



مع انخفاض درجات الحرارة: تجنب الإصابة بالعصب السابع

العصب السابع أو الوجه النصفي أو ما يسمى بشلل بيل كلها مسميات لشلل قد يصيب الوجه نتيجة لوجود التهابات بالعصب السابع بالوجه، تشير أغلب الدراسات إلى أن التعرض لتيارات الهواء الباردة بشكل مفاجئ أحد الأسباب الرئيسية للإصابة به، وتشير الدراسات إلى أن ما يقرب من ٨٠٪ من الحالات تشفى في الأسابيع الثلاثة الأولى من العلاج وتشمل أهم أعراض الإصابة به عدم القدرة على إغلاق العينين مع وجود صعوبة في تحريك الفكين بصورة طبيعية وعدم التحكم بالمياه وسقوطها من الفم أثناء الشرب أو المضغ، فضلا عن شعور بالتمديد بالوجه خاصة حول الشفتين.

ومع الانخفاض في درجات الحرارة علينا في البداية تجنب الخروج مباشرة من أماكن دافئة إلى الخارج من دون تغطية الوجه خاصة في حالات البرودة الشديدة،

ويجب البعد عن أي انفاعات أو توتر، وخاصة أن الحالة النفسية تؤثر على العلاج، كما يجب تجنب التعرض لأشعة الشمس أو الاقتراب من الأجهزة الإلكترونية التي قد تؤثر بشكل كبير على تحسینها.

دراسة:

انتبه: تدخين ٣ سجائر يوميا

يعرضك للإصابة بأمراض القلب!



أوضحت دراسة أمريكية جديدة أشرف عليها باحثون من جامعة تكساس أن تناول ٣ سجائر فقط يوميا يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض القلب والشرايين ٣ أضعاف الاحتمالات الطبيعية!

وحذر الباحثون أيضا مما يعرف بالسجائر الخفيفة

التي يتعامل معها البعض على أنها أكثر أمانا من السجائر الأخرى، حيث أشار الباحثون أنها تحتوي على خطورة السجائر العادية نفسها، وتؤثر بشكل سلبي على القلب وقدرته على تدفق الدم إلى باقي أجزاء الجسم.

ودعت الدراسة إلى ضرورة الإقلاع عن التدخين؛ لأن ذلك من شأنه يحسن من كفاءة القلب خاصة لدى كبار السن لتجنب مخاطر السكتات القلبية المفاجئة.



د. حسين جمعة.

احذري.. عوامل قد تزيد من تساقط الشعر!

«بعض العقاقير»

قد يؤدي تعاطي بعض الأدوية إلى تساقط الشعر كأحد الآثار الجانبية له، من تلك الأدوية مضادات التجلط (وهي الأدوية التي تمنع حدوث التجلط بتخفيف كثافة الدم) أدوية النقرس والتهاب المفاصل، أو مضادات الاكتئاب (التي تخفف أعراض الاكتئاب).

«إفرازات الغدة الدرقية»

يعرف الإفراز المفرز من الغدة الدرقية بفرط النشاط الدرقي، بينما تعرف حالة تدني الإفراز الدرقي بنقص النشاط الدرقي، وكل من هاتين الحالتين يمكن أن تسبب تساقط الشعر. ويمكن تشخيص أمراض الغدة الدرقية بالعلامات السريرية والأعراض الأخرى والفحوصات المخبرية، علما أن تساقط الشعر الناتج عن الأمراض الدرقية يمكن علاجه بتلقي المعالجة المناسبة.

«صبغات الشعر بكثرة»

ويستخدم الكثير من الرجال والنساء علاجات كيميائية للشعر مثل الأصباغ والمواد الملونة والمبيضة والتلميس والكيراتين (المحتوي على الفورمالين) وتجعيده، الشعر قد يصبح ضعيفا وعرضة للتساقط إذا ما تكررت استخدامها بصورة مبالغ فيها، أو إذا ما ظل المحلول على الرأس مدة طويلة، أو إذا ما تم استعمال مبيض لشعر ثم تبييضه مسبقا، وإذا ما أصبح الشعر ضعيفا جدا وهشا بسبب فرط تعرضه للعلاجات الكيميائية، فمن الأفضل الإحجام عن استخدام هذه المواد بعض الوقت حتى ينمو الشعر بصورة طبيعية.

«الحمل والولادة»

فعندما تحمل المرأة تفقد نسبة كبيرة من الشعر في مرحلة السكون. وخلال شهرين أو ثلاثة أشهر بعد الولادة تلاحظ بعض النساء أن كميات كبيرة من الشعر تساقط لدى تمشيطه، وتنتهي هذه الحالة تلقائيا في معظم الأحيان. ولا تشكو جميع الودات من هذه الحالة كما أنها قد لا تتكرر لدى كل حمل لديها.

«العمليات الجراحية الكبرى»

يتساقط الشعر لدى المرضى الذين تجري لهم عمليات جراحية كبيرة، لأن مثل هذه الجراحة قد تعرض الأجهزة الحيوية للجسم لصدمة لا يستهان بها. وقد يحدث تساقط الشعر خلال شهرين أو ثلاثة أشهر من تاريخ العملية، إلا أن الحالة تعود إلى وضعها الطبيعي خلال بضعة أشهر. كما يصاب من يعانون الأمراض المزمنة الشديدة من تساقط الشعر ماداموا يعانون من تلك الأمراض.

«أنظمة غذائية قاسية»

إن النباتيين الذين يتناولون أغذية خالية تماما من البروتين ومن يتبعون نظاما غذائيا قاسيا، قد يصابون بسوء التغذية البروتيني، ولدى حدوث هذه الحالة، يحاول الجسم الإبقاء على البروتين بتحويل الشعر النامي إلى مرحلة السكون. لذا قد يعاني من تساقط كثيف في الشعر بعد شهرين أو ثلاثة أشهر من بدء التغيير في نظامهم الغذائي بحيث يصبح الشعر قابلا للانتزاع من جذوره بسهولة نسبية، ويمكن منع حدوث هذه الحالة أو علاجها بتناول كمية كافية من المواد البروتينية.

مشكلة تساقط الشعر مسألة تؤرق النساء والرجال أيضا، وقد يكون هناك بعض العوامل التي تزيد من حدوثها فما هي وكيف يمكننا تجنبها؟ من جانبه يوضح الدكتور حسين جمعة استشاري أمراض الجلدية والليزر أن هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى تساقط الشعر منها والتي يجب الابتعاد عنها ومن بينها:

«التوتر والقلق»

إن الشعر كغيره من أجزاء الجسم يتأثر بالعديد من العوامل النفسية والبيئية فحياة الإنسان الاجتماعية والتعرض المستمر للضغوط والتوتر قد يؤثر بشكل فعال على دورة نمو الشعر وقد يؤدي إلى تلفه وتساقطه.

«الأمراض المزمنة»

فالعوامل الوراثية وبعض الأمراض المزمنة مثل الأنيميا ونقص الحديد والسكر وأمراض المناعة وأمراض الغدة الدرقية والحميات هي أهم عوامل سقوط الشعر.

«نقص الفيتامينات»

قد يكون سقوط الشعر ناتجا أيضا عن نقص عوامل غذائية ونقص الفيتامينات، كما أن نقص الحديد عند النساء اللاتي يعانين من الطمث الشديد من أحد أسباب تساقط الشعر. ويمكن إجراء فحص نسبة الحديد في الدم عند شك الطبيب، والعلاج بتناول أقراص الحديد.



«مطمئنة» تنظم ورشة عمل للاختصاصيين النفسيين

وعلاج الاضطرابات النفسية للأطفال والمراهقين وكبار السن وتقديم العلاج المعرفي السلوكي وتقديم الاستشارات الحياتية والزوجية والدورات التدريبية. وينعقد مركز مطمئنة البحرين مجموعة مطمئنة ومقرها الرياض ويشرف عليها البروفيسور طارق الحبيب استشاري الطب النفسي والأمين العام المساعد لاتحاد الأطباء النفسيين العرب.

النفسيين من داخل المركز وخارجه، مشيرة إلى أن عدد الحضور بلغ ١٥ اختصاصيا واختصاصية. وهدفت الورشة إلى تبادل الخبرات بين الاختصاصيين النفسيين والمشاركة بتجاربتهم المختلفة لنعم الفائدة على الجميع. والجدير بالذكر أن مركز مطمئنة الطبي هو أول مركز خاص للطب النفسي في البحرين يعني بتخصيص

وتمحورت الورشة حول أهمية المراكز الإرشادية والنفسية، وتغير نظرة المجتمع لها بين الحاضر والماضي، وتحولها من سلبية إلى إيجابية، واهتمام الأفراد بمراجعة الاختصاصي النفسي للاستشارات الأسرية والزوجية خصوصا. وأوضحت السيدة لبندا الجامع الرئيسة التنفيذية لمركز مطمئنة أن الورشة خصت الاختصاصيين

نظم مركز مطمئنة الطبي في البحرين ورشة عمل للاختصاصيين النفسيين. ضمت الورشة عدداً من الاختصاصيين من مملكة البحرين والمملكة العربية السعودية الإثنتين الماضيين في مقر المركز بأموال. وبدأت الورشة بالتعارف بين المشاركين كما تم استعراض خدمات المركز وبرامجه المختلفة في مجال الصحة النفسية وتنمية الذات.

مركز مطمئنة الطبي
اسمنا هو وعدنا

دورة
مهارات التعامل مع الضغوط

المحاور:

- أنواع الضغوط الحياتية وأسبابها
- مواجهة الضغوط والتخلص منها
- حماية المزاج من التقلب في ظل الضغوط
- التغيير والتعامل مع ماله يمكن تغييره
- التعامل مع صعوبات الحياة

تنظيم مركز شذر للمؤتمرات

صالة البحرين الثقافية

الخميس 11/02/2016
من 5 إلى 8 مساءً

تبايع التذاكر:
- مقهى Tea Club (أموال والرفاع) تذكرة
- مركز مطمئنة (أموال)

+973 16006600
+966 581660060

تقديم أ.د. طارق الحبيب

Office 205, Building 105
Road 59, Block 257, Amwaj

@motmaenabh
www.motmaenabh.com
motmaena@motmaenabh.com

كبسولة العدد

تخلصي من السمعة بتناول كوبين من الشاي الأخضر يوميا

إذا كنت تسعى للحصول على الرشاقة والجمال فعليك تناول إضافة الشاي الأخضر ضمن مشروباتك الساخنة اليومية، هذا ما أكدته دراسة علمية حديثة أشارت إن تناول كوبين من الشاي الأخضر يوميا يعزز من مناعة الجسم ويساعده على حرق مزيد من لسعرات الحرارية.

وبينت الدراسة إن الشاي الأخضر يحتوي على مضادات الأكسدة التي تعمل على تحسين صحة الإنسان وجعله أكثر مقاومة للأمراض فضلا أنه يقي من الإصابة من العديد من الأمراض ويقلل من تكون الخلايا السرطانية بالجسم، وبينت الدراسة إن الشاي الأخضر يحسن من معدلات السكر بالدم ويقي من الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

GLOBAL dermatology

د. حسين جمعة
Dr. Hussain Juma
إستشاري الأمراض الجلدية والليزر
Consultant Dermatologist

الليزر الكاربوني لعلاج التصبغات

إزالة الشعر

العيادة مفتوحة من ١٠ صباحاً حتى ٨ مساءً من السبت إلى الخميس
مبنى ١٦٤ - طريق ٦٦ - الزنج
النامة - مملكة البحرين

17 60 17 07