استراحة

تحذير طبي من استخدام المضادات الحيوية

حذرت خبيرة بمنظمة الصحة العالمية من أن المضادات الحيوية من أهم المكتسبات العلمية التي عرفها الإنسان في المجال الطبي والعلاجي، وبفضلها تم إنقاذ مئات الملايين من الأرواح التي كانت تزهق بسبب كافة أشكال العدوى التي لم يكن لها علاج في عصر ما قبل المضادات الحيوية.

وفي حوار مع «العربية.نت»، أشارت الدكتورة مها طلعت، المستشارة الإقليمية لمقاومة مضادات الميكروبات والوقاية من العدوى ومكافحتها في مكتب منظمة الصحة العالمية الإقليمي لشرق المتوسط، إلى أن الخطورة تتعلق بسوء استخدام المضادات الحيوية أو الإفراط في استخدامها على نحو غير رشيد، ما أدى إلى التأثير على البكتيريا وجعلها تكتسب مقاومة للمضادات الحيوية ومن ثم إلى فقدانها – أو فقدان معظمها للتأثير العلاجي المنشود وتسبب في ظهور ما نعرفه الآن بمقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية.

وعندما تنتقل هذه البكتيريا من إنسان إلى إنسان، لا يجد الأطباء المضاد الحيوي المناسب لقتل هذه البكتيريا، التي باتت تمثل تهديداً عالمياً للصحة والتنمية، وتستدعي اتخاذ إجراءات عاجلة لمواجهة هذا التهديد للصحة العالمية.

كيف تحمي العيون من حرارة الجو؟

تتعرض أعيننا خلال الصيف لحروق القرنية والإجهاد والحساسية، بسبب التعرض الطويل للشمس والأشعة البنفسجية الضارة، وللحفاظ على سلامة العينين يمكنك اتباع النصائح التي احتواها تقرير طبي نشرته صحيفة «Times Of India» الهندية:

– النظارة..

كما أن واقيات الشمس ضرورية للبشرة، يجب حماية العيون أيضاً من خلال ارتداء النظارات الشمسية أو الطبية التي بها خاصية توفر حماية إضافية للعينين وتحميها من حروق القرنية.

– الترطيب..

يعتبر تناول كمية جيدة من السوائل أمراً لا غنى عنه لتعزيز صحة العينين لأن شرب الماء يساعد على إنتاج كمية صحية من الدموع وترطيب العيون، مع تجنب المشروبات التي تحتوي على كافيين لأنها تؤدي إلى الجفاف.

– القطرات..

نظراً لأن حرارة الصيف تتسبب في جفاف العين والتهابها، يجب استخدام القطرات المرطبة للعينين للقضاء على الجفاف والألم ومن الأفضل أن تكون بناء على وصفة الطبيب.

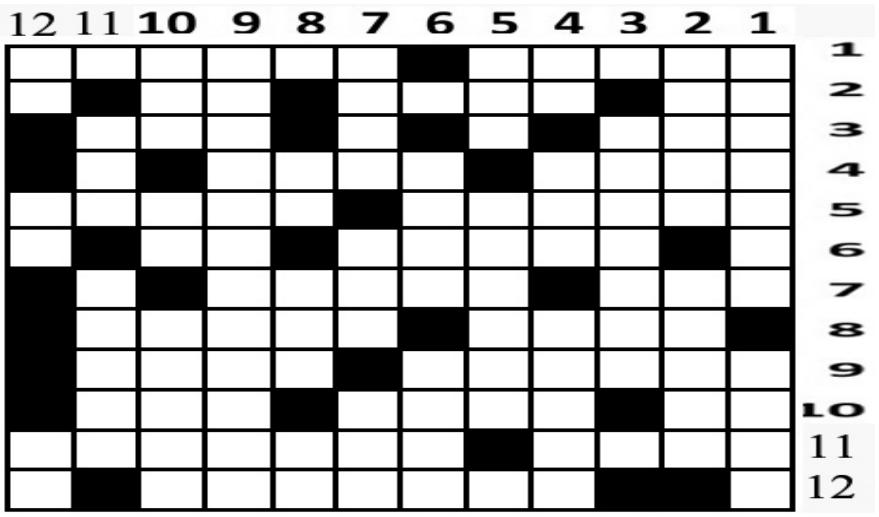
– تجنب الشمس..

إن لم يكن ضرورياً، فلا تتعرض لأشعة الشمس خلال فترة الظهيرة لأنه الوقت الذي تكون فيه الشمس على أشدها، وتكون الأشعة فوق البنفسجية في ذروتها، وهو أمر غير صحي لسلامة العينين.

– كريمات البشرة..

يعتبر وضع الواقي من الشمس بالقرب من العين أو حول منطقة الجفون من العادات المؤذية للعينين كثيراً إذا دخلتها عن طريق الخطأ، وقد تسبب حرقاً كيميائياً لسطح العين قد يستمر أياماً عدة.

الكلمات المتقاطعة



أفقيا

1ـ ملك الوحي ـ دولة عربية.
2ـ للنداء ـ اول النهار ـ حرف جر.
3ـ مخبز ـ نهاية.
4ـ بكاء وعويل ـ يلجأ.
5ـ تستوضح ـ تستخدمها الاسماك في الحركة.
6 ـ أرشدها ـ قهوة .
7 ـ جري ـ دراهم (مبعثرة).
8 ـ من الخضروات ـ خصال حميدة .
9 ـ اطراف اصابعها ـ الجواب.
10 ـ للندبة ـ حرفان مكرران ـ اخفاء عن النظر.
11 ـ خائن ـ دولة اوروبية.
12 ـ ام الكتاب (معكوسة) .

عمودي :

1ـ نادي كرة قدم ايطالي ـ اوبخ (مبعثرة) .
2ـ عاصمة فرنسا ـ اختنه(مبعثرة).
3ـ مصارعة كندية محترفة في wwe.
4ـ نصف كلمة يصبح ـ وده وحنانه ـ عاصمة تركيا.
5 ـ حليب ـ يحطمها .
6 ـ يحذر ـ اشتاقا وتمنيا (معكوسة) .
7ـ رمقا (معكوسة) ـ قوم منهم عاد ـ اداة استثناء .
8 ـ ثلث كلمة وزه ـ اسم اشارة للقريب ـ فاه(معكوسة).
9 ـ حارس المنتخب اليمني السابق.
10 ـ دلال ـ حرف ناسخ ـ دنونا.
11ـ نشرف ونظهر (معكوسة) ـ اشرعي.
12ـ من المنبهات ـ متشابهان ـ متشابهان.

ص	ق	ي	ع		ا		ش	ح		ت	
ا	ل	م	س	ي	ح					م	ك
ب	ي	ض		م	م		ع	م		ا	و
ر	ب		ق	ص	د		ن	ن		ر	ب
ا	ي	ك	و		م					ي	ن
ل		م	س	ي	ح	ى		خ	ا	ن	ه
ر	ف	ي	ق		م	س	ج	و	ر		ا
ب		ت	ز	ه	د		ج	ر	ي	ت	ح
ا	ت		ح	ا	ش	د		م	ج	ا	ن
ع	ك	ف		ت	ف	ك	ي	ك		س	
ي	س	ت	خ	ف	ي		ا	س	ت	ع	د
	ا	ر	ي		ق	ا	ز	ر	ا		خ

السودوكو

	7		1	8				
	4	1		3		5	7	9
	2			5				
						4	9	8
			8	1	3		5	
6	5	8						
						1	3	2
5	8	2		9				4
			4	6	2			

3	9	7	8	1	6	2	5	4
6	5	4	7	3	2	9	1	8
8	2	1	9	4	5	6	3	7
4	1	5	2	8	9	3	7	6
7	8	2	5	6	3	1	4	9
9	3	6	1	7	4	5	8	2
5	7	9	4	2	1	8	6	3
1	6	8	3	9	7	4	2	5
2	4	3	6	5	8	7	9	1

حل العدد الماضي