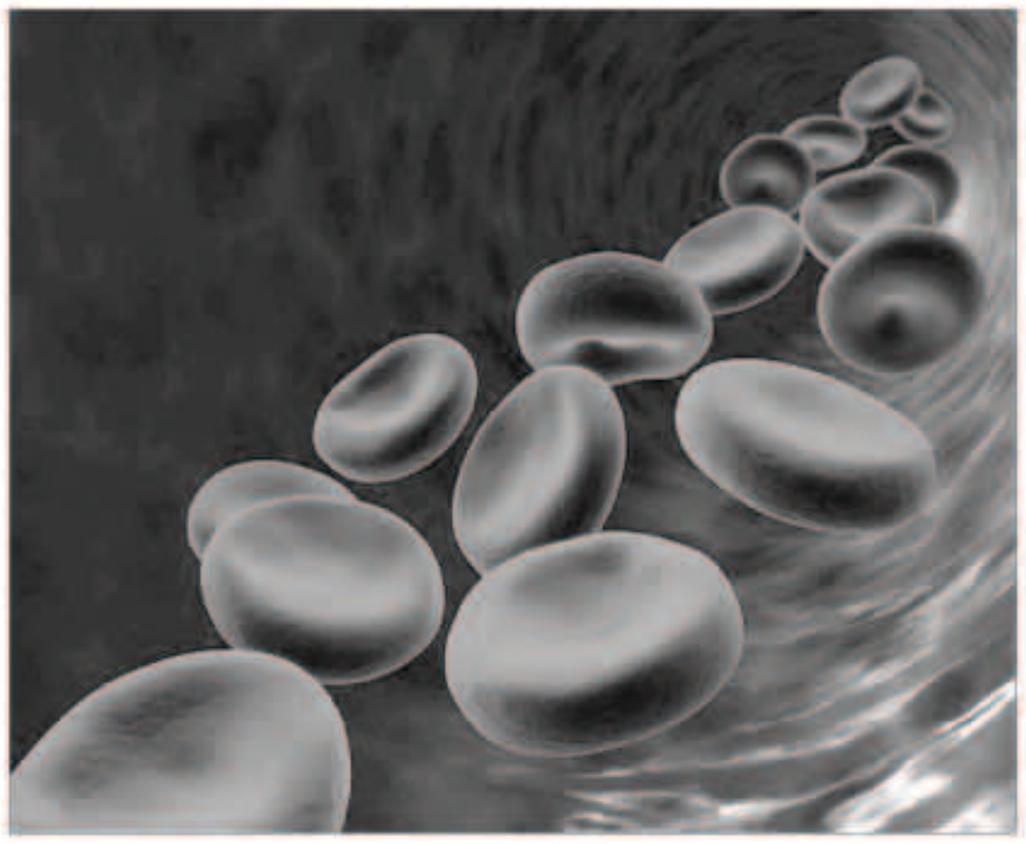
إعداد : ياسر السيد

العدد 3131 - السنة الحادية عشرة
الثلاثاء 18 ذي القعدة 1439 - الموافق 31 يوليو 2018
Tuesday 31 July 2018 - No.3131 - 11 th Year

الجلطات الدموية خطر يهدد الكثيرين!



«روسيا اليوم» : يرتبط حدوث الجلطات في معظم الأحيان بتغير مكونات الدم بعد بلوغ الخامسة والثلاثين من العمر، ويزيد سوء التغذية والبيئة والإصابات من سرعة هذه العملية الخطرة على الصحة.

والجلطات هي خثرات دموية تتكون في الأوعية الدموية أو في القلب، ويمكن أن تحدث بسبب خلل وراثي في تخثر الدم، كما قد يكون السبب في أمراض المناعة الذاتية، وحتى عمليات جراحية على الأوردة الرئيسية الكبيرة.

إضافة لهذا، يمكن خلال العملية الجراحية بسبب الصدمة أو العدوى أن تحصل أضرار في البطانة الداخلية للأوعية الدموية، ما يساعد في تكون الجلطات. كما أن الجلوس لفترات طويلة، يسبب ركود الدم، ما يساعد في تخثره مسببا الرجفان الأذيني وقصور القلب.

وتستخدم في الطب الشعبي 3 طرق بسيطة، يعتقد أنها تساعد في إذابة هذه الخثرات الدموية، ما يساعد في تحسن الحالة الصحية والدم لمدة أسبوع. فمن أجل الوقاية ومنع تكون الجلطات، ينصح قبل الأكل بعشرة دقائق بتناول بعض قطع الجريب فروت.

كما أنه من المفيد أيضا تناول قدح من عصير الطماطم يوميا، حيث أن مكوناته تخفض من تجمع الجلطات في خثرة كبيرة. ويوصى بتناول ما لا يقل عن جزرة واحدة يوميا، حيث أن المركبات والعناصر الكيميائية في الجزر تعزز بفعالية جدران الأوعية الدموية وتمنع تكون الجلطات.

إذا لم ينجح العلماء في تطوير لقاح ناجع في المستقبل القريب

فيروس «غامض» يهدد بقتل 900 مليون شخص

«سكاي نيوز»: نبّه معهد طبي رائد في الولايات المتحدة الأمريكية، إلى أن فيروسا خطيرا ينذر بقتل نحو 900 مليون شخص في العالم، إذا لم ينجح العلماء في تطوير لقاح ناجع في المستقبل القريب.

وفيروس «كلاد إكس» الذي ينتمي إلى «سلالة الإنفلونزا»، يحدث أعراضا تنفسية شبيهة بتلك التي يشعر بها المريض عند إصابته بنزلة برد، لكن العلماء ما زالوا يحاولون التعرّف عليه بصورة دقيقة.

وتظهر أعراض الفيروس على المصاب في غضون أسبوع واحد، وتنتقل من شخص إلى آخر عن طريق السعال. ووصل عدد الإصابات به إلى 400 حتى الوقت الحالي، ولقي خمسون شخصا مصرعهم بسببه، أغلبهم في فرانكفورت الألمانية وكاراكاس الفنزويلية.

ويعاني المصابون بالفيروس «الخطير» سعالا وارتفاعا في درجة الحرارة، وفي بعض الحالات يحصل لديهم انتفاخ في الدماغ، وينتهي بهم الأمر في غيبوبة قاتلة.

وعرض مركز جونس هوبكينز للأمن الصحي في الولايات المتحدة، سيناريو محتمل لتطوّر المرض، مرجحا أن يقتل قرابة 10 في المئة من سكان العالم إذا لم يتم التصدي له.

ويقول من وضعوا «السيناريو المحتمل» إن الحصيلة التي تم عرضها تتسم بالتحفظ، لأنه من الممكن أن يصيب الفيروس ويحصد عددا أكبر من الضحايا في ظل غياب اللقاح.

ويرى المعهد أن الفيروس قد يصبح قاتلا على غرار فيروس «سارس» الذي أصاب أكثر من 8 آلاف شخص بين عامي 2002 و2003 وأدى إلى وفاة عشرة في المئة ممن انتقلت إليهم العدوى.

ومن الأمور التي تجعل «سارس» أقل خطورة من الفيروس الجديد، هو أن عدوى سنة 2002 لم تكن تنتقل من شخص مصاب إلى آخر إلا في مراحل متقدمة، وهو ما حد من تفشي المرض.

وعلى الرغم من تصنيف عدوى «كلاد إكس» ضمن مجموعة الإنفلونزا إلا أنه يحتوي على عناصر جينية من «Nipah» وهو فيروس قاتل بصورة خطيرة، وتصنفه منظمة الصحة العالمية بالخطير بالنظر إلى الاحتمال الكبير لتسببه بعدوى.

عالج هذه المشاكل بالزيوت العطرية

تُستخلص الزيوت العلاجية من أجزاء النباتات العطرية، وتستخدم لتحقيق الاسترخاء، وتقليل التوتر، وعلاج العديد من الاضطرابات الجسمانية والانفعالية على حد سواء، باختصار، تحفز هذه الزيوت الحواس لديك وتنعش جسمك. وقد أظهرت دراسات أن خليطاً من زيوت: اللافندر أو الخزامى، والبابونج الروماني، وزهر البرتقال بمعدل 6:2:0.5 يمكن أن يخفف القلق، ويزيد النوم، ويساعد على استقرار ضغط الدم لدى المرضى الذين يخضعون لعملية فتح شريان في القلب، حسبما نقل «24».

وتوضع الزيوت العطرية الأساسية على الجسم بعدة أشكال هي:

× نشرها في الجو: عبر البخاخ أو معطرات الجو أو الأكياس المعطرة

× استنشاقها: من خلال استنشاق البخار أو العلاج بالبخار

× الدهن الموضعي: عبر التدليك أو الاستحمام أو اللوشن أو الكريم أو الكمادات.

أهم الزيوت الأساسية واستخداماتها:

زيت اللافندر أو الخزامى. هو زيت أساسي شعبي لأن رائحته طيبة وفيه مزايا رائعة. قد يساعد في علاج الحروق من دون ترك ندوب مكانها. كما يستخدم في الحالات التالية:

× يوضع الكيس المعطر من اللافندر في الخزانة لإبقاء رائحتها منعشة ولإبعاد الحشرات.

× يخفف القلق والتوتر ويحفز الهدوء. تحذير: الإفراط في استخدام زيت اللافندر قد يؤدي إلى فرط في التنبيه والتنشيط.

× هو زيت فعال في حالات الإكتئاب.

× يساعد على تخفيف أوجاع الرأس والأذن.

× يعالج عسر الطمث ويخفف آلام المخاض.

زيت الريحان. يمتلك زيت الريحان رائحة خفيفة، واضحة ولاذعة. تتنوع استخداماته الكثيرة، منها:

× ينبّه العقل ويساعد على صفاء الفكر.

× يقوّي الأعصاب.

× يخفف أوجاع الرأس المرتبطة بالتوتر.

× يخفف احتقان الجيوب الأنفية، والربو، والتهابات الشعب الهوائية.

× يعالج مشكل الدورة الشهرية.

× يخفض حمض اليوريك في الجسم، وبالتالي ينفع في حالات النقرس والتهاب المفاصل.

× ينعش البشرة، ويتحكم بالبثور ويهدئ لسعات الحشرات.

زيت خشب الصندل. هو زيت متعدد الاستعمالات ولا عجب أنه غالي الثمن!

× يحفّز زيت خشب الصندل الموجود في عيدان البخور الوعي والسكينة، ويساعد أثناء عملية التأمل.

× يساعد شمّ رائحة زيت خشب الصندل أو التدليك به على تهدئة الانفعالات، وإيجاد الإحساس بالسلام الداخلي.

× يساعد على علاج بعض المشاكل، مثل التهاب المسالك البولية، والبشرة الدهنية، والندوب، والتشققات الجلدية. حتى أن دراسة نشرت في «المجلة الأوروبية للوقاية من السرطان» قالت إن زيت خشب الصندل قد يكون علاجاً كيميائياً فعالاً ضد سرطان الجلد. زيت البابونج. يخطر البابونج على ذهننا مباشرة حين نفكر في كيفية تهدئة أعصابنا، ومع أنه يستخدم لهذا الغرض بالذات، إلا أن لديه استعمالات أخرى منها:

× يعالج الصداع، وصداع الشقيقة، والحالات العصبية عندما يستخدم كعلاج بالبخار.

× يستخدم لعلاج آلام الظهر، والتهاب المفاصل، وآلام العضلات، والاضطرابات المعوية، وغيرها من الحالات.

× يمكن استعماله كغسول للفم في حالات خرّاج الأسنان والتهاب اللوزتين.

حمية مثالية تنقص الوزن وتطيل العمر

أكد أطباء أمريكيون وخبراء تغذية أن النظام الغذائي الكيتوني أو الحمية الكيتونية هي الطريقة المثلى لإنقاص الوزن بسرعة والحفاظ على صحة الجسم.

ونشرت مجلة «Business Insider»، أن الخبراء أكدوا أن الحمية الكيتونية «نظام غذائي عالي الدهون معتدل البروتين منخفض الكربوهيدرات»، هي من أفضل الطرق فعالية لمكافحة الشيخوخة، لأنها تساعد على تعزيز صحة العظام وتحافظ على الدماغ في حالة تأهب قصوى لمواجهة شتى المسائل في الحياة ، بحسب ما نقل «روسيا اليوم».

ومن أهم قواعد الحمية الكيتونية: الامتناع عن نظام الوجبات الثلاث، الطهي بزيت الزيتون وتخفيض استهلاك المنتجات التي تحتوي على نسبة كبيرة من البروتينات، تناول الأطعمة الدهنية وتقليل استهلاك الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات.

وأكد الخبراء أن الحمية الكيتونية تحسن عمل جميع الأعضاء الداخلية للجسم من عملية الهضم إلى نشاط القلب والأوعية الدموية.

وكذلك، تساعد الحمية على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض الدماغ الخطيرة مثل مرض الزهايمر وخرف الشيخوخة.

الصين تطلب من الهيئات الطبية التوقف عن استخدام عقار للقلب

«رويترز» : أمرت هيئة الرقابة الطبية في الصين المؤسسات الطبية المحلية بالتوقف عن استخدام عقار للقلب من إنتاج شركة «تشجيانغ هواهاي فرماسوتيكال» في مرسوم جاء بعد أيام فقط من حالة مشابهة تتعلق بمنتجات طبية ملوثة.

واهتزت ثقة الجماهير في الأدوية المصنعة محليا بعد إلقاء الضوء على قضية هواهاي في بداية يوليو وإجراء تحقيق حكومي خلص إلى أن شركة «تشانغشنغ بايوتكنولوجي ليمتد» باعت لقاحات لداء الكلب غير مطابقة للمواصفات.

وفي قضية هواهاي وجدت وكالة الأدوية الأوروبية أن عقار فالسارتان للدم والقلب الذي تنتجه الشركة ملوث بمواد مسرطنة وقالت إن المسألة ترجع على الأرجح لتغييرات في عمليات التصنيع بالشركة أجريت في عام 2012.

وأوقفت هواهاي منذ ذلك الحين إنتاج العقار وسحبته من الأسواق. وقالت يوم الاثنين إن منتجاتها الأخرى لا تحتوي على ملوثات وأشارت إلى عدم توافر بيانات تؤكد إن لها آثار مسرطنة على البشر. وقالت لجنة الصحة الوطنية وتنظيم الأسرة الصينية يوم الاثنين على موقعها الإلكتروني إنه يتعين وقف استخدام العقار سواء للتشخيص أو العلاج. ولم يتضح ما إذا كانت المؤسسات الطبية ستعاقب في حال عدم التزامها بذلك. وقالت الهيئة الرقابية كذلك إن ست شركات محلية استخدمت العقار في منتجاتها وخمس منها سحبت العقاقير. وأضافت أن الشركة السادسة وهي تابعة لشركة «تشوتشو تشيانجين فارماسوتيكال» لم توزع دواءها.

وفي قضية «تشانغشنغ بايوتكنولوجي ليمتد» قالت الشرطة أمس الأول إنها طلبت من الادعاء الموافقة على اعتقال 18 شخصا من العاملين بالشركة أظهرت تحقيقات الحكومة أنهم زوروا بيانات وباعوا لقاحات عديمة الفعالية للأطفال.

كيف تتجنب الصداع في الصيف ؟

«الجزيرة نت» : يعد الصداع من المتاعب الشائعة خلال فصل الصيف بسبب أشعة الشمس وارتفاع درجات الحرارة وفقدان السوائل.

ولتجنب الصداع تنصح مؤسسة «كويفشميرتس» الألمانية المعنية بعلاج الصداع بارتداء نظارة شمسية وقبعة لحماية الأوعية الدموية والأعصاب تحت فروة الرأس؛ نظرا لأن الضوء الساطع يتسبب في تهيج أعصاب الدماغ، مما يؤدي لدى بعض الأشخاص إلى الإصابة بالصداع، ويؤدي كذلك إلى نوبات الصداع النصفي لدى المصابين بهذا النوع من الصداع.

أو نظرا لأن الجسم يفقد الكثير من السوائل والمعادن المهمة في درجات الحرارة المرتفعة، فإن الدم لا يتدفق على نحو جيد، كما قد ينخفض ضغط الدم، الأمر الذي يؤدي إلى الصداع؛ لذا ينبغي الإكثار من السوائل، مع تناول البقسماط الملح لتعويض فقدان الأملاح.