

# بِيادِنِي

العدد 3 - السنة الأولى - أغسطس 2015

عن أيتك بجمالك  
بعد الولادة

A close-up photograph of a woman with long brown hair laughing heartily, her mouth wide open. She is holding a baby in her arms. The baby has a yellow halo around its head. The background is a soft-focus indoor setting.

سرطان القولون

هرمون الحب  
له خصائص مشابهة  
للكحول



World-class care closer to you



مستشفي الشرق  
AL SHARQ HOSPITAL  
فجيرة FUJAIRAH

#### Departments

- Internal Medicine
- Cardiology
- Pediatrics
- Obstetrics & Gynecology
- Ophthalmology
- General & Laparoscopic Surgery
- Otolaryngology (ENT)
- Orthopedics
- Urology
- Dermatology
- Dental
- Physiotherapy
- Pain Clinic
- Diving Medicine Clinic
- Dietitian

#### 24 hrs Services

- Accident & Emergency
- Medical Imaging (Radiology)
- Laboratory
- Inpatient Services
- Delivery/Surgeries/ICU/NICU
- Ambulance Service
- Pharmacy
- Homecare Services



Empanelled by major insurance companies

For Appointment: 09 2059939 / 09 2059940

P.O. Box: 8505, Fujairah - UAE, F: +971 9 224 99 93, E: shf@fnf.ae  
[www.alsharqhospital.ae](http://www.alsharqhospital.ae)



Member of

الشرق للرعاية الصحية  
AL SHARQ HEALTHCARE

# الـ مـهـرـس

## أرقام التواصل

**My  
Clinic**  
يادتي

- +971 9 222 880 3
- +971 50 87 713 62
- P.O.Box: 100
- Creative City Tower
- /myclinicuae
- www.myclinicuae.com
- info@myclinicuae.com
- /myclinicuae
- /myclinicuae

فوائد الشاي باختلاف أنواعه  
وطرق تحضيره.

**4**



**8**

6 امراض تسببها  
الحيوانات الأليفة.

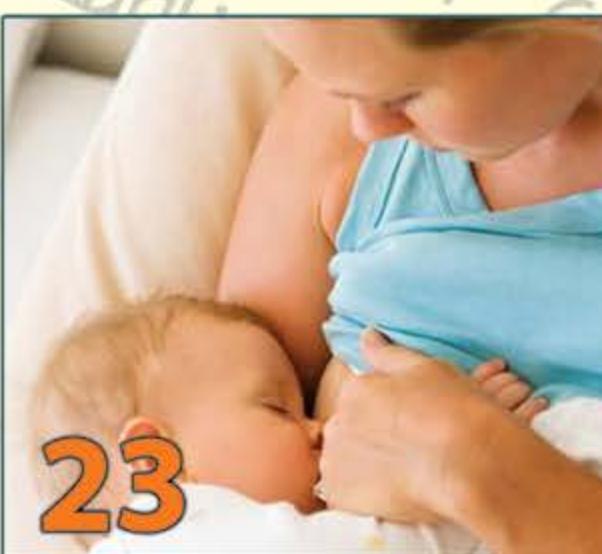
**6**

5 نصائح للمبتدئين برياضة  
كمال الأجسام.

**8**

الرضاعة الطبيعية قد تؤثر  
على نمو نظام المناعة.

**23**



**23**

حمى القش - الأعراض  
والتشخيص و العلاج .

**27**

دراسة قيلولة الظهيرة تزيد  
من خطر الموت والسكري .

**32**



طب

سرطان القولون

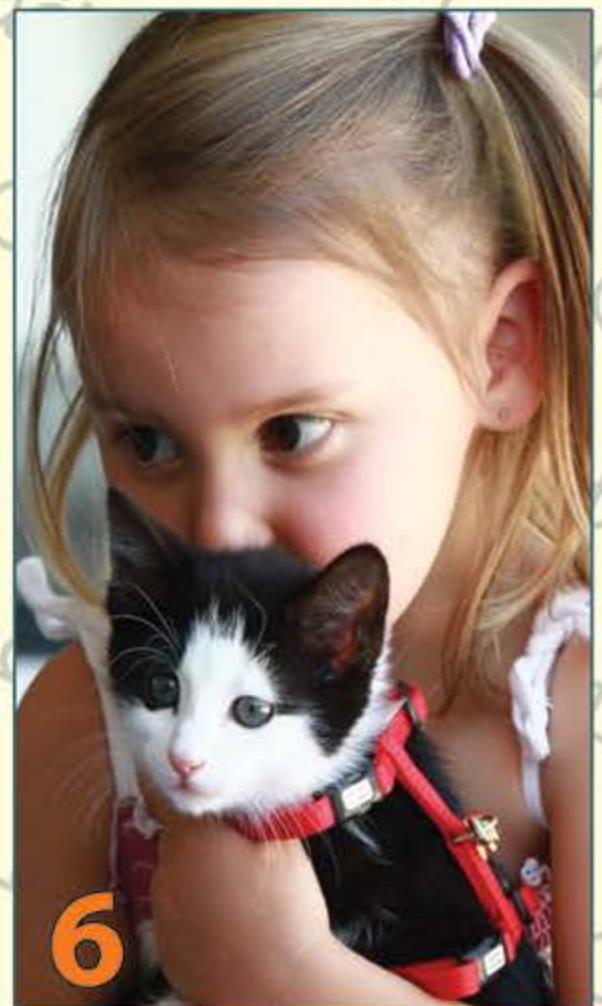
**39**

هرمون الحب له خصائص  
مشابهة للكحول .

**43**



**4**



**6**



مشاريع "أستردي إم" للرعاية الصحية تُصدّع جوانب  
ASTER في تميز قطاع الأعمال



مستشفى ميدكير وصيدليا  
أستر خصلان على جوائز  
مرموقة في دورة 2015 من حف  
توزيع الجوائز الذي أقامته دائرة  
التنمية الاقتصادية

دبي، الإمارات العربية المتحدة. 22 إبريل 2015 : (ميدل ايست نيوز واير) حققت مجموعة أستر دايم للرعاية الصحية مستوى جديدة على صعيد الجودة والتميز من خلال حصول اثنين من فروعها على جوائز التميز لقطاع الأعمال من دائرة التنمية الاقتصادية التابعة لحكومة دبي. وحصل مستشفى ميدك على جائزة دبي التقديرية للجودة. فيما نالت صيدليات أسل على جائزة دبي للخدمة المتميزة عن فئة قطاع الصيدليات.

وبهذه المناسبة، قال الدكتور أزاد موسى، رئيس مجلس الـ  
والعضو المنتدب لمجموعه أسترادى إم للرعاية الصحية  
ـيسـ عـدـنـاـ وـيـشـرـفـناـ خـفـيقـ مـتـلـ هـذـاـ الإـخـارـ كـوـنـهـ بـهـ  
اعـتـرـافـاـ بـتـمـيـزـ مـارـسـاتـنـاـ.ـ وـالـتزـامـنـاـ بـالـجـوـودـ الـعـالـيـةـ وـحـرـصـ  
عـلـىـ خـفـيقـ أـعـلـىـ مـسـتـوـيـاتـ رـضـاـ الـعـمـلـاءـ.ـ كـمـ نـسـعـىـ  
نـقـدـيمـ أـعـلـىـ مـسـتـوـيـاتـ الـعـتـابـيـةـ بـالـرـضـوـنـ التـوـافـقـةـ مـ  
الـعـايـيـرـ الدـولـيـةـ.ـ وـهـذـهـ الـحـوـائـزـ هـيـ بـهـنـيـةـ تـأـكـيدـ عـلـىـ ذـلـكـ  
وـهـذـاـ التـكـرـمـ لـاـ يـعـتـيرـ شـاهـداـ عـلـىـ خـاـجـنـاـ فـفـطـ.ـ بـلـ يـؤـكـدـ  
أـيـضـاـ عـلـىـ الـتـزـامـنـاـ الدـائـمـ خـوـ التـمـيـزـ.ـ مـاـ يـسـاعـدـنـاـ عـلـىـ  
الـإـنـقـاءـ أـكـثـرـ بـعـيـادـ الـجـوـودـ لـدـنـاـ

وأضاف: "يصعب تركيزنا حالياً على مواصلة تعزيز مستويات الأداء لدينا، إلى جانب تقليل معاناة الناخبين خبرة الرضى وحين يتعلق الأمر بالتكلولوجيا الطبيعية، فإننا نقدم الخدمات الأكثر ابتكاراً في منطقة الشرق الأوسط، وهذا التكريم لا يعني شاهداً على خالق فقط، بل يؤكد أيضاً على التزامنا الدائم نحو التمييز، بمساعدنا على الارتفاع أكثر بمعايير الجودة لدينا".

ويمثل المجموعة وتدبر أكثر من 240 وحدة في منطقة الشرق الأوسط والهند، حيث تضم شبكة المجموعة عيادات امراضية وتشخيصية ومستشفيات وصيدليات، ومدينة طلاب عصرية تتوجه جميعها تحت ماركاتها التجارية "ASTER" و

وتوفر هذه المنشآت الطبية التي تستعمل على 16 مستشفى خدمات طبية أولية وثانوية وخصخصية وفائقة التخصص وذلك للوفاء بمتطلبات العملاء من مختلف الفئات والشرائح الاجتماعية.

وقدم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء، المائرة إلى مستشفى "ميدكير". في حين قدم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم المائرة إلى صيدليات أسترا. وذلك خلال حفل توزيع الجوائز السنوي الذي أقيم في مركز دبي الدولى للمؤتمرات والمعارض، يوم 20 أكتوبر 2015.

وتكرّم جوائز التميّز لقطاع الأعمال التي أطلقتها دائرة التنمية الاقتصادية المؤسسات التي تخرّجت من مهارات متواضعة وحقّق التميّز من خلال اعتماد منهجيات سليمة. وتعدّم دائرة التنمية الاقتصادية تحديّل دين إلى اقتصاد قائم على الخدمات المتنوعة والمبتكرة بهدف الارتقاء ببيئة العمل وتسريره وتنمية تمكّنه الانتاجية

يعتبر مستشفى "ميدكير" أحد أرقى المستشفيات الخاصة في منطقة الجميرا بدبي، أول منشأة طبية في منطقة دبي الجديدة تقدم خدمات منتظمة للرعاية الطبية والطوارئ وقد حصل المستشفى على اعتماد اللجنة الدولية والتي يعتبر العيادة الذهبية للالتزام (JCI) المشتركة بالجودة العالمية في قطاع الرعاية الصحية، وذلك بعد مرور مدة 7 أشهر على تشغيل المستشفى، وهذا الإنجاز يضاف إلى قائمة الإنجازات والنجاحات الكثيرة التي حققها مستشفى "ميدكير".

وصيدليات "أستر" هي عبارة عن شبكة واسعة من صيدليات البعي باليمن تحت مظلة "أستر دي إم" للرعاية الصحية. وتدير ما يزيد عن 135 صيدلية في الشرق الأوسط.



ال مصدر : <http://me-newswire.net/ar/news/14374/ar>

للاتصال :  
وسام الحال  
\*ووترميليون  
هاتف حوال 3 86  
البريد الإلكتروني :  
[melouine.com](mailto:melouine.com)

# الغرافين

## مادة لعلاج السرطان

اكتشف العلماء أن مادة الغرافين قادرة على تدمير الخلايا الجذعية السرطانية، ومنع تكاثرها وانتشارها، دون أن تمس الخلايا السليمة:

اكتشف علماء جامعة مانشستر البريطانية، أن أوكسيد الغرافين قادر على تدمير الخلايا المخذعة السرطانية، ومنع تكاثرها وانتشارها، وأنه غير سام، وليس له أعراض جانبية كبيرة كالتي تنتج عن طرق العلاج المستخدمة حالياً.

يقول البروفيسور ميخائيل ليسانثي من الجامعة، "الخلايا المخذعة السرطانية هي بداية لكثير من الخلايا السرطانية، وهي التي تسبب الانتشار، الذي عادة ما يؤدي في 90% من الحالات إلى الوفاة، كما أن الخلايا المخذعة السرطانية يمكن أن تسبب عودة المرض من جديد بعد العلاج لأن العلاج الكيميائي لا يؤثر في هذه الخلايا".

من جانبه يقول العالم أرافيند فيجا براغافان، "لقد ادهشنا عندما اكتشفنا أن للغرافين خواصاً مضادة للسرطان، وأضاف: "الخلايا المخذعة السرطانية تتکاثر لتشكل ما نسميه الورم، وقد شاهدنا كيف أن رقائق الغرافين منعت الخلايا المخذعة السرطانية من تشكيل الورم".

أختبر العلماء أوكسيد الغرافين على سنته أنواع من الأورام السرطانية، هي سرطانات الثدي، والبنكرياس، والرئة، والدماغ، والبصين، والبروستات، واكتشفوا أن رقائق الغرافين تدمير الخلايا المخذعة السرطانية ومنعها من تشكيل الأورام في كافة الأنواع، السبطة المذكورة أي أن هذه الطريقة يمكن أن تستخدم في علاج مختلف أنواع الأورام السرطانية.



### ابتسامة هوليود



الدكتور / محمد دشتني

خميل الأسنان  
B.D.S

مدير فرع  
عيادة الأسنان  
(فرع الشعب)

في عصرنا الحالي

قد أصبحت (ابتسامة هوليود) باستخدام القشور الخزفية من أكثر الاجراءات التجميلية غير الجراحية انتشاراً في العالم حيث تحصل من خلالها على ابتسامة رائعة في مدة قياسية لا تزيد عن جلستين.

ليس كل ما نسمعه هو الصحيح وليس كل شيء ولكن تعينا على بالضرورة الحق

### ما هي القشور الخزفية؟

القشور الخزفية أو ما نسميه (ابتسامة هوليود) ثورة علمية مدهشة في عالم طب الأسنان وهي عبارة عن قشرة رقيقة كعدسات العين توضع فوق السن لتعديل شكله واعطائه البياض الدائم، خلال فترة زمنية قياسية جداً، خلال جلساتن فقط يكون المريض قد غير شكل ابتسامته بالكامل دون الحاجة إلى برد وتصفير الأسنان الأصلية، كل ما يتطلبه هو تخزين سبط للسطح الخارجي للسن للقيام بهذه العملية.

### من هم الاشخاص المرشدون لمثل هذا النوع من العلاج؟

كل من يزيد الحصول على أسنان ذات شكل جميل، ومترافقه جيداً، وبساطة دائمة الحياة بعض النظر عن عاداته الغذائية السلوكيه كالتدخين والإرجلة، كذلك كل من يعاني من نشققات ونبضات الأسنان والتي يصعب علاجها بتبسيط الأسنان، أو من يزيد اطالة الأسنان وتعديل شكلها، تسخير الفراغات بين الأسنان أو التراكب المتوسط بينها هو من المشاكل التي تستطيع حلها بالقشور الخزفية.

### لماذا يفضل الناس القشور التجميلية وماذا يمكن لهذه القشور ان تفعل؟

تغطي القشور السطح الامامي للأسنان تمام ما يعلها تبدو جديدة وصحبة وبها القشور يمكنها ان تغير حجم وشكل الأسنان يمكن استخدامها لأغراض :

1- الأسنان المكسورة والمتآكلة .

2- إغلاق الفراغات بين الأسنان .

3- تعديل شكل الأسنان واطالة الأسنان القصيرة .

4- وقد تكون البديل لنبيض الأسنان التصبغة والغامقة خاصة في الحالات المستعصية أو للمدخنين .

أنا عادة أسمع من مرضى أن هذه التيجان والقشرة تسبب رائحة الفم كريهة، هل هذا صحيح؟ قد يكون ذلك صحيحاً ولكن يجب البحث عن الأسباب الحقيقية لرائحة الفم مع الخرصن على طافية الفم سواء ما إذا كانت هناك تيجان أم لا، فمن الضروري استخدام فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان والبيط.

### النتائج التي يجب اتباعها عند تركيب القشور الخزفية

1- يجب اختيار لون القشرة الخزفية بما يتناسب مع لون بشرة الوجه والثلاجة المحبوكة بالأسنان، اختيار الأسنان شديدة البياض قد لا تكون الخيار الأفضل دائماً.

2- يجب المحافظة على نظافة الأسنان الغطاء بالقشور الخزفيه لأنها لا تمنع التسوس الماتج عن الإهمال في تنظيف الأسنان .

3- قد لا تكون الخيار الأفضل للأشخاص الذين يعانون من العضة العميقه أو الذين يقومون بفك أسنانهم أثناء النوم لأنها ستعرض للشيخوخة والكسر بسهولة، وفي بعض الأحيان يحتاج للمريض إلى وضع جهاز واق لأسنان .

4- يجب على المريض المتابعة الدوريه مع طبيب لفحص الأسنان والقشور الخزفية للمساعدة في فتح العلاج واطالة عمر هذه القشور .

وبحسب قول الباحثين ينبغي قبل المباشرة في إخضاع المريض لاختبارات سريرية للغرافين. إجراء دراسات إضافية، ويقول ليسانسي: أي اكتشاف جديد يتطلب دراسات إضافية قبل أن يستخدم في العلاج. غير تأمل في أن يباشر بختبار النتائج التي حصلنا عليها سريرياً وتستخدم فيما بعد في علاج المصابين بالأمراض السرطانية.“  
يذكر أن جائزة نوبل في الفيزياء لعام 2010 منحت لعالمين من أصول روسية هما فلسططين نوفوسيلوف، وأندريه غيم تقديرًا للتجارب والبحوث التي أجرياها على مادة “الغرافين” ثانية الأبعاد.  
الغرافين - تحدثت للكاربون ببعدين حيث تتحدد طبيعة من ذرات الكربون. سمكها ذرة واحدة. مباشرة مع شبكة بلورية ثانية الأبعاد. وتميز مادة الغرافين بتساويف ميكانيكية عالية ونافذة جيدة للحرارة. يجعل السرعة الفائقة لحركة الكترونات هذه المادة قابلة للاستخدام مستقبلاً في مجالات مختلفة، وخاصة في مجال صناعات “نانو تكنولوجيا”. واستخدامها بدلاً من السيليكون في الدوائر التكاملية.“  
المصدر: وكالات RT+.



## 1- القوباء الداقية من القطة والكلاب:

هو مرض جلدي سببه فطريات تعايشي منها الكلاب أو القطط وهي تؤدي إلى حفاف البشرة. طفح جلدي دائري أحمر اللون أو يقعه صلعاء في الشعر.

بعض الحيوانات، خصوصاً القطط منهم، لا تظهر عليها أي عوارض للـ **Ringworm**. إنما يكمن التفاصيل هنا في أن المرض الجلدي، فور احتكاك كلب أو قطة به، أو من شفته أو بأي من أغراضه في حال إصابةك بهذا المرض، بإمكانك استخدام مرهم مضاد للفطريات ولكن في حال كانت الإصابة بلعنة سبع مد الطبيب إلى وصف عقار مضاد للفطريات يؤخذ من طريق الفم، أما لتفادي الإصابة بالقوباء الداقية، فعليك أن تغسل يديك مباشرة بعد لمس الحيوان. هذا يحسن عزق بيسون المائز على دبلوم من المجلس الأمريكي لمارسة الطب البيطري وموظف في الـ **Central Veterinary Associates** في **Valley Stream** بنيويورك.

## 2- داء الديدان الداقية:

معظم الكلاب والقطط ولدوا مع الديدان مما يعرضهم ضرورة إجراء الفحوصات لهم دائماً ومعالجتهم، بإمكان بعض الدود أن يبقى على قيد الحياة لمدة شهر في مكان رطب كالرمل والتراب حيث يقضي الحيوان حاجته. إن لبس هذه التربة ثم تناولت الأكل من دون أن تغسل يديك فأنت معرض للإصابة بهذه الديدان. وفي حالات نادرة جداً، قد تظهر على الفرد المصابة بها عوارض التهاب العين، القلب، الرئتين. إن الـ **Visceral toxocariasis** المرض الذي ينجم عن الديدان يتم معالجته عبر الأدوية المضادة للطفيليات.

## 3- التهاب البهار المفاوي من الهاستير:

ينقل هذا المرض عبر الفوارض، فإن تعرضت يوماً لسول، روث، لدى الفوارض المصابة. قد تصيب بالتهاب الجهاز المفاوي وتنظر إلى عاليك عوارض الرشح في الحالات الشديدة قد يؤدي ذلك إلى التهاب الدماغ. مما يستدعي الدخول إلى المستشفى، والالتهاب لدى الحوامض قد يصيب كذلك الجنين. مما قد يسبب له خلأ عقلياً لنفاده هذا المرض، أغسل يديك بعد لمس الهاستير.

## 4- السل من الطيور:

قد تحمل الطيور مرض السل من دون أن تظهر عليها أي عوارض ولكن، إن حدث وانتقل هذا المرض في الهواء فقد يصيب رئتي الإنسان. ويصعب الشفاء من هذا المرض المقاوم للأدوية المصادة للالتهابات لتجنب الإصابة به أغسل يديك دائمًا.

## 5- من القطة المعابة بالبراغيث:

إن كانت قطتك مصابة بالبراغيث وقامت بخدشك، فقد تصيب بكثيراً تدعى **Bartonella henselae** وقد يؤدي هذا المرض إلى الإصابة بالحمى، تضخم العقد المفاوية، وشعور بعدم الارتياح، فإن تلقيت عضة أو حدشاً من قطتك سارع إلى عسلها بالماء والصابون.

## 6- حمى البرغاء من الطيور:

قد يكون الطائر الذي تربيه في مزرتك مصابة ببكتيريا تدعى **Chlamydophila psittaci** وقد تنتقل إليك، وقد تصيب الإنسان بها عبر استنشاقه للإفرازات الجففة من الطيور المصابة بها. حتى لو لم يظهر على هذه الطيور أي عوارض للمرض، العوارض التي قد تظهر عليك هي التالية: حمى، آلام في العضلات، وسعال جاف، فاحذر وأنت تنظف فمك الطيور حتى لا تنتقل العدوى إليك، ليس القماريات وأغسل يديك.

# مرض حمى القش [حساسية التهاب الأنف]

## علاج مرض حمى القش [حساسية التهاب الأنف] مضادات الهيستامين

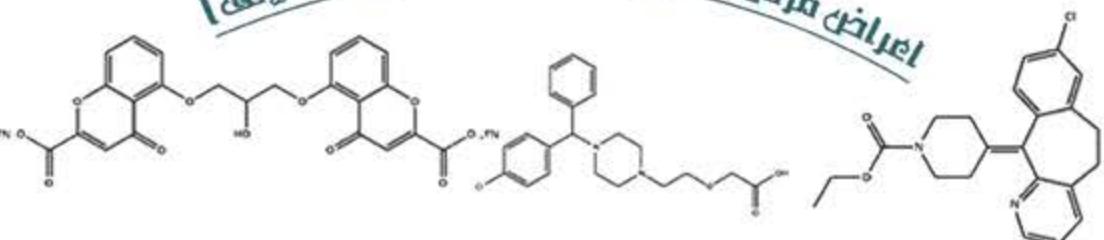
تحمي خلايا الجسم من تأثير الحساسية ولكنها لا توقفها مثل Benadryl ببنادرين eye سيلان الأنف Astelin nasal spray مضادات الاحتقان Decongestants تؤثر على أعراض الحساسية ورذاذ الأنف اسبيلين Itchy nose Running nose وحكة في الخلق Sneezing Nasal congestion ولكن ليس مسبباتها حيث تقلص التورم الموجود في أغشية الأنف مما يساعد على التنفس. بعض حمى القش تسمى حادة حيث أن القش لا يسبب المرض ولا يسبب حمى أيضاً ولكن حدوث أعراض العطس والاحتقان الأنف ونحيف العين خلال موسم الحصاد أدى إلى انطلاق تلك السموم الشعيبة. حساسية التهاب الأنف Allergic Rhinitis هو المصطلح الصحيح لوصف المرض حيث أن العرض الرئيسي للمرض هو نحيف الأنف أحياناً تحدث حمى القش بصفة دائمة عند بعض الحالات وليس موسمياً فقط. في هذه الحالة تسمى حساسية التهاب الأنف الدائمة Perennial Allergic Rhinitis عند بعض الحالات وليس موسمياً فقط. في هذه الحالة تسمى حساسية التهاب الأنف الدائمة (Perennial Allergic Rhinitis) حيث أنها أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض. - الأطفال والبالغين الشباب هم أكثر الفئات تعرضاً.



الصادر : <http://www.dailymedicalinfo.com>

عن مرض حمى القش (حساسية التهاب الأنف) هو حساسية موسمية للجسيمات المحمولة هوائية. ويتميز بحكة في العين Itchy eye سيلان الأنف Itchy nose Running nose وحكة في الخلق Sneezing Nasal congestion . العطس Sneezing واحتقان الأنف Nasal congestion ولكن حدوث أعراض العطس والاحتقان الأنف Allergic Rhinitis هو نحيف العين خلال موسم الحصاد أدى إلى انطلاق تلك السموم الشعيبة. حساسية التهاب الأنف (Allergic Rhinitis) هو المصطلح الصحيح لوصف المرض حيث أن العرض الرئيسي للمرض هو نحيف الأنف أحياناً تحدث حمى القش بصفة دائمة عند بعض الحالات وليس موسمياً فقط. في هذه الحالة تسمى حساسية التهاب الأنف الدائمة Perennial Allergic Rhinitis عند بعض الحالات وليس موسمياً فقط. في هذه الحالة تسمى حساسية التهاب الأنف الدائمة (Perennial Allergic Rhinitis) حيث أنها أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض. - الأطفال والبالغين الشباب هم أكثر الفئات تعرضاً.

## أسباب مرض حمى القش [حساسية التهاب الأنف]



احتقان الأنف، سيلان الأنف وحكة في الأنف، العطس ويعصبه في بعض الأحيان سعال، احمرار وحكمة العين، وفرط نرول الدموع منها، فقدان حاسة الشم والتذوق، نزيف الأنف يحدث في الحالات الحادة من المرض.

## أسباب مرض حمى القش [حساسية التهاب الأنف]

تأثر الحساسية من الاحتكاك الشخص حساسية التهاب الأنف تسببها بالرئتين بالبروتينات الدراسية، الأشجار، الحشائش حبوب اللقاح (غبار الططلع) أيضاً مواد أخرى مثل البروتينات الناجحة من العفن، البروتينات الحيوانية، العث (السوس)، وأحياناً الطعام ولكن سبب غير شائع لحدوث الحساسية.



## مضاعفات مرض حمى القش [حساسية التهاب الأنف]

أعراض الحساسية تؤثر على حياة المريض وصحته بشكل عام - يمكن أن تؤدي الحساسية إلى التهاب الجيوب الأنفية والريبو. - الكثير من أصحاب الحساسية يعانون من صعوبة في ممارسة الأنشطة البدنية والذهنية مثل صعوبة التركيز.

## تشخيص مرض حمى القش [حساسية التهاب الأنف] ظهور الأعراض

عند ظهور أعراض الحساسية على المريض يجب استشارة أخصائي للتعرف على المادة المسندة لها، التعرف على المادة المسندة للحساسية يتم التعرف على المادة المسندة للحساسية من خلال تاريخ تعرّض المريض لتلك الجسيمات، عن طريق اختبارات الحساسية.

هل تدرك استخدام خيط الأسنان ؟

## هل حاولت استخدام الخيط المائي ( water flosser ) ؟

يبدو أن العلم قد أثبت أخيراً أن المحبين بلا استثناء هم بالفعل كالسكاري. وأن الشعور بالحب يشبه تأثير الخمر، كما وصفته عديد الأغاني والقصائد حول العالم وغير العصور.

وأظهرت دراسة جامعة برمونجهام البريطانية، أن هرمون الحب "الأوكسيتوسين". يحمل تأثيراً مشابهاً لـ "السكر"، التي تصيب شاربوا الخمر، وقد تفاجأ الباحثون بالتشابه بين ما يحمله "هرمون الحب" والكحول، من تأثيرات إيجابية أو سلبية، رغم أنهما يستهدفان مستقبلات مختلفة في المخ، فإن تأثيرهما يتشابه إلى حد كبير.

ومن المعروف علمياً، أن المشاعر والأحساس التي يشعر بها الإنسان، هي في الأساس نتيجة مواد كيميائية يفرزها المخ.

كما يربط كثيرون بالفعل بين شرب الخمر وشعورهم بأنهم أكثر عاطفية.

ويحسب تصريحات نشرتها "تجراف" البريطانية، فإن الباحثون لا يرجحون أن يتحول هرمون الحب، لبديل عن المشروبات الكحولية، ولكن ذلك لا يمنع إمكانية استخدامه طيباً في علاج بعض المشكلات النفسية والعقلية.

نظام رى الأسنان أو خيط الأسنان المائي، يتيح لك استخدام فوهة الرذاذ المحمولة لتصويب تيار صغير من الماء الذي يتميز بضغط عالي بين أسنانك، ويساعد على إزالة اللوحة السنينة ( plaque ) بفعالية أكبر بـ 50٪ من خيط الأسنان. بعض أنظمة الخيط المائي ( water flosser ) تكون مجردة بعثوات إعادة التعبئة الخاصة بها، في حين أن أنظمة أخرى يمكن وصلها بصنبورة المياه الخاص بك. قد تتراوح اسعار هذه الأنظمة من بضعة الدولارات إلى 100 دولار.

## ما هي هذاباً نظام خيط الماء ( dental flosser ) ؟

أنظمة رى الأسنان ( dental irrigation system ) أكثر فعالية في إزالة البلا克 من بين الأسنان في من خيط الأسنان العادي. أنظمة الخيط المائي ( dental flosser ) تستطيع الوصول إلى الأركان والزوايا المظلمة في حين أن خيط الأسنان العادي لا يستطيع. فهي أيضاً تستطيع تنظيف خط اللثة وما خلفه وشقوق الأسنان ومحنياتها، ليس فقط التنظيف بين الأسنان.



## الفنان المحظوظ علىها استخدام نظام الخيط المائي ( dental flosser )

إذا كان لديك أي التهابات لثوية غير قابلة للعلاج، يجب عليك لا تستخدم أنظمة رى الأسنان ( dental irrigation system ) قبل أن يقوم طبيبك الخاص بعلاج المشكلة. تيار الماء القوي يمكن أن يدفع البكتيريا خت خط اللثة ويزيد من مشاكل اللثة.



لا يجب السماح للأطفال باستخدام نظام خيط الماء ( dental flosser ) بدون رقابة. ذلك قد يؤدي إلى اختناق الطفل حيث يحتوي هذا النظام على أجزاء صغيرة قد تسبب الاختناق في حال استنشاق الماء.

يضاً يجب أن نضع في اعتبارنا أنه إذا كانت اللثة تزحف عند استخدام خيط الأسنان قد تبقى تزحف مع استخدام نظام خيط الماء ( dental flosser ) وأنك قد تواجه بعض الآلام وخاصة عند استخدام إعدادات الضغط العالي. سوف تلاحظ أن تزيف اللثة سيقل مع الاستمرار بالاستخدام، ولكن في حال استمرا التزيف، ننصحك بمراجعة الطبيب الخاص بك، قد يكون ذلك من اعراض التهاب اللثة المزمن.

عناس بجماله بعد الولادة

عن أيّك بجمالك بعد الولادة

الحمل والولادة يمكن أن تكون واحدة من أكثر التجارب الجميلة في حياة كل امرأة وسيصبح المولود الجديد المحور الرئيسي لاهتمام ولكن جسمك ما بعد الولادة يحتاج إلى اهتمامك أيضاً. فجسمك سوف يدخل في مرحلة " الشفاء بعد الولادة " .  
يدخل الجسم، والجلد، والشعر في عملية تحول هائلة على مدى تسعة أشهر بسبب التغيرات الهرمونية في الجسم. لذا عليك أن تتقبل حقيقة أن العودة إلى وضعك السابق سوف يستغرق بعض الوقت أيضاً .

هرمونات الحمل خافض على بصيلات الشعر فتنتفع المرأة بشعر كثيف وطويل خلال فترة الحمل وأكثر لعاناً وصحة وسرعان ما تغير الهرمونات بعد الولادة .. والسبب في ذلك لأن الشعر يدخل في مرحلة الراحة أو السقوط فتنخفض مستويات الاستروجين بعد الولادة وبالتالي تدخل بعض الشعيرات في مرحلة التنساقط وبعض في فترة الراحة ولا يصاحها فترة مو لاي من الشعر فتساقط جميع الشعر الذي احتفظ به في فترة الحمل.

كيفية الوفاة منه، الشعر القوي والفاتن يكمن في اتباع نظام غذائي متوازن ويتكون من البروتين والفايتامينات الأساسية، وخاصة أثناء الحمل، بالإضافة إلى تناول المكمّلات الغذائية كافية علاج ذلك يجب أن يكون النظام الغذائي متكاملاً ولا يخلو من البروتينات كالأسماك واللحوم الخالية من الدهون والعدس والخضار الورقية الخضراء وجب معاملة الشعر باطف واستخدام الشامبو مرة واحدة في الأسبوع بالإضافة إلى فرشاة الشعر المناسبة.



## -4. الحالات السوداء

الأمهات الجدد عليهن التأقلم بسرعة على المغبة بعد الولادة والاهتمام بالولود الجديد وما يتبعه من ارهاق وتونر وقلق وعدم كفاية النوم وأعصاب ذلك على صحة البشرة ونصارتها عندما يتم الجمع بين هذا الوضع مع نقص المغذيات مثل الحديد، وحامض الفوليك، وفيتامين K و E. فإنه يؤدي إلى بقع داكنة مرئية تحت عينيك وللوقاية من هذه الحالات والبقع عليك باتباع نظام غذائي صحي ومتوازن والتقليل من تناول الكافيين ووضع الوقاية الجديدة عند الخروج من المنزل "النظارات الشمسية وكريات الواقية من الشمس" وضمان الحصول على ما يكفيك من النوم 8 ساعات يومياً. ولعلاج هذه البقع ضعي شرائح البطاطس أو عصير على المنطقة المصابة لكافحة الهرات السوداء والانتفاخ وكذلك يمكنك استخدام أكياس الشاي الباردة.



يجب اتباع روتين ترتيب مكثف طوال فترة الحمل واستخدام مربطات طبيعية أمر ضروري أثناء الحمل مع مزج من الخرامس "avender" وإكليل الجبل والبابونج وفيتامينات A أو E. ونستخدم الكرمات مرتان يوميا على جميع المناطق مع التدليك المخفيف، ويجب مراقبة الوزن خلال فترة الحمل . وللعلاج استخدام زيت الزيتون يوميا على المنطقة المصابة لأنه يحتوي على الكثير من العناصر الغذائية ومضادات الأكسدة يمكن أيضاً منع السكر الأبيض مع زيت اللوز وبضع قطرات من الليمون للتخلص من أي آثار للتمدد واستعادة الصحة الأصلية للجلد.

-2 علامات التمدد :

تُوجَد هذه العلامات عادة في الفخذين والثديين والبطين والذراعين. الخ. تتشكل علامات التمدد حول تلك الأماكن لأنها خضر كميات كبيرة من الدهون والتي تكون بسببي زيادة الوزن خلال فترة الحمل والتغيرات الهرمونية وللوقاية يجب اتباع روتين ترطيب مكثف طوال فترة الحمل واستخدام مرهم وإكليل الجبل والبابونج وفيتامينات A أو E. ونستخدم المراقبة الوزن خلال فترة الحمل. وللعلاج استخدام زيت العناصر الغذائية ومضادات الأكسدة يمكنك أيضاً من أي آثار للتمدد واستعادة الصحة الأصلية للجلد.

هنا بعض المشاكل الأكثر شيوعاً وأسبابها وطرق حلها:

-1 تفترش البشرة، وتصدع الكعب، وتشقق الشفتين

ومن أهم أسبابها التغيرات الهرمونية والدهون المتواجدة في الخلد أثناء الحمل وبعد الولادة والتي تؤدي إلى ظهور بقع جافة على الوجه وكذلك تشدق القدمين وتشق الشفتين والوقاية منه تبدأ بالوجبات الغذائية السليمة والراحية الكافية وشرب كمية كافية من الماء ومارس الرياضة وكذلك تناول الكميات الغذائية بشكل منتظم ولا ننسى تدليك الخلد بالكرمات والزباد الطبيعية وللعلاج استخدمي الزباد الطبيعية . مثل جوز الهند وزيت الزيتون مع مرطب جيد هي الأفضل للحصول على بشرة ناعمة وطريقة . كذلك كريم الصبار "الاليافيرا فعال للغاء لتشقق الشفتين .

# أربع نصائح

رياضة كمال الأجسام أو بدن الأجسام هي رياضة ترفع الأوزان الثقيلة مع الزيادة الدورية في الأوزان .  
وذلك من أجل زيادة الكتلة العضلية وتحسين مظهر الجسم وقوية المفاصل والأربطة .

# للمبتدئين برياضة كمال الأجسام

بعد التدريب . ولكن الدهون والسكر المتواجد في هذه الوجبات سوف يتراكم بشكل دهون ويعيق نمو العضلات بالشكل المطلوب .

أخيراً وما هو أسهل للجميع .تأكد من عضلاتك الحصول على فسط كاف من الراحة . كلما كان ذلك ممكناً . حيث أن كثير من المتدربين الجدد يحاولون التدرب لعدد كبير من الساعات - ولكن عضلاتك تحتاج إلى وقت للتعافي بعد أن كانت قد توترت من خلال رفع الأنفال . كفأعدة عامه . يجب أراحة العضلات لمدة لا تقل عن ثمان وأربعين ساعة بين التدريبات . إذا كنت ترغب في تدريب بكثافة أكبر . يمكن تطوير روتين نفسيم لنفسك حيث تقوم بتدريب مجموعات مختلفة من العضلات في أيام مختلفة وحتى مع وجود روتين نفسيم . يجب عليك التأكد من أن تأخذ راحة بعض الأيام بشكل كامل فمن خلال هذه الفترات من الراحة تعمل عضلاتك على إعادة بنائها دون راحة والتعافي لن يكون هناك فرصة لنموها أو زيادة حجمها .

إذا كان هدفك النهائي في كمال الأجسام هذه نصائح أساسية

تساعدك في روتينك اليومي للتدريب أو اعتمادها منذ البداية . بعد وقت طويل سوف ترى النتائج . وهذه الأساسيات مكرر دمجها في نظامك الخاص وسوف تكون قادر على التقدم إلى تقنيات كمال أجسام أكثر تقدماً .



ممكن أن يكون مفيدة جداً . حاول التركيز على العضلات المستهدفة بالتمرين حيث تشغيل كافة العضلات بالتمرين يمكن أن يؤدي إلى إرهاق المفاصل .

**ثالثاً:** أعرف حدودك بالتمارين ولا تتجاوزها . في الاندفاع لتحقيق نتائج سريعة بوقت قصير . حيث أن العديد من متدربين كمال الأجسام المبتدئين يختارون الأوزان التي لا يمكن التعامل معها في أول فترات تدربهم . تأكد دائمًا من الوزن الذي يمكن لجسمك التعامل معه . حيث لا تفترض زيادة ضغط ومجهود على العضلات لتتمكن من التمرن بأمان وتحول دون حدوث اصابات .

إذا كنت تدرب مع أوزان حرمة اختبار الأوزان التي لا يمكن التعامل معها قد يؤدي إلى عواقب خطيرة لك أو الآخرين في المتواجدين في أماكن التدرب . ويمكن أن يؤدي أيضاً إلى شد عضلي يمنعك من الإستمرار بممارسة التدرب . محاولة لرفع الأنفال التي تفوق قدرة الجسم بامكانه أن يؤدي أي تبييض لعضلات .

**رابعاً:** يجب اتباع حمية غذائية متوازنة للحصول على نتائج مرضية حيث زيادة حصة البروتين والكريوهيدرات المعقدة والحد من تناول المواد السكرية والدهنية . يمكن أن يكون مفيدة ولكن من الأفضل دائماً أن تستمد الجزء الأكبر من المواد الغذائية من الأغذية الكاملة حيث يفضل أن تتناول وجبات صغيرة تسد بالطاقة على مدار النهار أفضل من تناول ثلاث وجبات كبيرة فقط . في كثير من الأحيان يقع المتدربون الجدد في خطأ مكافحة أنفسهم بوجبات سريعة

العديد من المبتدئين يرتكبون الخطأ الشائع بعدم وضع خطة وعدم تحديد هدف . فمعظم المتدربين يذهبون إلى النادي الرياضي ويتدرّبون بشكل عشوائي مما يؤدي لإصابات ونتائج محبطة .

**هنا بعض النصائح والتوجيهات التي يمكنك عملها لمساعدك في تحقيق أهدافك :**

**أولاً:** تأكد من الاحماء قبل التمرن لأن ذلك يساعد على رفع حرارة جسمك بالتدريب ورفع حرارة الجسم يساهم في تلبين العضلات بـ أن تبدأ التمارين من بعض دقائق خفيفة إلى دقائق معتدلة وثم قوية الحقيقة من أجل تعديل معدل ضربات القلب . يجب أن يتابع التمارين مارين ساكنة لخفض معدل ضربات القلب بشكل تدريجي كتمارين التلبين والاسترخاء والتنفس .

**ثانياً:** يجب التأكد من الحفاظ على الشكل المناسب خلال التدريبات الخاصة بك . عدم اتخاذ الوضعية الصحيحة للجسم أثناء التمارين يمكن أن يسبب مشاكل على المدى القصير والطويل . إذا لم تكن متأكداً تماماً من الوضعية المناسبة للتمارين التي اختبرتها . الرجوع إلى دروس الرياضة على الانترنت عن طريق الفيديو .

# سرطان القولون



## أعراض المبكر

والصحة البدنية للمرضى

إلى أن الجراحة والعلاج

الدوائي والعلاجات

البيولوجية بشكل عام

مثل طرق العلاج الحالية

التي يعتمد عليها الأطباء

وفي الغالب لا يستخدم

العلاج الإشعاعي لعلاج

سرطان القولون والمستقيم

بسبب التأثيرات الجانبية

لذلك، رغم أنه من الممكن

استخدامه بعد الجراحة

لتدمير أي خلايا سرطانية

متبقية

وأوضح أن هناك بعض العوامل التي يجب أن يعرفها الأشخاص عن المرض حتى يعمل فحص استباقي. ومن بينها التاريخ العائلي وفيه يتضاعف خطر إصابة الشخص إذا كان لديه قريب مباشر سبق إصابته بالمرض. ويزداد الخطر إذا كان هناك أكثر من قريب سبق إصابتهم، كما تعدد الوراثة.

لافتا إلى أن الأعراض والعلامات المبكرة لسرطان القولون والمستقيم غالباً ما تكون غامضة ولكن الحالات بينها وبين أمراض أخرى مثل متلازمة القولون ويزداد هذا الخطر بدرجات كبيرة مع تقدم العمر. علماً أنه يتم تشخيص أكثر من 90٪ من حالات سرطان القولون والمستقيم في المرضى الذين خاورتهم أعمارهم الخمسين، ويمكن تأكيد تصنيف المراحل بواسطة اختبارات الدم لاكتشاف علامات الورم وعن طريق العينات التي تخل الأنسجة بالغة للتوعية والفحص للمرضى.

التي يتم أخذها خلال منظار القولون أو المنطار السيني، إضافة إلى اختبارات الأشعة (التصوير بالأشعة المقطعي)، الأشعة السينية للصدر، الموجات فوق الصوتية، التصوير بالرنين المغناطيسي.

## أسباب المرض

وأضاف الدكتور طراد إلى أن هناك أسباباً رئيسية تؤدي إلى الإصابة بالمرض، مثل التاريخ العائلي ووجود أحد الأشخاص مصاباً به، فضلاً عن عوامل الوراثة والسمينة، وقلة ممارسة الرياضة، إضافة إلى التدخين، والإفراط في استهلاك الكحول، كما تغير أمراض الأمعاء الالتهابية، أعراضًا قد تزيد من مخاطر التعرض للمرض، خاصةً إذا وجده تاريخ للإصابة، الذي يصيب المريض لسنوات كثيرة للإصابة، الذي يصيب المريض لسنوات كثيرة.

## التشخيص المبكر

والصحة البدنية للمرضى

إلى أن الجراحة والعلاج

الدوائي والعلاجات

البيولوجية بشكل عام

مثل طرق العلاج الحالية

التي يعتمد عليها الأطباء

وفي الغالب لا يستخدم

العلاج الإشعاعي لعلاج

سرطان القولون والمستقيم

بسبب التأثيرات الجانبية

لذلك، رغم أنه من الممكن

استخدامه بعد الجراحة

لتدمير أي خلايا سرطانية

متبقية

## خيارات ملاجحة

عادةً ما تباين خيارات معالجة المرض، ويتم تقييمها بأخذ بعض التغيرات في الاعتبار، مثل حجم الورم، ومرحلة التشخيص، وموضع الورم في القولون أو المستقيم، وخطر عودة السرطان.

خطوات سريعة وسباق محموم دائمًا ما يميز عالم الطب. سعياً لمواجهة أمراض جديدة وتقدم علاجات ناجحة لها وبعد سرطان القولون والمستقيم أو (القاتل الصامت) كما يطلق عليه الأطباء حول العالم أحد أكثر أنواع السرطان شيوعاً وأشرسها. حيث أشارت الإحصاءات إلى أنه يتم تسجيل أكثر من 1.2 مليون حالة إصابة جديدة سنوياً بالعالم.

ورغم التحسن الكبير والتطور الذي شمل الفحص الطبي والتشخيص المبكر، إلا أنه ينسب حتى الآن في وفاة أكثر من 600 ألف حالة سنوياً، كما يعتزم من الأسباب الرئيسية لوفيات السرطان في الشرق الأوسط، بما يمثله 47٪ من إجمالي أنواع السرطان، وثاني أكثر الأنواع شيوعاً بالخليج خلال 10 سنوات، وبنحو 462 حالة إصابة في الإمارات.

## زوايا بالقولون

إن سرطان القولون والمستقيم، يحدث بسبب تumor غير طبيعي للخلايا الطهارية، التي تشكل بطانة القولون أو المستقيم ونعرف هذه الزوائد الصغيرة باسم السلالات، التي عادةً ما تكون حميدة رغم أن هناك احتمالية لأن يتتطور بعضها ويصبح سرطاناً.

وذلك حسب التقديرات التي أوضحت أن حوالي ثلثي سلالات القولون والمستقيم تكون محتملة الخيانة، وأوضح أنه يمكن أن يلعب الفحص والتوعية دوراً مهمًا وكثيراً في التقليل من معدل وفيات المرض، من خلال اكتشاف وإزالة هذه السلالات قبل أن تصبح سرطانية. وعن طريق الاكتشاف المبكر، وحيث أنها تكون معدلات خاص العلاج كبيرة، موضحاً أنه لا يوجد أعراض أولية لاكتشاف المرض.

ومن المحتمل أن يكون السرطان قد انتشر بالفعل إلى أجزاء أخرى من الجسم وقت التشخيص، مؤكداً أن الأذية الكبيرة في حالات المرض المكتشفة

# احذر ٩٩٩٩٩١ !! المخدرات الرقمية !



## ٦ ان استخدام هذه الموسيقى يشكل خطراً على الفنات التالية، حتى لغرض العلاج :

من يعاني من الصرع او اضطرابات نفسية اخرى - من يعاني من اضطرابات عقلية - الحامل - في حال استخدام جهاز تنظيم ضربات القلب - اذا كان الشخص تحت تأثير المخدرات أو العقاقير.

## ٧ ما خطر المخدرات الرقمية على الشباب ؟

- ١- انعزال الشباب عن عالم الواقع والسعى لنشوة رائفة لا يوجد حتى دليل علمي مؤكّد على وجودها.
- ٢- حدوث عطس بالجهاز السمعي بسبب الاستماع لأصوات بترددات غير صحية وبشدة صوت كبيرة.
- ٣- انخفاض الكفاءة الابتكارية للشخص بسبب انفصاله عن الواقع.
- ٤- حدوث إدمان نفسي ( وليس إدمان فعلي ) لهذا النوع من الأصوات و ما يصاحبه من دفع نقود من أجل شرائها على الانترنت.

## ٨ إجراءات لمكافحة المخدرات الرقمية :

- ١- يجب عدم وضع جهاز الكمبيوتر في غرفة الأطفال الصغار، بل يجب أن يكون في مكان مفتوح سهل الرقابة.
- ٢- يجب تشجيع الأبناء على الاندماج في أنشطة اجتماعية وتطوعية تفرغ طفافهم بشكل إيجابي ومحظهم شعور بتقدير الذات.
- ٣- يجب بناء روابط إنسانية مع الأبناء خاصة في فترة المراهقة بما يضمن مصارحتهم لكم لتجاربهم الغير آمنة بدون خوف من العقاب.
- ٤- يجب توعية الشباب بأن موضوع المخدرات الرقمية هو محظوظ وهو يؤدي لفقدان المال وإضرار الجهاز السمعي ليس أكثر.
- ٥- يجب تشجيع الشباب على الاندماج في أنشطة بناءة على أرض الواقع بدلاً من الغرق في عالم الافتراضي . لا سيما في الجانب المظلم منه.



# أسرار موسيقى المخدرات الرقمية

في الفترة الماضية دخل نوع جديد من المخدرات في العالم العربي وهو "موسيقى المخدرات الرقمية" ، مما أدى إلى استنفار الجهات الحكومية والمدنية : وذلك لدرك خطورة عن الشباب والراهقين خصوصا .

في هذا المقال سنتناول، أصل المخدرات الرقمية، وتأثيرها الخطير على المتعاطين، والفنات التي تشكل خطراً كبيرا عليهم ، ما خطر المخدرات الرقمية على الشباب، والإجراءات الازمة لمكافحته .

## ٩ أصل المخدرات الرقمية :

ل福德 اكتشاف المخدرات الرقمية لأول مرة في عام 1839. من قبل الفيزيائي هيتريش دوف Heinrich Wilhelm Dove . ليتم استخدامها بعد ذلك لاهداف علاجية كثيرة منها العجز الجنسي وحتى الشلل ولم ذلك من خلال تقوير الغدة النخامية في الجسم، عن طريق الاستماع الى هذه الموسيقى. من اجل زيادة انتاج هرمون السعادة مثل الدوبامين .

## ١٠ ما هي المخدرات الرقمية ؟

نوع خاص من الموسيقى ذات الترددات المميزة والتي يعتقد أن لها تأثير على درجة نشاط المخ واستقباله للألم وإدراكه للبيئة الحبيطة .

## ١١ المخدرات الرقمية وتأثيرها الخطير على المتعاطين :

١ يؤدي استخدام النقر متباين التردد على الأذنين (الاسم العلمي للمخدرات الرقمية) إلى انخفاض في كفاءة الذاكرة قصيرة المدى الخاصة بالاسترجاع السريع للمعلومات . وفقاً لبعض التجارب التي أجريت .

٢ وجدت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين خضعوا لتقنية النقر متباين التردد على الأذنين (الاسم العلمي للمخدرات الرقمية) قد زادت لديهم معدلات الاكتئاب بعد فترة من الوقت .

٣ الاستخدام المتزايد لتقنية النقر متباين التردد على الأذنين (الاسم العلمي للمخدرات الرقمية) يرتبط بخطر حدوث خلل في الجهاز السمعي لا سيما مع عدم خجاج الشخص في الحصول على تأثير انتهائي . ما يدفعه إلى زيادة درجة الصوت وفوه الترددات . وهو ما ينعكس سلباً على الجهاز السمعي .

٤ استخدام النقر متباين التردد على الأذنين (الاسم العلمي للمخدرات الرقمية) من قبل الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات جيدة من التركيز والقدرة على الإبداع يؤدي لتدحر قدرات هؤلاء الأشخاص ، وفقاً للتجارب المتتوفرة .



فحلبي الام هو الأمثل في نقاوته ودرجة حرارته وتوفره الدائم وانسيابيه المعتدل وهو غذاء متكامل خالي على جميع المواد الغذائية المهمة للطفل ويزيد مناعة الطفل ومقاومته للأمراض المعدية ويقلل من خطر حدوث الحساسية.

والأمثل من حيث مساحتها في بناء الجهاز العصبي في الإنسان.

و يحتوى على الكميات المناسبة من فيتامين د، كما يحتوى الرضاعة الطبيعية الطفل من العديد من الأمراض خاصة مرض الكساح.

وتحتوي المواد المناعية والتنموية والتي تساعد على نمو وتطور الجهاز المناعي عند الطفل.

فالرضاة الطبيعية هي البداية الأفضل للمولود وحماية له ولأم . ومهما بلغت تقنيات شركات صناعة الحليب ، فلن تستطع إنتاج الحليب ذو التركيبة المثالية كحليب الأم . فهو يحتوي على أكثر من 100 نوع من العناصر والمواد الغذائية التي تفي باحتياجات الطفل وبكميات تتناسب مع عمر الطفل ومراحل نموه المختلف .

دراسة بريطانية

الكتاب مرتب بزيادة فرص الوفاة بين مرضى القلب

أظهرت دراسة طبية جديدة ارتباط الاكتئاب بشكل كبير في زيادة خطر الوفاة بين مرضى قصور وظائف القلب، وفقاً للأحدث الحديثة التي أجريت في هذا الصدد فقد توصل الباحثون إلى أن مرضى فشل وظائف القلب المعتدلة قد يعانون من نوبات اكتئاب حادة، تعرضهم بمعدل خمس مرات للوفاة، مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من الاكتئاب أو يعانون منه ولكن بمعدلات معتدلة. وقال الدكتور جون كليلاند- أستاذ أمراض القلب في إمبريال كوليدج في جامعة "هال" في بريطانيا- "نحن نعلم أن الاكتئاب شائع بين مرضى قصور وظائف القلب، ويؤثر على ما بين 20- 40% من المرضى". وفي محاولة لتقدير هذه العلاقة والتأثير قام الباحثون بتحليل حالات وبيانات أكثر من 154 مريضاً يعانون من نوبات اكتئاب تراوحت ما بين خفيف ومتعدد إلى شديد، ليتم متابعتهم فراسة 302 يوم، حيث توفي نحو 27 مريضاً خلال تلك الفترة تشخيص حالات فشل وظائف القلب، عندما يعجز القلب عن ضخ كميات الدم اللازمة لأعضاء الجسم.

وهو ما يدفع خورع المرضى إلى دخول المستشفى هؤلاء المرضى إلى دخول المستشفى مرة كل بلاند عن توقيعه باستمرار الارتباط الآخات الحديثة التي أجريت في هذا المستشفى. ومع ذلك، يرى الخبراء أن الوفاة بين مرضى قشرل وظائف القلب.

معاناتهم فحصروا في وظائف القلب حلال شهر واحد. وفي عضون العام، اضطر أخرى بينما لقى النصف تقريباً حتفه متاثراً بإصابته. وأعرب الدكتور بين قصور وظائف القلب والإكتئاب لأكثر من عام، حيث تظهر الصدد استمرار هذا الارتباط لمدة عام كامل عقب الخروج من الدراسة لم تثبت بشكل قاطع أن الإكتئاب يسبب زيادة في مخاطر في الوقت الذي أشار فيه الباحثون إلى ارتباط الإكتئاب بفقدان الدافع.



الاليومية. مصحوبها باضطرابات في النوم والشهبة مع ما يقابلها من يمكن أن يفسر العلاقة بين الاكتئاب والوفاة. وعلى النتائج المتوصل إليها. يشدد الدكتور كليلاند عدم وصف مضادات الاكتئاب لمرضى قصور القلب على الفور. حيث تشير الدراسات إلى فعالية في الحد من نوبات الاكتئاب والاهمام بـزالة الانشطة تغير في الوزن، وهو ما الرغب من على ضرورة وظائف كونها غير

## العين تبوح بالمرض قبل الفم أحياناً

- وأن الرؤية بدون نظارة تصبح أسوأ فأسوأ وتصبح النظارة أيضاً غير مرغبة.
3. في مرحلة لاحقة تصيب الرؤية سببية حتى مع النظارة غالباً ما يلاحظ المريض أن حدة الرؤية خلاف كثير من وضعية نظر إلى أخرى كما يمكن أن يشكوا من رؤية هالات حول الأشياء.
4. في مراحل متاخرة للمرض قد يحدث لدى بعض المرضى نشققات في السطح الداخلي للقرنية مما يسبب وذمة شديدة وألم حاد في العين.

### مراحل العلاج

تركز الخيارات العلاجية للقرنية المخروطية على تصحيح التشوهات البصرية التي قد تنتج من ترقق القرنية وبروزها، والسعى للقضاء عليها والوقوف أمامها. وذلك بإنشكار أسالب جديدة وطرق علاجية أسهل واسرع في تحقيق نتائج متقدمة جداً مقارنة بالطرق العلاجية التي كانت تستخدم سابقاً.

حدثنا الدكتور منتصر صلاح الدين أخصائي طب وجراحة العيون في مستشفى دار العيون عن أحد أهم أمراض العيون وأكثرها إنتشاراً في الفترة الحالية. وهو مرض القرنية المخروطية والذي تزداد نتائج الإحصائيات الطبية حوله وحول مدى انتشاره.

**العدسات الاصنفية الصلبة للقرنية المخروطية:** تساعد هذه العدسات أثناء تطور المرض في الحلول لنعويض الشكل الغير منتظم للقرنية لتحسين النظر.

**زراعة الحلقات:** يتم إدخال حلقات بلاستيكية شبيه دائرة الى الطبقة الوسطى من القرنية من أجل تعديل شكلها والتخفيف من انحراف المخروط فيها. ما يؤدي الى خسارة النظر، وفي الحقيقة عملية زرع الحلقات هي عملية دقيقة فيها حسابات لنوع الحلقة ومكان زراعتها من أجل الوصول الى افضل نتيجة.

**ثبت وقوية نسيج القرنية:** يتم في هذه العملية حقن مادة الريوفلافرين في القرنية ومن ثم تعریضها للأشعة فوق بنفسجية ما يؤدي الى زيادة روابط الكولاجين الطبيعية وقوية نسيج القرنية. تعمل هذه العملية على وقف تطور المرض فقط وسيكون المريض بحاجة الى النظارات او العدسات الاصنفية بعد العملية.

**زراعة القرنية:** قد تكون زراعة كلية أو جزئية . والغاية من وراء اجراء عملية زرع القرنية هي استبدال قرنية العين المصابة. نتيجة تعرضها للعديد من العوامل. التي من الممكن ان تؤدي للإصابة بأمراض أو أضرار دائمة وغير قابلة للإصلاح.



## القرنية المخروطية

القرنية المخروطية تعتبر من أبرز الأمراض التي بات انتشارها يزداد في الشرق الأوسط مما جعل طب العيون يسعى دائماً الى تطوير امكانياته لمواجهة هذه الامراض والسعى للقضاء عليها والوقف أمامها. وذلك بإنشكار أسالب جديدة وطرق علاجية أسهل واسرع في تحقيق نتائج متقدمة جداً مقارنة بالطرق العلاجية التي كانت تستخدم سابقاً.

حدثنا الدكتور منتصر صلاح الدين أخصائي طب وجراحة العيون في مستشفى دار العيون عن أحد أهم أمراض العيون وأكثرها إنتشاراً في الفترة الحالية. وهو مرض القرنية المخروطية والذي تزداد نتائج الإحصائيات الطبية حوله وحول مدى انتشاره.

**القرنية المخروطية**

القرنية هي أول جزء من العين. وأول مستقبل للضوء الخارجي تتعبر عدسة هامة في عملية إسقاط الخبال على الشبكية. وعن القرنية المخروطية فهو مرض يحدث فيه تحول درجكي في شكل القرنية من الشكل الكروي إلى شكل مخروطي مشوه يؤثر على الرؤية بشكل عام. يبدأ غالباً في سن الثانية عشرة إلى أوائل العشرينات ونادرًا ما يحدث في سن الثلاثين.

- تعد الوراثة من الأسباب الأساسية والواضحة لمرض القرنية المخروطية وهذا ما أكدته الطب الحديث. حيث أنه ليس مستغرباً أن يعاني بعض أفراد الأسرة الواحدة من هذا المرض عندما يكون موجوداً فيها وراثياً.
- الحك والخربش بشكل مزمن أحد مسببات هذا المرض كما أن الصبغة القاسية على العين هو أيضاً من المسببات الأساسية.
- تصحيح البصر بالليزر: يسبب الليزر إنفاص سماكة القرنية في مركزها لذلك يعتبر مهذب لتطور القرنية المخروطية إذا أجري على قرنية سماكتها غير جيدة.

## تطور المرض

ببل المرض خلال سنواتها الأولى إلى التطور التدرجي بشكل بطيء باختلاف الأسوأ. مختلف النهاية التي يؤول إليها المرض من حالة إلى أخرى. يمكن أيضاً أن يستمر التطور إلى درجة لا تفيدها غير المعالجة الجراحية.

- الأعراض**
1. يظل المرض حفياً في مراحله الأولى حيث يسبب نقصاً في الرؤية يمكن تصحيحه بالنظارة وحتى بالفحص من قبل الأخصائي قد لا تظهر علامات واضحة للمرض. وقد تكون هذه العلامات سببية جداً ومتباينة حيث يمكن أن يتأخر التشخيص لفترة طويلة.
2. غالباً ما يجد المريض أن درجات النظارة تزداد بسرعة في كل زيارة للطبيب

## الانفوجرافيك

### فوائد الرضاعة الطبيعية



- يحتوي حليب الأم على 100 عنصر على الأقل غير موجود في الحليب البقري .
- يحتوي حليب الأم على حمض يزيد من معدل ذكاء الطفل .
- الأطفال الذين تراوح أعمارهم بين الـ 3 و 7 سنوات يكون أدائهم أفضل في اختبارات الذكاء عند ارضاعهم حليب الأم لمدة عام كامل .
- تقوي الرضاعة الطبيعية عمل الجهاز المناعي لدى الطفل ضد التهابات الأذن والجهاز التنفسى والجهاز التناسلى .
- تعمل الرضاعة الطبيعية على استعادة الأم لوزنها الطبيعي وجعلها تشعر بالنشاط كما تقلل من الإصابة بالإكتئاب النفسي .
- تعتبر الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن لمدة 6 أشهر أقل عرضة للوفاة الناجمة عن التوبة القلبية بنسبة 17 % وأقل عرضة للوفاة الناجمة عن السرطان بنسبة 10 %.
- تؤدي الرضاعة الطبيعية إلى تقوية العلاقة العاطفية بين الأم والطفل .

## قبلني كما أنا ACCEPT ME AS I AM



## أنا طفل مصاب بالتوحد I AM A CHILD WITH AUTISM



## الانفوجرافيك

### ما بعد التدخين

**STOP**

- 1 خروج أول اكسيد الكربون الزائد في الجسم ... وذلك بعد 8 ساعات من التوقف.
- 2 خروج اغلب (النيكوتين) من الجسم وذلك بعد 5 أيام.
- 3 تحسن حاستا التذوق والشم بعد أسبوع من الإقلاع عن التدخين.
- 4 تستعيد الرئتان قدرتهما على تنظيف نفسها.
- 5 ازدياد آداء الرئتان بنسبة 30 % بعد 3 أشهر.
- 6 تقل خطورة الإصابة بمرض القلب إلى النصف.
- 7 انخفاض خطر الإصابة بسرطان الرئة والفم والحنجرة والمريء والمثانة والكلى والبنكرياس.
- 8 الآثار الجانبية السلبية ختفي . وتحسن الأدورة الدموية ووظائف الرئة.
- 9 يصبح المشي أسهل وتزيد طاقة الجسم.
- 10 تحسن كبير في مجالات احتقان الجيوب الأنفية وضيق التنفس.

عائلك أغلى ما عندك فلا تعرضهم للفطر



## الانفوجرافيك

### الكافيين ومشروباته البوتيرة

شاي ليبتون أسود



55 ملغ

ريد بول

76 - 80 ملغ



شاي ليبتون أخضر

45 ملغ

ستاربكس

150 ملغ



كوكاكولا

35 ملغ



أسبريسو

40 - 75 ملغ



65 ملغ



# اضرار حمامات السباحة

يمكن تجنب خطر التعرض للإصابة بأمراض حمام السباحة أو التسبب في عدوى الآخرين بالأمراض باتباع النصائح التالية :

## تابع على

بالنسبة للأطفال، ينبغي أخذهم لدوره المياه كل ساعة جنباً لقضاء حاجتهم في حمام السباحة. عدم الذهاب لحمامات العامة أو الأماكن المزدحمة عند العناية من الأمراض المعدية، والبقاء في المنزل حتى عام الشفاء.

عدم الذهاب لحمامات السباحة العامة عند ارتفاع درجات الحرارة حيث أن معظم الجراثيم تعيش في الأماكن الرطبة والدافئة.

وأخيراً إذا ما توافرت الفرصة لشراء حمام سباحة صغير، والذي أصبح يباع بأسعار مميزة بفضل إقامته في حديقة المنزل لضمان تعقيم المياه وعدم مشاركة الآخرين في السباحة.

عدم الذهاب للحمامات العامة أو الأماكن المزدحمة عند العناية من الأمراض المعدية، والبقاء في المنزل حتى عام الشفاء.

الاستحمام قبل وبعد السرول في حمام السباحة ونبديل ثياب السباحة المبللة وارتداء ملابس جافة ونظيفة.

استخدام المطهرات المحففة المناسبة لأغراض العناية الشخصية بعد الذهاب لحمامات السباحة.

استخدام الأغراض الشخصية وليس المشتركة من المناشف، الأذذية، وغيرها.



مع بداية فصل الصيف وارتفاع درجة الحرارة يقبل الكبار والصغار على المسابح سواء العامة أو الخاصة والتي أصبح بالإمكان توفيرها في حدائق المنازل. ورغم الحرص على تنظيف مياه الحمام وتتجديها وإضافة المواد المطهرة بصفة مستمرة، إلا أنها لا تزال تشكل خطراً حقيقياً ومرتعاً لكثير من الجراثيم، والتي يمكن أن تسبب ما يعرف بأمراض مياه السباحة، وتشمل مياه حمامات السباحة العامة والخاصة، البحيرات حمامات البخار الموجودة في المراكز الصحية وكذلك الشواطئ المزدحمة.

**تألوُل القدم:** حدث العدوى نتيجة الإصابة بفيروس الورم المليء البشري، وتنتقل عن طريق اللمس المباشر للجلد، وعادةً ما حدث في أسفل القدم أو في الجهة الداخلية من الأصبع الأكبر بالقدم.

**الطفح الجلدي:** وبظهور على هيئة نهيج يسبّط بالبشرة وسرعان ما يتحول إلى بقع حمراء مؤلمة وورم بالجلد.

**الإسهال والتزلّل المعيوية:** قد ينتقل الإسهال نتيجة العدوى المترتبة من شخص مصاب، ونزداد حدته بين الأطفال وتبداً أعراضه بالظهور بعد فترة من مقاومة حمام السباحة. وبصاحبه ألم في البطن وفقرء وارتفاع في درجة الحرارة.

**الفوباء الخلقية:** مرض جلدي يظهر على شكل بقع دائرة وينتاج عن الإصابة بفطريات تعيش في أحواض السباحة ولديها مقاومة جيدة للماء المطهّر.

**سعفة القدم:** في واقع الأمر فإن هذا المرض لا ينتقل من الماء الموجود بالحمام، لكنه ينتقل من الأرضية المحيطة بالحمام ومن مناشف التجفيف المشتركة في النوادي والفنادق. يظهر المرض على شكل حكة وینتشر وتشقق مؤلم بين الأصابع.

في الأماكن التي تحتوي على حمامات سباحة، يقوم أفراد الصياغة بتفريغ يومياً مياه الحمام. وبعد عملية تنظيف الفاع يتم ملء الحمام مللياً يومياً وإضافة المواد المطهرة. فماذا يحدث بعدها؟ يقبل الزوار بأعداد متفاوتة ويتشاركون في السباحة وبشكل كل منهم مصدر لنقل الجراثيم والأمراض. قعلى سبيل المثال، عند وجود شخص مصاب بالإسهال، فلابد وأن تعلق بعض الجراثيم وبقايا البراز على فتحة الشرج. وبالتالي تمر المياه على جسمه حاملاً الجراثيم وتنتقل لشخص آخر فيصبح عرضة للإصابة بنفس المرض. كذلك الأمر بالنسبة للأطفال، الذين عادةً ما يبتلعون كمية من المياه أثناء السباحة، والذين يكونون أكثر عرضة للمرض عن البالغين لضعف مقاومتهم فيحصلون بالرشح والتهاب اللوزتين. أما عن مواد التعقيم والتي تكون في الأساس من مادة الكلور فتنتهي في ذاتها مادة مرضية ويمكن أن تتسرب في الكثير من الأمراض الملدية خاصة مع ضوء الشمس المباشر. مع عدم قدرة الكلور على القضاء على جميع أنواع الجراثيم.

## أشهر أمراض حمامات السباحة

تعبر الالتهابات الجلدية من أشهر الأمراض التي تنتقل عبر حمامات السباحة وتطهّر كثيراً لدى الأطفال وذوي البشرة الحساسة، هذا بالإضافة إلى الأمراض التالية، والتي تستوجب الذهاب الفوري للطبيب عند ظهور أعراضها:

# متلازمة تململ الساقين



الاستلقاء في السرير في ساعات الظهر او في الليل. وقد تصل الى حد عدم القدرة على الاستلقاء في الوضع نفسه لاكثر من ثوان معدودة مع الحاجة الى القيام، السير والحركة من اجل التخلص من هذه الظاهرة لهذا السبب. خذ ان عملية النوم (الفرزولوجية) تنضرر بسبب صعوبة الاغفاء كذلك تحصل في 80% من الحالات. اضطرابات جسدية حركية في الساقين خلال النوم منها حركات دورية ومتكررة في الساقين في مثل هذه الحالة. لا نقل ساعات النوم فحسب بل تتدنى جودة النوم الفعلي ايضاً. وهو الامر الذي يتمثل بالتعب الشديد خلال ساعات النهار العاشر. صعوبات في الترکيز وحش الشعور بالام في الاطراف خلال ساعات الصباح. في بعض الاحيان.

## أسباب وعوامل خطر متلازمة تململ الساقين

تظهر متلازمة الساق المتمللة احياناً نتيجة لاسباب اخرى (Secondary RLS) وتتفاوت على هذا الاساس في نهاية فترة الحمل (الى 15% من النساء). فقر الدم (الانيميا) مع مستويات منخفضة من عنصر الحديد امراض الكلى والفشل الكلوي. اصابة عصبية على خلفية امراض اخرى مثل السكري، او الامراض الورمية الخبيثة التي تتم معالجتها بالعلاجات الكيماوية. كذلك من الممكن ان تكون ناجمة عن تناول ادوية مضادة لحالات عدم الاستقرار النفسية - الحركية. مثل الادوية العصبية التي يتم اعطاؤها للمرضى النفسيين او الادوية المضادة للاكتئاب.

## تشخيص متلازمة تململ الساقين

يتم تحديد التشخيص على اساس سريري من المحدد الخصوص لفحص لدى طبيب الجهاز العصبي من اجل اعداد خطة الفحص والعلاج. بعض الفحوص المخبرية تساعده على فهم ما اذا كان هناك اضطراب ايضاً في الدم او اعتلال في الاعصاب المحيطية (Peripheral neuropathy) كذلك. بالامكان اجراء فحص في مختبر للنوم من اجل تحديد مدى وحدة الاصابة

هي متلازمة تتسم بالشعور بعدم الراحة في الساقين مصحوباً باحساسات اخرى (الام قربة من الحرقـة، خدرـة، حـكة، لـسـعـات صـفـيرـة في الـاطـرافـ، وـخـصـوصـاـ السـاقـينـ، شـعـورـ بـقـفـرـاتـ مـعـبـيـةـ فيـ السـاقـيـنـ) تـظـهـرـ فيـ بـعـضـ الـحـالـاتـ، وـخـصـوصـاـ السـاكـنـةـ مـنـهـاـ. مـثـلـ عـنـدـ مـشـاهـدـةـ التـلـفـزـيونـ الـاستـلـقـاءـ فيـ السـرـيرـ فيـ سـاعـاتـ الـظـهـرـ اوـ فيـ الـلـيـلـ، وـقـدـ تـصـلـ الىـ حدـ عـدـمـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ الـاسـتـلـقـاءـ فيـ الـوـضـعـ نفسـهـ لاـكـنـ مـنـ نـوـانـ مـعـدـوـدـةـ معـ الـحـاجـةـ إـلـىـ الـقـيـامـ، السـيـرـ وـالـحـرـكـةـ مـنـ اـجـلـ التـخـلـصـ مـنـ هـذـهـ الـظـاهـرـةـ لـهـذـاـ السـبـبـ. خـذـ انـ عـمـلـيـةـ النـوـمـ (ـالـفـرـزـوـلـوـجـيـةـ) تـنـضـرـرـ بـسـبـبـ صـعـوبـةـ الـاغـفـاءـ كـذـلـكـ تـحـصـلـ فيـ 80%ـ مـنـ الـحـالـاتـ. اـضـطـرـابـاتـ جـسـدـيـةـ حـرـكـيـةـ فيـ السـاقـيـنـ خـلـالـ النـوـمـ مـنـهـاـ حـرـكـاتـ دـوـرـيـةـ وـمـنـكـرـةـ فيـ السـاقـيـنـ فيـ مـثـلـ هـذـهـ الـحـالـةـ. لاـ نـقـلـ سـاعـاتـ الـنـوـمـ فـحـسـبـ بلـ تـنـدـنـيـ جـوـدـةـ النـوـمـ الفـعـلـيـ اـيـضـاـ. وـهـوـ الـأـمـرـ الـذـيـ يـتـمـثـلـ بـالـتـعـبـ الشـدـيدـ خـلـالـ سـاعـاتـ النـهـارـ، الـعـاـشـ، صـعـوبـاتـ فيـ التـرـكـيزـ وـحـشـ الشـعـورـ بـالـأـمـ فيـ الـاطـرافـ خـلـالـ سـاعـاتـ الصـبـاحـ. فيـ بـعـضـ الـأـحـيـانـ.

ومع ان التعريف الطبي لمتلازمة الساق المتمللة (RLS) معروف منذ نحو 400 سنة. الا انها لم تخل جبراً من الوعي الطبي الا في السنوات الاخيرة. فقد انصبح ان ما بين 8% الى 15% من الناس يعانون من هذه الظاهرة المزعجة. بشكل او باخر في بعض الاحيان يكون هذا المرض عائلياً (Familial RLS) يظهر في كل واحد من الاجيال بدرجات صعوبة متفاوتة. ولا يخناق الى علاج دوائي في كل الحالات. في العائلات المصابة. تسمى هذه الظاهرة في سن الطفولة باسم الام (Growing pains) المسمى. او يتم تفسير صعوبة الجلوس لفترات متواصلة بانها فرط النشاط / فرط الحركة (Hyperactivity).

## اعراض متلازمة تململ الساقين :

**متلازمة تململ الساقين - RLS**  
هي متلازمة تتسم بالشعور بعدم الراحة في الساقين مصحوباً باحساسات اخرى (الام قربة من الحرقـة، خدرـة، حـكة، لـسـعـات صـفـيرـةـ فيـ الـاطـرافـ، وـخـصـوصـاـ السـاقـينـ، شـعـورـ بـقـفـرـاتـ مـعـبـيـةـ فيـ السـاقـيـنـ) تـظـهـرـ فيـ بـعـضـ الـحـالـاتـ، وـخـصـوصـاـ السـاكـنـةـ مـنـهـاـ. مـثـلـ عـنـدـ مـشـاهـدـةـ التـلـفـزـيونـ الـاستـلـقـاءـ فيـ السـرـيرـ فيـ سـاعـاتـ الـظـهـرـ اوـ فيـ الـلـيـلـ، وـقـدـ تـصـلـ الىـ حدـ عـدـمـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ الـاسـتـلـقـاءـ فيـ الـوـضـعـ نفسـهـ لاـكـنـ مـنـ نـوـانـ مـعـدـوـدـةـ معـ الـحـاجـةـ إـلـىـ الـقـيـامـ، السـيـرـ وـالـحـرـكـةـ مـنـ اـجـلـ التـخـلـصـ مـنـ هـذـهـ الـظـاهـرـةـ لـهـذـاـ السـبـبـ. خـذـ انـ عـمـلـيـةـ النـوـمـ (ـالـفـرـزـوـلـوـجـيـةـ) تـنـضـرـرـ بـسـبـبـ صـعـوبـةـ الـاغـفـاءـ كـذـلـكـ تـحـصـلـ فيـ 80%ـ مـنـ الـحـالـاتـ. اـضـطـرـابـاتـ جـسـدـيـةـ حـرـكـيـةـ فيـ السـاقـيـنـ خـلـالـ النـوـمـ مـنـهـاـ حـرـكـاتـ دـوـرـيـةـ وـمـنـكـرـةـ فيـ السـاقـيـنـ فيـ مـثـلـ هـذـهـ الـحـالـةـ. لاـ نـقـلـ سـاعـاتـ الـنـوـمـ فـحـسـبـ بلـ تـنـدـنـيـ جـوـدـةـ النـوـمـ الفـعـلـيـ اـيـضـاـ. وـهـوـ الـأـمـرـ الـذـيـ يـتـمـثـلـ بـالـتـعـبـ الشـدـيدـ خـلـالـ سـاعـاتـ النـهـارـ، الـعـاـشـ، صـعـوبـاتـ فيـ التـرـكـيزـ وـحـشـ الشـعـورـ بـالـأـمـ فيـ الـاطـرافـ خـلـالـ سـاعـاتـ الصـبـاحـ. فيـ بـعـضـ الـأـحـيـانـ.



يُشار إلى أن جراحات إنفصال الوزن تعد عمليات آمنة وفعالة وهي تعد حلاً مناسباً للأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة ومساعدتهم على فقدان الوزن الزائد وباعتبر المعهد الطبي للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية، أحد أبرز مراكز البحوث الطبية في العالم، جراحات التخلص من السمنة علاجاً فعالاً لكافحة السمنة المفرطة والحفاظ على الوزن المناسب على المدى البعيد، والمساعدة بالتالي في خسین أو حل العديد من المشاكل المرتبطة بالسمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وقد أكد الدكتور نوبيل على أن جراحة التخلص من السمنة ليست خياراً خل سريع، وإنما على المريض أن يستوفي المعايير المنصوص عليها ليكون مرشحاً لهذا الإجراء، ولكن تصبح مؤهلاً للقيام بهذه الجراحة، عليك على الأقل تلبية المعايير الأساسية التالية، أن يكون مؤشر كتلة الجسم 40 أو أعلى، وأن يزيد الوزن على الأقل 27 كيلوغرام عن الوزن المالي وأن يزيد عمر المريض عن 18 عاماً (رغم أن العملية قد تجرى لن هم أصغر سنًا في الحالات الحرجة)، وأوضح الدكتور نوبيل، "من الممكن أن يتأهل مريض ضغط الدم لهذه الجراحة إذا بلغ مؤشر كتلة جسمه 35 فما فوق، فنحن نستطيع إجراء العملية بأمان مع السيطرة على ضغط الدم، حيث ينبع في معالجة الضغط والسيطرة عليه قبل الخصوع للجراحة".

تعتبر جراحتنا لكمييم المعدة وتحويل مسار المعدة الأكتر شيوعاً للتخلص من الوزن الزائد حيث تمتلان حوالي 80% من جميع جراحات التخلص من السمنة في جميع أنحاء العالم، ويقرر الجراح أي العمليات أفضل للمريض بناءً على العديد من العوامل مثل العمر والتاريخ المرضي وتاريخ النظام الغذائي، إضافة إلى العمليات الجراحية السابقة، وقد كشفت العديد من الدراسات أن مرضى السمنة المفرطة الذين خضعوا لجراحات التخلص من البدانة لاحظوا خسناً كبيراً وطويل الأجل في ضغط الدم بعد فقدانهم الوزن بفضل هذا الإجراء، وفي هذا الشأن، تكنت نسبة كبيرة من المرضى الذين كانوا يخضعون لعلاج فعال لارتفاع ضغط الدم قبل العملية من تقليل أو إيقاف الجرعة الدوائية بعد إجراء العملية.

وفي الوقت الذي تُعد فيه جراحات السمنة المرضي بوضع صحي أفضل مع التخلص من الوزن الزائد، فضلاً عن اخفاض المخاطر الناجمة عن أمراض الأوعية القلبية، يذكر الدكتور نوبيل المرضى الذين سبق وخضعوا لجراحات التخلص من السمنة ويدركهم بضرورة الالتزام بظام غذائي وبرنامج رياضي طوال حياتهم، وذلك للحصول على الفدر الأكبر من فوائد العملية، واختتم حديثه قائلًا: "ستفقد وزنك الزائد بعد إجراء جراحة التخلص من السمنة، ومع ذلك، يعتمد الحفاظ على وزنك الشخص وصحتك الجيدة بعد الجراحة على مدى جديتك ونصيميك على اتباع التوصيات الغذائية الصارمة والابحاث في أنشطة بدنية منتظمة".



اما المرضى الذين تشكل هذه المتلازمة لديهم ظاهرة سائدة في الليل، فتنتم معالجهم بواسطة ادوية مضادة للالم عندما يكون الالم شديداً جداً ومزعجاً بشكل استثنائي، ومن الممكن ان يصل الامر الى حد استخدام ادوية مخدرة، هنالك من ينصحون بالعلاج بواسطة ادوية مضادة للصرع (مثل تيغريبتول او غابابنثين)، وذلك عندما يسيطر الشعور بالحرقة، الحكة والحدر على المريض، كما من المتع الانتقال من دواء الى اخر، او حتى الدمج بين عدة ادوية معاً، تبعاً لاستجابة المريض للعلاج، ويذكر اساس العلاج في عادات النوم السليمة، النشاط الجسماني اليومي قبل نحو 6 ساعات من الخلود الى النوم والابتعاد عن المواد المثبطة والمحفزة، مثل الشوكولاتة، الكافيين والكحول.

يهدف العلاج الدوائي الى سد الفجوة في عنصر الحديد، نفس الفيتامينات او اي خلل ايضي اخر، بالإضافة الى مرضي الباركنسون وعلى الرغم من ان متلازمة تململ الساقين (RLS) هي تعبير عن نقص الديوبامين في الجهاز العصبي المركزي الا انه مختلف تماماً عن مرض الباركنسون، هنالك حالات من الممكن ان تكون فيها متلازمة الساق التململة سابقاً للإصابة بمرض الباركنسون، لكن لم يتم اثبات وجود اية علاقة علمية واضحة بين المرضين، خاصةً هذا العلاج محدودة، نظراً لتشوه مقاومة له، مع تفاقم الاعراض بعد زيادة الجرعات، طريقة اخرى للعلاج الدوائي هي بواسطة الادوية المهدئة والمنومة التي تهدئ نشاط العضلة (مثل كلونازيبام)

### جراحة السمنة تحمل الأمل لمرضى ضغط الدم الناجم عن زيادة الوزن العمليات الجراحية لعلاج البدانة الخيار العلاجي الأفضل للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم



تعد جراحة السمنة حلّاً فعالاً للتخلص من السمنة المفرطة والحفاظ على الوزن المناسب على المدى البعيد، والمساعدة بالتالي في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم، حيث يتواصل ارتفاع معدلات الإصابة بالسمنة في دوله الإمارات العربية المتحدة، فيما أصبحت مخاطر المضاعفات الصحية المرتبطة بها أكثر انتشاراً في الدولة، وبعد ارتفاع ضغط الدم، الذي يوصف بالقاتل الصامت، من الأمراض المرتبطة بالسمنة، وهو المسؤول عن العديد من حالات الخلطة الدماغية، وبهذا الصدد أجرت مجلة عيادي حوار مع الدكتور باري نوبيل، استشاري جراحة عامة وجراحة السمنة بالمنظار في المركز الأمريكي الجراحي في أبوظبي، حول هذا الموضوع وذلك لأهميته.

وقال الدكتور باري نوبيل، "يعتبر نمط الحياة الصحي أحد أفضل وسائل الدفاع في مواجهة ارتفاع الضغط الدم، ولكن مع الأسف، رغم جهود البعض الحادة والتكررة لاعتماد نظام حمية متوازن ومارسة التمارين الرياضية، إلا أنهما لا يتجاوزون مع التعديلات المصاحبة لنمط الحياة هذا، فهم لا يزالون غير قادرین على التعامل مع ضغط الدم المرتفع، وبالتالي لا يزالون في خطر، وهنا يمكن اعتبار العمليات الجراحية لعلاج البدانة الخيار العلاجي الأفضل والأكثر صحة للتخلص من الوزن الزائد والسيطرة على ارتفاع ضغط الدم".

## البدانة

هناك بعض الدراسات  
ال الحديثة وجدت أن  
للشاي دور في علاج البرد  
أسرع . ونقوية الناعة  
و حماية الأسنان من  
التسمّس

## أهم مكونات الشاي :



## أفضل طريقة لإعداد الشاي :

لتحب معظم أعراضه الجانبية فإن أفضل طريقة لإعداده هي طريقة الفقع وليس الغلي . بإضافة الماء الغلي إلى الشاي و تركه 3-5 دقائق ثم فصل الشاي عن الماء . ومن أهم مبررات هذه الطريقة أنها تقلل من مادة "الثانيين" التي تسبب الإمساك .

## الآثار الجانبية للشاي

من يتناولون الشاي ككميات كبيرة مع مشروبات أخرى بها نسبة عالية من الكافيين لفترات طويلة فقد يعانون من بعض الأعراض

(الآرق - زيادة ضربات القلب - الدوار )

في حالة الجرعات الزائدة في غثيان . صداع . فقدان للشهية .

## احتياطات تناول الشاي

هناك حالات يُنصح فيها بتجنب الشاي لمزيد من الأمان وهي مرضي الكلى ، مرضي الكبد ، فرحة المعدة ، وأثناء الحمل والرضاعة .

أما في حالة (الأنيميا ، السكر ، المياه الزرقاء ، وهشاشة العظام ) فيجب استشارة الطبيب في كمية الشاي المسموح بتناولها

- مادة الكافيين بالشاي فـ 6 تساعد على الوقاية من مرض السكري .
- وجد علماء من جامعة شيفيلد البريطانية أن 8 الشاي مكونات لها القدرة على الوقاية من بعض أنواع التهاب المفاصل
- توصيل دراسة إلى 7 أن الشاي يبطئ إنzym المسئول عن مرض الراهامير .
- فلافونيدات . فينولات متعددة : 5 يساعد الشاي على تقليل التوتر و نهدنه الأعصاب طبقاً للدراسة حديثة أنه يقلل من نسبة الهرمونات المسئولة للتوتر بالجسم بالإضافة لخفض ضغط الدم المرتفع .

## فوائد الشاي باختلاف أنواعه وطرق تحضيره

# 10

## أنواع الشاي :

بعد الشاي من أشهر مشروبات العالم وأمتعها . في إشكال ومذاقات مختلفة تتلون أقداح الشاي على الموائد مشرووباً لذتها منعشًا لا يتطلب إعداده أكثر من ثلاثة لخمس دقائق .

يختلف الناس في تناول الشاي فبعضهم يحبه حلو المذاق وبعضهم الآخر يفضله مع حليب وأخرون يكتفون به صافياً فلا يزيدون على طعمه طعمًا ، ولكن ما لا يختلف عليه هو ما للشاي من فوائد صحية عديدة .

### الشاي الأحمر

### الشاي الأخضر

### الشاي الأبيض

### شاي الألونج

وهو الشاي الأكثر استخداماً والتعرّف عليه . وينتج من أكسدة أوراق الشاي الخضراء وبه أعلى نسبة من الكافيين .

أوراق الشاي الخضراء ، والكثير يفضلها لطعمها الرائع وفوائده الكثيرة . شاهد أيضاً فوائد مذهلة للشاي الأخضر .

بدون معالجات أو أكسدة وقد وجدت دراسات أن هذا الشاي الأبيض هو الأكثر فعالية ضد السرطان عن أنواع الشاي الأخرى .

## فوائد العدة للشاي :

### الشاي الأبيض لما به

من نسبة عالية من مضادات الأكسدة يمكن تناوله لحفظه على شباب البشرة من التجاعيد

مضادات أكسدة يحتوي من السرطان . مثل

سرطان (الثدي . القولون . المبلد . الرئة . البرى . المعدة . البنكرياس . الكبد . البنكرياس . البروستاتا ) .

الحماية من خطر الأزمة

القلبية . وأمراض القلب

والأوعية الدموية

# اضطرابات الغدد الصماء

## السمنة في الأطفال



### \* هرمونات أخرى تؤدي للسمنة :

الاضطرابات التي تعيق إفراز الأنسولين الطبيعي والتشوهات الجينية التي تتضمن خلل في الغدد الصماء تؤدي للسمنة وهي نادرة جداً و يتم اكتشافها نتيجة لعدم وجود مشاكل لها علاقة بزيادة الوزن.

كما وجد خبراء الصحة أنه يجب تقييم وظائف الغدد الصماء لدى الأطفال الذين يعانون من السمنة المفرطة، وكذلك العيشة وأسلوب الحياة كالجلوس أمام التلفاز وأجهزة الكمبيوتر والتراول لالشروحات الغذائية والوجبات السريعة لها تأثير كبير في زيادة الوزن، النشاط البدني الذي لا يقل عن 30 دقيقة يومياً يعزز من الوزن الصحي لدى الأطفال، كما هو الحال عند الكبار.

تقول الدكتورة شيريل أور ( لايزال وباء السمنة يهدد صحة الأطفال والكبار على حد سواء على مر التاريخ البشري كما يبدو انه توجد علاقة معقدة وغير مفهومة بين العوامل الجينية والوراثية .

وجد الباحثون الذين درسوا الحالات الصحية، والتي تشمل "مشاكل الهرمونات التي يمكن أن تؤدي إلى السمنة لدى الأطفال، وهي تقدر بحوالي 3٪ من الأطفال والتي تلزم العلاج المناسب. ومن أهم هذه المشاكل اضطرابات الغدد الدرقية، ونقص في هرمون النمو، ومتلازمة كوشينغ " Cushing syndrome ". بالإضافة لبعض الحالات النادرة

### \* اضطرابات الغدة الدرقية :

قصور الغدة الدرقية حالة مرضية تترجم عن نقص إنتاج الهرمونات بمستوى أقل من المعتاد، وتعد الغدة الدرقية مركز السيطرة لعملية التمثيل الغذائي في الجسم وبالتالي تؤدي لتقلبات في الوزن. قصور الغدة الدرقية المستمر يؤثر على توازن الطاقة وتراسيم الدهون مما يؤدي لزيادة الوزن. ولتعرف اضطرابات هرمون الغدة الدرقية يجب فحص الدم ومعرفة مستوى (TSH) وكذلك تشمل علامات وأعراض قصور الغدة الدرقية الجلد الجاف، والإمساك، والحمول، وتباطؤ معدل ضربات القلب.

### \* نقص هرمون النمو :

هرمون النمو الذي يفرز من الغدة النخامية في الدماغ، يلعب دوراً كبيراً في توزيع الدهون والبروتين والمواد الأخرى في الجسم وذلك لدورها في تكسير الدهون، وتحديد الأطفال الذين يعانون من السمنة المفرطة نتيجة لنقص هرمون النمو صعباً حيث أنه يغطي بسبب زيادة الوزن.

### \* متلازمة كوشينغ "cushing syndrome" :

الغدد الكظرية تفرز (glucocorticoids) وعدة هرمونات أخرى، عند زيادة إفراز الكورتيزول في الدم ذلك يؤدي ذلك لزيادة تخزين الدهون وعدم تكسيرها متلازمة كوشينغ تصيب واحد من مليون طفل وذلك بسبب الإفراط في الإنتاج الغدة الكظرية لهرمون الكورتيزول.

لحل مشكلة البدانة لدى الأطفال تبدأ بتصحيح هذه العوامل واتخاذ نمط حياة صحي



Organisation Accredited  
by Joint Commission International

## صحة عائلتك في أيدي تعتنى بها في مستشفى الجامعة بالشارقة

إن اختيارنا لأطبائنا يكون وفق معايير عالية أخذين بعين الاعتبار مؤهلاتهم العالمية بالإضافة لقدرتهم على الإخلاص لك، نقوم في مستشفى الجامعة بالشارقة بتوفير مجموعة واسعة من الاختصاصات الطبية للتأكد من الحصول على الرعاية الصحية الأفضل لمرضانا في المنطقة.

325 سريراً 10 عربة 11 وحدات غذائية 6 عربك 40 عجلات 6 لحدائق الوقاية (النحو) 500 موظف 7/24 خدمة طوارئ 500 سيارة

للمزيد من التفاصيل يرجى الاتصال 065058555 أو زيارة [www.uhs.ae](http://www.uhs.ae)



/uhsae

/UHSharjah

/Universityhospitalsharjah

/uhsmarketing2011



## دراسة

قبلولة الظهيرة تزيد من خطر الموت والسكري

## المدينة نيوز

أشار باحثون مختصون أن هناك علاقة طردية بين قبلولة الظهيرة وبين معدل الإصابة بمرض السكري وخطر الموت، حيث وجد أن الشباب البريطانيين الذين يأخذون قبلولة الظهيرة لمدة ساعة يومياً لديهم الاحتمال الأكبر بالوفاة، وذلك بنسبة 33%. إضافة إلى أن خطر الموت يتزايد في حال كان الشخص مريضاً بالرننة، الشعب الهوائية، الانهاب الرئوي، فيعكس ما يعتقد الناس أن هذه قبلولة تزاح المرض، فإن قبلولة تزيد من المرض وقد تعرض المريض للموت، وبعود ذلك إلى ظهور التهابات في الجسم عند أحد قبلولة الظهيرة.

هذا، وقامت دراسة بريطانية باجراء خت على 16.000 رجل وامرأة من بريطانيا يزيد عمرهم عن 13 عاماً، وحسب النتائج وجد أن هناك علاقة بين عدد الوفيات وبين عادة النوم عند الظهيرة، فيما أكدت الدراسة أن 85% من الذين ينامون لمدة تقل عن الساعة هم خارج خط الخطر، أما الذين ينامون لأكثر من ساعة فلنهم معرضون لخطر الموت، إضافة إلى ذلك فإن النوم لأكثر من 30 دقيقة يعرض الشخص لمرض السكري.



# مرض التوحد



أجريت مقابلة مع السيدة / عفاف الحداد - مساعد رئيس قسم وحدة التعليم السيدة / جوبل خم - مستشار أسري

## أطفال التوحد

همأطفال مثل كل الأطفال الذين عرفناهم ونقابلهم كل يوم. أشكالهم واحدة. أصواتهم واحدة. وحتى أسمائهم وألوان أعينهم لاختلف، لكنهم في عالم مختلف وختلف فيه إخرازهم. فدرانهم تصرفاتهم وألوان الأشياء لديهم. التوحد حالة خاصة لدى هؤلاء الأطفال لا بد من التعامل معها والعمل على فهم كل تفاصيلها صغيرة كانت أم كبيرة.

## ما هو التوحد طبياً وعلمياً

وفي لقاء أجراهته مجلة عيادي مع السيدة عفاف الحداد - مساعد رئيس قسم وحدة التعليم في مركز دبي للتوحد، التوحد هو الحالة التي تطلق على مجموعة من الاضطرابات النمائية التي تسمى باضطرابات طيف التوحد والتي تصاحب الشخص المصاب به طوال مراحل نموه، ويتمثل بضعف التواصل والتفاعل الاجتماعي والميل إلى الانعزاز عن الآخرين، كما يعترف التوحد أكثر الاضطرابات النمائية شيوعاً، حيث ينتشر بنسبةإصابة واحدة لكل 88 حالة ولادة.

## تشخيص التوحد

ونصيحة السيدة عفاف: يتطلب التشخيص وجود اختصائي نفسي للاحظة وتبييز سمات طفل التوحد. وأن يسأل أستاذة تتعلق بتطور الطفل، وأن يتبع موضوعية معايير دولية في تشخيصه، أما من الجانب الطبي فلا يوجد أية فحوصات طبية أو حسنية يمكن من خلالها تشخيص التوحد.

## سمات المصابين بالتوحد

وإما عن سمات المصابين بالتوحد فتشير أيضاً إلى إنه غالباً ما ظهر بعض علامات التوحد على الطفل ابتداءً من الشهر الثامن، عندما يلاحظ الوالدان تأخراً في التواصل البصري أو التفاعل الاجتماعي، بالإضافة إلى محدودية النسادة والاستجابة للمناداة باسمه. التواصل: حيث يكون تطور اللغة بطيناً، وقد لا تتطور القدرات اللغوية بتاتاً، يتم استخدام الكلمات بشكل مختلف عن الأطفال الآخرين، وارتباطها بمعانٍ غير معتادة لهذه الكلمات ولهذا يكون التواصل عن طريق الإشارات بدلاً من الكلمات ويكون الانبهاء والتركيز لمدة قصيرة.

التفاعل الاجتماعي: يقتضي طفل التوحد وقتاً أقل مع الآخرين، يبدي اهتماماً أقل بتكوين الصداقات، تكون استجاباته أقل للإيماءات أو فهم تعابير الوجه مثل الإيماسمة أو التواصل البصري. المشكلات الحسية: استجابة طفل التوحد للمؤثرات الحسية تختلف عن الأطفال الآخرين مثل أن يكون حساساً أكثر من العنايد للمس، أو أن يكون أقل حساسية من العنايد للألم، أو النظر، أو السمع، أو الشم.

اللعبة: هناك نقص في اللعب التخييلي أو الوظيفي لدى طفل التوحد، ولا يحاول أن يبدأ في عمل ألعاب خيالية أو مبتكرة. السلوك: قد يكون طفل التوحد تشنطاً أو حركاً أكثر من المعتاد أو تكون حركته أقل من المعتاد، مع وجود نوبات غضب (كأن يصرخ رأسه بالخاطئ، أو يغضّ) بسبب عدم القدرة على التواصل أو التعبير عن احتياجاته، وقد تختلف هذه الأعراض من شخص لآخر، وبدرجات متفاوتة.

## استقلالية وتعايش طفل التوحد

ومن جانب آخر نقول: "التوحد يعتبر اضطراب واسع النطاق، فالطفل المصابة بإضطراب التوحد قد يملك قدرات على بناء مهارات جديدة والتي من الممكن أن تتحسن وتنتطور إذا تلقى هذا الطفل العلاج المناسب والتدخل المبكر، وهذا يعتمد قدرة الطفل المصابة على التكيف والتعايش والاستقلالية في حياته على مهاراته الفردية التي يتمتع بها وعلى كثافة ومستوى الرعاية التي يتلقاها من بيئته المحيطة.



ومن جانبها أحدثت السيدة / جوبل خم - مستشار أسري

في مركز دبي للتوحد عن التدخل العلاجي: بعد النمط الكلي في التدخل التربوي من البرامج العلاجية الأهم والأكثر إنتشاراً حيث يعتمد على برامج تربوية مختلفة مثل برنامج تبشير (تربية وعلاج الأطفال المصابين بالتوحد ومشكلات التواصل المشابهة) وبرامج التواصل البديلة وبرامج تعديل السلوك بالإضافة إلى برنامج المهارات الحياتية اليومية حيث توضع خطة تربوية فردية لكل طفل اعتماداً على نقاط القوة والنواقص التي بحاجة للتنمية لديه.

## هل ينمو أطفال التوحد كبالغين قادرين على الأداء بشكل طبيعي؟

**وتجيب على هذا السؤال بالقول:** نعم على الطفل، ودرجة الاضطراب بالإضافة إلى فاعلية برامج التدخل.

## الدعم والمساعدة

وأختتمت حديثها بشرح حول ما يقوم به مركز دبي للتوحد وما يقدمه من خدمات: يقوم مركز دبي للتوحد بدعم أهالي الأطفال المصابين بالتوحد معنوباً وذلك من خلال تقديم المعلومات الكافية حول هذا الاضطراب وكيفية تعامل الأهل والقائمين على رعاية الطفل مع هذا الاضطراب، بالإضافة إلى تنظيم اجتماعات ومحاضرات بشكل دوري للأهل تسمح بتذليل الصعوبات وتخفيف المعاناة والأسى الذي يعانون منه وتعريفهم على هذا الاضطراب وكيفية التعامل معه تبدأ معاناة الأهل بمشاعر الإحباط والقلق ثم الانتقال إلى مرحلة السعي لإيجاد الحلول المناسبة والشعور بالمسؤولية، حيث أن هناك عوامل عديدة تؤثر على طريقة رد الفعل عند الوالدين وحجم الصدمة التي يشعرون بها، ومن هذه العوامل شدة الإصابة بالتوحد وما إذا كانت مصحوبة بإعاقه عقلية ومدى حدة الإعاقه، حيث قد يتحول شعور الأهل بالألم والحزن على حالة طفلهم إلى إحساس شديد بالكآبة والبؤس والتشاؤم.

ومن حسن الحظ أن الكثير من الآباء والأمهات يتكيفون بطريقة إيجابية مع مشكلة طفلهم بعد أن يتضح لهم أن رفضهم لشكلة طفلهم تعود لعدم قدرتهم على فهم واستيعاب الاضطراب الذي يعاني منه إن الجهد الذي يبذله الأهل من أجل الحصول على المعلومات الازمة حول مشكلة ابنهم وكيفية التعامل معها يُحل العلاقة والارتباط بين الأهل وابنهم أقوى وخاصة عندما يدرك الأهل أن احتياجات هذا الطفل تختلف عن احتياجات الأطفال الآخرين وإن مساعدة ابنهم تتطلب وقتاً وجهداً أكبر.

## Other Hormonal Issues in Obesity

Disorders that interfere with normal insulin secretion, rare hormone secreting tumors and genetic abnormalities that include an endocrine gland dysfunction also cause obesity. These are exceedingly rare, however, and are usually discovered as a result of abnormalities unrelated to body weight.

An obese child should be evaluated for endocrine dysfunction, but statistically, hormone imbalance will not be found to be the cause. Social and lifestyle factors are more likely the culprits, and several key issues

have been identified in obese children. The amount of time spent in front of televisions and computers is higher in obese children than their normal-weight counterparts. Physical activity of at least 30 minutes a day promotes a healthy weight in children, just as in adults. Obese youngsters are more likely to drink soda and eat fast food during a normal week than non-obese kids. The answer to solving the obesity crisis in children begins with correcting these controllable factors and promoting an overall healthy lifestyle.



## DAYTIME NAPS MAY MAKE PAIN WORSE

Daytime napping may not be a good idea for people with fibromyalgia, a chronic condition that causes unexplained pain.

A survey of more than 1,000 patients found that those who took more frequent and longer naps had the worst symptoms, according to the journal BMC Musculoskeletal Disorders. Taking naps was also associated with higher levels of depression, anxiety, fatigue, memory and sleep problems, and these worsened with naps longer than 30 minutes.

People with fibromyalgia may use daytime napping as a coping strategy to manage symptoms, but the researchers from the University of Groningen in the Netherlands say there should be more guidance about this, as it appears to make the condition worse. Napping disrupts nocturnal sleep patterns, which may make symptoms worse.

NEWS.AM MEDICINE



مستشفى دار العيون  
جراحة اليوم الواحد



د/ منتصر صلاح الدين  
الليزك والترانس  
بى أركى للجراحات الانكسارية

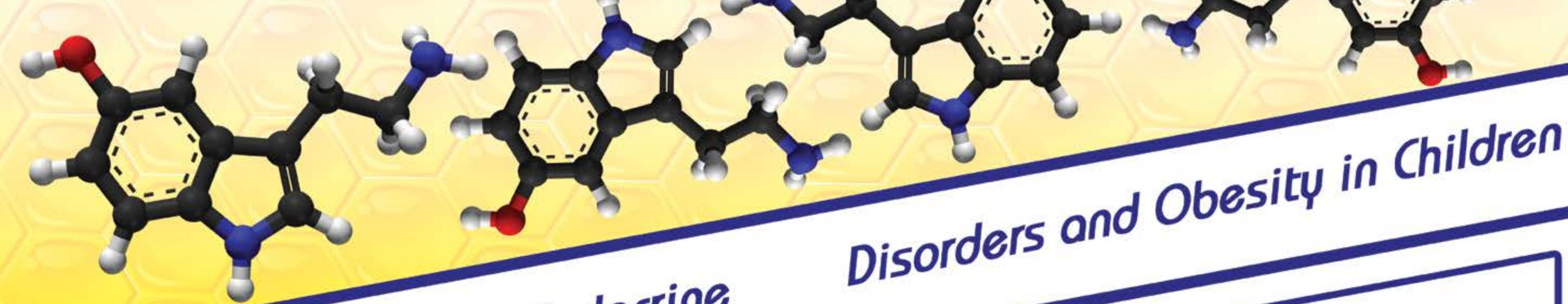


د/ يورى تاكيف  
 العمليات المياء البيضاء  
والزرقاء



License Number 5982  
رقم الترخيص

Mob: 056 750044  
Tel : 06 5750015  
Fax : 06 5750016  
E-mail : dareloyoun@yahoo.com



## It's a Hormone Problem: Endocrine

The obesity epidemic continues to threaten the health of children and adults, alike. Throughout human history, the ability to store food as energy increased survival and provided an evolutionary advantage. Now, with most industrialized societies having a surplus of food and less physically demanding lifestyles, the advantage may no longer be needed. Modern humans are less likely to expend that extra energy during times of famine or low food supply so the storage results in excess fat on the body. Humans may be genetically inclined to eat an abundance of food instead of what is needed at the moment. Much of the inclination toward obesity in adults and children does, indeed, result from an imbalance of food intake to energy expenditure. A complete explanation of obesity seems to involve complex and incompletely understood interactions between genetic and environmental factors.

Medical conditions, including "hormone problems," can

lead to obesity, as well. At most, only about 3 percent of children will have a hormone issue accounting for their increased body mass index. It is important to identify these children so they may receive appropriate therapy. These endocrine disorders include thyroid dysfunction, growth hormone deficiency and Cushing syndrome, along with other rare conditions.

### Thyroid Disorders

Hypothyroidism means the thyroid functions at a lower level than normal. As the control center for metabolism in the body, the thyroid influences weight fluctuations, but not to the degree often ascribed to it. An underactive thyroid accounts for only about five or six pounds of weight gain, according to the "Handbook of Pediatric Obesity," published in 2006. Initially, the weight gained may be fluid weight, rather than adipose tissue. Ongoing hypothyroidism will affect energy balance and fat accumulation can occur—still only leading to a few pounds of excess weight. Hypothyroidism, therefore, does not generally result in morbid obesity, but can be a contributor to excess weight and should be ruled out as a factor in obese children. Blood testing for TSH—thyroid stimulating hormone—and thyroid hormones can identify children with thyroid

## Disorders and Obesity in Children

disorders. Other signs and symptoms of hypothyroidism include dry skin, constipation, lethargy and a slowed heart rate.

### Growth Hormone Deficiency

Growth hormone, secreted by the pituitary gland in the brain, plays a role in how fat, protein and other substances are used in the body. Because of its role in fat breakdown, a deficiency of growth hormone can lead to excess body fat. Determining which children are obese due to a growth hormone deficiency proves difficult since growth hormone secretion is also altered in people who are overweight. This means that growth hormone may be deficient as a cause of, or as a result of obesity. Special testing is required to identify children with a primary growth hormone deficiency before administering growth hormone replacement to treat obesity.

### Cushing Syndrome

The adrenal glands secrete glucocorticoids along with several other hormones. When excess cortisol circulates in the



blood, fat storage increases and fat breakdown decreases. Cushing syndrome, truly a one-in-a-million finding in children, results from adrenal overproduction of cortisol.



# 10

## Types of Teas and Their Health Benefits

Regarded for thousands of years in the East as a key to good health, happiness, and wisdom, tea has caught the attention of researchers in the West, who are discovering the many health benefits of different types of teas.

Studies have found that some teas may help with cancer, heart disease, and diabetes; encourage weight loss; lower cholesterol; and bring about mental alertness. Tea also appears to have antimicrobial qualities.

"There doesn't seem to be a downside to tea," says American Dietetic Association spokeswoman Katherine Tallmadge, MA, RD, LD. "I think it's a great alternative to coffee drinking. First, tea has less caffeine. It's pretty well established that the compounds in tea – their flavonoids – are good for the heart and may reduce cancer."

Although a lot of questions remain about how long tea needs to be steeped for the most benefit, and how much you need to drink, nutritionists agree any tea is good tea. Still, they prefer brewed teas over bottled to avoid the extra calories and sweeteners.

Here's a primer to get you started.

### Health Benefits of Tea Green, Black, and White Tea

Tea is a name given to a lot of brews, but purists consider only green tea, black tea, white tea, oolong tea, and pu-erh tea the real thing. They are all derived from the *Camellia sinensis* plant, a shrub native to China and India, and contain unique antioxidants called flavonoids. The most potent of these, known as ECGC, may help against free radicals that can contribute to cancer, heart disease, and clogged arteries.

All these teas also have caffeine and theanine, which affect the brain and seem to heighten mental alertness.

The more processed the tea leaves, usually the less polyphenol content. Polyphenols include flavonoids. Oolong and black teas are oxidized or fermented, so they have lower concentrations of polyphenols than green tea; but their antioxidant power is still high.

Here's what some studies have found about the potential health benefits of tea:



#### Green tea

Made with steamed tea leaves, it has a high concentration of EGCG and has been widely studied. Green tea's antioxidants may interfere with the growth of bladder, breast, lung, stomach, pancreatic, and colorectal cancers; prevent clogging of the arteries, burn fat, counteract oxidative stress on the brain, reduce risk of neurological disorders like Alzheimer's and Parkinson's diseases, reduce risk of stroke, and improve cholesterol levels.

#### Black tea

Made with fermented tea leaves, black tea has the highest caffeine content and forms the basis for flavored teas like chai, along with some instant teas. Studies have shown that black tea may protect lungs from damage caused by exposure to cigarette smoke. It also may reduce the risk of stroke.

#### White tea

Uncured and unfermented. One study showed that white tea has the most potent anticancer properties compared to more processed teas.

#### Oolong tea

In an animal study, those given antioxidants from oolong tea were found to have lower bad cholesterol levels. One variety of oolong, Wuyi, is heavily marketed as a weight loss supplement, but science hasn't backed the claims.

#### Pu-erh tea

Made from fermented and aged leaves. Considered a black tea, its leaves are pressed into cakes. One animal study showed that animals given pu-erh had less weight gain and reduced LDL cholesterol.





## What is Restless Legs Syndrome?

Restless Legs Syndrome (RLS) is a neurological disorder characterized by an extremely uncomfortable feeling such as creeping, throbbing, pulling, itching or needles and pins in the legs, typically in the evenings while sitting or lying down. It makes the patient feel like getting up and moving around which reliefs the unpleasant feeling temporarily. Restless Legs Syndrome mostly affects the legs, but can also affect the arms, torso, head, and even phantom limbs. It can disrupt sleep and thus leading to daytime drowsiness.

RLS symptoms often begin at the age of 40 years but up to one-third of patients develop symptoms before the age of 20 years. RLS affects estimated 7 to 10 % of the young to middle aged people and 10 to 20 % in those older than 60 years. In the Middle East region approximately 3% of the general population is affected. It is twice as often in women as in men. Especially pregnant women suffer from RLS. 25% of pregnant women develop the disorder in the last three month of pregnancy.

### Symptoms

Restless Legs Syndrome symptoms are most commonly located in the deep of the calves, in the feet and thighs. Initially the patient often get an exaggerated sense of positional awareness of the affected leg, later the sensations appear or intensify even while sitting. Movement of the affected part of the body, for instance walking around brings an immediate relief, although temporary and partial and the sensations immediately return after the movement stops. These symptoms often lead to a severe sleep deficiency with secondary tiredness and loss of concentration in job or while driving a car. Some people with severe RLS are not even able to go to work.

### Causes

One distinguishes between two kinds of Restless legs Syndrome: the primary and the secondary RLS.

The primary (idiopathic) RLS is a neurological disease with unknown causes. A disturbance of the dopamine system is suspected. Medication which interferes with the dopamine system helps reliably.

The secondary (symptomatic) RLS is most commonly associated with iron deficiency, venous disorders, polyneuropathy, solict deficit, Diabetes, renal diseases or pregnancy.

Restless Legs Syndrome can also be induced by antiemetic, anti-depressive and anti-psychotic drugs. A primary RLS should not be considered until possible medical conditions are ruled out, especially venous disorders and polyneuropathy.

### Treatment

The goal of a treatment of Restless Legs Syndrome is to reduce the uncomfortable sensations. Sometimes it is necessary to treat underlying conditions such as iron deficiency or peripheral neuropathy.

To reduce the restlessness in the legs there are several medications available such as medications for Parkinson's disease which reduce the amount of motion in the legs by affecting the level of the chemical messenger dopamine in the brain. Moreover, medications for Epilepsy may help reduce the uncomfortable feeling, as well as muscle relaxants and sleep medications. But these medications don't eliminate the leg sensations, and they may cause daytime drowsiness. A non-medical therapy includes the avoidance of caffeine, alcohol, nicotine, and medications that exacerbate Restless Legs Syndrome, physical activity and good sleep hygiene. Simple lifestyle changes often play an important role in alleviating symptoms of RLS and to learn some relaxation techniques such as yoga and meditation can lead to a significant improvement .

So we have good theoretical reasons to be suspicious about chlorinated pool water.

What about practical observations? Are swimmers becoming ill?

#### Does swimming in chlorinated water

##### increase your risk of allergies and respiratory disease?

Unfortunately, there isn't any clear answer to this question. Several studies conducted in Belgium and the Netherlands have reported higher risk of respiratory problems. For example, in one study, kids exposed to chlorinated pools before the age of 2 years were more likely to have developed asthma, respiratory allergies, and bronchiolitis, an inflammation of the bronchioles (2010).

Other research has linked early childhood pool exposure to higher rates of eczema, air passageway inflammation, and sensitization to dust mites (Jacobs et al 2012; Voisin et al 2013).

And a study of more than 800 Belgian teenagers found that kids who spent longer hours in chlorinated pools were more likely to suffer from asthma, hay fever, and other allergies. There was no increased risk of respiratory allergies among teens who swam in pools disinfected with a copper-silver solution (Bernard et al 2009).

but several larger studies--conducted in Germany, Italy, Spain, and Britain--have failed to find any links between swimming pool exposure and respiratory illness.

One of the most compelling is a longitudinal study tracking over 5700 British children from the age of 6 months. Researcher Laia Font-Ribera and colleagues looked for evidence that frequent swimming increased

the risk of asthma. They found none. In fact, kids who swam more experienced fewer respiratory symptoms over time (Font-Ribera et al 2011).

#### Why the conflicting evidence? Maybe

##### the studies reporting problems are in error

##### But it's also possible that the risk differs by location.

None of these studies measured the quality of the pool water, and we know that chlorine levels can vary greatly. Different countries set different standards for disinfection. A swimming pool in the United States might have ten times as much chlorine as a pool in Germany (Weisel et al 2009).

Does that mean German pools are safer than American pools? Maybe. But nobody's attempted to answer that question yet.

#### Indeed, I haven't seen any epidemiological

##### studies that measured the concentration of disinfectant in the swimming pool water, let alone other factors, like the quality of poolside air.

Perhaps variation among swimming pools can explain why different studies have reported different outcomes. Maybe the studies reporting no effect concerned swimming pools with low levels of disinfectant--or particularly good ventilation.

#### Minimizing risks

As I note above, the evidence is inconclusive. The research on DNA and cancer is still in the early stages, and we need more information before we can interpret epidemiological studies.

But meanwhile, concerned parents can follow these guidelines.

If you can smell the chlorine in the pool environment, there's too much of it. That's the rule of thumb offered by researchers Brent S. Rushall and Larry Weisenthal. Tell your local pool manager about your concerns.

If you frequently swim indoors, find a pool with good ventilation. That means avoiding pools that recirculate air rather than replace it with fresh air. It also means avoiding pools in rooms with low ceilings.

Avoid swimming pools that don't insist on cleanliness—including showers before swimming. As noted above, perspiration and other body products mix with chlorine to produce disinfection by-products. When people wash with soap and water before entering the pool, they help minimize the generation of DBPs.

Tell kids not to pee or spit in the pool. It isn't just gross—it contributes to the creation of DBPs.

Encourage your local pool manager to consider research-based alternatives to traditional chlorination. According to the researchers who conducted the DNA study, the safest approach to disinfection may be a combination treatment: UV irradiation with supplemental chlorination (Liviac et al 2010).

If you are responsible for a pool or hot tub, don't skip the disinfection process. As noted above, disinfection serves a crucial purpose. The answer isn't to stop disinfecting pools. The answer is to find ways to disinfect while minimizing other health risks.

- See more at: <http://www.parentingscience.com/swimming-pools.html#sthash.6dNvEUvk.dpuf>



# Swimming pools and health risks



## A parent's evidence-based guide

### Are swimming pools a health hazard?

Swimming is an excellent form of exercise. But like many activities, swimming in a pool has its downside. Despite attempts to disinfect the pool, some pathogens may still lurk in the water. And research suggests that disinfectants may pose their own health hazards.

Swimming in chlorinated pools, particularly indoor pools, might put kids at higher risk for developing respiratory illnesses, including asthma and hay fever. In addition, there is evidence that disinfectant by-products--formed when chlorinated water is mixed with microorganisms, human body fluids, cosmetics, and sunscreen--can damage your DNA and increase your risk of cancer.

This sounds rather alarming. Does it mean we should

### keep kids out of the pool?

Not necessarily. It depends on the pool. And we should keep in mind: Most studies concern kids who swim regularly. A few visits to the wrong swimming pool are unlikely to cause health problems. So there is reason to be concerned, not panic, and parents shouldn't feel helpless about the potential risks. Here is an overview of the latest research on swimming pools, pathogens, and disinfectants. At the end of the article I offer tips on how to minimize risks to your child.

### Why swimming pools need to be disinfected

A pool full of humans is liable to contain all sorts of pathogens, and humans are only part of the problem. Water may be tainted by other sources -- organic material derived from decaying leaves, bird droppings, fungi-infested rainwater, or dead organisms.

So disinfecting water is a good idea, and there are several ways to go about it, including ultraviolet radiation and the treatment of water with a copper-silver solution.

But chlorination is the most popular method. It's cheap and relatively effective (Loret et al 2005). When used properly, it protects swimmers from a wide range of dangerous pathogens, including

- *E. coli*, Rotavirus, *Salmonella*, and *Shigella* (each of which may cause gastrointestinal symptoms and, in some individuals, serious illness)
- Adenoviruses (which are linked with gastroenteritis, respiratory infections, eye infections, and other diseases)
- *Pseudomonas aeruginosa* (which can cause a variety of diseases, including pneumonia and urinary tract infections)

Before the introduction of effective vaccines, chlorination was also one of the only ways to protect swimmers from diseases like polio and hepatitis A.

But no disinfection method is 100% effective. Some pathogens, like the protozoan parasites Giardia and Cryptosporidium, can survive the chlorination process.

Others are destroyed but only after sitting in chlorinated water for 20 minutes or more. If you are unlucky enough to be in the pool immediately after an infected child defecates in the water, your chances of contracting the disease is very high (Kababjian 1995). And unfortunately, disposable swim diapers offer very little protection. When researchers put them to the test, they found these diapers released most parasite-sized micro-particles within 5 minutes of hitting the water (Amburgey and Anderson 2011).

This might suggest that we'd all be better off swimming in highly-chlorinated pools. But there are health risks associated with chlorination, and these must be balanced against the risks of infection.

### Chlorine + humans = harmful disinfectant by-products

Chlorine is itself an irritant, which is why pool managers must limit the amount of chlorine they add to the water. But that's not the only problem with disinfectants.

Chlorine and chlorine compounds can form harmful by-products when they are mixed with other agents. Unfortunately, these other agents are common in swimming pool water. Perspiration, urine, saliva, hair, skin particles, feces--even cosmetics and sunscreens--all contribute to the formation of

disinfectant by-products, or DBPs.

So the typical, chlorinated swimming pool contains DBPs. These can be absorbed through the skin and swallowed. Because the chemicals vaporize into the air, they are also inhaled.

### Why is this harmful?

Researchers are still trying to understand how the body reacts to chlorinated water and DBPs.

Like chlorine itself, some DBPs are known respiratory irritants. Maybe long-term exposure to chlorinated water vapor causes inflammation of the air passageways. Maybe it causes oxidative stress, damaging the lungs (Weisel et al 2009).

### It also seems that DBPs can damage the DNA.

In a recent study, researchers tested the effects of disinfected swimming pool water on mammalian DNA. They prepared several solutions--each a different kind of disinfectant mixed with water--and applied them to living mammal cells (Liviac et al 2010).

The results were consistent with other studies (e.g., Woodruff et al 2001). All mixtures induced more DNA damage than plain tap water.

DNA damage is worrying because it increases the risk of cancer. And that's borne out by research. In laboratory experiments, DBPs have caused cancer in rats (McDonald and Komulainen 2005). And studies have linked exposure to these DBPs with an increased risk of cancer in humans (Richardson et al 2007).

# Breastfeeding

may influence immune system development in early life

A series of studies set to be presented at the American Academy of Allergy, Asthma & Immunology's Annual Meeting in Houston, TX, claim an infant's immune system development and susceptibility to asthma and allergies may be influenced by a number of factors that shape what bacteria is in their gut, such as gestational age at birth, breastfeeding and delivery by Cesarean section. Babies who were breastfed at 1 and 6 months had specific gut microbiome compositions, which the researchers say may affect immune system development. The research team, including Dr. Christine Cole Johnson, chair of the Department of Public Health Sciences at Henry Ford Hospital in Detroit, MI, says the findings further support the "hygiene hypothesis" - the idea that early childhood exposure to pathogens affects later-life risk of disease. "For years now, we've always thought that a sterile environment was not good for babies. Our research shows why. Exposure to these micro-organisms, or bacteria, in the first few months after birth actually help stimulate the immune system," says Dr. Johnson. "The immune system is designed to be exposed to bacteria on a grand scale," she adds. "If you minimize those exposures, the immune system won't develop optimally."



Other studies have supported this claim. In June 2014, for example, Medical News Today reported on a study published in the journal *Allergy and Clinical Immunology*, in which researchers found exposing babies to bacteria and allergens in the first year of life may reduce the risk of allergies, wheezing and asthma later in life. Breastfed babies 'at lower risk of pet-related allergies'. In addition, the team assessed whether specific compositions of gut bacteria influenced the development of regulatory T cells (Treg) - white blood cells that regulate the immune system. To reach their findings, the researchers analyzed data from the Wayne County Health, Environment, Allergy and Asthma Longitudinal Study (WHEALS), which investigates how environmental and biological factors influence the development of allergies and asthma in early life. They also found that babies who were breastfed at 1 and 6 months had specific gut microbiome compositions, compared with babies who were not breastfed, which the researchers say may affect immune system development. In addition, babies who were breastfed at 1 month were at lower risk of pet-related allergies. Commenting on their findings, Dr. Johnson says: "The research is telling us that exposure to a higher and more diverse burden of environmental bacteria and specific patterns of gut bacteria appear to boost the immune system's protection against allergies and asthma."

## Depression Linked to Death of Many Heart Failure Patients

### Researcher recommends counseling as first step

Heart failure patients with moderate to severe depression had a five times higher risk of death than those with no or mild depression, researchers found. "We know that depression is common in heart failure and affects 20 to 40 percent of patients," said study author John Cleland, a professor of cardiology at Imperial College London and the University of Hull in England.

Of the 154 patients studied, 27 had mild depression and 24 had moderate to severe depression. Over an average follow-up of 302 days, 27 patients died.

The increased risk of death associated with moderate to severe depression was independent of other health problems and the severity of heart failure, the researchers said.

Heart failure means the heart can't pump blood as well as it should. About one-quarter of patients hospitalized with heart failure are readmitted for a variety of reasons within one month, Cleland said. "Within one year, most patients will have had one or more readmissions and almost half will have died," he added in a society news release. However, the study did not prove definitively that depression causes an increase in death risk among heart failure patients.

Depression is often related to loss

sleep disturbances and change

Cleland noted. "This could

depression and mortality," he

Despite the findings, Cleland

antidepressants to heart failure

"Studies suggest that they are not

with heart failure. Clinicians should,

failure for depression and

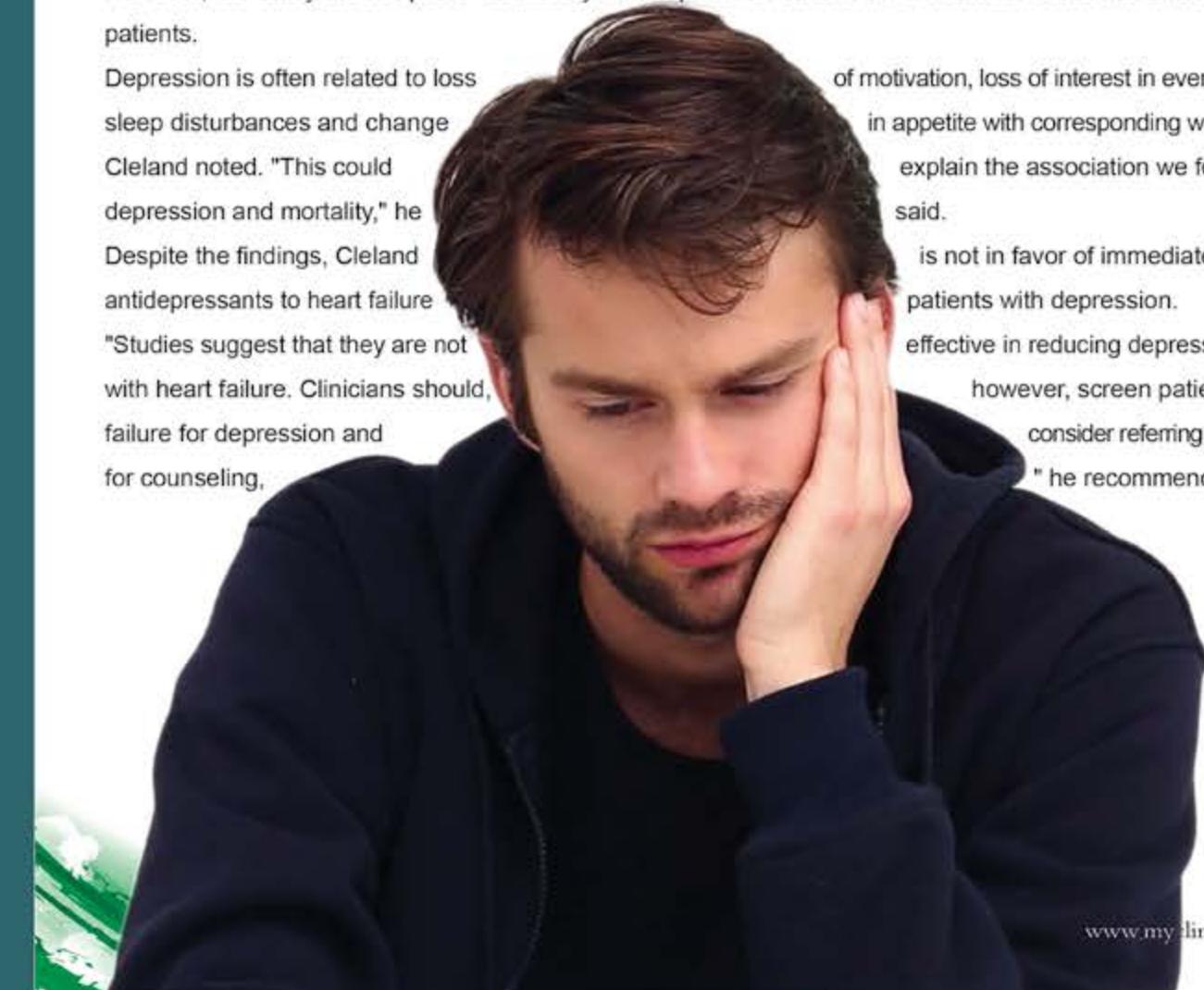
for counseling,

of motivation, loss of interest in everyday activities, in appetite with corresponding weight change, explain the association we found between said.

is not in favor of immediately prescribing patients with depression.

effective in reducing depression in patients however, screen patients with heart consider referring those affected

" he recommended.



and there are so many more dangerous things happening in Lebanese schools and universities that we should actually be worrying about. The most important thing actually is for the police to work with specialists to understand the trend of drug use and alcohol abuse in Lebanon, so that we can adopt modern strategies. Worrying about binaural beats is really a distraction, and I'm really kind of disappointed in MTV for not having consulted doctors, or at least somebody who understands the brain. It's irresponsible because everyone is going to be checking their kids now.

If anything is serious you're going to read lots of stuff about it on the internet. There is a website called erowid.org, which basically specializes in anything to do with chemicals or psychoactive substances and it's not a medical website, it's run by people who are neutral on the drug issue, so, you have users talking about anything you want to know about and I couldn't find anything [on the website] in reference to this as well. So, I don't know... except for this report coming from MTV and some stuff coming out of the Gulf countries, where I know they write about things that are nonsensical... and worry.

I don't think there is anything to be worried about. If there are individual cases I think we should look at the little picture and understand what's going on with these people, but I would not blame binaural beats for whatever these kids are suffering from.

There's not enough evidence to suggest that anything is dangerous or that anything is addictive. The baseline answer is: there's just not enough evidence to prove this.

Based on NOW's interview with Dr. El-Khoury, there aren't any scientific studies or proof that this new digital drug is harmful. However, what is harmful are Lebanese media outlets breaking "stories" and putting Lebanese people in a panic without checking facts or consulting specialists. Especially, when they use videos found on YouTube –that are from 2012— that have only had about 141 views and don't have a description or any sort of explanation as to what we are watching!



- Chemoprevention of colon cancer with 325mg of ASA daily.
- High calcium intake, 1250-2000mg/ daily is associated with reduced risk of colon cancer.
- Multivitamins, Vit E, folate and selenium.

**When to see  
a doctor**

Talk to your doctor about when you should begin screening for colon cancer. Guidelines generally recommend colon cancer screenings begin at age 50.



**Dr.Wagdi Kamal**  
**Specialist internal medicine**  
**Head of internal medicine**  
**department**  
**Al Sharq Hospital.**

## THE TRUTH ABOUT DIGITAL DRUGS

Yesterday evening, MTV News broke the story about a new digital drug that has recently been picked up by Lebanese teens. According to the website [www.i-dosereleased.com](http://www.i-dosereleased.com): "Digital drugs are a mp3 of ambient music or sounds that are enhanced with a specifically targeted binaural beat or isochronic tone frequency. This frequency is meant to replicate the cycles of particular brainwaves. When played in the listeners ear through headphones for long enough time, the listeners brainwaves will sync up with the recording through a process called frequency following response (FFR)." Lebanese people have been sharing the news segment on social media outlets, other media outlets have picked up the story and have whipped up a frenzy in Lebanon. Parents are probably checking their children's electronic devices for binaural beats, and those who are interested in drug use are most likely trying to get their hands on this new and advanced digital drug. I guess people just believe everything they hear on the news, even though media outlets in Lebanon are notorious for sharing not-so-accurate stories.

After some extensive research, all I could find about this new digital drug was only a handful of articles by websites that were not-so-credible. Oh, and not mention that they were about four to five years old.

So, I decided to speak to an expert in the hope of learning more about the new drug known as Digital drugs. NOW spoke with Dr. Joseph El-Khoury, Consultant Adult and Addiction Psychiatrist, for clarification, and here's what he had to say:

Your doctor may recommend more frequent or earlier screening if you have other risk factors. In case you notice any symptoms of colon cancer, such as blood in your stool or a persistent change in bowel habits, make an appointment as soon as possible for screening.

## NOW: HAVE YOU HEARD OF DIGITAL DRUGS?



**Dr. Joseph El-Khoury :** Until yesterday, I had never heard of digital drugs. I don't remember meeting anyone who has such an addiction. I work with addicts on a daily basis, I've worked in the UK, I work in Lebanon and I've never heard of it and I've never heard any of my colleagues actually mentioning it. Actually, a colleague of mine today published a statement on Facebook saying: "I have no idea what's going on."

Basically, what I understood from the presentation yesterday, and I went online to have an idea, it said that if you listen to certain types of beats at certain frequencies, it can mimic the effect of certain drugs. Now, to know the effects of certain drugs you have to have used them, so I feel like the person who actually put them together has probably used drugs and tried to create that [effect] using these beats. The problem is there isn't a single paper, as far as I know, that has any evidence scientifically that there is an addiction to this, or that it is harmful in any way.

What we do know, anyway, is that you can use sound to relax, you can use sound to create anxiety. If I make you listen to something screeching for two hours you're going to go crazy. And for example, if I put you in a room with no sound or light for, let's say, three hours you're going to start hallucinating. So, if MTV or whoever took it from a legal perspective, for them proposing we ban someone from sitting in a room for three hours in the dark, how are they going to monitor this?

I'm not saying we should completely ignore this, I'm just saying if there are really kids who are listening to these things on a daily basis, and are having side effects from that, then the question is: What's wrong with these kids to begin with? And they probably would have tried something else, but the fight is completely beyond anything.

# Colon cancer



## Colon Cancer

Colon cancer is the cancer of the large intestine (colon) the lower part of your digestive system. Most cases of colon cancer begin as small, noncancerous (benign) clumps of cells called adenomatous polyps.

Over time some of these polyps become cancerous. Polyps can appear mushroom shaped, or they can be flat or recessed into the wall of the colon. Polyps may be small and produce few symptoms. For this reason, doctors recommend regular screening tests for prevention by identifying polyps before they become colon cancer.

### Signs and symptoms of colon cancer

Many people with colon cancer experience no symptoms in the early stages of the disease. When symptoms appear, they'll likely vary, depending on the cancer's size and location in the large intestine. It can include:

- A change in your bowel habits, including diarrhea or constipation or a change in the consistency of your stool.
- Rectal bleeding or blood in your stool.
- Persistent abdominal discomfort, such as cramps, gas or pain.

- A feeling that your bowel doesn't empty completely.
- Weakness or fatigue.
- Unexplained weight loss.

### Colon Cancer Screening

#### 1-Screening for individuals at average risk for colon cancer:

Patients over the age of 50 with a negative family history should undergo a screening using one of the following techniques:

- Fecal occult blood testing (FOBT), every two years.
- Flexible sigmoidoscopy combined with FOBT every 5 years.
- Double contrast enema every 5 years.
- Colonoscopy every 10 years.

#### 2- Screening for individuals at higher risk for colon cancer:

Colonoscopy is the recommended screening test

- Colonoscopy every 5 years to begin at 40 years old, for those who have first degree relative with colon cancer before the age of 60.
- Colonoscopy every two years starting at the age of 20, if there is a family history of hereditary non polyposis colon cancer.
- In case of crohn's disease, pancolitis, begin colonoscopy at 8 years after onset.

### Causes and risk factors

The exact cause of colorectal cancer is unknown, but several factors are thought to play a role.

Factors that may increase your risk of colon cancer include

- Family history of colon cancer and colon polyps.

You're more likely to develop colon cancer if you have

a parent, sibling or child with the disease (especially first degree relative).

• A personal history of colorectal cancer or polyps. If you've already had colon cancer or adenomatous polyps, you have a greater risk of colon cancer in the future.

• Age, the incidence of colon cancer peak is at the age of 60.

• sex, colon cancer is just as common among women as men.

• Inflammatory intestinal conditions. Chronic inflammatory diseases of the colon, such as ulcerative colitis and Crohn's disease, can increase your risk of colon cancer.

• Low-fiber, high-fat diet. Colon cancer and rectal cancer may be associated with a diet low in fiber and high in fat and calories.

• A sedentary lifestyle. If you're inactive, you're more likely to develop colon cancer.

• Diabetes. People with diabetes and insulin resistance may have an increased risk of colon cancer.

• Obesity. People who are obese have an increased risk of colon cancer and an increased risk of dying of colon cancer when compared with people considered normal weight.

• Smoking. People who smoke cigarettes may have an increased risk of colon cancer.

• Alcohol. Heavy use of alcohol may increase your risk of colon cancer.

• African American have higher incidence than white race.

### Protection from colonic cancer

- Intake of food rich with fibers, 5 to 7 servings of fruits and vegetables daily with a generous portions of whole grain to achieve a total fiber intake of 30 to 35 grams per day.

- Diet low in animal and trans fatty acids may be protective. Consumption of fish and omega 3 fatty acid may protect against colon cancer.



The final tip is the easiest of all. Make sure your muscles get sufficient rest. Many people new to bodybuilding are eager to train as much as possible, as often as possible -- but your muscles need time to recover after you've strained them through weightlifting. As a general rule, you should rest your muscles for at least forty-eight hours between workouts. If you would like to train at a greater intensity, you can develop a split routine for yourself whereby you train different muscle groups on subsequent days. Even with a split routine, though, you should make sure to take some days off completely. It is during these periods of rest that your muscles rebuild themselves. Without rest and recovery, there will be no chance for them to grow and, thus, no increase in muscle size and strength.

Whatever your ultimate goal in bodybuilding, these essential tips will help you in your day to day routine. Adopt them from the very beginning so that they become second nature to you. Before long you will see results and, with these basics incorporated into your regimen, you will be able to progress to more advanced bodybuilding techniques.

# 4 ESSENTIAL

After an initial burst of enthusiasm, many bodybuilding beginners give up because they see few gains. Others may quit their routines after falling victim to an avoidable injury brought on by overtraining or by bad weightlifting habits.

When you're first starting out in bodybuilding it can be difficult enough sticking to the goals you've set yourself without additional setbacks along the way. The following general guidelines should help you pursue your goals while setting you on the right path to good bodybuilding habits. Make them a part of your weightlifting routine and not only will you see gains, but you will also find that these gains come with less risk of an injury.

First, make sure you warm up before a workout and then warm down afterwards. The warm up should consist of dynamic stretches which gradually increase in intensity. These are done to raise your body's core temperature and to loosen the muscles you intend to focus on during your workout. The warm down should consist of a few minutes of moderate to light cardio exercise in order to bring your heart rate back down. You should follow this with static



# TIPS FOR THE BEGINNER BODYBUILDER

stretching of the muscles you have just worked. This will help keep your muscles flexible and aid in their recovery.

Second, be sure to maintain proper form during your exercises. Sloppy form can cause problems in the short and long term. If you're not entirely sure about correct form for the exercises you've chosen, online video tutorials can be very helpful. Familiarize yourself with your muscles and then during each exercise concentrate on isolating the muscle you are targeting. Otherwise, you may find that unintended muscles are taking the strain or that you are overtaxing your joints.

Third, know your limits and don't try to exceed them. In a rush to see gains, many beginning bodybuilders opt for weights which they can't yet handle. Always make sure you can cope with the weight you have chosen. While you want to tax your muscles, you want to make sure you do so safely.

If you're training with free weights, selecting weights which you can't handle may result in a serious accident to yourself or to others nearby.

It can also result in joint or muscle strains which will prevent you from sticking to your exercise routine. Attempting to lift weights beyond your capability can even result in overtraining which inhibits muscle growth.

Fourth, be sure to eat well. Without a good diet you will see only limited gains. Reduce your intake of fats and simple sugars while maximizing the share of protein and complex carbohydrates in your diet. Supplements can be useful but it is always best to derive the bulk of your nutrients from whole foods. The jury is still out over whether it's better to have three full meals or to eat smaller, more frequent meals. Often people new to exercise make the mistake of rewarding themselves

with junk food after a workout. This is a bad habit to fall into.

The occasional treat is fine, but too much fat and sugar will result in your hard-won muscle gains being hidden beneath a layer of body fat.

## 4 Post Pregnancy Beauty Issues and Tips to Deal with them

James S

Pregnancy and childbirth can be one of the most intense and rewarding experiences a woman can have. Nevertheless, the aftermath of childbirth can extract a heavy price in terms of your health and beauty if you are not careful about it. While your new born baby rightfully takes the center-stage in your life, you should take care not to neglect your post partum body. Pregnancy results in hormonal changes that affect your body in significant ways, especially your weight, skin and hair.

As you enjoy the company of your baby, here are some common problems that you might face as a new mother as well as their solutions.

### 1- Moisture sapped skin :

As the hormonal levels change in your body during the course of and immediately after pregnancy, the skin is sapped of the essential lipids necessary to maintain moisture levels. The result? You develop cracked feet, chapped lips, and the general complexion of your skin turns flakey. While not a long term condition, you should look to restore your moisture levels at the earliest.

**How to avoid it:** since the origins of this condition lie in the naturally occurring hormonal change within your pregnant body, not all of its effects can be avoided. However, a balanced diet, lots of water intake combined with regular use of moisturizers can alleviate the symptoms.

**The cure:** Natural oils, like coconut and olive oil, along with a good moisturizer are your best bet for a smooth and soft skin. Aloe Vera gel is highly effective in offering relief from chapped lips.



### 2- Stretch marks :

these ungainly looking marks are caused near regions where your body stores large amounts of fat. As your body gains considerable weight during pregnancy due to hormonal and other related changes, your skin is left with these marks near thighs, breasts, and lower abdomen area.

**How to prevent it:** Since stretch marks are essentially a dermatological condition, proper care of your skin, like natural use of natural moisturizer, is essential during the course of pregnancy. Using a mixture of oils such as calendula, chamomile, lavender, and rosemary along with vitamin A and E is also effective in stopping stretch marks from developing.

**How to cure it:** For new mothers who have stretch marks on their skin, regular massage of olive oil on the affected area is highly recommended. Olive oil is rich in antioxidants and other nutrients that's necessary to restore the original health of your skin.

### 3- Hair Loss :

This is a slightly different case than other post partum complications. In the case of your hair, hormonal changes ensuing during the course of your pregnancy ensure lush and strong hair. However, 3 to 6 months after delivery, as your hormonal levels subside to their normal levels, many new mother experience loss of hair in clumps.

**How to prevent it:** The key to luscious and strong hair lies in a balanced diet. It is essential that your diet does not miss out on protein and essential micronutrients, especially during the course of pregnancy. Ideally, you should incorporate vitamin supplements in your diet.

**How to cure it:** Be strict about your diet and make sure it does not skimp on protein. Foods like fish, lean meats, lentils, and green leafy vegetables provide excellent nourishment to your hair. Be gentle with your hair and limit shampoo usage to once a week. Avoid combs with extra fine teeth.

### 4- Dark Circles :

As new mothers quickly discover, their post partum life is completely taken over by the baby. This often means sub-optimal blood circulation, exhaustion, and most insidiously, inadequate sleep. When such a state of affairs is combined with a lack of sufficient micronutrients like iron, folic acid, and vitamin K and E, it leads to visible dark patches under your eyes.

**How to prevent it:** As with hair loss, a healthy and balanced diet is most helpful. Cut down on your caffeine intake. Put on a good quality shade when you step outdoors. Ensure you get sufficient sleep, preferably 8 hours of it every day.

**How to cure it:** Applying potato slices or juice over the affected area remains one of the most potent ways to combat dark circles and puffiness. Alternatively, try tea bags dipped in water cooled over the affected skin.

Hate Flossing?

Try A Water Flosser

A dental irrigator, or water flosser, lets you use a handheld spray nozzle to shoot a tiny, pressurized stream of water in between your teeth, washing away plaque with up to 50% more effectiveness than string floss. Some water flossers come with their own refillable tanks, while others can be affixed directly to your faucet or showerhead. Water flossers vary in price from just a few dollars to \$100 or more.

#### What are the advantages of water flossing?

Dental irrigators are more effective at removing plaque from in between teeth than string floss.

A water flosser reaches nooks and crannies that string floss cannot; it can clean not only in between teeth, but around the gumline, and inside the natural curves and crevices of a tooth.



#### Who should not use a water flosser?

If you have any untreated gum infections, you should not use a dental irrigator before being treated by your dentist. The stream of water can push bacteria further under the gumline and worsen an existing infection.

Children should not be allowed to use water flossers while unsupervised.

Water could be aspirated, and water flossers often contain small parts that could be a choking hazard.

Keep in mind that if your gums bleed when using string floss, they may still bleed when using a water flosser, and you could experience some soreness, particularly when using the highest pressure settings. Gum bleeding decreases with regular flossing, however. In cases of persistent bleeding, see your dentist, as this may be symptomatic of a gum infection.



## 'Love hormone'

### has similar properties to alcohol :

Oxytocin has established a reputation as the "love hormone," playing a significant role in sexual arousal and maternal bonding. But a new study claims there may be a darker side to oxytocin; the way it influences our actions is comparable to the effects of alcohol.

Love hormone oxytocin has a similar effect on the body to being drunk, a new study has revealed.

According to research conducted by scientists at the University of Birmingham, oxytocin has the same effects on the brain as alcohol.

You know, the loved up, inhibitions-out-the-window feeling when you've had your third G&T and life is bloody brilliant? That.

Dr. Ian Mitchell, from the School of Psychology at Birmingham University, said: We pooled existing research into the effects of both oxytocin and alcohol and were struck by the incredible similarities between the two compounds.

'They appear to target different receptors within the brain, but cause common actions.'

The hormone, which was applied as a spray, seemingly makes life's more stressful situations that bit easier to deal with – it's a happy-making neurochemical that works in the same way as a bit of Dutch courage.

'These neural circuits control how we perceive stress or anxiety, especially in social situations such as interviews, or perhaps even plucking up the courage to ask somebody on a date', Mitchell says of the findings.

'Taking compounds such as oxytocin and alcohol can make these situations seem less daunting'.

Problem is, it can also make you a bit of a douchebag. While both oxytocin and alcohol can make those under the influence more generous, altruistic and empathetic, it can also make us over-confident, paranoid and aggressive. It can also make us trust more readily and make risky decisions we wouldn't otherwise make if we weren't a) in love, or b) in liquor.

So while it might seem like a good idea at the time, self-medication is only going to get you in trouble. Eventually.

<http://metro.co.uk/2015/05/20/falling-in-love-is-similar-to-being-drunk-because-science-5206796/#ixzz3g37ABFLd>



# Symptoms of hay fever

Hay fever symptoms vary in severity and may be worse some years than others, depending on the weather conditions and the pollen count. The time of year your symptoms start depends on the types of pollen you're allergic to.

The symptoms of hay fever include:

- frequent sneezing
- runny or blocked nose
- itchy, red or watery eyes (also known as allergic conjunctivitis)
- an itchy throat, mouth, nose and ears
- cough, caused by postnasal drip (mucus dripping down the throat from the back of the nose)

Less commonly, you may experience:

- the loss of your sense of smell, facial pain (caused by blocked sinuses), headaches, earache, tiredness and fatigue

While symptoms of hay fever may be mild, they can interfere with your sleep and your daily activities at school or work.



If you have asthma, your asthma symptoms may get worse when you have hay fever. Sometimes, asthma symptoms only occur when you have hay fever.

## Pollen count

Hay fever symptoms are likely to be worse if the pollen count is high. The pollen count is the number of grains of pollen in one cubic meter of air.

## When to seek medical advice

Most cases of hay fever can be treated using over-the-counter medication.

A pharmacist can advise on treatments for you or your children.

You would normally only need to see your GP if:

- you can't control your symptoms with over-the-counter medications or you are having troublesome side effects caused by the medication
- you are experiencing persistent complications of hay fever, such as worsening of asthma or repeated episodes of sinusitis
- the pattern of your symptoms is unusual; such as occurring during the winter or only at your workplace – it is likely that another substance other than pollen is responsible and further testing will be required to confirm this.



## Treating hay fever

Before visiting your GP, you could first visit your pharmacist and try treating your symptoms with over-the-counter medications, such as antihistamines, Immunotherapy, Eye drops, Nasal decongestants, Corticosteroid tablets, Corticosteroid nasal sprays and drops,



Co-author of the study Justin Wells, from the Norwegian University of Science and Technology, said: "As far as we know, nobody has ever looked at the chemical reaction between chemotherapy drugs and the materials they routinely come into contact with, such as catheters and needles and their coatings. It is just assumed that the drugs are delivered into the body intact."

"We have shown that silver is catalytically degrading the chemotherapy drugs, which means they are probably not being correctly delivered into the patient. Our research indicates that one of the decay products of this reaction is HF, which would be a worrying thing to inject into a patient."

As a solution to this problem, the international team of researchers have proposed using graphene as an alternative coating material for catheters.

In their study, the researchers used a technique known as x-ray photoemission spectroscopy (XPS) to study the chemical composition of 5-Fu, as well as the drug's reactions with silver and graphene.

XPS is a technique used to measure the surface chemistry of a particular material by firing a beam of x-rays at it and collecting the electrons that are subsequently emitted from the very top layer of the material. The researchers performed these measurements at the Swedish national synchrotron laboratory - MAX IV Laboratory.

Their results showed that when 5-Fu comes into contact with silver, reactions occur in which there is a massive loss of the element fluoride from the drug, leading to the creation of HF.

When the researchers repeated this experiment with 5-Fu and graphene, they found that these reactions completely disappeared and that graphene caused no damage to the drug.

Graphene is a biocompatible material with low toxicity that has already been suggested as an external coating for biomedical applications. The researchers state that the fabrication of thin graphene coatings is technological feasible and can even be grown on top of silver to maintain compliance with existing fabrication methods.

"Our findings are an important first step in this new field. Together with our collaborators and students, we are increasing our understanding of the critical interactions between drugs and medical coatings, with a view to making the knowledge freely available for all to use," Wells continued.

"This study was a simplified version of real life chemotherapy treatment, so our future studies will look to mimic the processes more closely by examining real drug mixtures that contain other active ingredients as well as a salt solution. We will also look to extend our experiments to include other chemotherapy drugs."

Adapted by MNT from original media release

## 3 illnesses you can get from your pet

Pets are members of our families and can be good for our health — their unconditional love reduces stress, and taking a dog on a daily walk can reduce the risk of many health problems, including obesity and cardiovascular disease.

But there is a flip side to the coin: Pets can also make us sick. Fortunately, most zoonotic diseases, which are illnesses spread from animals to humans, can usually be prevented with regular visits to the vet and frequent hand-washing after petting animals or cleaning up after them.

### Illnesses you can get from your pet include:

- Toxoplasmosis. Toxoplasmosis is caused by an infection of the *Toxoplasma gondii* parasite, one of the most common parasites in the world. Although healthy humans may not have any symptoms, which



are usually flu-like, those with compromised immune systems can have serious complications including lung problems. Babies of infected moms can be stillborn or have birth defects. Infected children may not show signs, which include hearing loss and mental disabilities, until they are teens. Avoid infections by taking care cleaning litter boxes and wearing gloves when gardening.

- Salmonella. Reptiles, including lizards, snakes, and turtles, harbor salmonella, a bacterial disease that infects the intestinal tract. Although it doesn't make the animal sick, humans who come in contact with it can be ill for a week with diarrhea, nausea, fever, and cramps, and complications can be life-threatening. The disease is so common that the CDC recommends against keeping turtles as pets if the family consists of young children, senior citizens, or others with compromised immune systems. Your vet can test your pet to make sure it doesn't have salmonella.

- Ringworm. Although you're more likely to get ringworm from puppies and kittens, you can get it from dogs and cats of all ages. Caused by a fungus, ringworm is identified by a red, scaly, round rash on the skin or scalp. It's extremely contagious, and you can get it from petting an infected animal, touching their bedding, or coming in contact with their feces. Treating ringworm with a topical anti-fungal cream or ointment containing either miconazole or clotrimazole — applying it beyond the borders of the rash — usually does the trick.

Dr.Mohammed Dashti

B.D.S

Cosmetic Dentistry

Branch Manager of 32

DENTAL CLINIC

( Al Shaab Branch )



## smile at clinics

Who doesn't love an attractive smile? Who doesn't look for a pearly white smile at clinics? We all dream of having that "Hollywood smile".

Not everything we hear is true; and not everything we are accustomed to is necessarily right.

Dr.mohd.dashti@gmail.com

**but what does it mean,  
and how do we get it?**  
**>>>>>>>>>>>>**

Named after Hollywood's celebrities for the harmonious alignment and bright color of their teeth; it is simply the perfect smile, which accounts for the form, texture, alignment, and color of the teeth. That perfection can be achieved through several ways, starting with braces, which properly straighten and align the teeth. Following this treatment, we perform certified teeth whitening for achieving a bright smile. However, in some cases, to achieve the perfect smile some preparations involving zircon are required, either Lumineers or crown or veneers. That restoration and treatment plan differs from person to person, but all with one similar result: a bright, pearly-white smile.

However, I commonly hear from my patients that these crowns and veneers cause bad breath, is that true? It may be true but what are the reasons?! And do all cases suffer from bad breath? Taking care of your mouth hygiene is important whether there are crowns or not, it is essential to use a toothbrush, toothpaste, and floss regardless of your health or condition. Moreover, the dentist plays a vital part in avoiding this awful condition, where mastering this procedure and conducting it with excellence, and having the patient commit to a daily mouth hygiene and comply with routine schedules could lead to the prevention of bad breath.

## Graphene

### Improving the delivery of chemotherapy

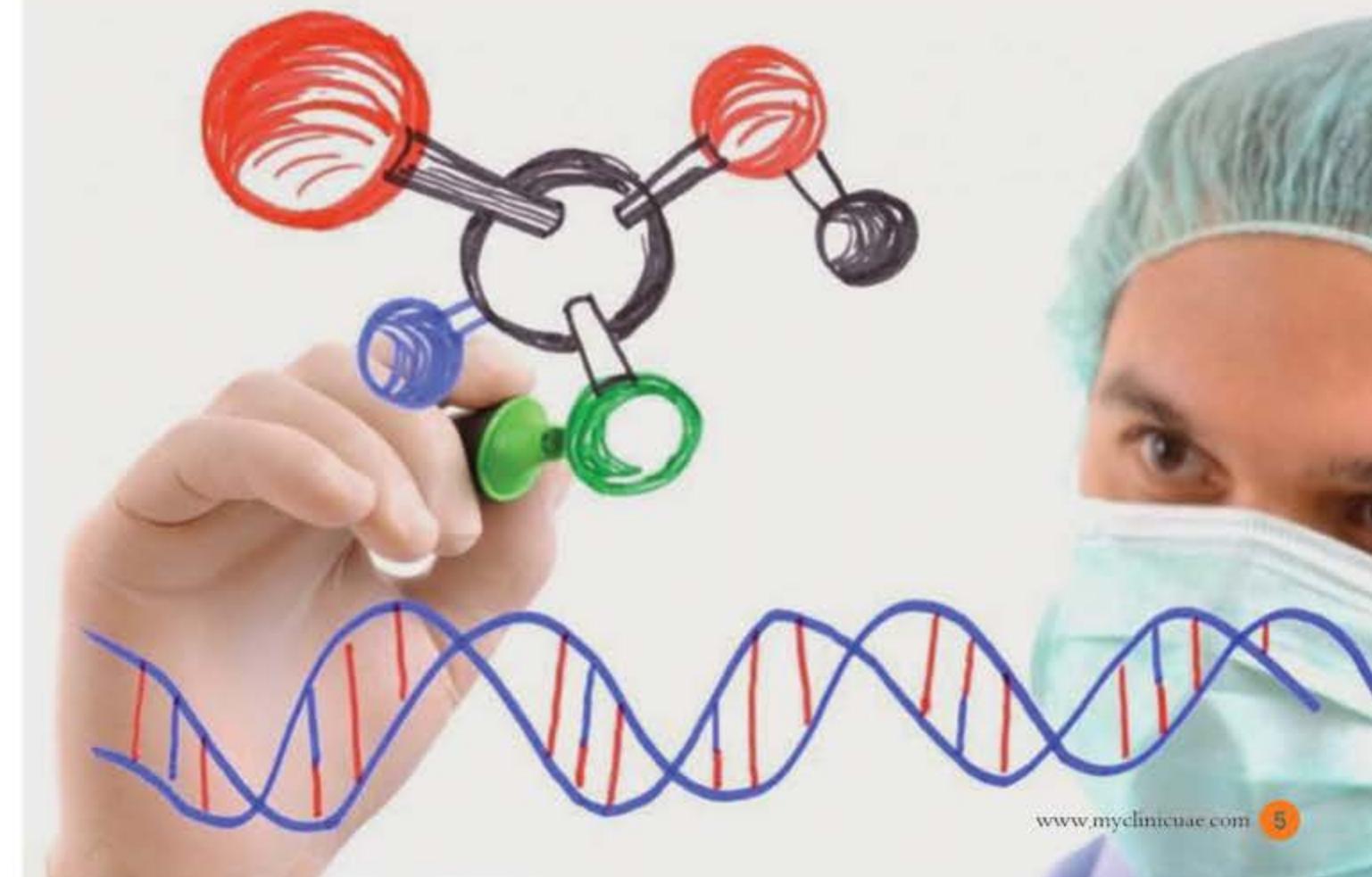
A new study published in IOP Publishing's journal 2D Materials has proposed using graphene as an alternative coating for catheters to improve the delivery of chemotherapy drugs.

The research suggests that placing graphene - an extremely thin sheet of carbon atoms - on the internal surfaces of intravenous catheters commonly used to deliver chemotherapy drugs into a patient's body will improve the efficacy of treatments, and reduce the potential of the catheters breaking.

The study indicates that damaging interactions can occur between the most commonly used chemotherapy drug, 5-Fluorouracil (5-Fu), and silver - one of the most widely used coating materials in medical applications.

As a result of this damage the researchers believe the drug may not deliver the desired therapeutic effect in patients, and that chemotherapy treatment may be compromised.

Furthermore, the research indicates that a by-product of the reaction between 5-Fu and silver is hydrogen fluoride (HF), a strong acid. This raises concerns that silver and HF may be injected into the patient along with the treatment.



# Aster DM Healthcare ventures bag Dubai Government's Business Excellence Awards

DUBAI, United Arab Emirates- April 22, 2015. (ME NewsWire) Aster DM Healthcare scales new heights of quality and excellence by having two of its ventures recognized with the coveted Business Excellence Awards (2014 cycle) by the Department of Economic Development (DED), under the Government of Dubai. Medcare Hospital honored with the Dubai Quality Appreciation Award (DQA); and Aster Pharmacy Division won the award in the Best Service Performance Brands award under the Dubai Service Excellence Scheme.

HH Shaikh Maktoum Bin Mohammad Bin Rashid Al Maktoum, Deputy Ruler of Dubai, presented the Award to Medcare Hospital; and HH Sheikh Ahmed bin Mohammed bin Rashid Al Maktoum presented the award to Aster Pharmacy at the annual award ceremony held at the Dubai International Exhibition and Convention Centre on April 20, 2015.

Inspired by the vision of His Highness Sheikh Mohammed Bin Rashid Al Maktoum, Vice President and Prime Minister of the UAE and Ruler of Dubai, the DED's Business Excellence Awards recognizes organizations that demonstrate sustained continuous improvement and achieve excellence through the adoption of soundly-based approaches. The DED supports the structural transformation of Dubai into a diversified, innovative service-based economy that aims to improve the business environment and accelerate productivity growth.

Medcare is a premium healthcare brand under Aster DM Healthcare umbrella with advanced medical and emergency services. Highly diversified across specialties



**Medcare Hospital and Aster Pharmacy bagged the coveted awards in the 2014 cycle from the Department of Economic Development (DED)**

and reach, the offerings of Medcare include premium Hospitals, Speciality Centres and Clinics in various neighborhoods in Dubai. Medcare Hospital is among a few global medical facilities that have proven its commitment to high standards of patient safety and quality of care by achieving JCI accreditation in the very first year of its operation.

Aster Pharmacy is the wide retail pharmacy network under Aster DM Healthcare in the Middle East operating more than 150 outlets. The entity pioneered the region's retail pharmacy sector following a prudent growth strategy.

Upon receiving the awards, Dr Azad Moopen, Chairman and Managing Director of Aster DM Healthcare, said, "We take humble pride in this recognition, knowing that our best-practice and commitment to quality and patient satisfaction are acknowledged. We ensure optimal levels of patient care and customer satisfaction at par with global standards, and these awards are testament to that. The Business Excellence Awards stand not only as a stamp of our success but also as a continued assurance of our commitment towards excellence."

"We demonstrated our commitment to excellence by winning these awards, and we are confident their success will contribute to further enhancing the standards of healthcare delivery in the emirate. Our aim is to become a role model in the healthcare industry by achieving excellence in overall performance, leadership, policies and strategies, resources, best practices, patient safety and satisfaction, and commitment to the society," he added.

Source: ME NewsWire  
The press release can now be viewed online:  
<http://me-newswire.net/news/14374/en>



Contact:

Aakash Roy / Mohamed Sohel  
Aster DM Healthcare  
Tel: +971 04 2833655  
M: +971 55 7009498  
Email: [aakash.roy@dmhealthcare.com](mailto:aakash.roy@dmhealthcare.com)/  
[sohel@dmhealthcare.com](mailto:sohel@dmhealthcare.com)

or  
Rasheed Palliyalil  
Watermelon PR  
Dir: +971 04 4544669  
Email: [rasheed@watermelonme.com](mailto:rasheed@watermelonme.com)  
M: +971 55 7009498





# INDEX

## CONTACTS



+971 9 222 880 3

+971 50 87 713 62

P.O.Box: 100  
Creative City Tower

/myclinicuae

[www.myclinicuae.com](http://www.myclinicuae.com)

[info@myclinicuae.com](mailto:info@myclinicuae.com)

/myclinicuae

/myclinicuae



**4** Types of Teas and Their Health Benefits.

**6** 6 diseases caused by pet.

**8** 5 Essential Tips for the Beginner Bodybuilder

**23** Breastfeeding may influence immune.

**27** Hay fever Symptoms.

**32** Daytime naps may make pain worse.

**39** colon cancer.

**43** 'Love hormone' has similar properties to alcohol.



# My Clinic

Issue No. 3 - August 2015

16

beauty your  
care after  
birth