



عقد برعاية الشيخ الدكتور باسل الصباح وزير الصحة

انتهاء فعاليات مؤتمر الأنف والأذن والحنجرة 41

أشار د. مطلق السبحان رئيس أقسام الأنف والأذن والحنجرة ورئيس المؤتمر الـ 41 للأنف والأذن والحنجرة إلى انتهاء المؤتمر الذي انعقد على مدار ثلاثة أيام مثالية والذي حظي بنجاح منقطع النظير حيث تميز المؤتمر بالحضور الكثيف من قبل مختلف الأطباء على مستوى دولة الكويت. وشرف المؤتمر برعاية والافتتاح الشيخ الدكتور باسل الصباح وزير الصحة للمؤتمر وإشادته الخاصة بحسن تنظيم المؤتمر وإسهامه بالموضوعات المتميزة والمختلفة والتي تفسر جانب مهم من جوانب الخدمة الطبية التي تقدم للمجتمع في دولة الكويت. ووضح السبحان أن المحاور الرئيسية التي تمت مناقشتها في هذا المؤتمر والخاصة بالجراحات التجميلية والترميمية للوجه والأنف والأذن أحد الأسباب الرئيسية لنجاح هذا المؤتمر. فقد تم مناقشة حوالي 40 ورقة علمية وبحثية على



مدار أيام المؤتمر بواسطة استشاريين خبراء من مختلف الخبرات العالمية من ألمانيا وإيطاليا وأمريكا وكوريا ومصر وسلطنة عمان والسعودية والإمارات وبمشاركة أيضا للخبرات الكويتية. فتم مناقشة الموضوعات الخاصة بترميم وتجديل الأنف في اليوم الأول للمؤتمر بداية من أبسط التقنيات الجراحية وصولا للتقنيات الحديثة والمتقدمة في هذا المجال. وفي اليوم الثاني تم مناقشة الجراحات التجميلية للأنف وجراحات الوجه الترميمية والطرق المختلفة الغير جراحية لتجميل الوجه. و أفاد السبحان أيضا بأن

الزوار والتي تم نقلها في بث مباشر إلى قاعة الحاضرات بمستشفى زين وتم مناقشة هذه الحالات بين الأطباء الزوار والحضور مما ساعد على تدريب الأطباء ورفع مستوى خبراتهم الجراحية ومما يفتح السمع على أحدث التقنيات التجميلية الجراحية. ووضح السبحان أنه تم عمل مجموعة من ورش العمل الخاصة بأمراض السمع والنطق والأتزان على هامش المؤتمر. وانتهى مؤتمر الأنف والأذن والحنجرة الـ 41 إلى رفع مجموعة من التوصيات أهمها أن الجراحات التجميلية والترميمية للوجه والأنف والأذن تحتاج إلى دراسات متخصصة ومقدمة بهدف الوصول لأفضل النتائج والتقليل من المضاعفات والحصول على جراحات آمنة مع مراعاة أهمية تثقيف ونشر الوعي داخل المجتمع عن مختلف التقنيات التجميلية والترميمية للوجه والأنف والأذن.

نخر الأسنان مؤشر على نقص فيتامين د



بعائني الكثير من الأشخاص عادة من نقص فيتامين د خلال أشهر الشتاء. عندما تكون ساعات سطوع الشمس قليلة، لأن الشمس هي المصدر الرئيسي لفيتامين د ويعتبر فيتامين د ضروريا للجسم لأنه يساعد على تنظيم كمية الكالسيوم والفوسفات التي يحتاجها، ويحافظ على صحة العظام والأسنان والعضلات. وبما أن هذا الفيتامين ضروري لصحة العظام، فإن نقصه يؤدي إلى الإصابة بهشاشة

العظام والكسور. وبحسب دراسة نشرها المركز الوطني لمعلومات التقنية الحيوية في كندا، فإن الأطفال الذين تحتوي أجسامهم على نسبة كافية من فيتامين د أقل عرضة لخطر الإصابة بتسوس الأسنان. وتناولت دراسة أخرى أجريت في جامعة مانيتوبا الكندية، العلاقة بين مستويات فيتامين د وتسوس الأسنان لدى اعماره بين 6 و 11 عاما. وخلص الباحثون إلى

أن زيادة نسبة الفيتامين د لدى الأطفال قد يكون إجراء وقائيا إضافيا للتقليل من خطر تسوس الأسنان. والسبب في تسوس الأسنان، يمكن أن تشمل أعراض نقص فيتامين د، الإصابة بالإعياء والتعب، وآلام الظهر، وفقدان الشعر، وضعف العظام. وينصح الخبراء بتناول الأطعمة تحسني على فيتامين د باستئران، مثل الأسماك والحبوب واللبن والجبن ومنتجات الصويا والمكبات الغذائية، بحسب ما ورد في «24».

5 أطعمة تقي الجسم من برد الشتاء وأمراضه

ما إن يدخل الشتاء حتى تنتشر أمراض عدة، أبرزها الإنفلونزا ونزلات البرد، الأمر الذي يدفع كثيرين للبحث عن أطعمة تساعدهم على مكافحة هذه الأمراض، فضلا عن منحهم بعض الدفء. تستعرض هنا 5 أطعمة مفيدة جدا لتعزيز الجهاز المناعي للجسم، وتعمل على مجابهة أمراض الشتاء المعروفة، كما أنها تمد الجسم بالطاقة اللازمة على مدار اليوم.

- 1- العسل وهو مادة غنية بمضادات الأكسدة، ويلعب دورا فعالا في تعزيز الجهاز المناعي لجسم الإنسان ومده بالدفء والطاقة. وينصح الخبراء بالعسل باعتباره مقاوما للعديد من أنواع البكتيريا الضارة.
- 2- الثوم يعيق النمو البكتيري، وهو غذائي مناعي ودفاعي طبيعي لمعالجة الإنفلونزا ونزلات البرد التي تنتشر عادة في فصل الشتاء، لذا ينصح الأطباء بإضافة الثوم إلى وجباتنا الشتوية من أجل صحة الضل.
- 3- الزرعي يعرف الزرعي بأنه مضاد حيوي طبيعي للبكتيريا، كما أنه يساعد على الحماية من الأمراض المعدية في موسم الشتاء، وأبرزها نزلات البرد التي تصاحبها الكحة والتهابات الحلق.
- 4- البيض البيض غني بالبروتينات، وينصح الأطباء به كواحد من أفضل الأطعمة لمطور شئوي صحي، إذ إنه يرفع حرارة الجسم الداخلية ويعزز الطاقة المطلوبة للقيام بالواجبات اليومية.
- 5- الجزر يحتوي فيتامين على فيتامين (أ)، ويساعد على مكافحة الأمراض المنتشرة خلال هذه الفترة من العام، ويعتبر مضافا للأكسدة. وتحتوي كل 100 غرام من الجزر على 41 سعرة حرارية، مما يجعله مصدرا مهما للدفء، بحسب «سكاي نيوز».



قشر الموز قد يحتوي على سموم قاتلة!



بعد الموز من الفواكه الشعبية المنتشرة في العالم، ولكن أطباء من ألمانيا ينصحون بضرورة غسل الموز جيدا وكذلك البدين بعد ملامسته. وتنتشر الجمعية الألمانية لحماية حقوق المستهلك نتائج اختبار المنتجات الغذائية المختلفة في مجلة Ko-Test. وفي هذه المرة، نشرت نتائج اختبارات أجريت على فصوص الموز، تفيد باحتمال بقاء مواد مضادة للفطريات ترش على أشجار الموز خلال زراعتها وفترة نضوجها. وقد اكتشف العلماء وجود سموم في فصوص الموز تستخدم في مكافحة الآفات مثل imazalil، bifenthrin، المستخدمة في مكافحة الحشرات. واستنادا إلى هذا، ينصح الخبراء بشراء الموز

العضوي، أما الموز الإعتيادي فيجب غسله جيدا وغسل اليدين بعد ذلك بالصابون. ويفضل عدم إعطاء الموز غير المغسول للأطفال. وتنطوي زراعة الموز على استخدام كميات كبيرة من مبيدات الآفات، وهي ضارة للبشر أيضا، حيث يمكن أن تسبب الأورام الخبيثة. ووفقا لنتائج الفحوص التي أجريت عام 2016 للعاملين في مجال رش مزارع الموز بالمبيدات، فإن خطر إصابتهم بالأمراض السرطانية ازداد بنسبة 155%. وينصح الخبراء بغسل ليس فقط الموز، بل وجميع الخضروات والفواكه التي تباع في المتاجر والأسواق، بحسب ما ورد في «روسيا اليوم».

الماء القلوي يحميك من أمراض مزمنة .. هذه طريقة تحضيره



هل المياه القلوية مفيدة للصحة؟ سؤال يطرح نفسه كثيرا، خاصة أن معظم أجسام الناس تعتبر أكثر حمضية بسبب الإجهاد والعوامل البيئية والأطعمة التي يتناولونها. والمقصود بكلمة القلوية في المياه هو الرقم الهيدروجيني PH، ومستوى الرقم الهيدروجيني هو رقم يقاس مدى حمضية أو قلوية المواد على مقياس من 0 إلى 14، وعندما يكون الـ PH أقل من 7، هذا يعني أن الجسم أصبح حمضيا وعندما يكون الـ PH فوق هذا المستوى يكون الجسم قلويا. ويتمتع الجسم كامل الصحة عندما يكون الـ PH 7.4، حسب ما جاء في موقع «ديلي هيلث» المعني بالصحة، بينما تحدث مشاكل كثيرة حينما يصبح الجسم حمضيا كالمشاكل في الجهاز الهضمي وزيادة الوزن والإعياء وقد يؤدي ذلك إلى الإصابة بالأمراض الالتهابية مثل الروماتيزم، كما قد تؤدي البيئة الحمضية إلى الإصابة بالسرطان، فالخلية السرطانية لا تعيش إلا في بيئة حمضية. ومن المعروف منذ أكثر من قرن أن الغذاء يمكن أن يحدد مستويات الحموضة بشكل عام.

طعم الليمون الحامض حمضي إلا أنه قلوي بالكامل وبناء على ذلك يستطيع الليمون الحامض جعل مستوى الـ PH متوازنا. فهذه الفاكهة تحتوي على 22 خاصية مضادة للسرطان كما أنها تساعد على معالجة حالات عديدة بدءا من رائحة الفم وصولا إلى الكوليرا. واليك فيما يلي طريقة سهلة لتحضير الماء القلوي للنتع بصحة أفضل:

- 1- تمرة من الليمون العضوي «ومن الضروري اختيار الليمون العضوي لخلوه من المبيدات الحشرية».
- 2- لتران من المياه النقية
- 3- سلعة طعام من ملح الهيمالايا
- 4- قارورة زجاجية وكل ما عليكم القيام به هو ملء القارورة بالماء ثم وضع شرائح الليمون والملح بها، ثم القيام بتغطيتها وتركها في درجة حرارة الغرفة لمدة تتراوح بين 12 ساعة إلى 24 ساعة.

بعد هذا يكون الماء جاهزا، وينصح بتناول 3 أكواب من هذه المياه القلوية على معدة فارغة صباحا يوميا، بحسب «العربية نت».

تحدث بسبب البيئة الحمضية، وهذا يعني أن السرطانات لا تعيش في البيئة القلوية، وأن السرطان ببساطة لا يستطيع النمو أو البقاء في جسم القلوي. كما قال الدكتور وارساغ إن

مما له أثر كبير على الصحة. من جانبه، اكتشف الدكتور اوتو واربيرغ الحاصل على جائزة نوبل في الطب وبالتحديد في علم وظائف الأعضاء، أن من 90% إلى 95% من جميع أنواع السرطان