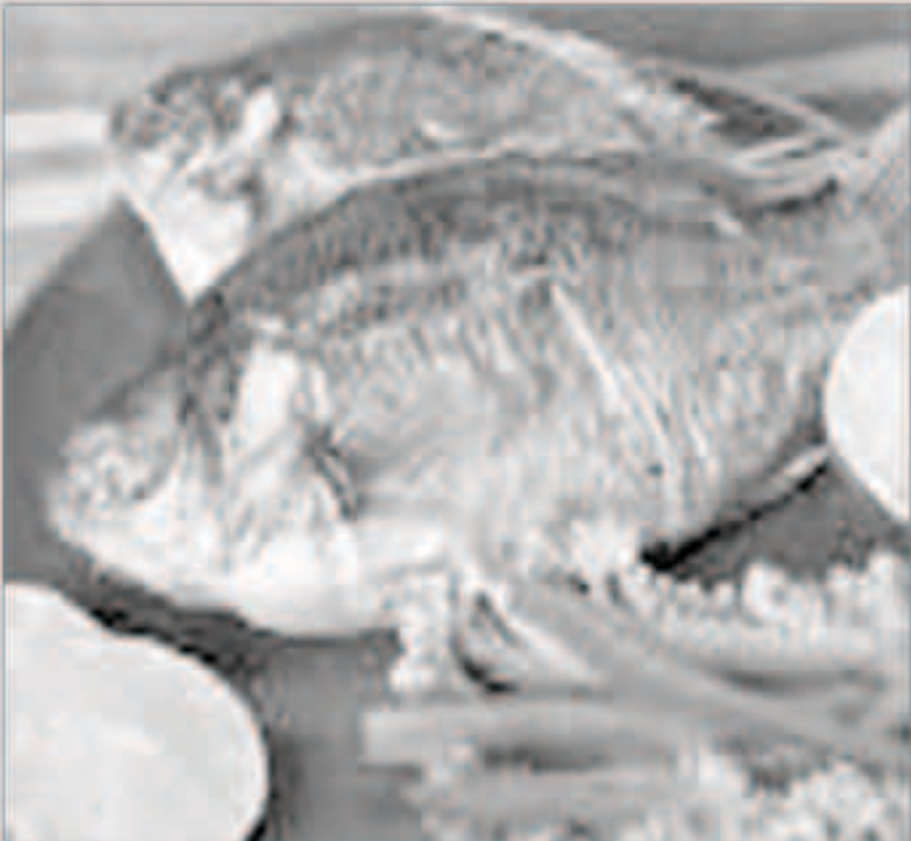


مرضى القلب يواجهون خطراً كبيراً للإصابة بنوبة أو ذبحة صدرية بسبب تلوث الهواء



ميريديث، أستاذة أمراض القلب والباحثة في معهد “Intermountain” الطبي، إن تلوث الهواء يضر الشريان التاجي ويصبح جزءاً كبيراً من عضلة القلب غير قادر في الحصول على الدم، لافتة إلى أن هذه الأزمة إذا تركت دون علاج لفترة طويلة جدا تسبب عدم وجود الأكسجين إلى القلب، وهذا يترتب عليه تلف عضلات القلب التي لا يمكن إصلاحها وقد يؤدي هذا إلى الوفاة المبكرة. وأضاف الباحثون أن ممارسة الأنشطة الرياضية في الهواء الطلق يمكن أن تقلل من التهاب الشرايين، وبالتالي تجعل المرضى أقل حساسية للجسيمات الدقيقة الموجودة في الهواء. وقد نشرت نتائج الدراسة مؤخراً عبر الموقع العلمي “Science Daily”، الأمريكي.

مفاجأة ... بعض الأسماك تحوي إشعاعات خطيرة!



في الإضرار بنخاع العظام، ما ينتج عنه سرطانات العظام وسرطانات الدم مثل اللوكيميا. وأضاف الموقع: «التضح أن مستوى الإشعاع في الأسماك رهيب للغاية، حيث وجدنا أن سمك سلمون الأسكا البري، رنجة المحيط الهادئ والسمك الأبيض الكندي تحتوي جميعها على أورام سرطانية دموية خبيثة منتشرة بكافة أنحاء أجسامها». وشدد الموقع في هذا السياق على حقيقة الفرع الذي بات موجوداً نتيجة لتحول أعداد متزايدة من الأطعمة الصحية إلى أطعمة «غير آمنة» بالنسبة لاستهلاكها باستمرار.

في المقابل، أبدى بعض العلماء اعتراضهم على ذلك، وقال في هذا الصدد جاي كولن، الأستاذ المشارك في علوم المحيطات في جامعة فيكتوريا: «للدخول بشكل مباشر للغاية في الموضوع، فإنه ووفق للمستويات التي تراها حالياً، إن أقل للشخص أن يتناول 20 كيلوغراماً من السلمون في العام، فإن الجرعة التي يتحصل عليها من وراء تناول ذلك السمك أقل خطورة بمقدار 300 مرة تقريباً من تدخين علبة سجائر يومياً».

بعد الزوبعة التي أثرت عن اللحوم الحمراء المصنعة، وتشببها في مرض السرطان، تذكر تقارير إن الأمر ذاته ينطبق على بعض الأنواع من الأسماك، فقد تبين أن لحومها تحوي إشعاعات خطيرة للغاية تسبب السرطان.

أشرف أبو جلالة: في الوقت الذي يعد فيه السمك من الأطعمة الأساسية بالنسبة لقطاع كبير من الأشخاص في مختلف أنحاء العالم، نظراً لانخفاض سعره وما هو معروف عنه من قيمة غذائية، يبدو أن تلك المعادلة قد تتغير عما قريب ويقد السمك تلك المكانة الغذائية المميزة، بعد ظهور تقارير تزعّم انتشار أسماك مصابة بأورام سرطانية دموية!

وذكر موقع سويسر ستيشن 95: «حتى حزيران/ يونيو الماضي، وصلت الإشعاعات الموجودة في المحيط الهادئ للساحل الغربي للولايات المتحدة، وتبين أن المأكولات البحرية التي يتم تناولها من المحيط الهادئ مشبعة بعنصري السيزيوم 137 والسترونشيوم 90 المشعنين. ويشبه عنصر السترونشيوم 90 عنصر الكالسيوم. وينتهي به الحال مترسباً في عظام الإنسان، ويتسبب الإشعاع

استخدمته يوقف عملية الأيض عند النوم». ويقصد بالأيض أو التمثيل الغذائي العمليات البيوكيميائية التي تتم داخل الجسم عندما يقوم ببناء الأنسجة الحية من مواد الطعام، ونظر العشيقما القديم بالفضاء، أطلق العلماء على جهاز المسح الجديد اسم (إكسيلورار- المستكشف). وأجهزة التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني (بي.إي.تي) الحالية تصور فقط أجزاء من الجسم، لكن جهاز (المستكشف) الجديد يصور الجسم كله دفعة واحدة. وقال بدوي أستاذ الأشعة بالجامعة: «إذا فكرت ستجد أن ما من عضو في جسم الإنسان يعمل وحده»، مضيفاً أن ابتكارهما يقدم «نظاماً متكاملًا نظاماً لكل الأعضاء في تفاعلها مع بعضها البعض».

ت-يشترط معرفة المراجع والمريض للدوية والأغذية المسببة للحساسية التي قد تصيب المراجع وذلك تلافياً لأي رد فعل أثناء الحقن أو بعده.

يعتبر البوتوكس و الفيلير من أهم الصمغات في عالم التجميل بسبب الإقبال الكبير وبسبب النتائج التجميلية الرائعة التي يمكن ل لمرضى الحصول عليها، كما أن نسبة الأمان العاليه لكلاهما في حال استخدم من قبل أيدي خبيره تجعلهما محل ثقة عاليه هناك بعض المعلومات الخاطئه حولهما منها انه يجب البدء بالبوتوكس والفيلر فقط بعد سن الثلاثين هذه المعلومات تخص البعض وليس الجميع فهناك الكثير من الأشخاص يس العشرين نفقد الكثير من الوزن بسبب حميه سعيمه فيبدأ الذبول والتعب الشديد على الوجه بسبب فقدان الدهن الداعم للعضلات في هذه الحاله يجب تعويض الدهن الزائل عن طريق حقن ساره الفيللرز مهما كان عمر المريض ومن ناحية أخرى هناك الكثير من الأشخاص يوالطون على استخدام عضلاتهم بكثره أثناء الحديث يؤدي ذلك لاحقا لحدوث تجاعيد ديناميكيه تتحول مع الوقت ل خطوط دائمه تضعف أزالها في هذه الحاله يستط البوتكس اذا كان المريض فوق العشرين عاماً



وأضاف، «كيف على سبيل المثال تقوم بعملية الأيض وكيف تنشط بسرعة، إذا أخذنا السرطان على سبيل المثال يمكن أن يكون هذا في غاية الأهمية أن تعرف ما إذا كان الدواء الذي

إلى السيدات .. احذرن حقن البوتوكس



تجبر الوجه :

اليوم يتنا تسع أن كثيرين يستعملون البوتوكس بهدف تجميلى وهم ليسوا أبناء تجميل! لذا ترى أحياناً البوتوكس يتحجر في الوجه رغم أنه من المستحيل أن يتحجر، من هنا كان هذا اجتيازاً على المريض من قبل الأطباء وصالونات التجميل التي باتت تعمل في هذا المجال.

مكان البوتوكس في الوجه: اجسزي: إذا تم حقن المنتج قريباً جداً من مقله العين، وتحرك المنتج، فقد يؤثر هذا على العضلات الصغيرة التي تتحكم في تركيز مقله العين داخل المدار العظمي. وقد يسبب هذا العمل المؤقت «شك فرق كبير بين «البوتكس» و«الفيلر»».

فالبوتكس يقلل من حدة التجاعيد التعبيرية بينما «الفيلر» يكون خاصاً بالتعبئة في المناطق التي فيها فراغات حول الفم أو الخدود، وللفيلر أنواع مختلفة ومتعددة يقوم الطبيب المختص باختيارها حسب حالة البشرة والمكان المراد تعبئته.

شروط يجب اتباعها عند حقن الفيلر : أ-الوقوف عن تناول الأسبرين ومواد التهابات المفاصل مثل الفولترين والبروفين لمدة أسبوع على الأقل ب-الوقوف عن تناول فيتامين (ي) وذلك للحد من الكدمات الزرقاء التي تظهر بعد الحقن، ت-في حالة وجود التهابات فيروسية أو بكتيرية يجب تناول المضادات الحيوية والفيربوسية قبل الحقن

تستخف النساء عادة بحقن البوتوكس وبغيرها من المواد القابلة للحقن، إلا أن جراحى التجميل يتفانون على أن حقن الوجه على النحو الصحيح يتطلب جراحاً ماهراً ومهذباً جيداً.

إجراء البوتوكس على يد طبيبك الشئائى ليس فكرة جيدة، فالتعدي من هؤلاء الأطباء لا يعرفون تريح الوجه وعضلات الوجه التعبيرية، فهم يأخذون دورة مدتها بضعة أيام، ويبدؤون بحقن المرضى، ولكن الأمر أكبر من مجرد تعلم كيفية حقن الإبرة

– المسؤول عن نوع البوتوكس المستخدم:

البوتوكس أنواع حتى أن كل طبيب يفضل نوعاً معيناً، ولا يمكن أن نقول هناك الجيد منه وهناك السيئ لأن أي بوتوكس مرخص من قبل وزارة الصحة سواء في أمريكا أو بريطانيا أو كوريا أو الصين، وأي دواء لا يمكن أن يطرأ في السوق بدون هذا الترخيص في البلد الأم. . . والمريض عليه أن يسأل طبيبه عن النوع الذي يستعمله، كما عليه أن يكون وثاقاً من أن هذا الطبيب يضع له الاسم الذي قاله فلا يقول شيئاً ويستعمل شيئاً آخر، حتى في حال المرض زيارة دكتور تجميل غير الدكتور الأول للعند في حقه البوتكس فعليه أن يذكر للدكتور الجديد نوع البوتوكس المستخدم في المرة الأولى.

دراسة : العزوبية أحد أسباب زيادة الوزن



وعلى سبيل المثال إن غياب الدافع والملعة في الطهي و/أو تناول الأكل على انفراد كثيراً ما تدفع الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم إلى إعداد وجبات بسيطة أو جاهزة دون أن تحوي أي مغذيات، وقالت الدكتورة حتة إن غياب الدعم أو التشجيع على الالتزام بتوجيهات التغذية الصحية وصعوبة تحديد حجم الوجبة كلها عوامل تؤثر في النظام الغذائي للأشخاص الذين يعيشون بمفردهم تأثيراً سلبياً.

وعلى سبيل المثال إن الشخص المترمل أو المطلق ربما كان يعتمد في السابق على شريكه في تحضير الوجبات الغذائية ولا يمتلك المهارات المطبخية الكافية لإعداد وجبات صحية بمفرده.

كما تفسر العوامل الاقتصادية قلة استهلاك مواد غذائية أساسية مثل الفواكه والخضروات لأنها تتطلب شراءها واستهلاكها مرات كثيرة - الأمر الذي قد يكون باهظ الكلفة. وقالت الدكتورة حتة «أن العوامل النفسية أيضاً يمكن أن تؤثر في النظام الغذائي». واقترحت برامج تركز على تدريب الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم لاكتساب مهارات مطبخية وتوفير المواد الغذائية بأسعار متهاودة وإيجاد فرص مقبولة إجتماعياً لتناول الغذاء في أجواء جماعية.

كشفت دراسة جديدة أن الشخص الذي يعيش بمفرده يكون أكثر تعرضاً من الآخرين لزيادة الوزن.

توصلت الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة كوينزلاند الأسترالية للتكنولوجيا إلى أن تدني المهارات المطبخية وعدم وجود شريك للنسوق معه وانخفاض كلفة المواد الغذائية وغياب الدافع للطهي كلها مسؤولة عن ميل العازب التي اعتمد نظام غذائي غير صحي. وانفجرت الدراسة أن احتمالات النظام الغذائي غير الصحي بين الرجال الذين يعيشون بمفردهم أكبر منها بين النساء اللواتي يعيشن بمفردهن.

ونقلت صحيفة الديلي نيل عن الدكتورة كاترين حتة التي شاركت في الدراسة بتحليل 41 بحثاً سابقاً «أن نتائجنا وجدت أن الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم يستهلكون غذاء أقل تنوعاً وكميات أقل من مواد غذائية أساسية مثل الفواكه والخضروات والألياف».

وأشارت الدكتورة حتة إلى أن عدد الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم في البلدان المتطورة يستمر في الازدياد. وتبين الدراسة أن عيش الشخص بمفرده يشكل حاجزاً أمام تناول غذاء صحي بالارتباط مع الأدوار الثقافية والاجتماعية للغذاء والطهي.