إعداد : ياسر السيد

العدد 3350 - السنة الثانية عشرة
الثلاثاء 18 شعبان 1440 - الموافق 23 أبريل 2019
Tuesday 23 April 2019 - No.3350 - 12 th Year

أعراض خفية .. 7 مؤشرات لإصابتك بالحساسية

«سكاي نيوز» : إذا كنت تشعر بحكة أو سعال أو تدميع في العيون أو إرهاق، فمن المحتمل أن تكون واحدا من بين الملايين الذين يعانون من الحساسية سنويا، دون أن يدركوا ذلك.

وقد يكون من الصعب على البعض تحديد ما إذا كانوا مصابين بالحساسية أم لا، نظرا لأن أعراضها مشابهة بأعراض أمراض أخرى.

وبحسب موقع «إنسايدر»، فهناك مجموعة من المؤشرات التي لا ينبغي تجاهلها، نظرا لكونها علامات على الإصابة بالحساسية:

أعراض مرضية

يشكو عدد من الأشخاص من التهاب في الحلق أو انسداد الأنف أو حكة في الجلد أو صداع، بينما يعاني آخرون من سعال جاف وضيق في التنفس على فترات.

قد لا تكون كل هذه الأعراض دليلا على معاناتك من الحساسية، إلا أنك إذا كنت تعاني من أعراض متعددة من تلك القائمة في وقت واحد لفترة طويلة، فمن الضروري الحصول على استشارة طبية.

تهيج البشرة

إذا كانت بشرتك متهيجة أو تعاني أحيانا من تورم جسدك، فمن الضروري زيارة أخصائي بالأمراض التنفسية.

وإن كنت تعاني من طفح جلدي يظهر عقب تناول أغذية معينة، أو يزداد سوءا بعد أخذ أدوية محددة أو ملامسة أجسام ما مثل الصوف، فمن الوارد جدا أن تكون مصابا بالحساسية.

حكة وتدميع العينين

تعد الحكة وتدميع العينين من الأعراض الخفية للحساسية، والتي يتجاهلها كثيرون، ظنا منهم أنها حالة عرضية تزول لوحدها.

جيوب أنفية

إن شعرت بإصابتك بالتهاب في الجيوب الأنفية أو نزلة برد استمرت لفترة طويلة حتى بعد تناولك للمضادات الحيوية، فمن المحتمل أن تكون مصابا بالحساسية.

الشعور بالإرهاق

يعتبر الشعور بالتعب والغضب بسرعة، فضلا عن فقدان التركيز، علامات تدل على وجود حساسية، وفق أطباء.

ظهور الأعراض في أماكن معينة

يتفق الأطباء على أن معاناة الشخص من الأعراض المذكور عند دخوله لمبنى أو منزل معين، مؤشر قوي على وجود حساسية.

وقد تكون عوامل منتشرة في المكان، مثل الحيوانات والعفن والغبار، بمثابة محفزات للحساسية.

الحساسية الموسمية

ينصح الأطباء بأخذ استشارة تخصصية لكل من يعاني من أعراض الحساسية سنويا في ذات الموسم. وتشمل بعض الأعراض المرافقة للحساسية الموسمية، التهابا في الحلق وسيلان الأنف وحكة في العيون.

هل توجد أطعمة غير مناسبة للأم المرضعة؟

«24» : تحمي الرضاعة الطبيعية الطفل من المشاكل التنفسية والحساسية والإسهال والتهابات الأذن، إلى جانب أنها توفر كل احتياجاته من المعادن والفيتامينات. لكن تسبب بعض الأطعمة التي قد تتناولها الأم الإمساك والمغص للطفل. لذلك عليك تجربة أكل هذه الأطعمة ومراقبة تأثيرها على الرضيع، فإذا لاحظت انزعاجه ووجود أعراض المغص تجنبيها طوال فترة الرضاعة.

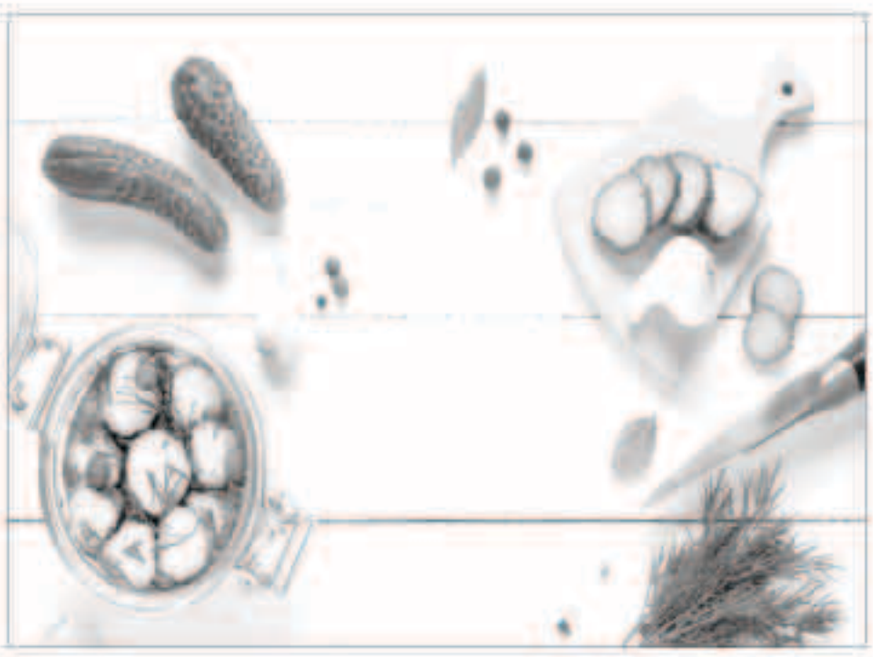
منتجات الألبان. 2.5 بالمائة من البشر لديهم حساسية ضد حليب البقر. فإذا كنت تشربين الحليب أو تأكلين منتجاته مثل الجبن، ولاحظت أن الطفل لديه إحساس بالانزعاج بعد 12 ساعة من الرضاعة عليك البحث عن بدائل للحليب خلال أشهر الرضاعة.

الكافيين. ينتقل الكافيين الذي تتناوله الأم إلى الطفل عن طريق حليب الثدي، ويسبب الأرق للصغير وصعوبة النوم. يوجد الكافيين في القهوة والشاي والشوكولا ومشروبات الصودا.

بعض الخضروات. تسبب بعض أنواع الخضروات مزيدا من الغازات للأم، وينتقل ذلك عبر الحليب إلى الرضيع. ولتقليل تأثير ذلك يمكنك تناول بعض هذه الخضروات باعتدال شرط أن تكون مطبوخة، لكن الأفضل تجنبها خلال فترة الرضاعة.

المكسرات. بعض الأطفال يكون لديهم حساسية من أكل المكسرات، وقد يظهر تأثير ذلك على الرضيع إذا تناولت الأم المرضعة المكسرات. فإذا لاحظت بعض أعراض الحساسية مثل الطفح الجلدي أو انسداد الأنف المستمر بعد تناولك المكسرات يعني ذلك أن طفلك لديه حساسية منها، والأفضل تجنبها خلال أشهر الرضاعة.

لمرضى ضغط الدم المرتفع .. الخيار بالثوم هو الحل!



«العربية نت» : يعتبر ارتفاع ضغط الدم مشكلة شائعة يعاني منها كثير من الناس في وقتنا الحاضر، وتتسبب في مضاعفات صحية خطيرة مثل أمراض القلب.

ومن أسباب ارتفاع ضغط الدم في الشرايين، والذي يضع على القلب عبئاً إضافيا لدفع الدم في الأوعية الدموية، التوتر، سوء التغذية، الخمول البدني وارتفاع الكوليسترول السيئ بالجسم.

ورغم أن كثيرين يلجأون لتناول أدوية ارتفاع ضغط الدم، إلا أن هناك حلا سحريا وطبيعيا لعلاج هذا الارتفاع المزعج والتخلص من الكوليسترول السيئ والذي يتسبب في انسداد الشرايين، ألا وهو الخيار بالثوم، حسبما جاء في موقع «ديلي هيلث» المعني بالصحة.

وتكمن فائدة صحن سلطة الخيار بالثوم في أن الخيار غني بالماء والألياف والماغنيسيوم، والبوتاسيوم الذي يساعد في تحقيق التوازن بين كمية الصوديوم في خلايا الجسم، والتي يمكن أن يسهم ارتفاعها في تصلب الشرايين.

ومن ناحية أخرى، فإن الألياف تنظم ضغط الدم وتساعد أيضا في خفض نسبة الكوليسترول الضار بالدم، وتكافح داء السكري من النوع 2، هذا فضلا عن دورها في إنقاص الوزن.

أما الثوم فأثبتت الدراسات أنه يحتوي على مركب الأليسين النشط والذي يعمل بمثابة الأدوية المثبطة للضغط، كما يعتقد أن الثوم يمنع تكوين هرمون الأنجيوتنسين 2، المسبب لضيق الأوعية الدموية مما يساعد على استرخائها، هذا فضلا عن دور الثوم في خفض الكوليسترول السيئ بالدم.

ولإعداد هذه السلطة السحرية والمفيدة، كل ما عليك هو تقطيع 3 فصوص من الثوم النيئ مع ثمرة من الخيار وملعقة كبيرة ونصف من خل التفاح وملعقة صغيرة من الماء.

عادات يومية تبطئ حرق الجسم للسعرات الحرارية

«24» : التمثيل الغذائي هو عملية تحويل الطعام إلى طاقة يستفيد منها الجسم، وكلما كانت هذه العملية بطيئة يصبح إنقاص الوزن أصعب، وتتضمن الحمية الغذائية للتخسيس أو ضبط الوزن تناول توابل وأعشاب لزيادة حرق السعرات. لكن من ناحية أخرى قد تتسبب بعض العادات اليومية في إبطاء التمثيل الغذائي، أهمها: الاستسلام للراحة وعدم رفع أية أحمال أو أثقال، سواء من خلال الأعمال المنزلية، أو الهوايات، أو ممارسة التمارين الرياضية.

- المشروبات السكرية هي الأكثر ضررا على الوزن والصحة، لأن العبوة تحتوي عادة على أكثر من 9 ملاعق سكر، وبالمثل السكريات المكررة. وكلما زادت مدخلات الجسم من السكريات كلما تباطأ حرق السعرات.

- قد يكون الجلوس في عمل مكتبي، وخلال الانتقال بالسيارة إلى مكان العمل أمرا لا مفر منه. لكن مواصلة الجلوس أمام التلفزيون والكومبيوتر لفترات طويلة يحرم الجسم من النشاط والحركة، ويبطئ التمثيل الغذائي.

- السهر وعدم الحصول على عدد ساعات النوم الكافية من أكثر العوامل المسببة لزيادة الوزن أو عدم نجاح حمية التخسيس.

لتقي نفسك من الإصابة بالخرف .. عليك بالفطر

«العربية نت» : تساور الكثيرون مخاوف من الإصابة بالخرف عندما يتقدم بهم السن، بخاصة وأن الأعراض عادة، مع من يعانون من الخرف، تكون مصحوبة بالشعور بفقد الذاكرة، وعدم القدرة على التركيز، وصعوبة استعادة الكلمات، ونقص القدرة على التخطيط أو التنظيم.

ولكن المفاجأة السارة هي أن خيارات تناول بعض الأطعمة يمكن أن تلعب دوراً نسبياً في أن يتجنب الشخص الإصابة بالخرف عند التقدم في العمر، وفقا لما نشره موقع «Care2».

فقد توصلت دراسة جديدة، نشرت نتائجها في الدورية العلمية «مرض الزهايمر»، إلى أن تناول المزيد من الفطر يمكن أن يساعد في حماية مخ الإنسان من خلل الإدراك. اكتشف الباحثون أن من تناولوا كميات أكثر من الفطر الطازج كانوا أيضا أقل عرضة للإصابة بضعف إدراكي خفيف.

وأفادت نتائج الدراسة، التي أجريت في جامعة سنغافورة الوطنية، باحتمال أن تناول المزيد من الفطر يمكن أن يحمي القدرات المعرفية في وقت لاحق من الحياة. شملت الدراسة متطوعين في أعمار مختلفة، من بينهم 663 شخصا في سن 60 وخضعوا للدراسة على مدار 6 سنوات. وتم تقدير الحصة الواحدة للشخص بحوالي 4/3 كوب من الفطر المطبوخ.

الذكاء والحالة النفسية

كما قام الباحثون بقياس القدرات المعرفية للمشاركين خلال الدراسة، باستخدام مجموعة متنوعة من التقنيات، تشمل: مقياس ذكاء الكبار لدى Wechsler (لتقييم معدل الذكاء) والمقابلات وسلسلة من الاختبارات البدنية والنفسية. كما تم قياس الوزن والطول، وكذلك ضغط الدم، وقبضة اليد، وسرعة المشي، وتم تقييم المشاركين في الدراسة أيضا من حيث الإدراك والاكتئاب، والقلق، وتصنيفها على مقياس أعراض الخرف.

مضاد للالتهاب والأكسدة

ومن المثير للدهشة أنه تبين للباحثين أن تناول حصتين أو أكثر من الفطر كل أسبوع كان كافيا لتقليل خطر الإصابة بضعف الإدراك الخفيف بنسبة 50%.

ويرجح الباحثون أن المركب المعروف باسم الإرغوثيونايين، وهو مركب قوي مضاد للالتهابات، ومضاد للأكسدة الذي يتوافر في الفطر، ربما يكون هو المسؤول عن النتائج المثيرة للإعجاب.

نصيحة العلماء

ويعد الفطر من أفضل المصادر لهذا المركب الواقي للمخ، ولكن ربما لا يكون مركب الإرغوثيونايين هو العامل الوحيد لأن الفطر يحتوي على مجموعة متنوعة من مركبات الشفاء المعروفة باسم الهيريسينون والايريناسين والسكيرونين والديكتيوفورين، والتي يمكن أن تسهم جميعها في نمو خلايا النخالة.

وفي حين أنه ليس من الواضح أي من المركبات، أو ما إذا كانت جميع المركبات، هي المسؤولة عن خصائص حماية الفطر للذاكرة، فإن توصيات الدراسة تنصح بالبدء في الاستفادة منها ببساطة عن طريق تناول المزيد من الفطر في النظام الغذائي.

لدمج الفطر في النظام الغذائي

وطرح موقع «Care2» بعض الطرق السهلة لدمج المزيد من الفطر في النظام الغذائي اليومي حيث يمكن:

- إضافة حفنة من الفطر إلى الحساء.
- يُسخّن الفطر مع الأطعمة والأعشاب اللذيذة الأخرى.
- إضافة بعض الفطر الخام إلى طبق السلطة.
- استبدال اللحوم مثل اللحم البقري بفطر بورتوبيللو المشوي للاستمتاع بمذاق بيرغر نباتي لذيذ.
- تجهيز طبق جانبي من البصل المسلوق والفطر أو إضافتهما إلى الحساء أو السلطة.
- إضافة الفطر إلى الكباب عند الشواء.
- طهي مرق لذيذ من البصل والفطر وإكليل الجبل ببساطة عن طريق طبخهم معا ومن ثم المزج والتصفية، ثم إضافة ملعقة أو ملعقتين من الدقيق الخالي من الغلوتين في القليل من الماء والتدفئة ليصبح أكثر كثافة.