



## الهواتف الذكية.. أضرار صحية على الإبهام والرقبة



أضرار الهواتف الذكية على الرقبة والأصابع

وبطبيعة الحال يؤثر هذا الوضع للنقوس على الظهر بشكل سلبي.

وبشكل أساسي ينصح الخبراء باستعمال الهواتف الذكية والحواسب اللوحية لفترة قصيرة فقط، وعن الأفضل استعمال الشاشات قليلة الانعكاسات للحفاظ على الصحة، حتى يتمكن المستخدم من رؤية محتويات الشاشة بشكل جيد، دون الاضرار إلى تقوس الظهر.

استعمال الشاشات للمسمة الكبيرة عند القيام بحركات التصفح.

علاوة على إجهاد الرقبة بسبب الانحناء للأمام من أجل النظر في شاشة الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي. كما يقوم المرء بالمزيد من حركات الاستواء للأمام من أجل تغطية الشاشة لمنع الضوء الساقط عليها، وإلا فإن الضوء ينعكس على الشاشة ويسبب إجهاداً للمستخدم.

حذر المعهد الاتحادي للأمن والصحة المهنية من أن الأشخاص، الذين يعملون على الهواتف الذكية والحواسب اللوحية كثيراً، يتعرضون لمخاطر التهاب الأوتار في أصابع الإبهام وظهور آلام في الرقبة.

وأوضح المعهد الألماني أن أصابع الإبهام تعاني كثيراً من جراء كتابة الرسائل القصيرة على الشاشات الصغيرة، وكذلك يسبب

## 8 أطعمة تحافظ على صحة الكبد

الأفوكادو اسبوعياً لبضعة أشهر وستلاحظ الفرق بنفسك.

5 - البروكولي يساعد هذا النوع من الخضروات في رفع مستوى مادة «الغلوتاثيون» العنصرية في الجسم ما يساهم في تسهيل إنتاج الأنزيمات الهضمية، وطرد السموم من الجسم، مما يحافظ على صحة الكبد.

6 - الجريب فروت احتواء الجريب فروت على كمية وفيرة من فيتامين (ج) ومضادات الأكسدة، يجعل تناوله يساعد في تطهير الكبد بشكل طبيعي، لكن ينصح باستشارة الطبيب قبل الانتظام في تناوله إذا كنت تخضع للعلاج بأدوية معينة.

7 - الشاي الأخضر يحتوي الشاي على الأخضر على نوع من مضادات الأكسدة يساعد في تحسين نشاط الكبد، هذا فضلاً عن دوره في الحفاظ على رطوبة الجسم، والتخلص من الدهون.

8 - الكركم يساعد مركب الكركمين الموجود في الكركم، في إنتاج الإنزيم الذي يعمل على تجديد خلايا الكبد، كما أن الكركم يظهر الكبد، ويحسن من قدرة الجسم على هضم الدهون.



نظام غذائي صحي يقي الكبد من السموم

الأكسدة يسمى «جلوتاثيون» وهو يقي الكبد بالتخلص من السموم كما أنه يحسن أداءه بشكل عام، أما الدهون المشبعة الأحادية الموجودة في هذه الفاكهة، فتعمل على تطهير الكبد والحد من الكوليسترول السيئ. لذا ينصح بالمواظبة على تناول ما بين 1-2 ثمرة من الأفوكادو يساهم في إفران نوع من مضادات

المزيلة للسموم من هذا الجهاز الحيوي، كما يقلل مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية التي يمكن أن تؤدي الكبد، وللحصول على أفضل النتائج ينصح بتناول النوم النقي.

4 - الأفوكادو تناول الأفوكادو يساهم في إفران نوع من مضادات

الفلافونويد النباتية والبيتا كاروتين، فإن الشمندر يعد محسناً جيداً لأداء الكبد، هذا بالإضافة إلى دوره في تنقية الدم، لذا ينصح بتناوله مع السلطة أو على هيئة عصير.

3 - التوم يعمل التوم على تطهير الكبد عن طريق تنشيط الإنزيمات

نظراً لدوره الحيوي في جسم الإنسان، ومهامه الضرورية المتعلقة بعملية التمثيل الغذائي، الهضم، تنظيم مستوى السكر في الدم، إزالة السموم من الجسم وغيرها من المهام التي تحافظ على صحة الإنسان، يجب الاهتمام بالكبد والحفاظ عليه بنفس قدر اهتماماً بصحة القلب.

ويؤثر النظام الغذائي غير الصحي ونمط الحياة المضطرب سلباً على الكبد مما يجعلنا عرضة لكثير من الأمراض، لذا يتوجب علينا اتباع نظام غذائي صحي يعمل على تنقية الكبد من السموم حتى يتسنى له أداء مهامه على أكمل وجه لئلا نمتنع وهي كالتالي:

ولضمان التمتع بكبد صحي ومثالي، هناك 8 أنواع من الأطعمة يجب الحرص على تناولها حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة، وهي كالتالي:

1 - التفاح للحصول على كبد صحي احرص على تناول تفاحة يومية، فهذه الفاكهة الغنية بالياف البكتين القابلة للذوبان تزيل السموم من الجهاز الهضمي، مما يقلل نسبة السموم التي تترسب في الكبد.

2 - الشمندر (البنجر) لاحتوائه على مركبات

## 11 علامة تدل على إصابتك بمرض السكر.. أهمها العطش الدائم

مرض السكر هو اضطراب في التمثيل الغذائي الذي يؤدي إلى نقص قدرة الجسم على إنتاج الأنسولين الذي يحتاجه الجسم لإنتاج الطاقة مما يسبب الكثير من الأعراض على المدى الطويل والقصير، هناك أنواع عديدة من مرض السكر، الدرجة الأولى، والدرجة الثانية، تتشابه الأعراض في كل الحالات في الغالب.

موقع "WikiHow" نشر طرقاً للتعرف على المرض إذا أصبت به، لتقييم المخاطر الخاصة بك للنوع الثاني من مرض السكر:

- عرق أكثر من 4.5.
- الوزن الزائد.
- ضغط الدم المرتفع.
- التاريخ العائلي.
- الإجهاد المزمن.
- ضبابية الرؤية أو تغيير الرؤية.
- العطش الدائم.
- التعب أو الحاجة للنوم الزائد.
- جفاف الجلد، الحكة أو الحبوب.
- الجوع الزائد عن الحد.
- النهايات متكررة في الجلد أو الفم.

كل هذه الأعراض عند تعرضك لها عليك اللجوء لطبيب، لمعرفة إذا كنت مصاباً بمرض السكر، أو أنها فقط بعض الأعراض بسبب الإجهاد أو التعب الطبيعي، أو أمراض أخرى، قم باختبار نسبة السكر في الدم والمتوافر في جميع الصيدليات، والقيام بالكشف الدوري على الضغط، والسكر بشكل يومي، إذا كانت الأعراض مزمنة، الابتعاد قدر الإمكان عن السكريات المكررة وتناول الفاكهة والخضروات، التقليل من الكربوهيدرات، والإكثار من أكل الأسماك لاحتوائها على الأوميغا 3 المفيد لصحتك، النبات على الوزن المناسب، الابتعاد عن التدخين، المتابعة مع دكتور لأخذ الدواء المناسب لصحتك مع الكشف الدوري.



مرض السكر

## تغير لون بول الطفل ينذر بمشاكل الكلى



أهمية تناول كميات كافية من السوائل

إلى أعراض عامة، مثل التعب والغثيان وارتفاع ضغط الدم وقيم الدمون في الدم وارتفاع القابلية للعدوى.

وفي حال تشخيص الإصابة بهذه المضاعفات، فإنه عادة ما يتم علاج الطفل بواسطة أدوية تنشط عمل جهاز المناعة، إلى جانب الأطعمة قليلة الملح وتناول كميات كافية من السوائل.

حذر مركز الجودة الطبية من أن تغير لون بول الطفل ينذر بمشاكل الكلى، موضحاً أن البول يتخذ في هذه الحالة لوناً داكناً ويحتوي على رغوة.

وأوضح المركز أن الأعراض الأخرى لما يعرف بالملازمة الكلوية مجهولة السبب تتمثل في احتباس الماء في الوجه أو الأرجل، بالإضافة

## الرياضة تعارب ارتفاع ضغط الدم



ممارسة الرياضة بمعدل ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً

الرياضة وركوب الدراجات الهوائية والركض، مشيرة إلى أهمية ممارستها بمعدل ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً من أجل تحقيق الاستفادة المرجوة.

رياضات قوة التحمل، وذلك بعد استشارة الطبيب المعالج أولاً.

وأوضحت الجمعية أن رياضات قوة التحمل تشمل

تعد الرياضة سلاحاً فعالاً لمحاربة ارتفاع ضغط الدم، ولهذا الغرض، تنصح الجمعية الألمانية لعلاج ارتفاع ضغط الدم بالمواظبة على ممارسة



مرضى الصداع المستمر

## دراسة: مرضى الصداع المستمر عرضة للإصابة بالغدة الدرقية

يعني أن الشخص ربما يعاني من قصور الغدة الدرقية. وأضاف الموقع أن هناك ثلاثة أنواع من الصداع التي تجعل الناس أكثر عرضة للإصابة بالغدة الدرقية:

1 - الصداع النصفي وهناك عدة أنواع من الصداع النصفي، ولكن التقليدي يصيب جانباً واحداً فقط من الرأس والأمة شديدة، وقد يتعرضون للغثي. 2 - الصداع الموسمي قد يظهر في وقت معين كل يوم لمدة أسابيع أو حتى أشهر، ويكون أيضاً في جانب واحد من الرأس، وأكثر تركيزاً حول العين التي غالباً ما تصبح أكثر احمراراً. 3 - صداع التوتر ألم هذا الصداع عادي «قد يأتي بسبب شد عضلي في فروة الرأس والوجه والعنق، فتكون الأوعية الدموية قد ضاقت في الرأس فتتعرض الأوعية للضغط.

كشفت مجلة الرأس والآن الوجه أن الأشخاص الذين يعانون من الصداع بما في ذلك الصداع النصفي، والصداع الموسمي، هم أكثر عرضة للإصابة بالغدة الدرقية.

وقالت الدراسة إن الذين يعانون من التوتر أو الصداع الموسمي يرفع لديهم خطر الإصابة بالغدة الدرقية بنسبة 21 %، وذكرت الدراسة أن الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي ارتفع لديهم خطر الإصابة بالغدة الدرقية بنسبة 41% وذلك وفقاً لما نشره موقع Positive Med.

وقال التقرير إن اضطراب الغدة الدرقية يمكن تحديده عن طريق اختبار الدم الذي يقيس مستوى هرمون يسمى هرمون الغدة الدرقية، أو TSH، واختبار الدم يمكن أيضاً أن يكشف عن مستويات هرمون الغدة الدرقية، إذا كانت مستويات TSH مرتفعة ومستويات هرمون الغدة الدرقية منخفضة، وهذا