إعداد : ياسر السيد

العدد 3127 - السنة الحادية عشرة
الخميس 13 ذي القعدة 1439 - الموافق 26 يوليو 2018
Thursday 26 July 2018 - No.3127 - 11 th Year

نصائح للوقاية من نزلة البرد الصيفية دون أدوية

ترتبط نزلات البرد عادة بالأجواء الباردة في الشتاء، لكن يمكن التعرض لهذه النزلات أيضا في فصل الصيف، مع أعراض ربما تكون أكثر حدة ، بحسب ما ذكر «24».

ويتم التعامل مع نزلات البرد عادة عن طريق استخدام مسكنات الألم وخافضات الحرارة، للتخفيف من أعراضها، ولكن في نفس الوقت، يمكن استخدام المواد الطبيعية المتوفرة في المنزل، لعلاج نزلات البرد دون استخدام أدوية، بحسب موقع توب 10 هو ريميديز:

1 – استنشاق البخار

البخار وسيلة فعالة لعلاج الصداع الناتج عن نزلة البرد في المنزل، ويعمل استنشاق البخار على تهدئة الأغشية المخاطية، ويساعد على تنظيف الأنف، وهذا بدوره يقلل الصداع.

– اغل بعض الماء في المقلاة بشكل اختياري، أضف بضع قطرات من الزيت العطري

– غط رأسك بمنشفة ثم انحن إلى الأمام فوق الوعاء أو المقلاة التي تحتوي على الماء الساخن

– استنشق البخار عدة مرات قدر الإمكان

– كرر هذا العلاج كل ساعتين حسب الحاجة

2 – ضغط الماء

لفتح الممرات الأنفية المسدودة ومكافحة الصداع الناتج عن البرد، فإن استخدام الكمادات الساخنة والباردة فعال للغاية.

في حين أن الضغط الدافئ الرطب المطبق على مناطق الجيوب سوف يخفف من سماكة المخاط، فإن الضغط البارد سيخفف من الألم بتقييد الأوعية الدموية في مناطق الجيوب.

– املأ وعاء بماء ساخن ووعاء آخر بالماء البارد

– ضع قطعة قماش في الماء الساخن واستخرج الماء الزائد.

– ضع منشفة على المنطقة التي تشعر فيها بالألم وكذلك على أنفك لمدة 3 دقائق.

– قم بإزالة الضغط الدافئ وطبق الضغط البارد على الفور بنفس الطريقة لمدة 30 إلى 45 ثانية.

– كرر هذه العملية بالتبادل 4 مرات أو 5 مرات يوميًا لتخفيف الصداع بشكل فعال.

3 – الثوم

للتعامل مع أعراض نزلات البرد، الثوم فعال للغاية، حيث يحتوي على مركب الأليسين، الذي يحتوي على خصائص مضادة للفيروسات التي تحارب فيروس الأنفلونزا وبعض الفيروسات الأخرى، كما أن إضافة الثوم لنظامك الغذائي قد يساعدك على تجنب الإصابة بالمرض في المقام الأول.

– تناول 1 أو 2 من فصوص الثوم أو قم بإضافة بضع قطرات من زيت الثوم إلى طعامك بانتظام للحيلولة دون الإصابة بأعراض نزلات البرد.

– وإذا كان لديك نزلة برد، يمكنك غلي بعض فصوص الثوم المفرومة في كوب من الماء، ومن ثم أضف ملعقة صغيرة من العسل، واشرب المحلول مرتين أو ثلاث مرات في اليوم.

4 –الزنجبيل

الزنجبيل أيضًا مفيد في علاج نزلات البرد، وله خصائص مضادة للفيروسات هذا يعني أنه يمكن أن يساعد في محاربة السبب الجذري للمشكلة، كما أن لها خصائص مضادة للالتهاب تساعد على تقليل الالتهاب في ممرات الأنف وتقليل المخاط الزائد الذي يتم إنتاجه.

ببساطة يمكن شرب شاي الزنجبيل 3 مرات في اليوم، ولصنع شاي الزنجبيل:

– اغل 2 كوب من الماء، ثم أضف ملعقة كبيرة من الزنجبيل المفروم.

– غطه واتركه على نار خفيفة لمدة 5 دقائق.

– ارفع الخليط عن النار واتركه لمدة 5 دقائق أخرى.

– أضف القليل من عصير الليمون والعسل إليها للخليط لتحسن المذاق وكذلك الآثار الصحية.

5 –حساء الدجاج لتقليل البرد

– أفادت دراسة أجريت عام 2000 أن حساء الدجاج قد يحتوي على عدد من المواد المضادة للالتهابات، والتي يمكن أن تخفف من أعراض التهابات الجهاز التنفسي العلوي.

–وللحصول على أفضل النتائج، قم بإعداد حساء الدجاج محلي الصنع باستخدام الخضروات العضوية والدجاج وتناوله مرتين أو ثلاث مرات في اليوم.

6 –التنظيف بالملح

يعد استخدام محلول ملحي للري عن طريق الأنف وسيلة أخرى فعالة لتقليل ضغط الأنف، وهذا بدوره يقلل من الصداع وكذلك الأعراض الأخرى التي تسببها نزلة البرد.

– ضع 1 ملعقة صغيرة من الملح في 2 كوب من الماء المقطر الدافئ

– صب كوب 1 من الحل في وعاء

– الوقوف على الحوض ووضع طرف صنبور في فتحة واحدة للأنف

– قم بإمالة رأسك إلى الجانب واترك الماء ينفذ خلال فتحة الأنف الأخرى

– كرر العملية مع فتحة الأنف الأخرى

– افعل ذلك مرة واحدة يوميًا لمدة 3 أيام

7 – القرفة

يمكن للقرفة أيضًا المساعدة في مكافحة نزلات البرد وتخفيف آلام التهاب الحلق، كما أن المكون الرئيسي للحاء القرفة يملك خصائص مضادة للأكسدة والالتهابات بالإضافة إلى ذلك، فهو يساعد في مكافحة ضرر الجذور الحرة ويعزز المناعة.

– اخلط ملعقة كبيرة من القرفة المسحوقة مع كوبين من الماء المغلي دعها تنضج لمدة 10 دقائق، ثم يمكن إضافة بعض العسل الخام وشربه 2 أو 3 مرات في اليوم.

– خيار آخر هو خلط بضع قطرات من زيت القرفة وملعقة صغيرة من العسل الخام تناول هذا الخليط مرتين في اليوم.

8 –فيتامين سي

فيتامين سي هو فيتامين قابل للذوبان في الماء مفيد في علاج البرد، ويلعب هذا الفيتامين دورا حاسما جدا في تقوية جهاز المناعة.

يمكن الحصول على فيتامين سي عن تناول أطعمة مثل الشمام والبرتقال والجريب فروت والليمون الحامض والليمون والكيوي والفراولة، والتوت، والعنب البري، والتوت البري، والسبانخ، وبراعم بروكسل والفلفل، على سبيل المثال لا الحصر.

9 –تناول السوائل

– لعلاج الصداع الناتج عن البرد، يجب الحفاظ على رطوبة الجسم لتقليل الألم، ويساعد ترطيب البشرة على تخفيف الاحتقان في الأنف والجيوب الأنفية، مما يساعد بدوره على مكافحة الصداع.

– تأكد من شرب كميات كافية من السوائل وخاصة الماء الفاتر، فهو فعال للغاية جنبا إلى جنب مع الماء، استمتع بكوب ساخن من الشاي العشبي أو الحساء، بالإضافة إلى تناول الفواكه الغنية بالمحتوى المائي مثل البطيخ والخيار والبرتقال.

10 – مرطب الهواء

يساعد المرطب على إضافة الرطوبة إلى الهواء، مما يخفف من احتقان الأنف، وبمجرد اختفاء الاحتقان، سيتحسن الصداع تلقائيًا.

من ناحية أخرى، يمكن أن يتسبب تنفس الهواء الجاف في تهيج الممرات الأنفية الملتهبة أكثر مما يسبب صداعًا أكثر حدة.

«اليونيسف» تحذر من معدل انتشار «الإيدز» بين القاصرات

«رويترز» : أفاد تقرير لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة «يونيسف» بأن معدل إصابة القصر بفيروس نقص المناعة المكتسب «الإيدز» حول العالم خلال عام 2017 بلغ نحو 30 شخصا كل ساعة وأن الفتيات شكلن الغالبية العظمى.

وأضاف التقرير أن من بين هذه الإصابات الثلاثين التي وقعت كل ساعة بين مراهقين تراوحت أعمارهم بين 15 و19 عاما بلغ عدد الفتيات نحو 20 فتاة، أي ثلثي العدد.

وذكر التقرير أنه رغم التقدم الكبير في محاربة الإيدز على مدى العقدين الماضيين، فإن الإخفاق في منع إصابة هذا العدد الكبير من الأطفال والمراهقين يقوض جهود التصدي للمرض.

وقال إن انتشار الإيدز بين القاصرات يزيد بسبب ممارستهن الجنس في سن مبكرة، بعضهن مع رجال أكبر سنا، وكذلك لإجبارهن على ممارسته وبسبب الفقر وعدم توافر الاستشارات الخاصة في هذا الصدد وخدمات الفحص الطبي.

وقالت هنريتا فور المديرة التنفيذية لليونيسف «في معظم البلدان تفتقر السيدات والفتيات إلى المعلومات أو الخدمات أو حتى القدرة على رفض ممارسة الجنس بصورة غير آمنة... فيروس الإيدز ينتشر بين أكثر الفئات ضعفا وتهميشا تاركا المراهقات في قلب الأزمة».

وقال تقرير اليونيسف الذي عرض يوم الأربعاء خلال مؤتمر عن الإيدز في أمستردام إن 130 ألف قاصر نقل أعمارهم عن 19 عاما فقدوا أرواحهم بسبب الإيدز خلال العام الماضي في حين كانت هناك 430 ألف حالة إصابة جديدة بمعدل 50 حالة تقريبا كل ساعة.

ويشكل المراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين عشرة أعوام و19 عاما نحو ثلثي عدد حاملي فيروس «إتش.آي.في» ممن تقل أعمارهم عن 19 عاما وهو ثلاثة ملايين. وبينما يتراجع عدد الوفيات المرتبطة بالإيدز في كل الفئات العمرية الأخرى منذ عام 2010، لا تشهد وفيات المرضى الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و19 عاما أي تراجع.

ويقول برنامج الأمم المتحدة لمكافحة الإيدز إن جهود محاربته بلغت "نقطة خطيرة" وإنه رغم تراجع عدد الوفيات وتزايد معدلات تقديم العلاج فإن معدلات الإصابة الجديدة مرتفعة. ويحمل 37 مليون شخص في العالم فيروس «إتش.آي.في» المسبب للمرض.

علماء بريطانيون يطورون لقاحاً مضاداً للإنفلونزا بمفعول دائم

يعكف فريق من العلماء البريطانيين على تطوير لقاح دائم مضاد للانفلونزا يوفر حماية طويلة الأمد ضد سلالات مختلفة من هذا المرض.

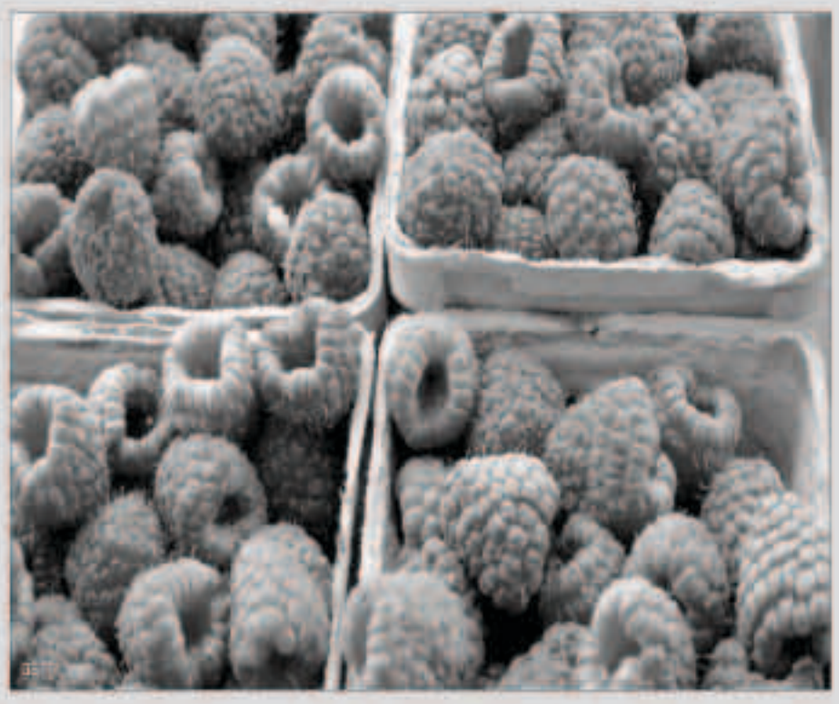
قال كبير الباحثين البروفيسور سونترا غوبتا، من جامعة أوكسفورد: "من المتوقع أن يقوم الفريق على تطوير لقاح أكثر فعالية ضد الأنفلونزا، وتوفير حماية أفضل ضد أعراض الانفلونزا المختلفة" ، حسبما ذكر "24".

وأضاف: "في كل عام يتعين على العلماء التنبؤ بشكل السلالة الجديدة من الأنفلونزا، وقد يغير الفيروس شكله بعد تطوير اللقاح السنوي بمدة قصيرة، الأمر الذي يحد من فعاليته".

يذكر أن لقاح الإنفلونزا المستخدم حالياً يعمل عن طريق تحفيز الاستجابة المناعية ومساعدة الجسم على التعرف على المستضدات، لكن اللقاح الجديد يستهدف جزءاً من المستضدات يطلق عليها اسم الحلقات.

من جهته قال البروفيسور ويندي باركلي من إمبيريال كوليدج، لندن، إن هذا اللقاح يوفر على العلماء جهد تحديث لقاح الانفلونزا بشكل سنوي، إذ سيكون له تأثير طويل يستمر لسنوات، بحسب ما ورد في صحيفة ميرور البريطانية.

فاكهة «سحرية» تقي من أمراض القلب



«سكاي نيوز» : كشفت دراسة طبية حديثة، أن تناول حفنة واحدة من التوت يوميا، يساعد على خفض احتمالات الإصابة بأمراض القلب بنسبة أربعين في المئة.

ويحتوي التوت على مواد مضادة للأكسدة تعرف بالأنثوسيانين، تعطي الفاكهة لونها وتقي من تيبس الشرايين وتخفض ضغط الدم وتقلل الالتهابات.

ونبهت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة ويست أنجليا البريطانية إلى أن 16 في المئة من الوفيات المرتبطة بمشكلات القلب في الدول المتقدمة تنجم بالأساس عن عدم تناول كمية كافية من الفواكه، ففي بريطانيا مثلا، يشكل مرض القلب سببا رئيسيا للوفاة، فواحدة من كل أربع وفيات تحصل بسبب مشكلة في هذه العضلة الحيوية.

وأشار البحث إلى أن تناول كمية تتراوح بين حفنة وحفنتين من التوت (البري، العليق) بشكل يومي يزود جسم الإنسان بكمية كافية من الأنثوسيانين التي تخفض عرضة الإصابة بأمراض القلب بشكل لافت، وفق ما نقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

وتقول الدراسة التي نشرت في مجلة «موليكيلار أسبيكت أوف ميديسين» إن التوت البري يحدث أثرا صحيا إيجابيا بشكل أكبر حين يتناوله الشبان.

وبحسب الباحثين فإنهم لا يزالون في حاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات التفصيلية لكشف الطريقة التي يؤدي بها التوت إلى تحسين تيبس الشرايين وخفض ضغط الدم والالتهابات.

ويرجح خبراء الصحة في الوقت الحالي أن يكون التوت قادرا على إحداث هذه التغييرات المهمة في جسم الإنسان بالنظر إلى تأثيره الفعال على مستويات البكتيريا في الأمعاء.

انظر للمرآة .. واعرف حالتك الصحية من ملامح وجهك

«العربية» : أنت أكثر دراية بوجهك الذي تطالعه في المرآة كل صباح، ولكن مع إلقاء نظرة فاحصة عن كثب فإن مفاتيح تدلل على حالتك الصحية، إذا عرفت ما يجب ملاحظته والبحث عنه في الوجه، وفقا لما نشره موقع «WebMD».

لون أصفر للبشرة والعينين

تسمى هذه الحالة اليرقان، وتحدث نتيجة لتكسير خلايا الدم الحمراء، وهو أمر شائع – وغير مؤذ عادة – في الأطفال الذين يولدون قبل 38 أسبوعًا، لأن أكبادهم لا تنضج بما يكفي لأداء وظائفها بالطريقة المثلى.

وفي البالغين، يمكن لليرقان أن يعني ظروفًا أكثر خطورة، مثل الالتهابات الفيروسية أو مشاكل بالكبد أو المرارة أو البنكرياس أو نتيجة لتعاطي الكحول.

عيون منتفخة

يمكن أن تنتفخ المساحة الموجودة تحت العينين نتيجة امتلائها بسائل، مما يجعلها تبدو متورمة أو منتفخة.

وتحدث تلك الحالة بسبب الطقس الحار أو الرطب والذي يجعل الجسم يحتفظ بالمزيد من الماء، وتحدث كذلك بسبب قلة النوم أو تناول الكثير من الطعام المالح أو التغيرات الهرمونية، وتتواكب أيضًا في كثير من الأحيان مع التقدم في العمر لأن العضلات التي تدعم الجفون تضعف.

الشامة أو الوحمة

لا داعي للقلق من البقع والحفر التي تظهر على الوجه وتكون غالبًا ذات لون داكن، ولكن يمكن أن يساعد فحص الجلد على تحديد السرطان قبل انتشاره، وعندما يتعلق الأمر بالشامة، فلا بد من تذكر تلك النقاط الأساسية:

• التماثل: هل هي غير متماثلة ومختلفة على كل جانب؟

• الحدود: هل هي خشنة وغير متسقة؟

• اللون: هل هي مختلفة اللون؟

• القطر: هل هي أكبر من حبة البازلاء؟

استشر طبيبا إذا كانت إجابتك بنعم على أي من هذه الأسئلة.

القروح

من المرجح أن تكون القروح حول الشفتين والفم هي القروح الباردة، والتي يسببها فيروس القوباء من النوع الأول.

ويبقى هذا الفيروس مع من يصاب به، وينشط في هيئة قروح في حالات المرض والتوتر والإرهاق الشديد أو البقاء في الشمس لفترات طويلة. وعادة ما تذهب القروح من تلقاء نفسها، ولكن إذا كانت تتفشى بأحجام كبيرة أو بشكل متكرر، فربما يقترح الطبيب دواء.

تشقق الشفاه

يتعرض الكثير من الأشخاص للإصابة، من وقت لآخر، بجفاف أو تشقق الشفاه، خاصة في فصل الشتاء. ويمكن أن تساعد المراهم في حمايتها والحفاظ عليها رطبة، لكن في بعض الأحيان، تعتبر الشفاه الجافة علامة على وجود مشكلة صحية، مثل الجفاف، عندما لا يكون لدى الجسم ما يكفي من الماء. كما يمكن أن يكون رد فعل تحسسي أو استجابة لدواء.

طفح الفراشة

لا تعد معظم أنواع الطفح الجلدي أمرا خطيرا، بل يتحسن من تلقاء نفسه، ولكن طفح الفراشة هو أحد الأنواع غير العادية.

يغطي الطفح كلا من الخدين على شكل فراشة، وهو علامة شائعة لمرض الذئبة، الذي يجعل الجهاز المناعي يهاجم أنسجة وأعضاء الجسم، وربما تحدث معاناة أيضا من الحمى والألم والمفاصل المتصلبة والأصابع التي تتحول إلى اللون الأزرق في البرد. ينصح بسرعة مراجعة طبيب بمجرد ملاحظة طفح جلدي بهذا الشكل ولاسيما إذا كان مصحوبا بهذه الأعراض.

شعر بالوجه غير معتاد

يمكن أن يكون مجرد شعر ينمو حيث لم تعتد أن تراه، ويمكن أن يحدث للرجل مع تقدمه في السن حول الأذنين والحاجبين، ويحدث للنساء حول الذقن في سن أصغر، ويمكن أن يكون شعر الوجه علامة على متلازمة المبيض متعدد التكيسات، وهي حالة يمكن أن تجعل الحمل أصعب.

شلل الوجه النصفي

إذا عانى الشخص من عدم القدرة على تحريك جزء من الجسم، فيجب أن يسارع بطلب المساعدة الطبية على الفور، ولكن إذا لم تكن الحالة مصحوبة بأعراض أخرى، فمن المحتمل أن يكون شلل الوجه النصفي Bill's palsy. تحدث الإصابة بتلك الحالة عندما يقع ضغط، ربما فيروس، على عصب يتحكم في عضلات وجهك أو يجعله منتفخا. تشفى 75% من الحالات خلال أول 3 أسابيع من الإصابة.