

## كيفية التنظيف السليم لسماعة الأذن الطبية



قالت أخصائية السمعيات الألمانية ماريانا فريكل إن التنظيف السليم والمنتظم لسماعة الأذن الطبية يحافظ على كفاءة تشغيلها. وعزت فريكل أهمية ذلك إلى أن الاتساخات والغبار وشمع الأذن تتسبب في انسداد قنوات ومخارج الصوت الخاصة بسماعة الأذن الطبية، مما يؤثر بالسلب على كفاءة تشغيلها. وللتنظيف السريع يكفي استخدام قطعة قماش رطبة، والمتوفرة لدى أخصائي السمعيات، والتي تساعد على تنظيف وتطهير السماعة، مع عدم الإضرار بالمادة البلاستيكية للجهاز. وشددت فريكل على ضرورة تجنب أنابيب الصوت بشكل صحيح بعد حمام التنظيف. ولهذا الغرض ينبغي تركيب المنفاخ الموجود في طاقم التنظيف على الخرطوم مع القيام بعدة حركات ضخ قوية لإزالة أية قطرات ماء بداخل الأنابيب. وباستخدام فرش التنظيف الخاصة، يمكن إزالة الترسبات الخفيفة من فتحات الميكروفون والسماعة. ولهذا الغرض يتعين أن تكون الشعيرات زاوية 45 درجة مع الفتحة. ومن المهم أيضاً تخفيف السماعات جيداً إما بواسطة كبسولة ملح أو صندوق تخفيف كهربائي. وتعمل كبسولات الملح على سحب الرطوبة من الأجهزة المفتوحة طوال الليل إذا كانت في علبة محكمة الغلق. وفي صندوق التخفيف الكهربائي يتم رفع درجة حرارة السماعة (بدون بطارية) كهربائياً حتى 50 درجة مئوية، وهو ما يساعد على تبخر الرطوبة، وغالباً ما يتم التعقيم بعد ذلك بواسطة الأشعة فوق البنفسجية.

## 5 أطعمة تجنبها لإيقاف تساقط شعرك



إذا كان شعرك يبدو متعباً ويتساقط باستمرار، فقد يكون ذلك نتيجة لنظامك الغذائي. وكما هو الحال كأي جزء من أجزاء الجسم، يأخذ شعرك العناصر الغذائية مما تأكله. وفي حال كان شعرك خفيفاً أو يتساقط، فقد حان الوقت لاستبعاد هذه الأطعمة الخمسة من نظامك الغذائي، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية: السكر السكر هو أحد المسببات الرئيسية لتساقط الشعر، ويمكن أن يتسبب السكر في ضعف الدورة الدموية، مما يوقف التدفق الصحي للدم إلى أعلى رأسك وبصيلات شعرك، وهذا يمنع بصيالات شعرك من الحصول على جميع العناصر الغذائية التي تحتاجها. ويمكن أن يتسبب السكر أيضاً في ارتفاع مستويات هرمون التستوستيرون، مما يتسبب في تساقط الزنك، ويمكن أن يتسبب نقص الزنك في ترقق شعرك وتساقطه.

**الكحول** عندما تشرب الكثير من الماء تستيقظ في صباح اليوم التالي مع صداع شديد، وتشعر بحاجة ماسة لكوب من الماء، وهذا بسبب الجفاف، وشعرك يشعر بنفس الطريقة بعد تناول المشروبات الكحولية. ويؤدي شرب الكثير من الكحول إلى فقدان شعرك للرطوبة، مما يجعله هشاً وقابلاً للكسر.

**الأطعمة الدهنية** تفرز فروة رأسك الزيت الخاص بها المسمى بالزهم، والذي يحافظ على رطوبة ونضارة شعرك. ومع ذلك، عندما تأكل الكثير من الدهون، تبدأ فروة رأسك في إفراز المزيد من الدهون أيضاً، مما يجعل شعرك يبدو دهناً وباهتاً، وهذا يحل بالتوازن الدقيق بخل بالزيت من اللحوم على فروة رأسك، وعندما يتم تغذية بصيالات الشعر بالشحوم، فإنها توقف نمو الشعر.

**مشروبات الألبان** إذا اخترت منتجات الألبان كاملة الدسم مثل الحليب كامل الدسم والأجبان، فإن الدهون الموجودة في منتجات الألبان هذه يمكن أن تؤدي أيضاً إلى ارتفاع مستويات هرمون التستوستيرون المسبب لتساقط الشعر. أيضاً، إذا كنت تعاني من أي أمراض جلدية تسبب حكة أو قشور في فروة الرأس مثل قشرة الرأس أو الأكزيما أو الصدفية، يمكن أن تؤدي منتجات الألبان إلى زيادة في وتيرة تساقط الشعر.

**سمك أبو سيف** يحتوي سمك أبو سيف على مستويات عالية نسبياً من الزئبق، لذلك ننصح هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية بتناول ما لا يزيد عن قطعة واحدة في الأسبوع. وبصرف النظر عن المخاوف الصحية الأخرى المرتبطة بتناول الأسماك الحاوية على الزئبق، يتداخل الزئبق مع قدرة جسمك على امتصاص الزنك، ويمكن أن يتسبب

## بالون كهربائي بحجم حبة العنب ينظم ضربات القلب



قد تصبح المعاناة من ضربات قلب خطيرة وغير منتظمة شيئاً من الماضي بفضل البالون بحجم حبة العنب يعيد النشاط الكهربائي للقلب في ثوانٍ معدودة.

ومن المقرر أن يتم تقديم العملية في عيادات القلب في جميع أنحاء بريطانيا بعد موافقة واسعة النطاق من قبل رؤساء الصحة. وأثناء العلاج الجديد، المسمى الاستئصال بالبالون بالترددات الراديوية، يتم إدخال البالون مزود بعشرة أقطاب من خلال شريان في الفخذ، ويمر حتى يصل إلى الأوردة الرئوية التي تنقل الدم المؤكسج إلى القلب، حيث توجد الأعصاب التالفة عادة.

ويتم إجراء الجراحة تحت التخدير الموضعي، كما يتم ترك الأنسجة السليمة في القلب سليمة، مما يعني أن المرضى يعانون من مضاعفات أقل. وقال الدكتور مالوكوم فينلي، استشاري أمراض القلب في مركز بارتس للقلب في لندن «هذه هي الحدود التالية لعلاج القلب. هذه التقنية سريعة للغاية ودقيقة بشكل لا يصدق. وهذا يعني أن المرضى يتعافون بشكل أسرع، ويمكن أن يدخلوا ويخرجوا من المستشفى في أقل من يوم واحد، وحتى الآن، يتم إجراء عمليتين جراحيتين للتعامل مع هذه المشكلة، الأولى تسمى الاستئصال بالتبريد، وتستخدم غازاً شديد البرودة لحرق الأوردة الرئوية وتدميرها. ويتم ذلك أيضاً باستخدام البالون، يتم تبريده إلى 40 درجة مئوية تحت الصفر، ويتم نفخه عند مدخل كل من

والأوردة الرئوية الأربعة. ويقطع النسيج الندي الإشارات الكهربائية غير الطبيعية للحفاظ على ضربات القلب الطبيعية. ولكن فيما يقرب من ثلث الحالات، يفشل البالون في إحداث ندوب مناسبة للأعصاب التالفة التي يصعب الوصول إليها. وأوضح الدكتور فينلي: «غالباً ما يحتاج المرضى إلى أكثر من إجراء واحد للتأكد من أننا قد هاجمنا كل جزء من المنطقة التي تتطلب الاهتمام».

وفي السنوات الأخيرة، بدأ الجراحون في استخدام القسطرة بالترددات الراديوية، باستخدام مسبار ساخن لحرق حلقة من التقاط حول الوريد التالف لتشكل نسيج ندي. لكن الإجراء قد يستغرق ما يصل إلى ثلاث ساعات وغالباً ما يتضمن تخديراً عاماً، والاستئصال بالبالون بالترددات الراديوية هو مزيج من هاتين الطريقتين.

المرضى يتعافون بشكل أسرع، ويمكن أن يدخلوا ويخرجوا من المستشفى في أقل من يوم واحد، وحتى الآن، يتم إجراء عمليتين جراحيتين للتعامل مع هذه المشكلة، الأولى تسمى الاستئصال بالتبريد، وتستخدم غازاً شديد البرودة لحرق الأوردة الرئوية وتدميرها. ويتم ذلك أيضاً باستخدام البالون، يتم تبريده إلى 40 درجة مئوية تحت الصفر، ويتم نفخه عند مدخل كل من

## النشاط البدني واللياقة أكثر فعالية في تحسين الصحة من فقدان الوزن



للعقود من الزمان، كان فقدان الوزن أحد أكثر أهداف نمط الحياة المرغوبة للأشخاص من جميع الأشكال والأحجام، ويعود ذلك إلى معايير الجمال المجتمعية التي غالباً ما تمجد نوع الأجسام الأصغر والأكثر رشاقة. ومع ذلك، وجدت دراسة جديدة نشرت في مجلة «أي سينس»، أن تعزيز النشاط البدني وزيادة اللياقة البدنية، أكثر فعالية في تحسين الصحة من عملية إقصاء الوزن.

وقد حللت الدراسة العلاقة بين فقدان الوزن وممارسة الرياضة من جهة، والوفيات لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة من جهة أخرى. وخلصت الدراسة إلى أن اتباع نهج لا يعتمد على تخفيض الوزن بشكل أساسي في علاج السمنة، قد يكون أكثر فعالية من أي نهج يعتمد

على تخفيض الوزن. ويزعم الباحثون أن ارتفاع مؤشر كتلة الجسم مرتبط بارتفاع مخاطر الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية مثل قصور القلب، مثله مثل مؤشر كتلة الجسم المنخفض. ووجدت الدراسة أن الوفاة من خطر الوفاة المرتبط بالسمنة، يمكن أن تتم عبر رفع سوية اللياقة القلبية التنفسية والنشاط البدني، وأن

## حمية الموز الصباحية.. طريقة سريعة لإنقاص الوزن

ويمكن الحصول على ثمرة أو أكثر من الموز كوجبة خفيفة بين الوجبات، ولكن لا يُسمح بأي نوع آخر من الحلويات، كما يجب عدم تناول أي شيء بعد الساعة 8 مساءً، ويجب أن يذهب الشخص للنوم بحلول منتصف الليل. ويساعد الموز في الصباح على تنشيط عملية التمثيل الغذائي والشعور بالامتلاء بسرعة، بالإضافة إلى ذلك، يحتوي على

أشار خبراء التغذية بمجلة «فرويندين» الألمانية إلى أن حمية الموز الصباحية هي نظام غذائي عرف في اليابان منذ عام 2008، ويمكن الاعتماد عليه لإنقاص الوزن بشكل سريع قبل المناسبات. ويسمح بروتوكول النظام الغذائي بتناول ثمار الموز بشكل غير محدود مع مياه فاترة أو تناولها مع الحليب على الإفطار، مع عدم التقيد باختيار طعام معين للغذاء والعشاء،