



10 نصائح للتخلص من الإجهاد وضغط العمل

أكد أنه خطوة إيجابية لحصر هذا المرض الذي يصيب كبار السن من المدخنين
د. العزيزي : تدشين برنامج للفحص المبكر لمرض تمدد الشريان الأورطي البطني



صرح استشاري الجراحة العامة ورئيس قسم الجراحة في مستشفى العدان الدكتور أوس العزيزي عن قيام مستشفى العدان ومنطقة الاحمدي الصحية بتدشين برنامج للفحص المبكر لمرض تمدد الشريان الأورطي البطني في مختبر الأوعية الدموية الكائن في مستشفى العدان. ويعتبر هذا البرنامج خطوة إيجابية لحصر هذا المرض الذي يصيب كبار السن من المدخنين والمصابين بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم في منطقة الاحمدي الصحية وبالتالى اكتشافه مبكراً وتوفير العلاج اللازم للمرضى لتفادي حدوث أضرار مستقبلية قد تؤثر على حياة المرضى. كما صرح أيضاً ان هذا البرنامج يهدف إلى اتباع التوصيات العالمية لعلاج واكتشاف ومتابعة هذا المرض لدى الرجال من تعدوا سن الخامسة والستين والنساء ممن تعدوا هذا السن ولديهم تاريخ عائلي لهذا المرض، وسيتم استقبال هذه الحالات في عيادة متخصصة لهذا الغرض وتحديد موعد للكشف المبكر في مختبر الأوعية الدموية في مستشفى العدان، وتابع د. العزيزي انه بالتعاون مع المستشفيات والمراكز الصحية في منطقة الاحمدي الصحية سيتم تحويل من تنطبق عليهم الشروط لعمل الفحص المبكر في مستشفى العدان وذلك بهدف تقديم كل ما هو جديد في علاج هذا المرض وامراض الأوعية الدموية بشكل عام ايماناً منا بواجبنا اتجاه المرضى لتوفير أحدث سبل الرعاية والعلاج لهم في الكويت.

- 1- الاسترخاء للتخفيف من وطأة التوتر أو الإجهاد، فعليك بالاسترخاء وذلك بتخصيص 15 دقيقة يومياً للتأمل في هدوء بعد العودة من العمل.
- 2- تنفيذ عوامل التوتر بتصفح وتنظيم جميع الأشياء التي تسبب لك التوتر في العمل، بدفتر خاص والعمل على تحليلها ودراسة كيفية التعامل معها أو التخلص منها.
- 3- هل عملك يستحق العناء؟
- 4- اطلاع مديرك بالعمل على مشاكلك.
- 5- العمل من المنزل إذا كانت وظيفتك تسمح لك بالعمل من المنزل، فاستغل ذلك قدر المستطاع للقضاء على الروتين المزجج والتخلص من المشاكلك التي تسبب لك التوتر والإجهاد.
- 6- الاستمتاع بالعمل تأكد من مدى رضاك عن وظيفتك، لأن بعض الوظائف الروتينية المملة ترفع مستوى التوتر الناتج عن الإحباط.
- 7- العائد المادي إذا كنت غير راض عن العائد المادي من وظيفتك، فعليك فوراً بالتحدث إلى مديرك في هذا الشأن، لأنه من المسببات الرئيسية للتوتر و الإجهاد العصبي.
- 8- اصداق العمل من الجيد تكوين علاقات اجتماعية مع اصداق العمل، حتى يتسنى لك قضاء فترة راحتك في العمل بشكل جيد يساعد على التخلص من التوتر والعمل.
- 9- عدم تحمل أعباء إضافية في العمل الالتزام بحدود العمل وعدم قبول أية أعباء إضافية، متعا لإصابتك بالتوتر والإجهاد العصبي الناتج عن تضاعف العمل المطلوب منك إنجاز.
- 10- إجازات متكررة الحرص على أخذ عطلة كل شهرين على الأقل والابتعاد عن محيط العمل يساعد في التخلص من الإجهاد والتوتر.



«العربية نت»: يعاني معظم الناس من الإجهاد، سواء الناتج عن ضغط العمل أو توتر ما قبل الامتحانات، أو المشاكل المنزلية، أو المشاكل الشخصية وغيرها من الأمور التي تعكر صفو الحياة. والإجهاد هو رد فعل سلبي ناتج عن الضغوط التي يتعرض لها الشخص في حياته اليومية، وللتغلب على هذا التوتر، والذي يحدث غالباً من ضغوطات العمل ويعد سبباً رئيسياً لكثير من الأمراض ينصح بانباغ بعض النصائح البسيطة. والإكم فيما يلي 10 نصائح من شأنها التقليل من التوتر والإجهاد، حسب ما جاء في موقع «بولدسكاي» المعنى بالصحة:

1- الاسترخاء للتخفيف من وطأة التوتر أو الإجهاد، فعليك بالاسترخاء وذلك بتخصيص 15 دقيقة يومياً للتأمل في هدوء بعد العودة من العمل.

2- تنفيذ عوامل التوتر بتصفح وتنظيم جميع الأشياء التي تسبب لك التوتر في العمل، بدفتر خاص والعمل على تحليلها ودراسة كيفية التعامل معها أو التخلص منها.

3- هل عملك يستحق العناء؟

4- اطلاع مديرك بالعمل على مشاكلك.

5- العمل من المنزل إذا كانت وظيفتك تسمح لك بالعمل من المنزل، فاستغل ذلك قدر المستطاع للقضاء على الروتين المزجج والتخلص من المشاكلك التي تسبب لك التوتر والإجهاد.

6- الاستمتاع بالعمل تأكد من مدى رضاك عن وظيفتك، فعليك فوراً بالتحدث إلى مديرك في هذا الشأن، لأنه من المسببات الرئيسية للتوتر و الإجهاد العصبي.

8- اصداق العمل من الجيد تكوين علاقات اجتماعية مع اصداق العمل، حتى يتسنى لك قضاء فترة راحتك في العمل بشكل جيد يساعد على التخلص من التوتر والعمل.

9- عدم تحمل أعباء إضافية في العمل الالتزام بحدود العمل وعدم قبول أية أعباء إضافية، متعا لإصابتك بالتوتر والإجهاد العصبي الناتج عن تضاعف العمل المطلوب منك إنجاز.

10- إجازات متكررة الحرص على أخذ عطلة كل شهرين على الأقل والابتعاد عن محيط العمل يساعد في التخلص من الإجهاد والتوتر.

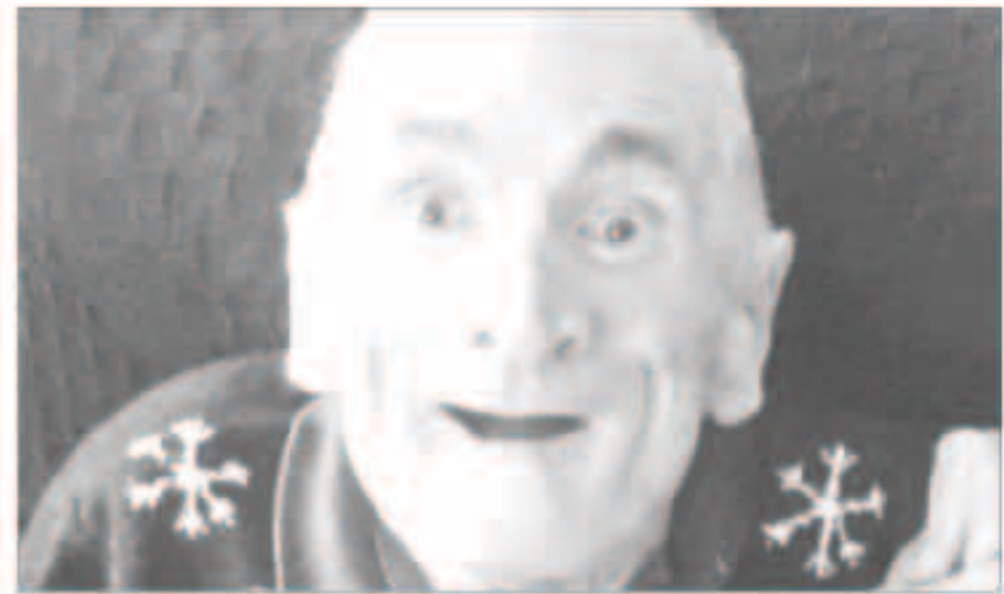
الحليب يهدد البشرية!



عثر العلماء على جين جديد، لدى البكتيريا الموجودة على جلد الإنسان، يساهم في مقاومة المضادات الحيوية. ونشر الباحثون من معهد جامعة الجرائيم البيطرية «برن» بسويسرا، نتائج دراستهم في دورية Scientific Reports.

ويدور الحديث عن البكتيريا غير الضارة «Macrococcus caseolyticus»، وهي موجودة في حليب البقر، بالإضافة إلى بعض مشتقاته مثل الجبن.

مريض بريطاني يتوفى بعد 54 عاماً قضاها في المستشفى



«بي بي سي»: توفي جندي بريطاني سابق، تعتبر فترة مرضه هي الأطول في بريطانيا، بعد قضاؤه 54 عاماً في نفس المستشفى.

وقد نقل جيمس موريس إلى مستشفى مصايا بكسر في ساقه عام 1962 ولكنه لم يعد قط إلى بيته بعد إصابته بسكتة قلبية في غرفة العمليات، وبعد العملية نقل في غيبوبة إلى مستشفى ويست موفات في إيردي بنورث لانتاركتاير.

وقد توفي الحارب القديم، الذي لم يكن يتلق سوى ثلاث كلمات، عن عمر يناهز 75 عاماً في أبريل الماضي.

وقال شقيقه كارل موريس، البالغ من العمر 62 عاماً، إن أحد العاملين في ويست موفات أبلغه انه لم يقض أحد فترة تحت العناية في مستشفى واحد أطول من جيمس، الذي كان يبلغ من العمر 21 عاماً لدى دخوله للمستشفى.

وقال كارل لويس، وهو من كوتريديج: «نوصلاً عبر الستين لوسيلة تواصل معه. لقد كان حاضراً ذهنياً، ولكنه لم يكن قادراً على التواصل معنا أبداً.» وأضاف قائلاً: «لقد تعلم فقط كيف ينطق ثلاث كلمات مجدداً وهي بيت وحانة وخيول.» وتابع: «كثيراً ما كنا نأخذها في

علماء: شرب الكحول جرعة واحدة يشكل خطراً على القلب



قد يؤدي شرب بضع لترات من البيرة دفعة واحدة إلى الإصابة بعدد من أمراض القلب. توصل العلماء إلى هذا الاستنتاج بعد فحص بعض المشاركين في مهرجان «أكتوبر فيست» في ميونيخ، وقالوا إن شرب لترين من البيرة دفعة واحدة قد يؤدي إلى عواقب خطيرة، إذ يزيد من خطر فشل عضلة القلب والإصابة بالنوبات القلبية.

وأجرى العلماء تلك الدراسة في أثناء إقامة مهرجان «أكتوبر فيست» عام 2015 في ميونيخ، ونشروا نتائجها في مجلة «European Heart Journal» الأوروبية. ويتميز المهرجان بوجود عدد من الضياع، حيث يعرض الضياع البيرة الخاصة بميونخ ليبيها، وتحتوي على نسبة كحول تتراوح بين 5.8% و6.3%.

وأجرى العلماء تجربة على 3026 متطوعاً من المشاركين في المهرجان، والذين يبلغ متوسط أعمارهم 34 عاماً، 30% منهم من النساء.

وأظهر تحليل المعلومات التي تم جمعها، أن خطر الإصابة باضطراب نبضات القلب، ارتفع عند زيادة كمية الكحول لكل كيلوغرام من الدم.

واكتشف العلماء أن 30% من زوار المهرجان يعانون من عدم انتظام ضربات القلب، وذلك باستخدام أجهزة تخطيط

تعالينا لأسرة جيمي الذي قضى وقتاً طويلاً بشكل غير عادي في المستشفى، ولمس حياة الكثيرين. لقد كان شخصية عظيمة وسوف يفقده الجميع في المستشفى.»

يذكر أن مستشفى ويست موفات أكد أن موريس قضى 54 عاماً تحت رعايته، بعد قضاؤه عامين في مستشفيات أخرى.

وقال المتحدث باسم هيئة خدمة الصحة الوطنية في بريطانيا إنه ليست لديهم معلومات عن أي شخص قضى أكثر من 54 عاماً في مستشفيات الهيئة.

وتشاد كارل موريس بطاقم ويست موفات «الرائع» للرعاية التي وفروها لشقيقه.

وأضاف قائلاً: «لقد كان كل من في المستشفى رائعا لعنايتهم برجل طوال حياته، وذلك جعلنا نشعر بالعرفان لخدمة الصحة الوطنية، إنه مكان يعنى بالمعاقين من صغار السن وغير الستين شاهدت عدداً لا يحصى من المرضى والعاملين ياتون ويذهبون، وقبل الأسبوع الذي توفي فيه أحضراته للعزل للزيارة.»