

صحة

5 نصائح ذهبية لعلاج حموضة المعدة الشديدة



يعاني كثيرون من حرقة المعدة (أو حموضة المعدة) التي تتلخص بشعور بالألم أشبه بحرق في منطقة الصدر. فإذا كنت عرضة لهذه الحالة، نقدم لك قائمة بكل ما يمكن أن يساعد على تخفيفها:

نصائح مفيدة:

بعد وجبة ثقيلة أو بعد تناول الطعام بوتيرة سريعة جداً، قد تشعرين بحرقة أو حموضة في المعدة. هذه الآلام قد تكون ناجمة عن زيادة إفراز حمض المعدة. لذا ننصحك باتباع أسلوب حياة جيد، على الرغم أن تأثيره على هذه الآلام لا يبدو واضحاً كما كان الاعتقاد سائداً في ما مضى ولفترة طويلة، لذلك وجب عليك:

- عدم الإستلقاء مباشرة بعد تناول الطعام وتجنب النوم بعد ساعة منه.
- عدم الإنحناء إلى الأمام قبل إبتلاع اللقمة الأخيرة.
- معرفة الأطعمة التي لا تناسب معدتك، مثل الصلصات الغنية بالخل والمخللات والخردل والأطعمة الغنية بالتوابل والأطعمة الدهنية والقهوة والحضيات والطماطم والنعناع، ومن المعروف أن البصل لا تحتمله الأغشية المخاطية الحساسة.
- توقفي عن التدخين، لأن التبغ يزيد من حموضة المعدة.
- إستشيري طبيبك، فبعض الأدوية قد تثير حرقة المعدة مثل الإسبرين ومضادات الالتهابات غير الستيرويدية.

مضادات الحموضة:

عند المعاناة من حرقة المعدة، فإن مضادات الحموضة هي الأدوية التي يجب تجربتها أولاً، فهي تعمل على تحييد الأحماض التي تفرزها المعدة. ولكن تأثيرها لا يدوم طويلاً، لذا يجب تناولها لأكثر من مرة في اليوم أحياناً بعد ساعة أو ساعتين من الوجبة أو عند الألم. انتبه، قد تعمل هذه المضادات على إبطاء امتصاص أدوية أخرى، لذا يجب تأجيل تناولها إذا كنت تخضع لعلاج معين بالمضادات الحيوية مثلاً. اترك مهلة لمدة ساعتين على الأقل لتناول دواء آخر.
إذا استمرت المشكلة لمدة تزيد عن أسبوع أو لاحظ صاحبها فقدان في الوزن أو الشهية أو صعوبة في البلع أو تغير في الصوت أو سعال مستمر أو ألم في البطن، وجب عليك استشارة الطبيب.

اختبار دم جديد يرصد سرطان المبيض مبكراً



قال علماء أستراليون إنهم طوروا اختبار دم جديد للكشف المبكر عن سرطان المبيض في مراحله المبكرة بدقة تصل إلى 90%.

وطور الاختبار باحثون بجامعة جريفيث وأديلايد في أستراليا، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية Bio-chemical and Biophysical Research Communications العلمية. وأوضح الباحثون أن طرق التشخيص المبكر لسرطان المبيض في مراحله المبكرة حالياً قليلة نسبياً وغير دقيقة، لذلك يفقد الكثير من المرضى فرصة العلاج الفعال إذا تأخر الكشف عن المرض.

وإلى جانب الفحص الكامل للحوض، يقوم الأطباء حالياً بطريقتين لتشخيص المرض، هما الموجات فوق الصوتية عبر المهبل، بالإضافة إلى اختبار آخر يسمى "مستند السرطان 125" في الدم. ويسمح اختبار الموجات فوق الصوتية للأطباء بالبحث عن الأورام في الرحم وقتاتي فالوب والمبايض، لكن هذا الاختبار لا يكشف ما إذا كان النمو سرطانياً أم لا. أما اختبار "مستند السرطان 125" في الدم فإنه يقيّم مستويات مستضدات 125 في الدم لكن المشكلة هي أن المستويات المرتفعة من هذا المستضدات موجودة أيضاً لدى السيدات اللواتي يعانين من ظروف صحية غير مرتبطة بالسرطان.

وأضاف الباحثون أن مستويات مستضدات 125 قد ترتفع أيضاً في الحالات غير المرتبطة بالسرطان مثل التهاب بطانة الرحم والحمل وتكيس المبيض، ومرضى التهاب الحوض، والتهاب الكبد، والتليف الكبدي. ولهذه الأسباب، سعى الباحثون إلى تطوير اختبار دم جديد أكثر دقة للكشف عن سرطان المبيض، وجدوا لأول مرة مادة سامة جرثومية تنتجها بكتيريا الإشريكية القولونية تسمح بمتابعة خلايا سرطان المبيض عن طريق الدم.

دراسة مفاجئة.. أيهما أفضل المشي أم الركض؟



يقع الأشخاص الذين يسعون إلى خسارة الوزن في حيرة من أمرهم، فهل ينبغي عليهم السير أو الركض لحرق عدد أكبر من السعرات الحرارية؟

أجرى باحثون من جامعة كاليفورنيا تجربة شارك فيها 15 امرأة و15 رجلاً، وكان متوسط وزن المشاركين 70 كغ، وقد طلب منهم الركض لمسافة ميل في يوم، ثم المشي في اليوم التالي المسافة نفسها. وكان متوسط زمن الركض 10 دقائق، بينما بلغ متوسط زمن المشي 18:30 دقيقة.

وأظهرت النتائج أن الجسم يحرق بالمشي 4.7 سعرة حرارية في الدقيقة، بينما يحرق بالركض 11.25 سعرة في الدقيقة. في المقابل، بيّنت النتائج أنه إذا تساوت المسافة لا يكون الفرق كبيراً. وأضاف الباحثون أنه على الرغم من أن عدد السعرات التي يحرقها الجسم خلال الركض يفوق السير، إلا أن السعرات التي يفقدها الجسم خلال المشي ليست قليلة إذ تم تخصيص الوقت الكافي لقطع المسافة نفسها.

إذا كنت تستيقظ ليلاً للذهاب إلى الحمام.. اقرأ هذا الخبر



* إذا كنت تشكو من عطش مستمر، فلا بد من استشارة الطبيب وفحص السكر.
* إذا كنت تشعر بتقلصات أسفل البطن مترافقة مع عدم تدفق البول بشكل طبيعي، يمكن أن تكون المثانة سبب حاجتك إلى التبول.

نتيجة لعدة عوامل مرتبطة بالتقدم بالسن، ومنها تضخم البروستات، تزداد وتيرة الاستيقاظ ليلاً للتبول. ولكن، لا ينبغي أن تهمل هذه الظاهرة، ففي كثير من الأحيان تكون مؤشراً إلى حالات مرضية، مثل الاضطرابات في الكلية. في ما يلي بعض المعلومات:

* ترتبط زيادة البول في الأساس بزيادة الملح في الطعام. فإذا كنت تشكو من كثرة التبول ليلاً، التزم بمقدار ملعقة صغيرة من الملح كحد أقصى في اليوم وقسمها على وجباتك.
* اشرب الماء في النهار لترطيب جسمك، ولكن قلل من كميتته قبل النوم بفترة كافية.
* لا تكثري من الأنشطة البدنية قبل النوم بساعتين.
* إذا كنت تعاني من ارتفاع في ضغط الدم، لا بد من مراجعة طبيبك، إذ تزيد بعض الأدوية من الحاجة إلى التبول ليلاً.

خبر سار.. إجازة طرح "أول دواء" يعالج السرطان



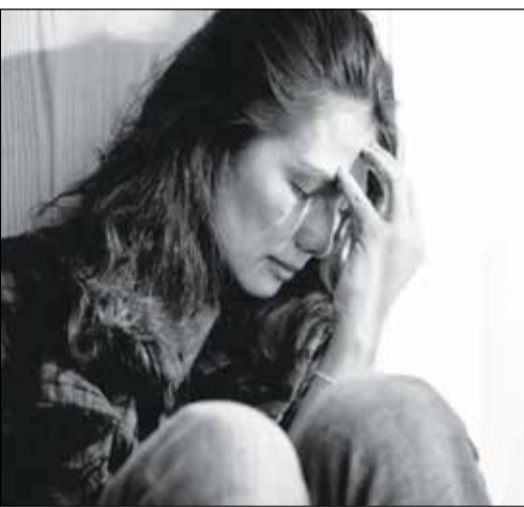
أعلنت هيئة الغذاء والدواء الأميركية (FDA)، عن إجازة أول دواء في العالم يمكنه معالجة مرض السرطان من منبعه وأصله وللكرش والصغار، بحسب ما أفاد مفوض الهيئة الحكومية.

ويعتمد عقار "فيتراكفي" (-Vitrakvi) على معالجة الطفرات الوراثية للأورام السرطانية، بغض النظر عن نوع المرض أو مكان نشأته.

وقال مفوض الهيئة الأميركية، سكوت غوتليب، إن "التصديق على إجازة وطرح هذا الدواء، خطوة مهمة لعلاج السرطان، لأنه يعالجه من منبعه، ويعالج أساس جينات الأورام السرطانية أياً كان موقع منشأها في جسم الإنسان".

وأكد غوتليب، أن العقار الجديد سوف يساعد مرضى السرطان للحصول على العلاج المناسب، ويساهم عقار "فيتراكفي" في علاج أشخاص يعانون من أورام سرطانية مختلفة، ولكن يمتلكون طفرات وراثية مشتركة.

كيف يؤثر الاكتئاب على صحة القلب؟



أفادت دراسة دنماركية حديثة بأن المصابين بالاكتئاب أكثر عرضة لمرض اختلال ضربات القلب، أو ما يسمى "الرجفان الأذيني".

وأجرى الدراسة باحثون من جامعة "آرهوس"، ونشروا نتائجها في دورية "European Journal of Preventive Cardiology" العلمية. والرجفان الأذيني هو شكل من أشكال اضطراب ضربات القلب، وعادة ما يكون مصحوباً بتسارع النبض وألم في الصدر، ضيق التنفس، وانخفاض القدرة على تزويد الجسم بالدم، وهو عامل رئيسي للإصابة بالسكتة الدماغية، أو فشل القلب، أو الخرف، أو الوفاة المبكرة.

ولكشف العلاقة بين الاكتئاب والرجفان الأذيني، راقب الفريق بيانات 785 ألفاً و254 شخصاً كانوا يتلقون علاجات مضادة للاكتئاب بين عامي 2000 و2013. كما وجد الباحثون أن المرضى الذين يتناولون مضادات يواجهون مخاطر أعلى بـ3.18 أضعاف للإصابة بالرجفان الأذيني خلال الشهر الأول من العلاج، وتتنخفض النسبة تدريجياً بعد ذلك إلى 1.37 ضعف بعد شهرين إلى 6 أشهر من العلاج، و1.11 بعد 6 إلى 12 شهراً.

من جهته، قال قائد فريق البحث، مورتن فينجر جرون، إنه "من المعروف أن هنالك علاقة بين العقل والقلب، ولذلك قد يؤدي الاكتئاب إلى تطور مرض الشريان التاجي، ودراستنا كان هدفها التحقق مما إذا كان الاكتئاب مرتبطاً أيضاً بالرجفان الأذيني".

كذلك لفت إلى أن المصابين بالرجفان الأذيني ليسوا بحاجة إلى القلق بشأن تناول أدوية مضادة للاكتئاب إذا كانوا في حاجة إليها، "لأن دراستنا تدعم أدلة ارتباط مشاكل العقل والقلب".

وأوضح أن الرجفان الأذيني هو اضطراب ضربات القلب الأكثر شيوعاً، ويسبب 20 إلى 30% من حالات السكتة الدماغية، ويزيد من خطر الموت المبكر.

وأضاف أن "واحداً من كل 4 بالغين في منتصف العمر بأوروبا والولايات المتحدة سوف يصاب بالرجفان الأذيني، وتشير التقديرات إلى أنه بحلول عام 2030 سيكون هنالك 14 إلى 17 مليون مصاب بالمرض في الاتحاد الأوروبي".

منقوع هذه العشبة تنسف الكرش والأرداف وتشد البطن!



تعاني الكثير من السيدات أصحاب الوزن الزائد من مشكلة الدهون الزائدة في منطقة البطن والأرداف وخاصة بعد الولادة، فإذا كنت من ضمن هؤلاء يمكنك تناول كوب من منقوع هذه العشبة التي تخلص الجسم من دهون الكرش والأرداف تساعد في شد البطن والجلد.

أكد الدكتور "أحمد صبري" أخصائي التغذية العلاجية وعضو الجمعية الأميركية لعلاج السمنة أن هناك عشبة تساعد في رفع معدل الحرق وتخلص من جميع سموم الجسم والتخلص من الأرداف والكرش وشد البطن ورغم أهمية هذه العشبة إلا أن الكثير من الأشخاص يقومون برميها ولا يعون مدى أهميتها. وأوضح أن العشبة هي حرير الذرة أو شعار الذرة

كما يسميه البعض تعتبر هذه العشبة لها أهمية كبيرة للإنسان لما لها من فوائد عديدة مما تساعد في تنظيم مستوى الضغط والسكر في الدم وتخلص المثانة من الإلتهابات.