

## الفوائد الصحية لعصير التفاح

تحقيق نظام هضمي انظف وحماية أفضل ضد أمراض الكبد والكلى.  
3. يساعد في فقدان الوزن إذا كنت تحاول التخلص من بعض الوزن، فحاول إضافة عصير التفاح إلى نظامك الغذائي. عصير التفاح خال تماما من السعرات الحرارية والدهون ويمكن أن يخفف الكوليسترول.

### 4. يوفر الطاقة

يحتوي كوب من عصير التفاح على مواد غذائية ضرورية مثل فيتامين A، فيتامين C، فيتامين E، وفيتامين K وحمض الفوليك. ونظرا لاحتوائه على جميع هذه المواد الغذائية، فإنه يساعد على منح الجسم الكثير من الطاقة.  
5. يخفف من خطر الإصابة بالخرف أظهرت دراسات عديدة أن عصير التفاح يساعد على خفض مخاطر الإصابة بخسارة الذاكرة أو الخرف لدى كبار السن. يبطئ عصير التفاح أيضا من شيخوخة الدماغ ويساعد على الاحتفاظ بها لفترة أطول.

### 6. يحسن الرؤية

عصير التفاح غني بفيتامين A، الذي يساعد على تحسين صحة العين. فيتامين (أ) يساعد على حماية العيون من أمراض العيون ويحافظ على نعمة البصر.

شرب كوب من عصير التفاح الطبيعي يوميا يساعد على منع تشكيل الكوليسترول في الأوعية الدموية والشرايين. وهذا يساعد على الحد من خطر الإصابة بمرضى رئيسيين من أمراض القلب هما ارتفاع الكوليسترول وترسبات الشرايين.

### 2. يحسن الهضم

كوب واحد من عصير التفاح يساعد على تنظيف الكبد والكلى عن طريق إزالة السموم الضارة. نظرا لخصائص التطهير، فإنه يساعد على



## القرفة تساعد في تنظيم النسل

- للقرفة فوائد عديدة فهي تحتوي على قيم غذائية كثيرة من البروتينات والدهون والألياف والكاربوهيدرات والكالسيوم والفسفور والحديد واليود واليوتاسيوم والنياسين وفيتامين (ج) وفيتامين أ.
- تعتبر القرفة عشبا مفيدا في التخلص من الانتفاخ وفي زيادة إفراز البول.
- تقوي القرفة من الشد العصبي، وتحسن أو تقوي من الذاكرة.
- علاج فعال لنزلات البرد المعروفة، بغليها في الماء مع إضافة الفلفل والعسل لها.
- تساعد في علاج الأنفلونزا واحتقان الحلق، وزيت القرفة يخلط مع العسل ليعطي نتيجة فعالة مع نزلات البرد.
- تحفز القرفة عملية الهضم وتمنع الإصابة بالغثيان والقيء والإسهال، وبإذابة ملعقة واحدة صغيرة من القرفة في ماء ساخن تؤخذ بعد نصف ساعة من تناول الوجبات تخفف من الانتفاخ وعسر الهضم.
- تعتبر القرفة من وسائل إنعاش الفم الطبيعية وإكسابه الرائحة الجميلة.
- تستخدم القرفة كعلاج فعال لمرضى السكر وذلك لأن القرفة تبطئ من عملية تحويل الكربوهيدرات إلى سكريات، وبالتالي تحافظ على مستوى مناسب السكر في الدم.
- أظهرت الأبحاث إن القرفة لها دور فعال في الشفاء من سرطان المعدة والعظام المتقدم.
- وبالنسبة للمرأة فيقال إن القرفة تستخدم كوسيلة من وسائل تنظيم النسل الطبيعية فلها تأثير في إفراز البويضات بعد الولادة، وبأخذ جزء صغير من القرفة ليلا لمدة شهر بعد الولادة فهي تجعل الدورة الشهرية لأكثر من 15 - 20 شهرا وبالتالي تؤجل الحمل.
- تساعد القرفة بشكل غير مباشر في إفراز لبن الثدي، وإطالة المدة التي يتغذى فيها الطفل على لبن الأم.

08

السبت 10 ربيع أول 1435هـ - 11 يناير 2014م العدد 17950  
Saturday : 10 Rabia Awal 1435 - 11 January - Issue No. 17950

الثورة

www.alhawranews.net

الاسرة

د/ عبد الله التويتي للأسرة :

## آلام الظهر تفوق 50% من حالات العظام

< انتابته موجة حزن عارمة ممزوجة بالحسرة على ما آل إليه حاله وهو يتلقى ذلك الخبر الكارثي من الطبيب بأنه يعاني من انزلاق غضروفي ولا علاج له الا بإجراء عملية لا يقدر على تكاليفها الباهضة حتى وان استدان من الغريب قبل الغريب ... أيقن أنه واسرته على موعد مع الشقاء حينها تأبط حزنه وخرج وهو مطاطئ رأسه يضرب أخماساً لأسداس ثم اختفى بين زحام البشر والسيارات ، وبعد أن فقدنا أثره عدنا إلى الدكتور عبد الله التويتي استشاري أمراض وجراحة العظام ليطلعنا أكثر حول هذا الموضوع

لقاء / سامية صالح

samia5072@gmail.com



• التويتي



## مريض السكري الذي يهمل في علاج نفسه يتعرض لهدم بطيء لغضاريف العمود الفقري

### < ما هو الانزلاق الغضروفي وما هي اعراضه؟

- الغضروف هو المادة النصف صلبة التي توجد بين الفقرات، فتكون معها المفاصل الموجودة بين فقرات العمود الفقري للإنسان، وهذه الغضاريف تحفظ المسافة الضرورية بين الفقرات، وتساعد على حركة الفقرات، وتمنع احتكاكها، وتمتص الكثير من الصدمات أثناء الحوادث، والانزلاق الغضروفي هو إزاحة الغضروف للخلف في اتجاه القناة الشوكية التي يمر فيها الحبل الشوكي والأعصاب الطرفية، ويحدث ضغط من الغضروف المنزلق على الأعصاب مما يسبب ألما حادة، وشديدة في منطقة الانزلاق وتمتد إلى أحد الأطراف السفلية أو كليهما - حسب نوع الانزلاق - وتختلف درجة الانزلاق من خفيفة إلى متوسطة أو شديدة.. ولكل منها طريقة في العلاج... ولا ننس أن نذكر بأن الانزلاق الغضروفي منه الانزلاق الحاد، نتيجة الحوادث والإصابات، ومنه الانزلاق المزمن الذي ينتج عن الالتهايات أو الإجهاد المزمن، أو التشوهات الخلقية، وغيرها ...

### آلام الظهر

#### < كيف نفرق بينه وبين ألم الظهر؟

- الفرق بين الانزلاق الغضروفي وبين ألم الظهر الأخرى، هو وجود أعراض الضغط على العصب، وامتداد الألم إلى الأطراف السفلية، ما دمننا نتحدث حول موضوع آلام الظهر...

< لماذا يلجأ الأطباء دائما إلى الجراحة وهل يمكن ان يتشافى مريض الانزلاق بدون الحاجة إلى الجراحة ومتى؟

- بالعكس تماما، الطبيب الجراح لا يلجأ إلى العلاج الجراحي للمريض المصاب بالانزلاق الغضروفي إلا في الحالات التي يشعر الطبيب بأن المريض سيجد الفرق الكبير بين حالته قبل العملية وبعدها، وذلك لأن هذه قاعدة طبية معروفة أولا، وثانيا حتى لا يسئ الطبيب لسعته بين المرضى، بأن يقال عنه أن عملياته فاشلة، وغير مفيدة... ولذلك من المعلوم لدى جراحي العمود الفقري أن 85 - 90% من حالات الانزلاق الغضروفي يتم علاجها تحفصيا، بعيدا عن مشرط الجراح..

#### < كيف تساهم الرياضة في علاج الانزلاق؟

- الرياضة تساعد كثيرا في علاج حالات آلام الظهر عموماً وحالات الانزلاق الغضروفي على وجه الخصوص، ولكن، يجب أن يكون ذلك بعد استشارة الطبيب وتشخيص الحالة وتحديد مستوى الانزلاق، ومن ثم تحديد نوع العلاج الطبيعي المناسب للحالة ومنها التمارين الرياضية، وهل يمكن للمريض ممارستها بنفسه في بيته، أو بمساعدة فني العلاج الطبيعي...

### غذاء صحي

85 - 90% من حالات الانزلاق الغضروفي يتم علاجها، بعيداً عن مشرط الجراح..

### < ما الأسباب الشائعة لآلام الظهر؟

- آلام الظهر من الأمراض الشائعة جداً، وخاصة آلام الجزء الأسفل من العمود الفقري (الفقرات القطنية)، ومن خلال النظر في طبيعة الحالات التي نستقبلها في عيادة العظام، نجد أن نسبة حالات آلام الظهر قد تفوق الخمسين بالمائة من مجموع الحالات، ولا يقتصر الأمر على فئة عمرية محددة، وإن كان الأمر يزيد كثيرا لدى الناس بعد سن الأربعين... قبل الحديث عن الأسباب لا بد من التنويه بأن آلام الظهر قد تكون حادة وقد تكون مزمنة، فالآلام الحادة تكون بسبب الإصابات في الحوادث في الطرقات وفي أماكن العمل، وأثناء ممارسة الرياضة، أما الآلام المزمنة فإن أسبابها كثيرة جدا لكن أهمها وأكثرها شيوعاً: آثار ومضاعفات للإصابات، الإجهاد في العمل، خاصة تلك الأعمال التي تتطلب الجلوس الطويل مثل العمل المكتبي، الخياطة، قيادة السيارات، وغيرها، أو الأعمال الشاقة بدنيا، والأنماط الخاطئة في طريقة حمل الأشياء الثقيلة، والسمنة، والتقدم في العمر، وهناك أسباب أخرى مثل مضاعفات الالتهابات والأورام والتشوهات الخلقية الوراثية والمكتسبة، وغير ذلك...

### < ما دور الغذاء في الإصابة بهذا المرض؟

- الغذاء الصحي هو الغذاء المناسب نوعاً وكماً، ولا شك أن الغذاء له دور في حفاظ الإنسان على صحته وحيويته، ومن ذلك صحة العمود الفقري والغضاريف التي يمكنها تحمل الصدمات والضغط ومقاومة الانزلاق...

< هل يعود المريض بعد الجراحة سليماً وهل يقدر ان يمارس طقوس حياته بشكل طبيعي؟

- هذا يعتمد على نوع وشدة الانزلاق الذي كان يعاني منه المريض، وعلى نوع الجراحة، ومهارة وخبرة الجراح... فإذا افترضنا أن الجراح قام بعمله على أكمل وجه، فإن المريض يعود لممارسة حياته بشكل طبيعي مع بعض التحفظ على الرياضات العنيفة والأعمال الشاقة...

### < ما هي طريقة النوم الصحيحة لمريض الانزلاق؟

- هناك مثل شعبي يقول (كل واحد ينام على الجانب اللي يريحه) وهذه المقولة صحيحة تماما في ما يتعلق بالطريقة الصحيحة للإنسان بشكل عام، ولمريض الانزلاق الغضروفي بشكل خاص، وننصح المريض بأن ينام بالوضعية التي لا يشعر معها بأي ألم، وهي النوم على فرش مريح لا الرطب المرتخي ولا القاسي الجامد، ولكن الفرش المشدود المريح، وهناك فرش طبية للذين يعانون من آلام الظهر والانزلاق الغضروفي... وننصح المريض الذي ينام على ظهره، بأن يضع وسادة تحت ساقه بحيث ترتفع وتنثني الركبتين إلى 20-30 درجة تقريبا فذلك يخفف الشد العضلي وبالتالي تخفيف الألم، كما ننصح المريض بأن يضع وسادة صغيرة بين ركبتيه عند النوم على أحد جانبيه...

### اهمال العلاج

< هل يمكن ان يصاب المريض بالانزلاق بسبب اصابته بمرض آخر كالسكري وهشاشة العظام مثلا؟ وضح؟

- لا شك بأن مريض السكري الذي يهمل في علاج نفسه يتعرض لهدم بطيء لكل أعضاء جسمه، بما فيها غضاريف العمود الفقري، وبالتالي يكون أكثر عرضة لتتهتك وتمزق الغضاريف، وبالتالي حدوث الانزلاق الغضروفي المزمن.. بالإضافة إلى أن مريض السكري يكون معرضاً للسمنة وترهل الجسم، ولا يمارس الرياضة، وهذه كلها تؤدي إلى مشاكل العمود الفقري والانزلاق الغضروفي... بالنسبة لمرض هشاشة العظام فهو غالباً ما يصيب النساء بعد سن الياس، وبنسبة أقل يصيب الرجال، وبسبب ضعفها في الفقرات، ويصاحبه ضعف في عضلات الظهر والأربطة المحيطة بالعمود الفقري مما يؤدي إلى زيادة الضغط على الغضاريف الذي يسبب تمزقها، وانزلاقها عن مكانها الطبيعي، والمشكلة هي صعوبة علاج الانزلاق الغضروفي للمريض المصاب بهشاشة العظام، سواء العلاج التحفظي، أو التدخل الجراحي...  
وقانا الله وإياكم من آلام الظهر وانزلاقات الغضاريف ومن كل سوء.