

النوم «يصفني» المخ من السموم



أضرار التدخين على الحامل
قد تكون كارثية

ما كمية السكر
المسموح بها
للأطفال يوميا

Hidden Ad in E-version

إن المتطلبات الصحية التي أفرزها سياق تطور المجتمع نحو حضارة قائمة على الوعي الصحي والتوجيه الصحيح. انه تماما ما نسعى إليه من خلال مجلة (دليلك الصحي) في جميع انحاء المملكة.

سنعمل بمشيئة الله على مساعدتك بتحسين مستوى و نوعية الحياة الخاصة بك و بأحيائك. وذلك بتسليط الضوء على أفضل الخدمات الطبية و الرعاية الصحية و إرشادك الى كل ما تحتاجه في مجال الطب كالمستشفيات، المستوصفات، والعيادات الخاصة.

سنقوم بعون الله بتعريفك الى مرافق النقاهاة، النوادي الصحية، وشركات التأمين، الأدوية، و الصيدليات الأقرب الى منطقتك. ولن نغفل في ان تحتوي المجلة على مجموعة متنوعة من المقالات الصحية الحديثة بما في ذلك المواضيع التي تعنى بالصحة العامة للنساء، الرجال، الأطفال، و اللياقة البدنية الصحية.

نتتبع و إياك من خلال متابعتنا لأحدث ما وصل إليه الطب في مجال التجميل و طب الأسنان و على أفضل توجيه لتلك المرافق التي توفره. فمن أجل ذلك كله، ها نحن قد و صنعنا بين يديك مجلة (دليلك الصحي) دليلا محفزا على تعزيز الفائدة و الرفاهية لك و لأسرتك.

ليانا الجبري
رئيس التحرير

YH

طريق المدينة
ص.ب ١٦٤٧٠ جدة ٢١٤٦٤، السعودية
ترخيص من: وزارة الإعلام
رقم. ٥٦٤١ تاريخ ١٥ / ٠٣ / ١٤٣٤



<https://twitter.com/YourHealth-Saudi>



<https://www.facebook.com/YourHealthKSA>

الإفتتاحية
رئيس التحرير
ليانا الجبري

الإخراج الفني و التصوير
اروك هاشم

كبير المصممين الفنيين
محمد هاشم

التسويق و المبيعات
علي فلاتة

ترجمة
تامر الجهني

المبيعات و الإعلان

sales@jeddahmd.com

هاتف: ٦٠٧١٢٧١ (٩ صباحا - ٥ مساء)

حوال: ٠٥٥١٨٢٧٢٨٢ (٩ صباحا - ١٠ مساء)

فاكس: ٦٠٧١٢٧١

الإستفسار العام

info@jeddahmd.com

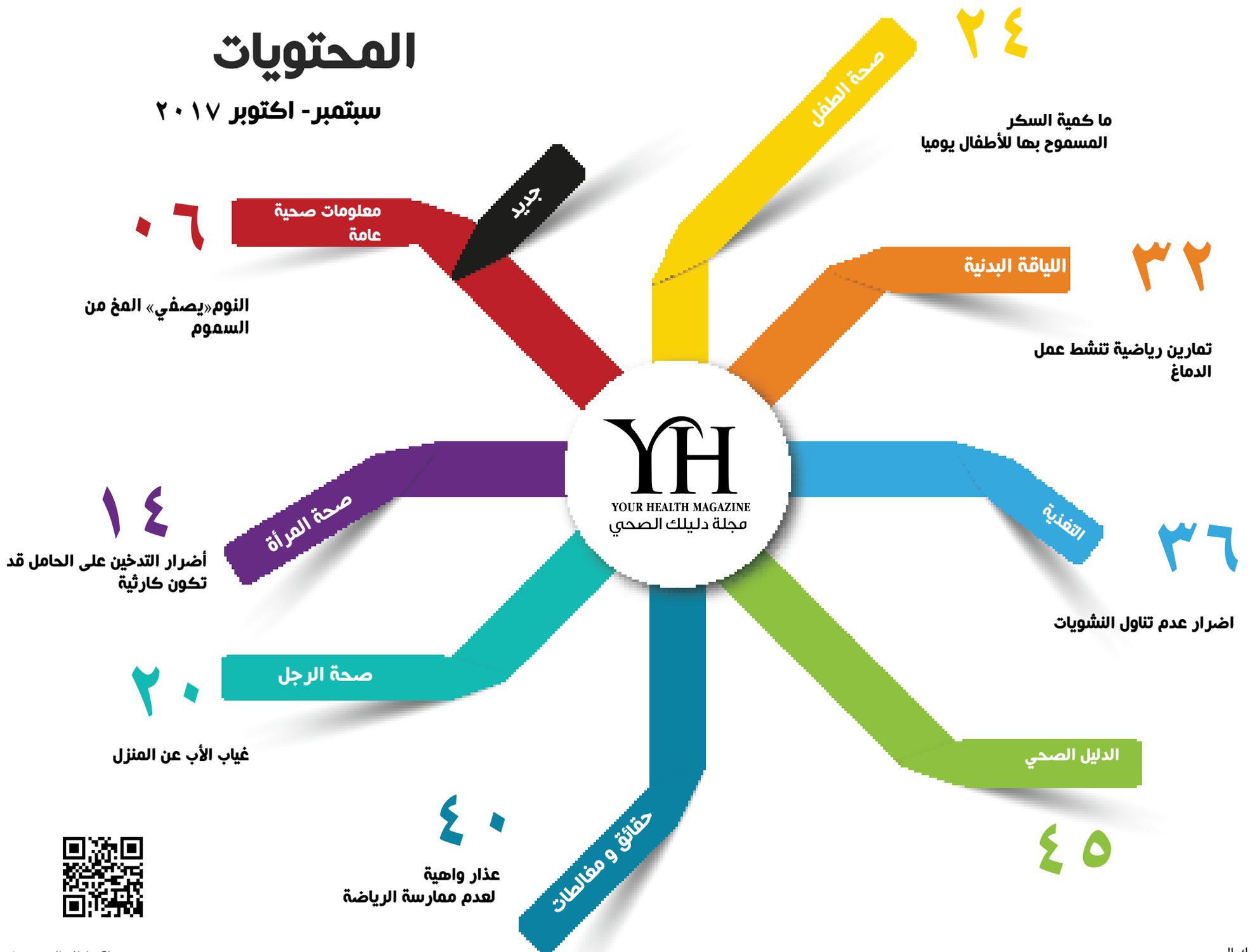
التوزيع

الشركة السعودية للتوزيع



المحتويات

سبتمبر - أكتوبر ٢٠١٧





النوم «يصفّي» المخ من السموم

قال باحثون في الولايات المتحدة
إنهم أكتشفوا أحد الأسباب
الرئيسية للنوم.

ويعتقد فريق البحث الأمريكي
بأن «نظام التخلص من الفضلات»
هذا يعتبر المسبب الرئيسي للنوم.

وأظهرت التجارب التي أجروها
على الفئران أن المخ يستخدم
النوم كوسيلة للتخلص من
السموم التي تتراكم خلال عملية
الاستيقاظ نتيجة لعمليات الاتصال
بين الخلايا العصبية.

وإثبتت الدراسة التي نشرها
الباحثون في نشرة (ساينس) ان
خلايا المخ تنكمش اثناء النوم مما
يؤدي الى فتح ثغرات بينها تسمح
للسوائل «بغسل المخ».

كما يقولون إن اخفاق هذا النظام
في التخلص من بعض الفضلات
قد يكون سببا لبعض الامراض
التي تصيب المخ.

وبينما كانت ابحاث سابقة قد اثبتت
ان للنوم دور كبير في تعزيز
الذاكرة والقدرة على التعلم، اثبت

فريق الابحاث في جامعة روشستر
بنيويورك ان احد الاسباب الرئيسية
للنوم هو «صيانة» خلايا المخ.

وقالت الدكتورة مايكن نيدرغارد
احد افراد فريق البحث «لا يتوفر
المخ الا على كمية محدودة من
الطاقة، ولذا فيبدو انه يتعين عليه
الاختيار بين وضعين: اما ان يكون
مستيقظا ويفكر واما ان يكون
نائما ويقوم باعمال الصيانة.»

واضافت «المهمة التي يقوم به
المخ تشبه دور المضيف في حفلة
بالمنزل، إما أن يتولى الترحيب
بالضيوف وإما تنظيف المنزل...
لكنه لا يملك الطاقة الكافية
للقيام بالمهمتين معا.»

ويأتي الاكتشاف الجديد كملا
لذلك الذي حققه العلماء العام
الماضي باكتشافهم لنظام
صرف خاص بالمخ - يدعى النظام
الغليمفاوي glymphatic
system - الذي يتولى مهمة
تخليص المخ من الفضلات الضارة.

وبرهن العلماء بتصوير امخنة
الجرذان ان فعالية النظام



الغليمفاوي هذا تتضاعف عشر
مرات عندما تكون الجرذان في
حالة نوم.

ولاحظوا ان خلايا معينة في المخ
- والارجح ان تكون الخلايا الدبقية
التي تبقي الخلايا الدماغية حية -
تتكمش اثناء النوم، مما يزيد من
حجم المجالات بين الخلايا وتسمح
بضخ كميات اكبر من السوائل التي
تقوم بازالة الفضلات المضرة.

وقالت الدكتورة نيديرغارد إن عملية
الغسيل هذه تعتبر حيوية جدا
لديمومة الحياة، ولكنها مستحيلة
اثناء اليقظة.

وقالت لبي بي سي «هذا طبعا كله
محض افتراض، ولكن يبدو ان
المخ يستخدم كميات كبيرة من
الطاقة في ضخ السوائل الى اجزائه
المختلفة وهي عملية لا تتواءم مع
عملية التعامل مع المعلومات - اي
حالة اليقظة.»

واضافت الباحثة الامريكية ان
الاهمية الحقيقية لهذا الاكتشاف
لن تظهر الا بعد اجراء تجارب على
البشر، ولكن ذلك لن يكون صعب
المنال إذ يمكن القيام به عن طريق
آلة الرنين المغناطيسي

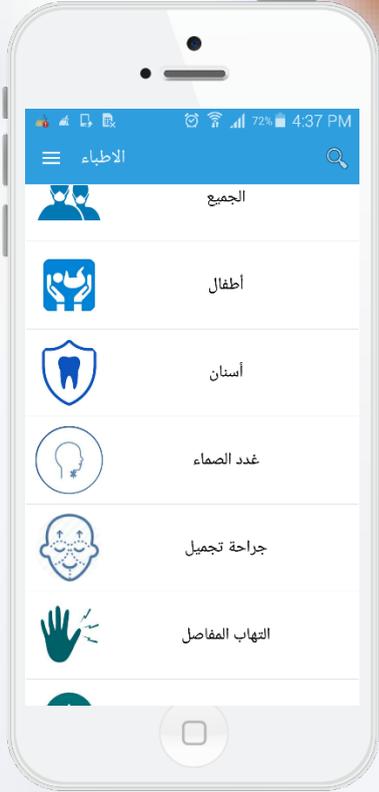


الان تطبيق

«دليلك الصحي»

تستطيع البحث عن
الأطباء والمستشفيات
والصيدليات والنوادي
الصحية والتأمين الصحي

مجانا ١٠٠%



www.ArabHealth.org



أضرار التدخين على الحامل قد تكون كارثية



تدخين الحامل

بالرغم من معرفة العديد من السيدات بمخاطر التدخين على الصحة، ومخاطره على السيدة الحامل، إلا أننا لا زلنا نجد أن هناك تجاهلاً من قبل بعض السيدات لهذه المخاطر، فتعرض نفسها وجنينها للخطر بمجرد عدم قدرتها على الإقلاع عن التدخين وضعف إرادتها أمام هذا الأمر.

آثار التدخين السلبيّة على الحامل وجنينها

على السيدة الحامل أن تبدأ بالإقلاع عن التدخين عند تخطيطها للحمل، أي قبل حدوثه فالتبغ يحتوي على النيكوتين وغيره الكثير من المواد السامة، التي تضر السيدة، وقد تُسبب لها الإصابة بأحد أنواع السرطان، وعند حملها فإن هذه المواد السامة تنتقل للجنين مُسببة عدة مشاكل في النمو، وقد يصل الأمر إلى حدوث تشوهات وعيوب خلقية، خاصة إن كانت السيدة من اللاتي يُفرطن في التدخين.

وفي بداية الحمل فإن التدخين يُعتبر أحد أهم مسببات الإجهاض، وقد لا يحدث ذلك بل قد ينمو الجنين بشكل طبيعيّ طيلة فترة الحمل، ولكن قد تلد السيدة طفلاً ميتاً، وتزداد نسبة حدوث هذه المُشكلة عند النساء اللاتي يتجاوزن عدداً كبيراً من السجائر يومياً، بحيث يصل معدل عدد السجائر لأكثر من عشرين سيجارة يومياً.

ومن ضمن ما يُمكن أن يُسبب التدخين للطفل هو الولادة المبكرة، أو ولادة الأطفال الخُدج ذوي الوزن



أثر ترك التدخين على السيدة وطفلها

ورغم هذه الأضرار فإن توقف السيدة عن التدخين سيؤدي إلى تنظيف رئتيها من آثاره، وبهذا فإن مستوى الأكسجين الذي كان ينقص مع التدخين سيعود لارتفاعه ليستعيد الجسم وضعه الطبيعي، ولهذا فمن المهم أن تترك السيدة التدخين بمجرد علمها بحملها والأفضل أن تبدأ بهذه الخطوة قبل الحمل، لأن هناك احتمالية لأن تنقص كمية الأكسجين الواصلة لجنينها خلال الحمل، ويعتبر نقص الأكسجين عند الأطفال أحد أخطر المشاكل الصحية التي تؤثر في الطفل فيما بعد، لأنه يسبب العديد من الإعاقات العقلية والحركية في أغلب الأحيان

الأقل من الطبيعي، وقد يصل الأمر لإصابة الطفل بمرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم، لذا فإن على كل سيدة تخشى على أطفالها من الخطر السيطرة على نفسها والإقلاع عن التدخين، حتى لو كان الأمر صعباً في بدايته، ولكن قوة الإرادة ستجعل من الأمر سهلاً، ولتضع الأم هدفاً بأنها لا تريد الأذى لطفلها فهو أعلى ما تملك ولن تشعر إلا بالنعاسة إن حدث له أي مكروه.

تأثير التدخين على الطفل بعد الولادة

ولا يقتصر الأمر على التأثير على الطفل خلال مدة الحمل، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن كمية حليب الأم تكون غير كافية، كما أن كمية الدهون المفيدة الموجودة في حليب الأم المدخنة تكون أقل من السيدة غير المدخنة، وقد يتأثر الطفل بعد ولادته بتدخين أمه فيصاب بأحد الأمراض التنفسية مثل الربو وحساسية الصدر وغيرها.



غياب الأب عن المنزل

أثبتت دراسات علم النفس التربوي أن التوترات النفسية تزيد ضعفى نسبتها بين الزوجات اللاتي يغيبن أزواجهن إما بسبب السفر أو الموت، كما أكدت أن الأم لا تنجح عادة في تربية الأطفال بمفردها لاسيما الذكور، حيث تجد صعوبة في السيطرة عليهم وعلى تصرفاتهم.

وكشفت دراسة أنجزت في وقت سابق أن الأطفال الذين يغيبن أبائهم أقل شجاعة وسلوكاً مغامراً من ذوى الأب الحاضر، كما أبدوا سلوكاً ذكورياً واختاروا ذمى ذكورية الصفات أقل من أقرانهم ذوى الأب المتواجد.

وأظهرت أنهم قد أبدوا تصوراً أنثوياً للأب وسلوكه بالمقارنة بالمجموعة الثانية التي أبدي أفرادها انطباعات رجولية ومغامرة له. وتوصلت الدراسة بخصوص عدم توافر السلوك الشجاع أو المغامر لدى الأطفال ذوى الأب الغائب، إلى أنهم

الجنسي قد يهتز، وأشاروا إلى أن عدم وجود الأب كنموذج لابنه يدفع الطفل في الغالب لأن يشعر بعلاقة قوية أكثر مودة أو التصاقاً بأمه مما يزيد من فرص تطوير سلوك جنسي أنثوي لديه .

”غياب الأب يجعل الأطفال يواجهون صعوبة كبيرة في عملية تطور سلوكهم الاجتماعي العام“

وفي المقابل كشفت دراسة أميركية حديثة أن الفتيات اللاتي يفقدن الأب منذ طفولتهن، قد يملن أكثر من غيرهن للوصول إلى سن البلوغ في وقت مبكر في حياتهن .

وأظهرت الدراسة التي قامت بها كلية الصحة العامة في جامعة كاليفورنيا، أن غياب الأب البيولوجي عن المنزل، كشف عن ظهور مظاهر البلوغ على الفتيات في سن مبكرة، ولكن فقط، لدي الفتيات اللاتي يعشن في مستوى معيشي واقتصادي جيد، وكان وزن الفتيات عاملاً آخر، أخذ في الاعتبار عند البدء في الدراسة .

إما مدعنين أو مترددين في سلوكهم وفي علاقاتهم مع أقرانهم، أو كانت ردود فعلهم لأقرانهم عموماً غير ناضجة أو صيبانية .

كما أكدت أنهم أقل رغبة من المبادرة أو المغامرة، وأكثر اعتماداً على غيرهم وأقل اندماجاً في الألعاب أو الرياضات الجسمية .

كما درس العلماء الحالات التي يكون الأب فيها حاضراً ولكنه غير مؤثر، كأن يكون منعزلاً ضعيف الشخصية ليست له كلمة مسموعة في البيت، مع كون الأم مصدر القرارات والمبادرات التي تخص مصير الأسرة. وتوصلوا إلى أن مثل هذا الأب يؤثر سلباً في رجولة الطفل .

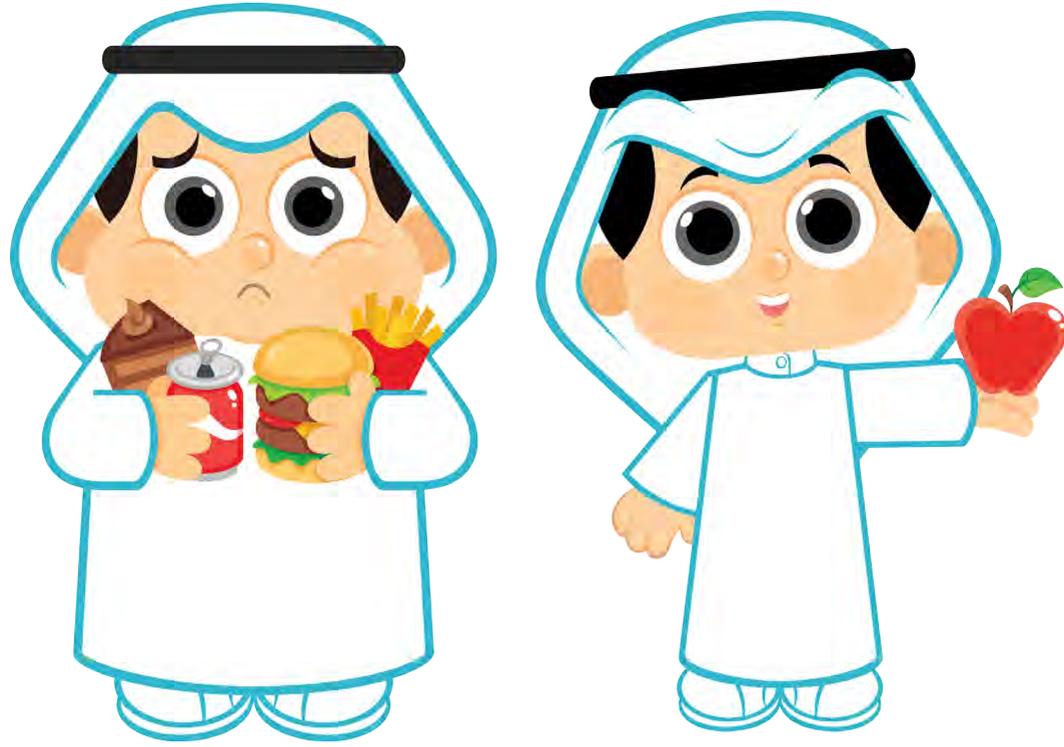
وبالإضافة إلى ذلك أشارت دراسات إلى أن الآثار السيئة المترتبة عن غياب الأب تؤثر في تطور أنواع أخرى من السلوك غير الاجتماعي غير الرجولي كالخشونة أو الفظاظة في المعاملة والانتماء إلى عصابات الأشقياء وعقدة أوديب وعادة الشذوذ الجنسي .

وبينت أن تأكيد الطفل ذي الأب الغائب على الرجولة وكفاحه من أجل التمثل بشخصية أبيه، يقودانه إلى الانضمام إلى عصابات منحرفة عن القانون أو على الأقل يحفران لديه سلوكاً متميزاً - بالخشونة غير المقبولة اجتماعياً. وأكد الخبراء أن الطفل إذا فقد والده فإن التوازن في نموه

ما كمية السكر المسموح بها للأطفال يوميًا

يزداد تناول الأطفال للسكر يوماً بعد يوم،
وتبعاً لذلك يزداد خطر إصابتهم بالعديد من
الأمراض الصحية المرتبطة بذلك مثل السمنة
وغيرها، فما هو المعدل المسموح تناوله من
السكر من قبل الأطفال؟
أصدرت جمعية القلب الأمريكية American
Heart Association توصيات جديدة فيما
يخص كمية السكر المتناولة من قبل الأطفال
والمراهقين والتي نشرت في المجلة العلمية
Circulation، وذلك بهدف تقليل الكمية





٣٦٢ سعر حراري يومي، أما بالنسبة للإناث فكانت كمية السعرات الحرارية اليومية المتناولة أقل من تلك التي تناولها الذكور، ووصلت إلى ٢٨٢ سعر حراري.

ونظرا للكمية الكبيرة التي يتناولها الأطفال والمراهقين من السكريات، أصدرت الجمعية توصيات جديدة تشير بضرورة تقليل هذه الكمية، مشيرة بأن على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٢-١٨ عاماً تناول ما لا يزيد عن ١٠٠ سعر حراري من السكريات بشكل يومي وهو ما يعادل الستة معالق صغيرة، في حين أن على الأطفال دون الثانية من عمرهم عدم تناول أي من السكر المضاف. وأفادت الجمعية ان السبب في إصدار هذه النصائح الجديدة يكمن في أن الأطفال في هذا العمر لا يحتاجون إلى هذه الكمية من السعرات الحرارية مثل البالغين، بالتالي يجب عدم تناول السكريات المضافة بهذه الكمية من قبلهم.

المتناولة وبالتالي خفض خطر إصابتهم بالأمراض المختلفة في ظل ارتفاع كمية السكر المتناولة من قبلهم، والتي تشير بأن لا تزيد الحصاة اليومية من السكريات عن ستة ملاعق صغيرة من السكر.

وعرفت الجمعية السكر المضاف بأنه السكر أو مشروب السكر Syrup والذي يتم إضافته إلى الطعام والمشروبات خلال عملية تحضيره بهدف إطفاء الطعم والمواد الحافظة. وبسبب وجودها في الحلويات والكعك والمشروبات الغازية، فإن الأطفال يتناولونها بكثرة، وهو ما يؤثر قلق الجهات المختلفة في العالم.

فوفقاً للمركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها فإن الأطفال الذكور الذين تراوحت أعمارهم ما بين ٢-١٩ عاماً في الولايات المتحدة الأمريكية في الفترة الواقعة ما بين عامي ٢٠٠٥ و٢٠٠٨ تناولوا حوالي ١٦,٣٪ سكريات من مجموع السعرات الحرارية اليومية، وهو ما يقارب الـ

الأطفال والغنية بالسكر المضاف هي المشروبات الغازية بالإضافة إلى مشروبات الطاقة، علماً أن علبة الكولا ذات الـ ٣٥٠ مل تحتوي على أكثر من ٩ ملاعق صغيرة من السكر!

وأكدت الجمعية ان على الأهالي الانتباه جيداً إلى ما يتناوله أطفالهم وذلك حفاظاً على سلامتهم وصحتهم في المستقبل.

وأشارت الجمعية ان تحديد وتقليل كمية السكريات المتناولة للأطفال سيقلل من خطر إدمانهم على هذه السكريات لاحقاً في حياتهم.

وقالت في هذا الصدد الباحثة الرئيسية الدكتورة ميريام فوس Dr. Miriam Vos: «هدفنا من خلال هذه التوصيات هو تبسيط الأمور على الأهالي»، وأضافت: «تناول ما لا يزيد عن ستة ملاعق صغيرة من السكر المضاف يومياً من قبل الأطفال سيساعد في تحقيق الهدف الصحي لهم».

حيث أن تناول الكثير من السكر المضاف من قبل الأطفال في المراحل العمرية المبكرة من شأنه أن يزيد من خطر إصابتهم بالعديد من الأمراض الصحية مستقبلاً مثل السمنة وضغط الدم المرتفع، وعلقت الدكتورة فوس: «الأطفال الذين يتناولون الكثير من السكر المضاف يتناولون كمية أقل من الطعام الصحي مثل الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة، وهي الأغذية المهمة لصحتهم ونموهم».

بالتالي تطوير الإصابة بالأمراض بسبب هذا الأمر قد يكون مرتفعاً لهؤلاء الأطفال، وبالأخص الأطفال ذوي الوزن المرتفع يكونون بخطر كبير للإصابة بمقاومة الأنسولين ومرض السكري من النوع الثاني.

ومن أكثر المصادر المتناولة من قبل

عن طريق تطبيق برنامج « دليلك الصحي » تستطيع البحث عن الأطباء والمستشفيات والصيدليات والنوادي الصحية والتأمين الصحي في السعودية. وعلاوة على ذلك، يمكنك تقييمهم والاتصال بهم ومعرفة موقعهم عن طريق التطبيق كما يمكنك تصفح مجلتنا.



تجمع الدراسات منذ زمن على أنه بإمكان من يمارس الرياضة التغلب على الكآبة بسهولة. إذ بثبت الباحث George Mammen من جامعة تورونتو الكندية في دراسة له نشرت في تشرين الأول/أكتوبر ٢٠١٣ في الـ American Journal of Preventive Medicine، أن ممارسة التمارين الرياضية باعتدال يمنع حصول نوبات الاكتئاب على المدى الطويل. وتعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها لأنها تركّز على الدور الذي تؤديه الرياضة في الحفاظ على الصحة النفسية ومنع ظهور الاكتئاب

تمارين رياضية تنشط عمل الدماغ

لا يمارسون الرياضة ويعانون من مشكلات مع أجسامهم مما يقودهم إلى الكآبة. إذا، يضطلع المظهر بدور هام في الكآبة لدى الأفراد. وتضيف غصوب أن ممارسة التمارين الرياضية تفرز هرمونات السعادة كالسيروتونين والاندروفين مباشرة بعد الرياضة. كما أن المرأة الأم التي تهتم بأولادها تمرّ في حالات من الاكتئاب لأنها تهمل نفسها. لذلك، تتصحبها غصوب بإدخال الرياضة إلى حياتها لمدة ساعتين بالأسبوع على الأقل. وتشير إلى أن «المعدل الأفضل لممارسة الرياضة يكون لثلاث ساعات، قد تصل إلى خمس ساعات إلا أن ذلك يصبح سلاحاً ذا حدين». وتضيف غصوب بأن الذين يعانون من ضغط نفسي، يستطيعون ممارسة الرياضة يومياً للتنفيس عن غضبهم. إلا أنها لا تنصح في ذلك في حال كان الفرد يحمل أوزاناً كبيرة، إذ يجب عدم القيام بذلك يومياً لأنه سيؤدي إلى تمزق العضلات. وتختتم غصوب قائلة «إن جميع أنواع الرياضة مفيدة، إذ يجب علينا اختيار الرياضة التي تتطابق معنا ونحب ممارستها». وتعطي، مثلاً، «الزومبا» التي هي رياضة سريعة، ومزيج من تمارين اللياقة

تخفف من الإجهاد، القلق والاكتئاب، تعزز احترام الذات والثقة بالذات وتحسّن القدرة على النوم.

وفي حديث لـ «النهار»، توضح فانيسا غصوب، وهي الاختصاصية الغذائية والمدرّبة الرياضية في عيادة Svelte أن جميع الأفراد الذين يمارسون التمارين الرياضية يتمّعون بصحة جيّدة وهم أكثر سعادة، وذلك بحسب الدراسات العديدة التي تثبت ذلك. وتضيف بأن الذين يمارسون الرياضة يتمّعون بجسم نحيل ورشيق، ممّا يجعلهم واثقين من أنفسهم وأكثر سعادة، بعكس الذين

في مراحل متقدّمة من الحياة. وقد أتت هذه الدراسة في وقت، كان يبحث فيه الأطباء عن بديل من الأدوية المكافحة للاكتئاب، وأثبتت أن التمارين الرياضية خير بديل منها. كما وأكّدت دراسة لجامعة Bern السويسرية صدرت في أيلول ٢٠١٤ أن التمارين الرياضية لها نفس تأثير الأدوية المضادة للكآبة والمهدّئات على الكآبة نفسها. إذ اتّضح أنّ التمارين الرياضية وسيلة فعالة للحد من أعراض الاكتئاب، فهي بمثابة مكمل أو حتى بديلة من الدواء في حالة الاكتئاب.

كيف تسيطر التمارين الرياضية على الكآبة؟

بحسب باحثو موقع Mayo clinic، تحدّ التمارين الرياضية من الكآبة وتمنح حصولها من خلال إفراز مواد كيميائية في الدماغ تمنح الفرد شعوراً جيّداً يحارب الاكتئاب كالاندروفين التي تعمل كالمسكنات مما يعني أنها تقلل من الإحساس بالألم. كما تحدّ التمارين الرياضية من المواد الكيميائية في جهاز المناعة المحفزة لحصول الكآبة. هذا فضلاً عن زيادة درجة حرارة الجسم والتي قد يكون لها آثار مهدّئة. ومن جهة أخرى، تعمل التمارين الرياضية على تعزيز ثقة الفرد بنفسه من خلال تحقيق أهداف التمارين والتحديات الصغيرة منها والكبيرة، وتساعد الفرد على طرد القلق من ذهنه والتخلّص من همومه، فيشعر بالراحة. ويؤكد باحثو موقع Webmd أن التمارين الرياضية



اضرار عدم تناول النشويات

تعد النشويات هي المصدر الرئيس للحصول على الطاقة هي المصدر الرئيس للكربوهيدرات تلعب دوراً كبيراً في غذائنا اليومي نحتاج إليها لنشاطنا اليومي يوجد نوعين من الكربوهيدرات البسيطة والمعقدة البسيطة ذات الطعام الحلو تتواجد في منتجات الدقيق الأبيض والسكر والعسل والمشروبات الخفيفة إما المعقدة تتواجد فيها جزئيات الجلوكوز هي الضرورية للقيام بالعمليات الحيوية بالجسم ، يحتاج الإنسان لتناول الغذاء الذي يحتوي على كمية كافية من السعرات الحرارية ما بين ٥٠-٦٠٪.



الخلاصة ان تناول النشويات يمد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالعمليات الحيوية الهامة وعند منع ذلك فإن الجسم يتأثر والمخ ومراكز الأعصاب يؤثر على التركيز والذاكرة بجانب مرض السكر المزمن ، يجب تناول الكربوهيدرات المعقدة لمنع الأعراض المزعجة لمنع الكربوهيدرات وضمان صحة الجسم الدائمة

النشويات على عكس الاعتقاد المنتشر يتسبب في الإصابة بالأمراض المزمنة أهمها مرض السكري لأن الخلايا بالجسم تحتاج للجلوكوز الذي ينتجه هرمون الأنسولين الذي يتم إفرازه بعد تناول الكربوهيدرات البسيطة والمعقد، وأمراض ضغط الدم والاكئاب وتعكر المزاج وضعف التذكر وضعف الذاكرة كما أن منع تناول النشويات من شأنه أن يتسبب في الإصابة بحصوات الكلى ويمنع الجسم من الفيتامينات والمعادن والألياف اللازمة للجسم كما أن عدم تناول الكربوهيدرات المقاومة للهضم كالفاصوليا والبالزلاء والفول التي تحتو على البروتينات والألياف الهامة لصحة القولون ، عند عدم تناول النشويات أو منع تناول الكربوهيدرات يعرض الجسم لأنفلونزا الكربوهيدرات عندما يقلل الشخص من كمية الكربوهيدرات أو يمنعها فإن المخ يعمل على مخازن الجليكوجين، مع استنفاد مخزون الجليكوجين، فإن فإن الجسم يبدأ في حرق الدهون فيفرز كربون يسمى الكيتونات. والنتيجة الإصابة بالتالي: رائد الفم الكريهة، وجفاف الفم، والتعب والضعف العام، الإجهاد والدوخة، والأر والغثيان.

فتشعر وكأن لديك الانفلونزا. مع ذلك يتكيف الجسم ليعمل على الكيتونات لذلك أنت لا تشعر بالسوء، لكن الكيتونات ليست المصدر المفضل من الوقود لجسمك ، مع الرجوع لتناول الكربوهيدرات ترفع من مستويات السكر بالدم هذا الارتفاع المفاجئ يعمل على تنشيط مراكز الإدمان بالمخ فيصيب بالرغبة في تناول النشويات يحدث فرط لارتفاع السكر بالدم ويكون الضرر الأول هو الإصابة بمرض السكري لذلك لا بد من تناول الكربوهيدرات باعتدال مع عدم الإفراط أو التفريط في ذلك .

يجب أن تكون أغلبها من الحبوب الكاملة كالشعير والبرغل والشوفان والحنطة السوداء والكينوا والخبز المصنوع من القمح الكامل والأرز البني والمعكرونة من القمح الكامل والفاكهة والخضروات والعدس والفاصوليا والبالزلاء والمجففة والبطاطا الحلوة البيضاء والجزر والقرع ، لا بد من تناول النشويات لأنها تعمل على تزويد الجسم بالكربوهيدرات اللازمة لتوليد الطاقة للقيام بالأنشطة الحيوية المختلفة وتمنع الجسم الشعور بالشبع تزود الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف المهمة لصحة الفرد كما أن النشويات تعمل على تحرير هرمون الأنسولين الذي ينقل الجلوكوز هو جودة الطاقة الرئيسية ولكن الاستهلاك الزائد لكربوهيدرات يتسبب في فرط الأنسولين بالدم يحرر كمية كبيرة الأنسولين بالدم مما يترتب عليه الإصابة بمرض السكر ، كما أنها مهمة للحفاظ على المزاج والحد من آلام الرأس وتقوية الذاكرة والتركيز وتساعد على النوم بهدوء خلال ساعات الليل ، كما أن النشويات يوجد منها المقاومة للهضم تمر عبر الأمعاء الدقيقة إلى الأمعاء الغليظة دون أن يمتصها الجسم فهي شبيهة بالألياف تحتوي على سعرات حرارية أقل من النشويات العادية تزود الجسم من ٢-٣ سعرة حرارية .

اضرار عدم تناول النشويات : يعتقد البعض خطأ أن التوقف عن تناول الكربوهيدرات يحافظ على رشاقة الجسم والتخلص من الوزن الزائد ولكن الحقيقة أن من يتبعون تلك الحميات يفقدون الحصول على الأطعمة التي تمد الجسم بالسعرات الحرارية اللازمة لإمداد الجسم بالطاقة عدم تناول

عذار واهية لعدم ممارسة الرياضة

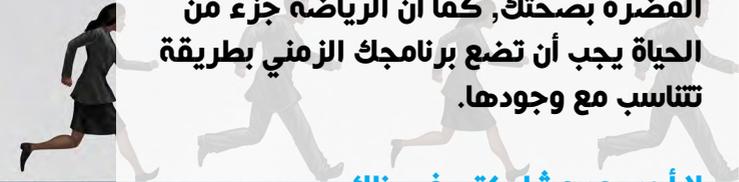
إن ممارسة الرياضة أمر مهم من أجل الحصول على صحة أفضل, من مختلف النواحية الجسدية و النفسية, و لكن المؤسف أن الكثير منا لا يكاد يمارسها إلا نادرا, و دائما يضع الأعذار التي تمنعه من ممارستها, و من يحاول أن يقنع بها نفسه و من حوله, و من أشهر هذه الأعذار ما يلي:-

لا أملك الوقت لممارسة الرياضة.

أن لست بحاجة إلى وقت كبير من أجل ممارسة الرياضة, فساعة واحدة من الزمن تستطيع توفيرها ببساطة, بدلا من جلوسك أمام التلفاز أو الإنترنت, أو تفريفها للقيام ببعض الأعمال المضرة بصحتك, كما أن الرياضة جزء من الحياة يجب أن تضع برنامجك الزمني بطريقة تتناسب مع وجودها.

لا أحد يود مشاركتي في ذلك.

أن القيام بممارسة الرياضة ضمن مجموعة يعد أمرا مسليا, و لكن ممارستها بمفردك ليست أمر كارثي, فهي بحد ذاتها تسلية, و تساعدك في التحكم بمزاجك و جعله في أحسن حالاته.



النوادي الرياضية المكلفة.

قد يكون ذلك صحيحا, و لكن ممارسة الرياضة دون الانتساب إلى نادي رياضي أمر ممكن و معقول, فالجري و القفز و بعض الرياضات الأخرى, التي لا تحتاج إلى نوادي رياضية أو أدوات خاصة, من الممكن ممارستها في الحديقة القريبة من منزلك , أو حتى داخل المنزل.

الرياضة تجعلني متعب للغاية

الرياضة تولد الطاقة و النشاط, و ستشعرك فعلا بالتعب و لكن في الأيام الأولى منها, و بعد ذلك ستصبح سهلة و غير متعبة, فهذا التعب مؤقت يحدث بسبب الخمول الذي سيطر على عضلاتك و جسمك بشكل عام بسبب الأبعاد عنها, و هذا التعب ليس مبررا للانقطاع عنها, بل إشارة تقول لك أنك لا تبذل الجهد البدني اللازم في الوضع الطبيعي دون ممارسة الرياضة.

لا أعرف التمارين المناسبة.

المصادر التي تعلمك الطرق الصحيحة و المناسبة لممارسة

الرياضة كثيرة و متعددة, فبإمكانك الانتساب إلى نادي رياضي متخصص, أو مشاهد الأفلام المسجلة للتمارين, و المتاحة على أقراص مدمجة, أو على الانترنت و بشكل مجاني.

لا أحب أن تبرز عضلات جسمي.

الحل بسيط, فليست جميع أنواع الرياضة تصل بك إلى بروز و زيادة الكتلة العضلية, فقط اختار التمارين المناسبة و لن يكون هناك أي تأثير ظاهر على الكتلة العضلية لجسمك.

أنا رشيق و لست بحاجة لممارسة الرياضة.

الرياضة ليست وسيلة لإنقاص الوزن, أو نحت الجسم للوصول إلى الشكل المناسب فحسب, هي جزء أساسي في المحافظة على صحة القلب و الشرايين و الرئة و العضلات و العظام, و مختلف أعضاء و أنشطته الحيوية, كما أنها مفيدة في التخلص من التوتر, و تزيد من قدرتك الإنتاجية و حيويتك.



Hidden Ad in E-version

أرقام الطوارئ

993		998	
		999	الشرطة 
		997	الهلال 

المستشفيات الحكومية

المنطقة الغربية

0126939998	مستشفى العيون
0126401000	مستشفى الملك عبد العزيز الجامعي
0126375555	مستشفى الملك عبد العزيز (المحجر)
0126240000	مدينة الملك عبد العزيز الطبية الحرس الوطني
0126656436	مستشفى الملك فهد
0126544293	مستشفى الأمل
0126657040	مستشفى الولادة والأطفال
0126677777	مستشفى الملك فيصل التخصصي

المستشفيات الخاصة

المنطقة الوسطى

0114311100	مستشفى الأمير سلمان بن عبدالعزيز
0114355555	دينة الملك سعود الطبية
0114777714	مدينة الأمير سلطان الطبية العسكري
0114656666	مدينة الملك فهد الطبية
0114647272	مستشفى الملك فيصل التخصصي و مركز الأبحاث
0118011111	مدينة الملك عبدالعزيز الطبية
0114670000	مستشفى جامعة الملك خالد
0114786100	مستشفى جامعة الملك عبدالعزيز
0114821234	مستشفى الملك خالد التخصصي للعيون
0114774480	مستشفى قوي الامن
0114764536	مستشفى عييد التخصصي
0114767511	مستشفى امراض الصدر
0114914444	مستشفى اليمامة
0114300387	مستشفى الجفالي العالمي
0114917849	مستشفى نجد التخصصي
0114873267	المستشفى السعودي الألماني
0114417553	مستشفى دار الموز
0114311111	مستشفى الاسرة
0114455049	مستشفى المغربي للعيون و الاذن و الاسنان
0114646985	مستشفى ادما الطبية
0114024228	مستشفى دار الشفي الوطني
0112751111	مستشفى المملكة
0114358000	مستشفى الأمراض النفسية
0114213800	مستشفى العليا العام
0112366915	مستشفى الازهار الطبي
0114236043	مستشفى المسعودي
0114761211	المستشفى الوطني
0114450197	مستشفى المواصاه
0114873267	

المستشفيات الخاصة

المنطقة الغربية

0122719406	مستشفى عبداللطيف جميل
0126485635	مستشفى الدكتور عبدالرحمن طه بخش
0126510652	مستشفى ابو زنادة
0124592953	مستشفى الامل
0126544293	مستشفى الامل جدة
0127377866	مستشفى الامين - غليل
0126612165	مستشفى الحمراء
0126370707	مستشفى الحياة
0126772221	مستشفى الجدعاني
0126368100	مستشفى الجدعاني - مكة
0126369072	مستشفى الجدعاني - الجديد
0126806666	مستشفى حي الجامعة الخاصة
0126369822	مستشفى المغربي للعيون والاذن والاسنان
0127250600	مستشفى النهضة
0125454455	مستشفى الرفيع
0126530356	مستشفى الراشد
0125772222	مستشفى السلام - الشرفية
0126970000	مستشفى السلام العالمي
0125333555	مستشفى الشفاء الطبي
0126823331	مستشفى الزهراء
0126479666	مستشفى بخش
0126615119	مستشفى بقشان العام
0126691222	مستشفى بقشان - حي السلامة
0126691222	مستشفى بقشان - حي الحمراء
0126063094	مستشفى الداغستاني
0126820022	مستشفى الدكتور عرفان وباقدو
0126603000	مستشفى الدكتور سليمان فقيه
0126510555	مجموعة مستشفيات الدكتور طه بخش
0114644383	مستشفى الهلال الأخضر

عيادات و مستوصفات

المنطقة الغربية

0126398858	عيادات عيد للجراحة
0124650000	عيادة العليا
0126699999	مركز ابن حمران
0126517828	عيادة ريماس لطب الاسنان
0126651487	عيادات الحمراء
0126317720	عيادة الحنان
0126438414	عيادة الخوقير
0126688555	عيادات الدكتور حسن بادريق العمودي
0126630562	عيادات ريم
0126604139	عيادات الدكتورة ريم قنديل
0126730528	عيادات الصواف
0125403883	عيادات الحكمة الطبية
0126837007	عيادات كتور حسن الدخيل
0126653229	عيادات الجزيرة الطبية
0124574610	عيادات الدكتور محمد عارف - مكة
0126656154	عيادات فيصل مصطفى سعيد
0126726623	عيادات سيد شمس الدين
0125370025	عيادات الدكتور غلمان قطب
0126631733	عيادات الحمراء
0126610712	عيادات الدكتور محمد قزاز

المنطقة الوسطى

0117844559	عيادة المودة
0114633472	الدكتور محمد الدويك
0114955012	عيادة مستوصف
0112287234	عيادة سلامتک
0114567960	عيادة رازان الطبي
0114250036	عيادة الدكتور الخراشي للأطفال
0112272228	عيادة دار الشرق
0114655133	عيادة الدكتور جميل السقا للمسالک
0114508995	عيادة مركز الليزر للعيون
0115280238	عيادة العوينة
0117820871	عيادة السائل العام

المستشفيات الخاصة

المنطقة الشرقية

0138200000	مستشفى المواساه بالجيل
0138630770	مستشفى الخليج التخصصي
0138987612	مستشفى الميناء العام
0138945493	مستشفى محمد حماد الدوسري
0138945454	مستشفى الميناء العام
0138640047	مستشفى الدكتور محمد فخري
0137213791	مستشفى الملك خالد
0133623295	مستشفى الشيباني العام
0133622233	مستشفى الجيل
0135851375	مستشفى الملك فهد
0138202833	مستشفى المغربي
0138641011	مستشفى السلامة
0138642947	مستشفى يوسف
0138578892	مستشفى الجزيرة
0138512222	مستشفى الخليج التخصصي
0138945500	مستشفى المناع
0138276461	مستشفى المناع العام
0138360864	مستشفى القطيف العام
0138500156	مستشفى الصديق
0138590024	مستشفى الثميري العام
0138555333	مستشفى الزهراء
0138594060	مستشفى أستون
0138941618	مستشفى الدكتور فخري
0138999253	مستشفى فيصل سعيد القحطاني
0138823069	مستشفى سعد التخصصي

0138511474
0138311318
0138230333
0138996667
0138097777
0138417681
0138260800
0138381075
0138122156
0134641158
0138220222
0138338525
0138383600
0138678294
0135661726
0138383600
0136672665
0138270609
0138894449

مستوصف الامل
عيادات البريكي
عيادة الهادي الطيبة
مستوصف علي الجعيدي الطبي
مركز الكحل للعيون
مركز آل كحال لطب العيون التخصصي
مستوصف الموساه
مستوصف المدلوح الطبي
مستشفى المينا العام
مستوصف العليا الدولي
مستوصف الرائد الطبي
مجمع عيادات السنيد
مستوصف الشاملة
مستوصف الصالح الطبي
مستوصف الشفاء
مركز السيف للعيون
مستوصف الثقي الكبي
عيادات أمراض القلب الوعائية
عيادة دكتور سليمان السلامة

عيادات طب الاسنان

المنطقة الغربية

0126696532
0126590065
0126600797
0126651858
0126916451
0126918036
0126987888
0126651487
0126644393
0122752000
0126654646
0126644999
0126572228

احمد رفقي لعيادات الاسنان
الامجاد لعيادات الأسنان
مركز الأندلس للأسنان
عيادات الداليا
عيادات الفلك للأسنان
مستوصف الفلك للأسنان
مجمع الفردوس لعيادات الأسنان
مستوصف الحمراء الطبي
الجمعان لعيادات الأسنان
عيادة الخزيم الطيبة
عيادات المدار لطب وتقويم الأسنان
مركز المغربي للأسنان
مستوصفات المجد المتخصصة

عيادات و مستوصفات

0114640334
0112328015
0114564907
0114778883
0114627191
0114786807
0114160011
0114787070
0112454334
0112269722
0114182228
0114469440
0114080977
0114801718
0112281242
0114541457
0112453018
0114416692
0112312034
0114567161
0114806348
0112270872

عيادة الابتسامة الدائمة
العيادة الاستشارية
عيادة ركن العناية
عيادة البركات الطيبة
عيادة المنابر العام
عيادة الممتاز
مستوصف دار العرب
مستوصف الرياض
مستوصف المتحدة الطبي
مستوصف سلامتك
مستوصف عائلة الماجد الطبي
مستوصف السلطان الطبي
مستوصف اليكسر
مستوصف الطائف
مستوصف الدوسري العام
مستوصف الخالد الامراض الكلة
مستوصف الخوه الطبي
مستوصف النجوم
مستوصف النسيم
مستوصف النهضة
مستوصف ام الحمام الطبي
مستوصف حي الخليج الطبي

المنطقة الشرقية

0138986055
0133485555
0137660476
0137210077
0137224907
0137220519
0137212351
0138341751
0136641637
0138233363
0138200150

عيادة الشفاء
مستوصف اللولو
مستوصف الخفجي
مستوصف التجمع الراقي
مستوصف العلوي الوطني
مستوصف الوطني
مستوصف التجمع الراقي
مستوصف الدكتور محمد ظفر
مستوصف جمعية الصفا الخيرية
مستوصف البيتي الطبي
عيادة الاحمدى الطيبة

0138333058
0138460471
0138930004
0138322772
0138411408
0138430243
0138225858
0138592929
0138593364
0138277700
0138896713

مستوصف اهالينا لاسنان
مركز العناية لاسنان
عيادة الزقزوق لاسنان
مركز دار الصحة لاسنان
مركز العناية الطبية لاسنان
المركز الحديث لاسنان
مجموعة نور المدار لعيادات لاسنان
مركز ربوات اريج لاسنان
مركز ربوات اريج لاسنان
العيادة السعودية الاوربية لاسنان
المركز السعودي السويسري لاسنان

0126450226
0126548600
0126648789
0126061016
0126691954

0114220793
0114234400
0114233635
0114163451
0112788588
0112174888
0114563580
0112362793
0112933354
0112272333
0112326291
0114564442
0114065341
0114653585
0114646604
0115232627
0112770250
0114613027
0112366499
0114230309

0137233900
0138333044
0138552345
0138993222
0133468873
0138655611
0137233600
0137218708
0138641360

Hidden Ad in E-version

معمل المجد للأسنان
عيادات النعيم
مجموعة العقيلي الطبية
مركز الصفاة لإستشارات الأسنان
عيادات الشاهين

المنطقة الوسطى

مستوصف بيت العلاج لاسنان
مستوصف مدار لاسنان
مجمع عيادات دستران
العيادات الاستشارية الطبية (قسم طب الأسنان)
مركز الملز لاسنان
مركز عالم الإبتساماة لاسنان
مركز الفا لاسنان
عيادة هدي يونس لاسنان
مستوصف محمد البرغوثي لاسنان
مركز الدكتور حبيب مؤمن لاسنان
مستوصف ابتسامتك لاسنان
عيادة السقاف لاسنان
عيادة بشير عبيد لاسنان
عيادة الدكتور محمد عبيد لاسنان
مركز عباس لاسنان
مركز المقبل لاسنان
عيادة سما لاسنان
مركز درة البيان لاسنان
عيادة الوان الخيل لاسنان
عيادة ركن العلاج لاسنان

المنطقة الشرقية

عيادة الاسرة لاسنان
مستوصف اهلين لاسنان
مركز القطيف لاسنان
مركز الطيب لاسنان
مركز ابن سينا لاسنان
حياة لاسنان
مستوصف العائلة لاسنان
مستوف فيصل لاسنان
عيادة عبدالله كشقري لاسنان

0114532002
0114871502
0114312222
0112084249
0114067525
0114565197
0112190044
0114627111
0114548169
0114641000
0112169011
0114767590

0138154613
0138685566
0138568011
0138434998
0138351991
0138878036
0138943386

المنطقة الوسطى

مركز اللياقة
النادي الحديث
نادي الهلال الرياضي
مركز الجسم للياقة البدنية
نادي الجزيرة الرياضي
وقت اللياقة
جولد جيم
مركز الجمال و اللياقة
مركز اللياقة للسيدات
المركز الرياضي للسيدات
مركز لومار للسيدات
مركز الرجل الرياضي

المنطقة الشرقية

بودي ماستر
بودي ماستر
وقت اللياقة
النادي الأدبي المنطقة الشرقية
قاعة البطل
وقت اللياقة
قاعة الماس لكمال الأجسام الرياضية

المنطقة الغربية

دليل التأمين الصحي

0112180100
0126636936
0114759922
0114779229
0138333544
0114645943
0126532776
0138595363
0126927085
0121153360
0121150983
0114780282
0138572222
0112927111
0114726666
0112176915
0126647877
0114730477

الشركة التعاونية للتأمين
شركة بوبا العربية للتأمين التعاوني
الشركة العربية السعودية للتأمين التعاوني
(سايكو)
شركة المتوسط والخليج للتأمين وإعادة التأمين
التعاوني (ميدغلف)
شركة إتحاد الخليج للتأمين التعاوني
شركة الدرع العربي للتأمين التعاوني
الشركة المتحدة للتأمين التعاوني
شركة الصقر السعودية للتأمين التعاوني
الشركة العالمية للتأمين
شركة التأمين العربية التعاونية
الشركة السعودية الهندية للتأمين
شركة أكسا للتأمين التعاوني
شركة الاتحاد التجاري للتأمين التعاوني
شركة سند للتأمين وإعادة التأمين التعاوني
الشركة الأهلية للتأمين التعاوني
الشركة السعودية الفرنسية للتأمين التعاوني

النوادي الصحية

المنطقة الغربية

0126740000
0126634355
0126728888
0126611940
0126652772
0126226369
0126912077
0126590000
0126684466
0126690204

النادي الاهلي
نادي ومنتجع شاميل
نادي الاتحاد
نادي السلام الذهبي
الجسم القوي
وقت اللياقة
قولدر جيم
هيلتون
نادي كاي الصحي
زي كلوب

Hidden
Ad in
E-version