر بنعاس شديد قرب

خافت واجهوا حوادث أثناء محاكاة للقيادة وكانوا ممن حرموا من النوم في المختبر ثم تعرضوا للضوء الخافت. ولم يتعرض من ناموا في منازلهم لأي حوادث، وكذلك من تلقوا علاجاً بالضوء الساطع قبل

قسطاً جيداً من النوم خلال الليل في منازلهم ثم توجهوا للمختبر حيث تعرضوا لضوء ساطع لمدة 45 دقيقة قبل خوضهم لاختبار القيادة. وخلصت الدراسة إلى أن خمسة ممن تعرضوا لضوء

كشفت دراسة أجريت في من جامعة سايمون فريزر الكندية أن تعريض المناوبين الليليين للضوء الساطع قبل قيادتهم السيارة بعد نوبات العمل، يمكن أن يجعل قيادتهم أكثر أمناً.

أشارت دراسة محدودة إلى أن العاملين الذين يكونون مرهقين بعد نوبات العمل الليلية قد تكون قيادتهم لسياراتهم أثناء العودة لمنازلهم أكثر أمناً إذا ما تعرضوا لضوء ساطع قبل أن يهيموا بالقيادة.

ولاختبار تأثير العلاج بالضوء على القيادة أجرى الباحثون سلسلة من ثلاث تجارب على 19 شخصاً بالغاً، وفي تجربتين منهما قضى المشاركون في الدراسة ليلة كاملة دون الحصول على أي قسط من النوم في مختبر ثم قضوا 45 دقيقة في ضوء خافت أو ساطع قبل خوضهم لاختبار قيادة. وفي التجربة الثالثة نالت مجموعة ممن شملتهم الدراسة

10 أنفاس من السيارة الإلكترونية قد تؤدي لتصلب الشرايين



السيارة الإلكترونية ومخاطرها

اكتشف باحثون في جامعة كارولسكا السويدية أن 10 أنفاس من السيارة الإلكترونية فقط قادرة على إحداث تغيرات فسيولوجية خطيرة في جسم الإنسان أبرزها زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين، بالإضافة إلى أنها تجعل المحدثين أقل قدرة على الإقلاع عن التدخين عن غيرهم ممن لا يستخدمون السجائر الإلكترونية.

وأوضح الباحثون أن السجائر الإلكترونية مثل السجائر العادية ترفع ضغط الدم وتسبب تصلب لشرايين القلب والأوردة، حيث قاموا باختبار 16 مدخناً للسجائر الإلكترونية وطلبوا منهم أخذ 10 أنفاس من سيجارة إلكترونية، وخلال الساعة الأولى بعد تدخين الأنفاس العشرة، كان هناك ارتفاع سريع لأضرار لحقت بالبطانة الداخلية للأوعية الدموية للقلب، وذلك خلال فترة وجيزة جداً، ما يشير إلى أن زيادة نسبة الإصابة بتصلب الشرايين في المستقبل.

وكانت النتيجة صادمة بالنسبة لأطباء متخصصين في أمراض القلب والأوعية الدموية في الجمعية الأوروبية لأمراض القلب، معربين عن قلقهم حيال أن سيجارة إلكترونية واحدة تثير مثل هذه الاستجابة السلبية، فماذا يحدث إذن عند استخدامها لفترة طويلة.

قال الباحثون أنهم سجلوا أن متوسط عدد الأنفاس الذي يأخذها كل مدخن سيجارة إلكترونية يومياً نحو 230 نفس في اليوم، الأمر الذي يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة جداً بخلاف القلب، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

4 طرق فعّالة لعلاج آلام الرقبة وأعلى الظهر

تشجّ العضلات حول الرقبة وعند أعلى الظهر وعند الكتفين مشكلة شائعة، خاصة لدى من يعملون أمام شاشات الكمبيوتر، أو في أعمال مكتبية بشكل عام. إليك بعض الإجراءات السهلة للتخلص من هذا التوتر المزعج:

التدليك يساعد عمل المساج وتدليك موضع الألم ببطء على تخفيف التوتر العضلات. لعمل تدليك فعال اضغط برفق بأصابعك على موضع الألم، وحرك أصابعك باستدارة حوله، ثم في اتجاهات متفرقة طويلة وعرضية. سيساعد الضغط على فك الشد العضلي. كرر التدليك والضغط 20 مرة.

الدش الدافئ أثناء الاستحمام احرص على توجيه ماء الدش الدافئ مباشرة لموضع الألم، بينما تقوم ببطء بإدارة رأسك يميناً ويساراً. سيثقل الدفء من الجلد إلى عضلات الرقبة وأعلى الظهر.

تمارين اليوغا لعمل هذا التمرين الخاص بعلاج عضلات الرقبة وأعلى الظهر اسلق على ظهرك قرب الحائط، بحيث تكون الساقان مرفوعتين لأعلى وهما مستندتين على الحائط. من الوضعية التي نواجه فيها باطن القدم السقف افرّد ذراعك على الأرض وتمطى قدر الإمكان. استمر في هذه الوضعية 10 إلى 15 دقيقة.

زيت الخروع زيت الخروع على حمض يساعد على محاربة التهاب العضلات وتورّمها، خاصة عند منطقة الكتفين والرقبة. قم بتدليك المنطقة المصابة بالزيت إذا كان الألم شديداً وتجد صعوبة في تحريك رقبتك.



التدليك بزيت الخروع

الناجون من السكتة الدماغية أكثر عرضة للإصابة بنوبات الصرع



السكتات الدماغية

وأشارت الدراسة إلى أن مرضى الصرع قد يتعرضون، بمعدل الضعف، لتلف المخ، للارتفاع نوبات الصرع بين المرضى خاصة ممن بلغوا الـ 44 عاماً، مقارنة بالأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 56 عاماً ممن لم يتعرضوا للسكتة الدماغية وتلف خلايا المخ.

المكثور مصحوبة بمنتجات العضلات. كان الباحثون قد عكفوا على تحليل بيانات من 450 الناجين من السكتات الدماغية، حيث وجد معاناة 11% منهم من نوبات الصرع بعد الإصابة بالسكتات الدماغية.

كشفت دراسة طبية أمريكية عن أن شخصاً من بين كل 10 ناجين من السكتات الدماغية قد يعاني من نوبات الصرع، بسبب الأضرار والتلف الذي طرأ على خلايا المخ من جراء الإصابة بالسكتات الدماغية .. تشخص نوبات الصرع بالصلوات العصبية المزمنة