

العيد فرصة للسعادة واستعادة التوازن النفسي لكن يجب الاحتياط لتوقي مخاطر كورونا، مع استعادة التوازن الغذائي بشكل سليم للحفاظ على المكتسبات الصحية للصيام

فسي العيد

كيف تستعيد توازنك الغذائي وتستمتع في ظل كورونا؟



بمكثك الاستمتاع بطقوس عيد الفطر في ظل جائحة كورونا (Getty)

هذا ثاني عيد فطر يمر علينا في ظل جائحة كورونا، مما يفرض علينا تغيير كثير من العادات الجميلة التي كنا نستمتع بها وننتظرها بفارغ الصبر. فمع توصيات التباعد الاجتماعي وإغلاق الأسواق والمطاعم والأماكن الترفيهية في الكثير من البلدان، ومع وجود مصابين ومعزولين في الكثير من البيوت، ووجود وفيات في العديد من العائلات، فإنه يجب علينا أن نجد الإجابة على السؤال التالي: كيف نستمتع بطقوس عيد الفطر المعتادة مع أخذ كل الاحتياطات اللازمة لحماية أنفسنا وإهملنا والمجتمع؟ وكيف يمكننا المحافظة على المكتسبات الصحية الغذائية التي تحققت خلال الشهر الكريم؟

الاحتفال بعيد الفطر بأمان في ظل جائحة كورونا

4- التقليل من خطر الحوادث وزيارة المستشفيات
المستشفيات مصدر للعدوى، وقد يكون عدد الكوادر الطبية قليلاً بسبب ظروف العيد، أو قد يكون هناك مرضى آخرون بحاجة ماسة للمساعدة. احفظ كل المواد الكيميائية والبخاخات بعيداً عن متناول طفلك، وراقب الأدوات التي يستخدمها طفلك، وتجنب ألعاباً معينة للأطفال، كالمسدسات المزودة بخزن، التي يمكن أن تؤدي إلى إصابات خطيرة في العين، بالإضافة إلى خطر استنشاق الخزن، وتجنب الألعاب القذفية مثل ألعاب رماية الأقواس والأسهم وألعاب إطلاق الصواريخ. ولا تسمح لأطفالك باستخدام مؤشرات الليزر، وخذ حذرك عند الطهو أو استخدام الأجسام الساخنة.

5- نظّم ميزانك الآثار الاقتصادية للجائحة على الأفراد
لا ينكرها أحد، لذا من المهم أن تتكلم مع أفراد الأسرة في ما يخص وضعك المادي، وما يمكن عمله خلال العيد وما لا يمكن، كي لا تفاجئ البعض، خاصة الأطفال، وحدد بشكل دقيق الموازنة المتاحة للإنفاق في العيد، بحيث لا تخل هذه الموازنة بالمتطلبات الأخرى المهمة، وبعث لا تؤدي إلى عجز في ميزانية الشهر التالي.

6- بالنسبة إلى مرضى كورونا أو المشتبه فيهم ومن فقدوا الأحبة
يجب ألا ننسى ما يمر به مرضى كورونا والمشتبه فيهم أو من فقدوا الأحبة بسبب الكورونا، وحتى المرضى الآخرون من ظروف نفسية وجسدية صعبة، وهم يقضون العيد بمعزل عن البشر، وبصارعون الإهم والجزئهم الشديد بمرور العيد. لكن يمكننا التخفيف عنهم من طريق الاتصال بهم والسؤال عنهم إذا كان ذلك ممكناً بالنسبة إليهم، أو الدعاء لهم والاتصال بعوائلهم للسؤال عنهم والتمنيات لهم بالشفاء.

الحفاظ على مكتسبات رمضان الغذائية الصحية

رمضان فرصة للتخلص من العادات الغذائية الخاطئة واتباع نظام غذائي صحي، مما يساعد الجسم على خسارة بعض الوزن الزائد، ويحقق الراحة والتعافي للجهاز الهضمي، لكن ما إن ينتهي شهر رمضان، يعود الكثير من الناس إلى عاداتهم الغذائية الخاطئة وإلى الإسراف في تناول الطعام، فكيف يمكن الحفاظ على التغذية السليمة بعد رمضان؟

1- اكسر صيامك بحكمة
غد إلى تناول الوجبات بشكل تدريجي حتى لا تسبب الضغط على الجهاز الهضمي.

التواصل الآمن مع الفئات الأكثر خطورة والمرضى ومن فقدوا أحبهم مهم جداً لصحتهم

2- أكثر من تناول الخضروات والفاكهة
قد تتناول أثناء العيد الحلويات عالية السعرات بكميات كبيرة، ولكن من المهم الإكثار من تناول الفواكه والخضروات لأنها ستساعد جسمك على التخلص من السموم واستعادة التوازن الغذائي، ويمكنك أيضاً الإكثار من تناول بعض الأطعمة الأخرى مثل، البيض والزبادي والمكسرات والحبوب.

3- أقلع عن التدخين
يستطيع المدخنون التحكم في التدخين أثناء شهر رمضان، وحاول عدم العودة للتدخين بإفراط بعد انتهاء رمضان.

4- أكثر من شرب الماء
يفقد الجسم الكثير من الماء أثناء الصيام لذلك من الضروري تعويض الجسم بالكثير من السوائل بعد رمضان، خاصة مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، تناول 8-10 أكواب من الماء يومياً لتعويض الجسم عما يفقده من الماء وللحفاظ على نضارة البشرة وصحة الكلى ولتخليص الجسم من السموم.

5- قلل من تناول الكافيين
فالإكثار من تناول الكافيين بعد رمضان قد يؤدي إلى اضطراب ساعات النوم.

6- نظّم مواعيد نومك
تضطرب ساعات النوم اليومية كثيراً أثناء شهر رمضان، لذلك فمن المهم أن تحاول إعادة ضبط ساعتك البيولوجية بعد رمضان والنوم لعدد كافٍ من الساعات يومياً.

7- تجنب الإفراط في تناول الوجبات السريعة والأطعمة الدسمة
تحتوي هذه الأطعمة على الكثير من الدهون المشبعة والكربوهيدرات والسكريات، مما يضيف الكثير من السعرات الحرارية، ويزيد من مخاطر الإصابة بأمراض مثل السمنة وأمراض القلب وارتفاع الضغط وداء السكري.

8- حافظ على تناول إفطار جيد
تمد وجبة الإفطار الجسم بالطاقة الكافية لممارسة النشاطات اليومية وتساعد على التركيز الذهني وتنظيم عمليات الأيض، فاحرص بانتظام على تناول وجبة إفطار صحية ومتكاملة في بداية يومك.

9- حاول الصيام من وقت لآخر
يساعد الصيام على التخلص من العادات الغذائية الخاطئة، ويحسن من الحالة الجسدية والنفسية كما يساعد في تحسين عملية الأيض وخسارة الوزن الزائد، لذلك حاول الصيام من وقت لآخر بشكل دوري، حتى يكون جسمك مستعداً للصيام شهر رمضان القادم.

(العربي الجديد)

سؤال في الصحة

السلام عليكم

عمري 44 سنة وأعاني من انخفاض مخزون المبيض وارتفاع هرمون fsh، الدورة تتأخر كثيراً ولا تنزل إلا بالحبوب.. هل ينفع معي أخذ إبر التنشيط لعمل حقن مجهري؟ أو طريقة مراقبة بويضة بدون حقن وتنشيط ومن ثم السحب. أرجو التوجيه.

الأخت الكريمة،

انخفاض مخزون البويضات له أسباب كثيرة، أهمها بالطبع تجاوز سن الأربعين، لكن، يمكن أن يحدث قبل هذه السن في حال مثلاً تم استئصال أحد المبايض أو كليهما، أو وجود مرض مناعي يدمر البويضات وهو فشل المبايض المبكر، أو حدوث التهاب مزمن في المبايض مثل التهاب الدرن، أو حدوث التهاب فيروسي يدمر خلايا المبيض مثل فيروس الغدة النكافية..

عموماً أهم تحليل لقياس مخزون البويضات هو تحليل AMH:

- النسب الطبيعية له أن يكون من 4-1
إذا كانت النسبة بين 0,5 و1,0 فيعتبر نقصاً بسيطاً ويمكن تنشيط المبيض والحمل بطريقة عادية.

- أما إذا كانت النسبة بين 0,1 - 0,5 فيعتبر نقصاً متوسطاً ولا بد من الحقن المجهري بسرعة.
- أما إذا كان التحليل أقل من 0,1 فغالباً هذا يعني نقصاً عنيفاً، وأن المبيض لن يستجيب لأي نوع من المنشطات ولا ينصح وقتها بتنشيط المبيض أو البحث عن الإنجاب.
نتمنى أن يرزقك الله بالذرية الصالحة..

د. عادل ندا
استشاري أمراض النساء والحقن المجهري وأطفال الأنابيب

أسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

أميركا تسمح بنزع الكمامة بعد التطعيم

- لا تحتاج للفحص قبل أو بعد السفر أو الحجر الصحي بعد السفر، إذا كنت تسافر داخل الولايات المتحدة.
- لا تحتاج للفحص قبل مغادرة الولايات المتحدة، ما لم تطلب وجهتك ذلك.
- لا تحتاج للحجر الصحي الذاتي بعد وصولك للولايات المتحدة.
- إذا خالطت مصاباً بكورونا، فلا داعي للعزل أو الفحص ما لم تظهر أعراض.
■ توجيهات لمن أتم التطعيم
- اتبع إرشادات مكان عملك.
- احم نفسك والآخرين إذا كنت مسافراً.
- إذا كنت مسافراً دولياً عليك الخضوع للاختبار بعد رحلتك.

عدلت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية في 13 مايو/أيار، توصياتها بخصوص إجراءاتها بشأن كوفيد-19، بما يسمح لمن تم تطعيمه بالكامل، بالتحرك دون كمامة أو تباعد جسدي.

■ شرط التطعيم الكامل
- مرور أسبوعين من الجرعة الثانية، للقاحات ذات الجرعتين.
- مرور أسبوعين من الجرعة، للقاحات ذات الجرعة الواحدة.
- وإلا فانت غير محصن، وعلبك الالتزام بجميع الاحتياطات، وإذا كنت مريضاً أو تتناول أدوية تضعف جهاز المناعة، فقد تحتاج للاستمرار في التزام الاحتياطات.
* المسموح به في حال التطعيم الكامل
- استئناف الأنشطة دون قناع أو تباعد اجتماعي.

معلومة تهلك

