

الوقاية خير من العلاج

معلومات وقائية

مقدمة:

لأن الصحة هي أعلى ما يمتلكه الإنسان ، وتفعيلا لمبدأ "الوقاية خير من العلاج" كانت هذه المحاولة لنشر الوعي السليم بمفهوم الصحة بمعناها الأشمل ، ونتمنى أن تكون خطوة هامة لبناء مجتمع رياضي صحي ، وسليم.....

كيف تحمي نفسك من السرطان :-

- ١- الحفاظ على وزن صحي ومثالي.
- ٢- النشاط :- أن تكون شخصاً نشيطاً يتحرك كثيراً، ربما يكون مفيداً للقلب والرئتين، ولكنه أيضاً يمنع عنك الإصابة ببعض أمراض السرطان مثل المعدة، الثدي، وسرطان الرحم، لذا يجب ممارسة بعض التمارين الرياضية ولو لمدة عشر دقائق بشكل يومي، حيث يساعدك كثيراً على تجنب الإصابة بهذا المرض.
- ٣- الابتعاد عن الكحوليات والمخدرات بأنواعها المختلفة، المشروبات الكحولية ذات صلة وثيقة ببعض أمراض السرطان مثل سرطان الفم، والحلق، المريء، الكبد، المعدة، والثدي، وبالامتناع عنها تحصل على صحة سليمة وجسم معافى.
- ٤- تناول الخضراوات :تناول كل ما هو مزروع وغني بالفيتامينات والحديد والبروتينات، يحميك من خطر الإصابة بالسرطان مثل الحبوب والخضراوات والفاكهة لاحتوائها على فيتامين سي حيث يعمل كمضاد للأكسدة
- ٥- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس (الأشعة فوق بنفسجية)
- ٦- الحد من تناول الأطعمة الحارة مثل الشطة والفلفل الحار.
- ٧- إرضاع طفلك يحميك من سرطان الثدي: الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن تقل لديهن نسبة الإصابة بمرض سرطان الثدي، فإرضاع الأطفال يساعد الأم على التخلص من الخلايا التي بها -تلف في "DNA"
- ٨- الإقلاع عن التدخين : التدخين يعتبر من أسوأ العادات غير الصحية التي تؤثر على صحة الإنسان وتزيد من نسبة الإصابة بالسرطان، وهو المسبب الرئيسي لسرطان الرئة.
- ٩- تجنب ارتداء أطقم الأسنان الغير مناسبة وكذلك كثرة الالتهابات .
- ١٠ - عدم التعرض لجرعات كبيرة من الأشعة السينية

من النصائح الصحية الضرورية لحماية القلب والأوعية الدموية:-

• الابتعاد عن التدخين.

• تقليل الدهون والأملاح في الطعام.

• ممارسة طرق صحية للتعامل مع الضغط العصبي. كممارسة بعض التمرينات التي تساعد على الاسترخاء كالشهيقي العميق ثم الزفير

ببطء أو الاستلقاء في مكان هادئ والتركيز على محاولة وضع الجسم في حالة سكون تام وبعد الوصول إلى حالة الاسترخاء الجسدي

يتم التأمل وتركيز الفكر في موضوع يبعث السرور أو ممارسة اليوجا وهي تساعد على الاسترخاء الجسدي والذهني... كذلك التعبير

عن الغضب والانفعالات الوجدانية السلبية كالقلق والشعور بالذنب بأسلوب سليم يفرج عنك ولا يضرك كالتحدث مع الأصدقاء، أو

ممارسة الرياضة... كذلك احذر النوم وانت حزين.

• الحصول على تمارين رياضية كافية مع فترات من الراحة الكافية..

كيفية المحافظة على صحة الجهاز التنفسي.....

هناك العديد من النصائح التي تسهم في المحافظة على صحة وسلامة الجهاز التنفسي ومنها:

• التنفس من الأنف، وليس من الفم، إلا في بعض حالات التهابات الجهاز التنفسي التي تسبب احتقان الأنف، وبالتالي عدم الاستطاعة التنفس من خلاله، فالأنف هو المسار الطبيعي لإدخال وإخراج الهواء، ويقوم بوظيفة تنقيته ، وعند التنفس من الفم يصل الهواء إلى الشعب الهوائية دون تنقية الأنف المبدئية

احرص على نظافة الأنف وعدم تراكم المخاط بداخله ولا تبتلع البلغم . وتجنب نتف شعر الانف باليد او الملقط .

• ممارسة الرياضة بانتظام، فالرياضة تقوي وتنشط الجهاز التنفسي كما أنها تزيد من كفاءة الرئتين في تبادل الغازات، حيث إن بعض أجزاء الرئتين لدى معظم الناس -خاصة من لا يمارسون الرياضة- تكون خاملة، أما عند ممارسة الرياضة فيحتاج الجسم كميات أكبر من الهواء فيدفع الجسم الرئتين لتعمل بكامل كفاءتها، وهذا يظهر جلياً عند صعود السلالم، فالشخص الرياضي مثلاً يبقى تنفسه طبيعياً تقريباً، أما غير الرياضي فيبدأ بالتنفس بسرعة لتوفير أكسجين أكبر.

• تجنب التدخين فهو يدخل العديد من المواد الكيميائية للجسم، والتي بدورها تضر بالرئتين، وبالجسم بشكل عام.

• احرص علي الذهاب للمناطق الخضراء كل فترة لتنفس الهواء النقي، بعيداً عن الملوثات المتعددة في المدينة، من عادم السيارات، وأبخرة مداخن المصانع

ارتداء الكمامات عند التعامل مع المواد الكيميائية التي تطلق الغازات والأبخرة.

كذلك ضرورة ارتداء الزي الواقي لمن يعمل في رش المبيدات الحشرية ومكافحة الحشرات .

• تجنب التعرض لاختلاف درجات الحرارة بشكل مفاجئ، فهي تسبب نزلات البرد خاصة في فصل الشتاء، عند الخروج من الحمام بعد أخذ دش دافئ إلى غرفة باردة، أو الخروج من المنزل الدافئ إلى الخارج.

• الابتعاد عن الأشخاص المصابين بأمراض الجهاز التنفسي المختلفة مثل الإنفلونزا، خاصة أثناء السعال والعطاس.

يُنصح المصابون بالتهاب الحلق السرعة في العلاج؛ وذلك لتفادي المضاعفات التي تحدث نتيجة الإهمال في العلاج

يمكن محاربة التهاب الحلق بواسطة الأسلحة التالية:

الجوارب

يعمل دفع القدمين على تحسين تدفق الدم للأغشية المخاطية في الحلق، مما يساعد على مكافحة الفيروسات بشكل أكثر فعالية. لذا ينبغي ارتداء الجوارب ليلا عند ظهور أولى أعراض التهاب الحلق. ولا ينصح بالنوم به .

التدليك:

يساعد التدليك أيضا على تحسين تدفق الدم في العنق والأغشية المخاطية أيضا. ولهذا الغرض، يتم تدليك الرقبة برفق من أسفل إلى أعلى ولمدة ثلاث دقائق.

الغرغرة:

٥ مرات في اليوم بالمحلول الملحي (ملعقة صغيرة من الملح على كوب من الماء الدافئ).

وتتمتع الغرغرة بالمحلول الملحي بتأثير معقم للحلق، الذي يعتبر أول منافذ الفيروسات للدخول إلى الجسم.

وفي الوقت ذاته تعمل الغرغرة على تهدئة احتقان الأغشية المخاطية.

عسل النحل:

أثبتت الدراسات أن عسل النحل يتمتع بتأثير فعال في محاربة البكتيريا والفيروسات عندما يسيل ببطء في الحلق.

ولهذا الغرض، يتم تناول العسل بمقدار ملعقة صغيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم.

المسكنات:

إذا اشتد ألم الحلق فلا بأس من تعاطي المسكنات كما يحدد الطبيب ولمدة التي يقررها

المحافظة على الأذن:-

وحتى نحافظ على الأذن سليمة علينا اتباع طرق الوقاية من شمع الأذن تحديداً، إضافة إلى مجموعة من النصائح التي تضمن استماعاً سليماً.

الوقاية من شمع الأذن:.....تواجد هذه المادة هو أمر طبيعي وضروري ولكن بنسبة أو بكمية معينة، ويمكن تجنب تراكمه بشكل مفرط من خلال الاكتفاء بتنظيف الأذن الخارجية باستخدام منشفة قطنية ناعمة وتعامل بحذر عند استخدام العيدان القطنية ؛ لأنها تدفع بالشمع للداخل وقد تؤدي طبلة الأذن وتؤثر بالتالي على عملية السمع، علماً بأن الاستخدام المتكرر يؤدي مع الوقت إلى إزالة الطبقة الشمعية الواقية وبالتالي تحطيم الطبقة السطحية للقناة السمعية، وتكون بعد ذلك أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات .

نصائح للاستماع الآمن تتضمن ما يلي:

- الابتعاد عن الاستماع للأصوات العالية الصادرة عن الراديو أو التلفاز.
- اختيار أجهزة تتضمن إمكانية التحكم بالصوت الصادر عنها، وتحديدًا التي يتم وضعها على الأذن مباشرةً.
- اجعل رنة الهاتف المحمول منخفضة وخفض من صوت الموسيقى داخل السيارة خاصة إذا كانت مغلقة.
- ابتعد عن الضجيج والضوضاء وحاول أن تضع سدادات الأذن.
- لا ننسى أيضاً ضرورة إجراء فحص دوري للأذن للاطمئنان عليها وأن كل شيء على ما يرام، وتجنب إهمال أي مشكلة حتى لو كانت صغيرة، والتوجه للطبيب عند الشعور بذلك مباشرةً
- استخدام سماعات أذن قطنية لمن يعمل في صخب وصوت عالي
- احذر من تعرض الأذن الزائد للمياه من خلال السباحة أو الغوص و غيرها من رياضات الماء حيث تتجمع المياه في القناة السمعية و يتم حبسها من خلال شمع الأذن فتكون وسط جيد لنمو البكتيريا . لذلك يجب التقليل من تعرض الأذن للماء، وإن كنت مضطر للتعرض المتكرر فيفضل استخدام سدادة أذن. احذر نتف شعر الأذن باليد أو الملقط .
- استخدام مساحات الأذن القطنية باستمرار يمكن أن تسبب جروح صغيرة في النسيج الطلاني للقناة السمعية فيكون عامل لتكون البكتيريا بها .

كيف تحمي العين ؟

- ١ - ضرورة الفحص الدوري كل عام للاطمئنان على سلامة العين ومراجعة مقاسات النظر .
- ٢ - الاهتمام بنظافة العين وذلك عن طريق غسل الوجه بالماء البارد ومسح العينين بمنديل جاف ونظيف لتجنب تعرضها للجراثيم والميكروبات.
- ٣ - أخذ استراحة بين فترة وأخرى من شاشة الحاسوب أو الجوال (قاعدة ٢٠/٢٠)؛ لأن العين تُصاب بالتعب مثلها مثل أي عضو آخر في الجسم، ولهذا يجب إزالتها بالنظر إلى شيء بعيد أو إغماض العيون كي ترتاح. مثل النظر لشيء يبعد عن مسافة ٢٠ قدم (حوالي ٦ متر) كل ٢٠ دقيقة لمدة ٢٠ ثانية .
- البعد عن شاشة التلفاز يجب ان يكون بعدا كافيا لا يقل عن ثلاثة امتار .
- ٤ - عند استخدام العدسات اللاصقة يجب تغيير المادة السائلة بين فترةٍ وأخرى والحفاظ على نظافتها؛ لأن أي جراثيم تتراكم عليها من شأنها أن تُصيب العين بالالتهابات التي قد تتطور فيما بعد إلى مرض خطير يُهدد البصر. كذلك احذر النوم بالعدسات اللاصقة
- ٥ - عند حدوث خدش في العين أو أي تغير مثل الاحمرار يجب التوجه إلى الطبيب، ولا يجب أخذ أي قطرات أو أدوية دون استشارة الطبيب .
- ٦ - وتجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس في وقت الظهيرة وكذلك في أيام الموجة الحارة. واحرص علي ارتداء النظارات الشمسية للحماية من هذه الأشعة القوية .
- ٧ - احرص علي مراقبة الأطفال أثناء لعبهم و إبعاد جميع الألعاب ذات الأطراف الحادة عنهم كما ينبغي عدم تشجيع الأطفال على اللعب بالألعاب الخطرة .
- ٨ - يجب أن يكون لكل شخص منشفة خاصة لمسح الوجه و ينبغي عدم مشاركتها مع شخص آخر .
- ٩ - حفظ جميع الأدوية و كذلك المواد الكيماوية الحارقة في زجاجات محكمة القفل بعيدا عن متناول الأطفال.
- ١٠ - احرص علي إجراء فحص للعين مرة كل عام لا سيما للأشخاص فوق الخامسة و الثلاثين من العمر حيث يؤدي ذلك للاكتشاف المبكر لبعض أمراض العيون و معالجتها و الوقاية من فقدان البصر.
- ١١ - يجب أن يكون لكل شخص منشفة خاصة لمسح الوجه و ينبغي عدم مشاركتها مع شخص آخر .

- ١٢- احذر من الجو المليء بالغبار والأترية. كذلك ابعء الأيدي الملوثة عن عينك .
- ١٣- يجب على العاملين في مجال الحدادة الالتزام بلبس الخوذة الواقية من اللحام.
- ١٤- إذا تعرّض الشخص لحساسية نتيجة استعمال المواد الكيماوية والمبيدات الحشرية وحدث تهيج للعين يجب غسلها مباشرة بالماء، ومن ثمّ التوجه إلى الطبيب.
- ١٥- متابعة الطبيب في حال حدوث أي تغيرات للعينين لعلاجها مبكراً قبل أن تتطور الحالة. ومتابعة وضبط السكر والضغط .
- ١٦- الحصول على وقت كافٍ من النوم والراحة .
- ١٧- من أهم الفيتامينات التي تحتاجها العينان الأوميغا ٣ و فيتامين C؛ لهذا يجب الحرص على تناول الأطعمة التي تحتوي عليهما. ومن أبرز أصناف الطعام الغنية بالأوميغا ٣ هو الأسماك ، أكثر الأسماك الغنية بأوميغا ٣ هي السلمون، السردين والتونا و ينصح البعض بتناول الأسماك مرتين في الأسبوع للحصول على كمية كافية من اوميغا ٣ . تتواجد الاوميغا ٣ ايضاً في الزيوت النباتية مثل الجوز، وفي الخضار ذات اللون الأخضر الداكن خاصة السبانخ، البروكلي، حبوب فول الصويا.
- ١٨- عند دخول جسم غريب في العين تجنب دعكها ، فقط عليك بغسلها برفق لطرد الجسم الغريب .
- ١٩- تخلص من جميع القطرات و المراهم القديمة التي استعملت من قبل حيث يحتمل أن تكون قد انقضت مدة صلاحيتها .
- ٢٠- لا تستعمل السيدات الكحل الموجود في الأسواق و الموجود على شكل بودرة أو حجر مطحون في البيت يمكن استبدالها بمستحضرات التجميل الموجودة على شكل قلم رصاص و من الأفضل أن يكون له غطاء يغطيه معظم الوقت وتجنب مشاركة قلم واحد بين أكثر من سيدة بما أن الكحل فيجب عدم استعمال الكحل للأطفال الصغار لأنه يحتوي على تركيز عال من الرصاص و قد يؤدي ذلك الى تسممهم .

المحافظة على صحة الجهاز الهضمي:-

- ١- تناول الأغذية العضوية بحيث تشمل على الخضار والفواكه الطازجة، وتخلو من أي مواد كيميائية ضارة وتؤثر على الجسم،
إضافة إلى ضرورة الابتعاد عن الأطعمة الجاهزة والسريعة، لا سيما التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والضارة؛ لأن الأغذية المحتوية على الدهون المهدرجة والمشبعة، تعزّز من فرص الإصابة بسرطان القولون.
- ٢- احرص على ممارسة الرياضة ٣- أكثر من شرب السوائل
- ٤- اعتدل في تناول الوجبات الغذائية؛ لأن الإفراط يصعب من عملية الهضم، فالعصارات الهضمية التي يقوم الجسم بإفرازها تكون محدودة ولا تكفي لهضم جميع المواد الغذائية، عدا عن ما تسببه من مشاكل وعيوب هضمية مثل الإمساك، ألم المعدة والانتفاخ إضافة إلى الغازات المعوية .
- ٥ - الإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات وكذلك المعادن؛ لأنها تساعد أنسجة الجسم على امتصاص الدهون المتراكمة في الجسم وتحديدًا منطقة البطن ٦ - حافظ على شرب المشروبات الدافئة؛ لأنها تهدئ حركة الأمعاء وتنشطها أيضاً،
تحديداً إذا تم تناولها صباحاً.
- ٧- تناول وجباتك الغذائية في أوقات معينة فتحدد أوقات معينة لتناول الطعام يمنح جهازك الهضمي راحة ويعطيه الوقت الكافي لهضم الطعام.
- ٨ - حافظ على تناول الألياف بشكل يومي ، وهي موجودة بشكل كبير في الخضار والفواكه، وتحديداً الطازجة.
احرص على عدم إعادة تسخين الاطعمة الاتية :المشروم ، اللفت ، البطاطس ، اللحوم ، الكرفس ، البيض ، السبانخ .
- ٩- ابتعد عن كل ما يعرضك للتوتر والضغط النفسي، فحسب الدراسات إن معظم الأمراض المتعلقة بالجهاز الهضمي ولا سيما القولون، تكون نتيجة لأمراض وضغوطات نفسية كالتعرض للتوتر والعصبية.
- ١٠- ابتعد عن التدخين؛ لأن تعاطيه يعرضك للإصابة بحرقة المعدة نتيجة لوجود النيكوتين الذي يزيد من إفراز الحمض الخاص بالمعدة،
- ١١- عدم الإفراط في تناول المسكنات.

تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم :-

يتم عن طريق اتباع النصائح السابقة كذلك مراعاة الآتي:-

الاهتمام بالتغذية :-

- تناول الأسماك؛ إذ إن لها دورًا بارزًا في الحماية من تصلب الشرايين وأمراض القلب
- تناول الحليب ومنتجاته قليلة أو خالية الدسم . •تناول الخضراوات والسلطات، واجعلها من الأصناف الرئيسية في مائدتك.....
- اقرأ المكونات الغذائية لكل منتج. •تناول اللحوم المشوية أو المسلوقة .. • تجنب الإكثار من الدهون وتجنب الإكثار من اللحوم الحمراء..

• تجنب تناول جلد الدجاج والطيور

المحافظة على الوزن

• اتبع أسس التغذية الصحية مع اتباع نظام رياضي؛ بهدف زيادة استهلاك الطاقة.

• تناول منتجات الحبوب والخضار والفاكهة في كل وجبة

• حاول الوصول لوزنك المثالي وقلل من تناول كمية السعرات الحرارية التي تستهلكها يوميًا. • تجنب اتباع وجبات

إنقاص الوزن المبتدعة على غير أساس علميالابتعاد عن التوتّر..... الابتعاد عن التدخين والكحوليات.

• تناول غذائك من مصادر متنوعة • تناول الأغذية قليلة الدهون • قلل محتوى وجباتك من الملح

والكافيين والسكر

ارتجاع الأحماض من المعدة للمريء أو الحلق :-

بعد استشارة الطبيب واخذ الادوية عليك القيام بتغييرات في نمط الحياة :-

١ - تجنب تناول الأطعمة التي تزيد من إفراز أحماض المعدة.. حاول الحد من تناول الأطعمة التالية لتقليل حدوث الارتجاع مثل الشوكولاتة والطعام الحار والبصل والثوم و الأطعمة المقلية والدهنية.

٢ - تناول كميات أقل، وعدد أكبر من الوجبات. تناول الطعام مرات عدة في اليوم وبكميات أصغر من المعتاد يساعد جهازك الهضمي على العمل بكفاءة أكثر فعالية .

٣ - احرص على مرور وقت كافي بين تناولك الطعام وذهابك للنوم. تجنب الأكل مباشرة قبل النوم. انتظر على الأقل ثلاث ساعات بعد الأكل كي تذهب للنوم.

٤ - قم بخسارة وزنك الزائد...و تجنب المشروبات الكحولية وتلك التي تحتوي على كافيين... ألق عن التدخين

٥- ارتد ملابساً فضفاضة. نم على وسادة ذات مستوى أعلى من مستوى قدميك بمقدار ١٠ إلى ١٣ سم.

استخدم كتل لرفع تلك المنطقة من السرير ولا تستخدم الوسائد لأنها تزيد من انحناءة وسطك...

... يعاني البعض من التهاب تختلف صورته في فتحة الشرج ، وشعور موجع عند التبرز، هنا تأتي أهمية علاج هذه الالتهابات والتوقف عن الممارسات غير الصحية التي تساعد على الشعور بالحكة والحرقان أو الالتهاب في هذه المنطقة.
من طرق الوقاية وكذلك عوامل نجاح العلاج ما يلي:

١ - الابتعاد عن تناول الأطعمة الحارة والشطة يساعد على التخلص من هذه الالتهابات....

٢- احرص على تناول الطعام المسلوق والصحي والسلطات.

٢ - الاهتمام بتناول الكثير من المياه، وارتداء ملابس داخلية قطنية.

٤-الاهتمام بالابتعاد عن تسليط مياه الشطاف بإسراف على هذه المنطقة، والتجفيف الجيد فور الانتهاء من التشطيف، مع

الاهتمام بالنظافة الشخصية والتشطيف بين الحين والآخر بمياه فاترة،

٥ - مراعاة عدم الجلوس لفترات طويلة دون القيام بين الحين والآخر للتهوية. وحرص علي عدم بذل مجهود كبير اثناء التبرز.

نصائح لمرضى السكري تتعلق بالصحة :-

- يجب على مريض السكري أن يعرف عن مرضه، حتى يستطيع التغلب عليه ومواجهته.
 - يفترض بمريض السكري أن يعلم من هم حوله بأنه مصاب بالسكري، حتى يتصرفوا في حال حدوث أي إصابة له.
 - توفر جهاز قياس السكر لقياس مستوى السكر بالدم،
 - المحافظة على الوزنأخذ العلاج بانتظام.
 - العناية بالقدمين والاهتمام بهما تجنباً لحدوث تقرحات أو جروح وكذلك سرعة علاجها .
 - مراجعة طبيب الأسنان، للكشف عن أي مشاكل في اللثة، ومتابعة سلامتها باستمرار.
 - الاستمتاع بالحياة والقيام بالواجبات، فالحياة تستمر بشكل طبيعي إذا استطاع المريض السيطرة على مرضه بنفسه، ولا يجب أن يشكل مرض السكري قلقاً دائماً، أو تعباً نفسياً لحامله.
 - مراجعة الطبيب بشكل دوري، وإجراء الفحوصات اللازمة التي يوصي بها.
- الوقاية من مضاعفات السكري:
- مراقبة الوزن والتحكم فيه. • اتباع نمط غذائي صحي ومتكامل. • التقليل من السكريات والوجبات الجاهزة والدهون.
 - ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم، مثل: المشي، والركض، والسباحة.

بعض الأطعمة التي تساهم في الوقاية من الأنيميا، وتشمل:

١- .الأطعمة الغنية بالحديد: اللحوم والبقوليات بمختلف أنواعها والخضراوات الورقية خضراء اللون كالسبانخ والجرجير.

الشوكولاتة السوداء البروكلي و بذور اليقطين و الكبد .

٢- . حمض الفوليك: يوجد بكثرة في الجرجير، والموز والبقوليات واليوسفي والبرتقال.

٣- .فيتامين "ج": يوجد في الفواكه الحمضية كالبرتقال واليوسفي وفي الكيوي، وهو يزيد من امتصاص الحديد .

لا تتناول الشاي او القهوة او الحليب او مشتقاته بعد الوجبة الغنية بالحديد مباشرة ، انتظر ساعة او ساعتين.

٤- .فيتامين "ب١٢": يوجد في الكبد واللحوم الحمراء والبيض والسمك.

.....الأطعمة التي بها نسب عالية من فيتامين k(ك) الذي يتأثر سلبياً بطول مدة تناول المضادات الحيوية

مثل الخضروات الورقية ذات اللون الاخضر الداكن مثل السبانخ والكرنب كذلك البروكلي والقرنبيط.

من الأطعمة الغنية بمضادات الاكسدة، الفاصوليا والعدس وخصوصا العدس الاحمر ، والتفاح والشيكولاتة الداكنة والجزر والبطاطس

والخرشوف والتوت

من الأطعمة الغنية بالكالسيوم والضرورية قبل وأثناء وبعد مراحل التسنين اللبن وجميع مشتقاته ، وصفار البيض والاسماك ، والتين

والبقوليات، والخضروات الورقية.

الجهاز المناعي :-

لجهاز المناعة في جسم الإنسان أهمية قصوى، وذلك لأنه المسؤول عن مقاومة الفيروسات، والبكتيريا، والديدان، والطفيليات، والتي

تسبب أنواعاً مختلفة من العدوى، بالإضافة إلى تحفيز الجسم على مقاومة العوامل البيئية الضارة سواء كانت فيزيائية، أو كيميائية ،

أو اجتماعية مثل: الإشعاعات، والتلوث البيئي، وضغوطات الحياة التي تسبب التوتر والقلق النفسي .

طرق زيادة مناعة الجسم :-

من المهم أن يعمل المرء على زيادة كفاءة جهازه المناعي، حتى يتمكن من الحفاظ على قدرة بدنية عالية للقيام بواجباته، ومتطلبات حياته، وفيما يأتي بعض الطرق التي تساعد في زيادة مناعة الجسم:

النوم لفترات كافية :- المهم أن ينام المرء البالغ ما لا يقلّ عن سبع ساعات ليلية، وذلك حتى يستطيع الجسم أن يضبط أجهزته المختلفة . و أن يحرص علي الاستيقاظ مبكرا.

شرب الماء حيث ان الجسم يحتاج لكميات وفيرة من المياه حتى يستطيع نقل العناصر الغذائية بين أجزائه المختلفة بما فيها الخلايا المناعية التي تنتشر في جميع أنسجة الجسم ..
تناول الأطعمة الصحية:--

يجب الحرص على تناول الأطعمة باختلاف أنواعها مثل: الخضار، والفواكه، والبقول، والحبوب الكاملة، والألبان ومشتقاتها، واللحوم، والمكسرات، بكميات متوازنة، وذلك لضمان الحصول على كافة العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم
تخفيف الإجهاد والتوتر:-- حيث تؤدي الاضرابات النفسية المتمثلة في التوتر، والقلق، والاكتئاب إلى تقليل نشاط جهاز الجسم المناعي، مما يزيد من سهولة الإصابة بالأمراض المعدية، والتأثر بالمؤثرات البيئية الملوثة مما يزيد من فرص الإصابة بالأمراض الميكروبية، لذلك من الضروري أخذ قسط كاف من الراحة، وتجنب مسببات الإجهاد النفسي والبدني. الامتناع عن التدخين...
ممارسة الرياضة البدنية.

ضبط تناول المضادات الحيوية حيث تعتبر المضادات الحيوية من أبرز الوسائل المعتمدة في علاج الأمراض البكتيرية، إلا أن استخدامها بشكل سيئ يلحق بالجسم الضرر، مما يقلل من كفاءة الجهاز المناعي في مقاومة البكتيريا، إذ يتسبب الإفراط في تناولها بحدوث ارتباك في تفاعلاته، وعدم قدرته على التمييز بين البكتيريا الموجودة في الجسم بشكل طبيعي، وتلك التي تهاجمه، ولذلك لا تستخدم الا تحت اشراف الطبيب والالتزام بجرعة كاملة ..

كذلك ضبط استخدام الكورتيزون

نصائح للمحافظة علي الاسنان

- للفلورايد فوائد كثيرة منها وفي أبسط صورته يوجد في معجون الأسنان :• تقوية الأسنان: يقوم الفلورايد بالاتحاد مع طبقة المينا (الطبقة الخارجية للأسنان) ويجعلها أكثر صلابة، وأقل عرضة للهجوم البكتيري
- مقاومة البكتيريا: يعتبر الفلورايد مضاداً ومقاوماً للبكتيريا. • ترميم التسوس الأولي: يستطيع معدن الفلورايد ترميم أو إعادة تأهيل طبقة المينا في مراحل التسوس الأولى.
- نظافة الاسنان للأطفال:-
- عليك الاعتناء بأسنان طفلك منذ ظهورها وذلك بلف قطعة من الشاش الناعم والتنظيف المبللة بالماء حول إصبعك ودعك أسنان طفلك برفق.....
- إذا أتم طفلك العام والنصف عليك تعويده على تفريش أسنانه ثلاث مرات في اليوم خاصة بعد كل وجبة، لكن عليك اختيار الفرشاة والمعجون المناسب لسنه.....• علمي طفلك طريق التفريش الصحيحة للأسنان وذلك عن طريق أفلام الكارتون أو عن طريق تدريبه.
- إن كنتم خارج المنزل ولا يمكن لطفلك غسل أسنانه بالفرشاة فيمكن على الأقل شرب المياه أو المضمضة أو تقديم تفاح أو جزر أو خيار له لأنها تساعد على تنظيف الأسنان أو إعطانه اللبان الخالي من السكر، ..

نصائح عند تفريش الأسنان:-

- الحرص على غسل الأسنان مرتين يومياً، لمدة دقيقتين على الأقل ولا تسمح لبقايا الطعام ان تتراكم على اللسان.
- استخدام فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة أثناء تفريش الأسنان، حتى لا تحسّر أنسجة اللثة من على الأسنان. • وضع كمية صغيرة من معجون الأسنان بحجم حبة البازلاء، على عكس ما يعرض في الإعلانات التجارية....• وضع فرشاة الأسنان بزواية ٥ ٤ درجة مقابل خط اللثة وقم بتحريك فرشاة الأسنان بحركات دائرية صغيرة عدة مرات على جميع أسطح الأسنان. ومرر الفرشاة على اللثة قبل الاسنان- تنظيف الأسنان العلوية لكل سن من الأعلى للأسفل بحركة دائرية
- تنظيف الأسطح السفلية لكل سن من الأسفل للأعلى - تنظيف الأسطح الداخلية للأسنان بإمالة الفرشاة رأسياً وتحريكها بطريقة دائرية مع الجزء الأمامي للفرشاة.....- يجب عليك عدم استخدام الفرشاة بعنف وذلك لحماية الاسنان من التآكل. .

العادات الفموية السيئة:-

- ١- عادة مص الاصبع والابهام عند الاطفال..
 - ٢- صرير الاسنان اثناء النوم (الجز أو الاحتكاك بين الاسنان)
 - ٣- العض على الشفاه واللسان...٤- الدفع اللساني عند البلع. ٥- التنفس عن طريق الفم بدلا من الانف... ..
- لا تمضغ الطعام في جهة واحدة من الفم ، لا تقضم الاظافر بين أسناتك
- وتجنب الحديث أثناء مضغ الطعام ، عند التنفس تأكد من تطابق الأسنان والشفنتين مع بعضهما بطريقة هادئة غير عنيفة ، ولا تأكل بسرعة وتجنب العبث بأدوات حادة أو غير حادة بين أسناتك
- لا تغسل فمك بالصابون ..لا تجرش الليمون أو تفركه علي أسطح الأسنان
- مضغ اللبان بقطعة كبيرة أو علي جانب واحد ولفترة زمنية كبيرة واصبح عادة فإنه يسبب ضررا كبيرا بمفصل الفك وإذا كان يحتوي على سكريات يجب غسل الاسنان بعده مباشرة..
- احرص على عدم وضع فرشاة الأسنان في الحمام وتجنب تركها مكشوفة وتجنب وضع أكثر من فرشاة مع بعضها البعض لتجنب انتقال العدوى. يجب عدم مشاركة فرشاة الأسنان مع أي شخص أياً كان كما يجب الحرص على تغيير فرشاة الأسنان كل ثلاثة شهور.
- استخدام الفرشاة والمعجون بعد نصف ساعة من تناول الطعام... احذر تراكم فضلات الطعام واحذر تراكم الجير على الأسنان لحماية العظام حول الاسنان من التآكل وكذلك منع تكون الجيوب...

. واحرص على استخدام خيط الأسنان لتنظيف ما بين الأسنان (Dental floss)

الحديث كثيرا هو عامل آخر لأنه يعرض الفم للهواء وبالتالي يسبب تجفيف اللعاب.

عند استخدام السواك تجنب تركه مكشوفاً لكي لا يكون عرضة للبكتريا

أطعمة صحية .. و لكن تنظيف الاسنان بعدها مباشرة مضر:-

الحمضيات:- ...من المعروف ان تناول الفواكه الحمضية مثل البرتقال و الليمون تتضمن الكثير من الفوائد على الصحة، و لكن هذه الحمضيات تحتوي على كمية كبيرة من الاحماض التي تتسبب في ليونة الطبقة السطحية من مينا الاسنان. السبانخ وزبادي و عصائر الفواكه والقهوة

المياه الغازية : يجب الاقلال منها قدر الامكان و يجب غسل الفم والمضمضة بالماء بعدها مباشرة.. ينصح بالانتظار لمدة ٣٠ دقيقة بعد تناول هذه الاطعمة وبعد المضمضة بالمياه جيداً و قبل غسل الاسنان بالفرشاة فهذه الفترة مهمة ليقوم اللعاب بالحد من تأثير الاحماض في الفم

وبعد تناول أي طعام أو شراب يسبب تلون الاسنان أو لا يسبب احرص علي المضمضة بالمياه بعده مباشرة .

من أسباب مرارة الفم :-

١- مشاكل في الأسنان: مثل أمراض اللثة أو وجود خراج في الفم، وكذلك التهابات الفم، فتؤثر على مناطق الاستشعار

وتؤدي إلى الشعور بالمرارة أو تغير طعم الفم عموماً.

٢- ارتجاع الحمض المعوي الي المرئ والحنجرة:

٣- تناول بعض الأدوية

٤- سوء التغذية: ونقص بعض العناصر الهامة في الجسم مثل فيتامين ب ١٢ قد يؤدي إلى حدوث مرارة الفم.

٥- الحساسية من بعض أنواع الأطعمة:

٦- عقب العمليات الجراحية

٧- وجود خلل في الهرمونات: ويمكن أن يحدث هذا خلال الحمل أو خلال الدورة الشهرية لدى المرأة.

٨- الإصابة ببعض الأمراض: مثل مرض السكري، أمراض الكبد، أمراض الجهاز التنفسي التي تتعلق مباشرة بمذاق الفم، وكذلك مرض السرطان.

٩- جفاف الفم: نتيجة قلة شرب الماء، فهذا يؤدي إلى وجود مرارة في الفم، وذلك لأن الفم والحلق يحتاجان إلى ترطيب دائم.

١٠- التدخين: من العادات الصحية السيئة التي تؤثر على مذاق الفم ورائحته وتؤدي للإصابة بمرارة الفم.

٩- الإصابة بالتسمم: مثل التسمم بالمعادن مثل الرصاص والزنبق والنحاس، حيث يسبب المرارة والشعور بمذاق معدني

بالفم.

يجب أولاً معرفة سبب حدوث مرارة الفم لتحديد العلاج المناسب من قبل الطبيب ثم تغيير في نمط الحياة كما هو مذكور سابقاً .

العظام والعمود الفقري

تقدم السن يؤدي إلى جفاف وانحلال الغضاريف ولكن الوقوف والجلوس بطريقة خاطئة يمكن أن تعجل العملية . مما يؤدي إلى فقدان المسافات الطبيعية بين الفقرات والضغط على الأعصاب وفقدانها لقدرتها على امتصاص الصدمات وينتج عن ذلك الألم وتيبس الظهر ومن الممكن الاحساس بخدر في الرجل نظرا للضغط علي الأعصاب.

التهاب مفاصل العظام (الخشونة) هي جزء من عملية تقدم السن . الوقوف والجلوس بطريقة صحيحة والعناية بالظهر والرياضة يمكن ان تقلل من مشاكل الخشونة والآمها....

الوقوف بطريقة مترهلة يجعل تقوسات الظهر الطبيعية غير مستوية ويعرض السلسلة الفقارية للإصابة وكذلك فإنها تزيد من الإجهاد والضغط على أسف الظهر. يجب عدم شد الظهر أكثر مما يجب، عند الحاجة إلى تناول شيء من مكان يعلو عن مستوى ارتفاع الكتفين، يمكن استخدام أداة مساعدة أو مقعد ثابت لتناوله

الالتواء المفاجئ (أثناء التمارين الرياضية) أو التحرك بأسلوب متخبط لها نفس التأثير.....احرص على الإحماء (التسخين) قبل البدء بأي تمرين رياضي لتليين الغضاريف والعضلات وتجنب الإصابة ، احرص علي الاستحمام فوراً بعد الرياضة ولا تنتظر الي أن يجف العرق . عند الشعور بإصابة العضلات بالتمزق ضع الثلج مباشرة على مكان الإصابة ثم أخذ قسط من الراحة لحين الشفاء التام وعدم بذل أي مجهود على العضلة .

الدوران ، الانحناء أو رفع الأشياء الثقيلة بطريقة خاطئة يمكن أن يحدث التواء في المفاصل وشد أربطة العضلات وحدوث آلام الظهر. كذلك احذر حمل الحقائب الثقيلة علي الظهر.

. التحرك الدائم وتغيير الأوضاع ووقفاً أو جلوساً أو استلقاءً لأن الحركة الدائمة توزع عملية دعم الظهر على مجموعات مختلفة من عضلات الجسم

يجب الجلوس على كرسي منخفض بدرجة كافية ، سواء عند أداء الأعمال أو الاسترخاء حتى يمكن إبقاء كلا القدمين على الأرض .

يجب الجلوس بثبات أعلى ظهر الكرسي ، ويمكن استخدام دعائم للظهر لإبقاء الانحناءات الثلاثة في السلسلة الفقرية مستوية ويمكن وضع منشفة ملفوفة تربط إلى ظهر الكرسي أو مقعد السيارة أو وضع مسند على هيئة وتد إذ أن ذلك يشكل دعائم جيدة لمنطقة أسفل الظهر.

يجب ارتداء حذاء مريح بحشوات داخلية جيدة لتمتص الصدمات عند المشي أو ممارسة الرياضة. يجب على السيدات ارتداء أحذية بكعب لا يرتفع أكثر من نصف بوصة ، وتفادي ارتداء أحذية بكعوب عالية بقدر الإمكان فإنها تفقد السلسلة الظهرية استوائها كما أن هذه الأحذية لا تمتص الصدمات

تجنب وضع احدي القدمين علي الأخرى أثناء الجلوس .

يجب النوم على الجانب أو الظهر ، عند النوم على الجانب يجب ثني الركبتين لإقصاء بعض الضغط على الظهر يجب تفادي النوم على سرير أو أريكة لينة ، لأن ذلك يؤثر على الانحناءات الطبيعية الثلاثة للظهر ويزيد من الضغط عليه يجب تفادي النوم على البطن لأن ذلك يسبب اجهاد للرقبة والظهر.

كيفية رفع الأشياء الثقيلة بأمان :-

- ١- إبعاد كلا القدمين عن بعضهما من أجل تدعيم الجسم جيدا ، الوقوف قدر الإمكان من الشيء الذي سيحمله الإنسان .
- ٢- ثني الجسم عند الركبتين وليس عند منطقة الخصر أو الظهر ، شد عضلات البطن أثناء رفع الحمل لأعلي او أثناء خفضه لأسفل .
- ٣- عند الوقوف بالشيء الثقيل لأعلي لا تتم إمالة الجسم للأمام ، لا تحمل أي شيء يمكن أن يحجب رؤيتك للطريق.
- ٤- لا يستدير جسمك أبدا باستخدام الجذع ولكن استخدم الرجلين في اللف لتغيير الاتجاه.
- ٥- الجلوس في وضع القرفصاء أثناء وضع الشيء علي الأرض أو لأسفل باستخدام عضلات الأرجل والحوض مع الحفاظ علي استقامة الظهر
- ٦- لا تحمل ولا تضع أي حمل على مكان أعلى من رأسك، استخدم سلم آمن للوصول إلى المكان المرتفع.



طرق الوقاية من العدوى:-

سبب الأمراض المعدية هي الكائنات المجهرية التي تعيش في الآخرين، والحيوانات، أو البيئة، وهي صغيرة جداً لترى، فإذا لم يتم التلامس معهم، يمكن منع العديد من الالتهابات والأمراض، وهناك خطوات أساسية يمكن اتخاذها للحفاظ على صحة جيدة وتقليل خطر الإصابة وانتشار أي مرض معدٍ:-

• الاهتمام بالنظافة الشخصية وغسل اليدين بالماء والصابون قبل الأكل .

• استخدام الأحذية الواقية (البوتى الطويل) عند ري الأراضي الزراعية .

• استخدام القفازات البلاستيكية عند غسيل الملابس أو الغرف من البرك أو السدود

• استخدام الأدوية واللقاحات بشكل صحيح:

• المحافظة على اللقاحات بوقتها، واتباع التطعيمات الموصى بها للأطفال والبالغين وحتى الحيوانات الأليفة.

• استخدام المضادات الحيوية تماماً كما هو مقرر بأخذها لدورة كاملة مثلما يحددها الطبيب، ولكن ليس لنزلات البرد أو الأمراض

اللا جرثومية، وعدم التداوي الذاتي بالمضادات الحيوية نهائياً أو مشاركتها مع العائلة أو الأصدقاء،

• اسمح لضوء الشمس أن يدخل إلي منزلك.

• الحفاظ على النظافة:

• غسل اليدين والوجه في الكثير من الأحيان (لمدة ٣٠ ثانية)، وخصوصاً خلال موسم البرد والإنفلونزا.

• أن يكون الشخص على بيئته مما يأكله، وإعداد الأطعمة بعناية .

• الحماية والابتعاد عن الناقلين للمرض.

• ابعد الأيدي الملوثة عن انفك او عينك او فمك . • احرص على تقليم الأظافر. و احرص علي غسل اليدين قبل الاكل وبعده.

• استعمال الأدوات الشخصية الخاصة دون مشاركة للغير مثل فرشاة الاسنان وأدوات الحلاقة وغيرها ، و احرص على التخلص منها

بطريقة سليمة وبعيدة عن تناول الأطفال ..

• الحذر من جميع الحيوانات البرية والداجنة وغير المألوفة:

• بعد عضة أي حيوان، يتم تنظيف البشرة بالصابون والماء، والحصول على الرعاية الطبية على الفور.

- في المنزل يجب غسل الفواكه والخضراوات ثلاث مرات بالماء الدافئ أو الساخن لمدة ٣٠ ثانية.
- عدم ترك الطعام مثل اللحوم المعبأة لفترة طويلة في الثلاجة حتى لا يزال من الممكن أن يسبب تلف ونمو بعض مسببات الأمراض.
- التأكد من طبخ الطعام على النحو الواجب وبقائه ساخناً عند تقديمه.

• حماية الجسد من البعوض.

- لتجنب إصابة القدمين بالفطريات يجب المحافظة عليهما جافتين وتنشيف بين الأصابع عند غسل القدمين والابتعاد عن لبس الأحذية الضيقة لأنها تضغط على الأصابع وتسبب التعرق ، كما يجب التقليل قدر الإمكان من مدة لبس الحذاء لتوفير التهوية المناسبة لهما.

• التقليل من انتشار العدوى:

- في حال المرض بنزلات البرد أو الإنفلونزا، البقاء في المنزل وعدم مخالطة الناس وحتى عدم التنقل في غرف المنزل جميعها لمنع انتشار العدوى ، وتجنب الإفراط في استخدام مطهرات اليد الكحولية .
- فيروس الإنفلونزا يمكن أن يعيش على بعض الأسطح لمدة تصل إلى ٢٤ ساعة وأن لمس هذه الأسطح يمكن أن ينشر العدوى، لذا فإن تغطية فمك أثناء العطس أو السعال أو التثاؤب أمر ضروري لوقف طرق انتشار العدوى.
- إذا كنت مصاباً بالإنفلونزا، فمن الأفضل إبقاء المناديل الورقية قريبة منك.

- السعال / العطس في المناديل الورقية السميكة (أبقيه أكثر سمكا إذا كان لديك مخاط أيضا) وتأكد من استخدام نفس الجانب في كل مرة وتجنب لمس هذا الجانب على أي سطح آخر ، ثم يتم التخلص منها بطريقة آمنة .
- يجب العطس في المرفق وليس في اليد، لأن لا أحد يلمس المرفق بينما تكون فرص انتقال العدوى في اليدين أكبر.
- ضرورة التهوية الجيدة للمكان او وسيلة المواصلات ، وتجنب الازدحام ، واحذر الشيشة .

ارتداء كمامة إذا كنت شخصا مصابا بأحد أمراض الجهاز التنفسي ، كذلك إذا كنت تعتني بشخص مصاب

تجنب الإفراط في استخدام مطهرات اليد الكحولية

• ممارسة الجنس الآمن مع الزوجة باستخدام الواقيات في حال تعرض أحد الشريكين لمرض معين

• تجنب التعرض للمياه الراكدة والمستنقعات والتخلص من الفضلات الأدمية بعيدا عن مصادر المياه. واحذر من الاستحمام في الترعر

او مصادر المياه العذبة ، كذلك تجنب القاء جثث الحيوانات في الترعر والمصارف او النيل . واحرص علي دفنها والتخلص منها بما يحافظ علي البيئة والصحة العامة

احرص علي غسل اليدين بالماء والصابون بعد قضاء الحاجة والاستنجاء وقبل الأكل وبعده وكذلك بعد ممارسة الرياضة..

للقاية من حمى التيفونيد :

١- يجب التطعيم ضد حمى التيفونيد للمسافرين إلى وجهات ترتفع بها مخاطر الإصابة بحمى التيفونيد.

١١- مكافحة الذباب عن طريق الغريلة والرش بالمبيدات الحشرية واستخدام الطعوم والفاخ المبيدة للحشرات.

التحكم في تكاثر الذباب عن طريق التبريد المتكرر والتخلص من القمامة وأي تدابير تحكم في بناء المراحيض وصيانتها

١٢- غلي مياه الشرب عندما تكون سلامة هذه المياه موضع شك أو تطهيرها إذا استحال غليها بعامل مطهر موثوق به وبطيء

الانبعاث (يتوفر عادة في الصيدليات).

٤- غسل اليدين جيدا وتكراراً باستخدام الصابون، خصوصاً بعد مخالطة الحيوانات الأليفة أو حيوانات المزارع أو بعد الخروج من

المرحاض. ويكون الغسيل بالماء الساخن برغاوي الصابون لمدة ٣٠ ثانية علي الأقل وخاصة قبل الاكل وبعد استخدام المراحاض

٥- تنظيف أدوات المنزل يوميا مثل المراحيض ومقابض الأبواب وساعات التليفون وصنابير المياه مرة واحدة علي الأقل في

اليوم بمنظف أو مناديل ورقية أو قطعة قماش يتم التخلص منها بعد الانتهاء من عملية التنظيف بطريقة آمنة

٦- احذر من الحليب الخام والمنتجات المصنوعة من الحليب الخام وشرب الحليب المبستر أو المغلي فقط.

كذلك تجنب الثلج ما لم يكن مصنوعاً من مياه سليمة من الناحية الصحية .

١٣- احرص علي مياه الشرب عندما تكون سلامة هذه المياه موضع شك أو تطهيرها إذا استحال عليها بعامل مطهر

موثوق به وبطيء الانبعاث (يتوفر عادةً في الصيدليات).

١٤- احرص علي غسل الفاكهة والخضروات بعناية، خاصة إذا أكلت نيئة. وينبغي تقشير الخضر والفاكهة إذا كان ذلك ممكناً

٦- تجنب إعداد الطعام للآخرين حتي يقر الطبيب بأن الشخص لم يعد ناقلاً للعدوي

٨-بقاء الأدوات الشخصية للمريض بعيدة عن أدوات الأصحاء

مثل المنشفة وأدوات تناول الطعام وأن يستخدمها الشخص بمفرده

كما يتم غسلها بالماء الساخن والصابون

أما الأدوات الملوثة بشكل كبير يتم تركها في محلول مطهر أولاً ثم غسلها بالماء والصابون

٩- قصر جمع وتسويق المحار على الإمدادات من المصادر المعتمدة. بالغلي أو البخار (لمدة عشرة دقائق علي الأقل) قبل التقديم

الغسل الروتيني لليدين :

في البداية تنزع اي متعلقات باليد

الخطوات الآتية لا يشترط فيها الترتيب

الخطوة الأولى: ضع يديك تحت الحنفية ويفضل أن تكون المياه دافئة أو ساخنة، ثم استخدم كمية كافية من الصابون بما يغطي يديك

بالكامل من الباطن والسطح، ثم افرك باطن أو راحة يديك جيداً.

الخطوة الثانية: افرك يديك اليمنى على يدك اليسرى، بحيث تكون راحة يدك اليمنى على سطح اليسرى، ثم بالعكس

والتنظيف جيداً ما بين الأصابع.

الخطوة الثالثة: ضع راحة يديك أمام بعضهما، مع تشبيك الأصابع وفركهما معاً.

الخطوة الرابعة: شبك أصابعك مرة أخرى، ولكن هذه المرة من الأطراف وفركهما في راحة اليدين.

الخطوة الخامسة: بيدك اليمنى افرك حول إصبع الإبهام في اليد اليسرى، ثم كرر فعل ذلك في اليد الأخرى.

الخطوة السادسة: افرك أصابع كل يد في راحة اليد الأخرى بحركات دائرية، ثم اشطف يديك بالماء جيداً دون ترك أثر للصابون.



نصائح عامة :-

- ١- تبرع بالدم ولو مرة واحدة في السنة تجديدا لنشاطك وحياتك ولتحميك من الاصابة بأمراض كثيرة ولتساهم في انقاذ حياة الآخرين .
- ٢- للمحافظة على صحة الكلى، ينصح بشرب الماء بطريقة متعادلة، حوالي ٦ أكواب يوميا كما ينصح بتناول الأغذية الغنية بالسوائل.
- لا تحبس البول – حاول تجنب حفظ الماء والسوائل في الزجاجات البلاستيكية لا تستخدم الأدوية المختلفة دون استشارة الطبيب، لأن بعض الأدوية تتسبب في تدمير خلايا الكلى.
- ٣- حاول ان تصوم في غير شهر الصيام يومان في الاسبوع او يوم او حتى يوم واحد فقط في الشهر لتتخلص من السموم في جسمك وتجدد نشاطك.
- ٤- النوم على الشق الأيمن مع وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن . واحذر من الاستيقاظ من النوم بشكل مفاجئ ولا نتحرك حركات عنيفة عند الاستيقاظ، بعد الاستيقاظ نبقى في السرير بعض الوقت لتستعيد الدورة الدموية نشاطها . ولا تهرول (تسرع) الى الصلاة (أي تنتقل الي وضع الركوع أو السجود بسرعة من وضع السكون)..
- ٥- لا تحرم نفسك من اشعة الشمس صباحا ولكن تجنب الجلوس لفترة طويلة تحت الشمس ، وتجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس في وقت الظهيرة وكذلك في أيام الموجة الحارة. احذر من النوم بين الشمس والظل .

٦- وجبات الطعام اليومية يجب ان تستوفي يوميا كل العناصر الغذائية الخمس الاساسية لجسم الانسان و هي : البروتينات و الكربوهيدرات والاحماض الدهنية، الفيتامينات و الاملاح المعدنية... احذر من تكرار استخدام الزيت في القلي .
واعلم انه ترتفع نسبة الاصابة بالسالمونيلا سنوياً بسبب الافراط في تناول البيض أو تناوله نيئا أو نصف مسلوق
احرص علي تناول التونة ساخنة .

.... من الاطعمة المفيدة جدا للإنسان اللبن ومشتقاته والعسل والزيتون والثوم والشعير والتمر

٧ - البعد عن شاشة التلفاز يجب ان يكون بعدا كافيا لا يقل عن ثلاثة امتار.. احذر من وضع اللاب توب على الارجل لفترة طويلة.

واحذر من الافراط في استخدام الهاتف المحمول وكذلك السماعة البلوتوث واحذر من استخدام الهاتف اثناء القيادة

احرص على وضع الأدوية ومعجون الأسنان وعبوات المرهم ، والكريم بعيداً عن متناول الأطفال.

لكل نوع من أنواع الدواء مدة صلاحية خاصة به كذلك مدة صلاحية من تاريخ فتح العبوة وبداية استخدامها

احذر من زواج الأقارب. ... عند حدوث نزيف في داخل الأنف لا تمل برأسك للخلف .

٨ - احرص على الكشف الطبي الدوري ،فاكتشاف المرض مبكرا له اهمية كبري في زيادة نسب الشفاء ، واعلم دائما ان الوقاية خير من العلاج.

الفهرس

٢	كيف تحمي نفسك من السرطان
٣	من النصائح الصحية الضرورية لحماية القلب والأوعية الدموية
٤	كيفية المحافظة على صحة الجهاز التنفسي
٥	التهاب الحلق
٦	المحافظة على الأنف
٧	كيف تحمي العين ؟
٩	المحافظة على صحة الجهاز الهضمي
١٠	تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم
١١	ارتجاع الأحماض من المعدة للمريء أو الحلق
١٢	نصائح لمرضى السكري تتعلق بالصحة
١٣	بعض الأطعمة التي تساهم في الوقاية من الأنيميا
١٣	الجهاز المناعي
١٥	نصائح للمحافظة على الأسنان
١٨	من أسباب مرارة الفم
١٩	العظام والعمود الفقري
٢٢	طرق الوقاية من العدوى
٢٤	الوقاية من حمى التيفونيد
٢٥	الغسل الروتيني لليدين
٢٧	نصائح عامة