

صحة

دمل العين...أسبابها وطرق علاجها



قال البروفيسور هانز ميتلفيهاس إن دمل العين «Stye» هو التهاب يصيب الغدة الدهنية الموجودة على طرف الجفن. ويظهر هذا الالتهاب في صورة نتوء ذي لون أحمر.

وأوضح طبيب العيون الألماني أن هذا الالتهاب لا تسببه عدوى بكتيرية، ولكنه ينشأ بسبب انسداد الغدة الموجودة في حافة الجفن، ما يترتب عليه إرسال الجسم لخلايا مناعية، والتي تسبب بدورها الالتهاب.

وتلعب البكتيريا دوراً فقط عندما يحدث ما يسمى «بالعدوى الإضافية»، حيث يتسبب الالتهاب في جعل الغدد أكثر عرضة للعدوى البكتيرية، مثل البكتيريا من نوع «المكورات العنقودية الذهبية»، والتي يمكن أن تتسبب في تفاقم الحالة.

وتظهر هذه العدوى الإضافية على شكل إفرازات غليظة القوام والتصاق الجفون، وهنا يلزم التوجه لطبيب العيون، والذي يمكنه وصف مرهم لتسريع عملية الشفاء.

وعادة ما يزول دمل الجفن من تلقاء نفسه، ولكنه يحتاج إلى بعض الصبر، حيث قد يستغرق الأمر بضعة

أسابيع.

ويمكن تعزيز الشفاء من الالتهاب عن طريق تنظيف الجفون بماء صاف وكدمات دافئة وتدليك الجفون، مع التخلي عن مستحضرات التجميل بعض الوقت.

ويلزم زيارة الطبيب في حال عدم شفاء دمل الجفن بعد أكثر من شهرين، حيث يمكن للطبيب حينئذ فتح الدمع بواسطة مشرط صغير. كما أن الالتهاب قد يشير إلى الإصابة بورم صغير يجب استئصاله جراحياً.

المصدر: (د.ب.أ)

الموز.. دواء المدخنين



الموز والتدخين

أشار خبراء التغذية إلى أن الإقلاع عن التدخين مشكلة تواجه العديد من الشباب والرجال، وتكمن المشكلة في أن التخلص منها يكون صعباً جداً في البداية، لكن الموز يعتبر من الفواكه التي تساعد على تهدئة من أعراض الإقلاع عن التدخين، وذلك لأن الموز يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم والمغنسيوم وفيتامين ب12 وب6، وهي العناصر التي تساعد الجسم في التعافي من آثار النيكوتين.

فوائد الموز

أولاً، الموز منخفض السرعات الحرارية، فالموزة الواحدة المتوسطة الحجم تحتوي على حوالي 110 سعرة حرارية فقط. كما أنها مصدر غني بالبوتاسيوم الضروري جداً لصحة الأعصاب ووظائف العضلات، فضلاً عن الحفاظ على التوازن الصحي للسوائل في الجسم.

والموز مصدر غني بفيتامين ب6 التي لا نجدها غالباً إلا في المنتجات الحيوانية. بالإضافة إلى أنه مصدر غني بالمغنيز، فالموزة الواحدة متوسطة الحجم توفر حوالي 0.3 مللغرام من المغنيز، ما يُعتبر جيداً لأن البالغين يحتاجون ما بين 1.8 و2.3 مللغرام من المغنيز يومياً، وهو ضروري لصحة العظام والتمثيل الغذائي في الجسم.

المصدر: (صحتي)

أفضل العلاجات المنزلية لأوجاع الرأس



شرب المياه

قد يكون الجفاف واحداً من الأسباب الرئيسية لأوجاع الرأس. إذا شعرت بأي ألم على وشك احتلال هذه المنطقة، إحرصوا على شرب كمية جيدة من المياه لتهدئته والمساعدة على اختفائه سريعاً. فضلاً عن ذلك، لا تترددوا في شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من المياه يومياً للتأكد من أن الجفاف لن يسبب أوجاع رأس غير مبررة.

خفض وقت الشاشة

التعرض المكثف للشاشات الإلكترونية قد يسبب الصداع، خصوصاً خلف العينين. خصصوا وقتاً نهاية اليوم لإطفاء كل الشاشات مساءً، بما فيها الهاتف الخليوي والكمبيوتر والتلفزيون والـ "Tablets"...، لتوفير الراحة لعيونكم وأدمغكم.

إستهلاك الماغنيزيوم

يساعد هذا المعدن على حفظ توازن الأوعية الدموية، الأمر الذي قد يخفف "القفص" والخفقان في الرأس. الحصول على غذاء مليء بمصادر الماغنيزيوم، كاللوز والسبانخ، قد يساهم في الوقاية من الصداع الشديد ويحافظ على الصحة بشكل عام.

إضافة الزنجبيل

يتمتع الزنجبيل بخصائص مضادة للالتهابات تعتبر وسيلة جيدة لتسكين أوجاع الرأس. تناول الزنجبيل سيضمن انخفاض الإلتهاب في مختلف أنحاء الجسم. لكن إذا كنتم تشكون من الصداع أو تشعرين أنه على وشك الاقتراب، إشربوا شاي الزنجبيل للمساعدة على تهدئة وضعكم.

المصدر: (الجمهورية)

آلام الرأس، بما فيها الصداع النصفي، قد تسبب مشكلات عديدة. سواء كانت تعوق النوم السليم، أو سير العمل، أو عطلة نهاية الأسبوع، لا بد من إيجاد الحلول الفعالة للتخلص من هذه الأوجاع غير الضرورية. هل تعلمون ما أفضل العلاجات الطبيعية في هذا المجال؟ من الشائع اللجوء إلى مسكنات الالتهاب عند معاناة الصداع، لكن في ظل وجود حلول أخرى طبيعية فإنكم ستفكرون ألف مرة قبل أخذ أي دواء باعتباره الحل الوحيد والأسرع.

بدءاً من اليوم، إمنحوا العلاجات المنزلية التالية بعض الاهتمام لتهدئة وجعكم والتخلص من الصداع الذي يعكس سلباً على نشاطكم:

إستخدام زيت النعناع

يُعتبر هذا النوع من الزيت علاجاً طبيعياً قد يساعد على تسكين الجسم خلال الصداع المعتدل أو الشديد. يملك زيت النعناع خصائص مضادة للالتهاب تساعد على تقليص التشنجات وتهدئة الأعصاب. المطلوب فرك كمية ضئيلة من الزيت على كل من الصدغين، والحرص على الإسترخاء قدر الإمكان بينما يصبح ساري المفعول.

التمسك بجدول منتظم

الصداع النصفي (Migraine) هو الأكثر حدة من بين مختلف أنواع أوجاع الرأس، وفيه تخفق جهة واحدة من الرأس، عادةً فوق العينين أو على الصدغ، وتجعل الشخص حساساً على الضوء والضجيج وقد تسبب أيضاً الغثيان. غياب الانتظام في الجداول قد يولد الصداع النصفي أحياناً، لذلك إحرصوا على توفير ساعات جيدة من النوم، واحذروا حذف أي وجبات غذائية لضمان التخلص من وجعكم ومنع تكراره.

الإسترخاء

يمكن للألام الرأس أن تحدث كثيراً بسبب التوتر المفرط. أحياناً، إن أفضل طريقة لتهدئة الوجع وضمان عدم عودته مجدداً تكمن بتوفير الراحة للجسم والدماغ. حاولوا الجلوس في مكان هادئ بعيداً عن الأمور التي قد تلهيكم، أو الإستحمام، أو القيام بتمارين الإسترخاء.

كيف تحمي نفسك من الإصابة بالإنفلونزا في الشتاء؟



مع اقتراب فصل الشتاء تزداد مخاوف الناس من الإصابة بالإنفلونزا، ويحاول البعض اتخاذ إجراءات وقائية لحماية نفسه منها، وإحداها أخذ مطعوم الإنفلونزا.

أخذ مطعوم الإنفلونزا هل هو إجباري؟

تختلف الآراء الطبية حول الزامية أخذ مطعوم الإنفلونزا، فبعض الأطباء يعتبرونه حاجة أساسية وملحة، والبعض الآخر ينصح به فقط.

السن المناسب لأخذ المطعوم

وتختلف جرعات المطاعيم وفقاً لاعتبارات السن ووجود أمراض عند البعض، وأما مطعوم الإنفلونزا فيُنصح بإعطائه للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة به وهؤلاء هم:

* الأطفال ما بين عمر 6 أشهر و 4 سنوات

* البالغون فوق عمر 70 سنة

* المصابون بأمراض الجهاز التنفسي "مثل الربو"

* المصابون بأمراض القلب والشرابيين

* مرضى السكري

* الأشخاص المصابون بأمراض مزمنة مثل ارتفاع

وظائف الكبد أو الكلى

* الأشخاص الذين يعيشون في مراكز الرعاية لكبار

السن.

* الأشخاص ذوو مشاكل صحية تؤدي إلى نقص

المناعة.

* الأشخاص الذين خضعوا لعمليات زراعة

الأعضاء.

* مرضى السرطان الخاضعون للعلاج.

* الأشخاص الذين على اتصال مباشر بأي من

الفئات المذكورة سابقاً، وهذا يشمل:

* أهل المريض الذين يوفرون الرعاية اليومية له.

* العاملين في دور الرعاية

* المعلمات في حضانات الأطفال

* العاملين في المجال الطبي

أفضل وقت لأخذ المطعوم

يبدأ أخذه في بداية الشتاء تحديداً أول شهر تشرين الأول ويمكن أخذه على مدار فصل الشتاء حتى نهاية نيسان.

جين مقاوم للأدوية ينتشر حول العالم ويهدد البشرية!



باتت المضادات الحيوية، التي تنقذ حياة الكثيرين، مهددة بأن تصبح غير فعالة بعد انتشار جين مقاوم للعلاج في جميع أنحاء العالم خلال العامين الماضيين.

وانتشرت بكتيريا تحتوي على الجين المقاوم للمضاد الحيوي الكوليستين، في جميع أنحاء العالم بمعدل ينذر بالخطر.

واكتُشف جين "mcr-1" لأول مرة في الصين عام 2015، ومنذ ذلك

الحين عُثر عليه في أكثر من 30 دولة أخرى.

ويُعرف الكوليستين بأنه المضاد الحيوي المخلص أو "الملاذ الأخير"، لأنه يُستخدم عندما تتوقف أجسام المرضى عن الاستجابة للمضادات الحيوية الأخرى. ويوجد لدى هذا المضاد الحيوي آثار جانبية سامة، ولكن الأطباء يستخدمونه بشكل متزايد، نتيجة اتساع نطاق مقاومة مسببات الأمراض.

ونتيجة لمقاومة المضادات الحيوية، قد تضطر للعودة إلى مرحلة يمكن أن تصبح فيها العمليات الروتينية والالتهابات الشائعة، محفوفة بالمخاطر. لذا، يسعى الخبراء إلى الحد من انتشار الميكروبات المقاومة، من خلال تطوير أنواع جديدة من المضادات الحيوية.

وأظهرت دراسة صينية حديثة مدى انتشار الجين mcr-1، في حيوانات البلاد والبشر وكذلك إمدادات المياه.

ونظرت الدراسة في عينات غذائية من الأسواق في شننتشن وهونغ كونغ، إلى جانب عينات المياه والبراز البشري، المأخوذة من المستشفيات.

ووجد الباحثون أن 36% من العينات المأخوذة من الأغذية، تحتوي على هذا الجين، في حين أن 26%

من عينات المرضى في المستشفيات و31% من الأشخاص الأصحاء الذين شملتهم الدراسة، تحوي جين mcr-1.

وبهذا الصدد، قال ستيفارت إليورن، أستاذ الطب التنفسي في كلية Imperial: "إن هذه المقاومة تعني أننا سنفقد أحد المضادات الحيوية الأكثر فعالية للوقاية والعلاج، عند مرضى التليف الكيسي".

وفي حال انتشرت مقاومة المضادات الحيوية، فإن معايير الطب الحديث ستتغير. وعلى سبيل المثال، عند إجراء جراحة زرع الأجهزة، يُعطى المرضى الأدوية المضادة للجهاز المناعة، من أجل منعه من رفض العضو الجديد. وعند انتشار الجين المقاوم للأدوية، يمكن أن لا تعمل بشكل فعال.

وينطبق الأمر نفسه على العمليات الأخرى وعلاجات السرطان، حيث يتم إعطاء المرضى المضادات الحيوية لمنع العدوى، ويترتب على العمليات الجراحية الروتينية من دونها، مخاطر هائلة.

ويشير الباحثون إلى أن هذا التهديد الجديد جاء بسبب فشل الشركات في تطوير أدوية جديدة.

المصدر: (روسيا اليوم)

أعراض خمول الغدة الدرقية

- الإمساك.

- تفاوت في دورة الحيض (للنساء)

- تراجع الغريزة الجنسية (لكلا الجنسين)

- صعوبة الحمل أو مشاكل خصوبة (للنساء)

- مشاعر اليأس، وعدم الشعور بالقيمة الذاتية.

- الشعور بالإعياء بالرغم من النوم.

وبالطبع إذا تم تشخيص أحد ما بالإصابة بأحد الأمراض السابقة مثل اضطراب العضلات، والتعب المزمن، فمن الأرجح أن يكون معرضاً للإصابة بقصور الغدة الدرقية، مما يجعل من الصعب تشخيص الحالة.

الإناث، خصوصاً بعمر 35، يكن عرضة لتطوير هذا النوع من الاضطراب. كذلك الأشخاص البديناء، والذين يملكون تاريخ عائلي من الإصابة بقصور (خمول) الغدة الدرقية / أو الأمراض المناعية الأخرى.

على أية حال، هناك بضعة أعراض، تحدث عادة بعد تقدم المرض قليلاً، المتعلق بالغدة الدرقية، مثل:

- انخفاض درجة حرارة الجسم الأساسية. يعتقد أن درجة الحرارة المأخوذة تحت الإبطين أكثر دقة من درجة حرارة الجسم. ويميل مرضى الغدة الدرقية إلى الحصول على درجة ثابتة تحت المستوى الطبيعي بدرجة 98.5.

- انتفاخ الغدة الدرقية.

- الصوت يصبح أجش أو أخشن، خصوصاً بدون تواجد قرحة الحنجرة أو خدشها.

- إذا كنت تعاني من أحد هذه الأعراض أو أكثر، قم بالتوجه إلى الطبيب المختص، وأطلب فحص غدتك الدرقية للتأكد من أنك لا تعاني من اضطراب الغدة الدرقية.

قصور (خمول) الغدة الدرقية هو مرض يصيب الغدة الدرقية، ويسبب عدم إنتاج هرمون درقي بما فيه الكفاية. هناك العديد من الأسباب لحدوث ذلك. عموماً جداً، السبب هو اضطراب المناعة الذاتية، المسماة " Hashimoto's thyroiditis"، التي تهاجم الأجسام المضادة فيها الغدة الدرقية، وتجعلها خاملة بشكل تدريجي.

وما لم يكن قصور (خمول) الغدة الدرقية، سببه صدمة إلى منطقة الرقبة أو السرطان، فمن الصعب في أغلب الأحيان تحديد أعراض الاضطراب. بالطبع، الأعراض التي تعرف هذا المرض تحتوي على تشكيلة واسعة من المشاكل الطبية بضمن ذلك الكآبة، fibromyalgia، مرض الإعياء المزمن والعديد من الأمراض الأخرى التي تصيب نظام المناعة، والمعروفة عموماً باسم أمراض المناعة الذاتية.

واليك بعض الأعراض الشائعة لهذا المرض:

- الإعياء

- الضعف

- زيادة الوزن أو صعوبة خسارة الوزن بالرغم من إتباع نظام غذائي رياضي.

- فقدان الشعر.

- جفاف، وهشاشة الشعر.

- جفاف، وهشاشة الجلد.

- الحساسية إلى البرودة، خصوصاً في الحدود القصوى.

- تشنج وتوجع العضلات، تتفاوت الدرجة.

- الكآبة.

- فقدان الذاكرة أو 'ضباب' العقلي.

- الطيش.

راسلنا عبر البريد الإلكتروني

info@An-Nournews.com