

لسلامتك.. اتبع هذه النصائح عند تناول الأدوية



وهي كالآتي:

1 - قبل تناول الأدوية، يجب أن تسأل الطبيب المختص عن أنواع الأطعمة التي قد تتعارض مع تلك الأدوية مسببة مشاكل صحية أخرى، لتجنبها.

2 - الامتناع عن شرب الكحوليات أثناء العلاج بالأدوية، لأن معظم الأدوية تتفاعل سلباً مع الكحول، مما يزيد من آثارها الجانبية.

3 - في حالة التقيؤ خلال 15 دقيقة من تناول الدواء، يتعين عليك تناول جرعة أخرى منه لضمان الاستفادة، لأن معظم الأدوية تمتص في الدم خلال 30 دقيقة من تناولها.

4 - تختلف الأدوية عن بعضها البعض، فهناك ما تظهر نتيجته الإيجابية بسرعة، بينما تستغرق بعض الأدوية بعض الوقت للحصول على النتائج، لذا ينصح بالصبر وعدم التسرع بتغيير نوع الدواء.

5 - في حالة تناول المضادات الحيوية، من الضروري إكمال مدة العلاج المقررة من الطبيب المعالج حتى مع الشعور بالتحسن بشكل كامل، حيث إن إكمال الجرعة المقررة مطلوب للقضاء على البكتيريا.

6 - قد تتفاعل بعض الكميات الغذائية من فيتامينات ومعادن مع بعض الأدوية، لذا ينصح باستشارة الطبيب المعالج في ذلك.

7 - أثناء العلاج، ينصح بتناول الأغذية الغنية بـفيتامينات البروبيوتيك المفيدة مثل الزبادي واللبن الرايب لقررتها على الحد من الآثار الجانبية للمضادات الحيوية القوية، كما أنها تحمي جدار المعدة من المواد الكيميائية الضارة الموجودة بالأدوية.

«العربية نت»: على مر العصور والأزمنة، يتعرض البشر للإصابة بالأمراض ومع اختلاف أنواعها وحدتها فهي دائماً تحتاج إلى علاج سريع وفعال حتى لا تملأ في فترة النوم أو جودته.

وقالت كروتسون «يجب أن نفرق في النوم كمؤشر حيوي، تغيرات النوم والإفراط في النوم علامات مهمة يمكن أن يستخدمها الأطباء للمساعدة في رعاية مرضاهم».

«العربية نت»: على مر العصور والأزمنة، يتعرض البشر للإصابة بالأمراض ومع اختلاف أنواعها وحدتها فهي دائماً تحتاج إلى علاج سريع وفعال حتى لا تملأ في فترة النوم أو جودته.

وقالت كروتسون «يجب أن نفرق في النوم كمؤشر حيوي، تغيرات النوم والإفراط في النوم علامات مهمة يمكن أن يستخدمها الأطباء للمساعدة في رعاية مرضاهم».

النوم لفترات أطول مرتبط بتراجع فرص النجاة من سرطان الثدي



«رويترز»: خلصت دراسة حديثة إلى أن المصابات بسرطان الثدي اللاتي يمتن تسع ساعات على الأقل في الليلة قد يكن أكثر عرضة للوفاة بالمرض بالمقارنة مع من يمتن ثماني ساعات فقط.

وأفادت الدراسة بأن النساء اللاتي يمتن تسع ساعات في الليلة كن أكثر عرضة للوفاة نتيجة لسرطان الثدي بالمقارنة مع من يرحن أجسادهن لمدة ثماني ساعات فقط. ويعد ما يصل لثلاثين عاماً من الدراسة والمتابعة تبن أن من كن يمتن فترة أطول كن أيضاً أكثر عرضة للوفاة لأسباب أخرى.

وقالت كلوديا تروديل-فيتزجيرالد من كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد تي.تش تشان في بوسطن «فترة النوم وكذلك التغيرات في فترة النوم قبل وبعد التشخيص بالإضافة إلى الصعوبات العادية في الخلود للنوم أو الاستمرار فيه قد تكون مرتبطة أيضاً بالوفيات بين المصابات بسرطان الثدي».

بالسرطان وكذلك الحال مع المصابات بسرطان الثدي في دراسات حديثة فإن من الممكن وجود علاقة أيضاً بين فترة النوم والنجاة من أنواع أخرى من السرطان.

ولإجراء الدراسة، فحص الباحثون بيانات عن فترات النوم لما بعد التشخيص بالنسبة إلى 3682 امرأة بسرطان الثدي، كما فحصوا فترات النوم قبل التشخيص لدى 1949 امرأة وصعوبات النوم بعد تشخيص الإصابة لدى 1353 امرأة.

وأشارت الدراسة التي نشرت في الدورية البريطانية للسرطان إلى أن 976 امرأة توفين أثناء الدراسة بينهن 412 امرأة بسبب سرطان الثدي.

وأضافت إلى أن نوم النساء لفترة أطول بعد تشخيص إصابتهن بسرطان الثدي كان مرتبطاً بزيادة فرص الوفاة لمختلف الأسباب بنسبة 35 بالمئة كما زاد من فرص الوفاة بالمرض بنسبة 29 بالمئة.

وقالت تشيريل طومسون وهي باحثة في جامعة كيس وسترن في كليفلاند بولاية أوهايو ولم تشارك في الدراسة «الأكثر مرضاً يكن

بالسرطان وكذلك الحال مع المصابات بسرطان الثدي في دراسات حديثة فإن من الممكن وجود علاقة أيضاً بين فترة النوم والنجاة من أنواع أخرى من السرطان.

ولإجراء الدراسة، فحص الباحثون بيانات عن فترات النوم لما بعد التشخيص بالنسبة إلى 3682 امرأة بسرطان الثدي، كما فحصوا فترات النوم قبل التشخيص لدى 1949 امرأة وصعوبات النوم بعد تشخيص الإصابة لدى 1353 امرأة.

وأشارت الدراسة التي نشرت في الدورية البريطانية للسرطان إلى أن 976 امرأة توفين أثناء الدراسة بينهن 412 امرأة بسبب سرطان الثدي.

وأضافت إلى أن نوم النساء لفترة أطول بعد تشخيص إصابتهن بسرطان الثدي كان مرتبطاً بزيادة فرص الوفاة لمختلف الأسباب بنسبة 35 بالمئة كما زاد من فرص الوفاة بالمرض بنسبة 29 بالمئة.

وقالت تشيريل طومسون وهي باحثة في جامعة كيس وسترن في كليفلاند بولاية أوهايو ولم تشارك في الدراسة «الأكثر مرضاً يكن

اكتشاف علمي «جميل»: إليكم سر تكوين الذكريات!



«إيلاف»: أعلن العلماء اكتشافهم سر تكون الذكريات، إذ وجدوا أن الدماغ يخزن نسخين من كل حدث، ما فاجأهم ونفهمهم إلى وصف اكتشافهم بـ«الجميل».

فالدماغ الإنساني يخزن هاتين النسخين اللتين تصوغهما الرأس، واحدة للحاضر وأخرى للمستقبل بعيد.

كان الاعتقاد الشائع في السابق أن الذكريات كلها تبدأ قصيرة المدى، ثم تتحول شيئاً فشيئاً إلى ذاكرة مستمرة، وبحسب نتائج توصل إليها علماء أميركيون ويابانيون، ويشارك جزآن من الدماغ في جمع التجارب الشخصية وتخزينها، فالخصين يجمع الذكريات قصيرة الأمد في حين تحفظ القشرة الدماغية الذكريات طويلة الأمد.

وكان العلماء في خمسينيات القرن الماضي يظنون أن الذكريات تتشكل في الحصين ثم تنتقل إلى القشرة الدماغية حيث تخزن، إلا أن البحوث الجديدة التي قام بها مركز ريكز-أم أي تي لعلم الوراثة العصبية، وبعد تجارب على الفئران، فقد أنتجت نظرية مختلفة، فبعد تسليط الضوء على الدماغ للتحكم بأنشطة الخلايا الدماغية الإفرانية خلال التقل بين الذكريات، تأكد العلماء من أن

«إيلاف»: أعلن العلماء اكتشافهم سر تكون الذكريات، إذ وجدوا أن الدماغ يخزن نسخين من كل حدث، ما فاجأهم ونفهمهم إلى وصف اكتشافهم بـ«الجميل».

فالدماغ الإنساني يخزن هاتين النسخين اللتين تصوغهما الرأس، واحدة للحاضر وأخرى للمستقبل بعيد.

كان الاعتقاد الشائع في السابق أن الذكريات كلها تبدأ قصيرة المدى، ثم تتحول شيئاً فشيئاً إلى ذاكرة مستمرة، وبحسب نتائج توصل إليها علماء أميركيون ويابانيون، ويشارك جزآن من الدماغ في جمع التجارب الشخصية وتخزينها، فالخصين يجمع الذكريات قصيرة الأمد في حين تحفظ القشرة الدماغية الذكريات طويلة الأمد.

وكان العلماء في خمسينيات القرن الماضي يظنون أن الذكريات تتشكل في الحصين ثم تنتقل إلى القشرة الدماغية حيث تخزن، إلا أن البحوث الجديدة التي قام بها مركز ريكز-أم أي تي لعلم الوراثة العصبية، وبعد تجارب على الفئران، فقد أنتجت نظرية مختلفة، فبعد تسليط الضوء على الدماغ للتحكم بأنشطة الخلايا الدماغية الإفرانية خلال التقل بين الذكريات، تأكد العلماء من أن

سن اليأس.. لأعراضه علاج فلا تتردي بطلب المساعدة الطبية



«العربية نت»: نصحت دورية رابطة الطب الأميركية «جاما» النساء اللواتي يعانين من متاعب مهبلية أو مشاكل في الجهاز البولي المرتبطة بانقطاع الطمث «أو ما يعرف بشكل شائع بـسن اليأس» بطلب المساعدة الطبية.

وكتبت الدكتورة جيل جين في الدورية أن على النساء اللواتي يعانين من أعراض قبل أو بعد انقطاع الطمث، وكذلك على إبنائهن، تذكر أن تلك الشكاوى الشائعة لها علاج بطرق قد تحسن بسهولة من نوعية الحياة.

وقالت جين، وهي طبيبة باطنية في مستشفى نورثيوسترن ميموريال في شيكاغو التي كتبت النصيحة: «أرى مريضات كثيرات في عيادتي لديهن تلك الشكاوى.. وبالتالي فالامر مهم».

وخصصت الدورية الطبية صفحة خاصة لنوعية المرضي، وشرحت فيها أعراض انقطاع الطمث التي تصيب الجهاز التناسلي البولي وهي حالة معروفة طبياً باسم التهاب المهبل الضموري. وهذا المصطلح طرح في عام 2016 في مقالة بحثية في «الدورية الأميركية لأمراض النساء والتوليد» أشارت إلى أن هذا العرض يصيب أكثر من

نصف النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية.

وقالت جين لوكالة «رويترز»: «أرى العديد من المرضي وهم يبحثون عن المعلومات الصحية على الإنترنت، ومن المفيد أن تكون لديك مصادر موثوق بها للرد على أسئلتهم.. هناك الكثير من المعلومات الصحية الخاطئة

نصف النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية.

وقالت جين لوكالة «رويترز»: «أرى العديد من المرضي وهم يبحثون عن المعلومات الصحية على الإنترنت، ومن المفيد أن تكون لديك مصادر موثوق بها للرد على أسئلتهم.. هناك الكثير من المعلومات الصحية الخاطئة

وشرح ساردار خان من كلية الطب في جامعة ستوني بروك في نيويورك والذي شارك في كتابة المقالة البحثية في 2016: «تقرض النساء أن تلك الأعراض هي مجرد علامات على تقدم السن لكنها أعراض قابلة للتصحيح من خلال اللجوء لطبيب أمراض نساء أو مسالك بولية».

وفي العادة يقرر الأطباء أولاً استخدام الإستروجين في صورة دهن مهبلي أو اقراص أو حقنة توضع داخل المهبل. وتلك الطريقة تقصر الهرمون على منطقة المهبل دون أن يدخل في مجرى الدم أولاً، مما قد يقلل من احتمالات التعرض لمشكلات صحية مرتبطة بالعلاج الهرموني خلال فترة انقطاع الطمث.

وتشير صفحة توعية المرضي إلى أن النساء اللواتي يعانين من أعراض أخرى مثل التعرق الليلي والهباء الساخنة ومشكلات في الجسم بشكل عام ربما بحاجة لتلقي العلاج الهرموني بتناول الأقراص أو عبر وضع لاصقات على الجلد لكن عليهن تناول هرمون البروجسترون أيضاً.

وتجدر خان حديثة لـ«رويترز» مشدداً على أنه «لا يجب أن نعاني النساء على قصص.. ولت الأيام التي كنا نتقبل فيها تلك الأعراض كعلامات على تقدم العمر».

وشرح ساردار خان من كلية الطب في جامعة ستوني بروك في نيويورك والذي شارك في كتابة المقالة البحثية في 2016: «تقرض النساء أن تلك الأعراض هي مجرد علامات على تقدم السن لكنها أعراض قابلة للتصحيح من خلال اللجوء لطبيب أمراض نساء أو مسالك بولية».

وفي العادة يقرر الأطباء أولاً استخدام الإستروجين في صورة دهن مهبلي أو اقراص أو حقنة توضع داخل المهبل. وتلك الطريقة تقصر الهرمون على منطقة المهبل دون أن يدخل في مجرى الدم أولاً، مما قد يقلل من احتمالات التعرض لمشكلات صحية مرتبطة بالعلاج الهرموني بتناول الأقراص أو عبر وضع لاصقات على الجلد لكن عليهن تناول هرمون البروجسترون أيضاً.

وتجدر خان حديثة لـ«رويترز» مشدداً على أنه «لا يجب أن نعاني النساء على قصص.. ولت الأيام التي كنا نتقبل فيها تلك الأعراض كعلامات على تقدم العمر».

محكمة كينية تحظر اختبارات الكشف عن الكحول للسائقين



المعمول بها في كينيا، والتي تسمح باستخدام جهاز قياس الكحول في الدم. محجف وغير منطقي.

قال كاريوكي ريوتا، الذي يمتلك إحدى الحافلات في العاصمة الكينية نيروبي، لوسائل إعلام محلية إنه رفع لقياس مستوى الكحول في الدم بعد مغادرتهم المكان، ما أدى إلى تسريح حوالي 44 موظفاً، وفقاً لما صرح به موقع ذي ستر الإخباري.

«بي بي سي»: حظرت محكمة كينية إجراءات اختبارات قياس الكحول في الدم عن طريق الجهاز المخصص لهذا الغرض، والذي يقيس المستويات العشوائية للكحول في الدم عن طريق التنفس للكشف عن فائدي السيارات الذين تتجاوز هذه المستويات لديهم الحد الطبيعي.

يأتي الحكم ليحسم صراعا قضائياً استمر لثلاث سنوات بين كاريوكي ريوتا، مالك إحدى الحافلات في كينيا، والسلطات الكينية في البلاد بعد أن رفع دعوى قضائية تضمنت شكوى من أن استخدام هذا الجهاز يلحق أضراراً بالغة بعمله.

واستند ريوتا في دعواه إلى أن استخدام هذا الجهاز يتعارض مع دستور البلاد الذي يضمن للمواطنين حرية اتخاذ القرارات التي تحدد أسلوب حياتهم، بما في ذلك تناول المشروبات الكحولية.

وتعد شبكة الطريق في كينيا من أخطر شبكات الطرق على مستوى العالم. وقتل حوالي 1574 شخصاً جراء حوادث سير شهدتها البلاد خلال النصف الأول من العام الماضي فقط.

رغم ذلك، قال القضاة الثلاثة في محكمة الاستئناف إنه لا زال بالإمكان توجيه اتهامات للسائقين المخمورين بموجب قوانين المرور

المعمول بها في كينيا، والتي تسمح باستخدام جهاز قياس الكحول في الدم. محجف وغير منطقي.

قال كاريوكي ريوتا، الذي يمتلك إحدى الحافلات في العاصمة الكينية نيروبي، لوسائل إعلام محلية إنه رفع لقياس مستوى الكحول في الدم بعد مغادرتهم المكان، ما أدى إلى تسريح حوالي 44 موظفاً، وفقاً لما صرح به موقع ذي ستر الإخباري.