

حب الشباب يؤثر على الصحة العقلية للمريض



لا شك أن البلور تقصد مظهر الوجه بشكل كبير، وتجعل المريض يشعر بجرح شديد في المجتمع، يؤدي في كثير من الأحيان إلى العزلة والاكتئاب والاضطرابات النفسية الأخرى.

ومثل غيرهم من الذين يعانون من الاضطرابات الجسدية، لا يظهر أصحاب البلور وجه الشباب بشكل كبير في الإعلانات ووسائل الإعلام المختلفة، ما يدفع الذين يعانون من هذه المشكلة أحياناً إلى اعتبار أنفسهم غير طبيعيين، نتيجة نظرة الآخرين السلبية لهم.

وفي دراسة لباحثين من كلية الطب بجامعة هارفارد وجامعة ولاية يوتا والتحالف الصحي كامبريدج، عرض

صور أشخاص يعانون بشكل واضح من مشاكل الجلد مثل حب الشباب والصدفية والاكتزيما على 56 مشاركاً، وبعد مراجعة الصور، طلب من المشاركين إكمال استطلاع يوفق ردود أفعالهم عليها.

وأظهرت النتائج أن 62.5% ممن سلمهم الاستطلاع شعروا بالضييق بسبب صور حب الشباب، في حين قال 67.9% إنهم «يشعرون بالخجل، إذا كان لديهم حب الشباب، ويجدون أي شخص آخر يعاني من هذه المشكلة غير جذاب، بحسب موقع 24.

وفي دراسة أخرى حول تأثير حب الشباب على الصحة العقلية أجراها باحثون من جامعة ييمريك، وشملت نحو 300 شخص يعانون من

البلور، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين ينظرون إلى هذه المشكلة الجدية وكأنها وصمة عار، يعانون من مستويات أعلى من الضيق النفسي، وبعبارة أخرى، إذا كان المريض يركز على الآراء السلبية للآخرين، فهناك احتمال أعلى لأن يواجه مستويات أعلى من القلق والاكتئاب.

ونظراً لأن حب الشباب يمكن أن يكون مشكلة نفسية بغض ما هو مشكلة جسدية، تعتقد الدكتور سامان حقيقت، الأخصائية في علم الأعصاب من جامعة كولومبيا، أن علي الذين يعانون منها الخضوع لعلاج نفسي لمساعدتهم على التعامل مع التوتر الذي يواجهونه، قبل أن يتحول إلى مرض عقلي يدور حائهم.

خصائص مذهلة للزنجبيل

تحيط بنا شائعات عديدة يمكنها أن تحسن حالتنا ومزاجنا، إلا أنه ليس الضروري مراجعة الطبيب قبل أن نستخدم هذه الشائعات في العلاج، حفاظاً على الصحة.

ويعتبر الزنجبيل أحد التوابل المفيدة جداً للصحة، ويستخدم في التغذية العلاجية على مدى قرون عديدة، ومن أهم خصائصه:

- يحسن عملية الهضم.
- يعالج الكثير من الناس من سوء الهضم والنفخة، ما يسبب عدم الراحة وألاماً في البطن.
- والزنجبيل فعال جداً في تحسين عملية الهضم وتقرع المعدة.
- ينظم مستوى السكر في الدم ويخفض خطر الإصابة بأمراض القلب.
- يمنع الإصابة بمرض السكري.
- يخفض آلام العضلات.
- يخفض مستوى الكوليسترول في الدم.
- مقاوم للعديد والانتهايات، لأنه يحتوي على مادة جينجيرول التي تخفض خطر العدوى وتعالجها بفعالية، لأنها

تحمي الجسم من الفيروسات والبكتيريا، والتهابات الجهاز التنفسي.

- يمنع الإصابة بالتهاب المفاصل ويعالجها، كما أنه يخفف آلام الحوض ويعالج الغثاس، إذ يكفي تناول 1.5-1 غرام من الزنجبيل يوميا لعلاج الغثاس.

الصابغون الناتج من العلاج الكيميائي.

- يمنع الإصابة بالسرطان، لأنه يحتوي على مادة جينجيرول-6 الفعالة ضد السرطان، حسبما نقل «روسا اليوم».

تحدد بنا نباتات
عمرية يمكنها ان تحسن
وتحتنا وراضا، الا انه
من الضروري مراجعة
الطبيب قبل ان تستخدم هذا
النباتات في العلاج، فقد
على الصحة.

ويعتبر الزنجبيل احد
النبات المفيدة جدا للصحة،
ويستخدم في التغذية
والعلاج على مدى قرون
وعديدة، ومن اهم خصائصه:
• يحسن عملية الهضم:
يعاني الكثير من الناس من
سوء الهضم والنفخة، ما
يسبب عدم الراحة والاعا في

البطن. والزنجبيل فعال جدا
في تحسين عملية الهضم
وتفريق المعدة.

- ينظم مستوى السكر في
الدم ويخفف خطر الإصابة
بأمراض القلب.
- يمنع الإصابة بمرض
السكري.
- يخفف آلام العضلات.
- يخفف مستوى
الكوليسترول في الدم.
- يقاوم البعدوى
والالتهابات، لأنه يحتوي
على مادة جينجيرول التي
تخفف خطر العدوى
وتعالجها بفعالية، لأنها

تحيط بنا نباتات عديدة يمكنها أن تحسن صحتنا ومزاجنا، إلا أنه من الضروري مراجعة الطبيب قبل أن نستخدم هذه النباتات في العلاج، حفاظاً على الصحة.

ويعتبر الزنجبيل أحد التوابل المفيدة جداً للصحة، نستخدمه في التغذية والعلاج على مدى قرون عديدة، ومن أهم خصائصه: يحسن عملية الهضم، يعالج الكثير من الناس من سوء الهضم والنفخة، ما يحد من عدم الراحة والأمساك.

40% لازمة قلبية أو سكتة باكثر من

وفالته ماري بيير ستونج،
الباحثة في مركز إيفرينغ
الطبي في جامعة كولومبيا
في مدينة نيويورك:
«سيكون من الحكمة بالنسبة
للمرضى تجنب تكرار فقدان
الوزن واستعادته من أجل
الحفاظ على صحة القلب
والأوعية الدموية».

واكتسبت ستونغ، التي لم تشارك في الدراسة، أنه لا ينبغي إلقاء الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن في البعد عن محاولة فقدان الوزن الزائد بذريعة الخوف من أن تقليات الوزن قد تضر بصحتهم. وبدلاً من ذلك يجب أن يضعوا أهدافاً لإنقاص الوزن قابلة للتحقيق. ستكونهم الحفاظ على ما فُقد من كيلوغرامات أخرى. إنهم يريدون مرة أخرى.

وأشارت ستونغ إلى أن «زيادة الوزن تشكل ضغطاً على الجسم يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالنبوبات القلبية والسكتات».

لا شك أن البلور تقصد
مظهر الوجه بشكل كبير،
وتجعل المريض يشعر
بحرج شديد في المجتمع،
وتؤدي في كثير من الأحيان
إلى العزلة والاكتئاب
والاضطرابات النفسية
الأخرى.

ومثل غيرهم من الذين يعانون من الاضطرابات الجسدية، لا يظهر أصحاب البثور وجب الشباب بشكل كبير في الإعلانات ووسائل الإعلام المختلفة، ما يدفع الذين يعانون من هذه مشكلة أحيانا إلى اعتبار أنفسهم غير طبيعيين، نتيجة نظرة الآخرين سلبية لهم.

وفي دراسة لباحثين من كلية الطب بجامعة مارقارد وجامعة ولاية يوتا والتحالف الصحي في كامبريدج، عرضت



بسيط في الوزن وضغط الدم والكوليسترول ومستويات السكر في الدم، كان الأفراد الذين يعانون من أكبر قدر من التقيأت في هذه القياسات أكثر عرضة بنسبة 2.3 مرة للوفاة خلال فترة الدراسة، كما زادت احتمالات تعرضهم

وتابع الباحثون نصفهم لأكثر من ستة ونصف، وخلال فترة المتابعة حدث نحو 55 ألف حالة وفاة، وأكثر من 22 ألف سكتة، وما يزيد عن 21 ألف أزمة قلبية. وبالمقارنة مع الأشخاص الذين يعانون من اختلاف

من 2005 إلى 2012 لأكثر من 6.7 مليون شخص لم يعانون من قبل من أمراض قلبية أو مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو زيادة في الكوليسترول، وخضعوا جميعاً لثلاثة فحوص طبية على الأقل خلال فترة الدراسة،

مغطاة بنحو 19 نوعاً من الجراثيم

احذر الأموال .. القاتلة



وتنوي استخدامها في
سهولة وأمان، إلا أن
بعض
عمليات المعدنية التي
من الجرائم، من بينها
القتل، بحسب «سكاي

راق والمعايير النقدية،
مثل حافظات الأموال
غير أطلقه ياحنون في

نات عدة من الأوراق والعشرين والخمسين كتيريا المهدة للحياة،

يجات نقلتها صحيفة
من لا يتمتعون بجهاز
ساكن بالأموال القنرة..
في مستشفي عروضة
به بكتيريا عن طريق

**نصف النساء عرضة للأمراض عصبية مدمرة
في منتصف العمر!**



توصل باحثون إلى أن امرأة من أصل اثنتين ستصاب بالخرف أو بداء باركنسون أو بسكتة دماغية في حياتها. وتقول الدراسة إن حوالي ثلث الرجال فقط معرضون للإصابة بأحد هذه الأمراض الثلاثة عند تجاوزهم سن 45 عاماً.

ويدعي الباحثون من المركز الطبي الجامعي في روتردام بهولندا بأن التدابير الوقائية يمكن أن «تقلل إلى حد كبير» من هذه الأمراض.

وتابع الباحثون صحة 12 ألف شخص، بين عامي 1990 و2016، حيث كانت أعمار جميع المشاركين تقل عن 45 عاماً.

وخلال 26 عاما من المتابعة، تم تشخيص 1489 إصابة بالخرف و263 إصابة بالشلل العراشي أو كما يعرف بداء باركنسون، بينما أصيب 1285 بسكتة دماغية.

ووجدت النتائج أن 48% من النساءواجهن مخاطر أكبر في تطوير أحد الأمراض الثلاثة، مقابل 36% فقط لدى الرجال.

وعدم التكافؤ بين الجنسين خاصة في معدلات الخرف، بأن النساء يعشن لفترات أطول كانت أعلى لدى المرضى الذين أصيبوا بإحدى هذه الحالات الثلاثة.

من الرجال. ووجدت الدراسة أيضاً أن معدلات ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول في الدم والسكري من النوع الثاني

وكان الخرف مصدر قلق كبير للنساء بنسبة 25.9% مقارنة بـ 13.7% للرجال، فيما

ويُفسر الباحثون الفجوة