إعداد : ياسر السيد

العدد 3288 - السنة الحادية عشرة
الأربعاء غرة جمادى الاخرة 1440 - الموافق 6 فبراير 2019
Wednesday 6 February 2019 - No.3288 - 11 th Year

تظهر بشكل كبير في فصل الربيع

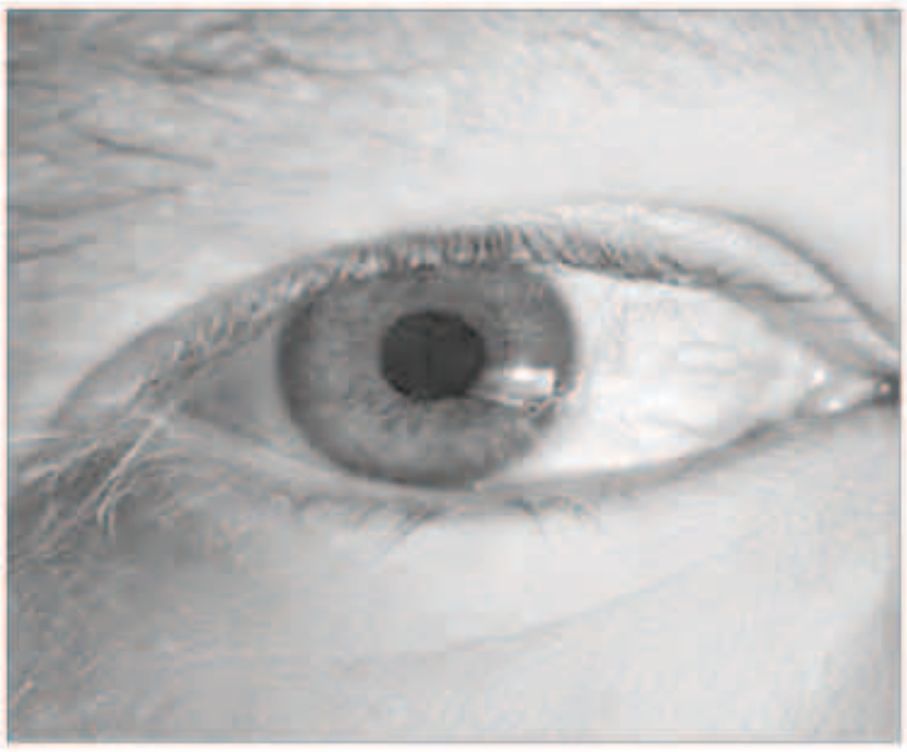
نصائح لعلاج حساسية العين

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

■ تجنب الأطعمة التي تعمل على زيادة الحساسية ومنها البيض أو المكسرات

علاج حساسية العين المزمنة

لعلاج حساسية العين المزمنه يجب اولا على الشخص تجنب الاطعمه التى 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 فى حساسية العين المصابه بحساسية مزمنه كما اعتبر الاطباء ان الخطوات الاساسية فى علاج حساسية العين المزمنه هى استخدام مضادات الهستامين وتناولها عن طريق الفم فهى قويه جدا للحد من حكة الجفون.



علاج حساسية العين بالاعشاب

هناك الكثير من الطرق التى تعمل على علاج احمرار العين بالاعشاب حيث نقوم بعمل كمدات الشاى لعلاج حساسية العين حيث يعتبر الشاى مكون طبيعى به بعض العناصر التى تعمل على علاج احمرار العين والمساعده فى الحد من ظهور هالات حمراء داخل العين التى تنتج عن حساسية العين والامر الذى يعمل على الحد من ظهور اعراض اخرى قد تسبب الم فى العين ومن بينها نزول الدمع بصوره تلقائيه وذلك فى حاله حدوث حساسية شديده فى العين وذلك يكون عن طريق غلى الماء جيدا ووضع اكياس الشاى عليه ثم يترك كيس الشاى لكى يبرد من بعدها نقوم بمسح العين جيدا عن طريق قطنه معقمه وذلك لتجنب البكتريا والجراثيم التى من الممكن انها تحيط بالعين من الخارج من بعدها نضع اكياس الشاى مباشرة على العين.

■ لعلاج كدمات العين يجب على الفور وضع أكياس من الثلج لتقليل حدة الإصابة والعمل على التئام الالتهابات على الجلد

علاج حساسية العين عند الاطفال

تنقسم حساسية العين عند الاطفال الى قسمين وذلك لما اقره الاطباء وهما حساسية موسميه دائمه وتكون مدة هذه الحساسية فترة قصيرة وتعرف علميا بالتهاب الملتحمه الموسمى اما النوع الثانى فهى الحساسية الموسمية الدائمه طوال العام وتعرف هذه الحساسية بالتهاب الملتحمة التحسسى المزمن كما ينصح دائما الاطباء الامهات الى وقاية الطفل من كل ما قد يسبب له حساسية فى عينه وذلك لان الوقايه خير من العلاج بحيث تجنب الام طفلها من اشعة الشمس ودرجة الحراره العالية وغيرها فاذا ما اصيب الطفل بحساسية فى عينه فهناك العديد من القطرات التى تعمل على تخفيف مشاكل الحساسيه فى العين والتى تعمل على مساعدة العين فى الترطيب وذلك عن طريق القطرات الصناعيه كما ان هناك الكثير من قطرات التى هى فى الاصل مضادة للهستامين اما اذا سائت الحاله بالنسبة لنظر الطبيب فمن الممكن ان يلجا الى قطرات تحتوى على الكورتيزون.

علاج انتفاخ العين

تظهر علامات كثيره تدل على ان الشخص به اجهاد عام فى 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 والذى يعمل على علاج تورم العين وايضا على تخفيف الارهاق الذى اصاب الجفون كما ان الخيار يعمل على تهدئة المنطقه المحيطه بالجفون.

علاج كدمات العين

قد يتعرض البعض الى الاصابة بكدمات فى العين الامر الذي ينتج عنه الم شديد . و لعلاج كدمات العين يجب على الفور وضع اكياس من الثلج لتقليل حدة الاصابه والعمل على التام الالتهابات على الجلد حيث يؤتى بقماش نظيف ملفوف جيد على كيس من الثلج ووضعها على العين حيث ان الثلج يعمل على تخفيف التورم ووقف النزيف الداخلى الحادث فى العين ولكن ينصح ان لا تقل مدة وضع اكياس الثلج عن 20 دقيقه لكى لا تتاذى الاعصاب المحيطه بالعين.

الجينز الضيق يسبب مشاكل صحية ويضر بأعصاب الساقين والعضلات

بناطيل الجينز التي يعتقد كثيرون انها خيار جيد للحفاظ على الوزن ليست كذلك، بحسب متخصصين نقلت عنهم صحيفة «ديلي ميل» البريطانية تحذيرا من مخاطرها على الصحة، فضلا عن انها تساعد على زيادة الوزن.

ويقول متخصصون، البنطولات الضيقة تسبب مشاكل صحية، وتضر بالأعصاب والعضلات في الساقين، فضلا عن انها تساعد في الإصابة بمتلازمة المقصورة الحادة.

بالإضافة إلى كونها تزيد مشكلة السمنة، فعلى خلاف ما هو متعارف تمنح شعورا زائفا بقلة الحجم او النحافة، شعور يساعد على تناول الأطعمة والتوقف عن ممارسة الرياضة.

وتساهم بحسب متخصصين في إظهار البطن ولا تنبه من اعتاد على ارتدائها بزيادة وزنه، كما تساعد على تراكم الضغط حول منطقة البطن والوركين والركبتين والكاحلين إذا تم ارتداؤها لفترة طويلة.

الرياضيون المعتادون على ارتداء ملابس ضيقة ليسوا مجالا للمقارنة بحسب تفسيرات خبراء، إذ إن ملابس الرياضيين مختلفة تماما عن الجينز، كما أن ارتداءها ينحصر في حالات محددة وتساعدهم على التعافي عند الإصابات، كما انها تحسن من ادائهم، لكونها مصممة لأخذ شكل الساق، وتمنح دعما في الأماكن الصحيحة بخلاف الجينز الذي يقول متخصصون إن ممارسة الرياضة به تضر بالعضلات والأعصاب، فضلا عن الجلوس به لفترات طويلة.

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

يقدر علماء انه إذا اختفت كل الطيور والحشرات والنحل وغيرها من المخلوقات التي تلقح 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 انه على المستوى العالمي قد يزيد التغير الغذائي الإجباري - بسبب انقراض الملقحات - حالات الوفاة من امراض غير معدية ومشاكل مرتبطة بسوء التغذية بواقع 1.4 مليون حالة وفاة او ما نسبته 2.7%.

وقال كبير الباحثين في الدراسة صامويل مايرز وهو باحث في الصحة البيئية بجامعة هارفارد «من المدهش مدى اهمية الملقحات الحيوانية لصحة الإنسان على مستوى العالم». ورغم ان العلماء لا يستطيعون التنبؤ بالوقت الذي ستنقرض فيه الملقحات او إن كانت ستنقرض فإن مايرز وزملاءه يشيرون في ورقة بحثية في مطبوعة (ذا لانسيت) إلى ان هناك ادلة كافية على تراجع اعداد انواع 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 اعداد الملقحات عبر اميركا الشمالية وآسيا واوروبا مع انقراض العديد من الأنواع.

الماء لتجنب الجفاف عند ارتفاع درجات الحرارة

تشهد المنطقة درجات حرارة غير مسبوقة في موجة حر اجتاحتها منذ اكثر من اسبوع، راح ضحيتها وفيات وإصابات، لاسيما في المناطق الأقل حظا.

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 تماما، مثل الدهون التي ينصح أيضا بالتقليل من نسبها في الوجبات.

كما ينصح المختصون بمراعاة اختيار الأقمشة المناسبة للصيف والملابس القطنية والفضفاضة.