استراحة

أخطاء مذهلة عند السيطرة على حالات الربو

غالباً ما يعني الدفء في الشتاء إلقاء بعض الحطب إلى النار وإشعال شمعة معطرة. لكن إذا كنت من بين 25 مليون أميركي يعانون الربو - الذي يصيب النساء بمعدل ضعف ما يصيب الرجال تقريباً - فقد تؤدي هذه الطقوس المهدئة من دون قصد، إلى خلق مشاكل كبيرة.

يمكن أن يؤدي دخان الخشب وروائح الشموع إلى ظهور أعراض الربو asthma أو تفاقمها مثل السعال والصفير وضيق في الصدر وضيق التنفس. قد تؤدي أيضاً إلى تفاقم الأعراض بصورة خطيرة، التي ترسل أكثر من 1.8 مليون أميركي إلى غرف الطوارئ في المستشفيات كل عام.

لا ينبغي التهوين من خطر الإصابة بالربو - وهو مرض مزمن التهابي يسبب تضيق مجرى الهواء. إذ يموت أكثر من 4000 شخص بسببه سنوياً، بينما يعاني 6 من كل 10 بالغين مصابين بالمرض حالات غير مُسيطر عليها - وهي مشكلة أسوأ أيضاً لدى النساء.

لهذا السبب؛ من الضروري الانتباه للأشياء التي تبدو غير ضارة والتي تحيط بك في هذا الوقت من العام. تقول الدكتورة نورا باريت، عضوة قسم الحساسية والمناعة الإكلينيكية وبرنامج الربو الحاد في مستشفى بريغهام والنساء التابع لجامعة هارفارد، إنه يجب أن يندمج هذا الوعي مع حفنة من أساليب إدارة الربو الأساسية الأخرى التي قد تكون قد أُغفلت أيضاً.

أبرزها تناول المكسرات.. 4 طرق تقلل من ارتفاع الكوليسترول

حذر خبراء الصحة من خطورة الكوليسترول المرتفع أو الضار في الشرايين على صحة الجسم حيث يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، ولذلك هناك بعض الطرق التي تعمل على تقليل مستويات الكوليسترول في الدم، وفقًا لما نشره موقع ذا صن.

ووجد الخبراء أن تلك الطرق البسيطة تندرج تحت بند المعلومات العامة وبالتالي لا تحل محل المشورة الطبية، لكن يمكن أن يساعد اتباعها في تحقيق تغيير مناسب في النظام الغذائي بما يقلل من مستويات الكوليسترول الضار وتحسين صحة القلب، وبالتالي يمكن أن يؤدي الوزن الزائد غير الصحي إلى زيادة إنتاج الكوليسترول مما يتسبب في زيادة الترسبات بالقلب، ومن أهم طرق علاج الكوليسترول كالتالي:

وتُعد ممارسة الرياضة أحد الطرق التي تساعد على تحسين عضلات القلب وتفتيت الدهون، كما تستخدم الدهون المشبعة كطاقة مما يقلل من مستوى الكوليسترول السيئ في الدم ويحسن مستوى الكوليسترول الجيد أيضًا.

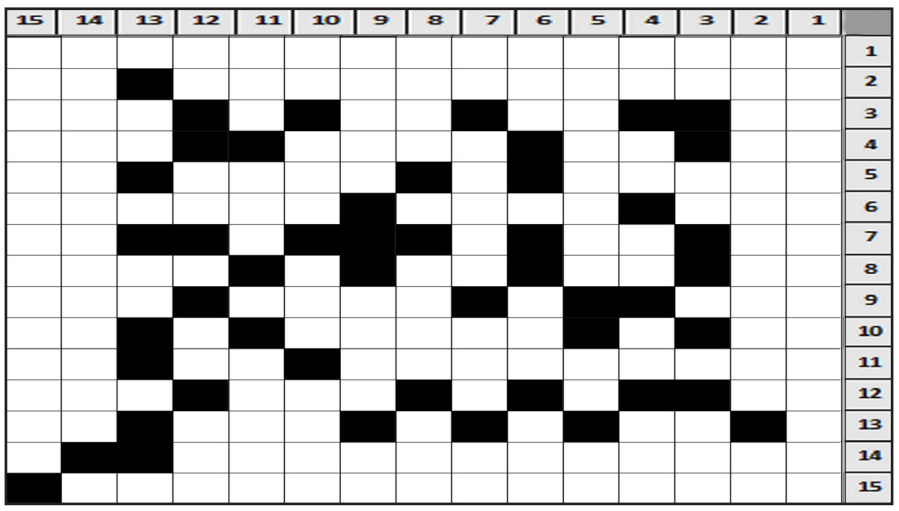
ويؤدي تراكم الأحماض الدهنية المتحولة إلى تكوين ترسبات تتسبب في الإصابة بتصلب الشرايين، لذلك يجب استبعاد الأطعمة التي تحتوي على دهون متحولة من النظام الغذائي بالكامل.

ويساعد الاستهلاك المنتظم للتفاح في تقليل ضغط الدم، ويمنع تكوين اللويحات في الشرايين.

كما يحتوي الجوز واللوز على دهون أحادية غير مشبعة، وتساعد في خفض نسبة الكوليسترول السيئ في الدم، وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويساهم التناول المنتظم للخضراوات في تحسين صحة القلب، وخفض مستويات الكوليسترول في الدم بشكل طبيعي.

الكلمات المتقاطعة

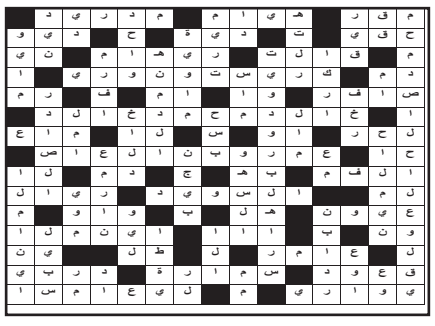


أفقياً:

١- من علماء ومشائخ اليمن كان قائم على دار الحديث برنامج ناقص – الحرف الاخير.
٢- مقدم برنامج رياضية في الجزيرة – ثلث كلمة رعد.
٣- لا تقال للوالدين – حرف نفي – من الاقارب – ابو البشر (م) .
٤- بحر (م) – من الاطراف – حبر – رجل جود وكرم (م).
٥- عطلة – عملة – عائلة.
٦- لدي – مرتفع (م) – طيران اليمن الديمقراطي سابقا (م).
٧- ثغر (م) – بالي – من اركان الاسلام (م).
٨- للمسافة – قلوي (م) – نصف شاكر – زلال مبعثرة.
٩- حرف ابجدي – عاصمة الضباب – احرف مكررة .
١٠- للسؤال – شهر ميلادي – حرفان ابجديان .
١١- ممر ملاحي يربط البحر الاحمر بالبحر العربي – مكرران – جواب.
١٢- حرفان مكرران – شعوب – مشروب.
١٣- قاعدة – غزال – ثلث حرة.
١٤- زعيم افريقي راحل حاصل على جائزة نوبل للسلام.
١٥- من شهداء الطائرة الدبلوماسية في ابريل ١٩٧٣م في الجنوب.

عموديا

١- امام دار الهجرة.
٢- اديب وشاعر عدني راحل – مكرران.
٣- ثلث كلمة كشف – للتفسير – حرف ابجدي .
٤- مكرران – سقي (م) – مكرران – مكرران – قواعد (م).
٥- لاعب تلالي معتزل وصحفي رياضي حاليا – مكرران – نصف وحدة.
٦- اتوماتيكي (م) – من ابناء نوح عليه السلام – تمثال .
٧- في البيضة (م) – مدينة مغربية – وادي يصب في البحر العربي – من حركات البحر .
٨- يركع – الجواب – قرب.
٩- ارقام – محافظة النازحين (م) – ارشد.
١٠- حرف عطف – اجوب على السؤال (م) – ارشد – سقيم .
١١- معي – اسم علم مؤنث – قطر عربي (م).
١٢- عكس ميت – مكرران – حرف نصب – نقود.
١٣- مكرران – حرف نفي .
١٤- مطربة عربية راحلة.
١٥- من شهداء الطائرة الدبلوماسية في الجنوب عام ١٩٧٣ (م).



حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي