

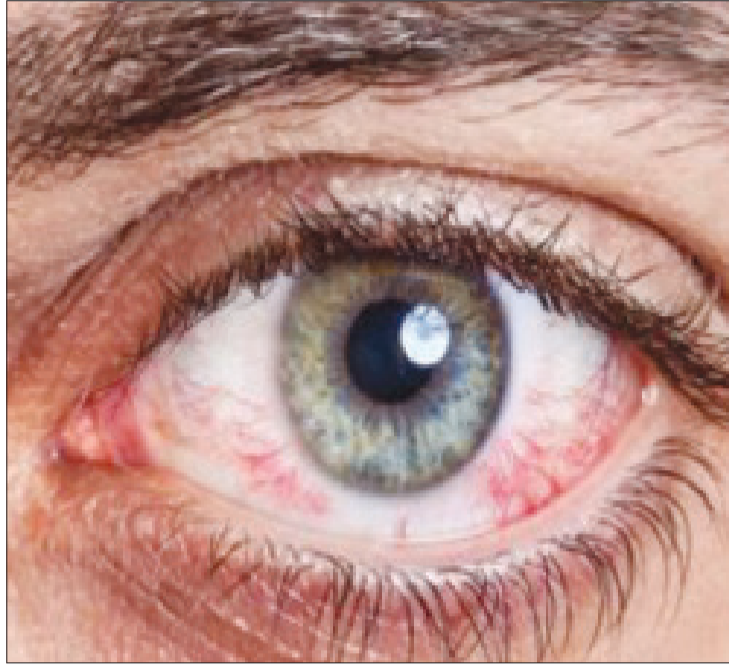
تظهر بشكل كبير في فصل الربيع

نصائح لعلاج حساسية العين

ان الشخص به اجهاد عام في جسده ولعل ان اول ما يظهر على الشخص هو انتفاخ العين حيث ان منطقة جفون العين تصبح متورمه وربما يصاحبها بعض الهالات السوداء ولتخفيف تلك الاعراض ينصح الاطباء بعمل مسكات من الخيار و وضعها على العين مباشرة والذي يعمل على علاج تورم العين وايضا على تخفيف اليرقان الذي اصاب الجفون كما ان الخيار يعمل على تهدئة المنطقه المحيطة بالجفون.

علاج كدمات العين
قد يتعرض البعض الى الإصابة بكدمات في العين الامر الذي ينتج عنه ألم شديد , و لعلاج كدمات العين يجب على الفور وضع اكياس من الثلج لتقليل حدة الاصابة والعمل على التام العين والتهابات على الجلد حيث يؤتى بقماش نظيف ملفوف جيد على كيس من الثلج ووضعها على العين حيث ان الثلج يعمل على تخفيف التورم ووقف النزيف الداخلي الحادث في العين ولكن ينصح ان لا تقل مدة وضع اكياس الثلج عن 20 دقيقة لكي لا تتأذى الاعصاب المحيطة بالعين.

الاطفال الى قسمين وذلك لما اقره الاطباء وهما حساسية موسمية دائمه وتكون مدة هذه الحساسية فترة قصيرة وتعرف علميا بالتهاب الملتحمة الموسمي اما النوع الثاني فهي الحساسية الموسمية الدائمة طوال العام وتعرف هذه الحساسية بالتهاب الملتحمة التحسسي المزمن كما ينصح دائما الاطباء الامهات الى وقاية الطفل من كل ما قد يسبب له حساسية في عينه وذلك لان الوقايه خير من العلاج بحيث تجنب الام طفلها من اشعة الشمس ودرجة الحرارة العاليه وغيرها فاذا ما اصيب الطفل بحساسية في عينه فهناك العديد من القطرات التي تعمل على تخفيف مشاكل الحساسيه في العين والتي تعمل على مساعدة العين في الترطيب وذلك عن طريق القطرات الصناعيه كما ان هناك الكثير من قطرات التي هي في الاصل مضادة للهستامين اما اذا ساءت حاله بالنسبة لنظر الطبيب فمن الممكن ان يلجأ الى قطرات تحتوي على الكورتيزون. علاج انتفاخ العين تظهر علامات كثيره تدل على



من بعدها نقوم بمسح العين جيدا عن طريق قطنه معقمه وذلك لتجنب البكتريا والجراثيم التي من الممكن انها تحيط بالعين من الخارج من بعدها نضع اكياس الشاي مباشرة على العين. علاج حساسية العين عند الاطفال تنقسم حساسية العين عند

تنتج عن حساسية العين والامر الذي يعمل على الحد من ظهور اعراض اخرى قد تسبب الم في العين ومن بينها نزول الدمع بصوره تلقائيه وذلك في حاله حدوث حساسية شديده في العين وذلك يكون عن طريق غلي الماء جيدا ووضع اكياس الشاي عليه ثم يترك كيس الشاي لكي يبرد

يجب اولاً على الشخص تجنب الاطعمه التي تعمل على زيادة حساسية العين ومنها البيض او المكسرات كما ان الفروله لها علاقه قويه بحساسية العين المزمنه كما اكدت الدراسات الى ان بعض من البهارات تعمل على زيادة حساسية العين كما ان على الشخص المصاب بحساسية العين ان يتجنب تناول الحليب لفترة طويلة اذا ما اصيبت عيناه وذلك لما يعمل عليه الحليب من ازدياد في حساسية العين المصابه بحساسية مزمنه كما اعتبر الاطباء ان الخطوات الاساسية في علاج حساسية العين المزمنه هي استخدام مضادات الهستامين وتناولها عن طريق الفم فهي قويه جدا للحد من حكة الجفون. علاج حساسية العين بالاعشاب هناك الكثير من الطرق التي تعمل على علاج احمرار العين بالاعشاب حيث نقوم بعمل كمادات الشاي لعلاج حساسية العين حيث يعتبر الشاي مكون طبيعي به بعض العناصر التي تعمل على علاج احمرار العين والمساعده في الحد من ظهور هالات حمراء داخل العين التي

تعتبر حساسية العين من الامراض التي يعانى منها الكثيرين والتي يغلب عليها طابع القلق وبالاخص عند تواجدها في الاطفال فهناك اعراض كثيره تدل على حساسية العين كما ان هناك مسببات عدة تسبب حساسيه في العين وفي غالب الامر ان حساسية العين تكون بشكل كبير في فصل الربيع والصيف حيث تزداد الرياح المحمله بالأتربة وبحبوب اللقاح التي تؤثر على العين بشكل مباشر. ومن ضمن اعراض حساسية العين هو حرقان مباشر في العين الى ان هناك دموع تظهر حياض وجود حساسية في العين كما ان هناك في بعض الاحيان يتواجد بعض الاورام تحت الجفون كما تسبب الحساسيه صعوبه في الرؤيه وعلى المصاب بحساسية في العين التوجه الى الطبيب اذا استلزم الامر ذلك ولا يقوم الشخص بفرك عينيه وذلك لكي يقي بنفسه من شدة الحساسية وان يلتزم ببعض القطرات التي تعمل على منع جفاف العين وعلى ترطيبها وهي متوفره بقدر كاف. علاج حساسية العين المزمنة علاج حساسية العين المزمنه

زيادة حادة في الوفيات وسوء التغذية .. إذا اختفت الطيور والحشرات والنحل



صامويل مايرز وهو باحث في الصحة البيئية بجامعة هارفارد «من المدهش مدى أهمية الملقحات الحيوانية لصحة الإنسان على مستوى العالم». ورغم أن العلماء لا يستطيعون التنبؤ بالوقت الذي ستقرض فيه الملقحات أو إن كانت ستقرض فإن مايرز وزملاءه بشيرون في ورقة بحثية في مطبوعة (ذا لانست) إلى أن هناك أدلة كافية على تراجع أعداد أنواع معينة من الملقحات في الكثير من مناطق العالم. ويقول الباحثون إنه منذ عام 2006 شهدت مستعمرات النحل في الولايات المتحدة خسائر سنوية بواقع 30 في المئة على سبيل المثال، وهناك تراجع بنسبة 15 في المئة في المستعمرات الأوروبية. وعلى مدى 30 عاما جرى توثيق انخفاض كبير في أعداد الملقحات عبر أميركا الشمالية وآسيا وأوروبا مع انقراض العديد من الأنواع.

يقدر علماء أنه إذا اختفت كل الطيور والحشرات والنحل وغيرها من المخلوقات التي تلحق المحاصيل الغذائية من على ظهر الكوكب، فقد يواجه البشر زيادة حادة في سوء التغذية والأمراض والوفيات في العديد من بقاع العالم. وحلل باحثون إمدادات 224 نوعا من الأغذية في 156 دولة، وحسبوا كمية الفيتامينات والمواد المغذية في الأطعمة التي تعتمد على الملقحات الحيوانية ثم حسبوا النقص الغذائي الذي قد يواجهه الناس إذا اختفت الملقحات. ويقدر باحثون أنه على المستوى العالمي قد يزيد التغير الغذائي الإجمالي - بسبب انقراض الملقحات - حالات الوفاة من أمراض غير معدية ومشاكل مرتبطة بسوء التغذية بواقع 1.4 مليون حالة وفاة أو ما نسبته 2.7%. وقال كبير الباحثين في الدراسة

الجينز الضيق يسبب مشاكل صحية ويضر بأعصاب الساقين والعضلات

الرياضيون المعتادون على ارتداء ملابس ضيقة ليسوا مجالاً للمقارنة بحسب تفسيرات خبراء، إذ إن ملابس الرياضيين مختلفة تماماً عن الجينز، كما أن ارتداها ينحصر في حالات محددة وتساعد على التعافي عند الإصابات، كما أنها تحسن من أدائهم، لكونها مصممة لأخذ شكل الساق، وتمنح دعماً في الأماكن الصحيحة بخلاف الجينز الذي يقول متخصصون إن ممارسة الرياضة به تضر بالعضلات والأعصاب، فضلاً عن الجلوس به لفترات طويلة.



تراكم الضغط حول منطقة البطن والوركين والركبتين والكاحلين إذا تم ارتداؤها لفترة طويلة.

وتساهم بحسب متخصصين في إظهار البطن ولا تنبه من اعتاد على ارتداؤها بزيادة وزنه، كما تساعد على

تمنح شعوراً زائفاً بقلّة الحجم أو النحافة، شعور يساعد على تناول الأطعمة والتوقف عن ممارسة الرياضة.

بناطيل الجينز التي يعتقد كثيرون أنها خيار جيد للحفاظ على الوزن ليست كذلك، بحسب متخصصين نقلت عنهم صحيفة «ديلي ميل» البريطانية تحذيراً من مخاطرها على الصحة، فضلاً عن أنها تساعد على زيادة الوزن. ويقول متخصصون، البنطسولات الضيقة تسبب مشاكل صحية، وتضر بالأعصاب والعضلات في الساقين، فضلاً عن أنها تساعد في الإصابة بمتلازمة المقصورة الحادة. بالإضافة إلى كونها تزيد مشكلة السمّة، فعلى خلاف ما هو متعارف

الماء لتجنب الجفاف عند ارتفاع درجات الحرارة

تشهد المنطقة درجات حرارة غير مسبوقه في موجة حر اجتاحتها منذ أكثر من أسبوع، راح ضحيتها وفيات وإصابات، لاسيما في المناطق الأقل حظاً.

ونصح خبراء المواطنين في المناطق التي تعاني درجات الحرارة المرتفعة بحزمة من التدابير لتفادي أي إصابة قد تنتج عن الأوضاع الجوية الصعبة، منها تجنب الخروج في ساعات الظهيرة، والإكثار من شرب الماء والسوائل لتجنب الجفاف، إضافة إلى تجنب الإكثار من تناول المنبهات، لما لها من أثر في زيادة احتمالية إصابة الفرد بالجفاف تماماً، مثل الدهون التي ينصح أيضاً بالتقليل من نسبها في الوجبات. كما ينصح المختصون بمراعاة اختيار الأقمشة المناسبة للصيف والملابس القطنية والفضفاضة.

