

لهذه الأسباب . . الكشف أولاً قبل اختيار وسيلة منع الحمل



البروجستين، حيث إن الدواء المثالي هو الذي يحمل أدنى مستويات من الهرمونات، وبذلك سيكون فاعلاً في منع الحمل مع التقليل من الآثار الجانبية. وأشارت إلى أنه يجب منع استخدام وسائل منع الحمل الفموية عند النساء اللاتي لديهن عوامل خطر للإصابة بالسكتات الدماغية، وبالنسبة إلى النساء الأخريات، فإن مخاطر الإصابة لديهن المرتبطة بموانع الحمل الفموية تكون ضعيفة للغاية. وتشمل عوامل خطر الإصابة بالسكتات الدماغية ارتفاع ضغط الدم، وتدخين السجائر، والصداع النصفي، خاصة الصداع النصفي مع اضطرابات حسية، أو كما يُعرف بالصداع النصفي المصاحب بهالة.

الدماغية الناجمة عن جلطات الدم، وتشكل حوالي ٨٥٪ من الحالات التي تهدد الحياة. وأوضحت الدراسة الأمريكية، التي نشرتها صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، «في المقابل، لا تزيد هذه الحبوب من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية النزيفية، التي تحدث بسبب نزيف في الدماغ». ويرى الأطباء أن هناك آليات عدة تنتج سبب زيادة وسائل منع الحمل الفموية خطر انسداد الشرايين، وجعله مفرط التخثر «أكثر عرضة للتجلط». وبحسب الدراسة، عند وصف وسائل منع الحمل الهرمونية، يجب على الأطباء النظر في نوع وجرعة هرمون الأستروجين، أو

كشفت دراسة أمريكية حديثة، أن النساء لا يخضعن للفحص الدقيق للعوامل المحتملة لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية قبل وصف موانع الحمل الهرمونية من قبل الأطباء، ما يجعلهن عرضة للإصابة بالسكتات الدماغية جراء تناولهن حبوب منع الحمل. وحذرت دراسات طبية حديثة من خطورة وسائل منع الحمل الفموية، منوهة إلى أن هذه الوسائل قد تسهم بشكل كبير في رفع معدلات إصابة النساء بأنواع معينة من السكتة الدماغية. وقالت دراسة أجراها علماء في جامعة لويولا في ولاية شيكاغو الأمريكية: إن حبوب منع الحمل ترفع احتمال معاناة النساء من السكتات

مضادات حيوية طبيعية . . تعرف عليها



إلا أن مستخلص ماء هذه العشبة فعال ضد أنواع مختلفة من البكتيريا بما فيها إي كولاي. وبهبات الأوريجانو (الزعرور البري) بها خصائص مضادة للالتهابات، كما تعزز عمل جهاز المناعة وتعمل كمضاد أكسدة. وحذرت الدراسة من الإفراط في الاعتماد على هذه النوعية من المضادات الحيوية الطبيعية بسبب التأثيرات السلبية لبعضها لبعض الأمراض وتداخلها مع بعض الأدوية التي يتناولها المريض، مشيراً إلى أن الدراسات التي أكدت فوائدها الصحية لم تصل إلى التراكيزات المناسبة للعلاج.

توصلت دراسات طبية إلى بدائل طبيعية يمكن أن تحل محل المضادات الحيوية، دون تسببها في آثار جانبية غير مرغوبة، كما تفعل المضادات الكيميائية. ووفقاً للتقرير، فقد وجدت الأبحاث أن الثوم يمكن أن يكون علاجاً فعالاً ضد أشكال كثيرة من البكتيريا، بما في ذلك السالمونيلا والإشريكية القولونية (إي كولاي). بل ويستخدم أيضاً كمقاوم للدرن. أيضاً منذ زمن أرسطو، يستخدم العسل كمرهم يساعد في شفاء ومنع انتقال العدوى، ووجد متخصصون في مجال الرعاية الصحية أنه مفيد في علاج الجروح المزمنة والحروق والقرحة والأفات. ويعزى مفعوله القوي المضاد للجراثيم إلى احتوائه على بيروكسيد الهيدروجين. وأفادت دراسة في ٢٠١١ بأنه يعالج ٦٠ نوعاً من البكتيريا، كما يشفي بنجاح المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين. ويعمل الزنجبيل كمضاد حيوي طبيعي، حيث أظهرت دراسة في ٢٠١٧ قدرته على مكافحة العدوى من سلالات البكتيريا، فضلاً عن مكافحة دوار البحر والغثيان وانخفاض مستويات السكر في الدم. كما استخدم الأمريكيون الأصليون عشبة «بوربوريا» في قتل أنواع مختلفة من البكتيريا، بما في ذلك المسكورة العقدية المقيحة المسؤولة عن بكتيريا الحلق

هل تعلم؟

فيتامين ج ٢ حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكس وتنظيم الدورة الدموية، ونقصه يؤدي إلى الإصابة بالنزلات الصدرية بمختلف أنواعها.

أرقام تهمك

١٧٢٨٨٨٨٨	مجمع السلمانية
١٧٧٦٦٦٦٦	المستشفى العسكري
١٧٤٤٤٤٤٤	مستشفى الملك حمد
١٧٢٧٩٣٠٠	مستشفى الطب النفسي
١٧٢٤٠٤٤٤	مستشفى الكندي التخصصي
١٧٦٨٦٠٦٠	مستشفى سيرين للطب النفسي
١٧٠٠٠٠٠٢	مركز الدكتور رابعة الهاجري للسكر
١٧٧٢٢٨٢٨	عيادات ابن رشد
٧٧١٨٥٠٠٦	العيادة التخصصية الأيرلندية للأسنان
٧٧٣١٠٠٠٠	المركز الطبي الجامعي (مدينة الملك عبد الله)
٣٨٨٣٣١٢٣	مركز إيليا للأمراض الصدرية واضطرابات النوم
١٧٢٣٩٢٣٩	مركز الخليج التخصصي للسكر
٩٩٩	الإسعاف - الشرطة
١٩٩	حوادث المرور



تخلص من الدهون المهدرجة وتعرف على فوائد زيت بذور الكتان

شخصاً، تمتع المشاركون -الذين اتبعوا حمية تشمل زيت بذور الكتان، -بانخفاض مستويات الجلوكوز في الدم وانخفاض كبير في الكوليسترول الضار. وأشار الباحثون إلى أن زيت بذور الكتان لا يحتوي سوى على ٧٪ من الدهون المشبعة، أي أقل من نصف كمية زيت الزيتون، التي توصف على نطاق واسع بفوائده الصحية.

على تقليل الدهون في منطقة البطن المرتبطة بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وظروف مثل متلازمة التمثيل الغذائي ومرض السكر. وأظهرت دراسة طبية أخرى، أن زيت بذور الكتان يجب أن يكون أحد الزيوت المفضلة لمرضى السكر النمط الثاني. وفي تجربة شاملة أجريت على أكثر من ١٤٠

مع انخفاض مخاطر الإصابة بالسرطان وتعزيز النكاه لدى الأطفال. وأظهرت دراسة حديثة أن استخدام زيت بذور الكتان في النظام الغذائي الصحي، قد يساعد على تقليل الدهون في منطقة البطن في أقل من أربعة أسابيع. ويعتقد الباحثون أن الدهون الأحادية غير المشبعة في زيت بذور الكتان تساعد

أشارت العديد من الدراسات الطبية إلى أهمية زيت بذور الكتان وتمتعته بالعديد من الفوائد الصحية، حيث يحتوي على كميات عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية، وتبين أن له آثار مفيدة على الأشخاص، خاصة الذين يعانون من البدانة ومرض السكر، فيما ربطت بعض الدراسات بين استهلاك زيت بذور الكتان

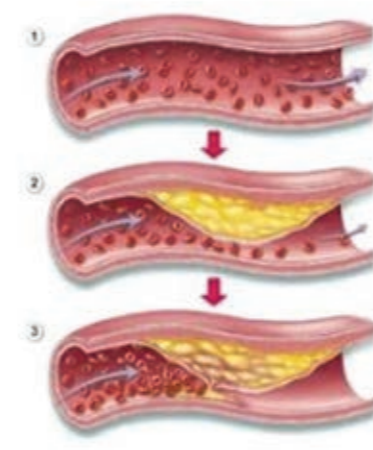
السمنة خطر يهدد أطفال الغد والسبب . . التلفاز!

وبناءً على نتائج دراسات عدة، أوصت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال في أكتوبر ٢٠١٦، بالآلا يزيد عدد ساعات المشاهدة عن ساعة يوميًا للأطفال في ٢ إلى ٥ سنوات وتشير نتائج الدراسات التي إن كل ساعة إضافية في مشاهدة التلفزيون في سن سنتين، تسبب في تبنى عادات غذائية سلبية أكثر في سن ١٣ سنة، موضحة أنهم سيكونون أكثر استعداداً لتناول اللحوم واللحوم الباردة والخبز الأبيض والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والوجبات الخفيفة المالحة ومشروبات الطاقة والحلويات. وأوضحت تلك الدراسات أن أداء وطموح هؤلاء الأطفال يتأثر سلباً عند وصولهم إلى المرحلة الثانوية.

بينت دراسة حديثة أن مشاهدة الأطفال للتلفزيون بكتافة، يوضح آثارها في ونهم وعاداتهم الغذائية وسلوكهم خلال فترة المراهقة، حيث كشفت الدراسة أن زيادة الوقت الذي يقضيه الأطفال في سن الحبو والروضة، يرفع خطورة زيادة مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر عند التحاقهم بالصف الأول، فيما تشير دراسات أخرى إلى أن محيط الخصر واللياقة البدنية يتأثران سلباً عند دخولهم الصف الرابع. وأشارت الدراسة إلى وجود دلالات متزايدة على أن مشاهدة التلفزيون تترك أثرها عقلياً وجسدياً ونفسياً على الطفل بتعطيل النمو السريع للدماغ؛ لأنها تخلق أنماطاً سلبية للحياة؛ حيث تدفعهم إلى اختيار أنشطة أسهل وأقل طلباً للتسلية الجسدية والعقلية.



التفأول . . أحدث الطرق لعلاج الذبحة الصدرية!



انسداد الشريان التاجي للقلب



توصلت دراسة حديثة إلى أن التفأول يساعد مرضى الذبحة الصدرية على تجاوز محنتهم، وتجنب العواقب الأكثر سوءاً للحالة. وتعد الذبحة الصدرية هي حالة قلبية تحدث عندما لا يحصل القلب على كمية كافية من الأوكسجين، وتسبب هذه الحالة ألماً صدرياً قد يكون شديداً وتستدعي التدخل الطبي الفوري لحماية حياة المريض. ومن الممكن أن تترك الذبحة الصدرية تأثيراً كبيراً على جودة حياة المريض، فقد تدفعه إلى اعتزال النشاطات الجسدية أو التمارين الرياضية، إما لتجنب الشعور بالألم، أو خوفاً من أن يؤدي الألم إلى اختلاطات خطيرة. اشتملت الدراسة على حوالي ٢٤٠٠ مريض يعانون من نبضة صدرية مزمنة، وخضعوا لإجراء طبي لفتح شرايين القلب المسدودة. وبعد سنتين من بدء الدراسة لاحظ الباحثون أن المشاركين الذين وصفوا أنفسهم بأنهم أكثر تفأولاً كانوا أقل عرضة لدخول المستشفى بسبب الذبحة الصدرية بنسبة ٤٠ في المائة، كما تراجع لديهم احتمال الخضوع لإجراءات إضافية لفتح الشرايين. وتقترح نتائج الدراسة أن تحري درجة التشاؤم عند المرضى، مهما كان سببها، والتخلص منها، قد يساعدا على تحسين نتائج العلاج الطبي، حيث إن إحساس المريض بمشاعر إيجابية تجاه صحته واندفاعه نحو الانخراط مجدداً في نشاطاته الاعتيادية قد يجعل التعامل مع حالته المرضية أكثر سهولة، ويحسن من عواقب العلاج.