



منها الاستحمام بالماء الدافئ والتخلص من العصبية

نصائح للتخفيف من التهاب الجيوب الأنفية

■ تناول من 6: 8 أكواب يومياً من الماء يساعد في التخلص من المخاط



الداخل إلى الأنف حتى تجعل التنفس أفضل. – التخلص من التوتر والعصبية – حيث تؤدي إلى تهيج الجيوب الأنفية. – تناول من 6 إلى 8 أكواب من المياه ، وذلك لأنها تساعد في التخلص من المخاط وبالتالي سهولة التنفس.

يعاني الكثير من الأشخاص من تهيج الجيوب الأنفية مع تغير الفصول، والتي يصاحبها الشعور بالتعب والصداع والزكام. لذا هناك بعض النصائح للتخفيف من التهاب الجيوب الأنفية حسب ما ذكره الموقع – الاستحمام بالمياه الدافئة واستنشاق البخار الدافئ. – رفع الرأس عند النوم ، مع وضع وسادة تحت الرأس حيث تساهم في زيادة الهواء

أول حالة شفاء من «الإيدز»...فرنسية

قال باحثون إن فتاة فرنسية ولدت مصابة بفيروس نقص المناعة المكتسب السبب لمرض الإيدز وعولجت حتى بلغت 6 من عمرها لازال خالية من المرض بعد 12 عاما من وقف العلاج، الأمر الذي يشير إلى أنها أول حالة شفاء طويل الأمد لمثل أصيب منذ الولادة. والفتاة واحدة من مجموعة صغيرة تعافوا من الفيروس على الأقل لبعض الوقت بعد العلاج المبكر باستخدام عقاقير علاج الفيروسات الارتجاعية بهدف منع الفيروس من تكوين رصيد احتياطي دائم له، الأمر الذي قد يحدد العدوى. ويعتقد أن حالة الفتاة الفرنسية هي أطول حالة علاج مسجلة لطفل حتى الآن. ثاني حالة الفتاة التي اكتشفها أطباء في فرنسا بعد تقرير عام 2013 عن طفل بولاية ميسيسيبي جرت السيطرة على الفيروس لديه لمدة 27 شهرا بعد علاج مبكر ومكثف قبل أن يعود الفيروس مرة أخرى.



دراسة: الأطفال الذين يتقبلون الطعام

بصعوبة يواجهون مشكلات عديدة



أظهرت دراسة حديثة نشرت نتائجها مجلة «بيدياتريكس» الأميركية، أن الأطفال الذين يتقبلون بصعوبة تناول الطعام يواجهون ازديادا واضحا في خطر مواجهة مشكلات عاطفية تتطلب تدخلا طبيا. وأشارت الدراسة التي أجريت على مجموعة من 3433 مشاركا إلى أن أكثر من 20% من الأطفال في"الولايات المتحدة بين سن الثانية والسادسة يتقبلون بصعوبة الأطعمة التي تقدم لهم. ومن أصل هذا العدد، 18% من هؤلاء يظهرون «صعوبة معتدلة» على هذا الصعيد، في حين أن 3% يصنفون في خانة «الصعوبة الشديدة» في تقبل الأغذية. ولفتت مديرية مركز «ديوك» في شان اضطرابات التغذية والمعدة الرئيسية للدراسة، نانسي زوكر، إلى أن «الأطفال الذين نتحدث عنهم في هذه الدراسة ليسوا أولئك الذين يرفضون أحيانا أكل البروكلي، بل أولئك الذين يبدوون صعوبة كبيرة في تقبل تناول الأطعمة لدرجة أن هذا الموضوع بدأ يسبب مشكلات لديهم». وأوضحت الباحثة أن «هذا السلوك المتطرف يمكن أن يتخذ أشكالا عدة، ويؤثر على صحة الطفل ونموه والعلاقة بين الأهل وأطفالهم..

وخلصت الدراسة إلى أن الأطفال الذين صنفوا في خانة الصعوبة المعتدلة إلى الشديدة في تناول الأطعمة يواجهون خطرا أعلى بكثير في الإصابة باعراض الاكتئاب والقلق.

كما أنهم قد يواجهون أعراض اضطراب جديد يسمى «الفو دانت / ريستر يكتيف فود إينتاك ديزورد» ، ويقوم على التقاضي أو الحد من تناول الطعام، وهذا التشخيص الجديد أضيف إلى الموسوعة الأميركية للأمراض العقلية سنة 2014.

وقد يستفيد بعض الأطفال من علاجات ترمي من بين جملة أهدافها إلى المساعدة على كسر حالة الرفض لتناول الأطعمة التي تمثل مصدرا للقلق لهؤلاء، إلا أن هذه الوسائل قد لا تكون كافية بالنسبة للأطفال

الذين يعانون حساسية مفرطة على صعيد الحواس، ولذين يبدوون انزعاجا كبيرا من رائحة أو مذاق بعض الأطعمة، بحسب هؤلاء الباحثين الذين أكدوا أهمية اعتماد مقاربات علاجية تتناسب مع سن الأطفال.

أكدت دراسة أن الأشخاص الذين يجلسون دون حركة لساعات يوميا ربما يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري مقارنة بمن يتحركون لفترات أطول خلال اليوم. وقدم الباحثون أجهزة لقياس التسارع لنحو 2000 شخص لرصد تحركاتهم خلال ساعات الاستيقاظ لنحو أسبوع، وبعد خمسة أعوام وبالمقارنة مع الأشخاص الذين يجلسون لأقل من ست ساعات منذ بداية الدراسة، فإن الأشخاص الذين يجلسون دون حركة لأكثر من 10 ساعات في اليوم زادت احتمالات إصابتهم بمرض السكري بواقع أربعة أمثال.

كما أن الأشخاص الذين يجلسون دون حركة لأكثر من 10 ساعات يوميا كانوا أكثر عرضة للإصابة باختلال في سكر الدم الذي كثيرا ما يتطور إلى مرض السكري. وفي هذا السياق، قالت بيتاني بارون جيبس التي قادت الدراسة وهي باحثة في مجال الصحة والنشاط البدني في جامعة بينسبرغ: «بداننا نؤمن أن كثرة الجلوس

يختلف عن عدم ممارسة الرياضة». وأوضح أن «الشخص الذي يجري لنصف ساعة يوميا ربما يجلس دون حركة لمدة 15 ساعة في العمل وفي وسائل النقل وفي المنزل، وهذا الشخص ربما يصنف بأنه نشيط بدنيا لكنه كثير الجلوس أيضا».

ونابعت: «ومن ناحية أخرى، ربما لا يمارس عامل النظافة الرياضة قط لكنه قد يمضي معظم يومه وهو يتحرك بنشاط خفيف. هذا الشخص لا يكون نشيطا بدنيا لكنه ليس كثير الجلوس».

وفي البحث الذي نشر في مطبوعة «ديابينيس كبير»، اكتشفت جيبس وزملاؤها صلة بين عدم النشاط والإصابة بالسكري بين 2027 شخصا تتراوح أعمارهم بين 38 و50 عاما ويعانون من زيادة في الوزن.

إلا أن جيبس أقرت أن من عيوب الدراسة أنها قاست النشاط مرة واحدة فقط في البداية، مما يجعل من المستحيل معرفة ما إذا كانت أنماط ساعات الجلوس قد تغيرت مع الوقت.

تركمانستان تضم أقل عدد مدخنين في العالم

قالت المديرة الإقليمية لمنظمة الصحة العالمية، ماريغريت تشان، إن تركمانستان وهي جمهورية سوفييتية سابقة في آسيا الوسطى، تضم أقل عدد من المدخنين في العالم. وقالت تشان خلال منتدى طبي عالمي في عشق أباد عاصمة تركمانستان «أظهرت دراسة أخيرة لمنظمة الصحة العالمية أن 8% من السكان يدخنون في تركمانستان، وهذه النسبة الوطنية الأدنى في العالم». وتعتبر تركمانستان من أكثر الدول انغلاقا في العالم،

وقد صادقت العام 2011 على معاهدة منظمة الصحة العالمية لمكافحة التدخين بعدما حظرت التدخين في الأماكن العامة. وفي العام 1990 كان 27 % من الرجال فوق سن 15 و1 % من النساء من المدخنين في البلاد. لكن في العام 200 منعت السلطات التركمانية التدخين في الأماكن العامة والأبنية الحكومية والجيش. وتحظر تركمانستان كذلك الإعلانات التي تروج للتبغ.

ورئيس تركمانستان الحالي قربان علي بردي محمدوف طبيب أسنان سابق وصل إلى السلطة العام 2006 بعد وفاة الديكتاتور صابر مراد نيازوف الذي كان محط مظاهر عبادة شخصية واسعة النطاق. وكان الديكتاتور السابق الذي كان يكافح التدخين دونما هوادة، يني درجا يمتد على 36 كيلومترا في الجبال القريبة من عشق أباد، وكان يرغم أفراد الحكومة التركمانية على صعوده مرة في السنة لتحسين صحتهم.

