

لهذا السبب لا يسمع جدك !!

إن نقص الفيتامين (B12) أو نقص الفوليك قد يكونان مسؤولين عن اضطرابات السمع المتعلقة بتقدم السن لدى الكبار ، وقال الدكتور ديفيس هوستين من جامعة جورجيا الأمريكية إنه بالرغم من ظاهرة نقص السمع لدى الكبار فلم تعرف الأسباب المؤدية إلى ذلك حتى الآن على وجه التحديد.

يقول الباحثون: إن نقص السمع لدى الإنسان ناتج عن تبدلات حيوية في الحلزون الموجود في الأذن الداخلية ، وهذا العضو الصغير يتغذى بالدم خلال شريان وحيد لذلك فلن أي تبدل فيه يمكن أن يؤثر على السمع بشكل واضح .

غير أن بعض الأطباء حذروا من أنه من المبكر الربط بين نقص السمع وانخفاض نسبة الفيتامينات في الدم ، وقالوا إن الدراسة المطروحة لا تعني أن إعطاء الفيتامين (B12) يمكن أن يحسن من القدرة السمعية لدى الإنسان رغم ما أشارت إليه بعض الدراسات من أن إعطاء الفيتامين (B12) قد يفيد بعض الذين يعانون من نقص السمع .

الدواء بالأعشاب (النعناع)

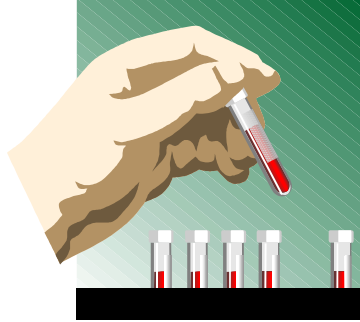
أدخلت نكهة النعناع في بعض الحلويات وأدوية الأطفال ومعجون الأسنان ، وحتى في سوائل التنظيف لما له من رائحة جميلة تبعث على الانتعاش .

ويحتوي النعناع على الفيتامينات والأملاح المعدنية والماء والكلوروفيل .

والنعناع مفيد للالتهابات والسعال ، ووجع الرأس ، وهو مفيد للمعدة والمرارة والكبد . كما أنه يقوم بطرد الفلزات من الجسم .

ويستخدم كمطهر للجسم ومساعد على الهضم إذا غلي مع الماء .

لمهمات فقط فيتامين (E) يؤخر الشيخوخة



طبقاً لآخر الاكتشافات فإن لدى فيتامين (E) العديد من الجزئيات القادرة على مكافحة الشيخوخة والمحافظة على سلامة الجلد ونعومته ، وهو يساهم ويساعد

على استعادة الشباب ، وذلك بتخفيف نسبة الدهون في الدم ويمنع انسداد الشرايين وتصلبها اللذين يعوقان تدفق الدم وتوزيع المواد الغذائية بشكل جيد .

ولما كان فيتامين (E) يساعد في عملية نقل الأكسجين في الأوعية الدموية فيساعد القلب على أداء وظيفته بشكل أفضل ، وكذلك يساعد الكبد على التخلص من السموم الناتجة عن إضافة المواد الحافظة لدى الأطعمة المعلبة .

من جهة أخرى فإن هذا الفيتامين يساهم في معالجة حب الشباب وجفاف الجلد كما في اليدين ، ويمنع ظهور البقع البنية التي تظهر على أيدي المعمرين بسبب نقص فيتامين (E) لديهم ، كما يساعد على شفاء الحروق دون ترك أثر، وهو كذلك مقو لمناعة الجسم .

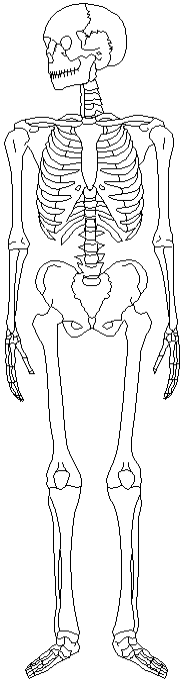
من مصادر الطبيعة لفيتامين (E)

براعم القمح ، الزيوت النباتية المعصورة بدون حرارة ، الخضار الورقية كالخس بأنواعه والسبانخ والملفوف وورق الفجل على أن تؤكل جميعها نيئة ، والبيض والحبوب الكاملة وزيت الصويا والجوز .

درهم وقاية خير من قنطار علاج

يحررها هذا العدد

هاجر بنت عبدالله بن محمد بن عبدالرزاق السعيد



الميكروويف بين الفائدة والخطر

حذر الدكتور محيي الدين سعيد أستاذ هندسة القوى الكهربائية بجامعة حلوان من استعمال الفرن السريع (الميكروويف) بصورة متكررة حتى لا يتعرض مستخدمه لأخطار شديدة ؛ حيث إنه يؤثر على النظم الكهربائي في الجسم الذي يعمل عن طرق المخ فيحدث خللا فيه .

وأوضح الدكتور سعيد في تصريحه لوكالة الأنباء السعودية ذلك قائلا " إن تفاعل الموجات الكهرومغناطيسية الصادرة عن الميكروويف مع الإشارات الكهربائية التي

تأتي من المخ والذي يصل إلى ١٠ فولت تحدث خللاً فيه ، وإن النظام الكهربائي داخل جسم الإنسان يعمل بنظام محدد ولا يجب تعرضه لأي تأثيرات خارجية من مصدر موجات كهرومغناطيسية مثل الميكروويف والهاتف الجوال ."

وأضاف أن هناك تأثيرين من الميكروويف أحدهما يتأثر به الطعام داخل الفرن وهو تأثير محدود أمام التأثير الأكثر خطورة ، أما الآخر فهو الذي يصيب الشخص الواقف بالقرب منه في المطبخ ليتابع نضج الطعام وخصوصاً الأطفال الذين تستهويهم مشاهدة صوتي الكيك وهي ترتفع وتنضج في دقائق ، لذلك ينصح الدكتور سعيد بعدم وضع الجهاز داخل المطبخ أو بالقرب من الأشخاص .

أوردة وشرايين دموية حسب الطب

إنتاج أوعية دموية صناعية بقطر لا يزيد على مليمتر واحد وطول قد يصل إلى سنتيمتر ، وأنه بالإمكان إنتاج أوردة وشرايين حسب الطلب لتحل محل الشرايين والأوردة التي تتهتك نتيجة الحوادث أو التعرض للعلاج بواسطة الإشعاع .

وكانت تجارب أجريت على الفئران قد أظهرت أن الأوعية الدموية الصناعية الجديدة لا تزيد من نسبة تجلط الدم من ناحية ، وتمنع الترسبات على الجدران الداخلية للأوعية من ناحية أخرى .

أعلن فريق من الباحثين الألمان أنهم نجحوا في استخدام البكتريا لإنتاج أوعية دموية صناعية من السليلوز ، وهي المادة نفسها التي تستخدمها النباتات لبناء جدران الخلايا فيها .

وأكد هؤلاء الباحثون أن الأوعية الدموية الصناعية تعتبر بديلاً مميّزاً للشرايين والأوردة المصابة ، ويمكن أن تستخدم أيضاً في شفاء الأوعية الدموية الدقيقة بعد إجراء العمليات الجراحية الحساسة .

وأظهرت هذه التجارب أنه أصبح بالإمكان الاعتماد على البكتريا في

نصائح وإرشادات لمستخدمي العدسات اللاصقة

* العدسات اللاصقة هي أجسام غريبة في العيون لذلك يجب المتابعة كل أربعة إلى ستة أشهر حتى لو لم يكن هناك مشاكل في العيون .

* جفاف العين هو مرض شائع كثيراً في المملكة لذا يجب استعمال قطرات مرطبة وخصوصاً مع وجود عدسات لاصقة .

* عند الإحساس بالحرقان ، أو الحكّة ، أو احمرار العين ، أو خروج إفرازات من العين ، أو حصول تشابك في الجفون عند الصباح ؛ يجب إخراج العدسات اللاصقة وتنظيفها جيداً ، وتنظيف العين قبل النوم وتكميدها بماء دافئ .

* يجب وضع العدسة بالعين قبل استخدام الكحل أو أي نوع من أنواع مواد التحميل الأخرى .

* يجب خلع العدسات بعد اللعب في أرض ترابية وبعد السباحة وتنظيفها جيداً بمحلول الشطف .

* يجب خلع العدسات ومراجعة الطبيب المختص في حالة استمرار الأعراض السابقة

* يجب غسل اليدين جيداً قبل استعمال العدسة ، وتغيير حافظة العدسات كل ٣ أشهر .

**الآن
أرسل استشارتك الطبية
إلى الصلة ، لتجد
الإجابة في عدد قادم**