إشراف : محمود عبدالراضي

العدد 3421 - السنة الثانية عشرة
الخميس 15 ذو القعدة 1440 - الموافق 18 يوليو 2019
Thursday 18 July 2019 - No.3421 - 12 th Year

7 أطعمة تخلصك من رائحة العرق الكريهة

رائحة العرق الكريهة تتسبب بمواقف محرجة

رائحة العرق تزعج الكثيرين، خاصة في فصل الصيف، حيث إنها تنبعث من الجسم وتتسبب في التعرض لمواقف محرجة.

فإذا كنت ممن يعانون من فرط التعرق الذي تصاحبه رائحة كريهة للجسم، فعليك إلى جانب الحرص على النظافة الشخصية، أن تتناول بعض الأطعمة التي قد تحسن من رائحة الجسم، كما يجب عليك تجنب الأطعمة ذات الروائح النافذة، لأن الغذاء الذي تتناوله ينعكس على رائحة الجسم الخارجية.

وبما أن العرق ينتج عن ارتفاع حرارة الجسم الداخلية الناتج عن أسباب عديدة، من بينها مشاكل الهضم، فهناك 7 أنواع من الأطعمة تساعد في تقليل التعرق إلى حد كبير، حسب ما جاء في موقع «بولدسكاي» المعني بالصحة، وهي كالتالي:

1 – الأطعمة الغنية بالكالسيوم

لا يمنح الكالسيوم الجسم القوة فقط، وإنما يساعد أيضا في الحد من كمية العرق التي يفرزها الجسم، لأنه يعمل بمثابة مبرد للجسم، لذا فكلما زادت كمية الكالسيوم المتناولة يوميا قلت كمية العرق التي يتم إفرازها، ومن الأطعمة الغنية بالكالسيوم اللوز، اللفت، الخضراوات الورقية، الفاصوليا المطهوة.

2 – الخضراوات

يساعد اتباع نظام غذائي متوازن غني بالخضراوات في السيطرة على التعرق، فالخضراوات تحتوي على كمية كبيرة من الماء والكالسيوم التي تساعد على احتفاظ الجسم بالبرودة والرطوبة اللازمة له، ما يجنبك التعرق والمواقف المحرجة، كما أن الخضراوات تحسن من عملية الهضم.

3 – زيت الزيتون

يساعد زيت الزيتون في خفض تسرب العرق الزائد من الجسم، كما أن احتواءه على مضادات للأكسدة تجعله يساعد في السيطرة على البكتيريا المسؤولة عن العرق. لذا ينصح باستبدال الزيوت النباتية وغيرها بزيت الزيتون في كافة وجبات الطعام اليومية.

4 – فيتامين «B»

يحتاج الجسم للمانية انواع من فيتامين «B» حتى يتمكن من أداء معظم العمليات الحيوية مثل الأيض، ونقل الرسائل العصبية بشكل صحيح وسلس، لذا فإن النقص في هذه الفيتامينات يتطلب بدوره زيادة الجهد المبذول من قبل الجسم للقيام بهذه العمليات مما يزيد من إفراز العرق.

5 – الموز

احتواؤه على كميات وفيرة من البوتاسيوم، يجعل من الموز مرطبا طبيعيا للجسم، كما أنه يعمل على تعزيز عملية الهضم دون جهد زائد، الأمر الذي يترتب عليه تجنب إفراز المزيد من العرق.

6 – الشاي الأخضر

بالإضافة إلى دوره السحري في إنقاص الوزن، يساعد الشاي الأخضر أيضا على هدوء الجهاز العصبي، وبالتالي تقليل فرصة التعرق بشكل كبير، جرب احتساء رشفة من الشاي الأخضر قبل ممارسة الرياضة، وستلاحظ الفرق بنفسك.

7 – الزبادي

لاحتوائه على كميات وفيرة من الكالسيوم، يساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم بشكل فعال، وبالتالي تقليل إفراز الجسم للعرق.

5 أسباب لضيق التنفس.. أبرزها السمنة وأمراض القلب

أسباب عديدة لضيق التنفس

نشر الموقع الهندي «بولد سكاي» عدة أسباب للشعور بضيق النفس منها ما هو عارض ومنها ما هو مزمن وهذه الأسباب هي كالتالي:

1 – الربو: من الأسباب المعروفة جدا لضيق التنفس وهو الذي يستدعي استخدام بخاخة تساعد على جعل الشعب الهوائية قادرة على الحصول على الأكسجين من جديد.

2 –التوتر: من العوامل التي تسبب ضيق التنفس وهي من الأسباب التي يتعرض لها أغلب الناس حيث نرى دائمًا أولئك الذي يتعرضون للتوتر يعانون من ضيق التنفس.

3 – السمنة: تضغط السمنة بشكل كبير على كل أجزاء الجسم كما أن طبقة الدهون التي تغطي منطقة الحجاب الحاجز تمثل عامل ضغط كبير يحد من قدرة الرئتين على استخلاص الأكسجين.

4 –مشاكل القلب: من ضمن الأسباب المزمنة التي تؤدي إلى صعوبة في التنفس فبين وقت وآخر تضعف قدرة الرئتين على استخلاص الأكسجين نظرًا لمشكلات الدورة الدموية والقلب.

5 –السرطان: من ضمن الأمراض التي تسبب حدوث ضيق في التنفس وهي معلومة لا يعرفها الكثيرون حيث تسبب متاعب السرطان صعوبات في التنفس

كيف تتخلص من إرهاق العين في العمل؟

إرهاق العين من كثرة الجلوس الخاطئ أمام الكمبيوتر

يعد إرهاق العين من المتاعب الشائعة أثناء العمل أمام شاشات الكمبيوتر. وللتخلص من هذا الإرهاق تنصح مجلة «بريفيت» الألمانية بأخذ فترة راحة قصيرة كل ساعة ونصف، مع مراعاة الرمش بشكل متكرر، حيث يعمل ذلك على تنشيط الغدد الدمعية.

وأضافت المجلة في موقعها على الإنترنت أنه يمكن أيضا مواجهة إرهاق العين والتهابها من خلال وضع كمادات دافئة عليها لفترة قصيرة، مع مراعاة وضع زجاجة ماء على المكتب لتناول الماء بقدر كاف لتحفيز إنتاج السائل الدمعي، ولهذا الغرض ينبغي تناول ما لا يقل عن 1.5 لتر يوميا من السوائل.

وفي حال الجفاف المستمر للعين، يمكن اللجوء إلى الدموع الاصطناعية، مع مراعاة أن تكون خالية من المواد الحافظة.

ومن ناحية أخرى، ينبغي ضبط شاشة الكمبيوتر بحيث تكون على ارتفاع مناسب وعلى بعد كاف من العين، وألا تكون عُرضة للانعكاسات، لأنها تسبب إجهادا للعين.

وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي إضاءة المكتب بالضوء البرتقالي أو الأحمر أو ضوء الهالوجين الأبيض بدلا من ضوء النيون، الذي يُسبب إجهادا للعين. ويراعى أيضا أن ينفذ ضوء النهار إلى المكتب، مع تهوية المكتب جيدا لعدة دقائق كل ثلاث أو أربع ساعات.

5 مشاكل صحية يسببها تورم اللوزتين

صعوبات البلع

من المعروف أن تورم اللوزتين يؤدي إلى شعور بالانزعاج وعدم الراحة في الحلق وخاصة أثناء البلع. لكن هناك مشاكل صحية أخرى تحدث نتيجة لهذا التورم تهمك معرفتها حتى لا تعتقد أنها منفصلة عن المشكلة الأساسية.

الشخير

يتسبب تورم اللوزتين في الشخير أثناء النوم نتيجة الالتهاب والاحتقان. كذلك يعيق تضخم اللوزتين حركة الشهيق والزفير.

الصداع

في حال كانت مشاكل اللوزتين كبيرة يحدث صداع، وفي بعض الأحيان توقف للتنفس أثناء النوم بسبب نقص الأكسجين الداخل إلى الرئتين والدماغ.

صعوبات البلع

التورم الخفيف لا يعيق عملية بلع الطعام والشراب، لكن عندما يزيد التضخم يحدث ألم أثناء البلع. قد يعتقد البعض بأن سبب صعوبات بلع الطعام حساسية من نوعيات معينة، بينما السبب الحقيقي هو تورم اللوزتين.

رائحة الفم الكريهة، هذا أحد الأعراض التي يتم تشخيصها خطأ، فيعتقد البعض أن سبب رائحة الفم الكريهة سوء تنظيف الأسنان واللثة، بينما السبب الحقيقي هو التهاب اللوزتين وتورمها.

الجيوب الأنفية، يؤدي التهاب اللوزتين إلى التهاب الجيوب الأنفية، وقد يصاحب ذلك أيضا درجة من حموضة المعدة، والسبب الالتهاب.

ارتجاج المخ . . . أعراض ومخاطر

الدوار والغثيان من علامات ارتجاج المخ

قد يتعرض المرء في بعض الأحيان لارتطام الرأس بالأرض بشدة، مثلا عند السقوط من الدرج أو أثناء قيادة الدراجة الهوائية، وهو ما قد ينجم عنه حدوث ارتجاج بالمخ. وعلى الرغم من أنه لا تظهر أية آثار خارجية من جراء ذلك، سوى كدمة زرقاء أو تمزق بسيط في فروة الرأس، إلا أن الأمر يخفي وراءه حدوث نزيف خطير في المخ.

وأوضح البروفيسور بيتر سيفيرن، من هيئة الإسعاف الألمانية، قائلا «إذا تعرض المرء لفقدان الوعي بعد حدوث إصابة في الرأس، فإن ذلك يعتبر إشارة واضحة على حدوث ارتجاج في المخ».

وعند استعادة المصاب للوعي في غضون عدة دقائق، فإنه لا يتمكن في معظم الأحيان من تذكر الأسباب التي أدت إلى حدوث الإصابة في الرأس.

ويعتبر الدوار والغثيان والقيء والصداع من العلامات الأخرى لحدوث ارتجاج في المخ، وإذا استمرت حالة فقدان الوعي لمدة تزيد على خمس دقائق، فيجب على الأشخاص المرافقين للمصاب الاتصال بالإسعاف على الفور.

تلف دائم بالدماغ

وفي حالة الاشتباه بوجود ارتجاج في المخ، فعندئذ يجب الاتصال بطبيب الطوارئ سريعا، نظرا لأنه إذا لم يتم فحص المصاب أو علاجه خلال ساعة بعد حدوث الإصابة في الرأس، فقد يؤدي ذلك إلى حدوث تلف دائم بالدماغ، بل قد يصل الأمر إلى حد الوفاة.

وفي حالة الاشتباه بوجود ارتجاج في المخ، فإن الطبيب يقوم باستكشاف عدة أمور أخرى، ومنها ما إذا كان المصاب يعاني من اختلالات الوعي.

كما أنه يجب إجراء التصوير بالأشعة المقطعية، إذا لزم الأمر. وإذا تم التحقق من وجود نزيف في المخ فإنه يجب إيقاف هذا النزيف في إطار إجراء تدخلي جراحي.

وأضاف البروفيسور بيتر شميت، من الجمعية الألمانية لجراحة الأطفال، أنه كلما تم إجراء العملية الجراحية بشكل أسرع، كان ذلك أفضل لمصلحة المصاب.

شلل وخرف

ولا تخلو حوادث الارتجاج في المخ من عواقب بعض الأحيان، حيث تظهر صعوبات في الكلام مع قصور في الحركة وضعف التركيز. وقال أوفه ماير، من الجمعية الألمانية لأطباء المخ والأعصاب: «حالات الارتجاج في المخ المتكررة قد تكون المسؤولة عن العديد من الأمراض مثل الشلل الرعاش أو الخرف».

وعلى الرغم من أن حالات الارتجاج البسيطة في المخ لا تسبب أية أضرار، إلا أنه يتعين على المصاب التوجه إلى طبيب الطوارئ أو استشارة الطبيب لإجراء فحوصات دقيقة، لاستبعاد وجود نزيف داخلي محتمل، والذي يحدث نتيجة إصابات الرأس ويمكن أن يظهر في وقت لاحق.

42 ساعة تحت الملاحظة

وأضاف بيتر سيفيرن أنه في حالة الإصابة بالارتجاج في المخ يجب أن يظل المصاب في المستشفى لمدة 42 تحت الملاحظة مع توصيله بالأجهزة. وخلال هذه الفترة يجب أن يتحلى المصاب بالهدوء، وإذا لم تظهر على المصاب أية أعراض خلال هذه الفترة فإنه يخرج من المستشفى.

وقال شميتن بيشر، مدير عيادة جراحة الأطفال بمستشفى كارلسورهه، إنه لا يجوز للأطفال والمراهقين ممارسة الأنشطة المرهقة لمدة أسبوع على الأقل، بالإضافة إلى ضرورة التخلي عن مشاهدة التلفزيون أو استعمال الهواتف الذكية، حتى لا يتعرض المخ لأية مؤثرات، بل يجب إتاحة الإمكانية له ليتعافى». وإذا كانت سلوكيات الطفل أو المراهق ملفتة للانتظار خلال أول أسبوع، مثل التحدث بشكل غير مفهوم، فإنه يجب استشارة الطبيب على الفور. وحتى إذا شعر المصاب باستعادة قدرته البدنية تماما بعد التعرض لإصابة الارتجاج في المخ، فقد يظل هناك قصور في القدرة الذهنية لفترة أطول، فمثلا تكون هناك فجوات في الذاكرة للفترة، التي سبقت الإصابة بالارتجاج في المخ. كما قد تظهر اختلالات في الانتباه والتركيز.

احذر هذه الرياضات

وهناك أنواع من الرياضات تحذر معها حالات الإصابة بارتجاج في المخ، وهناك إشارات، وليست حقائق مؤكدة، توضح أن لعبة كرة الرأس قد تكون ضارة مع الأطفال والمراهقين، نظرا لأن الجمجمة لدى المراهقين لا تكون صلبة بدرجة كافية.

وينصح شميتن بيشر الأطفال والمراهقين بعدم ممارسة تمارين كرة الرأس المكثفة، أي استقبال الكرة على الرأس بشكل متكرر وعلى فترات قصيرة، ولكن ينبغي مشاركتها. ولكن هذا لا يعني أن يتخلى المراهقون عن ممارسة رياضة كرة الرأس.

دراسة: أكثر من مليار إنسان يعانون من ارتفاع ضغط الدم

1.1 مليار شخص يعانون من ارتفاع ضغط الدم

أظهرت دراسة أن عدد من يعانون من ارتفاع ضغط الدم تضاعف تقريبا خلال الأربعين سنة الماضية

وحسب الدراسة التي أجراها فريق من باحثين دوليين فإن 1.1 مليار إنسان كانوا يعانون عام 2015 من ارتفاع ضغط الدم.

ونشر الباحثون نتائج دراستهم في مجلة لانسيت البريطانية.

وجاء في الدراسة أن ارتفاع عدد السكان وتزايد نسبة كبار السن بينهم من أسباب هذا الارتفاع الواضح.

وأوضح الباحثون أنه مما استرعى انتباههم خلال الدراسة أن هناك فروقا إقليمية في معدلات ضغط الدم، حيث انخفضت هذه المعدلات في الدول الصناعية الغربية ومنطقة المحيط الهادي خلال العقود الماضية، كما حدث على سبيل المثال في دول مثل ألمانيا وأستراليا والسويد واليابان، في حين تزايدت معدلات الإصابة بالمرض بشكل هائل في الدول الأكثر فقرا، كما هو الحال على سبيل المثال في كثير من دول جنوب آسيا والدول الأفريقية الواقعة جنوب الصحراء الغربية.

وتبين للباحثين أن تراجع أعداد المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم كان أوضح ما يكون بين سكان الدول الغنية.

اعتمد الباحثون في دراستهم على تحليل نتائج 1479 دراسة سابقة أجريت في الفترة بين عام 1975 و عام 2015. وتضمنت هذه الدراسات بيانات عن ارتفاع ضغط الدم.