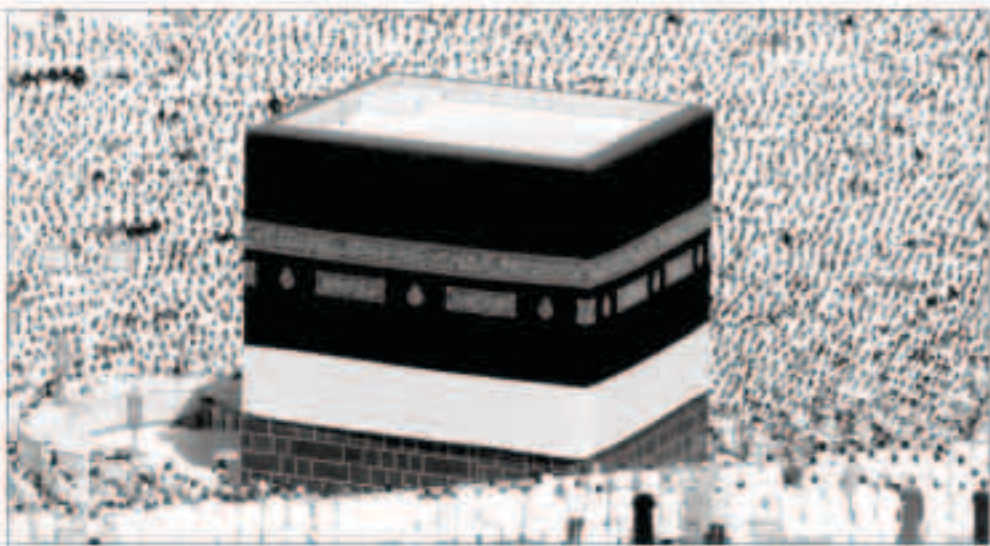




نصائح لحجاج بيت الله الحرام ..للقاية من الأمراض



قدمت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية في قطر مجموعة من النصائح لحجاج بيت الله الحرام للقاية من الأمراض الجلدية أثناء أداء مناسك الحج. بالإضافة لإرشادات طبية أخرى.

وبيّنت المؤسسة أن الأمراض الجلدية عادة ما يصاب بها الحجاج أثناء تادية المناسك، مضيفة أن الوقاية منها تكون بالتهوية الجيدة للثياب، والاهتمام بالنظافة الشخصية، واستخدام المراهم المثلثة مثل الغازلين، وذلك بدونها على الجسم قبل المشي.

وقالت إنه عند حصول الإصابة فيمكن استخدام مجموعة من المراهم، سواء أكثت تحتوي على كورتيزون فقط، أو على مضادات للفطريات والجراثيم، أو على خليط من هذا كله، مع غسل المنطقة المصابة بالماء والصابون قبل وضع الدواء.

وبالنسبة للأمراض والمشاكل الصحية الأخرى، نصحت المؤسسة بأخذ التطعيمات اللازمة والتطاحات المطلوبة وأنها اللقاح ضد الإنفلونزا وأمراض التهاب السحايا والحرس على استشارة الطبيب قبل السفر بفترة زمنية كافية وتجهيز حقيبة طبية

تحتوي على المستحضرات الطبية الطارئة، ودعت أصحاب الأمراض المزمنة إلى ضرورة استخدام الأدوية بانتظام وذلك باستشارة الطبيب، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية قبل الحج خاصة رياضة المشي وتعويد النفس على الصبر والتحمل والتوقف عن التدخين.

وفيما يتعلق بالنصائح أثناء تادية المناسك فتتصح المؤسسة

بعدم الاختلاط مع المصابين بأمراض الجهاز التنفسي وتجنب استخدام أدواتهم الشخصية، بالإضافة إلى الابتعاد عن مناطق الازدحام الكثيف قدر المستطاع والحرس على العناية بنظافة البدن وتجنب ملامستها للأغشية المبللة للعين والأنف.

«يجب الحرس على سلامة الطعام الذي يتناوله الحجاج حتى لا يتعرض لنزلات معوية،

حيث تعتبر الوقاية أفضل سبل لتجنبها، بالإضافة إلى الحرس على النظافة الشخصية».

وشملت النصائح توجيهات أخرى في حالة إصابة الحجاج بالإنفلونزا والزكام من ضمنها ضرورة أخذ قسط من الراحة وعدم إرضاق الجسم وكثرة شرب السوائل مع الحرس على عدم تناولها ممتجة أو شديدة

الصرودة وعدم تعريض الجسم المتعرق لأجهزة التكيف مباشرة واستخدام المسكّنات وخافض الحرارة والأدوية المضادة للرشح وتناول المضادات الحيوية عند الضرورة فقط وذلك بعد استشارة الطبيب.

وشددت المؤسسة على أهمية الحرس على سلامة الطعام الذي يتناوله الحجاج حتى لا يتعرض لنزلات معوية، حيث تعتبر الوقاية أفضل سبل لتجنبها، بالإضافة إلى الحرس على النظافة الشخصية، وأما بالنسبة لما يتعلق بالإصابات الحرارية فدعت المؤسسة الحجاج إلى عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة لمدة طويلة والحرس على شرب السوائل بكميات كافية واستخدام المظلة الشمسية عند الخروج في الأماكن المفتوحة، كما أوضحت أن الإصابات الحرارية هي من أكثر المشاكل التي تواجه الحجاج أثناء تادية المناسك.

ودعت أيضا الحجاج إلى عدم إجهاد أنفسهم كثيرا مع الحرس على أداء المناسك في غير وقت الظهيرة حين تكون الحرارة عالية جدا إن أمكن، كما ينصح باستعمال الملابس القطنية النظيفة.

للمرة الأولى في الكويت د.الكندري :تقنية عمليات الثقب الأصغر لمناظير الكلية ..الحل الأمثل للحصوات التي تزيد عن 1.5 سم



د احمد الكندري

كشف استشاري جراحة المسالك البولية والاستاذ المساعد بكلية الطب بجامعة الكويت د احمد الكندري عن تقنية متطورة وحديثة تطبيق في الكويت للمرة الأولى وهي تقنية عمليات الثقب الأصغر لمناظير الكلية وتعتمد هذه التقنية على عمل فتحة واحدة لا تتجاوز 5 مم في الجنب، ويتم توسيعها لادخال منظار صغير لا يتجاوز قطر 4 مم، ويتم من خلالها تكبير جميع أنواع وأحجام الحصوات بمختلف الأجهزة ومنها اللزرز، وبعدها تستخدم تقنية دقيقة من خلال مضخة ماء خاصة تقوم بسحب الحصوات المنقطة بكفاءة عالية.

وأوضح د.الكندري في تصريح صحافي صباحي أمس في كلية الطب جامعة الكويت بأن تقنية الثقب الأصغر لمناظير الكلية تعتبر الحل الأمثل للحصوات التي تزيد عن 1.5 سم، وكذلك الحصوات

هذه العملية صغر جرح الكلية وقلة النزيف الذي قد يصاحب المنظار التقليدي. كما أنه يمكن الجراح من سهولة التحرك داخل الكلية للوصول لختلف الأجزاء في حالات الحصوات المتعددة والمتشعبة

لوجوده في اسفل الكلية والتي لم تستجيب للتقنيات بالموجات التصاريمية، وأوضح بأنه مع وجود هذه التقنية أصبح لا وجود للمفتح الجراحي لعلاج حصوات الكلية الكبرى وأضاف الكندري أن مزايا

باحثون : مشروبات «الدايت» لا تخفض الوزن .. كما يعتقد



طلب من المشاركين أن يدنووا كل ما يتناولونه من مشروبات وطعام، وقالت د. آن ريوين، أستاذ الصحة وعلم الحركة بجامعة إلينوي الأميركية، إنه من المحتمل أن يكون من يستهلكون المشروبات منخفضة السعرات الحرارية «دايت» يجدون لأنفسهم المير لتناول كميات طعام أفضل، وهو ما قد يؤدي إلى البدانة بدلا من فقدان الوزن.

وقد أظهرت أبحاث سابقة أن المشروبات الغازية الخاصة بالحمية أدت فعالة لمساعدة البدناء في خفض الوزن أو الحفاظ على رشاقتهم.

حذرت دراسة طبية من أن الأشخاص الذين يشربون مشروبات الصودا «دايت» قد يعرضون أنفسهم لفقدان الوزن، وأفاد الباحثون أن اختيار المشروبات منخفضة السعرات الحرارية تدفع الشخص للتناول المزيد من السكريات والأطعمة للحملة بالكثير من السكرات والدهون والمزقة في الكوليسترول، وفي هذه الدراسة، قام الباحثون بفحص بيانات حكومية جمعت بين العادات الغذائية لأكثر من 22 ألفا من البالغين في الولايات المتحدة، حيث

معدلات منخفضة من فيتامين (د) في الدم بينهم 54 ٪ لدى البيض و70 ٪ لدى السود والشمخدين من أصول اميركية لاتينية، ويبلغ المعدل الطبيعي 30 نانوغراما لكل ميليلتر من الدم.

وفي حين سجل لدى الأشخاص ذوي البشرة الداكنة ميل أكبر للإصابة بنقص في فيتامين (د) بسبب سادة الميلاترين الصغيفة البيرونيونية التي تعيق الأشعة ما فوق البنفسجية، لم يلاحظ معدو الدراسة أي فوارق في معدلات الادراك الذهني بين المجموعات الانثوية والعرقية المختلفة.

ويتعبير آخر، سجل ارتباط بين النقص في فيتامين (د) لدى المشاركين وحصول تدهور أسرع في القدرات الذهنية بصرف النظر عن الانتماء العرقي أو الانثي. ولغت جوشوا ميلر إلى أن بعض هؤلاء الأشخاص من لم يعرضوا بما يكفي لأشعة الشمس كانوا ربما مصابين بمرطان جلدي أو أنهم كانوا يخشون الإصابة به..



382 شخصا تتراوح أعمارهم بين 60 عاما وأكثر من 90 عاما مع إجراء فحوص لتحديد معدلات فيتامين (د) ومستوى الوظائف الإدراكية بمعدل مرة سنويا على مدى خمس سنوات، والبعد الأكبر عن الأشخاص الذين شملتهم الدراسة كانوا في السبعينيات من عمرهم. وشملت الدراسة أشخاصا لديهم

على أحد مشتقات الكوليسترول في الجلد. كما أن هذا الفيتامين موجود في الحليب وبعض أنواع الأسماك، وفي دراسة أخرى نشرت نتائجها أخيرا، اكتشف الباحثون أن فيتامين (د) يؤدي دورا مهما في النظام عمل الدماغ.

وقد أجريت هذه الدراسة الجديدة بين عامي 2002 و 2010 وشملت

أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص المسنين الذين يعانون نقصا في فيتامين (د) يواجهون تراجعاً في وظائفهم الإدراكية بسرعة أكبر بكثير مقارنة مع أولئك الذين تسجل لديهم معدلات طبيعية.

وأوضح أستاذ العلوم الغذائية في جامعة روتغرز في ولاية نيوجيرزي جوشوا ميلر المشرف على هذه الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «جورنال أوف ذي اميريكن ميديكال اسوسيشن - نورولوجي» أن «الأشخاص الذين يعانون نقصا كبيرا في فيتامين (د) يواجهون في المعدل تراجعاً في أدائهم الذهنية بدرجة تصل إلى ثلاث مرات أكثر مقارنة مع أولئك الذين تسجل لديهم مستويات مناسبة من هذا الفيتامين».

وسيعرف عن الفيتامين (د) منافع الكبيرة على العظام، ويمكن الحصول عليه بشكل رئيسي عبر التعرض لأشعة الشمس من خلال عمل الأشعة ما فوق البنفسجية

تمارين للذاكرة تساعد على عدم النسيان

ربما يتعرض البعض لمواقف محرجة بسبب نسيان اسم جار أو موعد مهم، مما يدفعهم للقلق من التهايمر، لكن خبراء الصحة يرون أن للنسيان أسبابا متعددة، وللنقص منه لا بد من تدريب الذاكرة، وهنا تقدم بعض الحقائق عن تمارين الذاكرة الجديدة.

لا شك أن كيفية تكون الذاكرة وطريقة استرجاع المعلومات أمر معقد جدا، إذ توجد في دماغنا أعداد هائلة من الخلايا العصبية التي تعمل في الدماغ، وعبر هذه الخلايا تجري عمليات التفكير والتذكر.

لا تعود مشاكل الذاكرة بالضرورة إلى الإصابة بالزهايمر أو الخرف، فالنسيان قد يكون إحدى العلامات على بداية الشيخوخة، أو ربما يكون بسبب ضغوط الحياة التي تؤدي إلى نشأت الذاكرة، أو حتى نمط الحياة الروتينية.

وفقا لخبراء الصحة فإن الخلايا العصبية تتجدد في الدماغ بشكل دائم، خاصة إذا ما واطب المرء على استخدامها، لكن هذه الخلايا قد تتعرض للتلف إذا لم يتم تحفيزها تحفيزا دائما.

وتكثر الأغذية التي ينصح بتناولها لتقوية الذاكرة ومحاربة النسيان مثل المكسرات والخضروات، لكن خبراء الصحة يرون أن أفضل وسيلة لتقوية الذاكرة يمكن أن يتم بالاعتماد على تمارين تنشيط الدماغ، إذ إن تشغيل الدماغ يساعد على تشكيل تشابكات عصبية جديدة ويحمي الخلايا من الضهور.

وفيما يلي بعض الحقائق عن تمارين الذاكرة

حتى تكون فعالة لتقوية الذاكرة.

النسالي الذهنية لا تكفي: كثيرا ما تقرا عن أهمية حل بعض ألعاب النسيان الذهنية مثل «الكلمات المتقاطعة» أو «سودوكو» في تنشيط الذاكرة وتقويتها، لكن خبراء الصحة يرون أن هذه الألعاب لا تساهم بشكل فعال في تحسين وتنشيط الذاكرة والقدرة على التفكير. وعندما تصبح الألغاز روتينية يستخدم الدماغ الاتصالات العصبية الموجودة دون أن يبني اتصالات عصبية جديدة.

القيام بتدريبات متنوعة: تدريب الذاكرة الجيد يجب أن يعتمد على القيام بعمل تدريبات مختلفة، فكلما ابتعدنا عن التكرار نشأت اتصالات جديدة في المخ، ومن بين التقنيات الجديدة القدرة على قراءة كتاب رأسا على عقب أو استخراج كلمات جديدة من مصطلح ما أو القيام بجمع حساب المشتريات عن ظهر قلب عند التسوق.

القيام بمهام جديدة: والابتعاد عن الروتين؛ من يريد أن يحافظ على ذاكرة قوية يجب أن يجرؤ على القيام بالأمر الجديد، مثلا اللعب البيهلواني بالكرات أو تعلم لغة جديدة، فالعقومات المعقدة الجديدة تحفز على وجه التحديد منطقة دماغية مهيمنة بالضمور بسبب عدم استخدامها.

تعلم العزف على آلة موسيقية: يساعد تعلم العزف على آلة موسيقية جديدة على مكافحة الضهور خلايا الدماغ بشكل فعال، فمن خلال الموسيقى تنشيط مناطق مختلفة من الدماغ، مثل مناطق المهارات الحركية والاستماع وقوة الذاكرة.



علماء : مؤشرفي دم الإنسان يستطيع تحديد إصابة الشخص بمرض الشقيقة



لكل مليلتر، بينما بلغ الشحم لدى النساء السليمات عشرة آلاف نانو غرام لكل مليلتر، وفي حال ارتفاع مستوى الشحم في الدم ينخفض احتسام الإصابة بالشقيقة بنسبة 92%.

وأكد العلماء أن هناك عوامل أخرى تؤثر على تطور مرض الشقيقة.

منه، وتم قياس أوزانهم وأخذ عينات دمهم، كما تم تقييم مستوى الشحم في الدم، واتضح أن النساء المصابات بالشقيقة يكون مستوى الشحم في الدم لديهن أقل بمقارنته النساء السليمات.

وبلغ مستوى الشحم في دم النساء اللواتي يعانين من الشقيقة ستة آلاف نانو غرام

عن علماء في دم الإنسان على مؤشر يستطيع تحديد إصابة الإنسان بمرض الشقيقة (الصراع النصفي) من عدمه.

وأجرى باحثون من جامعة جونز هوبكينز في الولايات المتحدة دراسة على 52 امرأة يعانين من مرض الشقيقة 32 امرأة أخرى لا يعانين