

التهاب الجيوب الأنفية مرض الحياة المعاصرة

العطور وأجهزة التكييف من أبرز الأسباب



التي تساعد كثيراً على التخفيف من الحالة.

العطور

الحساسية ضد العطور، وهي السبب الشائع في التهاب الجيوب الأنفية، إضافة إلى الإصابة بأعراض أخرى مثل حكة الجلد، وضيق التنفس والغثان والدوار. فالمادة المهيجة التي يحتويها العطر تخترق الغشاء الرقيق المبطن للجيوب الأنفية وتسبب التهابه. **ما الذي يجب فعله؟**

إذا لم تكن قادراً على تحديد أي من أنواع العطور يسبب لك الحساسية، فيجب تجنب استخدام كل المنتجات المكتوب عليها perfume، إذ إنها تحتوي على مزيج من العطور المختلفة ربما تتضمن ذلك النوع الذي يسبب الحساسية.

كما يجب الحرص عند استعمال المنظفات المنزلية، والمطهرات ومعطرات الهواء لأنها تؤدي أيضاً إلى نفس النتيجة.

التبريد والتدفئة المركزية

كلما كانت الأحوال المناخية داخل المنزل أكثر جفافاً، إما بسبب أجهزة التكييف أو أجهزة التدفئة المركزية، كلما قلت كمية المخاط الذي ينتج الأنف، ما يسبب بدوره التهاباً في بطانة الجيوب. ويبدأ المخاط التراكم داخل الجيوب الأنفية، فيوجد بيئة خصبة لكائنات البكتيريا.

ما الذي يجب فعله؟

كما هو الحال عند الإصابة بنزلات البرد، من المفترض أن يتعافى الشخص في غضون أسبوع أو أسبوعين باستخدام المسكنات وأدوية احتقان الأنف، لكن إذا استمرت المشكلة لأكثر من أسبوعين، فيجب استشارة الطبيب حول أفضل حيوياً أو أحد رذات الأنف.

عدم استعمالها لأكثر من أربعة أو خمسة أيام، إذ إن كثرة استعمالها تؤدي إلى ضعف حساسية الأغشية الأنفية، ما يؤدي إلى تورمها مرة ثانية. أما إذا تفاقت الحالة وأصبحت مزمنة، فيجب استشارة الطبيب حول أفضل المضادات الحيوية ورذات الأنف

تقلص في أن الملح يمتص المواد المسببة للحساسية والتي تسبب تهيجاً في الأنف بينما يساعد الماء على حفظ الأنف رطباً. كما يمكن استخدام الأنوية المضادة للاحتقان مثل فيكس Vicks Sinex والتي يمكنها أن تؤدي إلى تحسن الحالة، ولكن يجب

ينصح الأطباء باستخدام غسول ملحي بصفة يومية، ويمكن الحصول على المحلول من الصيدلة أو بإضافة ملعقة من الملح إلى نصف لتر من الماء المغلي والمعقم. اترك الماء حتى يبرد، ثم بعد ذلك استخدم حقنة زروميرية لحقن المحلول داخل الأنف، والفكرة

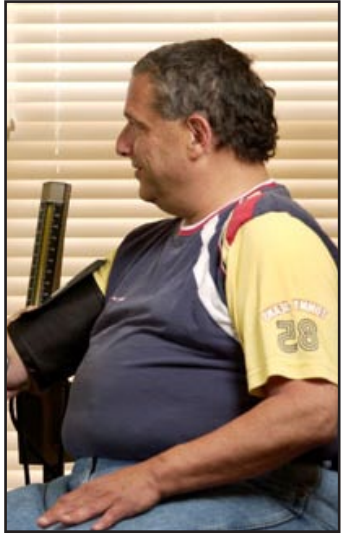
اكتشاف هرمون جديد لعلاج السمنة نهائياً

كشفت دورية CELL METABOLISM، في دراسة حديثة صادرة عنها في الخامس من شهر أكتوبر الحالي، عن اكتشاف هرمون جديد يعرف باسم "Orexin"، له دور كبير في حرق الدهون وتحويلها إلى طاقة، مما سيساعد في القضاء على مرض السمنة نهائياً، وذلك من خلال تجارب وأبحاث أجروها على الفئران.

وأشارت الدراسة التي أجراها باحثون من معهد سانفورد - برنامج للبحوث الطبية بالولايات المتحدة الأمريكية، إلى أن هذا الهرمون يتم إنتاجه داخل خلايا المخ، ويساعد في التخلص من الدهون عن طريق تنشيط ما يعرف بالدهون البنية، وهي تقوم بتحويل عدد كبير من السعرات الحرارية بجسم الإنسان إلى طاقة.

وتعد الدهون البنية هي إحدى صور الدهون بالجسم ولكنها مفيدة، وسميت بهذا الاسم نظراً لأنها تحتوي على العديد من الميتوكوندريا والعديد من الأوعية الدموية، وهو ما يجعلها بنية اللون، وأكدت العديد من الدراسات الحديثة على دورها الكبير في حرق الدهون. وذكرت الدراسة أن اكتشاف هرمون "Orexin"، ودوره الكبير

في حرق الدهون بطريقة فعالة، قد يكون أبغ رد على التساؤل الصعب والمتشعب بقوة بين الناس: "لماذا يأكل بعض الناس الكثير من الطعام ولا يزداد وزنه، بينما البعض الآخر يزيد وزنه من القليل من الطعام"، حيث لفتت الدراسة إلى الأشخاص يتفاوتون لنسبة هذا الهرمون لديهم، ولذلك تختلف القابلية لزيادة الوزن مقارنة بكمية الأكل. وأكدت الدراسة أن نقص هذا الهرمون



بجسم الإنسان له علاقة كبيرة بحدوث السمنة، حيث تقل قدرة الجسم البشري حينها على حرق الدهون والتخلص من السعرات الحرارية.

وخلصت إلى أن المزيد من الأبحاث حول هذا الهرمون، سيثمر عن اكتشاف علاجات جديدة للقضاء على السمنة ومشاكل الأيض الأخرى، وهو ما سيكشف عن قائمة جديدة من الأدوية التي تعتمد طريقة عملها على آلية حرق الدهون، بدلاً من تثبيط مراكز الشهية

ويعتقد الباحثون في الفترة القادمة على إجراء المزيد من الدراسات حول هذا الهرمون، ومحاولة البحث أو ابتكار مركب كيميائي جديد يمتلك نفس خصائصه وفعاليته في حرق الدهون، وتحسين الحلم الذي يصيب إليه الملايين حول العالم، الا وهو القضاء على شبح السمنة.

نيويورك / يوبي اي

ويقول الدكتور أندرو ميريديث، اختصاصي الأذن والأنف والحنجرة في مستشفى بينيندين في كرانبروك بمقاطعة كنت بإنجلترا إن السبب في زيادة الأعداد المصابة يرجع إلى التغيرات المناخية المستمرة التي تضع هذا النظام الدقيق تحت ضغوط لا يقوى على احتمالها في معظم الأحيان. وقد تطور أنف الإنسان خلال ملايين السنوات عندما حدثت تغيرات تدريجية في درجات الحرارة صاحبت تغير فصول السنة، فيما يعني أنه توفر لها الوقت الكافي للتطور. وفي ظل أسلوب الحياة الذي أصبح لا مخلص منه، والذي أجبرنا على استخدام وسائل التكييف المركزية، وأجهزة التدفئة، ومزيلات الاحتقان. وفي حالات أخرى تتطور الأعراض لتتحول إلى حالة التهاب مزمنة في الجيوب الأنفية تظل مسدودة لعدة أسابيع، وربما لعدة شهور، ويتسبب ذلك في نزلات البرد المتكررة، والتهاب الجيوب الأنفية المزمن، والتي تنشط تماماً مثل جراثيم البرك الراكدة ما الذي يجب فعله؟

وتشير الإحصاءات إلى أن عدداً كبيراً يعد بالملايين يصاب بالتهاب الجيوب الأنفية سنوياً في جميع أنحاء العالم، ويسبب هذا النوع من الالتهاب ألماً شديداً في الرأس لا يمكن أن يتصورها إلا من أصيب بالمرض من قبل، ومنهم من قال إنه يفوق كثيراً ألم التهاب المفاصل. ومعدل الإصابة بمرض التهاب الجيوب الأنفية في ازدياد ملحوظ بحسب الخبراء الذين يلقون بالألتهاب على أسلوب الحياة الحديثة الذي جعلنا فريسة له. الجيوب الأنفية عبارة عن عدة تجاويف مملوءة بالهواء داخل الجمجمة، ويصطف كل تجويف بجوار غشاء حساس يبطن الأنف من الداخل. وتطلق الأغشية الرطبة باستمرار كميات من المخاط الذي يغذي الأنف فيحفظ القنوات الأنفية في حالة رطبة، ويحجز ذرات الغبار، ومسببات الحساسية، والملوثات الأخرى ويمنعها من الوصول إلى الرئتين.

البطاطا المطهوءة تفيد القلب

الإنسبات يسمى الضغط الانسباتي Diastolic Pressure ودايلاً ما يكون الضغط الانقباضي أعلى في قيمته من الضغط الانسباتي. وقال فينسون إن البطاطا قد تكون غذاء صحياً إن لم تكن مقلية أو على شكل رقائق مقلية أو مغطاة بمواد دهنية مثل الجين. وأضاف أن نسبة مضادات التأكسد هي الأعلى في البطاطا البنفسجية، لكن فوائد البطاطا

عمد جو فينسون بروفيوسور الكيمياء في جامعة سكرانتون ببينسلفانيا إلى إجراء تحاليل على ١٨ مريضاً أكلوا بين ٦ إلى ٨ قطع بطاطا بنفسجية صغيرة مرتين يومياً طوال شهر كامل، واكتشفوا انخفاض ضغط الدم الانقباضي والانسباتي بنسبة ٣.٥ و ٤.٣٪ على التوالي. يشار إلى أن ضغط الدم يسمى أثناء انقباض القلب بالضغط الانقباضي Systolic Pressure وفي حالة

الفضل الأحمر الحار يساعد على حرق السعرات الحرارية

أكدت دراسة علمية حديثة أن تناول الفلفل الحار أو الشطة بمعدلات معتدلة يساعد في حرق السعرات الحرارية ويعمل على تقليل الشهية، خاصة بين الأشخاص غير المعتادين على تناوله. وبحسب الدراسة التي نشرتها دورية

علم وظائف الأعضاء والسلوك فإن استهلاك كمية صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر (حوالي نصف ملعقة شاي) يعزز حرق السعرات الحرارية ويقلل الشهية، خاصة في حالة الدوام على اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة التمارين الرياضية. وقد أجرى الباحثون التجربة على ٢٥ شخصاً من ذوي الوزن الطبيعي: ١٣ من محبي الأطعمة الحارة و ١٢ من غير المعتادين على تناولها، حيث قام الباحثون بإضافة القليل من مسحوق الفلفل الأحمر زنتها ١,٨

التي تنقصه أو الإفراط في تغييرات هامة في قائمة الطعام التي يتناولها وفي أسلوب حياته. ويحدث تغير وضع الأظافر من خلال ظهور بقع معتمة عليها أو انكسارها أو تشققها أو تغير لونها بشكل غير اعتيادي أو ظهور أخاديد فيها أما أسباب ذلك فتكمن في

انت تسأل والطبيب يجيب

هل يمكن الاستغناء عن تناول وجبة العشاء؟

التي يحدثها في صباح اليوم التالي قبل أن يتناول وجبة الإفطار، كما أنها الإسراع في تناول أية مأكولات في الفترة ما بين استيقاظه من النوم وبين تناوله لوجبة الإفطار والتي من شأنها زيادة وزن الجسم وبالتالي فإن وجبة العشاء من الوجبات الأساسية التي لا يفضل الاستغناء عنها.

وينصح د. الجميلي بتناول مأكولات خفيفة، خاصة في وجبة العشاء كالجن والزيادي والعسل والفاكهة ويفضل الابتعاد عن تناول الأطعمة الدسمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، كما يفضل تناول وجبة العشاء قبل النوم بمدة كافية لا تقل عن ساعتين.

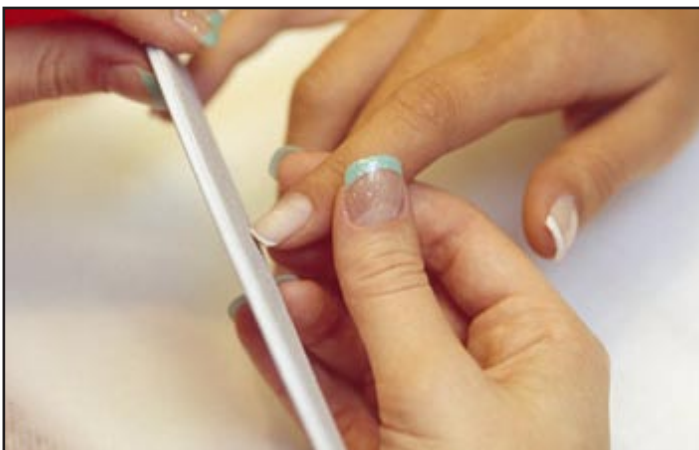
ويحذر من خطورة تناول الأطعمة الدسمة في وجبة العشاء فهي تعمل على زيادة مستوى الأحماض الدهنية بالجسم وبالتالي تؤثر على مستوى الأنسولين في الدم، مما يؤثر سلباً على الجسم خاصة مرضى السكر. من ناحية أخرى، أشارت دراسة أمريكية إلى أن تناول الوجبات الدسمة قبل النوم يزيد من خطر تعرض الإنسان للأزمات القلبية بما يوازي أربعة أضعاف.



تسأل قارئة، أبلغ من العمر ٣٢ عاماً وأريد أن أعرف ما أهمية وجبة العشاء بالنسبة للإنسان وهل يمكن الاستغناء عنها؟ يجيب عن هذا التساؤل الدكتور أحمد عزيز الجميلي، اختصاصي تغذية، مشيراً إلى أن وجبة العشاء مهمة جداً بالنسبة للإنسان، خاصة أنها تساعد في مد الجسم بالطاقة

تساعد على الوقاية من أعراض نقص البوتاسيوم بالدم الذي يسبب تشنجات بالعضلات الخلفية للساق، أو الشعور بإرهاق لأبسط مجهود، فضلاً عن اضطراب ضربات القلب. يذكر أن البوتاسيوم معدن مهم يعمل على احتفاظ الجسم بدرجة حموضة مقبولة ويجنبه الحموضة الناشئة عن استهلاك اللحوم والألبان، فهو عنصر ضروري للأعصاب والقلب والشرايين والعضلات.

الأظافر تكشف عن صحة الجسم



بغطية الأظافر بلقافات تجديدية في المنزل أما هذه اللقافات فيمكن الحصول عليها في الصيدليات أو محال بيع أدوات التجميل أو في العيادات الجلدية، وضع عصارات استرخائية على الأرجل، وكذلك ينصح بسمسح الأظافر بعصير الليمون لأنه يزيل اللون الأصفر المتكون على الأظافر من النيكوتين، ويجب تجنب استخدام الأظافر الاصطناعية لأنها تهيج الجلد وتضر الأظافر الطبيعية، وعدم استعمال الآلات الحادة مثل المبرد في إزالة الطلاء لأن ذلك يؤدي إلى انكسار الأظافر بسهولة.

وتنبه الدراسة إلى أن حلول فصل الخريف وما يرافق ذلك من نقص في الفواكه والخضار الموسمية وتراجع أشعة الشمس يؤثر سلباً على نوعية الجلد والأظافر ولهذا يتوجب خلال فصلي الخريف والشتاء إغناء قائمة الطعام بزيت الزيتون وزيت السمسم وبالجزر والسلمك، إضافة إلى تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كافية من الحديد وفيتامين B و C.

وتؤكد المتخصصة التجميلية بالأقدام والأيدي داغار شيمكوفا أن الأيدي تقول لنا الكثير وأنها تمثل أحد أشكال التواصل وأيضا هي أدوات نستخدمها للتعامل مع الأشياء وفي نفس الوقت تعيش حياتها الخاصة وتفصح عن الكثير من الأمور.

وقالت الشركة - التي تعمل على هذا الدواء منذ أكثر من عقد - إنه لن يكون متوفراً في الأسواق قبل ٢٠١٥، وسيحتاج لأكثر من عشر سنوات لإثبات أنه يعمل بشكل صحيح، لأن الشعر يحتاج لوقت طويل حتى يبدأ في التحول إلى اللون الرمادي. ويحتوي الدواء على خلاصة من الفاكهة تمثل مادة كيميائية في الجسم تسمى ٢ أو TRP-٣ والتي تكون متوفرة في الجسم منذ الولادة حتى سن ٢٥ عاماً، ولكن مع وصول الإنسان لعمر الثلاثين تبدأ نسبته في الانخفاض بما يسبب شيب الشعر.