



شرب 8 أكواب من الماء يومياً يجنبك 7 مشاكل صحية



شرب الكثير من الماء

ذكر تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاى» 7 فوائد صحية لشرب 8 أكواب من الماء يومياً على الأقل، لأن جسم الإنسان يتكون من 65% من المياه، وتتضمن الفوائد الآتي:

1. تجعل قدرتك أفضل على تحمل التمرينات: عندما يكون الجسم به كمية كافية من الماء، فإن توازن الكهربية في الجسم يجعلك تبقى بصحة جيدة، ما يعطى لك ما يكفي من الطاقة للقيام ببعض التمرينات.
2. يكون أفضل لوظائف الكلى: لأن الكلى تحتاج الكثير من الماء والسوائل لطرد السموم من الجسم بكفاءة، لذا عند شرب 8 أكواب من الماء يمكن أن تجعل الكلى تعمل بشكل أفضل.
3. ترطيب الجلد بشكل جيد: لأن الترطيب الداخلي للجلد غاية الأهمية بالنسبة للجلد، عندما يتم استهلاك كمية كافية من الماء فيظهر على الجلد.
4. يمنع الإمساك: الماء مهم جداً للحفاظ على حركة الأمعاء، لذا فإن شرب 8 أكواب من الماء يومياً تساعد على منع الإمساك.
5. يمنع الإصابة بنزلات البرد: فقد أظهر دراسة أن شرب مستويات كافية من الماء يومياً يمكن أن تساعد في منع أمراض مثل نزلات البرد واللقاح وطيا وتقوية الجهاز المناعي.
6. يقلل من حدوث الصداع: لأن الجفاف هو واحد من أكثر الأسباب شيوعاً للصداع، فعندما تشرب على الأقل 8 أكواب من الماء يومياً يمكن أن يقل الصداع وتصبح أقل توتراً.
7. تحسن صحة القلب: لأن الجسم يحتاج لكمية كافية من الماء لضخ القلب للدم بمعدل صحي، وبالتالي الحفاظ على قلب وجسم صحي وآمن من الأمراض المختلفة.

5 طرق تخلص جسمك من النيكوتين



المشي يساعد الجهاز التنفسي على طرد النيكوتين

النيكوتين تلك المادة التي يمن تخليها الكبد هي عبارة عن مادة كيميائية عديمة اللون شديدة السمية تستخدم كجزء من مكونات المبيدات الحشرية، وبعد تدخين السجارة يمتص الدم النيكوتين بصورة سريعة لتصل هذه المادة الخطيرة إلى الدماغ، وقد أكدت كثير من الدراسات أن التدخين يتسبب في تغيرات كيميائية دائمة في دماغ المدخنين مماثلة لتلك التي وجدت لدى الأفراد الذين يتعاطون المخدرات، حيث إن النيكوتين يدخل إلى الخلايا العصبية ليستغرق وقتاً طويلاً حتى تتخلص منه الخلية، وحسب موقع «healthycures»، يمكن للجسم التخلص من آثار النيكوتين عبر 5 خطوات:

- 1 - إضافة الفيتامينات إلى النظام الغذائي سواء طبيعية أو عن طريق تناول الخضروات والفواكه الطازجة أو عن طريق المكملات الغذائية التي تتوفر بكثرة في الصيدليات فهذا يساعد على طرد النيكوتين من الخلايا
- 2 - تناول 2 لتر من الماء على مدار اليوم يفيد في طرد النيكوتين بصورة سريعة من الخلايا ويفضل بعد كل سيجارة
- 3 - الاستحمام بماء الدافئ يومياً يخلص الجلد من آثار النيكوتين العالقة على الجلد سواء بسبب التدخين السلبي أو الإيجابي
- 4 - تناول الأطعمة مثل عسلية التطيل القشائى مثل «الحيوب الكاملة، البروتين، بحبث تساعد الخلايا على طرد الفضلات الموجودة داخلها والمعبأة بالنيكوتين
- 5 - الحفاظ على المشي نصف ساعة يومياً فهذا يساعد الجهاز التنفسي على طرد ما به من النيكوتين.

المراهقون المصابون بالسمنة أكثر عرضة لهشاشة العظام الدائمة



سمنة المراهقين تصيبهم بهشاشة العظام

كشفت دراسة علمية حديثة عن نتائج جديدة ومثيرة، حيث أفادت أن المراهقين الذين يعانون من السمنة المفرطة يمكن أن يحدث لهم ضرر لا يمكن إصلاحه لعظامهم.

ووفقاً للدراسة الجديدة لجمعية الطب الإشعاعية في أمريكا الشمالية (RSNA)، أوضح الباحثون أن البدانة ترتبط في مرحلة الطفولة والمراهقة بعدد من المخاطر الصحية، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري.

وقالت مؤلفة الدراسة الرئيسية، الدكتورة «ميريام بريديلا» طبيبة الأشعة في مستشفى ماساتشوستس العام وأستاذة الأشعة في كلية الطب بجامعة هارفارد في بوسطن، إن الدراسات الأخيرة أكدت ارتفاع عدد حالات كسور الساعد في الشباب الذين يعانون من السمنة المفرطة.

ولتأكيد نتائج الدراسة قام الباحثون بجمع بيانات أكثر من 23 من المراهقين الذين يعانون من السمنة المفرطة مع متوسط أعمارهم 17 عاماً، ومؤشر متوسط كتلة الجسم (BMI) أكبر من 44 كجم، ووجد الباحثون أن هناك العديد من الأليات التي تؤكد أن الدهون الحشوية التي يعانى منها مرضى السمنة لها تأثيرات سلبية على العظام، حيث إنها تفرز المواد التي تحفز الالتهاب المزمن، والالتهاب المزمن يحفز تكوين الخلايا الأكلة.

وأضاف الباحثون إن هرمون النمو، أمر مهم لصحة العظام، وهو أيضاً يكون بنسبة منخفضة في المراهقين الذين يعانون من الدهون الحشوية، وقد نشرت نتائج لدراسة عبر الموقع الطبي الأمريكي «Medical xpress»، وذلك في الحادى والعشرين من شهر نوفمبر الجارى.

دراسة: الكشافة بالصغر تعني صحة عقلية أفضل في الكبر



مجموعة من الأطفال في أنشطة الكشافة

أظهرت دراسة حديثة أن المزايا المتعلقة بالصحة العقلية التي تحقها مشاركة الأطفال في أنشطة الكشافة قد تستمر لعقود، ويبدو أن الكشافة تزيد شعورهم بالانتماء، وتحسن العلاقات مع الأصدقاء، وتزيد من تقديرهم لذاتهم.

وقال كريستيان ديسين كبير الباحثين في جامعة أدنبره في اسكتلندا الذي قاد فريق البحث: «يبدو أن الكشافة والأنشطة الموجهة تزيد شعورهم بالانتماء، وتحسن العلاقات مع الأصدقاء، وتزيد من تقديرهم لذاتهم».

وقال ديسين: «نظراً إلى الصعوبات التي تواجهها الحكومات على مستوى العالم في معالجة عدم المساواة في الرعاية الصحية نحن نعتقد أن أي دليل على تأثير متجولة سيكون له أثر كبير».

وتقدم أنشطة الكشافة أنشطة اجتماعية خارجية للذكور والإناث من سن السادسة إلى 25 عاماً في بريطانيا، وركز الباحثون في الدراسة الجديدة على أكثر من تسعة آلاف شخص ولدوا في عام 1958 ونسبة 28% منهم شاركوا في أنشطة الكشافة أثناء الطفولة، وقياست الاختبارات مؤشرات الصحة العقلية في سن الخمسين بدرجة اللق والتوتر والهدوء وتراجع المعنويات على مدى أربعة أسابيع على مقياس من واحد لثانيه، وفي المتوسط سجل المشاركون 75 على المقياس.

العدوى الفطرية ليست مؤشراً على نقص النظافة

لا تُعد العدوى الفطرية على الجلد أو الأغشية المخاطية مؤشراً على نقص النظافة الشخصية، بل على العكس تزداد فرص ظهور هذه العدوى بسبب المبالغة في الاهتمام بالنظافة، أو عندما يكون الجلد مبتلاً في كثير من الأحيان.

وأوضحت أورسولا زيلربيرغ، من اتحاد روابط الصيادلة الألمان بالعاصمة برلين، أن ضعف الجهاز المناعي أو تناول المضادات الحيوية يزيد من خطر الإصابة بالعدوى الفطرية، وتظهر العدوى الفطرية على الجلد في كثير من الأحيان على هيئة بثور أو بقع حمراء ذات حافة بيضاء مع حكة.

وفي حالة الأطفال الرضع يكون نطاق الحفاضات أكثر عرضة للإصابة بهذه العدوى، أما مع الأشخاص البالغين فتظهر الإصابة غالباً في طيات الجلد الرطبة، على سبيل المثال بين أصابع القدم وعلى الجفن أو أسفل الذي لدى السيدات.

وتعرف العدوى الفطرية بالأغشية المخاطية في الفم باسم القلاع الفموي أو فطريات الفم، وتظهر غالباً من خلال طبقة بيضاء على الغشاء المخاطي بالفم والذي يوجد به احمرار. وتحدث هذه العدوى بسبب استخدام أقلم وتركيبات الأسنان أو تناول المضادات الحيوية.

علاوة على أن الأدوية المحتوية على الكورتيزون تضعف الجهاز المناعي، وبالتالي قد تؤدي إلى الإصابة بالعدوى الفطرية، وأوضحت أورسولا زيلربيرغ أنه يمكن تجنب هذه الآثار الجانبية بكل سهولة، حيث يتعين على المريض، الذي يستخدم بخاخة تنحوي على الكورتيزون لعلاج الربو، تناول آية أطعمة أو شطف فمه بالماء بعد كل مرة يتم فيها استعمال البخاخة.

وفي أغلب الأحيان يتم علاج فطريات الفم بشكل موضعي باستخدام دواء معلق أو أقراص استقلاب، وينبغي أن تظل هذه الأدوية في الفم لأطول فترة ممكنة، حتى تطول فترة اتصال الدواء بمواقع الفطريات، وإذا لم يظهر أي تحسن بعد مرور أربعة أو خمسة أيام، فعندئذ يلزم استشارة طبيب.



ضعف الجهاز المناعي يزيد من خطر الإصابة بالعدوى الفطرية

هل أنا مصاب بإنفلونزا أم بنزلة برد؟

علاجات منزلية

العلاج المناسب هنا هو ملازمة السرير، والحرص على الراحة التامة، وتجنب العمل والإجهاد، وبوسع المصاب تناول المهدئات المنزلية المسالفة الذكر في علاج نزلة البرد، والإكثار من تناول السوائل الساخنة، ولعلاج الحرقلة في الملعوم وجفاف القصبات ينصح بتناول الشاي الأسود الساخن مخلوطاً بملعقة عسل وقليل من عصير الليمون الحامض.

وفي المناطق التي ينمو فيها الليمون الحلو (نوع صغير من فصيلة الكريب فروت)، ينصح بالإكثار منه، فله أثر فعال أكد في القضاء على فاعلية الفيروس وتسريع الشفاء وحفظ الحرارة، وعلى كل حال، فحين يكون للمصاب كبير السن أو يعاني من ضعف جهاز المناعة، فينصح بمراجعة طبيب لأن الإنفلونزا قد تقود بسهولة إلى الإصابة بمرض ذات الرئة، القاتل.



الإنفلونزا تدهم المريض وتسببه طريق القرائن

لا يرى أغلب الناس فرقا واضحا بين الإنفلونزا وبين نزلة برد عابرة بالرغم من أن الأمر يتعلق بمرضين مختلفين. هنا نعرض أهم الفوارق بين الحالتين.

ينشط فيروس الإنفلونزا عادة في فصل الشتاء ليكون بذلك سبباً مباشراً لإصابة أكيدة وواضحة بالإنفلونزا، ولكن في نفس هذا الفصل أيضاً، تتكاثر أعداد المصابين بنزلات برد قوية أو عابرة، ومن هنا يواجه الجميع صعوبة التمييز بين المرضين.

نزلة البرد

«الاستعداد» كإصابة بزحف تدريجياً ببطء، فيشعر للمصاب بحكة في البلعوم، وتلازمه برودة وقد تتبعها حمى، ثم تصاب القصبات بالتهاب، فيتبعها سعال جاف، ولا يوجد دواء يوسع الشعبتي لهذه الأعراض الشائعة، بل هناك مسكنات ومهدئات أغلبها مستخلصة من مواد منزلية ومنها: لبخة استنشاق تجفف رشح الأنف، عصائر تهدئ السعال، والمثل الإثاني القديم يقول «بوجود الطبيب تستغرق نزلة البرد سبعة أيام، وبدون طبيب تستغرق أسبوعاً».

عوارض الإنفلونزا

أما الإنفلونزا فشيء آخر تماماً، فهي تدهم المريض بشكل مفاجئ، وتسببه طريق القرائن بسرعة خارقة، ومن أهم أعراضها حمى شديدة، تتجاوز حرارة المريض فيها 39 درجة، يرافقها صداع وآلام تعم كل الجسد والمفاصل خاصة، وقد ترافقها حالات غليان مصحوبة بنوبات تقيء، فيفقد المصاب شهيته للطعام، ويتأهب ضعف ووهن لدرجة أن ساقليه لا تقويان على حمله.