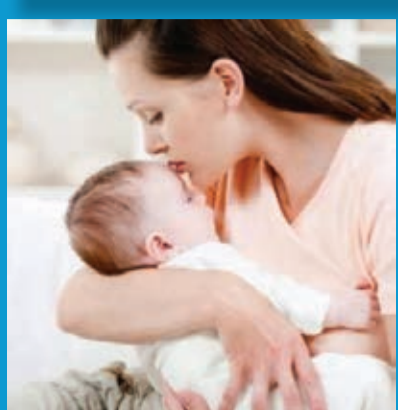




أمومة



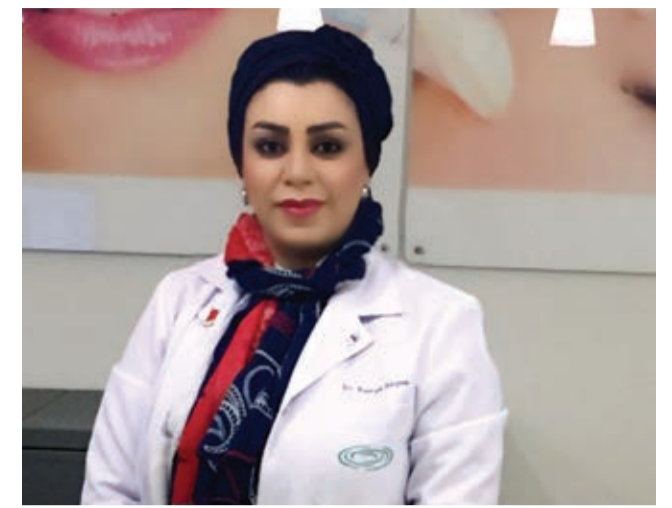
نقص تغذية الأطفال قد يؤدي إلى ضعف السمع

الفقيرة ومتوسطة الدخل. وقد وجدت الدراسة الجديدة التي أجريت في جامعة جون هوبكنز أن نقص المغذيات في مرحلة الطفولة، وخاصة ما قبل المدرسة، يزيد احتمالات ضعف وفقدان السمع بعد البلوغ. وخضع المشاركون في الدراسة لفحوصات السمع التي أظهرت أن نقص المغذيات في مرحلة الطفولة يضاعف احتمالات ضعف وفقدان السمع بعد البلوغ.

واقترح العلماء تفسيراً لهذه الظاهرة وهو أن نمو الأذن الداخلية يتأثر بنقص المغذيات، وأن هذه النقص قد يبدأ في مرحلة الحمل. وإذا استمر في مرحلة الطفولة قد يؤدي إلى فقدان السمع في مرحلة النضج.

من الأمور الأساسية لنمو الطفل تقديم غذاء متوازن له مما يغطي كل احتياجاته للنمو وقد بينت دراسة جديدة إلى أهمية مراقبة الآباء لنمو أبنائهم والتأكد من عدم نقص أي مواد غذائية لهم خاصة في مرحلة ما قبل الدراسة لتفادي إصابة الطفل بضعف السمع في مرحلة لاحقة. وبيّنت الدراسة إلى أن تأثير تغذية الطفل على سمعه عندما يكبر قضية لم تزل الكثير من الاهتمام. وقد تزايدت الأتلة مؤخراً على وجود هذه الصلة.

وبيّنت الدراسة أن ٨٠ بالمائة من حالات ضعف وفقدان السمع تقع في الدول الفقيرة ومتوسطة الدخل وبحسب التقارير الطبية يأتي ضعف وفقدان السمع رابعاً بين أسباب العجز في العالم، وتقع ٨٠ بالمائة من الحالات في الدول



د. رانية كايد.

«كابوس حب الشباب»..

وطرق عملية للتخلص منه

من ٤ إلى ٦ أشهر وقد تستمر بحسب الحالة وبحسب رؤية الطبيب وغالباً تكون تلك الأدوية عبارة عن مضاد حيوي أو مشتقات فيتامين «أ».

«الروتين اليومي للعناية بالبشرة»

وتؤكد الدكتورة رانية أن الوقاية من حب الشباب تبدأ باتباع روتين تنظيف يومي للبشرة وذلك عن طريق استعمال غسول للوجه مرتين يومياً لوقف نشاط البكتيريا ويفضل استعمال التونر الذي يحافظ على قلوية البشرة وإحداث توازن بها فضلاً عن أنه يساعد على سد المسام ويجب أيضاً استعمال واقي الشمس باستمرار لمنع تصبغات البشرة، وفي النهاية ينصح بوضع كريمات مقشرة لعلاج أي التهابات بالبشرة ويمكن أيضاً عمل صنفرة للوجه ولكن لا يتم القيام بتلك الخطوات إلا باستشارة من الطبيب المختص.

«الوقاية من حب الشباب»

وتبين الدكتورة رانية أن هناك برنامجاً للوقاية من حب الشباب بعد العلاج، من بينها جلسات تنظيف البشرة وجلسات التقشير فضلاً عن علاج تصبغات البشرة وهناك العديد من الأجهزة داخل مركز ويل ميد تعمل على تنظيف البشرة وإعادة جمالها ورونقها. كما يوجد داخل المركز تقنية الإبر بموجات الراديو حيث تعمل تلك التقنية على تحفيز الكولاجين بشكل طبيعي، الأمر الذي يؤدي إلى شد الجلد وإخفاء آثار الندب والبثور ويمكن استعمالها مع البلازما للحصول على نتائج أسرع.

لتجنب تكون البثور. «٥» الهاتف المحمول: فقد وجد العلماء أن حب الشباب يظهر عند الإكثار من استعمال الهاتف المحمول وخاصة إن شاشة الهاتف تكون محملة بالعديد من الجراثيم وعند وضعها لفترة طويلة على الوجه يؤثر ذلك بشكل سلبي على البشرة ويؤدي إلى تكون البثور، لذا ينصح الأطباء بتنظيف شاشة الهاتف بالكحول لتعقيمه مع استعمال سماعات الأذن في حال استعمال الهاتف لفترات طويلة. «٦» الاضطراب النفسي: قد يكون التوتر والقلق النفسي احد أسباب ظهور البثور وحب الشباب. «٧» طرق إزالة الشعر غير الملائمة: فهناك بعض الطرق لإزالة الشعر لا تلائم طبيعة البشرة لذا على المرأة ملاحظة إذا كانت الوسيلة المتبعة لإزالة الشعر تسبب في ظهور البثور وحينها يجب اللجوء إلى الطرق الأخرى كالليزر.

«علاج حب الشباب»

وتشير الدكتورة رانية إلى أن هناك خطوات لعلاج حب الشباب تبدأ باستعمال غسول للوجه مخصص لعلاج حب الشباب ويجب استعماله مرتين صباحاً ومساءً لتنظيف البشرة بصورة صحيحة وفي حال استمرار البثور في الظهور يأتي دور الطبيب المختص الذي بدوره يقوم بالتشخيص المناسب وتحديد العلاج الملائم حتى لا تتفاقم ويكون العلاج إما عن طريق الكريمات الموضعية المقشرة للبثور أو المضادات الحيوية للقضاء على البكتيريا بالوجه، وفي حال استمرار المشكلة يقوم الطبيب بالانتقال إلى مرحلة العلاج الدوائي عن طريق الأدوية بالفم والتي تستمر لفترة

حب الشباب أو البثور المنتشرة على الوجه تعد من الأمور المزعجة التي تظهر للكثير وخاصة في فترة المراهقة وتؤثر على جمال ونضارة البشرة، ولكن ما هي أسباب ظهور تلك البثور وما هي مضاعفاتها على البشرة وما أحدث طرق العلاج وكيف يمكننا الوقاية منها؟

«أسباب ظهور حب الشباب»

من جانبها توضح الدكتورة رانية كايد أخصائية الأمراض الجلدية والليزر بمركز ويل ميد أن حب الشباب من المشكلات الشائعة التي تصيب المراهقين ولكن هناك العديد من الأسباب التي تساعد في ظهور حب الشباب من بينها:

«١» العامل الوراثي: فإذا كان أحد الأبوين يعاني من حب الشباب فهذا يزيد من احتمالية إصابة الأبناء بحب الشباب. «٢» العامل الهرموني: ويحدث هذا الأمر خاصة للنساء اللاتي يعانين من تكيس المبايض أو يعانين من الاضطرابات الهرمونية أو عدم الانتظام في الدورة الشهرية، فكل تلك الأمور من شأنها تؤدي إلى ظهور حب الشباب.

«٣» بعض الأطعمة: حيث أظهرت بعض الدراسات أن تناول منتجات الألبان قد يؤدي إلى ظهور حب الشباب، كما أن هناك بعض الأطعمة التي تختلف من شخص إلى آخر قد تزيد من ظهور حب الشباب.

«٤» عدم اتباع الروتين اليومي لتنظيف البشرة: فيجب علينا تنظيف البشرة بصورة منتظمة وذلك لتجنب انتشار البكتيريا والجراثيم، كما يجب أيضاً تعلم الطرق الصحيحة للتخلص من آثار المكياج حتى تتنفس البشرة بطريقة طبيعية

«الأرق» قد يكون أحد علامات الإصابة بالاكتئاب

شديد، ولا بد من معالجته على الفور حتى لا يؤدي إلى أمراض نفسية أخرى. بدأت إجراءات الدراسة بمشاركة ١٧١ طالبة جامعية، تعاني كل منهن من الأرق. ظلت الفتيات على هذه الحالة من الأرق لمدة أسبوعين كاملين، وبعد عمل الفحوص الطبية اللازمة للأمراض النفسية ظهرت النتائج وأثبتت أن هناك علاقة قوية جداً بين معاناة الأرق والإصابة بمرض الاكتئاب، وجرى تصنيف ١٧٪ على أنهن في حالة قلق شديدة.

أشارت الدراسة أيضاً إلى أن الشابات اللواتي لم تحصلن على ساعات عميقة من النوم كل ليلة وعلى مدار أسبوعين، معرضات للإصابة بحالة مزاجية سيئة للغاية.

أصبح الأرق المستمر وعدم النوم، من الظواهر المنتشرة والشائعة بين الفتيات والشابات خلال الأونة الأخيرة، نتيجة لتعرضهن للتوتر والضغوطات اليومية، ويؤثر الأرق واضطرابات النوم على صحة المرأة بالسلب، حتى وصل الأمر إلى إصابتها بالاكتئاب الحاد، وهذا بحسب ما أشارت إليه دراسات علمية حديثة. حيث أثبتت دراسة أمريكية حديثة تم إجراؤها في جامعة ميشيغان، أن الأرق والتوتر يزيدان من احتمالية الإصابة بالاكتئاب الحاد لدى الشابات، مؤكداً أن ليلة واحدة من الأرق كافية لأن تؤدي إلى الشعور بالاكتئاب في اليوم التالي. وأكدوا أن عدم أخذ قسط كافٍ من النوم لمدة طويلة يؤدي بشكل حتمي إلى إصابة الشابات باكتئاب نفسي



تعرف على التوقيت المناسب لممارسة رياضة المشي



أسبوعياً، عدد من الأسئلة الخاصة بتأثير السير على عملهم وحياتهم الذهنية ومشاعرهم بصفة عامة، وهي الاستفسارات التي كانت تقدم إجاباتها من قبل المتطوعين، على مرتين، إحداهما قبل بدء عملية المشي، والأخرى بعدها.

وتبين مع فحص الإجابات في نهاية الأمر، اتفاق جميع المتطوعين على أن قرار السير خلال استراحة الغداء، كان له آثار نفسية إيجابية عدة، تختص بإزالة التوتر، وزيادة الطاقة، ومشاعر التفاؤل، وهي الإيجابية التي تدعم بقاءه أخرى صحية للمشي خلال تلك الفترة، نستعرضها الآن أيضاً.

أشارت دراسة حديثة إلى أن نصف ساعة من المشي في فترة الغداء أو استراحة العمل، تعني حصول الإنسان على فوائد عدة، تتعلق بالجسم والعقل والحالة الذهنية.

إذ أجريت الدراسة الطبية على ٥٦ متطوعاً بالغاً، لا يشاركون في نشاطات رياضية بالدرجة المناسبة، حيث يمارسون ما يقل عن ١٥٠ دقيقة أسبوعياً من الرياضة المتوسطة فقط، وذلك قبل بدء إقحامهم في مهمة المشي أثناء فترة الغداء، لنصف ساعة و٣ مرات أسبوعياً، على مدار ١٠ أسابيع كاملة هي مدة الدراسة.

وقد عرض على المتطوعين ولمرتتين

البدانة والاكتئاب.. وجهان لعملة واحدة!

علامات تلك التجربة عند الشباب والنساء الذين خسروا قدراً كبيراً من وزنهم.

بين الطبقات المختلفة في المجتمع، ومن المعروف أن الاكتئاب هو عبارة عن موازنة كيميائية حيوية فالمدخ يحتاج إلى المواد المغذية كمنبه للحوائل العصبية الرئيسية مثل السيروتونين. بينما بعد علاج البدانة أصعب من علاج الاكتئاب ويحتاج إلى عزيمة كبيرة، وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن أغلب الأشخاص الذين تخلصوا من وزنهم الزائد نجحوا بالفعل في التخلص من الاكتئاب الزائد

الذي صاحبهم طوال فترة بدانتهم، وبعد متابعة هؤلاء الأشخاص مدة عام كامل، توصل الباحثون إلى أنهم تخلصوا من ٧٧٪ من وزنهم الزائد وانخفضت أعراض الاكتئاب لديهم بنسبة ١٨٪، كما ظهرت

كثيراً منا يسأل هل البدانة تؤدي إلى الاكتئاب أم أن الاكتئاب يزيد من الوزن؟ فهناك العديد من الدراسات التي تمت حول هذا الأمر وقد توصل أغلب الباحثون إلى نظريتين وهما أن البدانة تسبب الاكتئاب حيث توصل الباحثون إلى أن البدانة تسبب الاكتئاب لكثير من الأشخاص بنسبة ٢٥٪، كما تجعلهم معرضين لبعض الاضطرابات المزاجية والنفسية، فهناك بعض البدناء قد يجدون أنفسهم منبؤدين في المجتمع ما يؤدي إلى ضعف ثقفتهم في من حولهم والعزلة عن المجتمع بأكمله، كما تؤدي البدانة إلى آلام المفاصل المزمنة وبعض الأمراض الخطيرة كارتفاع ضغط الدم والسكري وهذا يسبب الاكتئاب. بينما تشير النظرية الثانية إلى أن الاكتئاب يسبب السمنة حيث أشار العديد من الباحثين إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب المزمن يلجأون إلى تناول المزيد من الأطعمة لتفريغ طاقاتهم السلبية، وعادة ما تكون تلك الأطعمة غير مغذية، كمان أن أغلب المكتئبين لا يمارسون أي نوع من أنواع الرياضة مطلقاً، كما أشار الباحثون إلى أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب وانخفاض هرمون السيروتونين يكون لديهم قابلية كبيرة للإصابة بالسمنة، أغلب المكتئبين يحاولون تناول المزيد من الأطعمة من أجل استعادة المستويات الطبيعية لهرمون السيروتونين.

وأشار عديد من الأطباء النفسيين أن علاج الاكتئاب يتمثل في التغذية السليمة للمريض، فقد لاحظ الباحثون أن هناك زيادة كبيرة في استهلاك الأطعمة غير النافعة والبعيد التام عن تناول الأطعمة المفيدة كالخضراوات والفواكه؛ ما أدى إلى زيادة انتشار الاكتئاب



مركز ويلمد
wellmed
للجراحات التخصصية والتأهيل
Advanced Surgeries & Rehabilitation

عروضنا المميزة
ازالة الشعر بالليزر
الجسم كامل

فقط 119BD
عرض شهر فبراير

Wellmed.center

للمواعيد 17600221 | 66393443