

تظهر العديد من المشاكل الصحية بسبب ارتفاع درجات الحرارة

أمراض الصيف .. كيف تحمي نفسك ؟

أكد الأطباء والمختصون أن فصل الصيف يحمل العديد من الأمراض التي ترتبط بالحرارة وبعادات وسلوكيات الناس فيه، ويعد الصيف موسماً للمشاكل التي لا تنتهي مثل: ارتفاع درجة الحرارة، والإحساس بالإرهاق والخمول، بل تظهر عدد من الأمراض المرتبطة بفصل الصيف، نظراً لطبيعة الجو الحارة والرطوبة العالية، كما يشهد هذا الفصل انتشاراً للحشرات والزواحف، فضلاً عن الازدحام الشديد، ما يجعل الصيف موسماً للكثير من الأمراض، كالإسهال والدوسنتاريا والجفاف والنزلات المعوية والحساسية بأنواعها وأمراض اليرقان والأمراض الجلدية العديدة.

أكثر الأمراض انتشاراً في هذا الفصل التنفسي

يقول الأطباء: يشهد فصل الصيف انتشاراً للعديد من الأمراض، وبخاصة أمراض الجهاز التنفسي، وكذلك الأمراض الجلدية، وإن أغلب أمراض الصيف يرتبط بالعادات والسلوكيات والتصرفات، كان يقوم الناس بإرتداء بعض الملابس الخفيفة، مما يؤدي لإصابتهم بالكثير من الأمراض التي لها علاقة بالجهاز التنفسي.

تنتشر في فصل الصيف بعض الأمراض المرتبطة بالتسمم الغذائي، نتيجة تناول الأطعمة خارج المنزل من جهة، وبالتالي فإنها تكون غير نظيفة، أو تناول هذه الأطعمة على شاطئ البحر مما يساعد على حدوث التسمم، حيث إن أمراض المعدة من



أكثر الأمراض التي تنتشر في هذا الفصل، لأن أمراض المعدة بشكل خاص من أكثر الأمراض المعوية وبحكم طبيعة الصيف فيسمح بظلال العدوى حيث التجمعات ويعتبر الأطفال أكثر تضرراً من غيرهم بالأمراض، أضرار أشعة الشمس ينصح الأطباء بعدم التعرض المباشر لأشعة الشمس لأنها إحدى مسببات الأمراض الرئيسية في فصل الصيف، مع ضرورة الرجوع إلى مختصين فور حدوث أي

مشاكل صحية. لافتين إلى أهمية التعامل مع المتغيرات المناخية في فصل الصيف وعدم تناول أي أطعمة خارج البيت، وبخاصة الأطفال حتى لا تكون هناك نتائج عكسية يظهر أثرها على حياتهم الصحية مباشرة. ويضيف الأطباء: «إن الوقاية خير من العلاج ومن الأهمية الابتعاد عن أي مؤثرات للأمراض وبخاصة أمراض الحساسية والأمراض المعدية والابتعاد عن أماكن

مشاكل صحية. لافتين إلى أهمية التعامل مع المتغيرات المناخية في فصل الصيف وعدم تناول أي أطعمة خارج البيت، وبخاصة الأطفال حتى لا تكون هناك نتائج عكسية يظهر أثرها على حياتهم الصحية مباشرة. ويضيف الأطباء: «إن الوقاية خير من العلاج ومن الأهمية الابتعاد عن أي مؤثرات للأمراض وبخاصة أمراض الحساسية والأمراض المعدية والابتعاد عن أماكن

والعصير الطازج، وعدم شرب المشروبات الغازية، لأنها تحتوي على نسبة سكر عالية تزيد من العطش وتضر بالجهاز الهضمي، ويمكن استبدال الغازات بالتمر هندي والعرقسوس والكركدية كما في عادات بعض الدول، وهي عادة صحية جداً لأن هذه النوعية من المشروبات تكافح ميكروبات الجهاز الهضمي، الصيف ومريض السكري أكد الأطباء أن مريض السكري في الصيف حالة خاصة، لأنه يحتاج لعناية كبيرة، من حيث فحص السكر باستمرار عندما يكون المريض خلال رحلة أو إجازة، إذ إن ارتفاع السكر أو انخفاضه بعد مشقة حقيقية في الجو الحار، وعليه في هذه الحالة تناول كميات كبيرة من السوائل والابتعاد عن العصائر المحلاة.

ينصح الأطباء بعدم التعرض المباشر لأشعة الشمس وتجنب أماكن الزحام

بالإضافة إلى غسل اليدين حال العودة إلى المنزل، والإقلال من الدهون والوجبات السريعة، واستبدالها بالخضار والفواكه الطازجة مع العلم أن بعض الفواكه لها أهمية كبيرة في فصل الصيف، مثل: الثوت الذي يساعد على الحد من الإسهال الناتج عن أمراض الصيف، كذلك البطيخ والذي يحتوي على نسبة عالية من الماء، لذلك فهو مرطب ومبرد أيضاً، وهناك الجوافة التي بها نسبة عالية من فيتامين «سي» والذي يرفع المناعة، ومن الفواكه المفيدة دائماً التفاح الذي يعد صيدلية متكاملة، إذ يحتوي على عناصر غذائية وأحماض عضوية تعمل على تنشيط الأمعاء وتمنع الإمساك المزمن. بالإضافة إلى الإكثار من شرب السوائل

والعصير الطازج، وعدم شرب المشروبات الغازية، لأنها تحتوي على نسبة سكر عالية تزيد من العطش وتضر بالجهاز الهضمي، ويمكن استبدال الغازات بالتمر هندي والعرقسوس والكركدية كما في عادات بعض الدول، وهي عادة صحية جداً لأن هذه النوعية من المشروبات تكافح ميكروبات الجهاز الهضمي، الصيف ومريض السكري أكد الأطباء أن مريض السكري في الصيف حالة خاصة، لأنه يحتاج لعناية كبيرة، من حيث فحص السكر باستمرار عندما يكون المريض خلال رحلة أو إجازة، إذ إن ارتفاع السكر أو انخفاضه بعد مشقة حقيقية في الجو الحار، وعليه في هذه الحالة تناول كميات كبيرة من السوائل والابتعاد عن العصائر المحلاة.

دراسة جديدة تمنح الأمل لكشف سرطان البنكرياس في مراحله الأولى

أظهرت مستويات مرتفعة من تركيبة مؤلفة من ثلاثة بروتينات موجودة في البول قدرة كبيرة على كشف الإصابة بسرطان البنكرياس في مراحله الأولى، بحسب بحث أجراه علماء بريطانيون وأعلنت نتائجه المنشورة في الولايات المتحدة، أملا في تطوير طريقة للكشف المبكر عن هذا المرض. وأوضح الباحثون أن هذه البروتينات الثلاثة مجموعة قادرة على كشف أنواع من سرطان البنكرياس في مراحله غير متقدمة بدقة تفوق 90%، لافتين إلى عدم وجود أي فحص طبي قادر على الكشف المبكر لهذا الورم السرطاني حتى اليوم. ومن شأن هذا الاكتشاف فتح الطريق أمام طرق غير مؤلمة وقليلة التكلفة لتشخيص هذا المرض لدى أشخاص يواجهون خطراً كبيراً للإصابة بهذا السرطان الهجومي الذي تظهر أعراضه في أكثر الأحيان بعد

قراءة مكونات الأغذية قبل شرائها .. تجنبك الحساسية



ظهرت في الآونة الأخيرة العديد من أنواع الحساسية تجاه بعض الأطعمة، بسبب التعديل الوراثي للأغذية أو البيئة المحيطة بنا من جهة أخرى. وتعتبر حساسية الفصح والحليب من أكثر الأنواع انتشاراً، وهي مشكلة موجودة منذ زمن بعيد، لكن لم يكن إدراكها أمراً سهلاً نتيجة الخلط بين أنواع الحساسية وأمراض أخرى تحمل نفس الأعراض، كبعض التهابات مثلاً، والحكة واحمرار الجلد وسيلان الأنف. وهناك الأشد قوة، والناجم عن حساسية بعض الأشخاص للمأكولات البحرية، وينتج عنها تورم الشفتين، وتحتاج إلى إبرة لتفادي المرض. ونوع آخر منها تظهر نتائجه متأخرة، أي ما يقارب يومين أو أكثر، وفي هذه الحالة ينصح الأطباء دائماً بتجريب الطعام أول مرة، وانتظار النتائج قبل تناوله مرة أخرى. وقد يكون الانتفاخ والإسهال عند تناول عنصر غذائي معين سبباً في حساسية الجسم من هذا العنصر، لذلك ينصح بقراءة مكونات المستحضر الغذائي قبل شرائه. ومن الممكن أن تحتوي اللحوم المصنعة والعصائر المعلبة على بروتين الغلوتين، وهو غير مناسب للمصابين بحساسية الفصح.

الطماطم تقي من علامات الشيخوخة



كشفت نتائج دراسة بريطانية أن الطماطم تقي الجلد من الانكماش والشيخوخة، ودعت الدراسة إلى تناول الطماطم كمادة غذائية، فضلاً عن استخدامها في صنع المراهم الغذائية للجلد. وللحفاظ على الشباب والنضارة، ووقاية الجلد من الانكماش والشيخوخة، يدعو خبراء ليس إلى تناول الطماطم فحسب بل إلى استخدامها كمرهم للجلد بحسب دراسة بريطانية. الدراسة التي أجراها باحثون على سيدات تراوحت أعمارهن بين 40 و60 عاماً، استمرت 3 أشهر، وقسم فيها الباحثون المشاركات إلى مجموعتين

