

مارس - ابريل ٢٠١٨
العدد ٣١

YH
YOUR HEALTH MAGAZINE
مجلة دليلك الصحي

هل الجوال يسبب السرطان؟

التغذية وعلاقتها بالإكتئاب

الملح الزائد يؤثر
على قدرات المخ
والذاكرة

Hidden Ad in E-version

إن المتطلبات الصحية التي افرزها 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 بأحبائك. 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>

الإفتاحية

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

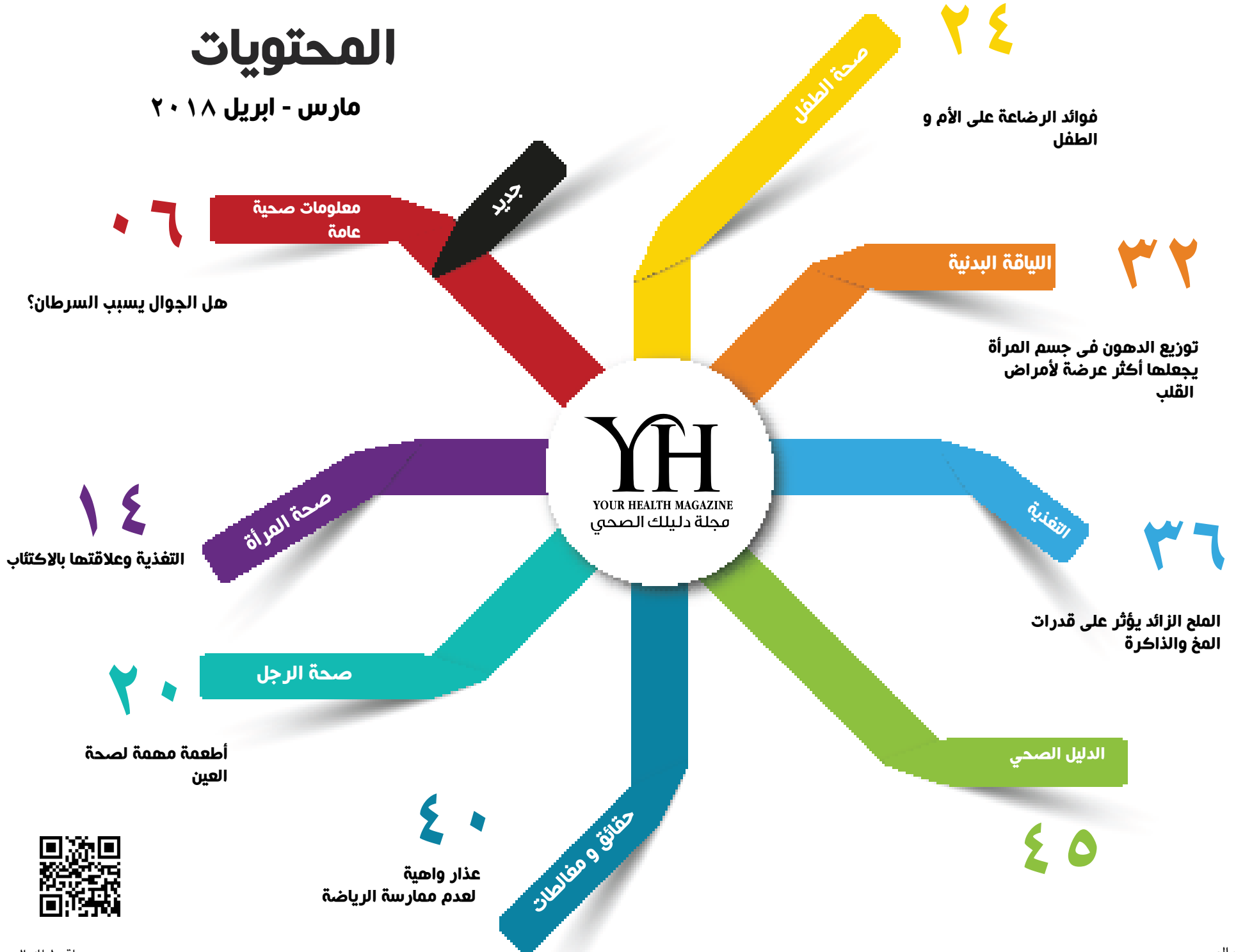
التوزيع

الشركة السعودية للتوزيع



المحتويات

مارس - أبريل ٢٠١٨



٢٤

فوائد الرضاعة على الأم و
الطفل

صحة الطفل

٣٢

اللياقة البدنية

توزيع الدهون في جسم المرأة
يجعلها أكثر عرضة لأمراض
القلب

٣٦

التغذية

الملح الزائد يؤثر على قدرات
الملح والذاكرة

الدليل الصحي

٤٥

YH

YOUR HEALTH MAGAZINE
مجلة دليلك الصحي

صحة الرجل

٢٠

أطعمة مهمة لصحة
العين

٤٠

عذار واهية
لعدم ممارسة الرياضة

حقائق و مفالطات

صحة المرأة

١٤

التغذية وعلاقتها بالاكئاب

معلومات صحية
عامة

٦

هل الجوال يسبب السرطان؟

جيدا



هل الجوال يسبب السرطان؟

خلصت دراسة لمعهد أبحاث السرطان الى ان هناك ادلة كثيرة على عدم وجود علاقة بين الهاتف المحمول وسرطان المخ.

واشارت الدراسة الى انه رغم الزيادة الهائلة في معدلات استخدام الهواتف المحمولة في العالم الا انه لم تسجل زيادة كبيرة في نسبة الإصابة بالمرض.

كذلك اشار تقرير المعهد الى بعض الثغرات في العديد من الدراسات الى اشارت الى وجود علاقة.

وقبل عدة اسابيع اعلنت منظمة الصحة العالمية ان الهواتف المحمولة «ربما كانت مسيبة للسرطان».

وقررت الهيئة الدولية لبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية وضع الهواتف المحمولة في خانة التصنيف مع القهوة، حيث لا يمكن نفي ان هناك علاقة وان لم يمكن اثبات تلك العلاقة.

وكانت اكبر دراسة حول تلك العلاقة هي «اترفون» التي شملت المقارنة بين ٢٧٠٨ شخص مصابين بسرطان المخ وعدد مماثل سليم.

وخلصت الدراسة الى ان مستخدمي الهاتف المحمول اقل عرضة للاصابة بسرطان المخ، لكن المستخدمين الاشداء اكثر عرضة للاصابة.

وقال البروفيسور اتوني سويردلو من معهد ابحاث السرطان ان هناك احتمال لبيانات خاطئة حين يجيب مرضى سرطان المخ عن اسئلة حول استخدامهم للهاتف.

فقد ذكر ١٠ مرضى انهم يقضون اكثر من ١٢ ساعة يوميا على الهاتف.

واضاف انه في غضون ٢٠ عاما زاد معدل استخدام الهواتف المحمول من عدد قليل الى ٤,٦ مليار مستخدم في انحاء العالم.





في الوقت نفسه لا تبء هناك ادلة في الدول الغربية على «زيادة في معدلات الإصابة بسرطان المخ».

ويعترف التقرير بان هناك بعض الشكوك، اذ تعرضت الدراسات للعلاقة استنادا الى استخدام لمدة ١٠ الى ١٥ سنة، ويظل هناك احتمال ان الاستخدام لمدة اطول ربما يسبب السرطان.

الا ان البروفيسور سويردلو يقول انه لو كانت نتائج الدراسات حول الاستخدام لمدة اطول مثل النتائج الحالية فان وجود علاقة «يصبح ابعء احتمالا».

وقالت د. جوانا اوينز من مؤسسة ابحاث السرطان البريطانية : « ليست لدينا بيانات بعد عن استخدام الهواتف المحمولة لفترات طويلة، ولا عن تأثيرها على الاطفال لذا ربما من الافضل ان نشجع الاطفال على تقليل الاستخدام».

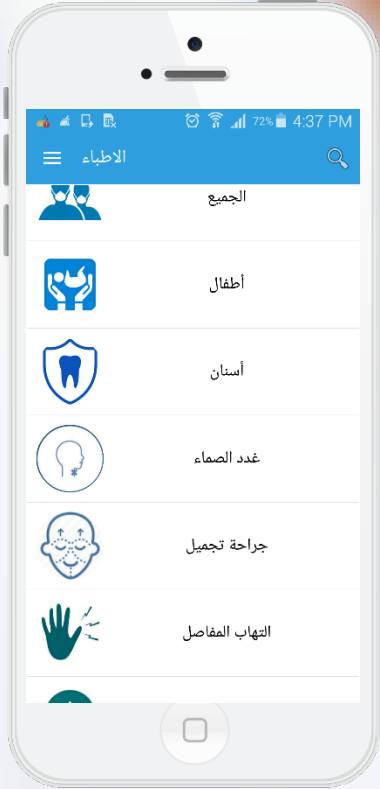
الان تطبيق

«دليلك الصحي»

تستطيع البحث عن
الأطباء والمستشفيات
والصيدليات والنوادي
الصحية والتأمين الصحي

مجانا ١٠٠%

www.ArabHealth.org



قائمة الأطعمة التي تسبب الإكتئاب

بعض الأطعمة التي اعتدنا على تناولها ظناً منها انها ترفع مستويات طاقة الجسم أو تشعرنا بالنشاط والحيوية، قد تسبب في اصابتنا بالإكتئاب وانقباض الصدر ومن بينها:

التغذية وعلاقتها بالإكتئاب



الكافيين

المشروبات التي تحتوى على الكافيين يمكن أن تحول دون امتصاص الجسم للعديد من العناصر الغذائية، وتشعرك بالكآبة بعد أن ينتهي تأثيرها لذا يجدر بك استبدالها بشاي الفواكه أو الشاي الأخضر الخالي من الكافيين.

الحلويات والكاربوهيدرات المكررة

الشوكولاته، الكيك، الخبز الأبيض، الحلويات، البسكويت والمشروبات المحلاة بالسكر، كلها تعمل على رفع مستويات طاقة الجسم مؤقتاً من خلال رفع نسبة الأندورفين. ولكن إذا كانت الأطعمة المحملة بالكاربوهيدرات تمنحك إحساساً بالراحة على المدى القصير، فهي تكسبك وزناً زائداً وتصيبك باضطرابات مزاجية وتؤدي الى الهبوط المفاجئ في طاقة الجسم، نظراً لأن مستوى السكر في الدم ينخفض بعد مضي فترة قصيرة على تناولها.

قائمة الأطعمة المعززة للمزاج المعتدل

النظام الغذائي اليومي الذي يعتمد على الأطعمة التالية سوف يؤدي الى تعزيز مستويات الطاقة في جسمك ويمنحك حيوية ونشاطاً مثل:

الفواكه والخضراوات

الكميات الكبيرة من الألياف ومن الفيتامين C تساعد على الحفاظ على سلامة الجهاز الهضمي وتقوى جهاز المناعة.

البروتين الجيد

ليست الأطعمة الحلوة وحدها هي التي تتسبب في إنتاج الأندورفين الذي يولد الشعور بالسعادة، ولكن قد ينتج أيضاً عن بعض أنواع الأحماض الأمينية الموجودة في اللحم، الدجاج، السمك والبيض، وفيما يتعلق باللحم يجب إنتقاء الأجزاء الخالية من الدهون بقدر الامكان.

الكاربوهيدرات ذات معامل سكر الدم المنخفض

الأطعمة التي تحتوي عليها تؤدي الى حدوث ارتفاع بطيء في مستويات السكر في الدم، مثل المعكرونة السمراء والأرز الاسمر والشوفان، فتساعد على اعتدال المزاج وثباته وايضاً على ثبات مستويات الطاقة في الجسم.



الاسماك الدهنية

انخفاض معدلات الأحماض الدهنية
«اوميغا ٣» في الجهاز العصبي
يجعلك أكثر عرضة للإصابة
بالإكتئاب، لذا عليك بتناول الاسماك
التي تحتوي على الزيوت مثل
السالمون، التونا الطازجة، الماكريل،
والسردين مرتين اسبوعيا على
الاقل، او يمكنك تناول مكمل غذائي
من زيت السمك.

الفيتامينات والمعادن

انقباض الصدر قد ينجم أحيانا عن
نقص الفيتامينات والمعادن في
الجسم، لذا يجدر بك إخال بعض
التعديلات إلى نظامك الغذائي
بتجنب شرب الشاي والقهوة،
وتناول مكملًا غذائيًا يوميا عبارة عن
مجموعة من الفيتامينات.



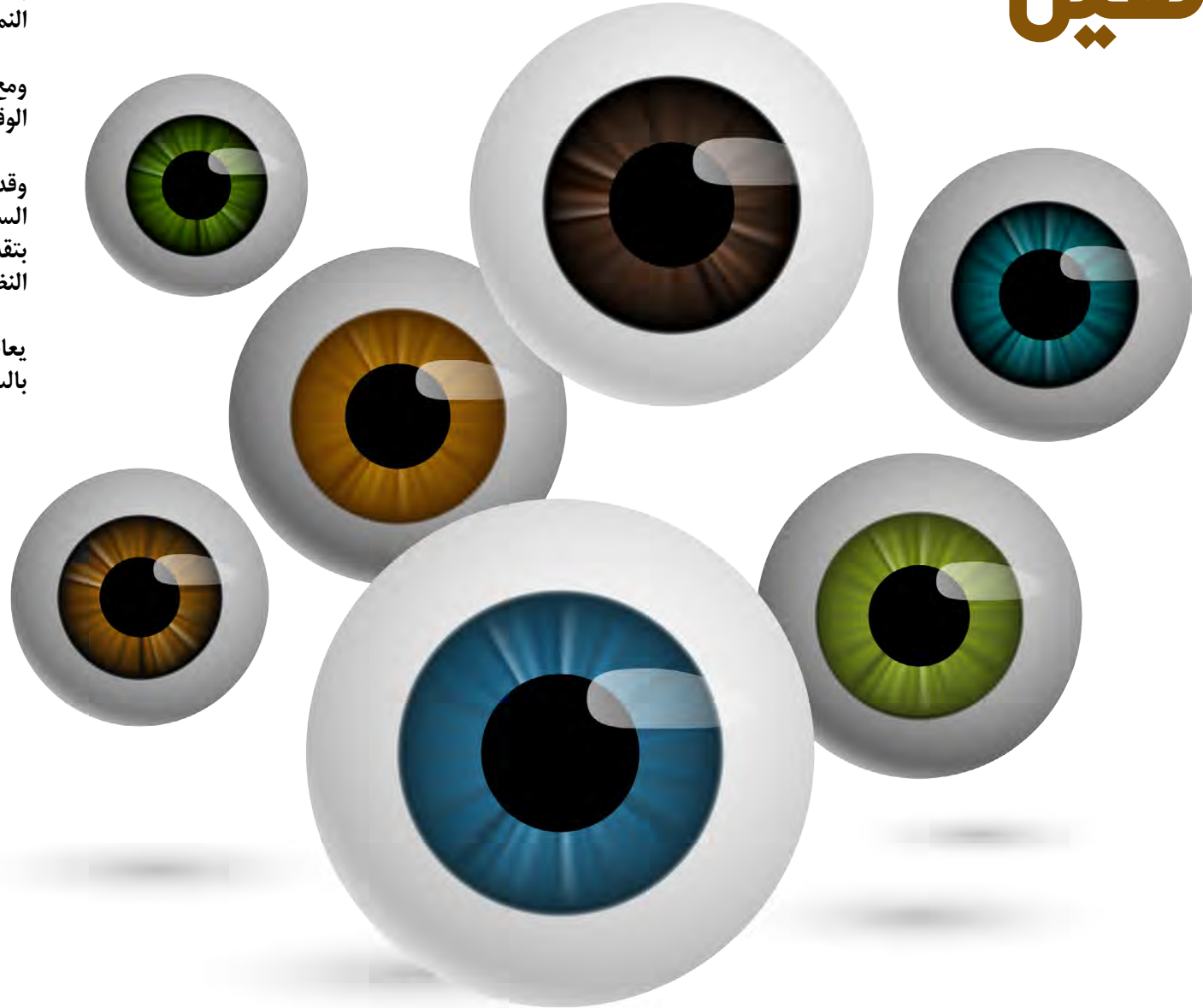
أطعمة مهمة لصحة العين

جميعنا نعرف أن التغذية السليمة عامل حيوي للحفاظ على صحتنا بشكل عام، وهي مهمة بالقدر ذاته عندما يتعلق الأمر بصحة العينين. فالغذاء الصحي الجيد يساعد أجسامنا على النمو والتجدد ومكافحة العدوي.

ومع تقدمنا بالسن يصبح تجدد الخلايا أكثر صعوبة مع الوقت، مما قد يؤثر سلباً على صحة العينين وعلى قوة النظر.

وقد ربطت الأبحاث المتعلقة بصحة العينين بين التغذية السيئة وارتفاع فرص الإصابة بمرض الضمور البقعي المرتبط بتقدم السن، وهو المصطلح الطبي الذي يصف تدهور قوة النظر مع تقدم العمر.

يعاني معظم الأشخاص من تدهور قوة النظر مع تقدمهم بالسن، ولكن الجانب المشرق يكمن في قدرتنا على تقليل



المعادن مصادر ذلك الحمض الدهني الهام.

المعادن

البيض بكل أشكاله

الكروتونيدات مسؤولة أيضاً عن اللون البرتقالي المصفر في صفار البيض، والذي يعتبر في الواقع أفضل مصدر لليوتين والزيكسانتين.

تناولي الطعام الغني بالزنك

تحتوي الكمية الواحدة من المحار على قدر من الزنك يفوق أي مادة غذائية أخرى، تليها أنواع أخرى من المأكولات البحرية ذات الأصداف ولحم العجل. كما يحتوي الحليب والجبن والخبز على بعض الزنك.

عندما تجعلين تلك الأطعمة جزءاً من غذائك فإن فائدتها لن تقتصر على تحسين صحة عينيك بل ستحسن صحتك بشكل عام أيضاً.

للمزيد من المعلومات عن الضمور البقعي المرتبط بتقدم السن وإعتام عدسة العين، اقرئي مقالنا عن أمراض العيون طويلة الأمد.

يساعد معدن الزنك والنحاس الجسم على امتصاص العناصر الغذائية والفيتامينات. وقد أظهرت تجربة بحثية على نطاق واسع أن الكميات المرتفعة من الفيتامينات المضادة للأكسدة، بالإضافة إلى أكسيد الزنك وأكسيد الكوبريك (أحد أنواع النحاس) يمكنهما إبطاء تقدم مرض الضمور البقعي المرتبط بتقدم السن.

فيما يلي خمسة من أفضل أنواع الأطعمة التي تساعد في الحفاظ على صحة عينيك:

تناولي الخضروات الخضراء

إذا كنت ترغبين بالعناية بصحة عينيك من خلال العناصر الغذائية، فليس هناك ما هو أفضل من الخضروات الورقية الخضراء، فهي غنية بمادة ليوتين والفيتامينات المضادة للأكسدة. يعتبر الكرنب أغنى الخضروات بمادة ليوتين، ويتبعه السبانخ والبقدونس الطازج.

أضيفي بعض الألوان إلى طبقك

الكروتونيدات مسؤولة عن اللون الزاهي في العديد من الخضار والفاكهة. لطبق غني بالألوان والكروتونيدات، تناولي الذرة والكيوي والقرع والكوسا والعنب الأحمر والفلفل الأخضر أو البرتقالي، فتلك الخضار والفاكهة مصادر جيدة للفيتامينات المضادة للأكسدة، والتي تلعب دوراً هاماً في صحة العينين.

تناولي السمك

الأسماك الدهنية غنية بحمض أوميغا-3، ومنها السالمون والتونا والاسقمري التي تعتبر أفضل

فرص الإصابة وإبطاء تقدم المرض من خلال التغذية السليمة، لننعم ببصر أفضل لمدة أطول.

هناك أربع مجموعات غذائية أساسية مفيدة لصحة وسلامة العيون:

الفيتامينات المضادة للأكسدة

تحتوي الفيتامينات أ و ج و هـ على مضادات الأكسدة التي تحافظ على صحة الخلايا والأنسجة في العين، مما يبطئ تقدم الضمور البقعي المرتبط بتقدم السن. كما يعتقد أن فيتامين ج يقلل من فرص الإصابة بإعتام عدسة العين.

ليوتين وزيكسانتين

أظهرت العديد من الدراسات أن تلك العناصر المضادة للأكسدة، والتي تسمى بالكروتونيدات، تقلل من فرص الإصابة وتحد من سرعة تقدم مرض الضمور البقعي المرتبط بتقدم السن المزمن.

أوميغا-3

أحد الأحماض الدهنية الأساسية والتي يعتقد أنها تلعب دوراً كبيراً في تطور النظر لدي الرضع والأطفال. فنقص أوميغا-3 مرتبط بأمراض العين و الضمور البقعي المرتبط بتقدم السن. كما أن م تلازمة جفاف العين، والتي تؤثر على إفراز الدموع في العينين، ترتبط بنقص في حمض أوميغا-3.

فوائد

الرضاعة على الأم و الطفل

عرف منذ القدم ما للبن الأم من فوائد و خصائص، و تبين أنه من أفيد الأغذية للطفل، كما تبين أن غذاء كل أم يفيد رضيعها أكثر من أي لبن آخر لأي أم أخرى، وليس هنالك أي شك بأن الرضاعة الطبيعية تعود بفوائد عظيمة على الأم و الطفل بشكل كبير، و من هذه الفوائد على كل منهما

فوائد الرضاعة للأم

تساعد الرضاعة الطبيعية الرحم في العودة إلى حجمه ووضع الطبيعي بسرعة، و يعود السبب في ذلك إلى أن امتصاص الثدي يعمل على إفراز هرمون من الغدة النخامية يدعى هذا الهرمون بالاوكسيتوسين و الذي يؤدي بدوره إلى حدوث انقباض في الرحم وعودته إلى حالته الطبيعية . و إن عدم حدوث هذه العملية تصيب الرحم بسرعة بحمى النفاس والانتان

تزيد الرضاعة من الارتباط العاطفي و النفسي بين الأم وطفلها، و يعد هذا من أهم العوامل لا استقرار الأم والطفل نفسياً ، كما انها تعطي الأم شعوراً بالرضى عن النفس كونها تحافظ على صحة طفلها ونموه

إن الرضاعة تخفف من احتمال إصابة الأم بسرطان الثدي . فقد تبين أن المرضعات هن أقل تعرضاً لهذا المرض من باقي

النساء . وكلما أكثر المرأة من الرضاعة كان ذلك درعاً لحمايتها من سرطان الثدي .

الإرضاع المتواصل من الثدي من العوامل الطبيعية لمنع الحمل ، لذا فهو وسيلة خالية من المضاعفات التي تصحب استعمال حبوب منع الحمل أو اللولب أو الحقن، فأتناء الرضاعة لا تحصل الإباضة (التبويض) ويمتنع الحمل

فوائد الرضاعة للرضيع

إن لبن الأم يحتوي على كمية كافية من السكر و البروتين تناسب الطفل تماما بينما البروتينات الموجودة في لبن الأبقار والأغنام والجواميس تكون عسرة الهضم على معدة الطفل لأنها صممت لتناسب أطفال تلك الحيوانات و ليس أطفال البشر

لبن الأم معقم و لا يحتوي على ميكروبات، و هو بذلك يمنع الإصابة بالزلات المعوية التي تصيب الأطفال الذين يرضعون عادة باستخدام الزجاجات

ينمو الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم بشكل أكمل و أسرع من أولئك الأطفال الذين يتناولون الألبان المحضرة صناعياً

الأطفال الذين يحظون برضاعة طبيعية يكونون في العادة أشد ذكاءً وأكثر إدراكاً واستجابةً للمحيط من حولهم .

تكثر حالات الوفيات المفاجئة غير معروفة السبب لدى الأطفال الذين يرضعون من الزجاجة، وتدعى هذه الحالات بـ (موت المهاد) بينما هو غير معروف تقريبا لدى الأطفال الذين ترضعهم أمهاتهم .

للأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم نمو سليم وسريع بينما أولئك الذين يلتقمون الرضاعة تكثر بينهم العلة النفسية

إن ضم الطفل لصدر الأم مداعبته و عملية الهززة التي تحدث أثناء الرضاعة أمر في غاية الأهمية و له تأثيره على الطفل و سلوكه في المستقبل، وبدونها يصبح الطفل عدوانياً و عصيباً و لا يمكن ترويضه إلا بطريقة الهززة والضم للصدر .

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



توزيع الدهون في جسم
المرأة يجعلها أكثر عرضة
لأمراض

القلب



أفادت دراسة طبية أعدت لبحث تأثير
الجنس على المخاطر المرضية، بأن
توزيع الدهون في جسم المرأة يضعها
في مخاطر أعلى للإصابة بأمراض القلب
والأوعية الدموية والسكري.

وقال باحثون في جامعة نيويورك إن
كمية الدهون لا تشكل تهديدا بالقدر
الذي يشكله توزيعها في جسم المرأة،
موضحين أن تراكم الدهون حول
الخصر ومنطقة البطن تجعلهن أكثر
عرضة للإصابة بأمراض الشريان التاجي.

ويعانى ما يقرب من ٧٠٪ من الأشخاص
من زيادة في الوزن في الولايات
المتحدة، ودفعت هذه الإحصاءات
المروعة الباحثين إلى التركيز على
مرض السمنة في الولايات المتحدة،
فأمراض القلب والسكتة الدماغية،
والسكري ليست بالقليلة بين العديد من
الأمريكيين، بالإضافة إلى أمراض القلب
التاجية، والتي تعد السمنة عاملا رئيسا
فيها، ويمكن أن يؤدي الأمر إلى الذبحة
الصدرية والنوبات القلبية حال عدم
علاجها.



الملح الزائد يؤثر على قدرات المخ والذاكرة

اشتهر الملح بكونه أحد السموم البيضاء، ويُنصح بالحذر منه؛ لما يسببه الإفراط فيه من ارتفاع في ضغط الدم ومشكلات في القلب والجهاز الهضمي والكلية.

وتأتي الدراسة التي نشرتها دورية «نيشتر نيوروساينس» أمس الأول لتؤكد تلك المخاطر، كاشفةً في الوقت ذاته أن الإفراط في تناول الملح يؤثر أيضاً على قدرات المخ والذاكرة.

وكان باحثون بجامعة «وايل كورنيل» الأمريكية قد توصلوا إلى وجود علاقة بين القناة الهضمية والمخ، بحيث تؤدي نوعية الغذاء إلى رد فعل مناعي في الجهاز الهضمي، يحفز حدوث نقص في انسياب الدم في المخ،

واضطراب في الأوعية الدموية للخلايا العصبية وضعف الإدراك.

ووجد الباحثون أن الأطعمة المالحة تؤدي إلى حدوث التهابات تحرم الدماغ الأكسجين وتضر الخلايا العصبية، ما يرفع من احتمالات حدوث المشكلات السلوكية والعقلية، موضحين أن الملح الزائد في النظام الغذائي يقلل تدفق الدم في المخ، ويسبب خللاً في الخلايا البطانية للأوعية الدموية في الدماغ.

اعتمدت الدراسة على تغذية مجموعة من الفئران بمواد غذائية تتضمن «ملحاً زائداً»، وتبين أن القشرة المخية لم يحدث فيها أي تغيير أو خلل، كما لم يحدث أي خلل في منطقة الحُصين (منطقة مسؤولة عن تخزين المعلومات والخبرات الجديدة داخل المخ)، وأن الخلل نشأ عن تعرُّض تلك الفئران لنقص في إنتاج أكسيد النيتريك.

يقول «قسطنطينو ياديكولا» -أستاذ السكتة الدماغية والخراف في جامعة «وايل كورنيل»، والباحث المشارك في الدراسة- لـ«العلم»: «لقد أدّى النظام الغذائي الغني بالملح إلى حدوث التهاب الذي يرتبط بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وألزهايمر».

ويضيف أن «تغذية الفئران بطعام يحتوي على ملح زائد بنسب تتراوح من ٨ إلى ١٦ ضعف المعتاد -وهو ما يماثل المعدلات العالية لاستهلاك الملح لدى البشر- أدت إلى ضعف الإدراك. ويحدث هذا التأثير نتيجة تراكم نوع معين من الخلايا الليمفاوية في الأمعاء، يُطلق عليه «Th١٧»؛ إذ تفرز كميات كبيرة من السيتوكينات مثل «إنترلوكين ١٧» (IL١٧)، حيث تنفذ هذه السيتوكينات إلى الدورة الدموية، وتؤثر على الخلايا التي

تبطن الأوعية الدموية للمخ، وتثبط إنتاج أكسيد النيتريك».

ويؤدي هذا الأمر إلى الحد من وصول الدم للمخ، واختلال في وظيفة الخلايا العصبية، ما يتسبب في ضعف الإدراك. وتبين أن هذا التأثير الضار لا يمت بصلة لارتفاع ضغط الدم، لهذا فإن زيادة الملح في النظام الغذائي كقضية وحدها يحدث خلل في وظائف المخ، وفق ياديكولا.

السر في أكسيد النيتريك

ويوضح ياديكولا أن «أكسيد النيتريك شديد الأهمية لاسترخاء الأوعية الدموية بالمخ، مما يسمح بوصول دم كافٍ إليه، ولهذا فإن نقص تدفق الدم الناتج عن قلة نسبته قد يعوق قدرة الخلايا العصبية عن أداء وظيفتها كما ينبغي، إذ إن وجوده يساعد هذه الخلايا على البقاء في حالة جيدة».

وأضاف أن أكسيد النيتريك ضروري لخلايا المخ؛ لتقويتها على المدى البعيد، مشدداً على أنه يعتقد أن ذلك يرتبط بالتعلم والذاكرة من الناحية الفسيولوجية العصبية.

وتقول دينا عبد الجواد زمزم -أستاذة المخ والأعصاب المساعد بكلية طب عين شمس- لـ«العلم»: «إن هناك دراسات تربط بين زيادة نسب الملح بالطعام والبكتيريا الضارة ونسبة أكسيد النيتريك، الذي يُعدّ من عوامل إنتاج «الأسيتيل كولين»، وهي المادة المسؤولة عن الذاكرة، وبالتالي يؤدي نقصان هذه المادة إلى ضعف بالذاكرة والقدرات المعرفية العليا».

وتعزُّر نتائج الدراسة تحذيرات منظمة الصحة العالمية من الإفراط في استهلاك

الملح؛ لما قد يتسبب فيه من زيادة الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتات الدماغية؛ إذ ذكرت أن الحد الآمن من الصوديوم يعادل ٥ جرامات من الملح أو أقل من ملعقة صغيرة يومياً لمن هم فوق ١٦ سنة، مشددة على أن ٨٠٪ من مصادر الملح تأتي من أطعمة مثل الخبز والجبن والصلصات المعلبة واللحوم المعالجة والوجبات الجاهزة، كما وضعت هدفاً لتقليل استهلاك الملح في العالم بنسبة ٣٠٪ بحلول عام ٢٠٢٥.

امكانية لإعادة التنظيم

ولكن الدراسة ذاتها تؤكد أن هذه الأضرار يمكن إبطال مفعولها بالعودة إلى نظام غذائي طبيعي، مرجحة أن يكون الملح -وليس الالتهاب الذي يصيب هذه الخلايا- هو السبب في اضطراب أداء الأوعية الدموية للخلايا العصبية. وعن تداعيات إبطال أثر الملح الزائد في الطعام وما ينتج عنه من أضرار على المخ والذاكرة، يقول ياديكولا: «إن إيقاف النظام الغذائي المالح لمدة شهر واحد لدى الفئران أدّى إلى عودة الإدراك إلى حالته الطبيعية دون ترك أي آثار جانبية، ومن ثم فإن تنظيم استهلاكه لدى الإنسان يؤدي إلى تحسُّن وظيفة الخلايا العصبية، كما يحسِّن القدرة على الإدراك».

أسباب الزكام

التعريف بمرض الزكام

الزكام أو بالإنجليزية (Common cold): هو مرض فيروسي حاد يصيب بعض أجزاء الجهاز التنفسي، وبخاصة الأجزاء العلوية من هذا الجهاز، والتي منها: الأنف والبلعوم والحنجرة. والزكام من الأمراض المعدية، بل هو شديد العدوى.

يسمى مرض الزكام في اللغة العربية بأسماء أخرى، ومن أشهرها: الرشح، ونزلة البرد، والبرد، وغير ذلك. ويسمى هذا المرض في اللغة الإنجليزية بأسماء أخرى، ومنها: (Head cold) و (Cold) و (Acute coryza).

والزكام ليس من الأمراض الخطيرة، وإنما هو مرض عادي، ولكنه مزعج جداً. والزكام شائع جداً بين الناس، فهو من أكثر الأمراض شيوعاً وانتشاراً، ويزداد هذا المرض، ويشيع بين الناس في فصل الخريف، والشتاء، وقد يصاب به بعض الناس في فصل الربيع، كما قد يصاب به بعض الناس في فصل الصيف، إذا ما تعرض لبعض أنواع الفيروسات التي تسبب الزكام في الصيف، وعلى كل حال، فإن الإصابة بالزكام نادرة في الصيف. والزكام يصيب الأطفال أكثر من البالغين؛ وذلك لضعف الجهاز المناعي لديهم بالمقارنة مع البالغين.



علاج مرض الزكام

على الرغم من أن الزكام ليس من الأمراض الخطيرة والمقلقة، إلا أنه حتى الآن لم يتمكن العلماء من اكتشاف دواء يقضي عليه تمامًا، والأدوية المتداولة اليوم لا تعالج المرض ولا تقضي عليه، وإنما تخفف من أعراضه فقط.

زمنية معينة، كما قد ينتقل عن طريق استعمال أدوات الشخص المصاب.

وهناك العديد من العوامل التي تساعد على انتشار المرض، ومنها: الازدحام في المنازل، والمدارس، والأسواق، والطرقات، ومنها أيضًا نقص المناعة في الجسم؛ بسبب سوء التغذية، أو بأي سبب آخر.

أعراض مرض الزكام

يسبب مرض الزكام العديد من العديد من المشاكل والأعراض للشخص المصاب، والأعراض الشائعة لهذا المرض هي:

١. السعال والعطس.
٢. احتقان الأنف أو انسداد الأنف.
٣. سيلان الأنف.
٤. التعب والإعياء.
٥. الصداع.

ومن الأعراض الأخرى التي قد

تصيب بعض المرضى:

١. التهاب في الحلق.
٢. التهاب في الرئتين.
٣. الحمى والارتفاع في درجة الحرارة.
٤. البحة في الصوت.
٥. تدميع العينين.

يتعافى المصاب بمرض الزكام في غضون عدة أيام من إصابته، فأغلب المرضى يتعافون منه تمامًا في غضون أسبوع أو أكثر قليلًا.

أسباب مرض الزكام





تسبب مرض الزكام العديد من الفيروسات، وأشهر هذه الفيروسات هو ما يسمى بـ (الفيروس الأنفي) أو بالإنجليزية (Rhinovirus)، ومن الفيروسات الأخرى التي تسبب هذا المرض: (الفيروس المخلوي التنفسي) أو بالإنجليزية: (Respiratory syncytial virus)، والفيروسات المكللة (Coronavirus). ويدخل الفيروس المسبب للزكام إلى الجسم عن طريق الفم، أو الأنف، أو العينين.

ويمكن أن ينتقل المرض من شخص لآخر عن طريق الملامسة المباشرة للشخص المصاب، أو عن طريق اللعاب الذي يتطاير من المريض على شكل رذاذ عندما يعطس أو يسعل أو يتكلم، وقد ينتقل المرض بمجرد الجلوس بجانب الشخص المصاب لمدة



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 و باقدو
0126603000	مستشفى الدكتور سليمان فقيه
0126510555	مجموعة مستشفيات الدكتور طه بخش
0114644383	مستشفى الهلال الأخضر

عيادات و مستوصفات

المستشفيات الخاصة

المنطقة الغربية

المنطقة الشرقية

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

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

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

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 الاحمدي 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
54 | مجلة دليلك الصحي

Hidden
Ad in
E-version