



أكد أنه يناسب نحو 90 % من الحالات بالكويت

الحجي : العلاج بالأوزون أحد أهم الطرق الناجعة لـ«الانزلاق الغضروفي»



أكد الدكتور وليد الحجي استشاري الأشعة التداخلية والعمود الفقري والآلام المزمنة أن العلاج بالأوزون أو الأكسجين المنشط -كما يطلق عليه- يعتبر من العلاجات الناجعة لعلاج الانزلاق الغضروفي، والكثير من الأمراض حيث يعد الأوزون منبهاً للفيروسات وفاتلاً للبكتيريا والفطريات والمفليات وغيرها، موضحاً أن هذا العلاج يناسب نحو 90 % من الحالات بالكويت.

وبين الحجي أن الأوزون ينشط الجهاز المناعي، ويرفع من كفاءته، كما يساهم في حيوية أعضاء الجسم وخلاياه، مشيراً إلى أن ذلك يرجع إلى أنه يزيد من نسبة الأكسجين المتاحة للخلايا، كما أنه يقلل الآلام، ويعمل على تهدئة الأعصاب، بالإضافة إلى أنه يحسن التمثيل الغذائي، ويزيد من تركيز العوامل، والإنزيمات المضادة للأكسدة.

وأضاف الحجي أن الأوزون

يستخدم كذلك في علاج آلام الظهر وعرق النسا، والانزلاق الغضروفي، فمن المعروف أن الانزلاق الغضروفي يضغط على الأعصاب التي بدورها تسبب أعراضاً في الأطراف العليا أو الأطراف السفلى، والضغط على الأعصاب المسؤولة عن الألم يسبب الشعور بالألم في الأطراف، أما الضغط على

جذور الأعصاب المسؤولة عن الإحساس بسبب «التنميل»، وكذلك الضغط على الأعصاب المسؤولة عن الحركة يسبب الشعور بالنقل، وأحياناً التقلص العضلي.

وشدد الحجي على أن العلاج بالأوزون أحياناً كثيرة يكون الحل لعدة أمراض مثل الروماتيزم، والديسك، والفلون المتفريح، والقدم

التشنج العضلي، ويشعر المريض بالراحة، وكذلك فإن غاز الأوزون الطبي يتفاعل مع مادة الغضروف المنزقة، مما يؤدي إلى تقلص حجم الغضروف، ويقل الضغط على جذور الأعصاب، ومن ثم حدوث الشفاء.

وتابع أن العلاج بالأوزون آمن وليس له أي أعراض جانبية، ويستخدم في الكويت منذ فترة، وثبت نجاحه فهو ليس مثل الكورتيزون، والمسكنات الكيميائية الأخرى التي لا تخلو من الأعراض الجانبية، لكن لابد من مراعاة الدقة في الجرعات، وأن يكون العلاج عند متخصص.

وأختتم الحجي بأن طرق استخدام الأوزون 3 طرق عن طريق الدم، أو الحقن الموضعي، وله فوائد كذلك في علاج التهابات المفاصل ومنها الكتف، والركبة، وأثبتت الدراسات الطبية، فعالية لفترة أطول من حقن الكورتيزون.

نصائح لتجنب الإصابة بالإنفلونزا عند تنظيف المنزل



غسل اليدين جيداً.
مسح الأسطح بشكل كامل
عند إجراء مسح منتظم للأسطح في المنزل، مثل

الأثاث والرفوف، استخدمى

مناديل مطهرة، أو رشى

سائلاً مضاداً للجراثيم

على فتحة قماش وامسح

الأسطح بها.

تعقيم المناطق التي يتم

لمسها باستمرار.

بحسب الدكتورة أكزلي،

يجب استخدام منتج مضاد

للفيروسات والبكتيريا لمسح

المناطق التي يتم لمسها

بشكل متكرر، مثل عقابض

الأبواب ومقصورات المطبخ

وأذرع الكراسي والأرائك،

وخاصة إن كان أحد أفراد

الأسرة مصاباً بالإنفلونزا،

بحسب «24».

من أي فيروسات قد تكون

موجودة في المكان»

تنظيف خزّانة الملابس

بحسب الدكتورة

أكزلي فإن من الضروري

تنظيف ملابسك باستخدام

بخاخ مطهر مناسب، لأن

هذا سيساعد في تقليل

فيروسات البرد والإنفلونزا

التي قد تلصقها ملابسك

أثناء تنقلاتك اليومية أو

تواجدك في الأماكن العامة

ومكان العمل.

التطهير

تقول الدكتورة أكزلي:

«للتحكم في انتشار

الإنفلونزا، يجب التخلص من

جميع الأقنعة المستخدمة

في التنظيف أو غسلها جيداً،

إضافة إلى تنظيف المرحاض

باستخدام المنظفات

والمعقمات المناسبة، ومن ثم

يصاب كثيرون

بالإنفلونزا الفيروسية التي

تنتشر عن طريق السعال

والعطس وملامسة الأسطح

التي لامسها مصابون في

الشتاء.

وعادة ما تتعرض ربة

المنزل للإصابة بالإنفلونزا

أثناء التنظيف المنزلي، لذلك

لا بد من إجراءات وقائية

كما أوردتها الدكتورة ليزا

أكزلي في حديث مع صحيفة

إكسبريس البريطانية:

استخدام منتج متعدد

الأغراض

تقول الدكتورة أكزلي:

«عند تنظيف أسطح المطبخ،

استخدمي منتج متعدد

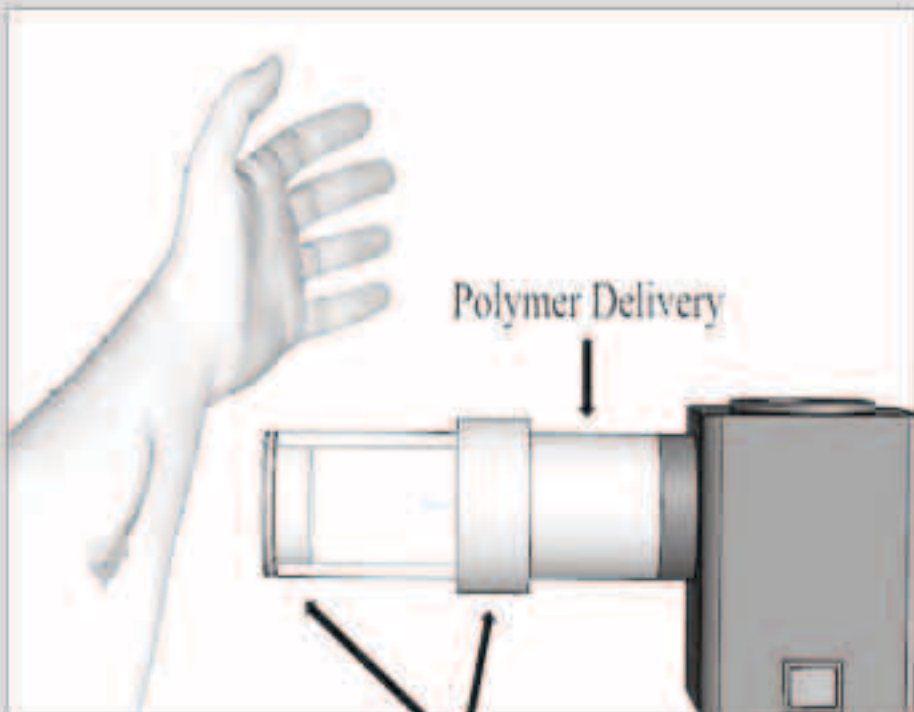
الأغراض لا يزيل فقط

الشحوم والأوساخ ولكنه

يعمل أيضاً كمطهر، مما

يؤدي إلى قتل 99.9 بالمئة

جهاز ثوري لتضميد الجروح وعلاجها



يما في ذلك انقصة الترشح

وصناعة الأقنعة.

وقد قام الفريق بتطوير الجهاز

اعتماداً على الهواء في ضخ

الألياف باتجاه الجرح، بنفس

الطريقة التي يعمل بها جهاز رش

الطلاء.

ويقول الباحثون إنهم قاموا

باختبار أولي للجهاز على

الحويثات وأثبت فاعليته، ومن

المزمع أن يستمروا بالتجارب

لإعطائه بشكل نهائي واستخدامه

على البشر، وفق ما نقل «24».

عليه الألياف في تسريع عملية

الشفاء والحد من خطر العدوى

دون الحاجة إلى تغيير ضمادات

الجرح باستمرار.

وكما يقول فريق البحث فإن

الجهاز الجديد يمكن أن يساعد في

إنقاذ الأرواح في المناطق الريفية

حيث لا تتوفر الرعاية الصحية

الطورية.

ويعتبر هذا الضماد، إحدى

الطرق التي تنتج طبقة رقيقة من

الألياف الاصطناعية الصغيرة

المستخدمة في العديد من المجالات

وهلت دراسة جديدة إلى أن

الأطباء يمكن أن يكونوا قادرين

قريباً على رش الضمادات

المملوءة بالأدوية مباشرة على

الجروح، بفضل جهاز جديد، تم

تطويره مؤخراً.

يقول علماء من جامعة مونثانا

للتكنولوجيا، إن الجهاز الجديد

يقوم بربط نوافذ صغيرة، تحتوي

على مزيج من المضادات الحيوية

والأدوية التي تساعد على التئام

الجروح.

ويساعد الدواء الذي تحتوي

بأقراصهم الذين يتناولون

أطعمة صحية.

وقال زيفنغ زهانغ، قائد

فريق البحث، إن «النظم

الغذائية الصحية تلعب دوراً

مهما في الحفاظ على صحة

القلب والأوعية الدموية».

وأضاف أن «تناول الأغذية

فائقة المعالجة غالباً ما يحل

محل الأطعمة الصحية الغنية

بالمواد المغذية، مثل الفواكه

والخضراوات والحبوب

الكاملة والبروتينات خالية

الدهن، التي ترتبط ارتباطاً

وثيقاً بصحة القلب الجيدة،

فيما ترتبط السكريات

والدهون المشبعة بزيادة خطر

الإصابة بأمراض القلب».

فيما قالت دونا أرنييت،

الرئيس السابق لجمعية

القلب الأميركية: «هناك

أشياء يمكنك القيام بها يوميا

لتحسين صحتك، على سبيل

المثال، بدلا من تناول رغيف

من الخبز الأبيض، يمكنك

أنه مقابل كل زيادة بنسبة

5% في السرعات الحرارية

التي يتناولها الأشخاص من

الأغذية فائقة المعالجة يوميا،

كان هناك انخفاض مماثل

في صحة القلب والأوعية

الدموية بشكل عام، وكان

البالغون الذين يتناولون

حوالي 70% من سعراتهم

الحرارية اليومية من الأغذية

فائقة المعالجة، لديهم

احتمالات للإصابة بأمراض

القلب والأوعية الدموية

على مدار اليوم، بالإضافة

إلى أسئلة حول صحة القلب

والأوعية الدموية.

ويتم تعريف صحة القلب

والأوعية الدموية، وفقاً

لجمعية القلب الأمريكية، عبر

حساب 7 عوامل هي: ضغط

الدم الصحي، ومستويات

الكوليسترول في الدم،

والجلوكوز في الدم، وتجنب

منتجات التبغ، والتغذية

الجيدة، ووزن الجسم

الصحي، والنشاط البدني

المعابة، والكوكيز والكعك

واللحوم المصنعة و«ناغتس

الدجاج» والشوربات الفورية

المجففة والمخلقة، بالإضافة

إلى الأغذية التي يتم تسويقها

تحت اسم «الأطعمة سهلة

التحضير».

ولكشف خطورة الأغذية

فائقة المعالجة على صحة

القلب، راجع الفريق بيانات

134 ألفاً و446 من الأشخاص

الذين تزيد أعمارهم عن 20

عاماً، واستكملوا استبياناً

أفادت دراسة أمريكية

حديثاً بأن تناول الكثير

من الأغذية فائقة المعالجة،

وعلى رأسها الكعك واللحوم

المصنعة، مرتبط بتراجع

صحة القلب والأوعية

الدموية لدى الأشخاص.

الدراسة أجراها باحثون

بالمراكز الأمريكية للسيطرة

على الأمراض والوقاية منها،

وسيعرضون نتائجها، أمام

المؤتمر السنوي للجمعية،

الذي سيعقد في الفترة من 16

- 18 نوفمبر الجاري بولاية

بنسلفانيا الأمريكية.

وأوضح الباحثون أنه

يتم تصنيف الأطعمة إلى

مجموعات حسب حجم

المعالجة الصناعية التي

تخضع لها والغرض منها.

وأضافوا أنه يتم تصنيع

الأغذية فائقة المعالجة

بالكامل أو معظمها من المواد

المستخرجة من الأطعمة،

مثل الدهون والنشا والدهون

المهدرجة والسكر المضاف

وبغيرها من المركبات، وتشمل

المواد لمضافة التجميلية مثل

النكهات والألوان الصناعية

أو المستحلبات.

وبحسب الدراسة، تتغل

إسرن الأغذية المعالجة

في المشروبات الغازية

والوجبات الخفيفة المالحة