الصباح الصحية
08
إشراف : محمود عبدالراضي
العدد 2641 - السنة التاسعة
الأربعاء 15 ربيع الأول 1438 - الموافق 14 ديسمبر 2016
Wednesday 14 December 2016 - No.2641 - 9th Year

قضاء الأم نصف ساعة يومياً مع طفلها يجعله أكثر ذكاء

قضاء الأمهات نصف ساعة يومياً مع أطفالهن تجعلهم أكثر ذكاء، بحسب دراسة حديثة صادرة من جامعتين بريطانيتين.

وتشير الدراسة إلى أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 إلى 7 سنوات ويقرأون يوميا أو يؤدون واجباتهم المدرسية بمساعدة والدتهم، تتطور لديهم قدراتهم المعرفية، ويستمر تأثير التطور لديهم حتى عند سن البلوغ، ويظهر ذلك جلياً عندما يلتحقون بالجامعات أو ورش العمل.

كما ذكرت الدراسة أيضاً أن الأمهات اللواتي يقضين وقتاً مع صغارهن في الأنشطة الترفيهية مثل المشي في المنتزهات أو مشاركتهم في الرسم وغيرها من الهوايات المفضلة لدى أطفالهن، يتمتعون بمهارات اجتماعية، وأقل عدوانية وأمهر في الاندماج مع مجموعات أخرى. ونظر الباحثون في جامعتي كلية لندن وإسكس البريطانيتين في بيانات 8000 طفل وأمهاتهم، جُمعت على مدار 16 سنة، لفهم تأثير الظروف على نمو الطفل في وقت مبكر من العمر.

بينت الدراستان نتيجتين مهمتين، الأولى هي أن الأمهات اللواتي يقضين أوقاتاً مع أطفالهن الذين تتراوح أعمارهم بين 3 إلى 7 سنوات فيما يعرف بالأنشطة التعليمية مثل القراءة أو الواجبات المدرسة، تتطور لديهم القدرات المعرفية والفكرية.

أما النتيجة الثانية تتمثل في أن الأمهات اللواتي يمضين أوقاتاً مع أطفالهن في نفس المرحلة العمرية من 3 إلى 7 سنوات فيما يعرف بالأنشطة الترفيهية، تتطور لديهم المهارات الاجتماعية.

وخلصت الدراسة إلى أن نصف ساعة يومياً قادرة على أن تحدث اختلافاً حقيقياً في قدرات الطفل ومهاراته التعليمية والاجتماعية، مؤكدة أن لها تأثير إيجابي ملموس في حياة الطفل أثناء الطفولة وخلال مرحلة البلوغ، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

نصف ساعة يومياً تحدث فرقاً ملموساً في قدراته المعرفية ومهاراته الاجتماعية

دراسة تكشف: تناول حفنة من المكسرات يوميا تبعدك عن الطبيب

كشفت دراسة نشرها الموقع الإلكتروني لصحيفة «الإندبندنت» البريطانية عن أن تناول حفنة من المكسرات يوميًا تجعلك بعيدًا عن الطبيب، حيث وجد أن تناول 20 جرامًا من المكسرات على الأقل يوميًا تجعل الشخص أقل عرضة للإصابة بأمراض قاتلة مثل القلب والسرطان.

وحسب التقرير وجد أن تناول المكسرات بشكل يومي يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 30% وأمراض السرطان بنسبة 15% وتقلل من خطر الوفاة المبكرة بنسبة 22%، ومن الإصابة بمرض السكر بنسبة 40%.

ومن جانبه قال الباحث على الدراسة «Dagfinn Aune» من جامعة امبريال كوليدج في لندن: «الكثير من الأبحاث أثبتت أسباب الوفاة الرئيسية ناتجة عن الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان، وعند إجراء الدراسات على تناول المكسرات بشكل يومي وجد انخفاضا في خطر الإصابة بعدد من الأمراض المختلفة، ما يعد مؤشرًا قويًا أن هناك علاقة حقيقة بين استهلاك عدد من المكسرات مثل الفول السوداني والبندق وعين الجمل والجوز والنتائج الصحية المختلفة».

وأضاف «Dagfinn Aune» أن المكسرات والفول السوداني تحتوى على نسبة عالية من الألياف والمغنيسيوم والدهون غير المشبعة والمواد الغذائية المهمة التي تعمل على خفض احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والتي يمكن أن تقلل من مستويات الكولسترول في الدم، كما أن بعض المكسرات خاصة عين الجمل تحتوى على نسبة مرتفعة من مضادات الأكسدة التي تعمل على محاربة الأمراض وتقلل من خطر الإصابة بالسرطان.

مكسرات

7 أسباب شائعة لنزيف الدم من الأنف

يعتبر نزيف الأنف أو ما يعرف بالرعاف، من الأعراض الشائعة لدى الكثير من الناس والتي لا يعرفون السبب الحقيقي لها، رغم أنه من الواجب تحديد السبب الرئيسي للحصول على العلاج المناسب.

حيث أن الأنف البشري كما هو الحال عند الحيوانات يحتوي الكثير من الأوعية الدموية، ويعود ذلك إلى موقعه في منتصف الوجه تماما، ومعظمنا تعرض للرعاف مرة واحدة على الأقل في حياته، وهذه أهم الأسباب وراء نزيف الأنف بحسب صحيفة «تايمز أوف إنديا»:

1 – التهاب الأنف التحسسي

نظرا لاستجابة الجسم للحساسية، والأنسجة الرقيقة التي تبطن الأنف من الداخل، تتمدد الشعيرات الدموية أحيانا وتنفجر مسببة النزيف، وتعالج هذه الحالة بعمل اختبار حساسية لإيجاد السبب، وتناول الأدوية المضادة للحساسية والاحتقان.

2 – جفاف الطقس

يتسبب الطقس الجاف بنزيف الأنف، خاصة عند المرضى الذين لديهم انحراف في وتيرة الأنف، بسبب دخول الهواء بسرعة عبر ممر ضيق، مسبباً المزيد من الجفاف والتهيج الذي يقود إلى النزيف.

3 – إدخال الإصبع في فتحتي الأنف

وبسبب ذلك تفرح للبطانات الحساسة للأنف، وخاصة على طرفي الحاجز الفاصل بين الحفرتين الأنفيتين، ما ينتج عنه نزيف متكرر، بالإضافة إلى نزلات البرد التي تعطي نفس النتيجة، وينصح بتليين الأنف بالفازلين أو زيت جوز الهند أو زيت الزيتون.

4 – التهاب وورم الجيوب الأنفية

وتؤدي إلى نزيف دموي قاتم اللون كريه الرائحة، ويتطلب فحص بالمنظار أو بالأشعة المقطعية، من أجل التشخيص السليم وأخذ العلاج المناسب تحت إشراف طبي.

5 – ورم الليفوم الوعائي

حيث يسبب نزيف متكرر للأنف، ويتطلب تصوير للأوعية الدموية وعمل جراحي لاستئصاله، وتعاني النساء الحوامل من نزيف متكرر بسبب التغيرات الفيزيولوجية في الممرات الأنفية أو ارتفاع ضغط الدم المرافق للحمل وكلتا الحالتين تتطلب استشارة الطبيب.

6 – ارتفاع ضغط الدم

من الأسباب الشائعة لنزيف الأنف هو ارتفاع ضغط الدم وخاصة عند الكبار في السن، حيث يجب أخذ الأدوية الخافضة للضغط بانتظام، ويجب في هذه الحالة إبقاء الرأس مرفوعاً للخلف، مع فتح الفم وإغلاق الأنف بالمناديل.

7 – حالات النزيف الحاد

في هذه الحالة يجب مراقبة العلامات الحيوية للجسم، وإجراء فحوصات شاملة للدم، حيث يحتاج المريض في بعض الحالات إلى نقل دم سريع لتعويض الدم المفقود، وبمجرد توقف النزيف يجب إجراء فحص بالمنظار، للتعامل مع أية أوعية دموية متضررة بواسطة الكي أو الليزر.

نزيف الأنف

4 أضرار صحية تبعدك عن عادة قضم الأظافر

قضم الأظافر

قضم الأظافر هي عادة شائعة نسبيا تصيب الأشخاص من جميع الأعمار وتشير التقديرات إلى أن 30% من الأطفال و45% من المراهقين و25% من البالغين الشباب و5 % من البالغين الأكبر سنا يعانون من هذه العادة السيئة.

وقد رصد موقع BuzzFeed بعض الأضرار الصحية التي تحدث بسبب قضم الأظافر ومنها:

1. الإصابة بالبكتيريا

الأظافر هي موقع مثالي لازدهار البكتيريا مثل السالمونيلا وكولاي ومن خلال قضم الأظافر تنتقل هذه البكتريا للفم التي تتسبب في حدوث العدوى.

2. الإصابة بفيروس الورم الحليمي البشرى

البثور الموجودة بالأصابع ناجمة عن الإصابة بفيروس الورم الحليمي البشرى وتؤكد الدراسات أن من خلال قضم الأظافر المصابة بهذا الفيروس ينتقل سريعًا إلى الفم ومنها إلى الأمعاء التي تسبب العديد من المشاكل الصحية.

3. مشاكل الأسنان

قضم الأظافر يتسبب في انسداد الأسنان سواء العلوية أو السفلية وتؤكد الدراسات أن قضم الأظافر يجعل الأسنان أضعف كما أنها قد تتعرض للاعوجاج خاصة عند الأطفال.

4. التهاب الأظافر

تؤكد الأبحاث أن قضم الأظافر سبب أساسي لحدوث التهابات الجلد لأنه قد يحمل الفم بعض البكتيريا أو الفيروسات أو الكائنات الدقيقة الأخرى التي تصل إلى الجلد وتؤدى إلى التورم والاحمرار.

نظارات الواقع الافتراضي تجهد العين

نظارات الواقع الافتراضي

قالت الرابطة الألمانية لأطباء العيون إن نظارات الواقع الافتراضي تجعل المستخدم يغوص في عوالم افتراضية تظهر أمام أعين المشاهد، وعلى الرغم من المتعة الفائقة، التي توفرها هذه النظارات، إلا أنها تمثل إجهاداً على العين.

وقد تم تصميم نظارات الواقع الافتراضي للمشاهدة عن بُعد، وفي حالة ظهور محتويات افتراضية عن قرب، فإن العين تستجيب بشكل مختلف عما يحدث في الواقع الحقيقي، ومع أنه يمكن مواءمة وضع العين، بحيث يمكن للمشاهد التركيز بالعينين على المحتويات، التي تظهر بالقرب منها، غير أن وضع العدسة لا يتغير، على عكس ما يحدث في الواقع الحقيقي.

وأشار الأطباء الألمان إلى أن ارتداء نظارات الواقع الافتراضي يؤدي إلى ظهور بعض المتاعب في النظر، عندما تكون النظارة مضبوطة على مسافة خاطئة للحدقة، ونظرا لأن بعض الموديلات لا تتيح إمكانية ضبط مسافة الحدقة، لذا ينصح الأطباء بضرورة تجريب نظارات الواقع الافتراضي قبل الشراء.

هل تصاب الحبال الصوتية بالتشنج؟

ضيق التنفس

ضيق التنفس أو الاختناق قد يكون نتيجة أمراض مختلفة، مثل البرد والربو، لكنه قد يكون أيضا نتيجة مرض لا يعرفه الكثيرون وهو تشنج الحبال الصوتية، فما هو هذا المرض وكيف يمكن علاجه؟

كانت كارين بوست تعاني من ضيق في التنفس والاختناق، ما سبب لها شعورا بالخوف، وبعد مراجعتها لطبيب مختص اكتشفت أنها تعاني من خلل في الحبال الصوتية.

ويقول الطبيب كين، الذي عاين كارين: «في حالة وجود خلل في الحبال الصوتية، لا يمكننا الحديث عن بحة أو مشكلة في النطق، بل إن هذه الحالة تتسبب بضيق النفس الذي يحدث فجأة لأن الحبال الصوتية تنغلق بين لحظة وأخرى، ما يؤدي إلى شعور المريض بالاختناق».

لكن تشخيص المرض ليس بهذه السهولة، خاصة مع تشابه أعراض المرض مع أعراض أمراض أخرى مثل الربو. ويشير الطبيب الألماني كين إلى أن مرض السيدة كرومر كان بسبب زيادة في الحمض المعوي الذي طال الحبال الصوتية، وكانت رئتاها تواجه صعود هذا الحمض من خلال غلق الحبال الصوتية.

ويمكن علاج المرض عبر التحكم بعملية التنفس، التي تتم عبر التحكم بالشفاه الناء الشهيق والزفير إلى جانب تمارين لزيادة الليونة في الرقبة، ما يساهم في إيقاف المرض.