استراحة

تعرف على المخاطر التي ستتعرض لها بعد استخدام الهاتف لساعتين!

يتزايد اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (ADHD) بين البالغين، ويقول الباحثون إن الهواتف الذكية يمكن أن تكون السبب جزئيًا، بحسب ما نشرته «ديلي ميل» البريطانية.

يحاول الأطباء معرفة ما إذا كان الارتفاع المطرد في اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في مرحلة البلوغ يرجع ببساطة إلى تحسن طرق الفحص والتشخيص أو العوامل البيئية والسلوكية.

ربطت دراسة، نُشرت في دورية الجمعية الطبية الأميركية، أن الأشخاص الذين يستخدمون هواتفهم الذكية لمدة ساعتين أو أكثر يوميًا هم أكثر عرضة بنسبة 10% للإصابة باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط ADHD.

ويرتبط هذا الاضطراب في المقام الأول بالأطفال الصغار، مع احتمال أن يتمكن الطفل من التخلص منه في مرحلة النمو، ولكن عوامل التشتيت التي تخلقها الهواتف الذكية مثل وسائل التواصل الاجتماعي والرسائل النصية وتدفق الموسيقى والأفلام أو التلفزيون تخلق وباء اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه بين البالغين.

التهاب مفاصل اليد.. أعراض يجب الانتباه لها وطرق تقليل الألم

التهاب المفاصل الروماتويدي والتهاب المفاصل العظمي من أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعًا، وفقًا لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، يؤثر التهاب المفاصل الروماتويدي على نسبة كبيرة في أنحاء العالم.

التهاب المفاصل هو حالة تؤثر عادة على المفاصل، هناك العديد من المفاصل في يديك أيضًا، مما يجعلها موقعًا شائعًا لتطور التهاب المفاصل.

ووفقا لموقع « onlymyhealth»، يحدث التهاب المفاصل الروماتويدي عندما يبدأ جهازك المناعي بمهاجمة مفاصلك، تُعرف هذه الحالة باسم المناعة الذاتية ويمكن أن تؤدي إلى الألم والتورم والتصلب والألم في أصابعك ومعصميك ومرفقيك، مما يحد من أنشطتك اليومية.

بعض الأعراض الشائعة لالتهاب المفاصل في اليدين تشمل:

- ظهور مفاجئ أو تدريجي للألم والتورم في يدك، والذي يستمر لساعات أو أيام.
- الشعور بالحرقان، والذي يحدث بسبب الضغط على العصب بسبب التهاب المفصل.
- تورم وألم وتيبس في يدك، خاصة في الصباح.
- تغييرات في طريقة استخدام يدك.
- التهاب واحمرار في المنطقة المصابة.
- الألم في منتصف الليل.

وغالبًا ما يكون تخفيف الألم هو الخطوة الأولى، باستخدام أدوية مثل مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، أو مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية، أو حتى الكورتيكوستيرويدات.

الكلمات المتقاطعة

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1		■								
2				■						
3						■	■	■		
4		■					■			
5					■					
6		■		■		■				■
7							■			
8				■					■	
9	■			■					■	
10						■				

أفقياً:

1 - مخترع الطباعة.
2 - مخترع الباراشوت – جسم .
3 - نصف رتبت - مخترع المفاعل النووي.
-4 دكاكين صناعة خفيفة – جوال.
-5 تجنح للسلم - مرشد.
-6 لعبة من ألعاب الطاولة.
-7 عصا في الأرض تُشد بها الخيمة – من الساحل الشرقي للمتوسط قديما.
-8 ادخرت - من الحيوانات ذات الجلد الغالي الثمن.
-9 اسم مؤنث (معكوس) - حرف عطف.
-10مكتشف الموجات الكهرومغناطيسية - مخترع قلم ا لر صا ص .

رأسيا:

-1 قوة طاغية - محب إلى درجة الوله.
-2 أول من اخترع مكينة الخياطة .
-3 نصف تامر - مخترع الحرير الاصطناعي.
-4 متشابهان - متشابهان - كسب مسابقة.
-5 أظهر وجهاً مرحباً مبتسماً - بيت الدجاج - فصل وصنف.
-6 يلبس ثيابا جميلة ومريحة وطويلة - مخترع ساعة اليد (معكوس).
-7 من عناصر ماء البحر.
-8 مخترع مكينة التصوير الملون.
-9 مادة الحياة الحمراء - خشوع وهدوء في الصلاة.
-10 مخترع سماعة الطبيب.

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	ر	■	م	ا	م	ا	ل	د	ا	ع
2	ن	ط	و	ل	ا	■	س	ر	ا	م
3	■	ق	ي	ف	ر	■	ع	م	ا	ر
4	ر	س	■	ك	ي	د	ل	ا	■	و
5	هـ	ا	ج	■	م	د	ا	ن	■	د
6	ا	■	ا	ي	ن	د	■	■	ا	ي
7	س	ي	ت	■	ي	■	د	ج	ل	ا
8	ل	و	ل	هـ	ب	■	ا	س	ك	ب
9	ا	ا	ا	ا	■	■	د	ر	س	■
10	■	ح	■	ت	ف	ا	ح	■	ل	ا

حل العدد الماضي

السودوكو

						7	5	3
			4	8	7		6	1
6	9	7						
				4			1	
4	7		9	6			2	5
				2			4	
2	4	6						8
			6	1	2	4	9	7
								2

8	6	1	9	7	3	2	5	4
3	4	7	2	5	1	6	9	8
5	2	9	4	6	8	1	7	3
6	5	4	8	3	9	7	2	1
1	7	8	6	2	4	5	3	9
2	9	3	5	1	7	8	4	6
4	1	5	3	8	2	9	6	7
7	3	6	1	9	5	4	8	2
9	8	2	7	4	6	3	1	5

حل العدد الماضي