

# إنذار علمي يد طيبا

## أخطاء غذائية ومعيشية تضر بصحة أفراد أسرتك

- الرجولة في خطر : الأسباب الخفية لضعف الخصوية وزيادة الفشل الجنسي
- الشعب يريد: غذاء صحياً أمنا . كيف تختار وتعد غذاءك بطرق صحية ؟
- عاجل لمريض السكر: احترس من هذه الأخطاء العشرة التي تؤدي لاضطراب سكر الدم
- صحة طفلك: احترس من إعطاء الأسبرين لطفلك في السخونة ، فهو خطر داهم !
- لحوامل فقط : هذه الأغذية ضرورية لتجنب العيوب الخلقية ولولادة طفل ذكي
- صحة قلبك: أخطاء تؤدي لارتفاع ضغط الدم . الكوليستيرول المنخفض خطر على صحتك أيضا
- إلى ربات البيوت : لا تقلى أفراد أسرتك لأجل قتل صرصار . الخطر الداهم للمبيدات الحشرية!
- العناية بجمالك : لا تتلفي شعرك بيديك ولا تسببي في ظهور التجاعيد بهذه الأخطاء
- نسايات : هل لديك قابلية زائدة للإصابة بسرطان الثدي ؟ احترس من هذه الأخطاء
- عظام ومفاصل : احترس من هذه المشروبات الضارة التي تؤدي لنشاشة العظام
- سلامة مخك: قاوم النسيان بخفض استعمال الهاتف المحمول والتخلص من أواني الطهي الألومنيوم !
- حساسية : غير حاشية فراشك القديمة . احترس من ال(دراي كلين) للتنظيف بالبخار والملابس المسرطنة !
- جهازك الهضمي : لا تكن سببا في حدوث مشكلة ارتجاع المرء .. تجنب هذه الأخطاء .

دكتور ايمن الحسيني

مكتبة  
البرق





### للنشر والتوزيع والتصدير

ناهذتك على الفكر العربي  
والعالمي من خلال ما تقدمه  
لك من روائع الفكر العالمي  
والكتب العلمية والأدبية  
والطبية ونوادير التراث  
واللغات الحية. شعارنا:  
قدم الجديد...

وبسعر أرخص

يشرف عليها ويديرها

مهندس

**مصطفى عاشور**

٧٦ شارع محمد فريد، الزهفة - مصر الجديدة - القاهرة  
تليفون: ٢٦٣٣٩٨٦٢ - ٢٦٣٣٩٨٦٣ فاكس: ٢٦٣٨٠٨٢  
Web site: www.ibnsina-eg.com  
E-mail: info@ibnsina-eg.com

### جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو  
تسجيل أو اقتباس أي جزء من  
الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة  
ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن  
كتابي سابق من الناشر.

الحسيني، أيمن.  
إنذار على يد طبيب: أخطاء غذائية ومعيشية تضر بصحة أفراد  
أسرتك/ أيمن الحسيني.

١- القاهرة: مكتبة ابن سينا، ٢٠١١

١٢٨ ص: ٢٤ سم

تدمك ٢ ٨٦ ٥٠٨٤ ٩٧٧ ٩٧٨

١- التغذية- الجواب الصحية ٢- الصحة العامة.

١- العنوان.

٦١٤.٥٩٣٩

رقم الإيداع: ٢٠١١/٢٠٥٠٠

الترقيم الدولي: 978-977-5084-86-2

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم

الإخراج الفني: وليد مهني علي

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

### مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٣٧٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٧

جدة: هاتف/ فاكس: ٦٧٩٤٣٦٧ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٧٦

E-mail: alsaa99@hotmail.com

مطابع العبور الحديثة - القاهرة

تليفون: ٤٦٦٥١٠١٣ فاكس: ٤٦٦٥١٥٩٩



لقد أصبحنا نعيش في زمن يتلىء بالمخاطر الصحية ،  
رغم التقدم الكبير في المجال الطبي .

فصرنا نواجه أمراضاً كثيرة يرتبط كثير منها بما حققه  
الإنسان من تقدم وتكنولوجيا .

لقد كان الإنسان البدائي يمرض ويموت بسبب  
مهاجمة حيوان مفترس أو بسبب انتشار وباء ما في  
غياب المضادات الحيوية التي أدى اكتشافها لإنقاذ  
حياة الملايين من الخطر .

أما في وقتنا الحالي فقد تغيرت مصادر الخطر ، فقد صارت  
تتمثل في جوانب أخرى كانتشار الموجات الكهرومغناطيسية  
من حولنا ، والأخذ ببعض وسائل تكنولوجيا الغذاء ، وطرق  
حفظ ومعالجة الأغذية ، وزيادة التعرض للمعادن الثقيلة ،  
وتلوث الغذاء بالمبيدات الحشرية والهرمونات ، وغير ذلك .  
فانتشرت أمراض كالسرطانات ، ومرض ألزهايمر ، ونقص  
الخصوبة ، وظاهرة الطفل الشقي ضعيف الانتباه [ADS] ،  
وغير ذلك .

وفضلاً عن ذلك فإن ثمة أخطاء كثيرة غذائية ومعيشية ،  
نرتكبها في حق صحتنا علينا دون دراية بأضرارها ، تزيد من  
القابلية للإصابة بمرض السكر ، وارتفاع ضغط الدم ، ومرض

القلب ، وصعوبات الحمل ، وهشاشة العظام ، والحساسية ، وغير ذلك .

وفى هذا الكتاب الذى يهتم بصحة الجميع من نساء ورجال وأطفال وحوامل ومرضى بالسكر ومرضى بارتفاع ضغط الدم ومرضى بالقلب ، نستعرض أبرز تلك الأخطاء والأضرار المعيشية والغذائية التى نتعرض لها وكيفية تفاديها ببدائل أخرى آمنة لأجل أن ننعم بحياة صحية وعمر أطول بإذن الله تعالى .

مع خالص تحياتى ،

دكتور أيمن الحسينى

استشارى الأمراض الباطنية وخبير التغذية



عوامل بيئية  
تضر بصحتك

البيئة الأول

## الهاتف المحمول .. وصحتك

الهاتف الجوّال mobile Phone وكذلك الهاتف المنزلى hand - free phone وأجهزة الميكروويف ، وكل وسائل الاتصال اللاسلكية مثل تكنولوجيا "Bluetooth" تُصدر ما نسميه ترددات إشعاعية كهرومغناطيسية Electric Magnetic Frequency Radiation = EMF أو ما يسمى باختصار موجات كهرومغناطيسية ، أو موجات قصيرة Microwaves.

ومما لا شك فيه أن البيئة المحيطة بنا كلما زادت بها كمية هذه الموجات زاد الخطر الصحي الواقع علينا .

وفما لا شك فيه أيضاً أن صحة البشر كانت أفضل قبل دخول هذه التكنولوجيا.

والدراسات العلمية التي أجريت حول هذه الناحية على حيوانات التجارب (ما ينطبق على حيوانات التجارب غالباً ما ينطبق على الإنسان) أثبتت أن هناك ارتباطاً بين التعرض الزائد لهذه الموجات وحدوث تغيرات بالمخ مشابهة لتلك التي تحدث في مرض ألزهايمر



والذى يتميز بحالة من النسيان الشديد .. وكذلك حدوث زيادة للقابلية للإصابة بأورام المخ الخبيثة (سرطان المخ) .

وبالنسبة للإحصائيات فقد اتضح أن هناك بالفعل زيادة حدثت بنسبة 45 % فى الإصابة بسرطان المخ على مدى الثلاثين سنة الماضية ، ويعتبر التعرض الزائد لتلك الموجات أحد العوامل المهمة وراء ذلك .. بل هناك زيادة كذلك بنسبة الإصابة بسرطان الدم ترتبط أيضاً بنفس هذا العامل .

وأهم شئ فى هذا الموضوع هو مقدار التعرض لهذه الموجات .

إن هذه الموجات القصيرة (Microwaves) تُقاس بوحدة ميكروتسلا (Microtesla = MT) . وهناك اختلاف دولى فى كمية هذه الوحدات التى تصدرها الهواتف المحمولة .. فعلى سبيل المثال ، فى سويسرا يوجد هناك ضوابط شديدة ، فتصدر الهواتف الجواله كمية فى حدود 4 وحدات فقط (MT 4) .. بينما فى إنجلترا قد تصدر كمية من الوحدات فى حدود 500 وحدة (MT 5000) .

كما أن بعض الدول تُقيم ما يعرف بوحدة التخفيف أو المعادلة ضد الموجات الكهرومغناطيسية buffer jones .

لقد صار أغلب الناس يستخدم أجهزة الهواتف النقالة أو المحمولة .. ولكن لى نقلال من أخطائها المتوقعة ينصح بالتالى :

- لا تستخدم المحمول طالما يمكنك استخدام الهاتف الأرضى .
- كُن موجزاً فى نقل رسالتك عبر المحمول واستخدمه فى حالات الضرورة (لا داعي للرعغى) .
- لا تضع المحمول فى ملامسة جسدك أثناء حملَه . ولا بد أن يكون محفوظاً فى جراب لخفض التعرض للإشعاعات الصادرة منه ( لاحظ أنه يُصدر إشعاعات حتى فى حالة عدم استخدامه ) .
- لا يفضل استخدام الهاتف اللاسلكى فى المنزل .
- فى حالة استخدام الهاتف اللاسلكى المنزلى لا تضعه فى



حجرة نومك حتى لا تتعرض للإشعاعات الصادرة منه أثناء النوم .. والتي تصدر بصورة دائمة من القاعدة التي يُوضع فوقها الهاتف . ولا تضع كذلك الهاتف المحمول بجوار فراش نومك .

## سبب الحساسية قد يكمن في فراش نومك !

عندما يأتي المساء ونجوم الليل تُنثر قد تزيد أعراض الحساسية الموجودة أو تظهر أعراض حساسية مثل الحساسية الصدرية (ضيق التنفس) أو الحساسية الأنفية (انسداد الأنف) أو الحساسية الجلدية كالحكة (الهرش) أو ربما تظهر الحساسية عقب الاستيقاظ من النوم في صورة حدوث انتفاخ بالوجه وبخاصة تحت العينين .

إنه يسبق النوم حدث مهم وهو تناول وجبة العشاء، وربما يصاحب النوم حدث آخر وهو التعرض لحشرات الفراش ، وكلا الأمرين قد يرتبط بحدوث الحساسية . تناول بعض الأغذية المعينة في فترة المساء قد يؤدي عند البعض منا لحساسية أثناء النوم .. ومن أبرزها اللبن والقمح (جلوتين القمح) وهو ما يعرف بحالة عدم تقبُّل الجسم لغذاء معين food intolerance .

وأفضل شيء لمعرفة ذلك هو أن تمتنع مؤقتًا ولمدة 10 أيام عن الأغذية التي تأكلها في المساء والتي تصاحب حدوث أعراض الحساسية ، والتي من أبرزها كما قلنا اللبن والقمح . كما يجب ملاحظة أن اللبن بصفة خاصة يساعد في زيادة تكون المخاط mucus forming وهو ما يزيد من أعراض متاعب الجيوب الأنفية بصفة خاصة .

أما بالنسبة لفراش النوم ، فإن الحاشية (المرتبة) المستخدمة قد تكون سبباً خفياً وراء حدوث الحساسية .. حيث إن العتة تميل للانتشار والتكاثر بين ثناياها ..

وربما قد يوجد منها الملايين التي لا تراها ولا تدرك وجودها ، والتي تتغذى على خلايا جلدك المتهالكة والميتة أثناء النوم .

والحل لهذه المشكلة هو أن تتخلص من الحاشية القديمة وتشتري أخرى جديدة.. وأن تهتم بتهوية حجرة نومك وتعريضها لأشعة الشمس .

أو يمكنك شراء غلاف خاص للحاشية تحميها من العتة .. ويسمى : حامى الحاشية mattress protector .



## زود جسمك بالزيوت المضادة للحساسية

إنه من المواد الغذائية المفيدة التي يهمل الكثيرون منا تناولها ما يسمى بالدهون الأساسية essential fats التي سُميت كذلك لأن الجسم لا يستطيع تكوينها بنفسه . وقد ثبت أن نقصها يرتبط بحدوث أعراض الحساسية عند كثير من الناس.. كما أن تقديمها فى صورة مستحضرات يخفف من الحساسية الجلدية والإكزيما .

ولكى تحصل على هذه النوعية المفيدة الصحية من الدهون يجب أن تهتم بتناول الأسماك الدسمة الغنية بالزيوت بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً .. مثل أسماك السلمون ، والماكريل ، والسردين ، والرنجة ، والتونا .





وتناول كذلك البذور والمكسرات كأغذية خفيفة مسلية .. مثل بذور دوار الشمس، والقرع العسلى ، والكتان ، والمكسرات مثل الجوز ، واللوز .  
إن الزيوت المفيدة فى هذه المأكولات توجد فى صورة أوميغا 3 ، والتي يمكن كذلك تناولها فى صورة مستحضرات طبية.

## البلاستيك .. وقدرتك على الإنجاب

البلاستيك من أكثر المواد التى صرنا نتعرض لها من خلال مخالطتها للغذاء الذى نأكله ، فنحن نشترى الطعام فى أكياس من البلاستيك ، ونحفظه فى عبوات من البلاستيك ، وقد نشرب سوائل كذلك أو نحفظها فى أكواب وأوانٍ من البلاستيك .

إننا نعرف أن بعض المواد الكيماوية تضاف للبلاستيك أثناء معالجته وتصنيعه لتجعله أكثر قدرة ومتانة مثل مواد: bisphenol -A - nonylphenol وهذه الكيماويات تحاكي فى تركيبها هرمون الأستروجين الأنثوى .. وقد تتسلل إلى الأطعمة أو المشروبات التى تأتى فى ملامستها .. ومن هنا يكمن الخطر . حيث قد يؤدى ذلك لتشويه النظام الهرمونى بجسم الإنسان



ومن مخاطر ذلك التأثير السلبي على جهاز الإنجاب وإضعاف الخصوبة ، سواء عند الذكور من البشر أو الحيوانات حسبما اتضح من بعض التجارب التي أجريت على حيوانات المعمل.

وعندما يتعرض البلاستيك للسخونة ، عند حفظ مواد غذائية ساخنه به (كالخبز أو الفول) ، أو عندما نقوم بتسخين مواد غذائية محفوظة في البلاستيك داخل الميكروويف ، يزيد احتمال الضرر الواقع لأن السخونة تحفز على حدوث تفاعل كيميائى وبخاصة بين المواد الدهنية الموجودة بالبلاستيك كالمواد الدهنية الموجودة فى الطعام، مما يؤدي لانتقال بعض الكيماويات بين الاثنين .

ولكن فى الحقيقة أن ذلك لا ينطبق على كل أنواع البلاستيك، فهناك أنواع رديئة جداً وأخرى متوسطة الجودة وأخرى جيدة .

فالأكياس البلاستيك السوداء والتي قد تشتم رائحة لها والتي تجهز من عمليات إعادة التدوير تعد نوعية بالغة السوء .

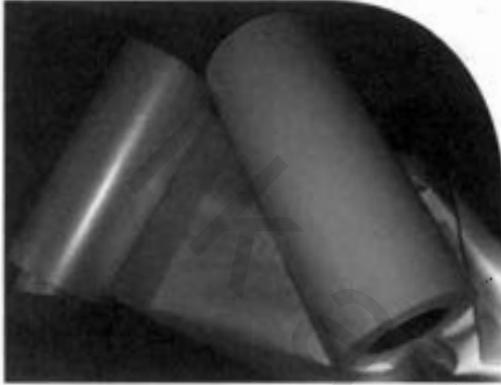
ولكن ماذا يمكنك أن تفعل لتقلل الضرر المحتمل من المواد البلاستيكية ؟

- يفضل ألا تستخدم البلاستيك فى حفظ أو تناول الأطعمة فاستخدم أكياساً من الورق بدلاً منه .
- استبدل الزجاجات أو الأكواب أو الأطباق المصنوعة من البلاستيك بأخرى مصنوعة من الزجاج أو السيراميك أو الفخار .
- تجنب تماماً حفظ غذاء أو مشروب ساخن فى عبوات من البلاستيك .



## أضرار أوراق الألومنيوم

ما دام أن ورق الألومنيوم foil يُستخدم لحفظ أو تغطية الطعام دون ملامسته، فلا ضرر محتمل من ذلك . أما عندما يلامس الطعام مباشرة وبخاصة في وجود سخونة، مثل نقل اللحم المشوي إلى الورق لحفظه ساخناً، فإن هناك أضراراً محتملة.



من أبرز هذه الأضرار ترسب جزء من معدن الألومنيوم إلى الطعام ، وهو من المعادن الثقيلة الضارة بصفة خاصة بالجهاز الهضمي ، ومن أبرز أضراره أنه يحفز على النشاط الزائد للطفل hyperactive child ويجعله ضعيف الانتباه ADS ويعد من العوامل الهامة المرتبطة بحدوث مرض الزهايمر .

ومن ناحية أخرى ، فإن بعض الأنواع تحتوى على كيماويات شبيهة بالهرمونات والتي يمكن أن تتسلل إلى الطعام وبخاصة المحتوى على نسبة عالية من الدهون مع وجود طعام دهنى ملفوف بالورق فى الميكروويف .

ولذا فإنه لئى تتجنب الأضرار المحتملة لورق الألومنيوم يجب مراعاة التالى :

- يفضل عدم استخدامه إلا للضرورة .
- يجب الابتعاد تماماً عن استعمال الأنواع الرديئة والتي عادة ما تكون منخفضة الثمن . أما الأنواع الجيدة فتعرف باسم ( Non PVC - ) .
- حاول أن يكون استخدام الورق مقتصرًا على تغطية الطعام دون ملامسته مثل تغطية سطح طبق به طعام .

• تجنب استخدام الورق فى حفظ أغذية ساخنة ، لأن ارتفاع الحرارة يحفز على حدوث تفاعلات كيميائية بين الورق والطعام، وبخاصة الأطعمة الدهنية .



## جهازك المناعى .. هل هو فى خطر؟!

الحياة فى مدينة كبيرة مزدحمة لاشك أنها تعرضنا لبعض الأضرار الصحية مقارنة بالحياة فى قرية أو مدينة صغيرة هادئة قليلة السكان .



إن أعظم تلك الأضرار ترتبط بجهازنا المناعى ، وهو الجهاز المكلف بحمايتنا من المرض ، وذلك لأسباب كثيرة تُضعفه وتنهكه مثل التعرض للمعادن الثقيلة كالرصاص، التى تخرج من عوادم السيارات ، ومن أذخنة المصانع ، والضغوط النفسية المتكررة بسبب الازدحام والصراعات بين المواطنين ، والتعرض لسموم الآخرين كدخان السجائر والنجيلة والجراثيم المعدية التى تنطلق من بعض الأفواه وسط الزحام.. ذلك فضلاً عن زيادة التعرض للتلوث السمعى وغير ذلك من أوجه التلوث عامة .

والسؤال الآن: كيف ندافع عن أنفسنا ضد هذه الملوثات؟

يجب مراعاة الآتى :

• لابد أن نهتم بغذائنا على وجه حسن ليضمن حصولنا على نسبة جيدة من مضادات الأكسدة . والتى تتوفر بصفة خاصة فى الخضراوات الورقية الطازجة ، والفواكه الملونة ، والبصل ، والثوم .



- وفى نفس الوقت يجب الحد من تناول الوجبات السريعة fast food والتي تمثل غذاءً شائعاً لكثيرين من سكان المدن ، وذلك لافتقارها عادة للقيمة الغذائية واحتوائها على نسبة عالية عادة من الدهون المشبعة والكيماويات المضافة .
- لابد أيضاً أن نهتم بتناول الماء النقي بمعدل 2 لتر يومياً .
- ويراعى كذلك تناول عصائر طبيعية لفاوكه وخضروات بحيث تكون بديلاً عن كثرة تناول المشروبات التقليدية كالقهوة .
- كما يجب أن نمنح أنفسنا فرصة كافية كل حين للابتعاد عن الزحام واللجوء لمناطق هادئة نقيه الهواء .



## مخاطر الفلورايد ومعاين الأسنان

منذ أن بدأت الحكومة الإنجليزية الشروع فى إضافة الفلورايد لمياه الشرب فى منطقة برمنجهام فى سنة 1964م ، بدأت الأبحاث العلمية حول مدى أضراره ومنافعه .

إن الفلورايد (الفلورين) من المعادن المقيدة لصحة الأسنان ، حيث يقاوم مشكلة تسوس الأسنان حيث يمنع البكتيريا التى تعيش بالضم بصورة طبيعية من إنتاج الأحماض التى تفتك بالأسنان وتزيد قابليتها للتسوس كما يلعب دوراً فى تقوية الأسنان من خلال إعادة تزويد طبقة المينا بالمعادن . ولكن فى الحقيقة أن هذا الدور المقاوم لتسوس الأسنان يعد محدوداً ، حيث إن هناك عوامل أخرى تلعب دوراً فى حدوث مشكلة التسوس مثل كثرة تناول الحلوى ، وإهمال نظافة

الفم ، فضلاً عن وجود قابلية زائدة عند بعض الناس للإصابة بالتسوس والتي قد ترتبط بعوامل وراثية.

لقد اتضح من الدراسات العلمية أن وصول الفلورايد للجسم بكميات كبيرة أو بصورة متكررة ، كما يحدث من خلال بلع مادة معجون الأسنان ، يزيد القابلية لحدوث بعض المشاكل الصحية ، فقد وجد أن ذلك يرتبط بضعف النمو العقلي عند الأطفال ، وبزيادة القابلية لكسور الحوض ، بل يرتبط كذلك بحدوث بُقَع على الأسنان نفسها .

ولذا فإنه ينصح بعدم الإفراط في استعمال معجون الأسنان أو بعدم استعماله بكمية كبيرة لغسل وتنظيف الأسنان . كما أنه من الضروري تجنب بلعه للوقاية من أضراره المحتملة على الجسم .

## هل يؤثر الزئبق الموجود بحشو الأسنان على صحتنا؟!

الزئبق mercury يعد واحداً من أخطر المعادن الثقيلة على صحتنا ؛ لما يتميز به من درجة عالية من السميّة toxicity .

وقد منعت بعض حكومات الدول استخدامه نهائياً .. ففي بعض دول العالم قد لا تجد الترمومتر الزئبقي !

ومن المعروف أن حشو الأسنان بعجينة الأمالجام amalgam يدخل فيه نسبة من الزئبق .. وهذا الزئبق الموجود بالحشو يكون على مسافة عدة سنتيمترات من المخ!



فهل يمكن أن تتأثر بوجود هذا الزئبق؟! هذه بعض الملاحظات والنتائج :

- لقد أصبح هناك عدد متزايد من الأطباء بدول الغرب لا يفضل وضع هذا النوع من الحشو ، رغم صلابته العالية ، باعتباره يحتوى على مادة سامة حتى وإن لم يثبت حدوث أضرار صحية ترتبط به .
- لم يثبت أن وجود هذا الحشو تسبب فى حدوث أعراض معينة فى عدد كبير من الحالات .. ولكن فى نفس الوقت حدوث تحسن واضح لبعض الأعراض المرضية بعد إزالة هذا الحشو فى عدد كبير أيضاً من الحالات .. وهذه الأعراض مثل الاكتئاب ، ونقص المناعة ، والتعب العام ، والصداع .
- فى إحدى الحالات الشهيرة التى أثارت اهتمام الأطباء حدث تحسن واضح بالذاكرة لمريض كان يعاني من مرض ألزهايمر ، والذي يتميز بدرجة عالية من النسيان بعد إزالة حشو الأمالجام من عدة أسنان له .
- ينصح بعض الأطباء بأنه فى حالة وجود أعراض مرضية غير مبررة وغير واضحة السبب مثل ضعف الذاكرة أو ضعف النشاط الذهنى عموماً ، والصداع ، والاكتئاب بضرورة بحث مدى ارتباطها بوجود حشو الأمالجام .

## تضخم البروستاتا قد يرتبط بتلوث الغذاء بالمبيدات وباستعمال البلاستيك فى حفظ الأطعمة !

تضخم البروستاتا مشكلة تحدث لكثير من الرجال بعد سن الخامسة والأربعين بدرجات متفاوتة . وترتبط بتحول جزء من هرمون التستوستيرون إلى هرمون أكثر نشاطا DHT .

ولكن فى الحقيقة أن هناك عوامل أخرى مساعدة على حدوث هذا التضخم . فقد

وجد أن هذا التضخم يرتبط كذلك بالتعرض لكيمائيات شبيهة بهرمون الأستروجين estrogen - like chemicals وهذه توجد في المبيدات الحشرية كالتى نستخدمها في المنزل أو التى تستخدم في رش الخضراوات والفواكه التى نأكلها .. وتوجد أيضاً في البلاستيك الذى نستخدمه أحياناً في حفظ الأطعمة .

ولذا فإنه لمقاومة حدوث هذا التضخم يفضل الاعتماد على المنتجات العضوية أو الأغذية التى لم تتلوث بكيمائيات أو هرمونات .. وتجنب استخدام البلاستيك في حفظ الأطعمة أو استخدامه داخل الميكروويف .

ويفيد في مقاومة وعلاج هذا التضخم تناول مستحضرات من فيتامين (هـ) والزنك مع زيادة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بهما .. بالإضافة لتناول الدهون الأساسية كالموجودة في الزيت الحار (زيت بذر الكتان) والأسماك الدسمة والبيذور والمكسرات عموماً .

كما وجد أن بعض الأعشاب تساعد في علاج هذا التضخم ، ومن أبرزها عشب Saw palmetto وعشب Pygeum africanum وكلاهما يوجد في صورة مستحضرات طبية .



احترس من هذه  
الأخطاء العيشية

الإنذار الثاني

## انتبهى : مضادات العرق ليست اختياراً آمناً لمقاومة غزارة العرق

مضادات العرق antiperspirants تمنع العرق . وليس من الحكمة أن تغلق الغدد العرقية ، كالموجودة تحت الإبطين ، ونمنعها من إخراج العرق .. وبخاصة إذا كنا نعتمد فى ذلك على مواد تحتوى على أملاح الألومنيوم والتي توجد فى غالبية مضادات العرق .. وذلك فضلاً عن احتواء بعضها على كيماويات أخرى ضارة تستخدم كمواد حافظة وتسمى (parabens) .

والخطورة هنا تكمن فى أن هذه الكيماويات تمتص بدرجة ما وتصل للجسم . وفى أحد الاكتشافات المذهلة وجد أن هذه الكيماويات الضارة ، كالألومنيوم، ظهرت فى أنسجة أورام سرطانية بالثدى .

فهل هناك علاقة بين مضادات العرق والإصابة بسرطان  
الثدى؟

هذا أمر محتمل ..

إن غزارة عرق الجسم قد يعنى أن جسمك يواجه مخلفات وفضلات كثيرة يريد التخلص منها .. وهو ما يساعد عليه القيام بعملية تنظيف للجسم من السموم detox ومن قواعد ذلك زيادة الاعتماد على تناول الخضراوات والفواكه الطازجة، والحد من تناول اللحوم الحمراء والأغذية الجاهزة المختلطة بكيماويات مضافة .

كما وجد أن كثرة تناول الحلويات والسكريات والتي تتسبب في حدوث ارتفاع سريع بمستوى سكر الدم وتحفز على زيادة عرق الجسم، ولذا يفضل الاعتماد على الكربوهيدرات المعقدة التي تمد جسمك بطاقة تدريجية مثل الشوفان والعصائد والحبوب الكاملة..

ومن الصفات الموضعية لمقاومة غزارة العرق ورائحته الكريهة دهان الإبطين بكمية من خل التفاح المخفف، مع قص شعر الإبطين، ويمكن استخدام مستحضر موضعي مضاد للفطريات، أما إذا شئت الاستمرار على استعمال مضادات العرق فاخترى منها نوعا لا يحتوى على الألومنيوم .

## فرط النشاط الجنسي يعرضك للاكتئاب

الحياة الجنسية النشيطة تعد ضرورة صحية . لكن الإفراط في جماع الزوجة يمكن أن يصيب الزوج باكتئاب .. هذا ما أكدته بعض الدراسات .. ولكن كيف ؟  
إن معدن الزنك أبرز معدن تحتاجه الغدد الجنسية .. وتحتوى الحيوانات المنوية على كمية كبيرة من الزنك .. ويفقد الرجل حوالى 3 مجم من الزنك مع كل قذف للسائل المنوى . وبذلك يمكن أن يتعرض مخزون الزنك بالجسم للتناقص من فرط النشاط الجنسي . ويعتبر الاكتئاب أحد علامات ذلك .

ولذا فإنه إذا لاحظت وجود علاقة بين تدنى حالتك المزاجية وبين كثرة الجماع فإنه يجب أن تزيد من تناولك للأغذية الغنية بالزنك مثل: المحار، والمكسرات، والحبوب الكاملة. كما يمكنك تناول مستحضر للزنك بجرعة يومية لا تقل عن 15 مجم .



## التدخين يجعلك تبدو أكبر سنًا!

أضرار التدخين كثيرة جدًا فهو يؤثر على كل أعضاء الجسم تأثيرًا سلبيًا، وبخاصة الشعب الهوائية والرئتين.. وهى الأعضاء التى تتأثر تأثيرًا مباشرًا بالتدخين. ولكن.. ما قد لا يعرفه البعض أن التدخين يجعل المدخن يبدو أكبر سنًا..

ولكن كيف يحدث ذلك؟

إليك هذا التفسير ..



إن التدخين يستنفد جزءًا كبيرًا من فيتامين (ج) الموجود بالجسم ، والذي يعد أحد أهم الفيتامينات على الإطلاق وأقواها كمضاد للأكسدة ، كما يدخل فى تركيب مادة الكولاجين الموجودة بالجلد والتي تكسبه المطاطية والمرونة وتجعله مشدودًا مقاومًا للتجاعيد والترهل . ولذا فإن التدخين يؤثر على حيوية ومطاطية الجلد مما يجعله يميل

للترهل والتجعّد ويصير كذلك أقل سمكًا بالنسبة لغير المدخنين فيظهر الوجه ببشرة تفقر للحيوية والنضارة . وذلك فضلًا عن أن حركة التدخين نفسها والتي يتكرر من خلالها ضم الشفتين لالتقاط الأنفاس تحفز على ظهور تجاعيد حول زاويتي الفم .

وقد وجد من الدراسات أن تدخين سيجارة واحدة يستهلك حوالى 35 مجم من فيتامين (ج) .

ولذا ليس غريبًا أن للمدخنين جلدًا مترهلًا ورقيقًا نسبيًا بالنسبة لغير المدخنين فإذا كنت مصرًا على التمسك بعادة التدخين اللعينة فإنه يجب أن تحرص على تزويد جسمك بفيتامين (ج) من خلال الأغذية الغنية به كالموالح . والجوافة ، والكيوى وأيضًا من خلال تناول مستحضرات هذا الفيتامين .

## احترس من التنظيف بالبخار الـ (دراى كلين)!

عندما يتسخ قميصك أو سروالك ببقع عنيدة صعبة الإزالة وتبعث به للتنظيف بالبخار dray cleaning لتنظيفه من البقع فكن حذراً .



إنه من الشائع فى الدراى كلين استخدام مُذيب كيميائى لإزالة البقع والأصبغ ويكون عادة من نوع يسمى perchloroelthylene .. وللأسف أن هذه المادة سامة، ويمكن أن يحدث لها امتصاص عن طريق الجلد بنسب قليلة لكنها مؤثرة ، أو قد تصل للجسم عن طريق الاستنشاق وقد تؤدي لأعراض مثل: الصداع ، واحتقان الجيوب الأنفية ، وقصر النفس ، والدوخة . وقد اتضح من خلال التجارب العملية أنها تؤدي للسرطان فى حيوانات التجارب .

ولكن هل يعنى ذلك أن نستغنى عن الـ (دراى كلين)؟

إن هناك حلّين لهذه المشكلة ، فإما أن تترك الملابس بعد تنظيفها معرضة للهواء لمدة يوم كامل قبل أن ترتديها أو تضعها داخل دولاب ملابسك ، حيث إن ذلك يقلل من نسبة الكيماويات الضارة بها .. وإما أن تسعى لإيجاد (دراى كلين) يستخدم مواد عضوية مذيبة بدلاً من الكيماويات الأخرى الضارة .



## احترسى من الإفراط فى استعمال مستحضرات التجميل

من أبرز الصناعات التى تستخدم مواد كيميائية ضارة صناعة مستحضرات التجميل .. فضلاً عن أنها من الصناعات أيضاً التى لا تخضع لمراقبة وتنظيم بصورة جدية .



إليك هذه الأمثلة : يستخدم فى صناعة مادة الماسكرا مادة الفورمالدهايد .. ويستخدم فى عمل مادة طلاء الشفاه مواد بلاستيكية ضارة .. وقد تتلوث مستحضرات ظل الجفون بمادة الأسبستوس الضارة .

أما صبغات الشعر الكيماوية والتى يمتص جزء

منها خلال فروة الرأس فتحوى على مواد خطيرة . وقد ثبت أن كل هذه المواد تزيد من القابلية للإصابة بالسرطان ، وقد اتضح من خلال بعض الدراسات أن هناك علاقة بين كثرة استخدام صبغات الشعر الكيماوية والإصابة بسرطان الدم .

إن ذلك لا يجب أن يعنى أن كل من تستخدم مستحضرات التجميل تتعرض للمرض أو زيادة القابلية للسرطان!

وإنما ما نعنيه هو ضرورة عدم الإفراط فى استخدام مستحضرات التجميل التى تحوى على مواد كيميائية.

ومن الأفضل بلا شك الاعتماد على مستحضرات تجميل تحوى على مواد طبيعية كالزيوت والأعشاب .. وهذه الأنواع بدأت فى الانتشار بالأسواق.

## الإفراط في التعرض لأشعة الشمس يؤذيك أكثر مما يفيدك !

أشعة الشمس قد تكون مفيدة لنا وقد تكون مؤذية لنا .. وما يحدد ذلك هو مقدار فترة تعرضنا لها .

إن التعرض للأشعة فوق البنفسجية للشمس يُطهر جلدنا حيث تقتل البكتيريا والفطريات التي تعيش على جلودنا .. كما تعمل تلقائياً على تكوين فيتامين (د) بأجسامنا والذي هو ضروري لصحة ومتانة عظامنا .. كما أنها أيضاً تنشّط الجهاز المناعي بأجسامنا حيث ترفع من مستوى خلايا القتل الطبيعية التي تهاجم الجراثيم . natural killer cells

ولكن حدوث هذه الفوائد لا يتطلب أكثر من 20 - 30 دقيقة من التعرض للأشعة . أما عندما نعرض في التعرض للأشعة فوق البنفسجية ، كحال الذين يقومون بعمل حمامات شمس على شواطئ البحر ، فإن تلك الفوائد تتحول إلى أضرار .



فالإفراط في التعرض للأشعة البنفسجية يحفز على الإصابة بسرطان الجلد، وعلى ظهور بُقع جلدية ، والإصابة بضربة شمس وجفاف ، كما يؤدي إلى إضعاف الجهاز المناعي .

ولذا لا ينبغي أن تزيد فترة

تعرضنا المباشر لأشعة الشمس على حوالي 30 دقيقة . وفي حالة الاضطرار للتعرض للشمس لفترات طويلة يجب اتخاذ إجراءات وقائية لحماية الجلد مثل وضع مستحضر حاجب لأشعة الشمس Sunscreen ، ووضع نظارة شمسية ، أو ارتداء قبعة كبيرة على الرأس ، كما يراعى تزويد الجسم بالماء الكافي لحمايته من الجفاف .



## لا تقتل نفسك فى سبيل قتل صرصار !



أضرار المبيدات الحشرية والكيماويات المختلفة التى نستخدمها فى منازلنا بلا اكترات عادة بأضرارها المحتملة يمكن أن تصيبنا بأذى شديد فى مقابل قتل نملة أو صرصار !

لقد أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يتعرضون لهذه الكيماويات والتى تصل إلى الجسم عن طريق الاستنشاق، لديهم قابلية زائدة للإصابة بسرطان الدم.

وفى دراسة أخرى ، وجد أن الإفراط فى التعرض لهذه الكيماويات يقلل من العمر الافتراضى للإنسان .

ولكن ماذا تفعل ؟

إن هناك مستحضرات تحتوى على مواد طبيعية أو كيماويات غير مضرّة بالإنسان يمكنك الاعتماد عليها .

كما يعتبر الخل بديلاً مناسباً .. فيحتوى الخل على حمض الأسيتيك acetic acid والذى يثبط نمو وتكاثر البكتيريا والعفن .

ويمكن استخدامه مخففاً بالماء فى تنظيف المطبخ ، والثلاجات ، والحمامات، والسجاجيد ، والنوافذ ، والمرايا ، إلى آخره .

واحترسى يا سيدتى بصفة خاصة من استعمال المستحضرات الخاصة بتنظيف الأفران ، فغالباً ما تحتوى على مواد سامة ومضرّة بالصحة .

إنك قد تتقنين غذاءك بعناية ولكن طهى الطعام على أسطح مسممة يجعل من الغذاء الصحى مصدرًا كبيرًا للضرر .

إنه يمكنك ببساطة لتنظيف الفرن من الزيوت والدهون نثر كمية بيكربونات الصوديوم (بيكنج بودر) على أسطح الفرن وتركها لمدة 5 دقائق، ثم القيام بحك الأسطح بفرشاة أو قطعة صوف خشنة . أو يمكنك استعمال كمية من الصابون السائل المخصص لغسل الأطباق مع الماء مع البوراكس واستخدام هذا المزيج في رش الأسطح ثم تنظيفها بقطعة قماش أو أسفنج .

احترس من هذه الأخطاء  
الغذائية حتى لا يصبح  
غذاؤك مصدراً للضرر

الإنتقار الثالث

## اسمع كلامي ولا تأكل البطاطس المقلية بكثرة !

إن كل الأغذية شديدة التخمير إلى حد اكتسابها لوناً بنياً أو أسود أو محروفاً ضارة بالصحة . أما أسوأ الأغذية المحمرة فهي البطاطس وبخاصة المحمرة إلى حد الغمقان.

ولكن .. لماذا ؟

إن من أخطر أضرار الأغذية المحمرة تولد مواد بها محفزة على الإصابة بالسرطان - cancer promoting ومن أبرزها مادة الأكريلاميد acrylamide .

وهناك حد آمن لهذه المادة بالغذاء يبلغ عشرة أجزاء في البليون parts Per Billion = PPB

Billion = PPB



وقد وجد أن البطاطس المحمرة (أو الشيبس) وخاصة الغامقة تحتوى على هذه المادة الخطرة بمقدار يفوق الحد الآمن بحوالى 100 مرة!

كما تتركز هذه المادة الخطرة (الأكريلاميد) بأى غذاء محروق إلى حد السواد ، وسواء كان مجهزاً بطريقة التحميل (القلّى) أو بطريقة الشّى ، أو بطريقة الباربيكيو .

## عندما تصبح الهندسة مضرّة بالصحة !

عندما فتح العلماء باب إنتاج محاصيل زراعية بالهندسة الوراثية Genetically Modified = G.M فى عام 1996م كان من الطبيعى التساؤل عن مدى درجة أمانها.. أو ما إذا كان هناك أضرار محتملة بسبب تناولها .

وكان الغرض الأساسى للجوء لتلك الطريقة زيادة المحاصيل وتوفير القوت لمليارات البشر .. وبخاصة محاصيل الذرة وفول الصويا .. فهذه المحاصيل المجهزة بالهندسة الوراثية تقاوم أنواعاً معينة من مبيدات العشب والحشائش herbicides مما يسمح لها بالنمو الحر السريع بعد قتل ما حولها من أعشاب .

وتأثير ذلك على المدى البعيد بالنسبة لصحة الإنسان وأيضاً بالنسبة للتوازن البيئى eco - system لا يزال غير واضح .

ومن الدراسات القليلة التى أسفرت عن نتائج غير إيجابية دراسة أجريت فى سنة 2002 فى جامعة "New Castle" البريطانية ، حيث قُدّم لسبعة أشخاص وجبات متكررة من فول الصويا المُحوّر وراثياً .. ووجد فى ثلاثة منهم أن المادة الجينية المتحوّرة تخللت بكتيريا الأمعاء وغيرت من نشاطها .

ومن المعروف أن هذه البكتيريا المسالمة بأمعاننا تعمل لصالحنا ، ولذا فإن تغير وظيفتها يؤدى لمتاعب فيما يرتبط بعملية الهضم والامتصاص وربما زيادة القابلية للمرض .

ولأن تأثير الأغذية المحورة وراثيًا على المدى البعيد لا يزال موضع دراسة فإن بعض الدول الأوروبية لا تزال متمسكة برفض طرح هذه الأغذية بالأسواق حرصًا على صحة مواطنيها .

## المنتجات العضوية هي الاختيار الأفضل لصحتك

ما الفرق بين المنتجات العضوية والمنتجات غير العضوية من الخضراوات والفواكه؟

الفرق يكمن في أن المنتجات غير العضوية عادة ما تتلوث بمبيدات حشرية. من أبرز تلك المبيدات الحشرية عائلة أورجانوكلورينات organochlorines ونظرًا لخطورتها الشديدة وارتفاع سُميتها فقد أوقف استخدامها في دول أوروبا، ولكنها لا تزال تستخدم في بعض الدول النامية، واستبدلت هذه العائلة بعائلة أورجانوفوسفات organophosphates أو الفوسفات العضوى ، وهذه أقل سُمية .

وهذه المركبات عمومًا ترتبط بكثير من الأمراض والمتاعب الصحية التي شهدت ازديادًا واضحًا خلال السنوات الأخيرة .. فبالإضافة لتأثيرها المحفز على حدوث السرطان ، فإنها ترتبط كذلك بنقص الخصوية ، وبعدها تأثيرات سيئة على المخ والجهاز العصبى تؤدي للاكتئاب ، وتدهور الذاكرة ، ومرض باركنسون ( الشلل الرعاش ) ، والميول العدوانية ، كما ترتبط بزيادة أمراض الحساسية كالحساسية الصدرية ، والحساسية الجلدية ، كما ترتبط بزيادة نسبة العيوب التكوينية للأجنة . وأوضحت الدراسات كذلك أن استخدام أكثر من نوع من المبيدات الحشرية يفاقم من درجة الخطورة بنسبة عالية جدًا بالنسبة لاستخدام نوع واحد منها . ولذا فإن اختيار المنتجات العضوية . وإن كانت مرتفعة الثمن إلى حد ما ، هو الاختيار الأمثل وبخاصة للخضراوات والفواكه لأنها لا تُرش بمبيدات حشرية .



أما المنتجات غير العضوية من الخضراوات والفواكه فإنها تختلط عادة بمبيدات حشرية ولكن بنسب متفاوتة ، وقد يمكن تمييز ذلك عند الشراء من خلال الرائحة أو ظهور مبيد على المنتج بشكل واضح .

أما التخلص من المبيدات بغسل الخضراوات والفواكه بالماء فإنه محدود الفائدة لأن جزءاً منها يمتص للداخل ، ولكنها خطوة ضرورية بلا شك .

## الخضراوات الطازجة والخضراوات المجمدة .. هناك فرق !

إنك لا شك تحرم جسمك من قدر كبير من الفيتامينات عندما تعتمد في طعامك على تناول الخضراوات المجمدة أو المحفوظة الجاهزة . إليك هذا المثال: أجريت دراسة على خضار البسلة بصفة خاصة ، ووجد أن نسبة فقد الفيتامينات في الخضار المجمد تصل إلى نحو 40 % بينما تحتفظ الخضراوات الطازجة بكامل قيمتها الغذائية .

كما أن تخزين الخضراوات في المنزل داخل الثلاجة يفقدها بالطبع جزءاً من قيمتها الغذائية والتي تزيد مع زيادة مدة التجميد .



## انتبه : سبب متاعبك الصحية قد يرتبط بالمواد الكيماوية المضافة للغذاء !

الكيماويات المضافة للأغذية المحفوظة والجاهزة تستخدم لأغراض معينة مثل حماية المنتج من الفساد ، أو إكسابه نكهة أو لونا .

وهناك ثلاث مواد يكثر استخدامها لهذه الأغراض .. دعنا نوضح خطورتها على الصحة :

● النترات nitrates : وتستخدم عادة لحفظ منتجات اللحوم كاللانشون والبسطرمة والبلوبيف وكذلك المخللات . وهذه تتفاعل داخل الجسم مع الأمينات مكونة نيتروزامينات nitrosamines وهى مواد مسرطنة أو قد تسبب تلفاً بالأعصاب .

● الجلوتاميت monosodium glutamate = MSG : وهذه من المواد الكيماوية الشائعة فى المطعم الصينى وترتبط بحدوث نوبات الصداع النصفى . وفى التجارب المعملية على الحيوانات وجد أن الجرعات العالية منها تتسبب فى عمى الحيوانات .

● السلفات sulfites : وهذه من المواد المرتبطة بحالات الحساسية . وقد يؤدى تناولها إلى حدوث ضيق بالشعب الهوائية (وحساسية صدرية) .

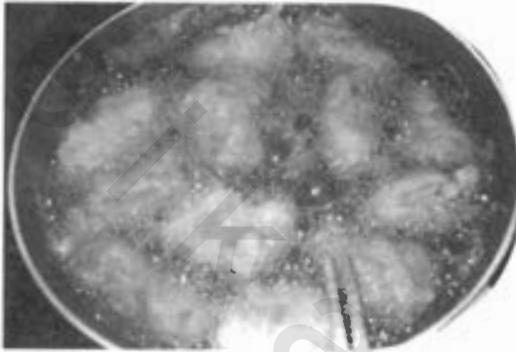
وهناك مواد أخرى كثيرة تضاف لأغراض التلوين أو إكساب النكهة وغالبيتها تعتبر مواد مسرطنة لحيوانات التجارب .

وحدوث هذه الأضرار السابقة المحتملة يرتبط بلاشك بدرجة استهلاك أو تناول هذه المنتجات الجاهزة .. فكلما زاد استهلاكها تزايدت الخطورة .



## لا تقتل طعامك .. واحتفظ به حياً!

لكي تنتفع لأقصى درجة بالقيمة الغذائية لطعامك لا تقتله بالنار!  
إن الإفراط في تسخين وغلي الطعام يُفسد ما يقرب من نصف محتواه من  
الفيتامينات الموجودة بالخضراوات .



كما أن التحمير الشديد  
يحول الدهون الموجودة بالطعام.  
كاللحوم والدجاج، إلى نوع  
رديء من الدهون ، وهو الدهون  
المحوّرة turns fats والتي تسد  
الشرايين وتزيد من القابلية  
للسرطان .

فاجعل طعامك دائماً حياً محتفظاً  
بأعلى درجة من قيمته الغذائية بتقليل تعريضه  
للنار والحرارة الشديدة مع اتباع طريقة السلق بالبخار . أو التحمير السريع، أو السلق  
الخفيف في الماء المغلي .

## اشرب ماء نقياً .. ولا تحتفظ به في عبوات من البلاستيك

لا يختلف اثنان على أن توفير الماء للجسم يعد ضرورة صحية لمقاومة العديد من  
المتاعب الصحية والاحتفاظ بحياة أطول بإذن الله .

ولكن ذلك يتوقف إلى حد كبير على نوع أو مصدر الماء الذي تشربه .

إن ماء الصنبور العادى ليس عادة نقيًا، ففى مناطق كثيرة يختلط بمبيدات حشرية ، وملونات صناعية ، وبنسب مرتفعة من الرصاص والكلور وغير ذلك من الكيماويات . كما أن مياه الآبار والشلالات ليست أيضًا فى صورة نقية عادة بسبب اختلاطها بالأمطار الحمضية ومستويات مرتفعة من المعادن الموجودة بباطن الأرض .



ولكن فى نفس الوقت، فإن هناك أنواعًا كثيرة من الفلاتر تزيل هذه الملونات من مياه الشرب . ويعد أفضلها المعتمد على تنقية الماء بالكربون النشط ، الذى يزيل الشوائب والملونات بينما يحفظ المعادن القابلة للذوبان فى الماء .

ومن المعتاد أن نحفظ بالماء فى عبوات من البلاستيك، لكن ذلك لا يعد فى الحقيقية سلوكًا صحيًا، حيث إن بعض الكيماويات الموجودة بالبلاستيك تتسلل إلى الماء والتى يطلق عليها  $\text{PCBs} = \text{polychlorinated biphenyls}$  كما أن تعريض عبوات الماء البلاستيكية للشمس يزيد من فرصة تلوث الماء بالكيماويات الموجودة بالبلاستيك .

## عندما تكون أواني الطهى التى تستخدمينها سببًا خفيًا للتسمم والمرض وضعف الذاكرة !

إذا كنت تستخدمين فى مطبخك أوانى للطهى من الألومنيوم أو النحاس فاعلمى أن صحتك وصحة أسرتك فى خطر !

إن هذه المعادن تتفاعل مع الحرارة والطعام ويتسرب جزء بسيط منها إلى الطعام .. ولكن على مدى فترة طويلة يحدث تراكم للمعدن بالجسم إلى حد حدوث تسمم ، وأعراض جانبية لانتبه لمصدرها .



فعلى سبيل المثال : اتضح من الدراسات الحديثة أن المستويات المرتفعة من الألومنيوم ترتبط بحدوث ضعف بالذاكرة قد يصل إلى حد الإصابة بمرض ألزهايمر. وحدثت شكوى متكررة من الصداع وعُسر الهضم . كما أن المستويات المرتفعة من النحاس ترتبط بحدوث ضعف بالجهاز المناعي، كما أنها تشجّع على تكاثر الخلايا السرطانية .



وتزيد الأضرار المحتملة في حالة وجود خدوش بأواني الطهي ، بما في ذلك الأواني المجهزة من الإستانلس ، حيث تتسرب كميات بسيطة من معادن أخرى سامة كالنيكل والكروميوم .

وحتى أواني الطهي الحديثة المصنوعة من مادة التيفلون Teflon غير اللاصقة اكتُشف أيضًا حديثًا أنها ترتبط بحدوث خلل بالجهاز المناعي وربما الإصابة ببعض السرطانات .

### فكيف تعدين طعامك إذن ؟

إنه لا يزال هناك اختيارات كثيرة صحية مثل استخدام أوان للطهي من البورسلين ، أو الزجاج ، أو الفخار ، أو الحديد .. وهذا النوع الأخير (الحديد) لا ضرر من تسرب كميات بسيطة منه مع الطعام، بل إن ذلك يقاوم الإصابة بالأنيميا (فقر الدم) !

### عندما تصبح الأسماك ضارة بالصحة

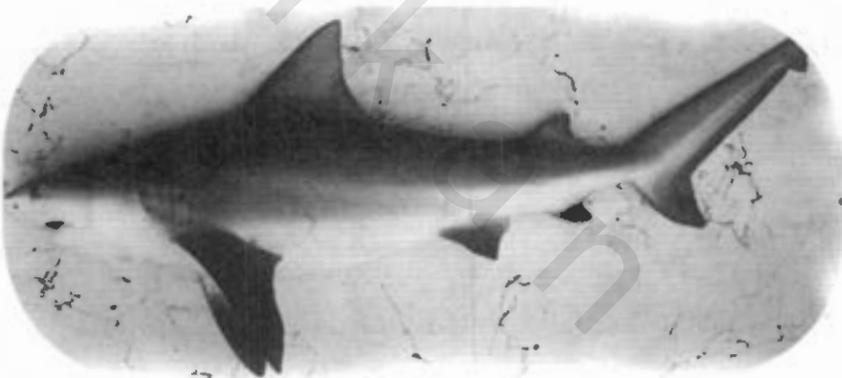
إن هذا الضرر يكمن بصفة خاصة في الأسماك الضخمة التي تأتي من مياه البحار والمحيطات.. حيث يعد معدن الزئبق من الملوثات الشائعة لمحيطات العالم .

إن ما يحدث هو عبارة عن تراكم حيوي للملوثات bio - accumulation :  
خلال السلسلة الغذائية ويحدث على الوجه التالي :

إن المشكلة تبدأ من العوالق أو الكائنات الدقيقة الموجودة بالماء plankton والتي تتغذى عليها الأسماك الصغيرة ، حيث تنقل لها نسبة من الزئبق.. وعندما تتغذى الأسماك المتوسطة على الأسماك الصغيرة ينتقل لها التلوث .. وعندما تتغذى الأسماك الكبيرة على الأسماك المتوسطة يستمر انتقال التلوث ، وهكذا .

وبناء على ذلك فإنه كلما كانت السمكة كبيرة الحجم وتغذت على أعداد كبيرة من الأسماك الأصغر منها زاد احتمال تلوث أنسجتها بمعدن الزئبق .  
ولذا فإن بعض الدول تصنع محاذير على تناول الأسماك الضخمة .. بل تنصح بعدم تناول الحامل لها .. وتنصح بالأيض تناولها بصفة عامة عن معدل مرة واحدة أسبوعياً .

وهذه الأسماك الضخمة مثل أسماك القرش ، والتونا ، وأبو سياف .



وفي بعض المناطق يزيد خطر التلوث عندما تلقى المصانع بمخلفاتها في مياه الأنهار والمصارف وبذلك تكون الأسماك الموجودة بها شديدة الخطورة على صحة الإنسان لكن ذلك لا يجب أن يمنعنا من الانتفاع بالفوائد العظيمة للأسماك .. فهي غذاء غني بالبروتين الذي يخلو من الدهون المشبعة الضارة بالصحة ، على عكس بروتين اللحوم الحمراء .. كما تحتوى الأسماك على زيوت مفيدة تتمثل في الأحماض الدهنية من نوع أوميغا - 3 ولكن ما يجب أن نهتم به هو تجنب تناول الأسماك الضخمة .. والتأكد من مصدر الأسماك التي نشتريها بحيث يكون بعيداً عن التلوث بالمخلفات الضارة .



## هل تأكل أسماك المزارع السمكية؟!؟

إن هناك اختلافاً في البيئة يجعل هناك اختلافاً بالتالي في الجودة بين أسماك المزارع السمكية وأسماك البحار .

فأسماك البحار تعيش في بيئة طبيعية تماماً.. أما الأسماك في المزارع السمكية فيُقدَّم لها غذاء مُجهَّز ، ويُقدَّم لها كيماويات تساعد على البقاء مثل المضادات الحيوية ، والمطهرات ، بل يُقدر لها أحياناً مواد مُلوَّنة اصطناعية تجعلها داكنة اللون نسبياً .



وهذه المواد المضافة ليست عادة آمنة تماماً وتصل إلى أنسجة الأسماك التي نأكلها . وفي دراسة حديثة ، وجد إن أغلب أسماك السلمون التي تُربى في المزارع السمكية تحمل نسبة عالية من التلوث بالكيماويات كالمضادات الحشرية .

كما وجد من دراسة أخرى ، أن نسبة أوميغا - 3 بأسماك المزارع تكون منخفضة بدرجة كبيرة عادة بالنسبة لأسماك البحار .. وهكذا الاختلاف راجع إلى نوع الغذاء الذي تأكله الأسماك.. فالغذاء المقدم للأسماك في المزارع يفتقر عادة إلى الدهون الأساسية . وبناء على ذلك فإن أسماك البيئة الطبيعية التي وفَّرها الخالق عز وجل ، هي لاشك الاختيار الأفضل .

## أغذية الميكروويف

جهاز الميكروويف يعمل من خلال ما نسميه بالإشعاع غير الأيونى non-ionising radiation، والإشعاعات الصادرة منه تقوم بهزهزة جزيئات الطعام، وبخاصة الماء، وهو ما يؤدي لتسخينها. وطريقة الطهى العادية تُسخن الطعام المطهى بالميكروويف بأنه يحتفظ بالماء والذى يتسرب إليه بعض الفيتامينات من الطعام مثل فيتامين (ج) وفيتامينات (ب)، وبذلك يظل محتفظاً بقيمته الغذائية لعدم إهدار ماء الطهى.



ولكن فى الحقيقة أن الحرارة التى تسوّى جزيئات الدهون تكون مرتفعة بدرجة كبيرة، وهو ما يفسد الدهون الأساسية (مثل دهون أوميغا - 3) كالموجودة بالأسماك. ولذا لا يفضل تسوية الأسماك داخل الميكروويف. ولنفس السبب تتعرض كميات من فيتامين (هـ) للتلف.

ومن خلال الدراسات التى قارنت بين طريقة الطهى بالميكروويف وطريقة الطهى التقليدية اتضح كذلك وجود عيوب أخرى. ففى دراسة أمريكية نشرتها جريدة علم الغذاء والزراعة فى أكتوبر 2003 قام الباحثون بتسوية خضار البروكولى بعدة طرق مختلفة، ووجد أن طريقة الطهى بالميكروويف كانت أكثرها فى تسبب حدوث فقد لمضادات الأكسدة الموجودة به، فقد وصل فقدها باستخدام الميكروويف إلى 74-97% بينما لم يتجاوز فقدها من خلال طريقة الطهى بالبخار مقدار 11%.

وفى دراسة أخرى، تناول عدد 8 أشخاص نفس الطعام ولكن مع اختلاف طرق طهيه ولمدة 8 أسابيع. ووجد بعد انتهاء الدراسة ومن خلال عمل فحوص للدم أن الذين اعتمدوا على تناول الأغذية المطهية بالميكروويف تعرضوا لفقد بعض المغذيات بدرجة أكبر بالنسبة للآخرين.



وبناء على ذلك ، فإنه إذا كانت طريقة الطهي بالميكروويف تحفظ ماء الطهي ، وتمتاز من ناحية أخرى بسهولة الطهي واختصار الوقت ، إلا أنها ليست الطريقة الصحية المثالية لتجهيز الطعام ، وتعتبر طرق الطهي العادية التقليدية هي الأفضل .  
 وجدير بالذكر أن أفران الميكروويف قد مُنعت استخدامها في روسيا وربما في بلدان أخرى .. فبالإضافة لاعتبارها وسيلة غير صحية لطهي الطعام فإن فرط التعرض للإشعاعات الصادرة من الميكروويف يؤدي كذلك لأضرار صحية .

## لا تترك جسمك يمتلئ بالدهون

إذا كنت واحداً ممن يعانون من زيادة القابلية لاختزان الدهون وبالتالي من السمنة رغم أنك لا تأكل كميات كبيرة من الطعام فإن مشكلتك تكمن في وجود ضعف بعملية تمثيل الغذاء .. وهذا ينطبق عليه القول الشائع : «هناك أناس تأكل كثيراً ولا تسمن .. وهناك أناس لا تأكل كثيراً وتسمن» .. فأنت إذاً من النوع الثاني .  
 إن هناك اختلافاً طبيعياً بين الناس في معدل حرق الطعام (أو عملية الأيض) .. وقد تتباطأ عملية تمثيل وحرق الطعام بسبب ضعف نشاط الغدة الدرقية .. وفي هذه الحالة يكون هناك أعراض أخرى مصاحبة لزيادة الوزن .

ولكن كيف تساعد نفسك على تسريع عملية حرق الطعام ، بافتراض عدم وجود سبب مرضي يرتبط بالغدة الدرقية ؟  
 إن ممارسة الرياضة بانتظام تساعد في تحقيق هذا الغرض .

والتوابل الحريفة مثل الشطة الحمراء واللفل الأسود والموستاردة (بذور الخردل) تساعد أيضاً في تحقيق هذا الغرض .

كما أن هناك مكملات غذائية تفيد في تسريع حرق الدهون .



من أبرز هذه الأنواع الكارنيتين L - carnitine وهو نوع من الأحماض الأمينية يكونه الكبد بصورة طبيعية . وقد وجد أنه يسرّع من عملية حرق الدهون داخل الخلايا ، ويزيد من معدل توليد الطاقة في العضلات ، كما يساعد في خفض مستوى الدهون الثلاثية ، وهى النوع الغالب من الدهون الذى يخترن بالجسم ، ويزيد من مستوى الكوليستيرول النافع HDL .

كما يساعد فى تنشيط دورة الدم بالمخ . وتذكر الأبحاث الحديثة أنه يوفر الحماية من الإصابة بمرض ألزهايمر ومرض الشلل الرعاش . Parkinsons disease .

ويوجد هذا الحمض الأمينى الذى اكتسب أهمية كبيرة فى وقتنا الحالى فى الأغذية الغنية بالبروتينات كاللحوم ، والأسماك ، والدجاج ، واللبن .. كما يوجد فى الأفوكادو وفول الصويا المُخَمَّر .

ولكن لا مانع من تناوله كذلك فى صورة مكمل غذائى لمساعدة حرق الدهون والوقاية من تراكمها بالجسم .

## احترس من السكر الاصطناعى

المُحلّيات الاصطناعية artificial sweeteners ليست بديلاً آمناً للسكر الطبيعى ، وبخاصة سكر الأسبارتام aspartam والذى يحمل أسماء تجارية مختلفة .

فقد اتضح من الدراسات الحديثة أن الأسبارتام يرتبط بزيادة القابلية للإصابة بالعديد من المتاعب الصحية، مثل : حدوث تشوهات خلقية للجنين (ولذا يحذر استخدامه للحوامل) ، الإصابة بمرض السكر ، حدوث نوبات صرع وتشنجات، حدوث نوبات صداع نصفى .

والباحثون فى اليابان توصلوا لخطر آخر .. فمن خلال التجارب التى أجريت



على الفئران وجد أن تقديم نسبة بسيطة من سكر الأسبارتام للفئران تُحدث انخفاضاً في عدد الحيوانات المنوية بنحو 10 % .

ويعتقد أن هذا التأثير السلبي ينطبق كذلك على الإنسان .  
والسكر الأبيض ليس أيضاً آمناً على الصحة ، حيث يعد أحد السموم البيضاء ، وترتبط زيادة تناوله بزيادة القابلية للإصابة بمرض السكر ، والسمنة ، ومرض القلب ، وربما السرطان .ولذا ينبغي الإقلال من تناوله .

### ولكن ما هو السكر الآمن إذن؟

إن أفضل أنواع السكر هو السكر الطبيعي الذي يحتفظ بلون بني brown sugar .. وهذا يعني أنه لم يمر بعملية معالجة وتبييض .. والتي قد يستخدم خلالها بعض المنتجين كيماويات ضارة .



فليس السكر الأبيض الناصع هو النوع الصحي ، وإنما السكر الغامق الباهت هو النوع الأفضل .

## إذا كنت نباتياً فاحترس من نقص هذا الفيتامين

إذا كنت نباتياً فلا بأس من هذا الاتجاه الذى يجنبك تناول الدهون المشبعة (الدهون الحيوانية) التى ترتبط بأضرار كثيرة من أبرزها ارتفاع مستوى الكوليستيرول وزيادة القابلية لمرض القلب .

ولكن فى الحقيقة أن الامتناع عن تناول اللحوم والألبان والبيض سيحرمك من عنصر هام وهو البروتينات .. ولذا فإنه لتعويض ذلك يجب تناول قدر كاف من البروتين النباتى كالموجود بقل الصويا ، والعدس ، والفاصوليا الناشفة ، والحبوب عموماً .

كما أن الامتناع عن تناول الأسماك سيحرم جسمك من الدهون الأساسية (مثل أوميغا - 3) والتى تقدم فوائد عظيمة للجسم . ولكن يمكن تعويض ذلك بتناول الزيت الحار ، والبذور مثل بذور الكتان ، والمكسرات عموماً .



ولكن لا يزال هناك ضرر تتعرض له وهو نقص فيتامين (ب 12) .. فهذا الفيتامين لا يوجد إلا بالأغذية الحيوانية . وليس هناك طريقة لتعويض ذلك سوى الاستعانة بمستحضرات هذا الفيتامين الهام والذى هو ضرورى لسلامة الأعصاب ومقاومة الأنيميا .



## الأضرار الجانبية للحلويات ليست حلوة !

تناول قدر كبير من السكريات من خلال زيادة الإقبال على تناول الحلويات والوجبات السريعة والعصائر المحلاة أمر زاد وانتشر على مستوى العالم . ففي الولايات المتحدة تذكر دراسة حديثة أنه يبلغ استهلاك السكر للمواطن الأمريكي المتوسط حوالي 240 رطلاً سنوياً (106 كيلوجرام) فأين تذهب هذه السكريات؟

إن جزءاً كبيراً من هذه الكمية الكبيرة التي نستهلكها يتم تحويله إلى دهون تتخزن بالجسم .. وقد وجد أنه كلما زادت كمية هذه الدهون المخزنة زادت القابلية للإصابة بالسرطان ، وانخفضت فاعلية الجهاز المناعي .

في دراسة بحثت تأثير ذلك ، وُجد أن تقديم وجبة غنية بالسكريات أدى إلى حدوث انخفاض ملحوظ بعدد خلايا الدم البيضاء (وهي الخلايا التي يعتمد عليها الجهاز المناعي في حمايتنا من العدوى

والمرض) استمر لعدة ساعات . وقد انطبق ذلك على مختلف أنواع السكريات كالجلوكوز ، والفركتوز .

وفي دراسة أخرى أجريت على فئران التجارب ، وجد أن تغذية الفئران بوجبات مرتفعة في نسبة السكريات أدى إلى زيادة القابلية للإصابة بسرطان الثدي بالنسبة لمجموعة أخرى من الفئران تغذت على وجبات عادية .



## السبانخ خضار غير مرغوب للمصابين بحصيات وأملاح بمجرى البول

السبانخ تعد من أفضل الخضراوات الورقية ، وتتميز باحتوائها على نسبة مرتفعة من الحديد .. فيحتوى مقدار نصف فنجان من السبانخ المسلوقة على حوالى 3 مجم من الحديد، أى ما يعادل حوالى 20 % من الجرعة المطلوبة بالنسبة للنساء وحوالى 30 % من نفس الجرعة بالنسبة للرجال . وهذا يجعلها من الخضراوات المفضلة لعلاج حالات أنيميا نقص الحديد .

كما تحتوى على نسبة عالية من حمض الفوليك والذى هو ضرورى أيضاً لمقاومة الأنيميا ، ويعتبر من أهم المغذيات للحوامل بصفة خاصة، حيث إن نقصه يمكن أن يتسبب فى حدوث عيوب خلقية للجنين .



ولكن تعتبر السبانخ فى نفس الوقت من أغنى الأغذية بالأوكسالات oxalates والتي يمكن أن تترسب أملاحها بالجهاز البولى مكونة حصيات . وتعتبر الحصيات المكونة من أملاح الأوكسالات هى أكثر أنواع حصيات الجهاز البولى شيوعاً . ولذا فإنه إذا كنت تعاني من وجود أوكسالات فى البول (وفقاً لاختبار البول) أو تعاني من قابلية زائدة لتكون حصيات بالجهاز البولى ، فإنه يجب الحد من تناول الأطعمة المحتوية على أوكسالات والتي تعتبر السبانخ من أهمها .



## الالبان ومنتجاتها قد تزيد متاعبك من الجيوب الأنفية !

الجيوب الأنفية عبارة عن تجويف داخل الجمجمة حول الأنف .. وعندما تتراكم بها الإفرازات فإنها تتعرض للعدوى بالجراثيم وتُظهر أعراضاً مزعجة مثل صعوبة التنفس وانسداد الأنف والصداع.



ولذا فإنه من الاحتياطات الهامة لمقاومة متاعب الجيوب الأنفية مقاطعة الأغذية التي ترتبط بزيادة المخاط . وفي نفس الوقت ينصح بزيادة تناول الأغذية المذيبة للمخاط والمساعدة بالتالي على طرده والتخلص منه، وهى الأغذية اللاذعة والحريفة بصفة عامة مثل جذور الفجل ، والفلفل الحار ، والشطة الحمراء ، وكذلك السوائل والأحذية الساخنة عموماً.

ولكن مشكلة زيادة المخاط وتراكمه بالجيوب الأنفية قد ترتبط كذلك بحساسية زائدة تجاه مواد معينة مثل دخان السجائر ، وروائح بعض المواد الكيماوية كالمستخدمة فى أعمال التنظيف بالمنزل ، أو ربما ترتبط بتناول أغذية معينة مثل اللبن أيضاً ، وكذلك جلوتين القمح .

ولذا يجب محاولة تحديد المادة المثيرة لحساسية الأنف وزيادة المخاطر والامتناع عن التعرض لها.

## الشاي يقلل بالفعل من امتصاص المعادن .. فانتبه !

الشاي يحتوى على تانينات tannins وزانثينات methylxanthines وهى مركبات كيميائية تعوق إلى حد ما من امتصاص المعادن كالحديد .  
ولذا فإنه من الخطأ أن تتناول الشاي قبل أو بعد تناول الطعام مباشرة أو تناول المستحضرات المحتوية على معادن، وإنما يجب أن ترجئ تناول الشاي إلى ساعة أو ساعتين منذ تناول الطعام .



وقد وجد من الدراسات أن المركبات الموجودة بالشاي تعوق من امتصاص الحديد الحيوانى ، أى الذى يأتى من مصادر حيوانية كاللحوم بدرجة تفوق الحديد النباتى كالموجود بالأغذية النباتية مثل السبانخ والبنجر .

ووجد كذلك أن توافر فيتامين (ج) يحفز على زيادة امتصاص الحديد .. ولذا فإن إضافة عصير الليمون للطعام يعد وصفاً جيدة لزيادة امتصاص الحديد لغناه بفيتامين (ج) .



## البول الأصفر لا يعتبر علامة على تناولك لقدر زائد من الفيتامينات

من الشكاوى المتكررة التي أسمعها من المرضى حدوث تغير بلون البول إلى لون أصفر واضح بعد تناول مستحضرات للفيتامينات . وهذا التغيير هو ناتج عادة عن فيتامين (ب2) والذي يسمى ريبوفلافين .

ولكن هل يعنى ذلك أن كمية الفيتامين التي تتناولها زائدة عن حاجة الجسم ولا بد من أن تتوقف عن تناول الفيتامينات ؟

إنه لا يجب أن نعتبر حدوث هذا التغيير في لون البول دليلاً على زيادة كمية الفيتامين عن حاجة الجسم ، وإنما ما يحدث بالفعل هو أن الجسم يأخذ حاجته من هذا الفيتامين ثم يمر تلقائياً للخارج مع البول ، فهذا الفيتامين لا يبقى عادة بالجسم لأكثر من أربع ساعات وهي مدة قصيرة نسبياً .. وبالتالي لا يجب التوقف عن تناول مستحضر الفيتامينات .

كما يجب ملاحظة أن اللون الأصفر للبول قد يدل كذلك على نقص تروية الجسم بالماء الكافي ، وهو أمر شائع إلى حد كبير . وتعد ملاحظة لون البول أفضل مؤشر لمدى تروية الجسم بالماء . فعندما تجد لون البول زائداً في الاصفار يجب أن تعرف أن جسمك في حاجة إلى مزيد من الماء .

## قاوم الأكسدة التي تجرى باستمرار داخل جسمك بالغذاء المناسب

مضادات الأكسدة antioxidants عبارة عن مغذيات معينة تحمي من كيمائيات ضارة تسمى مؤكسدات oxidants أو شوارد حرة free radicals تؤدي لتلف الخلايا ، وتسريع عملية الشيخوخة ، وحدث كثير من الأمراض بما في ذلك السرطانات .

وهذه الكيماويات أو الشوارد الحرة ينقصها إلكترونيات لاكتساب حالة الثبات ، ولذا فإنها تسعى دائماً للتفاعل . وهي تتولد من أى شىء يُحرق .. مثل تدخين السجائر وقلّى الأطعمة ، والباربيكيو ، وتعريض الجلد لأشعة الشمس الساخنة الحارقة ، بل إنها تتولد بصورة تلقائية داخل أجسامنا من خلال عملية احتراق الطعام لتوليد الطاقة . وتقوم مضادات الأكسدة بعمل أشبه بوسائل الإطفاء والقضاء على هذه الشرارات ، حيث توقف نشاط هذه الكيماويات الضارة وتمنعها من التفاعل وتطردها خارج الجسم أو تخفف من فاعليتها .

ولذا فإن التزود بمضادات الأكسدة يعد من الضرورات الصحية .. وهي تتوافر فى بعض الأغذية وتوجد فى صورة مستحضرات طبية . ومن أهمها ما يلى : فيتامين (هـ) والذى يتوافر فى البذور والمكسرات وجنين القمح وزيت القمح .. وفيتامين (ج) والذى يتوافر فى الموالح والجوافة والكيوى والخضراوات .. وفيتامين (أ) وبيتا كاروتين ، ويتوافران فى الفواكه والخضراوات الصفراء والبرتقالية كالجزر ، والكتالوب ، والقرع العسلى .. والجلوتاثيون ويوجد فى البصل والثوم .. والأنثوسيانيدات وتوجد فى الفواكه الحبيبية berries كالتوت وكذلك فى البنجر .



فلكى توفر لجسمك مضادات الأكسدة بصفة عامة. اهتم بتناول الخضراوات والفواكه الطازجة من كافة الألوان المختلفة وكذلك البذور والمكسرات .



## احترسي من الرجيم المعتمد على البروتينات بشكل أساسي

ابتكر هذا النوع من الرجيم دكتور أتكينز والذي حمل اسمه Atkins diet . وهو يعتمد على تناول البروتينات (كاللحوم والبيض) بشكل أساسي مع الإقلال إلى أقصى درجة من الكربوهيدرات (كالجزر والأرز) .. وقد وجد أن ذلك يؤدي بالفعل لإنقاص الوزن حيث يُحرم الجسم إلى حد ما من السكريات فيتجه لحرق الدهون للحصول على الطاقة . ولكن لا يعتبر هذا النوع من الرجيم صحياً ولا مثالياً ، حيث إن له بعض الأضرار . إنه عندما يعتمد الجسم على البروتينات بشكل أساسي فإنها ترفع درجة الحمضية (بسبب الأحماض الأمينية التي تمثل وحدات بناء البروتينات) وهو ما يحفز الجسم على سحب جزء من كالسيوم العظام (الذي يتمتع بخاصية قلوية) لمعادلة الحمضية الزائدة وبالتالي تقل كثافة العظام وتعرض للهشاشة .

كما وجد كذلك أن هذا الرجيم يؤدي في أحيان كثيرة لنقص بعض الفيتامينات وبخاصة فيتامينات (ب) ، إن لم يؤخذ في الاعتبار تعويضها من خلال تناول مستحضرات للفيتامينات والمعادن .

ونقص فيتامينات (ب) يرفع من مستوى نوع ضار من الأحماض الأمينية وهو الهوموسستين homocysteine والذي وجد أن ارتفاع مستواه يرتبط بحدوث بعض الأمراض وأهمها مرض القلب (قصور الشريان التاجي) .

وبناء على ذلك فإنه لا يعتبر كذلك (رجيم أتكينز) مناسباً كرجيم طويل المدى ، وذلك رغم فاعليته في إنقاص الوزن . أما الرجيم المثالي الذي لا يختلف عليه اثنان فهو الذي يعتمد على تناول غذاء صحي متوازن يفتقر للدهون ، والتي لا يحتاجها الجسم إلا بكميات قليلة جداً ، بينما يتميز بارتفاع نسبة الكربوهيدرات المعقدة التي تمد الجسم بطاقة تدريجية مع تناول قدر معتدل من البروتينات .. ومع زيادة الاهتمام بتناول الخضراوات والفواكه لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف التي تروّض الشهية .. مع تناول قدر وفير من الماء يومياً .. وتجنب تناول الأغذية الجاهزة والوجبات السريعة والمسليات المختلفة لاحتوائها عادة على نسبة مرتفعة من السعرات الحرارية .

حافظ على  
سلامة عظامك  
ومفاصلك

الإلتزام الرابع

## اختر مشروبك المنعش بعناية

المشروبات الفوّارة تحتوى على حمض الفسفوريك ، مثل الصودا ، والمياه الفوّارة، وهذا الحمض يعوق تمثيل الكالسيوم ويقلل من ترسيبه بالعظام ، ولذا فإن الإفراط فى تناول هذه الأنواع يجعل العظام ضعيفة هشّة .

ونفس الشيء ينطبق على المياه الغازية الفامقة ( الكولا ) لاحتوائها على كافيين الذى يقلل أيضاً من ترسيب الكالسيوم بالعظام .

ولذا فإنه يجب أن تختار مشروبك المنعش بعناية ، وبخاصة مع التقدم فى العمر، وبخاصة أيضاً بالنسبة للسيدات حيث تزيد قابليتهن للإصابة بهشاشة العظام مع التقدم فى العمر .

ولكن .. ماذا تشرب ؟

إن أفضل ما تشربه هو الماء النقى ، بالإضافة لعصائر الفاكهة الطبيعية ، ومشروبات الأعشاب المختلفة .



ويعد عصير البرتقال بصفة خاصة من أفضل المشروبات المنعشة والمقوية للمناعة لاحتوائه على نسبة عالية من فيتامين (ج) ، كما يحتوى كذلك على نسبة جيدة من الكالسيوم وفيتامين (د) اللذين يعملان على تقوية عظام الجسم ، وقد ثبت من الدراسات أن الجسم يمتصهما بكفاءة من عصير البرتقال مثلما يحدث مع تناول اللبن المعروف بغناه بالكالسيوم وأيضاً بنسبة من فيتامين (د) .

## الرطوبة .. خطر كبير على صحتك وصحة أبنائك

إذا كانت أشعة الشمس لا تدخل إلى مسكنك .. وكانت التهوية ضعيفة ، كما هو الحال بالنسبة لبعض سكان المناطق المزدحمة والشوارع الضيقة أو لبعض سكان الأدوار السفلية أو التي هي تحت الأرض ، فاعلم أنك تتعرض وأسرتك لزيادة القابلية ببعض الأمراض بسبب ارتفاع نسبة الرطوبة والتي تشجع على نمو الفطريات (أو العفن) والتي لا تستطيع رؤيتها عادة إلا عندما تكبر وتنتشر بالأطعمة كـ رغيف الخبز.. كما تشجع على العدوى بسلالات من البكتيريا كالتى تؤدى للإصابة بالحمى الروماتيزمية عند الأطفال والشباب . وفى هذه البيئة الرطبة تزيد القابلية كذلك لالتهابات وأوجاع العضلات والمفاصل . أما الفطريات المنتشرة فى هذه البيئة، فيمكن أن تؤدى لمتاعب كثيرة تتراوح ما بين الشكوى من الصداع والجيوب الأنفية وحتى الشكوى من متاعب أخطر كمتاعب الأمعاء وتلف الكبد .

ولذا فإنه من الضروري أن تحاول تغيير هذه البيئة السكنية إلى بيئة أفضل أو تعمل على الأقل على تحسين ظروفها مثل تعريض الأغطية لأشعة الشمس ، وتحسين درجة التهوية ، وإصلاح أى مصادر للبلل كمواسير المياه .

ومن الأفكار الأخرى لمقاومة الرطوبة ، تشغيل دفاية heater لمدة يوم كامل تكون خلاله خارج المنزل بحيث تكون حرارته مرتفعة .



## الكالسيوم وحده لا يكفي لتقوية عظامك .. وانما لا بد من المشى والحركة كذلك

رواد الفضاء الذين يصعدون للقمر يصابون مع بقائهم هناك لفترات طويلة بهشاشة العظام .. هل تعرف لماذا؟

إن السبب راجع إلى انعدام الجاذبية . فتحن على الأرض تشدنا الجاذبية لأسفل وبالتالي تنضغط عظامنا ، وهذا الحمل الضاغط على العظام والذي يزيد أثناء المشى أو الجرى هو في الحقيقة شيء مهم جداً لصحة ومتانة العظام حيث يشد من أزرها ويقويها ويعمل مع كل حركة على ضخ السائل المغذي للمفاصل .  
ولذا فإن القعود عن الحركة لفترات طويلة يعد سبباً مهماً جداً لضعف العظام وإصابتها بالهشاشة .

إننا عندما نتقدم في العمر تتعرض العظام بصورة طبيعية تماماً للضعف والهشاشة مثل ظاهرة تساقط الشعر .  
وبعد سن السبعين ، يصاب غالبية الناس ، وبخاصة النساء ، بدرجات متفاوتة من هشاشة العظام .



وتقديم الكالسيوم وحده لن يفيد كثيراً في مقاومة ذلك .. وإنما لابد كذلك أن تتعرض العظام بصورة متكررة للضغط .. ولذا فإن ممارسة رياضة المشى بصورة متكررة تعد سلاحاً قوياً لمقاومة هشاشة العظام مع التقدم في العمر .. وكذلك كل الرياضات التي تُحدث حملاً على العظام مثل Weight - bearing exercises مثل الجرى ، والتنس ، وكرة السلة ، وكرة القدم إلى آخره.

## انتبه : وضع قامتك يؤثر على صحتك !

كيف تمشى على الأرض ؟

كيف تجلس ؟

كيف تقف ؟

إن كل هذه الأوضاع لها تأثير على صحتك سواء كانت بالإيجاب ، إذا كانت صحيحة ، أو بالسلب ، إذا كانت خاطئة .

إن أبرز وأكثر الأوضاع الخاطئة شيوعاً هو الوضع المترهل الذي ينحني فيه الظهر ويتقدم البطن (أو الكرش) إلى الأمام . يظهر كمظهر سيئ ويعطى إحساساً للآخرين بنقص الثقة بالنفس ، بل إنه يعد سبباً شائعاً لألم أسفل الظهر ، ولأوجاع العنق ، كما يقاوم امتلاء رتتيك بالأكسجين بسبب الضغط على الحجاب الحاجز والضلوع وتبعاً لذلك فإن كمية الأكسجين التي تصل لمخك وأطرافك تقل ، ويكون ذلك سبباً لإحساسك السريع بالتعب ونقص الطاقة وضعف التركيز .

أما عندما تتخذ وضعاً صحيحاً تكون فيه القامة مفرودة والبطن مسحوباً للداخل فإن ذلك لا يشعرك بالثقة فحسب ويعطى انطباعاً إيجابياً للآخرين عن شخصيتك لكنه يقاوم حدوث السليبيات السابقة .

فى الطب الصينى ، بصفة خاصة يعتبر وضع القامة ذا أهمية كبيرة . وأسهل طريقة لاتخاذ وضع صحيح أثناء المشى أو الوقوف هو أن تتصور أن هناك حبلاً يسحب قمة رأسك من المنتصف تجاه السماء .

## احترس من الأضرار الكامنة بالعقاقير المسكنة

كشفت الدراسات الحديثة عن أضرار جديدة متوقعة بسبب الإفراط في تناول العقاقير المسكنة .. تعالوا نتعرف عن أضرار بعض هذه الأنواع :

● الأسبرين : لقد وجد أن الأسبرين يزيد من درجة التخلل والنفاذ permeability بجدار الأمعاء .

إن جدار الأمعاء يتمتع بدرجة نفاذ معينة يمتص من خلالها الغذاء المهضوم (أو المغذيات) ويصل بعد ذلك إلى الدم للاستفادة به .  
وعندما تختل درجة النفاذ أو تزيد تنفذ بالتالي جزيئات من الطعام غير المهضومة بشكل جيد إلى الدم .. ولأنها تصبح غريبة على جهازنا المناعي فيحدث تفاعل آلرجي (حساسية) كما يُحرم الجسم من الاستفادة من بعض المغذيات وبخاصة الفيتامينات والمعادن .

ولذا لا يجب الجمع بين تناول الطعام وتناول الأسبرين حتى لا تضطرب عملية امتصاص المغذيات من الأمعاء .

وفضلا عن ذلك ، فإنه من المعروف أن كثرة تناول الأسبرين تسبب التهاباً بجدار المعدة قد يصل إلى الإصابة بقرحة وحدوث نزف . كما أن الإفراط في تناوله ربما يتسبب في إضعاف حاسة السمع ..

● الباراسيتامول : أما هذا العقار المسكن الشائع الاستخدام أيضاً فإنه من أبرز العقاقير الضارة بالكبد .. حيث يُؤلِّد بعد تمثيله مركباً ساماً يعمل الكبد على تكسيره ولإزالة سميته .. وتكرار حدوث ذلك يُجهد الكبد، وربما يتعرض لضرر شديد وبخاصة إذا لم يتوافر للكبد كمية كافية من الحمض الأميني جلوتاثيون .

ووجد الباحثون أن تناول عشرين قرصاً من الباراسيتامول يمكن أن يؤدي لأعراض تسممية حادة تقتل الإنسان !



ولأنه يتسبب فى الإضرار بكفاءة الكبد ، فإن ذلك يؤثر بشكل غير مباشر على بعض المغذيات الهامة الموجودة بالجسم .

● مضادات الالتهاب غير الستيرويدية : أما هذه النوعية من العقاقير (مثل ديكوفينالك) فإنها تتسبب فى حدوث تهيج بجدار المعدة قد يصل إلى حد حدوث التهاب ونزيف فضلاً عن أضرارها الأخرى بالكبد والكلى .. ولذا لا يفضل استخدامها لفترات طويلة أو بجرعات كبيرة وبخاصة بالنسبة للعجائز أو مرضى الكبد أو الكلى .

## قاوم تأثير الجاذبية باتخاذ وضع مقلوب أحياناً !

كيف تؤثر علينا الجاذبية الأرضية ؟

إنها تشدنا لأسفل باستمرار ، لولا هذا الشد لَطَرْنَا فى الهواء!

والجاذبية تشد كذلك لأسفل أعضاءنا الداخلية ، والسوائل التى تجرى بأجسامنا (الدم والسائل الليمفاوى) .. بل إن الجاذبية تلعب دوراً مهماً فى إصابتنا بالتجاعيد وترهل الجلد لأنها تشد الجلد باستمرار لأسفل، وهى أيضاً السبب وراء حدوث تورم بالقدمين عندما نتوقف عن الحركة والمشى لفترة لأنها تشد السوائل لأسفل . ولذا فإنها فكرة جيدة أن نقاوم هذا الشد المستمر للجاذبية لترتاح منه أعضاؤنا ولوفترات قصيرة .

ولكن .. كيف ؟

لن يكون ذلك بالسفر إلى القمر حيث تنعدم الجاذبية ، وإنما باتخاذ وضع مقلوب لأجسامنا لبضع دقائق من حين لآخر كالوقوف على الرأس ، إن استطعت ذلك، أو بمجرد الانحراف بالجسم فى وضع مائل برفع الساقين لأعلى مع إنزال الرأس لأسفل .

ولكن ما الذى يفيدك من هذا الوضع ؟

إنه بالإضافة لفائدته فى مقاومة الوضع الروتينى المعتاد المسبب لشد دائم لأعضائنا لأسفل ، فإنه ينشط دورة الدم بالمخ ، ولذا فإن المُغشى عليه يُنصح بجعل رأسه فى مستوى منخفض عن جسمه . وهذا النشاط للدورة الدموية المخية يجعلنا أكثر تركيزاً وتيقظاً .

كما أن اتخاذ هذا الوضع يقاوم تورم القدمين .. ويقاوم حدوث التجاعيد .. بل إنه يساعد فى تحرير الضغط المستمر الواقع على فقرات الظهر بسبب الشد المستمر لأسفل مما يريح الفقرات المضغوطة أو المنزلة من مكانها بسبب الضغط الواقع عليها من أعلى .

كما أنه يغير من الحركة الروتينية للدم والسائل الليمفاوى ويقلل من الضغط المستمر الواقع على أعضائنا الداخلية، مما ينشط الجسم ويجدد من إيقاعه .

## انتبه ؛ مفصل الحوض سبب شائع للوفاة بين كبار السن

كسر مفصل الحوض بالتحديد يعد من الكسور الخطيرة التى يتعرض لها كبار السن بسبب الوقوع أو الانزلاق على الأرض.. ولأن علاجه ليس سهلاً فإنه قد يؤدي لمضاعفات تكون سبباً للوفاة.

ولكن .. كيف تحمى نفسك من التعرض لهذا الكسر الخطير مع التقدم فى العمر ؟ لابد أن تقلل داخل مسكنك من فرص الانزلاق أو الوقوع .. مثل الوقوع الناشئ عن «الكعبلة» بطرف السجادة .. أو الانزلاق على سيراميك ناعم .

ولكن لابد أيضاً أن تستعد مبكراً لمقاومة حدوث هشاشة بعظام الحوض أو بالعظام عموماً .. حيث إن هشاشة العظام هى السبب الخفى وراء حدوث هذا النوع المزعج من الكسور بسبب إصابات قد تكون بسيطة.

فلتجنب الأشياء التى تسرق الكالسيوم من العظام أو تقلل من ترسبه بها مثل



التدخين ، والكافيين ، والإفراط فى تناول السكر أو الملح ، والخمور (والعياذالله) .  
ولاحظ كذلك أن المياه الغازية الغامقة تحتوى بالإضافة على كافيين حمض  
الفسفوريك الذى يزيل جزءاً من كالسيوم العظام .

كما أن بعض العقاقير تؤثر على تمثيل الكالسيوم وتحفز على حدوث الهشاشة  
مثل عقاقير الكورتيزون وعقاقير علاج الغدة الدرقية .. ولذا فإنه يجب أن تبحث  
حالة العظام مع تناول هذه العقاقير لفترات طويلة .

كما يجب العمل على مقاومة الهشاشة بالتمارين الرياضية المناسبة والتي من  
أبسطها المشى السريع نسبياً ، والتعرض لأشعة الشمس للحصول على فيتامين (د) ،  
وتوفير الأغذية الغنية بالكالسيوم، وأهمها الألبان ومنتجاتها ، وكذلك الخضراوات  
الورقية الغامقة عموماً .

## تناول الكالسيوم وحده لا يكفي لتأمين متانة عظامك !

الكالسيوم يعد أهم عنصر فى بناء العظام . ولكن امتصاصه يتأثر فى الحقيقة  
بأشياء كثيرة (مثل تناول المياه الغازية و السوائل المضادة للحموضة وغير ذلك)  
ويحتاج لشيء آخر يحفز على زيادة امتصاصه وعلى زيادة ترسبه بالعظام .

وفيتامين (د) يعد ضرورياً لخدمة هذا الغرض .. ويمكن الحصول على قدر  
كافٍ منه بمجرد التعرض لأشعة الشمس لمدة 20 دقيقة يومياً .

ولكن هناك فى الحقيقة مغذيات أخرى ضرورية لزيادة امتصاص الكالسيوم  
وأهمها : البورون ، والمغنيسيوم ، وفيتامين (ك) .

ولذا فإنه من الأفضل ألا تعتمد على تناول مستحضرات للكالسيوم فقط ،  
وانما يفضل أن تتناول مستحضرات تجمع بين الكالسيوم، وهذه الأنواع السابقة  
من الفيتامينات والمعادن .. أو تتناول مستحضرات الكالسيوم مع مستحضر آخر  
للفيتامينات والمعادن المختلفة .

حافظ على سلامة قلبك  
من ارتفاع ضغط الدم  
والكوليستيرول

الإنتان الخامسة

## لا تكن سبباً في وجع قلبك وانسداد شرايينك !

وجع القلوب يأتي من نقص تغذية القلب بالدم والأكسجين ، فهو إن كان بمثابة مضخة تضخ الدم للجسم، إلا أنه كأى عضو يحتاج أيضاً للتغذية الكافية بالدم ليظل يعمل بكفاءة . وهذه التغذية الدموية تقوم بها الشرايين التاجية التى تتوج القلب .. فعندما يحدث بها قصور لا يصل للقلب بالتالى كمية كافية من الدم.. وفى هذه الحالة عندما يقوم الجسم بنشاط عضلى زائد كالجري أو صعود درج مرتفع تظهر معاناة القلب من نقص الدم الحامل للأكسجين فيحدث وجع القلب والذى يتوسط عادة الصدر وينتشر للذراع اليسرى .. وتسمى هذه الحالة بقصور الشريان التاجى أو الذبحة الصدرية .

والكوليستيرول يلعب دوراً مهماً فى حدوث هذه الحالة . والكوليستيرول هو نوع من الدهون التى تمضى مع تيار الدم ويُقدّم للجسم بعض الفوائد المهمة . ولكن عندما يرتفع مستواه يميل للترسب بجدران الشرايين التاجية وبالتالي يحدث قصور فى تغذية القلب بالدم والأكسجين .

وهذا الترسيب يكون أشبه بترسيب الدهون بأوانى الطهى عندما نتركها لفترة معرضة للهواء (أو الأكسجين) حيث تتزنخ وتتصلب .. ويصبح بالتالى الشريان متصلباً ضيق الممر وهو ما يسمى بتصلب الشرايين .

وهذا التزنخ للدهون ناتج عن حدوث عملية أكسدة بفعل الهواء .

ونحن نساعد أحياناً بأيدينا على حدوث هذا التزنخ والترسيب للكوليستيرول



بجدران الشرايين التاجية ببعض العادات الغذائية الخاطئة والتي من أبرزها زيادة تناول الأغذية المحمرة فى السمن أو الزيت .. فهذه الشرارات sparks التى تتولد من عملية الاشتعال والحرق تولد كيماويات مؤكسدة (أو جزيئات أكسجين غير ثابتة) تؤكسد الكوليستيرول وتزنّخه .

وبذلك يمكن أن نقول باختصار إن كثرة تناول الأغذية المحمرة وبخاصة شديد التحمير يعد من أبرز العادات الغذائية الخاطئة التى تزيد القابلية للإصابة بمرض القلب ، وبخاصة إذا اقترن ذلك بخطأ غذائى آخر وهو إهمال تناول قدر كاف من الخضراوات والفواكه الطازجة والبذور التى تمد أجسامنا بمضادات للأكسدة والتى أهمها فيتامين (ج) ، وفيتامين (هـ) ، وفيتامين (أ) ، وبيتا كاروتين

## لا تتناول عقاقير لخفض الكوليستيرول لفترات طويلة أو بدون داع

نسبة كبيرة من العقاقير المضادة للكوليستيرول والتى يتناولها بصفة خاصة مرضى القلب ( الذبحة الصدرية) تحتوى على المادة الفعالة المعروفة باسم : ستاتين statin وهى نوعية فعّالة فى خفض مستوى الكوليستيرول .  
ولكن تناولها لفترة طويلة يُعرض لأضرار جانبية كثيرة لما فى ذلك حدوث أضرار للقلب نفسه !

إن عقار الأستاتين يعمل من خلال تثبيط مفعول إنزيم معين ضرورى لتكوين مادة ميفالونيت mevalonate والتى يستخدمها الكبد فى تصنيع الكوليستيرول (إن جزءاً من الكوليستيرول يأتى من الطعام والآخر من الكبد) كما يستخدم الكبد هذه المادة أيضاً فى تصنيع نوع مهم من المغذيات الطبيعية يسمى : مساعد الإنزيم كيو 10Co - Enzme Q 10 = CQ10

وتبعاً لذلك ينخفض أيضاً تكون (CQ10) . ولأن هذا النوع من المغذيات (CQ10) يعمل لأجل حماية القلب ، فإن نقصه هو ما قد يؤدى مع مرور الوقت لهبوط أو فشل القلب heart failure بالإضافة لأعراض أخرى نتيجة

نقص (CQ10)، وهذه مثل : تَعَب العضلات والإحساس بتكسير بها ، وتعب عام بالجسم.. وهذه الشكوى نسمعها كثيراً بالفعل من المرضى الذين يعالجون بالإستاتين أو ربما بعقارات أخرى لخفض مستوى دهون الدم . ونحن نعرف ذلك من الدراسات الحديثة أن النساء بصفة خاصة تزيد قابليتهن لنقص (CQ10) بالنسبة للرجال ، وبالتالي فإن النساء أكثر تأثراً بأضرار الإستاتين بالنسبة للرجال .

كما يمكن أن يتسبب عقار الإستاتين فى أضرار جانبية أخرى مزعجة، مثل: الدوار ، وتورم القدمين (رسغ القدم)، وحدث ارتفاع بمستوى إنزيمات الكبد .  
وتزيد أضرار الإستاتين فى حالة الجمع بين تناوله وتناول جرعات كبيرة من النياسين (فيتامين ب3).. هذا الفيتامين الذى يعمل بدوره على خفض مستوى الكوليستيرول .. والذى يعتبر من ضمن الاتجاهات الغذائية الحديثة لخفض الكوليستيرول .

وبناء على ذلك فإنه يفضل الاعتماد على مستحضرات طبيعية لخفض الكوليستيرول مثل الأحماض الدهنية أوميغا - 3 ، بالإضافة للأغذية الغنية بها .. ويجب أن يقتصر استخدام الإستاتين على الحالات الشديدة التى تتطلب مزيداً من السيطرة على مستوى الكوليستيرول بالدم .. كما يجب التوقف عن استخدامه بمجرد عودة مستوى الكوليستيرول إلى مستواه الطبيعى ، حيث يلاحظ أن بعض المرضى يتناولونه لفترات طويلة ورغم عدم وجود ارتفاع بمستوى الكوليستيرول يستدعى ذلك.

كما يمكن الجمع بين تناول الإستاتين وإنزيم (CQ10) والذى يوجد فى صورة مستحضرات طبيعية .



## انتبه : كثرة تناول السكريات لا ترفع مستوى سكر الدم فحسب ، بل قد ترفع مستوى الدهون الثلاثية كذلك

اضطراب عملية التمثيل الغذائي عند مريض السكر تحفز على ارتفاع مستوى  
الدهون الثلاثية .. وعندما يرتفع مستواها لدرجات عالية تمثل تهديداً لصحة القلب  
وبخاصة إذا صاحبها ارتفاع بمستوى الكوليستيرول .

كما يحفز الإفراط فى تناول السكريات ، وبخاصة الأنواع المكررة أو المبيضة  
كالسكر الأبيض ، وكذلك السكريات الاصطناعية عموماً والتي تدخل فى إعداد  
الحلوى والعصائر ، وكذلك الإفراط فى تناول الدقيق المعالج منزوع القرم (الدقيق  
الأبيض) والمخبوزات منه ، على ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية. وكذلك الإفراط فى  
تناول الفواكه المجففة كالزبيب والقراصيا .. حيث تتحول الكميات الزائدة من هذه  
السكريات الى دهون تختزن بالجسم . كما وجد أيضاً أن احتساء الخمر (والعياذ  
بالله) يحفز على ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية .



ووجد كذلك أنه فى حالات كثيرة من ارتفاع الدهون الثلاثية يميل مستوى  
الكوليستيرول النافع HDL الذى يقاوم تأثير الكوليستيرول الضار LDL للهبوط  
وبذلك يتعرض القلب للمتاعب من ناحية أخرى .

ولذا فإنه إذا كنت تعاني من ارتفاع الدهون الثلاثية يجب أن تقلل من تناول الأغذية السابقة ، بينما تزيد من تناول الأغذية المحتوية على أوميغا - 3 والتي من أبرزها الأسماك الدسمة ، كالمكارييل والسرددين والتونا .. كما يمكنك تناول مستحضرات أوميغا - 3 بمعدل كبسولتين أو فصين من الثوم يومياً.

## انخفاض مستوى الكوليسترول يؤدي كذلك لأضرار صحية !

يحذر الأطباء عادة من ارتفاع الكوليستيرول، لكننا لم نسمع تحذيراً من قبل عن انخفاض الكوليستيرول .. فهل انخفاضه ضار بالصحة؟!

إن الكوليستيرول في حقيقة الأمر مادة مفيدة للجسم، فهو يدخل في تركيب جدار الخلية ، ويدخل في تركيب الهرمونات الجنسية كالتستوستيرون ، والأستروجين، والبروجيسترون .

لكن ارتفاع مستواه يمثل خطراً على سلامة القلب والشرايين .

ولكن في نفس الوقت فإن انخفاض مستواه إلى درجة كبيرة لا يعد ميزة صحية بل يمكن أن يؤدي ذلك لأضرار صحية من نوع آخر .

ولكن ما هو المستوى المنخفض ؟

إنه من المفضل أن يكون مستوى الكوليستيرول أقل من 200 . ويعتبر بعض الباحثين أن انخفاضه عن مقدار 160 يعد مستوى منخفضاً .

والدراسات التي أجريت عن تأثير انخفاض الكوليستيرول يؤدي لمتاعب صحية وربما يزيد من القابلية للوفاة لأسباب مختلفة !

وهناك مشكلتان أساسيتان بسبب انخفاض الكوليستيرول . المشكلة الأولى هي زيادة القابلية لحدوث نزيف بالمخ في حالات الانخفاض الشديد .. وتفسير ذلك هو أن الجدران المحيطة بخلايا المخ تتركب من الدهون والتي تشمل على الدهون الأساسية (مثل أوميغا - 3) بالإضافة لنسبة الكوليستيرول ، ولذا فإنه في حالات



الانخفاض الشديد للكوليستيرول تصبح هذه الجدران ضعيفة وربما تحدث تمزقات بالأوعية الدموية الدقيقة المغذية للخلايا .

أما المشكلة الثانية ، فقد لوحظ من خلال الدراسات أن انخفاض الكوليستيرول يصحبه زيادة فى حالات الاكتئاب .

ويفسر الباحثون ذلك بأن المستويات المنخفضة من الكوليستيرول ربما تؤدي لتقليل تركيز بعض الكيماويات المهمة بالمخ ومنها السيروتين .. وهى مادة كيميائية تعمل كموصل عصبى، حيث تقوم بنقل الرسائل بين خلايا المخ ونقصها يؤدي لتدنى الحالة المزاجية والاكتئاب والأرق .

كما أشارت دراسات أخرى إلى وجود زيادة فى القابلية للإصابة بسرطان الكبد وسرطان القولون على وجه التحديد مع المستويات المنخفضة جداً من الكوليستيرول .

## خذ بهذه الوصفة من المطعم الصينى عند تناول وجبة طعام دسمة

فى المطعم الصينى عادة تقدم اللحوم والطيور كالبط مع أجزاء من قشر البرتقال أو شريحة من ثمرة البرتقال .. حيث إنها تساعد فى هضم الأغذية الدسمة الغنية بالدهون .

وقد وجد من خلال الدراسات أن قشرة البرتقال تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول بالدم وبدرجة تفوق كثيراً من العقاقير الحديثة ! .

فقد اكتشف الباحثون مركبات من الفلافونات تسمى polymethosylated flavones = PMFs موجودة بصبغات قشر البرتقال واليوسفى تؤدي لخفض مستوى الكوليستيرول الضار LDL دون خفض مستوى الكوليستيرول النافع HDL .

فى المرة القادمة عندما تتناول وجبة طعام غنية بالدهون يمكنك مقاومة ارتفاع الكوليستيرول بإدخال قطعة من قشر البرتقال داخل مكونات الوجبة .

## ارحم قلبك .. ولا تملأ بطنك بالطعام !

من أسوأ ما يضر بصحة قلبك هو أن تملأ معدتك إلى أقصى درجة بالطعام، إنك عندما تفرط في تناول الطعام وتمتلئ وتتضخم معدتك، فإنك لا تفرص عيباً زائداً على جهازك الهضمي فحسب، بل على مختلف أجهزة جسمك وبخاصة جهاز القلب والشرايين .



فعندما تتضخم المعدة إلى درجة كبيرة بالطعام، فإنها تضغط على الشريان الأورطي، والشرايين حول أعلى المعدة، وتضغط كذلك على الحجاب الحاجز ما يحد من حركة القلب والرئتين فتصير مجهداً غير قادر على التنفس بارتياح وربما يثير حدوث أزمة قلبية عند المرضى بقصور الشريان التاجي .

إن الأخذ بهذا السلوك غير الصحي والاعتياد عليه يمكن بالفعل أن يؤدي لمرض القلب فضلاً عن الإصابة بالسمنة وارتفاع الكوليستيرول .



## كن متيقظاً لتأثير العامل الوراثي على مستقبلك الصحي

هناك أمراض كثيرة يلعب العامل الوراثي دوراً مهماً في الإصابة بها، مثل مرض السرطان ، ومرض القلب ، ومرض السكر ، وغير ذلك .

إنه لا يوجد (جين) معين ينتقل بالوراثة ويتسبب في الإصابة ولكن انتشار مرض معين بين أفراد العائلة يشير إلى وجود ميل وراثي للإصابة أو قابلية زائدة للإصابة . وفي هذه الحالة يجب أن تعمل على خفض هذه القابلية الزائدة بالاحتياطات المناسبة . ابحث في شجرة عائلتك .. وابدأ بالأبوين ثم الجدّين من الطرفين .. ثم أبناء العمومة ، وهكذا .. واعرف ما إذا كان هناك أمراض معينة منتشرة .. أو أسباب مرضية معينة للوفاة .. واعرف كذلك متوسط العمر الافتراضي .

لقد أصبح الآن من الممكن بالكشف المبكر عن الأمراض ومن خلال طرق العلاج الحديثة توفير حياة صحية أفضل وعمر أطول بإذن الله .

إن المستويات المرتفعة من الدهون الثلاثية قد تظهر بين أفراد بعض العائلات بعينها وتزيد من القابلية للإصابة بمرض القلب ، وبخاصة إذا صاحبها ارتفاع بمستوى الكوليستيرول كذلك .

### إليك هذا المثال :

وفي هذه الحالة يجب تكرار فحص مستوى الدهون الثلاثية والكوليستيرول والعمل على اتخاذ الاحتياطات اللازمة والعلاج بالعقاقير المناسبة في حالة حدوث ارتفاع يهدد سلامة القلب .

## الحياة الجنسية النشطة أحد أسرار الحياة الصحية والعمر المديد !

الاحتفاظ بحياة جنسية نشطة لأطول فترة ممكنة من العمر يعد أحد العوامل الهامة للتمتع بحالة صحية جيدة، وذلك بخلاف ما يُقال عن أن التراخي الجنسي يدخر الصحة وأن ممارسة الجنس في الشيخوخة تعجل بالموت!

إن الحياة الجنسية النشطة ترفع مستوى مواد تطيل العمر - بإذن الله - مثل الإندورفينات ، وهرمون النمو، ومادة (DHEA) .. وتقلل في نفس الوقت من مواد أخرى يمكن أن تقلل من العمر مثل هرمونات التوتر: الأدرينالين والكورتيزول ، والتي تؤدي لارتفاع ضغط الدم وتهدد صحة القلب .

ولكن كيف تجعل حياتك الجنسية في حالة نشطة؟ .. هذه هي مهمة كل زوجين .. فعليهما اللجوء لعنصر التغيير أو التجديد من وقت لآخر لمقاومة الملل والعلاقات الروتينية .

## تناول الأسبرين في حالة ارتفاع ضغط الدم أمر غير مرغوب !

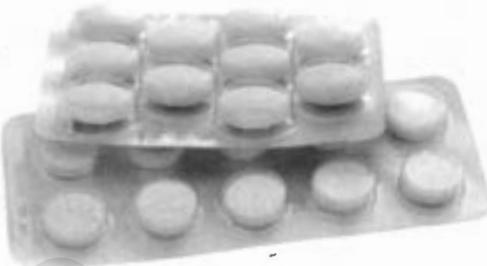
كثير من مرضى القلب يتناولون عقار الأسبرين للمحافظة على سيولة الدم وخفض القابلية لحدوث جلطات بالشريان التاجي .

ولكن هناك دراسة نشرتها الجريدة الطبية الإنجليزية British Medical Journal جاء فيها أن تناول الأسبرين في حالات الارتفاع الشديد لضغط الدم يمكن أن يؤدي لنزيف خطر بسبب الضغط المرتفع الذي يحدثه الدم على جدار الشريان وانخفاض درجة تجلطه .

ولذا ينصح بتقديم بدائل أخرى للوقاية من الجلطات مثل الأحماض الدهنية



من نوع أوميغا - 3 والتي توجد فى صورة مستحضر طبي ، حيث تعمل على ترقق الدم ، وانخفاض مستوى الكوليستيرول بالأزمات القلبية . كما تتوافر هذه الأحماض المفيدة فى الأسماك الدسمة بصفة عامة .



كما وجد الباحثون فى جامعة كامبريدج أن تناول مقدار 400 مجم من فيتامين (هـ) يومياً يقلل من القابلية للإصابة بالأزمات القلبية بنحو 75 % .. أى ما يفوق ما يحققه الأسبرين بنحو 4 مرات.

## احترس من الأضرار الجانبية لمدرات البول المخفضة لضغط الدم المرتفع



كل العقاقير المستخدمة فى علاج ضغط الدم المرتفع لها أضرارها الجانبية.

ومن الأضرار الجانبية للعقاقير المذرة للبول والتي تعمل على خفض ضغط الدم من خلال زيادة فقد الماء والصوديوم أنها تجعل الجسم يفقد كذلك بعض الأملاح المعدنية الهامة وبخاصة البوتاسيوم . ويؤدى ذلك لمتاعب مثل الشكوى من تقلصات عضلات الساقين (كرامب) ، والتعب العام ، وربما يحدث اضطراب فى إيقاع ضربات القلب ، وقد تتسبب كذلك فى الإحساس بغثيان . كما أن فقد الماء يؤدى لارتفاع تركيز السكر فى الدم ، وارتفاع نسبة حمض البوليك ، وارتفاع تركيز بعض المواد الأخرى غير المرغوب فيها ، مما قد يتسبب فى حدوث طفح جلدى.

ولذا فإن أغلب مدرات البول لا تناسب مرضى السكر ومرضى النقرس .

ولكن فى الحقيقة يمكن التغلب على مشكلة نقص البوتاسيوم بزيادة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية به والتي من أهمها الموز ، والفواكه المجففة عموماً.

## انتبه؛ ليس ملح الطعام وحده الذي يرفع ضغط الدم، ولكن كل الأغذية المحتوية على نسبة عالية من الصوديوم كذلك

ملح الطعام هو كلوريد الصوديوم .. والكلوريد لا يؤثر على ضغط الدم ، أما الصوديوم فيحفز على ارتفاعه .

ولذا فإن ملح الطعام يحفز على ارتفاع ضغط الدم، ويعد أغنى المصادر بالصوديوم . ولكن الصوديوم يوجد أيضاً في أغذية كثيرة وبصورة طبيعية .

ولكى تقلل من تناول الصوديوم يجب أن تقلل من تناول ملح الطعام والأغذية الغنية به والتي من أهمها :

الأغذية المجهزة أو المحفوظة بصفة عامة مثل الأحذية الجاهزة ، وأكياس الشيبس ، واللحوم المجففة (كالبسطرمة واللانشون والسجق) ، والصلصة المحفوظة وكل منتجات الطماطم .



وكذلك الأغذية المملحة كالفول السوداني، والمكسرات ، والمخللات .

ويراعى عند شراء أى منتج جاهز قراءة نشرة البيانات بحيث تتجنب شراء الأنواع المحتوية على نسبة عالية من الصوديوم.



إن الحد الأقصى المسموح به من الصوديوم يومياً يبلغ حوالى 2400 مجم. وقد وجد من الدراسات أن أغلب الناس ، كما فى المجتمع الأمريكى ، يتناولون كميات كبيرة تتراوح ما بين 300 - 600 مجم من الصوديوم يومياً.

كما يجب ملاحظة أن بعض الناس لديهم حساسية زائدة للصوديوم بمعنى أن تناولهم لكمية معينة منه قد يتسبب فى رفع ضغط الدم، بينما لا تتسبب نفس الكمية فى حدوث ذلك عند آخرين ، وقد وجد أن هذه الحساسية الزائدة تظهر عادة مع التقدم فى العمر ، كما تظهر بصفة خاصة بين مرضى السكر .

فلكى تساعد نفسك فى ضبط ضغط الدم والسيطرة عليه ، استعمل ملح الطعام بحذر وراقب كمية الصوديوم التى تدخل فى تجهيز الأغذية التى تشتريها وتجنب الأنواع الغنية بالصوديوم .. وكُن حذراً بصفة خاصة من الإفراط فى تناول الطماطم ومنتجاتها .. فيحتوى كوب واحد من عصير الطماطم على حوالى 659 مجم من الصوديوم . وكن حذراً من إضافة الصلصة للأغذية كالمكرونة الإسباجتى حيث تعد مصدراً غنياً بالصوديوم .

ويفضل أن تتجنب استعمال الصُوص sauce بصفة عامة وبخاصة الأنواع الجاهزة مثل صوص الصويا soy sauce وخلافه .

## انتبه : ارتفاع ضغط الدم قد يرتبط بتناول بعض العقاقير المعينة

إن أغلب حالات ارتفاع ضغط الدم تظهر بعد سن الأربعين ولا ترتبط بوجود سبب محدد.. ولكن الواضح أن هناك عوامل تحفز على ارتفاعه مثل زيادة وزن الجسم ، والتعرض لضغوط نفسية متكررة ، ووجود ميل وراثى للإصابة بدليل انتشار مشكلة ارتفاع ضغط الدم بين أفراد بعض العائلات دون غيرها .

ولكن فى الحقيقة أن هناك بعض العقاقير المعينة التى قد نستخدمها قد تحدث ارتفاعاً بضغط الدم أو تزيد من مشكلة ارتفاع ضغط الدم وتجعل ترويضه صعباً.

ومن أكثر هذه الأنواع التي نستخدمها العقاقير المضادة للالتهابات والمسكنة  
لألم المفاصل Non- Steroidal Anti - Inflammatory Drugs = NSAIDs  
وبخاصة الأنواع التي يدخل في تركيبها الصوديوم مثل العقاقير المحتوية على  
Diclofenac Sodium حيث إنها تحفّز على احتجاز كمية زائدة من السوائل  
بالجسم . ويمكن التغلب على ذلك باستبدالها بعقاقير تحتوى على البوتاسيوم بدلاً  
من الصوديوم Diclofenac Potassium .

كما تعتبر العقاقير المحتوية على كورتيزون ومشتقاته من أبرز العقاقير التي  
تتسبب في ارتفاع ضغط الدم .

كما يحفز على ارتفاع ضغط الدم تناول حبوب منع الحمل، حيث تحتوى على  
هرمونات ترفع من قيمة ضغط الدم ، ومع التوقف عن تناولها يعود ضغط الدم لمستواه  
الطبيعى . ولكن في بعض الحالات قد يؤدي تناول الحبوب لفترات طويلة إلى الإصابة  
بارتفاع ضغط الدم بصورة مزمنة .

ولذا فإنه في حالة ضرورة الاستمرار على تناول هذه العقاقير يجب متابعة  
مقدار ضغط الدم من فترة لأخرى واتخاذ التدابير اللازمة للسيطرة عليه في حالة  
ارتفاعه .



كيف تقاوم الإصابة بمرض  
السكر .. وكيف تتقي  
مضاعفاته؟

الإنذار السادس

## إنذار لأبناء مرضى السكر

الجينات الوراثية التي يحملها كل منا داخل خلاياه يمكن أن تحدد ما إذا كنت سوف تصاب بمرض السكر أم لا . ولكن في الحقيقة أن هذا الأمر لا يمضى على هذا النحو المباشر الصريح . فمن الواضح حتى الآن أن ما نتوارثه هو مدى القابلية للإصابة بالسكر .

فإذا كنت من أبناء مرضى السكر فلا يشترط أبداً أن تصاب بهذا المرض ولكنك في نفس الوقت تحمل قابلية زائدة للإصابة .

وقد وجد أن هذه القابلية تكون أقوى في النوع الثاني من السكر ، أى النوع الذى يُعالج بالحبوب ، بالنسبة للنوع الأول من السكر الذى يُعالج بالإنسولين .

وهذه القابلية الزائدة للإصابة قد تؤدي للإصابة بالسكر بناء على وجود عوامل أخرى مساعدة . وأهمها عامل الوزن وعامل التغذية .

فأصحاب الوزن الزائد ( السمان ) هم أكثر قابلية للإصابة وكذلك أصحاب العادات الغذائية السيئة والتي أهمها تناول قدر كبير من السكريات، مما يعرض غدة البنكرياس المفترزة للإنسولين للإجهاد . ففى هاتين الحالتين تزيد القابلية للإصابة بالنوع الثاني من السكر والذي يظهر عادة فى سن متأخرة نسبياً أو بعد سن 40 سنة .

أما الأطفال والمراهقون ذوو القابلية الزائدة للإصابة أو أبناء مرضى السكر فيمكن أن تزيد قابليتهم للإصابة أكثر مما هى عليه فى حالة إصابة البنكرياس بعدوى فيروسية مثل العدوى بفيروس الغدة النكافية mumps أو العدوى بفيروس

كوكساكي Cocksackie وفى هذه الحالة تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكر أى الذى يُعالج بالإنسولين .

إذا كنت من أبناء مرضى السكر ، وبخاصة المصابين بالنوع الثانى من السكر ، فإنه يجب اتباع أسلوب معيشى وغذائى صحى حتى تتجنب الإصابة بالسكر بحكم الناحية الوراثية ، ومن أهم أوجه هذا الأسلوب الصحى تجنب اكتساب وزن زائد ، وعدم الإفراط فى تناول الحلويات، وممارسة أنشطة رياضية ، وكذلك تجنب الوقوع تحت ضغوط نفسية متكررة أو محاولة التكيف معها . فالضغط النفسى الشديد أو المتكرر يمكن أيضاً أن يحفز على زيادة القابلية للإصابة بالسكر .



إذن فالمنبحة هنا

ولكن فى الحقيقة أنه لا ينبغى أن تعتبر ذلك بمثابة قاعدة.. فقد تكون مؤهلاً وراثياً للإصابة وتكون زائداً فى الوزن وبليد الحركة ورغم ذلك لا تعرض للإصابة بالسكر!

## لا تجعل غذاءك سبب بلانك

أفضل مثال يوضح لك مدى أهمية التغذية السليمة المناسبة للوقاية من مرض السكر ولمساعدة السيطرة عليه هو أن تلاحظ نوع الغذاء الذى يتناوله مجموعتان من البشر من نفس السلالة وتلاحظ الفارق بين المجموعتين .

خذ قبائل البيماس Pimas كمثال لذلك .. وهى قبائل من الهنود الحمر تعيش مجموعة منها فى المكسيك وتعتمد إلى حد كبير فى غذائها على تناول الذرة ، والحبوب ، والفواكه . وتعيش مجموعة أخرى منها فى ولاية أريزونا الأمريكية وتعتمد فى غذائها على نظام التغذية الأمريكى السائد الذى يتميز بارتفاع نسبة الدهون والسكريات .

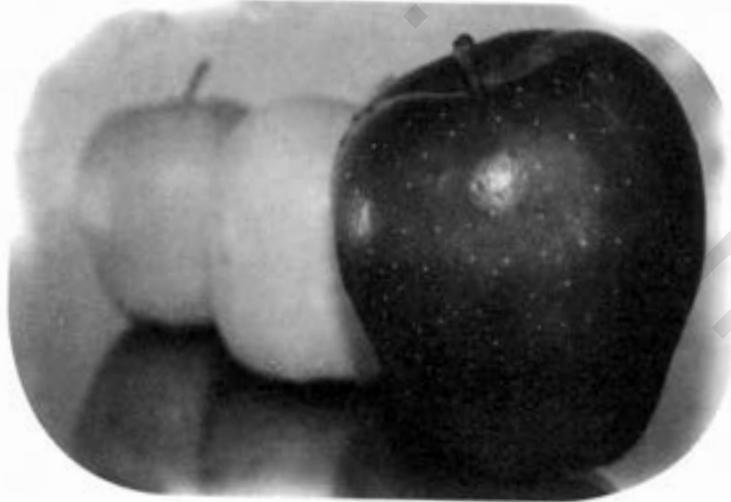


وعندما قارن الباحثون بين المجموعتين ، وجدوا أن المجموعة الأولى نادراً ما يصاب أفرادها بالسمنة وبمرض السكر .. بينما تنتشر الإصابة بالسمنة والسكر بين أفراد المجموعة الثانية ، وعادة ما تظهر بينهم الإصابة بالسكر بعد تجاوز سن الأربعين .

وبذلك يتضح أن زيادة الاعتماد على تناول الأغذية النباتية الغنية بالألياف، كغذاء المجموعة الأولى ، يعد في حد ذاته واقياً من السمنة ومن الإصابة بمرض السكر ، بينما كلما زاد تناول الدهون والسكريات ، كغذاء المجموعة الثانية ، زادت القابلية للإصابة بالسمنة وبمرض السكر .

إن هناك نوعين من الألياف ، نوعاً قابلاً للذوبان في الماء soluble وآخر غير قابل للذوبان في الماء insoluble والنوع الأول هو الأفضل للسيطرة على مستوى سكر الدم ، حيث إنه يكون في الأمعاء بعد ذوبانه في الماء مادة هلامية تعوق أو تقلل من امتصاص الجلوكوز إلى تيار الدم، مما يجعل ارتفاع مستوى سكر الدم بطيئاً تدريجياً . كما يرى بعض الباحثين توافر هذا النوع من الألياف يعمل كذلك على زيادة حساسية الخلايا للإنسولين أى يدفع بمزيد من الجلوكوز داخل الخلايا ليتم حرقه و استهلاكه .

وهذا النوع يتوافر في الخضراوات والفواكه والغلال بصفة عامة .. ومن أمثله ألياف البكتين التي تتوافر في التفاح .. وألياف بيتا-جلوكان التي تتوافر في الشوفان.



## انتبهى : الرضاعة الاصطناعية تزيد من قابلية طفلك للإصابة بمرض السكر !

نحن نعرف أن الرضاعة الطبيعية من لبن الأم لها فوائد كثيرة للرضيع . ولكن من الطريف أن الدراسات الحديثة كشفت عن أن أبناء الرضاعة الطبيعية أقل قابلية للإصابة بمرض السكر عن أبناء الرضاعة الاصطناعية .

ولكن .. لماذا ؟

لقد وجد أن تقديم اللبن البقرى للرضيع ، وبخاصة خلال أول ثلاثة شهور بعد الولادة ، كبديل للبن الأم يمكن أن يحفز على حدوث رد فعل صناعى يجعل الجسم يهاجم خلايا بيتا (الخلايا المفرزة للإنسولين بالبنكرياس) ويسبب الإصابة بالنوع الأول من مرض السكر . فقد لاحظ الباحثون أن الأطفال الصغار الذين أصيبوا بالسكر غالباً ما يكون بأجسامهم نسبة عالية من الأجسام المضادة لنوع معين من البروتين الموجود باللبن البقرى ويسمى :  
bovine serum albumin = BSA

وهو يشبه إلى حد كبير البروتين الموجود داخل خلايا بيتا المفرزة للإنسولين مما يثير احتمالاً كبيراً فى أن حدوث الإصابة بالسكر جاءت بسبب مهاجمة الجهاز المناعى للبروتين الموجود بخلايا بيتا على أساس أنه - على سبيل الخطأ - نفس هذا البروتين الموجود باللبن .

ولكن لماذا يكون الجسم عند الطفل الصغير أجساماً مضادة لبروتين اللبن ؟

إن الأطفال خلال الشهور الأولى بعد الولادة لا تستطيع عادة أمعاؤهم هضم وتكسير بعض الأطعمة وخاصة الغنية بالبروتينات .. واللبن البقرى مثال لذلك .

وبسبب عدم هضمه جيداً فإن أجزاء منه تمر إلى تيار الدم مما يثير الجهاز المناعى، حيث يعتبرها أجساماً غريبة فيبدأ بمحاربتها بتكوين أجسام مضادة لها.



## احترس من خداع السكر!

مرض السكر يعمل عادة في الظلام بمعنى أنه قد يهاجم الجسم ويتلف أنسجته إلى حد حدوث مضاعفات ورغم ذلك لا تظهر له أعراض واضحة!

وهذا ينطبق بصفة خاصة وأساسية على مرض السكر من النوع الثاني (سُكر الكبار) حيث إن مرض السكر من النوع الأول (سكر الأطفال والمراهقين) عادة ما يكون واضح الأعراض، حيث يشكو الطفل من ظمأ شديد، ورغبة متكررة للتبول، وعادة ما ينقص وزنه، وتقرُّ قواه.

ولذا فإنه في حالات كثيرة يكتشف مرض السكر من النوع الثاني (سكر الكبار) بمحض الصدفة أو من خلال إجراء اختبارات معملية روتينية أو من خلال حدوث بعض المضاعفات التي تدعو لاستشارة الطبيب مثل حدوث خلخلة بالأسنان، أو تميل بالأطراف، أو ضعف جنسى، أو حكة مهبلية، أو نقص بالطاقة واختزال الوزن، أو تأخر التئام الجروح.

ولكن، هل يعني ذلك أن يكون اختبار سكر الدم من الاختبارات الروتينية التي يجب إجراؤها من وقت لآخر للكشف عن احتمال الإصابة بالسكر؟

إن اختبار مستوى سكر الدم يكون مهمًا وضروريًا في بعض الحالات حتى بدون وجود أعراض مثل: الذين تخطوا سن الأربعين ولديهم تاريخ أسرى يشير إلى وجود إصابة بمرض السكر بين آبائهم أو أخواتهم .. أو الذين يتميزون بأجسام بدينة ويميلون لكثرة تناول الطعام وبخاصة إذا كانوا يقعون تحت ضغوط نفسية متكررة .. أو الذين يعانون من أعراض غير مبررة كالأعراض السابقة.

ولكن ما هي الأعراض التقليدية الواضحة التي تشير إلى وجود إصابة بمرض السكر؟

هذه مثل:



- الظمأ وجفاف الفم.
- كثرة التبول.
- قد يحدث اختزال للوزن.
- اضطراب الرؤية (زغلة).
- الإحساس بتعب عام ونقص بالطاقة.
- الميل الزائد لتناول الطعام على غير العادة .

## انتبه : مرض السكر يزيد من قابليتك للإصابة بارتفاع ضغط الدم !

إذا كنت مريضاً بالسكر فاحذر من ارتفاع ضغط الدم .  
إن هناك علاقة قوية بين مرض السكر ومرض ضغط الدم المرتفع ..  
فتذكر الإحصائيات أن حوالي 60 % من مرضى السكر مصابون بارتفاع ضغط الدم .  
ولكن ما سبب هذه العلاقة ؟ أو ما سبب الميل الزائد لمرض السكر للإصابة بارتفاع ضغط الدم ؟

في الحقيقة أن بعض العوامل التي أدت للإصابة بمرض السكر يمكن أن تؤدي كذلك لارتفاع ضغط الدم ، وأهمها زيادة وزن الجسم (السمنة) ، والتعرض لضغوط نفسية متكررة ، مما يتسبب في إفراز هرمونات معينة تسمى بهرمونات التوتر تؤدي لارتفاع ضغط الدم وبصورة وقتية ، ولكن مع تكرار التوتر والانفعال قد يرتفع ضغط الدم بصورة دائمة .

كما أن من مضاعفات مرض السكر التأثير على سلامة الشرايين وزيادة القابلية للإصابة بتصلب الشرايين ، وهو ما يساعد أيضاً على ارتفاع ضغط الدم .



كما وجد الباحثون أن نسبة كبيرة من مرضى السكر لديهم حساسية زائدة من ملح الطعام أو للصوديوم الموجود بملح الطعام (كلوريد الصوديوم) وتبعاً لذلك، فإن الكمية البسيطة من ملح الطعام والتي تتحملها أجسام غير المرضى بالسكر قد تصبح كمية كبيرة بالنسبة لمرضى السكر وتؤدي لارتفاع ضغط الدم.

فإذا كنت مريضاً بالسكر، فكن حذراً من الإصابة بارتفاع ضغط الدم .

ولكن .. ماذا تفعل ؟

- قلل إلى أقصى درجة ممكنة من تناول ملح الطعام .
- ساعد نفسك على التخلص من الوزن الزائد بتنظيم الغذاء وزيادة النشاط البدني.
- حاول تجنب التعرض لضغوط نفسية أو حاول التكيف معها .
- إذا كنت تدخن ، فلا بد أن تتوقف عن التدخين .
- قس مقدار ضغط دمك من وقت لآخر .

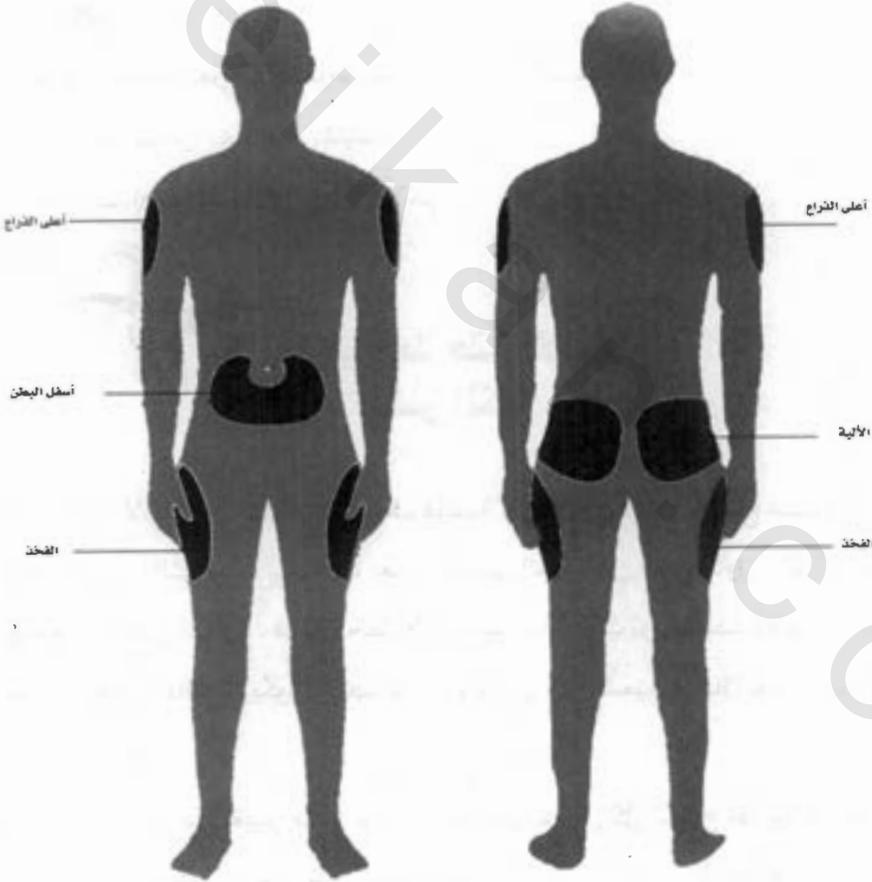
## لا تقع في خطأ حقن الإنسولين بنفس المكان

من الأسباب الخفية وراء ضعف فاعلية جرعة الإنسولين وارتفاع مستوى سكر الدم بالتالي والتي قد لا ينتبه لها بعض مرضى السكر من النوع الأول ، تكرار حقن الإنسولين بنفس المكان .. فهذا الخطأ الشائع يؤدي لحدوث تورم وتلف بالأنسجة بهذا المكان المحدد وبالتالي يكون امتصاص الإنسولين منه ضعيفاً ، فلا يحدث بالتالي تأثيره المتوقع .

ولذا يراعى تغيير مكان حقن الإنسولين بمعدل كل أسبوع تقريباً والانتقال لمنطقة أخرى . كما يراعى عند الحقن بنفس المنطقة أن تكون كل حقنة بعيدة عن الأخرى بحوالى 2.5 سم .

ولكن ما هي المناطق المناسبة لحقن الأنسولين ؟  
يفضل اختيار المناطق الغنية بالدهون، أي الممتلئة حتى لا يكون الحقن مؤلماً.  
وبصفة عامة هناك عدة مناطق للحقن على جانبي الجسم ، وهي :

- الجزء العلوي من الألية.
  - أسفل جدار البطن (يتم الحَقن بزواوية ضيقة .. ويفضل تخصيص هذه المنطقة للمحترفين .. وهذه المنطقة تتميز بدرجة امتصاص سريعة).
- ويوضح لك الشكل التالي هذه المناطق الخمس.



مناطق حقن الأنسولين



## ارتفاع الدهون مع مرضى السكر يشكل خطراً كبيراً

مثملاً تزيد قابلية مريض السكر لارتفاع ضغط الدم تزيد قابليته كذلك لارتفاع مستوى الدهون بالدم (الكوليستيرول والدهون الثلاثية) وبخاصة الدهون الثلاثية. وتبعاً لذلك تزيد القابلية للإصابة بتصلب الشرايين بسبب ترسب الدهون على الجدار الداخلى للشريان وحدوث ضيق بمجره وتبعاً لذلك أيضاً يحدث نقص أو قصور بتغذية العضو المغذّى بهذا الشريان فإذا كان هذا التصلب بالشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب يحدث ما نسميه بالذبحة الصدرية أو قصور الشريان التاجى . وقد تحدث مشكلة تصلب الشرايين ونقص التغذية بالدم بشرايين أخرى كالمغذية للساقين مما يؤدى لألم بالساقين ، وتقلص عضلى وربما لحدوث عَرَج أحياناً intermittent claudication وفى الحالات الشديدة قد يؤدى نقص التغذية بالدم للأطراف إلى حدوث قرحة بالقدم وقد تكون بداية لحدوث غرغرينا بالقدم أو بأحد الأصابع .

### ماذا نفعل ؟

- تأكد من وجود مستوى طبيعى للكوليستيرول والدهون الثلاثية بالدم .. وذلك من خلال إجراء اختبار للدم وليكن بمعدل مرة واحدة كل ستة شهور .
- قلّل من تناول الدهون الحيوانية (الدهون المشبعة) على قدر المستطاع .
- اهتم بتوفير الأغذية الواقية من ارتفاع الكوليستيرول مثل الثوم ، وزيت السمك (الأحماض الدهنية أوميغا - 3) .
- إذا كنت بدينًا حاول التخلص من وزنك الزائد .
- إذا كنت مريضاً بارتفاع ضغط الدم فلا بد من إحكام السيطرة عليه .
- اهتم بممارسة أى نشاط رياضى بانتظام كرياضة المشى .

## جفاف الفم واللسان .. علامة لا ينبغي إهمالها عند مريض السكر

ماذا يعنى عندما تشعر بجفاف متزايد بالفم واللسان مع الإحساس بظماً وورغبة ملححة لتناول الماء مع كثرة التبول والإحساس بحالة من التعب والهمدان؟ إن هذه الأمراض تعد بمثابة إنذار بحدوث ارتفاع بمستوى سكر الدم، ولا ينبغي إهمالها .. لأن إهمالها يعنى حدوث زيادة تدريجية فى ارتفاع مستوى سكر الدم إلى حد قد يؤدى لتكوين الجسم لأجسام كيتونية وظهور أسيتون فى البول ، وهو ما يؤدى مع الوقت للدخول فى غيبوبة سكرية .

وفى هذه الحالة تحدث أعراض أخرى ، مثل :

زيادة حدة الجفاف ، وتغير طبيعة التنفس، حيث يصبح سريعاً عميقاً، وحدوث تقيؤ ، وانخفاض درجة الوعى والتركيز ، والدخول تدريجياً فى غيبوبة .  
فبمجرد حدوث الأعراض الأولى السابقة ينبغي أن تتصرف .

### ولكن ماذا تفعل ؟

اختبر على الفور وجود الجلوكوز بالبول باستخدام شرائط التحليل الخاصة بذلك .. وفى حالة ملاحظة وجود أجسام كيتونية (أسيتون) لابد أن تنتقل فوراً للمستشفى لتأخذ علاجاً سريعاً للسيطرة على ارتفاع السكر، ويكون ذلك بتقديم الإنسولين سريع المفعول وتقديم محاليل خاصة عن طريق الوريد للسيطرة على حالة الحموضة والجفاف .

ولكن .. ما الذى يؤدى لارتفاع مستوى سكر الدم وظهور هذه الأعراض السابقة؟ إن الأمر قد يتعلق بجرعة الدواء أو بكمية الطعام .

فعندما تحدث هذه الأعراض فى بدايتها اسأل نفسك : هل تناولت جرعة العلاج (من الإنسولين أو الحبوب)؟



فإذا قد غفلت عن تناولها فتناولها في الحال .

واسأل نفسك : هل تغيّر نظامى الغذائى المعتاد ؟

فلاحظ أن جرعة العلاج المعتادة تصير محدودة الفاعلية إذا أفرطت فى تناول الطعام أو تناولت أطعمة غنية بالسكريات .

فإذا كان ذلك صحيحًا ، فلنتناول جرعة إضافية بعد التأكد من زيادة مستوى سكر الدم سواء باختبار الدم أو باختبار البول .. أو استشر طبيبك المعالج .

ومن الأخطاء الشائعة التى قد تؤدى أيضًا لارتفاع مستوى سكر الدم التوقف عن تناول علاج السكر ( الإنسولين أو الحبوب ) أثناء فترات المرض .

فعندما تمرض وتتقيأ ولا تستطيع تناول قدر كاف من الطعام لا ينبغى أن تتوقف عن العلاج بالإنسولين .. بل يجب أن تلتزم بنفس الجرعة ، أو ربما قد تحتاج لزيادة الجرعة المعتادة .

وإذا لم تتمكن من تناول أغذية كافية ، فتناول أغذية خفيفة سهلة الهضم وغنية بالكربوهيدرات لتتوافق مع جرعة العلاج ، وهذه مثل : البودنج ، المهلبية ، العصائر المختلفة ، القرايش .

ومن البديهي أنه لا ينبغى أن تتولى السيطرة على السكر أثناء المرض دون استشارة الطبيب !

## لا تتأخر عن علاج ومتابعة أى جرح بقدمك مهما كان بسيطاً

من أبرز مضاعفات السكر تلك التى تصيب قدم المريض .. وتحدث فى حالتين إما بين الأشخاص الذين أصيبوا بالسكر لسنوات طويلة دون أن يعرفوا ذلك .. وإما بين مرضى السكر الذين أهملوا العناية بحالتهم ومروا بفترات طويلة كان مستوى سكر الدم خلالها مرتفعًا .

فمع استمرار ارتفاع سكر الدم لفترات طويلة تحدث مشكلتان ، الأولى : هى

حدوث ضعف تدفق الدم للأطراف (للقدمين) بسبب وجود تصلب بالشرايين المغذية للأطراف، وبذلك تقل حيوية ودموية القدمين وبالتالي فإن أى إصابة بسيطة يمكن أن تتفاقم وتتلوث بالميكروبات .. والثانية هى حدوث التهاب بالأعصاب الطرفية الحسية وبالتالي يصبح الإحساس بالدم ضعيفاً، وهو ما يهيئ الفرصة لأعراض ناتجة عن ذلك كالتمميل أو الحرقان أو الإحساس بشكشكة .

ولأن الإصابة البسيطة يمكن أن تؤدي لمشكلة كبيرة تصل إلى حد حدوث غرغرينا ، فإنه لا بد من مراعاة الآتى :

- ضرورة فحص القدمين يومياً لاستثناء وجود أى إصابة بهما .
- لا ينبغي إهمال أى إصابة مهما كانت بسيطة مثل حدوث احمرار بموضع من المواضع أو وجود خدش بالجلد ، فيجب استشارة الطبيب ، ويمكن تطهير الخدوش أو الجروح البسيطة بالكحول الأبيض .
- يجب غسل وتنظيف القدمين يومياً بالماء والصابون .. ويستخدم ماء فاتر ولا يجب استخدام ماء ساخن .
- يجب تجفيف الجلد جيداً بعد غسل القدمين وبخاصة بين الأصابع ، لأن وجود بلل بهذه المنطقة يحفز على حدوث عدوى بالفطريات (تينيا القدم) .
- يجب تغيير الجوارب يومياً للوقاية من العدوى ولا يفضل وضع جوارب أو أربطة مشدودة بقوة على الجلد .
- لا يجب ارتداء أحذية ضيقة تضغط على الأصابع .
- لا ينبغي أبداً المشى بقدمين عاريتين كأثناء التواجد على شاطئ البحر .
- من الضروري جداً تهذيب الأظافر بعناية وحذر للوقاية من حدوث خدش أو إصابة .. ويجب قص الأظافر بشكل عرضى ودون التوغل داخل زوايتى الظفر من الجانبين .
- فى حالة الإصابة بكآلو أو عين سمكة يجب استشارة الطبيب لتقديم العلاج المناسب .
- فى حالة جفاف جلد القدمين أو ظهور قشف به، يجب العمل على ترطيبه وزيادة مرونته باستخدام كريم مرطب للجلد moisturizing .



## احترس من الهيبو hypo !

عندما تستيقظ في الصباح وتجد نفسك متلهفاً للطعام أو لحاجة حلوة فأنت غالباً كنت تعاني أثناء الليل من نقص سكر الدم أو الهيبو = hypoglycaemia hypo ولكي تتأكد من ذلك ، حاول الاستيقاظ قرب الفجر أو حوالى الساعة الثالثة بعد منتصف الليل وقم بإجراء اختبار لسكر الدم ، فإذا وجدته منخفضاً فأنت تحتاج لضبط جرعة العلاج بمعرفة الطبيب .

إن مستوى سكر الدم ينخفض لسببين ، وهما : إما أن جرعة العلاج زائدة سواء من الإنسولين أو الحبوب .. وإما أن نظامك الغذائي قد تغير أو أصبحت وجبة عشائك محدودة أو نمت أصلاً بدون عشاء .

إن استمرار انخفاض سكر الدم يعد عادة أخطر من ارتفاعه ، لأن المخ لا يتحمل نقص الجلوكوز كثيراً ، ولذا فإنه من المتوقع مع استمرار الانخفاض حدوث غيبوبة .

### وتكن هل يقف الجسم عاجزاً أمام تلك المشكلة ؟!

بالطبع .. لا ، فقد حيانا الخالق عز وجل بنظام داخلي رفيع المستوى يعمل لأجل صالحننا . فمع انخفاض مستوى سكر الدم يبدأ الجسم في سحب جزء من مخزون الجلوكوز بالكبد إلى تيار الدم . لكن ذلك يحتاج لبعض الوقت ، ولذا فإنه من الأفضل بالطبع ألا تنتظر حدوث هذا التنظيم الطبيعي ، وإنما قم في الحال عندما تشعر ببوادر أعراض نقص السكر بتناول شيء حلو مثل : باكو شيكولاتة ، أو عبوة مياة غازية ( بشرط ألا تكون من نوع diet لأنها لا تحتوي على سكر ) أو ملعقة عسل أو مربى . وبعد الإحساس بارتياح ينبغي تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات مثل طبق من العصائد Cereals أو طبق مكرونة ، وذلك حتى لا يعود مستوى السكر للانخفاض مرة أخرى .

أما في حالة حدوث نقص أو فقدان للوعي وبالتالي يبدأ المحيطون بك في التصرف .. فيمكن دهان اللثة واللسان أو ربما فتحة الشرج بكمية من العسل .

أما الجمعية البريطانية للسكر فتصحح بدهان اللثة بهلام من السكر sugar based gel - فإذا وجدته فلتقتنيه للضرورة .

ولكن، ما هي هذه البوادر التي تشير إلى حدوث انخفاض بمستوى سكر الدم؟  
في هذه الحالة تطرأ حالة من العصبية غير المبررة ،  
ويزيد عرق جسمك وتزيد سرعة ضربات قلبك ، وتشعر وكأنك  
غير قادر على التركيز ، وتعانى من زغلة وبرودة الأطراف .  
وللوقاية من هذه الحالة (نقص سكر الدم) ننصح دائماً  
مرضى السكر بحمل شيء حلو مهم لتناوله عند الإحساس  
بأعراض انخفاض السكر مثل باكوشيكولاتة أو أقراص جلوكوز.

## لا تعط الفرصة للسكر للتأثير على نظرك

عندما يظل سكر الدم (الجلوكوز) مرتفعاً لفترات طويلة فإنه يؤدي لتلف  
الأوعية الدموية بمؤخرة العين والمغذية للشبكية، ونسمى ذلك باعتلال الشبكية  
.Netinopathy

في البداية تظهر أجزاء صغيرة منتفخة بجدار الوعاء الدموي aneurisms،  
ثم تنفجر ، ويحدث نزف . وإذا لم يعالج الأمر ، يبدأ ظهور أوعية دموية جديدة  
صغيرة لكنها ضعيفة لتمد الشبكية بالدم ، كتعويض عن الأوعية النازفة ، لكنها  
تتعرض كذلك للنزف .

في البداية يمكن معالجة الأمر باستخدام الليزر دون أن يحدث تأثير سيئ على  
النظر . ولكن في المرحلة المتأخرة قد لا يتحقق ذلك وتدهور حالة النظر .

ماذا نفعل ؟

لكي لا تعطى الفرصة للسكر للتأثير على نظرك بسبب هذه التغيرات التي تحدث  
بالشبكية لا بد أن تحذر من استمرار ارتفاع سكر الدم لفترات طويلة (أو سنوات) ..



ويجب إجراء فحص قاع العين بمعدل لا يقل عن مرة واحدة سنوياً لاستثناء حدوث تغيرات بالأوعية الدموية المغذية للشبكية أو لاكتشافها في وقت مبكر، مما يتيح فرصة كبيرة لإيقاف تأثيرها على النظر .

كما يؤثر ارتفاع السكر لفترات طويلة على عدسة العين فتصبح مع مرور الوقت معتمة بدرجات متفاوتة مما يحول دون الرؤية الواضحة الصافية .

إن حدوث هذا التغير يحدث بصورة طبيعية مع التقدم في العمر .. ولكنه قد يحدث في وقت مبكر نسبياً عند مرضى السكر المهملين في العناية بالسيطرة على سكر الدم . وحتى لا تتوافر الفرصة لحدوث هذا التأثير لابد من إحكام السيطرة على سكر الدم والوقاية من ارتفاعه لفترات طويلة .

## لا تجعل اختبار البول للسكر يخدعك !

اختبار البول للسكر من الاختبارات السهلة والهامة التي يمكن أن يقوم بها مريض السكر بنفسه .. فكل ما عليك هو أن تغمس طرف شريط التحليل في البول وتنتظر لثوان حتى يتم التفاعل ثم تقارن بين اللون الناتج والألوان الموجودة على علبة الشرائط لكي تعرف ما إذا كان السكر ( الجلوكوز ) يخرج مع البول وبأية كمية ( + ، + + ، + + + ، .. ) ويمكنك أيضاً أن تعرف ما إذا كان البول يحتوى على أسيتون ( أجسام كيتونية ) .

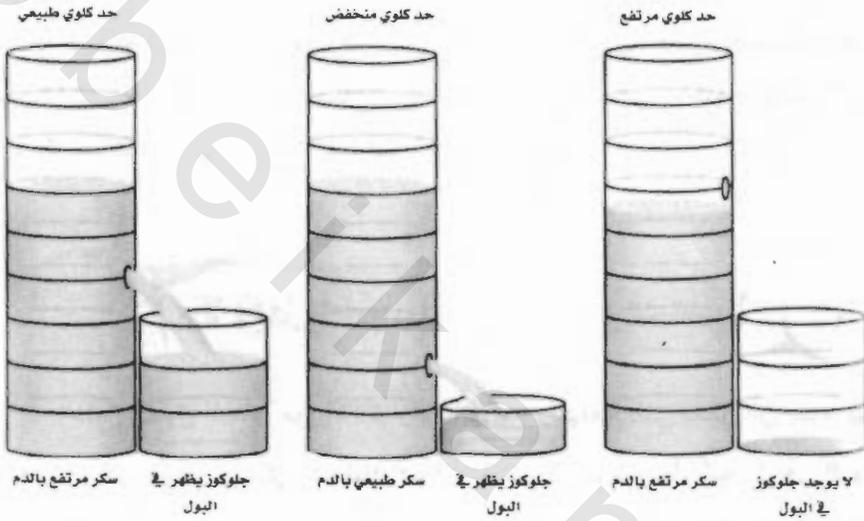
ولكن في الحقيقة أن هذا الاختبار غير دقيق .

فلربما لا يظهر السكر في البول ورغم ذلك يكون مستواه بالدم مرتفعاً!!

وربما يظهر السكر في البول بينما مستواه بالدم منخفض!!

إن السكر يمر للخارج مع البول عندما يرتفع مستواه بالدم لدرجة معينة، فعند هذه الدرجة تبدأ الكلية في التخلص من كمية منه مع البول بعدما يصير الدم غير قادر على استيعاب المزيد منه . وهذه الدرجة التي نسميها بالحد البولي أو الكلوي

nenal threshold تبلغ عند كثير من الناس مقدار 180 .. أى عندما تصل كمية السكر بالدم لهذا المقدار تبدأ الكلية فى إخراج جزء منه مع البول .  
ولكن فى الحقيقة أن هذا الحد ليس ثابتاً فقد يقل أو يزيد عن ذلك عند بعض الأشخاص وبالتالي قد يظهر السكر فى البول عند قيمة منخفضة نسبياً أو قد لا يظهر فى البول عند قيمة مرتفعة نسبياً . ( انظر الشكل التالى ) .



كما أن هناك احتمالات أخرى للحصول على نتائج غير صحيحة عند اختبار البول .. مثل : عندما نقوم باختبار أول عينة للبول فى الصباح فإنها قد تحتوى على جلوكوز مستواه بالدم ليس مرتفعاً وذلك لسبب تخزين البول بالثانة طوال فترة الليل . ولذا يفضل أن تختبر العينة التالية من البول .

كما أن تناول فيتامين (ج) والذى يخرج مع البول قد يعطى نتائج خاطئة لأنه يؤثر على التفاعل الذى يحدث بشريط الاختبار .

كما أن تعريض شريط الاختبار للضوء لفترة طويلة ، كما يحدث عندما نترك علبة الشرائط مفتوحة ، يؤثر على حدوث التفاعل على وجه صحيح .



## لا تحتفظ بزجاجات الإنسولين خارج ثلاجتك !

أسمع هذه الشكوى من بعض المرضى : ((إن جرعة الإنسولين لم تعد فعّالة)).  
ترى .. ما هو السبب ؟

إن هناك عدة احتمالات مثل زيادة كمية الطعام أو انخفاض معدل النشاط والحركة بالنسبة للمعتاد .

ففى الحالة الأولى تصل إلى تيار الدم كمية كبيرة من الجلوكوز عن المعتاد.. وفى الحالة الثانية لا يُستهلك جزء من الجلوكوز من خلال النشاط البدنى فيرتفع مستواه بالدم.. وفى الحالتين تصير جرعة الإنسولين غير كافية . ولذا فإننا نقول دائماً إن جرعة الإنسولين يجب أن تتكيف مع أسلوب الحياة أو الظروف المحيطة أو الطارئة .

وقد تكون الجرعة أيضاً محدودة الفاعلية بالنسبة لما كانت عليه من قبل بسبب تكرار حقن الإنسولين فى نفس الموضع مما يتسبب فى ضعف امتصاص الجسم له . ولكن فى الحقيقة أن هناك سبباً آخر شائعاً يجعل الإنسولين يفسد ويصبح محدود الفاعلية وهو حفظ عبوات الإنسولين خارج الثلاجة أو جعلها خارجها لفترة طويلة .

فمن المفروض حتى لا يفسد الإنسولين ويظل محتفظاً بفاعليته أن يُحفظ فى درجة حرارة تتراوح ما بين 2 - 8 درجات مئوية ، ولا يجب أيضاً وجود زجاجات الإنسولين بالقرب من مصدر للسخونة أو وضعها فى ضوء الشمس المباشر . كما يراعى عند ملء السرنجة بالإنسولين أن تكون خالية من فقائيع الهواء ، فهذه الفقائيع لن تضر ولكنها تتسبب فى شغل مكان الإنسولين مما يجعل الجرعة أقل من اللازم .

## احترس من ظهور الزلال فى البول !

الزلال هو عبارة عن بروتين يسمى ألبومين albumin .. وليس من المفروض أن يخرج مع البول ، فهو من المواد النافعة التى يحتاجها الجسم .

ولكن .. ماذا يعنى ظهور الألبومين فى البول عند مريض السكر ؟

إن هذه العلامة لا ينبغى التغاضى عنها و إهمالها .. فهى تشير عادة إلى بداية حدوث مضاعفات للكلية بسبب السكر . فعندما يظل مستوى سكر الدم مرتفعاً لفترات طويلة فإن ذلك يؤثر على عملية الفلترية التى تقوم بها الكلية للتخلص من المواد الضارة وطرحها مع البول واحتجاز المواد النافعة وردّها إلى تيار الدم .. وتبعاً لذلك قد تقوم الكلية بتسريب كمية من الألبومين للخارج بدلاً من استبقائه .

ولذا لا ينبغى إهمال هذه العلامة حتى لا يزيد التلف الذى تتعرض له الكلية .

ولكن .. ماذا تفعل فى هذه الحالة ؟

- لابد من زيادة الاعتناء بمرض السكر وزيادة السيطرة على مستوى سكر الدم سواء بزيادة جرعة العلاج ، أو بتنظيم الناحية الغذائية ، أو بزيادة معدل النشاط والحركة لمساعدة حرق كميات الجلوكوز الزائدة .
- يجب الحد من تناول البروتينات بصفة عامة .. حتى لا تمثل عبئاً على الكلية المختلفة ووظيفتها . ولنفس السبب يجب كذلك الإقلال من تناول ملح الطعام .
- لاحظ كذلك أن بعض العقاقير قد تزيد من التلف الذى تتعرض له ، ولذا لا ينبغى تناول عقاقير بدون استشارة طبية .
- وُجد أن بعض العقاقير المنخفضة لضغط الدم المرتفع تساعد فى السيطرة على هذه المشكلة ( خروج الألبومين مع البول ) فإذا كنت تعاني كذلك من ارتفاع ضغط الدم ، فاستشر طبيبك للاستفادة من تأثير هذه النوعية من العقاقير .



## انتبه : انخفاض النشاط الحركى وزيادة الاعتماد على وسائل الراحة يزيد من القابلية لمضاعفات السكر على المدى البعيد

لا شك أن هناك فرقاً فى الحالة الصحية لمريض بالسكر ينشط ويتحرك ويمارس نوعاً من الرياضة وبين آخر يستسلم للقعود لفترات طويلة ويعتمد فى أغلب أشطته على وسائل الراحة .

فالنشاط الحركى له دور كبير فى ترويض السكر والوقاية من مضاعفاته .  
ولكن .. لماذا ؟

• إن المجهود العضلى ببساطة يحرق جزءاً من سكر الدم (الجلوكوز) ويعتبر بذلك إحدى الوسائل الثلاث لترويض السكر والوقاية من ارتفاعه .. أما الوصيلتان الأخريان فهما الدوار، وتنظيم الغذاء . ولذا يُقال إن مرض السكر أشبه بالمنضدة التى تركز على ثلاثة أرجل . ولذا فإن التحول من حالة نقص النشاط إلى ممارسة الرياضة يستدعى عادة خفض جرعة العلاج ، سواء من الإنسولين أو الحبوب . ولذلك ننصح عند ممارسة الرياضة بحمل غذاء حلو كباكوشيكولاتة لتناوله فى حالة حدوث أعراض تشير إلى انخفاض بمستوى سكر الدم .

• إن الرياضات الهوائية ، التى يعمل من خلالها القلب والرئتان بشكل تدريجى متزايد ، كرياضات المشى السريع ، والعدو ، والتنس ، والسباحة ، تعد وسيلة فعالة لزيادة كفاءة القلب والشرايين وتنشيط الدورة الدموية ، وهو ما يساعد فى خفض القابلية للإصابة بمضاعفات السكر على القلب والشرايين ، كما يساعد ذلك فى دفع الدم للأطراف كالساقين والقدمين . ومن المعروف أن قصور الدورة الدموية الطرفية من المشاكل التى يتعرض لها كثير من مرضى السكر .

• تؤدى ممارسة الرياضة لزيادة إفراز الجسم للإنسولينات .. وهى كيماويات طبيعية ترفع من الحالة المزاجية وتقاوم الإحساس بالتوتر أو الاكتئاب وهو

ما ينعكس أثره الإيجابي على الحالة النفسية لمريض السكر وبالتالي على مرض السكر نفسه .

• زيادة المجهود العضلي أو ممارسة الرياضة تعد وسيلة فعالة للتخلص من الوزن الزائد وعلاج السمنة .. ويعد ذلك في حد ذاته علاجاً لمرض السكر .

إن بعض المرضى السمان من النوع الثانى من السكر ، أى النوع الذى يعالج بالحبوب ، قد يمكنهم الاستغناء تماماً عن تناول الحبوب أو تناول جرعة أقل منها عندما ينجحون فى التخلص من وزنهم الزائد ، لأن هذه الخطوة تزيد من حساسية الجسم للإنسولين الطبيعى .

وفى جميع الأحوال ، يجب أن يبدأ النشاط الرياضى تدريجياً ، وأن يكون مناسباً للحالة الصحية ، وهو ما قد يستلزم استشارة الطبيب ، ومن الضرورى اختيار حذاء رياضى مريح للقدمين ولا يتسبب فى حدوث ضغط شديد على الأصابع ، كما يجب حمل غذاء حلو لتناوله عند احتمال حدوث أعراض لانخفاض مستوى سكر الدم .

## لا تجعل جسمك شديد الحمضية !

توصلت الدراسات الحديثة حول مرض السكر إلى أن الحمضية الزائدة للجسم تجعل أمر ترويضه والسيطرة عليه صعباً إلى حد ما وتزيد من القابلية لمضاعفاته بل إنها قد تزيد القابلية للإصابة بمرض السكر نفسه وبأمراض أخرى مثل أوجاع المفاصل والروماتويد ، والصداع ، والإحساس المتكرر أو الدائم بالتعب العام ، والأرق ، واضطرابات الشهية مثل التعلق بتناول الحلويات (أو الرمرمة) .

ولكن .. ما المقصود بهذه الحمضية ؟

إن الوسط الكيمىائى (PH) الطبيعى للدم يكون مائلاً للقلوية، أى يتراوح ما بين (7.4 - 7.5 PH) ولذا فإنه لى نحافظ على صحتنا يجب أن نحافظ على هذه القيمة الطبيعية للخاصية الكيمىائية لدمائنا . وكلما ارتفعت القيمة عن مقدار (7) زادت القلوية ، وكلما انخفضت عن مقدار (7) زادت الحمضية .



والغذاء الذى نأكله يؤثر بدرجة كبيرة على الوسط الحمضى / القلوى لدمائنا..  
تعالوا نوضح ذلك ..

وبصفة عامة تعتبر الأحماض الأمينية (أى الأغذية البروتينية) كاللحوم  
ومنتجاتها أغذية محفزة على الحمضية .. أما الأغذية الغنية بالعناصر المعدنية  
كالكاليوم ، والمغنسيوم ، والبوتاسيوم ، فإنها محفزة على القلوية .. وهذه مثل  
الخضراوات والفواكه .

وبناء على ذلك فإنه لى تتجنب الحمضية الزائدة وتجعل جسمك مائلاً للقلوية  
يجب أن تقلل من تناول الأغذية الحيوانية كاللحوم والبيض، بينما تزيد من تناول  
الأغذية النباتية كالخضراوات والفواكه عموماً.

ولاحظ كذلك أن هناك أشياء أخرى تؤثر على الوسط الكيمائى (PH)  
للجسم .. فالتدخين يزيد من درجة الحمضية ، ولذا يحتوى بول المدخنين عادة على  
نسبة عالية من الأحماض .. والرياضات العنيفة تزيد أيضاً من درجة الحمضية ..  
بينما تجعل تمارين الاسترخاء والتأمل ، كتمارين التنفس العميق ، الدم أكثر قلوية .

## احترس من تأثير السكر على أعصاب القدمين

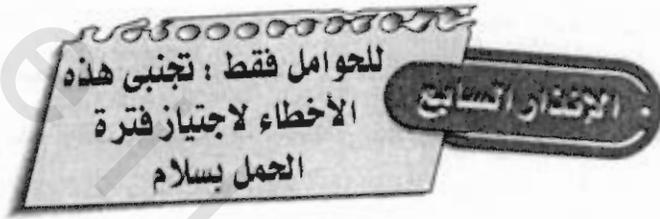
من المضاعفات المزعجة التى لا تستجيب للعلاج بسهولة حدوث التهاب  
بالأعصاب الطرفية بالقدمين أو اليدين بسبب ارتفاع سكر الدم لفترات طويلة ..  
وحدوث هذه المشكلة بالقدمين يجعل المريض عرضة للإصابة بسبب ضعف الإحساس،  
وإذا أهملت إصابة ما قد تؤدي لمشاكل أكبر .

ولذا فإنه لا بد من تفادى حدوث التهاب الأعصاب الطرفية بالسيطرة الجديدة  
على مستوى سكر الدم .

ومن المركبات التى تقاوم حدوث هذه المشكلة حمض الليبويك Alpha  
Lipoic Acid= ALA - وهى مركب طبيعى بالجسم يلعب دوراً فى تحويل  
الغذاء إلى طاقة ويتميز بخاصية قوية كمضاد للأكسدة ، ويختلف عن مضادات

الأكسدة الأخرى التي تعمل إما في وسط مائي أو وسط دهني ، حيث يعمل في الوسطين معاً .

ويقاوم تقديم هذا الحمض ، الذي يوجد في صورة مستحضرات طبية ، مشكلة التهاب الأعصاب عند مريض السكر وكذلك في الأمراض التحليلية التي تظهر مع التقدم في العمر مثل مرض ألزهايمر ومرض باركنسون أو الشلل الرعاش .. بل إنه اتضح من بعض الدراسات أنه يقاوم الإصابة بمرض السكر نفسه ، وكذلك الإصابة بالسرطان ، والكتاراكت ، ومرض القلب .



## لا تأكلى "لاثنين" أثناء الحمل حتى لا تزيد قابليتك للإصابة بالسكر !

الحامل تحتاج لقدرة أكبر من السرعات الحرارية (الطاقة) بالنسبة للمرأة في الأحوال العادية وتحتاج لغذاء صحى متوازن لضمان وصول المغذيات اللازمة للجنين وأيضاً لضمان عدم إصابتها بفقر الدم أو بنقص أحد أو بعض المغذيات الضرورية .

ولكن لا يجب أن يعنى ذلك أن تضاعف الحامل من كمية غذائها إلى حد التخمة عملاً بالمقولة الشائعة التي تذكر أن الحامل يجب أن تأكل لاثنتين : أى لنفسها ولجنينها .. وذلك لأن الإفراط في تناول الطعام خلال فترة الحمل يعرضك لحدوث زيادة بالوزن تفوق المعدل الطبيعى ، وكلما زاد وزنك خلال فترة الحمل صرت أكثر قابلية للإصابة بمرض السكر . كما أن إهمال الأنشطة البدنية بالإضافة للعامل السابق يرفع أيضاً قابليتك للإصابة بمرض للسكر .



فالنشاط الرياضى المعتدل المناسب ، كرياضة المشى ، يحافظ على حرق واستهلاك سكر الدم (الجلوكوز) .

فكُلّى واشبعى وقرى عينا ، ولكن لا تفرطى ولا تملئى بطنك بالطعام بحجة تغذية الجنين .. ولا تستسلمى أيضاً للعود والكسل لفترات طويلة ، وإنما تحركى وانشطى بما يتوافق مع ظروف حملك .

إن الإصابة بسكر الحمل gestational diabetes تزول عادة تلقائياً بعد الولادة أو بعد التخلص من أعباء الحمل الجسمية والنفسية ، والتي تلعب أيضاً دوراً مهماً فى حدوثه لكنها قد تعود مرة أخرى فى الحمل التالى ، ولذا ينبغى الاهتمام باختبار مستوى سكر الدم فى فترة مبكرة من الحمل التالى .

كما وجد من الإحصائيات أن حوالى نصف الحوامل اللاتى يصبن بالسكر خلال الحمل يكتسبن الإصابة به فى فترة من حياتهن .. وليكن ذلك بعد سن الأربعين . وحتى تقلل القابلية للإصابة لابد أن تستمرى على تنظيم الناحية الغذائية لتجنب السمنة وتستمرى أيضاً على الاهتمام بالنشاط البدنى أو ممارسة الرياضة .

## التدخين .. يمثل خطراً كبيراً على صحة جنينك

إن التدخين لا يصيب الحامل وحدها بأذى وإنما يصيب جنينها كذلك ، حيث إن المواد الضارة بدخان السجائر أو النرجيلة تمر عبر المشيمة إلى جسم الجنين النامى ، وتلحق به أضراراً جسيمة . وهذه المواد الخطرة التى نقصدها هى : النيكوتين ، وأول أكسيد الكربون ، وسيانيد الهيدروجين ، والقطران ، وبعض المواد المسرطنة ، وما خفى كان أعظم .

وقد أظهرت مجموعة من الدراسات أن أبناء الحوامل المدخنات أكثر قابلية عن غيرهم لاكتساب وزن ناقص عن المعدل الطبيعى عند الولادة .. وأكثر قابلية لانتقاص معدل الذكاء IQ وأكثر قابلية أيضاً لاضطرابات القراءة والتعلم .

كما أن التدخين يمكن أن يتسبب فى وفاة الجنين داخل الرحم أو فى وفاة عقب الولادة مباشرة .. وفرصة حدوث ذلك تزيد بزيادة عدد السجائر التى تدخنها الحامل يومياً.. وقد تصل إلى 35 % فى حالة تدخين ما يزيد عن علبة سجائر يومياً (20 سيجارة).

كما أن الحامل المدخنة أكثر قابلية بصفة عامة لمتاعب ومضاعفات الحمل بالنسبة للحامل غير المدخنة ، وخاصة فيما يرتبط بعيوب المشيمة .

فقد وجد أن نسبة حدوث حالة المشيمة المتقدمة ، أى التى تتقدم الجنين ، وتكون بذلك فى وضع غير طبيعى ، تصل بين الحوامل اللاتى يدخن بكمية متوسطة إلى 25 % بينما تصل بين الحوامل اللاتى يدخن بشراهة إلى نحو 90 % . وعيوب المشيمة تعد من المضاعفات الخطيرة ، والتى عادة ما تتسبب فى إجهاض الحامل ، كما وجد أيضاً أن التدخين يعوق امتصاص بعض الفيتامينات الضرورية مثل فيتامينات (ب) وخاصة حمض الفوليك ، وفيتامينات (ج) ، وهو ما يعرض الحامل لمتاعب ومضاعفات بسبب نقص هذه الفيتامينات الهامة.

كما ثبت من الدراسات أن الأم غير المدخنة وجنينها يتأثران بالتدخين السلبي، حيث ترتفع نسبة أول أكسيد الكربون بدم الأم ، بينما تنخفض نسبة الأكسجين به وهو ما ينعكس تأثيره على صحة الأم والجنين معاً.

ولذا ، فإنه لا بد للحامل أن تبتعد تماماً عن مجالس المدخنين ، كما يجب على الزوج المدخن أن يكون مدركاً لهذه الأضرار الكبيرة التى يمكن أن يسببها لطفله المنتظر بدخان سجائره!



## لا تتسرعى فى تناول أى عقار كيميائى أثناء فترة الحمل دون استشارة الطبيب

من المفروض أن جميع العقاقير الكيميائية ممنوعة خلال فترة الحمل ، وبخاصة خلال الشهور الثلاثة الأولى ، وهى الفترة الحرجة التى تتكون خلالها أعضاء الجنين، حيث إن بعض العقاقير يمكن أن تتسبب فى الإضرار بنمو الجنين أو حدوث تشوهات خلقية به .

ولكن لا شك أن العقاقير تختلف فى درجة خطورتها على الحمل . كما أن بعض الحالات المزمنة التى تعانى منها الحوامل تستدعي تناول عقاقير طبية وإلا تعرضت الأم لمضاعفات صحية .

ولذا فإن بعض العقاقير المعينة لا ينبغى تناولها إطلاقاً ، وقد يمكن اللجوء إلى بدائل آمنة نسبياً، أما فى الحالات المرضية فيجب أن توصف العقاقير بأقل جرعة ممكنة ، ويجب بصفة عامة إجراء موازنة بين الضرر المحتمل والمنفعة المرجوة .

وهذه بعض الأمثلة لهذه العقاقير وأضرارها المحتملة على الجنين :

بعض العقاقير ثبت أنها ترتبط بحدوث عيوب خلقية بالجنين ، ولذا لا ينبغى تناولها وهذه مثل : هرمونات الذكورة أو هرمونات الأنوثة -عيوب بالأعضاء التناسلية- مضادات التجلط مثل وارفارين -عيوب بالعظام والجهاز العصبى وتأخر النمو- مضادات الصرع من نوع فينابتوين -تخلف عقلى وصغر حجم الرأس- المضاد الحيوى تتراسيكلين - ضمور مينا الأسنان واصطبغ الأسنان- المضاد الحيوى ستربتومايسين -ضعف حاسة السمع- عقار الليثيوم للأمراض النفسية -عيوب خلقية بالقلب- عقار ثاليدومايد المهدئ -عيوب خلقية بالأطراف- عقار ترايميثايدون -الشفة المشقوقة أو الحنك المشقوق- عقار ميتوتريكسيت -زيادة القابلية للإجهاض- عقار كاربامازول لعلاج نشاط الغدة الدرقية الزائد -نقص بنشاط الغدة الدرقية عند الجنين .

فى بعض الأمراض المزمنة مثل اضطرابات الغدة الدرقية يمكن الاستمرار على تناول عقار نقص نشاط الغدة (إلتروكسين) فى حالات الضرورة .. أما عقار زيادة النشاط (كاربامازول) فإنه لا يعطى إلا لضرورة شديدة وبأقل جرعة ممكنة .

فى حالات الروماتويد أو الزئببة الحمراء يمكن الاستمرار على تناول الكورتيزون وبخاصة من نوع بريدنيسون، بينما يجب التوقف عن العقاقير المضادة للالتهاب والمسكنة للألم (مثل فولتارين) .. يمكن استبدالها بعقار باراسيتامول .

يجب ملاحظة أن بعض العقاقير الشائعة التى تصرف بدون تذكرة طبية لحالات البرد والأنفلونزا والصداع يمكن أن تؤدى لأضرار بالحمل مثل الأسبرين ، إذ يمكن أن يتسبب تناوله خلال الفترة الأخيرة من الحمل فى حدوث يرقان للطفل وزيادة القابلية للنزيف .

كما يجب الحذر أيضًا من استعمال الأشربة المضادة للسعال، إذ يحتوى بعضها على نسبة من الكحول .

ولا يفضل أيضًا استخدام العقاقير مثل كيتوبروفين (كيتوفان) لتسكين الصداع وإنما يمكن استعمال عقار باراسيتامول .

أما بالنسبة للتطعيمات فتعتبر التطعيمات الآمنة (أو الأمصال) هى التطعيم ضد مرض التيتانوس والدفترىا . أما التطعيمات التى تحتوى على فيروسات حية فتعتبر خطيرة على صحة الجنين مثل التطعيمات ضد الحصبة ، والحصبة الألمانية ، والتهاب الغدة النكفية ، وشلل الأطفال ، والحمى الصفراء .



## هذه الأعراض تشير إلى احتمال حدوث إجهاض .. فالتزمي بالراحة

الإجهاض المُنذر Threatened abortion حالة قد تحدث في بدايات الحمل لبعض السيدات ومعنى هذه التسمية : أن هناك إنذاراً بحدوث إجهاض .

وهذا الإنذار يشتمل على علامتين أساسيتين ، وهما حدوث نزيف مهبلي خفيف (بضع نقاط من الدم) ، وقد يستمر لبضعة أيام ، وربما لأسابيع .. بالإضافة لحدوث مغص متكرر بأسفل البطن شبيه بمغص الحيض .. وقد يصحب هاتين العلامتين حدوث ألم بأسفل الظهر .

وهذا النوع من الإجهاض يحدث خلال الثلث الأول من الحمل ، وعادة ما يحدث خلال الأسابيع الأولى .

ولكن ماذا تفعلين إذا حدثت لك هذه الأعراض ؟

إن أهم ما تفعلينه هو الالتزام بالراحة في الفراش حتى تزول الأعراض ، فهذا هو العلاج الأساسي لهذه الحالة .

كما يجب استشارة الطبيب المشرف على الحمل ، فلربما تستدعي حالتك اتخاذ إجراءات طبية معينة

## انتبهي إلى هذه العلامات الثلاث التي تشير إلى حدوث تسمم حمل

إذا كنت مصابة بتورم بالقدمين .. فلا مشكلة في ذلك .. فهذه الحالة منتشرة بين كثير من الحوامل .

ولكن إذا صاحب هذه المشكلة وجود ارتفاع بضغط الدم ، فإنها تستحق

الاهتمام .

ولكن إذا صاحبها كذلك ظهور بروتين (زلال) بالبول فهذا يعنى وجود خطورة. فهذه العلامات الثلاث :: تورم القدمين مع ارتفاع ضغط الدم مع ظهور زلال فى البول تعنى حدوث ما يسمى بما قبل تسمم الحمل pre - eclampsia .. وقد تؤدى إلى حدوث تسمم فعلى eclampsia وفى هذه الحالة يبدأ حدوث حالة من التشنجات أو الارتجاج الشديد .

وحتى الآن لا يوجد سبب واضح وراء الإصابة بهذه الحالة (ما قبل تسمم الحمل أو تسمم الحمل) ولكن من الملاحظ أن هناك عوامل تزيد من القابلية للإصابة مثل وجود مرض السكر ، أو ارتفاع ضغط الدم ، أو تقدم سن الحامل .

ولا بد لمقاومة وعلاج هذه الحالة من اتخاذ عدة احتياطات ، فلا بد من الالتزام بالراحة فى الفراش ، وخفض كمية الصوديوم فى الطعام والتي ترتبط بارتفاع ضغط الدم تحفز على تورم القدمين .

ويعتبر ملح الطعام هو أغنى مصادر الصوديوم ، كما يراعى تناول كميات وفيرة من الماء النقى . ولا بد كذلك من إحكام السيطرة على ضغط الدم المرتفع بالعقاقير المناسبة . وفى حالة حدوث تشنجات لا بد من الانتقال للمستشفى لوضع الحالة تحت العناية الطبية المكثفة وتقديم علاجات أخرى .

## احترسى من الإصابة بهذه الأمراض المعدية خلال فترة الحمل

كثير من الأمراض المعدية تأتى وتزول بسلام دون أن تؤثر على الحمل . ولكن هناك أمراضاً معينة تحمل بعض الخطورة وقد تؤثر على سلامة مسار الحمل وعلى نمو الجنين ، ولذا يجب الاحتراس منها ، وهذه مثل :

● الحصبة الألمانية : وتحدث العدوى من خلال مخالطة أطفال مصابين بهذه العدوى، وتكون شديدة الخطورة على الحامل خلال الشهور الثلاثة الأولى .. ويمكن أن تصيب الجنين بعيوب خلقية وبخاصة القلب.



● الجديري المائى : وتحدث العدوى من خلال مخالطة المصابين بهذا المرض ويمكن أن تؤدى العدوى به خلال الشهور الثلاثة الأولى إلى حدوث عيوب خلقية بالجنين وبخاصة القلب . أما الإصابة قُرب ميعاد الولادة ( خلال أسبوع ) فيمكن أن تتسبب فى إصابة الوليد بالجدرى المائى .

● مرض القطط : وهو ناتج عن العدوى بنوع من البروتوزوا يُسمى المقوَّسات Toxopalsma Gondil وتسمى العدوى به بداء المقوسات Toxoplasmosis . وتحدث العدوى عن طريق براز القطط المصابة بالعدوى . ويمكن للحامل التى لديها قط أليف مصاب أن تصاب بالعدوى من مجرد ملامسة حظيرة القط ، أو الأركان التى يبرز بها أو الأسطح التى مشى فوقها وتلوّث بفضلاته .

● لكن العدوى قد تنتقل أيضًا من خلال تناول لحوم نيئة مصابة بهذه الجرثومة .

● وتكمن خطورة حدوث هذه العدوى أثناء الحمل فى أنها قد تتسبب فى حدوث إجهاض ، أو ولادة طفل مصاب بالعدوى . وغالبًا لا تظهر أية أعراض للعدوى على الحامل . ولذا ننصح بعدم التعرض لفضلات القطط أثناء الحمل .. وفى حالة عدم إمكانية التخلص من القط الأليف يجب تجنب التعرض لفضلاته وتنظيف الأماكن التى يوجد بها ، ويجب أن يقوم بهذه المهمة أحد آخر غير الحامل نفسها .

● العدوى بفيروس سيتوميغالو : معنى هذه التسمية للفيروس Cytomegalo Virus الفيروس المكبّر للخلايا .

● وتنتقل العدوى به من خلال التعرض المباشر لللعاب أو بول شخص مصاب بالعدوى وفى أغلب الحالات لا تظهر أعراض واضحة للعدوى وفى حالة ظهورها فإنها تتمثل فى حدوث ارتفاع فى درجة الحرارة ، والتهاب بالزور ، وألم بالمفاصل .

● وينتقل هذا الفيروس من الحامل إلى الجنين عبر المشيمة: مما يتسبب فى إصابته بعيوب خلقية ومشاكل خطيرة ، مثل صغر حجم الرأس ، وعيوب بالعينين ، وتخلف

وعلى وجسدى ، وتكلس بعظام الجمجمة ، وإصابته بتضخم الكبد ، والطحال ، وإصابته بالصفراء ، والأنيميا .

وكل هذه المشاكل يمكن تجنبها بالحذر الكافى من التعرض المباشر للعباب أو لبول الآخرين .

## هذه الأغذية تزيد من قابليتك لعدوى المهبل بالفطريات خلال فترة الحمل

كانديدا ألبيكانس *Candida albicans* هو اسم نوع من الخمائر (قريبة الصلة بالفطريات) تعيش بصورة طبيعية بالأمعاء وعلى الجلد .

ولكن تحت ظروف معينة تنشط وتسبب عدوى مهبلية تتميز بظهور إفراز مهبلى أبيض مع حكة ، و تتعرض الحامل بصفة خاصة لهذه المشكلة بسبب التغيرات الهرمونية التى تحدث بجسمها والتي تتسبب فى زيادة نشاط الخمائر ، فضلاً عن الأعراض المزعجة لهذه العدوى فإن وجودها قبل الولادة يمكن أن ينقلها للأمعاء الوليد أثناء توليده .

إنه من الأفضل أن تتجنبى استعمال مضادات الفطريات الموضعية خلال فترة الحمل . وبدلاً من ذلك يمكن استعمال الزبادى الحى موضعياً، أى الذى يحتوى على بكتيريا نافعة نشطة ، أو استعمال لبوس موضعى من البروبيوتك *Probiotic Pessary* ، مع اتباع نظام غذائى لا يشجع على نمو وتكاثر الفطريات وذلك باستثناء تناول السكريات ، والخمائر ، وكل المنتجات الغذائية المخمرة ، وعيش الغراب .



## احترسى من نقص هذا الفيتامين المهم لولادة طفل سليم واهتمى بتناول الدهون المفيدة

لعل أهم نوع من الفيتامينات يجب أن تحرصى على توافره بجسمك وبخاصة خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل هو حمض الفوليك .. وهو أحد أنواع فيتامين (ب) المركب .. وذلك لأن نقصه يرتبط بحدوث عيوب خلقية بالجنين خلال فترة نموه .

فبالإضافة لتناوله فى صورة مستحضرات طبية يجب كذلك زيادة الاهتمام بتناوله من خلال الغذاء .. ويتوافر هذا الفيتامين فى الأوراق الخضراء الغامقة للخضراوات كالجرجير والسبانخ والملوخية كما يوجد بنسبة عالية فى البروكولى .

كما يجب زيادة الاهتمام بتناول الدهون الأساسية مثل أوميغا - 3 وذلك من خلال تناول الأسماك الدسمة مثل السردين والماكريل وتناول البذور مثل بذر الكتان أو الزيت المستخرج من بذر الكتان (الزيت الحار) .

فالدهون الأساسية ضرورية لبناء مخ الجنين والأنسجة العصبية وولادة طفل بمعدل ذكاء طبيعى .

احترسى من تناول مستحضرات فيتامين (أ) أو زيت كبد الحوت خلال فترة الحمل !

بيتاكاروتين ، هو الصورة النباتية لفيتامين (أ) ، ليس ضاراً أو مسمماً فى جرعات كبيرة . ولكن الصورة الحيوانية لهذا الفيتامين وهى الريتينول retinol ليست كذلك .

فالريتينول يتخزن بالكبد وتؤدى الكميات الكبيرة منه إلى زيادة القابلية لحدوث عيوب خلقية بالجنين .. وقد ثبت ذلك من خلال التجارب المعملية على الحيوانات ، وربما ينطبق ذلك على البشر .

ولذا لا ينبغي على الحامل تناول زيت كبد الحوت الذي يعد من أغنى مصادر هذا الفيتامين، ولا يفضل كذلك تناول كبدة الحيوانات عموماً والتي يخترن بها الريتينول. وهناك حالات بالفعل لمواليد أصيبوا بعيوب خلقية بسبب تناول الأم أثناء الحمل لجرعات كبيرة من فيتامين (أ) في صورة اصطناعية. ولكن ليس هناك ضرر من تناول فيتامين (أ) ضمن مجموعة فيتامينات ومعادن حيث يكون تركيزه بها منخفضاً.

## التغذية الرديئة قد تحفز على حدوث الإجهاض

الغذاء الصحي المتوازن أحد الضروريات لاجتياز فترة الحمل بسلام وولادة طفل سليم. ولكن يمكن أن يرتبط سوء التغذية بزيادة القابلية للإجهاض؟ لقد وجد من خلال الدراسات أن نقص عنصر الزنك يحفز على حدوث الإجهاض.

وكذلك المستويات المرتفعة من الحمض الأميني هوموسستين والذي يمكن الكشف عنه من خلال اختبار الدم.

ويحدث ذلك عندما يفتقر الجسم لبعض عناصر فيتامينات (ب) وهي (ب6)، (ب12)، وحمض الفوليك. وتقديم هذه الفيتامينات يؤدي لانخفاضه.

ومن الأسباب الشائعة لحدوث الإجهاض في فترة مبكرة من الحمل وجود نقص هرمون البروجيسترون والذي هو ضروري لإعداد الرحم ليكون مرقداً للجنين. وهو ما يمكن الكشف عنه من خلال فحص الدم. وفي هذه الحالة يصف الطبيب للحامل تناول جرعات محدودة من هذا الهرمون حتى يبدأ تكوين المشيمة والتي تتولى إفراز هرمونات تحفظ استمرار الحمل.



## قاومى ظهور خطوط بجلدك من الآن؛ لأن الخلاص منها ليس سهلاً

يوجد بالجلد طبقة مطاطية من الكولاجين .. وعندما يزيد حجم البطن ويمتلئ جسم الحامل قد تتمزق ألياف من الكولاجين بسبب الشد الزائد الذى يفوق قدرتها على التمدد ، وهو ما يتسبب فى ظهور خطوط بالجلد تُسمى بعلامات الشد stretch marks وتظهر بجلد البطن وربما بمواضع أخرى كأعلى الفخذين والثديين .

فيفضل أن تقاومى ظهور هذه الخطوط بتجنب زيادة الوزن خارج المعدل الطبيعى له أثناء فترة الحمل .. وبالمداومة على دهان الجلد بمواضع الشد بمستحضرات مليئة .. ومن أفضلها فيتامين (هـ) وذلك بثقب كبسولة من هذا الفيتامين وتفرغ محتوياتها على الجلد .. أو باستخدام كريم يحتوى على هذا الفيتامين الهام لتغذية وزيادة حيوية الجلد .

كما يجب زيادة الاهتمام بتناول الدهون الأساسية وبخاصة أوميغا - 3 كالموجودة فى الأسماك الدسمة والزيت الحار ..

ويمكن تناولها فى صورة مستحضرات طبية .. حيث إنها تدعم الخاصية المرنة للجلد فضلاً عن فائدتها فى تكوين مخ الجنين وولادة طفل ذكى .

## نساءيات

## الإصدار الثامن

احترسى من كثرة تناول الملح والوجبات  
السريعة خلال الأسبوع السابق للحيض  
حتى لا تزيد متاعبك

يعانى حوالى 75% من النساء خلال الأيام القليلة السابقة لنزول الحيض من درجات متفاوتة من المتاعب الجسمية والنفسية يُطلق عليها تسمية متلازمة ما قبل الحيض = Premenstrual Syndrome = PMS ..

وهذه مثل : الإحساس بالامتلاء أو الانتفاخ عمومًا ، وثقل وانتفاخ الشدين بوجه خاص وزيادة حساسيتهما للملامسة ، وتورم القدمين ، وانتفاخ الوجه وامتلاء الأصابع، والشكوى من الصداع والتوتر .

إن جزءًا كبيرًا من هذه المتاعب راجع إلى احتجاز كمية زائدة من السوائل بالجسم بسبب حدوث حالة من عدم التوازن فى مستوى هرمونى الأستروجين والبروجيستيرون بحيث يكون مستوى الأستروجين مرتفعًا نسبيًا عن مستوى البروجيستيرون .

وبناء على ذلك فإنه يجب أن تستعدى لمواجهة هذه المشكلة خلال الفترة السابقة للحيض وذلك بالإقلال من تناول ملح الطعام والأطعمة المملحة عمومًا حيث إن الصوديوم الموجود بالملح وكذلك الموجود عادة بنسبة مرتفعة بالأغذية الجاهزة والوجبات السريعة يحفز على زيادة احتجاز السوائل بالجسم .

كما يمكن الاستفادة من التأثير المدر للبول لبعض النباتات لمساعدة تصريف



السوائل الزائدة بالجسم .. ومن أبرزها خضار البقدونس والكرفس ويمكن تجهيزها في صورة مغلى يُشرب دافئاً على الريق . وفي الحالات الشديدة يمكن استخدام عقاقير مُدرة للبول .



كما ينصح لتخفيف تلك المتاعب تناول فيتامين (ب6) كمكمل غذائي بالإضافة للأغذية الغنية به كالحبوب الكاملة والمكسرات وخميرة البيرة .. وكذلك تناول فيتامين (هـ) والذي يتوافر كذلك في الحبوب الكاملة والبدور والزيوت النباتية . كما يفيد في تخفيف متاعب الثديين بصفة خاصة تناول حمض جاما لينولينك GLA والذي يتوافر في زيت بريمرور والذي يوجد في صورة مستحضرات طبية .

## لا تهملى إجراء فحص روتينى للثدى بالأشعة ، وبخاصة إذا كنت أكثر قابلية للإصابة بسرطان الثدي

هناك خبر سيئ وخبر سار فيما يتعلق بسرطان الثدي . الخبر السيئ هو أنه يشهد انتشاراً واسعاً ويعد أكثر أنواع السرطانات انتشاراً بين النساء . أما الخبر السار فهو أن الشفاء منه ممكن جداً إذا ما اكتشف في مرحلة مبكرة . والكشف المبكر عنه لا يتطلب أكثر من عمل فحص روتينى بأشعة إكس كل فترة .. وبخاصة للنساء الأكثر قابلية للإصابة .

ولكن ما هو المعدل المناسب لإجراء هذا الفحص للثدى بأشعة إكس

## § mammography

إن النظام المتبع عادة يكون على النحو التالي :

- من سن 35 - 39 سنة : يجرى فحص مبدئى روتينى a baseline mammogram .
- من سن 40 - 49 سنة : يجرى الفحص بمعدل مرة واحدة كل سنة أو كل سنتين أو حسبما ترى الطبيبة .
- فوق سن 50 سنة : يجرى الفحص بمعدل مرة واحدة سنوياً نظراً لزيادة فرصة الإصابة بسرطان الثدي .
- بالنسبة للمرأة التى استؤصل أحد ثدييها يجب أن تجرى هذا الفحص مرة واحدة سنوياً للتأكد من سلامة الثدي الآخر .
- ويجب ملاحظة أن كثرة إجراء هذا الفحص دون داع قد ينشط حدوث سرطان لكثرة التعرض لأشعة إكس .

ولكن .. من هن النساء الأكثر قابلية للإصابة ؟

- فى حالة وجود عامل وراثى : لقد ثبت أن هذا المرض يسرى فى بعض العائلات دون غيرها .. فإذا كانت أمك أو أختك أو إحدى قريباتك المقربين أصيب بهذا المرض فأنت تعتبرين أكثر قابلية للإصابة .
- المرأة التى لم تنجب : ولذا تنتشر الإصابة بين العوانس والراهبات والعقيمات .
- حدوث إصابة بورم حميد بالثدى : إن بعض الأورام الحميدة تكون قابلة للتحول السرطانى ، كما أن حدوث إصابة بالسرطان بأحد الثديين يعنى وجود قابلية زائدة لحدوث إصابة بالثدى الآخر .
- فى حالات العلاج الهرمونى التعويضى : إن تناول مستحضرات هرمون الأستروجين بغرض تخفيف المتاعب المرتبطة ببلوغ سن اليأس يمكن أن يزيد من القابلية للإصابة .
- العادات الغذائية الخاطئة : كما وجد أن فرصة الإصابة تزيد بزيادة تناول



الدهون الحيوانية أى اللحوم والطيور والألبان الدسمة ومنتجاتها مع انخفاض تناول الكربوهيدرات الغنية بالألياف .

- السلالة : فالمرأة من الجنس الأبيض أكثر قابلية للإصابة عن المرأة السمراء .

- الرضاعة الاصطناعية : ومن الطريف أنه وجد أن المرأة التى تعتمد على الرضاعة الاصطناعية أكثر قابلية للإصابة عن المرأة التى تقوم بإرضاع وليدها رضاعة طبيعية من خلال لبن الثدي .

كما يمكن الكشف المبكر عن أورام الثدي من خلال الفحص الذاتى للتدئين .. ولكن هذه الطريقة قد لا تكشف عن المرض فى بدايته بخلاف الفحص بأشعة إكس .

## الجماع المؤلم .. علامة لا ينبغي إهمالها

الأسباب النفسية هى الأكثر شيوعاً وراء حدوث مشكلة ألم الجنس أو الجماع المؤلم ، مثلما قد يحدث للعروس فى شهر العسل بسبب القلق من أن يكون الجماع مؤلماً ، أو الإحساس بالخوف لئلا يحدث حمل على غير الرغبة ، أو قد يرجع السبب ببساطة إلى عدم تقبل الزوجة للجماع بسبب عدم توافر الحب والعاطفة تجاه الزوج . فهذه المشاعر السلبية تجاه العملية الجنسية تؤدى فى الحقيقة إلى حدوث انقباض شديد بعضلات الحوض يقفل فتحة المهبل فيصعب عملية الإيلاج ، أو يؤدى للإحساس بالألم بعد الإيلاج .

ولكن هناك فى الحقيقة طائفة كبيرة من الأسباب العضوية وراء حدوث هذه المشكلة ، وقد يكون بعضها بسيطاً وبعضها يحمل شيئاً من الخطورة ، وهذه مثل :

- التهابات المهبل
- التهاب أعضاء الحوض
- مرض بطن الرحم (البطانة المهاجرة)
- سقوط الرحم
- التهاب المثانة البولية
- البواسير
- نقص هرمون الأستروجين .. وهو ما يحدث بعد بلوغ سن اليأس .

- وجود ندوب مؤلمة بالعجان (كما يحدث أحياناً بسبب عمل شق شرعى بالعجان لمساعدة الولادة).

إن عمل ألم الجماع علامة لا ينبغى إهمالها خاصة إذا كانت المعاشرة الجنسية غير مصحوبة من قبل بأى ألم أو مضايقات ، حيث إن ظهور هذا الألم قد يخفى وراءه مرضاً عضوياً، ولذا يجب الكشف عنه فى وقت مبكر لتزيد فرص الشفاء .

## احترسى من تناول حبوب منع الحمل فى هذه الحالات



تعتمد فكرة حبوب منع الحمل على إعطاء هرمونات لتثبيط عملية التبويض.. أى أنها تحدث خللاً بالتوازن الهرمونى الطبيعى .. أو يمكن أن نقول إنها فى الحقيقة تمنع الجسم بأنه فى حالة حمل بالفعل فيتوقف التبويض ، ويغلق مخاط عنق الرحم ليمنع اختراق الحيوانات المنوية ، وترق بطانة الرحم فلا تتمكن البويضة من التعلق والانغماس بها .

والنوع الشائع من الحبوب يحتوى على هرمونى الأستروجين والبروجيستيرون معاً ويسمى بالحبوب المزدوجة . ويؤخذ لمدة 21 يوماً ابتداء من اليوم الخامس للدورة الشهرية .. ثم تأخذ السيدة راحة لمدة أسبوع يحدث فيها طمث اصطناعى نتيجة انخفاض مستوى الهرمونات فى الدم ، ثم يكرر أخذ الأقراص ، وهكذا .

وهناك أنواع أخرى تحتوى على هرمون البروجيستيرون فقط، وتؤخذ لدورة كاملة بدون أى توقف . لكنها أقل فاعلية فى منع الحمل بالنسبة للحبوب المزدوجة، فمن المحتمل حدوث تبويض معها ولكن تظل التأثيرات الأخرى المعطلة للحمل موجودة. أما حقن منع الحمل فتحتوى غالباً على هرمون البروجيستيرون فقط ، وتؤخذ كل شهرين أو ثلاثة شهور ، وهى ذات فاعلية متشابهة للحبوب المحتوية على البروجيستيرون ، ولكن أهم مزاياها أنها تعفى السيدة من الاضطرار لتناول الحبوب يومياً.

ويعتبر منع الحمل باستخدام الهرمونات هو أضمن الوسائل جميعها لمنع الحمل.



لكن استمرار أخذ السيدة لحبوب منع الحمل لمدة طويلة يمكن أن يصيبها بأضرار جانبية خاصة إذا كانت مؤهلة أصلاً لحدوث بعض هذه الأضرار ، والتي ترجع أغلبها إلى هرمون الأستروجين الموجودة بالحبوب المزوجة .

فلا ينبغي تناول حبوب منع الحمل فى الحالات التالية، لأنها قد تكون مصدر ضرر أو قد تتسبب فى مضاعفات للحالة المرضية الموجودة :

- المرأة فوق الخامسة والثلاثين من العمر (أو يمكن الاعتماد على الحبوب البروجيستيرونية فقط) .
- المريضة بارتفاع ضغط الدم .
- المريضة بمرض السكر (يمكن استخدام الحبوب البروجيستيرونية) .
- المريضة بالقلب .
- المريضة بجلطة دموية أو انسداد بالشرايين أو الأوردة أو بدوالى الساقين (أو وجود تاريخ مرضى يشير لسبق الإصابة بذلك) .
- المريضة بالصداع النصفى .
- المريضة بورم الثدي (أو وجود تاريخ مرضى يشير إلى حدوث سرطان بالثدى ضمن أفراد العائلة) .
- المريضة بورم ليفى .
- المرضعات (يمكن استخدام الحبوب البروجيستيرونية) .
- البدينات عموماً .
- المدخنات عموماً .

## لا تكونى سبباً لإصابتك بعدوى مهبلية فطرية !

عدوى المهبل بالفطريات (أو الخمائر) تعد أكثر أنواع العدوى شيوعاً بين النساء وتتسبب فى ظهور إفراز مهبلى كثيف أبيض أشبه بلبن الزبادى وفى حدوث حكة وحرقان بجلد الفرج .

إن الفطريات تنتعش وتتكاثر عندما يتوافر لها الظروف الملائمة والتي أهمها البلل أو العرق ونقص التهوية ، أو عندما تموت أو تُقتل البكتيريا التي تعيش فى المهبل

بصورة طبيعية والتي تعد منافساً لها في سُبل العيش . ولذلك فإن الاعتياد على ارتداء ملابس داخلية من ألياف صناعية كالكنايلون يحفز على نمو الفطريات لأنها لا تسمح بالتهوية وامتصاص العرق .

وتناول مضادات حيوية واسعة المجال لعلاج مشكلة صحية ما يقتل البكتيريا النافعة التي تعيش بالمهبل، مما يؤدي لانتعاش الفطريات .

كما أن العدوى قد تنتقل ذاتياً دون أن تدري السيدة .. وذلك عندما تعتاد على تحريك يدها أثناء غسل أو تجفيف المهبل من جهة الشرج إلى جهة الفرج، حيث إنها تنقل بذلك بيدها الخمائر والجراثيم التي تعيش بالشرج لتحث عدوى بالمهبل .

إن الوسط الكيميائي للمهبل يتميز بدرجة من الحمضية تجعله يتصدى لنمو ونشاط الفطريات ، وقد وجد أن هذه الحمضية تنخفض وبالتالي تزيد فرصة انتعاش الفطريات مع تناول حبوب منع الحمل ، ومع استخدام بعض معطرات المهبل ومزيلات الرائحة ، وكذلك خلال فترة الحمل ، وبعد بلوغ سن اليأس .

كما تنتشر العدوى بالفطريات بصفة خاصة بين المريضة بالسكر غير المنتظم، وبين السمينات بصفة عامة .

وبناء على ذلك فإنه لمقاومة هذه العدوى يراعى التالى :

- يفضل ارتداء ملابس داخلية من القطن لمساعدة امتصاص العرق والسماح بتهوية الجلد .
  - عدم الوقوع فى خطأ تنظيف الفرج بتوجيه حركة اليد من الوراء للأمام وإنما يجب عمل العكس .
  - فى حالة تناول مضادات حيوية واسعة المجال يجب تناول الزبادى الحى أو مستحضرات البكتيريا النافعة لتعويض نقص البكتيريا النافعة التى تعيش بالأعضاء .
  - يجب العمل على التخلص من الوزن الزائد .
  - يجب إحكام السيطرة على مرض السكر .
  - يمكن العمل على رفع درجة حموضة المهبل ومقاومة انتشار الفطريات بعمل حمام محلول الخل .
- ويكون العلاج بإعطاء مضادات للفطريات فى صورة أقراص مهبلية أو كريمات توصف بمعرفة الطبيية .



## انتبهى : نوع الحديد الذى تستخدمينه لعلاج الأنيميا قد يرتبط بشكاواك من الإمساك

الحديث هنا موجه للنساء لأن أنيميا نقص الحديد (فقر الدم) أكثر انتشاراً بينهن بالنسبة للرجال .. وذلك بسبب النزف الشهري المتكرر من خلال الحيض.

إن كثيراً من النساء يشكين من مشكلة الإمساك التى تظهر بسبب تناول مستحضرات علاج الأنيميا والتى يعد عنصر الحديد أهمها .  
والحقيقة أن نوع الحديد نفسه يلعب دوراً فى ذلك .

فقد وجد أن المستحضرات التى تحتوى على الحديد فى صورة كبريتات الحديد ferrous salphate تتسبب فى كثير من الأحيان فى الإصابة بالإمساك .

وهذا النوع من الحديد يعد نوعاً غير عضوى inorganic ويتميز برخص ثمنه ولذا فإنه ينتشر فى العديد من مستحضرات الفيتامينات والمعادن .

أما أفضل أنواع الحديد التى لا تتسبب عادة فى إمساك فهى التى تحتوى على حديد مع حمض أمينى حيث تمتص بدرجة أفضل ولا تمثل عبئاً على الجهاز الهضمى وبالتالي لا تتسبب فى حدوث إمساك .

فإذا أردت شراء مستحضر للحديد بنفسك فاخترى الأنواع العضوية ، كالنوع السابق ، ولاحظى أن بعض المستحضرات يكتب عليها «غير مسبب للإمساك» .

وبصفة عامة ، يمكنك مقاومة الإمساك بزيادة الاهتمام بتناول الخضراوات والفواكه الطازجة والماء النقى وبخاصة على الريق فى الصباح مع زيادة معدل النشاط والحركة .

## أخطاء مسببة للانتفاخ والحموضة ومتاعب الجهاز الهضمي

### الإنتفاخ التاسع

## الشكوى من الانتفاخ لن تزول إذا لم تلتزم بأداب المائدة !

جزء كبير من متاعب بطوننا يرجع لعدم الالتزام بأداب المائدة فضلا عن زيادة كمية الطعام التي يتناولها البعض منا. إن من أبرز أسباب الانتفاخ بلع الهواء، فهذا الهواء يتراكم تدريجياً بالمعدة والقولون ويؤدي لانتفاخ البطن وربما المغص . ونحن نحاول التخلص من جزء منه بالتجشؤ قبل تخطيه للمعدة .. أما الهواء الذي يمر من المعدة للأمعاء فتتخلص منه بإخراج الريح . وبلع الهواء مرتبط إلى حد كبير بالخروج عن آداب المائدة ، فتزيد فرصة حدوثه في الحالات التالية :

- فتح الفم أثناء مضغ الطعام .
- تناول الطعام بسرعة واستعجال .
- شَفَط الأَحْسِيَةِ والسوائل بصوت مرتفع .
- المبالغة في التجشؤ ( التقرع) . فالتجشؤ سلوك صحي، لأنه يخلص المعدة والمرى من بعض الهواء المبلوع أو المحتجز ، ولكن المبالغة في التجشؤ وتكراره وخاصة عند الأشخاص العصبيين ، قد يؤدي لعكس الغرض حيث تزيد فرصة بلع الهواء مع فتح الفم وارتخاء عضلات المعدة مما يؤدي لشفط كمية من الهواء .
- كما يحدث ابتلاع للهواء بسبب التدخين ( سحب دخان السيجارة) ، واستخدام المصاص في تناول الأشرطة ، وعند مص أو لعق المأكولات كالمصاصات والجيلاتى ، ومضغ اللبان وخاصة مع عمل «بالونة»! إن سبب الانتفاخ على النحو السابق هو وجود هواء (أو غازات) واردة للأمعاء من الخارج نتيجة بلع الهواء ، ولكن في الحقيقة أن الانتفاخ قد يحدث كذلك لتولد غازات من الداخل نتيجة تخمُّر بعض الطعام الذي نأكله بفعل البكتيريا . وتزيد فرصة ذلك مع تناول بعض الأغذية بعينها مثل :



- البقول والحبوب مثل فول التدميس، وذلك لاحتوائها على نسبة كبيرة من الألياف صعبة الهضم والتي تتركز فى قشرتها الخارجية . كما يحتوى الفول على مركبات عسيرة الهضم لا تقوى الإنزيمات الهاضمة على هضمها جيداً .
- وتبعاً لذلك فإنها تبقى مدة طويلة بالبطن مما يهيئ الفرصة لتخمرها وتعفنها بفعل بكتيريا الأمعاء مما يؤدي لتولد الغازات .
- ولذا يراعى اختيار الأنواع منها التي تتميز بقشرة غير سميكة ، كما يراعى نفعها فى الماء الليلة كاملة لتطريتها والتخلص من بعض المواد المقاومة لعمل الإنزيمات .
- عائلة الخضراوات الصليبية مثل الكرنب والقرنبيط .. وهى أيضاً غنية بالألياف وتمكث بالبطن مدة طويلة مما يحفز على تخمرها وانبعاث غازات .
- الأطعمة المحمرة والغنية بالدهون عموماً .. حيث إنها تمكث أيضاً بالبطن مدة طويلة وتزيد بالتالى فرصة حدوث التخمر وانبعاث الغازات .

## قبل أن تتناول دواءً للإمساك حاول تصحيح السبب المؤدى للإمساك

- إن كثيراً من العقاقير المضادة للإمساك (أو المليينات) تعمل عن طريق تشبيه جدار الأمعاء مما يحفز على انقباض الأمعاء ودفق العضلات للخارج، وهذه توجد عادة فى صورة حبوب أو نقط .. وهى من النوعيات التى لا يفضل تكرار استخدامها ، لأن الأمعاء تعتاد تدريجياً على وجود هذا التشبيه لكى تبدأ فى العمل، وبالتالي تضعف عملية الإخراج الطبيعية . ولذا فإنه لا ينبغى أن تلجأ للاعتماد على المليينات فى علاج مشكلتك مع الإمساك وإنما ابحث عن السبب وقم بتصحيحه فى ضوء ما يلى :
- إن توافر الماء بالجسم شىء ضرورى لمقاومة الإمساك ، حيث يساعد فى تليين الفضلات ودفوعها للخارج .. فإذا كنت لا تتناول قدرًا كافيًا من الماء فلتحاول تصحيح ذلك .. فاشرب يومياً نحو 8 أكواب من الماء .. ويفضل تناول كوب أو كوبين من الماء عقب الاستيقاظ من النوم ، ويفضل أيضاً أن يكون دافئاً .
- إن الأغذية الغنية بالألياف تزيد من كتلة الفضلات وتطريها، مما يساعد على دفوعها للخارج .. وهى تتوافر فى الخضراوات والفواكه عموماً وفى الحبوب الكاملة والنخالة (الردة) . فاحرص على تناول طبق كبير من السلطة الخضراء بأى

مكونات تفضلها ، واستبدل الخبز الأبيض ( الشامى أو الفينو أو الكايزر) بالخبز الأسمر الفنى بالنخالة أو بخبز السن .

- إن النشاط الحركى ضرورى لمساعدة دفع الفضلات للخارج .. فإذا كنت تميل للكسل والقعود عن الحركة لفترات طويلة ، فلتحاول تصحيح ذلك بممارسة المشى أو الرياضة عموماً .

- راجع تأثير العقاقير التى قد تناولتها لأغراض صحية معينة .. وفى حالة ارتباط عقار ما بحدوث الإمساك استشر الطبيب المعالج .

- لاحظ كذلك أن إهمال نداء الطبيعة والتراخى عن القيام بالتبرز يؤدي لجفاف الفضلات بسبب زيادة امتصاص الماء منها مما يحفز على حدوث الإمساك .

فلتحاول تصحيح ذلك . ولتحاول أن تجعل من عملية التبرز عادة تتم فى أوقات شبه منتظمة ، كبعد تناول طعام الإفطار فى الصباح .

ولكن فى الحقيقة أنه قد يكمن وراء الشكوى من الإمساك لفترة طويلة ، افتراض عدم وجود الأسباب السابقة ، أسباب مرضية سواء بالقولون أو خارجه، ولذا يجب استشارة الطبيب فى هذه الحالة وبخاصة فى حالة حدوث تغير بطبيعة الإخراج بصورة غير مبررة ، وبخاصة عند كبار السن .

## لا تأكل ثم تنام .. حتى لا تشكو من الحموضة !

مشكلة ارتجاع المريء تعنى ارتجاع جزء من الطعام الموجود بالمعدة لأعلى عبر الصمام الفاصل بين المعدة والمريء .. ولأن هذا الطعام يكون مختلطاً بالحمض المعدى فإنه يثير حرقاناً بالمريء يظهر خلف منتصف الصدر وربما يمتد لأعلى تجاه الفكين .. لكن المعدة نفسها لا تتأذى بهذا الحمض المعدى اللاذع لأنها مغطاة بطبقة واقية تعزلها عنه . و تلعب الجاذبية الأرضية دوراً مهماً فى حدوث هذه الشكوى .

فالجاذبية تشدنا لأسفل . وعندما نرقد فى الفراش بعد تناول الطعام مباشرة وبخاصة مع امتلاء المعدة فإن الطعام يميل للارتجاع تجاه المريء لانخفاض تأثير الجاذبية عليه .. كما يحدث الارتجاع عندما نقوم بالانحناء لأسفل ، مثل تناول شئ من الأرض ، وذلك بفعل الجاذبية التى تشد الطعام تجاه المريء .



فإذا كنت تعاني من مشكلة ارتجاع المريء أو كنت تتعرض لها بسهولة فيجب ألا تنام أو ترقد في فراشك مباشرة بعد تناول الطعام ، ويجب ألا تملأ بطنك بالطعام .  
والحوامل بصفة خاصة يتعرضن لهذه المشكلة بسبب ضغط الجنين النامي على المعدة مما يحفز على حدوث الارتجاع .

ولكن .. ماذا عن نوع الغذاء نفسه وارتباطه بحدوث ارتجاع المريء أو حموضة؟  
إن بعض الأغذية تؤدي لحدوث تهيج بالصمام الفاصل بين المعدة والمريء وبالتالي لا يُغلق بكفاءة ، مما يحفز على حدوث ارتجاع .. وهذه مثل : الأغذية الدسمة المحمرة في الزيت أو السمن .. والأغذية الحريفة والمخللات والبصل .. والأغذية المسببة المحتوية على كميات كبيرة من الصلصة .. وكذلك الأغذية الغنية بالسكريات كالحلويات الشرقية والقطاير .. والمشروبات الحمضية مثل عصائر الموالح .. والنحل وعصير الليمون .

كما يؤدي التدخين أيضاً إلى إثارة مشكلة الحموضة وارتجاع المريء .

## ليس من الحكمة وقف إفراز الحمض المعدي بالإفراط في تناول مضادات الحموضة !

هناك عدة أنواع من مضادات الحموضة ، نوع يعمل بمعادلة الحمض المعدي ويكون في صورة مادة قلوية كالأشربة ، ونوع يعمل بتخفيف إفرازه ، ونوع آخر يعمل بوقف إفرازه . وهذا النوع الأخير زاد وانتشر استخدامه له أضرار جانبية قد تكون شديدة .

يسمى هذا النوع من العقاقير  $Proton Pump inhibitor = PPI$  ويعمل من خلال تثبيط إحدى الخطوات الضرورية لإنتاج الحمض المعدي  $Proton Pumps$  action . مثل العقاقير المحتوية على  $Omeprazole$  .

ولكن هل من الحكمة أن نتوقف تماماً من إفراز الحمض المعدي ؟

بالطبع .. لا ، فمن ضمن فوائد هذا الحمض أنه يطهر المعدة ويقاوم الجراثيم التي تصل إليها .. كوصولها مع غذاء مسلووق . وبالتالي فإن إيقاف إفرازه يعني أن

المعدة تصير معرضة "للتعفن" أو لزيادة القابلية للعدوى والالتهاب وخاصة عند كبار السن ومحدودي المناعة وكثيرى السفر لبلدان تظل فيها العناية بنظافة الغذاء .

كما أنه من الأضرار الأخرى مع استعمال هذه العقاقير لفترات طويلة حدوث اختزال أو تحييف لجدار المعدة هو ما نسميه بضمور جدار المعدة gastric atrophy وهذه المشكلة يمكن أن تؤدي لمشاكل أخرى خطيرة .

ولذا لا يجب أن تتناول هذه العقاقير لمدد طويلة أو بجرعات كبيرة .. ومن الأفضل بالطبع أن تنظم غذاءك ، ولا تملأ بطنك بالطعام ، والأا تسمح للجاذبية الأرضية بتسبب الارتجاع باتخاذ أوضاع مناسبة .

ولاحظ كذلك أن بعض العقاقير تحفز على حدوث الارتجاع والحموضة، مثل: الأسبرين ، ومضادات الالتهاب غير الستيروئيدية .. فلتحاول تقليل تناولها .

## عُسر الهضم يُدخلك فى دائرة مفرغة إن لم تبدأ فى معالجته

إذا كنت تمر بحالة من عدم الارتياح ببطنك بعد تناول الطعام فتشعر بانتفاخ وثقل وعدم تصريف الطعام، فأنت تعاني من حالة عُسر هضم . ولأنك تعاني من عُسر هضم فإن الطعام لا يهضم ولا يمتص بالتالى بكفاءة فيحدث نقص ببعض المغذيات التى تدخل فى بناء الإنزيمات الهاضمة ، التى تعاني أصلاً من نقص بها ، وبذلك تدخل فى دائرة مفرغة .

ولذا يجب أن تبدأ فى تناول مستحضر لإنزيمات هاضمة تأخذه أثناء تناول الطعام . والأنواع الجيدة تحتوى على ثلاثة إنزيمات هامة ، وهى : الليبيز Lipase لهضم الدهون ، والأميليز amylase لهضم الكربوهيدرات ، والبروتيز Protease لهضم البروتينات .

وبعضها يحتوى كذلك على البايين والذى يتوافر بفاكهة الباباز .. ويحتوى على برومالمين والذى يتوافر فى فاكهة الأناناس .. أو يمكنك تناول هذه الفاكهة مباشرة . ومن المفيد كذلك تناول مستحضر لفيتامينات ومعادن يحتوى لفيتامينات ومعادن بصفة خاصة على الزنك والذى يستخدمه الجسم فى تصنيع الحمض



المعدى. وربما تجد بعد اتباع هذا النظام والذي يجب أن يقترن كذلك بتوفير غذاء غنى بالمغذيات المختلفة أنك لا تحتاج فيما بعد للاستعانة بإنزيمات هاضمة .  
ولكن لاحظ أن لعسر الهضم جوانب أخرى تحفز على حدوثه وبالتالي يجب العمل على تفاديها مثل إهمال مضغ الطعام جيداً، وملء المعدة تماماً بالطعام ، وتناول الماء وسط الطعام وهو ما يخفف من العسارات الهاضمة .

## دافع عن كبديك ضد الكسل والخمول

لقد صرنا نعيش فى عالم يمتلئ بالكيماويات الضارة التى نتنفسها من خلال عوادم السيارات وأدخنة المصانع .. ونبتلعها مع الأطعمة المزودة بكيماويات مضافة .. ونشربها أحياناً مع الماء الملوث .. بل إنها قد تصل إلى أجسامنا من خلال الملابس نفسها والتى تجهز أحياناً بصبغات كيماوية رديئة ضارة تمتص من خلال الجلد .. بل إن كثيراً من مستحضرات التجميل تحتوى أيضاً على كيماويات ضارة يمتص جزء منها من خلال الجلد ! .. ذلك فضلاً عن العقاقير الطبية التى يتناولها الكثيرون منا والتى تعد مصدراً مهماً للكيماويات الضارة.

إن كل هذه الكيماويات الضارة تمر على الكبد ليقوم بوظيفته فى تخفيف سُميتها أو معادلتها .

والكبد لا يستطيع تحمّل معالجة كل هذه الكيماويات والسموم .. ولذا صار الكثير منا يعيش بكبد منهك مجهد . فماذا تفعل ؟

لابد أن تجاهد لخفض نسبة الكيماويات الضارة التى تتعرض لها وتدخل جسمك . أما بالنسبة للكبد ، فهناك ما يعرف ببرنامج تنظيف الكبد من السموم detox .. والذي يعتمد بصفة عامة على تناول الماء النقى ، والمنتجات العضوية، وتوفير مضادات الأكسدة من خلال الخضراوات والفواكه الطازجة .. والامتناع عن تناول اللحوم الحمراء والأغذية المجهزة أو المحفوظة، وذلك من خلال برنامج مؤقت متكرر لتنظيف الكبد .

ولكن فى نفس الوقت فإن هناك أغذية نباتية معينة تحافظ على الكبد وتحميه أو تساعد فى نهوضه من عثرته ومن أبرزها نبات الخرشوف . فيحتوى الخرشوف على

السليمارين silymarin والذي ينشط وظائف الكبد ويعمل كذلك كمضاد للأكسدة.. وقد اتضح من خلال التجارب المعملية على الحيوانات بعد تعرضها لسموم ومواد مسرطنة أن تقديم السليمارين يحمى من التسمم ويقاوم السرطان .  
ولذا فإنه من الوصفات الجيدة لتنشيط الكبد وحمايته من السموم والكيماويات الضارة أن تقوم من حين لآخر بسلق خرشوفتين وتناولهما .

## اللبن .. قد يكون سبب متاعبك مع القولون !



بعض الناس لا تتحمل أجسامهم سُكر اللبِن وهو سكر اللاكتوز Lactose intolerance وذلك لوجود نقص بأجسامهم بالإنزيم الهاضم للاكتوز .. وتبعاً لذلك فإنه لا يهضم جيداً ويتخمر ويؤدى لعفونة وانتفاخ وانبعاثات غازات وربما لإسهال ومغص .

وقد وجد من الدراسات أن كمية هذا الإنزيم الهاضم لسكر اللبِن تكون مرتفعة في بداية العمر ، ثم تقل تدريجياً مع التقدم في العمر ، فيتحول الإنسان من إنسان هاضم لسكر اللبِن إلى إنسان غير هاضم له . كما وجد أن مستوى هذا الإنزيم يتأثر أيضاً بالسلالة وينتشر نقصه بين الجنس اليهودى ، والجنس الآسيوى ، والجنس الأفرو - كاريبى .

وبناء على ذلك فإن كنت تعاني من الانتفاخ وكثرة الغازات فلاحظ مدى ارتباط اللبِن ومنتجاته بحدوث هذه الأعراض وجرب التوقف مؤقتاً عن تناول اللبِن .  
ولكن .. هل تمتع تماماً عن تناول اللبِن في حالة ارتباطه بإصابتك بالانتفاخ ؟  
في هذه الحالة يمكنك التحول لتتناول ألبانا أخرى مثل :

- لبِن الصويا : .. وهو خالٍ من سكر اللاكتوز



- الألبان المعالجة أو التي تحتوى على لاكتوز فى صورة مهضومة أوخالية منه  
Lactose - Free
- اللبن الرائب .. حيث إن الخمائر الموجودة به تساعد فى هضم سكر اللبن ، وكذلك بالنسبة للزبادى الحى ، أى المحتفظ بخمائر وبكتيريا نشطة.
- كما وجد أن لبن الماعز يعد كذلك بديلاً مناسباً فى حالات كثيرة .
- كما يمكنك تناول مستحضر للإنزيم الهاضم لسكر اللبن (إنزيم اللاكتيز) والذي يوجد فى صورة سوائل أو كبسولات .
- عادة يحتوى الجبن الناضف ، والزبدة ، على نسبة ضئيلة من سكر اللبن، ولذا فإن بعض الذين يعانون من مشكلة هضم سكر اللبن قد تتقبل أجسامهم هذه المنتجات.

أخطاء شائعة  
تهدد جمالك ..  
فاحترسي منها!

الإذار العاشر

## انتبهى : هذه الأخطاء تعرض شعرك للتلأف والسقوط

قد تعتقدين أن بعض ما تقومين به للاعتناء بشعرك يجعله فى أفضل صورة، بينما هناك فى الحقيقة أخطاء شائعة تتم دون قصد وتؤدى لتدهور حالة شعرك... فانتبهى!  
إليك بعض أبرز هذه الأخطاء :

- تصفيف الشعر المبلل : إن الشعر عندما يكون مبللاً يكون أضعف بحوالى 30 % بالنسبة لحالته أثناء الجفاف ، ولذا فإنه ليس من الحكمة أن تقومى بتعريض شعرك فى هذه الحالة للشد واللى من خلال التصفيف أو عمل التسريحات؛ لأن ذلك يزيد من فرصة سقوط وتقصف الشعر.. وإنما يجب أن تنتظرى حتى يجف الشعر ثم تبدئى فى التعامل معه بأى طريقة كانت.

- كثرة غسل الشعر : نحن ننصح بالنظافة وغسل الشعر لكن الإفراط في ذلك شيء غير مستحب؛ لأن كثرة غسل الشعر لا تفيد الشعر بل تضره لأن ذلك يزيل طبقة الزيت الطبي الملين للشعر Sebum مما يعرض الشعر بالتالي للجفاف والخشونة ويجعله أكثر قابلية للتأذى بظروف المناخ المختلفة .

وليس هناك معدل لغسل الشعر يناسب الجميع ، وإنما اغسلى شعرك متى لاحظت أنه اتسخ بالأتربة يومياً بمعدل زائد عن اللازم في أغلب الأحيان .

- كثرة تصفيف الشعر : ما يجهله كثير من الفتيات أن الشعر يتأذى بكثرة الضغط والشد والملامسة .. ففى كل مرة تتعاملين فيها مع الشعر ، حتى من خلال تسويته بأطراف الأصابع ، فإنك تعرضين الطبقة الخارجية لأعواد الشعر cuticle لتوتر وإجهاد .. ومع تكرار ذلك تتلف هذه الطبقة ويكون نتيجة ذلك حدوث تقصف وخشونة للشعر .

فتعاملى دائماً مع شعرك على أنه عضو رقيق حسّاس فلا تبالغى فى تصفيفه أو تمشيطه ولا تقسى عليه أثناء تمشيطه للخلف أو أثناء عمل الدوائر والتسريحات المختلفة .

- لا تتلفى شعرك بكثرة استخدام السشوار أو مكواة الشعر : إن تكرار تعريض الشعر لدرجة حرارة عالية يعد من أبرز الأسباب التى تؤدى لإتلاف الشعر ، وذلك من خلال استعمال مكواة الشعر أو السشوارات مرتفعة الحرارة ، أو عمل الرولو الساخن.

- إن هذه الحرارة المرتفعة تؤدى لعدة مشاكل بالطبقة الخارجية لأعواد الشعر ، فقد تحدث إزاحة لتكون فراغات صغيرة ينفذ من خلالها الماء والمواد الأخرى إلى لب الشعرة .. أو قد تتساقط بعض أجزاء هذه الطبقة مما يجعل الشعر ضعيفاً سهل الكسر والتقصّف .

فحاولى ألا تستخدمى مجفف الشعر إلا لضرورة شديدة ، وفى حالة استخدامه اجعلى المجفف بعيداً عن شعرك بمسافة لا تقل عن 15 سم . ومن الأفضل أن تتركى شعرك يجف بصورة تلقائية بفعل الهواء .

أما مكواة الشعر فهى أكثر الأجهزة ضرراً بصحة الشعر ، والأفضل أن تتوقفى تماماً عن استخدامها .

ولاحظى أن غسل الشعر بالبلسم قبل تعريضه لهذه الوسائل بصفة عامة يقلل من تأثير السخونة على أعواد الشعر .



- جنبى شعرك الكيماويات الضارة لبقى سليماً: هذا جانب آخر من أبرز جوانب الإساءة للشعر كاستعمال الصبغات الكيماوية ، وعمل البرماننت، واستخدام كيماويات لفرد الشعر . فهذه الكيماويات تصيب الشعر بالجفاف وتؤثر على سلامة الطبقة الخارجية لأعواد الشعر . ولاشك أن فرصة حدوث هذه الأضرار الناتجة عن معالجة الشعر بالكيماويات تزيد بزيادة استخدامها .

## انتبهى : التغذية الرديئة تؤدى لبشرة رديئة

إن الجلد يتغذى من داخل الجسم من خلال ما يمد به تيار الدم من مغذيات مختلفة . أما ما نضعه عليه من كريمات ومستحضرات بغرض التغذية، فإن تأثيرها محدود لأنها ببساطة لا تمتص جيداً ولا تصل إلى الطبقات العميقة من الجلد . ويحتاج الجلد لغذاء صحى متوازن حتى يبدو فى حالة سليمة ناضرة . ويؤدى نقص مغذيات معينة بالغذاء إلى أعراض تظهر على الجلد . فلكى تحافظى على جمال بشرتك احرصى على توفير المغذيات التالية بصفة خاصة :

- البروتينات .. ويؤدى نقصها لبشرة جافة باهته ، ولتأخر التئام الجروح .
- الحديد .. يؤدى نقصه إلى بشرة شاحبة مفتقدة للحيوية .
- فيتامين (أ) ويؤدى نقصه لجفاف وتشقق الجلد .
- فيتامين (ب) المركب .. ويؤدى نقصه إلى ظهور تشققات عند زاويتي الفم ، وشحوب بالبشرة ، وتأخر التئام الجروح .
- فيتامين (ج) .. ويؤدى نقصه إلى تأخر التئام الجروح ونزف الدم بسهولة وافتقاد الحيوية .
- فيتامين (هـ) .. ويؤدى نقصه لجفاف البشرة وتأخر التئام الجروح .
- فيتامين (ك) .. ويؤدى نقصه لانتفاخ الأوعية الدموية السطحية بالوجه وزيادة قابليتها للضعف والانفجار .

## احترسى من الأعداء الأربعة لصحة وجمال أظفرك



الإساءة للأظافر من الأمور الشائعة إلى حد كبير والتي تعرض الأظافر للجفاف والتقصف والتشوه.. ومن أبرز أوجه الإساءة التي يجب تجنبها للاحتفاظ بأظافر قوية سليمة هذه الأخطاء الأربعة التالية:

- تعريض الأظافر للكيماويات:  
لا تتوقعى الاحتفاظ بأظافر سليمة

جميلة إذا كنت تعرضينها من وقت لآخر لمواد مسببه للجفاف عندما تُمتص منه الرطوبة بفعل الكيماويات فإن الخلايا المكونة للكيراتين (مادة الظفر) تضمحل وتضعف الروابط فيها فتصير هيكلاً ضعيفاً وتكون النتيجة حدوث ضعف بالأظافر وزيادة قابليتها للتشقق والانكسار .

وفى مقدمة هذه الكيماويات المجففة للأظافر المواد المزيلة لطلاء الأظافر، ويوجد منها نوعان : أسيتون .. ومواد غير أسيتونية تتركب عادة من مادة كيماوية تسمى أسيتيت acetate. وقد تعتقدين أن النوع الثانى لا يضر بالأظافر ، لكن ذلك غير صحيح . فالحقيقة أن النوعين يتسببان فى جفاف الأظافر ، ولكن لا شك أن الأسيتون أقوى تأثيراً. ولذا ننصح بالحد من وضع طلاء الأظافر .

وكثير من خبراء التجميل ينصحون بعدم تكرار طلاء الأظافر على مدى فترة أقل من عشرة أيام .

وبالإضافة للأسيتون ، هناك كيماويات أخرى تستخدم فى الأعمال المنزلية وتسبب جفاف الأظافر ، ومن أبرزها الكلور .

فإذا شئت الحفاظ على سلامة أظفرك تجنبى تعريضها للكيماويات .. وفى حالة الضرورة يمكنك ببساطة وضع قفاز أثناء العمل .



- الإفراط فى تعريض الأظافر للماء : لماذا تتأذى الأظافر بكثرة تعريضها للماء ولفترات طويلة ؟

إن الأظافر لى تحتفظ بقوتها وصلابتها لابد أن تكون خلاياها مترابطة بشكل جيد . ومن خصائص الكيراتين المكون لخلايا الأظافر أنه يتأثر بالماء بدرجة شبيهة بقطعة الأسفنج ، أى أنه يمتص بعضه ، مما يؤدي لزيادة حجمه عدة مرات ، وهذا يؤدي بالتالى للإضرار بترابط الخلايا ببعضها فيضعف بناؤها وتزيد قابليتها للتقصف والانكسار .

ولذا ليس غريباً أن يكون الماء من أكبر الأعداء، ونحن لا نستطيع بالطبع تجنب تعريض أظافرنا للماء .. وإنما يجب عدم الإفراط فى ذلك .. بل يجب كذلك أن تُختصر مدة الاستحمام أو البقاء فى المسابح .

- العدوى بالفطريات : الفطريات من أخطر الجراثيم التى تهدد صحة وسلامة جمال الأظافر .. فالإصابة بها تجعل الظفر سميكاً متأكلاً مصغراً . ولكن كيف يمكنك تجنب العدوى بالفطريات ؟ لى تعرفى ذلك يجب أن تعرفى أولاً ما الذى يحفز على حدوث هذه العدوى .

إن الفطريات تنشط وتتكاثر عندما يتهياً لمكان ما من الجسم الدفء والبلل والظلام .

ولذا فإن العدوى بها تنتشر بأصابع القدمين حيث تتوافر هذه العوامل بصورة جيدة .

ولكى تقاومى هذه العدوى لابد من تهوية القدمين بدرجة كافية ، وارتداء جوارب من القطن أو الصوف بحيث تسمح بامتصاص العرق وتهوية الجلد .

أما بالنسبة لأصابع اليدين فإنه لابد من تقليل تعريض الأصابع (أو الأظافر) للماء أى للبلل المتكرر ووضع قفاز فى حالة الاضطرار لذلك .

وبمجرد ملاحظة بوادر عدوى ، مثل حدوث تشقق أو اصفرار ، يتم استشارة الطبيب لوصف العلاج المناسب .. لأن تقديم العلاج فى بداية الحالة يعطى نتائج سريعة والعكس صحيح .

وهذا العلاج يكون فى صورة عقاقير مضادة للعدوى الفطرية تستخدم فى صورة كريمات أو أقراص عن طريق الفم .

- الاستخدام الخاطئ للأظافر : ولا تتوقعى كذلك الاحتفاظ بأظافر سليمة إذا

كنت تعتمدين عليها أحياناً كأداة للقيام بمهام مختلفة، مثل حك الأشياء المملوكة..  
أو فتح علبه المياه الغازية أو تقشير البرتقال .. فالأظافر لم تخلق للقيام بمثل هذه  
الوظائف ، وبالتالي فإن ذلك يصيب كيراتين الأظافر بأذى يؤدي لحدوث تشققات  
تعرض الأظافر للتقصف والانكسار .

## لا تجعلى الظروف المناخية تنال من جمال بشرتك

إن البشرة عضو حسّاس للتغيرات المناخية الحادة كالشتاء البارد والصيف  
الحار الساخن . ولذا ينبغى زيادة الاعتناء بالبشرة وفق هذه التغيرات المناخية  
حتى لا تصاب بالضرر .

ففى الصيف الحار ، يجب أن تهتمى بتناول قدر كافٍ من الماء لحماية البشرة  
من الجفاف ، ووضع المستحضرات الحاجبة لأشعة الشمس sunscreens للوقاية من  
تأثيرها السيئ على البشرة مع فرط التعرض لها حيث تزيد القابلية للإصابة بالبُقع  
الغامقة والتجاعيد ، واستعمال المستحضرات المرطبة للبشرة .

أما فى الشتاء البارد ، فتصاب الغدد الدهنية بالجلد بالخمول ويقل إفرازها  
للزيت الطبيعى الملين للبشرة فتتعرض البشرة للجفاف . ولذا لا ينبغى تنظيف البشرة  
بأنواع قوية من الصابون ، وبخاصة مع الماء الساخن حتى لا تزداد جفافاً ، ويفضل  
استخدام السوائل اللبينية والكريمات المنظفة ، وبخاصة إذا كانت البشرة أصلاً مائلة  
إلى الجفاف .

كما يجب زيادة الاهتمام بوضع المستحضرات المرطبة للبشرة ، لأن الهواء البارد  
يسلبها جزءاً من رطوبتها الطبيعية . ولا يجب استخدام أى مستحضرات للبشرة  
تحتوى على قاعدة كحولية أو مواد قابضة لأنها تزيد من فرصة حدوث الجفاف .

كما يجب لمقاومة الجفاف الاهتمام بعمل ماسك للبشرة أسبوعياً . ويفضل  
الأنواع المحتوية على العسل والزيت واللوز والزبادى واللبن .

ولاحظى أن الشفاة لا تحتوى على غدد دهنية ، لذا فإنه تزيد فى فصل الشتاء  
فرصة إصابتها بالتشقق والجفاف . ولمقاومة ذلك يجب تكرار دهانها بالمستحضرات  
المليئة المرطبة والتي من أفضلها زبدة الكاكاو .



احترسي من هذه  
الأخطاء التي تضر  
بصحة طفلك

الإنذار الحادي عشر

## لا تتركي زجاجة الرضعة بفم طفلك أثناء الليل



إن مشكلة تسوس  
الأسنان قد تظهر خلال  
الشهور الأولى من عمر  
الطفل ، وقد يكمن سبب  
ذلك في أن الأم تترك  
لطفلها زجاجة الرضاعة  
أثناء الليل ليتسلى بمصّها  
ويكف عن الصراخ !

إن اللبن يحتوي على سكريّات .. واستمرار ملامسته للأسنان لفترة طويلة  
يحفز على حدوث تسوس الأسنان . ومن الملاحظ أن التسوس في هذه الحالة يظهر  
عادة بالأسنان العلوية، حيث تبقى الأسنان السفلية معزولة إلى حد ما عن ملامسة  
اللبن المستمرة بفضل وجود اللسان .

ولذا ننصح بتجنب إعطاء زجاجة الرضاعة للطفل للتسلى بمصها وبخاصة  
أثناء الليل ، وإن كان لابد من ذلك فليوضع بها ماء بدلاً من اللبن .

كما ننصح بضرورة فحص أسنان الطفل بصورة دورية عند الطبيب ، وليكن  
ذلك ابتداء من بلوغه العام الثالث ، على أن يستمر إجراء هذا الفحص مرة واحدة  
كل سنة على الأقل . ففي ذلك فائدة كبيرة للطفل أو تشوّه بالأسنان في فترة مبكرة  
وبالتالي تزيد فرصة نجاح العلاج أو القضاء على انتشار الإصابة بالتسوس .

## راقبى النمو الحركى لطفلك ومدى تناسق هيكله

إنه يجب على الأم متابعة تطور النمو الحركى عند طفلها واكتسابه للمهارات الحركية المختلفة مثل الحبو ، والجلوس ، والمشى .. وأن تستشير الطبيب متى لاحظت اختلالاً بحركات الطفل ، أو اتخاذه لأوضاع غير طبيعية .

ويجب ملاحظة أن هيكل الطفل قد يختلف فى مواصفاته بحجم وضعه كجنين داخل الرحم . وهذه الاختلافات تكون مؤقتة وتزول تدريجياً . ومن أبرز هذه الاختلافات التى قد تلحظها الأم هو تقوس ساقى طفلها ، وهذا التقوس يكتسبه الطفل أساساً بسبب وضعه المميز داخل الرحم لفترة طويلة ، ومن المفروض أن يختفى هذا التقوس تدريجياً ببلوغ الطفل سن الثانية من العمر ، وإن لم يختف بعد هذا السن ، أو لاحظت الأم أنه يزداد ، أو يقتصر على ساق دون الأخرى فيجب أن تبادر باستشارة الطبيب .

## لا تتأخرى عن إرضاع طفلك حتى لا يقبل لبن الثدي

مشكلة ضعف إدرار لبن الثدي من المشاكل الشائعة التى تواجهها كثير من المرضعات . وأهم ما يوصى به لزيادة لبن الثدي هو أن تبدأ الأم فى القيام بمهمة الرضاعة فى أقرب وقت ممكن منذ الولادة ، وألا تتكاسل عن إرضاع الطفل ، بناء على حاجته للغذاء ، حيث إن مص الطفل للثدى ، وإفراغه من اللبن بشكل متكرر هو أفضل ما يحفز الثدي على إدرار اللبن .

كما أن للتغذية السليمة المتوازنة أهمية كبيرة فالمرضع تحتاج لكمية من السعرات الحرارية ( الطاقة ) تفوق حاجتها فى الأحوال العادية .

ومن أهم الأغذية التى يجب تناولها اللبن ، وليكن ذلك بمعدل كوين من اللبن يومياً على الأقل ، كما يراعى زيادة الاهتمام بتناول الخضراوات والفواكه لتمد الجسم بالفيتامينات والمعادن الضرورية ، بالإضافة لضرورة تناول قدر وفير من الماء والسوائل يومياً مثل شوربة العدس ومشروبات الأعشاب كالحلبة والنعناع والشمر .



كما يجب تجنب الإجهاد، وإذا لم تستطع المرضع النوم لفترة كافية بسبب حاجة الطفل للرضاعة، فلتحرص على مجرد الاسترخاء والراحة، كما يجب تخفيف القيام بالأعباء المنزلية.

كما يجب عند الرضاعة أن تحرص الأم على إفراغ الثدي في كل رضعة، حتى يزيد إفراز اللبن من جديد.. وإن لم تستطع ذلك في الأيام الأولى من الرضاعة، حيث يكون الطفل ضعيفاً في رضاعته، فعليها أن تقوم بإفراغ الثدي يدوياً بعد أن يأخذ الطفل حاجته من اللبن.

كما يساعد على إدرار اللبن عمل كمادات ماء دافئ وبارد بالتبادل للثدي يومياً. ويمكن عمل ذلك أثناء الاستحمام تحت الدش بتعريض الثدي لماء دافئ ثم لماء بارد. كما يجب تجنب تناول حبوب منع الحمل خلال أول ستة شهور بعد الولادة لأنها تقلل لبن الثدي.

## لا تضربي طفلك بسبب تبوله في الفراش!

يكتسب الطفل القدرة على التحكم في إخراج البول من المثانة البولية في حوالي سن الثالثة من العمر.. ولكن ذلك قد يتأخر أحياناً إلى سن الرابعة أو الخامسة من العمر أو قد يحدث قبل سن الثالثة.

واكتساب هذه المقدرة يرتبط بعملية نمو الطفل، إلا أن التدريب المستمر على ضبط خروج البول قد يساعد الطفل على سرعة اكتساب هذه المقدرة، كما يعتبر ذلك من أهم وسائل العلاج في الحالات التي يستمر فيها التبول ليلاً.. وهذا يتطلب ضرورة أن يذهب الطفل لتفريغ المثانة قبل النوم، وقد يستدعي أحياناً إيقاظ الطفل من نومه للتبول. والأهم من ذلك أن يعمل الأبوان على تشجيع الطفل ومكافأته عن الليالي التي لا يبول فيها في الفراش.

ويجب ملاحظة أن عقاب الطفل أو السخرية منه بسبب تبوله في الفراش أمر مرفوض تماماً ويؤدي لنتائج عكسية، حيث إنه يزيد الطفل إحباطاً وبالتالي تزيد المشكلة تعقيداً.

إنه في أغلب الأحيان ترجع هذه المشكلة لأسباب نفسية مثل إحساس

الطفل بالإحباط لسبب ما ، كتفضيل أخيه عليه ، فحينئذ يكون تبوله في الفراش تعبيراً عما يحس به من غضب أو توتر ، وربما دعوة للأبوين لكي يعتنيا بأمره أثناء اليقظة .

وفى حالات قليلة يكون السبب عضوياً مثل وجود التهاب شديد بالمثانة البولية، أو وجود اضطراب بالجهاز العصبى ، وقد يحدث كذلك لعيب خلقى معين بالعمود الفقرى .

## لا تقدمى الأسبرين لطفلك فى حالات السخونة

الأسبرين ليس عقاراً آمناً بالنسبة للأطفال ممن هم دون سن الثانية عشرة من العمر .

فقد أظهرت دراسة حديثة أن تقديمه فى حالات الأمراض الفيروسية المعدية وبخاصة الجدري المائى .. وكذلك الحصبة ، والحصبة الألمانية ، والنكاف ، إلى آخره يمكن أن يحدث تأثيرات سلبية على المخ والجهاز العصبى تعرض الطفل للخطر.. أو حدوث ما يعرف باسم متلازمة راي *Reyes Syndrome* حيث يصاب الطفل ببقىء مفاجئ ، وضعف فى الإدراك والتركيز ، ويتطور الأمر إلى حدوث غيبوبة تهدد حياته بالخطر .

والأم لا تستطيع أن تعرف ما إذا كان سبب سخونة الطفل حدوث عدوى فيروسية أم لا . ولذا فإنه من الأسلم أن تتجنبى إعطاء طفلك الأسبرين فى جميع حالات السخونة . ويمكنك تقديم الباراسيتامول كعقار خافض للحرارة ومسكن للألم .

## لا تتوقفى عن إرضاع طفلك المصاب بإسهال

من الاعتقادات الخاطئة والشائعة أن الاستمرار فى إرضاع الطفل من الثدي أثناء فترات الإسهال يمكن أن يؤدى لمزيد من الإسهال .



إن لبن الثدي يحتوى بفضل الخالق عز وجل على مضادات حيوية طبيعية، كما يعد مصدرًا ممتازًا لتزويد الطفل بالماء والذي يعوضه عن نقص الماء بسبب الإسهال المتكرر ويحميه من الجفاف .

ولكن على النقيض من ذلك نجد أن الألبان الاصطناعية قد تتسبب بالفعل في زيادة الإسهال .

كما أنها يمكن أن تكون سبب الإسهال نفسه إذا لم تراع الأم النظافة الكافية في إعداد الرضاعة لطفلها، أو إذا ما تلوثت زجاجة الرضاعة بالجراثيم دون دراية .

فإذا كان طفلك يعتمد على الرضاعة الطبيعية فلتستمرى في إرضاعه .. أما إذا كان يعتمد على الرضاعة الاصطناعية فلتتوقى عن إرضاعه مع التوقف كذلك في الحالتين وبصورة مؤقتة عن تقديم الأطعمة الصلبة، بينما يجب زيادة الاهتمام بتقديم السوائل مثل محلول الجفاف ومشروبات الأعشاب لحماية الطفل من الجفاف.

## لا تقدمى عسل النحل لطفلك الصغير!

على الرغم من الفوائد الكبيرة لعسل النحل، إلا أنه لا يجب أن يقدم للأطفال الصغار ممن هم أقل من عام واحد .

ولكن .. لماذا ؟

إن عسل النحل قد يحتوى على أبواغ Spores للجراثيمة المسببة لنوع خطير من التسمم الغذائى والتي تعرف باسم Clostridium batukinum وهو نفس التسمم الذى يحدث مع تناول الفسيخ الفاسد botulism .

إن دخول هذه الأبواغ إلى أمعاء الكبار لن يضرهم .. أما بالنسبة للأطفال الصغار فإنها يمكن أن تصيبهم بالتسمم بسبب عدم اكتمال جهازهم المناعى .

فى المرة القادمة عندما يعانى طفلك الصغير من نزلة برد أو سعال، فلا تحاولى تقديم ملعقة من عسل النحل لتخفيف الأعراض وإنما الجئى إلى وصفات أخرى مناسبة .

كونى مدركة لنواحي الخطر التى قد يتعرض لها طفلك خلال مراحل نموه المختلفة. يميل الأطفال منذ فترة مبكرة من العمر إلى استطلاع كل ما حولهم والبحث

عما بداخلهم سواء كان ذلك بالمنزل أو بالحديقة أو بالعالم الخارجى . والطفل حين يقوم بذلك يكون غافلاً عما قد يصيبه من أضرار .. ولذا فإنه من واجب الأم التيقظ لهذه الناحية الهامة .

فالطفل الرضيع يميل لوضع أى شىء بفمه ، وهذا قد يعرضه لأخطار جسيمة بسبب ابتلاعه لجسم غريب، فقد يحدث انسداد بالمرىء أو بالممرات الهوائية .. أو قد يبتلع مادة سامة مثل الكيروسين أو البوتاس .

كما وجد من خلال الإحصائيات أن نسبة كبيرة من إصابات الأطفال الرضع تكون بسبب السقوط من فوق جسم مرتفع كالفراش أو مقعد السيارة .. وهو ما يتطلب ضرورة عدم ترك الطفل دون ملاحظة وضرورة أن يخصص له مكاناً آمناً بالسيارة مع استخدام حزام الأمان .

ومع اكتساب الطفل لمهارة الحبو والتنقل من مكان لآخر يتعرض لمخاطر أخرى وبخاصة إذا انتقل إلى المطبخ وهو من أكثر المناطق المليئة بالمخاطر ، حيث يمكن أن يقوم بالعبث بالفرن الساخن فيصيبه بحروق ، أو يلتقط سكيناً حاداً فيصيبه بجروح . كما يتعرض الطفل خلال هذه الفترة لأخطار من نوع آخر مثل العبث بمصادر التيار الكهربى ، ولذا يجب أن تكون مرتفعة عن تناوله أو مؤمنة .

وهناك كذلك خطر العبث بالأدوية الخاصة بالكبار ومحاولة ابتلاعها ، وهو ما يستلزم ضرورة حفظها بعيداً عن متناول يده .

والطفل لا يحتاج للإرشاد والتوجيه داخل المنزل فحسب ، وإنما كذلك خارج حدود المنزل سواء كان برفقة الأبوين أو بدونهما .. فهو يحتاج من الأبوين أن يرشدها إلى الطريقة الصحيحة لعبور الطريق ، وعن مفهوم الإشارات الضوئية للمرور ، وعن الأشياء التى يمكن أن تعود عليه بالأذى بصفة عامة من خلال اتصاله بالعالم الخارجى .

إن هذه الإرشادات المتكررة المزوجة بالفهم واللفظ وطرح الأمثلة تجعل الطفل يدرك تدريجياً كيف يحافظ على سلامته ويحمى نفسه من الأخطار .



## المراجع

### المراجع العربية :

- الممنوع والمرغوب لمريض السكر- د / أيمن الحسيني.
- معجزات الشفاء بالأعشاب والغذاء- د / أيمن الحسيني.
- خطر يهدد صحتنا اسمه ارتفاع الكوليستيرول- د / أيمن الحسيني.
- هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم ؟- د / أيمن الحسيني.
- أخطاء البنات في العناية بالبشرة والشعر والماكياج- د / أيمن الحسيني.

### المراجع الأجنبية :

- Living with Diabetes , Dr. Robert Buchman
- Secrets if Longevity , Dr. Maoshing Ni .
- 500 Health and Nutrition Questions Answered , Patrick Holford
- Food Remedies , Yeager
- Healing Herbs , Castelman

## الفهرس



3	مقدمة .
5	عوامل بيئية تضر بصحتك .
17	احترس من هذه الأخطاء المعيشية .
24	احترس من هذه الأخطاء الغذائية حتى لا يصبح غذاؤك مصدراً للضرر .
46	حافظ على سلامك عظامك ومفاصلك .
54	حافظ على سلامة قلبك من ارتفاع ضغط الدم والكوليستيرول .
67	كيف تقاوم الإصابة بمرض السكر.. وكيف تتقى مضاعفاته ؟
88	للحوامل فقط : تجنبى هذه الأخطاء لاجتياز فترة الحمل بسلام .
100	نسايات .
108	أخطاء مسببة للانتفاخ والحموضة ومتاعب الجهاز الهضمى .
115	أخطاء شائعة تهدد جمالك .. فاحترسى منها .
121	احترسى من هذه الأخطاء التى تضر بصحة طفلك .
127	المراجع .

