

عادات يومية تزيد احتمالات الإصابة بالزهايمر



تجاهل علاج المشاكل المزمنة مثل السكري وارتفاع الضغط والبدانة. الإفراط في تعاطي الكحول، والتدخين لسنوات طويلة. الجلوس طوال النهار وتقص النشاط البدني. يحتاج الإنسان 150 دقيقة من المشي أسبوعياً على الأقل. عدم تحفيز الدماغ بممارسة أنشطة وهوايات فتطلب التفكير. الوحدة وتقص التواصل الاجتماعي. النوم لفترات طويلة، أو نقص النوم باستمرار. عدم مواصلة مراحل التعليم. الإفراط في تناول أدوية مضادة للتهسامين، مع عدم تناول الكثير من فيتامين سي.

الزهايمر والخرف من المشاكل الصحية المتنامية والتي يالنت تصيب البعض في بدايات الشيخوخة، وأحياناً قبل أن تبدأ مرحلة التقدم في العمر. وعلى الرغم من سعي العلماء لإيجاد علاجات تبطل من تطور الحالة وتعالجها إلا أن العلم لم يتوصل بعد لأدوية ناجحة، وكل ما يمكن عمله هو تغيير العادات الغذائية والحياتية للوقاية من الخرف، وإبطاء تطوره. إليك مجموعة من العادات التي تسهم في الإصابة بالزهايمر والخرف لتجنبها: احتواء الأطعمة على دهون صلبة كثيرة، مثل الدهون الحيوانية في اللحوم والزبدة، والسمن النباتي. الإفراط في أكل السكريات والحلوى.

الشعور بالوحدة يزيد خطر الوفاة بنسة 30 %



قد تكون العزلة الاجتماعية أشد ضرراً على صحة الإنسان من التدخين والتلوث البيئي. ويحسب دراسة طبية جديدة لجامعة كوينز لاند الأسترالية، تبين أن الشعور ب الوحدة يزيد من خطر الوفاة بنسبة 30% عند الذين يعانون منها في سن الـ35 مقارنة بمن يمتلكون علاقات اجتماعية وأسرية ناجحة. كما أن لبعض السلوكيات اليومية تأثيراً على الصحة أيضاً، إذ يرى علماء النفس أن العزوف عن الزواج مثلاً والوحدة يؤديان لمشكلات صحية خطيرة أهمها الاكتئاب وأمراض القلب. ووجدت دراسة معاللة أجريت على 6000 شخص أن المزوجين ومن يعيشون مع العائلة هم الأكثر صحة وإيجابية. وذكرت الدراسة أن من بين أكثر الأسور تسبباً لمشكلات نفسية صحية أيضاً، هي الجلوس في المنزل طوال اليوم وعدم الخروج منه، إضافة إلى تناول الشخص طعامه وحيداً. أن عدم المشاركة في أي نشاط أو فعالية مجتمعية يؤثر سلباً في الصحة النفسية للإنسان، ما ينغص على صحته الجسدية أيضاً.

علاج التهاب الشعب الهوائية يشمل شرب السوائل والإقلاع عن التدخين

ولكن يمكن أن يساعد في علاج الحالات الناجمة عن الالتهابات البكتيرية، ويحتاج بعض الأشخاص الذين يعانون من التهاب الشعب الهوائية الحاد إلى أدوية علاج الربو. ويمكن أن تساعد المضادات الحيوية على فتح أنابيب الشعب الهوائية ويجب تناوله تحت إشراف طبيب الذي يقرر العلاج المناسب لك. متى يجب استعاء الطبيب للعلاج يعانى معظم مرضى التهاب الشعب الهوائية الحاد من بعض الأعراض التي تستدعي إجراء الفحوصات الطبية مثل: الاستمرار في التعرق والسعال لأكثر من أسبوعين، وخاصة في الليل عند الاستيقاظ أو الاستيقاظ من النوم. استمرار السعال لأكثر من أسبوعين، والشعور بالحرارة عند التذوق الطعام أو الشراب باللسان.

وقد يكون السعال مصاحب بدم وظهر بعض الأعراض المختلفة مثل الضعف و ارتفاع في درجة الحرارة المستمر، و قصر التنفس، و هذه الأعراض قد تعني أنك تعاني من الالتهاب الرئوي.



يجب الإقلاع عن التدخين في حالة إذا كان ظلك يبلغ من العمر 6 سنوات أو أكثر. هذا يساعد على ظهور مخاط. تناول المضادات الحيوية لا يساعد في علاج الفيروسات.

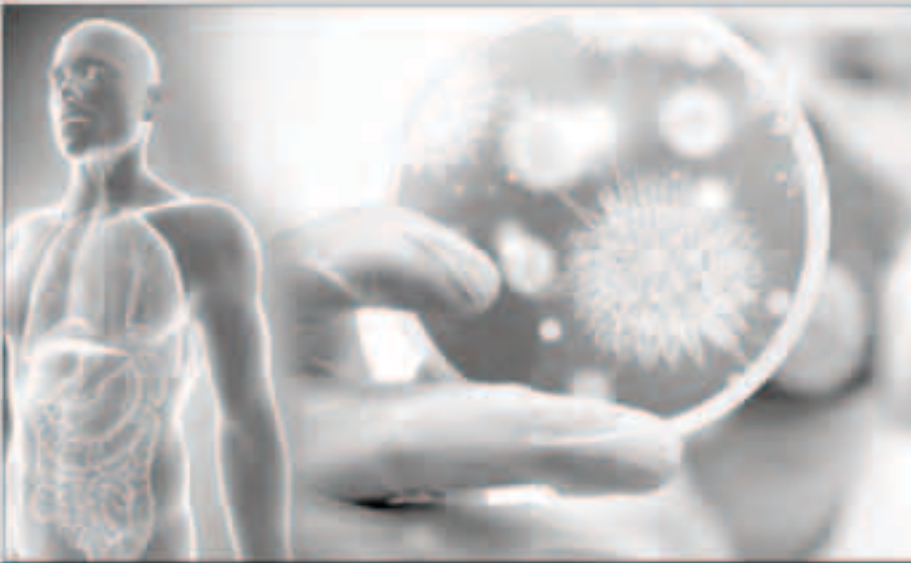
استخدم نواء السعال، في حالة إذا كان ظلك يبلغ من العمر 6 سنوات أو أكثر. زيسادة الرطوبية في المنزل أو استخدام المرطب.

للعلاج في المنزل مع الالتزام بإلإرشادات الطبية، مثل: شرب السوائل، ولكن تجنب الكافيين والكحول، الحصول على قسط من الراحة.

يعتبر مرض التهاب الشعب الهوائية الحاد تكون فيه الأنابيب الهوائية ملتهبة، ومتنفخة وتشكل مخاطاً داخلها مما يؤدي إلى صعوبة في التنفس، وقد يستمر هذا لفترة قصيرة أو لمدة أطول ويصاحبه تهيج مستمر خاصة عند التدخين وارتفاع درجة حرارة، وصفيح، وسعال مصاحب بمخاط أصفر أو أخضر، وقشعريرة، وآلام الجسم، مما يجعل المريض لا يستطيع ممارسة عاداته اليومية بشكل طبيعي. حسب ما ذكره الموقع الأمريكي familydoctor. ويظل مريض التهاب الشعب الهوائية يعاني من السعال لعدة أسابيع أو أشهر، مما يستلزم اتباع طرق علاج منزلية مع اتباع إرشادات الطبيب مما يستغرق بعض الوقت للشفاء، وقد يؤدي السعال الدائم إلى التسبب في مضاعفات صحية، مثل الإصابة بمرض الربو أو الالتهاب الرئوي.

علاج التهاب الشعب الهوائية الحاد تستلزم معظم حالات التهاب الشعب الهوائية في بداية ظهور الأعراض مثل السعال وارتفاع درجة الحرارة والشعور بالإجهاد إلى اتباع عدة طرق

أسباب ارتفاع أنزيمات الكبد



يتلف الكبد وسرطان الكبد، وبالتالي يكون علاجه مهم والوقاية من الإصابة أفضل. داء ترسب الأصبغة الدموية داء ترسب الأصبغة الدموية أو ما يسمى بقرط حمل الحديد، هو اضطراب موروث يؤدي لتراكم الحديد غير الطبيعي في الكبد وهو ما يسبب له التلف، ونتيجة لذلك، مستويات أنزيمات الكبد تبدأ في الارتفاع، ويكون سببه اختلال جيني مما يؤدي إلى امتصاص كميات كبيرة من الحديد من الجهاز الهضمي فترسب في الكبد. ويعد المفتاح لعلاج داء ترسب الأصبغة الدموية هو إزالة الحديد قبل أن يسبب ضرراً لا رجعة فيه للأعضاء، لأنه في أسوأ مراحله قد يؤدي إلى تشمع الكبد وسرطان الكبد.

لديهم أي مضاعفات، لذلك يمكن خلف ارتفاع إنزيمات الكبد التي لا يعيها الشخص. مشكلات الكبد المرتبطة بالدواء وقد ارتبطت العديد من الأدوية بمشكلات الكبد وارتفاع أنزيماته، وهي أيضاً من الأسباب الأكثر شيوعاً للإصابة، حيث يتم تناول بعض الأدوية دون وصفة طبية، مثل مسكنات الألم بما في ذلك الأسبرين، إيبوبروفين، و نابروكسين، وكذلك بعض المضادات الحيوية التي تحتوي على مواد تساعد في ارتفاع أنزيمات الكبد. التهاب الكبد الفيروسي التهاب الكبد الفيروسي الذي يكون من خلال فيروسات الكبد المختلفة، خاصة بي وسي، يصيب الأشخاص الذين يعانون من التهاب الكبد المزمن

إنزيمات الكبد المرتفعة هي علامة على التهاب أو تلف في خلايا الكبد، وعادة ما يتم اكتشاف هذه الزيادة لدى الأفراد الذين ليس لديهم أعراض، وتتوقع أسباب ارتفاع إنزيمات الكبد بحسب نوع الإصابة في الكبد والأمراض المرتبطة به، والتي تقدم لك أهمها وفقاً لما ذكره موقع «activebeat» الصحي. مرض الكبد الدهني غير الكحولي مرض الكبد الدهني غير الكحولي هو التشخيص المستخدم لوصف التراكم غير الطبيعي للدهون في الكبد من الأفراد الذين يشربون القليل من الكحول، أو لا يشربونه من الأساس، وهذا المرض شائع ومعظم الأفراد الذين يعانون من التشخيص لا تظهر عليهم أي علامات أو أعراض وليس

مشروبات الطاقة غير آمنة للأطفال والمراهقين

وطالبت المجموعة البحثية بالتشديد على حفيظة ضرر تلك المشروبات وأهمية عدم نشرها على نطاق واسع بين الأطفال، مشددين على أن المستويات المفرطة من الكافيين في مشروبات الطاقة، يمكن أن تؤثر سلباً على القلب، والأوعية الدموية والجهاز العصبي، والهضمي والكلي، فضلاً عن الغدد الصماء، إضافة إلى أعراضها النفسية، إلى جانب تأثيرها على البالغين المصابين بأمراض القلب والشرابيين.

حذرت الكلية الأمريكية للمب الرياضي، من أضرار مشروبات الطاقة، كونها غير آمنة على الأطفال والمراهقين على حد سواء، ولا ينبغي تسويقها لهم. وأوصى الدكتور جون هيجيتز أستاذ بكلية الطب جامعة تكساس الأمريكية: بأن الأطفال والمراهقين معرضون بشكل خاص لخطر مضاعفات مشروبات الطاقة بسبب صغر حجم أجسامهم، واستخدامهم المكثف والمتكرر لهذه المشروبات الضارة.

توصّل باحثون بجامعة كاليفورنيا الأمريكية، إلى أن بعض الاضطرابات النفسية مثل التوحد، الفصام، والثنائية القطب، تتشارك في بعض الخصائص الفيزيائية على المستوى الجزيئي، وأنماط التعبير الجيني في المخ، وتغير النتائج – المتشورة في مجلة “العلوم” – الأصل في تطوير تشخيص وعلاجات أفضل لمن يعانون من اضطرابات نفسية كبيرة، وأوضح الدكتور دانيال جيسكويند الباحث بجامعة كاليفورنيا: “نوفر هذه النتائج توفيقاً جزئياً ومرتبياً لهذه الاضطرابات، مؤكداً أن التحدي



الرئيسي هو فهم كيفية ظهور هذه التغيرات، وقسام الباحثون بتحليل الحمض النووي الريبي في 700 عينة من أنسجة أدفغة المرضى الذين يعانون من التوحد أو الفصام أو الاضطراب الجزيئي، وأنماط التعبير الجيني في المخ، وتغير النتائج – المتشورة في مجلة “العلوم” – الأصل في تطوير تشخيص وعلاجات أفضل لمن يعانون من اضطرابات نفسية كبيرة، وأوضح الدكتور دانيال جيسكويند الباحث بجامعة كاليفورنيا: “نوفر هذه النتائج توفيقاً جزئياً ومرتبياً لهذه الاضطرابات، مؤكداً أن التحدي

الرئيسي هو فهم كيفية ظهور هذه التغيرات، وقسام الباحثون بتحليل الحمض النووي الريبي في 700 عينة من أنسجة أدفغة المرضى الذين يعانون من التوحد أو الفصام أو الاضطراب الجزيئي، وأنماط التعبير الجيني في المخ، وتغير النتائج – المتشورة في مجلة “العلوم” – الأصل في تطوير تشخيص وعلاجات أفضل لمن يعانون من اضطرابات نفسية كبيرة، وأوضح الدكتور دانيال جيسكويند الباحث بجامعة كاليفورنيا: “نوفر هذه النتائج توفيقاً جزئياً ومرتبياً لهذه الاضطرابات، مؤكداً أن التحدي