



نصيحة طبية:

من الخطأ أن تعتقد أن الهاتف يمكن أن يكون وسيلة تعليم للطفل بما في ذلك اللغة الإنجليزية

6 عادات تؤذي الكلى.. من دون قصد



إذا كانت الكلى تشكو من بعض المتاعب ربما تسبب بعض العادات غير الصحية في إبناء هذا الجزء الحيوي من الجسم، والذي يقوم بتنظيف من النفايات، كذلك يمكن أن يؤدي ضعف وظائف الكلى إلى أزمة قلبية أو سكتة دماغية. إليك أكثر عادات تؤذي الكليتين:

1- الملح

الصوديوم الزائد الذي يأتي من الملح لا يؤثر على ضغط الدم وصحة القلب فقط، بل يؤدي الكلى، لأنها العضو المسؤول عن تنظيف الجسم من الكميات الزائدة من المعدن. لذلك، لتحمي الكلى من المشاكل اعتدل في تناول الملح، وتذكر أن الأطعمة السريعة والوجبات والمخبوزات الجاهزة غنية بالملح.

2- ضغط الدم

إذا كان ضغط الدم لديك مرتفعاً، وأهملت في إجراءات ضبطه والسيطرة عليه قد يؤدي ذلك للكليتين بشكل بالغ. تناول أدوية الضغط، واتباع التوصيات الغذائية التي تساعد على خفضه.

3- التدخين

يجوز أن تبدي الكليتان الشكوى عليك الإقلاع عن التدخين، أو تقليله إلى أقصى حد.

4- الماء

قد لا يكون من الضروري شرب 8 أكواب من الماء كل يوم، لكن لا ينبغي أن تتراكم نفسك عطشاً لفترات طويلة من الوقت. احرص على ترطيب جسمك باستمرار لتساعد الكليتين على العمل جيداً.

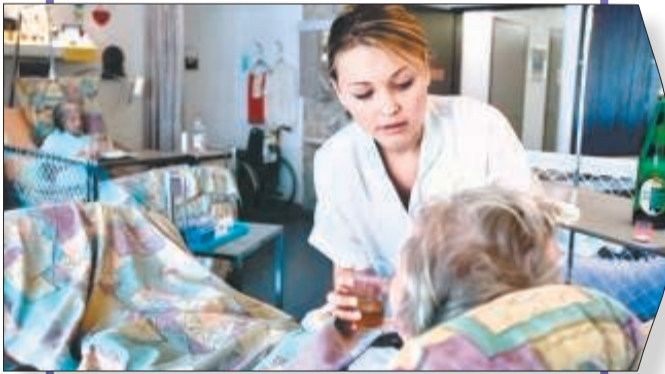
5- المسكنات

الإفراط في تناول المسكنات من العادات غير الصحية التي تؤذي الكلى.

6- البدانة

من مضاعفات السمنة والبدانة مرض السكري، وضعف وظائف الكلى. راقب الوزن، واتباع إجراءات ضبطه لتفادي البدانة.

نصائح تحمي المسنين بعد العمليات الجراحية



أوصت الجمعية الألمانية لأطباء الجهاز التنفسي أقارب المرضى من كبار السن أو الأشخاص الذين يقدمون لهم الرعاية الطبية، بعدم ترك المرضى لفترات أكثر من اللازم في المستشفى بعد إجراء العمليات الجراحية، لتجنب إصابتهم بالتهاب الرئوي والذي يعد واحداً من أكثر المضاعفات شيوعاً لدى كبار السن. وأوضحت الجمعية الألمانية أن المريض يواجه صعوبة التنفس في وضع الاستلقاء فضلاً عن صعوبة طرد البلغم، كما أن الهواء لا يدخل بصورة صحيحة إلى الرئة، فضلاً عن تجمع المخاط في مجرى التنفس، علاوة على أن الجهاز المناعي لا يكون في أفضل حالته لدى كبار السن، وهو ما يجعلهم عرضة للأمراض البكتيرية والفيروسية.

ويعد استشارة الرعاية الطبية يمكن أقارب المرضى العمل على أن يجلس كبار السن على السرير بشكل مستقيم خاصة عند الأكل والشرب، كما يمكن تشجيع كبار السن بحسب حالتهم على القيام والحركة، وشددت الجمعية الألمانية على أهمية الهواء النقي، ولذلك يجب فتح النوافذ بشكل منتظم. ويتعين على مقدمي الرعاية أو أقارب المرضى الاهتمام بنظافة الفم لدى كبار السن، لمنع انتشار البكتيريا في الفم والطق والحنجرة، ومن المحتمل أن يحتاج كبار السن إلى تقديم المساعدة لهم للعناية بأسنانهم، وخاصة بعد إجراء العمليات الجراحية.

سلامان الصباح: اتفاقية تدريب بين «الجراحين الكويتية» و«العلوم الحياتية»

نسعى إلى توفير أرقى الخدمات التدريبية للكوادر الطبية بالكويت

الجدير بالذكر أن أكاديمية العلوم الحياتية مملوكة من شركة العلوم الحياتية (إحدى شركات الهيئة العامة للاستثمار)، وتعمل في مجال توفير المعرفة والتعليم المستمر والتدريب للكوادر، من خلال برامج التنمية المهنية عالية المستوى التي توفرها لجميع القطاعات الصحية من ممارسين طبيين، صيادلة، أطباء، ممرضين وحتى المديرين التنفيذيين لتكون بذلك منصة فريدة لبرامج التطوير المهني المستمر، وفرصة حقيقية للتعايش مع أحدث الممارسات الدولية المعتمدة.



بأهمية التدريب المستمر في جميع المجالات لسقل المواهب والخبرات.

إطار حرص الأكاديمية إلى توفير أرقى الخدمات التدريبية للكوادر الطبية في الكويت، وإيماناً منها

بأهمية الجراحين الكويتية، مؤكداً أن الاتفاقية ستصب في مصلحة الطرفين، وتأتي في

وقعت جمعية الجراحين الكويتية اتفاقية تدريب مع أكاديمية العلوم الحياتية، لتدريب الأطباء الجراحين، وذلك على هامش فعاليات مؤتمر جمعية الجراحين الكويتية الأول، وببذرة المناسبة، أشاد رئيس جمعية الجراحين الكويتية دكتور سلمان الصباح بدور أكاديمية العلوم الحياتية الفعالة كجهة متخصصة في التدريب المستمر في القطاع الصحي بالكويت والمنطقة.

وأضاف الصباح أن أكاديمية العلوم الحياتية سيكون لها دور كبير في تدريب وصقل خبرات الجراحين بما تمتلكه من مدرسين أكفاء وقاعات تدريبية مجهزة على أعلى مستوى وعلاقات مع كبرى المستشفيات والجمعيات المهنية العالمية.

من جهته، ثمن الرئيس التنفيذي لأكاديمية العلوم الحياتية د. محمد العنزي دور

9 نصائح من أجل مطبخ آمن خالٍ من البلاستيك



يبدو أن البلاستيك يغزو حياتنا بكل جوانبها، ولم يعد المطبخ استثناء، فمن الطهي إلى التخزين إلى التعبئة ليجلس معظم الناس للبلاستيك، إلا أنه من الأفضل محاولة استبدال تلك المادة بأشياء أكثر أمناً، لاسيما المواد الصديقة للبيئة.

لحسن الحظ، هناك الكثير من الطرق البسيطة للتخلص من البلاستيك أثناء طهي الطعام، وفي ما يلي بعضها:

1- تخزين الطعام في أوعية من الزجاج أو المعدن

بدلاً من الأواني والعلب البلاستيك، اختر المعادن أو الزجاج لتخزين المواد الغذائية، فالزجاج يعتبر الأفضل لتخزين المواد السائبة مثل الفول والحبوب والمكسرات.

2- لا أكياس البلاستيك

عندما تقوم بتغليف الوجبات، اختر حاويات معدنية أو زجاجية قابلة لإعادة الاستخدام بدلاً من الأكياس البلاستيكية.

3- القابل لإعادة الاستخدام

استبدل الشوك والملاعق البلاستيكية في سلة غذائك، بأدوات معدنية. كما يمكنك استخدام الأدوات الخشبية، التي يمكن إعادة استخدامها عدة مرات.

4- ملاعق التوزيع

استبدل الأدوات البلاستيكية مثل ملاعق توزيع الطعام بأخرى مصنوعة من المعادن أو الخشب.

5- تجنب الأغذية المصنعة والمعبأة في أكياس بلاستيكية

إن العشاء المعبأة في زجاجات مكلفة وتعد القناني البلاستيكية غير صحية، والبديل المثالي هو تعبئة

اختار المعادن أو الزجاج لتخزين المواد الغذائية استبدل الشوك والملاعق البلاستيكية.. بأدوات معدنية تعبأة المياه في زجاجات قابلة لإعادة الاستخدام أو في معدنية

يتم تعبئة وتغليف معظم الأطعمة المعالجة بالبلاستيك القابل للاستخدام لمرة واحدة، فعندما تتجول في السوبر ماركت، لا تشتري الفواكه والخضراوات المغلفة في لفات البلاستيك أو تلك المعبأة في الأكياس الشبكية من البلاستيك.

7- احتفظ بحقيبة معك

احتفظ بعدد من أكياس البقالة القابلة لإعادة الاستخدام في سيارتك لكي تكون قريبة من يدك عند ذهابك للتسوق، وابتعد عن الأكياس التي تستخدم لمرة واحدة.

8- منظفات الصحون

في ورق مقوى

مياه الصنوبر في زجاجات قابلة لإعادة الاستخدام أو في زجاجات معدنية، تكون خالية من مادة «البيسفينول».

9- تحطي الطلاء غير القابل للاتصاق

هل تعلم أن الطلاء غير القابل للاتصاق على الأواني والمقالي هو حد في ذاته مصنوع من البلاستيك؟ لذا استبدل تلك الأواني غير القابل للاتصاق، بأخرى من الحديد أو الستيلس ستيل.

يتم تعبئة وتغليف معظم الأطعمة المعالجة بالبلاستيك القابل للاستخدام لمرة واحدة، فعندما تتجول في السوبر ماركت، لا تشتري الفواكه والخضراوات المغلفة في لفات البلاستيك أو تلك المعبأة في الأكياس الشبكية من البلاستيك.

6- المياه المعبأة في زجاجات

إن العشاء المعبأة في زجاجات مكلفة وتعد القناني البلاستيكية غير صحية، والبديل المثالي هو تعبئة

دراسة:

أضرار كثيرة الجلوس تعادل «التدخين»



تسبب البدانة ومشاكل التمثيل الغذائي أمراض القلب

يطلق على الجلوس لفترة طويلة «التدخين الجديد» لما يحمله من أضرار

أظهرت دراسة حديثة أن مخاطر الجلوس لفترات طويلة قد لا تقل عن مخاطر التدخين، وتسبب الكثير من المشاكل الصحية بدءاً من البدانة ومشاكل التمثيل الغذائي، وصولاً إلى أمراض القلب والأوعية الدموية. صدق من قال «في الحركة بركة»، فقد تعتقد بانك تتمتع بصحة جيدة لا يتعداك عن التدخين واتباعك حمية غذائية صحية، أو لأنك تمارس التمارين الرياضية يومياً، غير أن جهودك هذه قد تذهب في مهب الريح إذا كنت من الأشخاص الذين يجلسون لفترات طويلة. فقد أظهرت دراسة جديدة تحذيرات هائلة من مخاطر كثرة الجلوس، ربما لم تكن من ضمن الحسابات سابقاً.

فحسب هذه الدراسة، يتسبب الجلوس لفترات طويلة بأمراض ومشاكل صحية عديدة، إذ أن طبيعة الجسم غير مهية لكثرة الجلوس، لذلك أصبح يطلق على الجلوس لفترة طويلة «التدخين الجديد»، وذلك لما يحمله من أضرار قد تظل أعضاء الجسم كافة وبشكل خاص القلب والأوعية الدموية.

قام كيث ديزان، من المركز الطبي في جامعة كولومبيا بالولايات المتحدة بالتعاون مع 7 مؤسسات أمريكية، بتتبع نشاط حوالي 8 آلاف شخص يعمر 45 عاماً فما فوق، وخلص إلى أن الجلوس لفترات طويلة يرتبط بالوفاة المبكر حتى مع ممارسة الرياضة يومياً. إذ أن قلة الحركة تشكل خطراً كبيراً على الصحة بدءاً من البدانة واختلال التمثيل

غير أن الخبر السار يتمحور حول الحلول البسيطة التي من شأنها أن تخفف من هذه المخاطر، أهمها التحرك كل نصف ساعة. وللتخفيف على ذلك ينصح بضبط المنبه للتذكير بالمشي كل 30 دقيقة، أو تناول وجبة واحدة على الأقل يومياً وقوفاً، وإنجاز بعض المهام، كتصفح الإنترنت وغيرها أثناء المشي.

الغذائي، ومشاكل ضغط الدم، وتراكم الدهون حول الخصر، وصولاً إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار وأمراض القلب. وهو ما جعل د. مونيكا سافورد، التي شاركت في الدراسة بتبني مخاطر الجلوس لفترات طويلة بالتدخين، بحسب ما نشره موقع «مترو» البريطاني.

آفاق:

أخطاء تربوية.. تسبب إدمان الأطفال للهواتف



من الخطأ اعتقاد أن الهاتف يمكن أن يكون وسيلة تعليم للطفل

يستهن بعض الآباء بالأضرار التي تحدث نتيجة كثرة التعرض لضوء الشاشة الأزرق، بينما تحذر دراسات وتقارير طبية من تأثير الإفراط في التعرض للشاشات الإلكترونية على الهرمونات، وصحة العيون، ونمو خلايا الدماغ.

الاعباب والمعلومات أو فرصة اكتساب بعض الكلمات الإنجليزية على الإنترنت، لا يمكن اعتبار الهاتف وسيلة تعليمية، لأن أضراره ومنها الاكتئاب والإدمان الإلكتروني أكثر خطراً من الفوائد.

بالاستخفاف بالأضرار

الأفكار العنيفة التي تحتوي عليها ألعاب الفيديو ليست إلا وسيلة لقتل براءة الطفولة، أفكار عن القتل، والانتحار، والصراع العنيف وما شابه، وهي سلوكيات من الخطر أن تدخل وعي الطفل في وقت مبكر، ويعتبرها أموراً عادية. من ناحية أخرى، تسبب بعض الممارسات التربوية الخاطئة في إدمان الأطفال لاستخدام الهواتف والأجهزة الإلكترونية في سن مبكر. إليك بعض الأخطاء التي يتركبها الآباء وتسبب إدمان الأطفال للهواتف:

إلهاء الطفل

رعاية الطفل ليست أمراً سهلاً، وفي بعض الأحيان يشعر الأب أو الأم بكثرة الأعباء، فيسهل إلهاء الطفل بواسطة إعطائه الموبايل ليشاهد الصور الملونة، وتبدأ عادة استخدام الطفل على الهاتف وتحوله إلى أداة لعب رئيسية للصغير في سن مبكر.

وسيلة تعليم

من الخطأ أن تعتقد أن الهاتف المحمول يمكن أن يكون وسيلة تعليم للطفل بما في ذلك اللغة الإنجليزية، حتى لو توافرت بعض