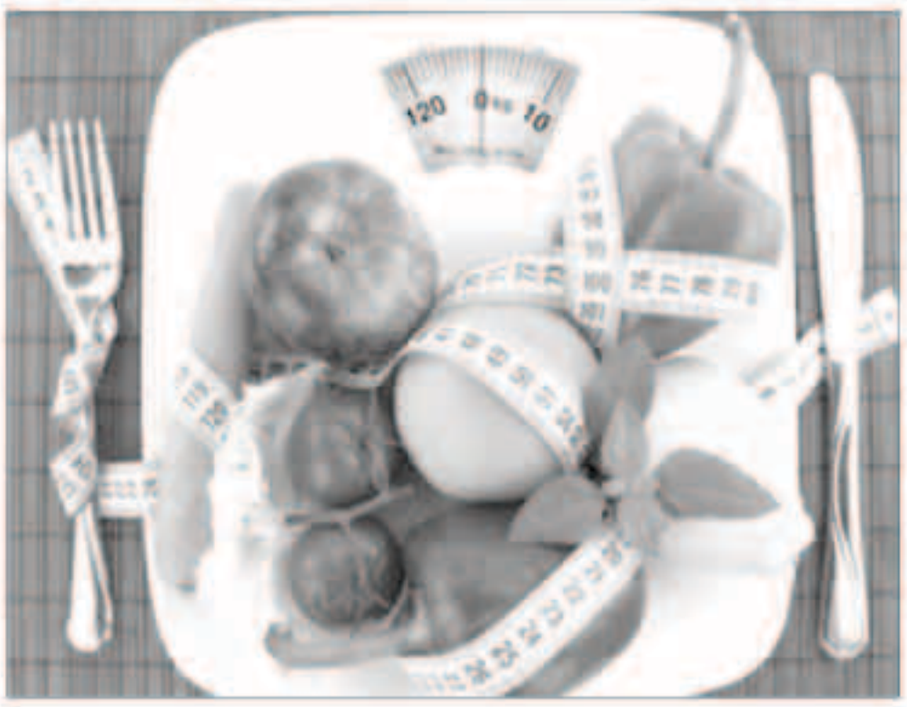
الصباح الصحية
08
إشراف : ياسر السيد
العدد 2663 - السنة التاسعة
الثلاثاء 12 ربيع الاخر 1438 - الموافق 10 يناير 2017
Tuesday 10 January 2017 - No.2663 - 9th Year

طرق بسيطة جداً لخسارة الوزن



الشغل الشاغل لكثيرين في أيامنا هذه تخفيف الوزن والمحافظة على الوزن المثالي. كثيرة هي الحميات الغذائية وتتعدد أشكالها وعناصرها، لكنّ هناك أيضاً عادات بسيطة جداً وطرقاً يمكنها أن تلعب دوراً أكبر من أيّ حمية، بحسب موقع «ريدرز دايجست» الذي يقدمها كالآتي:

– تناول الغداء: خصص وقتاً لذلك، فالأكل بسرعة على مكتبك أو أمام التلفزيون يجعلك تأكل كميات أكبر، ويترك أعباء على جهازك الهضمي. تخصيص الوقت للغداء لن يجعلك تجوع مرة ثانية قبل العشاء، على عكس من يأكلون بسرعة ومن دون وعي، الذين يجوعون بعد ساعة تقريباً.

– اختيار الأصغر: اختيار صحن أصغر يقلص تلقائياً كمية الأكل التي ستتناولها في المرة الواحدة.

– شرب الماء بكثرة: خصوصاً بين الوجبات، فهو يمنع الجوع ويمنع تناول كميات إضافية من الوجبات الخفيفة المضرّة.

– اختيار الوجبة الخفيفة الأنسب: إذا كنت في السوبرماركت بين كثير من المغريات، اختر جزرة بدلاً من الشوكولا أو البسكويت وتناولها. ويفضل أن تذهب إلى السوبرماركت بعد الأكل لا قبله.

– تناول رقائق البطاطا من وعاء صغير: أكل الرقائق من الأكياس دون رؤية ما تأكله، بل فقط من خلال تحريك يدك آلياً بين الكيس والفم يجعلك تأكل من دون أيّ وعي ما قد يصل إلى 10 أكياس أحياناً. عليك أن تحدد الكمية التي ستأكلها مسبقاً وتضعها في وعاء صغير أمامك. عندها ستكون واعياً لها تماماً، ومهما أكلت لن تصل إلى الكمية التي تأكلها عادة بالطريقة الأولى.

– غيّر مخزون برّادك: املأ برادك بالخضار المثلجة، بدلاً من الوجبات الخفيفة المضرة كالسكاكر وغيرها. كثيراً ما يشعر أحدنا بالجوع في المنزل ويذهب إلى البراد، وبالتالي بإمكانه أن يعدّ وجبة كاملة من الخضار في وقت قليل.

– ابتعد عن المطبخ: عند العشاء، خذ حصتك من المطبخ واذهب إلى غرفة الطعام لتنهي طعامك. هذا الأمر يصعّب عليك ملء صحنك مجدداً كما لو كان وعاء الطعام الرئيسي على الطاولة أمامك.

– غيّر حميتك: التغيير من أكل اللحوم إلى أكل الخضار أكثر يلعب دوراً كبيراً في تخفيض الوزن والمحافظة عليه، خصوصاً أنّ اللحوم أكثر غنى بالدهون.

– مطيّبات السلطة: تناول سلطة الخضار أساسي في أيّ حمية، لكن بدلاً من الزيت النباتي والملح، استخدم مطيّبات مختلفة، خصوصاً السمّاق والليمون الحامض والخلّ مع القليل جداً من زيت الزيتون.

– قل لا: صحيح أنّ من الصعب التحديق إلى الخبز الطري الساخن الشهي من دون تناول بعضه، خصوصاً إذا كنت جائعاً، لكن بإمكانك ببساطة تناول الخبز الأسمر بدلاً من الأبيض.

زراعة الأعضاء البشرية باتت أمراً شائعاً

«العربية نت» : تعتبر زراعة الأعضاء البشرية كالقلب، والكلى والكبد أمراً شائعاً جداً في عصرنا الحاضر، حيث لعبت مثل هذه الجراحات دوراً فعالاً في إنقاذ حياة الكثيرين.

لكن في التقرير التالي سنتعرف على أغرب عمليات زراعة الأعضاء، والتي قد يجد البعض صعوبة بالغة في التفكير بها.

وإليكم فيما يلي 4 عمليات مذهلة لزراعة الأعضاء، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعنيّ بالصحة:

1 – زراعة اليدين

في خطوة مذهلة، نجح الأطباء في زراعة يدين، حيث نجحوا في ربط العظام والأنسجة والأعصاب والأوتار والأوردة والجلد، حتى تمكن المريض بعد إعادة التأهيل والعلاج الطبيعي، من استخدام الأطراف المزروعة (اليدين) بشكل طبيعي.

2 – زراعة الوجه

نجحت مرارا عمليات زراعة الوجه، حيث يقوم الأطباء في مثل هذه الحالة باستبدال جميع الأنسجة الموجودة في وجه المريض بأخرى من وجه شخص متوفى.

وتتم هذه العملية بزرع الأنسجة، والعظام، والأعصاب والأوتار والأوعية الدموية، والدهون والغضروف والعضلات أيضا.

3 – زراعة الأمعاء

عادة ما تنجح عمليات زراعة الأمعاء، وتكون تلك العملية لازمة عندما يتم استئصال الأمعاء جزئياً أو كليا من الشخص، بسبب إصابته بمرض معين، ولكي تتم هذه العملية تؤخذ الأمعاء من متبرع أو من شخص متوفى، ويتم زرعها في الجسم وتوصيلها بالجهاز الهضمي.

4 – زراعة الرحم

نجح الأطباء إلى حد كبير في عمليات زراعة الرحم، مؤكدين أن هناك فرصة لأن تكمل هذه النجاحات نسبة الـ100%.

وتعد عملية زراعة الرحم ضرورية لأولئك السيدات اللواتي ولدن بدون رحم، أو اضطررن لإزالته لأسباب مرضية.

دراسة: سمنة الوالدين ربما ترتبط بتأخر نمو الأبناء

أشارت دراسة حديثة إلى أن الأطفال الذين يعاني والداهما أو أحدهما من السمنة، ربما تزداد احتمالات تأخرهم في النمو خلال سنوات الطفولة المبكرة.

ووجدت الدراسة أن أبناء البدينات تزداد احتمالات تأخر نمو مهاراتهم الحركية الدقيقة في عمر الثالثة بنسبة 67 في المائة مقارنة بأبناء من يتمتعن بوزن طبيعي أو أقل من الطبيعي، وذلك حتى بعد أخذ وزن الأب في الاعتبار.

ووجدت الدراسة أنه في حالة سمنة الأب تزداد بنسبة 71 في المائة احتمالات تعرض الأطفال لعيوب في المهارات الشخصية والاجتماعية، وذلك بعد أخذ وزن الأم في الحسبان. أما إذا كان الأب والأم كلاهما من أصحاب الوزن الزائد فإن الطفل سيجد على الأرجح صعوبة في حل المشكلات أكثر بثلاثة أضعاف من أقرانه.

وقالت إيدوينا يونج، التي قادت فريق الدراسة، وهي باحثة في المعاهد الوطنية للصحة بالولايات المتحدة: «الرسالة المباشرة هي أن على كل شخص– ذكرا كان أم أنثى يفكر في الإنجاب أو لا يفكر– أن يحاول الوصول إلى وزن صحي من خلال نظام غذائي ونمط حياة مناسبين».

وأضافت أن الدراسة فحصت التأخر في النمو بناء على استبيانات أجاب عليها آباء وأمهات ولا يمكنها إثبات أن السمنة هي السبب المباشر في مشكلات النمو. وتناولت أسئلة الاستبيانات تأخر النمو في خمس مهارات: هي المهارات الحركية الدقيقة والمهارات الحركية العامة ومهارات الاتصال والمهارات الشخصية والاجتماعية والقدرة على حل المشاكل.

ودرس الباحثون احتمالات تأخر النمو المرتبطة بسمنة الوالدين بعد الأخذ في الاعتبار عوامل مؤثرة أخرى مثل سن الوالدين وعرقهما ومستويات التعليم والدخل والحالة الاجتماعية والتأمين الصحي وما إذا كانوا من المدخنين.

وكتب الباحثون في دورية طب الأطفال، أنه رغم أن الدراسة لم تتناول كيف يمكن أن تؤثر سمنة الأبوين على نمو الطفل فمن المحتمل أن تلد البدينات أطفالا أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات التي يمكن أن تؤثر بدورها على النمو العصبي.

وأشار الباحثون إلى أن الأب البدين قد ينقل مادة وراثية معينة لأبنائه تزيد من احتمالات تأخر النمو رغم قلة المعلومات المتوفرة عن تأثير وزن الرجال على أطفالهم

ما هي متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية؟

«الجزيرة نت» : متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية (Congenital rubella syndrome) حالة تحدث لدى الأطفال المولدين نتيجة إصابة الأم بفيروس الحصبة الألمانية في وقت مبكر من الحمل، وتؤدي لحدوث تشوهات خلقية شديدة أو حتى الإجهاض×.

ويعاني الأطفال المولودون بمتلازمة الحصبة الألمانية الخلقية عاهات في قدراتهم السمعية وعيوب خلقية في العينين والقلب، إضافة إلى بعض الإعاقات الأخرى التي قد تلازمهم مدى الحياة، كمرض التوحد وداء السكري والخلل في الغدة الدرقية، وكثير من هذه الإعاقات يتطلب علاجا ورعاية مكثفين وعمليات جراحية باهظة.

عند إصابة امرأة بفيروس الحصبة الألمانية في وقت مبكر من الحمل، فإن هناك احتمالا يصل إلى 90% من نقل الفيروس إلى جنينها، وهذا يمكن أن يسبب متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية.

والمناطق التي تنتشر فيها معدلات عالية للإصابة بهذه المتلازمة هي البلدان التي تكون فيها النساء

في سن الإنجاب ليس لديهن مناعة للحصبة الألمانية، سواء عن طريق التطعيم أو من خلال المناعة الذاتية الناشئة عن إصابة سابقة بالحصبة الألمانية قبل الزواج.

في الحقبة التي سبقت إدخال اللقاح كان هناك أربعة أطفال من كل ألف ولادة حية يولدون مصابين بهذه المتلازمة.

خلال العقد الماضي، ساهم التوسع الكبير بخدمات لقاح الحصبة الألمانية في تقليص عدد حالات الإصابة بها ومتلازمتها في بلدان متقدمة وفي بعض البلدان النامية. وفي أبريل/نيسان 2015 أصبح إقليم منظمة الصحة العالمية للأميركتين الأول من أقاليم العالم الذي يعلن خلوه من الانتقال الوبائي للحصبة الألمانية ومتلازمتها.

في المقابل، فإن معدل انتشار الإصابة بمتلازمة الحصبة الألمانية الخلقية في إقليمي أفريقيا وجنوب شرق آسيا لا يزال هو الأعلى بسبب تدني مستويات التغطية بالتطعيم.

الحصبة الألمانية

والحصبة الألمانية هي عدوى فيروسية معدية، وهي تصنف مرضا معتدلا عادة لدى الأطفال، ولكنها مرض شديد الخطورة في حال أصاب الحوامل وتترتب عليه عواقب خطيرة حيث قد يسبب موت الجنين أو متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية.

وينتقل فيروس الحصبة الألمانية عن طريق الرذاذ المتطاير في الهواء عندما يعطس أو يسعل شخص مصاب.

وأعراض الحصبة الألمانية عادة خفيفة في الأطفال، وتظهر أعراضها بارتفاع درجة الحرارة (عادة ما تكون أقل من 39 درجة مئوية) كما يظهر على الطفل المصاب الطفح الجلدي والغثيان والتهاب الملتحمة، ويحدث الطفح الجلدي في 50 إلى 80% من الحالات، وعادة ما يبدأ على الوجه والرقبة قبل التقدم أسفل الجسم، ويستمر لفترة ما بين يوم وثلاثة أيام.

كما يصاب الطفل بتورم في الغدد الليمفاوية خلف الأذنين وفي الرقبة، وهذه هي الميزة السريرية الأكثر تمييزا لها عن الحصبة العادية.

وفي حالة إصابة البالغين –التي تكون أكثر شيوعا لدى النساء– يحدث التهاب للمفاصل يستمر عادة من ثلاثة إلى عشرة أيام.

وبمجرد إصابة الشخص، ينتشر الفيروس في جميع أنحاء الجسم خلال حوالي خمسة إلى سبعة أيام، وتبدأ الأعراض بالظهور عادة بعد أسبوعين أو ثلاثة من الإصابة، وتتركز فترة العدوى الشديدة عادة بعد يوم إلى خمسة أيام من ظهور الطفح الجلدي.

ويعد تلقي التطعيم أهم إستراتيجية للوقاية من المرض، ويحتوي لقاح الحصبة الألمانية على سلالة حية ضعيفة من الفيروس، ويستخدم منذ أكثر من أربعين عاما، حيث إن جرعة واحدة تعطي أكثر من 95% من المناعة طويلة الأمد، وهي مماثلة لتلك التي تسببها العدوى الطبيعية بالفيروس.

الشامة .. علامة جمال قد تكون نقمة

«العربية نت» : تعتبر الشامة أو «حبة الخال» علامة من علامات الجمال، خصوصا عندما تكون في الوجه أو الرقبة أو حتى الكتفين، ولكنها قد تتحول من نعمة إلى نقمة في حال كانت «خبيثة». فالشامات تظهر على شكل بقع جلدية باللون البني أو إحدى درجاته في مختلف مناطق الجلد، مع احتمالية ظهورها لدى جميع الناس بغض النظر عن الجنس أو المرحلة العمرية.

والشامة أو الوحمة هي ورم «حميد» يصيب الخلايا الصباغية المسؤولة عن إفراز صبغة الجلد، وقد تكون الشامة وراثية أو مكتسبة، وعلى الرغم من أن معظم الشامات حميدة إلا أن الفحص الدوري لها من قبل طبيب الجلدية ضروري لاستبعاد أي خبائة، والتأكد من سلامتها وفق ما يؤكده د. أحمد الخطيب اختصاصي جلدية وباحث مساعد في جامعة كاليفورنيا من عيادات كوزمسيرج في أبوظبي.

ويوضح د. الخطيب أن الشامات نوعان: الأول هو الشامة الخلقية، وتكون موجودة منذ الولادة، أو تظهر في السنة الأولى من الحياة، قد تكون صغيرة أو كبيرة أو عملاقة يصل قطرها لـ20 سم، والأخيرة تحمل خطر التحول للخبائة بشكل أكبر. أما النوع الثاني فهي الوحمة المكتسبة تظهر عادة خلال العقدين الثاني أو الثالث، تبدأ بشكل آفة مسطحة، وقد ترتفع، ويساعد في ظهورها التعرض الزائد لأشعة الشمس.

خطورة الشامات

وعن طريقة تقييم الشامة يقول د.الخطيب «بشكل مبدئي يستقصي وجود قصة عائلية ويتم الفحص باستخدام الديرماسكوب أو منظار الجلد و التأكد من عوامل الخطورة التي تضم ما يلي:

– قطر الشامة: إذا كان القطر أكبر من 6 ملم

– حواف الشامة: إذا كانت غير منتظمة

– لون الشامة: في حال وجود أكثر من لون بنفس الشامة «أسود وبني مثلا»

– شكل الشامة: إذا كانت غير منتظمة وقد يكون مركزها داكنا ويفتح باتجاه المحيط بشكل Eried egg.

وأضاف د. الخطيب انه «في حال وجود عوامل خطورة يلجأ الطبيب إلى استئصال الشامة أو جزء منها وإرسالها إلى مختبر التشريح المرضي، والمختبر بدوره يعطي تقريرا مفصلا ودقيقا يؤكد كون الشامة سليمة أو خبيثة، كما يحدد درجة الخبائة».

علاج الشامات

وعن علاج الشامات أكد د. أحمد الخطيب انه في حال كون الشامة سليمة يمكن تركها ومراقبتها، ويمكن علاجها لسبب تجميلي، وهناك عدة طرق مثل التخثير الكهربائي أو الليزر أو الاستئصال الجراحي.

أما الشامة الخبيثة فيجب أن تستأصل جراحيا مع حواف أمان.

ونصح د. الخطيب بفحص الشامات بشكل دوري، وتخفيف تعريضها لأشعة الشمس، وطبيب الجلدية قادر على تقييمها، وتحديد مدى خطورتها والحل الأمثل لعلاجها.