إشراف : محمود عبدالراضي
العدد 2646 - السنة التاسعة
الثلاثاء 21 ربيع الأول 1438 - الموافق 20 ديسمبر 2016
Tuesday 20 December 2016 - No.2646 - 9th Year

بالتعاون مع « اللجنة القومية لمكافحة الكبد الوبائي سي» وبرعاية شركة أبفي للأدوية

« الصحة » تطلق حملة « الآن...قبل فوات الأوان » لمكافحة التهاب الكبد الوبائي « سي »

غالية المطيري خلال المؤتمر الصحافي

علاء طوسون

تحت رعاية شركة أبفي للأدوية، أطلقت وزارة الصحة الكويتية بالتعاون مع « اللجنة القومية لمكافحة الكبد الوبائي سي»، حملة التوعية حول التهاب الكبد الوبائي «سي»، وذلك خلال مؤتمر صحفي عقد للمناسبة في مقر وزارة الصحة بحضور ممثلين عن الجهات المنظمة والراعية وحشد إعلامي من ممثلي وسائل الإعلام الكويتية.

وتهدف الحملة التوعوية الى نشر المعرفة حول التهاب الكبد الوبائي سي وتبصير المجتمع حول آلية علاجه وطرق الوقاية منه، كما تسعى أيضا الى تصحيح المفاهيم الخاطئة والشائعة حول هذا الداء لتؤكد أن الدواء متاح وبالتالي يمكن الشفاء منه شرط اتخاذ المبادرة والذهاب إلى مؤسسات الدولة الصحية لإجراء الفحص اللازم.

وحول رعاية شركة أبفي للأدوية لهذه الحملة، قال علاء طوسون، رئيس شركة ابفي: « ان رعايتنا لهذه الحملة التوعوية تندرج تحت بنود مسؤوليتنا الاجتماعية تجاه المجتمع الكويتي ، للمساهمة في نشر الوعي بطرق الوقاية و علاج الالتهاب».

وأضاف: « نأمل أن تكون هذه الحملة بداية للقضاء التام على العدوى بالالتهاب الكبدي في دولة الكويت و ذلك تماشيا مع أهداف منظمة الصحة العالمية التي تخطط للقضاء على هذا الفيروس في جميع دول العالم بحلول عام 2030».

وشدد طوسون على ضرورة إيصال حقيقة هذا الداء عبر المجتمع مما يصحح اللغط الحاصل بشأنه مشيرا إلى أن العائق الأكبر الذي يقف حائلا بين المريض و طلب العلاج هو عدم إدراك عدد كبير من المرضى لتعرضهم للعدوى و المفاهيم الخاطئة التي ترتبط بالإصابة بالتهاب الكبد «سي».

وقال: « لقد آن أن نغير نظرة المجتمع الى الإصابة بفيروس الكبد، فالتشخيص أصبح ميسورا خلال دقائق وذلك بفضل حرص وزارة الصحة الكويتية على مواكبة أحدث التطورات التشخيصية و العلاجية للتصدي للأمراض المعدية و يأتي على رأسها بالطبع الالتهاب الكبدي» وفي هذا السياق، تحدثت د. غالية المطيري، رئيسة اللجنة الإعلامية في وزارة الصحة قائلة: «إن الجانب التوعوي يعتبر خطوة أساسية في الوقاية من فيروس سي نظرا لعدم وجود لقاح ضد الفيروس حتى الآن. كما أن رفع الوعي بالفيروس ومخاطره و طرق انتقال العدوى يعتبر ذي أهمية بالغة للتشجيع على إجراء الفحص وتلقي العلاج حتى تمام الشفاء». وأكمل: « وبالنسبة للجانب التشخيصي، فأصبح بالإمكان الآن تشخيص حالات الإصابة بفيروس الكبد سي بأدوات بسيطة لا تستغرق سوى دقائق لمعرفة النتيجة و بدقة عالية، و هو ما ييسر المسح الصحي للإصابة بالفيروس وهو جزء من حملتنا التوعوية عن التهاب الكبد الفيروسي سي».

- تجدر الإشارة إلى أن حملة «الآن...قبل فوات الأوان» تتضمن عددا من الفعاليات الترويجية والتوعوية حيث تشمل معارضا صحية تغطي 15 مركز للرعاية الصحية الأولية والمستشفيات الحكومية الرئيسية بالإضافة الى مستشفى مركز معالجة الإدمان و مستشفى السجن و عدد من المؤسسات الحكومية و المجمعات التجارية حيث سيتم توزيع مطبوعات تثقيفية عن المرض، بالإضافة إلى تقديم إرشادات صحية عن طرق الوقاية و العلاج ،و مواكبة للطرق الحديثة للإعلام الصحي، كما قد تم إعداد فيلم توعوي عن فيروس الكبد سي ، سوف يتم بثه عبر قناة اليوتيوب الخاصة بوزارة الصحة الكويتية و شاشات العرض بالمستوصفات و المستشفيات كما سوف يتم بث رسائل توعوية عن المرض بوسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بالوزارة.

5 أطعمة تحارب الخمول

الفلفل الحار

يشعر كثير من الأشخاص بالخمول وعدم القدرة على القيام بأي نشاط بدني، ولذلك العديد من الأسباب منها، الحمل أو عدم ممارسة الرياضة أو سوء النظام الغذائي، وتقول الدراسات إن هناك بعض الأطعمة التي تحارب خمول الجسم، والتي رصد بعضها موقع Men's Health:

1 – اللوز

تؤكد الدراسات، أن اللوز من أفضل الأطعمة التي تحارب الخمول فهو يمد الجسم بالطاقة لأنه غني بفيتامين E والمغنسيوم وتريبتوفان والنحاس وفيتامين B2 (ريبوفلافين) والفوسفور، كما أن للمغنسيوم العديد من الفوائد منها تعزيز المناعة، ويساعد على النوم بشكل أفضل ويساعد على استرخاء العضلات ويخفض مستويات الإجهاد ويحسن المزاج.

2 – الفلفل الحار

يساعد الفلفل الحار على تسخين الجسم وإمداده بالطاقة، ويعزز عملية التمثيل الغذائي، الأمر الذي يؤدي إلى محاربة الخمول، وأظهرت الدراسات أن الفلفل الحار يقمع الشهية ويحسن الهضم ويساعد على أكسدة الدهون.

3 – الموز

الموز يحتوي على الأحماض الأمينية التي تساعد على التخلص من التعب والإجهاد ويقلل الشعور بالخمول، وتشير الدراسات إلى أن الرياضيين الذين يتناولون الموز يحصلون على ما يعادل 6% من المشروبات الغنية بالكربوهيدرات الموجودة في كثير من الأطعمة والمشروبات.

4 – بذور تشيا

بذور تشيا تحافظ على مستويات الطاقة في الجسم، وذلك لأنها غنية بالبروتين والدهون والألياف كما أن بها نسبة كربوهيدرات منخفضة.

5 – اللبن

يساعد اللبن على تزويد الجسم بالماء ويوفر البروتين والكربوهيدرات التي تساعد على مد الجسم بالطاقة اللازمة، وتناول كوب من اللبن قبل النوم يحسن ويعزز من صحة العضلات ونموها وذلك وفقا لدراسة نشرت في مجلة الطب والعلوم في الرياضة والتمارين الرياضية.

10 أنواع من العصائر لتحسين أداء الجهاز الهضمي

عصير البرتقال

يعتبر الجهاز الهضمي من الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان، فهو يقوم بتحويل جزيئات الطعام الكبيرة والمعقدة إلى جزيئات صغيرة يسهل امتصاصها في الجسم.

ولأن مهمته تتعلق بالطعام فمشاكل هذا العضو الحيوي تعد الأكثر شيوعاً في وقتنا الحالي بسبب نمط الحياة المتسارع والذي يضطر الكثير منا إلى تناول الوجبات السريعة الغنية بالدهون والتوابل، وعدم الانتظام في تناول الوجبات الرئيسية بمواعيدها.

كما أن الإفراط في تناول الطعام، والنوم مباشرة بعد الأكل، وتناول الطعام بسرعة كبيرة تعد من مسببات مشاكل الجهاز الهضمي.

لذا فمن الضروري الالتزام بنظام غذائي صحي غني بالفواكه والخضروات لتطهير الجهاز الهضمي من السموم ومساعدته على تحسين أدائه.

وإليكم فيما يلي 10 أنواع من العصائر الطبيعية تساعد في إزالة السموم من الجهاز الهضمي مما يضمن عمله بكفاءة، وفق ما جاء في موقع «بولدسكاي» المعني بالصحة:

• عصير البرتقال والسبانخ بالصبار

حمض الستريك الموجود في البرتقال يقلل من فرص الإصابة بآلام المعدة، كما أن احتواءه على الكثير من الألياف القابلة للذوبان يساعد في تبطين جدران الأمعاء ويسمح بتحسين امتصاص المواد الغذائية. أما الصبار فيحتوي على الأنزيمات والفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية التي تساعد في طرد السموم وتطهير الجهاز الهضمي، بينما توفر أوراق السبانخ التغذية اللازمة للجسم.

• عصير العنب الأحمر والملفوف والكرفس

الألياف القابلة للذوبان والموجودة في العنب الأحمر تضمن انسيابية عملية الهضم وبالتالي تجنب اضطرابات الأمعاء والإمساك. أما الكرنب (الملفوف) فيمنع الإصابة بأي التهاب في جدران الأمعاء وذلك بفضل خصائصه المضادة للالتهابات، بينما يوفر الكرفس الحديد وعددا من العناصر الغذائية المطلوبة للجسم.

• عصير الجزر والبطاطا الحلوة

يعتبر الجزر مصدراً غنياً بالألياف القابلة للذوبان والتي تعزز عمل الجهاز الهضمي، بينما تحتوي البطاطا الحلوة على النشا والمغانيسيوم والألياف التي تعتبر علاجاً لقرحة المعدة.

• عصير البرتقال والكوسة والخس

الكوسة تمنع تجمع الغازات المسببة لانتفاخ البطن، أما مزجها مع الخس والبرتقال فيساعد على الهضم بشكل فعال.

• عصير البروكلي والبابايا

البروكلي من العناصر الغذائية التي تساعد على الهضم، وذلك لاحتوائه على ألياف غذائية، وبوتاسيوم وعدد من الفيتامينات، بينما تحتوي البابايا على أنزيم يعمل على تفتيت البروتين من منتجات اللحوم مما يحسن الصحة العامة للأمعاء.

• عصير التفاح الأخضر والخيار

يحول التفاح الأخضر دون الإصابة بسرطان القولون، كما يساعد في تنظيم حركة الأمعاء، أما الخيار فيعمل كمبرد لتهدئة الجهاز الهضمي.

• عصير الكمثرى والكرفس والزنجبيل

يعمل مزيج الكمثرى، والكرفس والزنجبيل على إزالة السموم من الجسم، الأمر الذي يجعل هذا العصير يحافظ على نظافة الجهاز الهضمي كما أنه يمنع الإمساك. هذا بالإضافة إلى أن الكرفس يحتوي على مضادات للأكسدة تقلل من القرحة والتهاب المعدة، عوضاً عن الألياف غير القابلة للذوبان والتي تعمل على تحسين حركة الأمعاء.

• عصير الأناناس والخيار

يحتوي الأناناس على أنزيم البروميلين الهاضم والذي يضمن سير عملية الهضم بانسيابية، كما أن الخيار يساعد في تهدئة الجهاز الهضمي.

• عصير الملفوف، والأناناس والنعناع

يحتوي الملفوف على فيتامينات، ومعادن وألياف تساعد على الهضم، كما أن النعناع المنعش والأناناس يساعدان في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي.

• عصير التفاح والخيار والخس

ينصح بإضافة بذور الشمر إلى هذا العصير لأنها تساعد في تخفيف التهاب الأمعاء، وكذلك علاج حرقة المعدة، ويساعد هذا المزيج في طرد السموم بفضل الأنزيمات الموجودة في الخيار، كما يضبط الخس حموضة الأمعاء تفادياً لجميع أنواع اضطرابات الجهاز الهضمي.

4 خطوات بسيطة تحمى العين من « المياه الزرقاء »

ممارسة الرياضة

ارتفاع ضغط الدم، حالة مرضية خطيرة وتركها بدون علاج يتسبب في الإصابة بالمياه الزرقاء على العين، وفقدان البصر الدائم في كثير من الحالات، وهناك بعض الخطوات البسيطة التي تساعد على التخلص من هذه الحالة، والتي رصد بعضها موقع Prevention ومنها:

• خفض مستويات الأنسولين في الجسم.

الأشخاص الذين يعانون من أمراض مثل السمنة والسكر وارتفاع ضغط الدم وغالبا يعانون من مقاومة أجسامهم للأنسولين الأمر الذي يتسبب في حدوث ارتفاع ضغط الدم.

ولحل هذه المشكلة ينصح المرضى بتجنب بعض الأطعمة التي يمكن أن تؤدي إلى زيادة مفاجئة في مستويات الأنسولين مثل السكر والخبز والمكرونة والبطاطس.

• ممارسة الرياضة بانتظام

ممارسة الرياضة بانتظام يساعد على خفض مستويات الأنسولين في الجسم وبالتالي حماية العين من ارتفاع ضغط الدم في العين.

• الحصول على أوميجا

حمض الدوكوساهيكسانويك (DHA) هو نوع من أحماض أوميغا 3 الأحماض الدهنية التي تحافظ على وظائف الشبكية ويمنع الإصابة بضغط العين.

يمكن الحصول على هذا النوع من الحمض من الأسماك الدهنية الباردة مثل السلمون والتونة والسردين والمحار وسمك الرنجة.

• تناول الأطعمة التي تحتوي على اللوتين وزياكسانثين.

لوتين وزياكسانثين والكاروتينات تعمل كمضادات للأكسدة التي تحمي الجسم من الجذور الحرة، هذه الجذور الحرة تضعف الجهاز المناعي و يمكن أن تؤدي للإصابة وتلف الأعصاب البصرية.

لوتين وزياكسانثين أيضا يساعدان على خفض ضغط العين عن طريق الحد من الضرر التأكسدي حول العصب البصري، وتشمل الأطعمة التي تحتوي على مصادر كبيرة للوتين وزياكسانثين، اللفت والسبانخ والكرنب وصفار البيض.

لماذا تهاجم البرودة الشديدة المسنين؟

إن البرودة الشديدة تهاجم المسنين بصفة خاصة نظراً لقلة حركتهم

قالت الطبيبة الألمانية كريستين أيشلر إن البرودة الشديدة تهاجم المسنين بصفة خاصة نظراً لقلة حركتهم، مما يؤثر بالسلب على سريان الدم، بالإضافة إلى قلة الأنسجة الدهنية تحت الجلد وتراجع الكتلة العضلية لديهم.

كما قد يرجع الشعور بالبرودة الشديدة إلى قصور في وظيفة الغدة الدرقية، ولا سيما إذا كان المسنون يشعرون بالبرودة الشديدة في الصيف أيضاً. ولمواجهة البرودة الشديدة، تنصح اختصاصي طب الشيخوخة أيشلر المسنين بارتداء الملابس الثقيلة في الشتاء، مع مراعاة تدفئة اليدين والقدمين بصفة خاصة. كما ينبغي إتباع نظام غذائي متوازن وتنشيط عملية سريان الدم من خلال ممارسة تمارين تقوية العضلات وزيارة حمامات الساونا بعد مراجعة الطبيب.

نوبات العمل الليلية تهدد جهازك الهضمي

يجب اتباع نظام غذائي صحي

حذرت خبيرة التغذية الألمانية ريكاردا هولتورف من أن نوبات العمل الليلية تهدد الجهاز الهضمي حيث أنها قد تتسبب في مشاكل بالمعدة والأمعاء، معللة ذلك بأهمية ضوء النهار لعملية الهضم.

ولتجنب هذه المشاكل، تنصح هولتورف موظفي النوبات الليلية بإتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، حتى أثناء النوبات أيضا حيث ينبغي الابتعاد عن الأطعمة المحتوية على الأملاح أو السكر قدر المستطاع، واستبدالها بالزبادي المحتوي على الفواكه الطازجة وخبز الحبوب الكاملة مع الجبن الطازج.

ومن المهم أيضا الانتباه إلى المشروبات، حيث ينبغي تناول المشروبات الساخنة والباردة الخالية من الكافيين، مثل شاي الأعشاب وشاي الفواكه، بالإضافة إلى المياه المعدنية.