

دليل صحي

عيادي

العدد 4 - السنة الأولى - 2015

مخاطر مشروبات
الطاقة

الزهايمر
عنه الشباب

أسرار
شباب البشرة الدائم

نسوس الأسنان

سلطان الذي ...
الكشف اطبق بمحنة
فرقا !!



شريك إعلامي



متوفرة على الكترونياً

المقدمة

أكتوبر هو شهر التوعية بسرطان الثدي، لذلك جاء هذا العدد من مجلة عيادي وردياً

خصصنا جزء كبير من هذا العدد للتطرق لأهمية اتخاذ الخطوات للكشف المبكر عن هذا المرض وتشجيع الاصدقاء وافراد الاسرة للقيام بذلك ، حيث ان هذا الفحص المبكر ، اضافه الى عوامل اخرى .

تطور اساليب الفحص وزيادة الوعي وخيارات العلاج الجديدة ، ساعد على تقليل نسبة الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي الى ما يقارب الـ 40 بالمئة حسب اخر الدراسات العلمية .

كما ناخذكم في هذه النسخة لاحدى طرق العلاج القديمه .. الحجامه .. التي تعتبر شكل من اشكال العلاج في اطب البديل للتداوي كانت ولا تزال تستخدم لعلاج الكثير من الامراض والوقايه منها .

يفسر البعض الشفاء بالحجامه انه نتigue خروج الدم الفاسد من الجسم وهو الدم الذي يحمل كرات الدم الحمراء الهرمه او الشوائب الدمويه والتي تصل للدم بطريقه او باخرى من جراء استخدام الادويه المختلفه والكيماويات .

بالاضافه الى باقه من مواضيع التغذيه والرشاقه واللياقة تجدونها بين صفحات هذا العدد من مجله عيادي، دليل الصحه المتميز الذي نضعه بين ايديكم .

دانماً وأبداً فكر بطريقة صحية

د. علي بنى هامور
الدير العام

للتواصل :

info@myclinicuae.com

www.myclinicuae.com

[/myclinicuae](https://www.instagram.com/myclinicuae/)

[/myclinicuae](https://www.facebook.com/myclinicuae)

[/myclinicuae](https://www.twitter.com/myclinicuae)

عيادي

المؤسس والمدير العام ، رئيس التحرير
د. علي أحمد بنى هامور

علاقات عامه
إسماعيل الهاشمي

إدارة تنفيذية
عمر أحمد بنى هامور

مدير المكتب الرئيسي ، محررة
مها الحلي

محررة ، مدققة لغوية
نور حسن

التصميم والابراج
وانيل المصري

ادارة موقع التواصل الاجتماعي
شيماء محمد

الادارة الالكترونية والموقع
علي فواز

التسويق
غابا للدعايه والإعلان

التوزيع
شركة أبوظبي للتوزيع

الطباعة
الغرير للطباعة والنشر

مكتب الفجيرة
فاكس : +97143873410 هاتف : +97192228803
الطاقة رقم 17 بناية الایرديوم
متحرك: +971508771362 صندوق بريد: 50501 - البرشاء
أم سقفي - البرشاء
صندوق بريد: 391186 (1004) برج هيئة الكهرباء والمياه 391186 دبي

- Dermatology
- Laser Hair Removal
- Skin Care
- Body Contouring
- Cosmetic Dentistry



International Aesthetic
Medical Centre



العناية بالبشرة Skin care Department

- Formula 201 for treating mild pigmentation, glowing & lightening 800 AED per session and 3000 AED for 6 sessions
- Star glow facial: Deep cleansing, brightening, lightening & anti-aging treatment for 800 AED per session
- Spectra treatment one session for open pores or hair bleaching 500 AED per session & 3 sessions 1300 AED
- Super hydrating facial for dry skin including deep cleansing for 500 AED per session
- Corrective facial: Deep cleansing, micro peeling, Lightning & acne treatment 750 AED per session & 3000 AED for 6 session

• فورمولا 201 لعلاج التصبغات، للنضارة والتفتح ٨٠٠ درهم للجلسة الواحدة و ٣٠٠ ٣ درهم ٦ جلسات

• فيشنال إشراقة النجوم يتضمن تنظيف عميق، ماسك للنضارة والشد و التفتح و لمقاومة علامات الشيخوخة ٨٠٠ درهم

• جلسة سبكترا (لمسامات المفتوحة)(التنفسير) ٥٠٠ درهم للجلسة الواحدة و ١٣٠٠ درهم لثلاث جلسات

• فيشنال تصحيح البشرة يتضمن تنظيف عميق + تقشير خفيف للتخلص من آثار الحبوب ٧٥٠ درهم للجلسة الواحدة و ٣٠٠ ٣ درهم ٦ جلسات

• فيشنال الترتيب العميق للبشرة الجافة يتضمن تنظيف عميق ٥٠٠ درهم للجلسة الواحدة

DUBAI BR.: Jumeirah 2, Al Wasl Road Opp. to Jumeirah Post Office, Villa number 438B, P.O. Box: 71641 Dubai - UAE. Tel: +971 4 3498000, Fax: +971 4 3497999
AL AIN BR.: Al Jimi Area, Opp. Al Jimi Police Station, P.O.Box: 17416 Al Ain - UAE. Tel : +971 3 7801700, Fax: +971 3 7801704

Email: iamc@emirates.net.ae - www.iamc.ae

Follow us on : [iamc_ae](http://www.iamc.ae) [iamc_ae](http://www.iamc.ae) [iamc_ae](http://www.iamc.ae) international aesthetic medical center

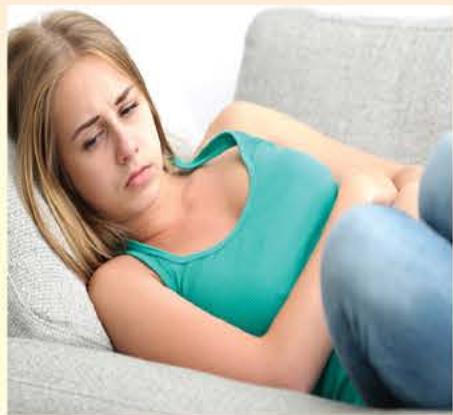
المحتويات

المحتويات

30

الولادة القيصرية

قد تسبب السمنة



28

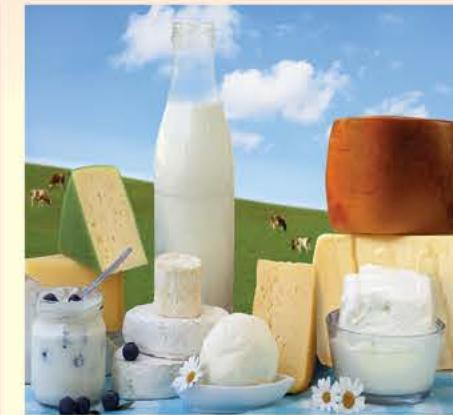
ارتفاع مستويات

هرمون الحليب بالدم

10

الوجبات الخفيفة

الصحية بدرج المكتب



06

فوائد

البروبيوتيك



32

من هو!

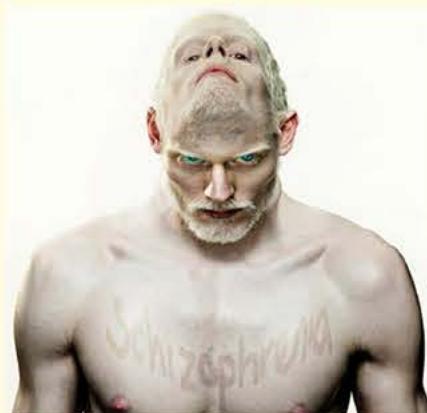
الطفل الإنقائي



23

التدخين مرتبط

بمرض إنفصام الشخصية



39

تمارين

صباحية لزيادة النشاط



24

أسرار

شباب البشرة الدائم

المُسَاهِّمُونَ بِمَقْرَابَاتِ العَدْدِ ٤



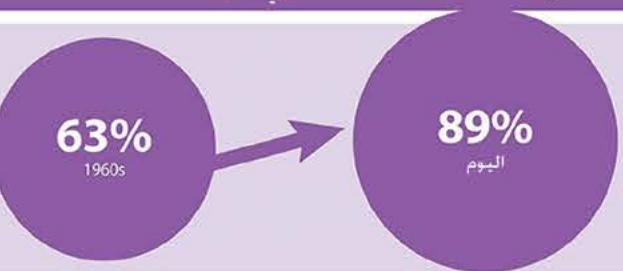
مُقْرَابَاتِ

ما زَجَ عَلَى كُلِّ مَرْأَةِ أَنْ تَعْرِفَ عَنْ سُرْطَانِ الْثَدِيِّ

هي أكثر الأورام شيوعاً عند النساء
بالرغم من أن معظمها أورام حميدة
إلا أن 15% من أورام الثدي هي أورام خبيثة



**مُعْدَل البقاء
لِخَمْسِ سَنَوَاتِ
لِلنِّسَاءِ الْمَصَابِينِ
بِسُرْطَانِ الْثَدِيِّ**



العوامل الخطيرة



٣ من كل ٢ إصابات بسرطان الثدي موجودة في النساء اللواتي لديهم ذوي مرض في سن ٥٥ عاماً وأكثر



إن النساء أكثر عرضة بـ ١٠٠ مرة للإصابة بسرطان الثدي وستتم تشخيص حوالي 2,350 رجل مصابين بمرض سرطان الثدي الغازي في 2015



إن النساء اللواتي جمعنهم صلة دم مباشرةً كالأم والأخت الذين لديهم سرطان الثدي يُكنونوا معرضين بنسبة ٦٥-٦٦٪ من خطر تطور سرطان الثدي في حياتهم حيث أن متوسط خطر تعرض النساء لهذا المرض في حياتهم هو ١٪



إن النساء اللواتي لديهم جينات سرطان الثدي المتغيرة في المرحلة الأولى يُكنونوا معرضين بنسبة ٦٥-٦٦٪ من خطر تطور سرطان الثدي في حياتهم حيث أن متوسط خطر تعرض النساء لهذا المرض في حياتهم هو ١٪



كتلة حجم الثدي
إن النساء اللواتي لديهم أنسجة أقل دهوناً وأنسجة تلييفية وغدية قد يُكنونوا معرضين بالإصابة بشكل كبير بسرطان الثدي



السموم
قد يُسَهِّلُ التَّسْبِيحُ
الدهني بزيادة مستويات هرمون الاستروجين الأنثوي، حيث تؤدي هذه الزيادة إلى خطر الإصابة بسرطان الثدي



الاكثار من شرب الكحول
إن شرب الكحول مرتبط بزيادة خطورة الإصابة بسرطان الثدي وتزداد الخطورة بكمية الكحول المستهلكة



٣٤

الدكتور / وليد دندن
أخصائي طب الأطفال



٣٥

الأنسة / شوق شعشع
أخصائية التغذية
الدكتور / نيك إيسبيه
جراح ثقب في المركز الأميركي الجراحي في أبوظبي



٣٦

الدكتور / عمرو حسين اليامي
أخصائي جراحة العظام والمفاصل
في مستشفى الجامعة بالشارقة



٣٦

الدكتورة / ريا مناشي
أخصائية طب الأطفال
المختبر الثقة للتحاليل الطبية - دبي



٤١

الدكتورة / لما دكوري
أخصائية طب أسنان أطفال



١٤

الدكتور / هيمان النحال
أخصائي الطب التكميلي ومدير عام مركز الشارقة العالمي للطب الشمولي سفير المنظمة الدولية للطب الطبيعي - كندا



٢٦

الدكتور / نيك إيسبيه
جراح ثقب في المركز الأميركي الجراحي في أبوظبي



٣٨

الدكتور / غلب عبد الرحيم
مستشار طب الأطفال
في مستشفى الجامعة بالشارقة



٤٢

الدكتور / أودي سوريشاندرا
مختر الثقة للتحاليل الطبية - دبي



٤٣

الصيدلانية / حنان رمضان

”فوائد البروبتيك“

- علاج الاكزما المرتبطة بالحساسية من الحليب البقري
- تساعد على تقوية المناعة.
- علاج اعراض متلازمة القولون العصبي.
- علاج التهابات المhellip;

وقد تكون خمائير البروبتيك مفيدة في علاج بعض الحالات بطريقه غير مباشرة فهـي تساعد على خفض نسبة الإصابة بأمراض الطفولة الشائعـة مثل التهابـات الأذن، بكتيرـيا المـلـقـ ونزلـاتـ الرـدـ.

أيهـما أفضـلـ الأطـعـمةـ الغـنـيـةـ بـالـبرـوبـتيـكـ أوـ المـكمـلاتـ الـغـذـائـيـةـ؟

تـوفـرـ خـمـائـيرـ البرـوبـتيـكـ فـيـ عـدـدـ أـشـكـلـ مـنـهـاـ المسـاحـيقـ وـالـكـبـسـولاتـ كـمـاـ أـنـهـاـ تـوـافـرـ فـيـ بـعـضـ الـأـطـعـمـةـ مـثـلـ الـرـيـاضـيـ وـمـنـجـاتـ الـأـلـيـانـ وـبـفـولـ الـخـبـرـ أـنـهـ طـلـلـاـ يـحـصـلـ الـجـسـمـ عـلـىـ كـمـيـةـ كـافـيـةـ مـنـ خـمـائـيرـ البرـوبـتيـكـ فـلـاـ تـهـمـ حـيـنـهـ نـوعـيـةـ الـبرـوبـتيـكـ الـتـيـ تـنـاـولـهـاـ.

نصـائحـ هـامـةـ قـبـلـ اـخـتـيـارـ مـكـمـلاتـ الـبرـوبـتيـكـ :

يـنـصـحـ بـتـنـاـولـ مـكـمـلاتـ الـبرـوبـتيـكـ التـابـعـةـ لـشـرـكـاتـ مـعـرـوـفـةـ مـنـ خـرـيـ اـختـيـارـاتـ وـأـيـاتـ عـلـىـ مـنـجـاتـهـاـ.



”فوائد البروبتيك“

خمـائـيرـ البرـوبـتيـكـ : هيـ كـائـنـاتـ حـيـةـ دـقـيـقةـ مـنـ الـبـكـتـيرـياـ النـافـعـةـ تـسـاعـدـ عـلـىـ خـسـبـ الصـحـةـ وـالـتـيـ توـافـرـ فـيـ بـعـضـ الـأـطـعـمـةـ مـثـلـ الـلـبـنـ الـجـنـ الـخـلـلـاتـ وـغـيرـهـاـ مـنـ مـصـادـرـ الـبرـوبـتيـكـ .

خـتـوىـ الـمـهـازـ الـهـضـمـيـ شـكـلـ خـاصـ عـلـىـ الـأـنـوـاعـ الـمـخـتـلـفـةـ مـنـ الـبـكـتـيرـياـ مـنـهـاـ الصـارـ وـمـنـهـاـ الـنـافـعـ إـذـ تـسـاـهـمـ فـيـ الـمـحـافظـةـ عـلـىـ الصـحـةـ مـنـ خـلـالـ التـواـنـ الصـحـيـ بـينـ الـوـعـيـنـ .

كيف تـعـملـ خـمـائـيرـ البرـوبـتيـكـ ؟

يـعـنـدـ بـعـضـ الـبـاحـثـونـ أـنـ اـصـطـرـاءـاتـ الـمـهـازـ الـهـضـمـيـ خـدـتـ نـتـيـجـةـ اـحـتـلـالـ تـواـنـ الـبـكـتـيرـياـ الـصـدـيقـةـ فـيـ الـأـمـعـاءـ خـدـتـ هـذـاـ الـأـمـرـ جـرـاءـ عـدـوـيـ أوـ نـتـيـجـةـ تـعـاطـيـ بـعـضـ الـمـصـادـاتـ الـجـوـيـةـ كـمـاـ بـكـنـ أـنـ تـنـشـأـ بـعـضـ الـمـاـكـلـ الـمـعـوـيـةـ نـتـيـجـةـ نـلـفـ بـطـائـةـ الـأـمـعـاءـ . لـذـلـكـ فـتـنـاـولـ الـبـرـوبـتيـكـ يـكـونـ مـفـيدـ وـفـعـالـ فـيـ تـلـكـ الـحـالـاتـ .

خمـائـيرـ البرـوبـتيـكـ وـالـجـهاـزـ الـمـنـاعـيـ

كـمـاـ تـقـولـ غـوـانـدـالـبـيـنـيـ أـيـضاـ أـنـ هـنـاكـ أـدـلـةـ عـلـىـ أـنـ الـبـرـوبـتيـكـسـ تـسـاعـدـ فـيـ الـمـفـاظـ عـلـىـ نـظـامـ الـمـنـاعـيـ فـوـيـ مـنـ خـلـالـ الـبـكـتـيرـياـ الـصـدـيقـةـ فـيـ شـكـلـ خـمـائـيرـ البرـوبـتيـكـ الـتـيـ خـارـبـ الـبـكـتـيرـياـ غـيرـ الـصـحـيـةـ .

الـبرـوبـتيـكـ قـدـ يـسـاعـدـ فـيـ عـلاـجـ عـدـدـ أـمـرـاضـ مـنـهـاـ الـحـالـاتـ التـالـيـةـ :

- عـلاـجـ الـإـسهـالـ لـدىـ الـأـطـفالـ
- عـلاـجـ التـهـابـ الـقـولـونـ التـفـرـجـ
- عـلاـجـ التـهـابـ الـأـمـعـاءـ الشـدـيدـ وـخـاصـهـ التـهـابـ
- الـأـمـعـاءـ لـدىـ الـأـطـفالـ الرـضـعـ

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

13

غذاء يزف به من فضائل اللہ



احذروا مشروبات الطاقة **اعلى نسبة مخاطر لمشروبات الطاقة** **13**

نوبات ذعر وقلق على المدى البعيد - الصداع والغثيان
- السكري من النوع 2..- الإدمان: يمكن أن يصبح الشخص مدمناً على الكافيين ومشروبات الطاقة - غضب شديد والعصبية: بسبب الإكثار من الكافيين في مشروبات الطاقة - القيء - ارتفاع ضغط الدم
النياسين جرعة زائدة: يتم وضع النياسين (فيتامين B3 في معظم مشروبات الطاقة في المستويات التي لا تسبب

هدف مشروبات الطاقة كما يفتح اسمها إلى تزويد الجسم بالطاقة - ولكنه ليس الشيء الوحيد الذي منحه للجسم، فالكثير من مشروبات الطاقة إن لم يكن جميعها بالإضافة إلى الكثير من المنتجات الأخرى التي يتم الترويج على أنها تمنح طاقة إضافية وتزيد من اليقظة والإنتباه تزوي على كميات كبيرة من الكافيين: حوالي ثلاثة أضعاف الكافيين الموجود في كوب القهوة المعاصر.

أي ضرر - السكتة القلبية : رغم اختلاف قدرة كل شخص على مدى تحمل الكافيين الا ان الجرعة الزائدة من الكافيين الموجودة في مشروبات الطاقة في وقت واحد يمكن ان تكون قاتلة .

وعلاوة على الكافيين، يحتوي مشروبات الطاقة أيضاً على السكر، الصبغات والملبيهات. يمكن أن يؤثر الكافيين في الجسم بطريقتين مختلفتين فيما أن يتركز تأثيره كله على الجهاز العصبي المركب، أو ينفع إلى الاصحارة بالجهاز الدخلي.

للحذر من مخاطر مشروبات الطاقة . جاءت توصيات بما يلي :

تحذير نسبة الكافيين . في مشروبات الطاقة .

- فرض تنظيم على هذه الصناعة لنسبيه منتجاتها باطريقة مسؤولة.
- تأهيل العاملين في مجال الرعاية الصحية لتشخيص التأثير المزدوج للكافيين والنبهات الأخرى قد يتسبب في التالي:

الهيجان - ارتفاع حاد في معدلات ضغط الدم وضربات

وعلاج الجرعة الزائدة من مشروبات الطاقة .

- نوعية المجتمع من مخاطر الاستهلاك الكثيف لمشروبات الطاقة.
- تنفيذ الجمهور حول مخاطر خلط مشروبات الطاقة مع الكحول.
- مواصلة البحث في المشروبات عن الآثار الجانبية والسلبية لهذه المشروبات وتأثيرها على الشباب.
- القلب - خفيز خلايا القلب لإفراز الكالسيوم الذي يؤثر على المعدل الطبيعي لضربات القلب - اختلال توازن الأملاح في الجسم، والذي قد يؤدي أيضاً إلى إضطراب نبضات القلب - الأرق، ويمكن أن تتطور إلى**

تناولها تعطيك التغذية المناسبة أم تعطيك كمية كبيرة من السعرات الحرارية مع فائدة غذائية تقترب من الصفر . بنصح خبراء الصحة بتناول ما يحتوي على أقل من 200 سعرة حرارية كمسلسلات فقط من كل السعرات الحرارية اليومية . هاهي بعض أفكار الوجبات الخفيفة الصحية بدج المكتب المكسرات (مثل اللوز والكاجو والجوز والفستق) الرفائق القمحية الجرانولا أو المحبوب الفواكه المبالة (مثل التمر والمشمش والزبيب) زيدة الفول السوداني الشوفان شرائح الخضروات المجففة .

في غرفة المكتب دائمًا ما يحتفظ الموظفين والعاملين بشيء ما في أدراجهم للتناول كمسلسلات هذا وعلينا أن نواجه الواقع بأن معظم الأشخاص يفضلون الحلويات، والأغذية الملحمة وهي أغذية غنية بالدهون على سبيل المثال: شرائح البطاطس، والبسكويت، والملاوي، والشوكولاتة هم على رأس القائمة . يستخدم البعض التليفون لطلب بيتر أو برج، و المقليات ومشروبات الصودا في مكانك المفضل لتناول الوجبات السريعة يعطيك حوالي 1000 سعرة حرارية، فديكون ذلك دعوة للانتباه لأي شخص .

فكراً أكثر من مرة، إذا ما كانت الوجبات الخفيفة التي

بعض النصائح عن تناول وجبات صحية ولذيذة في مكتبي :

بالكامل حتى تحصل على كل ما تريده من تغذية ولا ختاج إلى شراء أي شيء آخر من أي مكان هذا ونقاسم مع الآخرين من مسلسلات صحية وقم بتشجيعهم على أن يفعلوا مثلك وأنت تساعدهم على الأكل وعلى الاستمتاع بحياة صحية . تناول الوجبات الخفيفة الصحية سيفيد جسمك بشكل كبير فهي لا تزيد من نشاطك أثناء العمل وحسب بل ستتوفر لك كل المواد الغذائية التي يحتاجها جسمك للحصول على صحة مثالية .

**الوقت ليس متاخر أبداً
ابعدوا من الأن ... !**



تناول وجبات صحية ولذيذة في مكتبي



اعط لنفسك الوقت لتناول الوجبات الخفيفة . توفر عن عملك لدقائق معدودة لكن تناول بعض الوجبات الخفيفة، معظم الموظفين يتناولون الوجبات الخفيفة أثناء فترة العمل، وبكونوا غير متنبهين إلى أن ما يأكلونه قد يكون زائداً عن المطلوب وقد يؤدي إلى زيادة غير مرغوبة في الوزن . حافظ على الهدوء وتناول الوجبات الخفيفة، إستمتع بكل قضممة خطط للمستقبل وقم بعمل قائمة للمسلسلات الصحية وخطط للأسبوع



منافع وفوائد جمة لحليب جوز الهند

يعتبر حليب جوز الهند رمز من رموز المأكولات الاستوائية اللذيذة. يستخدم بشكل أساسي في جميع الوصفات الأساسية اللذيذة وذلك بفضل فوائده وغناه بالمعادن الأساسية . فلنتعرف إذن على فوائد حليب جوز الهند :

4- مكافحة ارتفاع ضغط الدم ومضاد للإجهاد وله خصائص مهدئة :

كوب من حليب جوز الهند يحتوي على 89 ملجم من المغنيسيوم والذي يعتبر من المعادن التي تسهم في تهدئة الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى إخفاض ضغط الدم . كما أن المغنيسيوم الموجود في جوز الهند له خصائص مهدئة تساعده على محاربة الإجهاد بشكل طبيعي .

5- يقوى مناعة الجسم ويكافح العدو :

يحتوي حليب جوز الهند على حمض اللوريك وهو من الأحماض الدهنية المفيدة جداً لجسم الإنسان فعندما يدخل الجسم يتم تحويل حمض اللوريك في الكبد إلى مادة لها خصائص مضادة للفيروسات والفطريات والجراثيم .

6- حليب جوز الهند يساعد على خفض الوزن :

رما لأن حليب جوز الهند يحتوي على الدهون المشبعة بقدر الكثير يخوضون من إستهلاكه خوفاً من الزيادة في الوزن لكن العكس هو الذي يكون نظراً لغناه بالألياف التي تساعده في السيطرة على الوزن. وعندما يتم ضمه ضمن نظام غذائي منخفض في السعرات الحرارية، فإنه يشجع على فقدان الوزن .

فوائد حليب جوز الهند على صحتنا :

حليب جوز الهند غني بالحديد والبوتاسيوم غني بـ حمض الماغنيز والفوسفور وبعد أيضاً مصدر لماغنيز والنحاس والسيلينيوم والزنك . فهو غني أيضاً بالأحماض الدهنية المشبعة لذلك فهو يعطي سلاسة ونعومة لجميع الأطباق التي يستخدم فيها .

1- يساعد الجسم في الحفاظ على مستويات السكر في الدم بفضل غناه بالماغنيز .

2- يساعد على بناء وتنمية العظام :

حليب جوز الهند هو مصدر جيد للكالسيوم بحيث أن كأس من حليب جوز الهند يحتوي على 38 غرام من الكالسيوم في حين أن كوب من حليب البقر يحتوي على 300 ملجم من الكالسيوم فقط. كما أنه غني بالفوسفور الذي يساعد على بناء وتنمية العظام بحيث كوب واحد يحتوي على 240 ملجم من الفوسفور .

3- يساعد على خفض الكوليسترول :

على الرغم أنه يحتوي نسبة عالية من الدهون المشبعة (10%). إلا أن حليب جوز الهند يمكن أن يساعد فعلاً على خفض الكوليسترول بسبب أنه يرفع من نسبة الكوليسترول الجيد (HDL) كما أنه يحتوي على ستة أنواع من الأحماض الدهنية الأساسية أوميجا 3 و 6 .

ومن النظريات الأخرى للحجامة
نظريّة الأبر الصينيّة - نظرية الأعصاب الشوكية - نظرية البروستجاندين - نظرية تسكين الآلام .

نسبة نجاح العلاج :

نسبة العلاج تختلف من شخص لآخر فالحجامة طريقة علاجية ممكن أن تفيد شخص ومن الممكن أن لا تفي بغيره . وهنا يجب إعطاء الحالة حقها وتاريخها المرضي من أجل البدء بالعلاج والنظر للمدة الزمنية للمرض . بالإضافة إلى ذلك من الممكن أن تكون عاملاً مساعداً في تحسين كثير من الأمراض وتقليل من حدة أعراض كثيرة . وهنا نقول بأن الحجامة قد تكون بعد ذاتها شافية ولكنها في أغلب الأحيان مساعدة ومكملاً لعمل الأدوية والعلاجات الأخرى . هذا ولا بد لنا أيضاً من التركيز على الحالة النفسية لها من تأثير كبير على النتائج حيث إنه يجب أن يقترب المريض بهذا العلاج وأن يكون على ثقة تامة بالشفاء من أجل نجاح العلاج بالحجامة .

أهمية ارتياح المراكز المتخصصة والمrxصة من الجهات الرسمية :

يجب على من يفكرون في اللجوء إلى الحجامة أن يقصد الشخص المتمكن ذي الخبرة الكبيرة والواسعة والمرخص من الجهات الصحية المختلفة وذلك حماية لصحة أفراد المجتمع من أي آثار صحية سلبية تاجمه عن الإستخدام الخاطئ للحجامة أو أي شكل من أشكال الطب التكميلي أو حتى أي مسمى آخر . مع الوضع في الإعتبار أن المنظمات الصحية تعتبر الحجامة عملية جراحية مصغرة يجب أن تتوفر فيها كل الشروط الصحية لنجاحها على أكمل وجه وبطريقة آمنة .



شروط الحجامة السليمة :

- تعقيم أدوات الحجامة جيداً، لتجنب تلوث الدم .
- عدم التشريح العميق ل مكان الحجامة، بل يكتفى المحجم بإحداث خدوش صغيرة جداً، لتجنب حدوث التهيف أو خسارة كمية إضافية من الدم .
- أن يأتي الشخص صائمًا لمدة ساعتين فقط قبل إجراء الحجامة وليس يوم كامل و هذه من أهم الأخطاء التي يقع بها كثير من الأشخاص .
- من يأخذ أدوية مسلية للدم وخاصة الهيبارين والورافرين يجب عليه مراجعة الطبيب المختص قبل الحجامة .
- الالتزام بالجلسات السابقة لبعض الأمراض التي لا يمكن عمل الحجامة لها في جلسة واحدة حتى لا تذهب الفائدة وكذلك الحالات الرضية التي تستدعي أكثر من جلسة واحدة .
- تمنع الحجامة للسيدات والفتيات أثناء الدورة الشهرية والحوامل خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل ومرضى الفشل الكلوي الذين يجررون جلسات غسيل كلوي وكذلك المرضى الذي لديهم جهاز لتنظيم ضربات القلب وبعد التبرع بالدم .

أهم الأمراض التي تعالجها الحجامة :

الصداع النصفي نسبة الشفاء مرتفعة في العديد من الحالات . بعض الأمراض الجلدية، الفولون العصبي، التشننجات العضلية، عرق النساء، النقرس، الحمل، إنفاس الدمون بالجسم، تأخير الإخاب المعروف أسبابه حيث يوجد لدينا حالات عدّة ويفضل رب العالئين والحجامة تم تناحها ولكن وفي هذه الحالة لا بد من دارسة الحالة النفسية والفسيولوجية لكلا الزوجين ولا بد من معرفة الحالة الصحية لكل طرف لتحديد سبب التأخير خاصة وإن هناك حالات كثيرة تكون سليمة صحية من جميع الموارب ولم يحدث إخاب لأن هذا الموضوع أولاً وأخيراً بيد الحالق .



ما لا تعرفه عن !!.....!!

الحجامة الطيبة

تجربة الطيبة

أنواع الحجامة

عملية سحب للدم من سطح الجلد باستخدام كؤوس الهواء دون إحداث خدوش سطحية (الحجامة الجافة) أو خدش الشعيرات الدموية (الحجامة الدموية) بغرض إخراج الأحلاط الدموية والشوارد الحرة وليس الدم الفاسد . كما يشار، فإنه لا بد من التكامل بين الحجامة الطيبة والطب الحديث وذلك تبعاً لاهتمام الكبير في العالم للحجامة وخاصة مع زيادة الجانب الباحثي للحجامة خلال السنوات الماضية عبر العديد من الجامعات والجمعيات والمنظمات الطبية ونشرها للعديد من الأوراق البحثية .

نظريّة فلترة الدم: تقول هذه النظرية إن الحجامة تنشط الدورة الدموية وتحrig الأحلاط الدموية وليس الدم الفاسد . على أساس أن الدورة الدموية تدور حوالي مرتين خلال الدقيقة الواحدة على مكان وضع كأس الحجامة ما يؤدي إلى نوع من الفلترة الدموية للدم وذلك بإخراج الشوارد الحرة والعمل على رفع نسبة الأوكسجين بالدم وتحسين الدورة الدموية .

للحجامة سبعة أنواع : الحجامة الجافة، الحجامة الدموية، حجامة المغناطيس، حجامة الماء، حجامة الإبر الصينية، حجامة اليمامو، والحجامة المترجلقة . وجميع هذه الأنواع تدور بفترة واحدة . آلية عملهم الرئيسية ترتكز على تخفيف الأعصاب الشوكية عبر الجهاز العصبي السمباطي والباراسميسي على الظهر ومن خلاله تقوم بإرسال

وهنا سبع طرق لتقليل خطر الإصابة بالأزمات والأمراض القلبية :

- ♥ التوقف الفوري عن التدخين .
- ♥ يجب أن يشتمل نظامك الغذائي على الفواكه، الخضروات، الحبوب الكاملة ومنتجات الألبان، قليلة الدسم للحصول على الكميات الضرورية من الكالسيوم، والبوتاسيوم والماغنيسيوم .
- ♥ إذا تناولت الدهون خير الأنواع الغير مشبعة وتجنب المشبعة .
- ♥ قم بفحص ضغط دمك بصورة منتظمة .
- ♥ خفض مستويات الإجهاد في العمل والمترد من خلالأخذ راحات قصيرة منتظمة للتنفس .
- ♥ جنب شرب الكحوليات .
- ♥ احصل على 30 دقيقة من التمارين الرياضية يوميا مع المحافظة على الوزن الصحي .

انتبه للأعراض الخفية التي تسبق الأزمة القلبية

يرتبط معظم الناس بأعراض الأزمة القلبية بأشياء شائعة ومعروفة للجميع مثل الشعور بألم في منطقة الصدر والكتف أو غيرها من الأعراض المعروفة. ومع ذلك وبناء على تشخيص العديد من أطباء القلب على مستوى العالم ومن بينهم طبيب القلب الشهير (كراندال تشونسي) فقد أن هناك بعض الدلائل البسيطة التي يتجاهلها الكثيرون من الناس ويعتبرونها أعراضًا ثانوية لا تسبب قلقاً. على الرغم من التزايد المستمر كل عام في أعداد الناس الذين يتعرضون للأزمات القلبية المفاجئة، علمًا بأن أمراض القلب من الأسباب الرئيسية للوفاة ويرجع ضحيتها عدد كبير من النساء والرجال على حد سواء بنسبة تزيد عن 50٪. يلقون حتفهم بسبب أمراض السرطانات المختلفة وخاصة من تجاوزوا الخامسة والثلاثين من العمر فالعديد منهم يعانون في مراحل مبكرة من أمراض قلبية دون أن يعلموا بذلك أو يتحققوا منه .

الأعراض الخفية التي تسبق الأزمة القلبية

- ♥ الإجهاد أو التعب الغير عادي .
- ♥ اضطرابات النوم .
- ♥ كما تغير المعاناة من ضيق التنفس خلال الأنشطة اليومية العادلة عالمة أخرى وإنذار مبكر للأزمة القلبية هذا بالإضافة إلى عسر الهضم والقلق أو التوتر .

ملحوظة هامة كيف نعرف أن الأمر في مرحلة خطيرة ؟

التعود على ملاحظة ما ينتابك من آلام بصورة متكررة وردد وآهالك للأطعمة والأنسجة يساعدك على بدء إدراك أي شيء جديد أو مفقود. ونذكر أن أي شخص لديه عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب يجب أن يكون يقظاً ومراقباً لكل ما يشعر به. لذلك يجب على كل إنسان بحاجة إلى الانتباه بشدة لكل ما يشعر به ومتناقضاته مع طبيعته بأسرع ما يمكن لتجنب الأزمة القلبية . أمور جعلنا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب :

الكوليسترول - التدخين - أمراض السكري - ضغط الدم - البدانة - نوع الجنس - تعداد خلايا الدم وعمرها .
بعض الأعراض الخاصة بالمرأة :

بينما تهاجم الرجل آلام حادة في الصدر والكتف قبل حدوث الأزمة القلبية تواجه المرأة آلاماً في مناطق أخرى ومنها .
الضغط المسبب للألم - ضيق مصحوب بألم - احتراق في الجزء العلوي من الظهر - آلام في الرقبة والكتفين - آلام في الزراعين - آلام في الفك أو الملحق - الشعور بالامتناع - الوخز - عدم الراحة - آلام بالمعدة - ضيق التنفس - التعرق البارد - الدوخة - الدوار . وكلها مؤشرات غير معندة للأزمة القلبية تختصر بها المرأة .



مركز الشارقة العالمي للطب الشمولي

مركز طبي متعدد التخصصات .. نجم تحت سقف واحد الطب التقليدي والطب التكميلي



عيادة العلاج بالأذون

د. عادل اسكندر عبد الرحمن
معالج بالأذون



عيادة الأمراض الباطنية

د. محمد عبد الفتاح الفقي
أخصائي الأمراض الباطنية
والجهاز الهضمي والكبد



عيادة العلاج بالحجامة والطب التكميلي

د. هيمان النحال
معالج بالحجامة



عيادة جراحة العظام

د. شارليمبوس زرويليدس
أخصادي جراحة العظام



عيادة الطب المثلثي (الهيتموبائي)

د. مدينة خاتون
ممارسة بالطب المثلثي



عيادة النساء والولادة

د. أطياف اسماعيل
أخصادي نساء وولادة



عيادة الجلدية والتجميل

د. سعيد قبلان
أخصادي جلدية



عيادة الطب العام

د. عبد القادر رمو
طبيب عام



عيادة النطق واللغة

مريم سيف
معالجة نطق وسمع ولغة



عيادة الحجامة النسائية

صفاء أبو الحسن
معالجة بالحجامة



د. نبيلة كريم

استشاري جراحة المسالك
البولية وأمراض الذكورة



د. أمين الصيرفي

أخصادي جراحة
المسالك البولية



د. سماهر حجازي

أخصادي تقويم
الأسنان



د. قاسم الهيحياني

أخصادي جراحة الفم
والأسنان - فرنسا

كما ينخر المركز بتقديم تقنية تنظيف القولون بالأذون والتشخيص الحدقي «بصمة العين»
كما يقدم المركز برامج تعليمية في الحجامة الطبية باعتماد إدارة التعليم الطبي المستمر (وزارة الصحة)

06 572 0088



Hتعتبر آلام الظهر من الشكاوى المتكررة في عيادات الأطباء. وفي العادة، يصاب الفرد بهذه الآلام الشديدة بسبب قلة النشاط أو وضعيات الجسم الخاطئة. وقد تؤدي عوامل أخرى مثل التوتر والسمنة والنوم على مرتبة غير مناسبة إلى تفاقم الأعراض.

نستعرض فيما يلي أهم التساؤلات التي تساعدننا في التعرف على مسببات مثل هذه الآلام وبالتالي تلافيها.

هل هناك علاقة بين النوم على مراتب صلبة أو لينة أو في الأرضية والعمود الفقري؟

تؤدي السمنة وقلة الحركة ووضعيات الجسم الخاطئة والإرهاق البدني الشديد إلى الإصابة بآلام الظهر وقد تتفاقم هذه الآلام بمرور السنوات. خاصة وأن حالة الجسم تتدحرج بمرور الوقت. وبعد سن الخامسة والثلاثين، على سبيل المثال، تضعف عملية الأيض.

هل تسبب وضعية الجلوس في العمود الفقري؟

نعم، فعندما يجلس الفرد في هذه الوضعية ينحني العمود الفقري مما يسبب الألم بمرور الوقت. وفي العادة، يتعرض الأفراد الذين يعتادون الجلوس في ذلك، يجب التوجّه للطبيب مجرد ظهور العلامات الأولى للألم فقد تكون مؤشرًا للإصابة بالعديد من الأمراض مثل آلام أسفل الظهر أو الانزلاق الغضروفى أو التهاب المفاصل.

هل تؤدي التمارين الرياضية العنيفة إلى آلام الظهر أيضًا؟

نعم، حيث تؤدي زيادة الضغط على العضلات والمفاصل إلى الإصابة بآلام الظهر.

هل طقطقة الرقبة درجة خطيرة؟

نعم، ويجب تجنب هذه الحركة. فعلى الرغم من الراحة التي تشعر بها جراء ذلك إلا أن القيام بها بشكل غير صحيح قد يؤدي إلى الإصابة بآلام الظهر.

كيف يتم علاج آلام أسفل الظهر؟

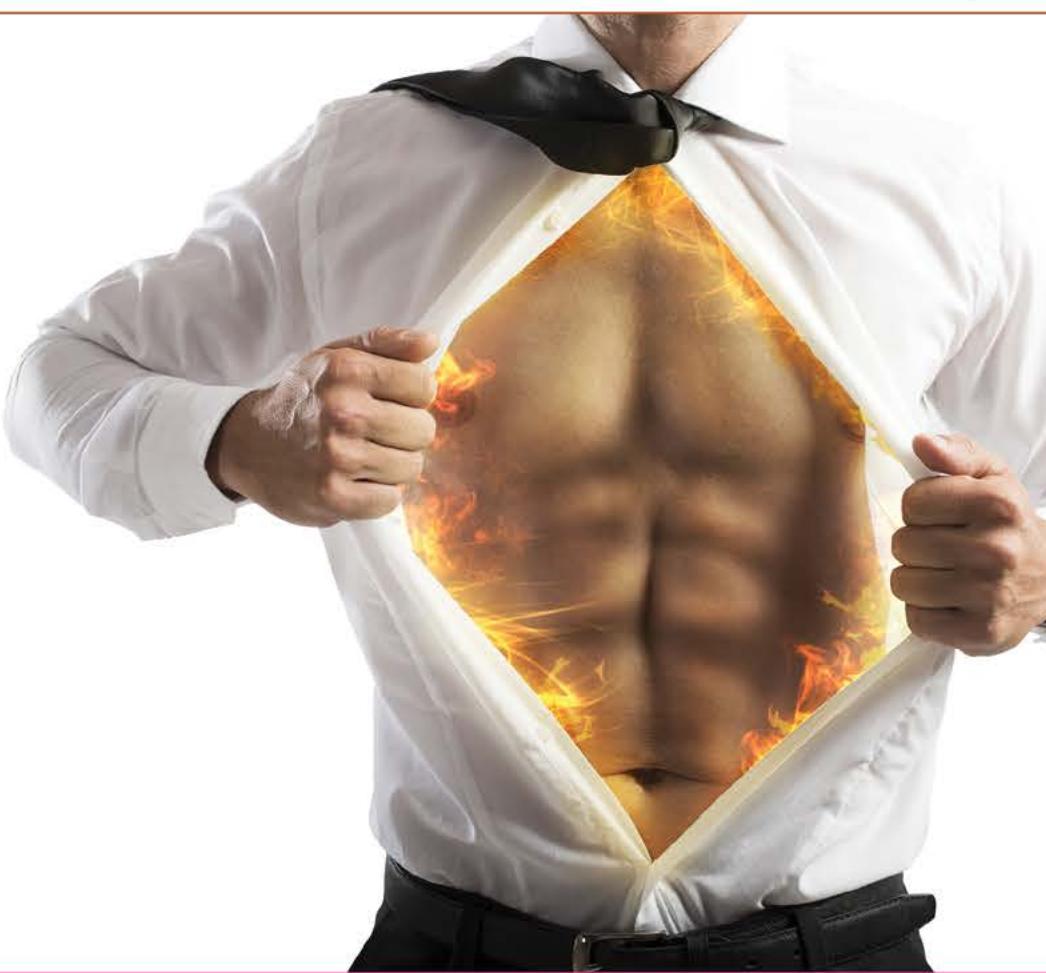
قد يقرر الطبيب إما اللجوء للعلاج الدوائي أو التدخل الجراحي وفقاً لتشخيص الحالـة. وقد يلجأ أخصائي العلاج الطبيعي إلى استخدام بعض التقنيات لعلاج هذه الآلام، مثل المعالجة الكهربائية أو المساج.

على كلا الجنسين على حد سواء، ولكن يكون تطور المضاعفات مرجحاً بنسبة أكبر عند الرجال.

ذلك الأطفال. مع ذلك، فإن معظم الحالات تصيب البالغين بأعمار 40 عاماً أو أكثر، يعتقد أن تكون لداء الحرقة تأثير

مع ذلك، تعد الانكسارات شائعة لدى ما يقارب نصف الناس الذين يعانون من عودة الأعراض بعد عام. ونتيجة لذلك، قد يتطلب من بعض الناس فترة علاج طويلة بالأدوية للسيطرة على أعراضهم.

للشخص أن 'ينقدم' إلى علاجات أكثر تعقيداً مثل مضادات المخصوصة، التي تساعد في تعديل تأثير حمض المعدة في الحالات التي يفشل فيها الدواء في السيطرة على الأعراض. قد تكون هناك حاجة لعملية جراحية.



التوقعات

إن التوقعات بالنسبة لداء الحرقة المعدية المريئية هي جيدة بشكل عام، حيث يستجيب معظم الناس بشكل جيد للعلاج بالأدوية.

العلاج

يوصى عادةً باتباع طريقة الخطوة خطوة لداء الحرقة المعدية المريئية يعني هذا أنه سيتم أولاً تجرب العلاجات غير المعقدة نسبياً، مثل تغيير نظامك الغذائي. إذا فشل هذا بالساعة في السيطرة على الأعراض، يمكن

الحرقة في الصدر

بعد داء الحرقة المعدية المريئية (مرض ارتداد المعدى المريئي) حالة شائعة حيث يتسرّب حمض المعدة من المعدة إلى المريء. المريء هو أنبوب عضلي طویل يمتد من الفم إلى المعدة.

تتضمن الأعراض الشائعة لداء الحرقة المعدية المريئية ما يلي:

- ➊ حرقة في الصدر - ألم صدرى حارق أو عدم ارتياح يحدث هذا بعد تناول الطعام.
- ➋ طعم حامض كريه في الفم - ناجم عن حمض المعدة العائد إلى الفم (المعروف باسم الفلس).
- ➌ عسر البلع - ألم وصعوبة في البلع.

الأسباب

يعتقد أن داء الحرقة المعدية المريئية ناجم عن مجموعة من العوامل. العامل الأكثر أهمية هو أن عصارات العصرة المريئية السفلية لا تعمل بشكل صحيح. تعمل العصرة المريئية السفلية كصمام، حيث تفتح للسمام خارج المعدة.

بعض العوامل المعروفة التي قد تسبب داء الحرقة المعدية المريئية ما يلي:

- ➊ فرط الوزن والسمنة.
- ➋ الحمل.
- ➌ اتباع نظام غذائي غني بالدهون.

المضاعفات

من المضاعفات الشائعة لداء الحرقة المعدية المريئية هي أن حمض المعدة يمكن أن يسبب تهيج والتهاب بطانة المريء، وبعده السرطان الذي يتطور داخل المريء (سرطان المريء) من المضاعفات النادرة والأكثر خطورة لداء الحرقة المعدية المريئية.

في الحالات الشديدة من التهاب المريء يمكن أن تتشكل نقرحات

من الذي يتاثر

بعد داء الحرقة المعدية المريئية حالة هضمية شائعة، تشير التقديرات إلى أن واحداً من كل خمسة أشخاص سبعة يعانون

بكثير لداء الحرقة أن يصيب الناس في جميع الأعمار، بما في

الأسبوع، وأن 1 من كل 10 أشخاص سنكون لديهم أعراض داء الحرقة المعدية المريئية بشكل يومي.

الزهايمر عند الشباب!

خو ما يقارب 4-5% من مرضى الزهايمر من الشباب، وهم مشخصون بما يدعى early-onset . وعادةً ما يكون تشخيص هذا المرض ليس فورياً عندما يتعلق الأمر بالمرضى الصغار بالسن

مرض الزهايمر لا يصيب كبار السن فقط. هناك شكل من أشكال المرض الذي يظهر قبل سن الـ 65. عادة في سنوات الخمسين من العمر، ويدعى early-onset . نحو 4-5% من مرضى الزهايمر يعانون من هذا النوع من المرض حول الأعراض، التشخيص والعلاج لمرض الزهايمر عند الشباب.

ما يقارب نصف حالات مرض الزهايمر عند الشباب تظهر لدى المرضى الذين تكون في عائلتهم حالات سابقة من الإصابة بمرض الزهايمر في سن مبكرة.

مرض الزهايمر يغير عنه بالخصوص في القدرات الادراكية. تضرر الذاكرة والنوجة المكانية. تشخيص هذا المرض ليس فورياً عندما يتعلق الأمر بالمرضى الصغار بالسن، وغالباً ما يتم تلقي التشخيص الدقيق فقط بعد طريق شاق من الفحوص والعناء.

الأعراض التي يشير إليها المصابون بهذا المرض تعزى في كثير من الأحيان إلى الأحداث المجهدة، أو أن تكون هناك تشخيصات مختلفة من قبل عدد من الأطباء. كذلك، فقد يؤثر المرض على كل شخص بطريقة مختلفة.

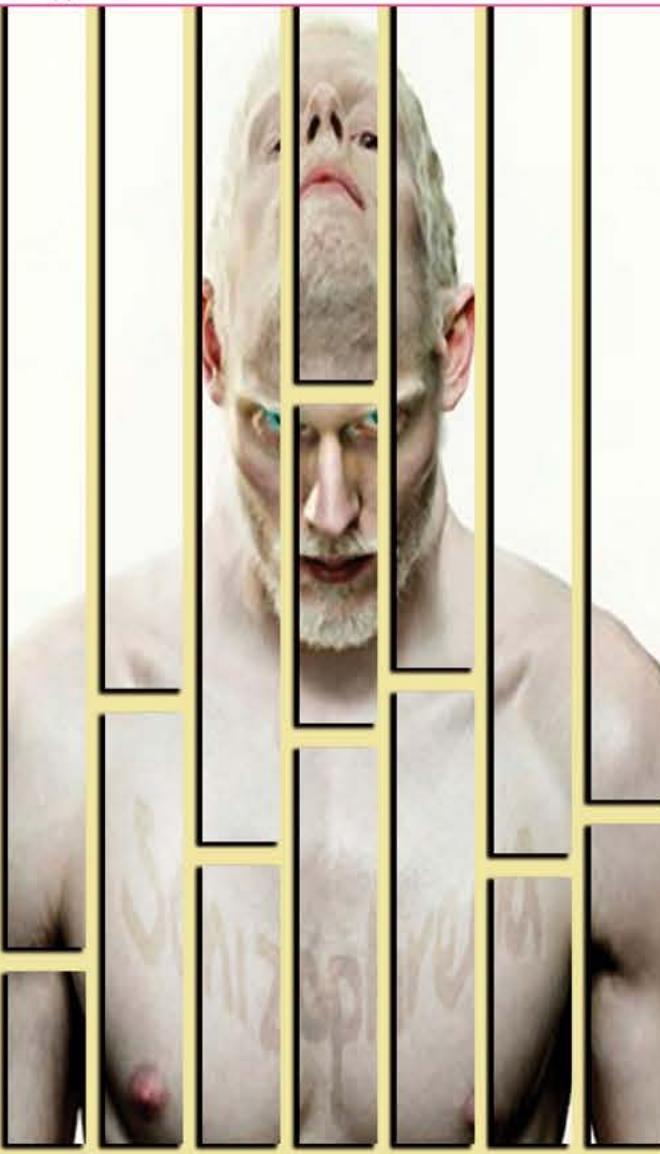
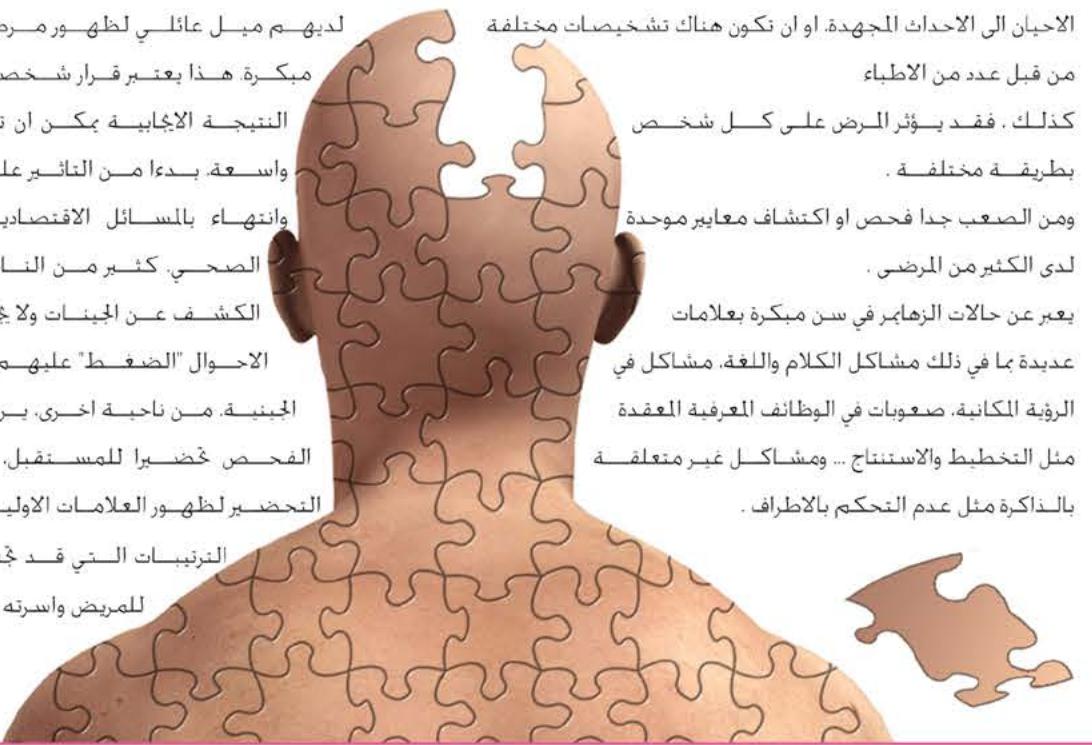
ومن الصعب جداً فحص أو اكتشاف معايير موحدة لدى الكثيرون من المرضى.

يعبر عن حالات الزهايمر في سن مبكرة بعلامات عديدة بما في ذلك مشاكل الكلام واللغة، مشاكل في الرؤية المكانية، صعوبات في الوظائف المعرفية العقدية مثل التخطيط والاستنتاج... ومشاكل غير متعلقة بالذاكرة مثل عدم التحكم بالأطراف.

بشكل ميزوخاص، بالمقارنة مع مرض الزهايمر الذي يظهر بعد سن 65، في النوع من مرض الزهايمر الذي يحدث في سن مبكرة غالباً ما تكون العلامات غير مربطة بالذاكرة. إذا كنتم انتم او اقربائكم تعانون من مشاكل في الذاكرة، فيفضل ان تقوموا بإجراء فحص طبي شامل لدى طبيب متخصص في أمراض الخرف، والذي يشمل ايضاً الفحوصات العرفية، الفحص العصبي وفي بعض الحالات ايضاً فحص التصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ (مثل MRI) . تبعوا الاعراض وسجلوها حتى تتمكنوا من ابلاغ الطبيب عنها. تذكروا، ايضاً، انه لا يوجد فحص واحد يمكنه ان يحدد ما اذا كان هناك مرض الزهايمر ام لا. يتم اعطاء التشخيص فقط بعد عدد من الفحوصات الطبية الشاملة.

هناك فحوصات جينية تسمح بتحديد الطفرات الجينية المسئولة عن مرض الزهايمر عند الشباب. هناك اختبارات الحمض النووي DNA للاشخاص الذين لديهم بالفعل علامات مرض الزهايمر او لفرياء الاشخاص الذين يعانون من مرض الزهايمر في سن مبكرة يتسع الکثيرون عما اذا كان عليهم اجراء اختبار جيني للكشف عن الطفرات. اذا ما كان لديهم ميل عائلي لظهور مرض الزهايمر في سن مبكرة، هذا يعتبر قرار شخصي لكل انسان. لأن النتيجة الايجابية يمكن ان تؤثر على جوانب

واسعة بدءاً من التأثير على الحالة المزاجية وانتهاء بالمسائل الاقتصادية مثل التأمين الصحي. كثير من الناس يفضلون عدم الكشف عن الجينات ولا يجب باي حال من الاحوال "الضغط" عليهم لاجراء الاختبارات الجينية، من ناحية اخرى، يرى الكثيرون في هذا الفحص خضيراً للمستقبل، ويساعدته يمكن التحضير لظهور العلامات الاولية مسبقاً وتنظيم الترتيبات التي قد يجعل الحياة اسهل للمريض واسرته.



التدخين مرتبطة بمرض إنفصام الشخصية

قال العلماء إنهم وجدوا إحتمال وجود علاقة سلبية بين السجائر وهذا المرض العقلي.

وبعد خليل شمل نحو 15 ألفاً من مدخني التبغ و273 ألفاً من غير الدخنين وعلاقة المجموعتين بدأ الفحص. وقال الباحثون إنه يبدو أن التدخين يزيد فرص الإصابة بالمرض.

جيمس مكابي - وهو خبير في الطب النفسي شارك في هذا البحث الذي أجرى معهـد الطب النفسي في كينجز كوليدج بلندن للصحفيـن. قال: "في حين أن من الصعوبة يمكن تحديد إتجاه علاقة السلبية، توضح نتائجنا أنه يتعين أن تأخذ التدخين جديـة كعامل خطر محتمـل للإصابة بالذهـان".

إلا أنه أضاف أن الإضطرابات النفسية التي أترت على 100 شخص خلال الدراسة تبدأ عادة في سنوات المراهقة الأولى ومن أكثر أعراض المرض شيوعاً إضطراب التفكير والإدراك كما أن المرضى قد تكون لهم تاريخ سابقة تتعلق بالأمراض النفسية.

وخلال هذه الدراسة الجديدة قام مكابي وفريقـه البحثـي بتحليل معدلات التدخين لدى من يصابون بالمرض لأول مرة ووجد الفريق أن 57 في المـئة منهم من المـدخـنـين. وكان من يصابون بالـمـرض لأول مـرة أكثر إـحـتمـالـاً بـوقـوع ثـلـاث مـرات أـنـ يـكونـوا مـنـ المـدخـنـينـ.

يمكن تفسير ذلك بأن التدخين الشـره يـزيد من الـقدرة على تـكوـين مـادـةـ الـدوـيـامـينـ الـكـيـمـيـانـيـةـ فـيـ جـزـءـ مـنـ الـدـمـاغـ.

ويـعتقدـ أنـ الـدوـيـامـينـ يـلـعـبـ دـورـ هـاماـ فيـ تـطـوـرـ الـفـصـامـ.

يـقولـ الـخـرـاءـ أـنـ مـنـ الصـعـبـ الـإـنـتـيـاتـ مـنـ الـبـحـوثـ الـتـاخـدةـ أـنـ تـدخـينـ التـبغـ يـسـبـبـ فـيـ الـوـاقـعـ الـفـصـامـ. إـلـىـ الـآنـ غـيرـ قادرـينـ عـلـىـ تـقـيـيـ أـثـارـ موـادـ أـخـرىـ، مـثـلـ المـارـجـوـنـاـ.

بعـضـ الـنـظـرـ عنـ هـذـهـ النـتـائـجـ هـنـاكـ أدـلـةـ دـامـغـةـ عـلـىـ أـنـ استـخدـامـ الـبـيـكـوـتـينـ عـنـ طـرـيقـ تـدخـينـ التـبغـ هـيـ وـاحـدةـ مـنـ مشـاـكـلـ الـمـحدـراتـ الـأـكـثـرـ خـطـطـورـةـ فـيـ الـعـالـمـ.

أـيـ شـخـصـ بـخـتـاجـ إـلـىـ مـسـاعـدـةـ فـيـ التـوقـفـ عـنـ التـدخـينـ يـجـبـ عـلـيـهـ التـحدـثـ مـعـ طـبـيـبـ.

بشرة شابة ونضرة خالية من علامات تقدم السن والتجاعيد حلم يراود كل فتاة وإمرأة ، يجعلها تنفق الكثير من النقود للحصول على أسرار هذا الجمال الدائم ، فقط أمور بسيطة لوفعلتها حواء تستطيع أن تبقى شابة دائماً لذا عليك ان تتعرفي معنا عن أهم أسرار الشباب الدائم للبشرة

أسرار شباب البشرة الدائم

أسرار شباب البشرة الدائم

أسرار شباب البشرة الدائم

وجبات متوازنة

إن من أهم أسرار البشرة النضرة دائمـة الشـباب هو الحرص الدائم على تناول وجبة غذائية متوازنة تحتوى على كافة العناصر التي يحتاجها الجسم ليحافظ على رونقه وجماله . وأهم تلك العناصر الدهون التي يتصور البعض بالخطأ إن الدهون لابد وأن خفـى من الطعام حتى يكون الجسم رشيقاً ومثاليـاً وهو اعتقاد يضر بالبشرة ضرر بالـغ لكون الدهون تحتوى على أهم أنواع الفيتامينـات المرتبطة ارتباطـاً وثيقـاً جـمال البشرـة وهو فيتامـين E و A الذي يحافظ على طراوة وندـاءة البشرـة ومنع الأكسـدة ويعـتبر من أهم مصادـره المكسرـات والألبـان فـتناول لوزـين أو حـبة عـين جـمل يومـياً يـمنـح الجسم الـقدر الذي يـحتاجـه من تلك الفيتامـينـات ويفـضل على شـباب البشرـة وـ مقـاومـة التجـاعـيد .

شرب الماء

شرب كمية كبيرة من المـاء يومـياً يـسـاعد على تنـقـيـة الشـوـائب وـفـلـيـرـتـ البشرـة وـ التـخلـصـ من السـمـومـ المـتـراـكـمـةـ بالـجـسـمـ وـ تـرـطـيبـ المـلـدـ . وهـنـا وجـبـ شـربـ من 6ـ إـلـىـ 8ـ أـكـوابـ أـيـ ماـ يـعادـلـ لـيـتـرـينـ عـلـىـ مـدارـ الـيـومـ .

مضـادـاتـ الأـكسـدةـ

إـلـىـ جـانـبـ تـناـولـ الأـغـذـيةـ الـمحـتوـيـةـ عـلـىـ مـضـادـاتـ الأـكسـدةـ وـالـمـتـوـفـرـةـ فـيـ الطـمـاطـمـ وـجـمـيعـ مـشـنـقـاتـهاـ كالـكـاتـشبـ وـالـصـلـاصـةـ وـالـتـىـ خـتـوىـ عـلـىـ مـادـةـ لـاـبـكـوـينـ وـهـىـ المـادـةـ الـهـامـةـ لـلـغـاـيـةـ خـلـاـيـاـ الـبـشـرـةـ وـالـتـىـ تـسـاعـدـهـاـ بـعـدـ التـأـثـرـ بـالـظـرـوفـ الـخـارـجـةـ كـأشـعـهـ الشـمـسـ هـذـاـ وـجـبـ اـيـضاـ الـحـرصـ عـلـىـ تـناـولـ طـبـقـ السـلـطـةـ حـتـىـ وـإـنـ كـانـ بـأـسـطـحـ حـالـتـهـ .

تنـظـيفـ الـبـشـرـةـ

الـتـنـظـيفـ الـجـيدـ لـلـبـشـرـةـ وـإـرـالـةـ آـثارـ الـمـكـبـاجـ وـالـأـتـرـيـةـ الـعـالـقـةـ بـهـاـ بـإـسـتـخـدـامـ غـسـولـ جـيدـ بـنـلـائـمـ مـعـ نـوعـ الـبـشـرـةـ . لـأنـ لـكـلـ نـوعـ مـنـ أـنوـاعـ الـبـشـرـةـ غـسـولـ خـاصـ بـهـاـ . وـأـيـضاـ ضـرـورةـ تـرـطـيبـ الـبـشـرـةـ بـشـكـلـ دـائـمـ مـنـ خـلـالـ إـسـتـخـدـامـ كـرـمـ مـرـطـبـ وـكـرـمـ اللـيـلـ وـالـنـهـارـ . وـإـسـتـعـانـةـ بـعـضـ الـزـيـوتـ الـطـبـيـعـيـةـ . إـلـىـ جـانـبـ الـإـسـتـعـانـةـ مـاءـ الـوـرـدـ الـطـبـيـعـيـ .

حمامـ الـبـخـارـ

يـجـبـ الـحـرصـ عـلـىـ حـمـامـ الـبـخـارـ وـإـرـالـةـ الـخـلـاـيـاـ الـيـتـيـةـ مـنـ الـبـشـرـةـ وـالـتـخلـصـ مـنـ الـقـشـورـ وـالـبـثـورـ بـطـرقـ صـحـيـحةـ وـعـدـمـ العـبـثـ بـهـاـ نـهـائـيـاـ . إـلـىـ جـانـبـ الـإـبـنـاعـ نـهـائـيـاـ عـنـ أـشـعـهـ الشـمـسـ الصـارـاءـ خـاصـةـ مـنـ الـعـاـشـرـ صـبـاحـاـ وـحـتـىـ الـرـابـعـةـ عـصـراـ .

كـرـيمـاتـ الـحـماـيـةـ عـنـ الشـمـسـ

إـسـتـخـدـامـ كـرـيمـاتـ الـحـماـيـةـ مـنـ الشـمـسـ ذـاتـ درـجـاتـ عـالـيـةـ . وـالـحـرصـ عـلـىـ اـرـتدـاءـ نـظـاراتـ الشـمـسـ لـحـماـيـةـ منـطـقـةـ الـعـيـنـ مـنـ الـجـفـافـ . وـالـإـصـابـةـ بـالـتجـاعـيدـ .



تزايد الإقبال على عمليات التجميل مع إنتشار وسائل التواصل الاجتماعي

لعموم المرضى، وبالتالي يغعلهم غير سعداء بعمليات إنفاس الوزن، وأشار الدكتور إلى إن: "البشرة المترهلة مشكلة شائعة بعد عمليات إنفاس الوزن الكبير ومن سوء الحظ أن البشرة لدبها فدرة محدودة جداً على أن تصبح مشدودة وفي هذه الحالة يمكن التفكير في عمليات التجميل لعلاج هذه المشكلة".

وأكَّد تقرير صادر عن "الجمعية الأمريكية لجراحى التجميل" أن عمليات تجميل القوام التي تم إجراؤها في العام 2014 رادت بأسرع معدل لها في غضون أربع سنوات، وذلك كنتيجة مباشرةً لارتفاع عدد جراحات إنفاس الوزن بالولايات المتحدة الأمريكية. وقد كشفت الإحصائيات الصادرة عن الجمعية ذاتها أن عمليات شد الثدي وشد الجزء السفلي من الجسم وشد الفخذ وشد البطن وشد الذراع العلوي هي إحدى أشهر أنواع جراحات التجميل المرتبطة بعمليات إنفاس الوزن الكبير.

ومن التوجهات الأخرى المثيرة للإهتمام التي تمت ملاحظتها أيضًا يقول الدكتور: "أن السكان الذكور في دولة الإمارات العربية المتحدة يأتوا بلحوون أيضًا إلى العمليات التجميلية بهدف خسین مظهرهم، ووجدت "جمعية الإمارات الطبية" أن 47% من إجمالي عدد الأشخاص الذين خضعوا لعمليات تجميل خلال العام الماضي كانوا رجالاً وأنفقوا جمِيعاً ما يقارب 300 مليون درهماً إماراتياً على عمليات التجميل المختلفة، ومن بينها شفط الدهون وتجميل الأنف وعمليات شد الوجه".

يقول الدكتور نيك إيسبيه، جراح تجميل في المركز الأمريكي لجراحى في أبوظبى: "لم يكن الظهور بشكل جميل أكثر أهمية مما هو عليه اليوم، ولكن نعيش عصر وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تنتشر صور السيلفي وغيرها مما جعل الناس يصبحون أكثر وعيًا بمظهرهم إلى حدٍ ما وإن هذه الصور تقود الطلب على عمليات التجميل التي تشهد إقبالاً متزايدًا في الآونة الأخيرة، حيث إن التطورات الأخيرة والتقنيات المتطورة ترفع أيضًا من شعبية جراحة التجميل، وإن جراحة تجميل الوجه بالنظر لها هي واحدة من أحدث التقنيات في هذا المجال".

وأوضح الدكتور إيسبيه قائلاً: "كان استخدام المنظار في السابق يقتصر على جراحة العظام وطب النساء، ولكن التقدم الأخير في المجال الطبي سمح لنا كجراحى تجميل بإستخدام نفس الجهاز في العديد من العمليات الجراحية مثل عمليات شد الوجه وكبير الثدي، وتكمِّن أكبر فوائد هذا الجهاز في قلة التدبيبات أو حتى إلغاء بعض فتحات ظاهرية أقل الحاجة لأوقات شفاء أقصر في العديد من الحالات".

ولاحظ الدكتور إيسبيه أيضًا أن عمليات شد وتجميل الجسم بانت تكتسب أهمية أكبر نتيجة لزيادة الإقبال على عمليات إنفاس الوزن بعد فقدان المرضى لقدرهن الكبير من الوزن، تُصبح البشرة مترهلة في بعض مناطق الجسم ويشعر حدوث ذلك في منطقة أسفل الخصر والفخذين والذراعين، مما يستتبع الكثير من الإجراج



يوغا ما قبل الولادة



حافظي على رشاقتك وتحلى بروح معنوية عالية أثناء فترة الحمل من خلال ممارسة اليوجا التي من شأنها تسهيل ولادتك ومساعدتك على استعادة القوام الرشيق بعد الولادة في كولاج مركز المواهب

+971 6 5067 733 • collage@slc.ae



نادي سيدات الشارقة
Sharjah Ladies Club

#CollageSLC slc.ae
f Shjladiesclub

الجراحي هو الخيار الوحيد رغم خطورته مع إستخدام أدوية الأورام، لكن مرة أخرى لا يجد هذا إلا في حالات نادرة للغابة. هذا وجب على النساء ضرورة مراجعة الطبيب الختص بمجرد الشكوى أو ظهور أي من الأعراض ليتم تشخيص الحالة بالشكل الصحيح وتلقي العلاج السهل البسيط. وجوب البدء بإجراء الفحص الخاص بالكشف عن إرتفاع مستوى هرمون الحليب بالدم عند وجود شك في أي حالة لا سيما للمراجعات اللاتي يشكين من تأخر الإنجاب وعدم إنظام الدواء، فإذا وصل حجم الورم فهو عندئذ ببدأ الشك أن يكون الورم خبيث وفي هذه الحالة يصبح التدخل الفحوصات الأكثر تعقيداً.



الحالات التي لا تستجيب للعلاج لا تتجاوز 4% من حالات الأورام الكبيرة بالغدة النخامية، لذا فقد أصبح من النادر تماماً اللجوء للتدخل الجراحي الذي يكون صعباً وحساساً جداً في المنطقة المجاورة للعصب البصري ولا يتم اللجوء إليه إلا في عدد محدود من الحالات السادرة حيث من الممكن أن يحدث ما لا يحمد عقباه ويطال العصب البصري بسوء. كما أنه من النادر جداً أن يتحول الورم الخبيث في هذه المنطقة إلى ورم خبيث إلا أن اكتشاف ذلك يتم بعد استخدام الدواء، فإذا وصل حجم الورم فهو عندئذ ببدأ الشك أن يكون الورم خبيث وفي هذه الحالة يصبح التدخل

ارتفاع مستويات هرمون الحليب بالدم

أحد الأسباب الرئيسية المؤدية لتأخر الإنجاب

هرمون الحليب (برولاكتين) هرمون مكون من سلاسل أحماض أمينية يتم إفرازه بالفصام الأمامي للغدة النخامية بالدماغ، ويرتبط دور الهرمون بعملية الإرضاع، فهو يعمل كمحفز لإدرار الحليب من الغدد الثديية عند المرأة أثناء الحمل، في حين يبدأ مستوى الهرمون في الدم بالإختفاء بعد الولادة، إلا أن الإرضاع الطبيعي يساعد علىبقاء مستويات هرمون الحليب مرتفعة بدرجة تساعد على استمرارية تفريز إدرار الحليب طيلة فترة الإرضاع، وقد ثبتت هذه العملية تلقائياً لدى المواتل وبصورة طبيعية.

* متى يتحول إرتفاع مستوى هرمون الحليب في الدم إلى مشكلة تتوجب التدخل العلاجي؟

عندما ترتفع مستويات هرمون الحليب بالدم لدى غير المواتل بدرجة تزيد عن الحدود الطبيعية لسبب أو آخر فإن ذلك يؤدي إلى إختفاء مستوى هرمون البروجسترون الأنثوي في الجسم لا سيما بعد التبويض مما يسبب بدوره الكثير من المشاكل التي يجب علاجها حتى تعود المريضة إلى صحتها الطبيعية.

أهم الأعراض:

إن من أهم أعراض إرتفاع مستوى هرمون الحليب بالدم لدى النساء: عدم القدرة أو تأخير الإنجاب، إصطربان أو إنقطاع الحلمث (الدورة الشهرية) في غير سن الباش، إفراز حليب من الثدي في غير وقت الحمل والإرضاع، إرتفاع هرمون الذكورة ونمو شعر بشكل غير طبيعي في أماكن منفرقة من الجسم، صعوبة وألم في الجماع، حدوث نزيف مهبلي في غير أوقات الدورة الشهرية.

تأخر الإنجاب:

إن إرتفاع هرمون الحليب سبب رئيسي لتأخر أو عدم الإنجاب لدى النساء، حيث إن إرتفاع مستوى هرمون الحليب لدى من كفأة عمل المبايض لدى المرأة و يؤدي إلى إنقطاع الدورة الشهرية وأحياناً يؤدي لمشاكل في العظام، وأن نسبة 30 - 40% من النساء اللاتي يعانيين مشاكل في الإنجاب لديهن إرتفاع في مستوى هرمون الحليب بالدم، كما إن 20% من النساء اللاتي يعانيين عدم إنظام الدورة الشهرية و78% من تقطيع لديهن مستوى هرمون الحليب قبل سن الباش بفتح إرتفاع لديهن مستوى هرمون الحليب بالدم والذي يوجد أيضاً لدى 50% من يعانيين نزيفاً مهبلياً، ووجد

ما السبب؟

يجبأخذ جميع العوامل الأخرى في الاعتبار:

يمكن أن تتفقد حياة الأمهات وأبنائهن في بعض الحالات.

ونصيـف: "إلا أنتـا تـريد أنـ نـفهم النـتـائـج طـولـة المـدى لـكـيـ توـفرـ

"أـفضلـ النـصـائحـ لـلـنسـاءـ الـلـاتـيـ يـفـكـرـنـ فـيـ الـولـادـةـ الـقـيـصـرـيةـ".

وفي تعليقه على الدراسة، قال باتريك أوبراین، استشاري الولادة

ومتحـدثـ باسمـ الكلـيـةـ الـلـكـيـةـ لـأـطـبـاءـ التـولـيدـ وـأـمـراضـ النـسـاءـ.

"منـ الـهـمـ والـمـشـرـقـ لـلـاهـتمـامـ أـيـضاـ أـنـ نـسـلـطـ الضـوءـ عـلـىـ تـلـكـ"

الـعـلـاقـةـ،ـ لـكـنـ مـنـ الـهـمـ كـذـلـكـ أـنـ تـدـرـكـ أـنـ هـمـ الصـعـبـ أـنـ

نـعـرـفـ بـالـتـأـكـيدـ مـاـ إـذـاـ كـانـ الـولـادـةـ الـقـيـصـرـيةـ هـيـ

الـتـيـ أـدـتـ إـلـىـ ذـلـكـ أـمـ أـنـ هـنـاكـ شـيـئـاـ آـخـرـ كـانـ هـوـ السـبـبـ".

وأـضـافـ أوـبـرـايـنـ أـنـهـ مـنـ الـهـمـ أـنـ نـكـوـنـ مـنـصـفـينـ لـلـنسـاءـ عـنـ

تـقـدـيمـ الـمـشـوـرـةـ لـهـنـ بـشـأـنـ إـجـابـاتـ وـسـلـبـاتـ طـرـقـ الـولـادـةـ

الـمـخـلـفـةـ،ـ وـأـنـهـ مـنـ الـهـمـ أـيـضاـ مـنـاقـشـةـ النـتـائـجـ الـنـظـرـيـةـ

طـولـةـ المـدىـ لـلـولـادـةـ الـطـبـيـعـيـةـ.



THE
AMERICAN
SURGEON CENTER
المركز الأمريكي الجراحي

"البدانة لا تسمح بممارسة الحياة بشكل طبيعي"

إذا لديك الرغبة الحقيقية لتغيير حياتك بطريقة جذرية،
فالعيادة الجراحية لعلاج البدانة لدى المركز الأمريكي الجراحي في أبوظبي
والفريق الطبي المتكامل تحت إدارة
الدكتور باتريك نويل، إستشاري جراحة عامة،

سيساعدونك في مشوارك على الحفاظ على حياتك وصحتك.

MOHVD19580

02 - 4430909

شارع مبارك بن محمد - منطقة الروضة - أبوظبي

WWW.THEAMERICANSURGEONCENTER.COM



الولادة القيصرية قد تسبب السمنة في وقت لاحق

قال باحثون بريطانيون إن الأشخاص الذين يولدون من خلال عمليات قيصرية من المحتمل أن يصبحوا بدناء في وقت لاحق من حياتهم مقارنة بالأشخاص الذين تكون ولادتهم طبيعية.

وقال أحد الأطباء المشاركين في الدراسة، الدكتور ماثيو هايد من كلية أميرال كوليجد لندن لبي بي سي: "إنها زيادة تصل إلى خمسة أشخاص في كل 100 حالة، وهو ما يثير قلقا كبيرا."

وأضاف: "كما أنها تمثل زيادة بقدر نصف وحدة فقط من مؤشر كتلة الجسم، لكن إذا كان لديك تلك الزيادة بين شعب بأكمله، فسوف ترى زيادة كبيرة في الوزن، وفي الآثار الجانبية التي ستحظى بالترويج المزيف."

وقال هايد إن النصائح المتعلقة بالولادة الطبيعية صممت لكي تناسب النتائج الفورية لحالة المولود وللأم، لكن الأمور المتعلقة بالدى بعيد لنتائجها ينبغي أن تثار أيضا.

وأشار جنوث سابقة إلى أن هناك مخاطر أخرى، مثل الربو، ما تكون أكثر احتمالا بعد الولادة القيصرية.

وأظهرت خليل أجري على نحو 38 ألف مولود، ونشر في مجلة "بلوس وان" العلمية، أن نسبة احتمالات ظهور السمنة بين الأشخاص الذين ولدوا قيصريا كانت أعلى بنحو 22 في المئة.

وقال الباحثون في المملكة المتحدة إنه من الأهمية أن تبلغ الأم بشأن العواقب طويلة المدى للولادة القيصرية.

لكن خباء قالوا إنه ليس من الواضح ما الذي يحدث لهؤلاء بالفعل.

وأظهرت الدراسة أنه من بين كل 100 حالة ولادة طبيعية، هناك 60 شخصا يعانون من الوزن الزائد أو السمنة، لكنه من بين كل 100 حالة ولادة قيصرية، هناك 65 شخصا يعانون من السمنة.

وفي المتوسط، تضيف الولادة القيصرية نصف نقطة مؤشر كتلة جسم الشخص.



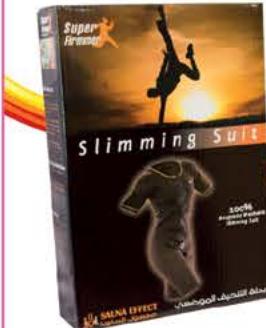
خفف وزنك



MV19724

115.8 KG -24.1KG 91.7 KG

Mr. Nazar babiker Elsiddig - Dubai



بدلة التحفيز الحراري الأصلية من سوبر فيرمر

شاي جراسو بيرنر تركيبة متطرفة لإذابة الدهون



02 - 68 123 83	مارينا مول . مقابل كارفور
02 - 445 64 00	الوحدة مول
02 - 49 14 969	مشرف مول
02 - 563 29 99	ياس مول
02 - 56 31 638	دبيفليدز مول
03 - 784 04 77	بوادي مول
07 - 2 333 003	رأس الخيمة
09 - 22 38 222	سنשרي مول الفجيرة

04 - 33 99 600	دبي مول
04 - 252 60 01	سنشاري مول
04 - 283 91 20	الاتحاد مول
04 - 385 01 03	برشا مول
06 - 574 28 28	الشارقة - أبراج كريستال بلازا
06 - 554 66 99	صحارى سنتر
06 - 56 12 444	شارع واسط
06 - 74 91 423	عجمان - الجرف



Dubai Mall : 04 33 99 600

Abu Dhabi : 02 68 123 83

Sharjah : 06 56 12 444

من هو الطفل الإنقائي ؟

يواجه العديد من الوالدين وبالخصوص الحديثين مشاكل جمة في تربية طفلاهم الصغير لا سيما في إطعامه. لتبأ هنا المعركة ما بين الطفل والأهل. ويزداد التوتر وتصبح مهمة إطاعمه عبءاً عليهم! إلا أنهم قد يكونان غير مدركين إلى أن طفلهما إنقائي! فماذا تعني الإنقائية، وما هي صفات الطفل الإنقائي؟ إليكم العرض التالي لنوضح لكم ذلك.

ختلف صفات الطفل الإنقائي تبعاً لشدة الإنقائية، إلا أنها بشكل عام تتمحور حول التالي:

- 1- عدم تجربة الأطعمة الجديدة عليه، وبالخصوص من الحضارات والفوائم، فمن الطبيعي أن يميل الطفل إلى تفضيل تلك الأغذية التي يعرفها وبخاصة على الجديدة منها.
- 2- رفض الطعام الجديد سوف يختار طفلك لفترة من الزمن تناول نوع محدد من الطعام ويرفض تناول أي شيء آخر.
- 3- الانشغال باللعبة : غالباً سيأخذ إطعام الطفل فترة من الزمن! لذا يفضل إبعاد كل الأجهزة الإلكترونية وأي شيء آخر قد يثير فضوله.
- 4- الاعجاب ببعض الألوان : سوف تلاحظون بالأغلب أن طفلكم يرفض تناول بعض أنواع الأطعمة تبعاً للونها أو شكلها.

مخاطر الإنقائية

إلا أنه يجدر الانتباه إلى عادات طفلكم في تناول الطعام، فمن المرجح أن يكون قد خاواز

مرحلة الإنقائية ان لاحظتم التالي :

- شعور طفلكم بالغثيان عندما يرى طعام جديد وغير مألوف.
- تقلص عدد الأطعمة المفضلة لديه.
- لا يقوم بتناول أي نوع من الطعام خارج المنزل.

بعض النصائح

إن هذه العادات تصبح مزعجة مع مرور الوقت بالنسبة لكم، لكن بالإمكان التخلص منها من خلال اتباع النصائح التالية :

- الحديث مع الطفل وعدم إجباره بالإكراه على تناول الطعام.
- إشراكه في تحضير الطعام من أجل تشجيعه على تناوله.
- جعل طفوس وجبة الطعام فرحة بعيداً عن النكد وإشراك جميع أفراد العائلة فيها.
- تقديم نفس الطعام لجميع أفراد العائلة لتشجيع طفلكم الإنقائي على تناوله.

أسباب الإنقائية

يعتقد البعض أن الأطفال يصبحون إنقائين كردة فعل ناجمة من الخوف من ترجمة الأطعمة الجديدة لتجنب تسميم نفسها.

- قد يكون الأمر نابعاً من الأهل نفسهم، وبالخصوص أن كانوا هم إنقائين في الطعام أيضاً.
- إجبار الطفل على تناول الطعام، فهو قادر على تحديد الكمية التي بإمكانه تناولها.

أخيراً

يعتبر جميع الأطفال بشكل عام إنقائين في الطعام، بعضهم تكون الإنقائية لديهم طفيفة، والبعض الآخر تكون متفاوتة لديهم وقد يحتاج تعودهم على نوع جديد من الغذاء إلى تجربته أكثر من عشر مرات تقريباً. لذا لا داعي للبلاء.



أمراض المدارس

مشكلات صحية عدّة قد تواجه أبنائنا مع بداية العام الدراسي



طفل يمكن أن يأخذ لقاح الإنفلونزا ماعدا من لديهم حساسية من البعض ولكن لا بد من إستشارة الطبيب قبلأخذ اللقاح

السمنة عند الأطفال :

تقول السيدة شوف شعشايعة أخصائية التغذية : " سمنة الأطفال هي من الأمراض المعاصرة والتي أخذت بالانتشار بشكل واسع خاصة في الآونة الأخيرة بسبب نمط الحياة المعاصر المعتمد على تناول الوجبات السريعة عالية السعرات الحرارية وفقرة الفيتامينات والمعادن ومتوفرة في متناول أيدي الجميع بالإضافة إلى إنعماض أطفالنا اللعب على الأجهزة اللوحية والإلكترونية التي خدم من المركبة والنشاط البدني . فالسمنة عند طلاب المدارس لها تأثيراتها السلبية على التحصيل والتفوق الدراسي والتاثر عن فلة التركيز والحمل والكسيل مالها من آثار صحية ونفسية على الطالب فقد يصاحبها أمراض أخرى كالسكري وارتفاع ضغط الدم والكوليسترون وارتفاع المفاصل . الإكتئاب . فلة النفة بالنفس وضغوطات نفسية من المجتمعحيط به .

بالإضافة إلى التخلص السليم من القمامه ومكافحة المشربات والتقييد بالنظافة العامة وينتج إبلاغ مدرس الفصل في حال إصابة الطفل بمرض معدى

دور العائلة :

ومن جانب آخر أشار الدكتور إلى دور الأهل : "للعائلة دوراً مهمـاً في منع انتشار العدوى فيجب عليهم عدم إرسال أطفالهم إلى المدرسة عند إصابتهم بالمرض وأخذهم إلى الطبيب للتأكد من عدم إصابتهم بمرض معدى ويجب التأكد من إستكمال برنامج التطعيم للأطفال قبل بدء المدرسة . هذا ويجب إعطاء الأطفال لقاح الإنفلونزا بشكل سنوي فهو متوفـر من عمر 6 شهـر وما فوق وخاصة للأطفال الذين يعانون من أمراض مثل الربو والقلب والسكري والكلري . إن أفضل وقت للقاح الإنفلونزا من شهر أكتوبر و حتى ديسمبر من كل عام . أي

غضون أسبوع . عادة الحبوب لا تترك ندبـات دائمة ولكن كثرة حـكـها أو تعرضاـها للإـنـهـابـ الـبـكـتـيرـيـ الثـانـيـ قد يـسـبـبـ بعضـ النـدـبـاتـ بشـكـلـ عـامـ لا يـعـتـرـجـدـرـيـ المـاءـ مـرـضاـ خـطـيرـاـ لكنـ هـنـاكـ اـحـتـمـالـ خـدـوـتـ بـعـضـ المـضـاعـفـاتـ الخـطـيرـةـ خـاصـةـ عـنـدـ الـأـطـفـالـ الصـفـارـ أـقـلـ مـنـ سـنـةـ وـمـنـ هـمـ فـوـقـ النـانـيـةـ عـشـرـةـ وـالـأـشـخـاصـ الـذـيـنـ لـدـيـهـمـ ضـعـفـ فيـ الجـهـازـ النـاعـيـ الطـرـيفـةـ المـثـلـ لـلـلـوـقـاـيـةـ مـنـ جـدـرـيـ المـاءـ هـوـ الـلـقـاحـ الـذـيـ يـعـطـرـ حـالـبـاـ جـمـيعـ الـأـطـفـالـ بـعـمـرـ السـنـةـ وـتـعـطـرـ جـرـعـهـ دـاعـمـةـ مـنـعـمـرـ 4ـ 6ـ سـنـوـاتـ . إنـ بـعـضـ الـأـشـخـاصـ الـذـيـنـ تـلـفـواـ الـلـقـاحـ يـكـنـ أـعـرـاضـ عـنـهـمـ يـصـابـواـ بـالـمـرـضـ وـلـكـنـ الـأـعـرـاضـ عـنـهـمـ تـكـوـنـ عـادـةـ خـفـيـفـةـ .

الإرشادات الوقائية :

ومن أهم الإرشادات للوقاية من الأمراض المعدية يشير الدكتور إلى أهمية غسل الأيدي بالماء والصابون واستخدام المطهرات والتدكير بأهمية غسل اليدين كل فترة من قبل المعلمين والمربيـنـ فيـ المـدـرـسـةـ . بالإضافة إلى النهـويـةـ الجـيـدةـ فيـ الصـفـوفـ وـخـفـيفـ عـدـدـ الطـلـابـ دـاخـلـ كلـ فـصـلـ . هذا ويـجـبـ العـنـابـةـ بـنـظـافـةـ دـورـاتـ الـبـاهـ وـالـمـغـاسـلـ وـتـعـقـيمـهـاـ وـالـتـأـكـدـ منـ غـسـلـ وـتـنـظـيفـ الـأـطـعـمـةـ الطـازـجـةـ الـتـيـ تـؤـكـلـ نـيـئـةـ مـثـلـ الـخـصـارـ وـالـفـاكـهـ .

مع بداية العام الدراسي يتعرض طلاب المدارس للإصابة بالعديد من الأمراض وخاصة الأمراض الفيروسية والبكتيرية المعدية . أمراض عدّة قد تسبـبـهاـ بيـنـةـ المـدـرـسـةـ لـوـجـودـ أـعـدـادـ كـبـيرـةـ مـنـ الـطـلـابـ وـفـيـ مـسـاحـاتـ مـحـدـودـةـ قدـ تـزـدـدـ مـنـ الـعـدـوـةـ . مـاهـيـ أـمـرـاـضـ الـمـدـرـسـةـ الـعـقـدـيـةـ بـالـمـكـوـراتـ الـعـقـدـيـةـ . مـاهـيـ طـرـقـ الـوـقـاـيـةـ وـالـعـلاـجـ الـإـرـشـادـاتـ وـالـنـصـائحـ الـتـيـ يـجـبـ عـلـيـاـنـ نـقـدـمـهـاـ مـرـاجـلـ الـفـاطـقـ عـلـيـاـنـ صـحـةـ أـطـفـالـنـاـ . هـذـاـ مـاـسـتـقـدـمـهـ مجلـةـ عـيـادـتـيـ فـيـ هـذـاـ الإـسـطـلـاعـ الـذـيـ أـجـرـتـهـ مـعـ عـدـدـ مـنـ الـأـطـبـاءـ الـمـخـصـصـينـ حـولـ أـمـرـاـضـ الـتـيـ قـدـ يـتـعـرـضـونـ لـهـاـ مـنـ خـلـالـ تـوـاجـهـهـمـ فـيـ بـيـنـةـ الـدـرـسـةـ .

الأمراض المعدية :

يفـوـلـ الدـكـتـورـ وـلـيـدـ الـذـلـكـ : " مـرـضـ جـدـرـيـ المـاءـ يـعـتـرـ أـعـدـادـ أـمـرـاـضـ الـفـيـرـوـسـيـةـ شـدـيـدةـ الـعـدـوـيـ الـتـيـ تـسـبـبـهـ مـجـمـوعـاتـ فـيـروـسـاتـ الـهـيـبرـسـ . يـتـفـقـلـ بـسـهـولةـ مـنـ طـفـلـ إـلـىـ أـخـرـ عـنـ طـرـيقـ الرـذاـدـ مـنـ خـلـالـ الـعـطـاسـ وـالـسـعالـ وـالـإـنـصـالـ الـمـيـاـشـ وـيـسـتـمـرـ هـذـاـ الـمـرـضـ عـادـةـ مـنـ خـمـسـةـ إـلـىـ عـشـرـةـ أـيـامـ . يـعـتـرـ بـسـبـبـ جـمـعـ عـدـدـ كـبـيرـ مـنـ الـطـلـابـ فـيـ مـكـانـ وـاحـدـ بـالـإـضـافـةـ إـلـىـ قـابـلـيـةـ الـأـطـفـالـ لـلـعـدـوـيـ وـذـلـكـ لـعـدـمـ نـصـحـ الـجـهـازـ النـاعـيـ لـدـيـهـمـ مـقـارـنـةـ بـالـبـالـغـينـ . الـأـمـرـاـضـ الـفـيـرـوـسـيـةـ كـفـيـروـسـاتـ الـبـرـدـ وـالـإنـفـلـوـنـزاـ هـىـ الـأـكـثـرـ إـنـشـارـاـ خـاصـةـ مـعـ دـخـولـ فـصـلـ الـخـرـيفـ . وـتـغـيـرـ الـطـفـسـ وـالـعـوـدـةـ إـلـىـ الـمـدـرـسـةـ . تـنـمـيـرـ هـذـهـ الـفـيـروـسـاتـ بـسـهـولةـ إـنـفـالـهـاـ حـيـثـ يـتـفـقـلـ فـيـ قـلـبـهـ مـلـيـئـةـ بـالـسـائـلـ . وـتـنـحـوـلـ الـهـوـاءـ مـنـ خـلـالـ الرـذاـدـ الـخـارـجـ مـنـ فـمـ

دھاب المدارس :

إما الدكتورة ربا مناشي أخصائية طب أطفال تقول: يظهر الخوف من المدرسة خاصة في المراحل الانتقالية بين عمر 5-7 سنوات وبين عمر 10-14 سنة وختلف شدة الأعراض وتوعها من طفل لآخر وظهوره قبل الذهاب للمدرسة أو عند الاستيقاظ أو في الليلة التي تسبق الذهاب للمدرسة، منها أعراض جسدية مثل ألم البطن، الغثيان، الإقياء، الإسهال والصداع وقد تظهر على شكل نوبات الغصب الشديد، العصيان، التمسك بالأهل، إضطرابات النوم والكتوبيس الليلية وإن التعامل مع هذه الحالة يكون بالتعاون بين الأهل والمدرسة فعلى الأهل مشورة طبيب الأطفال أو طبيب الصحة النفسية لنفي المشاكل الصحية ومساعدتهم بالعلاج وخلال هذه الفترة يجب المواظبة على إرسال الطفل للمدرسة لأن التغيب سيعزز الخوف والقلق.

التأثير السلبي لحمل حفائب الظهر ذات الأوزان الثقيلة :

يقول الدكتور عمرو حسين البمامي أخصائي جراحة العظام والمقاصيل "حمل الحفائب خصوصاً الثقيلة أثقل سلبي على الأطفال حيث إن الوزن الزائد للحفائب يؤدي إلى خلل بالتواءن العضلي المتواجد حول عضلات الظهر والذي يؤدي إلى مشاكل في الوقت الحاضر ومشاكل مستقبلية".

المشاكل الأولية : عبارة عن إجهاد بعضلات الظهر والرقبة وأحياناً يؤدي إلى تمزق بهذه العضلات مما يسبب ألم مستمر بالعنق والظهر وقد يؤدي غالباً إلى آثار نفسية سلبية على الطفل وقد ينجذب الذهاب إلى المدرسة.

المشاكل المستقبلية : قد تكون عبارة عن تقوس بالعنق وفقرات الظهر وخدب بالفقرات وأ غالباً قد يؤدي ذلك إلى ضغط بالأعصاب وضعف بعضلات الظهر والأطراف العلوية أو السفلية أو كليهما حسب درجة الإصابة.

الوقاية :

يجب توعية الأطفال وتنبيههم لعدم التماحير بعدد الكتب والماجazines التي يحملونها، وزيادةوعن الأطفال لمحافظة على صحتهم وأن ترشدهم إلى العادات الصحية السليمة سواء في حمل الحفائب أو كيفية الجلوس الصحي في المدرسة لنبعد عنهم شبح الأمراض.

وعلى الأهل مراعاة الآتي عند اختيار الحقيبة المدرسية:-

أن يكون شكل الحقيبة بسيط بعيداً عن التعقيد، حالية من الأطراف المدلة الفاible للتعلق في الأشياء لتجنب الأخطار غير المتوقعة، وأن يكون حجم الحقيبة وزنها مناسبين مع وزن الطالب وسنّة وحجمه، بالإضافة إلى توفير وسيلة التقليل الملائمة في حال كان المدرس بعيداً عن المدرسة، وعدم تحمل الطفل أعباء الحقيبة الثقيلة لمسافات طويلة.

في حالات الخوف الشديدة لا بد من استشارة الطبيب النفسي فهو أصل الخيارات العلاجية الأخرى





تمارين صباحية لزيادة النشاط

لا يعني القيام من النوم وحده أنه في كامل نشاطك وحيويتك. ولذلك عليك القيام ببعض التمارين اليومية التي يمكنك ممارستها في البيت قبل الذهاب لعملك.

- اركر بإحدى يديك على الأرض والأخرى في جنبك. ثم ابدأ في رفع رجلك الأخرى. ثم قم بتبديل الوضع.
- أمسك كرة بكلتا اليدين، شد جسمك وارفعها بيناً ويساراً.
- استلقي على ظهرك مع فرد الذراعين ، ارفع رأسك قليلاً . وبالتبادل ارفع الرجل اليمنى واليسرى.
- استلقي على ظهرك . وارفع جذعك مع أرجلك كحرف V.
- استمتع برياضة الجري صباحاً. أو يمكنك استبدالها بالجري في أي المكان في البيت.
- استلقي على ظهرك ولكن هذه المرة ستنصبين بكرة مع رفع المذنع . ورفع القدمين.
- في وضع الوقوف ومساعدة الداميل أضغط لأسفل مع فرد الذراعين على الجانب وضمها إلى صدرك ثم أفردهما بطول ذراعك.



النزلات المعوية للأطفال



هي أمراض تتسم بوجود العديد من الأعراض كالإسهال والإستفراغ. ويصاحبها أحياناً ارتفاع في درجة الحرارة. وهناك العديد من الأسباب التي تقف وراء الإصابة بالمرض. أبرزها : الإصابة بالفيروسات لاسيما فيروس الروتا الذي يسبب الإصابة بنحو 50 بالمائة من الحالات المرضية للأطفال.

وهناك أسباب أخرى تذكرها لكي يأخذ الأبوان الحذر من تعرض الأبناء لها مثل: الإصابة بالعدوى الرضبة كبكتيريا "اي كولي". أو البكتيريا الباسيلية. أو الإصابة بالأمراض الطفiliية الأخرى مثل: الجاربيـد. وتتم الإصابة بهذه البكتيريا خلال الإنقال من براز طفل مريض الى طعام أو شراب طفل سليم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة عن طريق الذباب مثلاً. ومن المهم الانتباـه الى أهمية عدم أكل الطفل من الطعام غير الصحي. حيث وجدنا أنه قد يكون أحد أسباب النزلات المعوية للأطفال.

وفيما يتعلق بالوقاية من النزلات المعوية التي يسببها فيروس الروتا. فهي تعتمد بالدرجة الأولى على التطعيم. فهناك تطعيمان. ينحان للطفل في الشهر 2، 4 من العمر. وهو متاح الآن من قبل وزارة الصحة في تطعيم الأطفال. وقد أسهم كثيراً في تقليل نسبة الإصابة بالمرض. والتخفيف من أمراضه بالنسبة للمصابين. بالإضافة الى غسل اليدين والنظافة الشخصية ومكافحة الذباب.

ومن الأمور المهمة للعلاج أنه ينصح بتناول السوائل عن طريق الفم والتركيز على محلول المغافف. وذلك لأن المرض يؤدي إلى فقدان الكثير من السوائل واضطراب الأملاح في الجسم. وننصح كذلك الأمهات والأطفال بضرورة غسل اليدين لتجنب نقل العدوى. لاسيما بعد استخدام الحمام مع التأكد مع نظافة وصلاحية المأكولات للحصول على أفضل وقاية ممكنة .

تطبيق جديد للهواتف الذكية

للكشف المبكر عن أمراض العين



ما هو تسوس الأسنان ؟



تسوس الأسنان هي عدوٍ بكتيريٍّ في الأصل، تُسبِّب تدمير الأنسجة الصلبة التي تدبِّب الطبقة الخارجية للأسنان (المينا) تسوس الأسنان هو أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً في مرحلة الطفولة بين سكان العالم تتأثر 50% من الأطفال بتسوس الأسنان في مرحلة الطفولة المتوسطة و 70% بخلول نهاية فترة المراهقة. تسوس الأسنان يمكن أن يؤثِّر على صحة الفم والأسنان التي هي جزء لا يتجزأ من الصحة العامة.

ما هي علامات وأعراض تسوس الأسنان؟

تسوس الأسنان قد لا يسبِّب أي مشكلة حتى تصل إلى مستوى متقدم، ويمكن أن تشمل الأعراض :

- رائحة فم كريهة.
- بقع سوداء، رمادية، أوبنية على السن.
- ألم في الأسنان.
- خراجات في الأسنان.
- حساسية في الأسنان.
- نفوب في الفم.
- طعم سيني في الفم.

ما الذي يسبِّب تسوس الأسنان؟

تحدد البكتيريا في الفم مع الطعام واللعاب وتشكل طبقة لزجة تعرف باسم "البلاك". عند استهلاك الطعام والمشروبات السكرية تنتج البكتيريا أحماض، هذه الأحماض تدبِّب السطح الخارجي للأسنان (المينا) و من ثم في وقت لاحق تسبِّب أضرار في الاجراء الداخلية من الأسنان.

كيفية الوقاية من تسوس الأسنان؟

أفضل طريقة لمنع تسوس الأسنان هو الحفاظ على أسنان صحيحة ونظيفة، ويمكن أن يتم ذلك من خلال :

- تنظيف الأسنان مرتين في اليوم باستخدام معجون أسنان بالفلورايد.
- بصق معجون الأسنان بدلاً من شطف الفم بعد تغritis الأسنان.
- استخدام خيط الأسنان مرة واحدة على الأقل يومياً.
- الحد من استهلاك الأطعمة والمشروبات السكرية وخاصة بين الوجبات.

جُنح فريق من العلماء المكسيك في تطوير تطبيق جديد يمكن أطباء العيون من الكشف المبكر عن أمراض العين خاصة مرض البقعة الصفراء بين مرضى السكر. فقد استطاع فريق من العلماء بمركز جراحة شبكيَّة العين في المكسيك من استخدام كاميرا الهاتف المحمول في اكتشاف أي خلل يطرأ على سبك شبكيَّة العين.

وتهدِّف هذه الخطوة إلى تمكين أطباء العين بالكشف المبكر عن الحالات المرضية وتوفير لها العلاج المناسب فضلاً عن خوبها للإخصائيين في حال المعانة من أمراض أخرى غير العيون.

وقال الدكتور "خوان كارلوس فاييخو" المدير الطبي للطب والجراحة بمركز شبكيَّة العين في المكسيك تهدف التقنية الجديدة المطورة إلى الكشف المبكر ومنع الأمراض، لبِّنتمكن الممارسون العاملون من اكتشافها مبكراً وتخوِّيل المرضى إلى متخصصين للحلولة دون حدوث وقوعهم فريسة للمضاعفات الخطيرة.

كما يفيد التطبيق الجديد المجتمعات الريفية حيث مجالات الخبرة مثل طب العيون لم يتطور بالقدر الكافي، فضلاً عن تدني الإمكانيات الطبية المتاحة.

وشدد الباحثون على أن هذا التطبيق يمكن مرضى السكر من معرفة ما إذا كانوا يعانون ضموراً أو اعتلالاً في شبكيَّة العين بسبب مرض السكر.

الفحوصات المخبرية .. كشف مبكر للأمراض ووقاية من صعوبة العلاج



وارد في المختبر، وكلما كان الاعتماد على الأجهزة الحديثة في معالجة وفحص العينات، كلما قلت فرص حدوث هذه الأخطاء بشرط توفير الدقة في هذه الأجهزة وحسن الإعتماد بها. هذا وقد تباين قيم بعض المؤشرات من مختبر إلى آخر تبعاً لاختلاف نوعية الأجهزة المستخدمة، وهذا أمر مفهوم ومقبول بشرط ألا يكون الفرق كبيراً. وبشكل عام ننصح بالإلتزام بالفحص لدى مختبر واحد موثوق بدقته، خاصة عند إجراء فحوصات متتابعة بغرض متابعة حالة المريض. إذ أن إجراء الفحص عند أكثر من مختبر قد لا يتيح معرفة ما إذا كان اختلاف القراءات ناتجاً عن تطور في الحالة المرضية - إلى الأفضل أو الأسوأ - أم عن اختلاف الأجهزة المستخدمة في المختبرات المختلفة.

وللوصول إلى التسخين السليم يقول الدكتور أودي سوريشاندرا - مختبر الثقة للتحاليل الطبية - بي : " إن العلاقة ما بين التحاليل الطبية والطبيب المعالج علاقة وثيقة حيث أن من وسائل تساعده على التشخيص، وإن تقصير الطبيب في الإستعانة بهذه الوسائل هو إهمال من الطبيب يسأل عنه إذا كان التشخيص الذي وصل إليه بعيداً أو مخالفًا الواقع الأمر. لذلك يجب على الأطباء عدم خافل التحاليل الطبية عند الحاجة لها وعدم الاعتماد الكلي على التشخيص السريري. ومن جانب آخر يضيف الدكتور سوريشاندرا : " للحصول على نتائج أفضل يجب مراعاة الطرق الصحيحة في جمع العينات وحفظها والتعامل معها حتى إيصالها إلى المختبر وكما في كل المجالات الأخرى، الخطأ البشري يضفي : " تساعد التحاليل الطبية مدى نشاط المرض وفعالية العلاج على الجسم وتأكد من عدم خمس جسم المريض من الدواء المعطى له.

طيفية استعمال أدوية الأطفال بأمان

إِنَّ أَمَانَ وَفَعَالَيَةَ دُوَاءَ الْطَّفَلِ هُمَا الْأَهْمَمُ لِذَلِكَ أَيْتَهَا الْأُمُّ تَأْكِيدَ مِنْ مَعْرِفَةِ الْمُلْعُومَاتِ الطَّبِيعِيَّةِ التَّالِيَّةِ وَهِيَ :

يجب معرفة إسم الدواء ودواعي استخدامه .

معرفة الجرعة المناسبة لطفلك وعمره وحسب وزنه .

الموايد المحددة لإعطائه الدواء وعدد مرات استخدامه .

الدبة المقررة لاستعمال الدواء (لا يجب الإستمرار في إعطاء الأدوية عندما لا تكون هناك حاجة لذلك وأيضاً لا يجب وقف بعض الأدوية قبل الميعاد المحدد مثل المضاد الحيوي .

يجب إتباع الدقة في قياس الجرعات ويفضل إستخدام المعيار الموجود مع الدواء أو استخدام سرجنة لمعايير الكمية بدقة .

لا تعطى طفلك أدوية سبق وصفها الشخص آخر فأدوية الأطفال تختلف عن غيرها من الأدوية في تركيبها حتى لو تشابهت الأسماء .

لا تقوم بتغيير الجرعة الموصوفة للطفل بدون استشارة الطبيب أولاً .

في أغلب الأحيان ستحتاج إلى إستعمال الدواء من أجل علاج طفلك من بعض الأمراض التي قد تصيبه سواء كانت بسيطة أم كبيرة وذلك في مراحل عمره المختلفة ، ولكن هناك أمور هامة يجب أن تأخذها بالحسبان وإتباعها بدقة من أجل سلامة صحة طفلك ؟

العدد 4 - السنة الأولى - 2015

43

www.myclinicuae.com

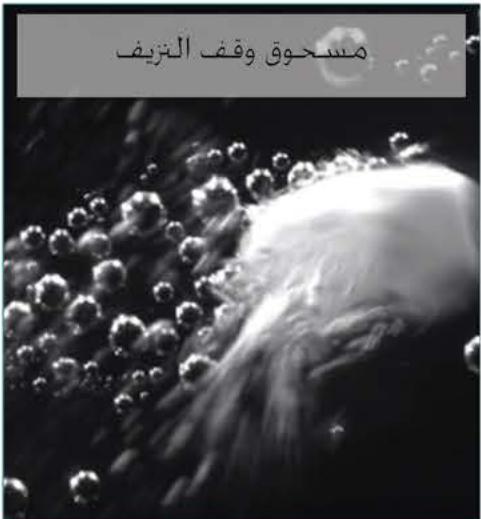
42



أول طفلة أنياب في العالم - لندن



إطلاق فعاليات المشي في أبو ظبي



مسحوق وقف التزيف



توفير الدكتور الآلي بمستشفيات دبي

أول طفلة أنياب

لندن (أش) كشفت البريطانية "لوبزراون" أول طفلة أنيب في العالم، أن أسرتها تلقت وابلًا من الرسائل البريدية المبنية بالكراهية والتهديد والتخييف، وذلك في الأشهر الأولى التي تلت ولادتها الرائدة والتي فتحت آفاقاً جديدة لملايين النساء حول العالم من حرم نعمة الإياب بصورة طبيعية. كما وأشارت لوبزراون في 25 يونيو عام 1978 في مستشفى "أولدهام" العام بشمال غرب إنجلترا، في مقابلة خاصة مع صحيفة "التلغراف" البريطانية للمرة الأولى عن الرسائل التي تلقاها والدها عقب ولادتها، وأن عائلتها تلقت جوازاً ملوءاً بالبريد بما فيها طرد بريدي يحتوى على عدة رسائل مغطاة بسائل أحمر وأنبوب اختبار زجاجي مكسور وجنبين من البلاستيك وكل ذلك مصحوباً بلاحظات تهديد وسخرية مهيبة على حد قولهما، ما أثار الذعر لدى والدتها. ووصفت لوبز وهي الآن أم لطفلين وتعيش في بristow بإيلوترا، كيف أن أبناء ولادة أول طفل أنيب في العالم، ما يقرب من ستة ملايين طفل ولدوا في أنحاء العالم عن طريق الإخصاب الاصطناعي.

انطلاق فعاليات تشجيع علي المشي في أبو ظبي

تنطلق فعاليات تدعى للمشي في أبوظبي في شهر نوفمبر المقبل بالتزامن مع اليوم العالمي لمرض السكري، بهدف تشجيع مجتمع الإمارات بكامل قواته على ممارسة المشي بشكل جماعي ومشاركة أنشطتهم على وسائل التواصل الاجتماعي من خلال هاشتاج #مشي_ويانا، وبرنامج الفعاليات التكامل لحملة امشي 2015 الذي يقام لعام التاسع على التوالي تحت رعاية الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام، ينظمها مركز إمريال كوليجد لندن للسكري بالتعاون مع هيئة الصحة بأبوظبي وبدعم من مؤسسة كلبلاند كلينك أبوظبي وهيلث بوبنت للرعاية الصحية التابعين لشركة مبادلة للرعاية الصحية. وتهدف الفعاليات إلى تحفيز جميع القيمين في الدولة على اتباع نمط حياة صحي ومساعدة في مكافحة مرض السكري وتحقيق الأعراض الصحية المتعلقة بهذا المرض في أبوظبي.

صحة دبي تبدأ في

استخدام الدكتور الآلي بمستشفياتها

طبقت هيئة الصحة في دبي نظام الطبيب الآلي رسميًا بإحدى المستشفيات في منطقة " حتا" الحدودية لتقديم الخدمات الطبية السريعة للحالات الطارئة هناك، ضمن سلسلة جديدة من الخدمات الذكية استحدثتها الهيئة. ويتمنى الطبيب الآلي الذي أطلق عليه اسم "دبي روبو دوك" بامكانيات فائقة للتدخل السريع في التشخيص والعلاج عن بعد لجميع الحالات الطارئة الدقيقة والحرجة أن "دكتور دبي الآلي" يتميز بتوفير خدمات صحية رفيعة المستوى وعلى مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع فضلاً عن تميزه بإجراء التصخيص الدقيق والتدخل السريع وخاصة في الحالات العصبية وشديدة الحرج التي لا تتحمل انتظار أو انتقال الاستشاري المتخصص إليها. ومن المقرر توزيع "دبي روبو دوك" على مختلف النشاطات الصحية التابعة للهيئة ضمن سلسلة جديدة من الخدمات الذكية استحدثتها هيئة الصحة بدبي لمواكبة تطلعات الإمارة في تحقيق المنافسة العالمية في هذا القطاع الحيوي الذي يمس صحة وحياة الأفراد والمجتمع. لافتين إلى أن الكادر الطبي في دبي مهمًا للعامل مع أحد التكنولوجيات وأن مرضى الهيئة في طريق الاستعانته مثل هذا النوع من "الروبوتات" الفائقة والتجهيزات الذكية هو ما يتوقعونه في إمارة تنشد الأفضل دائمًا.



سرطان الثدي ...
الكشف ابكر بـ ١٠ جدن
فرقاً !!



6

WAYS TO PREVENT BREAST CANCER



Breast cancer. Just reading those words can make many women worry. And that's natural. Nearly everyone knows someone touched by the disease. But there is a lot of promising news about breast cancer recently. Treatments are improving, and there is more knowledge on how to prevent breast cancer. These five steps can help lower the risk of breast cancer:

1 Keep Weight in Check:

It's easy to tune out because it gets said so often, but maintaining a healthy weight is an important goal for everyone.

2 Be Physically Active:

Exercise is as close to a silver bullet for good health as there is, and women who are physically active for at least 30 minutes a day have a lower risk of breast cancer. Also exercising can help in maintaining a healthy body weight.

3 Breastfeed, If Possible:

Breastfeeding for a total of one year or more (combined for all children) lowers the risk of breast cancer. It also has great health benefits for the child.

4 Avoid Post-Menopausal Hormones:

Post-menopausal hormones shouldn't be taken long term to prevent chronic diseases, like osteoporosis and heart disease.

5 Find Out Your Family History:

Women with a strong family history of cancer can take special steps to protect themselves, so it's important for women to know their family history. You may be at high risk of breast cancer if you have a mother or sister who developed breast or ovarian cancer (especially at an early age).

6 Avoid Birth Control Pills:

Birth control pills have both risks and benefits. The younger a woman is, the lower the risks are. While women are taking birth control pills, they have a slightly increased risk of breast cancer. This risk goes away quickly, though, after stopping the pill.

طرق لتجنب سرطان الثدي

6

حسب الإحصائيات 19.9% من إصابات السرطان عند النساء هو سرطان الثدي وهو يحتل المرتبة الأولى.

من ناحية العمر ففي العديد من الدول العربية ودول العالم الثالث حوالي 49% من الحالات الجديدة يتم تشخيصها عند النساء دون سن الخمسين إضافة إلى ذلك فإن معدل الأعمار هو حوالي 52 سنة.

لذا من المؤسف القول أن سرطان الثدي بات مرضًا شائعاً ولكن هل بإمكانك الوقاية منه؟ هناك طرق ووسائل تساعدك على جنب سرطان الثدي وهذه أهمها :

1 حافظ على معدل مؤشر كثافة الجسم :

ما معناه، حافظ على رشاقتك وعلى وزن صحي. فتشير الدراسات ان زيادة الوزن والسمنة - خاصةً بعد سن اليأس، تزيد خطر سرطان الثدي.

2 الرضاعه :

بالإضافة الى فوائد الرضاعه الطبيعية تشير الدراسات انه أخفف من خطر سرطان الثدي، خاصةً ان امتدت فترة الرضاعه طوال سنتين.

3 تجني العلاجات بالهرمونون :

دراسة نشرت في 2007 أظهرت ان اتباع علاج هرمون بعد سن اليأس (العلاج بالهرمونات البديلة) HRT يؤثر سلباً على الصحة العامة فيزيد الاخطار ومنها خطر سرطان الثدي.

4 تجني المواد السرطانية في محبيك :

بعض المواد الموجودة في البلاستيك وبعض مستحضرات التجميل ومنتجات العناية الشخصية، والبيكيدات DDE مثل PCBs وثنائي الفينيل متعدد الكلور قد تؤدي لسرطان الثدي.

5 اتبعي نظام غذائي صحي ومارسي الرياضه :

نظام غذائي صحي ومارسة الرياضة أمران أساسيان لتجنب جميع الأمراض وليس فقط سرطان الثدي. فالدراسات تشير أن الرياضة على الأقل ساعتين أسبوعياً يخفف خطر الاصابة بسرطان الثدي حتى 18%.

6 معرفة تاريخ عائلتك :

يمكن للمرأة التي لها تاريخ عائلي للإصابة بالسرطان اتخاذ خطوات خاصة للوقاية، لذلك فمن المهم للمرأة أن تعرف تاريخهم الأسري. قد تكوني في خطر الاصابة بسرطان الثدي إذا كان لديك أم أو أخت مصابة بسرطان الثدي أو المبيض وخاصة في سن مبكرة.



BREAST CANCER
Early Detection Makes
Difference !!

UAE walking together!

WALK 2015 - #WalkWithMeUAE
Imperial College London Diabetes Centre (ICLDC), with the support of Health Authority Abu Dhabi and Mubadala's network of world class healthcare facilities, Health point and Cleveland Clinic Abu Dhabi, are inviting the UAE to walk together for the nation's leading annual walkathon, WALK 2015.

Held under the royal patronage of Her Highness Sheikha Fatima bint Mubarak, under ICLDC's Diabetes Knowledge Action campaign now in its ninth year, WALK 2015 will take place at Yas Marina Circuit on Friday 13 November, with more than 20,000 people expected to walk in support of embracing healthier lifestyles around the Formula 1® Grand Prix track. Following the success of last year's comprehensive activity audit, WALK 2015 will continue with the community activity check.

Robo Doc trialed in Dubai in bid

DUBAI // Robotic doctors are the latest innovations on trial at a hospital in Dubai to help improve patient services. The Dubai Robo Doc in use at Hatta Hospital is part of a new scheme that allows doctors to evaluate patients remotely and it will soon be rolled out to about 15 hospitals around the country. This service is also promising to reduce the cost of hospitals services. Robo Doc has built-in features that help doctors examine patients in an emergency and to diagnose in case of any injury.

Robo Doc is the future of healthcare. It can give advices to the ER doctors. In future, it is also promising that specialized equipment will be installed in ambulances to speed up diagnosis of the patients on the way to hospital.

Healthcare models from around the world were used as examples of good and bad practice at a health forum, so Government officials can pick the best solutions for problems and apply them.

According to experts in health forum, the science of prevention and the involvement of big business could revolutionize the procedure of care in future. So "It is not about which one is suitable as a whole but looking at the different elements of these models that are most suitable for Dubai."

World's first 'test-tube baby'

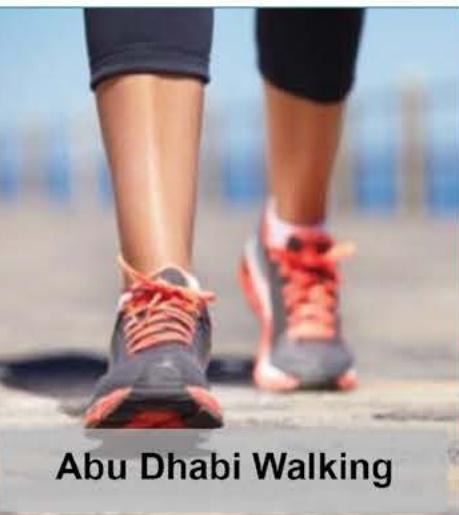
The world's first test-tube baby has revealed the 'sick' blood-splattered hate mail her parents received after her ground-breaking birth. Louise Brown, 36, was born at Oldham General Hospital on July 25 1978 after her parents Lesley and John became the first people to successfully undergo in vitro fertilization (IVF). Her birth attracted controversy, with religious leaders expressing concern about the use of artificial intervention and some raising fears that science was creating 'Franken babies', but also paved the way for millions of further IVF births. Her family received post-bags full of mail, including one package containing letters covered in red liquid, a broken glass test tube and a plastic fetus, accompanied by menacing notes. However, there are now thought to be close to six million IVF babies across the world nowadays. Meanwhile, Louise is preparing to publish her autobiography "My Life As The World's First Test Tube Baby" soon.

The development of powder to stop the bleeding immediately

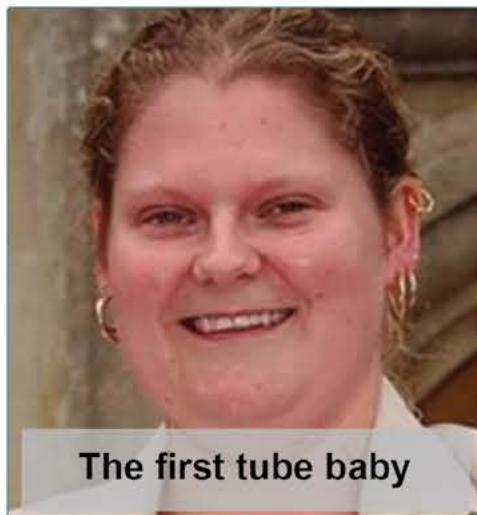
UBC researchers have created the first self-propelled particles capable of delivering coagulants against the flow of blood to treat severe bleeding. "Bleeding is the number one killer of young people, and maternal death "explains Christian Kastrup, "People have developed hundreds of agents that can clot blood but the issue is that it's hard to push these therapies against severe blood flow, especially far enough upstream to reach the leaking vessels.

The particles work by releasing carbon dioxide gas, like antacid tablets, to propel them toward the source of bleeding.

"The area we're really focusing on is postpartum hemorrhage: in the uterus, after childbirth where you can't see the damaged vessels this particles can propel and find those damaged vessels," said Kastrup.



Abu Dhabi Walking



The first tube baby



Providing Automated Dr



Powder to stop the bleeding

Early lab check up



Dr. Audi Sorichander, Trust Medical Laboratory - Dubai, said: "There is an intimate relationship between Laboratory and clinical investigations, whereas the laboratory investigations help in early detection of diseases, so, the treatment would be easier, faster and more effective. Not only that, but also they help diagnose the diseases that have similar symptoms that may not be shown except by analysis. Medical tests or laboratory investigations are not considered to be a treatment, because that may lead to threatening of the patient's life, as well as being legally sued leading to physical heavy losses". He added: " medical tests help physician follow his patients' status, to which extent the disease has spread over the body, the effectiveness of the treatment and making sure that the patient is not allergic to the

medication given to him". To reach the safe real diagnosis, physician should resort to scientific means including tests, radiography and others. The physician, who does not resort to such scientific means, is considered to be as negligent and should be asked for that if the diagnosis was far away from reality. Therefore, physicians should never ignore the medical or lab tests when needed and should not fully depend on the clinical ones.

On the other hand, Dr. Sorichander added: " to get best results, the proper methods should be taken into consideration such as collecting and maintaining samples until they reach the laboratory. As any other field, human error could be available in the lab, and the more we rely on the modern equipment in

checking & dealing with samples, the less of human error could be committed, provided that, such equipment should be accurate. Furthermore, the value of some indications of medical analyses may differ from one lab to another, thus according to the different equipment used. That is an accepted matter, but the difference should not be so far. Generally, we recommend that the medical tests to be done in a trustworthy laboratory, especially when making consecutive ones for the purpose of following up the patient's status. When having medical tests done in more than one lab, that may not result in knowing whether the differences of indications have been resulted from the progress in the patient's status - whether to worse or better- or from the differences of the equipment used in various laboratories.

How to Use Children's Medication Safely

The most important thing is the safety and effectiveness of the child's medication, so as a mother, you should know the medical information which are:

- You should know the name of medication and the reasons behind using it.
- Knowing the suitable dose for your child's age and weight.
- Knowing the appointed time for medication and the number of times it should be taken.
- Knowing the prescribed term of taking the medication (there should be no continuation in taking the medication when there is no need for it. Besides, some medications should not be stopped taking before the determined time, such as antibiotics).
- Accuracy should be followed when measuring the doses, and using the standard accompanied with medication is preferable or using a syringe for an accurate amount.
- Do not give your child any medications that have been previously prescribed to another person, because the medications of children differ from other medications in the components even if the names of medications are similar.
- Do not change the dose prescribed to the child without consulting the doctor.



In most cases, you will need to use medication to cure your child from some diseases that may infect him/her whether simple or chronic in the various age stages, but there are important matters should be taken into consideration and followed accurately for protecting the child's health.

What is tooth decay?

Tooth decay and/or dental caries are infectious disease that dissolves the outer layer of the teeth. Dental caries is the most childhood chronic disease among the world population. 50% of children are affected by dental caries by middle childhood and 70% by late adolescence. Tooth decay can affect oral health that is integral to general health and essential for well being.



What are the signs and symptoms of tooth decay?

Tooth decay might not cause any problem until it reaches an advance level. The symptoms may include:

- ▀ Tothache or pain .
- ▀ Black, grey, or brown spots on the tooth .
- ▀ Bad breath .
- ▀ Tooth sensitivity .
- ▀ Bad taste in the mouth .
- ▀ Holes in the tooth and breakdown .
- ▀ Dental abscesses .



What causes tooth decay?

The bacteria in the mouth combine with the food and saliva and form the sticky layer known as "plaque". When sugary food and drinks are consumed the bacteria produce acids. The acid begins to breakdown the outer surface of the teeth and later on enters and damages the soft centre of the tooth.

How to prevent tooth decay?

The best way to prevent tooth decay is to keep the teeth and gum as healthy and clean as possible. This can be done by:

- ▀ Tooth brushing with fluoride tooth paste twice a day .
- ▀ After tooth brushing, spitting the tooth paste instead of mouth rinsing .
- ▀ Dental flossing at least once a day .
- ▀ Reduce the consumption of sugary food and drinks especially between meals .

Detecting eye diseases using smartphones

We are on the brink of a revolution in the healthcare industry-with wearable and smartphones leading the way. While wearable believe in the maxim, 'prevention is better than cure' and help you monitor your metabolic stats to vital stats enabling you to make smart healthcare decisions; smartphones are being used to detect parasites in blood, for cheap testing of STDs and even help you handle your migraine problems!

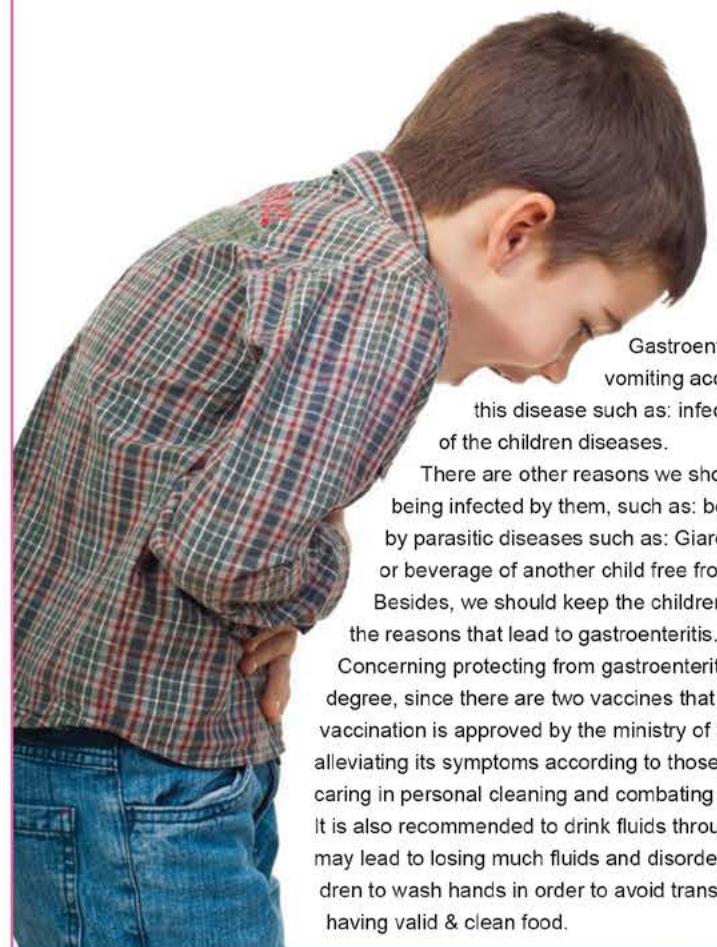
Add one more to the list now-A software that detects eye diseases such as diabetic macular edema using a smartphone! It basically uses the camera of the phone to detect any abnormality in the thickness of the retina. All you need is the App on the phone and focusing the camera on the eye and immediate results will be obtained!

This software was a collaboration between researchers at the Medical and Surgical Center for Retina and biomedical engineers from the Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM, Mexico); primarily aimed at general physicians who could detect the condition and refer the patient to a specialist.

"The idea is to detect and prevent diseases in general practice. We are not replacing the specialist, we want to know which patients have a disease and make an early detection," says Dr. Juan Carlos Altamirano Vallejo, medical director of the Medical and Surgical Center for Retina.

The Software development for this has been satisfactory and is expected to soon be marketed and incorporated into the basic health system. They believe it will reduce costs and streamline the Mexican health system. Also, it will have high utility in rural communities where specialized ophthalmological services are limited, due to the expensive equipment needed for diagnosis.





Gastroenteritis in-children

Gastroenteritis is a disease that has many symptoms such as diarrhea and vomiting accompanied by high temperature. There are many reasons behind this disease such as: infecting by some viruses such as Rotavirus that cause infection 50 % of the children diseases.

There are other reasons we should mention in order for the parents to protect their children from being infected by them, such as: being infected by E-coli virus, bacillary dysentery, or being infected by parasitic diseases such as: Giardiasis that may result when sick child's feces transfers to the food or beverage of another child free from disease whether directly or indirectly by flies, for example.

Besides, we should keep the children away from having unhealthy food, because that maybe one of the reasons that lead to gastroenteritis.

Concerning protecting from gastroenteritis that is caused by Rotavirus, vaccination comes in the first degree, since there are two vaccines that should be given to the baby when it is 2 and 4 month old. Such vaccination is approved by the ministry of health, as it contributed in reducing the rate of being infected, and alleviating its symptoms according to those who have been already infected. Besides, washing hands and caring in personal cleaning and combating flies.

It is also recommended to drink fluids through mouth and focusing on dryness solution, because the disease may lead to losing much fluids and disorder the salts in the body. So, we recommend the mothers and children to wash hands in order to avoid transferring the infection, especially after using the toilet. Besides, having valid & clean food.

الرقة التخصصي
لتقديم و معالجة الأسنان

أطباء أسنان أخصائيون

- الدكتور مسلم الدباغ | اختصاصي (أ) تحفظي أسنان
- الدكتور حارث متير | اختصاصي (أ) في تقويم الأسنان
- الدكتورة هالة غازي | طبيبة أسنان عامية
- الفينير . تبييض الأسنان بالليزر . الحشوat التجميلية . جسور الزيركونيوم التجميلية الثابتة . حشوat جذور الأسنان
- التقويم الثابت المعدنى والشفاف . تقويم الأسنان المنزلى
- معالجة بروز الفك العلوي والسفلى . توفير كافة الألوان والأشكال
- اختصار فترة علاج تقويم الأسنان باستخدام الأجهزة السريعة
- تبييض أسنان ابتداءً من 750 درهم
- الوجوه الخزفية (فينير) 800 درهم

• نقل بطاقات ضمان، ثقة، عمان للتأمين • الإشتراك والقدح من مجاني

• نظمام الدفع بالتقسيط • تستقبلكم أيام الجمعة من الساعة الرابعة حتى الثامنة مساءً • قسم خاص للنساء 050/9194369

MOH: FE83196 - 13/01/2016

Tel: 09 22 333 19
Mob: 050 9431846

القigeria - شارع حمد بن عبد الله - نهاية البك

التجاري الدولي - طريق ميزاين - شقة رقم 1



Tips For Great Early Morning Workouts

Don't let a late workday or long meeting interfere with your workout: consider exercise in the morning to take care of your health & well-being first thing, while still maintaining a healthy work-life balance. Here are 5 tips to improve your early morning workouts, along with the benefits of early morning workouts, and a quick 30 minute workout you can do with no equipment.

→ Pre-Plan Your Pre-Workout Meal :

If you find that you have more energy eating something before your workout.

→ Go to Bed Earlier :

Human sleep cycles follow a daily cycle called circadian rhythms.

→ Set Everything Up the Night Before :

Whether its pushup blocks, a jump rope, bands, or your workout attire, make sure everything is laid out before you go to bed so you won't be scrambling the next morning.

→ Perform a Longer Warm-Up :

When you begin to exercise, your body undergoes a number of changes such as an increased blood flow, increase respiration rate, and an increased amount of oxygen delivered to muscle cells.

→ Start with Exercises You Enjoy and Recruit A Partner :

A pre-arranged workout time with a partner will force you out of bed and take the option of "going back to sleep" out of the equation completely.

Sample 30-Minute Early Morning Workout :

Warm up 1: 2 set of 15 reps Windmills.

Warm up 2: 2 set of 15 reps back bridge.

Warm up 3: 2 set of 15 reps pushup planks.

Warm up 4: 2-3 minutes of jump rope.

Full Body Bodyweight Circuit (16-24 minutes) :

Exercise 1: Squat Jumps.

Exercise 2: Push Up With One Leg Elevated.

Exercise 3: Mountain Climbers.

Exercise 4: Rotating Side Plank.

Exercise 5: Jumping Jacks.

Hope these tips will help you create a morning workout that helps you stay fit, lean, and stress-free.



The School Responsibilities:
The School should:

- Provide warm welcoming for the child.
- Enforce the child's self confidence through focusing on the positive points and following rewards method.
- Make the child join the group activity with classmates.
- Amend the school duties to become in line with the child's abilities.
- Help the children who are suffering from learning difficulties.
- Provide Cooperation and communication between the teacher and the family.

In case of extreme fear, the child should visit the psychiatrist to avoid other treatment choices.

The Bad Effect of Carrying the Heavy Backpack: Dr.Amro Hussein Al Yamani, orthopedic consultant, said: " carrying the heavy backpack has a negative effect on the children, whereas the overweight of backpacks may cause a trouble in the muscular balance around the back muscles leading to problems in the time being and in the future.

Initial Problems: tiredness in the back and neck muscles. Sometimes that leads to rupture in these muscles causing a continuous pain in the back and neck, thus in turn, leading to negative psychological effects on the child and may cause him/her avoiding going to school.

Future Problems: curve in the neck & dorsal Vertebrae and convexity in the spines leading often to pressure in the nerves and weakness of back muscles, upper & lower limbs or both of them as per the degree of injury.

Protection: The children should be warned of not to be proud of the number of books & school luggage they carry. Besides, we must increase the awareness of our children for their health and to guide them to the safe healthy habits whether concerning carrying the backpack or how to sit down on the chair in a proper way in the school in order to avoid the diseases.

Furthermore, the family should take into consideration the following matters when choosing the school bag:

The bag should be in a simple shape, free of the dangled edges that may be hung in something, thus to avoid the unexpected risks. Besides, the size & weight of school bag should be met with the weight, age and size of student, as well as providing appropriate means of transportation in case the house was far away from the school. Also, the child must not carry a heavy bag for a long distance.



Selective Eating Disorder in Children

Between 25-35 percent of typically developing children in the world have feeding disorders, and up to 40 to 70 percent with chronic medical problems are struggling with issues related to feeding and nutrition. SED is a condition present since earliest childhood where a child whose linear growth is normal eats only a very narrow range of foods and refuses all others. Some of the signs of selective eating include accepting 15 foods or fewer, omitting whole food groups, persistent gagging, and tantrums at mealtimes and frequent food jags. Over a period of years, children with SED may develop an avoidance-reinforced anxiety associated with new foods. There may be anticipatory nausea (with sight or smell triggers), fear of vomiting (textures) or a fear of choking.

Selective eating related to how parents feed their children: Internationally recognized feeding expert stated that the parent-child feeding relationship plays a great factor in the precipitation of food disorders.

How to manage this eating disorder?

1. Understand the signs of underlying issues

The following signs that may signal a need to work with an occupational therapist or speech language pathologist who specializes in feeding:

- Strong dislike of messy hands or face
- Gagging on specific textures on a daily basis
- Preference for "squish and swallow" foods
- Unable to keep food or liquid in mouth
- Extreme fussiness at mealtimes

2. Minimize counterproductive feeding strategies: such as forcing food and catering to demands.

3. Encourage parents to trust the child to eat the amount and types of food he needs within the structure and choices provided.

4. Educate parents about food chaining which is an approach to help children expand their diets by using their favorite foods or drinks as a launching pad to gradually beef up their eating repertoire. So this may be an effective treatment for SED.



Several Health Problems that may Face our Children with the Beginning of the Academic Year

How your child get rid of fear with the beginning of the academic year:

With the beginning of the academic year, students could be infected by several diseases, especially the infectious viral & bacterial diseases, diseases caused by the school environment, because there is a large number of students within limited areas. What are the most important diseases that may infect the children, and what are the protective procedures, treatment, guidelines and tips that we should present in order to protect our children's health? That what Myclinic magazine will mention in this poll survey it made with a number of specialist doctors concerning the most important diseases the children could be infected with through the school environment. The infectious diseases: Dr. Walid Dandan, pediatrician said: "the school is considered to be the most common place where the infectious diseases spread out, due to the large number of students who gather in one place. Besides, the children are prone to such infection due their immune systems are not mature enough comparing with adults. The viral diseases, such as cold & flu, are the most common ones that spread out in autumn when the weather changes. Such viruses are easy to transfer through air by the sprays coming out from the patient's mouth during sneezing, coughing, talking, the direct communication and using of the patient's tool such as food tools, pens and others. Furthermore, there are other infectious diseases such as bacterial inflammations including pharyngotonsillitis, especially in streptococcal, as well as other diseases such as: smallpox, mumps, measles, rubella and gastroenteritis". Smallpox: Dr. Walid added: "smallpox is

considered one of the most important infectious viral diseases that infect children, especially in the school stage, which is caused by a virus of herpes that is easy to transfer through air by the sprays coming out from the patient's mouth during sneezing, coughing, talking, the direct communication. Such disease lasts for 5 to 10days, and the child who is infected by this disease may be considered as infectious two days prior to emergence of rash until it disappears. Incubation stage of this disease is 10 to 20 days, and most common symptoms are: rash that appears firstly on the face, chest & back, then it spreads out in all over the body forming tiny reddening spots over the skin, then they constitute vesiculae filled with fluid. Such vesiculae change into dandruff that disappear within a week. Usually the boutons do not leave permanent scars, but after rubbing them too much or after being infected by secondary bacterial infections, they may cause some scars. Generally, smallpox is not considered as a dangerous disease, but it could cause some dangerous complications, especially against little children who are less than one year old and those who are over twelve years old, as well as the children who suffer from weak immune systems. The best ideal method to avoid smallpox is vaccination that is currently given to all children aged one year; and a supporting dose is given to children aged 4-6 years. Some children who has been vaccinated against smallpox may be infected by it, but with simpler symptoms". Protective Guidelines: one of the most important protective guidelines, to avoid infectious diseases, Dr. Waleed refers to:

washing hands with soap using cleansers, mentioning the importance of washing hands from time to time by teachers & supervisors in the schools. Besides, proper ventilation in the classes and reducing the number of students inside the classrooms. Furthermore, the toilets should be clean & washing basins after sterilizing them and making sure that the fresh raw food is cleaned such as fruits and vegetables. Also, the trash should be thrown away in a proper way, and the insects should be combated abiding by the general cleaning. The teacher should be informed in case the child is infected by any infectious disease.

Role of Family: From another hand, Dr. Waleed referred to the role of family: "the family plays an important role in preventing spreading the infection over, so, they should not send their children to school when they are infected, however, they should take them to the doctor to make sure that they are not infected by an infectious disease. Furthermore, the family should make sure that their children have received the vaccination program before starting going to school. Besides, the children should be given flu vaccination annually as it is available for children aged 6 months and above, especially for the children who suffer from diseases such as: asthma, heart disease, diabetes and kidney disease. The best time to get flu vaccination is from October till December. All children may get flu vaccination except for those who are allergic to eggs, but any way the doctor should make his recommendation before vaccination.



Obesity of Children: Mrs. Shoug Shashaa, nutritionist, said that: "the obesity of children is a contemporary disease that spreads out widely in the last time due to the contemporary lifestyle that is mainly based on having fast food full of calories and poor in vitamins and minerals that is available to all. Besides, our children are used to play with electronic & board devices that reduce the movement and physical activity. The obesity of school children have its bad effects on studying resulted from lack of focus, drowsiness and laziness, and that, in turn, has bad psychological & healthy effects on the student and may be accompanied by other diseases such as diabetes, high blood pressure, cholesterol, arthritis, glumness, lack of self confidence and psychological pressure coming from the community surrounding him".

School Phobia: Dr. Ruba Manasi, pediatrician, said: "fear of school emerges in the transitional stages within the students aged 5-7 years and students aged 10-14 years. Besides, the strength and type of symptoms differ from one child to another. Those symptoms emerge before going to school or at awaking or at the night

prior to going to school, and the symptoms could be physical such as stomachache, nausea, vomiting, diarrhea & headache. Such symptoms may emerge as tantrum, disobeying, holding parents, sleep disorder and nightmares. To recover such cases, there should be cooperation between family and school, as the family should visit a pediatrician or mental health doctor, thus to avoid health problems and help the children recover. During this period, the child should keep going to school, because absence will enforce fear & anxiety".

The Family Responsibilities:
They should:

- Send their kids to school in part time to be gradually increased.
- Assure their child that the family will be fine through cuddling, kind talking and positive observations.
- Accompany the child till school. This mission is done by the most motivating family member that could encourage him/her.
- Encourage the child speaking about his/her feelings to figure out the reasons behind refusing going to school.
- Focus on the positive aspects for the child in the school, such as befriending good friends, playing with them and acquiring lovely matters.
- Provide time for playing with classmates outside official school hours.
- Encourage the child's hobbies in order to distract him/her from fear and enforce self-confidence.

Prolactinoma

A prolactinoma is a noncancerous (benign) pituitary tumor that produces a hormone called prolactin. This results in too much prolactin in the blood.

Causes

Prolactin is a hormone that triggers the breasts to produce milk (lactation).

Prolactinoma is the most common type of pituitary tumor (adenoma). It makes up at least 30% of all pituitary adenomas. However, almost all pituitary tumors are noncancerous (benign).

Prolactinoma may occur as part of an inherited condition called multiple endocrine neoplasia type 1 (MEN 1). It occurs most commonly in people under age 40. They are about five times more common in women than in men, but are rare in children. The tumor is often detected at an earlier stage in women than in men.

At least half of all prolactinomas are very small (less than 1 cm or 3/8 of an inch in diameter). These small tumors are more common in women. They stay small and never get larger. Larger tumors are more common in men. They tend to occur at an older age. The tumor can grow to a large size before symptoms appear.

Medicines that treat low thyroid function (hypothyroidism) and mental illnesses can raise prolactin level. This can cause symptoms similar to prolactinoma or an actual prolactinoma.

Symptoms

In women:

- Abnormal milk flow from the breast in a woman who is not pregnant or nursing (galactorrhea).
- Breast tenderness.
- Decreased sexual interest.
- Decreased peripheral vision.
- Headache.
- Infertility.
- Ending of menstruation not related to menopause, or irregular menstruation
- Vision changes.



Treatment

Medicine is usually successful in treating prolactinoma. Some people have to take these medicines for life. Some people can stop taking them, especially if their tumor has disappeared from the MRI. But there is a risk that the tumor may grow and produce prolactin again, especially if it is a large tumor.

A large prolactinoma can sometimes get larger during pregnancy. And surgery is done in some cases when symptoms are severe such as sudden worsening of vision.

Radiation is usually only used in patients with prolactinoma that continues to grow or gets worse after both medication and surgery. It may be given in the form of:

- Conventional radiation
- Gamma knife or stereotactic radiosurgery a type of radiation therapy that focuses high-powered x-rays on a small area in the brain.

Outlook (Prognosis)

The outlook is usually excellent, but depends on the success of medical treatment or surgery. Getting tested to check whether the tumor has returned after treatment is important.

Treatment for prolactinoma may change the levels of other hormones in the body, especially if surgery or radiation is performed.

High levels of estrogen or testosterone may be involved in the growth of a prolactinoma. Women with prolactinomas should be followed closely during pregnancy. They should discuss this tumor with their health care provider before taking birth control pills.



Caesarean babies are more likely to become overweight as adults

The authors say they cannot be certain that caesarean delivery causes higher body weight, as the association may be explained by other factors that weren't recorded in the data they analysed.

"This study shows that babies born by C-section are more likely to be overweight or obese later in life. We now need to determine whether this is the result of the C-section, or if other reasons explain the association."

Dr Matthew Hyde, one of the researchers, said: "There are plausible mechanisms by which caesarean delivery might influence later body weight. The types of healthy bacteria in the gut differ in babies born by caesarean and vaginal delivery, which can have broad effects on health. Also, the compression of the baby during vaginal birth appears to influence which genes are switched on, and this could have a long-term effect on metabolism."

Babies born by caesarean section are more likely to be overweight or obese as adults, according to a new analysis.

The odds of being overweight or obese are 26 per cent higher for adults born by caesarean section than those born by vaginal delivery, the study found (see footnote).

The finding, reported in the journal PLOS ONE, is based on combined data from 15 studies with over 38,000 participants.

The researchers, from Imperial College London, say there are good reasons why many women should have a C-section, but mothers choosing a caesarean should be aware that there might be long-term consequences for their children.

Footnote

The analysis found that the odds of being overweight or obese are 26 per cent higher for babies born by caesarean section. This does not mean they have a 26 per cent higher risk of being overweight.

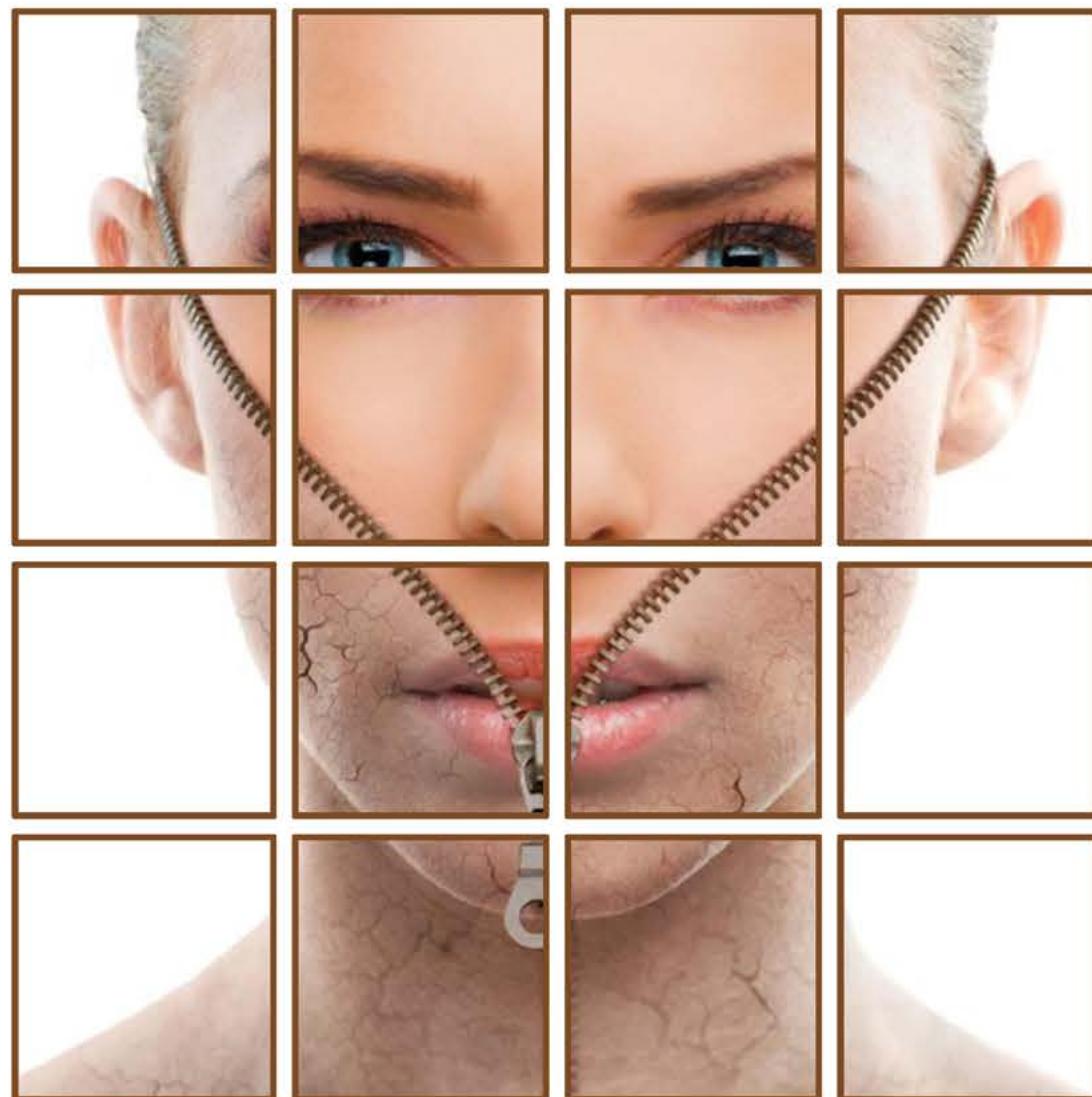
The odds of being overweight are calculated for a group by dividing the number of people in the group who are overweight by the number that are not overweight. This is different to the risk of being overweight, which is the number that are overweight divided by the total number of people in the group.

The relative risk of being overweight for babies born by caesarean section was not calculated in this study.

Top Tips For Healthy And Young Looking Skin

Top Tips For Healthy And Young Looking Skin

Top Tips For Healthy And Young Looking Skin



Skin experts say that the best way to keep your skin healthy and looking young is to protect it from the sun and not to smoke. Also, you should always take care on how you wash, moisturize and shave your skin.

Tip #2 for healthy skin: Don't smoke (and watch the alcohol).

According to a British Association of Dermatologists survey carried out last year, many people are unaware that sun protection can keep the skin looking younger, believing instead that applying a daily moisturizer, eating a healthy diet, drinking plenty of water and having facial massages will be enough.

Tip #1 for healthy skin: Protect your it from sun.

The Sun Awareness campaign officer at the Association, Maria Tabou, told the press at the time that such measures will have "nowhere near the anti-ageing impact of sun protection".

Not only does exposure to UV increase a person's risk of skin cancer, it also affects the elastin in the skin, which leads to wrinkles and sun-induced skin ageing such as leatheriness and blotchy.

To protect yourself from the sun, they advise the following two methods (with maximum protection coming from using all three).

1. Avoid the sun during high intensity hours:
2. Use sunscreen: go for a broad spectrum sunscreen with an SPF (sun protection factor) higher than 15.

Indy Rihal from the British Skin Foundation told reported that smoking reduces the skin's natural elasticity by promoting the breakdown of collagen and also reducing its production. This can reduce the amount of oxygen and nutrients that the skin cells receive, which also reduces elasticity and accelerates ageing.

In addition, drinking alcohol can make your body and skin dehydrated, leaving the skin looking old and tired.

Tip #3 for healthy skin: Clean your skin regularly and apply moisturizer.

A British Skin Foundation survey published in January 2008 found that an astonishing 50 per cent of people who wear make up in the UK are damaging their skin by not removing make up before they go to bed. Cleansing is an important part of skin care because it removes dirt and bacteria; and the key is to do it gently. If you have dry skin avoid alcohol-based products and if you have oily skin avoid oil-based products (use water-based instead). Some people with oily skin and don't need moisturizer: if your skin feels tight 20 minutes after bathing, then you probably do.

Tip #4 for healthy skin: Get enough quality sleep.

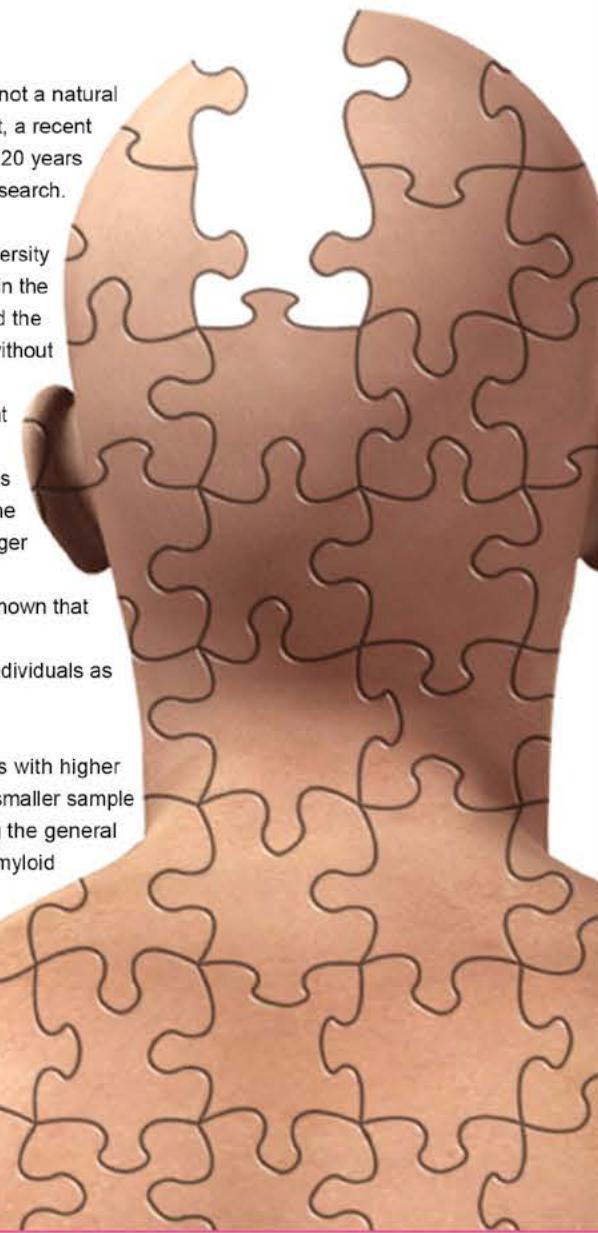
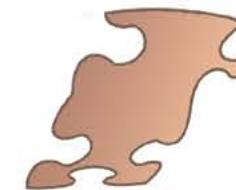
Sleep is essential for healthy skin. Not enough quality sleep will make your skin look tired and older, especially with bags under your eyes. Poor quality sleep can become a vicious cycle because lack of sleep makes you irritable, anxious and depressed, and that makes it harder to get good sleep. Make sure you have plenty of physical exercise as this reduces stress and creates a healthy tiredness that helps someone goes to sleep. Yoga and swimming are also good ways to improve sleep.

Tip #5 for healthy skin: Shave with care.

People shave to make their skin smooth and hairless, but this can irritate the skin, especially if it is thin, dry and sensitive. For a smooth shave the Mayo Clinic experts advise that you shave after a warm bath or shower (or press a warm wet cloth on your skin) to soften the hair, don't shave dry skin, use a clean, sharp razor, and shave in the direction of hair growth.

Make sure you rinse well afterwards with warm water to remove soap and dead cells.

Early Signs of Alzheimer's Found in Young Adults



While age is the number one risk factor for Alzheimer's disease, Alzheimer's is not a natural part of aging and the disease affects more than just the senior age group. In fact, a recent study has found evidence of amyloid buildup in the brains of people as young as 20 years old. Learn more about this study and what it means for the future of Alzheimer's research.

Beta Amyloid Plaques Found in the Brains of Young Adults

A new study lead by Changiz Geula, a research professor at the Northwestern University Feinberg School of Medicine in Chicago, found evidence of Alzheimer's disease in the brains of deceased adults as young as 20 years old. The research team analyzed the brains of 13 people between the ages of 20-66 with no health issues, 14 people without dementia between the ages of 70-99, and 21 brains of people with Alzheimer's between the ages of 60-95. They observed that toxic amyloid buildup was evident irrelevant of age and health.

Amyloid buildup is a hallmark of Alzheimer's, which is commonly found in the brains of seniors who have the disease. "Amyloid is bad," said Geula. "We don't know the exact mechanism by which it causes damage, or if amyloid buildup is the main trigger for Alzheimer's,

so we can't say that it actually causes the disease. But for a long time we have known that it causes toxic damage, and it cannot be good for you when it accumulates."

He went on to say that to find the accumulation of amyloid inside nerve cells of individuals as young as 20 was very surprising.

Earlier Prevention and Intervention

Researchers plan to look at a larger number of seniors to determine if the ones with higher amyloid build up have a higher risk for Alzheimer's or dementia. Because of the smaller sample size of this study, it was hard to determine how much variability there is among the general population. Some seniors in the study were found to have the same amount of amyloid buildup that was also seen in the brains of younger adults.

Other researchers believe the new findings may be instrumental in providing insight into the beginning of Alzheimer's. Geula is hopeful that the findings of his team will lead to early intervention and a new way to treat the disease. He said:

"The implication appears to be that if we want to prevent these clumps from forming when a person becomes old, we may need to intervene much earlier than we have thought, to try and get rid of amyloid very early in life."

Smoking Linked to Schizophrenia



People with schizophrenia are three times more likely to smoke than those who don't have the mental health condition, a study published in *Lancet Psychiatry* says.

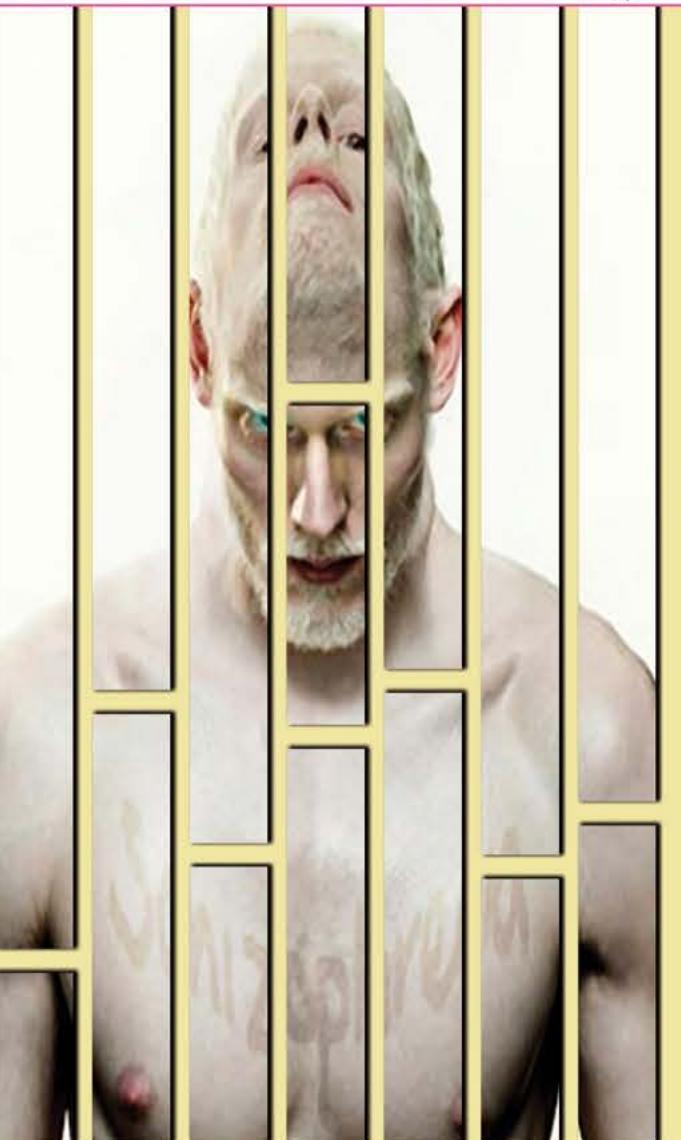
Experts at King's College London say that although links have been noted before between tobacco use and psychosis, there's been little research into the possibility that smoking can cause schizophrenia.

Past studies have looked at why people with psychotic conditions smoke. Explanations have included relief from boredom or distress and a desire to self-medicate.

Reviewing the Evidence

To explore the subject further, researchers reviewed 61 studies that included nearly 15,000 tobacco users and 273,000 non-users. They found that 57% of people diagnosed with schizophrenia for the first time were smokers.

People who were diagnosed for the first time were three times more likely to smoke than those who hadn't had schizophrenia.



A possible explanation is that heavy cigarette smoking increases the ability to make the chemical dopamine in part of the brain. Dopamine is thought to play an important role in the development of schizophrenia.

The authors say it's hard to prove from available research that smoking tobacco actually causes schizophrenia. For instance, they were unable to filter out the effects of other substances, such as marijuana.

"Regardless of these findings, there is overwhelming evidence that nicotine use through tobacco smoking is one of the most dangerous drug problems in the world."

"Anyone who needs help in stopping smoking should speak with their doctor."

Back pain is one of the most common symptoms presented in primary care. Up to 84 percent of adults experience back pain at some time in their lives. Back pain could occur at all ages with a peak around 40-50. Back pain is worldwide the most common cause of disability in persons younger than 40.

Causes

- Disc diseases. With age the disk starts to degenerate and lose its flexibility. Thus the inner part of the disk, which is still more flexible, breaks thru the outer part and herniates the nerve roots nearby.
- Osteoarthritis, spondylolisthesis, fractures, osteoporosis, Spinal stenosis, Spondylolisthesis.
- Muscle strain.
- Cancer like bony metastases and others.
- Infection like osteomyelitis, tuberculosis, diskitis, epidural abscess and others
- Vascular like abdominal aortic aneurysm, epidural hematoma and others.
- Rheumatologically diseases like arthritis and others.

Treatment

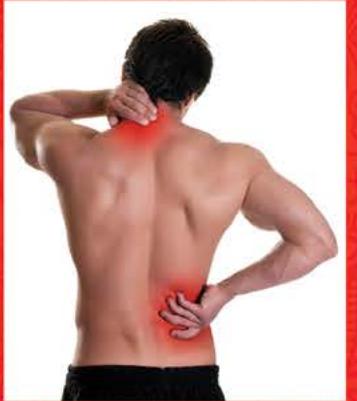
90% of acute back pain cases will fully recover. Patients with sub-acute or chronic back and neck pain (pain for more than 3 months) still have a favorable prognosis, however not as positive as acute back pain. Moreover, the treatment of chronic back pain or neck pain differs from treatment of acute pain.

Symptoms / Signs

Symptoms could occur after lifting heavy items or other physical exercise. However, it can also occur without any previous activity, out of the blue. Nerves are having 3 functions: Pain, sensory and motor function. This explains the symptoms.

- Back Pain.
- Pain in the back, buttock or leg (sciatica)
- sensory loss, numbness or tingling of the skin.
- Muscle weakness of the legs.
- The pain could lead to muscle strain or spasm of the back muscles. Thus the movement is impaired and the posture affected.

Causes & Treatment



Back Pain

Heartburn in the chest

Acid reflux is one of the top health-related internet search queries, a very common symptom of burning pain felt internally around the lower chest area, caused by stomach acid flowing back up into the food pipe.

Acid reflux is when some of the acid content of the stomach flows up into the esophagus - into the gullet, which moves food down from the mouth.

The stomach contains a strong acid, hydrochloric acid, to help with the efficient digestion of food and to protect against undesirable microbes such as bacteria.

What causes acid reflux?

We all may experience acid reflux occasionally, often associated with certain food and drink. Recurrent acid reflux that leads to disease has other causes and risk factors, and is termed gastroesophageal reflux disease (GERD or GORD).

Other risk factors are more easily controlled and often directly linked to modifiable lifestyle or dietary issues, including:

- Obesity
- Smoking (active or passive)
- High intake of table salt
- Low dietary fiber intake
- Low levels of physical exercise
- Medications, including drugs for asthma, calcium-channel blockers, antihistamines, painkillers, sedatives, and antidepressants.

Signs and symptoms of acid reflux

Acid reflux, whether it is a harmless, isolated episode of the sort we all experience at some point, or the persistent problem of gastroesophageal reflux disease, usually produces the same main symptom:

- Heartburn.
- Dry, persistent cough
- Wheezing
- Asthma and recurrent pneumonia
- Nausea
- Vomiting
- Throat problems - soreness, hoarseness, or laryngitis (voice box inflammation)
- Difficulty or pain when swallowing
- Chest or upper abdominal pain
- Dental erosion
- Bad breath.

Treatment and prevention of acid reflux

The main treatment option for people who repeatedly experience acid reflux in gastroesophageal reflux disease is a class of drugs known as proton-pump inhibitors (PPIs for short).¹

Proton-pump inhibitors are generally safe and effective for people who experience heartburn or indigestion infrequently, perhaps in association with occasional food and drink triggers.

Antacids provide rapid but short-term relief by buffering the acidity through simple chemical reaction with the stomach contents (they do not act on acid producing cells of the stomach lining).

In rare cases, gastroesophageal reflux disease that is severe and unresponsive to medical treatment may necessitate surgical intervention in the form of a procedure called fundoplication.





Hidden Signs of Heart Attack

Most people assume the symptoms of a heart attack will be easy to identify — a sudden pain in the chest that demands a call to emergency. While chest pain is the most common symptom of heart attack for both men and women, there are hidden symptoms many fail to recognize.

Experts at the American Heart Association

(AHA) maintain that heart attacks often have very different onset of symptoms than the "movie heart attack" experience many people expect. According to web-based information provided by the organization, people often wait too long to get treatment.

One study, explains that while heart disease death rates are going down, some people are still delaying treatment, a move that could cost them their lives. Among the many reasons for delayed treatment is the lack of symptom recognition. People are not expecting their heart attacks to look or feel the way they do. Sixty-three percent of people studied, who had heart attacks, did not even mention chest pain as their reason for seeking emergency treatment.

Here are some hidden symptoms of heart attacks that those at high risk should know, consideration of the AHA can be as:

- ♥ Shortness of breath.
- ♥ Unstable pain that may come and go.

Heart attack symptoms can mimic

♥ the flu: a cold sweat, nausea.

A heart attack may feel more like

♥ pressure than pain.

The pain may not just be in your chest: Heart attack pain can extend or be felt in the arms, neck, back, jaw, or stomach.

Doctors advise that minutes matter. The best survival chance for a heart attack is to call emergency within five minutes of the onset of symptoms.

What Causes a Heart Attack?

A less common cause of heart attack is a severe spasm (tightening) of a coronary artery. The spasm cuts off blood flow through the artery. Spasms can occur in coronary arteries that aren't affected by atherosclerosis.

How Can a Heart Attack Be Prevented?

Lowering your risk factors that help you to prevent a heart attack.

How to have a Heart Healthy Lifestyle?

- Following a healthy diet is an important part of a heart healthy lifestyle.
- Maintain a healthy body weight. If you're overweight or obese, work with your doctor to create a reasonable weight.
- Be as physically active as you can.
- If you smoke, quit. Smoking can raise your risk of Coronary Heart Diseases (CHD) and heart attack.
- Ongoing Care.
- Treat Related Conditions. These conditions may include:
 - High blood cholesterol
 - High blood pressure
 - Diabetes (high blood sugar)
- Have an Emergency Action plan.
- Write down a list of medicines you are taking, medicines you are allergic to, your health care provider's phone numbers.
- Talk with your doctor about the signs and symptoms of a heart attack, when you should call emergency, and steps you can take while waiting for medical help to arrive.

What you Don't Know about.....!!

Cupping

the meaning of cupping operation, its types, benefits and whether there could be negative side effects on the neural and muscular systems for the human being. He said " the cupping therapy is a process in which a local suction is created on the skin using cupping glasses without making scratches on the surface of the skin (Dry Cupping), or a process of scratching the capillaries (bloodletting) in order to take out free radicals and blood impurities, but not the bad blood as it is assumed". He continued " there should be a complementary relationship between the cupping & modern medicine since there is a big interest worldwide in such therapy. Besides, there were more researches about cupping during the last years in several universities, organizations and medical institutes. Furthermore, cupping is considered as a co-factor for treating many diseases, but not very useful for chronic diseases such as cancer, pressure and diabetes. Cupping may reduce the complications of such chronic diseases, thus as per the status of the disease. So, cupping is considered to be a co-factor but not as curing one as assumed.

Concerning Types of Cupping:

Dr. Al-Nahhal said that there are seven types of cupping: dry cupping, bloodletting, acupoint magnet, water cupping, needle cupping, Bamboo cupping and massage cupping. All these types have the same role, as their main task is to motivate spinal nerves through the Sympathetic & Parasympathetic Nervous System over the back, then to send a nerve signal to the brain. After that, the brain filters this signal where a reaction of cupping occurs by driving the free radicals & blood impurities out from the human being leading to activating the blood circulation and improving the metabolic operations.

Dr. Al-Nahhal indicates that the operations of cupping are based on several theories including:

Reaction Theory:

The idea of reaction theory comes from that every organ in the body is connected to a point on the skin surface, so, when motivating such point by dry & wet cupping, it, in turn, leads to activating the internal organ and then removing the reason behind the problem. Besides, when a scratch takes place in the skin, the immune system is reinforced & strengthened.

Blood Filtering Theory:

It states that the cupping therapy activates the blood circulation and driving the blood impurities out, but not the bad blood, as the blood circulation makes two rounds in a minute on the place where the cupping glass is put; and that leads to blood filtering when the free radicals are driven out and the rate of oxygen is raised. Therefore, the blood circulation is improved.

Other theories of Cupping are: needle theory, spinal nerves theory, prostaglandin theory, pain relief theory.

Dr. Al-Nahhal continued: " There are several conditions for keeping the cupping therapy safe, including:

- Sterilizing the cupping tools properly to avoid blood infection.
- Avoid making deep cutting during the cupping, and using glasses that makes only very little scratches to avoid bloodshed or losing further amounts of blood.
- The patient should come on-fasting for two hours only prior to the performance of cupping operation, but not on-fasting for a whole day which is a common mistake.



- The patient who takes Heparin & Warfarine should visit the consultant doctor before undergoing cupping.
- Committing to the scheduled meetings for some diseases for which cupping may not be performed in one meeting in order for not losing the benefit of cupping, as well as the pathological cases that need more than one meeting.
- The cupping is banned for ladies and girls through menstruation, and for the pregnant during the first three months of pregnancy. Besides, it is banned for kidney failure patients who have periodical dialysis, as well as the patients who have pacemaker. Furthermore, it is banned after blood donor.

This indicates that blood donor is something different from cupping, and there are many differences, including:

- The cupping saves the life of the person who undergoes it, while blood donor saves the life of the donor and another person.
- The blood amount taken out by the cupping therapy is between 180 - 230 CC, while blood donor is half a liter.
- The blood taken out by cupping is extracted from the capillaries, while blood donor is taken out from the vein.
- The blood cupping is based on making a number of cutting that may be 9 or 13 cuts, and may be 9 or 11 cupping glasses, thus depending on the health status & the size of glasses used as well as the place, while blood donor is a single stick in single vein (pulling out from the vein).
- The amount of blood taken out by cupping contains a high rate of free radicals and few rate of plasma, while blood donor contains a great amount of plasma & blood cells.

Concerning the most important diseases the cupping therapy cures, Dr. Al-Nahhal said:

" Migraine is curable in many cases, some skin diseases, Irritable Bowel Syndrome, muscle spasm, sciatica, gout, pregnancy, fats, infertility (delay in having babies) whereas some cases have been cured -Allah willing- by cupping; where there should be a study for the psychological status of couples, and they should make medical analysis to determine the reason behind infertility, especially there are many cases show that the couples' health is good at all aspects, but there is still no pregnancy due to that this matter is with Allah willing"

Concerning the rate of succession of cupping therapy, he stressed that the treatment differs from one patient to another. The cupping is a therapy that may be useful to one patient, and be useless to another. So, every case summary should be studied well to start treatment.

Besides, cupping therapy may be a co-factor in curing a lot of diseases and alleviate others. Therefore, we say that the cupping therapy is curing in itself, but in most cases helps curing and be as complementary for making medications and other treatments. We, also, should focus on the psychological status of the patient, because it positively affects the results, whereas the patient should be convinced to such therapy and have hope to be cured in order for the cupping to be successful.

In the conclusion, Dr. Al-Nahhal referred to the importance of visiting the authorized cupping centers. So, anyone desires to undergo cupping should go to the specialist Dr. who has much experience and is approved by the health authorities, thus for protecting the health of community from any bad effects resulting from the misuse of cupping or any form of alternative medicine, taking into consideration that the health organizations consider the cupping as a little surgical operation that should have all the health requirements to be successful in a safe mode.

The Health Benefits of Coconut Milk

Coconuts and coconuts milk are considered delicious tropical food. They can be used in several essential food recipes due to its beneficial effects in disease prevention. Furthermore, the unique fatty acids in coconut milk may aid weight loss, improve immune function, reduce heart disease risk and improve skin and hair health.



The benefits of coconut milk are summarized in the following points:

Can help in weight Loss

New research has revealed that not eating enough fat can actually make you fat. According to Bruce Fife, N.D. in his article "The Fat that Can Make You Thin," people who include healthier fats in their diet, such as the medium-chain triglycerides in coconut milk, eat less than those who don't get enough fat. While all fats help the body feel full and satiate the brain receptors that control appetite, the fat in coconut milk may increase metabolism and perhaps increase weight loss on a reduced-calorie diet.

Improve the Immune System Health

Coconut milk contains lauric acid, antimicrobial lipids and capric acid, which have antibacterial, antifungal and antiviral properties. The body converts lauric acid into monolaurin, which may fight the viruses and bacteria that cause herpes, influenza and even HIV. According to a study led by Dr. Gilda Sapphire Erguiza, a pediatric pulmonologist at the Philippine Children's Medical Center in Quezon City, children with pneumonia who were treated with antibiotics and coconut oil benefited more than those taking the antibiotic alone.

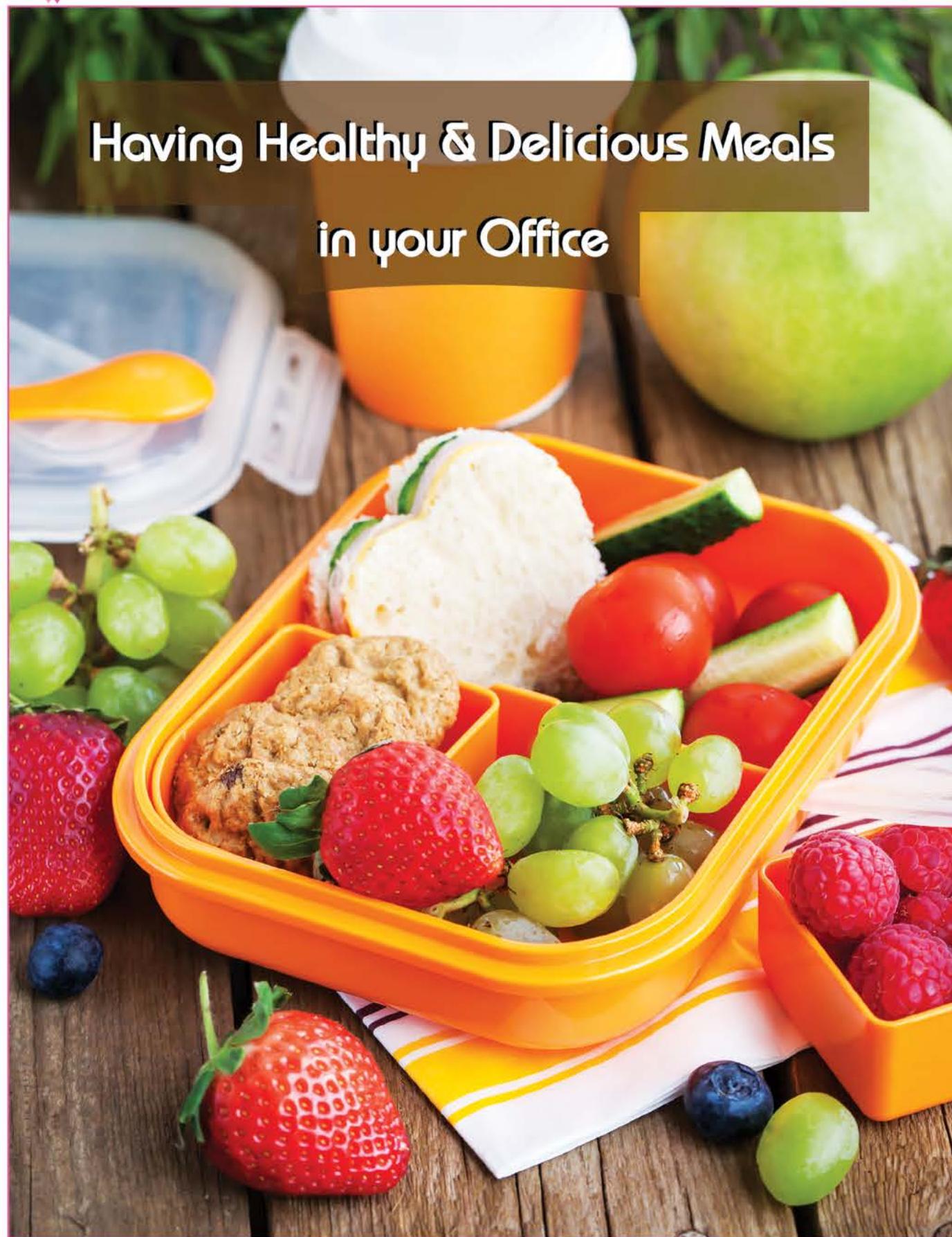
Help in managing Heart Diseases

The medium-chain saturated fatty acids in coconut milk may also improve heart health. A study in "Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition" showed that Filipino women who ate more coconut oil had healthier blood lipid profiles, a major determinant of heart disease. The medium-chain fatty acids in coconut milk may also kill the three major types of atherogenic organisms – bacteria that cause plaque formation in the arteries -- that may lead to heart disease.

Improve the Health Skin and Hair

Coconut milk is highly nutritious when ingested, and these nutrients may help fortify and condition skin and hair as well. The fatty acids in coconut milk are a natural antiseptic and may help treat dandruff, skin infections, wounds and dry, itchy skin. Furthermore, the high fatty acid content in coconut milk serves as a natural moisturizer for healthy skin and may help repair wrinkles and sagging in aging skin.

Having Healthy & Delicious Meals in your Office



In the office's room, there is always something in the staffs' drawers to eat as entertaining, while most of them prefer sweets, salts which are full of fat, for example: potatoes crisps, biscuits, candies and chocolate. Besides, others ask for a delivery pizza or burger and sodas, and

that gives you 1000 calories. Try to think more and more, whether the snack you have gives you the appropriate nutrition or a big amount of calories with approximately zero nutrition. The health experts recommend having food that contains less than 200 calories

as entertaining only out of all daily calories. In what follows, some healthy snacks that are recommended to be in the office's drawer: nuts (almonds, Kajo, walnut and pistachios), granola bars or dried fruits such as (dates, apricot, currants), peanut butter, oat and dried vegetables.

Tips of having healthy & delicious meals in your office:

Take your time in having snacks and stop working for few minutes to have some snacks. Most of the employees have snacks during work hours and they do not recognize that what they eat may be redundant leading to weight gain. Be calm

when having snacks and enjoy every bite. Plan for the future and make a list for the healthy nuts. Plan for the whole week for the nutrition you need and do not buy anything from unknown places. Share the nuts with others and encourage them to do

the same you do, while you keep guiding them enjoy a healthy life. Having the healthy snacks would benefit your body as they not only increase your enthusiasm for work, but also provide all the nutritional elements your body needs to enjoy an ideal life.





Enjoy Slimming



125.1Kg



93.5Kg

- 31.6Kg

**Mr. Manchukonda Rama Murthy
Works at Modern Pharmaceutical - Dubai**

- The Best Diet Programs
- Two Main Slimming Products For Free
- Guaranteed Weight loss (5 to 10 Kgs within 30 days)
- Weekly follow up for 4 months
- Nutritional Consultation and Body Composition Analysis

Dubai Mall	04 - 33 99 600	Sharjah - Crystal Plaza	06 - 574 28 28
Dubai - Madina Mall	04 - 23 44 881	Ajman - Safeer Mall	06 - 731 60 28
Abu Dhabi - Marina Mall	02 - 68 123 83	Rak Mall	07 - 22 600 95
Al Wahda Mall	02 - 44 564 00	Al Ain Mall	03 - 75 123 83
Yas Mall	02 - 56 32 999	Fujairah Century Mall	09 - 22 38 222

ANDROID APP ON Google play Download on the App Store

www.dnpdubai.com Like us on



The dangers of energy drinks are getting a lot of press because of the sheer volume of energy stimulating products in the marketplace and the ease of access to these by minors.

Therefore, we are seeing increased incidents of those 18 and younger having dangerous side effects from consuming too many energy drinks at one time. Some of the side effects are:

- ◆ **Cardiac Arrest:** a Caffeine Calculator can show people how many energy drinks at one time would be lethal, but this formula doesn't apply to everyone.
- ◆ **Headaches and Migraines:** Too many energy drinks can lead to severe headaches from the caffeine withdrawal symptoms.
- ◆ **Increased Anxiety:** Those with 2 different genetic variations in their adenosine receptors are prone to feeling increased anxiety.
- ◆ **Insomnia:** Energy drinks do a good job of keeping people awake.
- ◆ **Type 2 Diabetes.**
- ◆ **Drug Interaction.**
- ◆ **Addiction:** People can become addicted to caffeine and energy drinks.
- ◆ **Risky behavior:** Those teens are more likely to take dangerous risks when high on caffeine.

- ◆ **Jitters and Nervousness:** Too much caffeine from energy drinks causes some people to shake and be anxious.
- ◆ **Vomiting**
- ◆ **Allergic Reactions**
- ◆ **High Blood Pressure**
- ◆ **Niacin Overdose:** Niacin (Vitamin B3) is placed in most energy drinks at levels that cause no harm and can even be therapeutic.

To reduce energy drink dangers, the following are some suggested recommendation to the government agencies:

- ◆ Establish an upper caffeine limit on all products.
- ◆ Enforce labeling requirements and sales restrictions to minors.
- ◆ Enforce regulation of the industry to responsibly market their products.
- ◆ Train health care workers to recognize and treat overdose from energy drinks.
- ◆ Screen patients with a history of substance abuse for heavy consumption of energy drinks.
- ◆ Educate the public about the dangers of mixing energy drinks with alcohol.
- ◆ Continue researching the negative side effects energy drinks have on young people.

Probiotics and how probiotics benefit our health

What are probiotics?

Probiotics are the beneficial bacteria that are indigenous to a healthy digestive system. A healthy digestive system is primarily made up of these beneficial bacteria or probiotics.

Probiotics are available in foods and probiotic supplements, capsules and powders. Examples of foods containing probiotics are yogurt, fermented foods like sauerkraut and fermented milk, miso and soy beverages.

How do probiotics work?

Probiotics are live micro-organisms, which, when administered in adequate amounts, confer a health benefit on the host. Probiotics work by crowding out the bad bacteria within the digestive system. The probiotics then attach to the intestinal wall where they increase the number of beneficial bacteria regulating and maintaining balance between the beneficial and harmful bacteria.

How do probiotics benefit our health?

Probiotics should be consumed daily as part of an overall healthy eating plan. Probiotics support our health by:

- ◆ Supporting immune function. Around 83% of our immunity is located in the gut wall.
- ◆ Aiding the digestive system.
- ◆ Enhancing the body's absorption of food and nutrients.



Probiotics and how probiotics benefit our health

- ◆ Protecting the gut wall against harmful bacteria that can cause 'leaky gut'. A leaky gut allows pathogens to break through the gut wall causing havoc in the body.
- ◆ Keeping your gut clean.
- ◆ Supporting vitamin production.
- ◆ Aids in destroying of toxins and carcinogens.

Probiotics and their potential for preventing and treating health conditions.

A therapeutic dose of probiotics can help prevent and treat conditions like:

- ◆ Auto immune diseases (e.g., rheumatoid arthritis).
- ◆ Irritable bowel disease (IBS).
- ◆ Inflammatory bowel disease.
- ◆ Vaginal infections (e.g., candida or thrush).
- ◆ Ear infections.
- ◆ Throat infections.
- ◆ Eczema.
- ◆ Allergies.
- ◆ Colic and lactose intolerance.

Are probiotics safe to take?

Probiotics are safe for all ages. Probiotic bacteria are already part of the normal digestive system and are considered safe.



Contributors Issue 4



14

Dr. Haiman Al-Nahhal
Specialist in Alternative Medicine
General Manager of Sharjah International
Holistic Health Center
Ambassador of World Organization
of Natural Medicine - Canada



30

Dr. Najib Abdulrahim
Pediatrics Consultant in
University Hospital Sharjah



34

Dr. Audi Sorichander
Trust Medical Laboratory - Dubai



35

Pharmacist Hanan Al-Ramadan

26

Dr. Walced Dandan
Pediatrician



27

Mrs. Shoug Shashaa
Nutritionist



28

Dr. Amro Hussein Al Yamani
Orthopedic Consultant



28

Dr. Ruba Manashi
Pediatrician



33

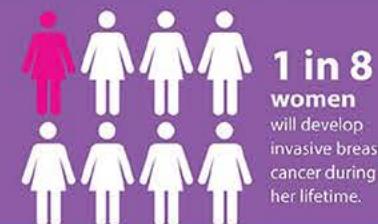
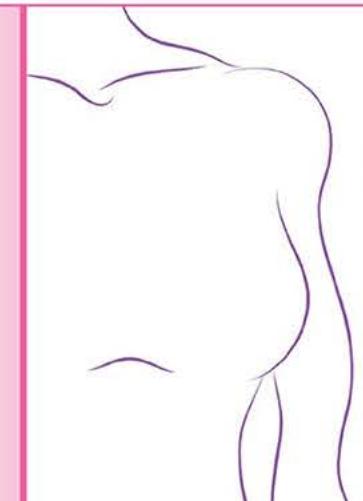
Dr. Luma Dakkouri
Specialist – Paediatric
Dentist



BREAST CANCER

WHAT EVERY WOMAN SHOULD KNOW ABOUT BREAST CANCER

Breast cancer is the most common non-skin cancer among American women. Advances in breast cancer treatment mean many women today can expect to beat the disease and maintain their physical appearance.



1 in 8
women will develop invasive breast cancer during her lifetime.



About **60,290**
new cases of non-invasive carcinoma in situ, the earliest form of breast cancer, will be diagnosed in 2015.

About **231,840**
new cases of invasive breast cancer will be diagnosed in 2015.



5-YEAR SURVIVAL RATE FOR WOMEN WITH BREAST CANCER

RISK FACTORS



AGE:
2 of 3

Invasive breast cancers are found in women ages 55 or older.



GENDER:
100 times

Breast cancer is more common in women than men. About 2,350 men will be diagnosed with invasive breast cancer in 2015.



FAMILY HISTORY:

Women with an **immediate blood relative**, such as a mother or sister, who has had breast cancer are **twice as likely** to develop the disease.



GENETICS:
Women with a mutated BRCA1 gene have about a **55-65% percent** lifetime risk of developing breast cancer. The average woman's lifetime risk is 12%.



HIGH BREAST DENSITY:

Women with less fatty tissue and more glandular and fibrous tissue may be at **higher risk for developing breast cancer**.



OBESITY:

Fat tissue may contribute to increases in estrogen levels, and high levels of estrogen may increase the risk of breast cancer.



HEAVY DRINKING:

Alcohol use is linked to an increased risk of developing breast cancer. The risk increases with the amount of alcohol consumed.

CONTENTS

06

Probiotics
Benefits



10

Tips
to eat healthy at
the Office



21

Smoking
Linked to
Schizophrenia



22

Top Tips
for Healthy and
Young Looking Skin



24

Prolactinoma



29

Selective
Eating Disorder in
Children



25

Caesarean
babies are more
likely to become
overweight as adults



31

Tips for
Great Early
Morning Workouts



PRIME
HOSPITAL
DUBAI

Personalised Care Personally!

She dedicates her life to her child...
We have dedicated a whole floor to her

Walk-in to Prime Hospital and experience the warmth and expertise at our exclusive floor for 'Mother & Child'. The special floor provides focused, family-centred services and a warm setting for mothers, fathers, their newborns and visiting family members. Come, discover personalized care, personally.

- State-of-the-art Labor Suites • Dedicated Modular OT • Level 3 NICU
- Mammography • Deluxe In-patient Rooms • 24x7 Specialist Registrar Cover
- Bone Mineral Density • Consultation Chambers • Kids Play Area



24x7
Emergency Care



20 Bed Comprehensive
Critical Care Unit



Cardiac Care Unit
with Cath Lab



Over a decade
proven expertise of
Prime HealthCare Group



Dedicated
Mother & Child Floor

Airport Road, Garhoud, Dubai. Tel: 04 2929 777

A member of Prime Healthcare Group LLC

www.primehospital.ae

MOH # PL23314

My
Clinic

Founder + chairman & Editor -in-Chief

Dr. Ali Ahmed Bani Hamour

Public Relations

Esmail Al Hashmi

Management Supervisor

Omar Ahmed Bani Hamour

Main Office Director & Editor

Maha Halabi

Editor

Noor Hasan

Art & Design

Wael Al Masry

Social Media Accounts Director

Shayma Mohamed

Website and Digital

Ali Fouad

Marketing

Ghaya for Advertising & Marketing

Distribution

Abu Dhabi Distribution Co.



Printed by

Al Ghurair Printing and Publishing



Fujairah Office

Tel: +971 9 222 880 3

Mob: +971 50 87 713 62

P.O.Box: 50501 Fujairah

Creative Tower (1004)

Dubai Office

Fax: +971 4 38 73 410

17 The Iridium Building

Umm Suqeim Road

Al Barsha P.O. Box: 391186

Welcome

As October is Breast Cancer Awareness Month, myclinic came pink !! take the steps to have a plan to detect the disease in its early stages and encourage friends and family members to do the same. Getting a mammogram can help reduce the number of deaths from breast cancer by 30 to 40% among women ages 40 to 70. Breast cancer deaths have been declining since 1990 thanks to early detection, better screening, increased awareness, and new treatment options.

we will also take you through one of the oldest form of alternative medicine .. Cupping. Archaeologists have found evidence in China of cupping dating back to 1000 BC. Cupping is frequently used to treat painful conditions such as headaches, abdominal pain, arthritis, and back pain. We also use this technique for respiratory disorders such as asthma, bronchitis and colds or the flu. Other areas we utilize cupping is for menstrual issues, diarrhea, gastritis, infertility, and insomnia.

along with topics of health, diet & lifestyle we take you again in new issue of your magazine,your clinic .

Always think in a healthy way



Dr. Ali Ahmed Bani Hamour

Chairman

Follow us :

info@myclinicuae.com

www.myclinicuae.com

/myclinicuae

/myclinicuae

/myclinicuae

MyClinic

My Health Guide
Issue 4 - 2015

BREAST CANCER : EARLY DETECTION MAKES DIFFERENCE !!



Media Partner

Warnings issued over
energy drinks

Alzheimer's Found in
Young Adults

Top Tips For Healthy
And Young Looking Skin

What is tooth decay



Available Electronically

