إشراف : محمود عبدالراضي
العدد 2640 - السنة التاسعة
الثلاثاء 14 ربيع الأول 1438 - الموافق 13 ديسمبر 2016
Tuesdday 13 December 2016 - No.2640 - 9th Year

7 أسباب لاحمرار العينين

احمرار العينين

يعاني كثيرون من احمرار العينين بشكل مؤقت او مزمن لأسباب عديدة، الأمر الذي يعد محرجا في بعض الأحيان خاصة اثناء مقابلات التوظيف.

ومن منطلق ان أول ما يقع النظر عليه عند لقاء اي شخص هو عينيه، يجب علينا المحافظة عليها حتى لا نبدو في حالة صحية سيئة.

ووفق موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة، فهناك 7 اسباب مفاجئة لاحمرار العينين، عليك بتجنبها قدر المستطاع إذا اردت ان تبدو دائما بمظهر صحي ولائق، وهي كالآتي:

1 – عدم الرمش

التركيز اثناء العمل والتحديق في شاشة الكمبيوتر او عند استخدام الهاتف المحمول، الأمر الذي يترتب عليه عدم الرمش بالعينين مما يسبب جفافها وينتج عنه احتقان العينين واحمرارها.

2 – الحساسية

تتسبب الحساسية الموسمية ايضاً في احمرار العينين، نتيجة انتشار بعض مسببات الحساسية في الجو مثل حبوب اللقاح التي تؤدي إلى التهاب الأوعية الدموية في العينين.

3 – بعض الأدوية

المضادات الحيوية والمهدئات يمكن أن تسبب جفاف العينين، مما يتسبب في احتقانها.

4 – المشروبات الكحولية

تناول المشروبات الكحولية يتسبب في تمدد الأوعية الدموية بالجسم ما يجعلها تحتقن، الأمر الذي يضر بوضوح في العينين.

5 – التدخين

يؤدي التدخين إلى جفاف العينين، كما يؤدي إلى التهاب الأوعية الدموية ما يظهر على هيئة احمرار بالعينين، وينطبق هذا أيضا في حالات التدخين السلبي.

6 – السباحة

يتعرض كثير من الأشخاص إلى احمرار العينين بعد السباحة سواء في البحر بسبب ملوحة مياهه، أو في حمامات السباحة بسبب الكلور الأمر الذي ينتج عنه تهيج في العينين واحمرار شديد فيها.

7 – الإجهاد

القلق والإجهاد يسببان احمرار العين، وذلك لأن التوتر يزيد من تدفق الدم إلى الدماغ الأمر الذي يؤثر على الأعصاب البصرية ويؤدي إلى احتقان العينين.

تراجع معدلات النوم مرتبط بتغير توازن التركيبة البكتيرية في الأمعاء

قلة النوم يؤثر على وظيفة الدماغ

أظهرت دراسة طبية أن تراجع معدلات النوم إلى فترات قصيرة جدا يعمل على تغيير التوازن البكتيري في الأمعاء، فضلا عن تغيرات مرتبطة بظروف آلية التمثيل الغذائي، بما في ذلك السمنة، مرض السكر النوع الثاني.

وفي هذه الدراسة، قام باحثون أوروبيون معنيون بدراسة النوم بين الرجال الأصحاء الذين تمتعوا بوزن معتدل وكيفية تأثير فقدان ساعات النوم اللازمة على التركيبة البكتيرية المعوية.

فقد تم إلزام الرجال المشاركين في الدراسة – على مدى يومين كاملين – النوم 4 ساعات فقط ليلا، حيث لوحظ حدوث تغير في التوازن البكتيري المعوي المتواجد في المعدة.

وقال كبير معدي الدراسة الدكتور جوناثان سيدرناس، في سياق النتائج المتوصل إليها والمنشورة في العدد الأخير من مجلة الجزيئية الأيضية، تتوازى هذه التغيرات مع بعض الاختلافات سجلت عند المقارنة بين البدناء ومعتدلي الوزن في عدد من الدراسات الأخرى.

كان المشاركون في الدراسة الذين قد حرموا من النوم أقل حساسية لآثار الأنسولين، وهو الهرمون الهام للبنكرياس الذي يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم.

وقال معدو الدراسة «هناك حاجة إلى إجراء المزيد من الأبحاث لتقييم حساسية لآثار قلة النوم وكيف يؤثر على وظيفة الدماغ والصحة الأيضية».

حرقة المعدة المزمنة قد تصيبك بسرطان المريء

حرقة المعدة

تعد حُرقة المعدة من المتاعب الشائعة، التي ربما لم يسلم منها أحد ذات مرة، مثلا بعد تناول وجبة دسمة في إحدى المناسبات أو خلال الأعياد.

وفي الغالب لا تستدعي حُرقة المعدة القلق، ولكن إذا تكررت الإصابة بها بصورة مستمرة، فإنها تستلزم استشارة الطبيب لأنه قد تترتب عليها عواقب وخيمة تصل إلى حد الإصابة بسرطان المريء.

وقالت الصيدلانية الألمانية اورسولا زيللربيرغ إنه بعد تناول كميات كبيرة من الأطعمة الدسمة قد ينتاب المرء شعور بحُرقة المعدة، والتي تظهر على شكل حُرقة بالمريء مع تجشؤ مصحوب بمرارة.

وأوضحت زيللربيرغ أن حُرقة المعدة تحدث نتيجة ارتداد محتويات المعدة في المريء، وهنا يهاجم الخليط الحمضي الغشاء المخاطي. ويمكن أن يكون الغثيان والانتفاخ أيضا من أعراض مرض الارتجاع.

زيارة الطبيب

وأضافت الصيدلانية أنه أحيانا يحدث هذا مرة واحدة وبعد ذلك ينتهي. أما إذا استمرت الأعراض لأكثر من أسبوعين أو ظهرت آلام مفاجئة أو استمرت طوال الليل، فإنه ينبغي زيارة الطبيب.

ومن جانبه، قال البروفيسور كريستيان تراوتفاين، مدير قسم أمراض الجهاز الهضمي بمستشفى آخن الجامعي، إن حُرقة المعدة تحدث نتيجة عدم عمل السدادة العضلية الميكانيكية بين المعدة والمريء بشكل صحيح. ويرجع هذا الخلل إلى أسباب مختلفة: فأحيانا تتضرر آلية مقاومة الارتجاع بشكل مؤقت على سبيل المثال عن طريق الوجبات الثقيلة والدسمة أو النيكوتين أو الإجهاد.

وقد يكون السبب عضويا أيضا، على سبيل المثال عن طريق أمراض الجهاز الهضمي (المعدة والأمعاء) أو ضعف العضلات. كما أن زيادة الوزن قد تتسبب أيضا في حُرقة المعدة.

وفي حال تكرار الشعور بحُرقة المعدة، فينبغي حينئذ أخذ الأمر بعين الاعتبار، حيث أن حموضة المعدة قد تتسبب في تلف الجدران الخلوية للمريء مسببة التهابات أو حتى الإصابة بالسرطان. وأضاف تراوتفاين أنه في الغالب يتم علاج حُرقة المعدة بالأدوية، التي تمنع حدة الارتجاع.

كوب ماء كبير

وأشارت زيللربيرغ إلى أن شرب كوب ماء كبير يعد من الطرق البسيطة لمواجهة حُرقة المعدة، حيث أنه يعمل على إخراج عصارة المعدة من المريء وإرجاعها إلى موضعها الأصلي.

وبدورها، تنصح خبيرة التغذية الألمانية مارغريت مورلو الأشخاص، الذين يعانون من حُرقة المعدة، بتناول أربع أو ست وجبات صغيرة على مدار اليوم بدلا من الوجبات الكبيرة قليلة العدد، وخاصة في وجبة العشاء لأن الاستلقاء أثناء النوم يعزز من عملية الارتجاع، مع مراعاة ألا تقل الفترة الفاصلة بين وجبة العشاء والذهاب للنوم عن ثلاث ساعات قدر الإمكان، كما يلزم الابتعاد عن الأطعمة المقلية أو الأطعمة الغنية بالدهون.

تجنب هذه الأطعمة

وأشارت مورلو إلى أن الأطعمة المسببة لحرقة المعدة تتمثل في الأطعمة الغنية بالتوابل والبصل النيء والقهوة، كما أن المشروبات الغازية قد تعزز من أعراض الارتجاع، وهو ما ينطبق أيضا على الحلويات، وخاصة الشوكولا. وينصح تراوتفاين بالابتعاد عن المشروبات الكحولية، والنيكوتين.

وأشارت مورلو إلى أن التوتر النفسي يعزز أيضا من فرص الإصابة بحُرقة المعدة، حيث أنه يؤدي إلى زيادة إفراز حموضة المعدة، ومن ثم التجشؤ المزعج. ومن يلاحظ زيادة حُرقة المعدة بسبب الضغوط، ينبغي عليه الابتعاد عنها والاسترخاء عن طريق تقنيات الاسترخاء، كدمج الأنشطة الرياضية ضمن أنشطة الحياة اليومية مثلا.

طريقتك في المشي .. جرس إنذار !

بطء سرعة المشي ينذران بضعف الإدراك ومرض الخرف

كشفت دراسة أمريكية أن طريقة المشي يمكن أن تتنبأ بتراجع في الذاكرة ومستويات التفكير، حيث أكدت أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مرتبطة بالمشي مثل انخفاض السرعة، عدم الاتزان وغيرها يمكن اعتبارهم على أعتاب الإصابة بأمراض مرتبطة بضعف الذاكرة والتركيز.

ولتحديد مستويات التدهور المعرفي، أجرى الباحثون بمستشفى مايو في ولاية مينسوتا الأميركية اختبارات كقياس طول الخطوة، سرعة المشي، عدد الخطوات، وقت المشي وحركة الذراعين أثناء السير، على عدد من المرضى.

ارتباط وثيق بين اضطرابات المشي وتراجع الذاكرة

وأوضحت النتائج التي تم نشرها في مجلة «مرض الزهايمر»، أن هناك ارتباطا وثيقا بين اضطرابات المشي وتراجع الذاكرة، وانخفاض مستويات التفكير، المهارات اللغوية والإدراك البصري.

كما أشار الدكتور رودولفو سافيكا أستاذ الأعصاب والمشرف على الدراسة، إلى أن وجود اضطرابات في المشي يزيد مع التقدم بالعمر وذلك بعد تحليل نتائج اختبارات أجريت على 3426 مشاركا، تتراوح أعمارهم ما بين 70 إلى 89 عاما ارتبطت طريقة مشيهم بتراجع الذاكرة لديهم.

وكانت دراسات سابقة أثبتت أن بطء سرعة المشي وعدم الاتزان ينذران بضعف الإدراك ومرض الخرف، كما أن السرعة الشديدة أثناء المشي تعتبر علامة أيضا على ضعف الإدراك.

مسببات الحساسية ينبغي إبعادها عن الأطفال المرضي بالربو

مرضى الربو

نصحت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بإبعاد الأطفال الذين يعانون من الربو عن المواد المسببة للحساسية مثل وبر الحيوانات أو ملوثات الهواء مثل التدخين، والتي يمكن أن تتسبب في إصابتهم بنوبة ربو أو تتسبب في تفاقمها.

وأشار أطباء الأكاديمية إلى أنه على المدى الطويل قد يحتاج الطفل في أحسن الحالات إلى أدوية بجرعات عالية. ويلزم على الآباء إجراء اختبار للمواد المسببة للحساسية المعروفة لدى طبيب الأطفال، أو طبيب متخصص في علاج الحساسية، ومن ثم يتم مناقشة طبيب الأطفال حول كيفية إبعادها عن أماكن المعيشة.

ومن المواد المعروفة المسببة للحساسية شعر الكلاب والقطط، وكذلك العفن الفطري، والحشرات مثل الصراصير. وبجانب هذه المواد المثيرة للحساسية يمكن للمواد الضارة في الهواء أن تؤدي إلى نوبات الربو أو حتى تزيد من حدتها.

وأوصى الأطباء بالابتعاد النهائي عن التدخين في محيط تواجد الطفل، وهو ما لا ينطبق فقط على منزل الأسرة، على سبيل المثال من خلال الطلب من الأقارب عدم التدخين في المنزل أو السيارة.

نزلات البرد لدى الأطفال تستلزم زيارة الطبيب

نزلات البرد تشير إلى إصابة الطفل بالربو أو التهاب الرئة

نصح هيرمان جوزيف كال بضرورة استشارة الطبيب عند تعرض الرضع والأطفال الصغار لنزلات البرد، ويسري ذلك أيضا على الأطفال في سن المدرسة.

وغالبا ما يصاحب نزلات البرد بعض الأعراض التقليدية مثل السعال الشديد وضيق التنفس والحمى. وأشار الطبيب الألماني إلى أن هذه الأعراض قد تشير إلى إصابة الطفل بالربو أو التهاب الرئة.

وعند تعرض الطفل للإصابة في الحمى، فإنه يتعين على الآباء قياس درجة الحرارة من مؤخرة الطفل، نظرا لأن إجراء القياس من الأذن قد يؤدي إلى اختلاف في نتيجة القياس يتراوح ما بين 0.5 ودرجة مئوية واحدة.

وكثيرا ما يتعرض الأطفال الصغار لنزلات البرد في الشتاء، وأوضح الطبيب الألماني أن الإصابة بهذا المرض من ست إلى سبع مرات في العام يعتبر من الأمور العادية، وقد يصاب الطفل بنزلة برد مرة كل شهر خلال فصل الشتاء.

ويساعد الهواء الطلق على الشفاء من نزلات البرد، ولذلك يمكن للآباء اصطحاب الطفل لمدة نصف ساعة في الهواء الطلق مع حالات الإصابة التي لا يصاحبها ارتفاع في درجات الحرارة.