

كل 40 دقيقة يموت شخص:



رسالة: أمريكا من:

محمد قاسم الجرزموزي

aljermozi@hotmail.com

الأحمر القاتل.. الأحمر المفيد.. والضحك قد ينقذ حياتك

وخزم محاربي حرب الخليج بالإبر يشعروهم بالراحة

□ رغم مرور أكثر من ٢٠ سنة مازال محاربي حرب الخليج تحت العلاج..



الجسم .

... ويفضل إعطاءه أسبرين حتى يتم عرضه على الدكتور .

والسبب الرئيس في انسداد الشرايين هو الكوليسترول السيئ والذي يتكون نتيجة للمأكولات والمشروبات الغنية بالدهنيات والسكريات ... ولهذا ينصح الأطباء التركيز على أكل الخضروات والفواكه والحبوب والابتعاد قدر الإمكان عن الإكثار من اللحوميات وخصوصاً ذات اللون الأحمر وفي نفس الوقت ينصح التركيز على الفواكه والخضروات ذات اللون الأحمر لأنها تساعد على بناء الكوليسترول الجيد الذي يفيد الجسم .

فوائد الضحك والمشي

وإلى ذلك ينصح الأطباء المشي يومياً نصف ساعة على الأقل حتى يعرق

السرعة .. أهم خطوة

كل ٤٠ دقيقة يموت شخص بالسكتة الدماغية في الولايات المتحدة أو على الأقل إذا لم يمت تصيبه إعاقة مستديمة عقلياً أو جسدياً . ولخطورتها كثفت وسائل الإعلام والمنظمات الطبية التوعية بمخاطر السكتة الدماغية وتم تخصيص شهر مايو لتكثيف الحملة . ولكن كيف يعرف الشخص أعراض ومؤشرات هذا المرض القاتل والسرعة والذي قد يفاجئ الإنسان في أية لحظة وأي مكان .

الدكتور جيمس كيرتشفير المختص في السكتات الدماغية بجميع بي ستيت ميدكل سنتر بولاية ماساتشوستس ينصح من يحس بأعراض السكتة الدماغية أن يفكر ويتصرف بسرعة فائقة كي ينقذ نفسه أو شخصاً ما بجواره ... والأعراض هي ضعف في إحدى الذراعين أو القدمين يصاحب ذلك ضمور في الوجه وتلعثم في الكلام وبطئ في الاستيعاب والإحساس بالدوخة أو صداع حاد .

كيف تحصل السكتة

ولكن كيف تحصل السكتة ...؟! يقول الدكتور كيرتشفير: "عندما يتجلط الدم في الشرايين أو يحصل انفجار أو انسداد فيها يتوقف ضخ الدم إلى المخ فتبدأ بعض الخلايا بالموت تدريجياً وخلال ساعات قليلة يموت الشخص أو يصاب بإعاقة مستديمة ...

ولهذا يجب التفكير بسرعة جداً وإسعاف المصاب إلى أقرب مستشفى

□.. هاه ما أخبار فلان

!؟.. قالوا مات ... وما

حصل له ..!؟.. قالوا مات

بالسكتة الدماغية ..

!؟.. لا حول ولا قوة إلا

بالله .

أصبح ضحايا السكتة

الدماغية يتزايدون

هنا وهناك ولهذا يتم

حالياً التركيز على

زيادة التوعية بمخاطر

هذا القاتل السريع

...وهي معلومات

بسيطة جداً قد

تنقذك أو تستطيع

إنقاذ شخص ما بجوارك

داهمته أعراض السكتة

الدماغية...رسالة

اليوم صحية وأتمنى أن

تكون مفيدة:

مقتنعين بهذا العلاج.

من أجل صحة الأطفال

دزني تخسر

رغم الخسائر المالية الكبيرة التي سوف تتكبدها شركة "دزني والت" الشهيرة أعلنت الأسبوع الماضي (٥ يونيو) بأنها ستتوقف عن بث ونشر الإعلانات التجارية عن المأكولات والمشروبات التي لاتفيد الأطفال بل تسبب لهم مشاكل صحية مثل البدانة... وسوف تقبل الإعلانات عن الأكل والشرب المفيد والصحي ... وهذا سيبيح ثقة كبيرة في نفوس الآباء الذين يتابعون أطفالهم أفلام وقنوات ورايوهات وصحف ومجلات شركة "دزني والت" والمتخصصة في ثقافة ووسائل ترفيه الأطفال .

لزيادة التوعية وعمل بحوث عن السكتة الدماغية ... فمثلاً أعلنت جامعة ماساتشوستس أنها حصلت مؤخراً على (١,٧٥) مليون دولار من المنظمة القومية للصحة لغرض إجراء دراسة علمية لمدة خمس سنوات على ضحايا السكتة الدماغية والذين أصيبوا بعاهات عقلية وجسدية ومحاولة مساعدتهم في النطق والكتابة وإشراكهم في الحياة اليومية ... وستركز الدراسة على معرفة التحسن والتغيير الذي يحدث في دماغ المريض .

مرضى حرب الخليج

مازال محاربي حرب الخليج الأولى (التي بدأت في ٢ أغسطس ١٩٩٠م) يعانون من الأمراض التي أصابتهم أثناء تلك الحرب... إذ أنه وحسب الدراسة التي تدعمها وزارة الدفاع الأمريكية يوجد هناك ١٠٠ ألف محارب مصابين بأمراض تم تسميتها (أمراض حرب الخليج) ... وأعراضها تكمن في الإحساس بالإرهاق الدائم والاضطراب في المزاج والدوخة في الرأس والام في العضلات والعظام. هذه الدراسة التي بدأت في يونيو ٢٠٠٩م وكلفت ١,٢ مليون دولار وتم نشر نتائجها الأولية مؤخراً تركز على العلاج بالوخز... وهل سيخفف من معاناة هؤلاء المحاربين المرضى أم لا ...؟! الدراسة أثبتت نتائجها الأولية أن هناك ٩٥٪ من المرضى

□ التغذية الصحية أهم سلاح للتصدي للسكتة الدماغية..

