



اتصال العدسات اللاصقة بالمياه مسبب للعمى!



مباشرة أعمالها كمديرة لإحدى شركات السفر.

ورغم خضوعها لعملية زرع قرنية في مايو 2013، إلا أن الأوضاع بدأت تسوء مرة أخرى، حتى خضعت لعملية زرع أخرى في 2014، ورغم استقرار الحالة لفترة من الوقت، لكنها ساءت ثانية بعد فترة، نتيجة لحوث مشكلة ما في الشبكية، وبعدها فقدت الرؤية تماماً بلك العين. وحتمها أخبرها الأطباء بأنهم يشيئون في أن الالتهاب الذي نتج من عدوى العين الحادة هو أصل المشكلة، وأنه من الصعب استعادة بصرها مرة أخرى.

وبعدها قررت أربني إطلاق حملة توعية من منزلي بشأن المخاطر التي قد تطوي عليها العدسات اللاصقة، خاصة بعد اكتشافها خلال فترة مرضها أن كثيرين من أصدقائها وأقربائها ممن يستخدمون تلك العدسات لا يعلمون شيئاً عن مخاطر تعريض العدسات للمياه، وهو ما دفعها لتبنيهم وتوعيتهم كي لا يقعوا في الشبكية نفسها. وختمت أربني حديثها بالقول «نصحني للناس بسطحة، وفي الأيسمخو بحدوث أي اتصال بين العدسات اللاصقة وبين المياه في الدش، حمام السباحة أو عند الغسيل».

قولها « شعرت بذهر وصدمة شديدة، لأنني كنت قد فقدت وقتها الرؤية في عيني اليمنى، وكان الأمر بالنسبة لي أشبه بالنظر في مرآة يغيرها البخار بداخل حمام، ولم يكن يوسعني رؤية أي شيء سوى خيالات لمجموعة من الألوان والأشكال».

ونوهت بي بي سي في الإطار عينه بأن تلك الحالة المرضية الشاذة نصيب حوالي 125 شخصاً في المملكة المتحدة كل عام، وأن الإصابة لدى الغالبية العظمى من الحالات ترتبط باستخدام العدسات اللاصقة. وعادت هذا أربني لتقول «لم يسبق لي أن استجتمت أو تزكت حمام السباحة وأنا بعدساتي اللاصقة، لكني علمت فيما بعد أن القيام حتى بغسل العينين وعدم تجفيفها كما ينبغي قبل الإسك بالعدسات أمر قد يسبب بقل العدوى، وبعد إصابتي، بدأ يزاد لدي الألم بشكل كبير، لدرجة أنه كان يفوق قدرتي على التحمل في بعض الأحيان، وكان يستحيل لي السيطرة عليه، حتى بعد تناول بعض من أقوى أنواع المسكنات المتوفرة في الصيدليات».

ونتيجة لاستمرار شعورها بالوجع، اضطرت أربني لتترك وظيفتها نتيجة لعدم قدرتها على

«إسلاف»: في تأكيد جديد على ما قد تطوي عليه عدسات العين اللاصقة من مخاطر قد تصل إلى حد الإصابة بالعمى في نهاية المطاف، نشرت هيئة الإناعة البريطانية «بي بي سي» عن حالة شابة تدعى أربني أيكشيس بعدما فقدت القدرة على الإبصار في عينيها اليمنى، نتيجة لإسكها بالعدسات اللاصقة التي تستخدمها وأصابها بعدها ببلولة!

ومضت بي بي سي تشير إلى الوجع الذي بدأت تشعر به أربني في صباح أحد الأيام خلال شهر يناير عام 2011 إلى أن قررت استشارة الأطباء في أحد المستشفيات، حيث أخضعوها لعملية تعرف بـ«كشط القرنية»، وهي عملية تطوي على أخذ خلايا من سطح مقلة العين، بغية الوقوف على السبب الحقيقي لذلك الوجع، الذي ظل يلازمها فترة من الوقت، رغم كل الأدوية وقطرات العين التي استخدمتها. وبعدها بإيام، أخبرها الأطباء أنها مصابة بعدوى العين الحادة (التهاب القرنية أكانثاموبيا)، وهي عبارة عن عدوى نادرة لكنها خطيرة، وتنتج من كائن حي دقيق يشيع تواجده في ماء الصنبور، مياه البحر وحمامات السباحة، ونقلت عنها بي بي سي

بحرق الدهون، لذا فهو أحد أفضل الأطعمة التي تعزز عملية التمثيل الغذائي.

7 - الأفوكادو
تحتوي فاكهة الأفوكادو على دهون أحادية غير مشبعة تعمل على زيادة معدلات الهرمونات وحرق الدهون بالجسم، ما يعزز عملية التمثيل الغذائي.

8 - بذور الشيا
لاحتوائها على كمية وفيرة من أحماض أوميغا 3 الدهنية، الألياف والبروتين فإن «بذور الشيا تساعد على كبح الشهية، وتعزيز عملية التمثيل الغذائي بفاعلية كبيرة وزيادة إفراز هرمون القلوكانون المسؤول عن حرق الدهون، لذا فهي تعتبر أحد أفضل الأطعمة للحصول على بطن مسطحة خالية من الدهون المتراكمة.

9 - الحار
يساعد الحار بشكل كبير في كبح الشهية، كما أنه يحتوي على كميات كبيرة من معدن الزنك الهام جداً للجسم، ما يجعله وسيلة فعالة لإنقاص الوزن.

10 - زيت جوز الهند
يحتوي زيت جوز الهند على الدهون الثلاثية المتوسطة السلسلة والتي تستخدمها الجسم كطاقة، مما يفوت عليه فرصة تخزينها كدهون، الأمر الذي يجعله إحدى أفضل الوسائل أيضاً للقضاء على دهون البطن.



يحتوي سمك السلمون على أحماض أوميغا 3 الدهنية والمعروفة بقدرتها المنمّية في حرق الدهون، خاصة من منطقة البطن والخصر.

6 - البروكولي
يعمل البروكولي على تحفيز الإنزيم الذي يامر الخلايا الدهنية

وهو البروتين الذي يساعد على حرق الدهون.

4 - الكال
يساعد الكال، وهو أحد أنواع الخضراوات الورقية، في كبح الشهية وأيضاً إزالة السموم من الجسم.

5 - سمك السلمون

التركيب والذي يعمل على حرق الدهون بشكل فعال.

3 - عصير الطماطم
يساعد «عصير الطماطم (البندورة) في تقليل الالتهاب وإيضاً حرق الخلايا الدهنية، حيث يعمل على زيادة مستويات بروتين أيبونيكيتين الدهني في الجسم.

«العربية نت»: تعتبر الدهون المتراكمة حول منطقة البطن أو ما يعرف بـ«الكرش» مشكلة تؤرق الكثيرين، خاصة المهتمين منهم بالرشاقة والمظهر الجذاب سواء كانوا رجالاً أو نساء.

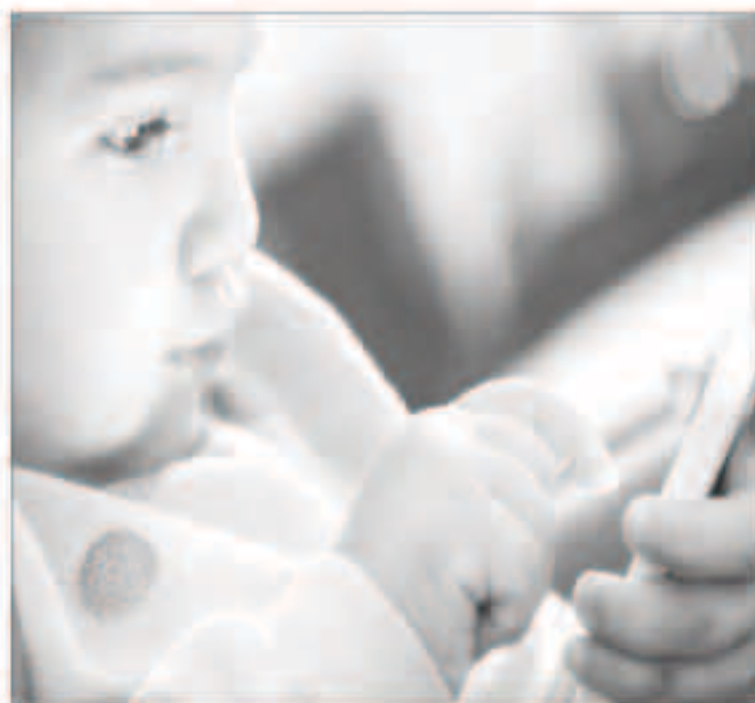
ورغم أن التمارين الرياضية تساعد في تقوية عضلات البطن والتخلص من تلك الدهون غير المرغوب فيها، إلا أن هناك بعض الأطعمة تساهم ببساطة وبدون عناء في زيادة معدل التمثيل الغذائي، كما تساعد في إطلاق المزيد من هرمونات حرق الدهون والقضاء على السموم، ما يساعد على فقدان الوزن.

فما يلي الأطعمة الـ10 التي تعزز عملية التمثيل الغذائي والتي تساعد في حرق الدهون، خاصة في منطقة البطن، وفق ما جاء في موقع «بول سكاي» للعني بالصحة:

1 - التمر الهندي
من المعروف أن التمر الهندي يكبح الشهية، ويساعد في حرق دهون الجسم عن طريق التحكم في مستويات مادة السيروتونين والمسؤولة عن إضفاء الإحساس بـ«الشبع إلى الجسم».

2 - الترمك
يعتبر الترمك أحد أفضل الأطعمة التي تعزز عملية التمثيل الغذائي وحرق دهون البطن، وذلك لاحتوائه على مركب نشط يسمى

دراسة: أطفال شاشات اللمس ينامون أقل من أقرانهم



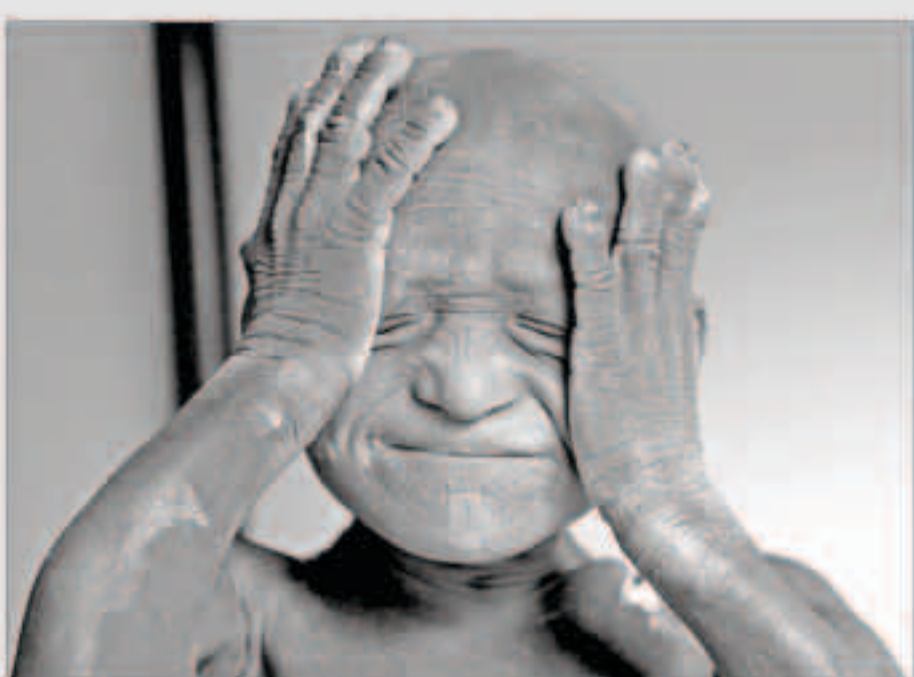
للمدة من الأطفال الصغار استخدموا الأجهزة التي تعمل شاشاتها باللمس بشكل يومي، وأن 51 في المئة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 إلى 11 شهراً يستخدمونها بشكل غير يومي، وأن 92 في المئة من الأطفال في الفئة العمرية ما بين 25 إلى 36 شهراً يستخدمونها بشكل غير يومي أيضاً، لكن الأطفال الذين يستخدمون تلك الأجهزة بشكل عام ناموا فترات أقل ليلاً، وأكثر خلال النهار. وفي المجمل، انخفضت فترة نومهم بمقدار 15 دقيقة، مقابل كل ساعة يمضونها في استخدام تلك الأجهزة، كما تقول الدراسة.

ليس قبل وقت النوم
يقول الدكتور نيم سميت، أحد الباحثين بالدراسة، لبي بي سي: «ليست هذه فترة طويلة، مقارنة بفترة النوم لدى هؤلاء الأطفال، التي تتراوح بين 10 إلى 12 ساعة يومياً في المجمل، لكن كل دقيقة لها أهميتها في نمو الأطفال بسبب فوائد النوم»، ولا تعد نتائج الدراسة قاطعة، لكن الدكتور سميت يقول إنها «تشير إلى أن استخدام تلك الأجهزة ذات شاشات اللمس قد يقرون بمشاكل في النوم». لكن الدراسة أظهرت أيضاً أن استخدام الأطفال لتلك الأجهزة ينشأ، للنظم والتجربة وليس للمشاهدة فقط، يسرع من تطور مهاراتهم الحركية.

«إسلاف»: قال باحثون بريطانيون إن الأطفال الذين يمضون وقتاً طويلاً على الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية التي تعمل باللمس يميلون إلى النوم لفترة أقل من نظرائهم الذين لا يستخدمون تلك الأجهزة.

تشير الدراسة، التي نشرت في دورية «ساينتيфик ريميرس»، إلى أن كل ساعة يمضيها الطفل يومياً في استخدام مثل هذه الأجهزة التي تعمل باللمس تؤدي لانخفاض فترة نومه بمقدار 15 دقيقة، لكن في المقابل، يطور هؤلاء الأطفال مهاراتهم الحركية الدقيقة بشكل أسرع من نظرائهم، وفقاً للدراسة. وقال خبراء إن الدراسة «جاءت في الوقت المناسب»، لكن لا يجب على الآباء أن يشعروا بالقلق بالغ من نتائجها، وحدثت طفرة كبيرة في استخدام الأجهزة التي تعمل شاشاتها باللمس في المنازل، لكن هناك نقص فيما يتعلق بفهم أثرها على نمو الأطفال، في مراحل عمرهم المبكرة. ووجهت الدراسة، التي أجريت في كلية بيريك التابعة لجامعة لندن، أسئلتها إلى 715 من آباء وأمهات لديهم أطفال تقل أعمارهم عن ثلاث سنوات، وسألت الدراسة الآباء، عن المدة التي يمضيها أطفالهم غالباً في استخدام الهواتف الذكية والجواسب اللوحية التي تعمل باللمس، وعن نمط نومهم، وأظهرت الدراسة أن 75 في

مرض نادر كاد يحول صاحبه إلى حجر!



جعل علاجه مستحيلاً بالنسبة لأسرته الفقيرة.

راميش بين والديه وبفضل المعونات الخيرية، بدأ راميش مؤخرًا رحلة العلاج، حيث أدخل إلى المستشفى.

ويقول الأطباء إن المرض بات في حالة متأخرة، إلا أنهم بدأوا مراحل العلاج عن طريق إزالة الفشور السميكة، وهي مرحلة مؤلمة للغاية بحسب الأطباء، لم إعطائه المضادات الحيوية اللازمة، وبعدها استخدام الأدوية والمطريات اللازمة لإزالة الجلد الميت.

فهل سيستطيع راميش الصمود أثناء رحلة العلاج؟ وهل سيستعيد طفولته التي خرم منها على مدار 11 عاماً مضت من عمره؟

ويقول الأطباء إن ذلك المرض يسببه خلل جيني، قد يكون وراثياً.

وقد وصل مرض راميش إلى مرحلة متأخرة لدرجة أنه كاد لا يلقى على الكلام أو الحركة، وكان جسده قد تجمد كالصخرة، بينما ملأت التجاعيد السميكة كل جزء من جسده التحيل.

والدة راميش قالت إنه بعد حوالي 15 يوماً من ولادته، بدأ جلدُه بالتقشر، وظهر مكانه الجلد السميك غامق اللون، الذي زادت سماكته يوماً بعد يوم، وقد أخبرها الأطباء أن ذلك المرض نادر وليس له أي علاج سوى العناية بالشررة عن طريق استخدام مستحضرات تجميل الجلد بشكل يومي، مما

«العربية نت»: إذا أردت أن تتعرف على أحد الأمراض النادرة، فإليك قصة راميش، الطفل الهندي الذي لم يتجاوز 11 عاماً، فهو يعاني من مرض نادر حول حياته إلى جحيم، ومنعه من أن يعيش بشكل طبيعي مثل أي طفل في سنه.

فبحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاي»، فإن راميش أصيب بمرض كاد يحوله تدريجياً إلى شيء أشبه بالصخرة، فمرضه «Ichthyosis» وهو مرض جلدي نادر يؤدي إلى جفاف شديد للجلد ويظهر في صورة جلد سميك متقشر، وفي بعض الأحيان يمتلئ الجلد بفشور أشبه بجلد السمك.

وأوضحت النتائج أنه من بين 16 شخصاً تعافوا بدرجة كافية لنزاع المضخة منهم، أظهر 38 في المئة تعافوا في وظائف القلب تعادل تماماً حالة الأصحاء في نفس المرحلة العمرية.

ويأمل فريق الباحثين المشاركة في الدراسة من جامعات نيوكاسل، وكامبريدج، وليدز، ولندن، ولويزفيل في التوصل إلى نتائج شفاء مبكرة تساعد في تحديد المرضى الأكثر استفادة من وجود المضخة.

وقال ستيفان شيولير، باحث مشارك في الدراسة واستشاري في جراحة القلب: «يسهم الجهاز في معظم الحالات في معالجة أعراض قصور القلب بطريقة تجعل المرضى أقل شعوراً بصعوبة التنفس والتعب».

وأضاف: «فهر على مجموعة صغيرة من المرضى تحسن في وظائف القلب لدرجة يمكن معها فصل الجهاز أو نزع».



بكفاءة داخل الجسم. وشملت الدراسة، التي نشرت في دورية «الكلية الأمريكية لأمراض القلب»، 58 مريضاً من الذكور خضعوا لفحوص شاملة لاختبار مدى ملائمة قلوبهم لاستخدام مثل هذا الجهاز.

القلب على دفع الدم في كافة أنحاء الجسم. ويُزرع الجهاز عادة في المرضى الذين وصلوا إلى مرحلة متأخرة من قصور القلب، وهي مرحلة حرجية للغاية يكون القلب فيها أضعف من أن يضخ الدم

لم يعانون مطلقاً من مرض القلب. كما تعد هذه الأجهزة جسراً واصلًا إلى الشفاء التام لبعض المرضى».

وتساعد المضخة، التي يطلق عليها «جهاز مساعدة البطن الأيسر»، غرفة ضخ الدم الرئيسية في عضلة

«بي بي سي»: خلصت دراسة حديثة إلى أن استخدام مضخة ميكانيكية تعزز دوران الدم في الجسم يمكن أن تساعد المرضى في التغلب على قصور القلب، وذلك على نحو قد يقضي إلى الشفاء التام.

وأظهرت نتائج الدراسة التي شملت مجموعة من المرضى أن ثلثي المشاركين الذي استخدموا تلك الأجهزة التي تعمل بالبطارية ظهرت عليهم علامات الشفاء التام من مرض القلب.

وقال قائد فريق البحث ديوردي جاكوفليفتش، من معهد الطب الخلوي التابع لجامعة نيوكاسل: «نعتبر هذه الأجهزة جسراً واصلًا قبل عملية زراعة القلب، فهي تساعد في بقاء المريض على قيد الحياة حتى يتوافر قلب يمكن زراعته».

وأضاف: «للمرة الأولى نظهر أن القلب يستعيد كامل وظيفته في بعض المرضى، إلى درجة تجعلهم أشبه بالصحاء».