



هذا ما يحدث للمثانة عند حبس البول لوقت طويل



امر غير مرغوب، ويتوافق مع العديد من المواقف المرحجة والخطيرة، فعلى سبيل المثال، يمكن أن يخرج البول من تلقاء نفسه عند امتلاء المثانة، كما يمكن أن يؤدي إلى حالة تعرف بإحتباس البول، حيث تبقى المثانة ممتلئة لوقت طويل، دون أن يتمكن المريض من تفريغها. وبما أن المثانة عبارة عن كيس دافئ ومملوء ببقايات الجسم، فهي بيئة خصبة مثالية للبكتيريا المسببة للالتهابات، والأسوأ من ذلك، فالاحتفاظ بالبول في المثانة لوقت طويل، يمكن أن يؤدي إلى عودة السوائل إلى الكلى، وبالتالي الإصابة بفشل كلوي يمكن أن يقود في النهاية إلى الموت، بحسب موقع 24.

أن الأمراض اللواتي يحبس البول لوقت طويل بسبب قيود عقله، تتوسع لديهن المثانة إلى ضعفي حجمها تقريباً، دون أن يعانين من أية مشاكل. لكن هذا لا يعني أن بإمكانك حبس البول بشكل دائم دون مضاعفات أخرى، فالمثانة ليست الوحيدة التي تستمد نتيجة لذلك، فهناك عضلات تتوضع خارج المثانة، ومهمتها السيطرة على شفق البول، يمكن أن تتم أيضاً في حال المداومة على حبس البول، ومع مرور الوقت، يصبح من الصعب السيطرة على هذه العضلات. وعلى الرغم من أن هذا الأمر نادر الحدوث، ويحتاج ربما إلى سنوات طويلة من التعود على حبس البول، إلا أن حدوثه

يُضطر الكثيرون إلى حبس البول من وقت لآخر، نظراً لانشغالهم في العمل، أو تواجدهم في أماكن يصعب معها الوصول إلى دورة المياه، ويمكن أن يكون هذا الأمر مقبولا، شرط أن لا يتحول إلى عادة يومية. تعمل المثانة على تصفية السوائل الزائدة والسوم من الدم، وتقوم بطرحها خارج الجسم، لكن البول يتوقف في محطة أخيرة قبل ذلك وهي المثانة، والتي تستوعب عادة ما بين كوب إلى كوبين من الماء بشكل مريح، لكن الاعتماد على حبس البول، يمكن أن يؤدي إلى توسيع المثانة لتستوعب كمية أكبر من ذلك. وتشير دراسة حديثة، إلى

للقهوة وجه آخر !



تناول الطعام، -التوتر والقلق والارتباك من أهم الاضرار الناتجة عن -ارتفاع عدد ضربات القلب، وتسارعها وعدم انتظامها، -للمرأة الحامل لا تكثيري من تناول القهوة لأنها تؤثر سلباً على صحتك وصحة الجنين، والذي تعرضيه لولادة مبكرة ويوزن ضعيف، -الإصابة بالجفاف لأن القهوة تعمل على إدرار البول، وهذا يتسبب في فقدان نسبة كبيرة من السوائل داخل الجسم.

«اليوم السابع» ، أن للقهوة وجهاً آخر يتعرض ويصاب به الشخص نتيجة للإسراف في تناولها، فالمسموح به 2 فنجان من المشروب على مدار اليوم، ولكن في الواقع تحد نسبة كبيرة بتناول 5 أو 6 فناجين، وهذا يعرض حياتهم للخطر، وقدم الموقع، بعض الأضرار الناتجة عن الإسراف في القهوة، ومنها: -اضطرابات في النوم، وكما تساعد على الشعور بالتوتر العصبي، -الإصابة باضطرابات في المعدة، وعدم القدرة على

تعدالقهوةالمشروب الرسمي لدى الكثيرين، ويرغبون في تناولها بكثرة، فعشاقها لا يستطيعون التعامل أو النزول للعمل بدون تناولهم لفنجان من القهوة المحضرة من قبلهم وتناولهم فور الاستيقاظ. وأشارت الكثير من الأحاديث الطبية إلى فوائدها لأنها شيء طبيعي، ولكن هل تعلم أن هناك وجهاً آخر للقهوة عليك التعرف عليه من خلال هذا التقرير. وأكد التقرير المنشور في الموقع الطبي «HEALTHLINE»، ونقله

البرمان من الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة، يختلف أنواعها. أما العنب فهو كذلك ممتلئ بمضادات الأكسدة. وحين نخلط الرمان بالعنب، فإننا نحصل على درع واقٍ يحمي الجسم من الإصابة بالسرطان، وأمراض الأوعية الدموية والأمراض العصبية. 5- الكرز + الكوي يعتبر الكرز من أفضل مصادر فيتامين «A» الذي يساعد في الحفاظ على الوظائف العصبية للجسم ويحارب التأثير السلبي للشوارد الحرة. كما أنه يحتوي على «البيوليفينول» الذي يقلل التوتر والالتهابات، أما الكوي فهو غني بفيتامين «C»، ربما بدرجة أكبر من البرتقال والليمون. 6- خليط التوت البري التوت البري بالنوعه والوانه يحتوي على مضادات الأكسدة وفيتامينات «A» و«C»، مما يجعله عصيراً مثالياً لتقوية مناعة الجسم والوقاية من السرطان. 7- التفاح + الجوافة النضج من الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا من التلف، كما أنه يخفف من أعراض التقدم بالعمر. أما الجوافة فهي من الفواكه التي يطلق عليها لقب «سوبر» نظراً لأنها غنية بمضادات الأكسدة وفيتامينات «A» و«C». لذا فإن خليط التفاح والجوافة من أفضل العصائر المفيدة لصحة الجسم.



والالف-كاروتين والبيتا-كريبتيوكسانثين. فكل هذه المركبات لديها خواص مضادات الأكسدة، كما أنها تحسن من حاسة النظر. أما الإنسان فهو مصدر جيد لمضادات الأكسدة وفيتامين «C»، لذا يعتبر هذا العصير من أفضل العصائر التي تقاوم العدوى وتقي من الإصابة بالسرطان. 3- الفراولة + البرتقال تعتبر الفراولة من أفضل أنواع الفواكه الغنية بمضادات

كما يمد جسمك بالطريق اللازم، كما يحتوي على كميات كبيرة من مضاد الأكسدة «ليكوبين»، وكذلك يحتوي على فيتامين «C»، المتوفر أيضاً في الليمون. فإن يتم خلط البليخ والليمون، فإن هذا الخليط قادر على منع تكون الشوارد الحرة التي تتسبب في تكون الأورام السرطانية. 2- المانغو + الأناناس يعتبر المانغو مصدراً جيداً لفيتامين «A»، والسلاطونيدات، مثل البيتا-كاروتين

تحتوي الفواكه على كميات كبيرة من مضاد الأكسدة الشائعة ومنها ليكوبين، anthocyanins، resveratrol، تاننins، إضافة إلى فيتامينات «E» و«A» و«C». لذا يجب إدراج أنواع مختلفة من عصائر الفواكه في وجباتك اليومية. وبالأخص 7 أنواع «كوميو»، بحسب ما أورده موقع «بوليسكا» المعني بالشؤون الصحية، وهي: 1- البليخ + الليمون يتكون البليخ من 92% من الماء

قالوا إنه يمثل خطراً داهماً على العين

باحثون : التعرض للضوء الأزرق قد يصيب بالعمى



حذر علماء من التعرض للضوء الأزرق، حيث أثبتت الأبحاث أنه يؤدي بمرور الوقت إلى ضعف البصر على مدار العمر. وقالت دراسة في جامعة توليدو الأمريكية في أوهايو، إن التعرض المفرط للإضاءة الزرقاء خطر على العين، حيث يعمل بتأثير سام مع الزمن. ونصح الباحثون بتحاشي التعرض للضوء الأزرق، سواء في الأماكن المغلقة أو في شاشات الحواسيب والهواتف المحمولة التي يكثر استخدامها اليوم، بحسب ما نقل «العربية نت».

ويغول الكيميائي وكبير الباحثين أجيت كارونارثني: «ليس سرا أن الضوء الأزرق يضر برؤيتنا من خلال إلحاق الضرر بشبكة العين». ويعمل الضور البقي على انهيار بطيء للخلايا التي تلتصق

خلف الأنسجة الحساسة داخل مقلة العين، مما يحول دون نقل المغذيات وإزالة النفايات، ومع مرور الوقت، فإن شبكة العين تصوت، تاركة بقعة عمياء تأخذ في النمو تدريجياً مما يؤدي لفقدان الفرد لبصره في النهاية. هذه الحالة مسؤولة عن نصف حالات ضعف البصر تقريباً، لذا فإن معرفة المزيد عن عوامل التأثير والتأثيرات يمكن أن تساعد الكثير من الأشخاص على التمسك بهذه الحاسة الثمينة، ليضع سنوات أخرى على الأقل.

ولطالما كان يعتقد العلماء أن الأطوال الموجية للضوء حول الطيف الأزرق إلى البنفسجي تؤدي إلى تفاقم التمسك البقي، على الرغم من أن مدى انتشار أمراض العين المختلفة بسبب الألوان الزرقاء لا يزال مطروحاً للنقاش.

الخلط بين مكونات من الأعشاب وأدوية وصفها الطبيب خطر داهم



الوقت نفسه، ويوضح أن الصابين بداء السكري مثلاً مطالبون بمعرفة ما إذا كان تناول المكملات سيؤثر على مستوى الغلوكوز في الجسم. وهذا التدقيق مطلوب أيضاً لدى الصابين بمرض ضغط الدم.

ويتصح الخبراء بعدم تناول المكملات الغذائية مع القهوة، كما يحذرون أيضاً من الجمع بين أدوية «السلائين» المخفضة للكوليسترول وعصير العنب، كما ينبغي الحذر من المزج بين مسكنات الألم وفيتامين «سي».

وبما أن المختبرات تحذر من التفاعلات الكيميائية المعروفة فقط، فإن الشخص الذي يتناول دواء تقليدياً غير معروف مدعو إلى التريث والبحث عن خصائصه في الإنترنت، وفي حال لم يفعل فإنه يعرض أعضاء مهمة من جسمه مثل الكبد لمخاطر جمة

يحرص بعض الناس على تناول المكملات الغذائية وبعض الأعشاب المفيدة بشكل دوري، حتى يضمنوا إمداد الجسم بعناصر مفيدة، إلا أن لهذه العادة تبعات خطيرة. وبحسب ما نقل «سكاي نيوز عربية» ، فإن الخلط بين مكونات من الأعشاب وأدوية وصفها الطبيب يزيد عرضة الإصابة بالزيف، ومضاعفات أخرى أكثر خطورة في الكبد والكلى. وينبه الأطباء مرضاهم في العادة إلى عدم تناول بعض المواد، لكن الناس قد يخلطون أحياناً بين بعض الأعشاب والأدوية المسكنة دون الخضوع للفحص أو الاستشارة لاسيما حين يأخذون مسكنات عابرة. ويقول الخبير المختص في علم التغذية، كريس إنريديج، إن على المرضى أن ينتبهوا دائماً إلى الوصفة التي تقدم إرشادات، وتحذر من تناول أدوية أو علاجات موزانية في

7 عصائر «كوميو» تحمي قلبك وتحصنك

ضد العدوى والسرطان

كلنا على الإطلاق نشعق عصائر الفواكه الطبيعية، خاصة خلال فصل الصيف، حيث إنها تروي العطش، وتضاف على رطوبة الجسم، علاوة على الفوائد الصحية التي لا تعد ولا تحصى. فمضادات الأكسدة المفيدة للجسم وتوفر الحماية والحصانة اللازمة ضد العدوى من الأمراض، حسيماً نقل «العربية نت».

فما هي مضادات الأكسدة؟ هي مواد تحمي خلايا الجسم من الشوارد الحرة التي تنتج نظراً لتعرضنا للكميات والأكسدة والتلوث بشكل عام. كما أنها تقلل من خطر الإصابة بالعدوى والسرطان. علاوة على أنها ذات فائدة عظيمة لصحة القلب. وتحتوي الفواكه على العديد من مضادات الأكسدة الشائعة ومنها ليكوبين، anthocyanins، resveratrol، تاننins، إضافة إلى فيتامينات «E» و«A» و«C». لذا يجب إدراج أنواع مختلفة من عصائر الفواكه في وجباتك اليومية. وبالأخص 7 أنواع «كوميو»، بحسب ما أورده موقع «بوليسكا» المعني بالشؤون الصحية، وهي: 1- البليخ + الليمون يتكون البليخ من 92% من الماء