

# 1001

## ألف خرافة و خرافة طبية

د. معاوية أنور العليوي

ألف خرافة و خرافة طبية

د. معاوية أنور العليوي الظفيري



- حاصل على شهادة الطب العام من كلية الطب - جامعة حلب ٢٠٠٦ م.
- حاصل على ماجستير بطب الأطفال من وزارة الصحة السورية ٢٠١١ م.
- حاصل على البورد العربي بطب الأطفال ٢٠١٦ م.
- يعمل كأخصائي أطفال في مجموعة سلامات الطبية في حائل - السعودية.
- ناشط في مجال التوعية الصحية على مواقع التواصل الاجتماعي.



@muawia4e



@drmuawiaaloliwi

@muawia1981

دار منارة العلم  
Beacon of science

Dubai - UAE +971505013905  
manart.el3eelm@gmail.com

@manart.el3eelm

دار منارة العلم للنشر و التوزيع  
الإمارات العربية المتحدة



تأليف

د. معاوية أنور العليوي

تصميم وإخراج فني

يونس سلمان السلطان

يونس سلمان  
Creative Designer



## ألف خرافة و خرافة طبية 1001 MEDICAL MYTHS

د. معاوية أنور العليوي - ط ١ - الإمارات العربية المتحدة : منارة العلم ، ٢٠١٧ .  
٢٩٣ ص : صور ٢٩x٢١ سم , خط دبي

- ١- الصحة العامة و التغذية
- ٢- أمراض الأطفال و البالغين
- ٣- التوعية الصحية

ردمك ٩٧٨-٩٩٤٨-١٠-٣٣٩-٤  
© جميع حقوق الطبع محفوظة ، الطبعة الأولى  
١٤٣٩ هـ - ٢٠١٨ م

يمنع نسخ أو إستخدام أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة فوتوغرافية أو الكترونية أو ميكانيكية ، ويشمل ذلك التصوير الفوتوغرافي أو التحميل على شبكة الإنترنت أو على الأقراص الليزرية أو الصوتية من دون إذن خطي من المؤلف ، تحت طائلة الملاحقة القضائية .

دار منارة العلم للنشر و التوزيع  
الإمارات العربية المتحدة



Dubai - UAE +971505013905



manart.el3eelm@gmail.com



@manart.el3eelm



# هَذَا

إلى بلدي الجريح و عشقي و وجداني ...  
إلى جذوري و أرضي و عنواني ...  
**سوريتي** ، شرفي و إيماني ...

إلى معلمي و أستاذي الذي أضاء دربي و أنار عقلي ، إلى رجل المبادئ و الأخلاق الطيبة ، إلى من ستبقى روحه الطاهرة معي دوماً لا تفارقني ما حييت **أبي** الحبيب ( رحمك الله )

إلى من أقر لها بالفضل الأكبر في نجاحي و توفيقني ، إلى من أتت نفس هواها و أطلب رضاها ، إلى من أشعر باكتمال رجولتي بين يديها ، **أمي** الحبيبة ( أطال الله بعمرك )

إلى غاليتي و نصفي الثاني ، إلى رفيقتي و كياني ، إلى عصفورتني و ألحاني ، زوجتي و حبيبتي ( **لارا** )

إلى من يضحك قلبي برؤيتهم و سماع أصواتهم ، إلى أملي و مستقبلي ، شمسي و قمري ، **أبنائي ( أنور و يزيد )**

إلى ملائكتي و حبيباتي ، أخواتي ( **د. أروى و د. سلاف** و الأستاذة **ليبية** )

إلى سندي و ظهري ، إلى أغلى و أعز الرجال ، أخوي ( المهندس **غريب** و الأستاذ **عمر** )

إلى السيد **فريحان** صلف الشمري ( أطال الله بعمره ) مالك مجموعة سلامات الطبية في حائل - المملكة العربية السعودية ، لدعمه المتواصل و اللامحدود لي

إلى أقاربي و أصدقائي و أحبائي في كل بقاع الأرض ...

أهدي لكم كتابي هذا ...

معاوية

معوية





## مقدمة

تنتشر الكثير من المغالطات و الخرافات الطبية في مجتمعاتنا ، منها ما هو موجود منذ زمن بعيد يتوارثها الناس جيلاً بعد جيل ، و منها ما هو جديد العهد لعبت وسائل الإعلام و منصات التواصل الاجتماعي الدور الأبرز في إنتشارها ، فخلال أكثر من عشر سنوات قضيتها في مهنة الطب ، منها عامان و أنا متواصل مع الكثير من الناس و بشكل شبه يومي على مواقع التواصل الاجتماعي كأول طبيب أطفال من حيث عدد المتابعين حول العالم ( أكثر من مليوني متابع ) ، لاحظت الكم الهائل من الخرافات و المغالطات الطبية المنتشرة بين الناس ، فحاولت جاهداً تصحيح الكثير منها ، و كان ينتابني في كل مرة أتناول فيها هذه الخرافات بالنقد و



٨- ضعف الرعاية الصحية : إن عدم تقديم الخدمات الطبية والعلاجية بشكل مثالي للمريض يجعله يبحث عن طرق وأساليب علاجية غير صحيحة مصداقاً للكثير من المغالطات والخرافات الطبية .

٩- الإعلام : إن قيام بعض وسائل الإعلام أو الفضائيات بالترويج لمنتجات طبية على أساس أنها تنفع في علاج أمراض معينة أو معلومات وأفكار خاطئة لغرض المال أو الشهرة ساعد في إنتشار الكثير من المغالطات والخرافات الطبية .

١٠- منطوق المتتاليين : الكثير من الناس يربط بين حدثين متتاليين بإعتبارهما مترابطين إرتباط السابق باللاحق ، أي تكوين فكرة معينة بالإعتماد على ظاهر الأمور فقط ، و مثال على ذلك الإعتقاد الشائع بأن التسنين عند الأطفال يسبب المرض ، و الحقيقة لا توجد علاقة بين عملية التسنين والإصابة بالمرض ( الحرارة أو الإسهال ) .

١١- المبالغة : إن المبالغة في عرض بعض الحقائق الطبية سواء لأغراض شخصية أو تجارية يسبب تحولها إلى مغالطات و خرافات طبية .

١٢- البحث عن الإجابات و الحلول السهلة : بسبب تطور الحياة و ضغوطاتها و إزدياد مشاكلنا اليومية ، يلجأ الكثير من الناس للبحث عن الحلول و الإجابات السهلة و السريعة لمشاكلهم الطبية .

١٣- الإرتباط بالعادات و التقاليد : نجد الكثير من الناس حتى المتعلمين منهم يرفضون تغيير قناعاتهم و أفكارهم حول الكثير من المغالطات و الخرافات الطبية لسبب بسيط جداً ، هو أنهم رأوا آباءهم و أجدادهم يقومون بها أو يؤمنون بصحتها .

١٤- الحضارة : إن تعاقب الحضارات في منطقة معينة ، و على مدى آلاف السنين يزيد من تراكم التجارب و المعلومات عند الناس ، و يخلق الكثير من المغالطات و الخرافات حول شتى أمور الحياة الطبية و غير الطبية .

١٥- الإعتماد على مراجع طبية خاطئة : فالدراسات و البحوث الطبية لن يؤخذ بنتائجها إلا إذا تم إعتمادها من هيئات صحية معترف بها عالمياً تتبع جهات حكومية رسمية كوزارة الصحة مثلاً .

و في النهاية ، أرجو من حضراتكم أن تستفيدوا من المعلومات الموجودة في هذا الكتاب ، و أن تعملوا على نشرها لتصححوا الكثير من المغالطات و الخرافات الطبية المنتشرة بين الناس لأنها برأيي أصبحت ظاهرة تستحق منا أن نقف بوجهها و نعالج الأسباب التي أدت إلى إنتشارها بهذا الشكل ، و شكراً ...

التصحيح شعور بالفرح و السعادة عندما أجد الكثير من الناس قد تصححت أفكارهم حول هذه الخرافة أو تلك ، و أحياناً كان ينتابني الشعور بالغضب و الحزن في الوقت نفسه عندما أجد البعض من الناس و هم يستمتتون بالدفاع عن هذه الخرافات و المغالطات الطبية و بكل الوسائل المتاحة و غير المتاحة و لأسباب و حجج مختلفة بعيدة كل البعد عن التحليل العلمي أو الأدلة الطبية الصحيحة .

و قبل أن نبدأ بقراءة الكتاب أجد من الضروري أن نعرف الأسباب التي أدت إلى انتشار المغالطات و الخرافات الطبية و جعلتها حقيقة مقبولة لدى الكثير من الناس ، و خصوصاً بوجود ( ١٠٠١ ) خرافة طبية في ثنيات كتابنا هذا ، و أكثر من ( ١٠٠٠ ) خرافة طبية أخرى في أرشيفي الخاص أفكر جدياً بنشرها في جزء ثانٍ للكتاب .

١- الجهل : إن للجهل و الأمية دوراً كبيراً في إنتشار الخرافات و المغالطات الطبية بين الناس ، بل و التمسك بها و جعلها من الحقائق الثابتة لدى الكثيرين .

٢- مواقع التواصل الاجتماعي : إن الارتباط اللصيق للكثير من الناس بمنصات التواصل الاجتماعي ، و الذي قد يصل إلى حد الإدمان عند البعض ، أدى إلى استغلال ضعيفي النفوس لهذا الأمر بشكل سلبي لنشر المعلومات الخاطئة أو التسويق لمنتجات أو بضائع على أنها ذات فوائد طبية و علاجية للكثير من الأمراض .

٣- نظرية المؤامرة : إيمان الكثير منا بنظرية المؤامرة ستبعد عقولنا عن التفكير و التحليل العلمي ، و تجعلنا نحلل كل ما هو غير مألوف أو لا يواتي مزاجنا على أنه مؤامرة تهدف إلى تدميرنا .

٤- الخداع و التضليل : و هذا ما يستخدمه البعض من الأشخاص أو الشركات للتسويق و الترويج لمنتجاتهم بادعائهم بأن منتجهم يشفي من مرض معين أو يحل مشكلة طبية عويصة يعجز الأطباء عن حلها .

٥- التعميم : كأن يتم تبني نتيجة معينة لحالات طبية قليلة و تُعمم على الجميع ، و هذا شائع في مجتمعاتنا ، فإذا كان جدك المدخن لأكثر من ثلاثين عاماً قد عاش عمراً طويلاً فهذا لا يعني بأن التدخين غير مضر بالصحة .

٦- الحكم المسبق : كأن يرفض أحدهم أخذ دواء أو لقاح معين لأنه سمع من أحدهم بأنه مضر أو يحوي مواد كيميائية خطيرة دون معرفة مصدر المعلومة أو تحليل علمي دقيق لها .

٧- غياب الرقابة الحكومية : إن عدم إتخاذ إجراءات رادعة بحق مروجي بعض المنتجات أو الإشاعات الطبية يساهم في إنتشار المغالطات و الخرافات الطبية .

## المحتويات

١١٣ - ١١٢	المشروبات الغازية	١٥ - ٨	الرشاقة
١١٥ - ١١٤	مشروبات الطاقة	٢١ - ١٦	البدانة
١٢١ - ١١٦	الداء السكري	٣١ - ٢٢	النوم
١٢٧ - ١٢٢	الجلد و العناية بالبشرة	٣٣ - ٣٢	النوم عند الأطفال
١٣١ - ١٢٨	حب الشباب	٣٩ - ٣٤	العين
١٣٣ - ١٣٢	الحساسية ( الإكزيما ) الجلدية	٤٣ - ٤٠	العدسات اللاصقة
١٣٩ - ١٣٤	الفيلر و البوتوكس	٥٣ - ٤٤	الحمل
١٤٣ - ١٤٠	الشعر	٦١ - ٥٤	جنس الجنين
١٤٤	الشيب	٧١ - ٦٢	الرضاعة الطبيعية
١٤٥	حلاقة الذقن	٧٣ - ٧٢	الرضاعة الصناعية
١٤٧ - ١٤٦	الصلع	٩٣ - ٧٤	الأغذية
١٤٩ - ١٤٨	الأظافر	٩٥ - ٩٤	اللحوم
١٥٣ - ١٥٠	الربو القصبي	٩٧ - ٩٦	السكر و الأطعمة السكرية
١٥٥ - ١٥٤	النظافة	٩٩ - ٩٨	العسل
١٥٧ - ١٥٦	الحساسية الغذائية	١٠٢ - ١٠٠	القهوة
١٦١ - ١٥٨	نزلات البرد	١٠٥ - ١٠٢	الشاي
١٦٥ - ١٦٢	إرتفاع الحرارة	١٠٧ - ١٠٦	الميكرويف
١٦٩ - ١٦٦	المسكنات و المضادات الحيوية	١٠٩ - ١٠٨	البيض
١٧٣ - ١٦٩	اللقاحات	١١١ - ١١٠	الحليب و منتجات الألبان



٢٢٩ - ٢٢٨	بناء الأجسام	١٧٥ - ١٧٤	التعرق
٢٣١ - ٢٣٠	فيتامين D	١٧٧ - ١٧٦	المفاصل
٢٣٥ - ٢٣٢	القدرة و الأمراض الجنسية	١٨٣ - ١٧٨	الأسنان
٢٣٧ - ٢٣٦	غشاء البكارة	١٨٥ - ١٨٤	أسنان الأطفال
٢٣٩ - ٢٣٨	وسائل منع الحمل	١٨٧ - ١٨٦	القمل
٢٤١ - ٢٤٠	حبوب منع الحمل	١٨٩ - ١٨٨	الدم
٢٤٥ - ٢٤٢	السرطان	١٩٣ - ١٩٠	التوحد
٢٤٩ - ٢٤٦	سرطان الثدي	١٩٧ - ١٩٤	أمراض القلب
٢٥٣ - ٢٥٠	تأخر النطق و الكلام	١٩٩ - ١٩٨	البواسير
٢٥٥ - ٢٥٤	ثنائية اللغة عند الأطفال	٢٠٣ - ٢٠٠	فترة النفاس
٢٥٧ - ٢٥٦	المشي عند الأطفال	٢٠٥ - ٢٠٤	القولون العصبي
٢٦١ - ٢٥٨	التوائم	٢٠٩ - ٢٠٦	الدورة الشهرية
٢٧١ - ٢٦٢	أمراض الأطفال	٢١١ - ٢١٠	الأذن
٢٧٣ - ٢٧٢	الْبُهَاق	٢١٣ - ٢١٢	الذكاء
٢٩١ - ٢٧٤	منوعات من هنا و هناك	٢١٥ - ٢١٤	الهواتف المحمولة
٢٩٣ - ٢٩٢	المراجع	٢١٧ - ٢١٦	الحوادث
		٢٢١ - ٢١٨	التدخين
		٢٢٣ - ٢٢٢	الأركيلة
		٢٢٧ - ٢٢٤	سن اليأس

## عليك شرب ٨ / أكواب من الماء يومياً!



يعود أصل هذه الخرافة لعام ١٩٤٥ م من تفسير خاطئ لتوصية قديمة للجنة التغذية و الغذاء الأمريكية والتي قالت أن الإنسان يحتاج الى ( واحد مليلتر من الماء ) مقابل ( كل سعة حرارية واحدة موجودة في الطعام )، و بما أن الإنسان يحتاج تقريباً الى ( ٢٥٠٠ سعة حرارية يومياً )، إذن فهو بحاجة الى ( ٢٥٠٠ مليلتر من الماء يومياً ) أي حوالي ( ٦٤ أونصة من الماء ) أو ( ٨ أكواب ) لأن حجم الكوب حوالي ( ٨ أونصات ) و من هنا جاءت قاعدة ( ٨ × ٨ ).

لقد نسي الكثيرون ممن فسروا و وضعوا هذه القاعدة حساب كمية الماء الموجودة في الطعام و الشراب و التي يستهلكها الإنسان بشكل يومي كما إن الحاجة اليومية من الماء عند الإنسان تختلف من شخص الى آخر حسب العمر، الجنس، الوزن، حرارة الجو، مكان السكن، كمية و نوع الطعام المتناول، طبيعة العمل و مقدار النشاط الذي يقوم به الإنسان بشكل يومي ، مع العلم أنه لا يوجد أي دليل طبي يثبت بأن شرب كميات كبيرة من الماء أكثر من حاجة الجسم اليومية ستجعلك بصحة أفضل على الإطلاق.

## الخرافة ٢

### استقلاب و حرق الدهون متشابه في الذكور والإناث!

إن معدل الإستقلاب الأساسي للذكور أعلى بحوالي / ١٠-١٥٪ من الإناث و ذلك لأن الرجال يمتلكون كتلة عضلية و أعضاء داخلية أكبر من الإناث مما يجعلهم يحرقون سعرات حرارية أعلى حتى أثناء الراحة لأن العضلات هي فرن حرق الشحوم في الجسم .

## الخرافة ٣

### تناول الوجبات الصغيرة و المتكررة يساعد على إنقاص الوزن دائماً!

العديد من خبراء التغذية يشجعون على زيادة عدد وجبات الحمية الغذائية و جعلها أكثر من / ٦ / وجبات صغيرة في اليوم مستنديين على أن سكر الدم سيبقى ثابتاً بهذه الطريقة و بالتالي لن يشعر من يقوم بالحمية الغذائية بالجوع، وقد وجدت هذه الطريقة فعالية عند البعض على حد قولهم، و لكن لحد الآن لا يوجد أي مرجع طبي معتمد يثبت فعالية هذه الطريقة عند الجميع و خصوصاً عند الرجال البدنيين، فمحاولة إيجاد حمية غذائية ملائمة للجميع محكوم عليها بالفشل دائماً و يفضل تطبيق أي نوع من الحمية بما يناسب كل شخص على حداً.



## الخرافة ٤

### خسارة الوزن تصبح مستحيلة بتقدم العمر!

صحيح أن الكتلة العضلية تقل بتقدم العمر و يصبح معدل الإستقلاب أبطأ قليلاً و لكن من الممكن الحصول على جسم رشيق و رياضي إذا تم الحفاظ على نشاط جيد و تمارين يومية و نظام غذائي صحي.







## الخرافة ٥

### التغيرات القليلة في العادات الغذائية و في النشاط لها تأثير كبير على الوزن !

إعتقاد شائع خصوصاً لدى من لا تسمح لهم الفرصة بالإلتزام بالحمية الغذائية أو إجراء التمارين الرياضية، الحقيقة أن عملية الإستقلاب الخلوي و حرق السعرات الحرارية هي عملية معقدة، فحجم الإنسان يأخذ حاجاته أولاً من السعرات الحرارية المتوفرة له و لن يقوم بخسارة هذه السعرات بسهولة كما نظن، و عليه سنحتاج لعمل تغيرات كبيرة في عاداتنا الغذائية و بذل الكثير من النشاط للحصول على نتائج ملموسة على الوزن.

## الخرافة ٦

### تناول الأطعمة المنخفضة أو المنزوعة الدسم أفضل لصحة الجسم !

إن الإعتقاد الكامل على الأطعمة المنخفضة أو المنزوعة الدسم إثناء الحمية عمل خاطئ تماماً و له آثار سلبية على صحة الجسم، فليست كل أنواع الدسم الموجودة في الغذاء مضرّة بالصحة بل على العكس تماماً فحجم كبير منها له فوائد صحية كثيرة كالأوميغا ٣ الموجود في السمك و زيت الزيتون.

إن الأغذية المنخفضة أو المنزوعة الدسم تكون ذات طعم غير مستحب لذلك يتم إضافة الكثير من المحليات و المصطنعات لها و التي قد تسبب الكثير من المشاكل الصحية للجسم مثل إرتفاع الشحوم الثلاثية الناتج عن إستقلاب السكريات في الكبد و تحولها الى شحوم و التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب و الداء السكري، بالإضافة الى أن قلة توافر الشحوم في الجسم و خصوصاً الكوليستيرول المفيد HDL سيزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، و تسبب اضطرابات هرمونية تؤثر على القدرة الجنسية عند الرجال و تقلل من نشاط الدماغ و القدرة على التفكير.

## الخرافة ٧

### التدخين من الطرق الفعالة لتخفيف الوزن !

صحيح أن التدخين يزيد من الإستقلاب الخلوي و من عملية حرق السعرات الحرارية كما أن النيكوتين يقلل من الشهية، و بالتالي يُنقص من كسب الوزن و لكن بشكل غير صحي على الإطلاق فأغلب المدخنين يعانون من توزيع و تراكم للشحوم بشكل غير متناسق في منطقة البطن و الخصرتين، و تؤكد بعض الأبحاث و الدراسات بأن الإدمان على التدخين له تأثير معاكس على الوزن حيث يسبب زيادة في تراكم الشحوم في الجسم و السمنة.

بعد كل هذا، نستطيع القول بأن التدخين لا يصنف ضمن الطرق الفعالة لإنقاص الوزن على الإطلاق فهو سبب رئيسي لأمراض القلب و الرئتين و السرطان.

### خسارة وزن قليل و بشكل بطئ أفضل من خسارة وزن كبير و بشكل سريع دائماً!

من الإعتقادات الشائعة بين الناس أن خسارة الوزن البطئ أفضل من خسارة الوزن السريع لأن الخسارة السريعة للوزن قد تكون على حساب السوائل و الأنسجة و ليس على حساب الشحوم ، كما أن الخسارة السريعة للوزن تتطلب جهد غير طبيعي من الحمية الغذائية و التمارين ، و لكن إلى الآن لا يوجد دراسة أو بحث طبي معتمد يبين أيهما أفضل و خصوصاً على المدى البعيد من حيث إستعادة الوزن المفقود بعد إيقاف التمارين الرياضية و الحمية ، حيث بينت الكثير من الأبحاث أن كلا الطريقتين لهما نفس التأثير و يجب أخذ كل حالة على حدة عند تقييم تأثير كلا الطريقتين على الوزن ، فمن الممكن إنزال الوزن بشكل سريع و آمن خصوصاً في بعض الحالات التي يشكل فيها إستمرار البدانة خطراً على الصحة ، و لكن تحت إشراف و متابعة طبية ، و من هنا نستطيع القول أن المحافظة على نتائج أي طريقة سواء كانت سريعة أو بطيئة في إنزال الوزن تتطلب الإستمرار بالحمية الغذائية و التمارين الرياضية أكثر من تعلقها بنوع هذه الطريقة أو تلك .

### الخرافة ٨



### التمارين الرياضية تزيد من الشهية للطعام و بالتالي لا تفيد في إنزال الوزن!

### الخرافة ٩

لقد أُجريت الكثير من الدراسات حول مدى تأثير التمارين الرياضية على الشهية و الوزن و كانت أغلب النتائج متضاربة و غير معتمدة، إن إنزال وزنه حيث أن الشهية للطعام لمن يقوم بالتمارين الرياضية ستكون منخفضة خلال التمرين و تستمر كذلك خلال / ١-٦ / ساعات

بعد التمرين و لكنها تزداد بعد ذلك لتجعل الجسم يعمل على تعويض ما تم فقده من سعرات حرارية خلال التمرين و هنا سيأتي دور البرنامج الغذائي الموضوع لمن يقوم بالتمرين و مدى الإلتزام به خصوصاً في الفترة الأولى حيث أن الإلتزام بالتمارين الرياضية و الحمية الغذائية و بشكل منتظم يساعد بشكل كبير على التحكم بالشهية و مع مرور الوقت ستحصلون على الوزن المطلوب و الرشاقة.

SPORT





## الخرافة ١٠

### شرب الماء البارد بدل الماء الفاتر من الطرق الفعالة في تخفيف الوزن!

إن فكرة شرب الماء البارد فقط لتخفيف الوزن جاءت من حقيقة أن الجسم يحرق السعرات الحرارية للحفاظ على حرارته الداخلية، و لكن كمية السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم عند شرب كوب واحد من الماء البارد هي قليلة جداً، لا تتجاوز ٨ / سعرات حرارية فقط، لذلك ستحتاج لكميات كبيرة من الماء و لفترة زمنية طويلة لتحقيق بعض النتائج، ناهيك على أن بعض أخصائيي التغذية ينصحون بشرب الماء الفاتر و ليس البارد ليضمن عملية هضم صحي للجسم و للإستفادة من الغذيات بشكل أفضل.

## مستحضرات التخفيف هي المفتاح الرئيسي لتخفيف الوزن!

تعتبر تجارة مستحضرات التخفيف سواء الدوائية أو النباتية منها تجارة رائجة و تدر الكثير من المال على معامل الأدوية سنوياً، و بالرغم من أن أغلب المراجع الطبية لا تنصح بها أو تؤكد على فعاليتها في إنقاص الوزن على المدى البعيد، إلا أن أغلب البرامج الموضوعة لتخفيف الوزن يضاف إليها أحد أصناف هذه المستحضرات التي تسبب الكثير من الآثار الجانبية على الجسم و خصوصاً على القلب لذلك لا ينصح بالإعتماد عليها بشكل رئيسي لتخفيف الوزن على الإطلاق أو أخذها بدون إستشارة الطبيب، فالمفتاح الرئيسي لتخفيف الوزن هو التمارين الرياضية و الحمية الغذائية.

## الخرافة ١١



خرافة شائعة يتداولها الناس بكثرة حول التفاح، الملفوف، الكريب فروت و غيرهم، بأن تناولهم سيعمل على حرق السعرات الحرارية في الجسم، و هذا إعتقاد خاطئ، فلا يوجد أي نوع من الطعام لا يحوي على سعرات حرارية إطلاقاً، فمثلاً لو كانت التفاحة الواحدة تحتوي على ٧٥ / سعرة حرارية، فإن عدد السعرات الحرارية التي يستهلكها الجسم لهضم التفاحة أو مايسمى ( التأثير الحراري للطعام ) هو ٥-١٠٪ / فقط مما تحويه التفاحة من سعرات حرارية أي ٣.٥ - ٧.٥ / سعرة حرارية فقط، و ليس بالضرورة أيضاً أن تصرف هذه السعرات الحرارية مما تحويه هذه التفاحة، بل من الممكن أن تأتي من أطعمة أخرى تناولها الإنسان قبلها، إن أهمية هذه الأطعمة في نجاح الحمية الغذائية ليس بسبب تأثيرها الحارق للدهون كما يعتقد الكثيرون، و لكن كونها تحوي على سعرات حرارية قليلة لذلك يمكن تناولها بحرية أكثر من باقي الأطعمة الأخرى.

## الخرافة ١٢

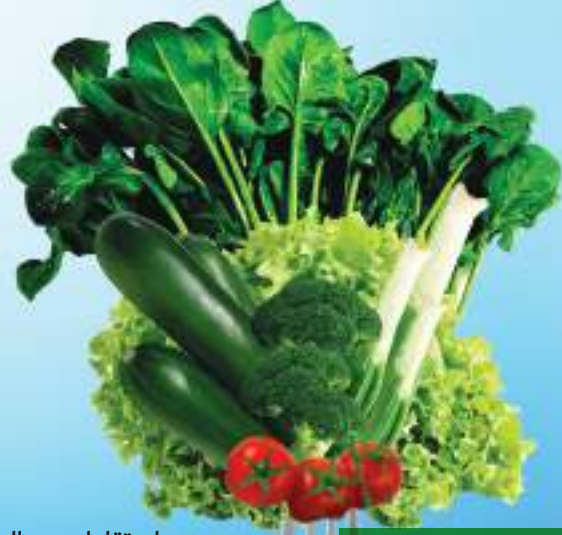
هناك الكثير من الأطعمة التي تساعد على حرق الدهون!





## تقليل عدد الوجبات اليومية طريقة جيدة لخسارة الوزن !

الخرافة ١٣



إن تقليل عدد الوجبات اليومية ليست فكرة جيدة لخسارة الوزن على الإطلاق لأنه سيشعرك بالتعب و الجوع و يحرم جسمك من الغذيات الرئيسية التي يحتاجها و في النهاية سيجعلك تأكل بشراهة و بشكل غير صحي مما يسبب زيادة الوزن و ليس نقصانه.

الخرافة ١٤

## جوع نفسك تخسر وزناً أكثر!

يلجأ الكثيرون الى ( حمية الجوع ) بعدم تناول الطعام أو تناول وجبة واحدة يومياً فقط ظناً منهم بأن هذه الطريقة مفيدة في تخفيف الوزن ، و لكن العكس هو الصحيح فحمية الجوع لها أضرار وخيمة على صحة الجسم ، و تسبب زيادة في الوزن مع الوقت عند قسم كبير من الذين يقومون بها ، صحيح أن هذه الطريقة تسبب خسارة الوزن في البداية ، و لكن أغلب هذه الخسارة ستكون على حساب السوائل و ليس على حساب الشحوم ، و عندما تقوم بتناول الطعام بعد إيقاف هذه الحمية سيرجع لك كل ما فقدته من وزن بل و أكثر أيضاً لأن معدل الإستقلاب المنخفض بسبب الجوع سيساعد على زيادة الوزن ، و للأسف ستكون أغلب هذه الزيادة على شكل شحوم لذلك لا ينصح بهذه الطريقة على الإطلاق و المهم أن تعرف ما تأكل و ليس أن لا تأكل نهائياً .

رياضة رفع الأثقال لا  
تساعد على فقدان  
الوزن بل تسبب  
زيادة الوزن !

الخرافة ١٥

يعتقد الكثيرون أن رفع الأثقال يسبب زيادة الوزن معتمدين على حقيقة أن النسيج العضلي أكثر كثافة من النسيج الشحمي، و لكن مع التمرين المناسب و الحمية الصحيحة سيصبح لديك عضلات أكثر و شحوم أقل و وزن أقل أيضاً، فالنسيج العضلي هو نسيج فعال لحرق السعرات الحرارية و كلما إزداد هذا النسيج إزداد معدل الإستقلاب الخلوي و قل الوزن.



## الخرافة ١٧

### النباتيون أكثر رشاقة دائماً !

يعود سبب هذا الاعتقاد الى أن أغلب الخضار و الفواكه تحتوي على كمية من السعرات الحرارية أقل من اللحوم، كما بينت أكثر من دراسة فوائد الحميات النباتية للصحة عموماً و للقلب خصوصاً، و لكن هذا لا ينطبق على الجميع، فقد تسبب الحميات النباتية زيادة في الوزن بدلاً من خسارته، كما قد يعاني من يتبعها من نقص في الحديد وفيتامين ( د ) والكالسيوم وفيتامين ( ب ١٢ ) والزنك والبروتينات خصوصاً إن لم تكن هذه الحمية تحت إشراف و إعداد دقيق.

## الخرافة ١٨



### ممارسة الرياضة و المعدة فارغة أفضل طريقة لخسارة الوزن !

يعود تاريخ هذا الاعتقاد الى عام ١٩٩٩ م ، عندما ذكر المؤلف الأمريكي ( بيل فيليبس ) هذه المقولة في كتابه ( جسم لحياة أفضل ) ، و الذي يعتبر من أشهر الكتب التي تتحدث عن الرشاقة في العالم ، حيث أكد بأن ممارسة الرياضة و المعدة فارغة تسبب انخفاض مستوى السكر في الدم مما يجعل الجسم يعتمد على حرق الشحوم أكثر من حرق السكريات للحصول على الطاقة ، و لكن لقد أثبتت الكثير من الدراسات أن ممارسة الرياضة و المعدة فارغة لفترة زمنية طويلة ستجعل الجسم يحرق الغليكوجين المخزن في العضلات و الكبد بدلاً من حرق الشحوم ، حيث أن كمية الدهون المحروقة تعتمد على نوع و شدة التمرين الذي يقوم به الإنسان ، ناهيك عن أن ممارسة الرياضة و المعدة فارغة قد يسبب الكثير من التعب و الإعياء مما يؤدي إلى عدم القدرة على إكمال التمرين بشكل صحيح ، و حتى الآن لا يوجد أي مرجع علمي أو أكاديمية طبية تؤكد صحة هذه المقولة .



## الخرافة ١٦

### يجب عدم وزن نفسك إذا كنت تقوم بالحمية !

بالعكس تماماً من الضروري جداً قياس الوزن بشكل منتظم لمعرفة مدى نجاح الحمية التي تتبعونها، و لكن يفضل قياس الوزن أسبوعياً و ليس يومياً لأن هذا سيعطى قياس أدق لمدى فقدان و كسب الوزن من الجسم، فقياس الوزن اليومي قد لا يعطي صورة صحيحة عن الوزن الذي يتقلب يومياً بعد يوم، فيفسر هذا التقلب على أنه زيادة و تراكم للشحوم بينما هو تراكم للسوائل فقط و بشكل طبيعي في الجسم، مما قد يسبب نوعاً من الإحباط أو الوسواس و الذي يؤدي الى سلوكيات غذائية غير صحية أو القيام بتمارين الرياضية مجهددة و مضررة بالجسم، و لكن قد يشكل قياس الوزن اليومي موضوعاً ناجحاً جداً عند البعض ممن يتمتعون بالوعي و الفهم الكامل للتغيرات الحاصلة في الوزن عند إتباع الحمية.



## الخرافة ١٩

### جميع السعرات الحرارية متشابهة !

صحيح أن جميع السعرات الحرارية بإختلاف مصادرها تؤمن نفس المقدار من الطاقة ، و لكن هذا لا يعني أن لها نفس التأثير على الجسم ، فتأثير السعرة الحرارية الواحدة الناتجة عن حرق الشحوم على الوزن يختلف عن تلك الناتجة عن حرق البروتين لأن طرق إستقلاب كل نوع من الطعام تختلف عن الآخر كما أن تأثير كل نوع من الطعام على مراكز الشبع و الجوع يختلف أيضاً .



## الخرافة ٢١

### الكرفس يحرق السعرات الحرارية!

يُصنّف الكرفس بشكل خاطئ ضمن الأطعمة سالبة السعرات الحرارية أو التي تحرق السعرات الحرارية، حيث يعتقد أن هذا النبات سيحرق الدهون و الشحوم في الجسم، لكن الحقيقة غير ذلك تماماً، فالكرفس لا يحرق السعرات الحرارية بل إنه منخفض السعرات الحرارية، حيث يحوي عود الكرفس متوسط الحجم على حوالي ( ٦ سعرات حرارية فقط ) و يحتاج الجسم إلى سعرة حرارية واحدة فقط ( التأثير الحروري للكرفس) لهضمه، بالإضافة إلى أن احتوائه على كميات جيدة من الماء و الألياف تعمل على إمتلاء المعدة و تزيد الإحساس بالشبع.

## الخرافة ٢٠

### تناول وجبة إفطار كبيرة يجعلك لا تأكل كثيراً خلال النهار!

هذا ليس مطلقاً، بل ربما يسبب هذا زيادة في الشهية عند البعض خلال الوجبات اللاحقة مما يسبب زيادة في الوزن، فالموضوع مختلف من شخص لآخر، وإلى الآن لا يوجد أي أكاديمية أو هيئة طبية معتمدة تثبت صحة هذه المقولة.

## الخرافة ٢٢

### تناول خل التفاح على الريق يحرق الشحوم و ينقص الوزن بشكل كبير!

أُستخدم خل التفاح منذ زمن الفراعنة في إنقاص الوزن ، حيث يعتقد الكثيرون بأن تناول ملعقتين أو ثلاثة من خل التفاح على الريق صباحاً يقلل الشهية و يزيد الإحساس بالشبع كما أنه يحرق الشحوم و يقلل الوزن ، و لكن إلى الآن لا يوجد دليل علمي معتمد يثبت ذلك ، فكل التجارب العلمية المجراة لدراسة تأثير خل التفاح على الوزن كانت على الحيوانات و ليس على الإنسان ، ناهيك عن أن تناول الخل على الريق قد يسبب التقرحات في الفم و المعدة و الأمعاء عند البعض ، صحيح خل التفاح قد يساعد على تخفيف الوزن عند البعض ، و لكن بشكل بطيء و قليل جداً، و الأفضل هو إتباع نظام غذائي صحي و ممارسة التمارين الرياضية بانتظام .



## الخرافة ٢٣

لا يوجد أي دليل طبي معتمد يثبت صحة هذه المقولة، التي قد تجدي نفعاً عند البعض بمنع إحساسهم بالجوع الذي يزيد كلما قل مستوى السكر في الدم، إن الحمية الغذائية تعتمد على مقدار السعرات الحرارية الموجودة في النظام الغذائي المتناول و مدى التزامكم بها، كما تعتمد على مقدار السعرات الحرارية المصروفة بالتمارين الرياضية أيضاً، و قد يسبب تقسيم الوجبات الغذائية إلى ٦ / ٦ وجبات زيادة في الشهية بدلاً من إنقاصها عند البعض، وفي النهاية يجب أن تكون خطة الريجيم الموضوعة مناسبة لكل شخص على حدٍ حسب جنسه، وزنه، وجود أمراض عنده أم لا، ظروف العمل، الإصرار و المتابعة على الخطة الموضوعة وغيرها.

لإنقاص الوزن، توزيع السعرات الحرارية الموجودة في الطعام على (٦ وجبات في اليوم) أفضل من توزيعها على (٣ وجبات في اليوم) !

## الخرافة ٢٤

إنَّ شرب منقوع الليمون بالماء لا يذيب الشحوم و الكرش، حتى أن الدراسة التي أجريت علي الفئران و بينت بعض التأثير الإيجابي من حيث إذابة الشحوم لم تعتمد من قبل أغلب الهيئات الصحية، و إلى الآن لا يوجد دليل علمي يُثبت بأن الليمون يذيب الشحوم مع أن شرب منقوع الليمون بالماء قد يزيد الشعور بالإمتلاء و الشبع كما أنه فقير بالسعرات الحرارية و لكن لا ينصح بالإكثار منه و خصوصاً على الريق فقد يؤثر على الأسنان و يسبب آلام المعدة عند البعض.

شرب منقوع الليمون بالماء يحرق الشحوم !



## الخرافة ٢٥

### السكريات تسبب البدانة أكثر من الشحوم!

إنَّ كل / ١ / غرام من السكر يعطي /٤/ سعرات حرارية فقط، بينما كل / ١ / غرام من الدسم يعطي / ٩ / سعرات حرارية، فالأطعمة الغنيّة بالدسم تسبب البدانة أكثر من الأطعمة الغنية بالسكريات إذا ما تناول الإنسان الكمية نفسها منهما وبدون عمل أي جهد لحرقها، أما إذا كان الإنسان يعتمد على السكريات أكثر في غذائه فإنَّ الكمية الزائدة من السكر ستتحول إلى شحوم وتتراكم في الجسم، و من هنا جاء هذا الاعتقاد لكون أغلب الناس يتناولون السكريات بشكل أكبر من تناولهم للشحوم في غذائهم اليومي.

## الخرافة ٢٦

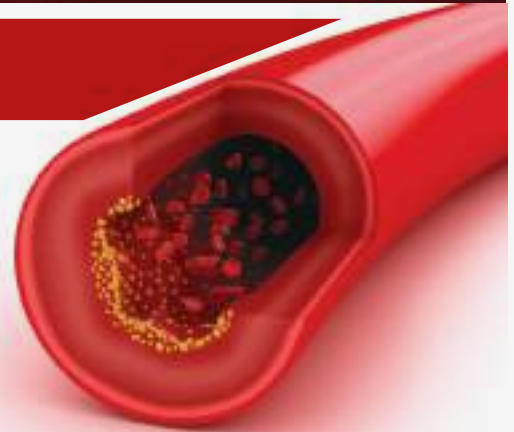
### الإستقلاب الخلوي و حرق الشحوم يكون أبطأ عند الأشخاص البدينين!

إنَّ سرعة الاستقلاب الخلوي و حرق الشحوم في الجسم ليس لهما علاقة بكون الإنسان بديناً أو نحيفاً، بل هناك عوامل أخرى تحدّد ذلك مثل الجنس، العمر، حجم الجسم و الوراثة، كما تعتبر كمية النسيج العضلي الموجودة في الجسم عاملاً مهماً جداً لتحديد سرعة الاستقلاب الخلوي لكونها المكان الرئيسي لحرق السعرات الحرارية في جسم الأنسان.

## الخرافة ٢٧

### الكوليسترول مضر بالصحة!

إنَّ مادة الكوليسترول تدخل في تركيب الأغشية الخلوية للجسم وتعمل على تزويد الجسم بالطاقة و تركيب مادّة الصفراء، كما أنّ الكوليسترول ضروري لصناعة بعض الهرمونات الجنسية و فيتامين (د) ومن أنواعه - كوليسترول ال HDL - المفيد لصحة القلب و الجسم، أما زيادة كمية الكوليسترول عن الحد الطبيعي فله الكثير من الأضرار على الصحة، ومن هنا جاء هذا الاعتقاد بأن الكوليسترول مادة مضرّة بالصحة.





## الخرافة ٢٨

### تناول الطعام بعد الساعة ٨/ مساءً يسبب البدانة !

يعود أصل هذه الخرافة إلى المثل الشعبي القائل ( تناول الفطور كالملك، تناول الغداء كالأمير و تناول العشاء كالفقير) كما أن بعض الدراسات ذكرت أن معدل الاستقلاب ينخفض وربما يتوقف أثناء النوم لذلك يتحول جميع الطعام المتناول ليلاً إلى شحوم، لكن لا يوجد أي دليل علمي أو دراسة طبية معتمدة تثبت هذا الاعتقاد، فزيادة أو خسارة الوزن تعتمد على نوع و مقدار ما يتناوله الإنسان من طعام و على ممارسة التمارين الرياضية والالتزام بها من عدمه و ليس على توقيت تناول الطعام.

## الخرافة ٢٩

### عدم تناول الإفطار يسبب البدانة !

إن العادات الغذائية الصحية هي ما ينصح بها خبراء التغذية، و الكثير منهم يؤكد على أهمية وجبة الإفطار، و من المنطقي أن يظن الكثيرون أن عدم تناول الإفطار سيزيد من جوعك و يجعلك تأكل أكثر خلال النهار مما يسبب في زيادة الوزن، لكن إلى الآن لا يوجد أي دليل طبي معتمد يثبت هذا الاعتقاد، فهناك قسم كبير من الناس لا يتناولون الإفطار وهم بصحة جيدة، و بعض الدراسات أثبتت بعض الفوائد الصحية لعدم تناول الإفطار في إنقاص الوزن، و من الصعب إيجاد حمية غذائية تناسب الجميع فكل حالة يجب أن تُعامل على حدة.

## الخرافة ٣٠

### تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية يسبب البدانة دائماً !

ليس شرطاً دائماً، فهذا يعتمد على نوع و كمية الوجبات الخفيفة المتناولة، فاختياركم للوجبات الصحية له فوائد كثيرة لدرء الجوع و استتباب الاستقلاب الخلوي في الجسم و عدم زيادة الوزن، أما الخيارات غير الصحية فلها الكثير من الأضرار على الجسم.

يعود أصل هذه الخرافة إلى دراسة نُشرت في جريدة الجمعية الطبية الأمريكية لشهر كانون الثاني من عام ٢٠١٣ م مفادها أنّ البدنيين يعيشون عمراً أطول، و تبعها أكثر من دراسة أخرى بنفس الموضوع، لكن من المؤكد طبيياً أنّ الوزن الزائد و البدانة أحد الأسباب الرئيسة للإصابة بأمراض خطيرة مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية ومرض السكري وتصلب الشرايين وغيرها الكثير، وإلى الآن لا يوجد أي دليل علمي يثبت صحة هذه الدراسة.

### الخرافة ٣١

البدنيون يعيشون  
عمراً أطول !

### الخرافة ٣٢

الأرز  
يسبب  
البدانة !

اعتقاد شائع لدى الكثير من الناس بأنّ الأرز يسبب البدانة، الداء السكري، أمراض القلب و غيرها، لكن لو لا حظنا أنّ المجتمعات الآسيوية و التي تستهلك الأرز بكميات كبيرة منذ عصور ذات نسبة منخفضة جداً بالبدانة و بالإصابة بهذه الأمراض لعرفنا أنّ الأرز بحدّ ذاته ليس هو السبب بالبدانة و الإصابة بهذه الأمراض، إنّما يعود للكمية المتناولة منه وطريقة طبخه، فالاعتدال بتناوله وعدم إضافة الدّهن له لا يسبب البدانة بل على العكس هناك بعض الحميات الغذائية التي تعتمد عليه لإنزال الوزن.

### الخرافة ٣٣

منتجات الألبان تسبب البدانة !

ليست جميع منتجات الألبان ذات المحتوى نفسه من السكريات، الدسم و الأملاح،

فالابتعاد عن تناولها نهائياً بحجة أنها تسبب البدانة قد يسبب الكثير من المشاكل الصحية خصوصاً أنها تزوّد الجسم بالبروتينات والدهون الصحية وبحاجته من الكالسيوم و فيتامين (د)، لذلك يجب على من يتبع الحمية الغذائية اختيار الأنواع الصحيّة منها كقليلة الدسم و الملح و عدم الإمتناع عن تناولها نهائياً.





من المعروف أنّ تراكم الشحوم في البطن يشكّل خطراً على القلب والرئتين، لكن بينت بعض الدراسات أنّ الكرش مفيد و يحمي الجهاز الهيكلي للإنسان مع تقدم العمر، حيث تعمل طبقات الشحوم على إفراز هرمون الإستروجين عند النساء بعد سن اليأس فيحميهم من الكسور المرضيّة وإلى الآن لا يوجد أي دليل علمي يثبت صحة هذا الاعتقاد بل على العكس هناك دراسات أخرى تبين مساوئ تراكم الشحوم في البطن على كثافة العظام وتسببها بهشاشة العظام .

## الخرافة ٣٤

البدانة تمنع هشاشة العظام!



## الخرافة ٣٥

شرب الماء اثناء تناول الطعام  
يسبب ظهور الكرش !

إعتقاد شائع بين الكثير من الناس معلين ذلك بأن شرب الماء مع الطعام يخفف العصارة الهضمية مما يقلل إمتصاص الطعام فيتحوّل هذا الطعام الى شحوم ، وهذا إعتقاد خاطئ ، فالإكثار من شرب الماء مع الطعام قد يسبب عسر في الهضم فقط ، و لن يتحوّل الطعام غير المهضوم الى شحوم بل سيخرج مع البراز ، من العلم أن شرب الماء مع الطعام هو أمر مفيد لعملية الهضم و لا يعود بالضرر على العصارة الهضمية و ، إلى الآن لا يوجد أب دراسة أو بحث طبي معتمد يثبت أن شرب الماء مع الأكل يسبب ظهور الكرش أو البدانة .



## الخرافة ٣٦

من الممكن أن تخسر كرشك  
بعمل تمارين البطن فقط !

صحيح أنّ تمارين البطن أمر ضروري للتخلص من الكرش وشدّ البطن، لكن للحصول على نتائج مُرضية يجب خسارة الكثير من الشحوم في الجسم وهذا يتم عن طريق الطعام الصحي و التمارين الرياضية المنظمة .

## الخرافة ٣٧ الجراحة هي أفضل طريقة للتخلص من الكرش !

صحيح أنّ عمليات شفط الشحوم و شد البطن ذات نتائج ممتازة وسريعة لخسارة الكرش لكنها ليست الأفضل ، فالحمية الغذائية الصحية و التمارين الرياضية المناسبة يعتبران الحجر الأساس والطريق الأفضل للتخلص من الكرش .

## الخرافة ٣٨

### الفاكهة الداكنة اللون تذيب الكرش !

لا يوجد أي دليل علمي معتمد يثبت أن لون الفاكهة أو الخضار يسبب ظهور أو غياب الكرش ، حيث ينصح دائماً بالتنوع في أكل الفواكه والخضار و بكميات معتدلة .



## الخرافة ٣٩ مشد ( كيم كاردشيان ) يذيب الخصر والكرش !

لقد أحدث مشد نجمة المجتمع (كيم كاردشيان) الحراري والذي يأتي على شكل كورسيه ضجة في وسائل التواصل الاجتماعي و أصبح امتلاكه هوساً بين الكثيرات ليجعلن أجسامهن منحوتة مثل الساعة الرملية ، لكن الحقيقة أنّ هذا المشد لا يعمل على حرق الدهون في البطن وهو يعطي نتائج مؤقتة فقط عندما ترتديه المرأة و تختفي هذه النتائج عند خلعها ، فلا يوجد أي دليل طبي علمي يثبت فعاليته مع العلم أنّ لهذا المشد آثاراً سيئة على الجسم خصوصاً عند ارتدائه لفترات طويلة .

يُعتبر طبق الديك الرومي الطبق الرئيس في أعياد الميلاد حيث أصبح رمزاً مثله مثل شجرة الميلاد وبدونه لا يكتمل العيد، و يعود سبب الاعتقاد بأن تناوله يسبب النعاس والخمول لإحتوائه على أحد الحموض الأمينية الأساسية المسمى بالتريبتوفان والذي يدخل في تركيب أحد النواقل العصبية المهمة المسماة بالسيروتونين و المسببة للنعاس والإستغراق في النوم .

لكن لحم الديك الرومي ليس هو الأغنى بالتريبتوفان على الإطلاق بل يحوي على نفس الكمية التي تحويه اللحوم الأخرى منه ، كما أن هناك أطعمة أخرى مثل المكسرات و الأجبان تحوي على كميات أكبر منه ، فلا تلوموا لحم الديك الرومي إذا داهمكم النعاس ليلة العيد فمائدة العيد غنيّة بالكثير من أطباق المأكولات والمشروبات المسبّبة للنعاس مقارنة بالتأثير البسيط للحم الديك الرومي .

## الخرافة ٤٠

تناول لحم الديك الرومي ( الحبش ) يسبب النعاس !

## الخرافة ٤١

شرب كوب من الحليب الدافئ يسبب النعاس !

رغم إحتواء الحليب على التربتوفان وهو حمض أميني يدخل في تركيب السيروتونين و الميلاتونين اللذان يساعدان على النوم إلا أنّ كوباً واحداً منه لا يكفي للتأثير على الدماغ و النوم بسرعة ، فقد بينت الدراسات أنّ الحليب وحده لا يستطيع توفير الكمية اللازمة من التربتوفان لعبور الحاجز الوعائي الدماغى مقارنةً بالأطعمة الغنية بالكاربوهيدرات لكون هذه الأطعمة تحفز إفراز الأنسولين والذي يسهل عملية عبور التربتوفان و التأثير على الدماغ .

## الخرافة ٤٢

تناول الجبن قبل النوم يسبب الكوابيس !

ذكر هذه الخرافة تشارلز ديكنز في رواية ( ترنيمة عيد الميلاد ) حيث فسّر سكروج البخيل - أحد أبطال الرواية- أن رؤيته للأشباح و الكوابيس سببه تناول الجبن قبل نومه ، و أكدت بعض الدراسات و الأبحاث هذا الموضوع و لكن إلى الآن لم تُعتمد أي دراسة من هذه الدراسات ولم تثبت صحتها، بل على العكس تنصح بعض الدراسات الحديثة بتناول الجبن قبل النوم للحصول على أحلام سعيدة .



## المنومات هي العلاج الشافى للأرق!

إنَّ الأرق هو عرض و ليس مرض ، و يجب تحديد سببه أولاً ( مرضي، نفسي أو سلوكي ) لِإنَّ علاجه يختلف باختلاف السبب ، و يعتبر إتباع عادات النوم الصحية و التقيد بها العلاج الرئيس المشترك بين جميع الأسباب ، أما الأدوية المنومة فتُستخدم لعلاج الحالات السلوكية من الأرق أو الأرق المعند لكون هذه الأدوية مع الوقت قد تسبب الإدمان و التعود كما تجعل المريض مضطرباً و مشوشاً خلال النهار .

## الخرافة ٤٣



## من الخطر إيقاظ الشخص الذي يمشي أثناء نومه!

## الخرافة ٤٤

المتشي أثناء النوم هو سير الإنسان أثناء نومه و قد يقوم ببعض الأعمال خلالها كالكلام، إرتداء الملابس، إعداد الطعام و حتى قيادة السيارة ، و هناك أكثر من نظرية وضعت لتفسير سبب هذه الحالة التي تحدث عند (١-٢٠%) من الأطفال .

يتفق الخبراء على إعادة من يمشي خلال نومه بهدوء إلى فراشه و مراقبته حتى لا يؤذي نفسه رغم عدم وجود أي خطر من إيقاظه كما يعتقد البعض و لا يسبب ذلك توقف القلب أو الصدمة له ، إلا أنه قد يكون مشوشاً و مضطرباً أو عدوانياً و لا يتذكر سبب قيامه بالمتشي أثناء نومه .

## الخرافة ٤٥

## جميع الناس بحاجة إلى عدد الساعات نفسها من النوم!

تختلف حاجة الجسم للنوم من شخص إلى آخر بحسب العمر ، فحديثي الولادة قد ينامون حتى / ١٧ ساعة يومياً ، بينما كبار السن لا يحتاجون إلى أكثر من / ٥ ساعات من النوم يومياً ، صحيح أن عدد الساعات التي يحتاجها الشخص نفسه تكون ثابتة نوعاً ما خلال كل مرحلة من مراحل حياته .



## الخرافة ٤٦

إيقاظ الشخص النائم بصوت عالٍ و بشكل مفاجئ يسبب إصابته بالداء السكري !

لا يوجد أي دليل علمي يثبت أنّ الداء السكري سواء كان من النمط الأول أو الثاني يحدث بسبب الشدة النفسية الحادة أو حتى الشدة و الضغط النفسي المزمن .



## الخرافة ٤٨

الأرق يعني عدم القدرة على النوم !

إنّ مصطلح الأرق Insomnia هو مصطلح لاتيني يعني اضطراباً في النوم و إنخفاضاً لجودته ، و يشمل عدم القدرة على النوم، الإستيقاظ بشكل باكراً جداً، الإستيقاظ بشكل متكرر خلال الليل و عدم القدرة على الرجوع للنوم بعد الإستيقاظ مما يؤثر على صحة و نشاط الشخص الذي يعاني من الأرق ، كما يختلف السبب و العلاج باختلاف الحالة .

## الخرافة ٤٧

الشخير غير مضر بالصحة !

يظن الكثيرون أنّ الشخير هو مجرد إصدار أصواتٍ أثناء النوم ، و لكن قد يخفي الشخير خلفه أسباباً صحية خطيرة مثل توقف التنفس أثناء النوم خصوصاً إذا ترافق مع الشعور بالتعب و النعاس خلال النهار حيث يمنع توقف التنفس أثناء النوم دخول و خروج الهواء خلال الطرق التنفسية و يسبب نقصاً في الأوكسجين و بالتالي يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب و الرئة و ارتفاع ضغط الدم ناهيك عن تدهور الحياة الشخصية و الزوجية نتيجة التعب العام و الإرهاق .



## الخرافة ٤٩

### النوم أمام المروحة في غرفة مغلقة يسبب الموت !

يعود أصل خرافة ( موت المروحة ) إلى الثقافة الكورية حيث إنتشر هذا الاعتقاد بين أعوام ١٩٢٠م و ١٩٣٠م بدعوى أنّ النوم في غرفة مغلقة أمام المروحة في فصل الصيف يسبب الوفاة بسبب تأثير تيار الهواء الموجه نحو الوجه والجلد و المسبب لصعوبات في التنفس و الاختناق ، كما يسبب تيار الهواء إنخفاضاً شديداً في حرارة الجسم و توقفاً للقلب ، كما ساهمت وسائل الإعلام أيضاً في إنتشار هذه الخرافة حيث يموت كل صيف / ٧-١٠ / أشخاص بسبب النوم أمام المراوح في الغرف المغلقة -على حد قولهم- وإلى الآن لم تثبت أي دراسة طبية صحة هذا الاعتقاد نهائياً .

## الخرافة ٥١

### عندما لا تستطيع النوم فمن الأفضل أن تبقى في الفراش حتى يغلبك النعاس و تنام !

يعتقد الكثيرون ممن يعانون من الأرق أنّ أفضل طريقة لمواجهة صعوبات النوم أو الاستيقاظ المتكرر خلال الليل هو البقاء في الفراش و محاولة الاسترخاء حتى يغلبك النعاس و تنام ، لكن هذا إعتقاد خاطئ ، حيث ينصح الخبراء كلّ من يعاني من الأرق و لم يستطع النوم خلال / ١٥-٢٠ / دقيقة من محاولته الإسترخاء و النعاس ، و بغض النظر عن الطريقة المستخدمة لذلك بأن ينهض من فراشه و يذهب إلى غرفة أخرى و يحاول الإسترخاء بسماعه الموسيقى أو القراءة بدون أن ينظر إلى الساعة حتى ينعس و يعود للنوم .

## الخرافة ٥٠

### ارتداء الجوارب أثناء النوم يؤثر على البصر و التنفس و الدماغ !

إنّ هذه الخرافة ليس لها أي صحة أو دليل علمي على الإطلاق بل على العكس تماماً فارتداء الجوارب أثناء النوم يساعد على النوم بشكل أفضل خصوصاً للذين يعانون من الأرق كما أنه يساعد على تدفئة القدمين و حمايتها من البرد في فصل الشتاء و يبقيهما طريتين لأنه يزيد و يحسّن من وصول الدم للقدمين بشرط ألا تكون ضيقة و خانقة لهما .





## الخرافة ٥٣

### ٤ / ساعات من النوم كافية !

إنَّ النوم لفترة قصيرة جداً مضرٌ بالصحة والمظهر العام ، كما يسبب عدم القدرة على أداء العمل بشكل جيد و يضعف القدرة العقلية في الحكم على الأمور ، كما أنه يضعف الجهاز المناعي للإنسان و يسبب زيادة الوزن و يؤهب للإصابة بالسكتات القلبية والدماغية ، و تشير بعض الدراسات إلى أن هناك بعض الأشخاص يملكون جينات محددة تساعدهم على النوم لفترات قصيرة ، و لكن إلى الآن لم يتم تحديد مدى تأثيرها الإيجابي عليهم .



## الخرافة ٥٢

### لصحة أفضل حاول النوم لأطول فترة ممكنة !

لصحة أفضل على الإنسان أن يأخذ حاجته من النوم فقط بدون أي زيادة أو نقصان ، حيث تشير الدراسات أن معدل الوفاة بين الأشخاص الذين ينامون بين ٦-٨ / ساعات يومياً أقل من الأشخاص الذين ينامون أكثر من ٨ / ساعات يومياً ، كما أكدت الكثير من الأبحاث العلاقة بين النوم لفترات طويلة و الإصابة بتوقف التنفس أثناء النوم ، الاكتئاب، آلام الظهر و الداء السكري .

## الخرافة ٥٤

### الاستيقاظ المتكرر أثناء الليل يؤدي إلى التعب أثناء النهار !

ليس شرطاً دائماً فدورة النوم تختلف من شخص إلى آخر ، فبعض الأشخاص تجدهم ينامون ٤-٥ / ساعات و يستيقظون ١-٢ / ساعة وهم يتمتعون بكامل صحتهم و طاقتهم أثناء النهار .

## الخرافة ٥٥

### إذا شعرت بالنعاس أثناء قيادة السيارة فإن فتح النوافذ أو تشغيل المذياع بصوت عالٍ أو تشغيل مكيف الهواء سيبقيك مستيقظاً !

إنَّ هذه الأمور غير فعالة للبقاء مستيقظاً و من الممكن أن تكون خطيرة لمن يقود السيارة و هو يشعر بالتعب أو النعاس ، إنَّ أفضل ما يمكن أن تقوم به عندما تشعر بالنعاس أثناء القيادة هو إيقاف السيارة في مكان آمن و أخذ غفوة لمدة ١٥-٤٥ / دقيقة ، أما المشروبات التي تحتوي على الكافيين فهي ذات مفعول قصير الأمد و تحتاج إلى حوالي ٣٠ / دقيقة حتى يبدأ مفعولها ، و لتلافي حدوث مشكلة النعاس أثناء القيادة نهائياً فمن الأفضل أن تنام جيداً في اليوم الذي يسبق رحلتك .



## الخرافة ٥٧

### يجب على الإنسان أن ينام ٨ ساعات / يومياً !

يعتقد كثير من الناس أن عدد ساعات النوم اللازمة يومياً هو ٨ / ساعات ، وهذا الرقم هو متوسط عدد الساعات لدى أغلب الناس، و لكن ليس بالضرورة أن كل إنسان يحتاج إلى هذا العدد من الساعات للنوم ، فحاجة الإنسان تختلف من شخص إلى آخر حسب المرحلة العمرية و ضمن المرحلة العمرية نفسها كما يلي :

- من الولادة - ٣ شهور: ١٤-١٧ ساعة / يوم .
- من ٤-١١ شهر: ١٢-١٥ ساعة / يوم .
- من ١-٢ سنة: ١١-١٤ ساعة / يوم .
- من ٣-٥ سنوات: ١٠-١٣ ساعة / يوم .
- من ٦-١٣ سنة: ٩-١١ ساعة / يوم .
- من ١٤-١٧ سنة: ٨-١٠ ساعات / يوم .
- من ١٨-٢٥ سنة: ٧-٩ ساعات / يوم .
- من ٢٦-٦٤ سنة: ٧-٩ ساعات / يوم .
- أكبر من ٦٤ سنة: ٧-٨ ساعات / يوم .

## الخرافة ٥٩

### ليس هنالك أي علاقة بين النوم و الإصابة بالأمراض المزمنة !

أثبتت الكثير من الدراسات و الأبحاث عن وجود علاقة وثيقة بين كمية و نوعية النوم و الإصابة بالكثير من الأمراض المزمنة ، فقلة النوم تقلل من إفراز هرمون النمو مما يؤدي إلى حدوث البدانة ، كما أن الضغط الشرياني ينخفض بشكل طبيعي خلال دورة النوم ، و أي حالة تسبب اضطراباً في النوم تزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم و أمراض القلب ناهيك عن تأثير عدم كفاية النوم على قابلية الجسم للاستفادة من الأنسولين مما قد يؤدي إلى حدوث الداء السكري .



## الخرافة ٥٦

### النوم أثناء النهار يعني أنك لا تحصل على حاجتك من النوم أثناء الليل !

ليس صحيحاً دائماً ، فقد يكون سبب تعبك و رغبتك للنوم أثناء النهار عرضاً لأحد أمراض النوم مثل توقف التنفس أثناء النوم أو مرض النوم القهري والتي تترافق مع النوم بشكل جيد أثناء الليل ، لذلك إذا كنت تشعر بالنعاس و الرغبة في النوم بشكل مستمر خلال النهار فيجب مناقشة الموضوع مع طبيبك و بدون إهمال للحالة .

## الخرافة ٥٨

### كلما زاد عمرك قلت حاجتك للنوم !

يؤكد الخبراء أن الحاجة اليومية من النوم عند البالغين تتراوح بين ٧-٩ / ساعات ، و مع تقدم العمر يتغير نمط النوم و لكن المدة لا تتغير بشكل فعلي ، فكبار السن يستيقظون كثيراً أثناء الليل ، أي أن مدة النوم الليلي تقل عندهم و لكنهم يعوضونها بالنوم أثناء النهار أي أن غفوات النهار تزداد عندهم ، و في النهاية تبقى الحاجة اليومية للنوم هي نفسها .



## الخرافة ٦٠

### المنومات غير مضرّة بالصحة !

يُعتبر استخدام الأدوية المنومة عند الناس أمراً شائعاً دون النظر إلى المخاطر المترتبة على استخدامها ظناً منهم أنّها آمنة والعكس صحيح ، فهي تسبب الإدمان و التعود كما تؤثر على الحالة النفسية و الصحة للإنسان و تزيد من خطر الموت المبكر.



## الخرافة ٦٢

### المراهقون كسولون و يحبون النوم !

تواجه أغلب الأمهات صعوبةً في إيقاظ أبنائها في سن المراهقة مما يعطي انطباعاً خاطئاً بأن المراهق كسول و غير نشيط و يحب النوم ، و لكن لهذه المشكلة سبب عضوي خارج عن إرادة هؤلاء المراهقين ، فعند البلوغ يحصل اضطراب في عمل الساعة الحيوية في الجسم حيث تتأخر حوالي / ٢-٣ / ساعات تقريباً خصوصاً عند الذكور ، أي أنهم يصبحون محبين للسهر و تسمى هذه الظاهرة باضطراب تأخر مرحلة النوم Delayed Sleep Phase Disorder و عليه فإن المراهق سيحتاج إلى حوالي / ٩-١٠ / ساعات من النوم يومياً لكي يبقى بصحة و نشاط جيدين .

أكد بعض الباحثين أنّ القيلولة الطويلة أثناء النهار قد تسبب الإصابة بالكثير من الأمراض مثل الداء السكري، البدانة، ارتفاع الكوليستيرول ، أمراض القلب و ارتفاع ضغط الدم كما أنها تسبب الشعور بالتعب و الترنح بعد الاستيقاظ و صعوبات النوم و السهر ليلاً و لكن القيلولة القصيرة و لمدة / ٢٠-٣٠ / دقيقة فقط خصوصاً إذا أخذت قبل الساعة / ٢ / ظهراً لها فوائد كثيرة فهي تحسن من الانتباه و التركيز والنشاط كما أنها تحسن من المزاج و القدرة على أداء العمل ، فالموضوع في النهاية يختلف من شخص إلى آخر .

## الخرافة ٦١

### يتوقف الدماغ عن العمل أثناء النوم !

صحيح أنّ الجسم يرتاح أثناء النوم و لكنّ الدماغ يبقى فعالاً و نشطاً و يقوم بتنظيف نفسه من السموم و الفضلات التي تتجمع فيه خلال النهار كما أنه يبقى مسيطراً على وظائف الجسم المختلفة كالتنفس ، و لو كان الدماغ يتوقف عن العمل نهائياً أثناء النوم لما استطعت أن تستيقظ عند سماع صوت المنبه مثلاً .

## الخرافة ٦٣

### القيلولة أثناء النهار مضرّة بالصحة دائماً !



يعتقد أكثر الناس أن مشاهدة التلفاز أو متابعة البرامج على المحمول أو التابلت قبل النوم تساعد على النوم وهذا إعتقاد خاطئ كليا، فالأشعة المنبعثة من هذه الأجهزة خصوصاً في الظلام تحفز وتنشط الدماغ، كما أنها تُربك الإيقاع اليومي لعملية النوم لأنها تقلل من إفراز هرمون الميلاتونين المحفز للنوم.

## الخرافة ٦٤

### مشاهدة البرامج على التلفاز أو المحمول تساعد على النوم!

## الخرافة ٦٥

### المشروبات الكحولية تساعد على النوم!

صحيح أنّ تناول المشروبات الكحولية يسبب النعاس و يقلل من الزمن اللازم للخلود للنوم، و من الأرجح أن تجعلك تنام بعمق في النصف الأول من الليل، و لكن مع قيام الجسم بإستقلاب و طرح الكحول من الجسم سيضطرب نومك في النصف الثاني من الليل و تبدأ الكوابيس المزعجة بالظهور وتستيقظ أكثر من مرة و قد لا تستطيع الرجوع للنوم ثانية ناهيك عن معاناتك من اضطرابات في الذاكرة و المزاج و النشاط خلال اليوم التالي.

## التمارين الرياضية قبل النوم تساعد على النوم بعمق!

## الخرافة ٦٦

التمارين الرياضية المنتظمة وعلى المدى البعيد تحسّن من نظام الحياة الصحي و منها النوم طبيعياً، و يظن الكثير من الناس أنّ ممارسة الرياضة و خصوصاً المجهدة منها قبل النوم يساعد على النوم بعمق، و لكن إلى الآن لا توجد أي دراسة علمية معتمدة تثبت صحة ذلك، و هناك بعض الأبحاث تؤكد العكس، فالعلاقة بين النوم و التمارين الرياضية معقدة أكثر مما نظن.

## الخرافة ٦٧ عدُّ الأغنام يساعد على النوم!

إنَّ فكرة عدِّ الأغنام عند من يعاني من الأرق بتخيُّل خطِّ طويل من الأغنام تقفز فوق سياجٍ وأحده تلو الأخرى و عدّها حتى ينام منتشرة في كل أنحاء العالم ، و يُعتقد أن أصل هذه الخرافة يعود إلى القرن الثاني عشر الميلادي حيث وردت قصة في نصِّ أسباني يُسمى *Disciplina Clericalis* عن عدِّ الأغنام كنوع من تدريبات العقل ، كما يظن البعض أنَّ الفكرة جاءت من رعاة الأغنام الذين كانوا يعدون أغنامهم ليلاً للتأكد من عددها و التخلص من قلقهم قبل نومهم ، و قد بينت الدراسات أنَّ عدِّ الأغنام لن يساعد على النوم بل سيزيد من الوقت الذي يستغرقه الشخص ليغفو لأنها عملية تكرارية مملة تُشغل الدماغ و تلهيه و تسبب تولد أفكار أخرى متداخلة فيما بينها .

## الخرافة ٦٨

## شرب كوب من القهوة مساءً لا يؤثر على النوم!

بسبب إحتواء القهوة على الكافيين ينصح بعدم شربها بعد الساعة / ٢ / ظهراً لكونه يؤثر على دورة النوم الطبيعية و من الممكن أن يسبب صعوبات و اضطراب في النوم خصوصاً عند شرب الأنواع القوية من القهوة و بكميات كبيرة .





## الخرافة ٧١

### لنوم هادئ و مريح يجب أن تكون الغرفة دافئة !

إن حرارة الغرفة المفضلة لنوم الإنسان بشكل مريح هي بين ١٥-٢٠ / درجة سيليزية ، لأن حرارة جسم الإنسان ترتفع و تنخفض خلال اليوم بشكل طبيعي ، حيث تكون الحرارة الداخلية للجسم مرتفعة لأعلى درجاتها في بداية المساء ، لتتخفض إلى أقل درجاتها بحلول الساعة الخامسة صباحاً ، أي أننا عندما ننام تبدأ درجة حرارة الجسم بالإنخفاض بشكل تدريجي وعندما تكون حرارة الغرفة باردة فإنها ستساعد الجسم على النوم بشكل أفضل و مريح .

## الخرافة ٧٢

### يجب ارتداء البيجاما أثناء النوم !

بعض الناس يفضل إرتداء البيجاما أثناء النوم و البعض الآخر ينام بملابسه الداخلية فقط أو عارياً تماماً ، في الحقيقة لا توجد دراسة علمية مثبتة تبين أفضل ما يجب أن يرتديه الإنسان أثناء النوم ، لأن الموضوع يختلف من شخص إلى آخر بحسب ما يجعله مرتاحاً و يشعره بالدفع و يبقى نومه هادئاً .

## الخرافة ٦٩

### قلة النوم تساعد على خسارة الوزن !

قد يبدو من المنطقي أنّ من يقضي ساعاتٍ أقلّ في النوم سيعيش حياةً أكثر نشاطاً و حركة ، و بالتالي سيحرق الكثير من السعرات الحرارية و لن يزيد وزنه ، و لكنّ الحقيقة تثبت عكس ذلك ، فقلة النوم تؤهب لحدوث البدانة لأنها تزيد من هرمون الغليرين Grehlin الذي يزيد الشهية للطعام ، كما تقلل من هرمون الليبتين Leptin الذي يسبب الإحساس بالجوع ، ناهيك عن أنّ قلة النوم تؤثر على عملية الهضم و تجعل خياراتك الغذائية غير صحية على الإطلاق .



## الخرافة ٧٠

### أكل التوابل يسبب الكوابيس !

صحيح أنّ تناول الأطعمة الحارة و التوابل ليلاً قد يسبب الاضطرابات الهضمية و بالتالي النوم غير المريح عند البعض ، و لكنّ إلى الآن لا توجد دراسة أو بحث طبي معتمد يثبت العلاقة بين أكل التوابل والأحلام المزعجة ، فالموضوع يختلف من شخص إلى آخر .



### الخرافة ٧٣

#### يستطيع الأهل تنظيم ساعات نوم أطفالهم بسهولة!

من الصعب جداً تنظيم ساعات نوم الأطفال في الأشهر الثلاثة الأولى من الولادة لأنهم ينامون متى يتعبون و يستيقظون متى يجوعون أو يزعجهم شيء ، و بعد هذا العمر يحتاج الأهل إلى بذل بعض الجهد والصبر خصوصاً خلال الفترة الأولى حتى يستطيع الطفل التعود على نظام النوم .

### الخرافة ٧٤

#### الأطفال قليلي النوم يعانون من نقص النشاط!

إنَّ حرمان الطفل من النوم له آثار وخيمة على حالته الصحية و العقلية و على أدائه المدرسي بشكل عام لأنه يقلل من التركيز و الإنتباه كما يسبب فرط في نشاط الطفل و الإندفاع و العشوائية .



## الخرافة ٧٥

### يجب عدم إيقاظ حديثي الولادة للرضاعة !

بالعكس تماماً يحتاج حديثي الولادة إلى التغذية الجيدة لكسب الوزن الجيد خصوصاً خلال الفترة الأولى من العمر حيث ينصح بإيقاظ الطفل للرضاعة إذا مرَّ على نومه / ٢-٣ ساعات و لم يستيقظ .

## الخرافة ٧٧

### عدم السماح للطفل بالنوم خلال النهار أو تأخير وقت نومه سيجعله ينام طوال الليل و يستيقظ متأخراً !

إنَّ إبقاء الطفل صاحياً و منعه من النوم يعرضه للإرهاق و التعب مما يسبب في صعوبة نومه ليلاً أو يجعله متحفزاً و يواصل استيقاظه لساعات طويلة خلال الليل .

## الخرافة ٧٦

### أفضل وضعية لنوم حديثي الولادة هي النوم على البطن !

إنَّ أفضل وضعية لنوم حديثي الولادة هي النوم على الظهر مع إمالة الرأس إلى أحد الجانبين ، حيث تتفق جميع الأكاديميات و الهيئات الصحية على عدم وضع الطفل على بطنه أثناء النوم خلال السنة الأولى من العمر لأن وضعية النوم على البطن أحد أهم أسباب متلازمة موت الرضيع المفاجئ ليس فقط بسبب أنَّ الطفل لن يستطيع التنفس من أنفه ، لكن لأنه لا يستطيع مع هذه الوضعية إستخدام عضلات صدره في التنفس أيضاً .



## الإدراك البصري سببه إطلاق أشعة من العينين !

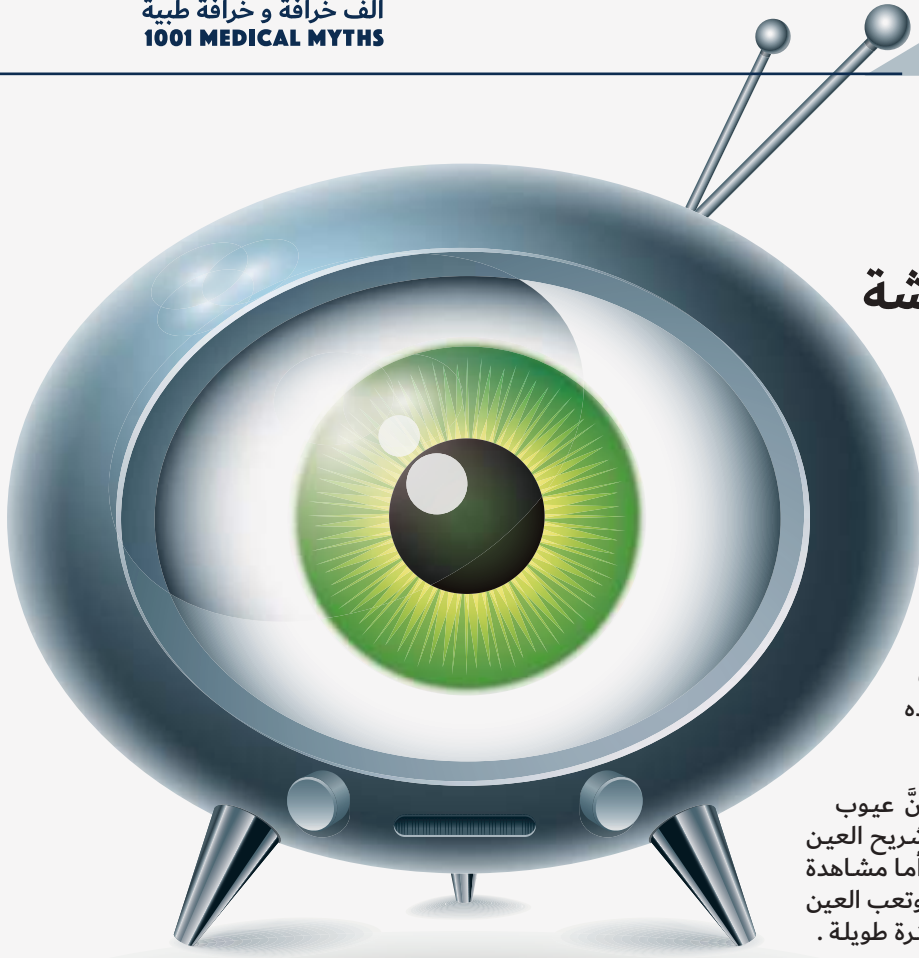
يعود أصل هذه الخرافة إلى نظرية الانبعاث التي وضعها الفيلسوف اليوناني أفلاطون في القرن الرابع قبل الميلاد، و هي النظرية القائلة بأن الرؤية تتم بواسطة أشعة الضوء المنبعثة من عين الإنسان، و هي ذات النظرية التي هدمها العالم العربي الحسن ابن الهيثم في القرن الحادي عشر الميلادي في كتابه (النظريات) و علل ذلك بأن الشعاع لا يمكن أن ينطلق من العينين و يصل إلى النجوم البعيدة في لحظة بمجرد أن نفتح أعيننا، و هذا ما أكدته الأبحاث الفيزيائية الحديثة بأن أشعة الضوء تنتقل باتجاه واحد من الأجسام الساقطة عليها عبر الفوتونات و تصل إلى العين حيث تقوم القرنية في العين بتجميع هذه الأشعة الساقطة و إيصالها إلى شبكية العين، حيث تحتوي شبكية العين على الكثير من الخلايا العصبية الحساسة للضوء ( العصبي و المخاريط ) التي تعمل على تحويل هذه الأشعة الساقطة إلى شحنات كهربائية تمر باستخدام العصب البصري إلى الجزء المتخصص بالإبصار في الدماغ، و يقوم الدماغ بتفسير هذه الرسائل العصبية وترجمتها إلى صورٍ وأشكال .

## الجزر يقوي البصر !

يعود أصل هذه الخرافة إلى حملة دعائية أطلقها البريطانيون خلال الحرب العالمية الثانية، ففي عام ١٩٤٠م، قامت القاذفات الألمانية بمهاجمة بريطانيا و لتصعب مهمتها أمرت الحكومة البريطانية الناس بإطفاء الأنوار خلال الغارات الجوية و تعقيم المدن و لكن المفاجأة أنّ القوة الجوية الملكية البريطانية أسقطت القاذفات الألمانية واحدة تلو الأخرى مستخدمة تقنية رادار سرية جديدة و لإبقاء الأمر سراً عن الألمان ادّعت الحكومة البريطانية أنّ سبب نجاح و دقة الطيارين البريطانيين في إسقاط القاذفات الألمانية هو إكثارهم من أكل الجزر .

و من هنا بدأت الإعلانات تنتشر في كل مكان عن قدرة الجزر الخارقة على جعل الإنسان يرى أكثر في الظلام و لتشجيع الناس على أكل الجزر ظهرت العديد من البرامج الإذاعية و التلفزيونية التي تتحدث عن فوائد الجزر لصحة العين . إنّ الجزر مهمٌ لصحة العين لكونه غنيّ بمركبات فيتامين (A) المهمة لصناعة صبغة الرودوبسين الموجود في العصبيّ ضمن شبكية العين و التي تعمل على تحويل الضوء القادم للعين إلى إشارة عصبية تُترجم في الدماغ كصورة و بالتالي رؤية الأشياء في الظلام، و لكنّ الجزر ليس هو أغنى الأطعمة بمركبات فيتامين (A) على الإطلاق، و الإكثار من تناوله لن يزيد من حدة البصر لكون الكمية التي تحتاجها العين من فيتامين (A) ضئيلة جداً في الجزر و متواجدة في الكثير من الأطعمة، بالإضافة إلى أنّ أمراض العين كمدّ البصر أو حسره أو انحرافه ترتبط بحجم العين و عضلاتها و أنسجتها و ليس لها علاقة بالفيتامينات .





## الخرافة ٨٠

### الجلوس قريباً من شاشة التلفزيون يصيبك بقصر النظر!

يعود أصل هذه الخرافة وانتشارها إلى عام ١٩٦٠م عندما قامت شركة General Electronic بإنتاج نوع جديد من التلفازات الملونة والتي تبعث شاشاتها كمية كبيرة من الإشعاع أكثر بـ / ١٠٠٠٠٠ / مرة مما هو مسموح وموصى به من قبل الهيئات الصحية، وبالرغم من أن الشركة قامت بسحب هذه التلفازات من الأسواق وإصلاحها إلا أن هذه الخرافة ما زالت منتشرة إلى وقتنا هذا.

و وفقاً للأكاديمية الأمريكية لأطباء العيون فإن عيوب البصر الانكسارية تنتج عن وجود مشكلة في تشريح العين، فمثلاً في قصر النظر تكون كرة العين طويلة، أما مشاهدة التلفاز عن قرب ولفترة طويلة قد تسبب إجهاد وتعب العين كما يحدث عند النظر إلى شاشة الكمبيوتر لفترة طويلة.

وإذا كان ابنك يجلس قريباً من التلفاز فعليك أن تسأله عن سبب جلوسه في هذا المكان، فقد يكون أصلاً لا يستطيع الرؤية جيداً بسبب معاناته من مشكلة في العين كقصر النظر و يحتاج إلى مراجعة طبيب العيون.

## الخرافة ٨١

### شاشات الكمبيوتر تتلف العين!

لم تُسجَل أي دراسة علمية معتمدة في العالم تثبت أن النظر إلى شاشة الكمبيوتر أو الجوال أو التابلت لفترة طويلة تتسبب في ضررٍ و تلفٍ للعين على المدى البعيد.

و وفقاً للأكاديمية الأمريكية لأطباء العيون عندما يستخدم الإنسان الكمبيوتر وينظر نحو شاشته لفترة طويلة يرف جفناه أقل من الإنسان العادي الذي لا ينظر إليها، فالإنسان عادةً يحرك جفنيه / ١٦ - ٢٠ / مرة / خلال الدقيقة الواحدة في الحالة الطبيعية أما خلال النظر إلى شاشة الكمبيوتر فيرف الجفنان / ٦ - ٧ / مرات / خلال الدقيقة الواحدة فقط مما قد يسبب الشعور بجفاف و تهيج و تعب في العينين و ظهور مشاكل في التركيز مع تشوش الرؤية و آلام في الراس و الرقبة و الإحساس بالتعب و الدوار، و لكن هذه الأعراض عابرة و تختفي عند إيقاف النظر إلى شاشة الكمبيوتر وأخذ قسط من الراحة، ويمكن تلافي هذه الأعراض عند استخدام الكمبيوتر بإتباع ( قاعدة ٢٠-٢٠-٢٠ ) والتي تنص ( كل ٢٠ دقيقة أبعد نظرك عن شاشة الكمبيوتر و أنظر إلى أي شيء في المكان يبعد عنك حوالي ٢٠ قدم و لمدة ٢٠ ثانية ).



## الخرافة ٨٢

إذا قمت بحول عينيك  
فلن ترجعا إلى مكانهما  
الطبيعي!

إنَّ هذه الخرافة التي سمعناها كثيراً ليست صحيحة تماماً ، فحركة العينين تتحكم بها سِتُّ عضلات تسمح لكرة العين بالحركة بحرية في جميع الاتجاهات ، و عندما تقوم بحول عينيك فإنك بكل بساطة تخبر هذه العضلات بتحريك كرتي العين نحو الداخل معاً كما يحدث عندما تنظر إلى أي جسم قريب جداً من وجهك ( كالنظر إلى قمة الأنف مثلاً ) و لذلك ستعود كرتا العين إلى مكانهما الطبيعي بعد تغيير اتجاه الحَرَكة .

## الخرافة ٨٤

الذكور فقط يصابون بعمى  
الألوان!

عمى الألوان هو مرض يعاني المصاب به من عدم القدرة على تمييز بعض الألوان ( الأحمر، الأصفر و الأخضر ) أو خليط ما بين هذه الألوان و من النادر أن يعاني من عدم القدرة على رؤية الألوان نهائياً .

يعود سبب عمى الألوان إلى الوراثة ( المتنحية المرتبطة بالصبغي X ) غالباً ، أي أن الذكور هم المصابين بالمرض ، أما الإناث فهنَّ الحملية ( المورثتين ) للمرض ، و قد يحدث عمى الألوان لأسباب أخرى كالداء السكري ، أمراض الشبكية و العصب البصري، التقدم بالسن أو تحت تأثير بعض الأدوية .

يصيب عمى الألوان الذكور بشكل رئيسي بنسبة ( ٨ ٪ ) ولكن قد يصيب الإناث أيضاً بنسبة ( أقل من ٠,٥ ٪ ) وذلك في حال كان هناك طفرة وراثية أو حدوث تزواج بين أم حاملية للمرض على الصبغي X و أب مصاب بعمى الألوان ففي هذه الحالة سيكون هناك احتمال ( ٥٠ ٪ ) أن تكون الإناث مصابات أو حاملات للمرض ، مع العلم أن عمى الألوان باللون الأزرق يصيب الذكور و الإناث على حدٍ سواء لكون وراثة المرض غير معتمدة على الصبغي X.

## الخرافة ٨٣

استخدام الإضاءة الليلية  
الخافتة في عُرف النوم  
يسبب قصر النظر!

يعود أصل هذا الاعتقاد إلى دراسة طبية نشرت في جريدة الطبيعة الأمريكية بتاريخ ١٣-٥-١٩٩٩م حيث ذكرت أن نوم الأطفال بعمر أقل من سنتين تحت الإضاءة الخافتة يساهم في تطور قصر النظر لاحقاً .

لقد إفتقرت هذه الدراسة للأدلة الكافية لاعتمادها و لإثبات صحتها ، كما ظهرت أكثر من دراسة لاحقة أثبتت خطأها، و بينت عكس ذلك تماماً ، حيث تؤكد الأكاديمية الأمريكية لأطباء العيون فوائدها الإضاءة الخافتة في عُرف نوم الأطفال و خصوصاً أول سنتين من العمر لمساعدة الطفل على تركيز النظر و تطور التناسق الطبيعي لحركة العينين .





## الخرافة ٨٥

### إرتداء النظارات الطبية لمدة طويلة يضعف النظر و يجعل العينين تعتمدان عليها !

إن مساوئ الانكسار كقصر أو بعد النظر تحدث لأسباب كثيرة خلقية أو مرضية أو بسبب التقدم بالعمر ، و عند إرتداء النظارات الطبية المصححة للمشكلة سنحتاج إلى بعض الوقت لكي تتأقلم العين و تعود إلى الوضع الطبيعي من الرؤية المصححة ( ٢٠ / ٢٠ ) ، و عند إزالة النظارة و عدم إرتدائها ستعود العين إلى المشكلة السابقة نفسها و تتشوش الرؤية من جديد فيظن من يرتديها أن عينيه قد اعتادت عليها ، و في الكثير من الحالات قد يحتاج من يرتدي النظارات الطبية إلى تغيير قوة العدسة مع الوقت بسبب ضعف النظر الحاصل مع التقدم بالعمر أو بسبب تطور المرض نفسه ، و هذا التغيير في النظر قد يحصل سواء إستعمل ذلك الشخص النظارة الطبية أم لم يستعملها .

## الخرافة ٨٦

### لا مشكلة في النظر إلى الشمس مباشرة إذا كنت ترتدي النظارات الشمسية !

يرتدي أغلب الناس النظارات الشمسية تبعاً للموضة و كسباً للأناقة والجمال و ليس حماية لأعينهم ، و حتى النظارات الشمسية التي يقال أنها تؤمن حماية ( ١٠٠٪ ) من الأشعة فوق البنفسجية A و B لن تحميك من الآثار الضارة لتلك الأشعة في حال النظر مباشرة إلى الشمس و لفترات طويلة من خلالها و خصوصاً في الأجواء المشمسة الحارة حيث إنها قد تسبب حروقاً خطيرة في العينين لا يشعر بها الإنسان إلا بعد فوات الأوان .

## الخرافة ٨٧

### فحص العين بالكمبيوتر في محلات البصريات أدق من فحص العين العادي عند طبيب العيون !

صحيح إن فحص العين الألكتروني سيقيس القدرة البصرية لك و يحسب قوة العدسات التي تحتاجها ، و لكن من دون تحديد سبب المشكلة التي تعاني منها ، كما أنه يحتاج إلى يد خبيرة لإجرائه و للأسف بعض من يجريه في محلات البصريات لا يملكون هذه الخبرة و هدفهم الربح المادي فقط - فحص مجاني مقابل شرائك النظارة من المحل - فقد تكون أصلاً لست بحاجة للنظارة و كل ما تعاني منه هو التعب و الإرهاق ناهيك على أن الفحص بالكمبيوتر لا يشخص الكثير من أمراض الشبكية و الزرق لذلك لا غنى من زيارة طبيب العيون لإجراء فحص العين و تشخيص المشكلة قد تعاني منها.



## الخرافة ٨٨

## من الممكن إجراء عملية زراعة للعين !

بتطور الطب أصبح بالإمكان إجراء عملية زراعة للقرنية و تبديل لعدسة العين المريضة بأخرى صناعية ، بل و حتى إجراء تعويض لقزحية العين بمواد صناعية ، و حديثاً تم إجراء عملية زراعة للأجفان والقناة الدمعية بكل نجاح ، و الأبحاث الحديثة تبشر بنجاح عملية زراعة بطانة الشبكية الصباغية ، و لكن إلى الآن لا يوجد شيء اسمه عملية زراعة لكامل العين ، و السبب في ذلك يعود إلى إستحالة إجراء زراعة للعصب البصري الذي يربط العين بالدماغ و ينقل الإشارات البصرية إليه حيث تتحول هناك إلى صور و أشكال ، فالعصب البصري يتكون من أكثر من مليون ليف عصبي و عند إنقطاعه يستحيل إعادة ربطه من جديد ليوصل الإشارات العصبية إلى الدماغ لذلك فإن عملية زراعة العين مستحيلة في الوقت الحالي .

## الخرافة ٨٩

## يجب إغلاق العين عند العطاس و إلا ستخرج من مكانها !

العطاس هو عملية إندفاع الهواء بقوة و بشكل غير إرادي من الأنف و الفم بهدف التخلص من الأجسام الغريبة الموجودة في المجرى التنفسي ، و قد تصل سرعة العطسة إلى أكثر من ١٥٠ كم/الساعة .

إن سبب إغلاق العينين أثناء العطاس غير مؤكد حتى الآن ، فالبعض يعتقد أن ذلك يحمي العينين من الأجسام التي تخرج من الأنف أثناء العطاس ، و البعض الآخر يعتقد أن عملية إغلاق العينين هي عملية لا إرادية يتحكم بها جذع الدماغ ، مع العلم أن هناك بعض الناس يستطيعون العطاس مع إبقاء العينين مفتوحتين دون أية مشاكل، فالعينان مثبتتان بست عضلات تحركهما و تحميها ، بالإضافة إلى وجود الأنسجة و الأربطة المثبتة لهما داخل الججاج ، فمن غير الممكن خروج العينين من مكانهما بهذه السهولة حتى و إن كانت العطسة قوية .



## الخرافة ٩٠

## الخرافة ٩١

### كثرة القراءة تضعف البصر!

إن كثرة القراءة أو قراءة الكتب ذات الأحرف الصغيرة خصوصاً عند كبار السن لا تضعف البصر إطلاقاً إنما قد تسبب إجهاداً و تعباً مؤقتاً في العين يختفي عادةً بأخذ قسط من الراحة فقط

### القراءة في الضوء الخافت تضعف البصر!

القراءة في الضوء الخافت لا تضعف البصر على الإطلاق ، و لكن قد يعاني من يقرأ في الضوء الخافت من بعض الأعراض كتعب و جفاف العين ، الرؤية المشوشة ، تدلي الأجفان و الصداع و لحسن الحظ تكون هذه الأعراض عابرة و سرعان ما تعود العينان إلى طبيعتهما تدريجياً بعد العودة إلى الضوء العادي ، و لو تذكرنا آباءنا وأجدادنا الذين كانوا يقرؤون تحت ضوء الشمعة أو المصابيح البدائية لعرفنا أن القراءة تحت الضوء الخافت لم تضعف بصرهم .

## الخرافة ٩٢

### الحول عند الأطفال يختفي بنفسه و لا يحتاج لعلاج أو مراجعة الطبيب!

يولد الأطفال و هم لا يملكون القدرة على التناسق في الحركة بين العينين فتبدو إحدى العينين و كأنها حواء ، حيث يحتاج الطفل حوالي / ٥-٤ / شهور حتى يحصل على التناسق التام في الحركة بين العينين و الوصول إلى الرؤية الواضحة ، و من هنا جاء هذا الاعتقاد الطبي الخاطئ بأن كل احوال في العين سببه عدم التناسق التطوري في الحركة بين العينين ، و أن كل حول في العين لا يحتاج أن يُعالج أو يُتابع قبل بلوغ الطفل شهره السادس ، بل سيختفي بمفرده مع الوقت دون علاج ، و هذا خطأ كبير و خطير قد يؤدي إلى حدوث الغمش ، الأمر الذي يسبب حدوث خلل في الرؤية بكلا العينين ، لذلك يجب متابعة أي حالة حول عند طبيب العيون و منذ الأيام الأولى للولادة ليتسنى الكشف و العلاج الباكر لها .



### من غير الممكن أن تنام مرتدياً العدسات اللاصقة !

إن قرنية العين لا تحوي على أوعية دموية لذلك فهي تحصل على تغذيتها من الدموع و مواد أخرى داخل العين ، و تحصل على الأوكسجين من الهواء الجوي مباشرة ، لذا يشكل إرتداء العدسات اللاصقة أثناء النوم خطراً حقيقياً عليها لكون العدسات تحرم القرنية من التغذية و الأوكسجين مما يسبب جفاف العين و تقرحات القرنية و يزيد من إحتمال نمو الجراثيم و زيادة خطر الالتهاب ، لذلك تمت صناعة أنواع جديدة من العدسات اللاصقة عن طريق إضافة مادة السيليكون العالية النفوذية للأوكسجين و معالجتها بطريقة تستطيع العين تقبلها ، و هكذا أصبحت نفاذية الأوكسجين الموجودة في هذه العدسات تصل لنسبة ١٠٠٪ مما يسمح بإرتدائها لمدة أسبوع كامل و حتى ( ٣٠ ) يوماً في بعض الأنواع الجديدة ، و لكن يبقى إرتداء هذه العدسات أثناء النوم أحد أهم العوامل المسببة لإلتهابات العين ، لذلك يفضل مناقشة الأمر مع أخصائي العيون لكي يقرر إن كان من الممكن إرتداؤها أثناء النوم .

## الخرافة ٩٤

### يمكن أن تضيع العدسات اللاصقة خلف عينيك !

تعتبر هذه الخرافة من الخرافات الواسعة الإنتشار رغم أن مسألة ضياع العدسة اللاصقة خلف العين هو أمر مستحيل ، لوجود الملتحمة و هي غشاء رقيق يغلف العين بشكل كامل و يمتد ليبتن الأجفان فيمنع دخول أي جسم خلف العين ، لذلك في حال تحرك العدسة و غيابها فابحثوا عنها خلف الأجفان و لا داعي للقلق .

## الخرافة ٩٥

يمكن أن تسقط العدسات  
اللاصقة من عينيك  
بسهولة و تضيع !

في السابق عندما كانت تُستخدم بعض أنواع العدسات الصلبة كان من الممكن أن تقع من عينيك و تضيع ، و لكن مع إختيارك للعدسات الحديثة والمناسبة و وضعها بطريقة صحيحة فإنها ستبقى في مكانها طوال الوقت ، و حتى إن تحركت من مكانها فإنها لن تسقط بل ستبقى في العين و من السهل إعادتها إلى مكانها .

## الخرافة ٩٦

إرتداء العدسات اللاصقة  
يسبب مشاكل في العين !

إذا تم اتباع الشروط الصحية و التعليمات المناسبة للعناية بالعدسات اللاصقة و كيفية إستخدامها فستكون المخاطر والمشاكل المتعلقة بها في حدها الأدنى .

## الخرافة ٩٧

يمكن أن تلتصق  
العدسات اللاصقة في  
عينيك بشكل دائم !

من الممكن إلتصاق العدسة بالعين أو خلف الجفن إذا جفت، و لكن من السهل إزالة العدسة حسب الطريقة التي يوصي بها طبيب العيون ، و ذلك بوضع قطرات من محلول العناية بالعدسات ، فليس عليكم سوى الهدوء و التحلي بالصبر لإزالتها .

## الخرافة ٩٨

من الصعب العناية  
بالعدسات اللاصقة !

لا تتطلب عملية إرتداء و إزالة العدسات اللاصقة و الإعتناء بها سوى دقائق معدودة خصوصاً إذا تم اتباع تعليمات وتوصيات العناية بها بشكل صحيح .

### الخرافة ٩٩

#### يعتبر العمر أهم العوامل الرئيسية المحددة لاستخدام العدسات اللاصقة !

ليس العمر هو ما يحدد قدرة الشخص على إستخدام العدسات اللاصقة ، بل درجة الوعي و النضج و قدرة الشخص على وضع العدسة اللاصقة و العناية بها ، فيمكن للأطفال بعمر / ٨ - ١١ / سنة أن يستخدموا العدسات اللاصقة إذا ما وصلوا لهذه الدرجة من الوعي ، أما كبار السن فلا يوجد أي مانع من إستخدام أي نوع من العدسات حتى عندما تصبح العين أكثر جفافاً مع تقدمهم بالسن ، حيث يمكن التغلب على هذه المشكلة بإستخدام محاليل الترطيب المرافقة للعدسة .

### الخرافة ١٠٠

#### يجب وضع العدسات اللاصقة بعد الإنتهاء من وضع الماكياج !

العكس تماماً هو الصحيح ، يجب وضع العدسة اللاصقة أولاً ثم البدء بوضع الماكياج بعدها ، لأن دخول شيء من مواد الماكياج و خصوصاً البودرة و الكحل تحت العدسة اللاصقة يسبب الكثير من المشاكل للعين كالإلتهابات ، و إذا أردت إزالة العدسة فعليك القيام بذلك قبل أن تزيل الماكياج .



## الخرافة ١٠١

### لا يمكن إرتداء العدسات اللاصقة أثناء ممارسة الرياضة!

توفر العدسات اللاصقة الراحة والأمان ومستوى مثالياً من وضوح الرؤية في جميع الزوايا مقارنة بالنظارات ، فلا مانع من إرتداء العدسات اللاصقة عند ممارسة جميع أنواع الرياضة حتى القتالية منها ، ما عدا الرياضات المائية فينصح بمناقشة قرار إرتدائها مع طبيب العيون ، فتعرض العدسات اللاصقة للماء قد يزيد من احتمالات التهاب العين ، أما في الرياضات الثلجية فإن العدسات اللاصقة التي تمتص الأشعة فوق البنفسجية لا تغني عن إستخدام النظارات الشمسية لأن العدسات اللاصقة لا تغطي العين كاملة لذا ينصح في هذه الحالة بإستخدام النظارات الواقية من الأشعة فوق البنفسجية .

## الخرافة ١٠٢

### العدسات اللاصقة مكلفة جداً!

لو قارنت أسعار العدسات اللاصقة بأسعار النظارات الأصلية لعرفت أنك توفر كثيراً عند شرائك للعدسات اللاصقة ، وإذا ما قارنت فوائدها لعينيك لتأكدت من صحة مقولة ( البصر لا يقدر بثمن ) .

### يجب عدم إرتداء العدسات اللاصقة في الأجواء الحارة و عند الطبخ و الشواء و استخدام السيشوار تجنباً لذوبانها في العين!

## الخرافة ١٠٣

يعود أصل هذه الخرافة إلى عام ١٩٦٧م عندما وصلت تقارير عديدة إلى ( جمعية اللحامين الأمريكيان ) تفيد بوجود حالات فقدان للبصر بسبب ذوبان العدسات اللاصقة في عيون مرتديها من اللحامين أثناء عملهم نتيجة تعرضهم لحرارة آلات اللحام أو الشرار ، و لكن لم تثبت صحة أيٍّ من هذه التقارير و لم تعترف بها أي جمعية صحية أو أكاديمية طبية ، بل على العكس أكدت ( الرابطة الأمريكية للبصريات ) أن العدسات اللاصقة لا تزيد من احتمالية حدوث إصابة للعين أو تسبب العمى في حال حدوث أي إصابة عارضة للعين بسبب الحرارة العالية .

و تضيف الأكاديمية الأمريكية لطب العيون أن العدسات اللاصقة الطرية يتم صنعها من مادة الهيدروجيل و هذه المادة يتم تعقيمها بدرجات حرارة عالية للقضاء على الجراثيم ، و تُصمم لتتحمل الحرارة العالية لذلك فهي لا تذوب عند الشواء أو الطبخ أو تحت حرارة تيار هواء الشيسوار و لا حتى تحت أشعة الشمس في فصل الصيف الحار ، إلا أن الحرارة العالية قد تسبب تبخراً لطبقة الدمع من العين بشكل أسرع من الطبيعي مما يسبب التصاق العدسة و ألم في العين و صعوبة في إخراجها ما لم يتم ترطيب العين بقطرات محلول الدمع الصناعي .





## الخرافة ١٠٧

من المستحيل حدوث الحمل عند تناول المرأة لحبوب منع الحمل !

ليس مستحيلًا على الإطلاق ، حتى مع الإستخدام الصحيح و عدم نسيان تناولها ، فمن الممكن أن يحدث الحمل و لكن بنسبة منخفضة لا تتجاوز / ٢-١ ٪ حيث يختلف تأثير هذه الحبوب من امرأة إلى أخرى .

## الخرافة ١٠٤

وضعية المرأة أثناء الجماع من العوامل المحددة لحدوث الحمل !

لا يوجد أي دليل علمي يثبت أنّ هناك وضعيات جنسية محددة تزيد أو تقلل من فرص حدوث الحمل ، حيث ينصح بعض الأطباء الزوجين الراغبين بالإنجاب بالابتعاد عن الوضعية التي تكون فيها المرأة فوق الرجل بوضعية الجلوس أو الوقوف ، لكون هذه الوضعية تصعب عملية وصول الحيوانات المنوية إلى عنق الرحم بفعل الجاذبية الأرضية ، و ينصحون بالوضعية التي يكون فيها الرجل فوق المرأة مع وضع وسادة تحت أردافها لتحسين عملية الاختراق ، أو بالوضعية الخلفية حيث تكون المرأة منحنية على أطرافها و يكون صدرها أسفل فخذها بينما يولج الرجل قضيبه من الخلف ، و على أية حال فإنّ السوائل و المفترزات الموجودة طبيعيًا في المهبل والرحم تحافظ على حيوية الحيوانات المنوية بعد ممارسة الجماع وكيفما كانت وضعية المرأة فإنّ الحيوانات المنوية طالما كانت قوية و نشيطة فإنها تستطيع تلقيح البويضة .

## الخرافة ١٠٥

من المستحيل حدوث الحمل عند تناول المرأة لحبوب منع الحمل !

ليس مستحيلًا على الإطلاق ، حتى مع الإستخدام الصحيح و الدقيق لحبوب منع الحمل و عدم نسيان تناولها ، فمن الممكن أن يحدث الحمل و لكن بنسبة منخفضة لا تتجاوز / ٢-١ ٪ حيث يختلف تأثير هذه الحبوب من امرأة إلى أخرى .

## الخرافة ١٠٦

على الحامل أن تأكل لاثنين لها و لجنينها !

خرافة قديمة ، و ليس المقصود بها أن تضاعف الحامل من كمية غذائها ، فالمرأة الحامل تحتاج إلى حوالي / ٣٠٠ سعرة حرارية إضافية في اليوم الواحد فقط ، و هي كمية قليلة تستطيع الحامل الحصول عليها بتناول شريحة من الخبز المدهون بملعقة طعام من زبدة الفول السوداني مثلاً ، و عليه يجب على الحامل الإهتمام بنوعية الغذاء المتناول و ليس بكميته تلافياً لحصول زيادة كبيرة في وزنها و التي تسبب الكثير من المشاكل الصحية للأم و للجنين .



## الخرافة ١٠٨

### مدة الحمل هي (٩ شهور)!

أول ما ذُكر عن أنّ مدة الحمل هي (٩ شهور) كان عام ١٨٣٦م في كتيب إرشادي للقبالات في ألمانيا، و الحقيقة أنّ مدة الحمل غالباً ما تُحسب (٤٠ أسبوع) أي حوالي (١٠ شهور) تقريباً، لأن الأطباء يحسبون مدة الحمل ابتداءً من أول يوم لآخر دورة طمثية للحامل، أي أنّ أول أسبوعين من الحمل يتم حسابهما قبل حدوث الإلقاح، حيث إنّ أفضل وقت لتلقيح البويضة يكون بعد (١٠-١٦ يوم) من بدء الدورة الشهرية إذا فرضنا أن الدورة الشهرية للمرأة منتظمة طبعاً، و عند إنقطاع الدورة الشهرية ينصح أغلب الأطباء بإجراء تحليل الحمل بعد (١-١٤ يوم) من إنقطاعها فإذا كانت المرأة حاملاً سيقال لها عندها إنها حامل بالأسبوع (٤-٦) و بقي لها (٣٥ أسبوع) للولادة تقريباً.

## الخرافة ١١٠

### على الحامل عدم ممارسة الجنس أثناء الحمل!

إعتقاد خاطئ تماماً، فما دام حملك يمضي بشكل طبيعي و لا تشتكين من أيّة مشاكل صحية فلا مانع من ممارستك للجنس كما تشائين و بالوضعية التي تترتاحين فيها، مع العلم أنّ ممارسة الجنس لا تؤذي الجنين و لا تسبب الإسقاط كما يُعتقد، و لكن في حال وجود مشاكل صحية أو حملية تسبب خطورة على الأم أو الجنين فهنا يجب الإلتزام بتعليمات الطبيب حول ممارسة الجنس من عدمه.

## الخرافة ١٠٩

### على الحامل تجنب لمس أو شم الأثاث الجديد!

لا توجد أيّة دراسة علمية تثبت أنّ لمس أو إستنشاق رائحة الأثاث الجديد العرضي له تأثيرات سلبية على الجنين، إلا أنّ هناك دراسة بينت أنّ إدمان شم رائحة الطلاء و بشكل متكرر يسبب التشوهات للجنين و الإسقاط للحمل، و طبقاً لهيئة الدواء و الغذاء FDA فإنّ أغلب الطلاء المستخدم في وقتنا الحالي خال من الرصاص و الزئبق و بالتالي فهو ليس خطيراً.

## الخرافة ١١١

### أفضل وضعية لنوم الحامل هي النوم على الظهر!

إنّ نوم الحامل على ظهرها يقلل من وصول الدم لقلبها وللجنين أيضاً، كما قد يسبب مشاكل في التنفس، الأم الظهر، البواسير و إنخفاضاً في الضغط الدموي لذلك يُنصح بتجنب هذه الوضعية من النوم، إنّ أفضل وضعية لنوم الحامل هي نومها على أحد الجانبين ( و يفضل الجهة اليسرى ) مع ثني الركبتين و الساقين و وضع وسادة بينهما حيث إنّ هذه الطريقة تزيد من كمية الدم و الغذيات الواصلة للمشيمة و الجنين.



## يمنع سفر الحامل بالطائرة خلال الحمل !

### الخرافة ١١٢

ما دامت المرأة لا تعاني من أيّة مشاكلٍ صحية أو حملية أثناء الحمل فلا مانع من سفرها بالطائرة خلال أي وقت من الحمل لكن مع إتباعها لكافة الإجراءات و التوصيات لحماية نفسها و جنينها ، و يفضل إستشارة الطبيب قبل السفر ، كما يتوجب عليها الإمتناع عن السفر في حال وجود أيّة مشكلة صحية أو حملية تهدد الحامل أو الجنين أثناء الطيران ، علماً أنّ أغلب خطوط الطيران في العالم تسمح بسفر الحامل حتى الأسبوع / ٣٦-٣٨ / من الحمل .

### الخرافة ١١٣

## على الحامل عدم شرب القهوة !

### الخرافة ١١٤

## إذا كانت ولادة أمك سهلة ستكون ولادتك سهلة أيضاً !

تم بناء هذا الاعتقاد من حقيقة أنّ شكل الرحم يُورث من الأم ، وهناك فرصة / ٥٠٪ / أن يكون شكل رحمك مثل شكل رحم أمك ، و لكن قد ترثين الكثير من الجينات عن طريق الأب أيضاً ، بالإضافة إلى أن حجم جنينك تؤثر عليه الجينات الموروثة منك و من زوجك ، و لا ننسى أن توضع رأس الجنين داخل الرحم تحدده الكثير من العوامل الأخرى وليس فقط حجم الرحم لذلك إذا كانت ولادة أمك سهلة ليس بالضرورة أن تكون ولادتك سهلة دائماً .

تحتوي القهوة على مادة الكافيين و التي لها تأثيرات منبهة و مدرة للحامل ، و طبقاً لبعض الدراسات فإنّ زيادتها تسبب التشوهات الجنينية كما تزيد من خطر الإسقاطات ، لذلك تنصح أغلب الأكاديميات الطبية حول العالم بعدم الإكثار من استهلاك الأطعمة و المشروبات التي تحتوي على الكافيين خلال الحمل ، و وفقاً للمجلس الأمريكي لأطباء النسائية والتوليد ACOG يسمح للحامل بتناول أقل من / ٢٠٠ / ملغ من الكافيين يومياً أي حوالي كوب واحد بسعة / ١٢ / أونصة من القهوة يومياً .





## الإكثار من تناول التوابل في الأشهر الأخيرة من الحمل يسبب الولادة المبكرة !

لا يوجد أي دليل علمي يثبت صحة هذا الاعتقاد الشائع بين الناس ، فتناول التوابل آمن خلال الحمل ولا يحفز الولادة أو يسبب الإجهاض كما يُعتقد ، ومع ذلك فقد تحتاج بعض الحوامل إلى تجنب تناول الأطعمة الغنية بالتوابل إذا كانت تسبب لهن أعراضاً مزعجة كالغثيان و الإقياء و حرقة المعدة و عسر الهضم .

## الخرافة ١١٥

## الخرافة ١١٦

## على الحامل عدم تناول الفلفل الحار !

يمكن لأغلب الحوامل تناول الأطعمة الحارة و التوابل بحرية لعدم وجود أيّة مخاطر صحية على الحامل أو على الجنين ، ولكن قد تعاني بعض الحوامل من اضطرابات هضمية كعسر الهضم و حرقة في المعدة عند الإكثار من تناول الفلفل الحار أو التوابل لذلك يجب عدم الإكثار من تناولها أو تجنبها عند هؤلاء الحوامل .

## الخرافة ١١٧

## تمنع الحامل من صبغ شعرها أثناء الحمل !

طبقاً للكليّة الأمريكية لأطباء النساء والتوليد ACOG فإنّ صبغات الشعر آمنة على الأغلب أثناء الحمل ، حيث يتم إمتصاص جزء بسيط من المواد الكيميائية الموجودة بالصبغة من خلال جلد فروة الرأس ، و رغم ذلك يجب عدم صبغ الشعر خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل و الإبتعاد عن الأصبغة التي تحتوي على الأمونيا مع الحذر الشديد من الأبخرة المتصاعدة أثناء صبغ الشعر، كما ينصح الكثير من الأطباء باستخدام الصبغات الطبيعية مثل الحناء بدلاً من الصبغات الصناعية أو صبغ خصلات من الشعر فقط .

## الخرافة ١١٨

## ممارسة المشي بكثرة يجعل الولادة سهلة وسريعة !

بالرغم من كثرة مشاهدة الحوامل وهنّ يُمارسن المشي ذهاباً وإياباً ، فلا يوجد أي دليل علمي يثبت بأنّ المشي قبل الولادة يساعد على الولادة السريعة أو يسهّلها كما يُظن ، و لكنه يُعتبر رياضة سهلة تفيد صحة الحامل كثيراً وتنشط جسمها .



## الخرافة ١١٩

من المستحيل أن يعود شكل جسمك لما كان عليه قبل الحمل !

مع التمارين الرياضية و النظام الغذائي الصحي من الممكن أن يعود شكل جسمك إلى ما كان عليه قبل الحمل و الولادة ، و يكون هذا أسهل لدى النساء اللواتي تكون أجسامهن رشيقة قبل الحمل و الولادة ، و لكن يجب ألا ننسى التغيرات الجسمية التي تحصل بتقدم العمر و التي من الصعب تجاوزها بسهولة .

## الخرافة ١٢٠

مشاهدة الحامل للوجوه القبيحة يسبب ولادة طفل قبيح !

ما تريه خلال فترة حملك ليس له علاقة بشكل طفلك ، فشكل طفلك يعتمد على الجينات التي يرثها من الأم و الأب و لا يوجد أي دليل علمي يثبت هذه الخرافة على الإطلاق .

## الخرافة ١٢١

رفع الحامل ليدها فوق رأسها يسبب التفاف الحبل السري حول عنق الجنين !

خرافة قديمة و ليس لها أي دليل علمي يثبت صحتها ، إنَّ حركة الحامل لا تؤثر على الحبل السري أو تسبب تحركه ، كما أن إتفاف الحبل السري حول عنق الجنين ليس بالأمر النادر و ليس بالضرورة أن يسبب مشاكل للجنين دائماً .



## الخرافة ١٢٢

تُمنع الحامل من الخروج  
وقت خسوف القمر أو  
كسوف الشمس !

هناك الكثير من الخرافات القديمة التي تحدثت عن الآثار السيئة لكسوف الشمس و خسوف القمر على الأم والجنين ، لذا تُمنع الحامل من الخروج من المنزل و إستخدام الأدوات الحادة أو الأكل خلال فترة الخسوف أو الكسوف ، كما تُنصح بالجلوس في غرفة مظلمة لا تصلها أشعة الشمس أو ضوء القمر و الإستحمام بعد نهاية الكسوف أو الخسوف جيداً ظناً أنه قد تحدث بعض التشوهات للجنين كشق شراع الحنك، شفة الأرنب، ظهور الوحمة و الأورام الوعائية على الجلد ، و إلى الآن لا يوجد أي دليل علمي يثبت هذه الخرافة .



## الخرافة ١٢٤

يجب على الحامل عدم إستخدام  
الماكياج و مستحضرات العناية  
بالبشرة !

يعتبر إستخدام الماكياج أثناء الحمل آمناً عموماً ، و لكن ينصح أغلب الأطباء بتقليل استخدام هذه المستحضرات خلال فترة الحمل و خصوصاً خلال الأشهر الثلاثة الأولى منه ، كما يجب قراءة المكونات جيداً للتأكد من خلوها من مواد قد تؤذي الجنين أو تؤذيك في هذه الفترة .



## الخرافة ١٢٣

تمنع الحامل من وضع حزام  
الأمان عند ركوب السيارة !

إعتقاد خاطئ يُعرّض حياة الأم و الجنين للخطر، فكثير من الحوامل لا يضعن حزام الأمان خوفاً من ضغطه على الرحم و لكن عند حصول حادث -لا قدر الله - ستكون المخاطر أكثر على الأم و الجنين لدى الحوامل اللاتي لا يضعن حزام الأمان عند ركوب السيارة ، لذلك يجب على الحامل وضع حزام الأمان سواء كانت هي من تقود السيارة أو راكبة فيها .





## لا تشتتر حاجات الطفل قبل ولادته !

### الخرافة ١٢٥

خرافة يهودية لا صحة لها ولا دليل علمي يثبتها ، فليس هناك علاقة بين شراء حاجات الوليد و الحظ السيئ أو إصابة الجنين بأي مكروه .



### الخرافة ١٢٦

### الخرافة ١٢٧

## يجب علي الحامل عدم قَصّ شعرها أثناء الحمل !

يَعْتَقِد البعض أنّ قَصّ شعر المرأة خلال فترة الحمل يسبب نقصاً في الكالسيوم لديها مما يسبب مشاكل صحية للأم و للجنين لأن الشعر سيحتاج إلى الكالسيوم و بكميات كبيرة لينمو من جديد ، كما تذكر بعض الخرافات القديمة أنّ قَصّ الشعر أثناء فترة الحمل يجلب الشر و اللعنات على الأم و الجنين ، و الحقيقة أنّه لا يوجد أيُّ مانع طبي من قَصّ شعر الحامل أثناء الحمل فهو آمن تماماً ، و تُنصَح الحامل بالإهتمام بشعرها خلال هذه الفترة تلافياً لأيّ أضرار قد تلحق به بسبب التغيرات الهرمونية و الشكلية الحاصلة بسبب الحمل .

## عدم تلبية وحام المرأة الحامل بما تشتتبه من طعام خلال الحمل يسبب ظهور الوحمات على جلد الطفل !

يُعتبر الوحام من الأعراض الشائعة خلال الحمل حيث تشتتبه الحامل أصنافاً محدّدة من الطعام و يسعى الزوج جاهداً لتوفيرها و تلبية وحام زوجته خوفاً من حدوث أي مكروه للجنين و للأم كما يعتقد ، هناك العديد من النظريات والدراسات التي أجريت لمعرفة سبب تشكل هذا الوحمات الولادية و قد تم قبول بعضها و رفض البعض الآخر و ليس هناك أيّة دراسة أو نظرية بينها تثبت علاقة نوع الغذاء بتكوين الوحمة الوعائية كما يظن الكثيرون .

## قيصرية لمرة واحدة يعني قيصرية كل مرة !

## الخرافة ١٢٨

إعتقاد خاطئ ، حيث تشير الدراسات و الإحصائيات إلى أنّ حوالي / ٦٠ - ٨٠٪ / (أي أكثر من ثلثي الحالات) من النساء اللواتي يلدن قيصريةً يستطعن أن يلدن طبيعياً في الولادات القادمة ، و يعود قرار طبيعة الولادة لطبيبك الذي يحدد مدى مقدرتك على الولادة بشكل طبيعي و خطورة الولادة عليك و على الجنين .

## الخرافة ١٢٩

### يجب على الحامل التقليل من عدد مرات الاستحمام خلال فترة الحمل !

لا يوجد مانع من إستحمام الحامل و بشكل يومي بشرط أن يكون الماء فاتراً / ٣٦-٣٨ / درجة سيليزية ، و ألا تستغرق وقتاً طويلاً في الإستحمام خوفاً من هبوط ضغط الحامل مما يؤدي إلى حدوث الإغماء ، فالماء الحار الذي تزيد درجة حرارته عن / ٣٨ / درجة سيليزية يسبب إرتفاع درجة حرارة جسم الحامل و خصوصاً إذا جلست الحامل في البانيو المليء به و لمدة أكثر من / ١٠ / دقائق خلال الثلث الأول من الحمل ، الأمر الذي قد يؤثر على الجنين أو قد يسبب الإجهاض طبقاً لبعض الدراسات لأنه يقلل من التروية الدموية للجسم عامة و للمشيمة خاصة ، أو قد يسبب حدوث التهابات جرثومية خطيرة في المهبل و عنق الرحم لأنه يقضي على الفلورا النافعة التي تعيش في المهبل و تحميه من الجراثيم .

## الخرافة ١٣٠

### تمنع الحامل من ممارسة رياضة الجري نهائياً !

إذا كانت الحامل بصحة جيدة و الحمل بدون أيّة مشاكل فلا مانع من ممارسة رياضة الجري مع أقصى درجات الحيطة و الحذر و إتباع جميع الإجراءات الضرورية التي تحميك و تحمي جنينك ، و من الأفضل إستشارة طبيبك أولاً لتحديد جميع هذه الأمور لضمان السلامة الكاملة لك و للجنين .

## الخرافة ١٣١

### يمنع تناول الأناناس و البابايا خلال الحمل !

يُعدُّ تناول فاكهة البابايا و الأناناس أمناً خلال الحمل بشرط أن تكون ناضجة تماماً ، حيث بينت الدراسات أنّ الأشكال غير الناضجة منها تحتوي على مواد تسبب التقلصات الرحمية مما قد يشكل خطراً على الحمل و حدوث الإجهاض عند بعض الحوامل .





## الخرافة ١٣٢

### يجب على الحامل عدم تناول الأسماك!

تعتبر الأسماك مصدراً ممتازاً للبروتين والحديد والعناصر الغذائية الأساسية لنمو الجنين، كما تعد مصدراً للأحماض الدهنية والأوميغا ٣ التي تساعد على نمو دماغ الجنين، وتوصي منظمة الغذاء والدواء وكالة حماية البيئة الحوامل بتناول ٨-١٢ / أونصة من الأسماك أسبوعياً مع الحذر من تناول بعض أنواع الأسماك البحرية كالقرش، سمك أبو سيف وسمك الإسقمري لأنها تحتوي على نسبة عالية من الزئبق، كما يجب الحذر أيضاً من تناول الأسماك الملوثة أو النيئة والغير مطهوة جيداً لما تحمله من مخاطر على الأم والجنين.

## الخرافة ١٣٣

### التخدير القطني يسبب ألم الظهر المزمن!

قد يسبب التخدير القطني ألم الظهر ولكن هذا الألم يستمر لساعات أو لأيام فقط، ويذكر بعض الأطباء أن التخدير القطني يسبب ألم الظهر المستمرة لدى المرأة بعد الولادة، ولكن إلى الآن لا توجد أيّة دراسة علمية أو بحث طبي معتمد يثبت هذا الاعتقاد.







## الخرافة ١٣٦

### تمنع الحامل من طلاء أظافرها بطلاء الأظافر!

لا يوجد دليل علمي يثبت أن طلاء الأظافر آمن (١٠٠٪) خلال الحمل، و لكن يُسمح للحامل باستخدام طلاء الأظافر بين فترة و أخرى طالما أنه خال من ثلاثة أنواع من المواد الكيميائية وهي: التولوين، الفورمالدهيد و ثنائي بوتيل فثالات، حيث يجب الابتعاد نهائياً عن طلاء الأظافر الذي يحتوي على هذه المواد لخطورتها على الجنين، كما يفضل، استخدام طلاء الأظافر المصنوع من المواد الطبيعية مع فتح الأبواب والنوافذ في المنزل عند وضع طلاء الأظافر للتخفيف من نسبة إستنشاق الحامل للمواد الكيميائية الأخرى .



## الخرافة ١٣٧

### الحمل يقلل من القدرات العقلية للمرأة!

إن مصطلح ( دماغ الطفل الرضيع ) و هي حالة تمر بها المرأة خلال الحمل و الفترة الأولى بعد الولادة و تتمثل في التشتت الدائم و عدم تذكر الأشياء و نسيان الأمور التي يجب القيام بها وضعته مجموعة من الباحثين، و تم إجراء الكثير من الدراسات حوله و إلى الآن لا يوجد أي دليل علمي معتمد يثبت هذه الدراسات، فقد تمر الأم ببعض الضغوطات نتيجة المسؤوليات الجديدة التي تقع على عاتقها و لكن لا تصل لمرحلة فقدان القدرات العقلية إطلاقاً .



## الخرافة ١٣٤

### تفقد الحامل سنا واحداً مع كل ولادة!

خرافة قديمة و منتشرة بين الناس حيث يُعتقد أن الجنين يسحب الكالسيوم من أسنان أمه فتخسر سنّاً واحداً عند كل ولادة، و هذا غير صحيح، و ليس هناك أي دليل علمي يثبت، يجب على الحامل أن تهتم بصحة فمها وأسنانها خلال الحمل حيث إن التغيرات الهرمونية المصاحبة للحمل تجعل من اللثة والأسنان أكثر حساسية للبكتيريا و أكثر عرضة للإلتهابات، كما يجب عليها زيادة كمية الكالسيوم المتناولة يومياً لتأمين حاجتها اليومية منه و حاجات جنينها لكون عظام الأم ( و ليس أسنانها ) ستقوم بتوفير الكالسيوم للجنين في حال عدم تناوله بشكل كافٍ يومياً .

## الخرافة ١٣٥

### يجب على الحامل تجنب تناول المكسرات خلال الحمل!



لا مانع من تناول المكسرات خلال الحمل ما دامت الحامل لا تعاني من آفة تفاعلات تحسسية خطيرة قد تؤثر عليها أو على الجنين، كما لا يوجد أي دليل علمي يثبت أن تناول المكسرات خلال الحمل يزيد من خطر تطور حساسية الطفل تجاهها لاحقاً.

### إذا اشتكت الحامل من حرقة في المعدة فهو دليل على حملها بجنين مشعر!

### الخرافة ١٣٨

إنَّ حرقة المعدة شكاية شائعة خلال أغلب مراحل الحمل وسببها إرتجاع أحماض المعدة نتيجة إرتخاء المَصْرَة السفلية للمريء تحت تأثير هرمون البروجسترون ، كما أن ضغط الرحم على المعدة يلعب دوراً مهماً في حدوث هذا الإرتجاع و الإحساس بالحرقة ، و لا يوجد أي دليل علمي يثبت وجود علاقة بين نمو شعر الجنين و حدوث حرقة المعدة .

### الخرافة ١٣٩

### تناول الزعفران بكثرة خلال الحمل يسبب ولادة طفل أشقر!

لا يرتبط لون بشرة الطفل بنوع الطعام الذي تتناوله المرأة خلال الحمل ، فلون البشرة يتبع عوامل جينية و وراثية ، و لا يوجد أي دليل علمياً يُثبت صحة هذه الخرافة .

### الخرافة ١٤٠

### إذا كان معدل دقات قلب الجنين أكثر من ١٤٠ دقة/دقيقة فهي أنثى وإذا كان أقل من ١٤٠ دقة/دقيقة فهو ذكر!

إنَّ دقات قلب الجنين تتغير خلال مراحل الحمل بحسب عمر الحمل ، حجم الجنين ، حركة و نشاط الجنين وغيرها ، و ليس هناك أيَّة علاقة بين جنس الجنين و معدل دقات القلب فلا يوجد أي دليل علمي يثبت هذا الاعتقاد .

### إذا عانت الحامل من إقياءات حملية شديدة فهي حامل بأنثى ، أما إذا لم تعان من إقياءات حملية فهي حامل بذكر!

### الخرافة ١٤١

يعود هذا الاعتقاد إلى أنَّ هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية البشري HCG -أحد أهم أسباب الإقياءات الحملية - يكون مرتفعاً بشدة عند المرأة الحامل بأنثى ، ولكن هذا ليس شرطاً ، فقد يرتفع هذا الهرمون عند الحامل بذكر أيضاً ، و قد يكون مرتفعاً و لا يسبب إقياءات حملية شديدة لدى الحامل ، فلا دليل علمي معتمد يثبت صحة الدراسات التي تفسر هذه الخرافة .



## الخرافة ١٤٢

تفضيل الحامل للطعام المالح أثناء الحمل  
يعني أنها حامل بذكر بينما تفضيلها للطعام  
الحلو يعني أنها حامل بأنثى !

لا يوجد دليل علمي يثبت صحة الوحام في الأصل  
إلى الآن فكيف بصحة علاقة نوع الطعام بجنس  
الجنين .

## الخرافة ١٤٣

إذا أصبحت بشرة الحامل جافة أثناء الحمل  
فهي حامل بذكر أما إذا أصبحت بشرة  
الحامل ناعمة فهي حامل بأنثى !

إنّ تغير طبيعة الجلد خلال الحمل يتبع الكثير من  
العوامل الداخلية والخارجية ، و ليس له علاقة بجنس  
الجنين على الإطلاق .

## الخرافة ١٤٤

إذا ازداد جمال الحامل أثناء الحمل فهي  
حامل بذكر أما إذا أصبحت قبيحة أثناء  
الحمل فهي حامل بأنثى !

يُعتقد أنّ الحمل بأنثى يجعل المرأة قبيحة أثناء الحمل لأنّها تأخذ الجمال من أمها  
بينما الذكر يجعل أمه الحامل جميلة لأنّه يعطيها جماله ، و لا دليل علمياً على  
هذا الكلام حيث إنّ التغيرات الشكلية الحاصلة للحامل و التي تؤثر على مظهرها  
تحدث نتيجة تأثير هرمونات الحمل عليها إضافة لعوامل داخلية و أخرى تعتمد  
على المحيط و ليس لجنس الجنين أي تأثير على جمال الحامل .

## الخرافة ١٤٥

إذا أصبح شعر الحامل دهنياً أثناء الحمل  
فهي حامل بذكر أما إذا أصبح شعرها جافاً  
و متقصفاً فهي حامل بأنثى !

قبل أن تلومي جنينك على ما يحدث لشعرك من  
تغيرات أثناء الحمل يجب أن تفكري بتأثير الهرمونات  
الحملية، الغذاء و العوامل الخارجية على جسمك عموماً و  
شعرك خصوصاً ، فلا دليل علمياً يثبت علاقة جنس الجنين بما  
يحدث لشعرك أثناء الحمل .



## الخرافة ١٤٦

إذا اشتكت الحامل من تقلبات المزاج أثناء الحمل فهي حامل بأنثى أما إذا اشتكت من الصداع فهي حامل بذكر!

إنَّ تقلبات المزاج عند الحامل تحدث لأسباب عديدة كالشدة النفسية، التعب، إضطرابات الإستقلاب الخلوي و تحت تأثير هرموني الأستروجين و البروجسترون، وأكثر ما تُلاحظ خلال الثلث الأول والثالث من الحمل أما الصداع فيحدث تحت تأثير عاملين رئيسيين هما الهرمونات الحملية و زيادة حجم الدم عند الحامل كما تلعب بعض العوامل الأخرى كالتعب، تغير الوضعية و التغيرات في الرؤية دوراً مهماً في حدوثه، و لا توجد أيّة علاقة أو سبب أو دليل بين حدوث هذين العرضين خلال الحمل و جنس الجنين .

## الخرافة ١٤٧

إذا مدّت الحامل يديها نحو الأمام و كان إتجاههما نحو الأسفل فهي حامل بذكر أما إذا كان إتجاههما نحو الأعلى فهي حامل بأنثى!

لا يوجد دليل علمي يدعم هذه الخرافة فالجنين داخل الرحم لا يستطيع التحكم بحركة يَدَي أمه على الإطلاق .

## الخرافة ١٤٩

إذا ربط خاتم الزواج بخيط وترك ليتدلى على البطن و تحرك من جانب لآخر فهو دليل على الحمل بأنثى أما إذا تحرك على شكل دوائر فهو دليل على الحمل بذكر!

تُعتبر هذه الطريقة من العادات الشعبية في الكثير من دول العالم لتحديد جنس الجنين و ليس لها أي أساس علمي يثبت صحتها ، و يربط العلماء حركة الخاتم على البطن بما يسمى التأثير الفكري الحركي ، أي حركة الجسم بما يشتهي العقل الباطن مثل ما يحدث عند لعب لعبة الأرواح الشهيرة ( ويجا ) ، فلا يوجد علاقة بين حركة الخاتم على البطن و جنس الجنين .

## الخرافة ١٤٨

إذا كان لون بول الحامل غامقاً فهي حامل بذكر أما إذا كان لون البول فاتحاً فهي حامل بأنثى !

إنَّ تغيير لون البول خلال الحمل أمرٌ ليس بالنادر الحدوث ، بل هو طبيعي في أغلب الحالات و لا يدعو للقلق ، و ليس هناك أي دليل علمي يثبت وجود أيَّة علاقة بين لون بول الحامل و جنس الجنين .

## الخرافة ١٥٠

إذا نظرت الحامل إلى المرآة و لم تتسع حدقة العين خلال دقيقة واحدة فهي حامل بأنثى أما إذا اتسعت فهي حامل بذكر !

لا يوجد أي رابط بين عين الأم و الجنين داخل الرحم ، فحركة العينين و تفاعل الحدقتين منفصلين تماماً عن الجنين سواء أكان جنسه ذكراً أم أنثى .

## الخرافة ١٥٢

إذا كانت أول كلمة نطقها طفلك السابق ( بابا ) فأنت حامل بذكر أما إذا كانت ( ماما ) فأنت حامل بأنثى !

لا يمكن على الإطلاق لكلمة يقولها صغيرك أن تكون هي المحدد لجنس طفلك القادم فلا يوجد أي دليل علمي لمثل هذه الخرافة.

## الخرافة ١٥١

إذا كان شعر ساقَي الحامل ينمو بسرعة أثناء الحمل فهي حامل بذكر أما إذا كان لا ينمو بسرعة فهي حامل بأنثى !

سبب هذا الاعتقاد هو أنَّ ارتفاع هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية البشري HCG يسبب زيادة نمو الشعر في جسم الحامل ، و لكن لا يوجد أي دليل علمي يثبت أنَّ هناك فرقا كبيرا في التأثير على نمو الشعر في جسم الحامل سواء كانت حاملاً بذكر أم بأنثى .



### الخرافة ١٥٤

إذا كانت أول كلمة نطقها طفلك السابق ( بابا ) فأنت حامل بذكر أما إذا كانت ( ماما ) فأنت حامل بأنثى !

لا يمكن على الإطلاق لكلمة يقولها صغيرك أن تكون هي المحدد لجنس طفلك القادم. فلا يوجد أي دليل علمي لمثل هذه الخرافة.

### الخرافة ١٥٣

إذا تم إجراء تصوير بالموجات فوق الصوتية وكانت جبهة الجنين مدورة وال فك مدبب فهي أنثى أما إذا كانت جبهة الجنين منحدره وال فك مربع فهو ذكر !

من النظريات الحديثة التي يدّعي مؤيدوها أنّ لها دقّة في تحديد جنس الجنين وقبل الأسبوع / ٢٠ / من الحمل بنسبة تتجاوز الـ / ٩٠٪ / رغم عدم وجود أي دليل طبي يدعم صحتها أو صحة إدعاءاتهم ، فمن غير الممكن الإعتماد على هذه النظرية لمعرفة جنس الجنين من شكل الجمجمة فقط ، حيث لا يوجد إختلاف كبير بين جمجمة الجنين الذكر و الأنثى حتى وقت البلوغ و ما حوله حيث تحصل الكثير من التغيرات التي تعطي شكل الجمجمة المميز لكل منهما ناهيك عن أنّ شعوب العالم ليست متشابهة بالشكل و الطول و الحجم .

### الخرافة ١٥٥

إذا كانت الحامل تفضل النوم على الجانب الأيسر أثناء الحمل فهي حامل بذكر أما إذا كانت تفضل النوم على الجانب الأيمن فهي حامل بأنثى !

إنّ تفضيل الحامل النوم على أحد الجانبين ليس له علاقة بجنس الجنين ، فلا وجود لأي دليل طبي يدعم هذا الإعتقاد .

### الخرافة ١٥٦

إذا أكلت الحامل الثوم و فاحت منها رائحته فهي حامل بذكر أما إذا لم تَفح الرائحة فهي حامل بأنثى !

إنّ سبب الرائحة المميزة للثوم هو وجود مركبات الكبريت في تركيبه و التي تشبه المركبات المتكونة من قبل البكتيريا اللاهوائية الموجودة في الجسم أو الفم ، و لا توجد علاقة لإنبعاث هذه الرائحة من الحامل بعد أكل الثوم بجنس الجنين على الإطلاق .





## الخرافة ١٥٧

### ثدي المرأة الحامل بأنثى أكبر من ثدي المرأة الحامل بذكر!

يُعتقد أنّ إنتاج الجنين الذكر لهرمون التوتسترون يجعل الحامل تصرف الكثير من الطاقة و التي تجعل حجم الثدي أصغر عند مقارنته بحجم الثدي فيما لو كانت الأم حاملاً بأنثى و لكن لا يوجد أي دليل علمي معتمد يثبت هذا الاعتقاد .

## الخرافة ١٥٨

### قضاء الحامل لساعات طويلة في النوم يومياً دليل على حملها بأنثى أما إذا عانت من صعوبات في النوم والأرق فهي حامل بذكر!

قد تشعر الحامل بالتعب خلال الحمل بسبب تأثير الهرمونات الحملية و التغيرات الفيزيولوجية للجسم الحاصلة بسبب الحمل ، و لا يوجد أي دليل علمي يثبت وجود علاقة بين جنس الجنين و طبيعة نوم الحامل .

## الخرافة ١٥٩

### إذا كان ثدي الحامل الأيمن أكبر من الأيسر فهي حامل بذكر أما إذا كان ثديها الأيسر أكبر من الأيمن فهي حامل بأنثى !

يعود أصل هذا الاعتقاد لمقولة الطبيب اليوناني أبقراط المعروف بأبي الطب : ( ... إذا كان الجنين ذكراً، ستصبح العين اليمنى لأمه براقاً و صافية و سيكون ثديها الأيمن أكبر حجماً من الثدي الأيسر ... ) ، و لكن لا يوجد أي دليل علمي يثبت هذا الاعتقاد حتى الآن .

## الخرافة ١٦٠

إذا ازداد وزن الأب أثناء الحمل  
فالأم حامل بأنثى أما إذا لم  
يزدد وزنه فالأم حامل بذكر!

لا توجد أيّة علاقة علمية بين وزن  
الأب و جنس الجنين تثبت مثل هذه  
الخرافة .

## الخرافة ١٦١

الأم ( الزوجة ) هي من تحدد  
جنس الجنين !

إنتشر لفتترات طويلة الكثير من الإشاعات و الإعتقادات بأن هناك من  
النساء يستطيعن إنجاب الذكور، وهناك من يستطيعن إنجاب الجنين و  
، و لكن الحقيقة أن الذكر ( الزوج ) هو من يحدد جنس الجنين و  
ليس الأنثى ( الزوجة ) حيث أن الحيوان المنوي للرجل هو المسؤول  
عن تحديد جنس الجنين، وليس لبويضة الأنثى من تأثير على ذلك،  
فالحيوان المنوي للرجل يحتوي على الجنسين الذكر والأنثى، لأنه  
يحمل أحد الكروموسومات (Y أو X) ، أما بويضة المرأة فلا تحتوي إلا  
على الكروموسومات (XX) فقط.  
فإذا لقح حيوان منوي يحمل الكروموسوم (Y) البويضة فسيكون  
جنس المولود ذكراً (XY) أما إذا لقح حيوان منوي يحمل الكروموسوم  
(X) فسيكون جنس المولود أنثى (XX).

## الخرافة ١٦٢

إذا كان الجنين كثير الحركة في الرحم أو تم  
الإحساس بحركته بشكل باكر فهو ذكر أما  
إذا كان قليل الحركة فهي أنثى !

هناك الكثير من العوامل التي تحدد مدى قدرة الحامل على الإحساس  
بحركة الجنين منها وزن الأم ، نشاطها ، ترتيب الحمل ، وضعية الأم عند  
الإحساس بحركة الجنين و غيرها ، و لا يوجد أي دليل علمي معتمد يثبت  
صحة هذا الإعتقاد .



## الخرافة ١٦٣

إذا أصبح لون الهالة حول  
حلمة الثدي غامقاً أثناء الحمل  
فهي حامل بذكر أما إذا أصبح  
وردياً فهي حامل بأنثى !

إنَّ التغيرات الحاصلة للثدي خلال الحمل تحدث تحت تأثير الهرمونات الحملية و التي تسبب زيادة إفراز هرمون الميلاتونين و الذي يعطي اللون الداكن لحلمة الثدي والهالة التي حولها ، و لا توجد أية علاقة أو دليل علمي يثبت صحة هذا الاعتقاد .

## الخرافة ١٦٤

جدول الحمل الصيني من الطرق  
الموثوقة في تحديد جنس المولود  
( ذكر x أنثى ) !

إنَّ جدول الحمل الصيني عبارة عن وسيلة قديمة اكتُشفت في إحدى المقابر الصينية الملكية الأثرية ، و كان يستخدمه الصينيون سابقاً لتحديد جنس المولود ، و يُعتمد في حساباته على أمرين رئيسيين و هما العمر القمري للأم عند حدوث الحمل و الشهر القمري الذي حدث فيه الحمل ، ثم يُستخدم جدول خاص لإيجاد المربع الذي يتقاطع فيه كلٌّ من العمر القمري للأم و الشهر القمري للحمل و الذي سيدل على الجنس المتوقع للمولود من ذكر أو أنثى ، وإلى الآن لا يوجد أي دليل علمي يثبت صحة هذا الجدول في تحديد جنس المولود .



### الخرافة ١٦٥

عندما يرضع الطفل بكثرة فهذا دليل على عدم كفاية حليب الأم !

ليس شرطاً ، فحليب الأم سهل الهضم و الإمتصاص مما يجعل الرضيع يجوع بشكل أسرع من الرضع الذين يعتمدون على الرضاعة الصناعية في تغذيتهم .

### الخرافة ١٦٦

الرضاعة الطبيعية تمنع الحمل !

إنّ الإعتماد على الرضاعة الطبيعية في تغذية الطفل و بشكل حصري و منتظم و على مدار اليوم يقلل من خصوبة المرأة ، كما يؤخر من عودة الدورة الشهرية لمدة قد تصل من ٦-١٢ / شهر و بنسبة نجاح لمنع الحمل تصل إلى ٩٨٪ / عند بعض النساء ، و لكن الإعتماد على الرضاعة الطبيعية فقط كوسيلة لمنع الحمل يُعدُّ فكرة غير محبّذة و غير مضمونة على الإطلاق فقد يحدث الحمل و تعود الإباضة عندما تقلل الأم من عدد الرضعات اليومية لطفلها عند إدخال الأطعمة أو عدم إتزامها بالرضاعة الطبيعية .

### الخرافة ١٦٧

تتصح المرضع بأخذ إستراحة، و إيقاف الرضاعة الطبيعية لمدة ٥/ ساعات يومياً لتحفيز الجسم على زيادة إنتاج الحليب !

كلما أرضعت الأم طفلها ازداد إنتاج الحليب ، لذلك ينصح الأطباء الأمهات بإرضاع أطفالهن كل ٢-٣ / ساعات يومياً ، إنّ إيقاف الرضاعة للراحة و عدم الالتزام بجدول الرضاعة اليومية سيؤدي إلى التقليل من إنتاج الحليب و ليس زيادته كما يظن البعض ، و حتى إن حدثت فستكون زيادة مؤقتة و لبضع ساعات فقط و بعدها ستعاني الأم من قلة حليبها مما قد يسبب بعض المشاكل لها و لرضيعها .

### الخرافة ١٦٩

الأمهات الجدد لا ينتجن حليباً كافياً !

صحيح أنّ الأم لا تنتج كميات كبيرة من الحليب حتى ٣-٥ / أيام بعد الولادة ، و لكنها تنتج منذ اللحظات الأولى للولادة سائلاً كثيفاً أصفرَ لزجاً يُسمى اللبأ و بالرغم من كميته القليلة فهو كل ما يحتاجه الوليد خلال الأيام الأولى للولادة ، فلا داعي للقلق أو الخوف فالأم ستنتج كميات مناسبة من الحليب بعد ذلك تلي حاجة طفلها كاملة .

### الخرافة ١٦٨

عندما لا يكسب الرضيع وزناً جيداً فالسبب هو عدم جودة حليب الأم !

إعتقاد خاطئ ، حتى الأمهات اللاتي يعانين من سوء التغذية يستطعن إنتاج حليب بكمية كافية و نوعية جيدة تدعم احتياجات أطفالهن للنمو، إنّ أغلب أسباب ضعف كسب الوزن عند الرضع تحدث بسبب عدم أخذ كميات كافية من الحليب أو لمرض يصيب الرضيع نفسه .

## الرضاعة الطبيعية هي سبب إكتئاب ما بعد الولادة !

### الخرافة ١٧٠

السبب، و قد بينت بعض الأبحاث أنّ إرتفاع هرموني البرولاكتين و الأوكسيتوسين عند المرضعات يسبب عدم إستقرار المزاج و القلق و الإكتئاب ، و لكن لم تُعتمد هذه الدراسة إلى الآن لكون إكتئاب ما بعد الولادة يحدث بنسبة أكبر لدى النساء اللاتي يعتمدن على الرضاعة الصناعية من اللاتي يعتمدن على الرضاعة الطبيعية في تغذية أطفالهن .

إلى الآن لم يُحدّد سبب حدوث إكتئاب ما بعد الولادة لدى بعض النساء دون الأخريات، و هناك الكثير من الجدل حول السبب ، فبعض الخبراء يَرون أنّ التغيرات الهرمونية الحاصلة بعد الولادة هي السبب بينما البعض الآخر يَرون أنّ العوامل النفسية و الإجتماعية هي

### الخرافة ١٧١

## الرضاعة الطبيعية تسبب ترهل الثدي !

إنّ الحمل لا الرضاعة هو من يسبب تغير شكل و حجم الثدي ، حيث يصبح الثدي أكبر حجماً وأكثر إمتلاءً و تتمدّد الأربطة و الجلد المثبتين له ، و بعد فترة من الولادة يصغر حجم الثدي بشكل تدريجي سواء أرضعت الأم رضاعة طبيعية أم لم ترضع ، و لكن الأربطة و الجلد المتمددين خلال الحمل لن يعودا إلى طبيعتهما قبل الحمل و الولادة مما يؤدي إلى حدوث ترهل في الثديين و هناك بعض العوامل تزيد من الترهل مثل التدخين، عدد الحمل، وزن الأم، العمر و حجم الثدي قبل الحمل .

### الخرافة ١٧٢

إن الغذاء الصحي، المتنوع و المتوازن الذي يحتوي على الخضار،الفواكه، الحبوب و اللحوم هو كل ما تحتاجه المرضع لإنتاج الحليب أما الكالسيوم فصحیح أن الحليب و مشتقاته هي مصدر ممتاز له ، و لكن من الممكن الحصول عليه من الكثير من الأطعمة الأخرى، إن الإكثار من شرب الحليب يسبب الكثير الإضطرابات الهضمية للمرضع كالنفخة، الغازات، الإمساك، الغثيان و الإسهال.

## على المرضع شرب الحليب لإنتاج الحليب !

### الخرافة ١٧٤

#### الثدي الكبير ينتج كمية حليب أكثر من الثدي الصغير!

إعتقاد خاطئ ، فحجم الثدي لا يؤثر على كمية الحليب التي تنتجها الأم ، حيث إن حجم الثدي يتحدد بشكل رئيسي بكمية النسيج الشحمي الموجودة ، و ليس له علاقة بقدرته على إنتاج الحليب لأن أكبر عامل يحدد مقدار إنتاج الحليب هو التحفيز الذي يتلقاه الثدي خلال عملية مص الحلمة والرضاعة ، و لكن يؤثر حجم الثديين في القدرة على تخزين و حفظ الحليب فيه ، لذلك قد تحتاج الأمهات ذوات الثدي الصغير إلى إرضاع أطفالهن بشكل متكرر للحفاظ على مخزون حليب جيد .



### الخرافة ١٧٣

#### عمليات تكبير الثدي إستطباب لإيقاف الرضاعة الطبيعية!

لا يوجد أي إستطباب أو تحذيرات طبية لإيقاف الرضاعة الطبيعية لدى النساء اللواتي أجرين عمليات تكبير الثدي ، فالمواد المستخدمة في تكبير الثدي لا تؤثر في قدرة الثدي على إنتاج الحليب خصوصاً إذا زرعت بشكل صحيح و بيد خبيرة، و لكن في بعض العمليات التي تجرى بدون خبرة يمكن أن تضغط المادة المزروعة على قنوات و غدد الحليب مما يسبب التقليل في إنتاج حليب الأم .

### الخرافة ١٧٥

#### كمية الحليب المسحوبة من الثدي بأجهزة مص الحليب تمثل مقدار ما ينتجه الثدي من الحليب!

ليس صحيحاً على الإطلاق ، فمهما كانت جودة الجهاز المستخدم في سحب الحليب من الثدي فالكمية المسحوبة لا تمثل سوى نصف بل ربما ثلث كمية الحليب الموجودة في الثدي في كل رضعة ، و وحده الرضيع يستطيع سحب الكمية الكاملة وإفراغ الثدي بعملية الرضاعة .

### الخرافة ١٧٦

#### يمنع الإرضاع الطبيعي للطفل المصاب بشفة الأرنب أو شق شرع الحنك!

بصورة عامة لا تُعدُّ الرضاعة الطبيعية مشكلة بالنسبة للأطفال ذوي الشفة الأرنبية فقط أو ذوي الشفة الأرنبية المصحوبة بشق في جانب واحد من شرع الحنك ، فالموضوع يعتمد بالأساس على مدى الضياع النسيجي الحاصل في الشفة أو شرع الحنك و تأثير ذلك الضياع على قدرة الطفل على الرضاعة ، فقد يجد بعض الأطفال صعوبات في مصّ الحلمة والإطباق عليها ، و لكن هذه المشاكل من الممكن تخطيها عن طريق إغلاق الشفة العليا بالضغط بالإصبع بلطف على الثدي أو من خلال إرضاع الطفل بطريقة تجعل الثدي يتشكل بحيث يتناسب مع الفتحة ويملاً التجويف الفموي .





## الخرافة ١٧٧

### عمليات تصغير الثدي إستطباب لإيقاف الرضاعة الطبيعية !

ليس شرطاً ، ففقدرة المرأة على الإرضاع بعد عمليات تصغير أو إستئصال الثدي يعتمد على مقدار النسيج العُدّي الوظيفي المنتج للحليب المتبقي بعد عملية الإستئصال و على مدى سلامة القنوات الناقلة للحليب و سلامة حلمة الثدي، فكلما كانت الغدد و القنوات سليمة زادت نسبة نجاح الرضاعة الطبيعية .

## الخرافة ١٧٨

### تناول حبوب منع الحمل إستطباب لإيقاف الرضاعة الطبيعية !

لا يوجد أي دليل طبي معتمد يثبت مخاطر إستخدام حبوب منع الحمل أثناء الرضاعة على الطفل ، لكون تركيزها في الحليب الواصل للرضيع قليل جداً ، و بصورة عامة فإنّ قرار إستخدامها من عدمه يعتمد على نوع حبوب منع الحمل التي تستخدمها المرضع ، فالحبوب المكونة من هرموني ( البروجستيرون و الأستروجين ) يمكن أن تؤدي إلى حدوث بعض المشاكل لأن الأستروجين قد يقلل من كمية الحليب التي تنتجها المرضع أما الحبوب التي تحتوي على هرمون البروجستيرون فقط فتعتبر آمنة للطفل و للمرضع .

## الخرافة ١٧٩

### لا داع للرضاعة الطبيعية إذا أصبح عمر الطفل أكبر من ٦ شهور !

إعتقاد خاطئ ، إنّ تركيب حليب الأم يتغير حسب إحتياجات الطفل المناسبة لعمره ، و حتى بعد البدء بإدخال الأطعمة الصلبة يبقى حليب الأم هو الغذاء الرئيسي للطفل خلال السنة الأولى ، بينما يصبح خلال السنة الثانية غذاءً مكملًا له، فما دامت الأم بصحة جيدة و قادرة على الإرضاع الطبيعي، يُنصح بالإستمرار بالرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة .

## الخرافة ١٨٠

### يجب على الرضيع أن يستخدم الثديين في الرضعة الواحدة دائماً !

ليس شرطاً ، فالقسم الأكبر من الخبراء ينصح الأمهات بإرضاع الطفل من الثدي الأول و عدم نقله إلى الثدي الثاني حتى يفرغ تماماً ، لكون تركيب الحليب في أول الرضعة يختلف عن تركيبه في آخرها ، حيث إنّ المواد الدسمة و التي تزيد الوزن و تعطي الإحساس بالشبع تكون في نهاية الرضعة و ليس في بدايتها، فإذا أكمل الرضيع الثدي الأول و لا زال جائعاً يُقدّم له الثدي الثاني ، أما إذا شبع فيعرض عليه الثدي الثاني في أول الرضعة الجديدة ، أما نقل الطفل من ثدي إلى آخر بسرعة فسيحرم الطفل من المواد الدسمة الموجودة في آخر الرضعة و بالتالي لن يكسب وزناً جيداً .

### الخرافة ١٨٢

#### يجب أن تكون الرضاعة الطبيعية منظمة و بأوقات محددة دائماً!

من الأفضل أن ترضعي طفلك كلما جاع و أن تنتبهي إلى العلامات التي تدل على جوعه ، و بصورة عامة لا يوجد أي تنظيم لرضاعة الطفل خلال الأسابيع الست الأولى من العمر نهائياً ، فالطفل يرضع كلما جاع ، و يحتاج تقريباً من / ١٠-١٢ / رضة يومياً ، و كلما كبر زاد الفاصل الزمني بين الرضعات ليحتاج تقريباً من / ٨-١٢ / رضة يومياً أي رضة كل / ٢-٣ / ساعات ، فهو ينظم رضاعته بنفسه حسب جدولته الخاص المعتمد على إحساسه بالجوع و الشبع و ليس حسب ما يرغب الأهل .

### الخرافة ١٨٣

#### يجب تقديم الحليب الصناعي مع الرضاعة الطبيعية إذا كان الرضيع ذو وزن كبير!

إعتقاد خاطئ ، فحليب الأم يكفي عادةً مهما كان وزن الوليد سواء أكان كبيراً أم صغيراً ، و لا داع لتقديم الحليب الصناعي إلا إذا كان الوزن لا يزداد و كان الطفل لا يشبع من حليب الأم بدون وجود أي سبب مرضي لذلك بعد فحص و تقييم الطفل من الطبيب .

### الخرافة ١٨٥

#### يجب فطام الطفل عن الرضاعة الطبيعية عندما تظهر أسنانه!

تقوم بعض الأمهات بفطام أطفالهن عند قرب ظهور الأسنان خوفاً من الألم الحاصل نتيجة عض الطفل لحملة الثدي عند الرضاعة ، و هذا خطأ ، فالطفل لا يستطيع العض بسنه الأول الذي يظهر في اللثة السفلية لأن لسانه يغطي هذه المنطقة عندما يرضع ، و لكي يتمكن من العض عليه سحب لسانه إلى الوراء ليظهر سنّه و هذا ما لا يستطيع فعله عندما يكون ممسكاً بالثدي أثناء الرضاعة ، أما السن العلوي فالطفل لا يستطيع العض به إذا ما كانت عملية الإطباق حول الحلمة و وضعية الرضاعة صحيحة أيضاً ، و بعد هذه الفترة يجب معرفة سبب العض و علاجه قبل حرمان الطفل من الرضاعة الطبيعية.

### الخرافة ١٨١

#### الأم التي ترضع رضاعة طبيعية تنام ساعات أقل من الأم التي تقدم الحليب الصناعي لطفلها!

إنّ الحليب الطبيعي أسهل هضماً من الحليب الصناعي لذلك سيطلب الطفل الذي يرضع صناعياً الرضعة بعد فترة أطول من الطفل الذي يرضع طبيعياً ، و لكن هذا لا يعني أنّ الطفل الذي يرضع صناعياً سينام بشكل أطول من الطفل الذي يرضع طبيعياً ، فطبيعة نوم كل طفل تختلف عن الآخر ، و ليس الطعام وحده هو ما يحدد مدة النوم ، بالإضافة إلى أنّ الطفل الذي يرضع طبيعياً ينام بالقرب من أمه فتجد سهولة في إرضاعه مباشرة بدلاً من الإستيقاظ و إعداد الرضعة الصناعية ثم تدفئتها وتقديمها للطفل ، و لا ننسى دور هرمون الأوكسيتوسين المفرز عند قيام الطفل بالرضاعة الطبيعية الذي سيساعد الأم على الرجوع للنوم بسهولة ، و الى الآن لا يوجد دليل طبي مثبت (١٠٠٪) يبين أيهما أفضل لنوم الأم الرضاعة الطبيعية أم الصناعية ، فكل حالة تختلف عن الأخرى .

### الخرافة ١٨٤

#### حليب الأم لا يلبي الإحتياجات الغذائية للخدج كالحليب الصناعي!

إنّ حليب الأم مناسب لجميع الولدان سواء من أتم الحمل منهم أو المولودين قبل الأوان ، فهو يحوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية للنمو و التي تكسب الخدج الصحة الجيدة و المناعة القوية ضد الأمراض ، كما يساهم في التطور السليم لأدمغتهم ، ناهيك عن أنّ عملية الرضاعة الطبيعية أسهل و أقل جهداً على الخدج من عملية الرضاعة الصناعية ، و في بعض الأحيان قد تقابل الأم بعض الصعوبات في إرضاع طفلها الخدج أول أيام عمره و لكن هذه الصعوبات تتلاشى كلما كبر الطفل ، فلا داعي للقلق و الإستعجال في اللجوء إلى الرضاعة الصناعية.





## الخرافة ١٨٧

### حليب الأم يصبح غير مغذٍ بعد السنة الأولى من عمر الطفل !

حليب الأم لن يتحول إلى ماء بعد السنة الأولى من العمر، صحيح أن الطفل سيحتاج إلى الحصول على الغذاء من مصادر أخرى و لكن يبقى حليب الأم مصدراً مهماً للسكريات، البروتينات، الشحوم، الفيتامينات و المعادن الضرورية لنمو الجسم عامة و الدماغ خاصة طالما إستمرت الأم بالإرضاع الطبيعي .

## الخرافة ١٨٩

### يجب فطام الطفل إذا رغبت الأم بالحمل ثانية !

صحيح أن الإنتظام بالرضاعة الطبيعية الحصرية تقلل من الخصوبة و تؤخر حدوث الدورة الشهرية لكن لا يعني أنها تمنع الحمل تماماً ، فنسبة نجاح الحمل تزداد كلما كبر الطفل و تم إدخال الغذاء له و قلَّ عدد الرضعات الطبيعية ، فلا داع للقلق حول فرص نجاح الحمل خاصة إذا كانت الأم بصحة جيدة و تتغذى جيداً و لا تعاني من أية مشاكل تمنع حصول الحمل .

## الخرافة ١٨٦

### يجب على المرضع إيقاف الرضاعة الطبيعية بعد الإجراءات السنوية !

تقلق الكثير من الأمهات المرضعات عند زيارة طبيب الأسنان خوفاً من تأثير الإجراءات السنوية كخلع الأسنان أو حشوها على حليبهن ، و لكن هذا الخوف مبالغ فيه حقيقةً لأن أغلب المواد المخدرة المستخدمة في ذلك مثل الليدوكائين و البنزوكائين متوافقة مع الإرضاع ، و حتى غاز أوكسيد النيتروز ( NO ) أو ما يسمى بغاز الضحك الذي يستخدم في التخدير تتم تصفيته بسرعة من الدم و لا ينتقل منه إلى الحليب سوى كميات ضئيلة جداً حيث تستطيع الأم إرضاع طفلها متى إستطاعت ذلك ، أما في حال قلق الأم على طفلها و زيادة في الحرص فمن الممكن إرضاع الطفل قبل الذهاب إلى طبيب الأسنان مباشرة والانتظار لمدة ٣-٤ / ساعات بعد خلع الضرس قبل البدء بالرضاعة ثم سحب الحليب من كل ثدي لمدة ٢-٣ / دقائق و رميه قبل البدء بالإرضاع.

## الخرافة ١٨٨

### يجب على المرضع عدم تناول أنواع محددة من الطعام خلال فترة الرضاعة !

بصورة عامة تستطيع المرضع تناول ما تشاء و لكن بكميات معتدلة مع الإبتعاد عن الأطعمة المضرة بصحتها أو التي تتحسس منها ، فأغلب النصائح التي نسمع بها حول الإبتعاد عن أنواع محددة من الأطعمة مبنية على إعتقادات و خرافات شعبية و ليس على أساس علمي ، فكل مرضع تختلف عن الأخرى ، و العادات الغذائية في كل بلد تختلف عن البلد الأخر، و لكل طفل حساسية معينة من غذاء معين ، فلا يوجد قاعدة ثابتة ، فبعض الأطعمة التي تسبب المغص و نوبات البكاء لبعض الأطفال في حال تناولتها الأم المرضع لا تسبب أية مشاكل للبعض الأخر .

## الخرافة ١٩٠

### يجب على المرضع إيقاف الرضاعة الطبيعية إذا ما كانت حاملاً !

من الإعتقادات الشائعة والخطئة أن حليب الأم يصبح ساماً و مضرّاً للطفل أثناء الحمل ، أو يقل مع بداية الحمل مما يدفع الكثير من الأمهات إلى إيقاف الرضاعة الطبيعية وإعطاء الحليب الصناعي و هذا خطأ ، فلا يوجد أي دليل طبي يدعم هذا الاعتقاد ، حيث يمكن للأم الاستمرار بالرضاعة الطبيعية إذا كانت قوية و صحتها جيدة و تتغذى بشكل جيد و لا تعاني من أية مشاكل سواء في حملها الحالي أو السابق .



### الخرافة ١٩٢

إذا كانت حلمة الثدي غائرة أو مسطحة أو مقلوبة فمن غير الممكن الإرضاع طبيعياً !

إنَّ وجود هذه المشاكل في حلمة الثدي ليس سبباً لحرمان الطفل من الرضاعة الطبيعية، حيث تستطيع أغلب النساء إرضاع أطفالهن رغم وجودها عن طريق بعض المساعدة، فهناك طرق ناجحة و أجهزة مساعدة لعلاج هذه الإشكاليات في الحلمة، لذلك يجب عليك مراجعة طبيبك و إستشارته قبل إتخاذ قرار عدم إرضاع طفلك .

### الخرافة ١٩٤

الرضاعة الطبيعية خلال الليل غير مهمة !

على العكس تماماً، فالرضاعة الليلية مهمة جداً خصوصاً خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العمر لكون الطفل يرضع كلما رغب بذلك بدون تحديد للوقت، لذلك يُنصح بإيقاظه وإرضاعه ليلاً إذا استمر في نومه أكثر من ٢-٣ / ساعات لمساعدته على النمو و كسب الوزن الطبيعي، بالإضافة إلى أن الرضاعة الليلية تساعد على زيادة الإدرار لكون هرمون الحليب ( البرولاكتين ) يزداد خلال الليل ناهيك عن أهمية الرضاعة الليلية في نوم الطفل الهادئ و المريح .

### الخرافة ١٩١

كلما زادت مدة الرضاعة الطبيعية أصبح الفطام صعباً !

ليست مدة الرضاعة هي ما يحدد سهولة الفطام أو صعوبته إنما مدى تطور الطفل و تقبُّله لفكرة الفطام من عدمه، فكل طفل يختلف عن الآخر، فإذا وصل الطفل إلى مرحلة عمرية و تطورية تجعله جاهزاً لعملية الفطام سيكون فطامه سهلاً جداً بغض النظر عن المدة التي إعتد بها على الرضاعة الطبيعية.

### الخرافة ١٩٣

لا تنتج الأم حليباً كافياً في الأيام الأولى للولادة !

يبدأ إنتاج اللبأ ( حليب الأم ) خلال الحمل و يستمر خلال الأيام الأولى بعد الولادة حيث تزداد كميته بشكل تدريجي، واللبأ هو سائل ( حليب ) كثيف القوام و لزج ذو لون أصفر أو برتقالي يحوي على كل ما يحتاجه حديث الولادة من غُذيات، و تكون كميته كافية عادة لتغذية الوليد لكون حجم معدة الوليد صغير جداً ولا يتجاوز ٧-٥ / مل في اليوم الأول من العمر ليصبح حوالي ١٠٠.٥ / أونصة في اليوم الثالث من العمر ليزداد إلى حوالي ٢-١.٥ / أونصة بعمر الأسبوع .

## الخرافة ١٩٦

### بعض الأطفال يتحسسون من حليب الأم !

إنَّ حليب الأم هو المادة الوحيدة التي من غير الممكن أن يتحسس من مكوناتها الطفل ، فإن حصل أي تحسس فإنَّ ذلك يكون بسبب مادة دخيلة علي حليب الأم و ليس من ضمن مكوناته ، فقد تتناول الأم بعض أنواع الأطعمة التي يتحسس منها الطفل كحليب البقر مثلاً و يُظن أن حليب الأم هو السبب .

## الخرافة ١٩٨

### التمارين الرياضية تجعل حليب الأم حامضاً !

لا يوجد دليل علمي يثبت أنَّ ممارسة المرضع للتمارين الرياضية يقلل من حليبها أو يجعل مذاقه حامضاً ، و لكن بينت بعض الدراسات أنَّ ممارسة التمارين الرياضية العنيفة و المجهدة قد تسبب إرتفاع حمض اللاكتيك إلى أربع أضعاف نسبته الطبيعية مما قد يغير طعم الحليب و يجعل بعض الأطفال غير متقبلين له ، بينما يتقبل قسم كبير من الأطفال الحليب بدون أية مشاكل ، أما الطعم الحامض أو المالح الذي يشعر به الطفل سببه طعم عرق الأم المتجمع على حلمة الثدي و ليس طعم الحليب نفسه .

## الخرافة ٢٠٠

### حليب الأم يحوي كمية قليلة من الحديد لا تلبي حاجات الطفل !

على الرغم من أنَّ نسبة الحديد في حليب الأم قليلة نسبياً إلا أنَّ قدرة الأمعاء على إمتصاص الحديد عالية جداً فحليب الأم يحوي على جميع الغُذيات و الفيتامينات و المعادن بما فيها الحديد و التي تكفي لتغطية احتياجات الطفل للنمو أول / ٤-٦ / شهور من عمر الطفل ، أما بعد ذلك و مع البدء بتناول الطفل الأغذية التي تحتوي على الحديد و التي تغطي حاجة الجسم منه فلا داعي لتناول أية مركبات للحديد ، أما إذا كانت التغذية غير جيدة فيجب إعطاء الطفل مركبات الحديد وقائياً و بشكل يومي .

## الخرافة ١٩٥

### الرضاعة الطبيعية مؤلمة !

تشعر المرضع بعدم الإرتياح و بعض الألم في الثدي خلال الأيام الأولى للولادة و مع الوقت يتجاوز الجسم هذا الإحساس الجديد و تصبح الحلمتان أقلَّ حساسية للألم ، و لكن إذا استمر الإحساس بالألم فهناك مشكلة بالتأكد و يجب عندها التأكد من أنَّ الوضعية التي يرضع فيها الطفل صحيحة و أنه لا يعاني من آفة مشاكل كلجام اللسان أو وجود سنِّ و لادي مثلاً ، حيث إنَّ التَّشخيص الباكر لأية مشكلة تسبب الألم أثناء الرضاعة و حلها بسرعة ستجعل الرضاعة أسهل و بدون ألم .

## الخرافة ١٩٧

### يجب إيقاف الرضاعة الطبيعية عند إصابة الطفل بالإقياء و الإسهال !

إنَّ أفضل ما يُقدم للطفل لعلاج حالات التهاب المعدة و الأمعاء الحاد هو حليب الأم ، و إيقاف بعض أنواع الأغذية و الإستمرار بالرضاعة الطبيعية هذا ما تنصح به جميع الهيئات الصحية لعلاج التهاب المعدة و الأمعاء الحاد عند الأطفال ، و حتى في الحالات التي يستخدم فيها محلول الإمامة الفموي فلا توقفي الرضاعة الطبيعية بل إستمري بها مع محلول الإمامة .

## الخرافة ١٩٩

### يجب إيقاف الرضاعة الطبيعية عند إصابة الأم بنزلات البرد !

إنَّ أفضل ما تقدمه لطفلك عند إصابتك بنزلات البرد و الزكام هو الإستمرار بالرضاعة الطبيعية لكون حليبك يساعد على تعزيز مناعة الطفل كونه غني بالأجسام المضادة مما يساعده على محاربة الفيروسات و الوقاية من المرض و هنا عليك أن تأخذي حذرِك بإرتدائك قناعاً للأنف و الفم أثناء الرضاعة و أن تغسلي يديك و تطهريهما جيداً قبل التعامل مع طفلك ، ولا تعطسي أو تسعلي بالقرب منه ، و لكن في حال إشتداد أعراض المرض و لم تجدي طريقة لتلافي نقل العدوى لطفلك فينصح بعض الأطباء بسحب الحليب و إعطائه للطفل لتجنب المشاكل الصحية نتيجة الإصابة بالمرض .

## الخرافة ٢٠١

يجب على المرضع عدم تناول الملوخية!

تعتقد بعض المرضعات بأن تناول الملوخية سيسبب تغير لون جلد الرضيع إلى الأسود لأن الملوخية غنية بالحديد الذي سينتقل عبر الحليب إلى جسم الطفل و يترسب بالجلد مسبباً سواده ، و هذا اعتقاد خاطئ تماماً ، و لا يوجد أي دليل علمي أو طبي يثبت بأن تناول الأم المرضع للملوخية سيؤثر على لون بشرة الرضيع على الإطلاق .

## الخرافة ٢٠٢

يجب على المرضع عدم صبغ شعرها!

لا يوجد أي دليل طبي أو توصية طبية تمنع صبغ الشعر أثناء الرضاعة الطبيعية لكون المعلومات و الدراسات المتوفرة حول هذا الموضوع محدودة نوعاً ما ، فبالرغم من أن كمية الصبغة التي يمتصها الجلد و تصل إلى الحليب و منه إلى الطفل قليلة إلا أن الكثير من الهيئات الطبية تنصح بعدم صبغ الشعر خلال الفترة الأولى بعد الولادة مع تجنب الصبغات التي تحتوي على مادة الأمونيا وإستبدالها بالصبغات الطبيعية كالحناء مع الحذر من مخاطر إستنشاق الغازات المنبعثة أثناء عملية صبغ الشعر .

## الخرافة ٢٠٣

لا يمكن إرضاع التوائم طبيعياً!

لا يوجد أي مانع من إرضاع توأم أو أكثر طبيعياً و بشكل حصري خصوصاً مع بعض الدعم و التخطيط و الإهتمام بالتغذية الجيدة ، فلن تجد الأم صعوبة كبيرة في إرضاعهم ، فكلما أرضعت أكثر زاد إنتاج الحليب بحيث يكون كافياً للتوأم دون الحاجة إلى حليب صناعي مساعد لهم .

## الخرافة ٢٠٥

تُمنع المرضع من إتباع أي نظام لتخفيف الوزن أثناء فترة الرضاعة!

يمكن للمرضع أن تخسر الكثير من الوزن بإتباع نظام غذائي صحي يراعي حاجاتها الغذائية كمرضع والقيام بتمارين رياضية مناسبة بدون قلق أو خوف بشرط إتباعها لبعض التدابير كتأخير البدء بالحمية إلى ما بعد فترة النفاس و الخسارة التدريجية للوزن وفق نظام معين مع التقليل التدريجي للسعرات الحرارية و عدم إستعمال الأدوية التي تخفف الوزن و الأهم من ذلك تكثيف الرضاعة الطبيعية للحفاظ على إدرار جيد للحليب .

## الخرافة ٢٠٤

المرضع الشقراء أو ذات الشعر الأحمر أكثر عرضة للإصابة بتشققات الحلمة بسبب الرضاعة الطبيعية!

لا يوجد دليل طبي يثبت أن الشقراوات أو ذوات الشعر الأحمر لهن حلمات ثدي أكثر حساسية من غيرهن ، فكل جسم يختلف عن الآخر ، و لا يوجد علاقة مباشرة بين لون البشرة أو الشعر و إصابة المرضع بالآم و تشققات الحلمة .



## الخرافة ٢٠٧

### يجب إيقاف الرضاعة الطبيعية عند غضب الأم أو حزنها !

إنَّ الحزن والشدة النفسية يقلل من تدفق الحليب نوعاً ما ، و لكن لا يسبب إنقطاعه بشكل تام إذا ما إستمرت الأم بالإرضاع ، ويعود السبب في هذا إلى أنَّ الشدة النفسية و الغضب يؤثران على الغدة النخامية مما يقلل من إفراز هرموني البرولاكتين و الأوكسيتوسين الضروريين لإنتاج الحليب ، كما توصي الهيئات الصحية الأمهات المعرضات لمثل هذه الظروف بعدم إيقاف الرضاعة و محاولة إرضاع الطفل بشكل متكرر لأن عملية مص الحلمة تساعد على زيادة إفراز هرمون الأوكسيتوسين الذي يلعب دوراً مهماً في تهدئة الأم و إسترخائها مع محاولة سماع بعض الموسيقى الهادئة و الهدوء ، أما بالنسبة للإعتقاد السائد بأنَّ الحليب يكون فاسداً و قد يسبب تسمم الطفل فهو إعتقاد خاطئ تماماً و لا يوجد أي دليل طبي يثبت صحته .

## الخرافة ٢٠٩

### يجب إيقاف الرضاعة الطبيعية في حال تناول المرضع للدواء !

أغلب الأدوية متوافقة مع الرضاعة الطبيعية فلا داع للخوف أو القلق على الطفل و حرمانه من الرضاعة الطبيعية ، فكمية الدواء الواصلة للحليب أقل بكثير من كمية الدواء الواصلة للجنين خلال الحمل ، ول كن يجب قبل تناول أي دواء إستشارة الطبيب ، فليست جميع الأدوية آمنة و متوافقة مع الرضاعة الطبيعية .

## الخرافة ٢٠٦

### إنَّ الرضاعة الطبيعية تحدد حركة الأم و تمنعها من الخروج مع صديقاتها !

إنَّ الأم المرضع تستطيع أن تأخذ طفلها أينما ذهبت و أن ترضعه من دون لفت نظرٍ من حولها بلبس قميص أو كنبزة واسعة أو وضع غطاء فوق صدرها عند الإرضاع ، بالإضافة إلى وجود غرف مخصصة للرضاعة في المطارات والمتاجر الكبيرة .

## الخرافة ٢٠٨

### الرضاعة الطبيعية تسبب تساقط الشعر !

أثناء الحمل يرتفع هرمونا الأستروجين و البروجسترون مما يقلل من تساقط الشعر و يجعله أقوى ، و لكن بعد الولادة يقل مستوى هذين الهرمونين مما يسبب تساقط الشعر و خصوصاً عندما يقل عدد الرضعات الطبيعية مع البدء بتغذية الرضيع حيث إنَّ الرضاعة الطبيعية تقلل من تساقط الشعر و ليس العكس كما يُعتقد لأنها تمنع الإنخفاض السريع في تركيز الهرمونات الحملية في الجسم بعد الولادة مما يحمي الشعر من التساقط بشكل سريع بعض الشيء بعد الولادة .

## الخرافة ٢١٠

### يجب عدم شرب الماء قبل الرضاعة بنصف ساعة أو أثناء الرضاعة و إلا سَيُصِبح حليبك سائلاً كالماء !

إنَّ الرضاعة الطبيعية تزيد الإحساس بالعطش لذلك تُنصح المرضع بشرب كميات كافية من الماء أثناء فترة الرضاعة ، إنَّ جسم المرضع سيقوم بتحديد حاجته من الماء و تنظيم مخزونه من السوائل بحيث يعمل على الإستفادة منه لإنتاج الحليب وفق نظام معين ليس له علاقة بتوقيت شرب الماء سواء قبل أو أثناء أو بعد الرضاعة .

## الخرافة ٢١٣

### إضافة ملعقة من مسحوق الحبوب إلى الحليب الصناعي يساعد على النوم بشكل أفضل خلال الليل!

لا يوجد أي دليل علمي يثبت هذا الاعتقاد أو يدعم الدراسات التي أجريت حول هذا الموضوع بل على العكس تماماً حيث توصي أكثر من أكاديمية طبية حول العالم بتجنب إضافة مسحوق الحبوب للحليب الصناعي خصوصاً للأطفال بعمر أقل من ٦ / شهور تجنباً لحدوث الإضطرابات الهضمية و التحسسية و البدانة .

## الخرافة ٢١١

### يجب إيقاف الرضاعة الطبيعية لفترة في حال إعطاء اللقاحات للأم!

لا تسبب اللقاحات المعطاة للأم أثناء فترة الرضاعة أية تأثيرات ضارة على الطفل بل على العكس ستنتقل الأجسام المضادة المتكونة عند الأم مع الحليب للطفل لتعطيه بعض المناعة إلا في حالات نادرة كأصابة الطفل بأمراض نقص المناعة فهنا تمنع المرضع من أخذ اللقاحات الحية المضعفة مثل لقاح الشكل الفموي، الحصبة، الحصبة الألمانية و النكاف خوفاً من إصابة الطفل بهذه الأمراض .

## الخرافة ٢١٢

### تمنع المرضع من استخدام مستحضرات إزالة الشعر!

لا يوجد أي دليل طبي أو توصية تمنع استخدام مستحضرات إزالة الشعر من الجسم مثل (Nair) لكونها لا تصل إلى حليب الأم حيث توضع على الجلد و تصل كمية قليلة منها لدم الأم، و لكن يجب الحذر عند وضعها حول حلمة الثدي خوفاً من حدوث أي التهاب أو تحسس يؤثر على مقدرة الأم على الإرضاع، أما أجهزة الليزر المستخدمة لإزالة الشعر فليس لها تأثير على الرضاعة الطبيعية أو على الرضيع .

125  
100  
80  
60  
40  
20  
ml - cc

## الخرافة ٢١٥

### لا يوجد فروق كبيرة بين مكونات الحليب الصناعي والطبيعي !

لأكثر من قرن من الزمان تتكرر المقولة نفسها من أكثر من شركة لإنتاج الحليب الصناعي حول العالم وإلى الآن لا يوجد أي نوع حليب يضاهي حليب الأم بجودته وتركيبته ، فالحليب الصناعي لا يحتوي أجسام مضادة تقوي المناعة ولا هرمونات أو إنزيمات و لا كائنات حية دقيقة تفيد الجسم ، إن الحليب الطبيعي هو معجزة بكل المقاييس ، حيث تختلف مكوناته من امرأة إلى أخرى ، و يختلف تركيبه في أول الرضعة عن آخرها و في أول أيام الولادة و بعدها بحسب ما ينفع الطفل و يعزز صحته و نموه.

## الخرافة ٢١٤

### الرضاعة الصناعية أسهل من الرضاعة الطبيعية !

الكثير من الأمهات وخصوصاً الأمهات العاملات يعتقدن أن الرضاعة الصناعية تحررهن و تعطيهن القدرة على العمل و التمتع بحياتهن و بنفس الوقت رعاية أطفالهن ، و لكن بقليل من التثقيف حول أهمية الرضاعة الطبيعية و التشجيع و النصيحة ستعرف الأم مدى أهمية الرضاعة الطبيعية و تعتاد على سهولتها ، فأنت لن تحتاجي إلى تحضير الرضعة و غلي الماء و تبريده و تعقيم الرضاعة و تنظيم الرضعات و غيرها الكثير .

## الخرافة ٢١٦

### الحليب الصناعي يساعد الطفل على النوم أفضل خلال الليل من الحليب الطبيعي !

لا يوجد أي دليل طبي يدعم هذا الاعتقاد ، صحيح أن الحليب الصناعي أكثر من الحليب الطبيعي و أصعب هضمًا و بالتالي تكون الفترة الزمنية بين الرضعات أطول و لكن هذا لا يعني أن الطفل سينام بشكل أفضل و أطول لأن نوم الطفل خلال الليل يعتمد على الكثير من الأمور المترابطة مع بعضها البعض و ليس على نوع الرضاعة فقط .



## الخرافة ٢١٧

### الخضار و الفاكهة الطازجة أفضل من المجمدة دائماً!

إنّ الخضار و الفاكهة الطازجة التي تُستهلك بعد قطعها مباشرة هي أفضل بكل تأكيد ، إلا أنّ الخضراوات و الفواكه تبدأ بفقدان الكثير من مكوناتها الغذائية منذ لحظة قطعها، و يزداد هذا الفقدان بازدياد المدة بين لحظة قطعها و حتى وصولها إلينا ، و قد يستغرق وصولها إلى الأسواق رحلة طويلة تفقد خلالها الكثير من مكوناتها و فوائدها الصحية .

أما المجمدة التي تم قطعها ، و غسلها ( هنا يبدأ تكسر فيتامين C و فقدان فيتامين B ) و تعقيمها ، ثمّ تجميدها مباشرة ستحتفظ بالكثير من مكوناتها الغذائية من معادن و فيتامينات ، و ستكون مفيدة مثلها مثل الخضراوات و الفاكهة الطازجة التي تُؤكل بعد مرور مدة على قطعها و حفظها مبردة .

و تؤكد هيئة الغذاء و الدواء FDA أنّ الخضراوات و الفواكه المجمدة تحوي نفس ما تحويه الطازجة من فيتامينات و معادن بل و أكثر في حالات معينة بشرط أن يتم تجميدها خلال ساعات من قطعها و ألا يضاف إليها أيّة مواد حافظة أو ملونات و يتم إذابتها و تحضيرها بطريقة صحيحة .

تعدُّ فاكهة الموز من الفواكه المحببة للكبار و الصغار للذة طعمها ، حيث تحتوي على الكربوهيدرات و الألياف و فيتامين C و B٦ و البوتاسيوم و العناصر المعدنية المهمة كالمغنيسيوم، المنغنيز و النحاس .

كما أنّها خالية من الكوليسترول ، حيث تعطي الموزة الواحدة متوسطة الحجم حوالي / ٩٠-١١٠ / سعرة حرارية ، إن ارتفاع تركيز البوتاسيوم في الموز يجعله صديقاً للقلب و للعضلات ، كما أن محتواه العالي من الألياف يزيد الشعور بالشبع و يقي من الاضطرابات الهضمية ، أضف إلى ذلك أنّ المقدار المناسب من السعرات الحرارية المعتدلة الموجودة فيه ، يجعله وجبة خفيفة ممتازة تزود الجسم بالطاقة .

أما ما يُذكر من أن الموز يسبب البدانة لإحتوائه على الكربوهيدرات ، فلا دليل علمي يُثبت ذلك حيث أنّ أغلب الكربوهيدرات في الموز تكون على شكل نشاء و ليس سكريات بسيطة كما أنّه منخفض التركيز بالدهون و خال من الكوليسترول ( فكلما كانت الموزة خضراء زاد تركيز النشاء و كلما اصفرت زاد تركيز السكريات البسيطة ) ، لذا فإن تناول موزة واحدة يومياً خيار صحي للجميع و ينصح به علماء التغذية

## الخرافة ٢١٨

### الموز غير صحي!



## الخرافة ٢٢٠

### يجب ترك بقايا الطعام لتبرد تماماً قبل حفظها في الثلاجة !

الكثير من ربات البيوت يؤمنن بهذه الخرافة ، حيث يتركن الطعام المطبوخ خارجاً لوقت طويل ليبرد تماماً أولاً ، ثم يقمن بوضعه و حفظه في الثلاجة خوفاً من فساد الطعام الموجود في الثلاجة أو خراب الثلاجة نفسها إذا ما تم وضعه ساخناً فيها .

إن ترك الطعام بعد طبخه لفترة طويلة خارج الثلاجة يؤدي إلى تلوثه بالجراثيم ، حيث تبدأ الجراثيم بالتكاثر إلى أعداد خطيرة إذا ما انخفضت درجة حرارة الطعام إلى / ٦٠ / درجة مئوية أو أقل وكلما طالت المدة التي تبقى فيها درجة حرارة الطعام بين / ٥-٦٠ / درجات مئوية ( منطقة الحرارة الخطرة ) إزداد خطر تلوث الطعام بالجراثيم ، حيث يجب ألا يُترك الطعام أكثر من ساعتين ليبرد من / ٦٠-٢١ / درجة مئوية ، و ألا يُترك أكثر من أربع ساعات ليبرد من / ٥-٢٠ / درجات مئوية .

و عليه لا مانع من وضع الطعام خارج الثلاجة ما دامت حرارته لم تنخفض إلى أقل من / ٦٠ / درجة مئوية ، أي حتى يتوقف تصاعد البخار منه أما بعد ذلك فيجب وضعه في الثلاجة .

## الخرافة ٢١٩

### الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة تُبطئ عملية التقدم بالعمر !

وضعت أكثر من / ٣٠٠ / نظرية لتفسير عملية التقدم بالعمر ، و لكن أغلب هذه النظريات لم تلقَ أهمية تذكر و لم تعتمد من قبل الباحثين في علم الشيخوخة .

و كان أكثر هذه النظريات قبولاً هي ( نظرية الجذور الحرة ) التي وضعها العالم ( دينهامارمان ) عام ١٩٥٧ م و عدّلها عام ١٩٧٢ م ، حيث ذكر فيها أنّ مضادات الأكسدة ( وهي مجموعة من المركبات التي تعمل على تدمير ذرات الأكسجين الأحادية أو ما يُسمى بالجذور الحرة ) الموجودة في الكثير من الأغذية تُبطئ عملية التقدم في السن ، و تزيد من العمر بمقدار / ٧-١ / سنوات لأنها تعاكس عمل الجذور الحرة المتكونة خلال عملية الأكسدة الخلوية ، و التي تدمر مكونات الخلايا مما يسبب الكثير من الأمراض و الضرر للجسم .

رغم كل هذا الإقبال الكبير من الناس على تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة من الخضار و الفواكه ، أو تناول المستحضرات الدوائية المحتوية عليها ، فلا يوجد أي دليل علمي مُعتمد يُثبت أنّ مضادات الأكسدة تطيل العمر أو تمنع تطور علامات الشيخوخة لدى الإنسان .

## الخرافة ٢٢١

### تفاحة في اليوم تغنيك عن زيارة الأطباء !

نُشر هذا المثل الإنكليزي الشهير عام ١٩١٣ م تعديلاً لمقولة انتشرت في ويلز عام ١٨٦٦ م ( تناول تفاحة قبل الذهاب للفراش ، تبعد الطبيب عن كسب خبزه ) و لكن ما مدى صحة هذه المقولة ؟

لا أحد يستطيع أن ينكر فوائد التفاح الكثيرة لصحة الجسم ، فقد قامت الكثير من الأبحاث حول فوائد التفاح حتى أنه سُمي ( الفاكهة المعجزة ) و لكن إلى الآن لا يمكن الجزم بصحة هذه العبارة ، فقسم من الخبراء يؤكد أن المقصود من المعنى هو الطعام الصحي أو الخضار والفواكه و ليس التفاح فقط ، بينما القسم الآخر يرجع إختيار التفاح دون غيره من الفواكه إلى خلفية تاريخية ، إذ كان التفاح يُخزن قديماً لفترة طويلة دون مواد حافظة لتناوله في الشتاء أيضاً .

فأكل التفاح يومياً لن يغنيك عن زيارة الطبيب سنوياً على الأقل إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو الداء السكري ، و لن يغنيك عن زيارة الطبيب لإجراء فحص الماموغرافي كل فترة .

لا بأس من تناول التفاح يومياً لفوائده الصحية الكثيرة ، و لكن لا تضعوا كل آمالكم عليه وحده للحصول على الصحة المثالية .





## الخرافة ٢٢٣

**كلما زاد محتوى الصوديوم في الطعام أصبح أكثر ملوحةً ووجب تجنب تناوله!**

إعتقاد خاطئ، فالكثير من الأطعمة تحتوي على كميات كبيرة جداً من الصوديوم وليست ذات طعم مالح مثل الجبن، الخبز، صوص السلطات، اللحوم المحضرة وغيرها الكثير.

لذلك يجب الحذر عند تناولها و عدم الإكثار منها خصوصاً عند مرضى القلب و ارتفاع الضغط الشرياني .

## الخرافة ٢٢٥

**إستخدام رقائق الألمنيوم في الطبخ آمن!**

صُممت رقائق الألمنيوم لتغليف الطعام و ليس للطبخ، حيث يُمنع إستخدام رقائق الألمنيوم في عملية الطبخ بأية طريقة كانت، لأن الحرارة العالية تسبب تأكسد الألمنيوم و تؤدي إلى خروجه من الورق إلى الطعام ثم التفاعل و الإختلاط معه، خصوصاً إذا كان الطعام يحتوي على الملح، الخل، الليمون أو الطماطم .

إن تراكم الألمنيوم داخل الجسم أكثر من الحد المسموح به من قبل منظمة الصحة العالمية (أكثر من ٦٠ مغ/ كغم من وزن الجسم) له الكثير من الآثار الصحية السيئة و الخطيرة .

## الخرافة ٢٢٢

**لوح التقطيع البلاستيكي أفضل من الخشبي لأنه لا يتلوث بالجراثيم!**

نسمع الكثير من النصائح حول إختيار لوح التقطيع، فيقال يجب إستخدام لوح التقطيع الخشبي لتقطيع الخضار، الفواكه، الخبز و الأجبان، أما لوح التقطيع البلاستيكي فيستخدم لتقطيع اللحوم لأن اللوح البلاستيكي سهل التنظيف و من الصعب أن يتلوث بالجراثيم الموجودة في عصارة اللحوم، حيث تقوم هذه الجراثيم بإستعمار الشقوق و الخدوش الموجودة على سطح اللوح الخشبي و تتكاثر هناك فيتلوث أي نوع من الغذاء يُقَطع عليه بعد ذلك .

و الحقيقة أن هذه المقولة لم تُثبت علمياً إلى الآن، بل على العكس أجريت الكثير من الأبحاث و الدراسات التي بينت أن الألواح البلاستيكية عرضة للتلوث بالجراثيم أكثر من الألواح الخشبية، و تؤكد هيئة الدواء و الغذاء FDA بعدم أهمية إختيار نوع اللوح خشبي أو بلاستيكي بقدر ما هو مهم إقتناء لوحين، أحدهما لتقطيع اللحوم و الآخر لتقطيع الخضار، الفواكه، الخبز و الأجبان مع الإهتمام بالنظافة و التعقيم و الغسيل بالماء الحار و الصابون و رمي الألواح القديمة التي تحوي على الكثير من الشقوق و الخدوش .

## الخرافة ٢٢٤

**الطعام العضوي صحي و مغذٍ أكثر من الطعام غير العضوي!**

الطعام العضوي هو الطعام المنتَج بدون إستخدام أي أساليب مستحدثة صناعياً كالمبيدات الحشرية أو السماد الكيماوي و بدون أية إضافات صناعية أو تعديلات وراثية أو مواد حافظة خلال مراحل النمو .

و قد إزداد الطلب على المنتجات العضوية في وقتنا الحالي خصوصاً من الذين يتبعون نظاماً غذائياً صحياً أو يخافون على صحتهم من تأثير الأسمدة الكيماوية و المواد الصناعية أو سعياً وراء المذاق الأفضل و الحصول على كامل الفوائد الصحية لهذه المنتجات حسب اعتقادهم .

و لكن إلى الآن لم يُثبت علمياً و لم تعتمد أية جهة صحية أو زراعية حول العالم الإعتقاد السائد بأن الطعام العضوي صحي و مغذٍ و أغنى بالمواد المفيدة من الطعام غير العضوي .





## الخرافة ٢٢٦

### مضغ العلكة أثناء تقطيع البصل يمنع إنهمار الدموع !

إنّ سبب إنهمار الدموع أثناء تقطيع البصل هو إحتواء البصل على مشتقات حمض الكبريت التي تتحرر عند تقطيعه و تتحول بفعل إنزيمات معينة إلى غازات طيارة مُحرّشة للعين ، حيث تتفاعل مع السائل الدمعي مشكلة حمض الكبريت المخرش ، و الذي يسبب زيادة في الإدماع من الغدد الدمعية ، علمياً لا يُوجد أية مادة كيميائية أو حيوية في العلكة تمنع الدموع عن الإنهمار عند تقطيع البصل و لا يوجد أي دليل علمي يُثبت أن مضغ العلكة يوقف الدموع أثناء تقطيع البصل .

بالرغم من أن بعض الناس يدّعون أن مضغ العلكة ساعدهم في التخلص من تأثير البصل المزعج على العين إلا أن الأغلبية لم يستفيدوا من هذه الطريقة على الإطلاق .

## الخرافة ٢٢٧

### النعناع يضعف القدرة الجنسية عند الذكور !

لا يوجد أي دليل علمي يثبت أن النعناع يضعف القدرة أو الرغبة الجنسية عند الذكور إطلاقاً ، فأسباب الضعف الجنسي أغلبها نفسية أو مرضية نتيجة الإصابة ببعض الأمراض كالداء السكري، أمراض القلب، إدمان الكحول، التدخين أو نتيجة تأثير بعض الأدوية .

## الخرافة ٢٢٨

### الكاتشب طعام صحي !

حسب هيئة الغذاء والدواء FDA لا وجود للطماطم الطازجة في تركيب الكاتشب لأنّه يصنع من معجون الطماطم المخفف و المحضر من غلي الطماطم المجففة لذلك فهو يفتقر إلى أغلب المواد الغذائية المفيدة الموجودة في الطماطم ، كما تحتوي أغلب أنواع الكاتشب على سكر الذرة الفركتوزي و بكميات عالية ، و هي مادة مضرّة بالصحة خاصة بالتراكيز العالية ، ناهيك عن الكميات الكبيرة من الصوديوم و السكر الداخلة في تركيبه ، يُضاف إلى ذلك أن أغلب التوابل المُضافة إليه تحتوي مواد معدلة جينياً أو مجهولة التركيب .

من غير الممكن إعتبار الكاتشب طعاماً صحياً على الإطلاق و لا ينصح بإستهلاكه بكميات كبيرة أبداً.



الأطعمة السريعة أو الوجبات السريعة هي الأطعمة التي تجهز و تقدّم بسرعة للمستهلك ، و قد زاد الإقبال عليها في عصرنا هذا ، و إنتشر الكثير من المطاعم التي تقدم أصنافاً متنوعة من هذه الأطعمة .

تقول منظمة الصحة العالمية WHO ( إن الوجبات السريعة تحوي على كمية كبيرة من الزيوت غير المشبعة، السكر، الملح و السعرات الحرارية ، و الإكثار من تناولها يرتبط مع إرتفاع الكوليسترول، البدانة و سرطان الكولون ) ، و لكن تبقى إختياراتك لمكونات و كمية الوجبة السريعة من العوامل المهمة في تحديد مدى كونها صحية أم لا ، فهناك الكثير من الخيارات الصحية كالسلطات ( بدون الصلصة )، الزبادي، سلطة الفواكه، خبز الحبوب الكاملة، الشاي، الماء، الدجاج المشوي وغيرها يمكن طلبها و بنفس الوقت تحافظ على صحة جيّدة .

## الخرافة ٢٢٩

جميع الأطعمة السريعة غير صحية !



## الخرافة ٢٣١

إلتقاط الطعام و أكله خلال خمس ثوان من سقوطه على الأرض آمن !

لا يُعرف أصل ( قاعدة الخمس ثواني ) التي تنص على أنّه إن سقط طعام على الأرض فقد يكون من الأمان أكله إن تمّ إلتقاطه ثانية في غضون خمس ثوانٍ لأنّه لن يتلوث بالميكروبات خلال هذه المدة القصيرة ، و يؤمن بعض الناس بها و يطبقونها ، بالرغم من أن لا صحة لها و لا يوجد دليل علمي يثبت هذه القاعدة أو هذا الاعتقاد .

فتلوث الطعام بالميكروبات يعتمد على الكثير من العوامل غير المدة الزمنية لسقوطه على الأرض مثل طبيعة و نوع الطعام الساقط على الأرض، مدى نظافة الأرضية، طبيعة و نوع الأرضية و نوع الجراثيم الملوثة للطعام .

## الخرافة ٢٣٠

الطعام الصحي مكلف !

يعتقد الكثير من الناس أنّ تناول الأطعمة الصحية مكلف مادياً لهم ، و الحقيقة أنّ هذا الموضوع شخصي بطبيعته و يعتمد على دخلك، مكان إقامتك، إختياراتك الغذائية و مدى تنظيمك لمصروفك الشهري .

فالأطعمة الجاهزة، الوجبات السريعة، المشروبات الغازية و الحلويات أغلى بكثير من الخضار، الفواكه، اللحوم، الرز و الخبز ، فالتنظيم الجيد للمصروف و المشتريات و الإختيارات الصحية يساعدك على التوفير و يجعل إختياراتك صحية أكثر.



## الخرافة ٢٣٢

### الزبدة أقل خطورة على الصحة من المارجرين ( السمنة النباتية المصنعة ) لأنها طبيعية !

العكس هو الصحيح فالمارجرين تُصنع من الزيوت النباتية ، لذلك فهي تحتوي على الدهون غير المشبعة ( المفيدة ) و التي تقلل من مستوى الكوليسترول الضار LDL كما تحتوي على الأوميغا ٣ ، الأوميغا ٦ و فيتامينات A,E,D ، أما الزبدة فتُصنع من الزيوت الحيوانية ، لذلك فهي تحتوي على الدهون المشبعة بنسبة كبيرة تصل إلى / ٧٠٪ / فتسبب إرتفاع الكوليسترول الضار ، كما أنها لا تحتوي على الأوميغا ٣ و ٦ .

و لكن ليست كل المارجرين متشابهة ، فقسم كبير منها يحتوي على الدهون المتحولة التي تعطي القوام الصلب للمارجرين و لها نفس تأثير الدهون المشبعة حيث ترفع مستوى الكوليسترول الضار ، و تقلل مستوى الكوليسترول المفيد .

و عليه فإن تناول المارجرين الخالية من الدهون المتحولة بكميات قليلة هي خيار صحي للجسم عموماً و للقلب خصوصاً.



## الخرافة ٢٣٣

### المنتجات الطبيعية آمنة دائماً !

إعتقاد خاطئ تماماً ، فليس كل ما تنتجه الطبيعة آمن للجميع ، و خصوصاً المنتجات النباتية التي تدخل في صناعة الأدوية و التي يجب أن تؤخذ بإستشارة طبية ، و تحت إشراف طبي مع مراعاة الكمية المتناولة و مضادات إستطبابها .

## الخرافة ٢٣٤

### إن السبب الرئيسي للقرحة المعدية هو الأطعمة الحارة و التوابل !

لقرون عديدة ساد الإعتقاد بأن تناول الأطعمة الحارة و التوابل بكثرة هو السبب الرئيسي للقرحات المعدية ، و لكن في عام ١٩٨٠ م تم دحض هذا الاعتقاد علمياً ، حيث تبين أن أغلب حالات القرحات المعدية تسببها الإصابة ببكتيريا الملثوية البوابية ، كما تعد مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية ( الأدوية المضادة للألم ) كالأسبرين ، البروفين ، النابروكسان و غيرها سبباً مهماً للإصابة بالقرحات المعدية .

أما الأطعمة الحارة و التوابل فإنها تجعل أعراض القرحة أسوأ عند بعض الناس، و لكنها لا تسببها.



## الخرافة ٢٣٦

جميع الناس يستفيدون من الطعام الخالي من الغلوتين!

الغلوتين هو بروتين موجود بشكل طبيعي في العديد من الحبوب مثل القمح، الشعير، الشوفان وحبوب الجاودار، و يوصف النظام الغذائي الخالي من الغلوتين عادةً للذين يعانون من الداء الزلاقي أو التحسس للغلوتين أو التهاب الجلد الحلي الشكل المحدث بالغلوتين، و بعض حالات متلازمة الكولون المتهيح، أما غير ذلك فالنظام الغذائي الخالي من الغلوتين و الذي يتبعه بعض المشاهير و ينصح به قسم من أخصائيي التغذية ليس مفيداً للصحة و لفقدان الوزن كما يشاع عنه ، فلا يوجد أي دليل علمي يُثبت فائدته بل على العكس فهو يفتقر إلى الكثير من الفيتامينات و المعادن، و فقير بالألياف و غني بالدهون و السكريات المضافة، كما أنه قليل التنوع و يشعر من يتبعه بالجوع بسرعة، ناهيك عن أنه يقلل من وجود البكتريا النافعة في الأمعاء مما يؤثر على مناعة الإنسان .

## الخرافة ٢٣٨

إزالة القشرة الخارجية لبعض الأطعمة كالبطاطس و التفاح أفضل للصحة!

يقوم الكثير من الناس بتقشير التفاح و البطاطس و رمي القشور ظناً منهم أنها غير مفيدة للصحة، في الحقيقة الكثير من الخضار و الفاكهة قشورها غنية بالألياف الغذائية، الفيتامينات و المعادن، و أكثر فائدة للجسم من باقي أجزاء الثمرة نفسها .

لذلك يجب أكل التفاح و البطاطس بقشورها بعد غسلها و تنظيفها جيداً.

## الخرافة ٢٣٥

يمكنك تناول أي كمية كانت من الشحوم المفيدة!

يعتقد الكثير من الناس أنّ تناول الأطعمة الصحية مكلف مادياً لهم، و الحقيقة أنّ هذا الموضوع شخصي بطبيعته و يعتمد على دخلك، مكان إقامتك، خياراتك الغذائية و مدى تنظيمك لمصروفك الشهري .

فالأطعمة الجاهزة، الوجبات السريعة، المشروبات الغازية و الحلويات أعلى بكثير من الخضار، الفواكه، اللحوم، الرز و الخبز، فالتنظيم الجيد للمصروف و المشتريات و الإختيارات الصحيحة يساعدك على التوفير و يجعل إختياراتك صحية أكثر.

## الخرافة ٢٣٧

فشار الذرة طعام غير صحي!

إذا كنتم ممن تتبعون نظاماً غذائياً صحياً، فتناول علبه كبيرة من فُشار الذرة المملح و المغمس بالزبدة عند مشاهدة أحد أفلامكم المحببة خيار غير صحي على الإطلاق .

و لكن هذا لا يعني أن فُشار الذرة طعام غير صحي أبداً ، فالموضوع يعتمد على طريقة إعداده و تقديمه، ففُشار الذرة غني بالألياف الغذائية و خال من الملح و السكريات البسيطة، كما أنه قليل السعرات الحرارية و يحتوي على الفيتامينات و المعادن، مما يجعله خياراً صحياً كوجبة خفيفة ( سناك ) إذا ما تم إعداده بشكل صحيح .



## الخرافة ٢٤٠

### المارجرين ( السمنة النباتية المصنعة ) على بعد خطوة واحدة للتحول الى مادة بلاستيكية !

هناك العديد من المواد التي تشترك فيما بينها بالكثير من العناصر الكيميائية الداخلة في تركيبها ، لكن طريقة توزيع هذه العناصر ضمن كل مادة تعطىها الشكل و التركيب و الخواص المميزة لها ، فالمارجرين تتكون من زيوت نباتية ، أما البلاستيك فهو بوليمر من جزيئات الإثيلين و من غير الممكن تحويل المارجرين إلى بلاستيك كما يعتقد .

لقد أسيء فهم و تفسير ما يسمى ( الخواص اللدنة أو البلاستيكية ) للشحوم ، وهو مصطلح نجده في المراجع الغذائية التي تتحدث عن الخواص الكيميائية للأغذية التي لا تملك درجة ذوبان ثابتة ، فتجدها تتحول من الحالة الصلبة إلى الطرية ثم السائلة تحت تأثير تغيرات الحرارة أو الضغط عليها .

## الخرافة ٢٤٢

### البرتقال هو المصدر الأغنى بفيتامين C !

البرتقال مصدر ممتاز للفيتامين C ، لكنه ليس المصدر الأغنى به ، فهناك الكثير من الخضار و الفاكهة الغنية بفيتامين C ، و بكميات أكثر من تلك الموجودة في البرتقال مثل الفلفل، الجزر، البابايا، الجوافة، البروكلي، الفراولة، القرنيبيط، الأناناس و غيرها الكثير .

## الخرافة ٢٣٩

### البطاطس مضرّة بالصحة !

من الظلم أن نقول أنّ البطاطس مضرّة بالصحة فهي غنية بالنشاء، الألياف، البوتاسيوم و الفيتامينات خصوصاً B٦ و C ، كما تمتلك تأثيراً متوسطاً على مستوى السكر في الدم .

إن تناول البطاطس بكمية معتدلة مع طعام صحي متوازن و طبخها بطريقة صحية سيجعلها غذاءً صحياً و ليس ضاراً .

## الخرافة ٢٤١

### إنفلونزا الطيور تنتقل للإنسان عند تناول لحم أو بيض الدجاج المصاب بالمرض !

تؤكد منظمة الصحة العالمية WHO بأنه لا يوجد أي دليل أو إثبات علمي يفيد بانتقال إنفلونزا الطيور من تناول لحوم الدجاج أو البيض التي أعدت و طبخت بطريقة صحية و آمنة ، كون الحرارة تقتل الفيروس المسبب للمرض ، كما أن معظم حالات الإصابة بالمرض حدثت نتيجة الملامسة المباشرة للطائر المصاب أو ملامسة الأسطح التي تعرضت لإفرازاته أو فضلاته .



يوجد الحديد عادة على شكلين و هما : حديد الهيم الموجود في الأطعمة الحيوانية كاللحوم , الدجاج و السمك و يمتص الجسم حوالي / ١٥-٢٥ ٪ / منه ، و حديد غير الهيم و يوجد في البيض , البقوليات , المكسرات , السبانخ , البروكلي و الفواكه المجففة ، و يمتص الجسم حوالي / ٢-٥ ٪ / منه .

صحيح أنه من الممكن زيادة إمتصاص حديد غير الهيم بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين C ، و لكن وجود بعض المركبات كالفيتات و الأوكسالات في قسم من الأطعمة الحاوية على حديد غير الهيم مثل السبانخ تُصعب عملية إمتصاص الحديد لأنها ترتبط به و تقلل إمتصاصه .

لفترة طويلة والعالم يعتقد بأن السبانخ تحوي على / ١٠ / أضعاف ما تحويه الأطعمة الأخرى من حديد حتى عام ١٩٧٢م ، حيث اكتشف الباحث ( بيندر ) أن السبانخ لا تحتوي هذه الكمية العالية من الحديد ، وأثبت خطأ الدراسات السابقة ، فقد كان هناك خطأ حسابي في حساب كمية الحديد في السبانخ ، حيث أخطأ الباحثون السابقون في وضع الفاصلة العشرية و بدلاً من أن يكتبوا كمية الحديد في / ١٠٠ / غم من السبانخ هي / ٣.٤ / مغ كتبوها / ٣٤ / مغ ، و هذا الخطأ من شأنه أن رفع كمية الحديد في السبانخ إلى عشرة أضعاف مما هو عليه في الحقيقة .

## الخرافة ٢٤٣

السبانخ  
يحتوي كمية  
هائلة من  
الحديد !

## الخرافة ٢٤٤

زيت الكانولا سام !

استخدم زيت بذور اللفت سابقاً لأغراض صناعية ، بسبب رخص ثمنه و سهولة إنتاجه ، و في عام ١٩٥٦ م أصدرت هيئة الغذاء و الدواء FDA تحذيراً بمنع استخدام زيت بذور اللفت كطعام نهائياً بسبب إحتوائه على حمض الإيروسيك الذي يؤثر على القلب و يثبط النمو ، و لكن في عام ١٩٧٠ م نجح العلماء الكنديون بإنتاج زيت الكانولا عن طريق تهجين نبات اللفت الكندي ، و الذي يتميز بإنخفاض نسبة حمض الإيروسيك إلى / ٢ ٪ / فقط ، و قد تم إشتقاق إسمه CANOLA من جملة Canada Oil, Low Acid أي الزيت الكندي منخفض حمض الإيروسيك ليتم ترخيصه بعد ذلك من قبل هيئة الغذاء و الدواء FDA .

بصورة عامة ، تبقى أغلب الزيوت النباتية غير صحية ، و لكن زيت الكانولا أفضل من قسم كبير من الزيوت الأخرى خصوصاً للقلب فهو يحتوي على الدهون غير المشبعة و الأوميغا ٣ ، صحيح أن زيت الكانولا غير طبيعي / ١٠٠ ٪ / ، و أدخلت الكثير من الدول الهندسة الوراثية في زراعته و إنتاجه و لكنه يبقى زيتاً غير سام للإنسان كما يُشاع عنه .

## الخرافة ٢٤٥

الملح البحري صحي أكثر  
من الملح العادي !

صحيح أن الملح البحري ذو لون و شكل و طعم مختلف عن الملح العادي ، و يحتوي على مجموعة من المعادن الضرورية لجسم الإنسان كالحديد و المغنيسيوم ، و كلا النوعين يحتوي الكمية نفسها من الصوديوم المضر ، لكن كمية المعادن المفيدة الموجودة فيه قليلة جداً ، لذلك يحتاج الإنسان إلى تناول كميات كبيرة من الملح البحري للحصول على حاجته اليومية من هذه المعادن على حساب زيادة كمية الصوديوم المضر للجسم ، كما أن هذا النوع من الملح لا يحتوي على جميع المعادن المهمة مثل اليود ، علماً أن عملية يودنة الملح الصناعي ساعدت على التقليل من أمراض الغدة الدرقية بشكل كبير .



## الخرافة ٢٤٦

يعتقد الكثير من الناس بأن الرغبة في تناول طعام معين يرتبط بنقص في عنصر معين في الجسم ، و يحصل هذا بكثرة عند النساء خلال الدورة الشهرية أو الحمل ، و يفسرها العلماء كنتيجة للتغيرات الهرمونية الحاصلة خلال هذه الفترات ، و تعدّ الشوكولاتة و المثلجات و المخللات أكثر الأطعمة التي تشتهيها النساء ، و أغلبها أطعمة غير صحية .

و إلى الآن لا يوجد أي دليل علمي يُثبت هذا الاعتقاد ، حيث أن إشتهاء أي نوع من الطعام يتبع عوامل عديدة نفسية و ثقافية و صحية متداخلة فيما بينها .

**إشتهاء نوع معين من الطعام  
يعني أن جسمك بحاجة إلى  
نوع محدد من الفيتامينات أو  
المعادن !**

## الخرافة ٢٤٧

**الشوكولاتة تسبب الإدمان  
كالمخدرات !**

تعدّ الشوكولاتة أكثر صنف غذائي تحبه النساء و يعشقه الأطفال ، و من الظلم أن نقول أنّ الشوكولاتة تسبب الإدمان كالمخدرات ، فكلمة إدمان تستخدم لوصف التعود على الأدوية ، التدخين و الكحول و ليس الأطعمة ، إن تناول الشوكولاتة بكثرة لا يسبب أعراض تعوّد أو سحب في حال التوقف عن تناولها مثلما يحدث عند تناول الأدوية و المواد المخدرة .

صحيح أن الشوكولاتة تحتوي على الكافيين و بعض المواد التي تحسن المزاج و لكن بكميات قليلة جداً لا تسبب الإدمان إطلاقاً ، أما ما يُشاع حول تأثير الشوكولاتة المشابه لنبات القنب ( الحشيش ) أو الماريجوانا فسببه وجود مادة في الشوكولاتة تؤثر على نفس المستقبلات التي يؤثر عليها نبات القنب ، و معروف أن متعاطي نبات القنب يشعر بإحساس زائف من النشوة و تحسن المزاج ، و لكن بطبيعة الحال فإن تأثير الشوكولاته على المخ لا يماثل تأثير نبات القنب أو الماريجوانا .

و في النهاية نستطيع القول أن الرغبة الملحة في تناول الشوكولاتة سببها طعمها و الإحساس بلذة المذاق و العوامل النفسية فقط و ليس الإدمان .

## الخرافة ٢٤٨

### يجب على الإنسان إضافة الملح للطعام !

إن الصوديوم أساسي للحياة و بدونه لا نستطيع العيش ، و الحقيقة أن أغلب الأطعمة غنية به و جسم الإنسان يستطيع الحفاظ عليه عن طريق عمليات حيوية متوازنة ، و أغلب الناس يتناولون الملح لإضفاء نكهة و مذاق للطعام أكثر من حاجة صحية له ، فالمح أحدهم أسباب ارتفاع ضغط الدم و أمراض القلب و السكتات الدماغية ، و بعده الكثيرون أخطر من التدخين على الصحة ، و سابقاً كان الملح يُستخدم لحفظ الطعام ، و بعد الثورة الصناعية أصبح الملح يُستخدم بكثرة لإعطاء الطعام نكهة مميزة أو كحامل لبعض المعادن المهددة بالنقص داخل الجسم كالسيوم ( الملح الميودن ) .

تنصح جميع الهيئات الصحية بمراقبة محتويات الأطعمة من الملح و حسابها جيداً ، بحيث تغطي الحاجة اليومية منه فقط مع تفضيل عدم إضافته للطعام أو إضافته بكميات قليلة جداً لا تزيد عن الحد المسموح به يومياً .

## الخرافة ٢٥٠

### حمية البحر الأبيض المتوسط الغذائية صحية لإحتوائها على زيت الزيتون !

كثير منا سمع عن حمية البحر الأبيض المتوسط الغذائية و عن منافعتها لصحة الجسم عامة و القلب خاصة ، و يمتاز سكان الحوض المتوسط بإنخفاض نسبة أمراض القلب لديهم ، و يظن الكثير منا بأن سبب ذلك هو الإعتماد على زيت الزيتون في هذه الحمية ، لكن زيت الزيتون وحده ليس هو السبب بالتأكيد فطبيعة الأطعمة الصحية المتناولة ( الخضار ، الفواكه ، الحبوب الكاملة ، البقوليات ، الأعشاب ، التوابل ، المكسرات و الأسماك مع إستهلاك معتدل للحوم الحمراء و الكحول ) و الحياة البسيطة التي يعيشها الناس هناك ذات الإرتباط الأسري القوي فيما بينهم مع العوامل الروحية الدينية و النشاط الرياضي الفعّال و المنتظم كلها تتداخل فيما بينها لتجعل الناس هناك يتمتعون بصحة أفضل و حياة أطول ، صحيح أن زيت الزيتون هو زيت صحي و صديق للقلب و لكن الكثير من الناس هناك يعتمدون على زيت الكانولا أو زيت زهرة الشمس في هذه الحمية و يتمتعون بنفس الصحة و النشاط و ربما أكثر من أولئك الذين يعتمدون على زيت الزيتون في الحمية .

## الخرافة ٢٤٩

### تناول الطعام نيئاً أفضل للجسم دائماً !

إنتشرت ( حمية الطعام النيء ) بشكل واسع حول العالم و خصوصاً بين المشاهير ، حيث يعتقدون أنها أفضل لصحة الجسم و لإطالة العمر و تشمل هذه الحمية الخضار ، الفواكه ، المكسرات ، البذور ، الفواكه و الخضار المجففة ، حيث يُعتقد أن تسخين هذه المواد لدرجة حرارة أكثر من ٣٧.٨ / درجة مئوية يتلف الفيتامينات و المعادن ، و يدمر الإنزيمات الهاضمة فيها .

صحيح أن طهو الطعام يقلل نسبة بعض الفيتامينات و مضادات الأكسدة ، لكن قسماً كبيراً من الطعام يكون صعب الهضم و هو نيء ، مما يسبب صعوبات في إمتصاص الحديد و الزنك في الجسم ، كما أن طبخ الخضار و الفواكه بشكل صحي يحرر المزيد من الفيتامينات و مضادات الأكسدة منها ، ناهيك عن أن الكثير من الناس كالحوامل و الأطفال لا تنفع معهم هذه الحمية بسبب إحتياجاتهم العالية للغذاء لذلك لا يمكن الإعتماد على هذه الحمية لصحة أفضل للجسم .



## الخرافة ٢٥١

### زيت بذور الكتان أفضل من زيت السمك لمرضى القلب!

يوجد نوعان من الأوميغا ٣ ، هما القصير السلسلة الـ ALA الموجود في الأطعمة ذات الأصل النباتي مثل زيت بذور الكتان، زيت الكانولا و المكسرات ، و الطويل السلسلة الـ EPA و الـ DHA ، و هما موجودان في الأطعمة ذات الأصل الحيواني مثل الأسماك، الأطعمة البحرية و البيض .

إن الشيء المميز لزيت السمك هو وجود الأوميغا ٣ طويل السلسلة ، مما يجعله صديقاً للقلب حيث توصي أغلب الأكاديميات الطبية المتخصصة بأمراض القلب حول العالم بضرورة تناول / ١ غم / من الأوميغا ٣ طويل السلسلة (غير الموجود في زيت بذور الكتان ) يومياً، أما ما يشاع بأن الجسم بإمكانه تحويل الـ ALA بشكل جزئي إلى الـ DHA و الـ EPA ، فلم يثبت ذلك علمياً بشكل كامل حتى الآن ، و لكن يبقى زيت بذور الكتان أغنى الزيوت النباتية بالأوميغا ٣ مما يجعله صحياً و صديقاً للجسم.

## الخرافة ٢٥٢

### الدهون المشبعة ليست مضرّة بالصحة ؟

كلنا نسمع عن الدهون المشبعة و أضرارها على صحة القلب ، حيث توصي رابطة القلب الأمريكية AHA بأن تشكل الدهون المشبعة حوالي / ٥-٦٪ / من السعرات الحرارية اليومية فقط ، لأنها ترفع نسبة الكوليسترول في الدم و بالذات الكوليسترول الضار LDL ، مما يسبب التصلب في الشرايين مع الوقت ، و إلى الآن لم يتم إثبات صحة الدراسات التي تقول بأن الدهون المشبعة غير مضرّة بالصحة و لا تؤثر على القلب .

## الخرافة ٢٥٣

### الغلوتين مضر بالصحة !

بانقاص وزنهم كما ينتشر بين المشاهير حالياً ، حيث إن أغلب المنتجات الخالية من الغلوتين تفتقر إلى مجموعة واسعة من العناصر الغذائية المهمة مثل فيتامين B، الكالسيوم، الحديد، الزنك، المغنيسيوم والألياف الغذائية لذلك لا داعي للمخاطرة بصحتكم و عدم تناول هذه الحبوب و المنتجات إلا إذا كان لديكم تحسس تجاه الغلوتين .

الغلوتين هو عبارة عن البروتين الموجود في القمح والشعير والشوفان ، و يوجد أيضاً في العديد من الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة ، و الغلوتين وحده لا يحتوي على فوائد غذائية خاصة و لكن الكثير من الحبوب التي تحتوي عليه لها فوائد كثيرة للجسم حيث تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، الداء السكري وبعض أنواع السرطان . لا يوجد أي دليل علمي يُثبت أن الغلوتين مضر بالجسم ، و يجب على جميع الناس إسقاط الأطعمة المحتوية عليه من نظامهم الغذائي ، خصوصاً الراغبين





## الخرافة ٢٥٤

### المشروبات الرياضية أفضل من الماء بعد التمارين الرياضية دائماً!

يبقى الماء هو أفضل المشروبات لتعويض السوائل المفقودة من الجسم بعد التمارين الرياضية و خصوصاً التمارين المعتدلة و التي لا تتجاوز مدتها / ٦٠ / دقيقة ، و لكن ينصح قسم من خبراء الطب الرياضي باستخدام المشروبات الرياضية عند ممارسة التمارين المجهدة و لمدة أكثر من / ٦٠ / دقيقة و خصوصاً في الأجواء الحارة لإحتوائها على الكثير من الشوارد ( الصوديوم و البوتاسيوم ) التي تعوض الأملاح المفقودة ، كما تحوي على ( السكر ) الذي يزود الجسم بالطاقة ، و لكن الكثير من الأطباء ينصح بالإبتعاد عنها خصوصاً للذين يمارسون الرياضة لتخفيف الوزن بسبب وجود كميات كبيرة من السكر في قسم من هذه المشروبات و إحتواء بعضها على مواد صناعية و ينصحون بتناول الفواكه كالموز و شرب العصائر الطبيعية أو الحليب .

## الخرافة ٢٥٥

### الأطفال لا يصابون بإرتفاع الكوليسترول !

إعتقاد خاطئ ، فالعمر ليس حاجزاً لعدم الإصابة بإرتفاع الكوليسترول و خصوصاً عند الأطفال البدنيين ، أو عند وجود قصة عائلية لارتفاع الكوليسترول ، ناهيك عن وجود بعض الأمراض الإستقلابية التي تصيب الأطفال في عمر مبكر و تسبب إرتفاع الكوليسترول لديهم ، لذلك يجب الإلتباه و الإهتمام بغذاء الأطفال و توجيههم نحو الغذاء الصحي و العادات الغذائية الصحية منذ نعومة أظفارهم .

## الخرافة ٢٥٧

### طبخ الطعام في المنزل صحي دائماً!

ليس بالضرورة أن يكون ما نقوم بطبخه أو إعداده في المنزل صحيحاً دائماً ، فهذا يعتمد على نوع الطعام المطبوخ و طريقة الطبخ و كمية ما يتم تناوله من هذا الطعام .

## الخرافة ٢٥٦

### جميع المضافات الغذائية مضرّة بالصحة !

المُضافات الغذائية هي مجموعة من المواد الطبيعية أو الصناعية تضاف إلى الأطعمة و تشمل الملونات، المواد الحافظة، المنكهات وغيرها .

تثير هذه المواد الكثير من الخوف و القلق بين الناس بسبب تأثير بعضها على صحة الإنسان ، و الشبهات التي تدور حولها كسبب لمرض السرطان ، و لكن ليست جميعها مضرّة بالصحة و خصوصاً الطبيعية منها ، كما أن المنظمات و الهيئات الصحية و الرقابية في كل دول العالم تضع الشروط و القوانين التي تنظم الكمية المسموح إضافتها و نوعية كل مادة و مدى سلامتها للحفاظ على صحة الإنسان و تلافياً لأي مشكلة قد تسببها ، كما يُنصح دائماً بقراءة رمز كل مادة و معرفتها قبل إستهلاكها و تجنب أي مادة يثار حولها الجدل .



## الخرافة ٢٥٨

هناك الكثير من الخلط الحاصل حول تاريخ الصلاحية ، فخوفنا على صحتنا يجعلنا نخشى تناول أي منتج غذائي أوشكت صلاحيته على الإنتهاء ، و لكن يجب التفريق بين عبارتي صالحة لغاية ( Best Before ) و يستخدم قبل ( Use By ) ، لأن ( صالح لغاية ) تعني أن جودة المنتج تضمنها الشركة لغاية التاريخ المذكور ، ولا تعني أن المنتج فسد أو أصبح ساماً بعد هذا التاريخ ، حيث قد تتغير طعمته و جودته فقط خصوصاً إذا ما تم حفظه بشكل جيد قبل إستهلاكه ، و نجد ( صالح لغاية ) عادةً على الكثير من المنتجات الغذائية مثل المعلبات، الحبوب، البسكويت، الصوصات، الشوكولاتة، السكر، الطحين و الأطعمة المجمدة .

أما عبارة ( يستخدم قبل ) تعني أن أمان إستهلاك المنتج تضمنها الشركة لغاية التاريخ المذكور و يمنع تناوله بعد هذا التاريخ ، و نجد ( يستخدم قبل ) عادةً على الكثير من المنتجات الغذائية مثل الحليب، منتجات الألبان، اللحوم، الأسماك و المرتديلا الطازجة ، و لكن يبقى الأمان دائماً لنا إستهلاك الأطعمة ضمن تاريخ الأمان مع التأكد من أنها محفوظة و مخزنة بشكل سليم و ضمن شروط صحية .

يجب رمي المنتجات  
الغذائية عند إنتهاء تاريخ  
الصلاحية !

MFG: 040914  
EXP: 040917

## الخرافة ٢٥٩

طبخ الطعام بالأوعية  
المصنوعة من الألمنيوم  
يسبب مرض الزهايمر !

الزهايمر هو مرض معقد تتداخل فيه الكثير من العوامل مع بعضها البعض كالعمر، الوراثة، القصة العائلية و عوامل بيئية و حياتية مختلفة ، و قد ذكرت الكثير من الدراسات أن هناك علاقة وثيقة بين تراكم الألمنيوم في الجسم و حدوث مرض الزهايمر ، و لكن إلى الآن لم يتم إثبات هذه الدراسات من المنظمات الصحية المختصة بهذا المرض ، كما أن هناك دراسات أخرى أثبتت أن أغلب الألمنيوم المتراكم في جسم الإنسان مصدره الطعام الممتص بشكل طبيعي و ليس أوعية الطبخ ، بينما لم تجد دراسات أخرى أية آثار لإرتفاع الألمنيوم في أجسام المصابين بمرض الزهايمر .

## الخرافة ٢٦٠

### يجب تجنب الإكثار من تناول السمك بسبب احتوائه على الزئبق!

تحتوي بعض أنواع الأسماك التي تكون مُعمرة و على رأس السلسلة الغذائية مثل المارلن، القرش، أبو سيف، الماكريل الملكي، سمكة الذيل و السلمون المرقط على تراكيز عالية من الزئبق ( مثل الزئبق ) الذي يعتبر ساماً للجسم بتراكيز عالية ، خصوصاً للحوامل و الأطفال .

ولكن ليست الأسماك بكل أنواعها ذات محتوى عالٍ من الزئبق ، أو يشكل تناولها خطراً على الصحة ، حيث ينصح أخصائيو التغذية بتناول / ٣-٢ / وجبات من السمك أسبوعياً لما له من فوائد كثيرة لصحة الجسم ، فهي تعدّ مصدراً ممتازاً للبروتين والحديد و الأوميغا ٣.

## الخرافة ٢٦١

### مضغ البقدونس أفضل طريقة للتخلص من رائحة الثوم و البصل في النفس بعد تناولهما!

ليس هناك حتى الآن تأكيد لأفضلية أي مادة على الأخرى في التخلص من رائحة النفس بعد تناول الثوم أو البصل ، لا سيّما أن هناك الكثير من المواد و الأطعمة التي ينصح بتناولها كالتفاح، النعناع، الخس، الحليب كامل الدسم و غيرها .

## الخرافة ٢٦٢

### السلطات إختيار صحي دائماً!

إعتقاد خاطئ ، ربما يعتبر الكثير من الناس خصوصاً المهتمين بالطعام الصحي أو المتبعين لحميات تخفيف الوزن أطباق السلطات الخيار الأفضل و الأكثر صحية لهم ، و لكن ليس جميع أنواع السلطات متشابهة و ليست جميعها صحية للجسم ، فالكثير منها يحتوي على إضافات غير صحية قد لا ينتبه لها من يتناولها مثل كمية الملح، نوع الزيت و كميته، أنواع الصلصات المستخدمة و كمياتها، نوع الجبن و كميته، وجود المايونيز أو السكر أو اللحوم و غيرها الكثير .





## الخرافة ٢٦٣

### الأغذية المعدلة وراثياً غير آمنة !

بالرغم من كل ما يقال عن خطورة الأطعمة المعدلة وراثياً على صحة الإنسان، تؤكد المنظمات العالمية المهتمة بالصحة مثل منظمة الصحة العالمية WHO و هيئة الغذاء والدواء FDA على أن الأغذية المعدلة وراثياً آمنة بشكل عام ، و لم تسجل حالات من الأمراض ناجمة عن تناول هذه الأغذية حتى الآن أي لأكثر من ربع قرن من الزمان .

و لكن يبقى هذا الموضوع مثار جدل كبير بين الناس ، لعدم وجود إختبارات و فحوص كافية على هذه الأطعمة حتى الآن ، حيث تنصح هذه المنظمات أيضاً بضرورة فحص كل منتج على حدة والتحقق منه قبل إستهلاكه .

## الخرافة ٢٦٥

### الأطعمة المحتوية على فول الصويا مضرة بالصحة !



يعدّ فول الصويا الذي ينتمي لعائلة البقوليات صنفاً غذائياً أساسياً للناس في قارة آسيا ، فهو غني جداً بالبروتين و يحتوي على كميات جيدة من الألياف، الفيتامينات والمعادن ، و يتم إستعماله لتحضير الكثير من المنتجات كالصوص، حليب الصويا و التوفو ، و قد دارت حوله الشبهات بسبب إحتوائه على مادة تسمى ( فايتوإستروجين ) تشبه الهرمون الأنثوي ( الإستروجين) و هي مادة موجودة أيضاً في أغذية أخرى مثل الحبوب الكاملة، البذور، المكسرات، زيت الزيتون و البقوليات ، حيث تؤثر سلباً على الصحة خاصة لدى الرجال و تسبب العقم كما يُعتقد .

لم تدعم الجمعية الأميركية للسرطان هذا الإعتقاد نهائياً و لا منظمة الصحة العالمية كذلك ، بل على العكس أكدت أن هذه المادة تحمي من سرطان البروستات لدى الذكور و تقلل من أعراض سن اليأس لدى الإناث أيضاً ، و لكن ينصح الكثير من الأطباء بعدم الإكثار من تناوله ، لكونه يحتوي على بعض المواد التي تقلل من إمتصاص الغذائية كما أن له تأثيراً محدثاً للدراق مثله مثل البروكلي ، الملفوف و القرنبيط مما قد يسبب إضطراباً في عمل الغدة الدرقية و تضخمها خصوصاً لدى من يعاني من قصور في الغدة الدرقية أو عوز اليود .

## الخرافة ٢٦٤

### الأطعمة الصينية الحاوية على الغلوتومات أحادية الصوديوم MSG مضرة بالصحة !

يطلق البعض إسم ( متلازمة المطعم الصيني ) على مجموعة من الأعراض مثل الصداع، الغثيان و الإحساس بالخدر، يعاني منها بعض الناس بعد تناولهم وجبة من الأطعمة الصينية المحتوية على نوع من التوابل يسمى ( غلوتومات أحادية الصوديوم )، الذي أكتشف عام ١٩٠٨م و يُعرف اختصاراً بإسم ( MSG ) .

و يعود أصل هذا الإعتقاد إلى عام ١٩٦٨ م ، حيث أرسل العالم ( هومان كوك ) رسالة إلى جريدة New England Journal of Medicine يصف فيها أعراض ما أطلق عليه اسم ( متلازمة المطعم الصيني ) نتيجة تناول الطعام الصيني المحتوي على ال MSG ، لتبدأ بعدها الكثير من الشائعات حول خطورة هذه المادة على الإنسان ، و قد تم إجراء الكثير من الأبحاث الطبية على الفئران و القرد حول مخاطر هذه المادة ، و لكن حتى الآن لم يتم إعتمادها على الإنسان من أي جهة صحية حول العالم ، و بالرغم من أن هناك بعض الناس قد تحصل لهم بعض الأعراض التحسسية العابرة عند تناول جرعات عالية من ال MSG ، إلا أن هيئة الغذاء و الدواء FDA تؤكد على عدم خطورة هذه المادة على الصحة و أنها آمنة بشكل عام .

## الخرافة ٢٦٦

### الأطعمة الخارقة تجعل صحتك خارقة !

إن مصطلح ( الأطعمة الخارقة ) يُستخدم لوصف مجموعة من الأطعمة منخفضة السرعات الحرارية ، والغنية بالفيتامينات و المعادن و مضادات الأكسدة و لها فوائد صحية كبيرة للإنسان ، كما تعمل على الوقاية من أمراض القلب والسرطان و علاجها وتخفيف الوزن و منع الشيخوخة و و ...!!!

حتى الآن لا يوجد أي دليل علمي مُعتمد يُثبت أن هذه الأطعمة بالفعل خارقة المفعول ، حتى أن الكثير من الجهات الحكومية حول العالم حظرت إطلاق اسم ( الأطعمة الخارقة ) في الدعاية و الإعلان و التسويق لهذه المنتجات ، حيث تعدّ ذات أسعار مرتفعة جداً مقارنة بالأطعمة العادية التي لها الكثير من الفوائد الصحية فيما لو تناولها الإنسان ضمن نظام غذائي متوازن و صحي .

## تجنبوا تناول الأطعمة البيضاء اللون !

لا يوجد أي دليل علمي مُعتمد يصنف صحية تناول الطعام حسب لونه ، فالسكر البني ليس أفضل من السكر الأبيض و الملح الزهري ليس أفضل من الملح الأبيض ، المهم بالنسبة لنا هو تناول الطعام الصحي، المتنوع و المتوازن أيضاً .

## الخرافة ٢٦٧

## الخرافة ٢٦٨

### يحتاج الجهاز الهضمي / ٧ / سنوات لهضم العلكة بعد ابتلاعها !

إعتقاد خاطئ ، ربما يعود سببه إلى طبيعة العلكة المطاوية ، و التي لا يستطيع الجهاز الهضمي للإنسان هضمها ، و لكنه بكل تأكيد يستطيع طرحها خارج الجسم خلال ساعات أو أيام على الأكثر و ليس سنوات كما يُعتقد .

يجب تنبيه الأطفال على عدم بلع العلكة ، فقد وجدت بعض الحالات عند الأطفال عانوا خلالها من الإمساك و الآلام البطن بسبب ابتلاع أعداد كبيرة من العلكة خلال فترات زمنية قصيرة .

## الخرافة ٢٦٩

### الأطعمة الحامضة تسبب التهاب المفاصل !

لا يوجد أي دليل علمي مُعتمد يُثبت أن الأطعمة الحامضة مثل الحمضيات أو منتجات الألبان و حتى البطاطس ، الباذنجان و الفلفل الحار تسبب التهاباً في المفاصل إطلاقاً .





## الخرافة ٢٧١

### الروبيان ضار بالصحة لأنه يرفع شحوم الدم!

يُعدّ الروبيان من الأطعمة الغنية بالبروتين والأوميغا ٣ ، كما أنه غني بالألياف المهم لعمل الغدة الدرقية ، أما بالنسبة للشحوم المشبعة الضارة فتكاد تكون الكمية الموجودة فيها قليلة جداً و شبه معدومة ، لذلك لن يساهم تناول الروبيان برفع مستوى كوليسترول الدم الضار بشكل كبير خصوصاً عند إستهلاك كميات معتدلة منه مُعدة بطريقة صحية ( الشوي أو السلق ) دون إضافة دهون إليها .



## الخرافة ٢٧٠

### أكل السمك مع اللبن يسبب مشاكل صحية!

يعتقد الكثير من الناس أن تناول السمك مع اللبن يسبب التسمم و الوفاة أو يسبب مرض البهاق ، و هذا إعتقاد خاطئ تماماً من الناحية الطبية .

ربما يعود أصل هذه الخرافة إلى الثقافة الهندية القديمة التي حرمت أكل السمك و شرب الحليب معاً ، كما تُحرم الديانة اليهودية أكل اللحم ( السمك ) مع اللبن حيث ذكر ذلك في التلمود ( الجزء الخامس ) ، كما يزخر تاريخنا العربي بالكثير من القصص حول مخاطر تناول السمك و اللبن معاً ، أما من الناحية الطبية فمن المعروف أن السمك من الأطعمة المسببة للتحسس الغذائي ، أما اللبن و الحليب فإن نسبة التحسس لبروتينات الحليب أو عدم تحمل اللاكتوز أقل من ذلك بكثير ، لذلك في حال عدم وجود أي تحسس غذائي للسمك أو اللبن ، فلا مانع طبي من تناولهما معاً .

لا يوجد أي دليل طبي يُثبت هذه الخرافة ، و لكن هناك وجهة نظر طبية أخرى تقول أن تناول السمك مع اللبن لا يسبب التسمم إنما مجرد إضطرابات هضمية لأن الأطعمة عالية البروتين تتطلب وسطاً هضمياً عالي الحموضة لهضمها بينما الأطعمة الغنية بالدهن و السكريات تحتاج وسطاً أقل حموضة ، لذلك يؤدي وجودهما معاً إلى بعض الاضطرابات الهضمية العابرة عند البعض ، أما بالنسبة لما يُعتقد حول حدوث مرض البهاق عند تناول السمك مع اللبن فهو غير صحيح أيضاً كون البهاق هو أحد الأمراض المناعية و ليس لنوع الغذاء أي دور في حدوثه .

## الخرافة ٢٧٢

### الأفوكادو مضر بالصحة لإحتوائه على نسبة عالية من الدهون!

صحيح أن الأفوكادو يحتوي على الدهون ، و لكنها من النوع غير المشبع و المفيد للجسم عموماً و القلب خصوصاً ، حيث يرفع من نسبة الكوليسترول المفيد HDL و يقلل من نسبة الكوليسترول المضر LDL ، حيث ينصح خبراء التغذية بتناول الأفوكادو يومياً لما له من فوائد لصحة الشعر . الأظافر و الجهاز الهضمي و التناسلي ، كما يساعد أيضاً في تخفيف الوزن و بناء جسم صحي و رياضي .



## الخرافة ٢٧٣

هناك نوعان من القلي هما القلي السطحي و القلي العميق ، إن الحرارة المثالية للقلي هي حوالي / ١٨٠ / درجة مئوية و الأساس في معرفة مناسبة الزيت للقلي هو نقطة الاحتراق و تكوين الدخان فإذا كان الزيت المستخدم للقلي ذو نقطة احتراق أقل من / ١٨٠ / درجة مئوية فإنه سيتأكسد و تتكسر روابطه ، و يصبح غير مناسب للقلي .

إن الأحماض الدهنية المكونة للزيت تعد العامل الحاسم لدرجة مقاومته للحرارة ، فكلما زادت الأحماض الدهنية المشبعة أو حمض الأوليك الأحادي غير المشبع ، إرتفعت نقطة الاحتراق .

يشكل حمض الأوليك الأحادي غير المشبع حوالي / ٧٥ ٪ / من زيت الزيتون ، مما يجعله مناسباً للقلي السطحي و العميق ، إن طريقة عصر الزيتون تكون على مراحل متدرجة و تعطينا كل مرحلة نوعاً من الزيت ذي مواصفات و مكونات صحية تختلف عن بعضها ، و يعد زيت الزيتون البكر - كما يسمى - الأفضل صحياً ولكنه ذو نقطة احتراق قليلة لذلك فهو غير مناسب للقلي العميق ، أي أنه كلما كان زيت الزيتون بكراً أصبح غير مناسب للقلي ، لذلك يجب التأكد من نوعه قبل استخدامه في القلي .



**لا يمكن قلي الأطعمة بزيت الزيتون لأنه يتحول إلى مادة سامة بالحرارة !**

## الخرافة ٢٧٤

**تناول الفاكهة بعد الطعام مضر بالصحة !**

لا يوجد أي دليل علمي أو دراسة مؤكدة تثبت أن تناول الفواكه بعد الطعام يؤدي إلى تخمرها و عدم هضمها و بالتالي تعرض الجسم لمشاكل صحية ، فالجهاز الهضمي مُزوّد بإنزيمات هاضمة ، تستطيع هضم وإمتصاص الغُذيات بشكل ممتاز ، و خصوصاً الفواكه لما تحتويه من ألياف ، فيتامينات و معادن مفيدة ، لذلك يُنصح بتناولها في أي وقت من اليوم صباحاً أو مساءً قبل أو بعد الطعام ، إلا في حالات محددة كأن يكون الشخص يتبع حمية لتخفيف الوزن ، هنا يُنصح بتناولها قبل الطعام لأنها ستزيد الشعور بالشبع و الامتلاء لإحتوائها على الكثير من الألياف ، أما من يعاني من الداء السكري فيُنصح بتناولها مع أو بعد الطعام لأن الطعام الغني بالبروتين، الشحوم و الألياف سيجعل السكر الموجود بالفواكه يصل إلى الأمعاء بشكل بطيء و بالتالي لن يكون تركيز السكر عالياً جداً .



## الخرافة ٢٧٥

### الخبز الأسمر أفضل من الخبز الأبيض دائماً !

إن الخبز الأسمر والخبز كامل الحبوب أغنى بالألياف لإحتوائهما على قشرة الحبوب الخارجية الغنية بالطاقة و الألياف و الفيتامينات ، خاصة مجموعة فيتامين B والمعادن كالماغنسيوم والزنك ، أما الخبز الأبيض فإنه يمد الجسم بالطاقة الغذائية نفسها ، ولكنه يفتقر إلى نسبة الألياف والفيتامينات والمعادن ذاتها ، فإذا كنت تتبع نظاماً غذائياً صحياً أو تعاني من الإمساك فالخبز الأسمر أفضل لك بالتأكيد ، ليس لأن سعراته الحرارية أقل كما يُعتقد ، بل لأنه أغنى بالألياف و الفيتامينات و المعادن ، مع الإلتباه أن اللون الأسمر لا يعد علامة مميزة لمنتجات الحبوب الكاملة ، إذ قد يرجع هذا اللون إلى إضافة الشعير فقط أو الأصباغ الكراميل ، أما من يعاني من حساسية المعدة و قسم من مرضى الكولون فيعدّ الخبز الأبيض أفضل لهم .

## الخرافة ٢٧٧

### يجب تناول الأطعمة التي تزيل السموم من الجسم بشكل دوري !

إن فكرة تناول الأطعمة المزالة للسموم شائعة بين الناس، و تتنوع الطرق المستخدمة لهذا الغرض فمنها الصيام لفترة محددة، ثم إتباع نظام غذائي يتكون من الفواكه، الخضار والعصائر الطبيعية بالإضافة إلى الماء أو إستخدام الأعشاب والتوابل مع الحقن الشرجية المفرغة للكولون . و يتحدث الكثير من الناس عن فائدة هذه الطرق في إزالة السموم من الجسم ، حيث يؤكدون شعورهم بالتحسن بعد إتباعهم لهذه الطرق ، و لكن حتى الآن لا يوجد أي دليل علمي يُثبت و يدعم هذه المقولة ، و بالنظر إلى التكاليف المالية التي يتحملها من يتبع هذه الطرق، والمخاطر الصحية المحتملة الناتجة عنها، فإنه ينبغي على الأطباء والمتخصصين في مجال الصحة أن يُحذروا من إتباع هذه الأنظمة قبل أن تخضع لمراجعة و مراقبة طبية دقيقة، فالكبد و الكليتان هما من يقومان بهذه المهمة و لديهما كفاءة عالية لإزالة و طرح جميع المواد الضارة من جسم الإنسان .

## الخرافة ٢٧٦

### يمنع ممارسة الرياضة أو السباحة بعد تناول الطعام !

هناك إعتقاد شائع بين الناس بعدم ممارسة الرياضة أو السباحة بعد الأكل مباشرة و الانتظار لحوالي ١-٢ ساعة بعدها خوفاً من حدوث تشنجات عضلية خطيرة قد تؤدي إلى الغرق أو الوفاة ، لأن الدم سيتوجه بعد الأكل إلى المعدة على حساب عضلات الجسم كافة و التي ستصاب بالتعب و الإرهاق والتشنج فيما إذا مارسنا الرياضة أو السباحة، الحقيقة أنه لا وجود لأي دليل طبي و علمي يُثبت ذلك ، صحيح أن الدم سيُضخ إلى الجهاز الهضمي ، و لكن ليس على حساب عضلات الجسم التي ستبقى تعمل بشكل سليم خلال عملية الهضم .

قد يعاني البعض من ألم بطني أو شعور بالحرقة و عدم الإرتياح عند السباحة أو الرياضة بعد تناول الطعام ، و إلى الآن لم تسجل أي حالة غرق أو وفاة بسبب السباحة أو الرياضة بعد الطعام ، و لكن ينصح بعدم ممارسة رياضة الغوص بعد تناول الطعام خوفاً من حدوث الإقياء و الذي قد يؤثر بشكل سلبي .



## الخرافة ٢٧٨

### اللحوم مُضرة بالصحة !

اللحوم مصدر ممتاز للبروتين ، الدهون و الفيتامينات مثل فيتامين B12 و المعادن كالحديد ، و لها مصادر كثيرة متنوعة ، و لكل نوع فوائد متعددة ، و لكن يتوقف موضوع الفوائد و الأضرار من تناول اللحوم على كمية اللحوم المتناولة و نوعها و طريقة تحضيرها ، فلا يمكن القول بأنها ضارة إذا ما تناولها الإنسان ضمن نظام غذائي صحي و بكمية محددة معدة بطريقة صحية .

## الخرافة ٢٧٩

### اللحوم تسبب السرطان !

إنّ أكل اللحوم بصورة عامة لا يسبب السرطان ، و لكنّ الإكثار من تناول اللحوم الحمراء و اللحوم المصنعة قد يزيد من خطر حدوث سرطان الكولون و الأمعاء ، و لهذا السبب أكدت منظمة الصحة العالمية WHO على ضرورة عدم تناول أكثر من / ٥٠٠ / غم من اللحوم الحمراء في الأسبوع ، مع الإبتعاد عن اللحوم المصنعة ، و عدم إعداد اللحم بطريقة الشواء على الفحم و الإكثار من تناول الأطعمة النباتية .

و تؤكد المنظمة أيضاً على صعوبة تفسير البحوث المجراة حول العلاقة بين تناول اللحوم و السرطان حتى الآن ، لوجود الكثير من الثغرات و الأسئلة التي تحتاج إلى أجوبة و تفسيرات علمية أكثر .

## الخرافة ٢٨٠

### اللحوم الحمراء هي مصدر الحديد الوحيد للإنسان !

يوجد الحديد عادة على شكلين ، و هما حديد الهيم الموجود في الأطعمة الحيوانية كاللحوم الحمراء، الدجاج و السمك حيث يمتص الجسم حوالي / ١٥-٢٥ ٪ / منه ، و حديد غير الهيم و يوجد في البيض، البقوليات، المكسرات، السبانخ، البروكلي و الفواكه المجففة ، و يمتص الجسم حوالي / ٢-٥ ٪ / منه ، صحيح أن حديد الهيم هو الأفضل و أساسي للجسم و مصدره الرئيسي للحوم الحمراء و لكنه موجود أيضاً في اللحوم البيضاء مثل لحم الدجاج و الأسماك ، فلا يمكن القول بأن اللحوم الحمراء هي مصدر الحديد الوحيد للجسم .





## الخرافة ٢٨١

### تستغرق عملية هضم اللحوم عدة أسابيع !

يعود أصل هذه الخرافة إلى كتاب صدر عام ١٩٨٥م بعنوان ( Fit for Life ) للمؤلفين ( هارفي و مارلين دايموند ) ، حيث ذكراً أن هناك بعض الأطعمة يجب ألا تستهلك معاً بنفس الوقت كاللحوم و الفواكه ، لأنها تسبب البطء في عملية إفراغ المعدة ، و بالتالي حدوث تخمر للحوم مما يسبب تأخر هضمها لعدة أسابيع .

لا يوجد أي دليل منطقي و علمي يدعم هذا الاعتقاد ، فالجهاز الهضمي للإنسان مُجهز بالإنزيمات الضرورية لهضم اللحوم بشكل كامل ، حيث تحتاج اللحوم من ٢-٣ / ساعات لتُهضم في المعدة و تنتقل إلى الأمعاء ، بينما تستغرق مدة إكمال الهضم و الإمتصاص و طرح الفضلات حوالي ١-٣ / أيام و ليس عدة أسابيع .

## الخرافة ٢٨٢

### جسم الإنسان نباتي في الأصل و غير مهياً لهضم اللحوم !

تناول الإنسان اللحوم لملايين السنين ، فجهازه الهضمي مزود بالإنزيمات الضرورية لهضم و إمتصاص اللحوم ، حيث أن الجهاز الهضمي لدى الإنسان لا يشبه نظيره عند آكلات النباتات إطلاقاً ، فالكولونات قصيرة و الأمعاء طويلة و المعدة مزودة بحمض الكلور الذي يساعد على هضم بروتين اللحوم ، كما أن الطول و التركيب التشريحي لأجزاء الجهاز الهضمي المتوسطة بين طول و تركيب الجهاز الهضمي لآكلات اللحوم و آكلات الأعشاب تجعله مخلوقاً فريداً من نوعه يستطيع جسمه تناول كلاً من اللحوم و النباتات .

## الخرافة ٢٨٣

### اللحوم تسبب البدانة !

في الحقيقة إن اللحوم بحد ذاتها لا تسبب السمنة ، بل على العكس يُنصح بالأطعمة الكثيفة الغنية بالبروتينات ضمن برنامج غذائي دقيق عند إتباع حمية لتخفيف الوزن ، و تبقى نوعية اللحم المتناول و كميته و طريقة إعداداه أهم العوامل المحددة لمقدار الاستفادة من اللحوم ، فلا يوجد أي برنامج غذائي سواء برنامج صحي أم برنامج لتخفيف الوزن يخلو من اللحوم نهائياً .

## الخرافة ٢٨٤

### السكر الأسمر أفضل للصحة من السكر الأبيض !

بكل بساطة إن السكر الأسمر هو عبارة عن سكر أبيض مخلوط بدبس السكر مما يعطيه القوام المميز له ، صحيح أن دبس السكر يحتوي على بعض العناصر الغذائية المفيدة مثل البوتاسيوم، الكالسيوم، المغنيسيوم و فيتامين B ، و لكن بكميات ضئيلة جداً لا تلبى سوى جزء ضئيل جداً من حاجة الجسم منها ، كما أنه خالٍ من الألياف الغذائية على عكس ما يُعتقد ، و يعطي المقدار نفسه من السعرات الحرارية التي يعطيها السكر الأبيض تقريباً ( ملعقة طعام من السكر الأسمر تحوي على / ١٦ / سعرة حرارية بينما ملعقة طعام من السكر الأبيض تحوي على / ١٧ / سعرة حرارية ) ، فإذا كنتم ممن تتبعون نظاماً غذائياً صحياً أو ترغبون بإنقاص وزنكم فلا فائدة تذكر من إختيار السكر الأسمر و تفضيله على السكر الأبيض .

## الخرافة ٢٨٥

### الإكثار من تناول السكريات يسبب فرط النشاط عند الأطفال!

لا يوجد دليل طبي ولا دراسة علمية حول التأثير الحيوي للسكريات على سلوكيات الأطفال تثبت بأن الإكثار من السكريات يسبب فرط النشاط لديهم ، بل على العكس من ذلك أُكِّدت بعض الدراسات بأن الإكثار من تناول السكريات يسبب الخمول و نقص النشاط ، و حتى الأطفال المصابين بفرط النشاط و نقص الانتباه ADHD ، فقد وجهت أصابع الاتهام إلى بعض المضافات الغذائية في الحلويات ، و ليس إلى السكر بحد ذاته كسبب لهذه الاضطرابات خصوصاً عند الأطفال الذين يعانون من التحسس لهذه المضافات .

## الخرافة ٢٨٦

### تناول الأطعمة السكرية يقوي القدرة الجنسية !

هناك الكثير من الجدل حول هذا الموضوع ، فلم تُعتمد الدراسات الطبية التي تؤكد على قدرة الأطعمة السكرية في زيادة الرغبة الجنسية ، صحيح أنّ السكريات ستمد الجسم بالطاقة ، و لكن موضوع الرغبة الجنسية معقد نوعاً ما و متداخل بالكثير من العوامل ، و بصورة عامة لا يُمنع من تناول هذه الأطعمة بكميات محددة لا تضر بصحة الإنسان .

صحيح أن الأطعمة الغنية بالسكريات تسبب تسوس الأسنان ، و لكن من الخطأ إلقاء اللوم على السكريات وحدها ، فجميع الأطعمة المحتوية على النشويات كالحبز و المعكرونة مثلاً تعدّ مصدراً غذائياً للبكتريا المسببة للتسوس ، حيث تستخدمه لإنتاج الحمض الضار للأسنان ، و يُعدّ توقيت و عدد مرات تناول هذه الأطعمة أكثر أهمية من كمية السكريات المتناولة ، حيث إن تناول دفعة واحدة حتى لو كانت كبيرة من هذه الأطعمة أفضل من تناول كميات صغيرة على فترات متباعدة .

## الخرافة ٢٨٧

السكريات هي المسبب الوحيد لتسوس الأسنان !

## الخرافة ٢٨٨

التحلية بالسكريات الطبيعية أفضل من الصناعية !

الكثير من الناس يظنون أنّ استخدام السكريات الطبيعية مثل سكر الفواكه في التحلية أفضل لصحة الجسم من السكر الصناعي ، و الحقيقة أن السكر يبقى سكرًا ، فهو يتكون بشكل أساسي من السكروز و الفركتوز ، و لكن بتركيز يختلف من نوع إلى آخر ، و يبقى التركيب الكيميائي و طريقة تعامل الجسم مع السكر و إستقلابه متشابهًا تقريباً ليعطيا المقدار نفسه من السعرات الحرارية .  
أما بالنسبة للفيتامينات و المعادن الموجودة في السكريات الطبيعية فهي قليلة جداً لا تشكل إلا القليل أمام حاجة الجسم منها .

## الخرافة ٢٨٩

عندما لا تجد كلمة ( سكر ) على لصاقات المنتجات الغذائية فهذا يعني أنها خالية من السكر !

هناك الكثير من المنتجات تحتوي على مواد سكرية بكميات و بتركيز أكثر مما يحويه سكر الطعام ، فلا يكفي غياب كلمة ( سكر ) أو وجود عبارة ( خالٍ من السكر ) كدليل على خلو المنتج من السكر ، حيث يجب الإنتباه و قراءة لصاقات المنتجات الغذائية جيداً ، خصوصاً للذين يتبعون نظاماً غذائياً صحياً أو يعانون من داء السكري للبحث عن كلمات مثل سكر الفواكه ، محليات ، شراب ، عصير ، دبس مركز و غيرها .







## الخرافة ٢٩٠

### السكر في العسل صحي أكثر من السكر الأبيض !

## الخرافة ٢٩١

### من الأفضل تناول العسل بعد خلطه بالماء الحار !

يقوم الكثير من الناس باستخدام العسل لتخليقة مشروباتهم الساخنة كالشاي و القهوة أو وضع ملعقة من العسل في كوب من الماء الساخن و شربه ، و لكن لضمان أكبر فائدة من العسل لا يُفضّل إضافته للمشروبات وهي ساخنة جداً ، لكون بعض الإنزيمات الهاضمة و المواد الغذائية تفسد بالحرارة العالية ، فتقل الفائدة منها ، فلا مانع من خلط العسل بالماء و المشروبات و لكن بشرط أن تكون دافئة .

لا يمكن لأحد أن ينكر فوائد العسل ، فهو غذاء متكامل بمعنى الكلمة له الكثير من الفوائد الصحية للجسم ، و لكنّه يحتوي على عدة أنواع من السكريات الطبيعية مثل الفركتوز، الغلوكوز و السكروز مما يجعله غنياً بالسعرات الحرارية ، حيث تعطي ملعقة طعام من العسل حوالي / ٢١ / سعرة حرارية بينما تقدم ملعقة طعام من السكر الأبيض حوالي / ١٧ / سعرة حرارية ، لذلك يُنصح باستخدام كمية أقل من العسل عند التخليقة بدلاً من السكر الأبيض .

صحيح أن العسل غني بالفيتامينات و المعادن ، و لكن نحتاج إلى تناول كميات كبيرة من العسل للحصول على حاجتنا اليومية منها ، و هو إجراء غير صحي على الإطلاق لأنه يسبب السمنة، زيادة الوزن و تسوس الأسنان .

## الخرافة ٢٩٢

### أكل العسل بالملاعق المعدنية يعدّ خطراً !

يعتقد البعض أن تناول العسل بالملاعق المصنوعة من الحديد أو الستانليس ستيل يشكل خطراً على الصحة ، لكون العسل مادة حامضية تتفاعل مع هذه الملاعق ، و بالتالي تسبب تأكسد العسل و فساده ، وهذا إعتقاد خاطئ تماماً ، صحيح أن العسل مادة حامضية ، لكنّ حموضته غير كافية للتفاعل مع الملاعق خلال الفترة الزمنية القصيرة عند تناوله ، و لكن يُنصح بعدم ترك هذه الملاعق في إناء العسل لفترة طويلة ، و عدم حفظه بأوان معدنية إطلاقاً .

## الخرافة ٢٩٣

### يسمح بتقديم العسل للأطفال بعمر أقل من ١٢ شهراً !

يُمنع تقديم العسل للأطفال الرضع قبل نهاية السنة الأولى من العمر نهائياً ، لإحتمال تلوثه بأبواغ نوع خطير من الجراثيم تسمى المطثيات الحاطمة Clostridium Botulinum ، و التي من الممكن أن تسبب مرضاً نادراً و خطيراً يُسمّى التسمم الوشيقي Botulism .



## الخرافة ٢٩٥

### القهوة تسبب الإصابة بالسرطان !

يعود أصل هذا الاعتقاد إلى عام ١٩٩١ م ، من توصية للوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية ، حيث صنفت القهوة كُمسرطن ( مُحتمل ) و وضعتها ضمن المجموعة ( ٢B ) ، لتراجع بعدها الوكالة الدولية لأبحاث السرطان عن هذه التوصية بعد مراجعة أكثر من ألف دراسة حول هذا الموضوع و لم تجد أي علاقة قطعية بين شرب القهوة و حدوث السرطان ، لتقرر عدم إعتبار القهوة من مسببات السرطان و تضعها ضمن المجموعة ( ٣ ) التي تضم الأشياء التي لم تثبت علاقتها بحدوث السرطان .

و في الوقت نفسه ، تُحذر الكثير من الهيئات الطبية من مخاطر تناول المشروبات الساخنة جداً و التي تصل درجة حرارتها إلى أكثر من ٦٥ / درجة مئوية ، لإحتمال تسببها بسرطان المريء ، أي أن الحرارة و ليس المشروبات نفسها هي المسؤولة عن ذلك .

## الخرافة ٢٩٧

### القهوة سبب رئيسي لهشاشة العظام !

لا تعتبر القهوة سبباً رئيسياً لهشاشة و تخلخل العظام على الإطلاق ، لكن الإسراف في شرب القهوة و لفترة طويلة ( أكثر من ٣-٤ / أكواب يومياً ) له تأثير سلبي على العظام ، لكون الكافيين يزيد من طرح الكالسيوم مع البول ، و لكن من الممكن تلافي هذا التأثير بعدم الإكثار من شرب القهوة و تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم كإضافة الحليب مثلاً إلى القهوة .

## الخرافة ٢٩٤

### القهوة مضرّة بالصحة !

القهوة واحدة من المشروبات الأكثر إستهلاكاً في العالم ، و قد كثرت الأقاويل حول الضرر الذي تسببه على الصحة من إلحاق الأذى بالقلب ، القرحة ، تغيّر المزاج و العصبية ، بينما يرى قسم كبير من العلماء وأخصائيي التغذية بأن القهوة مفيدة لصحة الجسم ، فقد بينت الكثير من الأبحاث و الدراسات فوائدها ، صحيح أن قسماً كبيراً من هذه الدراسات لم تعتمد على كثير من الجهات الطبية حول العالم ، لكن في المقابل فإن الكثير من الأبحاث و الدراسات التي تثبت بأن القهوة مضرّة لم يعتمد أيضاً ، و يبقى موضوع الفائدة و الضرر مختلف من شخص إلى آخر حسب العمر، الحالة الصحية، نوع القهوة المتناولة، كميتها، توقيت شربها و غيرها الكثير من الأمور الأخرى .

## الخرافة ٢٩٦

### شرب كوب من القهوة الساخنة يساعد على التخلص من الثمالة بعد شرب الكحول !

للأسف ، الشيء الوحيد الذي سيفيدك للتخلص من آثار الكحول على الجسم هو ( الوقت ) ، فلا كوب من القهوة القوية ولا الحمام البارد سيجعلانك بكامل الإرتزان و الإفاقة ولن يخلصا جسمك من الكحول ، و في الحقيقة لا توجد مدة زمنية محددة يحتاجها جسم الإنسان لطرح الكحول خارج الجسم فهذا يعتمد على العمر، الجنس، الوزن، كفاءة الاستقلاب الخلوي، كمية الطعام المتناولة، نوع الكحول و كميته و المدة الزمنية التي شربت بها .

قد يعطي شرب كوب من القهوة بعد شرب الكحول شعوراً بالنشاط و لكنه لن يحسّن من قدرة الإنسان على تقدير الأمور، و المحاكاة العقلية و التعلم ، فقد تعطي الشخص التمل الإحساس بأنه يستطيع القيام بأمر ما و لكنه في الحقيقة لا يستطيع ذلك .





## الخرافة ٢٩٨

### الخرافة ٢٩٩

#### ليس للقهوة أي فوائد صحية !

لا يستطيع أحد أن ينكر أن الإسراف في شرب القهوة له آثار سلبية على جسم الإنسان ، و بالمقابل من غير الممكن تجاهل آلاف الدراسات و الأبحاث التي تتحدث عن فوائد القهوة و خصوصاً فيما يخص إحتوائها على مضادات الأكسدة و تأثيرها - حتى و إن كان قصير الأمد - على الإبتهاه و النشاط ، و إلى الآن لا يزال الجدل قائماً حول الفوائد و الأضرار المترتبة على شرب القهوة .

#### القهوة تؤثر على طول الإنسان !

لا يُعرف أصل هذه الخرافة ، حيث يعتقد الكثيرون بأن شرب القهوة يثبط النمو و الطول عند الإنسان و خصوصاً لدى الأطفال ، و قد جاء هذا الإعتقاد نظرياً ، من أن الكافيين الموجود في القهوة يسبب تخلخلًا في العظام و فقداناً للكالسيوم من الجسم و بالتالي نقصاً و تثبيطاً للنمو و الطول ، و إلى الآن لم تثبت الدراسات و الأبحاث العلمية هذا الإعتقاد على الإطلاق ، و لكن ينصح الأطباء دائماً بعدم الإكثار من شرب القهوة بشكل عام حفاظاً على الصحة و لدى الحوامل بشكل خاص لتلافيًا لتأثيرها على الجنين داخل الرحم .

## الخرافة ٣٠٠

### الخرافة ٣٠١

#### القهوة تسبب داء باركينسون !

على العكس تماماً ، أكدت الكثير من الأبحاث الطبية أن الكافيين و القهوة لهما تأثير إيجابي للوقاية من داء باركينسون و لعلاجها أيضاً ، و رغم أن هذه الدراسات و الأبحاث تحتاج إلى الكثير من المراجعة و التمعن إلا أن الأكاديمية الأمريكية للأمراض العصبية تؤكد على أهمية نتائج هذه الأبحاث في المستقبل .

#### القهوة تسبب أمراض القلب !

لقد تم إجراء الكثير من الدراسات و الأبحاث حول علاقة الكافيين و شرب القهوة بأمراض القلب التاجية و إرتفاع التوتر الشرياني ، و لكن النتائج أغلبها جاءت متضاربة و غير معتمدة بشكل كامل ، حيث ذكرت جمعية أمراض القلب الأمريكية أن ليس هناك دليل علمي يُثبت أو ينفي أن شرب القهوة بكميات معتدلة يحمي أو يسبب أمراض القلب و الشرايين ، و تنصح كذلك بعدم الإفراط في شربها خصوصاً لمن يعانون من أمراض قلبية أو لديهم قصة أمراض قلب عائلية ، و في الوقت نفسه لا تمنع من شرب / ٢-١ / كوب من القهوة يومياً .

## القهوة خالية من السعرات الحرارية!

إعتقاد خاطئ، لأن هذا يعتمد على نوعية القهوة (كوب من القهوة السوداء المخمرة يحتوي على أقل من 5 / سعرات حرارية)، طريقة تحضيرها و كمية السكر أو الكريمة المضافة إليها، لذلك يُنصح دائماً بقراءة الأَصاقات الغذائية لمكونات القهوة المُتناولة حيث إن كوب واحد من بعض أنواع القهوة يحتوي على سعرات حرارية أكثر مما هو موجود في قطعة من الحلوى .

## الخرافة ٣٠٢

## الخرافة ٣٠٣

## القهوة تسبب إرتفاع الكوليسترول!

ليس شرطاً دائماً لأن تأثير القهوة على كوليسترول الدم يختلف من شخص إلى آخر حيث يعتمد هذا التأثير على نوع القهوة ( شرب القهوة غير المصفاة مثل القهوة الفرنسية، التركية أو الإسبريسو لأنها تحتوي على مادة ترفع مستوى الكوليسترول تدعى الكافستول)، كمية القهوة المُستهلكة ( شرب أكثر من 5-6 / أكواب يومياً ) و وجود أمراض ارتفاع الكوليسترول من عدمه .

## الخرافة ٣٠٤

## يمكنك شرب أي كمية ترغب بها من الشاي الأخضر!

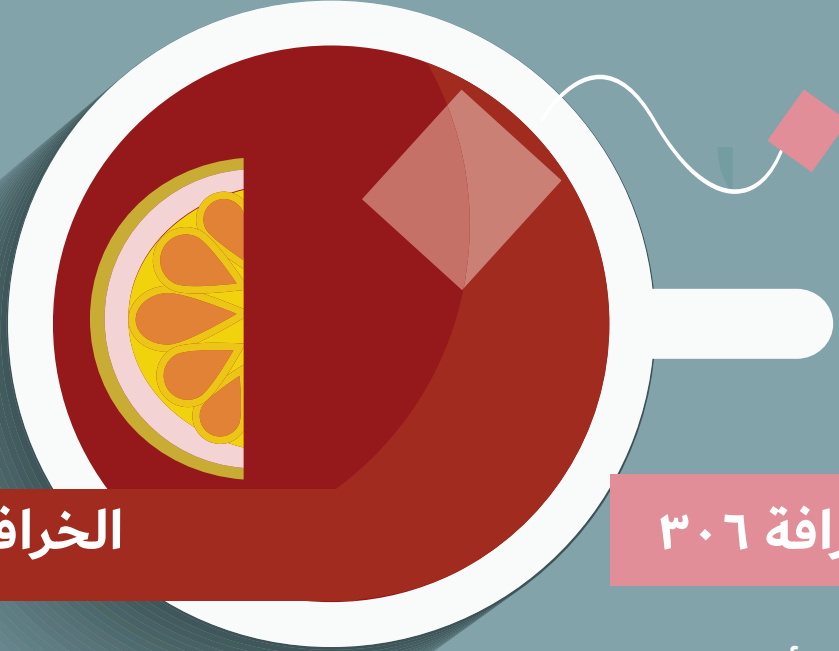
صحيح أن للشاي الأخضر الكثير من الفوائد و لكن الإكثار منه يسبب الكثير من المشاكل ، فزيادة نسبة الكافيين في الجسم قد تسبب الرجفان ، كما أن زيادة نسبة البوليفينول تسبب اضطرابات هضمية مُزعجة ، ولا ننسى أن الكثير من أنواع الشاي يتم رشها بالمبيدات الحشرية و التي تسبب خطراً كبيراً على الصحة في حال تسربها إلى الجسم ، لذلك لا ينصح بالإسراف في شرب الشاي الأخضر أكثر مما هو مسموح به يومياً .



إعتقاد خاطئ، إن محتوى الكافيين في الشاي يختلف من نوع إلى آخر، و يختلف في النوع نفسه حسب مصدره، طريقة التصنيع، مدة تجفيف أوراق الشاي، مدة غلي و أكسدة (تخمير) الشاي، حيث يزداد تركيز الكافيين فيه كلما زادت مدة التخمير أثناء عملية صناعته و تحضيره، فقد يحوي الكوب الواحد من بعض أنواع الشاي الأخضر كمية أكبر من الكافيين من تلك الموجودة في كوب من الشاي الأسود، كما تختلف كمية الكافيين التي يعطيها النوع نفسه من الشاي حسب مدة نقع أو غط كيس الشاي في الماء الحار ( كمية الكافيين التي يعطيها كيس من الشاي بعد غطه في كوب من الماء الساخن لمدة خمس دقائق، هي ضعف ما يعطيه نفس الكيس من الشاي بعد غطه في الماء الساخن لمدة دقيقة واحدة ).

## الخرافة ٣٠٥

الشاي الأسود يحوي  
كافيين أكثر من  
الشاي الأخضر!



## الخرافة ٣٠٧

الشاي يكسر و يحرق  
الحديد في الجسم!

لا يقوم الشاي بتكسير حديد الدم مباشرة، أي أن الشاي ليس له أي أثر على الحديد الموجود أصلاً في الدم، و لكن وجود مادة التانين Tanin في الشاي تُقلل من إمتصاص الحديد الموجود في الغذاء و خصوصاً الموجود في المصادر النباتية بنسبة قد تصل لأكثر من 70٪ / و بنسبة أقل للحديد الموجود في المصادر الحيوانية، لذلك يُنصح بتجنب شرب الشاي بواقع ١-٢ ساعة قبل و بعد تناول وجبات الطعام و خصوصاً لمن يعانون من فقر الدم أو لديهم إحتياجات عالية من الحديد.

## الخرافة ٣٠٦

الشاي الأخضر يحرق  
الدهون و يُنقص الوزن!

صحيح أن الشاي الأخضر مشروب صحي و يكاد لا يخلو منه أي نظام صحي للمحافظة على الوزن أو إنقاصه، و لكن أغلب الدراسات المُجرّاة حول مقدرة الشاي الأخضر على حرق الشحوم لم تُعتمد بشكل كامل، بل على العكس فقد بينت بعض الأبحاث نتائج معاكسة، و بصورة عامة فإن كمية الشحوم التي يحرقها كوب واحد من الشاي الأخضر هي قليلة جداً و يحتاج الإنسان لشرب كميات ضخمة منه للحصول على التأثير المطلوب على الوزن، لذلك من المستحيل أن يتكفل الشاي الأخضر بمفرده بإنقاص وزنك دون إتباع حمية غذائية مناسبة و ممارسة التمارين الرياضية.



## الخرافة ٣٠٩

### شاي الأكياس مفيد أكثر من الشاي العادي !

على العكس تماماً ، فرغم إرتفاع سعر شاي الأكياس و إنتشار إستخدامه أكثر من الشاي العادي إلا أنه أقل جودة من الشاي العادي و يحوي على كميات أقل من الكافيين و مضادات الأكسدة التي يفقدها شاي الأكياس نتيجة طحنه و تحضيره ، حيث تحوي أغلب أنواع شاي الأكياس على غبار أو تراب الشاي و ليس أوراق الشاي الكاملة ، ناهيك عن أن الكيس نفسه سيغير من نكهة الشاي اللذيذة .

## الخرافة ٣٠٨

### الشاي المثلج أفضل من الشاي الحار !

إن شرب الشاي بعد غليه مباشرةً يمنح الجسم كمية كبيرة من مضادات الأكسدة التي يفقدها الشاي المثلج بفعل الضوء، الحرارة و التخزين مع الوقت ، ناهيك عن أضرار المواد الحافظة و الكيميائية و المُحليات المُضافة إلى الشاي المثلج على الجسم و خصوصاً للذين يعانون من أمراض الكلى و الحصيات الكلوية .

## الخرافة ٣١٠

### شاي الأعشاب يشبه الشاي العادي !

إن مصطلح ( شاي الأعشاب ) هو إسم مغلوط ، لأنه لا يحوي على أوراق الشاي أو الكافيين نهائياً ، و الأفضل تسميته بخليط الأعشاب أو الزهورات Tisane لأنه يتكون من خليط من الزهور الخالية من الكافيين، الأعشاب، التوابل و الفواكه المجففة .

## الخرافة ٣١١

### لا يوجد تاريخ صلاحية للشاي !

حسب مركز السيطرة على الأمراض الأمريكية CDC لا يسبب شرب الشاي منتهي الصلاحية التسمم الغذائي للإنسان ، حيث من الممكن إستهلاك الشاي المحفوظ في خزانة المؤن بعد ٦-١٢ / شهر من تاريخ الصلاحية ، و لكن سيكون ذلك الشاي ذا طعم و رائحة و جودة أقل و يكاد يخلو من مضادات الأكسدة و المواد المفيدة الأخرى .





## الخرافة ٣١٣

### الطبخ بالميكرويف أفضل طريقة لقتل الجراثيم و تعقيم الطعام !

إن الأشعة الكهرومغناطيسية بحد ذاتها لا تقتل الجراثيم إنما الحرارة المتولدة نتيجة تسخين الطعام هي التي تقتلها ، و كلما زادت مدة تحضير الطعام و تسخينه يتم قتل الجراثيم و تعقيم الطعام بشكل أكبر .

إن آلية عمل جهاز الميكرويف هي إرسال موجات كهرومغناطيسية تخترق الطعام من الخارج نحو الداخل و تقوم بتحريك و هز جزيئات الماء الموجودة فيه مولدة للحرارة ، و لكن قد لا يتم تسخين بعض أنواع الطعام بشكل متساوٍ بسبب شكلها، حجمها و محتواها من الماء ، مما يجعلها غير معرضة للحرارة المطلوبة لقتل الجراثيم و تعقيم الطعام ، و يبقى السلق أو الغلي هو أفضل طريقة طبخ لقتل الجراثيم و تعقيم الطعام .

## الخرافة ٣١٥

### الميكرويف يمنع عمل ناظم خطى القلب !

تصنف الجمعية الأمريكية لأمراض القلب AHA جهاز الميكرويف ضمن الأجهزة ذات الخطر القليل أو المعدوم علي عمل ناظم خطى القلب ، حيث إن الميكرويف لا يسبب ضرراً بمولد النبضات في ناظم الخطى ولا يغير من معدل النبض الصادر أو يمنعه و لكنه قد يمنع تكون نبضة واحدة فقط عند البعض خصوصاً إذا كان هناك تسريباً لأشعة الميكرويف ( جهاز قديم أو الباب غير محكم الإغلاق ) .

## الخرافة ٣١٧

### يمكن تسخين قنينة الحليب الصناعي بالميكرويف !

إجراء خاطئ و يعرض الطفل لمشاكل عديدة لأن عملية تسخين الحليب في القنينة يتم على شكل طبقات و ليس بشكل متساوي مما يعرض الطفل لحروق خطيرة في الفم ، كما أن الحرارة العالية قد تسبب تغيراً في مكونات الحليب و تخرب الفيتامينات و العناصر الغذائية فيه .

## الخرافة ٣١٢

### الطبخ بالميكرويف غير آمن و يدمر الفيتامينات و المعادن الموجودة في الطعام !

تؤكد منظمة الصحة العالمية WHO و هيئة الغذاء و الدواء FDA سلامة الطبخ بالميكرويف على صحة الإنسان ، و يعتبره آمناً حيث لا يوجد دليل طبي يثبت أن الموجات الكهرومغناطيسية المستعملة في الميكرويف تؤثر على الطعام و تجعله مضرراً بالصحة ، إن عملية الطبخ بصورة عامة سواء بالسلق ( الغلي ) أو الشوي أو بالميكرويف تدمر و تقلل من الفيتامينات و المعادن الموجودة في الطعام و يزداد هذا التأثير كلما زادت مدة الطبخ ، و لكن يكون هذا التأثير أقل باستخدام الميكرويف مقارنة بالسلق ، و تبقى طريقة طبخ الطعام على البخار الأكثر صحية و فائدة للجسم .

## الخرافة ٣١٤

### الميكرويف يسبب السرطان !

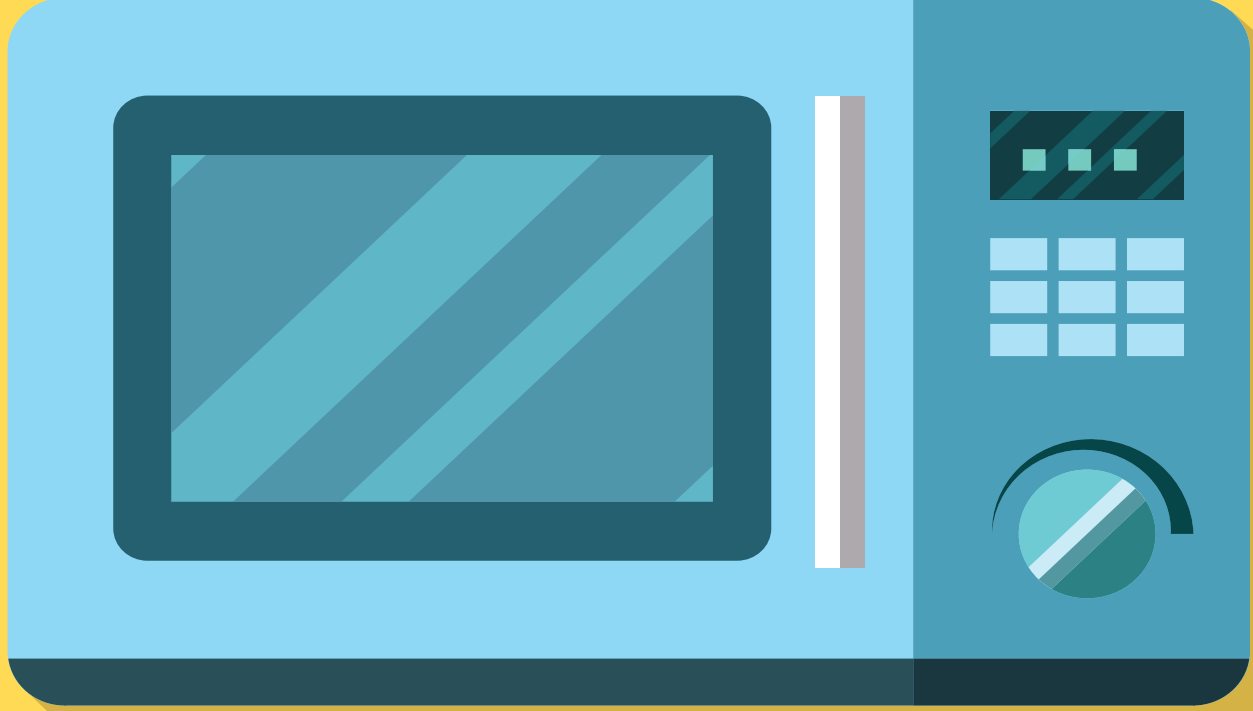
يعمل جهاز الميكرويف على توليد إشعاعات كهرومغناطيسية ( و ليس أشعة X أو أشعة غاما ) يمتصها الطعام و تقوم بتحريك و هز جزيئات الماء الموجودة فيه و بالتالي توليد الحرارة و تسخين الطعام ، إن الأشعة الكهرومغناطيسية المستخدمة في الميكرويف لا تجعل الطعام مسرطناً أو محملاً بالمواد الإشعاعية الضارة و لا تغير التركيب الكيميائي و الجزيئي للطعام بشكل ضار و هذا ما تؤكده هيئة أمراض السرطان الأمريكية ACS و هيئة الدواء و الغذاء FDA خصوصاً أن جهاز الميكرويف يصمم بطريقة تجعله يحتوي هذه الأشعة بداخله و يمنع تسربها فيما إذا كان بابه مغلقاً بإحكام .

## الخرافة ٣١٦

### الميكرويف يتلف البصر !

لا يوجد أي دليل طبي يدعم هذا الاعتقاد ، حيث تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب العيون AAO ، بأن النظر إلي الميكرويف أثناء عمله لا يؤثر على البصر ما دام الباب مغلقاً بإحكام و لا يوجد تسرب للإشعاعات لأن كمية الأشعة الكهرومغناطيسية الصادرة تكون قليلة جداً و أقل من الحد الأدنى المؤثر على البصر .





## الخرافة ٣١٩

### الميكرويف يسبب الإجهاض أو تشوهات للجنين إذا تعرضت الحامل له !

لا يوجد أي دليل علمي يُثبت أن الطبخ باستخدام الميكرويف أثناء الحمل يسبب الإجهاض أو التشوهات للجنين ، و هذا ما تؤكدته هيئة الدواء و الغذاء FDA و الكلية الأمريكية لأطباء التوليد و النسائية ACOG، و لكن لسلامة الحامل و الجنين يُنصح بالتأكد من إحكام إغلاق باب الميكرويف أثناء تشغيله و عدم إستخدام أجهزة الميكرويف القديمة ، وبصفة عامة تُنصح الحامل بالضغط على زر التشغيل ثم الإبتعاد عن الميكرويف و الذهاب لآخر المطبخ .

## الخرافة ٣١٨

### يمكن تسخين جميع أنواع الطعام في الميكرويف !

ليس صحيحاً على الإطلاق ، هناك الكثير من الأطعمة يُمنع تسخينها أو طبخها بالميكرويف مثل :

١. البيض بقشره ، لأن البيض يتم تسخينه بشدة و لا يجد مجالاً للحركة فينفجر داخل الميكرويف .
٢. قطع اللحم ، لأنه غالباً ما تكون قطع اللحم رقيقة الجوانب وسميكة من المنتصف، مما يجعل الأطراف تبدأ في النضج بينما لا يزال قلبها نيئاً مما يعرضها لنمو الجراثيم عليها .
٣. الفواكه الطازجة ، لخطر إحتراقها أو انفجارها عند وضعها في الميكرويف لكونها غنية بالسوائل .
٤. الزبيب لخطر ، إحتراقه و انفجاره .
٥. حليب الأم ، لخطر فساده و جعله غير صالح للرضاعة .
٦. الأعشاب الجافة ، لخطر إحتراقها .
٧. الأطعمة التي لم تكن محفوظة بشكل صحي ، لخطر التسمم الغذائي .

## الخرافة ٣٢١

### البيض البني (الأحمر) مفيد للسلحة أكثر من البيض الأبيض !

يعتقد الكثيرون أن البيض البني أكثر فائدة للجسم من البيض الأبيض لكونه أغلى ثمنًا، و لكن الحقيقة أن لون البيض يحدده لون الدجاج الذي يضعه ، فالدجاج الأحمر يبيض بيضاً بني ، فيما يبيض الدجاج الأبيض بيضاً أبيض ، فالبيض يأخذ لونه لأسباب جينية ، أما من حيث القيمة الغذائية فكلا النوعين لهما المحتوى و القيمة الغذائية نفسها تقريباً ، أما سبب غلاء البيض البني مقارنةً بالبيض الأبيض فيرجع إلى أسباب إقتصادية و تسويقية حيث ان الدجاج الأحمر أكبر حجماً من الدجاج الأبيض لذلك يحتاج إلى عناية و تغذية أكثر و ليس له علاقة بجودة البيض على الإطلاق .



## الخرافة ٣٢٣

### يجب حفظ البيض في الثلاجة دائماً !

يعتمد هذا على مكان الإقامة و الطريقة التي تتعامل بها الجهات الصحية مع خطر تلوث البيض بجرثومة السالمونيلا ، ففي الولايات المتحدة الأمريكية توصي الجهات الصحية بضرورة حفظ البيض في الثلاجة ، أما في قسم من دول أوروبا و العالم حيث يتم السيطرة على السالمونيلا باللقاحات و البسترة و التعقيم فلا مانع من حفظ البيض بدرجة حرارة الغرفة ، صحيح أن حفظ البيض بشكل و بمكان مناسب في الثلاجة يُطيل من فترة صلاحيته و لكن قد لا يستحب البعض تغير طعمته نتيجة تأثيره بالأطعمة الأخرى في الثلاجة كالبيض مثلاً ، ناهيك عن خطر فساد البيض الموضوع في باب الثلاجة بسبب التغير في درجة الحرارة نتيجة فتحها و إغلاقها بكثرة ، و في النهاية يُفضل دائماً الالتزام بتعليمات و توصيات الجهات الصحية في بلدك و قراءة ما هو مكتوب على علبة البيض بدقة حول طريقة و مكان حفظه .

## الخرافة ٣٢٠

### أكل البيض يسبب إرتفاع الكوليسترول !

إعتقاد خاطئ ، صحيح أن صفار البيض غني بالكوليسترول ( البياض لا يحوي على الكوليسترول ) حيث تحتوي البيضة الكبيرة الواحدة على حوالي / ١٨٦ مغ تقريباً ، و لكن تأثير الكوليسترول الغذائي على مستوى كوليسترول الدم يبقى قليلاً جداً مقارنة بتأثير الشحوم المشبعة و المتحولة الموجودة بكثرة في الأطعمة ذات المصدر الحيواني كالزبدة، السمنة، اللحوم الغنية بالدهون و مشتقات الحليب كما تلعب طريقة تحضير و طهو البيض هنا دوراً مهماً في مدى تأثيره على الصحة (القلي X السلق ) بالإضافة إلى نوع و كمية الطعام المتناول مع البيض ، و لا ننسى دور الكبد المهم في الحفاظ على مستوى الكوليسترول في الدم عند تناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول حيث يقوم بإزالة الكمية الزائدة منه و خفض عملية إنتاج الكوليسترول في الجسم .

## الخرافة ٣٢٢

### بياض البيض أفضل للأطفال من صفار البيض !

إن بياض البيض غني بالبروتينات عالية القيمة الغذائية و خال من الكوليسترول و الدهون ، و يعطي بياض بيضة كبيرة واحدة حوالي / ١٦ / سعرة حرارية أما صفار البيض فهو غني بالكوليسترول و الشحوم غير المشبعة المفيدة مثل الأوميغا ٣ ، كما يحوي على الفيتامينات و المعادن المهمة مثل فيتامين B١٢، A، D، الكالسيوم و حمض الفوليك ، و يعطي صفار بيضة كبيرة واحدة حوالي / ٥٤ / سعرة حرارية ، فالبياض و الصفار ضروريان للجسم و يختلفان بالتركيب و الفائدة ، فالبياض ضروري لبناء العضلات و خلايا الجسم أما الصفار فهو مهم للتطور العقلي و المهاري للطفل .



## الخرافة ٣٢٥

### أكل البيض كل يوم يضر بالصحة!

إعتقاد خاطئ، فلا يوجد عدد محدد بدقة و متفق عليه بين المدارس الطبية، فالموضوع يعتمد على الكوليسترول بشكل رئيسي، حيث تحتوي البيضة الكبيرة الواحدة حوالي / ١٨٦ مغ / تقريباً من الكوليسترول، و توصي هيئة القلب الأمريكية AHA ألا تتعدى كمية الكوليسترول التي يحصل عليها الإنسان السليم من الغذاء / ٣٠٠ مغ / يومياً أما الإنسان الذي يعاني من الداء السكري، إرتفاع الكوليسترول أو أمراض القلب، فيجب ألا تتعدى كمية الكوليسترول التي يحصل عليها من الغذاء / ٢٠٠ مغ / يومياً، و عليه يمكن أكل البيض بشكل يومي مع مراعاة كمية الشحوم الموجودة في الأطعمة المتناولة خلال اليوم.

## الخرافة ٣٢٧

### غسل البيض قبل إستخدامه يقتل جرثومة السالمونيلا!

إعتقاد خاطئ، لا تنجح هذه الطريقة بالقضاء على السالمونيلا لأنه في حال تواجدها ستكون داخل البيضة حيث تنتقل من الجهاز التناسلي للدجاجة إلى داخل البيضة أثناء تكونها و قبل وضعها.

## الخرافة ٣٢٩

### عملية تعقيم و بسترة البيض تقلل من فوائده!

إن البيض غني بالبروتينات، الفيتامينات و المعادن، و عملية البسترة و التعقيم لا تؤثر عليه أو تغير هذه الحقيقة، و هذا ما تؤكدته هيئة الدواء و الغذاء FDA.

## الخرافة ٣٢٤

### وجود بقعة دم في البيضة بعد فقسها يستدعي رميها لأنها فاسدة!

إن ظهور بقعة دم في البيضة عند فقسها لا يدل على أن البيضة غير آمنة أو يجب التخلص منها، وإنما ينتج من تمزق الأوعية الدموية الصغيرة في صفار البيض و هنا كل ما عليكم فعله هو إزالة هذه البقعة و رميها ثم طهو البيضة و أكلها.

## الخرافة ٣٢٦

### أكل البيض نيئاً أو مطبوخاً جزئياً صحي أكثر!

إن تناول البيض النيء له فوائد صحية قليلة جداً مقارنة بالأضرار المترتبة عليه، حيث تنصح أغلب الأكاديميات الطبية و المنظمات الصحية حول العالم بضرورة طهو البيض بدرجة حرارة داخلية مقدارها / ٧١ / درجة مئوية أو أكثر، حتى يصبح البياض و الصفار صلباً و ثابتاً قبل تناوله تلافياً لحدوث التسمم الغذائي أو الإصابة بمرض السالمونيلا أو التيفوئيد خصوصاً عند النساء الحوامل و الأطفال، كما أن تناول البيض النيء يقلل من الاستفادة من فيتامين B٩ لوجود بروتين في البيض النيء الذي يرتبط به و يمنع إمتصاصه.

## الخرافة ٣٢٨

### يجب رمي البيض إذا تجاوز تاريخ الصلاحية!

إن التاريخ المذكور على عبوة أو كرتونة البيض لا تشير إلى مدة صلاحية المادة الغذائية للبيض، بل إنها طريقة لتحديد فترة بيع البيض للمحلات التجارية خلال هذه الفترة حيث يكتب التاريخ لكي يتأكد الباعة من مدى كون البيض طازجاً، فمن الممكن إستهلاك البيض الخالي من الشقوق و الكسور، و المحفوظ في الثلاجة بدرجة حرارة أقل من / ٧ / درجات مئوية لمدة / ٣-٥ / أسابيع بعد تاريخ الصلاحية، و لكنه لن يكون طبعاً بنفس جودة البيض المستهلك قبل هذا التاريخ.



## الخرافة ٣٣٠

### شرب الحليب يومياً يمنع الكسور و هشاشة العظام عند كبار السن !

صحيح أن الحليب مصدر ممتاز للكالسيوم المهم لنمو العظام ، و لكن إلى الآن لم يثبت علمياً و بشكل قاطع أن شرب الحليب يومياً يمنع الكسور و هشاشة العظام عند كبار السن ، بل كانت نتائج بعض الدراسات عكس ذلك تماماً ، إن صحة و نمو العظام يعتمد على عدة عناصر متداخلة فيما بينها كالسيوم، فيتامين D، الزنك، الحديد و غيرها و ليس على الكالسيوم وحده .

## الخرافة ٣٣١

### يُمنع شرب الحليب عند مرضى الربو و السعال !

يتداول الكثيرون و منذ قرون أن الحليب و منتجات الألبان تزيد من إفراز المخاط و الاحتقان خصوصاً عند الإصابة بنزلات البرد و السعال و مرضى الربو مما يدفعهم إلى عدم شرب الحليب أو تناول منتجات الألبان عند إصابتهم بهذه الأمراض ، و لكن إلى الآن لا يوجد أي دليل طبي معتمد يثبت هذا الاعتقاد ، بل على العكس هناك الكثير من الأبحاث و الدراسات تبين عكس ذلك ، إلا أن الحليب و منتجات الألبان قد تجعل المخاط عند بعض الناس أكثر سماكة مما يصعب التخلص منه و لكن بدون زيادة في إفرازه ، ناهيك عن وجود قسم من الناس يعانون من التحسس من حليب البقر ، حيث يسبب شرب الحليب لديهم الكثير من الأعراض و منها السعال و ضيق النفس ، و عليه لا يمكن التعميم إطلاقاً لأن التأثير يختلف من شخص إلى آخر .

## الخرافة ٣٣٣

### الزبادي المجمدة ( فروزين يوغرت ) مفيدة للصحة !

إعتقاد خاطئ ، فالزبادي المجمدة تختلف عن الزبادي الطازجة فهي فقيرة بأغلب المواد المفيدة و خالية تقريباً من البكتيريا النافعة ( البروبيوتيكس ) ، كما أن نسبة السكريات فيها مرتفعة و تحتوي على سعرات حرارية عالية، ناهيك عن إحتواء بعض الأنواع منها على المنكهات، الملونات و المواد الحافظة ذات التأثيرات السلبية على صحة الإنسان .

## الخرافة ٣٣٢

### شرب الحليب الطازج و غير المبستر أفضل للصحة !

يعتقد البعض أن شرب الحليب الصافي، الطازج و غير المبستر أكثر فائدة للجسم و الصحة ، و هذا إعتقاد خاطئ تماماً ، فمن حيث الفوائد الغذائية فإنهما متساويان تقريباً عدا بعض أنواع الفيتامينات كفيتامين C الذي يتخرب بالحرارة أثناء عملية البسترة و لا يعد الحليب المصدر الرئيسي لها ، و لكن تؤكد أغلب الهيئات الصحية على ضرورة عدم شرب الحليب غير المبستر و المعقم لخطورة إنتقال الكثير من الجراثيم الضارة مثل السالمونيلا، إيشيريشيا كولاي و الليستيريا ، و التي تسبب الكثير من المشاكل الصحية الخطيرة خصوصاً عند الأطفال و الحوامل .



## الخرافة ٣٣٤

### شرب الحليب بكثرة يسبب الوفاة المبكرة !

تنتشر بين الحين و الآخر بعض الأخبار و الدراسات الطبية حول مخاطر شرب الحليب على الصحة لإحتوائه على مواد سامة تفتك بالإنسان ، و لكن الى الآن لا يوجد أي دليل علمي مُعتمد يثبت هذا الاعتقاد أو يتبنى هذه الدراسات .

## الخرافة ٣٣٥

### يسمح بتقديم حليب البقر المخفف بالماء قبل عمر السنة !

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بعدم إدخال حليب البقر قبل عمر السنة نهائياً ، و إن تم تخفيفه بالماء ، لعدم قدرة الجهاز الهضمي للطفل على هضمه بشكل كامل و لإحتوائه على كميات كبيرة من البروتينات و المعادن التي تزيد العبء على الكلية ، كما يسبب فقر دم بنقص الحديد بسبب كمية الحديد غير المتوازنة فيه ، ناهيك عن تأثيره المخرش للجهاز الهضمي حيث قد يسبب نزوف هضمية شعرية ، أما على المدى البعيد فقد بينت الكثير من الدراسات عن وجود علاقة بين إدخال حليب البقر بعمر أقل من سنة و زيادة نسبة حدوث الربو القصبي ، الأكزيما الجلدية و الداء السكري عند الأطفال .

## الخرافة ٣٣٦

### لا يحتاج الإنسان إلى شرب الحليب !

على العكس تماماً ، فالإنسان منذ الولادة يعتمد على الحليب و بشكل يومي في تغذيته ، حيث توصي أغلب الهيئات الصحية بضرورة شرب الحليب و تناول منتجات الألبان ( يُفضل قليلة الدسم بعد عمر السنتين ) بشكل يومي لكونها تمد الجسم بالكالسيوم و الكثير من الفيتامينات و المعادن الرئيسيّة و التي لا تكون موجودة بنفس الكمية و النوعية في غذاء واحد ، أما فيما يخص الدراسات التي تربط بين شرب الحليب و الإصابة بالسرطان و بعض الأمراض ، فلا يوجد أي دليل علمي معتمد يثبت هذه الإدعاءات .

## الخرافة ٣٣٨

### يُمنع تناول الزبادي قبل عمر السنة !

تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP بأنه يمكن البدء بإعطاء الزبادي منذ الشهر السادس من العمر بشرط أن يكون كامل الدسم ، غير المحلى بالسكر أو العسل أو غير المطعم بالفواكه ، لكونه سهل الهضم و الإمتصاص حيث يحدث تكسر و إزالة لسكر اللاكتوز و تحويله إلى سكريات بسيطة ، كما أنه قليل التحسيس على الجسم لكون بروتينات الحليب يتم تكسيرها أو إزالتها و تحويلها إلى بروتينات ذات وزن جزيئي منخفض سهلة الهضم و منخفضة التحسيس .

## الخرافة ٣٣٧

### خلط الدواء مع الحليب يسبب التسمم و الوفاة !

لا يوجد أي دليل طبي معتمد من الجهات المختصة بالصحة و السلامة الدوائية تُثبت هذه الخرافة المنتشرة بين الكثير من الناس و تحاك حولها الكثير من القصص الدرامية حول الوفيات الناجمة عن تناول الدواء المخلوط بالحليب ، و لكن قد يقلل خلط الحليب مع بعض أنواع الأدوية مثل السيبروفلوكساسين ، التيتراسيكلين ، الحديد و غيرها من إمتصاصها لذلك يُنصح بعدم شرب الحليب قبل و بعد هذه الأدوية بحوالي / ٢-١ / ساعة .

### المشروبات الغازية ( دايت ) صحية !

الخرافة ٣٣٩

تفهم كلمة ( دايت ) على أن المنتج صحي و لكن المشروبات الغازية الدايت أبعد ما تكون عن الصحة ، بل على العكس هي مضرّة بالصحة ، لكونها ذات محتوى عالي من المحليات الصناعية المضرّة مثل مادة الأسبارتام و السكرين ، حيث يسبب إستهلاكها بكثرة زيادة الوزن، البدانة، الإصابة بالنوع ٢ من الداء السكري و أمراض القلب .

الخرافة ٣٤٠

### المشروبات الغازية تروي عطشك !

يُعتبر إختيار المشروبات الغازية لتروي العطش خصوصاً في الأجواء الحارة من فصل الصيف خياراً سيئاً و مضرّاً بالصحة لأنها عالية المحتوى من السكريات و المحليات الصناعية و التي تجعل الجسم يحتاج إلى الكثير من الماء لمعادلتها و هضمها مما يزيد من الشعور بالعطش ، ناهيك عن تأثيرها المدر للبول و المسبب لفقدان المزيد من الماء من الجسم ، و يبقى الماء هو الخيار الصحي الأول ليروي عطشك و يعيد نشاطك و حيويتك .

الخرافة ٣٤١

### المشروبات الغازية ( السفن آب ) علاج فعال للإقياء و الإسهال !

يُعتبر إختيار المشروبات الغازية لتروي العطش خصوصاً في الأجواء الحارة من فصل الصيف خياراً سيئاً و مضرّاً بالصحة لأنها عالية المحتوى من السكريات و المحليات الصناعية و التي تجعل الجسم يحتاج إلى الكثير من الماء لمعادلتها و هضمها مما يزيد من الشعور بالعطش ، ناهيك عن تأثيرها المدر للبول و المسبب لفقدان المزيد من الماء من الجسم ، و يبقى الماء هو الخيار الصحي الأول ليروي عطشك و يعيد نشاطك و حيويتك .





## المشروبات الغازية تساعد على الهضم !

الخرافة ٣٤٢

، بل تتجمع الغازات المضغوطة في المعدة و هنا إما ستفتح صمام المعدة العلوي مما يسبب إرتداد محتويات المعدة بإتجاه المريء مسببة للحموضة و الحرقة ( يظن الناس هنا أن هذه الغازات الخارجة سببها عملية الهضم و هي بالحقيقة ناتجة عن المشروب الغازي نفسه ) أو ستفتح صمام المعدة السفلي عنوة فينتقل الطعام غير المهضوم بشكل جيد إلى الأمعاء مسبباً عسر الهضم و تطبل البطن .

ينتشر هذا الإعتقاد بكثرة بين الناس ، حيث لا تفارق المشروبات الغازية وجباتهم الغذائية اليومية ، إن المشروبات الغازية لا تساعد على الهضم بل على العكس تسبب عسراً للهضم لأسباب كثيرة ، فيبكر بونات الصوديوم الموجودة في المشروبات الغازية تؤثر على إفراز أحماض المعدة المهمة لعملية الهضم ، كما أن المشروبات الغازية بحد ذاتها لا تزيد من الحركات الحوية لعضلات المعدة و قدرتها على دفع الطعام بإتجاه مخرج المعدة

الخرافة ٣٤٣

## المشروبات الغازية الفاحة أفضل للصحة من الغامقة !

تجد الكثير من الناس الذين لا يحبون المشروبات الغازية و يهتمون بصحتهم و تغذيتهم ، عندما يجبرون على شربها يختارون المشروبات الفاتحة مثل ( Sprite أو VUP ) لأنها أقل ضرراً على الصحة من الغامقة حسب ما يعتقدون ، و بصورة عامة تعتبر المشروبات الغازية مضرّة بالصحة و تؤثر الملونات ( الكراميل ) و المنكهات المضافة إلى المشروبات الغازية بشكل كبير على جسم الإنسان ، ولكن يبقى مستوى الكافيين و تركيز السكريات في المشروب الغازي العاملين الأكثر أهمية في تحديد أيهما أكثر ضرراً على صحة الإنسان من لونه.

### الخرافة ٣٤٥

#### مشروبات الطاقة تمنحك جناحين !

إن مشروبات الطاقة تحتوي على الكثير من المواد التي تزيد من التركيز والنشاط مثل الكافيين، المواد السكرية، التاويرين وغيرها، ولكن هذه الطاقة والنشاط وزيادة التركيز ستكون لفترة قصيرة لا تتجاوز / ١-٢ / ساعة، بالمقابل ستعرض الجسم لمخاطر التأثيرات الجانبية لهذه المواد وخصوصاً الكافيين والذي يختلف تأثيره من شخص إلى آخر، حيث قد يسبب العصبية، الغثيان، الإقياء، الصداع، تسرع القلب، الخفقان والوفاة بالجرعات العالية من هذه المشروبات.

### الخرافة ٣٤٤

#### مشروبات الطاقة أقل خطراً على الصحة من المشروبات الغازية !

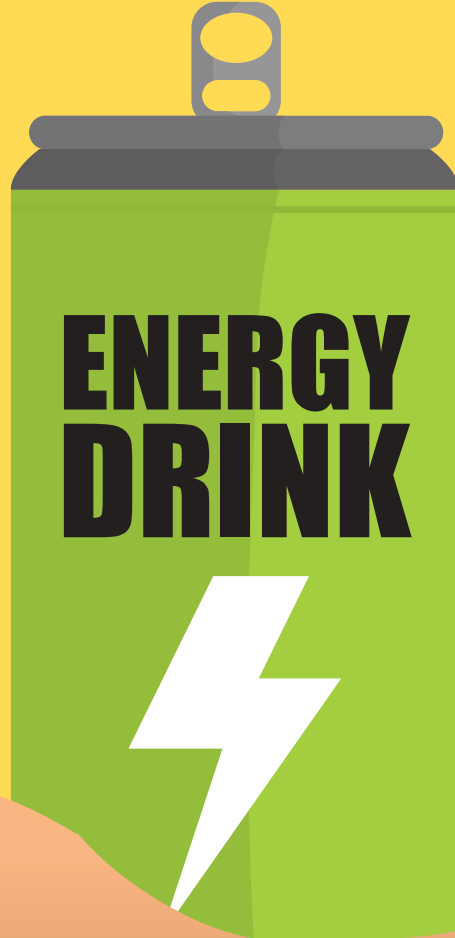
هذا يختلف حسب نوع مشروب الطاقة، ولكن بصورة عامة فمشروبات الطاقة تحتوي على كمية أكبر من الكافيين وتركيز أعلى من السكريات وبالتالي تعطي الجسم عدد أكبر من السعرات الحرارية، بالتأكيد أن المشروبات الغازية مضرّة بالصحة ولكن مشروبات الطاقة هي الأكثر ضرراً.

### الخرافة ٣٤٦

#### تحتوي العلبة الواحدة من مشروبات الطاقة على الكمية نفسها من الكافيين الموجودة في كوب واحد من القهوة !

إعتقاد خاطئ، إن كمية الكافيين الموجودة في بعض أنواع مشروبات الطاقة وخصوصاً ما يطلق عليها ( Extra ) تحتوي على كميات كبيرة من الكافيين تفوق تلك الموجودة في كوب من القهوة، و بالمقابل هناك أنواع من القهوة يحتوي الكوب الواحد منها على كميات من الكافيين أكثر من تلك الموجودة في علبة مشروب الطاقة، يجب معرفة نوع القهوة أو مشروب الطاقة وقراءة القيم الغذائية لكل منهما ومقارنتها لتحديد ذلك.

DANGEROUS?



## الخرافة ٣٤٧

### مشروبات الطاقة غير مضرة بالصحة !

إن وجود الكافيين و السكر ضمن تركيب مشروبات الطاقة و بتلك الكميات الكبيرة يجعلها غير صحية على الإطلاق ، فالكافيين قد يسبب القلق، العصبية، الخفقان و إرتفاع التوتر الشرياني خصوصاً عند إستهلاك كميات كبيرة من مشروبات الطاقة ، و بالمقابل تحتوي العبوة الواحدة من مشروب الطاقة على حوالي / ١٢-١٥ / ملعقة طعام من مشروبات الطاقة ، أي أكثر مما توصي بإستهلاكه هيئة القلب الأمريكية AHA من السكر خلال اليوم ( الرجال : ٩ ملاعق طعام في اليوم و النساء : ٦ ملاعق طعام في اليوم ) .

## الخرافة ٣٤٨

### مشروبات الطاقة تزيد و تحسن من أداء و نشاط الرياضيين !

لا يوجد دليل طبي مُعتمد ، يُثبت أن مشروبات الطاقة تزيد أو تحسن من أداء الرياضيين ، صحيح أن مشروبات الطاقة تحتوي على بعض المواد المنشطة كالجينسينغ و التاورين ، لكنها ليست بتلك الكمية أو التركيز الذي يجعل الرياضيين أكثر نشاطاً و أداءً .





## الخرافة ٣٤٩

### جميع حالات الداء السكري متشابهة !

هناك أكثر من نوع للداء السكري ، أكثرها شيوعاً الداء السكري النمط الأول، الداء السكري النمط الثاني و الداء السكري الحملي بالإضافة لأنواع أخرى أقل شيوعاً ، إن سبب حدوث كل نوع من الداء السكري يختلف عن الآخر ، كما أن كل نوع من الداء السكري يُعالج بطريقة مختلفة عن النوع الآخر، لذلك يمكن القول أن حالات الداء السكري ليست جميعها متشابهة بل هي معقدة و مختلفة عن بعضها البعض .

## الخرافة ٣٥٠

### الأنسولين هو العلاج الوحيد للداء السكري !

ليس بالضرورة دائماً ، صحيح أن الأنسولين هو العلاج الرئيسي للداء السكري من النمط الأول و لكن أغلب حالات الداء السكري حول العالم هي من النمط الثاني و الذي يعتبر العلاج الدوائي و الحمية الغذائية و الرياضة العلاج الرئيسي لها .

## الخرافة ٣٥١

### سبب حدوث الداء السكري هو الإكثار من تناول السكريات !

إن الداء السكري من النمط الأول يحدث بسبب عدم قدرة البنكرياس على إنتاج و إفراز الأنسولين نهائياً لأسباب جينية ( وراثية ) ، فيروسية، مناعية و بيئية متداخلة فيما بينها و لا يلعب الإكثار من تناول السكريات دور في حدوثه ، أما النمط الثاني من الداء السكري فيحدث عندما تقل قدرة البنكرياس على إنتاج و إفراز الأنسولين أو تحدث مقاومة محيطية لعمل الأنسولين لأسباب وراثية و بيئية مختلفة ، صحيح أن البدانة دور مهم في حدوث النمط الثاني من الداء السكري و لكن ليس شرط أن يكون سبب البدانة هو تناول السكريات فقط ، كما أنه ليس شرط أن يؤدي الإكثار من تناول السكريات إلى البدانة عند جميع الناس ، و إلى الآن لا يوجد أي دليل علمي مُعتمد يثبت بأن الإكثار من تناول السكريات يسبب الداء السكري .

## الخرافة ٣٥٢

### يجب على مرضى الداء السكري ارتداء أحذية خاصة للوقاية من حدوث القدم السكرية !

لا داعي لإرتداء أحذية خاصة خصوصاً إذا كان سكر الدم مضبوط و مراقب بشكل ممتاز ، و قدم المريض لا تعاني من أية مشاكل ، فكل ما على مريض السكري فعله هو إختيار الحذاء المريح و المناسب لقدمه مع إتباع تعليمات السلامة فيما يخص العناية بالقدمين ، أما بالنسبة للمرضى الذين يعانون من مشاكل في القدم كالقدم السكرية أو إعتلالات الأعصاب فيجب عليهم إتباع تعليمات الطبيب فيما يخص قرار إرتدائهم لأحذية خاصة من عدمه .



## الخرافة ٣٥٤

### تمنع المرأة المصابة بالداء السكري من الحمل !

بالضبط الجيد لمستوى السكر في الدم قبل و أثناء الحمل مع الإلتزام بالحمية الغذائية المناسبة و المراقبة المستمرة للحالة لمنع حدوث أي إختلاطات ممكنة ، يمكن للمرأة المصابة بالداء السكري أن تحمل و تلد بشكل طبيعي و بدون أي مشاكل .

## الخرافة ٣٥٦

### المصابون بالداء السكري يشعرون بأعراض نوبات إنخفاض السكر في الدم قبل حدوثها !

ليس دائماً ، بعض الناس لا يشعرون أو يميزون أعراض إنخفاض سكر الدم كالرجفان، التعرق، الخفقان، القلق، إضطرابات الرؤية و غيرها ، و بالتالي سيدخلون في نوبات إنخفاض سكر الدم و التي من الممكن أن تكون خطيرة و مهددة للحياة .

## الخرافة ٣٥٧

### حالات الداء السكري تحدث بشكل مفاجئ لعدم وجود أعراض باكراً له !

هناك أكثر من نوع للداء السكري ، أكثرها شيوعاً الداء السكري النمط الأول، الداء السكري النمط الثاني و الداء السكري الحلمي بالإضافة لأنواع أخرى أقل شيوعاً ، إن سبب حدوث كل نوع من الداء السكري يختلف عن الآخر ، كما أن كل نوع من الداء السكري يُعالج بطريقة مختلفة عن النوع الآخر ، لذلك يمكن القول أن حالات الداء السكري ليست جميعها متشابهة بل هي معقدة و مختلفة عن بعضها البعض .

## الخرافة ٣٥٣

### الداء السكري ليس مرضاً خطيراً !

إن الداء السكري مرض مزمن و خطير، يشكل السبب السابع للوفاة حول العالم ، فعدد الوفيات بسبب الداء السكري أكثر من عدد الوفيات بسبب سرطان الثدي و متلازمة نقص المناعة المكتسب ( الإيدز ) مجتمعين ، كما أنه يزيد من خطر حدوث أمراض القلب ( / ٦٠-٧٠٪ / من مرضى السكري يموتون بالأزمات القلبية أو النشبات الدماغية ) ، ناهيك عن الكثير من الإختلاطات الخطيرة التي تحدث لمرضى السكري كبتير القدم، العمى و القصور الكلوي .

## الخرافة ٣٥٥

### على مريض السكري عدم ممارسة الرياضة !

إن ممارسة الرياضة تساعد على بناء جسم صحي ، و مريض السكري يستطيع ممارسة جميع أنواع الرياضات بدون تحديد ، فهناك الكثير من الأبطال الرياضيين كانوا مصابين بالداء السكري.

## الخرافة ٣٥٨

### لن تصابوا بالداء السكري بغياب القصة العائلية للمرض !

إن الوراثة هي أحد عوامل الخطورة لحدوث الداء السكري و خصوصاً النمط الثاني ، و لكن غياب القصة العائلية للإصابة بالداء السكري لا يعني أنكم محميين من المرض ، فالكثير من الناس قد أصيبوا بالداء السكري بدون وجود أي فرد مصاب به ضمن العائلة .

## الخرافة ٣٥٩

### لا يُنصح المصابون بالسكري بركوب الطائرة !

يمكن لمريض السكري ركوب الطائرة بكل أمان مع أخذ كافة الإحتياطات و إصطحاب الأدوية اللازمة معه أثناء الرحلة و لا مانع من إخبار مضيعة الطائرة بحالته تحسباً لأي طارئ .

## الخرافة ٣٦٠

### لا داعي للقلق من السكري الحمل لأنه سيختفي تماماً بعد الولادة !

السكري الحمل هو نوع من الداء السكري يحدث خلال الحمل و من الممكن أن يسبب الكثير من الإختلاطات للأم و الجنين ، صحيح أنه يختفي عادة بعد الولادة لكنه يزيد من خطر الإصابة بالداء السكري النمط الثاني لدى الأم و الجنين في المستقبل ، لذلك يجب متابعة و مراقبة الحامل و جنينها بشكل جيد خلال الحمل و بعد الولادة .

## الخرافة ٣٦٢

### يمنع مريض السكري من التبرع بالدم !

ما دام مرض السكري مسيطر عليه بشكل جيد و الحالة الصحية لمريض السكري طبيعية ، فلا مانع إطلاقاً من التبرع بالدم .

## الخرافة ٣٦١

### من الخطر الركوب مع سائق تكسي مصاب بالداء السكري !

أغلب المصابين بالداء السكري يستطيعون قيادة السيارة بشكل آمن و بدون أي تأثير للمرض على قدراتهم في القيادة خصوصاً في وقتنا الحالي حيث إزدادت التوعية كثيراً حول الداء السكري و أصبح المصابون بالمرض يجرون الفحوص الدورية للبصر و يتبعون جميع إجراءات السلامة فيما يخص صحتهم و سلامتهم .



## الخرافة ٣٦٣

### المستحضرات النباتية تفيد في علاج الداء السكري !

خرافة تجارية منتشرة بكثرة هذه الأيام ، فالداء السكري يعالج بالحمية ، الرياضة ، خافضات السكر الفموية أو الأنسولين ، و لا يوجد أي دليل طبي يثبت أن المستحضرات النباتية لها دور في علاج الداء السكري .

## الخرافة ٣٦٤

### يُمنع المصابون بالداء السكري من تناول الحلويات !

الإصابة بالداء السكري لا تعني ألا يتناول المصاب به السكريات و الحلويات نهائياً ، فهذا اعتقاد خاطئ ، إذ من الممكن تناول السكريات و الحلويات من فترة إلى أخرى ضمن برنامج غذائي متنوع ، متوازن و مدروس جيداً .

## الخرافة ٣٦٦

### التوتر و الشدة النفسية من الأسباب الرئيسيّة للداء السكري !

رغم إنتشار هذا الإعتقاد بين الكثير من الناس ، لكن إلى الآن لا يوجد دليل طبي مُعتمد يثبتته ، صحيح أن التوتر و الشدة النفسية قد تسبب بعض التغيرات الهرمونية في الجسم ، و لكن ليس بالضرورة أن تؤثر هذه التغيرات على عملية إمتصاص و إستقلاب السكر في الدم ، مع العلم أن التوتر و الشدة النفسية يؤثران بشدة و بشكل سلبي على مرضى السكري .

## الخرافة ٣٦٥

### لا يُمكن لمرضى الداء السكري الوشم على الجلد !

لا مانع من الوشم على الجلد ما دام السكر مضبوطاً مع الإبتعاد عن الوشم فوق مناطق حقن الأنسولين ، و في حال كان سكر الدم غير مضبوطاً خصوصاً إذا كان الخضاب الغلوكوزي أكثر من ٩ / فلا يُنصح بالوشم لإحتمالية حدوث الإلتهاب مكان الوخز و تأخر الشفاء .

## الخرافة ٣٦٧

### الداء السكري مرض معدٍ !

إن الداء السكري مرض غير معدٍ نهائياً ، فهو لا ينتقل من شخص إلى آخر كالأُمراض الفيروسية و الجرثومية ، فلا داع للقلق من انتقال المرض إليك و أنت جالس مع أحد أفراد أسرتك أو صديقك المصاب بالداء السكري .

## الخرافة ٣٦٩

إذا كنت بديناً ستصاب حتماً  
بالنوع الثاني من الداء  
السكري!

إن البدانة من عوامل الخطورة المهمة لتطور الداء السكري ، و لكن ليس بالضرورة أن يصاب كل بدين بالداء السكري ، حيث إن أغلب البدينين لا يعانون من هذا المرض .

## الخرافة ٣٧٠

مرضى الداء السكري أكثر  
عرضة للإصابة بنزلات البرد!

إعتقاد خاطئ ، فإحتمالية إصابة مريض السكري بنزلات البرد هي نفسها لدى الشخص غير المصاب بالسكري ، و يعود سبب هذه الخرافة إلى أن الأطباء ينصحون مرضى السكري بضرورة أخذ لقاح الأنفلونزا ، لكن سبب هذه النصيحة هو أن إصابة مريض السكري بنزلات البرد أو بأي مرض آخر سيؤثر على مستوى سكر الدم مما يجعله صعب الضبط و السيطرة ، مما يعرضه لإختلاطات الداء السكري والتي قد تكون خطيرة و مهددة للحياة و ليس لكون مريض السكري أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد .

## الخرافة ٣٧٢

يُمنع مرضى السكري  
من تناول الفواكه!

جميع أنواع الفواكه و الخضار مفيدة لمرضى السكري لأنها غنية بالألياف الفيتامينات و المعادن لذلك ينصح بتناول ٤-٥ / حصص يومياً منها ضمن برنامج غذائي صحي متوازن موضوع من قبل أخصائي تغذية متمكن ، يوضح من خلاله أنواع الفواكه، كميتها و عدد مرات تناولها خلال اليوم .

## الخرافة ٣٦٨

يتناول المصابون بالداء السكري  
طعاماً خاصاً مُعداً لهم!

كثيراً ما نشاهد في المحال التجارية أنواعاً من الأطعمة كتب عليها ( مخصصة لمرضى السكري ) ، و الحقيقة لا يوجد فائدة علمية مثبتة من مثل هذه الأطعمة التي تمتاز بارتفاع أسعارها و بالوقت نفسه لا تضبط مستوى سكر الدم بشكل مثالي .

إن الطعام الصحي و المتوازن ، قليل الشحوم و السكريات البسيطة و الملح ، عالي المحتوى من السكريات المعقدة و الألياف هو كل ما يحتاجه مريض السكري .

## الخرافة ٤٧١

الأنسولين و الأدوية يسمحان  
لمريض السكري أن يأكل  
ما يُحب بحرية كاملة!

حتى و إن كان مريض السكري يتناول الأدوية الفموية الخافضة للسكر أو الأنسولين ، فهذا لا يعني أن يأكل المريض ما يحب من الطعام و بأي كمية كانت ، فلا بديل إطلاقاً عن الحماية الغذائية الصحية، المتنوعة و المدروسة .



## الخرافة ٣٧٤

### المحليات الصناعية مضرّة بمرضى السكري !

تؤكد هيئة الدواء و الغذاء FDA على سلامة المحليات الصناعية لمرضى السكري ، إذا ما استخدمت بشكل صحيح و بكميات مناسبة ، حيث تتميز بأنها تعطي التحلية المناسبة و بكميات قليلة مقارنة بالسكر العادي الغني بالسعرات الحرارية و الذي يرفع مستوى سكر الدم و يؤثر على مرضى السكري .

## الخرافة ٣٧٣

### ينصح مرضى السكري بتقليل تناول السكريات و أكل ما يرغبون به من الدهون و البروتينات !

إن التقليل من تناول السكريات أمر مهم لمرضى الداء السكري للحفاظ على مستوى مناسب من السكر في الدم و لكن من الضروري أيضاً الحفاظ على عادات غذائية سليمة و تناول غذاء صحي متوازن و عدم زيادة السعرات الحرارية اليومية أكثر مما هو موصى به .

## الخرافة ٣٧٦

### الداء السكري يجعل المزاج متقلباً !

يعود أصل هذه الخرافة إلى الاعتقاد القائل بأن إرتفاع سكر الدم يجعل الإنسان مفرط النشاط بينما إنخفاض سكر الدم يجعل الإنسان قلقاً ، ولكن لا يوجد أي دليل يثبت بأن تغيرات سكر الدم تسبب تقلب المزاج لدى مرضى السكري.

## الخرافة ٣٧٥

### يموت مرضى النمط الأول من الداء السكري بأعمار مبكرة !

صحيح أن هناك بعض المرضى المصابين بالنمط الأول من الداء السكري يموتون بأعمار باكراً ، لكن عددهم قليل جداً ، فالانسولين جعل هذا النمط من الداء السكري قابلاً للعلاج و ليس مرضاً قاتلاً .

## الخرافة ٣٧٨

### الأدوية المستخدمة في علاج الداء السكري تسبب البدانة !

صحيح أن هناك قسم من خافضات السكر الفموية القديمة تسبب زيادة في الوزن لدى بعض مرضى الداء السكري ، لكن بالمقابل هناك قسم كبير من خافضات السكر الفموية الحديثة تعمل على ضبط و تخفيف الوزن ، فلا يمكن تعميم هذه القاعدة على جميع أدوية الداء السكري على الإطلاق ، فكل دواء يختلف عن الآخر .

## الخرافة ٣٧٧

### إصابة الإناث بالنمط الأول من الداء السكري بأعمار صغيرة يؤدي إلى العقم في المستقبل !

إعتقاد خاطئ تماماً ، فالكثير من الإناث اللاتي أُصبن بالداء السكري في طفولتهن ، كُن قادرات على الزواج و الإنجاب بعد البلوغ و بشكل طبيعي ، كل ما عليهن فعله هو إبقاء مستوى سكر الدم تحت السيطرة و المراقبة الدورية للحالة مع الطبيب .





### الخرافة ٣٧٩

#### البقع البنية على الجلد سببها التقدم بالعمر!

ليس التقدم بالعمر بحد ذاته هو سبب ظهور البقع البنية على الجلد ، فهناك أسباب كثيرة متداخلة فيما بينها تسبب ظهورها ، أهمها التعرض المستمر للشمس بدون حماية ، إن البقع البنية ممكن أن تظهر في أي عمر و بعدة أشكال و يختلف شكلها، عددها و مكان ظهورها من شخص إلى آخر ، و يبقى الإهتمام بالبشرة و الوقاية من الشمس أهم العوامل التي تمنع ظهورها سواء عند الشباب أو البالغين .

### الخرافة ٣٨٠

#### يجب إختيار مستحضرات العناية بالبشرة المناسبة لعمرك !

تدعي الكثير من الشركات المنتجة لمستحضرات العناية بالبشرة أن مستحضراتها مخصصة لأعمار محددة و خصوصاً للنساء الناضجات أو البالغات ( بعمر أكبر من ٥٠ عاماً ) ، و اللاتي لا يستطعن استخدام المستحضرات المخصصة للأعمار الأقل من ذلك بحجة أن التقدم بالعمر يغير من خواص و طبيعة بشرتهن ، و هذا إعتقاد خاطئ ، إن مستحضرات التجميل تصنع في الغالب لجميع الناس و لكن نتائجها تختلف من شخص لآخر حسب نوعية المستحضر، نوع البشرة، الغرض من الإستخدام و مدة الإستخدام ، كما أن الإهتمام و العناية بالبشرة يختلف من شخص لآخر، ناهيك عن أن تأثير العوامل الخارجية على البشرة و الأمراض الجلدية تختلف كذلك من شخص لآخر ، لذلك لا يوجد قاعدة ثابتة تعمم على الجميع ، ففكرة إختيار مستحضرات العناية بالبشرة المناسبة لعمرك هي فكرة دعائية و ربحية أكثر من كونها علمية و صحية .



## الخرافة ٣٨١

### مستحضرات العناية بالبشرة غالية الثمن أفضل من المستحضرات رخيصة الثمن!

إن الانطباع المأخوذ من أغلبية الناس حول مستحضرات العناية بالبشرة هو أن الشركات العالمية و المشهورة تنتج مستحضرات فعالة دائماً ، و لكن هذا إعتقاد خاطئ ، فليس شرطاً أن يكون المستحضر الغالي الثمن هو الأفضل تركيباً و الأحسن نتيجة ، فهناك الكثير من الأمور الدعائية و التسويقية تؤثر و بشكل رئيسي على سعر مستحضرات العناية بالبشرة ، و يبقى رأي الطبيب المتابع لحالتك هو الأفضل بوصفه المستحضر المناسب لك حسب طبيعة البشرة و الحالة الصحية التي تعاني منها .

## الخرافة ٣٨٢

### الواقيات الشمسية هي الوسيلة الوحيدة للحماية من الآثار الضارة لأشعة الشمس!

إن الواقيات الشمسية هي وسيلة مساعدة للحماية من الآثار الضارة لأشعة الشمس ، فهي ليست الوحيدة و لا الرئيسية ، حيث أن هناك الكثير من الأمور الأخرى لها دور مهم و أساسي لحماية الإنسان من آثار أشعة الشمس الضارة مثل الجلوس في الظل و الابتعاد عن التعرض المباشر لأشعة الشمس و خصوصاً في وقت ذروة تأثيرها ( ١١ صباحاً - ٣ ظهراً ) و ارتداء الملابس الخفيفة الفضفاضة التي تغطي الجسم و تعكس أشعة الشمس مع استخدام المظلة أو ارتداء القبعة و النظارات الشمسية المناسبة .



### الخرافة ٣٨٣

### الخرافة ٣٨٤

الواقيات الشمسية باهظة الثمن  
أفضل من تلك الرخيصة الثمن !

أهم شيء عند إختيارك للواقي الشمسي هو ( عامل الوقاية الشمسي SPF ) فكلما كان عامل الوقاية الشمسي أكثر من / ٣٠-١٥ / كان الواقي أفضل و أكثر حماية للجلد ، كما أن تطبيقه بشكل صحيح و بكمية مناسبة مع إعادة وضعه في حال زواله من على الجلد يلعب دوراً أهم من ثمن الواقي الشمسي .

لا داعي لإستخدام الواقيات  
الشمسية إذا كانت  
مستحضرات التجميل التي  
تستخدمينها تحوي على واقي  
شمسي ضمن تركيبها !

يجب تطبيق الواقي الشمسي على الجلد ثم وضع مستحضرات التجميل فوقه إذا كنتِ ترغيبين بالخروج تحت أشعة الشمس ، أما مستحضرات التجميل التي تحتوي على الواقيات الشمسية ضمن تركيبها فمن الممكن إستخدامها بمفردها إذا كانت الفترة التي ستعرضين فيها لأشعة الشمس قصيرة و كان عامل الوقاية الشمسي للواقي أكثر من / ٣٠ / .





## الخرافة ٣٨٦

### أصحاب البشرة السمراء محميون من الآثار الضارة لأشعة الشمس !

صحيح أن أصحاب البشرة السمراء يكونون أقل عرضة للتأثيرات الضارة لأشعة الشمس بسبب وجود صبغة الميلانين الحامية للجلد بكمية أكبر من تلك الموجودة لدى أصحاب البشرة البيضاء، إلا أنهم ليسوا محميين بشكل كامل من حروق الشمس حيث إنهم يحتاجون أيضاً لتطبيق الواقيات الشمسية بشكل صحيح و مناسب .

## الخرافة ٣٨٧

### الواقيات الشمسية بشكل الرذاذ أو البخاخ غير فعالة كالكريم و الدهون !

يختلف إختيار شكل الواقي الشمسي من شخص لآخر ( رذاذ، كريم أو دهون ) ، و لكن تبقى جميع الأشكال الصيدلانية من الواقيات الشمسية لها التأثير نفسه بشرط تطبيقها بشكل صحيح و بكمية كافية على الجلد .

## الخرافة ٣٨٨

### أصحاب البشرة الدهنية لا يصابون بسرطان الجلد !

إعتقاد خاطئ ، جميع الناس معرضون لخطر الإصابة بسرطان الجلد سواء أصحاب البشرة السمراء أو الشقراء ، الدهنية أو الجافة ، و تبقى الواقيات من أشعة الشمس العامل الأهم لتقليل خطر تطور سرطان الجلد .

## الخرافة ٣٨٥

### لا داعي لإستخدام الواقيات الشمسية على المناطق غير المعرضة لأشعة الشمس !

صحيح أن حماية أجزاء الجسم المعرضة بشكل مباشر للشمس كالوجه، اليدين، الأذنين و الرقبة يشكل أهمية قصوى بسبب التأثير المباشر لأشعة الشمس عليها ، و لكن عند التعرض للشمس لفترات طويلة و وقت ذروتها في فصل الصيف خصوصاً عند أصحاب البشرة الحساسة ، يفضل تطبيق الواقي الشمسي حتى على أجزاء الجسم غير المعرضة بشكل مباشر لأشعة الشمس كالكتفين، الظهر و القدمين حيث أن الملابس و الجوارب لن تحميك بشكل كامل من الآثار الضارة لأشعة الشمس .



### الخرافة ٣٩٠

لن يتأذى جلدك من أشعة الشمس إذا كنت داخل السيارة أو كنت جالساً خلف النافذة!

إن الزجاج يقلل من مرور الأشعة فوق البنفسجية و لكن لا يمنعها تماماً و بالتالي لن يمنع الآثار الضارة لأشعة الشمس و التي تزداد كلما زادت المدة الزمنية التي تقضيها داخل السيارة أو خلف النافذة .

### الخرافة ٣٩١

الجلد الأسمر لا يصاب بالتجاعيد!

إن أصحاب البشرة السمراء أقل عرضة لظهور التجاعيد نظراً لأن جلدهم أكثر سماكة من أصحاب البشرة البيضاء ، حيث يرتبط ظهور التجاعيد بالكثير من العوامل الداخلية و الخارجية كالوراثة، لون البشرة، التعرض للشمس، المناخ، طبيعة البشرة، التدخين، التغذية، استعمال مستحضرات العناية بالبشرة أو مواد التجميل و غيرها ، حيث تؤثر هذه العوامل على الجلد و بالتالي ستسبب ظهور التجاعيد سواء كانت البشرة سمراء أو بيضاء ، و لكن يختلف معدل ظهورها و شدتها من شخص إلى آخر تبعاً لتأثير هذه العوامل .

### الخرافة ٣٩٣

شرب الماء بكثرة يمنع جفاف الجلد!

صحيح أن الإمالة الجيدة عامل مهم لصحة الجسم العامة و لكن إلى الآن لا يوجد دليل علمي يثبت أن الإكثار من شرب الماء يمنع جفاف الجلد أو يعالج البشرة الجافة ، إن أغلب أسباب جفاف الجلد هي أسباب خارجية تتعلق بالجو و البيئة المحيطة و التي تسبب فقدان الماء و الرطوبة من الجلد لذلك إذا كانت البشرة جافة فإن أفضل طريقة لعلاجها هي استخدام المرطبات الخارجية الخاصة بجفاف البشرة مما يعوض هذا النقص فيها و يعالج جفافها .

### الخرافة ٣٨٩

لا داعي لإستخدام الواقيات الشمسية في الطقس الغائم أو الممطر!

يجب وضع الواقي الشمسي على الجلد حتى في الطقس الغائم أو الممطر ، حيث إن الأشعة فوق البنفسجية قد تخترق بعض الغيوم و ربما تكون أكثر شدة بسبب إنعكاسها عليها و تصل إلى الجلد مسببة الكثير من المشاكل .



### الخرافة ٣٩٢

لا داعي لوضع الواقي الشمسي على الوجه عند ارتداء النقاب!

إن النقاب لا يمنع وصول أشعة الشمس إلى الوجه بشكل كامل لذلك لن يحميه من الآثار الضارة لأشعة الشمس .

## الخرافة ٣٩٥

الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس يومياً لا يصابون بسرطان الجلد!

حتى الذين يكون نظام حياتهم اليومي لا يعرضهم لأشعة الشمس بشكل متكرر فهم ليسوا بمنأى عن خطر الإصابة بسرطان الجلد خصوصاً أصحاب البشرة البيضاء أو الشقراء .

## الخرافة ٣٩٦

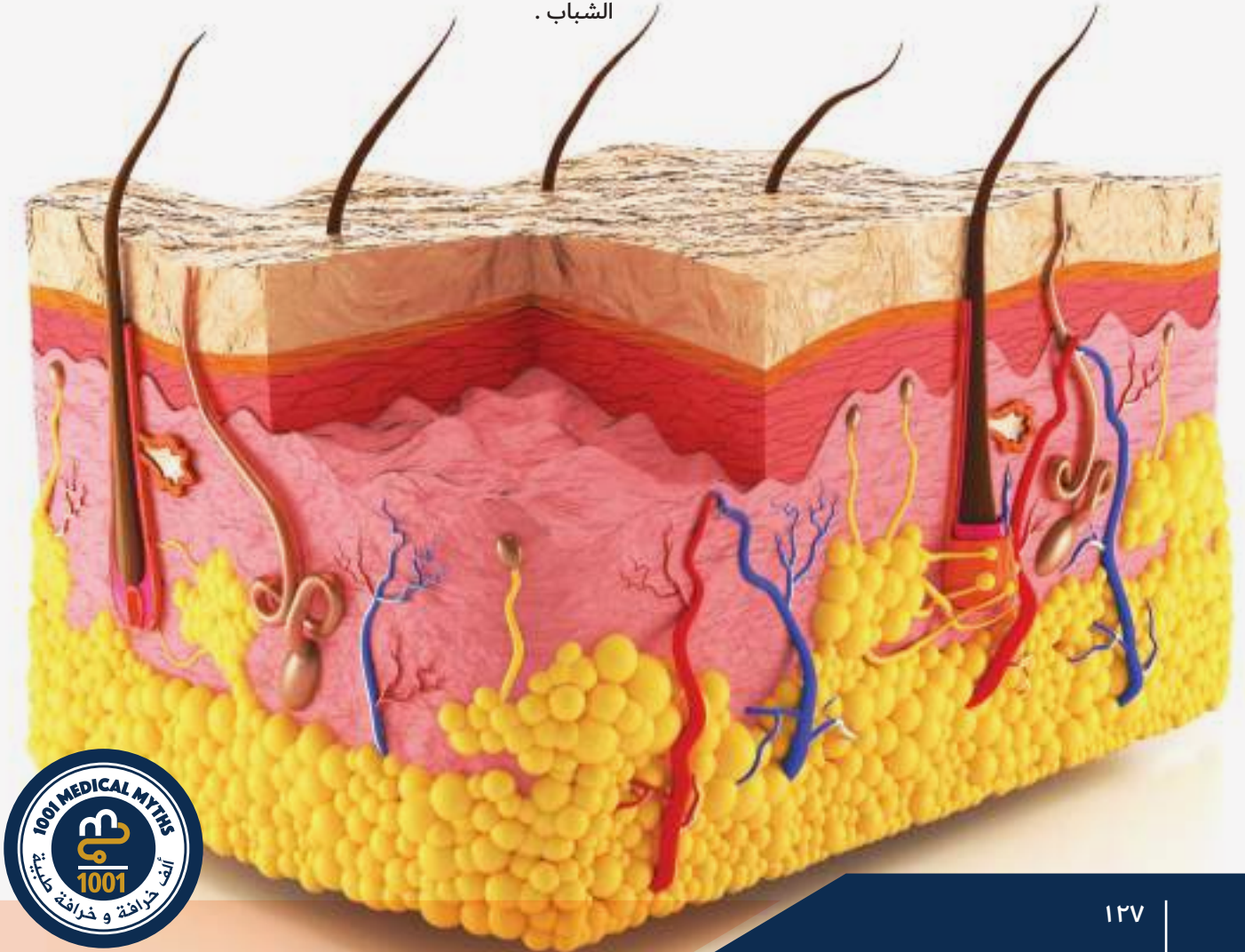
سرطان الجلد يصيب كبار السن فقط!

إعتقاد خاطئ ، فالميلانوما وهي أخطر وأكثر أنواع السرطانات خبثاً تصيب الشباب بعمر / ٢٥-٢٩ / سنة ، لذلك يجب إجراء فحص للجلد بشكل دوري و الانتباه لأي تغيرات تحدث في شكل، حجم و عدد أي تصبغات جلدية تظهر على الجلد عند الشباب .

## الخرافة ٣٩٤

التعرض لأشعة جهاز تسمير البشرة أكثر أمناً من التعرض للأشعة فوق البنفسجية من الشمس!

إن التعرض للأشعة فوق البنفسجية سواء من أجهزة تسمير البشرة أو من الشمس مضر بالبشرة و يؤهب لحدوث سرطانات الجلد ، حيث يوصي أغلب أطباء الجلدية بعدم إستخدام أجهزة تسمير البشرة لأنها تزيد من مقدار التعرض للأشعة فوق البنفسجية بمقدار ثلاث أضعاف ما يتعرض له الجلد من أشعة الشمس خلال الفترة الزمنية نفسها مما يزيد خطورة ظهور التجاعيد، تصبغات الجلد و سرطانات الجلد الخبيثة كالميلانوما .





### الخرافة ٣٩٨

#### تناول بعض أنواع الأطعمة يسبب ظهور حب الشباب !

يُعتقد أن تناول بعض أنواع الأطعمة يسبب ظهور حب الشباب مثل التوابل، الأطعمة المقلية أو الدسمة و المكسرات ، و لكن إلى الآن و رغم وجود الكثير من الدراسات و الأبحاث حول هذا الموضوع ، لم يثبت بشكل قاطع العلاقة بين نوع الطعام المتناول و ظهور حب الشباب ، حيث تؤكد الأكاديمية الأمريكية لأطباء الجلدية AAD أننا بحاجة لمزيد من الدراسات حول هذا الموضوع لإثبات هذه العلاقة .

قد تسبب بعض أنواع الأطعمة الغنية بالسكريات و منتجات الألبان تهيج حب الشباب الموجود أصلاً عند البعض ( و ليس ظهوره عند الشخص السليم ) ، لذلك ينصح بتجنب تناول أي نوع من الغذاء يزيد من تهيج حب الشباب عند المصابين به و مناقشة الموضوع مع الطبيب فوراً .

### الخرافة ٤٠٠

#### الواقيات الشمسية تسبب ظهور حب الشباب !

إن هذا يعتمد على نوع الواقي الشمسي المستخدم ، فالواقيات الشمسية الكيميائية التي تحتوي على مواد فعالة كيميائياً تقوم بامتصاص أشعة الشمس و تشتيتها ، و من الممكن أن تسبب تحسساً للجلد و تزيد من خطر حدوث حب الشباب ، أما الواقيات الشمسية الفيزيائية فتحتوي على مواد خاملة كيميائياً و سميكة تعكس أشعة الشمس و لا تسبب أي تحسس جلدي أو تزيد خطر تطور حب الشباب .

### الخرافة ٣٩٧

#### عدم الاهتمام بالنظافة يسبب ظهور حب الشباب !

طبقاً للأكاديمية الأمريكية لأطباء الجلدية AAD فالجلد المتسخ و غير النظيف لا يسبب ظهور حب الشباب ، و لكن عدم الإهتمام بنظافة البشرة و كثرة التعرق قد تسبب تهيج حب الشباب الموجود أصلاً .

### الخرافة ٣٩٩

#### جميع أنواع المكياج تسبب ظهور حب الشباب !

ليست قاعدة ثابتة ، صحيح أن هناك أنواعاً من المكياج تسبب تهيج البشرة أو ظهور حب الشباب لأنها تسد مسامات الجلد و تؤثر على البشرة ، لكن بالمقابل يوجد الكثير من أنواع المكياج الأخرى الخالية من المواد المسببة لظهور حب الشباب أو مضاف إلى تركيبها بعض المواد الطبية المفيدة في علاج حب الشباب ، لذلك تجنباً لأي مشاكل صحية لبشرتك بسبب نوعية المكياج المستخدم فمن الأفضل إستشارة طبيب الجلدية و النقاش معه حول أفضل أنواع مستحضرات التجميل و المكياج المناسبة لك و إتباع التعليمات الصحيحة بكيفية وضعها و إزالتها .

### الخرافة ٤٠١

#### حب الشباب يظهر عند المراهقين فقط !

إعتقاد خاطئ ، صحيح أن أغلب الحالات تصيب المراهقين بسبب عدم التوازن الهرموني لديهم ، إلا أن حب الشباب يظهر في جميع الأعمار منذ الولادة و حتى أعمار متقدمة .

## معجون الأسنان يعالج حب الشباب !

### الخرافة ٤٠٢

قد تحتوي بعض أنواع معاجين الأسنان على مجموعة من المواد التي تعمل على تجفيف حب الشباب ، و لكنها بالوقت نفسه تسبب تهيج الجلد و ظهور الطفح أو التحسس الجلدي ، أي أننا نستبدل مشكلة بمشكلة أكبر ، فإذا أردتم علاج حب الشباب عليكم إستخدام المستحضرات الطبية المناسبة و ليس معجون الأسنان الذي يستخدم لتنظيف الأسنان و ليس لعلاج مشاكل الجلد .

### الخرافة ٤٠٣

## الرؤوس السوداء هي تجمّع للأوساخ في المسامات الجلدية !

إعتقاد خاطئ ، فالرؤوس السوداء ليست أوساخاً على الإطلاق ، إن عملية تجديد خلايا البشرة هي عملية طبيعية يتم خلالها الدفع بالدهون، البروتينات و بقايا الخلايا الميتة خارج مسامات الجلد لتبقى نظيفة ، فإذا كانت هذه العملية بطيئة ستتجمع هذه الدهون و الخلايا الميتة داخل المسامات الجلدية فتسدها و تكوّن الرؤوس السوداء و لهذا يتم صرف مركب ( الريتينويد ) لعلاج الرؤوس السوداء المرافقة لحب الشباب لأنه أحد مشتقات فيتامين A الذي يسرع من عملية تجديد خلايا البشرة و دفع الدهون و بقايا الخلايا الميتة خارج المسامات و يمنع تراكمها و بالتالي يمنع تكون الرؤوس السوداء .

### الخرافة ٤٠٥

#### منتجات العناية بالشعر لا تسبب ظهور حب الشباب !

على العكس تماماً ، فهناك نوع من حب الشباب يسمى ( العُد المدهام pomade acne ) يحدث نتيجة التماس المستمر بين الوجه و الزيوت الموجودة في مستحضرات العناية بالشعر لذلك يفضل إستخدام مستحضرات العناية بالشعر المائية و غير الحاوية على الزيوت .



### الخرافة ٤٠٧

#### التعرض للشمس يساعد في علاج حب الشباب !

إن التعرض للشمس قد يقلل من العملية الإلتهابية في الجسم ، و بما أن حب الشباب هو إلتهاب في الجلد ، فمن المنطق أن نقول أن التعرض للشمس يساعد في شفاء حب الشباب ، و لكن التعرض للشمس و لوقت طويل يسبب تكسر في الكولاجين الداعم للجلد ، مما يؤثر على مسامات الجلد و يسبب ظهور الرؤوس السوداء، التصبغات و الندبات ، ناهيك عن خطر تطور سرطانات الجلد على المدى البعيد .

### الخرافة ٤٠٤

#### المستحضرات المرطبة تسبب حب الشباب !

يخشى الكثير من الذين يعانون من حب الشباب من وضع المستحضرات المرطبة على بشرتهم خوفاً من تأثيرها السلبي عليهم ، و لكن ليس بالضرورة دائماً أن تسبب كل أنواع المستحضرات المرطبة ظهور حب الشباب بل على العكس تماماً فهناك أنواع منها تعتبر حجراً رئيسياً في العلاج و حماية البشرة ، فهذا يعتمد على نوع المستحضر ، مكوناته و طبيعة الحالة المرضية ، لذلك يفضل إستشارة الطبيب لإختيار المستحضرات المرطبة المناسبة .



### الخرافة ٤٠٦

#### تناول الشوكولاتة يسبب ظهور حب الشباب !

لقد اتهمت الشوكولاتة منذ زمن طويل بأنها إحدى أهم أسباب ظهور حب الشباب ، و لكن إلى الآن لا يوجد أي دليل علمي مُعتمد يثبت هذا الإعتقاد ، حيث تشكل العوامل الهرمونية، الوراثية، بعض أنواع الأدوية و الأمراض الرئيسية لحدوث حب الشباب ، أما دور نوعية الغذاء كسبب محتمل لظهور حب الشباب فغير مؤكد إلى الآن لكون أغلب الأبحاث المجراة حول هذا الموضوع تحتاج إلى مزيد من التفصيل و الدقة لإعتمادها بشكل موضوعي و كامل من الهيئات الصحية و الطبية المتخصصة .



## الخرافة ٤٠٨

### العادة السرية أو ممارسة الجنس يسببان ظهور حب الشباب !

يعود أصل هذا الاعتقاد إلى القرن السابع عشر الميلادي ، حيث إنتشرت الكثير من الأقوال حول مخاطر ممارسة العادة السرية أو الجنس عند الشباب قبل الزواج و من هذه المخاطر هو ظهور حب الشباب ، و رغم إجراء الكثير من الأبحاث و الدراسات حول علاقة الهرمونات الجنسية ( الأندروجين ) بحب الشباب إلا أنها لم تستطع أن تثبت و بشكل قطعي العلاقة بين ممارسة العادة السرية أو الجنس و ظهور حب الشباب .

## الخرافة ٤٠٩

### عصر الحبوب يشفي من حب الشباب !

إن عصر الحبوب قد يجعلها غير مرتبة لمدة زمنية قصيرة فقط ، لكنها في الحقيقة ستبقى موجودة على البشرة لمدة أطول و قد يسبب العصر الخاطئ للحبوب دفع البكتيريا، الدهون و بقايا الخلايا الميتة عميقاً في الجلد مما يسبب زيادة في الالتهاب و الاحمرار فتستغرق وقتاً طويلاً للشفاء ، وتترك مكانها تصبغات ، ندبات أو تحفرات للأبد .

## الخرافة ٤١٠

### منتجات العناية بالشعر لا تسبب ظهور حب الشباب !

على العكس تماماً ، فهناك نوع من حب الشباب يسمى ( العُد المدهام pomade acne ) يحدث نتيجة التماس المستمر بين الوجه و الزيوت الموجودة في مستحضرات العناية بالشعر لذلك يفضل إستخدام مستحضرات العناية بالشعر المائية و غير الحاوية على الزيوت .



## الخرافة ٤١٢

### الحساسية ( الإكزيما ) الجلدية مرض مُعد !

إن الحساسية ( الإكزيما ) الجلدية مرض غير مُعد على الإطلاق إلا في حال تعرض جلد المصاب بالإكزيما لإلتهاب ثانوي جرثومي أو فيروسي مرافق فمن الممكن وقتها أن تنتقل العدوى بهذه الجراثيم أو الفيروسات للغير و لكن الحساسية الجلدية بحد ذاتها لن تنتقل .

## الخرافة ٤١١

### تظهر الحساسية ( الإكزيما ) الجلدية عند الأشخاص الذين لا يهتمون بنظافتهم الشخصية !

هذا إعتقاد خاطئ ، فلا توجد علاقة بين حدوث الإكزيما و النظافة الشخصية ، فالإكزيما تحدث لأسباب وراثية، بيئية و مناعية متداخلة فيما بينها ، بل و على العكس تماماً يعتبر الهوس بالنظافة و الغسيل المتكرر بالماء و الصابون مؤهباً لتطور الإكزيما و زيادة حدوثها عند الكثيرين .

## الخرافة ٤١٣

### يجب على المصابين بالحساسية ( الإكزيما ) الجلدية عدم الإستحمام بكثرة !

خذوا الأمور ببساطة ، لا مانع من الإستحمام عند الحاجة لذلك ، و لكن يجب الابتعاد عن الصابون أو الشامبو المعطر الحاويين على مواد كيميائية مخرشة ، و أن تكون درجة حرارة الماء معتدلة و ليست ساخنة ، و عدم إستخدام البودرة بعد الإستحمام لتأثيرها المخرش و إستبدالها بالمستحضرات المرطبة المناسبة .

## الخرافة ٤١٤

### الحمية الغذائية تساعد في علاج الحساسية ( الإكزيما ) الجلدية !

إن السبب الرئيسي لحدوث الإكزيما غير معروف تماماً ، حيث تلعب العوامل البيئية، الوراثية و المناعية دوراً مهماً في حدوثها أما دور الغذاء كسبب لحدوث الإكزيما فغير مثبت علمياً حتى الآن ، إلا عند بعض الناس الذين يعانون من الحساسية الغذائية لبعض أنواع الأطعمة ، فهم يستفيدون من إستبعاد الغذاء المسبب للتحسس لديهم من نظامهم الغذائي ، أما بصورة عامة فلا دور يذكر للحمية الغذائية في علاج الإكزيما .

## الخرافة ٤١٦

### الستيروئيدات هي العلاج الوحيد للحساسية ( الإكزيما ) الجلدية !

تُعتبر الستيروئيدات الحجر الأساسي في علاج الإكزيما خصوصاً عند إحتدامها و لكنها بكل تأكيد ليست العلاج الوحيد الشافي من الإكزيما ، فتعديل نظام الحياة والوقاية بالإبتعاد عن العوامل المؤهبة لا يقلان أهمية عن الستيروئيدات على الإطلاق .

## الخرافة ٤١٧

### يمنع المصابون بالحساسية ( الإكزيما ) الجلدية من ممارسة الرياضة نهائياً !

صحيح أن كثرة التعرق تزيد من شدة الإكزيما ، و لكن هذا لا يعني أن يتجنب المصابون بها ممارسة الرياضة ، فمن الممكن تخفيف تهيج الجلد بوضع المستحضرات المرطبة قبل و بعد الرياضة و إرتداء الملابس القطنية الفضفاضة مع تجنب الحمامات الساخنة بعد التمارين الرياضية .

## الخرافة ٤١٩

### الشدة النفسية و العاطفية من أسباب الحساسية ( الإكزيما ) الجلدية !

إن الشدة النفسية و العاطفية ليست من أسباب ظهور الإكزيما لكنها تزيد من شدتها في حال وجودها كونها تزيد من هرمون الكورتيزول الذي يؤثر بشكل سلبي في مقدرة الجلد على حفظ الماء و يزيد من جفافه و إلتهابه .

## الخرافة ٤١٥

### يمنع الشخص المصاب بالحساسية ( الإكزيما ) الجلدية من السباحة !

أغلب الناس المصابين بالإكزيما يستطيعون السباحة بكل أمان و بدون مشاكل ، بل و يؤكد بعض المصابين بالإكزيما على تحسنهم بعد السباحة في الأحواض المليئة بالماء المكور ، بينما يشكي بعض المصابين بالإكزيما الشديدة من تدهور حالتهم نتيجة تأثرهم بالمواد الكيميائية الموجودة في مياه المسابح أو بالملح الموجود في ماء البحر ، و بصورة عامة لا يُمنع المصاب بالإكزيما من السباحة بشرط وضع مرطب سميك يمنع التماس بين الماء و الجلد المصاب بالإكزيما مع الإستحمام الجيد بعد السباحة للتخلص من أي أثر لأي مادة من الممكن أن تسبب المشاكل التحسسية للجلد .

## الخرافة ٤١٨

### الحساسية ( الإكزيما ) الجلدية ستترك ندبات حتماً !

بصورة عامة لا تترك الإكزيما أي ندبات على الجلد فحتى الأشكال الشديدة و المزمنة منها ستختفي بالعلاج الملائم بدون أي أثر لمكانها في المستقبل .



### الخرافة ٤٢٠

#### الجراحات التجميلية مخصصة للنساء فقط !

إعتقاد خاطئ خصوصاً في عصرنا الحالي ، حيث إزداد عدد الذكور الذين يقومون بعمليات الجراحة التجميلية بشكل ملفت للإنتباه خلال العقدين الأخيرين من الزمن ، و حسب إحصائيات الهيئة الأمريكية للجراحة التجميلية ( ASAPS ) فإن / ١٠-٢٠٪ ممن يقومون بالجراحات التجميلية هم من الرجال .

### الخرافة ٤٢٢

#### عمليات شفط الدهون من الطرق الفعالة لتخفيف الوزن !

إن عمليّة شفط الدهون هو إجراء جراحي تجميلي يتم خلاله سحب الدهون الزائدة من منطقة معينة أو عدة مناطق في الجسم ، و يهدف إلى تحسين القوام و الشكل الخارجي أكثر من إنقاص الوزن حيث لا يتعدى الوزن الناقص بضع كيلوغرامات فقط ، و يبقى إتباع نظام غذائي صحي و القيام بالتمارين الرياضية المناسبة الإجراء الأفضل لإنقاص الوزن .

### الخرافة ٤٢٤

#### تأثير حقن الفيلر قصير جداً !

إن هذا يعتمد على نوع الفيلر المستخدم ، فبعض الأنواع يدوم تأثيرها حوالي / ٣-٤ / شهور فقط بينما يمتد تأثير البعض الآخر لحوالي / ١٨-٢٤ / شهراً .

### الخرافة ٤٢١

#### أغلب الذين يطلبون القيام بالجراحات التجميلية يعانون من اضطرابات نفسية !

ساد هذا الإعتقاد سابقاً بين خبراء علم النفس من دون وجود دليل علمي يثبت ذلك ، و في وقتنا الحالي نشاهد الكثير من الناس يقومون بعمليات التجميل بإستطبابها الصحيح و هم بكامل قواهم العقلية و لا يعانون من أي إضطراب نفسي لكون هذه العمليات تزيد ثقتهم بأنفسهم و تحسن مظهرهم العام و القبول الاجتماعي بين الناس و تجعلهم يعيشون حياة أفضل .

### الخرافة ٤٢٣

#### يجب الانتظار لمدة طويلة لرؤية نتائج حقن الفيلر !

طبقاً للأكاديمية الأمريكية لأمراض الجلد AAD ، ستحصلون على نتائج فورية عند حقن الكثير من أنواع الفيلر مثل حقن حمض الهيكلورونيك و هيدروكسي أبيتايت الكالسيوم ، أي حتى قبل رجوعكم للمنزل .



## الخرافة ٤٢٦

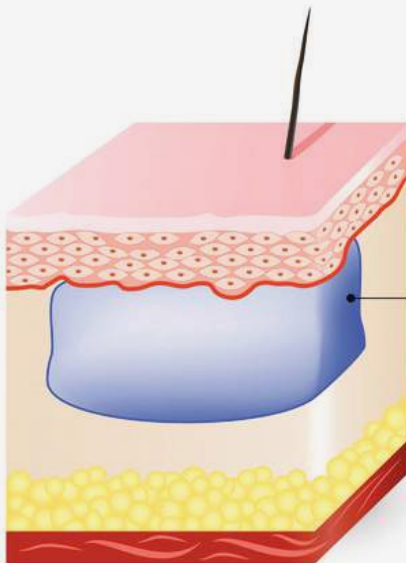
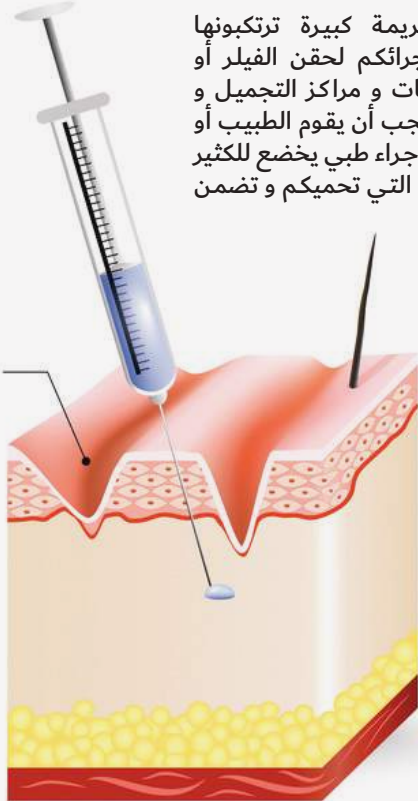
### لا يسبب حقن الفيلر آثار جانبية!

تؤكد هيئة الدواء و الغذاء FDA علي إمكانية حدوث بعض الآثار الجانبية خلال أيام ، أسابيع أو أشهر إذا ما تم حقن الفيلر بيد غير خبيرة و كانت المواد المستخدمة لا تخضع لإجراءات الرقابة و السلامة ، و من هذه الآثار الجانبية الالتهاب أو التقرح مكان الحقن أو قد تتحرك المادة المحقونة حول مكان الحقن و تتجمع على شكل عقدة .

## الخرافة ٤٢٧

### من الممكن إجراء عمليات حقن الفيلر و البوتكس في مراكز التجميل!

إعتقاد خاطئ و جريمة كبيرة ترتكبونها بحق أنفسكم عند إجرائكم لحقن الفيلر أو البوتوكس في الصالونات و مراكز التجميل و بيد غير خبيرة حيث يجب أن يقوم الطبيب أو الجراح بها حصراً لأنه إجراء طبي يخضع للكثير من الشروط و القواعد التي تحميكم و تضمن سلامتكم .



## الخرافة ٤٢٥

### أغلب من يقوم بعمليات التجميل هم الأغنياء و المشاهير!

تؤكد الهيئة الأمريكية للجراحة التجميلية ( ASAPS ) أن نسبة الأغنياء و المشاهير الذين يقومون بعمليات التجميل لا تتجاوز / ١ ٪ فقط ، أما الأغلبية فهم من الناس العاديين الذين يريدون أن تزيد ثقتهم بأنفسهم و يتحسن مظهرهم العام و يبحثون عن حياة أفضل .



## الخرافة ٤٢٨

### حقن الفيلر مؤلم جداً!

لا تخلو عملية حقن الفيلر من بعض الألم و عدم الارتياح ، و لكنه ألم محتمل و ليس شديداً جداً ( يقدر بحوالي / ٣-٢ / درجات ضمن مقياس الألم الذي يتكون من / ١٠ / درجات ) ، مع العلم أنه من الممكن تخفيف هذا الألم باستخدام التخدير الموضعي أو الأدوية المسكنة .

## الخرافة ٤٢٩

### كلما زادت كمية الفيلر المحقونة كان أفضل!

ليس بالضرورة أن يكون الكثير هو الأفضل بل على العكس قد يسبب الحقن الزائد للفيلر مشاكل كثيرة كغم السمكة عند الحقن الزائد في الشفاه و غيرها .

## الخرافة ٤٣١

بعد حقن الفيلر يصبح شكلك مثل الدمية بدون أي ملامح!

يعتقد الكثيرون بأن حقن الفيلر يشل عضلات الوجه و يجعله بدون ملامح كالدمية أو التمثال ، و لكن لا داعي للقلق و الخوف إذا ما أجري حقن الفيلر بيد خبيرة تجنباً للحقن في مناطق خاطئة أو زيادة كمية المادة المحقونة .

## الخرافة ٤٣٠

من الممكن حقن أي نوع من الفيلر في الوجه!

إعتقاد خاطئ ، حيث تؤكد هيئة الدواء و الغذاء FDA على ضرورة إستخدام أنواع محددة من حقن الفيلر حسب مكان الحقن في الوجه سواء للشفاة ، الطبة الأنفية أو التجاعيد ، وعدم إستخدام حقن الفيلر بشكل عشوائي تجنباً لأي مشاكل صحية أو جمالية .



## الخرافة ٤٣٣

### حقن الفييلر في الشفاه يجعل فمك مثل فم السمكة !

قد نسمع أو نشاهد الإعلام و هو يتحدث عن فشل عملية حقن الفييلر عند أحد المشاهير مما سبب تشوهاً للفم بشكل يشبه فم أو شفاه السمكة ، و لكن بصورة عامة يعتبر هذا الإختلاط نادر الحدوث خصوصاً عند إجراء حقن الفييلر بيد خبيرة و بكمية صحيحة.

## الخرافة ٤٣٤

### تأثير حقن الفييلر قصير جداً !

إن هذا يعتمد على نوع الفييلر المستخدم ، فبعض الأنواع يدوم تأثيرها حوالي / ٣-٤ / شهور فقط بينما يمتد تأثير البعض الآخر لحوالي / ١٨-٢٤ / شهراً .

## الخرافة ٤٣٥

### كل خطوط و تجاعيد الوجه تعالج بحقن الفييلر !

إعتقاد خاطئ ، فليس جميع خطوط و تجاعيد الوجه تعالج بحقن الفييلر ، فالخطوط السطحية جداً أو العميقة جداً قد لا تنجح فيها عمليات الحقن حتى و إن أجريت بيد خبيرة .

## الخرافة ٤٣٢

### تأثير حقن الفييلر غير عكوس !

يبقى هاجس فشل عملية حقن الفييلر و مدى تأثير ذلك على الشكل يشغل تفكير الكثير من الناس و خصوصاً ان البعض يظن أن شكلهم سيبقى كما هو بعد فشل الحقن حتى يتلاشى الفييلر بمفرده خلال مدة قد تطول / ١٢ / شهراً ، و لكن هذا إعتقاد خاطئ و خوف مبالغ فيه ، فحتى إن حصل أي خطأ فمن الممكن قلب تأثير قسم كبير من أنواع الفييلر بأخذ مواد تعاكس عمله و تذيبه لذلك يفضل مناقشة هذا الموضوع مع الطبيب أو الجراح قبل حقن الفييلر .

## الخرافة ٤٣٦

### حقن البوتوكس سيجعل شكلك عديم المشاعر كالزومبي !

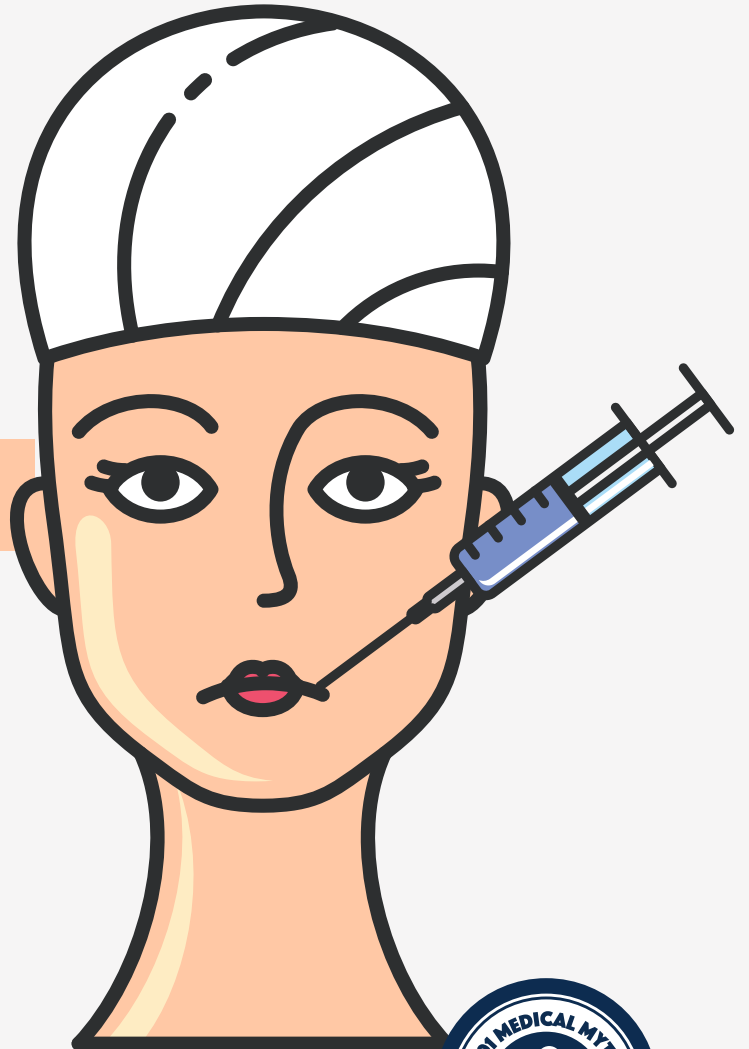
هذه الخرافة منتشرة كثيراً بين الناس ، حيث يظن الكثيرون أن حقن البوتوكس سيجعل وجهك بدون تعابير ، وهذا غير صحيح لأن حقن البوتوكس سيعطيك مظهراً رائعاً كما أنك ستظل تعبر عن مشاعر الفرح و السعادة ، ولكنه يقلل من تعابير الحزن و الغضب التي تزيد من ظهور التجاعيد و تتعب عضلات الوجه في الأصل .



## الخرافة ٤٣٧

### يستعمل البوتوكس للتجميل فقط !

إن حقن البوتوكس لأغراض التجميل هو أحد استطبباته و لكنه ليس الوحيد ، حيث يوجد للبوتوكس الكثير من الاستطببات الأخرى خصوصاً عند الذين يعانون من كثرة التعرق أو التشنجات العضلية و بعض أنواع التهابات المفاصل و غيرها .



## الخرافة ٤٣٩

### حقن البوتوكس سام للجسم!

يعتقد البعض بأن حقن البوتوكس غير آمن أو سام للجسم لكونه يشتق من السم البوتيوليني الذي ينتجه نوع خطير من الميكروبات مسببة مرض وخيم و نادر يسمى بالتسمم الوشيقى ، و الحقيقة أن هذا المشتق النقي آمن تماماً و خصوصاً أن مقدار الجرعة المستخدمة في عمليات التجميل تكون صغيرة و بعيدة جداً عن مقدار الجرعة السمية .

## الخرافة ٤٣٨

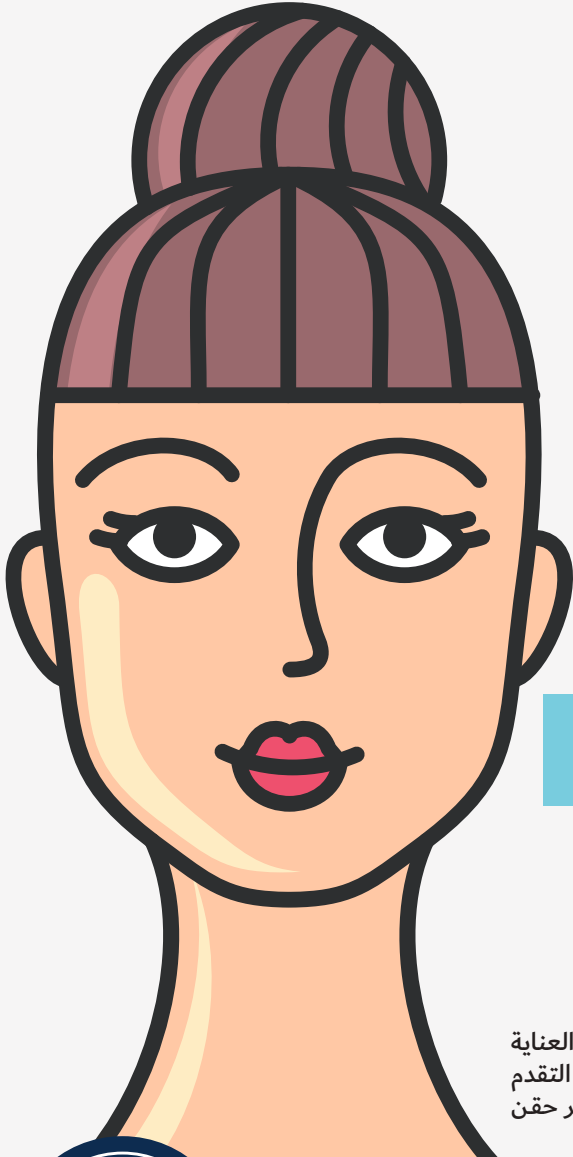
### تأثير البوتوكس دائم!

إن تأثير البوتوكس ليس دائماً على الإطلاق بل يمتد تأثيره لحوالي / ٣ / شهور تقريباً و ربما لمدة أطول قليلاً لكون المريض قد اعتاد على إرخاء حاجبيه و عدم عقدهما أو رفعهما لفترة طويلة .

## الخرافة ٤٤٠

### تأثير حقن البوتوكس يشابه تأثير حقن الفيلر!

صحيح أن حقن البوتوكس و الفيلر يستعملان في التجميل و يساعدان على تخفيف التجاعيد و لكنهما يعملان و يؤثران بطريقتين مختلفتين ، فالبوتوكس يرخي العضلات التي تسبب التجاعيد ، بينما الفيلر يملأ الفراغات في أنسجة الوجه بإضافة حجم إليها مما يعطي مظهراً شبابياً للوجه .



## الخرافة ٤٤١

### مستحضرات العناية بالبشرة لها نتائج مشابهة لحقن الفيلر و البوتوكس!

بكل تأكيد هناك الكثير من مستحضرات التجميل و العناية بالبشرة تحسن من مظهر الجلد و تقلل من علامات التقدم في السن و لكن بشكل و قتي و بتأثير أقل من تأثير حقن البوتوكس أو الفيلر .





## الخرافة ٤٤٢

### يستمر الشعر و الأظافر بالنمو بعد الموت !

تنتشر هذه الخرافة المخيفة بين الكثير من الناس ، و في رواية بعنوان ( All Quiet on the Western Front ) تم ذكر أن أظافر و شعر الميت يستمران بالنمو بعد الوفاة لفترة طويلة ، و يؤكد العلماء بأن شيئاً من هذا لا يمكن أن يحدث لأن نمو الشعر أو الأظافر يتم من خلال عمليات معقدة داخل الجسم و هو ما لا يمكن أن يحدث بعد الموت .  
إن تفسير هذه الظاهرة هو أنه بعد موت الإنسان يبدأ الجلد في الجفاف و بالتالي ينكمش و هذا بدوره يكشف الشعر حتى البصيلات فيبدو الأمر وكأن الشعر مستمر في النمو ، و بالطريقة نفسها تظهر الأظافر أكثر و تبدو وكأنها تطول .

## الخرافة ٤٤٣

### قص الشعر يقويه ويجعله ينمو بشكل أطول و أكثر كثافة !

يقوم البعض بقص شعرهم باستمرار و بشكل أكثر من اللازم ظناً منهم أن هذه الطريقة ستجعل الشعر ينمو بشكل أسرع و أطول و أكثر كثافة ، و في حقيقة الأمر إن قص الشعر بشكل معين قد يجعله يبدو ظاهرياً أنه أكثر كثافة و هذا ما يجعل هؤلاء الناس يعتقدون أن الشعر ينمو بسرعة ، أما من الناحية الطبية و العلمية فلا يوجد أي دليل علمي يدعم هذا الاعتقاد حيث إن نمو الشعر يتبع الكثير من العوامل الجينية، الغذائية و الصحية ، و ليس لقص الشعر المستمر أي دور في زيادة نموه أو طوله و كثافته .

## الخرافة ٤٤٤

### الإكثار من تمشيط الشعر يجعله صحياً أكثر !

إن تمشيط الشعر بانتظام أمر ضروري للحفاظ على صحة الشعر ، و لكن التمشيط المستمر و بشكل يومي أكثر من اللازم لن يجعل الشعر صحياً أكثر أو يزيد من طوله و كثافته بل على العكس قد يكون له الكثير من الآثار السلبية عليه



## الخرافة ٤٤٦

### الشامبو يسبب تساقط الشعر!

هناك قسم كبير من الناس يتجنب استخدام الشامبو في الإستحمام لأنه يسبب تساقط شعرهم حسب ما يقولون ، و لكن الحقيقة أن الشامبو بصورة عامة لا يسبب تساقط الشعر إلا أن إختيار بعض الأنواع غير المناسبة لطبيعة شعرك أو الأنواع المقلدة و الحاوية على مواد كيميائية مهيجة و ضارة بالشعر قد تسبب تساقطاً للشعر ، ناهيك عن أن الإنسان و بصورة طبيعية يفقد يومياً حوالي ١٠٠-١ / شعرة ، و أكثر ما يلاحظ ذلك أثناء الإستحمام حيث يعمل دك الفروة و غسيلها على إزاحة الشعرات المنفصلة من بصلاتها نحو الخارج و بالتالي سقوطها فيظن أن الغسيل بالشامبو هو السبب ، لسلامتكم يجب دائماً قراءة المكونات المكتوبة على الجزء الخلفي من علبة الشامبو الخاص بكم ، و بهذه الطريقة يمكنكم البقاء بعيداً عن المواد الكيميائية الضارة و شراء الشامبو المعتدل و الآمن للشعر .

## الخرافة ٤٤٥

### مستحضرات العناية بالشعر عامل رئيسي لجعل شعرك أكثر كثافة!

يعتقد الكثير من الناس أن المظهر الجميل للشعر يعتمد بشكل رئيسي على العوامل الخارجية كالطقس و مستحضرات العناية بالشعر ، و لكن ما نأكله من طعام يعتبر عاملاً أهم للحصول على شعر قوي و صحي ذي مظهر مثالي لأن الشعر يحتاج إلى الطاقة و الغذاء للنمو ، لذلك يجب أن يكون غذاؤنا صحي و متنوعا و يحتوي على العناصر الرئيسية لنمو الشعر كالكاربوهيدرات، البروتينات، الشحوم المفيدة، الحديد، الزنك و فيتامين D .

## الخرافة ٤٤٧

### إستخدام نوع الشامبو نفسه لفترة طويلة سيجعله بدون فائدة مع الوقت!

إعتقاد خاطئ تماماً ، المهم هو إستخدام نوع الشامبو المناسب لشعرك و حالته الصحية و لا يهم طول مدة إستخدامك له .

## الخرافة ٤٤٨

### إذا كان شعرك دهنياً فلا داعي لاستخدام مرطبات الشعر!

إعتقاد خاطئ تماماً ، فطبيعة الشعر الدهنية ليس سببها المستحضرات المرطبة للشعر بل تحدث بسبب زيادة إفراز مادة دهنية ( الزهم ) من الغدد الزهمية الموجودة في جلد فروة الرأس ، يُنصح أصحاب الشعر الدهني بإستخدام نوع الشامبو المناسب لهم مع وضع المستحضرات المرطبة على منتصف و نهايات الشعر و ليس على جلد فروة الرأس .



## الخرافة ٤٤٩

### فرد الشعر باتجاه الأسفل عند النوم سيجعله ينمو بشكل أسرع!

لا يوجد أي دليل علمي يثبت أن جعل الشعر مفروداً باتجاه الأسفل عند النوم سيجعله ينمو بشكل أسرع، إن خبراء العناية بصحة الشعر ينصحون من يعاني من تساقط أو خفة الشعر بالنوم بهذه الطريقة تجنباً لمزيد من تكسر و تساقط الشعر نتيجة الشد على جذور و بصيلات الشعر عند النوم .

## الخرافة ٤٥٠

### غسل الشعر يومياً يجعل شعرك جافاً و متقصفاً!

باستخدام الشامبو المناسب لطبيعة شعرك مع مستحضرات العناية المناسبة له لا داعي للقلق أبداً .

## الخرافة ٤٥١

### يمكن معالجة النهايات المتقصفة من الشعر بدون قص نهايات الشعر!

لا يوجد حل نهائي للنهايات المتقصفة من الشعر سوى بقصها ، أما مستحضرات العناية بالشعر فتعطي حلاً مؤقتاً بدمج النهايات المتقصفة حتى موعد غسل الشعر التالي مع العلم أن النهايات المتقصفة من الشعر تميل للنمو بشكل أبطأ من النهايات الطبيعية .

## الخرافة ٤٥٢

### يجب غسل الشعر يومياً!

إعتقاد خاطئ ، لا يوجد جدول محدد لعدد المرات اللازمة لغسيل الشعر فهذا يعتمد على إحتياجات شعرك الخاصة حسب نوعه، تركيبه و الظروف المحيطة به .





## الخرافة ٤٥٣

### ينمو الشعر بشكل أسرع في فصل الصيف!

لا يوجد أي دليل علمي يثبت أن نمو الشعر يكون أسرع في فصل الصيف من فصل الشتاء لأن نمو الشعر يتبع الكثير من العوامل الوراثية، الغذائية و الخارجية المتداخلة فيما بينها .

## الخرافة ٤٥٤

### لون شعر الحاجبين نفس لون شعر الرأس دائماً!

ليس شرطاً على الإطلاق فالكثير من الناس يكون لون شعر الحاجبين أو الذقن لديهم مختلفاً بدرجة أو اثنتين عن لون شعر الرأس بشكل طبيعي ، و يميل المهتمون بالموضة و الجمال لجعل لون الحاجبين أغمق بمقدار ١-٢ / درجة من شعر الرأس .

## الخرافة ٤٥٥

### النوم بشعر مبلل يسبب الإصابة بفطور الفروة!

الجراثيم، الفيروسات و الفطريات لا تنتقل إلى الإنسان بدون مصدر للعدوى كإنسان أو حيوان مصاب بالمرض أو باستخدام الأدوات الملوثة بها ، صحيح أن الشعر المبلل يجمع الأوساخ بشكل أسرع من الشعر الجاف و يشكل بيئة مناسبة للعدوى ، و لكن الموضوع برمته يعتمد على نظافة البيئة التي تنامون و تعيشون فيها ، فإذا كانت الوسادة، المنشفة أو الأغطية غير نظيفة و مستعمرة بالفطريات أكيد ستنتقل إلى الإنسان ، أما إذا كانت نظيفة و غير ملوثة فلا داعي للقلق من النوم بالشعر المبلل .

## الخرافة ٤٥٦

### الوقوف على الرأس يمنع تساقط الشعر!

صحيح أن وضعية الوقوف على الرأس ستزيد من التروية الدموية لفروة الرأس و لكن مشكلة تساقط الشعر ليست بسبب نقص التروية الدموية لفروة الرأس فقط ، فلتساقط الشعر الكثير من الأسباب المختلفة كالوراثة، الأمراض، العمر و غيرها ، بالإضافة إلى أن الإنسان لن يستطيع البقاء بوضعية الوقوف على الرأس لفترة طويلة و كافية ليحصل على التأثير المناسب لبعصيات الشعر .

## الخرافة ٤٥٧

### صبغ الشيب أسهل من صبغ الشعر العادي !

إن الشعر الأبيض لا يمتص صبغة الشعر أفضل من الشعر العادي كما يعتقد لأن الشعر الأبيض عندما يفقد البروتين الداعم له ستقوم البصيلة بإنتاج مادة تحيط بالشعرة مما يجعلها أكثر خشونة و مقاومة لصبغة الشعر ، لذلك يُنصح باستخدام الصبغات المخصصة للشعر الأبيض و ليس الصبغات العادية لصبغ الشيب و التي ستعطيه لون أفتح من بقية لون الشعر .

## الخرافة ٤٥٨

### التوتر و الضغوطات النفسية هي السبب الرئيسي لظهور الشيب !

لا يوجد دليل علمي يثبت أن القلق أو التوتر النفسي هما السبب الرئيسي لظهور الشيب ، فجميع الدراسات التي أجريت حول هذا الموضوع لم تصل لنتيجة مؤكدة و لم تعتمد من أغلب الجهات الطبية حول العالم ، فأسباب ظهور الشيب معقدة نوعاً ما و متداخلة فيما بينها ، و ليس من المعقول أن يؤخذ سبب منها و يعتبر كسبب رئيسي لظهور الشيب .

## الخرافة ٤٥٩

### تف الشيب يزيد من نموه في الرأس !

يعتقد الكثيرون أن تتف الشعر الأبيض يسبب عودة ظهوره بكثرة فإذا أزلت شعرة بيضاء سيظهر بدلاً عنها أكثر من شعرة بيضاء وربما ظهرت خصلة بيضاء أو ثلاث خصل .  
إن هذه الخرافة و الاعتقاد خاطئ تماماً و ليس له أي صحة أو دليل علمي لأن ما يحصل هو أن صبغة الميلانين يقل نشاطها في بصيلات الشعر لعدة أسباب منها : الطقس الملوثات البيئية، التعرض للمواد الكيميائية مثل : الصبغات و مواد تجميل الشعر، الهرمونات، العمر و الوراثة ، ويستمر هذا النقص مما يجعل الناس يعتقدون على المدى البعيد أن تتف الشعرة كان السبب وراء ذلك .

## الخرافة ٤٦٠

### الشيب يظهر فقط عند كبار السن !

ليس هناك عمر محدد لظهور الشيب ، فهناك أشخاص بعمر العشرين و شعرهم مليء بالشيب و بالمقابل تجد الكثير من الناس بعمر الأربعين و شعرهم خالي من الشيب .



## الخرافة ٤٦١

### يجب وضع عدة الحلاقة في الحمام!

إن حفظ عدة الحلاقة في الحمام سيبقيها رطبة أو مبللة في أغلب الأوقات مما يزيد خطر تلوثها بالجراثيم، لذا يجب حفظها في مكان جاف.

## الخرافة ٤٦٢

### لا مانع من السباحة في البحر بعد حلاقة الذقن!

إن حلاقة الذقن تجعل الجلد جافاً فيزيد التأثير المخرش للرمال و الماء المالح عليه مما يسبب التحسس و ظهور الطفح الجلدي و خصوصاً لدى أصحاب البشرة الحساسة ، لذلك يُنصح بحلاقة الذقن قبل يوم واحد على الأقل من ذهابك لشاطئ البحر .

## الخرافة ٤٦٣

### حلاقة الذقن كل يوم تضر بالجلد!

إعتقاد خاطئ خصوصاً للذين يملكون شعر ذقن سميكاً و سريع النمو ، حيث تجدهم أكثر أرتياح بحلاقة الذقن اليومية لكونها تجعل جلد الذقن أكثر نعومة و حيوية و تزيل الطبقة العلوية الميتة من خلايا الجلد .

## الخرافة ٤٦٤

### لا مانع من وضع العطور على الوجه بعد حلاقة الذقن!

إن هذا يعتمد على طبيعة بشرتك و مكونات العطر المستخدم حيث تسبب أغلبها التحسس و الطفح الجلدي لإحتوائها على الكحول و مركبات مخرشة أخرى ، و بصورة عامة يفضل تأجيل وضع العطور على الوجه بعد الحلاقة لمدة ساعة واحدة على الأقل و إختيار العطور الطبيعية و الخالية من الكحول .

## الخرافة ٤٦٥

### شفرة الحلاقة الجديدة تسبب جروحاً أخطر من شفرة الحلاقة القديمة!

صحيح أن شفرة الحلاقة الجديدة حادة أكثر و لكن طريقة إستخدامها و مقدار ضغطها على الجلد عند الحلاقة هو ما يحدد مقدار تسببها بالجروح ، أما الجروح المحدثة بشفرة الحلاقة القديمة فهي الأخطر لأن إحتمال تلوثها بالجراثيم كبير جداً .





## الخرافة ٤٦٦

### إرتداء القبعة يسبب الصلع !

يعتقد البعض أن ارتداء القبعة و خصوصاً الضيقة منها تقلل من وصول الأوكسجين إلى الشعر و تشد جذوره مما يسبب الصلع .

إن تغذية و أكسجة الشعر تتم عن طريق الدم الواصل إلى فروة الرأس و ليس من الهواء الخارجي ، و حتى لو حدث تساقط لبعض الشعرات نتيجة الشد على جذور الشعر فهذا سيكون وقتياً و ستعود للنمو من جديد ، و إلى الآن لا يوجد أي دليل علمي مُعتمد يثبت أن ارتداء القبعة هو أحد أسباب الصلع .

## الخرافة ٤٦٨

### الإكثار من غسيل الشعر يسبب الصلع !

إن تساقط الشعر أثناء الإستحمام هو أمر شائع و لا يعني أنك ستصاب بالصلع على الإطلاق ، لأن الصلع لا يعني تساقط الشعر فقط بل هو تحول الشعر الطبيعي إلى شعر خفيف أو زغب .

## الخرافة ٤٦٧

### الرجل الأصلع أنشط و أكثر تميزاً جنسياً !

يرتبط أصل هذه الخرافة بهرمون التيستوستيرون ( هرمون الرجولة أو الخصوبة ) حيث يُعتقد ان إرتفاع هذا الهرمون عند الرجال يسبب الصلع، و قد ذكر العالمان أبقراط و أرسطو منذ آلاف السنين أن الإخصاء ( إزالة هرمون التيستوستيرون) يمنع تطور الصلع لدى الذكور ، ليعود العالم ( جيمس هاميلتون ) و يؤكد ذلك في أبحاثه التي أجراها في عصرنا الحديث و من هنا جاء هذا الاعتقاد ، ولكن إلى الآن لا يوجد دليل علمي مُعتمد يثبت هذا الاعتقاد و يفسر بشكل كامل السبب وراء حدوث الصلع ، حيث تتداخل الكثير من العوامل الجينية، الصحية، العائلية و العمرية مع بعضها البعض لتسبب حدوثه ، إضافة إلى أن موضوع الرغبة و النشاط الجنسي لا يعتمد على مستوى هرمون التيستوستيرون فقط بل هناك الكثير من العوامل المهمة الأخرى ، فالكثيرون من الذين يعانون من الصلع لديهم تراكيز طبيعية أو منخفضة من هرمون التيستوستيرون و مشتقاته في الجسم ، ناهيك عن أن الصلع يحدث بكثرة مع تقدم العمر حيث يكون هرمون التيستوستيرون منخفضاً عندها .

## الخرافة ٤٦٩

### وراثة الصلع تكون عن طريق الأم !

إعتقاد خاطئ ، إن وراثة الصلع تكون عن طريق جينات تورث من الأم و الأب معاً و ليس عن طريق الأم فقط ، فوجود أحد الأقارب من جهة الأم يعاني من الصلع لا يعني أنك ستصبح أصلع أيضاً ، كما أن عدم وجود أي قريب أصلع من جهة الأم لا يعني أنك لن تصاب بالصلع .

## الخرافة ٤٧٠

### النساء لا ينجذبن للرجل الأصلع !

إعتقاد خاطئ تماماً فالكثير من النساء ينجذبن الى الرجل الأصلع و خصوصاً بتوافر الكثير من الصفات الشخصية الإيجابية كالثقة بالنفس و الرجولة .



## الخرافة ٤٧٣

### الصلع لا يحدث عند النساء !

إن الصلع يصيب الذكور و الإناث و لكنه يحدث عند الإناث بشكل أقل و يتخذ مظهراً مختلفاً عند الذكور، و تزداد نسبة حدوثه بعد سن اليأس و له الكثير من الأسباب الوراثية، الهرمونية و المرضية .

## الخرافة ٤٧٥

### لا يوجد علاج للصلع !

صحيح أنه لا يوجد ( علاج سحري ) للصلع و لكن هناك الكثير من الطرق الأخرى الفعالة في العلاج كالأدوية، الليزر و زراعة الشعر .

## الخرافة ٤٧٧

### التعرض للشمس يسبب الصلع !

إن التعرض المستمر للأشعة فوق البنفسجية UV يسبب تقدم الجلد بالعمر و إصابته بالسرطان كما أنها تؤثر على الشعر فتضعفه و تجعله جافاً و أكثر عرضة للتكسر، لكنها لن تتعارض مع عمل بصيلات الشعر و بالتالي لن تسبب الصلع .

## الخرافة ٤٧٢

### جهاز تسمير البشرة يسبب الصلع !

صحيح أن أجهزة تسمير البشرة قد تسبب الكثير من المشاكل الصحية للجلد كالسرطان و لكن إلى الآن لا يوجد دليل علمي يثبت الصلة بين هذه الأجهزة و حدوث الصلع

## الخرافة ٤٧٤

### إستخدام مستحضرات العناية بالشعر تسبب الصلع !

يعتقد الكثير من الناس أن إستخدام مستحضرات العناية بالشعر و خصوصاً جل تثبيت الشعر يسبب الصلع بسبب إحتوائه على مواد كيميائية ضارة و هذا إعتقاد خاطئ و ليس له أي دليل علمي يثبت صحته .

## الخرافة ٤٧٦

### من الممكن أن تنمو بصيلات شعر جديدة في فروة الرأس !

إن أدوية الصلع و العلاج بالليزر تجعل بصيلات الشعر أسمك و صحية أكثر، و لكن عندما تموت البصيلة فإنها لن تنمو من جديد على الإطلاق و الحل الأفضل للصلع وقتها هو زراعة الشعر .

## الخرافة ٤٧١

### يحدث الصلع عند كبار السن فقط !

إعتقاد خاطئ، تظهر علامات الصلع المبكر في بداية فترة المراهقة عادة، و لكن الأشخاص المتوقع إصابتهم في هذا العمر تكون نسبتهم قليلة، و تزيد عند الشباب في عمر / ٣٠-٢٠ / سنة، حيث إن فرصة الإصابة تزداد بتقدم العمر .



## الخرافة ٤٧٩

### النقاط الخضراء تحت الأظافر هي فطور أو عفون!

قد يعاني بعض الناس من وجود بقع خضراء اللون تحت الأظافر و يظنون أنها تكونت نتيجة تجمع للفطريات أو العفون و هذا اعتقاد خاطئ تماماً ، فسببها يرجع إلى نوع من البكتيريا اللاهوائية يسمى ال pseudomonas التي تجد في هذه المنطقة المكان المناسب لنموها و تكاثرها معطية هذا اللون الأخضر المميز لها ، و هنا يجب مراجعة الطبيب لعلاجها و عدم إهمال الحالة تجنباً لأي مشاكل صحية .

## الخرافة ٤٨١

### الثوم يجعل الأظافر تنمو بسرعة!

تدعي بعض النساء ذوات الأظافر الطويلة و الجميلة أن السبب في قوة و سرعة نمو أظافهن يعود إلى تناولهن للثوم يومياً و استخدام طلاء الأظافر المنقوع فيه حبة من الثوم بشكل أسبوعي ، و لكن لا يوجد أي دليل علمي يثبت هذا الاعتقاد ، و حتى الدراسات التي ذكرت أن مادة السيلينيوم الموجودة بكثرة في الثوم هي سبب النمو السريع للأظافر لم تعتمد إلى الآن .

## الخرافة ٤٧٨

### قص جليدة الظفر ( البيديكير ) غير مضر!

إن جليدة الظفر هي طبقة رقيقة من الجلد تغطي صفيحة وجوانب الظفر ، و تشكل حاجزاً واقياً للأظافر من الجراثيم و الفطور كما تضمن شكلاً أنيقاً للظفر و تجعله ينمو بشكل أفضل . و الكثير من الناس لا يترددون أبداً في قصها أو جعل خيبرات التجميل يزلنها ظناً منهم أنها بدون فائدة و أن إزالتها ستجعل الظفر يبدو أجمل ، و لكنهم بذلك يضررون أظافهم و يجعلونها عرضة للتشوه و الالتهابات الجرثومية و الفطرية .

## الخرافة ٤٨٠

### الخطوط البيضاء على الأظافر تدل على نقص الكالسيوم!

تعتبر هذه الخرافة واحدة من أكثر الخرافات حول الأظافر إنتشاراً بين الناس ، و الحقيقة أنه ليس هناك علاقة بين نقص الكالسيوم و ظهور الخطوط البيضاء على الأظافر ، حيث يعود سبب هذه الخطوط إلى ( رضوض الأظافر ) بسبب وضع أو إزالة الطلاء ، القص أو الحك أو العناية الخاطئة بالأظافر، العض، الخدوش أو الجروح و غيرها . لا داعي للقلق من ظهور هذه الخطوط على الأظافر فهي تختفي عادة خلال بضعة أشهر فقط .





## الخرافة ٤٨٣

### يجب غمر الأظافر بالماء لفترة قصيرة قبل طلائها !

الكثير من خبيرات التجميل يقمن بغمر الأظافر بالماء لفترة قبل قصها و طلائها ، و هذا إجراء خاطئ لأنه سيجعل الأظافر هشة و رطبة و هي البيئة الملائمة لنمو الجراثيم تحت الظفر بعد ذلك ، ناهيك عن أن الأظافر ستصبح أكثر عرضة للتشققات السطحية بسبب طلاء الأظافر الذي سيتغلغل بعمق أكثر في صفيحة الظفر .

## الخرافة ٤٨٥

### الكالسيوم يقوي الأظافر !

إعتقاد شائع جداً بين الناس حيث إن صلابة الأظافر تعطي فكرة أنها مصنوعة من الكالسيوم ، و لكن الحقيقة أن الكالسيوم لا يشكل الجزء الرئيسي من مكونات الأظافر حيث يعتبر بروتين الكيراتين المكون الأساسي لها و الذي يمنحها القوة و الصلابة ، فإذا أردت أظافر قوية و جميلة عليك تناول الغذاء الصحي المتنوع الغني بالبروتين ، الزنك و الحديد .

## الخرافة ٤٨٧

### إستخدام الأظافر الصناعية يؤذي الأظافر الطبيعية !

إن الأظافر الصناعية بحد ذاتها ليست هي أساس المشكلة إنما المواد التي تستخدم في لصقها و تثبيتها بالإضافة إلى خبرة من يقوم بوضعها ، فإذا كانت عملية تثبيتها تتم بيد خبيرة و بدون إستخدام مواد كيميائية مضرّة فلا داعي للقلق على الإطلاق .

## الخرافة ٤٨٢

### الأصابع المشغولة تملك أظافر طويلة دائماً !

يعتقد البعض أن عازفي البيانو أو الذين يستخدمون آلات الطباعة بشكل يومي يملكون أظافر أطول من الناس العاديين لكون الدم الواصل لأصابعهم أكثر مما يسرع نمو الأظافر لديهم ، و لكن إلى الآن لا يوجد دليل علمي يثبت ذلك رغم أن ذلك ممكن نظرياً و لكنها ليست قاعدة ثابتة على الإطلاق .

## الخرافة ٤٨٤

### مادة الجيلاتين تقوي الأظافر !

تتكون الأظافر من بروتين الكيراتين ، و هذا يفسر سبب الإعتقاد لدى البعض بأن تناول مادة الجيلاتين أو طلي الأظافر بها يقوي و يزيد من طول الأظافر ، و لكن لا يوجد دليل علمي إلى الآن يثبت ذلك .

## الخرافة ٤٨٦

### الأظافر تحتاج لأن تتنفس !

الكثير من خبيرات التجميل ينصحن بإراحة الأظافر لفترة من الزمن و عدم طلائها لأن الأظافر تحتاج إلى أن تتنفس و تحصل على الأوكسجين من الهواء بشكل مباشر ، و الحقيقة أن الأظافر تحصل على الغذاء و الأوكسجين من الدم الواصل للأصابع و ليس من الهواء الخارجي ، فإراحة الأظافر لفترة من الزمن هو أمر ضروري ليس لجعلها تتنفس إنما لتلافي المشاكل الصحية الحاصلة بسبب الطلاء نفسه أو مزيلات الطلاء ( الأسيتون ) التي تجعل الظفر هشاً و متكسراً و ذا سطح متشقق حاو على خطوط و بقع لونية مختلفة عن لون الظفر الأصلي .

### الخرافة ٤٨٨

الربو القصبي هو مرض الطفولة و من غير الممكن أن يبدأ بالظهور عند البالغين !

إن الإهتمام الطبي الكبير والدعاية الإعلامية حول الربو القصبي عند الأطفال يجعلان الكثير من الناس يعتقدون أن هذا المرض خاص بالأطفال فقط ، وهذا إعتقاد خاطئ ، فبالرغم من أن الربو القصبي يبدأ عادة في الطفولة ، إلا أنه لا يزال مرضاً عند البالغين حيث إن حوالي / ١٠-٢٠ % / من الحالات تبدأ بالتظاهر عند البالغين و بأعمار أكثر من / ٥٠ / عاماً .



### الخرافة ٤٨٩

بخاخات الكورتيزون خطيرة و غير آمنة !

إن بخاخات الستيروئيدات الإنشاقية هي الحجر الأساسي في علاج الربو القصبي المستمر ( الخفيف ، المتوسط و الشديد ) ، حيث تصل بشكل مباشر إلى الرئتين و يكون الإمتصاص الجهازى من قبل الجسم بهذه الطريقة قليل جداً ، جداً مع آثار جانبية قليلة كآلم الحلق ، بحة الصوت و مبيضات ( فطور ) الفم و التي يمكن التخلص منها بالغرغرة بالماء بعد الإستخدام .



## الخرافة ٤٩١

### كل وزيز مسموع في الصدر سببه الربو القصبي !

إن الوزيز ليس علامة خاصة و مميزة لمرض الربو القصبي فهناك الكثير من الأمراض الصدرية و القلبية التي تتظاهر بالوزيز و ليس لها أي علاقة بالربو القصبي على الإطلاق .



## الخرافة ٤٩٠

### يختفي الربو القصبي مع تقدم العمر !

من الممكن أن تختفي أعراض الربو القصبي عند الأطفال نهائياً مع تقدم العمر ، و لكن هذه ليست قاعدة ثابتة ، فعند بعض الأطفال تختفي أعراض الربو القصبي لفترة من الزمن قد تمتد لأشهر أو سنوات لتعود و تظهر عندهم بشكل أشد ، أما البعض الآخر من الأطفال المصابين بالربو القصبي ( الشديد المستمر ) فتجد أن الأعراض لا تختفي إطلاقاً رغم العلاج و المتابعة بل تستمر لديهم مدى الحياة .

## الخرافة ٤٩٢

### يجب على مرضى الربو القصبي عدم ممارسة الرياضة نهائياً !

إعتقاد خاطئ تماماً ، فإذا كان الربو مسيطر عليه بالعلاج المناسب بشكل جيد فإن الرياضة ستحسن من وظائف الرئة و تساعد على الحفاظ على وزن صحي يقلل من حدوث نوبات الربو الحادة لذلك يجب إستشارة الطبيب حول نوع و شدة التمارين الرياضية المناسبة لمرضى الربو القصبي حسب حالته .

## الخرافة ٤٩٣

### جهاز ( البخار ) الإرداذ هو أفضل طريقة لإعطاء الدواء للأطفال !

إعتقاد خاطئ ، فمن الممكن استخدام البخاخ القياسي بمفرده أو مع الحجرة و القناع عند الأطفال خصوصاً بعد سن المدرسة حيث لهما نفس كفاءة جهاز الإرداذ بل أفضل مع إتقان عملية الإستخدام بشكل مثالي و صحيح .





## الخرافة ٤٩٥

لا داعي لأخذ أي علاج وقائي ما دمت لا تعاني من أي أعراض!

قد ينفع هذا الإجراء عند بعض المصابين بالربو القصبي ويكون الحظ عامل نجاحه لا أكثر، فلمنع حدوث نوبات الربو الحادة ولإبقاء المرض تحت السيطرة من الضروري الاستمرار بأخذ الأدوية بشكل وقائي خصوصاً عندما لا تعاني من أي أعراض للمرض، فبهذا الإجراء ستضمن بقاء الرئة قوية و مستعدة لأي عامل مهيج لها و مسبب لأي أزمة حادة.

## الخرافة ٤٩٦

العلاجات البديلة أفضل من العلاجات التقليدية للربو!

تنتشر في الكثير من دول العالم العديد من الطرق العلاجية لمرض الربو كالعلاجات المنزلية، الأعشاب، الإبر الصينية، العلاج بالسمك و غيرها . إلى الآن لا يوجد دليل علمي يثبت فعالية و أمان هذه الطرق لعلاج الربو و لم تُعتمد كبديل للعلاجات الوقائية الطبية من أي هيئة صحية حول العالم .

## الخرافة ٤٩٨

بخاخات الربو غير آمنة للحامل أو المرضع!

إعتقاد خاطئ، حيث تنصح الحامل بضرورة الاستمرار باستخدام بخاخ الربو خلال الحمل لإبقاء المرض تحت السيطرة بشكل كامل حيث إن المخاطر المعروفة لحالة الربو غير المعالجة أخطر بكثير من المخاطر التي قد يتعرض لها كل من الأم أو الجنين من أثر علاج الربو، أما بالنسبة للمرضع فيمكن الاستمرار باستخدام بخاخ الربو أثناء فترة الرضاعة بشكل آمن تماماً على الأم و الرضيع .

## الخرافة ٤٩٤

أدوية الربو (البخاخات و أجهزة البخار) تسبب التعود و الإدمان عليها!

تنقسم أدوية الربو إلى قسمين رئيسيين هما:

١- أدوية السيطرة السريعة كالبخاخات الموسعة للقصبات الهوائية مثل الفنتولين (Ventolin)، و تستعمل لتخفيف الأعراض عند حدوثها و عند الإحساس بقرب أزمة الربو، و مفعولها سريع يبدأ خلال دقائق و يستمر لمدة / ٤-٦ / ساعات .

٢- أدوية السيطرة طويلة الأمد كالبخاخات الوقائية من إتهاب القصبات الهوائية، و هذه الأدوية فعّالة لمنع الالتهاب و النكس، و تستخدم لفترات طويلة .

إن الربو القصبي مرض مزمن لا يسير على نسق واحد، فهناك فترات تتفاقم فيها الأعراض بناءً على العوامل المثيرة له كالغبار، العطور و نزلات البرد، و لكن الذي يحدث أن المصاب بالربو القصبي يستخدم أدوية السيطرة السريعة كالفنتولين فقط و الذي يعتبر علاجاً منقذاً و مؤقتاً يلجأ إليه المريض أثناء نوبة الربو الحادة و لا يتعدى تأثيره / ٤-٦ / ساعات فقط مما يضطره لإستخدامه أكثر من مرة للسيطرة على الأعراض، ناهيك عن أن مريض الربو و بدون العلاج الوقائي سيتعرض للنكس بسهولة من أي عامل مثير له مما يضطره لإستخدام أدوية السيطرة السريعة ( الفنتولين ) مراراً و تكراراً فيعتقد وقتها أنه قد تعود عليها و أدمنها و هذا غير صحيح على الإطلاق، و لذا لا بد من أخذ العلاج الصحيح المتمثل بأدوية السيطرة طويلة الأمد بالإضافة إلى تجنب كل ما يؤدي إلى حدوث أعراض الربو .

## الخرافة ٤٩٧

الربو القصبي مرض معدٍ!

إن الربو القصبي ليس مرض معدٍ، ولا ينتقل من شخص إلى آخر مثل الأمراض الإبتانية الأخرى .

## الخرافة ٥٠٠

### جميع مرضى الربو القصبي يعالجون بالطريقة نفسها!

يجب معاملة كل حالة على حدة ، فلا يمكن علاج جميع حالات الربو بالطريقة نفسها ، فبعض الحالات البسيطة لا تحتاج لأي علاج بينما تحتاج بعض الحالات المتوسطة الشدة علاجات بسيطة ، أما الحالات الشديدة فقد تحتاج لأكثر من علاج للسيطرة على الأعراض و رغم وجود الكثير من العلاجات فقد لا تستجيب بعض الحالات لأي منها .

## الخرافة ٥٠٢

### مرض الربو القصبي مرض نفسي و هو في عقلك فقط!

قبل أكثر من ١٥٠٠ عام إعتقد الناس أن المرضى المصابين بالربو القصبي مختلفون عن المرضى المصابين بالأمراض الأخرى لعدم وجود دليل مادي ملموس يبين و يفسر مرض الربو ، لذلك علل الأطباء القدماء سبب الربو بعوامل نفسية كالإكتئاب و الشدة النفسية ، حتى عام ١٩٥٠ م حيث وضع العلم الحديث حداً لهذه الخرافة و بين أن الربو القصبي ليس مرضاً نفسياً بل مرض تنفسي مع العلم أن الشدة و التوتر النفسي قد يسببان أزمة ربوية حادة عند بعض المصابين به .

## الخرافة ٥٠٤

### الطريق الفموي أفضل من الطريق الإنشائي في علاج الربو القصبي!

يعتقد الكثير من الناس حول العالم أن استخدام الأدوية بالطريق الفموي ( الحبوب و الشراب ) أفضل و أكثر أمناً من الطريق الإنشائي ( البخاخات ) في علاج الربو القصبي رغم أن أغلب الهيئات الصحية المهتمة بمرض الربو توصي بعكس ذلك تماماً ، فالدواء بالطريق الفموي سيحتاج إلى وقت أطول لبدء تأثيره ( البلع ثم الهضم ثم الامتصاص ثم الوصول إلى الدم ثم الوصول إلى الرئة ) مقارنة بالطريق الإنشائي الذي يوصل الدواء مباشرة إلى الرئة ، كما يحتاج الدواء بالطريق الفموي إلى جرعة أكبر مقارنة بالطريق الإنشائي و بالتالي حدوث آثار جانبية أكثر .

## الخرافة ٤٩٩

### يجب على مرضى الربو القصبي الإقامة في المناطق الرطبة!

قد يحسن الجو الرطب من أعراض الربو القصبي عند بعض المرضى ، ولكن هذه ليست قاعدة ثابتة لجميع المصابين بالربو القصبي ، فهذا يعتمد على الكثير من الأمور أهمها مسببات و مهيجات أزمة الربو الحادة مثل الغبار، العفون، الملوثات، مخلفات الحيوانات، تغيرات الطقس، الدخان، العطور، الفيروسات و غيرها ، لذلك يجب إستشارة الطبيب لمعرفة و تحديد المسببات و المهيجات لأزمة الربو و تجنبها .

## الخرافة ٥٠١

### لا يعيش مرضى الربو حياة طبيعية!

إعتقاد خاطئ ، يمكنك أن تعيش حياة طبيعية و تتمتع بصحة قوية بالرغم من إبتك بمرض الربو عن طريق إتباع تعليمات الطبيب، التثقيف الجيد حول مرض الربو، الإلتزام بالعلاج المناسب و الإبتعاد عن أي عامل مسبب و مهيج لأزمة الربو لديك .  
إصابتكم بالربو لن توقف حياتكم أو تدمر أحلامكم ، فهناك الكثير من الرجال و النساء مصابين بالربو و لكنهم متفوقين كسياسيين، أطباء، رجال أعمال، فنانيين و رياضيين .

## الخرافة ٥٠٣

### وزيز الصدر علامة ثابتة في جميع أزمات الربو الحادة!

إن إنتظارنا لنسمع وزيز الصدر حتى نشخص أزمة الربو الحادة يعتبر خطأ فادح قد يؤدي بحياة المريض ، حيث ان الكثير من مرضى الربو عندما يعانون من أزمة الربو الحادة قد لا يسمع وزيز الصدر لديهم لكون حالتهم سيئة لدرجة أن الهواء لا يدخل بشكل كافٍ إلى الرئتين لينتج صوت الوزيز .



## الخرافة ٥٠٦

**غسيل اليدين بالماء الساخن يقتل الجراثيم أكثر من الماء البارد!**

إن درجة حرارة الماء المستعمل لغسل اليدين ليست عاملاً مؤثراً في عملية القضاء على الجراثيم ( إلا إذا كنت تستخدم الماء المغلي في غسل اليدين ) ، و المهم هو القيام بعملية غسل اليدين بالماء و الصابون بطريقة صحيحة و لمدة زمنية كافية ، فلا فرق بين الماء البارد و الحار للتخلص من الجراثيم ما دمت تتبع طريقة غسل صحيحة و لفترة زمنية لا تقل عن / ٢٠-٣٠ / ثانية .

## الخرافة ٥٠٥

**المدة الزمنية التي تغسل بها يديك غير مهمة ما دمت تستخدم الصابون في الغسيل!**

حتى لو كنت تستخدم الماء و الصابون في غسل اليدين فيجب ألا تقل المدة الزمنية لعملية فرك و غسل اليدين عن / ٢٠-٣٠ / ثانية للقضاء على الجراثيم بشكل فعال .

## الخرافة ٥٠٧

**الصابون المضاد للبكتيريا أفضل من الصابون العادي!**

لا يوجد دليل علمي معتمد يثبت هذا الاعتقاد ، حيث تؤكد هيئة الغذاء و الدواء FDA و مركز السيطرة على الأمراض CDC بأن الصابون المضاد للبكتيريا ليس أفضل من الصابون العادي و لا يملك فاعلية بالقضاء أو بمنع إنتشار الجراثيم أكثر من الصابون العادي بل على العكس فقد يسبب الإستخدام المكثف للصابون المضاد للبكتيريا تخلق بكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية نتيجة الطفرات الجينية الحاصلة ، ناهيك عن تسببه بحالات من التحسس و الأكزيما لدى الكثير من الناس .



## الخرافة ٥٠٩

من الممكن إستبدال الماء  
و الصابون بالمعقمات و  
المطهرات لتنظيف اليدين !

يعتبر غسيل اليدين بالماء و الصابون الطريقة الأفضل  
و الأكثر فعالية للقضاء على الجراثيم و الميكروبات  
الملوثة لليدين ، صحيح أن بعض أنواع المعقمات  
و المطهرات التي تكون نسبة الكحول فيها أكثر من  
٦٠٪ / ذات فعالية جيدة للقضاء على الجراثيم و  
الميكروبات الملوثة لليدين و لكنها أقل فعالية من  
غسيل اليدين بالماء و الصابون خصوصاً في القضاء  
على الكثير من الجراثيم المسببة لأمراض الجهاز  
الهضمي .

## الخرافة ٥٠٨

استخدام مجففات اليد الهوائية  
أفضل للصحة من إستخدام  
المحارم الورقية !

إن المحارم الورقية أفضل و تساعد  
على إزالة الجراثيم من اليدين على  
عكس مجففات اليد الهوائية التي تزيد  
الجراثيم و تقوم بنشرها لمسافة / ٣-٦  
/ أقدام من الجهاز بفعل تيار الهواء .

## الخرافة ٥١٠

لا داعي لتجفيف اليدين  
بعد غسلهما !

إن الجراثيم تنتقل بسهولة إلى اليد  
المبللة أو الرطبة لذلك يعتبر تجفيف  
اليدين أمر ضروري لتعقيمهما و  
للحفاظ عليهما من التلوث .

## الخرافة ٥١١

غسيل و تعقيم اليدين  
المتكرر يجعل الجلد  
صحياً أكثر !

إن غسيل اليدين المتكرر سيعرض الجلد  
للجفاف و الإصابة بالتهسس و إكزيما  
التماس لأنه سيزيل الطبقة الدهنية  
الواقية و المرطبة للجلد مما يزيد خطر  
تلوث اليدين بالجراثيم .

## الخرافة ٥١٢

### التحسس للفول السوداني هو أشيع أسباب الحساسية الغذائية!



إن التحسس للفول السوداني ليس أشيع سبب للحساسية الغذائية كما يعتقد الكثير من الناس ، لكنه يصنف ضمن أكثر ٨ / أظمة تسبب التحسس للإنسان وفقاً للأكاديمية الأمريكية للأمراض التحسسية حيث يحتل المركز الثالث بعد ( التحسس للحليب و التحسس للبيض ) عند الأطفال ، و يحتل المركز الرابع بعد ( التحسس للحليب ، التحسس للبيض و التحسس للمحار ) عند البالغين .

## الخرافة ٥١٤

### حليب الماعز هو البديل الأفضل لمن يعاني من حساسية حليب البقر!

يبلغ التشابه في نوعية و تركيب بروتينات حليب الماعز و بروتينات حليب البقر حوالي ٩٠٪ / مما يجعل الجهاز المناعي للشخص الذي يعاني من حساسية حليب البقر لا يميز بين النوعين و يسبب تفاعلات تحسسية قد تكون خطيرة عند تناوله لحليب الماعز أو منتجات الألبان المشتقة منه .

إن حليب الماعز ليس بديلاً عن حليب البقر لمن يعاني من حساسية حليب البقر على الإطلاق .

## الخرافة ٥١٣

### حساسية الحليب و عدم تحمل اللاكتوز هما مرض واحد!

يخلط الكثير من الناس بين حساسية الحليب و عدم تحمل اللاكتوز و يظنون أنهما مرض واحد ، و الحقيقة أنهما مرضان مختلفان عن بعضهما البعض ، فحساسية الحليب هي ردة فعل الجهاز المناعي للجسم ضد بروتين واحد أو أكثر من بروتينات الحليب ، و من الممكن أن تكون الأعراض مهددة للحياة عند تناول كمية قليلة جداً من الحليب أو أحد مشتقاته ، أما عدم تحمل اللاكتوز فهو عوز خلقي أو مكتسب لإنزيم اللاكتاز مما يسبب عدم الإرتياح عند تناول الحليب أو أحد مشتقاته و تكون الأعراض الأخرى غير مهددة للحياة عادة .



## الخرافة ٥١٥

### يمنع تقديم السمك للأطفال قبل نهاية السنة الأولى من العمر!

حسب توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP ... « يمكن للأطفال - حتى المصابين بالأكزيما الخفيفة أو لديهم قصة عائلية للتحسس الغذائي أو الربو - البدء بتناول السمك بعد إدخال الأطعمة الأقل تسبباً للتحسس كالحبوب ، الخضار و الفواكه أي بعمر ٦-٧ / شهور مع مراعاة البدء بكمية قليلة و زيادتها بشكل تدريجي مع مراقبة الطفل جيداً و الاتصال بطبيب الأطفال في حال ظهور أي أعراض تحسسية كالطفح الجلدي ، الإقياء أو الإسهال . »



## الخرافة ٥١٧

### الحساسية الغذائية تدوم مدى الحياة!

لا يمكن تعميم هذه القاعدة على جميع أنواع الحساسية الغذائية و على جميع المراحل العمرية أيضاً ، فعند الأطفال تختفي حساسية الحليب ، البيض ، فول الصويا و القمح مع تقدم العمر عادة ( و ليس دائماً ) ، بينما قد تختفي حساسية الفول السوداني السمك ، المحار و المكسرات عند حوالي ٢٥٪ / من الناس و تستمر مدى الحياة عند القسم الآخر خصوصاً إذا كانت أعراضها قد بدأت في الظهور بعد البلوغ .

إذا كنت قد عانيت من أعراض التحسس الغذائي عند تناولك لأحد أصناف الأطعمة المسببة للتحسس كالبيض أو السمك مثلاً ، فلا يمكن على الإطلاق التنبؤ بمدى شدة الأعراض التحسسية التي ستحصل ( نفسها، أقل أو أكثر ) في حال تناولت نفس الصنف من الطعام مرة ثانية .

### التفاعل التحسسي الثاني في الجسم سيكون أقوى من الأول حتماً!

## الخرافة ٥١٦

### إذا كنت تعاني من التحسس لبياض البيض فمن الممكن أن تتناول صفار البيض بكل أمان!

صحيح أن أغلب حالات حساسية البيض تكون بسبب التحسس لبروتينات بياض البيض و ليس الصفار ، و لكن إذا كنت تعاني من حساسية البيض فلا تأكل البيض نهائياً ببياضه و صفاره حتى لو تم فصلهما عن بعض لأن صفار البيض قد يحتوي على نفس أنواع البروتينات الموجودة في البياض مما قد يسبب التحسس أيضاً .

## الخرافة ٥١٨



### الخرافة ٥١٩

**يجب الإكثار من تناول الطعام و السوائل عند الإصابة بنزلات البرد و التقليل من تناول الطعام و السوائل عند الإصابة بالحمى !**

يعود أصل المقولة الإنكليزية الشهيرة "feed a cold, starve a fever" إلى عام ١٥٧٤م حيث ذكرت في قاموس للمؤلف John Withals ، إذ اعتقد أن تناول الطعام سيساعد على رفع حرارة الجسم و بالتالي سينفع في علاج نزلات البرد بينما تجنب تناول الطعام سيساعد على تبريد حرارة الجسم و بالتالي سينفع في علاج الحمى !

لقد أثبت العلم الحديث خطأ هذه الخرافة و تم إستبدالها بمقولة "feed a cold, feed a fever" ، أي أنه يجب تناول الطعام الصحي المتوازن و الإكثار من السوائل عند الإصابة بنزلات البرد و الحمى أيضاً .

عند الإصابة بنزلات البرد تساعد التغذية الصحية المتوازنة على تزويد الجسم بالطاقة اللازمة لمحاربة المرض ولكن لا داعي للإكثار من الطعام بشكل مبالغ فيه لأن الجسم سيحول الطاقة الزائدة عن حاجته و يخزنها على شكل شحوم أما عند الإصابة بالحمى فتساعد التغذية الجيدة على تعويض السعرات الحرارية المفقودة من الجسم بسبب إرتفاع الحرارة لكون إرتفاع حرارة الجسم يزيد من عملية الاستقلاب الخلوي و بالتالي سيحرق سعرات حرارية أكثر ، ناهيك عن الدور المهم الذي يقدمه الإكثار من شرب السوائل في علاج كل من نزلات البرد ( تعمل الإماهة الجيدة على تقليل كثافة المفرزات و منع الجفاف و مكافحة العدوى ) و الحمى ( لتعويض السوائل المفقودة بسبب إرتفاع الحرارة و التعرق و بالتالي تساعد الجسم في التغلب على المرض) على حد سواء .

### الخرافة ٥٢٠

**الخروج بالشعر المبلول يسبب الإصابة بنزلات البرد !**

إعتقاد شائع بين الكثير من الناس حيث تنصح الأمهات أطفالهن دائماً بعدم الخروج بالشعر الرطب أو المبلول خصوصاً في فصل الشتاء تجنباً للإصابة بنزلات البرد .

يعود أصل هذه الخرافة إلى عام ١٨٧٨م عندما قام الكيميائي الفرنسي لويس باستور بإجراء تجربة على الدجاج لمعرفة كيف يؤثر البرد على الدجاج المعرض لمرض الجمرة الخبيثة حيث قام بتعريض قسم من الدجاج إلى بكتيريا الجمرة الخبيثة ثم غمر أقدامهن في ماء مثلج و بالفعل أصيبت الدجاجات بمرض الجمرة الخبيثة و ماتت ، فقرر بعدها القيام بتجربة أخرى مع ما تبقى من الدجاج ، و لكن هذه المرة لم يتم بتغطيس أرجلهن بالماء المثلج بعد تعريضهن لبكتيريا الجمرة الخبيثة و بدلاً من ذلك فقد لفهن بطانية دافئة و كانت النتيجة أنهن بقين على قيد الحياة .

و في القرن العشرين إكتشف العلماء الألمان أثناء الحرب العالمية الأولى أن الجنود الذين كانوا ينامون في الخنادق الباردة و الرطبة أصيبوا أكثر بأربع مرات من زملائهم الذين تغطوا بطانية .

و مع مرور الوقت أضيف الكثير من الإعتقادات و التفسيرات حول هذه الخرافة مما أدى إلى إنتشارها بين الناس ، و الحقيقة أن نزلات البرد مرض فيروسي و ينبغي التعرض لهذه الفيروسات لحدوث المرض و لو غابت هذه الفيروسات فلن يحصل المرض حتى لو كان شعرك مبلولاً ، و إلى الآن لا يوجد أي دليل علمي يثبت هذه الخرافة .

## الخرافة ٥٢١

### تناول الخمائر الحيوية النافعة (البروبيوتيك) يقي من نزلات البرد!

إن الخمائر الحيوية النافعة ( البروبيوتيك ) مفيدة لصحة و وظائف الجسم و لكن إلى الآن و بالرغم من إجراء الكثير من الأبحاث و الدراسات حول فوائد الخمائر الحيوية ، لا يوجد دليل علمي معتمد يثبت فائدتها في التأثير على الجهاز المناعي للإنسان للوقاية من الإصابة بنزلات البرد .



## الخرافة ٥٢٢

### الجو البارد هو سبب الإصابة بنزلات البرد!

« إرتد معطفك و إلا ستصاب بنزلات البرد » ... جميعنا سمع هذا المقولة من أمهاتنا و جداتنا في فصل الشتاء ظناً منهن أن الجو البارد سيصيبنا بنزلات البرد ، و لكن أثبت العلماء أنه لا علاقة مباشرة بين إنخفاض درجات الحرارة و الإصابة بنزلات البرد كما يُعتقد ، صحيح أن المرض يسمى ( نزلة البرد ) و لكنه في الحقيقة هو مرض فيروسي ، و هذا يعني أن فيروسات البرد لو غابت فلن تصاب بنزلة برد أبداً حتى لو كانت حرارة جسمك منخفضة .

و وفقاً للمعهد الوطني للحساسية والأمراض المعدية ، فإن فيروسات البرد تنشط أفضل في درجة / ٣١ / درجة مئوية و إذا كنت في الخارج في البرد فسيكون الجو بالتأكيد أكثر برودة من ذلك ، ناهيك عن أن الجهاز المناعي للإنسان سيتحفز أكثر للدفاع عن الجسم كلما إنخفضت درجات الحرارة .

يعود سبب إنتشار نزلات البرد في فصل الشتاء إلى عدة عوامل منها قلة الرطوبة، التعرض للشمس، قلة التهوية و ميل الناس إلى قضاء وقت أطول داخل المنازل طلباً للدفع مما يزيد من نسبة إنتقال الفيروس من شخص لآخر .

## الخرافة ٥٢٣

### إرتداء الجوارب المدهونة بمادة الفكس فابوراب ( Vicks VapoRup ) سيشفي من نزلات البرد !

في عام ٢٠٠٧ م إنتشرت الكثير من الرسائل الإلكترونية بين الناس في الولايات المتحدة الأمريكية و كندا تنصح بإرتداء الجوارب المدهونة بمادة الفكس عند الإصابة بنزلات البرد و السعال عند الأطفال و بينت أن لهذا الإجراء مفعولاً سحرياً في الشفاء .

لقد شاع إستعمال دهان الفكس خلال وباء الأنفلونزا الذي اجتاح أميركا في عام ١٩١٨م ، و بين أشهر مكونات الدهان الكافور وهو زيت مستخرج من أشجار الكافور التي عرف عنها خواصها في تهدئة نوبات السعال و الاحتقان ، و قد إعتاد المصابون بأعراض البرد و الأنفلونزا على إستخدام دهان ( فكس فابوراب ) في تخفيف أعراض السعال و الاحتقان ، و لكن إلى الآن ليس هنالك أي دليل علمي يثبت أن دهان القدمين بالفكس له تأثير في علاج نزلات البرد و السعال .



## الخرافة ٥٢٤

### إرتداء طوق مصنوع من الثوم يحمي من نزلات البرد !

خرافة قديمة يعود أصلها إلى الثقافة الهندية القديمة ، حيث كان يُعتقد أن إرتداء طوق مصنوع من الثوم يبعد الأرواح الشريرة و يشفي الأمراض بسبب رائحة الثوم المنبعثة و التي ستقتل الجراثيم و الفيروسات .

إن الثوم غني بالكثير من المواد الصحية التي تقوي المناعة و تخفف الإلتهاب ، و لكن للحصول على هذه الفوائد يجب تناوله عن طريق الفم و ليس وضعه كطوق حول العنق فلا وجود لأي دليل طبي يثبت صحة هذه الخرافة .



## الخرافة ٥٢٥

### شرب شاي الأعشاب يحميك من نزلات البرد !

يوجد الكثير من المستحضرات النباتية في العالم يُشاع حولها أنها تساعد في الوقاية و علاج نزلات البرد ، و رغم الكثير من الدراسات العلمية المجراة حول هذه المستحضرات النباتية فإلى الآن لا يوجد دليل علمي يثبت فعاليتها .





## الخرافة ٥٢٦

### أدوية البرد و السعال هي العلاج الرئيسي لنزلات البرد عند الأطفال !

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP بعدم استخدام أدوية البرد و السعال للأطفال بعمر أقل من ٦ / سنوات مطلقاً لعدم فعاليتها و لآثارها الجانبية الخطيرة عليهم ، فعلاج نزلات البرد عند الأطفال هو علاج داعم و ملطف ، و لا مكان لأدوية البرد و السعال فيه ، صحيح أن هذه الأدوية تستخدم عند البالغين إلا أن الدراسات التي أجريت حول فوائدها عند الأطفال ينقصها الكثير من المصداقية لإعتمادها من قبل الأكاديميات الطبية المختصة بطب الأطفال حول العالم ، أما عند الأطفال بعمر أكبر من ٦ / سنوات فيبقى استخدام هذه الأدوية موضع نقاش و جدل كبير حيث يجب الموازنة بين فوائدها و استخدامها و الآثار الجانبية المترتبة على ذلك .

## الخرافة ٥٢٧

### السفر بالطائرة أكثر وسيلة نقل تزيد من خطورة إصابتك بنزلات البرد !

صحيح أن خطر العدوى بأحد الفيروسات المسببة لنزلات البرد يزداد عند السفر الجوي بالطائرة خصوصاً إذا كنت تجلس بالقرب من أحد المسافرين المصابين بنزلة برد ، و لكن مقدار هذا الخطر لا يختلف كثيراً عن خطر العدوى عند وجودك في مكان مزدحم على الأرض أو عند سفرك بوسائل النقل المزدحمة الأخرى كالحافلات أو القطارات مثلاً ، وعلى الرغم من وجود الكثير من الدراسات التي تعتبر السفر بالطائرة وسيلة النقل الأكثر خطورة للإصابة بنزلات البرد فإلى الآن لم تُعتمد هذه الدراسات بشكل كامل من الجهات الصحية حول العالم .

### الخرافة ٥٢٨

#### درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية هي / ٣٧ / درجة مئوية !

معظم الناس في العالم يعتقدون أن حرارة الجسم الطبيعية هي / ٣٧ / درجة مئوية وهذا إعتقاد خاطئ نوعاً ما ، فحرارة جسم الإنسان تختلف وفقاً لعدد كبير من العوامل كالعمر، طبيعة الشخص و بنيته، وقت قياس الحرارة ( الليل أو النهار )، طبيعة العمل و الجهد الذي يقوم به الإنسان، طريقة قياس الحرارة و من أي جزء من الجسم أخذت منه الحرارة ( من الفم أو من تحت الإبط أو من فتحة الشرج أو من المهبل أو من المثانة أو من الأذن أو على الشريان الصدغي )، الحالة العاطفية و الجنسية للإنسان، حالة الوعي ( النوم أو الاستيقاظ ) و غيرها .

بصورة عامة تتراوح درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية بين / ٣٦.١ - ٣٧.٦ / درجة مئوية .

### الخرافة ٥٢٩

#### إذا كان مرضك لا يترافق مع إرتفاع الحرارة فهو مرض غير معد !

إن وجود ارتفاع الحرارة لا يعني أن مرضك معد دائماً كما أن غياب ارتفاع الحرارة لا يعني أن مرضك غير معد أيضاً ، إن خطورة العدوى تختلف باختلاف المرض سواء سبب إرتفاع حرارة أم لم يسبب .

### الخرافة ٥٣٠

#### ٨٠٪ من حرارة الجسم تُفقد عن طريق رأس الإنسان !

يعود أصل هذه الخرافة إلى عام ١٩٥٠ م من دراسة عسكرية أمريكية ، حيث قام الباحثون خلالها بتعريض مجموعة من الجنود و هم يرتدون بدلات تغطي كامل الجسم عدا الرأس لدرجات حرارة منخفضة في القطب المتجمد الشمالي ثم قاموا بدراسة و قياس مقدار فقدان حرارة أجسام الجنود ليعلموا بعدها أن / ٨٠٪ / من حرارة الجسم تُفقد عن طريق الرأس ، لم تكن النتائج مفاجئة على الإطلاق في مثل هذه الحالة فجسم الإنسان يفقد الحرارة من المناطق المكشوفة و المعرضة للبرد أكثر من المناطق الأخرى المساحة السطحية للجلد المعرضة للبرودة ) .

إن المساحة السطحية لجلد الرأس تبلغ حوالي / ١٠٪ / فقط من المساحة السطحية الكلية للجلد أي أن الإنسان سيفقد / ١٠٪ / فقط من الحرارة عن طريق الرأس إذا ما تم تعريض الجسم للبرودة بشكل متساوٍ حيث إن فقدان الحرارة من الجسم يعتمد على الكثير من العوامل كحجم و بنية الشخص، مقدار الملابس التي يرتديها، مقدار النشاط و الجهد المبذول، مدى كفاءة الجسم في التنظيم الحراري و غيرها .



## إرتفاع الحرارة مضر دائماً!

### الخرافة ٥٣١

إن ارتفاع حرارة الجسم دليل على كفاءة الجهاز المناعي في مقاومة و محاربة المرض ، حيث يعتبر تراوح إرتفاع حرارة الجسم أثناء المرض بين / ٣٧.٨-٤٠ / درجة مئوية خصوصاً عند الأطفال علامة جيدة عادة .

### الخرافة ٥٣٢

إذا إرتفعت درجة الحرارة أكثر من / ٤٠ / درجة مئوية فإنها ستسبب ضرراً بالدماغ!

لا يسبب إرتفاع الحرارة الناتج عن الإصابة بالأمراض الإنتانية أذية دماغية عادة حتى لو وصلت درجة الحرارة إلى / ٤٠ / درجة مئوية ، قد تحدث أذية دماغية شديدة عند وصول درجة الحرارة إلى أكثر من / ٤٢ / درجة مئوية ، وهي حالة نادرة الحدوث عادةً كأن تترك الطفل داخل سيارة مغلقة في فصل الصيف الحار .

### الخرافة ٥٣٣

التشنج الحراري يصيب جميع الأطفال!

يحدث التشنج الحراري عند / ٥-٢ % / من الأطفال فقط و في أعمار تتراوح بين / ٦ شهور - ٥ سنوات / عادة .

### الخرافة ٥٣٤

التشنج الحراري حالة خطيرة و مهددة للحياة!

قد يبدو التشنج الحراري حالة مرعبة و مخيفة عند مشاهدته ، و لكن في الحقيقة تعتبر التشنجات الحرارية البسيطة حالة سليمة عادة و تتوقف خلال مدة قصيرة لا تتجاوز / ١٥ / دقيقة ، و لا تسبب أي أذية أو ضرر دائم بالدماغ ، كما لا تزيد من خطر الإصابة بصعوبات النطق و تأخر الكلام أو تؤثر على الأداء المدرسي في المستقبل ، و لا تزيد من خطر الإصابة بالصرع أيضاً .



### الخرافة ٥٣٥

#### يجب علاج إرتفاع الحرارة بخافضات الحرارة دائماً!

يتم إستخدام خافضات الحرارة عادةً إذا سبب إرتفاع الحرارة إزعاج أو مشاكل للطفل و فشلت جميع الطرق الأخرى في تخفيض الحرارة ، و إستمرت بالارتفاع لأكثر من / ٣٩-٣٨.٥ / درجة مئوية .

### الخرافة ٥٣٦

#### بدون خافضات الحرارة ستستمر الحرارة بالإرتفاع!

إعتقاد خاطئ ، فدماع الإنسان يعمل كمنظم للحرارة ، حيث يتحكم بحرارة الجسم و يمنع إرتفاعها إلى درجات عالية مهددة للحياة ، كما أنه من النادر أن يتجاوز إرتفاع الحرارة الناجم عن الإصابة بالإنتانات الفيروسية و الجرثومية / ٤١.١ / درجة مئوية و هي غير خطيرة عادة .

### الخرافة ٥٣٨

#### مقدار الرقم الناتج عن قياس الحرارة مهم جداً في تقييم الحالة الصحية للمريض!

يسبب إرتفاع الحرارة الكثير من الخوف و الهلع خصوصاً إذا تجاوزت / ٣٨.٥ / درجة مئوية ، و الحقيقة أن الرقم الناتج عن قياس الحرارة ليس مهماً عند مقارنته بالحالة العامة للمريض أو وجود أعراض و علامات ذات دلالات مرضية خطيرة ، فالطفل الذي حرارته / ٣٩ / درجة مئوية و بحالة عامة جيدة تقيمه أفضل من الطفل الذي حرارته / ٣٨ / درجة مئوية و بحالة عامة سيئة .

### الخرافة ٥٣٧

#### الحرارة العالية خلفها مرض خطير دائماً!

إذا كنت تعاني من الحمى الشديدة فالسبب قد يكون خطيراً أو قد يكون بسيطاً جداً ، و هذا يعتمد بشكل رئيسي على الحالة العامة و الأعراض و العلامات المرافقة للمرض المسبب لإرتفاع الحرارة .

## الخرافة ٥٣٩

### يجب مراجعة الطبيب دائماً عند ارتفاع حرارة الطفل !

أغلب حالات ارتفاع الحرارة عند الأطفال تكون بسيطة عادةً و يمكن علاجها في المنزل بالطرق التقليدية ، و لكن يجب مراجعة الطبيب في حالات محددة و هي :

١. إذا ترافق ارتفاع الحرارة مع حالة عامة سيئة، نعاس أو هياج عند الطفل.
٢. إذا كان سبب ارتفاع الحرارة هو ترك الطفل في مكان حار جداً لفترة طويلة مثل ( سيارة مغلقة في فصل الصيف ) .
٣. إذا ترافقت الحرارة مع أعراض أخرى مثل صلابة النقرة ، صداع شديد ، ألم حلق شديد ، ألم أذن شديد ، طفح جلدي غير مفسر، إقياء متكرر و إسهال متكرر .
٤. ارتفاع الحرارة عند الأطفال المصابين بأمراض مناعية كالسرطان و فقر الدم المنجلي .
٥. إذا ترافق ارتفاع الحرارة مع تشنجات .
٦. إذا كان عمر الطفل أصغر من / ٣ / شهور و كانت درجة حرارته أكثر أو تساوي / ٣٨ / درجة مئوية .
٧. ارتفاع الحرارة لأكثر من / ٤٠ / درجة مئوية بشكل متكرر في أي عمر كان .
٨. استمرار ارتفاع الحرارة لأكثر من / ٢٤ / ساعة عند الأطفال بعمر أقل من سنتين .
٩. استمرار ارتفاع الحرارة لأكثر من / ٧٢ / ساعة عند الأطفال بعمر سنتين أو أكثر .
١٠. إذا بدا الطفل مريضاً أو استمرت حالته الصحية بالتدهور رغم انخفاض الحرارة .

## الخرافة ٥٤٠

### يفضل استخدام كمادات الماء البارد أو الثلج لتخفيض الحرارة عند ارتفاعها !

توصي جميع الأكاديميات و الهيئات الطبية بعدم استخدام الماء المثلج ( يجب أن يكون الماء فاتراً ) في تخفيض حرارة الجسم المرتفعة لكون برودة الماء المثلج ستسبب ارتعاشاً و رجفاناً في عضلات الجسم مما يزيد من حرق السعرات الحرارية و صرف الطاقة فترتفع حرارة الجسم إلى أكثر مما كانت عليه سابقاً ، كما أن الماء البارد يسبب تقبضاً في الأوعية الدموية للجلد مما يعيق إنخفاض الحرارة أيضاً .

## الخرافة ٥٤١

### مقياس الحرارة الزئبقي أفضل و أكثر استخداماً من مقياس الحرارة الإلكتروني !

توصي أغلب الهيئات الصحية حول العالم باستخدام مقياس الحرارة الإلكتروني بدلاً من الزئبقي لسهولة استخدامه و لكونه دقيق و أكثر أمناً من مقياس الحرارة الزئبقي ، حيث تم حظر استخدام مقياس الحرارة الزئبقي في أغلب دول العالم خوفاً من إنكساره و تسرب مادة الزئبق الخطرة على الصحة .



## الخرافة ٥٤٢

يجب تناول الأدوية المسكنة عند وجود ألم شديد فقط !

## الخرافة ٥٤٣

المضادات الحيوية تعالج نزلات البرد و الإنفلونزا !

إن المضادات الحيوية تُستخدم لعلاج حالات الإنتان بالجراثيم، الفطريات و بعض الطفيليات ، و ليس لها أي دور في علاج الأمراض الفيروسية كنزلات البرد و الإنفلونزا نهائياً .

يوجد الكثير من الناس ممن يكابرون على أنفسهم عند معاناتهم من الألم مهما بلغت شدته أو سببه ، حيث لا يتناولون الأدوية المسكنة إلا عند وصول الألم إلى درجة شديدة لا يستطيعون تحملها ، و هذا تصرف خاطئ تماماً . إن وجود الألم يعكر حياة و راحة الإنسان لذلك يجب السيطرة عليه و ضبطه بشكل كامل (بالأدوية المسكنة للألم ) كضبط سكر الدم أو الضغط الشرياني ( ٢٤ ساعة في اليوم ) لأن إهمال الألم سيزيد المشكلة المسببة له و يجعلها تتطور نحو الأسوأ .

## الخرافة ٥٤٤

كلما زادت جرعة الأدوية المسكنة كان تأثيرها أفضل !

إن الأكتار ليس بالضرورة هو الأفضل ، صحيح أن تناول حبتين من الدواء المسكن في بعض حالات الألم الشديد ذو تأثير أفضل من تناول حبة واحدة ، ولكن هذه ليست قاعدة ثابتة خصوصاً على المدى البعيد لأن الجهاز العصبي سيقوم بتعديل الطريقة التي يترجم بها الدماغ و الحبل الشوكي الإحساس بالألم مما يسبب التعود على الدواء و خسارة فعاليته .

## الخرافة ٥٤٥

تناول الكمية التي تريدها من الأدوية المسكنة لأنها آمنة !

كثيراً ما نشاهد في الأفلام و المسلسلات التلفزيونية أحد الأبطال و هو يعاني من الألم أو الصداع ، و يقوم بفتح علبة الدواء المسكن متناولاً كمية كبيرة من الحبوب و يبلعها بطريقة سينمائية مما يعطي إنطباعاً للكثيرين بأنه من الممكن تناول أي كمية كانت من الدواء المسكن بدون أي مشاكل ، و هذا اعتقاد خاطئ تماماً .

إن زيادة كمية الدواء المتناول أكثر من الجرعة العلاجية القصوى المسموح بها قد يسبب الكثير من المشاكل الصحية و الإختلاطات الخطيرة للإنسان خصوصاً على مستوى الكبد و الكليتين قد تصل إلى حد الوفاة .



## الخرافة ٥٤٧

### للمضادات الحيوية آثار جانبيه قليلة !

إن الإستخدام الخاطئ للمضادات الحيوية يؤدي إلى تطور الكثير من الآثار الجانبية كالإسهال، الإنتانات الفطرية الثانوية و في حالات نادرة تلف الأعصاب و التفاعلات التحسسية كالطفح الجلدي، تورم الوجه و الإضطرابات التنفسية .

إن المضادات الحيوية تقتل البكتيريا النافعة أيضاً مما يؤثر على المناعة و يزيد من إحتمال الإصابة بالعديد من الإنتانات الجرثومية الثانوية الخطيرة .

## الخرافة ٥٤٦

### لا مشكلة في إيقاف تناول المضادات الحيوية فور البدء بالتحسن !

الكثير من الناس يقوم بإيقاف استخدام المضاد الحيوي الموصوف من قبل الطبيب فور البدء بالتحسن ، و هذا إجراء خاطئ و خطير ، حيث يجب إستكمال الكورس العلاجي بشكل كامل ، لأن إيقاف العلاج الباكر لن يقضي على الإنتان بشكل كامل مما يزيد من خطر النكس و عودة المرض بشكل أقوى مما سبق .

## الخرافة ٥٤٨

### المضادات الحيوية فعالة دائماً !

في عصرنا الحالي ، و بسبب الإستخدام العشوائي للمضادات الحيوية ظهرت الكثير من الجراثيم المقاومة لتأثير المضادات الحيوية ، لذلك من الضروري مراجعة الطبيب في حال عدم التحسن و إستمرار أعراض المرض بعد إكمال العلاج لإحتمال أن يكون العامل المسبب للمرض مقاوماً للمضاد الحيوي المستخدم في العلاج .

## الخرافة ٥٤٩

**يجب ألا تقل مدة العلاج  
بالمضادات الحيوية عن أسبوع  
كامل !**

ليس دائماً ، إن مدة العلاج تختلف حسب نوع الالتهاب و شدته، نوع المضاد الحيوي المستخدم في العلاج و مقدار الجرعة المستخدمة أيضاً ، حيث من الممكن أن تكون مدة العلاج أقصر عند الإصابة ببعض أنواع الالتهابات البولية ، التهابات الأذن الوسطى و الجيوب الأنفية مثلاً .

## الخرافة ٥٥٠

**إبر المضادات الحيوية أقوى  
من الحبوب و الشراب !**

اعتقاد شائع جداً بين الكثير من الناس ، حيث يُعتقد أن إعطاء المضادات الحيوية بالطريق العضلي أو الوريدي أقوى و أسرع في العلاج من الطريق الفموي ( الحبوب أو الشراب ) ، و هذا اعتقاد خاطئ تماماً ، لأن قوة و سرعة المضاد الحيوي في العلاج لا تقاس بطريقة الإعطاء بل بفاعليته العلاجية و النسيجية و مدى قدرته في القضاء على العامل المسبب للمرض .

يعتبر التقييم و التشخيص الصحيح للمرض و إختيار المضاد الحيوي المناسب و بجرعة صحيحة العوامل الأهم في العلاج من طريقة إعطاء المضاد الحيوي سواء عن طريق العضل أو الفم ، و لكن في بعض الحالات المرضية يجب إعطاء المضادات الحيوية عن طريق العضل أو الوريد حصراً و ليس عن طريق الفم مثل إصابة المريض بأمراض شديدة كالتهاب السحايا الجرثومي الحاد أو ترافق المرض مع إقبيات شديدة أو كان المريض بغيوبة أو حالة عامة سيئة .

## الخرافة ٥٥١

**لا مانع من إستخدام المضادات  
الحيوية المتبقية من علاج أحد  
الأصدقاء !**

يقوم الكثير من الناس بالإحتفاظ بما يبقى من أدويتهم و خصوصاً المضادات الحيوية في خزانة الأدوية و يعطونها لأحد الأقراب أو الأصدقاء عند إصابتهم بأي مرض يعتقدون بأنه يشبه المرض الذي أصيبوا به سابقاً و إستخدموا خلاله علاجاً معيناً ، و هذا تصرف خاطئ تماماً ، فقد يكون مرض قريبكم أو صديقكم لا يحتاج إلى إستخدام المضادات الحيوية و حتى إن احتاج فقد يكون نوع و جرعة المضاد الحيوي مختلفة عن حاجتكم .

إن استخدام المضادات الحيوية بشكل خاطئ يؤدي إلى تطور مقاومة جرثومية كما يؤثر على المناعة أيضاً .

## الخرافة ٥٥٢

**لللقاحات آثار جانبية  
كثيرة و خطيرة !**

إن اللقاحات آمنة عادةً و الآثار الجانبية لها قليلة ، خفيفة و مؤقتة كالحمى و الألم مكان الحقن ، أما الاختلاطات الخطيرة و المهددة للحياة فهي نادرة و نسبة حدوثها قليلة جداً خصوصاً إذا ما قورنت باختلاطات الأمراض التي تعطى اللقاحات للوقاية منها كالشلل الناتج عن الإصابة بشلل الأطفال و التهاب الدماغ أو العمى الناتج عن الإصابة بالحصبة مثلاً .

## الخرافة ٥٥٤

### الإهتمام بالنظافة أهم من اللقاحات للوقاية من الأمراض !

صحيح أن الإهتمام بالنظافة و التعقيم بالإضافة إلى التغذية الجيدة و تطور المضادات الحيوية عوامل ساهمت في التقليل من الإصابة بالأمراض و العدوى، و لكن هناك بعض الأمراض كالحصبة مثلاً لم يتم الوقاية منها و تقليل الإصابة بها رغم كل هذه الإجراءات ، حيث شكل إستخدام اللقاحات العامل الأهم في الوقاية و تقليل إختلاطات الكثير من الأمراض الخطيرة كالحصبة و شلل الأطفال مثلاً، و هذا ما تؤكده إحصائيات منظمة الصحة العالمية WHO و مركز السيطرة على الأمراض CDC .

## الخرافة ٥٥٦

### تناول المضادات الحيوية مضاد إستطباب لإعطاء اللقاحات !

يعتقد البعض بضرورة تأجيل التطعيم لمدة أسبوع على الأقل في حال كان الطفل يتناول المضادات الحيوية نتيجة إصابته بمرض ما ، و هذا إعتقاد خاطئ ، فالمضادات الحيوية لا تتعارض مع عمل اللقاحات أو تؤثر فيها لكون المضادات الحيوية تؤثر على الجراثيم . أما اللقاحات فهي فيروسية المنشأ ( مضافة أو ميتة) .

إن طبيعة المرض و حالة المريض الصحية هي المحدد الرئيسي لإعطاء التطعيم من عدمه ، فالمريض المصاب بمرض خفيف كالتهاب الأذن الوسطى مثلاً، و هو بحالة عامة حسنة لا مانع من تطعيمه حتى و إن كان يأخذ المضادات الحيوية بينما المريض المصاب بمرض متوسط أو شديد و هو بحالة عامة سيئة فيمنع تطعيمه و إن لم يكن يأخذ المضادات الحيوية .

## الخرافة ٥٥٣

### اللقاحات تحتوي على مواد كيميائية سامة !

يقلق الكثير من الناس من وجود بعض المواد مثل الفورمالديهيد ، الزئبق و الألمنيوم ضمن تركيب اللقاحات ، صحيح أن هذه المواد سامة لجسم الإنسان بتركيز معينة و لكن الكمية الداخلة منها في تركيب اللقاحات قليلة جداً و ضمن الحد المسموح به من منظمة الصحة العالمية WHO و هيئة الدواء و الغذاء FDA و مركز السيطرة على الأمراض CDC ، فتركيز مادة الفورمالديهايد مثلاً في اللقاح هي أقل من الكمية التي ينتجها الجسم أثناء الاستقلاب .

رغم وجود بعض الأبحاث و الدراسات التي تتحدث عن خطر هذه المواد على صحة الإنسان إلا أنها غير معتمدة و ينقصها المزيد من الدلائل و البراهين لإثبات صحتها .

## الخرافة ٥٥٥

### اللقاحات قد تسبب الإصابة بنفس المرض الذي تُعطى للوقاية منه !

إن إعطاء اللقاحات للبعض قد يتسبب بظهور أعراض خفيفة من الطور البادري للمرض و ليس المرض نفسه الذي يُعطى اللقاح للوقاية منه ، و تمثل هذه الأعراض ردة فعل الجهاز المناعي للجسم تجاه اللقاح و ليس علامة لحدوث المرض ، و تذكر هيئة الدواء و الغذاء FDA حدوث حالة واحدة فقط من الإصابة بشلل الأطفال نتيجة إستخدام لقاح شلل الأطفال الفموي OPV ، و الذي تم إيقاف إستخدامه في الكثير من دول العالم النامية ، حيث شهدت عملية صناعة اللقاحات تطوراً كبيراً خلال العقود الماضية لضمان أكبر قدر من الفعالية و السلامة .



## الخرافة ٥٥٨

**إعطاء أكثر من لقاح واحد في الوقت نفسه يسبب آثاراً خطيرة على المناعة!**

إعتقاد خاطئ ، فالجهاز المناعي للإنسان يستطيع التعامل مع أكثر من لقاح واحد بالوقت نفسه بدون أية مشاكل أو آثار جانبية خطيرة ، و هذا ما تؤكدته منظمة الصحة العالمية WHO و هيئة الدواء و الغذاء FDA .

إن الجهاز المناعي للإنسان يتعامل يومياً مع مئات الأجسام الغريبة الدخيلة على الجسم و يكون أجساماً مضادة لها بكل كفاءة ، إن الفكرة من إعطاء أكثر من لقاح واحد بالوقت نفسه هو لتوفير المال و الوقت اللازم لإكمال جدول اللقاحات الموصى به من قبل الهيئات الصحية لتعطي الوقاية الكاملة للكثير من الأمراض .

## الخرافة ٥٥٧

**الإصابة بنزلات البرد مضاد إستطباب لإعطاء اللقاحات!**

إن الإصابة بنزلات البرد و الزكام بوجود حالة عامة جيدة و درجة حرارة الجسم أقل من ٣٨.٣ / درجة مئوية لا تمنع إعطاء اللقاحات على الإطلاق و هذا ما تؤكدته جميع الهيئات الصحية المختصة حول العالم .

## الخرافة ٥٥٩

**لا داعي لأخذ اللقاحات لأن أغلب الأمراض التي تُعطى اللقاحات من أجلها قد تم القضاء عليها!**

صحيح أن الكثير من الأمراض التي تُعطى اللقاحات للوقاية منها أصبحت غير شائعة الحدوث و حتى أن قسم من هذه الأمراض قد تم القضاء عليه بشكل كامل في بعض دول العالم إلا أن بعض الفيروسات و الجراثيم المسببة لهذه الأمراض لا تزال موجودة في أجزاء من دول العالم و تهدد بالانتقال من مكان إلى آخر مسببة المرض لأي إنسان لا يملك الوقاية أو المناعة ضدها .

## الخرافة ٥٦٠

**من الأفضل أخذ المناعة الطبيعية من المرض عن طريق الإصابة به و ليس عن طريق اللقاح!**

إن اللقاح يتفاعل مع الجهاز المناعي للإنسان فينتج ردة فعل مناعية تشابه تلك الحاصلة بعد التعرض للمرض الأصلي الذي يعطى اللقاح للوقاية منه ، و لكن بدون أن تسبب المرض أو تعرض الجسم للاختلاطات الخطيرة له و التي قد تصل إلى الوفاة .



## الخرافة ٥٦١

### يجب عدم إعطاء اللقاحات للحوامل نهائياً!

ليست كل اللقاحات ممنوعة على الحامل ، توصي الأكاديمية الأمريكية لأطباء التوليد و النسائية ACOG و مركز السيطرة على الأمراض CDC بضرورة عدم إعطاء الحوامل اللقاحات الحية المضعفة كلقاح جدري الماء و اللقاح الثلاثي MMR ( لقاح الحصبة ، لقاح الحصبة الألمانية و لقاح النكاف ) نهائياً، لإحتمال إصابة الحامل بهذه الأمراض من الفيروسات الحية المضعفة ، بالإضافة إلى أن كلاً من لقاح الحصبة الألمانية والجدري قد يتسببان في تعرض الجنين لأضرار جسيمة ، و بالوقت نفسه توصي هذه الهيئات بضرورة إعطاء لقاح الإنفلونزا في بداية الحمل ، و اللقاح الخاص بالكزاز و الدفتيريا و السعال الديكي اللاخوي Tdap في الأسبوع ٢٧-٣٦ / من الحمل ، أما بقية اللقاحات فيفضل إستشارة الطبيب الذي سيقدر حاجتها لأخذ أي لقاح إضافي حسب حالتها ( كخطر إصابتها بأمراض الكبد مثلاً ) أو تخطيها للسفر إلى أي مكان تنتشر فيه بعض الأمراض المهددة لصحتها و صحة جنينها .

## الخرافة ٥٦٢

### إن اللقاحات هي أحد أسباب متلازمة موت الرضيع المفاجئ! SIDS

تضع الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP اللقاحات ضمن عوامل الوقاية ، و ليس كسبب أو عامل خطورة لحدوث متلازمة موت الرضيع المفاجئ SIDS ، أما ما تذكره بعض الدراسات و الأبحاث عن وجود صلة بين إعطاء اللقاحات كلقاح شلل الأطفال أو اللقاح الثلاثي ( الدفتيريا ، السعال الديكي و الكزاز ) و حدوث متلازمة موت الرضيع المفاجئ فهي غير مُعتمدة من أي جهة صحية حول العالم لكونها تحتاج إلى المزيد من الأدلة و البراهين .

## الخرافة ٥٦٤

### يمنع إعطاء اللقاحات للمصابين بالأمراض التحسسية!

إن الإصابة بالأمراض التحسسية كالربو القصبي، الإكزيما الجلدية ، الحساسية الغذائية و التحسس لأحد مكونات اللقاح ليست مضاد استطباب لإعطاء اللقاحات ، و لكن يجب عدم إعطاء اللقاح في حال حدوث تفاعل تأفي Anaphylaxis خطير أو مهدد للحياة نتيجة إعطاء جرعة سابقة من اللقاح .

## الخرافة ٥٦٣

### اللقاحات تعطي الجسم وقاية من الأمراض بنسبة ١٠٠%!

إعتقاد خاطئ ، فاللقاحات الحية المضعفة كلقاح جدري الماء و اللقاح الثلاثي MMR ( لقاح الحصبة ، لقاح الحصبة الألمانية و لقاح النكاف ) تعطي حماية من المرض بنسبة ٩٠-١٠٠% / بينما اللقاحات الأخرى تعطي حماية من المرض بنسبة ٧٠-٨٠% / ، كما أن ١-٥% من الأطفال لا يبدون أي استجابة لللقاحات على الإطلاق ، لذلك عند تعرضهم للمرض سيصابون به ، و لكن هذا نادر الحدوث و حتى إن حدث فستكون الأعراض السريرية خفيفة و نسبة تطور الاختلاطات قليلة جداً .

## الخرافة ٥٦٥

### اللقاحات تسبب التوحد !

علاقة بين اللقاحات و تطور التوحد ، و هذا ما تؤكده الأكاديمية الأمريكية للتوحد ASA و تصر أيضاً على ضرورة إعطاء اللقاحات للأطفال لحمايتهم ، أما ما يشاع حول مادة الثيوميرسال Thiomersal المستخلصة من الزئبق و التي تستخدم كمادة حافظة في اللقاحات ، و دورها كسبب لحدوث التوحد فلا دليل علمي معتمد يثبت ذلك ، و خصوصاً أن التركيز الداخل منها في تركيب اللقاحات قليل جداً و ليس له تأثير ضار على الجسم .

يعود أصل هذه الخرافة إلى عام ١٩٩٨م ، من دراسة نشرها الجراح البريطاني ( أندرو ويكفيلد ) ذكر فيها أن اللقاح الثلاثي MMR يزيد من خطر حدوث التوحد عند الأطفال . لقد أخذت هذه الفرضية على محمل الجد و تم على أثرها إجراء الكثير من الأبحاث و الدراسات حول هذا الموضوع من قبل المنظمات الصحية المختصة كمنظمة الصحة العالمية WHO ، و لم يتم التوصل لوجود أي دليل علمي مثبت عن وجود

## الخرافة ٥٦٦

### من الأفضل البدء بإعطاء اللقاحات بأعمار متأخرة !

على العكس تماماً ، يجب البدء بإعطاء اللقاحات بأعمار مبكرة حسب جدول اللقاحات الموصى به من الجهات الصحية المختصة بذلك حتى يتسنى للجسم تطوير المناعة تجاه هذه الأمراض التي تزداد نسبة حدوثها خلال السنوات الأولى من العمر ، كما أن الكثير من اللقاحات لها عمر محدد للإعطاء حيث لا تعطى بتجاوز هذا العمر لكونها تصبح عديمة الفاعلية و التأثير .



## الخرافة ٥٦٨

### لقاح الإنفلونزا يسبب مرض الإنفلونزا !

إعتقاد خاطئ ، فلقاح الإنفلونزا مصنوع من فيروس مضعف أو مقتول ، فهو غير قادر على التسبب بمرض الإنفلونزا على الإطلاق .

## الخرافة ٥٧٠

### يمنع الطفل من الاستحمام بعد أخذ اللقاح !

يعتقد البعض بضرورة تأجيل حمام الطفل لمدة / ٧٢-٤٨ ساعة بعد أخذ اللقاح لكون الاستحمام يضر بالطفل و يؤثر على فعالية اللقاح ، و هذا إعتقاد خاطئ و لا يوجد أي دليل علمي مثبت يدعمه ، بل على العكس تنصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP بالإستحمام كوسيلة لتهدئة الطفل أو تخفيض درجة الحرارة عند إرتفاعها بعد أخذ اللقاحات .

## الخرافة ٥٧١

### تعطى اللقاحات للأطفال فقط !

إعتقاد خاطئ ، فهناك الكثير من اللقاحات التي تعطى للبالغين و لها أهمية كبيرة مثل لقاح الإنفلونزا، لقاح التهاب الكبد الوبائي B، اللقاحات التي تعطى للحج أو قبل السفر لبعض الدول التي تنتشر فيها بعض الأمراض الخطيرة و غيرها .

## الخرافة ٥٦٧

### لقاح الإنفلونزا يقلل المناعة !

إن لقاح الإنفلونزا يهيئ و يرفع من أداء الجهاز المناعي للإنسان في محاربة فيروس الإنفلونزا عند التعرض له ، فالناس الذين يأخذون لقاح الإنفلونزا سنوياً هم أكثر حماية و أقل عرضة للإصابة بالإنفلونزا مقارنة مع الذين لا يأخذون اللقاح .

## الخرافة ٥٦٩

### إذا لم ترتفع درجة حرارة الطفل بعد التطعيم فهذا يعني أنه لم يستفد منه !

تعتقد بعض الأمهات بضرورة حدوث إرتفاع حرارة الطفل بعد التطعيم ، و في حال عدم إرتفاع الحرارة فهذا دليل على عدم إستفادة الطفل من اللقاح و ضرورة إعادة عملية التطعيم مرة أخرى ، و هذا إعتقاد خاطئ لا دليل علمي يثبت صحته ، فإرتفاع درجة الحرارة هو ردة فعل الجسم المناعية الجهازية تجاه اللقاح و مكوناته و التي تختلف من لقاح إلى آخر ( قد لا ترتفع الحرارة أو ترتفع بعد ساعات و حتى أيام من التطعيم حسب نوع اللقاح ) و من شخص إلى آخر أيضاً ( قد تكون ردة فعل الجسم المناعية موضعية فقط كآلم و تورم مكان الحقن و بدون ارتفاع الحرارة عند البعض ) .

## الخرافة ٥٧٣

### البقع الصفراء على الملابس تحت الإبطين سببها العرق نفسه !

تحدث البقع الصفراء على الملابس تحت الإبطين نتيجة التفاعل بين مكوّنات مضاد التعرق ( مركبات الألومنيوم ) المستخدم والأملاح الموجودة في العرق حيث تتراكم مركبات الألومنيوم على نسيج القماش مسببة هذا الإصفرار غير المرغوب به .

لتلافي هذه المشكلة يجب إختيار مضاد التعرق الذي يحتوي على كمية قليلة من مركبات الألومنيوم و بعد تطبيق مضاد التعرق يفضل تركه لينشف قبل إرتداء القميص .

## الخرافة ٥٧٥

### كثرة التعرق من الطرق الفعالة في إنقاص الوزن !

صحيح أن الجسم قد يفقد بعض الغرامات من الوزن بسبب التعرق المفرط بعد الساونا أو النشاط العضلي الشديد أو إرتداء ما يعرف بالبدلة الحرارية أو المشد الحراري ، و لكن هذا النقص سيكون على حساب السوائل فقط و ليس على حساب الشحوم لأن الجسم سيفقد الماء نتيجة إرتفاع الحرارة و الذي سيعوضه لاحقاً بشرب كمية كبيرة من الماء و السوائل نتيجة العطش و الجفاف.

## الخرافة ٥٧٧

### كثرة التعرق أثناء التمرين يدل على أنك تمرنت بشكل جيد !

نعم ، فالتعرق أثناء التمرين يدل على أنك تمرنت بالفعل ، و لكن كثرة التعرق أثناء التمارين الرياضية ليست مقياساً لمدى فعالية هذه التمارين ، فقد تدل على كثرة إمتلاكك للغدد العرقية أو أنك تمرنت في جو حار فقط ، و لمعرفة مدى كفاءة تمرينك قم بقياس معدل ضربات القلب أو مقدار السرعات الحرارية المحروقة أثناء التمرين .

## الخرافة ٥٧٢

### يستطيع الجسم طرح السموم عن طريق التعرق !

إن وظيفة الغدد العرقية في الجسم هي تنظيم درجة الحرارة و تبريد الجسم في حال التعرض للأجواء الحارة و ليس التخلص من السموم ، حيث يتكون العرق حقيقةً من الماء بنسبة / ٩٩٪ ، نسبة قليلة من الملح ، البروتينات ، الكربوهيدرات و اليوريا ، لذلك فهو لا يحتوي على السموم التي تصنع في الجسم و ليس وسيلة لطرحها و التخلص منها على الإطلاق ، أما السموم الأخرى كالزئبق ، المواد الكيميائية ، الكحول ، المخدرات و غيرها فيتم التخلص منها و طرحها إلى خارج الجسم عن طريق الكبد و الأمعاء و الكليتين .

## الخرافة ٥٧٤

### التعرق مضر بالجسم !

قد يكون التعرق محرّجاً نوعاً ما ، و لكنه ليس مضرّاً على الإطلاق بل على العكس تماماً فهو مفيد للصحة لأنه يعمل على تبريد الجسم كنظام تكييف الهواء فكلمة إرتفعت درجة حرارة الجسم يزداد إفراز العرق فيتبخّر ثم يبرد الجسم .

## الخرافة ٥٧٦

### إن التعرق هو السبب الرئيسي لرائحة القدمين !

تحتوي القدمان على غدد عرقية أكثر من أي منطقة أخرى في الجسم ، و لكن العرق بحد ذاته عديم الرائحة و لا يسبب رائحة القدمين الكريهة كما يعتقد الكثيرون إنما البكتيريا ( التي تتغذى على رقائق أو القشور الجلدية بوجود العرق منتجة بعض الأحماض ) هي السبب الرئيسي لرائحة القدمين الكريهة بالإضافة لوجود عوامل أخرى تتداخل فيما بينها تساعد البكتيريا على التكاثر و الإستمرار كعدم الإهتمام بالنظافة الشخصية ، التغذية ، الأمراض الجلدية ، إرتداء الأحذية الضيقة ، الشدة العاطفية ، النشاط أو الجهد المبذول و بعض الأمراض الأخرى .

## الخرافة ٥٧٨

### مزيل رائحة العرق Deodorant يقلل من التعرق !

يخطئ من يظن أن مزيلات رائحة العرق تقلل من التعرق ، لأنها مصممة للتخلص من الرائحة الناتجة عن تحلل العرق بالجراثيم و قد تضاف إليها بعض المواد التي تقتل الجراثيم و تقلل منها ، أما لنقلل من إفراز العرق فيجب إستخدام مضادات التعرق Antiperspirants، البوتوكس أو الجراحة .



## الخرافة ٥٨٠

### يجب تجنب التمارين الرياضية عند الإصابة بالتهاب المفاصل !

تشكل التمارين الرياضية الحجر الأساسي في علاج التهاب المفاصل لأنها تقوي المفاصل ، تزيد من مرونتها ، تقلل من الألم ، تعمل على تنشيط الجسم و التغلب على التعب ، و لكن بكل تأكيد لا ينصح بالتمارين المجهدة و لمدة طويلة لما لها من تأثيرات سلبية على المفاصل بل يُشجع مرضى إتهاب المفاصل على القيام بتمارين الإيروبيك ، المشي و السباحة .

## الخرافة ٥٨٢

### جهاز المشي يسبب إتهاب و خشونة بالمفاصل !

إن رياضة المشي مفيدة للصحة سواء للإنسان الطبيعي أو للذي يعاني من مشاكل صحية في المفاصل ، أما بالنسبة لإستخدام جهاز المشي (السير) العادي أو الكهربائي و ما يشاع حوله عن تسببه بإحتكاك و خشونة في مفصلي الركبة فهذا غير صحيح، بشرط أن يستعمل الجهاز بصورة صحيحة حيث لا يُنصح برفع مستوى ميلان جهاز المشي كثيراً( أي جعله بشكل مستو قدر الإمكان) مع ممارسة المشي عليه لأوقات محددة حسب حالتك الصحية و إرتداء الأحذية المناسبة التي لا تؤدي مفصلي الركبة .



## الخرافة ٥٧٩

### يجب أن يعالج ألم الظهر بالراحة التامة في السرير !

إن الغاية من الراحة في السرير عند وجود ألم في الظهر هو تخفيف الضغط على القرص بين الفقرات و تقليل الجهد العضلي المبذول الذي يحفز مستقبلات الألم لدى المريض ، و لكن ينصح عادة بالراحة لفترة قصيرة لا تتجاوز / ٢-١ / يوم فقط ، لأن الراحة الطويلة في السرير ستزيد من ألم و تيبس الظهر و تسبب ضمور في العضلات ، نقص تمعدن العظام ، الإمساك ، الخثرات الدموية و الإكتئاب .

## الخرافة ٥٨١

### الأساور النحاسية تشفي من إتهاب المفاصل !

إن العديد من الأشخاص يرتدون ما يسمى بالسوار الطبي لإعتقادهم بفائدته في علاج أمراض المفاصل، الروماتيزم ، الصداع ، ألم الظهر و زيادة النشاط و الحيوية ، و منهم من يقول أنه يطيل العمر و يزيد الذكاء و النشاط الجنسي . يصنع السوار الطبي بأكثر من شكل و لون و مكون كالتحاس، الفضة، الحديد أو النيكل حتى أن هناك أساور مخصصة للذكور و الإناث و حتى الأطفال ، و عند نقاش أو سؤال من يرتديه تجده مقتنعاً تماماً به و يخبرك أنه بالفعل تحسن و شفي من مرضه و أصبح أفضل نشاطاً و حيوية ، فهل هذا الكلام صحيح !!!؟

من الناحية الطبية لا يوجد أي فائدة صحية أو علاجية للأساور الطبية ، إنما هي خزعبلات يقوم صانعوها بترويجها و الإعلان عنها مركزة على الجانب النفسي بالعلاج أو ما يسمى ( العلاج بالإيحاء ) حيث إن الراحة النفسية للمريض تسبب تحسن حالته ( الدواء الكاذب Placebo ) فيظن أن الأساور هي السبب .

أما من يقول أن هذه الأساور تولد طاقة كهرومغناطيسية كون الدم يحتوي على الحديد فتجذبه و تحسن من الدوران الدموي فهذا خطأ لأن الجسم و الدم ليسا حديداً أو مغناطيسياً ، و في النتيجة الأساور الطبية لا فائدة لها أبداً لا من الناحية الطبية ولا العلاجية إطلاقاً .



## الخرافة ٥٨٣

### لصاقات القدمين تزيل السموم من الجسم !

إن هذه اللصاقات ما هي إلا وهم كبير و كذبة إعلانية ، و لا تستند على أي أساس علمي ، لأنها لا تُحدث أثراً صحياً حقيقياً على جسم الإنسان ، صحيح أن لونها يتغير للون البني أو الأسود بعد لصقها على القدمين و يظن من يستخدمها أن هذا التغير في اللون سببه السموم المستخرجة من الجسم بينما في الحقيقة هذا التغير في اللون يحدث بسبب تفاعل المواد الكيميائية في اللصاقة مع العرق في القدمين و ممكن أن يحدث نفس التغير في اللون أيضاً عند إضافة بضع قطرات من الماء عليها أو وضعها في مكان رطب ، وقد أكدت هيئة الدواء و الغذاء FDA على منع إستخدام هذه اللصاقات و على عدم فعاليتها الطبية حيث لم يتم إيجاد أي سموم بمحتويات اللصاقات المستعملة بعد تحليلها ، و المعروف طبياً أن الكبد ، الكليتين و الجهاز الهضمي هي من تخلص الجسم من السموم و ليس العرق الذي لا تطرح السموم عن طريقه .

## الخرافة ٥٨٤

### إن الأحذية الرياضية هي الخيار الأفضل لصحة القدمين !

ليست جميع الأحذية الرياضية تصمم بشكل يراعي صحة القدمين ، حيث أصبح الشكل الخارجي و مراعاة الموضة الدارجة العامل الأهم في صناعة و اقتناء الأحذية الرياضية ، فتجد أغلبها ترفع الكعب ، تمد و تضغط أصابع القدمين مما يجعلها تؤثر على التراصف الطبيعي للقدم ، و مسببة الكثير من المشاكل الصحية للقدمين ، لذلك عند اقتناء أي حذاء رياضي بغرض إراحة قدميك ابحث عن الأحذية التي تعطي التراصف الطبيعي للقدم بحيث يكون الكعب بمستوى مقدمة القدم و تكون الأصابع غير مضغوطة و لها حرية الحركة في جميع الاتجاهات .

## الخرافة ٥٨٥

### عادة طقطة الأصابع تسبب التهاب المفاصل !

إن عادة طقطة المفاصل ليست عادة مضرّة أو مفيدة، و لكنها بكل تأكيد لا تسبب التهاب أو روماتيزم في مفاصل اليدين ، كما إنها لا تدل على وجود مشاكل عصبية أو نفسية عند من يطقق أصابعه ، و إلى الآن لا يوجد أي دليل طبي معتمد يثبت أضرار هذه العادة على المفاصل .



## الخرافة ٥٨٦

### معجون تبييض الأسنان مضر بصحة الأسنان !

صحيح أن بعض أنواع معاجين تبييض الأسنان تحتوي على مواد كيميائية قوية جداً يمكن أن تضر بالأسنان ، و لكن هناك الكثير من الأنواع الأخرى التي تحتوي على مواد فعالة غير مضرّة بالأسنان على الإطلاق ، لذلك يفضل إستشارة طبيب الأسنان عند إختيار نوع معجون الأسنان المبيض .

## الخرافة ٥٨٧

### قلع ضرس العقل يمنع تراحم الأسنان !

يسبب ظهور ضرس العقل تراحماً في الأسنان عند البعض ، و لكن في أغلب الحالات لا يحل قلع ضرس العقل مشكلة تراحم الأسنان أو يمنع تطورها و يعيد الأسنان إلى تراسها الطبيعي ، فلذلك لا ينصح بقلع ضرس العقل بشكل روتيني على الإطلاق ، و يفضل مراجعة طبيب الأسنان في حال الشعور بأي ألم أو انزعاج عند ظهوره لتقييم الحالة و إتخاذ الإجراء المناسب لمصلحة المريض .

## الخرافة ٥٨٨

### كلما أكثر من استخدام فرشاة الأسنان أصبحت أسنانك صحية أكثر !

إن الإكثار من تنظيف الأسنان بالفرشاة و المعجون له آثار سلبية على صحة الفم و الأسنان بسبب التأثير المُسحج و الحاك للفرشاة على مينا الأسنان ناهيك عن أن الدك المستمر و الشديد بالفرشاة يتسبب في حدوث إلتهابات في اللثة كما أنه يتلف الطاقة الواقية للسن .



## الخرافة ٥٨٩

### استخدام أشعة X السينية غير ضروري في طب الأسنان !

تعتبر الأشعة السينية من أهم وسائل التشخيص في طب الأسنان و لها الكثير من الإستطابات المهمة كالكشف عن نخور الأسنان ، الأسنان الغائرة ، كسور الفك و غيرها ، لذلك لا داعي للقلق و الخوف من إستخدامها خصوصاً أن كمية الأشعة المستخدمة قليلة جداً .





## الخرافة ٥٩١

**إذا كنت لا تعاني من ألم الأسنان  
فلا داعي للقلق على أسنانك !**

إن عدم الشعور بالألم لا يعني أنك لا تعاني من تسوس الأسنان فقد يكون التسوس في بدايته أو أنه لم يصل بعد إلى العصب و القناة السنية ، و من هنا تأتي أهمية الفحص الدوري للأسنان للكشف المبكر عن أي مشكلة تجنباً لتطورها نحو الأسوأ .

## الخرافة ٥٩٠

**تنظيف أسنانك قبل موعد طبيب  
الأسنان سيحمله لا يعرف أنك لا  
تنظفها يومياً !**

الكثير من الذين لا يهتمون بنظافة أسنانهم إذا احتاجوا إلى مراجعة طبيب الأسنان لأي سبب كان يقومون بتنظيف أسنانهم بالفرشاة و المعجون قبل الموعد بفترة قصيرة محاولين أن يخفوا عن طبيب الأسنان أنهم لا يهتمون بنظافة أسنانهم تلافياً لأي إحراج ، و هذا تصرف خاطئ ، فطبيب الأسنان سيفاجئك و يخبرك بعدم إهتمامك بصحة أسنانك لأنه يستطيع أن يرى تجمعات الجير و القطران على أسنانك نتيجة الإهمال و التدخين كما أنه سيرى لثتك الحمراء المنتفخة و النزافة نتيجة الإلتهاب الحاصل لها بسبب الإهمال ، فلا يوجد أي طريقة يمكن فعلها لتخفي عن طبيب الأسنان عدم تنظيف أسنانك بشكل يومي .

## الخرافة ٥٩٣

**نقص الوزن يؤثر على  
تراص و تناسق الأسنان !**

لا يوجد أي دليل طبي معتمد يثبت بأن نقص الوزن يؤثر على تراص و تناسق الأسنان ، لأن شكل العظم تحت أنسجة اللثة في الفك هو المحدد الرئيسي لتراص و تناسق الأسنان و لا يوجد تأثير مهم لنقص الوزن على هذه العملية .

## الخرافة ٥٩٢

**يجب تنظيف الأسنان  
مباشرة بعد الطعام !**

إن المحيط الحامضي المتكون في الفم بعد تناول الطعام يضعف ميناء الأسنان و بالتالي فتنظيف الأسنان بالفرشاة بعد الأكل مباشرة يمكن أن يضر بالمينا ، لذلك ينصح أطباء الأسنان بالانتظار لمدة / ٣٠-٦٠ / دقيقة بعد الأكل قبل غسل الأسنان بالفرشاة لأن هذه الفترة مهمة جداً ليقوم خلالها اللعاب بالحد من تأثير الأحماض الضار على الفم و الأسنان .

## الخرافة ٥٩٤

**المشروبات الغازية الخالية  
من السكر لا تسبب تسوس  
الأسنان !**

ليس السكر وحده ما يؤثر بشكل سلبي على الأسنان ، فأى مادة تجعل الوسط الفموي أكثر حامضية سيكون تأثيرها سيئاً على الأسنان ، صحيح أن المشروبات الغازية الخالية من السكر أقل تأثيراً على الأسنان بالمقارنة مع المشروبات الغازية الحاوية على السكر لكنها ستجعل الوسط الفموي حامضياً أيضاً مسببة تآكل لمينا الأسنان و تطور التسوس و النخور السنية بمرور الوقت .

## الخرافة ٥٩٥

صحيح أن تسوس الأسنان يحدث بشكل رئيسي عند الأطفال ، لكنه يحدث عند المراهقين و البالغين أيضاً بسبب الكثير من العوامل المتداخلة فيما بينها كالإكثار من المشروبات السكرية، عدم الإهتمام أو العناية بنظافة الفم و الأسنان، الوراثة، التدخين، أمراض اللثة و الفم، العادات الغذائية الخاطئة و غيرها الكثير .

**تسوس الأسنان يصيب الأطفال فقط !**

## الخرافة ٥٩٦

**الغسولات الفموية الحاوية على الكحول هي الأفضل !**

إعتقاد خاطئ ، فالغسول الفموي الحاوي على الكحول يسبب جفاف الفم و بالتالي رائحة الفم الكريهة كما أنه مهيج للأغشية المخاطية في الفم ، و عند بعض الناس يسبب حساسية الأسنان ، لذلك يفضل الإبتعاد عن إستخدام غسولات الفم الحاوية على الكحول و إستشارة طبيب الأسنان لاختيار الأنواع المناسبة حسب حالتك .

## الخرافة ٥٩٧

**وضع حبة أسبرين فوق السن المتسوس مفيد في علاجه !**

يلجأ البعض من الناس إلى الطرق البدائية في تسكين ألم الأسنان كطحن الأسبرين أو وضع حبة و تركها لتذوب بجانب أو فوق الضرس المؤلم ، صحيح أن هذه الطريقة ستسكن الألم فعلاً و لكن بشكل مؤقت فقط ، فهذه الطريقة ليست علاجاً على المدى البعيد و لا يُنصح بها على الإطلاق لأن لها آثاراً سلبية خطيرة لكون حموضة الأسبرين تحرق اللثة و تؤثر على مينا الأسنان و العصب السني و تصعب من عمل و تدخل طبيب الأسنان على الضرس المؤلم .

## الخرافة ٥٩٨

**معجون الأسنان غالي الثمن أفضل من معجون الأسنان رخيص الثمن دائماً !**

الأعلى ليس بالضرورة هو الأفضل ، فهناك الكثير من معاجين الأسنان تمتاز بجودة جيدة و بالوقت نفسه ذات سعر مقبول ، يفضل استشارة طبيب الأسنان لإختيار معجون الأسنان المناسب لحالتك .

## الخرافة ٥٩٩

**السكر هو السبب الرئيسي لتسوس الأسنان !**

كلنا سمعنا أمهاتنا و آباءنا و هم يحذروننا من أكل السكر لأنه سيسبب تسوس الأسنان ، صحيح أن السكر سبب و عامل مهم لحدوث تسوس الأسنان لكنه ليس السبب و لا العامل الرئيسي على الإطلاق ، إن الأحماض التي تنتجها البكتيريا في خبايا الأسنان و الأضراس تشكل السبب الرئيسي للتسوس ، صحيح أنها تتغذى على الكربوهيدرات و السكر هو أحد مصادره ، و لكن الرز، البطاطس ، الخبز، الخضار، الفواكه و الكثير من الأغذية الصحية الأخرى تحتوي على الكربوهيدرات أيضاً .



## الخرافة ٦٠١

### العلكة بديل عن تنظيف الأسنان بالفرشاة و المعجون !

صحيح أن الكثير من أطباء الأسنان ينصحون بمضغ أنواع محددة من العلكة ( الخالية من السكر طبعاً ) لتنظيف الأسنان كونها تساعد على زيادة إفراز اللعاب و الذي يحد من تأثير الأحماض الضارة التي تنتجها أنواع من البكتيريا في الفم ، و لكن العلكة هي وسيلة إضافية مساعدة فقط ، و لا تغني بأي حال من الأحوال عن تنظيف الأسنان بالفرشاة و المعجون لكون الفرشاة تصل إلى مناطق معينة من الأسنان واللثة لا تصل إليها العلكة على الإطلاق .

## الخرافة ٦٠٣

### فرشاة الأسنان الكهربائية أفضل من فرشاة الأسنان العادية !

يعتقد كثير من الناس بأن الفرشاة الكهربائية أفضل من العادية ، و لكن تؤكد هيئة أطباء الأسنان الأمريكية ADA على أن كلا النوعين جيد و يؤدي الغرض المطلوب منه بكفاءة عالية ( خصوصاً في إزالة البلاك ) إذا ما استخدم بالطريقة الصحيحة و لمدة زمنية كافية / ٢ / دقيقة على الأقل ، فليس المهم هو نوع الفرشاة المستخدمة كهربائية كانت أو عادية بقدر ما هو مهم إتقان استخدامها بشكل صحيح و لمدة زمنية كافية .

بعد حدوث الإقياءات الحمضية تغطي محتويات المعدة الحمضية الأسنان ، و قد يسبب هذا الحمض تآكلًا في مينا الأسنان و يزيد من خطر حدوث تسوس الأسنان لذلك يجب عدم تنظيف الأسنان بعد حدوث الإقياءات الحمضية مباشرة و الإنتظار لمدة / ٣٠-٦٠ / دقيقة على الأقل لإعطاء فرصة للأسنان للتعافي من هجمة الحمض .

بعد حدوث الإقياءات الحمضية مباشرة ، تنصح الحامل بالغرغرة بالماء للتخلص من الحمض و وضع كمية قليلة من معجون الأسنان الحاوي على الفلورايد فوق الأسنان لإنعاش الفم و تقوية مينا الأسنان .

## الخرافة ٦٠٠

### ضرس العقل ليس له أي فائدة لذلك يجب خلعها !

إن ضرس العقل مفيد مثله مثل باقي الأسنان فهو يساعد على تقطيع و طحن الطعام ، و لا توجد أي توصية طبية بضرورة خلعها و التخلص منه خصوصاً إذا كان ظهوره و إصطفاه مع باقي الأسنان طبيعياً ، أما إذا أثر ظهور ضرس العقل بشكل سلبي على باقي الأسنان كتسببه بسوء تراصف باقي الأسنان أو الالتهابات و الخراجات السنية المترافقة مع ألم شديد فيجب وقتها مراجعة طبيب الأسنان و هو من يقرر وقتها ضرورة خلعها و التخلص منه أو بقائه .

## الخرافة ٦٠٢

### تنتج رائحة النفس الكريهة فقط عن عدم تنظيف الأسنان جيداً !

صحيح أن أغلب حالات رائحة النفس الكريهة تنتج عن عدم العناية بنظافة الفم و الأسنان ، و لكن قد تبقى رائحة الفم الكريهة موجودة رغم العناية الجيدة بنظافة الأسنان ، حيث إن هناك الكثير من العوامل المسببة لرائحة الفم الكريهة، كأمراض اللثة و اللسان، نوع الطعام المتناول، التدخين، الكحول، إلتهاب الجيوب الأنفية و غيرها الكثير ، و هنا يجب علاج العامل المسبب للتخلص منها .

## الخرافة ٦٠٤

### يجب على الحامل تنظيف أسنانها مباشرة بعد حدوث الإقياءات الحمضية !



## الخرافة ٦٠٦

### جميع الإجراءات السنّية مؤلمة !

ليست جميع الإجراءات السنّية مؤلمة ، صحيح أن الكثير من الناس و خصوصاً الأطفال يخشى من الذهاب إلى طبيب الأسنان خوفاً من الألم المرافق لبعض هذه الإجراءات كخلع الأسنان مثلاً ، ولكن بتطور الأدوية و التقنيات العلاجية الحديثة المختصة بطب الأسنان أصبح بالإمكان تنفيذ الكثير من الإجراءات السنّية بدون أي ألم .

## الخرافة ٦٠٥

### تسوس الأسنان وراثي !

تسوس الأسنان غير وراثي على الإطلاق لأن العناية بنظافة الفم و الأسنان ليس لها أي علاقة بالوراثة ، صحيح أن بعض الأمور كشكل و حجم الأسنان مثلاً تتدخل فيها بعض العوامل الوراثية ، و لكنها غير مؤثرة في حدوث التسوس .

## الخرافة ٦٠٧

### الأسنان الصحية ناصعة البياض !

إن لون الأسنان الطبيعية ليس ناصع البياض كاللؤلؤ كما يظن البعض بل يميل للصفرة قليلاً ، و بصورة عامة لا يدل لون الأسنان على مدى كونها صحية ، فقد تكون الأسنان بيضاء كالثلج و بالوقت نفسه ينتشر التسوس بين خباياها ، و يمكن الحفاظ على الأسنان بيضاء قدر الإمكان عبر تنظيفها بانتظام بالفرشاة و معجون الأسنان مع تجنب الأطعمة والمشروبات التي تصبغ الأسنان كالشاي و القهوة ، مع العلم أن لون الأسنان يختلف من شخص إلى آخر و عند الشخص نفسه من وقت إلى آخر تحت تأثير الكثير من العوامل المتداخلة فيما بينها .

## الخرافة ٦٠٨

### تبييض الأسنان مضر بصحة الأسنان !

تؤكد الهيئات الطبية المختصة بطب الأسنان على أن تبييض الأسنان ليس مضرًا بصحة الفم و الأسنان خصوصاً إذا ما تم إجراؤه بشكل صحيح ، و حتى لو حدثت بعض الحساسية في الأسنان ستكون عابرة و تختفي مع الوقت .

## الخرافة ٦٠٩

### تنظيف الأسنان بالخيط يسبب الفراغات بين الأسنان !

إعتقاد خاطئ ، إن خيط تنظيف الأسنان هو الوسيلة الأنسب لتنظيف الفراغات الضيقة الموجودة بين الأسنان التي لا تصلها فرشاة الأسنان ، حيث يعمل خيط الأسنان على إزالة بقايا الأطعمة و ترسبات البلاك المتراكمة بين الأسنان ، و التي تعطي صورة بعد إزالتها بأن الخيط قد سبب حدوث فراغات بين الأسنان .

توصي هيئة أطباء الأسنان الأمريكية ADA بضرورة استخدام خيط تنظيف الأسنان لتنظيف الفراغات الموجودة بين الأسنان مرة واحدة يومياً .



## الخرافة ٦١١

### يجب المضمضة بالماء بعد الإلتهاء من تنظيف الأسنان بالفرشاة و المعجون !

هذه واحدة من أكثر الخرافات التي يطبقها الناس تماشياً مع توصيات آبائهم و أمهاتهم ، بضرورة المضمضة الجيدة بالماء بعد الإلتهاء من تنظيف الأسنان بالفرشاة و المعجون للتخلص من بقايا معجون الأسنان في الفم خوفاً من إبتلاعه ، و لكن توصي الهيئات الطبية المهتمة بصحة الأسنان بضرورة بصق ما تبقى من معجون الأسنان في الفم بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة و المعجون و عدم المضمضة بالماء لأن هذا التصرف من شأنه إبطال مفعول المعجون عن طريق إزالة طبقة الفلورايد التي يوفرها إستخدام المعجون حيث يمنع الفلورايد تسوس الأسنان و يقوي ميناء الأسنان و يقلل من التأثير الضار للأحماض الموجودة في الفم على الأسنان .

## الخرافة ٦١٣

### فرشاة الأسنان الخشنة أفضل من الناعمة لتنظيف الأسنان !

يعتقد البعض خطأً أنه كلما إزدادت صلابة ألياف الفرشاة زادت قدرتها على التنظيف ، و هذا إعتقاد خاطئ ، فكلما إزدادت خشونة الفرشاة و استخدمت بشكل عنيف و خاطئ سيؤدي هذا إلى تآكل طبقة المينا من أعناق الأسنان، و خشونة في أسطح الأسنان و تراجع اللثة مما يسبب حساسية الأسنان، و زيادة قابليتها للتسوس و المشاكل الجمالية. مما سبق ، يفضل إستخدام فرشاة الأسنان ناعمة الشعيرات و التي تستطيع الوصول إلى جميع أسطح الأسنان ببسر مع إستخدامها بشكل صحيح و سليم .

## الخرافة ٦١٠

### الحشوات الفضية ( الملمغمية ) تسبب التسمم بالزئبق !

في السنوات الأخيرة إزداد الخوف من الحشوات الفضية ( الملمغمية ) و التي تُصنع من خليط من المعادن كالفضة، الزئبق، النحاس، القصدير وغيرها ، بسبب الدراسات و الأبحاث الطبية التي ذكرت أن هذه الحشوات تسبب تحرر مادة الزئبق و أبخارها الضارة و السامة على جسم الإنسان مما يسبب التسمم بالزئبق و العديد من الأمراض الخطيرة .

لقد أستخدمت هذه الحشوات منذ أكثر من قرن من الزمان و إلى الآن لم تظهر آثار جانبية لها و هذا ما تؤكدته منظمة الصحة العالمية WHO ، كما أعلنت هيئة أطباء الأسنان الأمريكية ADA بأن هذه الحشوات غير خطيرة و أن الدراسات و الأبحاث المجراة حول مخاطرها غير صحيحة ، و تؤكد أيضاً هيئة الدواء و الغذاء FDA على سلامة هذه الحشوات فبالرغم من إحتوائها على الزئبق إلا أنه يكون متحد مع مكونات أخرى مكوناً مركبات ثابتة لا يمكن إختلاطها باللعاب أو الطعام .

## الخرافة ٦١٢

### يجب تغطية فرشاة الأسنان بعد إستخدامها !

يجب عدم تغطية فرشاة الأسنان وهي رطبة بعد إستخدامها أو حفظها في مكان مغلق لأن هذا يمنع جفافها و يسبب تكاثر الجراثيم فيها لكون البيئة الرطبة تساعد على نمو و تكاثر الجراثيم أكثر من الهواء الطلق .

## الخرافة ٦١٤

### يجب زيارة طبيب الأسنان كل / ٦ / شهور !

يظن الكثير منا أنه يجب زيارة طبيب الأسنان مرة كل ستة شهور على الأقل للكشف الباكر عن أي مشاكل صحية في اللثة و الأسنان ، و ليس من الواضح إلى أي حقة زمنية يعود هذا الإعتقاد ، و لكن في الحقيقة ليس هناك إتفاق طبي موحد على ضرورة إجراء مثل هذه الفحوص كل ستة شهور لأن عدد مرات التردد على طبيب الأسنان أمر يرتبط بكل فرد على حدة فعند الأطفال يمكن زيارة طبيب الأسنان كل / ٦-١٢ / شهر لأن أسنانهم معرضة للتسوس بشكل أسرع بينما قد تطول هذه المدة لعامين عند البالغين ، و بصورة عامة تبقى مسألة التحديد الدقيق للفترة التي يتعين أن تفصل بين الزيارات التي يقوم بها كل منا لطبيب الأسنان مرتبطة بالتقييم الذي يجريه طبيب الأسنان لكل مريض حسب صحته الفموية و صحة أسنانه .

## الخرافة ٦١٥

### يظهر السن اللبني الأول بعمر ٦ / شهور دائماً !

هناك إختلاف كبير بين كل طفل و آخر، فقد يظهر السن اللبني الأول باكراً بعمر / ٣ / شهور عند البعض بينما قد يكمل البعض الآخر السنة الأولى من العمر دون ظهور أي سن ، و هذا طبيعي أيضاً ، و في أغلب الحالات يبدأ الطفل بالتسنين بعمر / ٦-٧ / شهور بظهور القاطع السفلي الأيسر .



## الخرافة ٦١٦

### التسنين يسبب الإسهال عند الأطفال !

إن التسنين بحد ذاته لا يسبب الإسهال إنما ليونة في البراز وذلك لعدة أسباب منها إبتلاع الطفل لكميات كبيرة من اللعاب و زيادة في نشاط الجملة العصبية اللاإرادية و الذي يسبب بدوره زيادة في عدد مرات التبرز ، مع العلم أن الطفل خلال هذه الفترة تزداد احتمالية إصابته بالنزلات المعوية الفيروسية أو إتهاب المعدة و الأمعاء الحاد نتيجة وصول بعض العوامل الممرضة إلى المعدة بسبب وضع الطفل المتكرر ليده في فمه .

## الخرافة ٦١٧

### لا داعي لزيارة طبيب الأسنان قبل ظهور السن الثاني للطفل !

توصي الأكاديمية الأمريكية لأطباء أسنان الأطفال AAPD بالبداية بزيارة طبيب الأسنان بعد ظهور السن اللبني الأول للطفل و مراجعته مرة أخرى بعمر السنة للتأكد من أن أسنان الطفل تنمو بشكل طبيعي و بدون أية مشاكل .





## الخرافة ٦١٨

### يجب تنظيف أسنان الطفل بالفرشاة و المعجون مرة واحدة يومياً !

توصي الأكاديمية الأمريكية لأطباء أسنان الأطفال AAPD و هيئة أطباء الأسنان الأمريكية ADA بالبداية بتنظيف أسنان الطفل بعد ظهور السن اللبني الأول باستخدام فرشاة أسنان ناعمة و معجون الأسنان الحاوي على الفلورايد بكمية تساوي حجم حبة الرز ، مرتين يومياً ، خصوصاً بعد آخر وجبة من الطعام أو الشراب في اليوم .

تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP أن عملية التسنين يحد ذاتها لا تسبب الحمى ( إرتفاع درجة الحرارة أكثر أو يساوي / ٣٨ / درجة مئوية ) على الإطلاق ، إن وجود الحمى خلال مرحلة التسنين هو دليل على عدوى أو إلتان ( فيروسي أو جرثومي ) قد يكتسبه الطفل خلال هذه الفترة من محيطه ، حيث إن ألم و تورم اللثة يزعج الطفل مما يجعله يضع يده في فمه بكثرة فيزيد من خطر إلتقاطه للعوامل الممرضة .

## الخرافة ٦١٩

### التسنين يسبب إرتفاع الحرارة عند الأطفال !

## الخرافة ٦٢٠

### يمنع استخدام معجون الأسنان الحاوي على الفلورايد قبل عمر / ٣ / سنوات !

إن الفلورايد عنصر مهم يضاف إلى معجون الأسنان و مياه الشرب ليقدّم حماية للأسنان و يمنع تسوسها ، إلا أن الكثير منه يسبب بقعاً صفراء و حفراً في مينا الأسنان ( تصبغ الأسنان بالفلورايد ) ، فمن المستبعد حصول تصبغ الأسنان بالفلورايد إلا إذا كان الطفل يأخذ مكملات غذائية بالفلورايد و يعيش في مكان يضاف فيه الفلورايد إلى مياه الشرب ، و عليه توصي هيئة أطباء الأسنان الأمريكية ADA باستخدام معجون الأسنان الحاوي على الفلورايد للأطفال بعمر أقل من / ٣ / سنوات و بكمية تساوي حجم حبة الرز ، مرتين يومياً ، و بكمية تساوي حجم حبة البازلاء للأطفال بعمر أكبر من / ٣ / سنوات ، مرتين يومياً أيضاً .

## الخرافة ٦٢١

### الحكة بفروة الرأس تعني أنك مصاب بالقمل غالباً!

صحيح أن حكة الفروة من أعراض الإصابة بقمل الرأس ، ولكن حوالي / ٥٠٪ من المصابين بالقمل لا يعانون من الحكة أي أنهم لا يتحسسون من لعاب حشرة القمل ، بالإضافة إلى أن المصاب بالقمل قد يمر عليه / ٤-٦ أسابيع قبل ظهور الحكة في فروة الرأس ناهيك عن أن الكثير من الأمراض الأخرى تتظاهر بحكة في فروة الرأس ، و ليس لها علاقة بالقمل مثل إلتهاب الجلد الزهمي ( القشرة ) أو جفاف الجلد .

## الخرافة ٦٢٣

### قمل الرأس ينتقل للإنسان من الحيوانات المنزلية!

إن قمل الرأس يصيب الإنسان فقط ، و لا ينتقل من الحيوان إلى الإنسان أو من الإنسان إلى الحيوان .

## الخرافة ٦٢٥

### القمل يطيل الشعر و يكتفه و يكسبه اللعان والصحة!

من الخرافات المنتشرة بين النساء بكثرة في الآونة الأخيرة حيث تعج مواقع التواصل الاجتماعي بالكثير من الإعلانات حول فوائد القمل للشعر ، و وصل الأمر إلى إمتهان البعض لبيع القمل في المنتديات و محلات العطارة ، إن الحك المستمر لفروة الرأس ليس مساجاً للفروة و لا يعمل على زيادة الدم الواصل للبصيلات الشعرية ، و بالتالي لن يزيد من نمو و طول و كثافة الشعر أو يمنح الشعر المزيد من الجمال و اللعان .

## الخرافة ٦٢٢

### تكثر العدوى بقمل الرأس عند الأشخاص الذين لا يهتمون بنظافتهم الشخصية أو بنظافة بيوتهم!

لا يوجد علاقة بين العدوى بقمل الرأس و مستوى النظافة الشخصية إطلاقاً ، إن الاهتمام بالنظافة الشخصية يعد أمراً جيداً لكنه لن يحميك من العدوى ، كما أن غسيل الشعر بشكل مبالغ فيه لن يساعدك على التخلص من القمل أو الصئبان ( البيض ) التي تلتصق بالشعر .

## الخرافة ٦٢٤

### يجب عزل المصاب بقمل الرأس حتى إزالة جميع الصيبان من شعره!

إن حشرة القمل لا تطير و لا تقفز ، فهي تنتقل في الأغلب عن طريق التماس المباشر بين الرؤوس لذلك تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP على عدم الحاجة إلى عزل الطفل المصاب بالقمل أو إبعاده عن المدرسة ما دام أنه قد بدء باستخدام العلاج اللازم للقضاء على القمل ، و بالوقت نفسه تؤكد على ضرورة إتخاذ جميع الإجراءات الوقائية المناسبة لتلافي التماس الرأسي المباشر بين الطفل المصاب و غيره مع عدم السماح له بمشاركة أغراضه الشخصية مع الآخرين .

## الخرافة ٦٢٧

### جميع حالات العدوى بالقمل تحدث في المدارس !

من الخرافات المنتشرة بكثرة بين الناس ، و ربما يعود سبب هذا الاعتقاد إلى أن أغلب حالات الإصابة بالقمل تحدث عند الأطفال بعمر المدرسة ، في الحقيقة إن العدوى بالقمل تحدث في الأماكن التي يكثر فيها التماس المباشر بين الرؤوس أو عند الأطفال الذين يتشاركون أغراضهم الشخصية مثل الأمشاط، المناشف، أغطية الرأس و غيرها .

بالإضافة إلى المدارس فإن العدوى بالقمل تحدث في دور الرعاية، رياض الأطفال، الحفلات، المخيمات و الفعاليات الرياضية .

## الخرافة ٦٢٩

### حشرة القمل تنقل أمراضاً خطيرة !

إن حشرة القمل ليست كالبعوض أو القراد ، فهي لا تنقل أمراضاً فيروسية أو جرثومية على الإطلاق .

## الخرافة ٦٣١

### العلاجات المنزلية آمنة و فعالة بنسبة ١٠٠٪ !

هناك الكثير من المواد الطبيعية كالمايونيز، زيت الزيتون، الزبدة و الفازلين تُستخدم في علاج قمل الرأس ، و هي غير مرخصة من قبل أغلب الهيئات الصحية حول العالم كما أنها لا تعطي نتائج مضمونة و أكيدة ، و من الممكن أن يسبب البعض منها كالكاز و الكاروسين الكثير من المشاكل الصحية الخطيرة عند إستخدامها ، لذلك يفضل الإتصال بالطبيب أولاً و إستشارته لإختيار العلاج المناسب للحالة .

## الخرافة ٦٢٦

### تعيش حشرة القمل على السجاد و الأسرّة و الملابس !

إن حشرة القمل تحتاج إلى وجبة من دم الإنسان كل بضع ساعات كما أنها تحتاج أيضاً إلى دفء فروة الرأس لتعيش ، فبعيداً عن جسم الإنسان لا تستطيع أن تعيش أكثر من ٣٤-٣٦ ساعة فقط .

## الخرافة ٦٢٨

### تقصير و حلق الشعر يساعد في التخلص من القمل !

إعتقاد خاطئ ، إن حشرة القمل لا تفضل العيش على الشعر الطويل كما يعتقد الكثيرون حيث إنها تستطيع أن تعيش على شعر طوله ٢ / ملم فقط ، كما تفضل العيش بالقرب من جذور الشعر و ليس على نهاياته ليسهل لها الحصول غذائها عن طريق مص الدم من فروة الرأس .

## الخرافة ٦٣٠

### القمل يحميك من الإصابة بالجلطات الدماغية !

يعتقد البعض بأن حشرة القمل تقوم بإمتصاص الدم الفاسد من الرأس فتعمل على تجديد الدورة الدموية باستمرار ، و بالتالي تمنع حدوث الجلطات الدماغية ، و هذا إعتقاد خاطئ تماماً و ليس له أي دليل علمي يثبتته ، فلا يوجد دم فاسد في الرأس ، كما أن الدورة الدموية للدماغ لا ترتبط بالدورة الدموية في فروة الرأس أيضاً .

## الخرافة ٦٣٢

### حشرة القمل تستطيع القفز و الطيران !

حشرة القمل هي حشرة زاحفة لا تملك جناحين لذلك لا تستطيع الطيران أو القفز ، و تنتقل من شخص إلى آخر بالتماس المباشر كأن يلامس الأطفال رؤوسهم بعضها ببعض أثناء اللعب .





## الخرافة ٦٣٣

### دم الملوك أزرق اللون !

و الشراب المتناول ، كلا السببين ساهما في تطور مصطلح الدم الملكي أو الدم الأزرق ، و قد ساد هذا الإعتقاد طويلاً خاصة في أوساط البسطاء من الناس الذين كانوا يعتقدون أن حكامهم من طينة غير طبينتهم فيرون فيهم ملامح تخالف ملامح البشر .

في الحقيقة أن لون الدم عند جميع البشر واحد ( أحمر ) بسبب وجود بروتين الهيموغلوبين فيه ، و الذي يعطي الدم اللون الأحمر المميز سواء الفاتح أو الداكن حسب اتحاده مع جزيئات الأوكسجين ، و لا يوجد أي إنسان يملك لون دم أزرق على الإطلاق .

يُعتقد أن أصل هذه الخرافة يعود إلى القرن التاسع عشر الميلادي ، عندما ظهر مصطلح ( الدم الأزرق ) لوصف المجتمع الأرستقراطي أو مجتمع النبلاء الأوربي حيث كان الأرستقراطيون يقضون معظم أوقاتهم داخل القصور بعيداً عن أشعة الشمس فتشاهد أوردتهم الزرقاء تحت جلدهم الشاحب بسهولة ، بالإضافة إلى ميل الأرستقراطيين إلى إستخدام الأواني المصنوعة من الفضة لتناول الطعام و الشراب كدليل على الغنى مما ساهم في تطور حالة جلدية لدى البعض منهم تسمى Argyria و هي تلون الجلد باللون الأزرق الرصاصي بسبب تراكم جزيئات الفضة المتحررة من الأواني و إمتصاصها مع الطعام

## الخرافة ٦٣٤

### الدم غير المؤكسج في الأوردة لونه أزرق !

ربما يعود سبب هذا الإعتقاد إلى اللون الأزرق للأوردة كما تبدو عند النظر إليها ، و بما أن الدم الموجود في الأوردة هو الدم الراجع إلى الرئتين ، إذاً هو دم غير مؤكسج و بالتالي لون هذا الدم هو أزرق !

في الحقيقة إنّ لون الدم أحمر سواء كان الدم مؤكسجاً ( أحمر فاتح ) أم غير مؤكسج ( أحمر داكن ) ، إن ظهور الدم باللون الأحمر يعود لسببين الأول هو وجود الهيموغلوبين ذو اللون الأحمر فيه ، و الثاني يعود إلى إنعكاس موجات الضوء ذات الأطوال الموجية الموافقة للون الأحمر بنسبة أكبر من الأطوال الموجية الأخرى .

أما سبب ظهور الأوردة باللون الأزرق فيعود إلى عدة عوامل كمدى إنتشار و إمتصاص الأطوال الموجية للأشعة من قبل الجلد ، تأثير الدم المؤكسج على إمتصاص الأشعة ذات الأطوال الموجية المختلفة ، قطر و عمق الوريد بالإضافة لعملية الإدراك البصري للإنسان ، حيث إن الأشعة ذات الأطوال الموجية للون الأزرق لا تستطيع إختراق الجلد فتنعكس عن سطح الجلد والأوردة السطحية على شبكية العين التي تدركها بلون أزرق بسبب آلية إدراك أدمغتنا للألوان .



يعود أصل هذه الخرافة إلى الثقافة اليابانية ، ففي عام ١٩١٦ م قام العالم الياباني ( كيماتا هارا ) بإجراء دراسة تربط صفات الشخص بفصيلة الدم ، و تابع هذا الموضوع العالم ( تاكيجي فوروكاوا ) ، و نشر دراسة عام ١٩٣٧ م عن هذا الموضوع بالتفصيل ، و رغم إفتقار هذه الدراسة للإحصائيات و البيانات فقد أحدثت ضجة كبيرة في اليابان ، و في عام ١٩٣٠ م تم تبني هذه النظرية من القيادات العسكرية اليابانية بغرض البحث عن أفضل الجنود حسب فصيلة دمهم ، ثم اعتمدت الحكومة اليابانية هذه النظرية بنفس العام لتطوير أسلوب الحياة و تطوير الموظفين في الحكومة و الشركات الخاصة ، و خلال العقود التي تلت ذلك أخذ تطبيق هذه النظرية بالإتساع تارة و الخمود تارة أخرى ، و ساهمت الكثير من البرامج التلفزيونية و إصدارات الكتب في إنتشارها و وصولها إلى جميع أنحاء العالم ، في الحقيقة لم تبني نظرية تحديد الشخصية من فصيلة الدم على أسس علمية البتة ، حتى في اليابان نفسها ، و لم تستطع أي جهة صحية أو علمية حول العالم إثباتها أو نفيها بشكل كامل لأنها مقامة على أساس الحدس و التوقعات مثلها مثل الأبراج ( ربما لهذا السبب يهتم بها بعض الناس ) ، فمن غير المعقول أن يكون جميع الناس ذوو الزمرة الدموية الواحدة يملكون السمات أو الصفات الشخصية نفسها و أن يتم التعامل معهم بالطريقة نفسها على الإطلاق .

## الخرافة ٦٣٥

فصيلة دمك تحدد شخصيتك !

يعود أصل هذه الخرافة إلى عام ١٩٩٦ م ، من كتاب أصدره Peter J. D. Adamo بعنوان ( YOUR TYPE & EAT RIGHT ) و بيعت منه أكثر من ٧ مليون / نسخة حول العالم ، و تبعاً للكتاب ، إذا أردت أن تخسر الكثير من الوزن و أن تحارب أمراض القلب و أن تبطئ من عملية التقدم بالعمر عليك أن تأكل تبعاً لزمرة دمك ، لأن كل زمرة دموية تحمل سمات وراثية من أسلافنا القدماء و علينا أن نقتات على نفس مكونات الغذاء الذي كانوا يأكلونه .

لاقت هذه الحمية قبولاً لدى الكثيرين ، كما ادعى بعض من اتبعوا حمية فصائل الدم أن لها نتائج إيجابية عليهم ، و لكن إلى الآن لم يتم إثبات ذلك بشكل علمي ، فلا مؤلف هذه النظرية ولا الدراسات التي تقول بفعالية حمية فصائل الدم قدمت الأدلة العلمية الدقيقة و المقنعة لإعتمادها من الجهات الصحية حول العالم ، ففي علم التغذية لا يوجد حمية ثابتة تنفع الجميع ، فكل جسم يختلف عن الآخر تبعاً للكثير من العوامل ، كما أن أساس نجاح أي حمية أو نظام غذائي هو كونه متنوعاً ، صحياً ، متوازناً ، و يغطي احتياجات الجسم الاستقلابية . من غير المنطقي أن تنجح حمية غذائية لا تحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية أو تلبى جميع احتياجات الجسم المختلفة و بالوقت نفسه تختزل مئات الحالات الصحية المختلفة و تصنفهم تحت أربع أصناف فقط تبعاً لزمرة دمهم فقط .

## الخرافة ٦٣٦

فصيلة دمك تحدد ما ينفعك من طعام و ما يضرك !

## الخرافة ٦٣٧

مرضى التوحد  
يفضلون الوحدة  
والإنعزال !

الكثير من المصابين بالتوحد يرغبون بالتعارف و تكوين علاقات الصداقة مع الآخرين و لكن المشكلة تكمن في تأخر المهارات الاجتماعية و طرق التواصل لديهم .





## الخرافة ٦٣٩

### المصابون بالتوحد ليس لديهم مشاعر!

إن المصابين بالتوحد يملكون أحاسيس و مشاعر عاطفية ، و لكن المشكلة تكمن في صعوبة التعبير عنها و إيصالها بشكل صحيح إلى الطرف المقابل .

## الخرافة ٦٣٨

### المصابون بالتوحد خطيرون على المجتمع!

إعتقاد خاطئ ، فلا يوجد دليل علمي يربط بين مرض التوحد و العنف ، صحيح أنه في بعض الحالات قد تحدث سلوكيات عنيفة بين الحين و الآخر و لكن سببها هو الإحباط و الضغط العاطفي و ليس لسبب آخر ، فالمصابون بالتوحد لا يتصرفون بشكل عنيف أو شرير أكثر من الناس العاديين على الإطلاق .

## الخرافة ٦٤٠

### الإهمال العاطفي للطفل هو سبب حدوث مرض التوحد!

في عام ١٩٥٠ م ، تم وضع نظرية ( الأم الثلجة ) كسبب لحدوث التوحد عند بعض الأطفال ، و وفقاً لهذه النظرية يزداد حدوث التوحد لدى الأطفال الذين لا يقدم لهم حنان و عاطفة الأمومة بشكل طبيعي بسبب إهمال أو كره الأم للطفل ، و لكن لم يتم إثبات هذه النظرية أو إعتقادها من قبل الجهات الطبية المختصة بمرض التوحد لعدم وجود أدلة علمية على صحتها .

## الخرافة ٦٤١

### المصابون بالتوحد متخلفين عقلياً!

إعتقاد خاطئ ، الكثير من المصابين بالتوحد لديهم معدل ذكاء طبيعي أو أكثر من الطبيعي في بعض الحالات ، فتجدهم متميزين في بعض النشاطات كالعمليات الحسابية و العزف على الآلات الموسيقية .

## الخرافة ٦٤٧

### التوحد مرض معد !

صحيح أن السبب الحقيقي للتوحد غير معروف إلى الآن ، و لكنه بكل تأكيد ليس مرضاً إلتانياً ينتقل من شخص إلى آخر بشكل مباشر أو غير مباشر على الإطلاق .

## الخرافة ٦٤٢

### المصابون بالتوحد لديهم قدرات خارقة !

معظم معلومات الناس عن مرض التوحد مستقاة عن الفيلم الشهير الفائز بأربع جوائز أوسكار ( رجل المطر ) ، و هو فيلم درامي من إنتاج عام ١٩٨٨م مقتبس من قصة حقيقية عن الأمريكي ، كيم بيك ، ذي القدرات العقلية الإستثنائية و المصاب بالتوحد في الوقت ذاته ، لكن المتوحدين في الحقيقة بعضهم يبرع في الرياضيات أو في الأحاجي أو يمتلكون ذاكرة مدهشة ، لكن وجود أشخاص مثل رجل المطر هو شيء نادر ومعدود جداً .

بل وبالإضافة إلى ذلك، فإنه يعتقد الآن أن كيم بيك الذي بنيت عليه قصة الفيلم كانت لديه متلازمة تسمى ( متلازمة FG )، و ليس التوحد .

## الخرافة ٦٤٣

### يمكن الشفاء من التوحد بشكل كامل !

يمكن تعليم وتدريب المتوحدين على التعامل مع العالم المحيط بهم بشكل أقرب إلى الطبيعي ، و لكن لا يوجد حالياً أي وسيلة لشفاء أي مصاب بالتوحد بشكل كامل ، و كل ما يشاع في الإعلام و وسائل التواصل الاجتماعي عن طرق علاج بديلة و أدوية حديثة ذات قابلية لشفاء التوحد بنسبة / ١٠٠٪ / غير صحيح على الإطلاق .

## الخرافة ٦٤٤

### يكثر حدوث مرض التوحد بين أبناء الطبقات الاجتماعية الغنية و المثقفة !

لا يوجد علاقة تربط بين حدوث مرض التوحد لدى الأطفال و الحالة الاجتماعية أو الثقافية للأهل ، فهو يحدث بين جميع فئات المجتمع بغض النظر عن حالتهم الإجتماعية و الثقافية .

## الخرافة ٦٤٨

### المصابون بالتوحد لا يفهمون مشاعر الآخرين !

صحيح أن المصابين بالتوحد لن يستطيعوا فهم مشاعر الفرح أو الحزن عن طريق قراءة لغة الجسد أو سماع نبرة الصوت بسبب تأخرهم في التواصل مع الآخرين ؛ و لكن عند إيصال تلك المشاعر لهم بطريقة مباشرة و سهلة الفهم سيبدون الكثير من التعاطف و الحنان مع الآخرين .

## الخرافة ٦٤٥

### التوحد يصيب الذكور فقط !

إن مرض التوحد يحدث عند الذكور و الإناث ، و لكن نسبة الذكور أكثر من الإناث بمقدار / ٤ / أضعاف .

## الخرافة ٦٤٦

### هناك خلطات سحرية تعالج التوحد !

تكثر في مواقع التواصل الاجتماعي مجموعة من الإعلانات عن خلطات لها مفعول سحري في علاج مرض التوحد ، حيث تتكون هذه الخلطات من أعشاب مطحونة يتناولها الطفل عن طريق الفم أو كريمات يدهن بها جسمه أو خلطات توضع على رأسه بعد حلقه ، حيث يزعم مروجوها أنها تحسن من حالة الطفل ، و بالمقابل تكلف هذه الخلطات مبالغ مادية كبيرة ، في الحقيقة ، لا يوجد أي دليل علمي معتمد من أي جهة صحية حول العالم يثبت أن هذه الخلطات تشفي من مرض التوحد ، فكيف لخلطات بدائية أن تعالج اضطرابا لم يكشف سببه الدقيق بعد ؟



## الخرافة ٦٤٩

### النوبات القلبية مؤلمة دائماً!

كثيراً ما نشاهد في المسلسلات التلفزيونية أو الأفلام أحد الشخصيات عندما يصاب بالنوبة القلبية يمسك صدره من جهة القلب بشكل مفاجئ كأنه أصيب برصاصة في القلب ثم يتألم قليلاً و يقع على الأرض مفارقاً الحياة بشكل تراجمي .

صحيح أن الألم القلبي هو عرض شائع للإصابة بالنوبة القلبية ، و يجب أن تعتبر نفسك محظوظاً لوجوده لكونه علامة منذرة بأن قلبك ليس على ما يرام و يجب عليك مراجعة الطبيب بالسرعة القصوى ، ولكن المرعب هو النوبات القلبية التي لا تترافق مع الألم القلبي ، فقد تحدث النوبة القلبية بدون ألم قلبي في نسبة كبيرة من الحالات ، و تترافق مع مجموعة من الأعراض المختلفة و المنذرة و التي يجب الإنتباه إليها عند حدوثها و عدم إهمالها مع مراجعة الطبيب بشكل فوري و تشمل ضيق النفس، الغثيان، الشعور بالدوار و عدم الراحة أو الألم في إحدى أو كلا الذراعين أو الرقبة أو الظهر .



## الخرافة ٦٥٠

### ستعلم حتماً بإصابتك بارتفاع الضغط الدموي لوجود أعراض منذرة بحدوثه!

يسمى مرض إرتفاع الضغط الدموي بالقاتل الصامت لأنك لن تعرف عادة بوجوده ، و لن يترافق بأعراض منذرة في الكثير من الحالات ، فلا تنتظر أن يخبرك جسمك أن هناك مشكلة يجب الإنتباه إليها و علاجها بل يجب عليك قياس ضغطك الدموي بشكل دوري و منتظم لأن إهمال ذلك سيعرضك للكثير من الإختلاطات الخطيرة كالنوبات القلبية ، النوبات الدماغية ، أمراض الكلى و العديد من المشاكل الصحية الأخرى .



## الخرافة ٦٥٢

### لا داعي لإجراء تحليل للكوليسترول و الشحوم قبل عمر / ٤٠ / سنة !

توصي هيئة القلب الأمريكية AHA بعمل تحليل دوري للكوليسترول و الشحوم للبالغين بعمر / ٢٠ / عام أو أكبر كل / ٤-٦ / سنوات ، كما يفضل البدء بإجراء التحليل بعمر أبكر في حال وجود قصة عائلية لأمراض القلب لأن ارتفاع الكوليسترول و الشحوم عندهم يزيد من خطورة تطور أمراض القلب و الشرايين بشكل باكر.

## الخرافة ٦٥٤

### السعال المتكرر ينقذك من الموت عند إصابتك بالنوبة القلبية !

تنتشر على مواقع التواصل الاجتماعي بين حين و آخر الكثير من الأفكار و العلاجات الخاطئة ، التي يصدقها الناس و ينشرونها بدون أساس علمي صحيح ، و منها ما يسمى ( الإنعاش القلبي الرئوي بالسعال Cough CPR ) ، حيث تنص على أن السعال المتكرر و القوي سينقذ المريض المصاب بالنوبة القلبية من الموت لأنه يمنع توقف القلب لكون دخول و خروج الهواء إلى الرئتين عند السعال يتسبب في حركتها و الضغط على القلب ( يرفع الضغط داخل الصدر ) فيعيد النبض إلى طبيعته من جديد و يضخ الدم إلى الدماغ و باقي أجزاء الجسم .

تؤكد هيئة القلب الأمريكية AHA و مؤسسة القلب البريطانية BHF أنه لا يوجد دليل طبي أو علمي يثبت أن السعال المستمر يمنع توقف القلب عند الإصابة بالنوبة القلبية ، فالإنعاش القلبي الرئوي CPR يتم إجراؤه عند حدوث توقف للقلب و بما أن المصاب بالنوبة القلبية لن يتوقف قلبه بعد فهو ليس بحاجة للإنعاش القلبي الرئوي بل بحاجة إلى أخذ العلاج الطبي العاجل .

## الخرافة ٦٥١

### أمراض القلب تصيب كبار السن فقط !

إذا كنت تعتقد بأن صغر سنك سيحميك من الإصابة بأمراض القلب ، فأنت مخطئ تماماً ، فحتى الشباب و متوسطي العمر من الممكن أن يصابوا بأمراض القلب و ارتفاع الضغط الدموي خصوصاً في عصرنا الحالي و بإزدياد وجود عوامل الخطورة كالسمنة، التغذية غير الصحية، النمط الثاني من الداء السكري، التدخين، الشدة النفسية و غيرها .

## الخرافة ٦٥٣

### يتوقف القلب عند العطاس !

يعتقد الكثير من الناس أن القلب يتوقف أثناء العطاس ، و هذا إعتقاد خاطئ تماماً ، فمن المستحيل أن يرسل الدماغ إشارات إلى القلب لكي يتوقف عن العمل نهائياً لكونه لا يتحكم بهذه العملية ، إن تغير الضغط في الصدر بسبب العطاس يغير تدفق الدم إلى القلب ويقلل منه للحظات ، الأمر الذي يؤدي إلى تغيير إيقاع ضربات القلب ، فنشعر بأن القلب تخطف ضربة لحظة خروج العطسة ، كما أن القلب يستغرق فترة أطول لتكوين الضربة التي تتلو العطسة مما يجعلنا نظن أن القلب قد توقف عن العمل أثناء العطاس .

## الخرافة ٦٥٥

يتم إنعاش القلب  
المتوقف بصعقه بجهاز  
الإنعاش الكهربائي !

أحد أشيع الخرافات التي نشاهدها في الأفلام و المسلسلات التلفزيونية ، ففي مشهد درامي يتوقف قلب المريض فجأة و يظهر تخطيط القلب بشكل خط مستقيم على جهاز مراقبة القلب فيهرع الطبيب إلى المريض ثم يقوم بتشغيل جهاز إنعاش القلب الكهربائي و يصعق المريض به فيعيده إلى الحياة من جديد ، في الحقيقة هذا خطأ و لا يحدث أبداً .

إن صادم القلب الكهربائي مصمم لتوليد صعقات كهربائية تعمل على تعديل نظم القلب المشوش و المضطرب لبعض أنواع اضطرابات نظم القلب كالرجفان البطيني ، أما في حالة توقف القلب الكامل ( لا نبض ) و الذي يظهر بشكل خط مستقيم ( مسطح ) على جهاز مراقبة القلب فلا يوجد أصلاً أي كهربائية في القلب ليقوم الجهاز بتعديلها ، فهو متوقف بشكل كامل ، و في هذا الحالات يجب على الطبيب البدء بخطوات الإنعاش القلبي الرئوي CPR مع تقييم السبب الذي أدى إلى توقف القلب .

## الخرافة ٦٥٧

تناول الفيتامينات يحمي  
من أمراض القلب !

رغم وجود الكثير من الأبحاث و الدراسات التي تنصح بتناول حبوب الفيتامينات الحاوية على مضادات الأكسدة كفيتامين A و E و C للوقاية من أمراض القلب إلا أن هيئة القلب الأمريكية AHA تؤكد على عدم وجود دليل علمي قاطع يثبت أن تناول حبوب الفيتامينات يساعد في الوقاية و علاج أمراض القلب لافتقار هذه الأبحاث و الدراسات للأدلة و البراهين الدامغة التي تؤكد صحتها .

## الخرافة ٦٥٦

المستحضرات الحاوية على زيت  
السّمك ( الأوميغا ٣ ) تحمي من  
الإصابة بأمراض القلب !

صحيح أن لزيت السمك ( الأوميغا ٣ ) الطبيعي الكثير من الفوائد للجسم عموماً و للقلب خصوصاً ، حيث توصي منظمة الصحة العالمية WHO و هيئة القلب الأمريكية AHA بتناول حصتين من السمك أسبوعياً ( الحصة الواحدة مقدارها ١٠٠ / ١٠٠ / غم تقريباً ) إلا أن مستحضرات ( حبوب أو كبسولات ) زيت السمك الصناعية لا تعادل فوائد زيت السمك الطبيعي على الإطلاق ، و مع ذلك تمتلك هذه المستحضرات فوائد جيدة للجسم خصوصاً لمن لا يحب تناول الأسماك ، فتجد الكثير من الناس الطبيعيين يستخدمونها بشكل يومي و لفترات طويلة للوقاية من أمراض القلب، السرطان و العديد من الأمراض الأخرى بالرغم من عدم وجود دليل طبي قاطع يثبت فائدتها للوقاية من حدوث هذه الأمراض ، حيث تؤكد هيئة القلب الأمريكية AHA و مؤسسة القلب البريطانية BHF أن مستحضرات زيت السمك ( الأوميغا ٣ ) لا تفيد في الوقاية من حدوث أمراض القلب أو النشبات الدماغية عند الناس الطبيعيين الذين لا يعانون من أي مشاكل قلبية سابقة ، و ذلك بسبب إفتقار جميع الأبحاث المجراة حول فوائدها للوقاية الأولية للأدلة القاطعة ، و في الوقت نفسه توصي بتناولها بشكل منتظم بعد الإصابة بأمراض القلب الإحتقانية كقصور القلب خصوصاً عند كبار السن كوقاية ثانوية لأنها تقلل نسبة الاستشفاء و الوفيات بمقدار ١٠٪ / .





## الخرافة ٦٥٨

### تناول الطماطم يسبب إرتفاع الضغط الدموي !

ربما يعود أصل هذه الخرافة للتحذيرات الصحية من الإكثار من تناول معجون الطماطم ، صلصات الطماطم و الطماطم المحفوظة لكونها تحتوي على كميات كبيرة من الملح ، السكر ، الأصباغ الصناعية و المواد الحافظة ، أما الطماطم الطازجة فهي عكس ذلك تماماً فهي غنية بالبوتاسيوم ( صديق القلب ) و فقيرة بالصوديوم ( عدو القلب ) كما أنها غنية بالمعادن و الفيتامينات و مضادات الأكسدة ( مادة الليكوبين ) و خالية تقريباً من الشحوم و الكوليسترول ، كل ما سبق يؤكد أن الطماطم صديقة للقلب و مناسبة جداً لمرضى إرتفاع ضغط الدم .



## الخرافة ٦٥٩

### يجب على كل من تجاوز الأربعين تناول الأسبرين يومياً للوقاية من أمراض القلب !

يعتبر الأسبرين من الأدوية المستخدمة بشكل كبير بين الناس فهو من الأدوية المسكنة والمضادة للالتهاب ، كما أنه يزيد من سيولة الدم مما يجعله مفيداً في علاج أمراض القلب والأوعية ، و يعد استخدام الأسبرين للوقاية من الإصابة بأمراض القلب كالجلطات القلبية أمراً شائعاً منذ عقود يوصي به أطباء القلب مرضاهم كما يوصي الناس باستخدامه بعضهم بعضاً حتى صار من المسلمات أن يستخدمه كل من تجاوز سن الأربعين و خصوصاً المدخنين سواء كان سليماً أو يعاني من أمراض قلبية ، و لكن توصي الهيئات الصحية المختصة بأمراض القلب بعدم استخدام الأسبرين للوقاية الأولية ( أي منع حدوث أمراض القلب عند الأشخاص السليمين ) حتى لو تجاوزوا عمر الأربعين لعدم وجود أدلة علمية كافية حول فوائده في منع حدوث الجلطات القلبية عند الأشخاص السليمين إلا في حالات ذات شروط محددة و بأعمار محددة يفدها طبيب القلب المتابع لحالة المريض ، مستنداً على هذه التوصيات ، و موازناً بين الفائدة المرجوة من الوقاية وبين الضرر المحتمل من وقوع التأثيرات الجانبية للدواء .

حسب إحصائيات هيئة أمراض القلب الأمريكية AHA فإن واحدة لكل ثلاث نساء مصابة بأحد أمراض القلب ، كما تشكل أمراض القلب السبب الأول للوفاة عند الذكور و الإناث أيضاً ، فمنذ ثمانينات القرن الماضي ازدادت نسبة وفيات النساء بسبب أمراض القلب لتصبح أعلى من نسبة وفيات الذكور بسبب أمراض القلب ، صحيح أن النساء يعشن عمراً أطول من الذكور و ربما لهذا السبب كانت نسبة وفياتهم أكثر و لكن هذا لا يمنع أن أمراض القلب تنتشر بكثرة بين النساء عموماً خاصة في أيامنا هذه .

## الخرافة ٦٦٠

### الصداع من الأعراض الشائعة لارتفاع الضغط الدموي !

يعتقد الكثير من الناس بأن الصداع هو أحد أهم أعراض ارتفاع ضغط الدم و مرافق له في الكثير من الحالات ، بحيث أن أول مرض يشكون به عند وجود الصداع لديهم هو إرتفاع ضغط الدم و يسرعون لقياس ضغطهم الدموي ليتفاجؤوا بأنه طبيعي ، إن أغلب حالات ارتفاع ضغط الدم لا تتوافق مع أي أعراض كما أنه من النادر جداً أن يكون سبب الصداع هو إرتفاع ضغط الدم ، حيث تؤكد هيئة القلب الأمريكية AHA إن الأدلة العلمية تشير بأن ارتفاع الضغط الدموي لا يسبب الصداع أو الرعاف إلا في حالة تسمى أزمة ارتفاع الضغط ، و هي حالة إسعافية يرتفع فيها الضغط الدموي إلى ١٨٠/١١٠ ملم زئبق أو أكثر .

## الخرافة ٦٦١

### أمراض القلب مشكلة ذكورية !



## الخرافة ٦٦٢

### البواسير تسبب السرطان !

تؤكد جمعية السرطان الأمريكية ACS بأن الإصابة بالبواسير لا يمكن أن تسبب الإصابة بالسرطان على الإطلاق ، فالبواسير تحدث بسبب تضخم و إحتقان في أوردة الشرج و المستقيم ، بينما يحدث السرطان بسبب الطفرات الوراثية و التكاثر غير المنظم للخلايا ، صحيح أن هناك بعض الأعراض المتشابهة بين البواسير و سرطان المستقيم و الكولون أو سرطان الشرج كالنزف الدموي و الحكة الشرجية لكن كلا الحالتين مختلفتين تماماً ، و رغم وجود بعض الأبحاث و الدراسات التي تقول بوجود علاقة بين البواسير و السرطان إلا أنها تفتقر للأدلة و البراهين العلمية الدامغة .

## الخرافة ٦٦٣

### لا تقم بإجراء عملية البواسير لأنها مؤلمة جداً !

الكثير ممن يعانون من البواسير يخافون من القيام بعمليات البواسير لما يشاع بين الناس بأنها عمليات مؤلمة جداً ، و هذا إعتقاد خاطئ ، صحيح أن عمليات إستئصال البواسير بالطرق الجراحية التقليدية مؤلمة ، و لكن هناك أكثر من طريقة حديثة ناجحة يمكن إجراؤها أقل ألماً و إزعاجاً للمريض .

## الخرافة ٦٦٤

### الأطعمة الحارة و التوابل تسبب البواسير !

خلفاً للإعتقاد الشائع لدى الناس ، لا يوجد دليل علمي مُعتمد يثبت وجود علاقة بين تناول الأطعمة الحارة أو التوابل و حدوث البواسير ، قد يسبب الإكثار من التوابل الحارة عسر الهضم عند البعض أو يسبب تهيجاً للبواسير الموجودة أصلاً عند البعض الآخر و لكنها ليست سبباً لحدوث البواسير على الإطلاق .



## الخرافة ٦٦٦

### المقاعد الباردة تسبب البواسير !

إعتقاد خاطئ ، و ليس له دليل علمي يثبته ، فالجلوس على المقاعد الباردة لا يسبب البواسير بل له تأثير معاكس تماماً لأن البرودة تسبب تقبض في أوردة الشرج ، و تجعلها تنسحب نحو الداخل ، في الحقيقة أن الجلوس لفترات طويلة هو أحد العوامل المسببة للبواسير سواء كان المقعد الذي تجلس عليه بارداً أم حاراً .

## الخرافة ٦٦٥

### فقط كبار السن يصابون بالبواسير !

صحيح أن التقدم بالعمر من عوامل الخطورة للإصابة بالبواسير ، و لكن الكثير من الشباب الذكور و الإناث يصابون به أيضاً .



## الخرافة ٦٦٨

### سترجع البواسير من جديد بعد عملية إستئصالها !

إن نسبة النكس و رجوع البواسير من جديد بعد استئصالها لا يتجاوز / ٥% و هذا يعتمد على نوع العملية المجراة و مدى إهتمام المريض بنظامه الغذائي و الإبتعاد عن جميع عوامل الخطورة المسببة لحدوث البواسير .

## الخرافة ٦٦٧

### تستمر البواسير مدى الحياة !

يعتقد البعض أنه في اللحظة التي يصابون بها بالبواسير فإنهم لن يشفوا منها على الإطلاق بل ستستمر معهم مدى الحياة ، و هذا إعتقاد خاطئ ، فقد تتراجع البواسير و تشفى بمفردها بدون أي علاج ، و في أغلب الحالات تشفى البواسير بشكل كامل باستخدام العلاجات الدوائية أو العلاجات الأخرى بدون أن تترك أي أثر خصوصاً عند البدء الباكر بعلاجها و عدم إهمالها .

## الخرافة ٦٦٩

### فقط من يتناولون الأغذية غير الصحية يصابون بالبواسير !

صحيح أن الغذاء الصحي يقلل من احتمال إصابتك بالبواسير ، ولكن الكثير من الذين يتبعون الحميات الغذائية المتوازنة و الصحية يصابون بالبواسير أيضاً خصوصاً بوجود قصة عائلية إيجابية أو القيام بأعمال مجهددة لفترات طويلة كالأعمال المكتبية لفترات طويلة و حمل الأوزان الثقيلة .

## الخرافة ٦٧٠

### لا تمارس الرياضة إذا كنت تعاني من البواسير !

على العكس تماماً ، إن ممارسة الرياضة جزء مهم في العلاج و الوقاية من البواسير مع إستثناء بسيط هو ممارسة رياضة رفع الأثقال بشكل خاطئ كرفع الوزن مع حبس النفس مما يزيد من خطورة تطور البواسير أو يجعل البواسير الموجودة أصلاً تزداد سوءاً ، إن القيام بالتمارين الرياضية بشكل منتظم يمنع حدوث البدانة و الإمساك وبالتالي يقلل من خطر حدوث البواسير .





### الخرافة ٦٧١

يجب عدم الاستحمام خلال فترة النفاس للحفاظ على صحة الأم !

إعتقاد خاطئ ، صحيح أن هنالك بعض المحاذير فيما يخص الإستحمام بعد الولادة ، و لكن هذا لا يعني ألا تستحمي لمدة / ٤٠ / يوماً ، ففي حالة الولادة الطبيعية يفضل الإستحمام بعد الولادة مباشرة إن إستطعت ذلك كما يفضل أيضاً أن يكون الإستحمام بشكل سريع دون الغطس في حوض الإستحمام ، منعاً لإنتقال الجراثيم ، أما في حالة الولادة القيصرية فيفضل الإستحمام بعد أسبوع تقريباً من الولادة أي بعد إزالة الضماد و التأكد من إلتئام جرح البطن .

## الخرافة ٦٧٣

لا يجوز دخول امرأة حائض  
أو رجل مجنب على النفساء!

يعتقد البعض أن دخول امرأة حائض أو رجل مجنب على النفساء يؤثر على صحتها و صحة طفلها ( يكبسها ) فلا تحبل ثانية كما يمنع هذا من إدرار حليبها ، في الحقيقة هذه خرافة لا أساس لها من الصحة ، و لا يوجد دليل علمي يثبتها .

## الخرافة ٦٧٤

مدة النفاس هي / ٤٠ /  
يوماً بالتمام والكمال!

إن فترة النفاس هي الفترة التي تلي الولادة مباشرة ، و تمتد عادة بين / ٤-٦ / أسابيع ، و قد تطول أو تقصر هذه المدة قليلاً .

## الخرافة ٦٧٦

لا يجوز إدخال أي نوع من  
اللحوم غير المطبوخة على  
غرفة تنام بها نفساء!

يعتقد البعض أن إدخال أي نوع من اللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيداً إلى مكان نوم النفساء يؤثر على صحتها و يقلل من إدرار الحليب لديها ، خرافة غريبة ، لا أساس علمي لها إطلاقاً .

## الخرافة ٦٧٢

يمنع الخروج طول  
فترة النفاس!

إن الخروج ليس ممنوعاً خلال فترة النفاس على الإطلاق ، ما دامت صحة الأم تسمح لها بذلك ، و لا يؤدي خروجها إلى مضاعفات سلبية على صحتها ، خصوصاً إذا ارتدت الملابس المناسبة لها أثناء الخروج ، و لم تقم بجهد أو حركات خاطئة قد تؤثر على خروجها .

## الخرافة ٦٧٥

لا يجوز للزوج أن يحلق لحيته أو  
شعر رأسه إلا بعد مرور أسبوع  
على الولادة!

يعتقد البعض أنه يجب على الزوج عدم حلاقة شعره أو لحيته إلا بعد نهاية الأسبوع الأول من الولادة خوفاً على صحة الأم و الطفل ، و هذا اعتقاد خاطئ تماماً ، لا دليل علمي له على الإطلاق .

## الخرافة ٦٧٧

### يمنع شرب الماء البارد خلال فترة النفاس!

هناك إعتقاد شائع بأن شرب الماء البارد خلال فترة النفاس يسبب حمى النفاس و تهزل البطن و الضرر بالطفل ، و هذا إعتقاد خاطئ لا دليل علمي يثبتته على الإطلاق ، فالماء مهم جداً للأم سواء أثناء الحمل أو بعد الولادة ، حيث تنصح الأم بشرب الماء و السوائل خلال فترة النفاس سواء كان الماء بارداً أم حاراً حسب رغبتها و بالكميات المناسبة لها .

## الخرافة ٦٧٩

### ربط بطن النفساء يساعد على عودة الرحم و شكل البطن إلى ما كان عليه قبل الولادة!

الكثير من النساء بعد الولادة يقمن بربط بطونهن بقطعة من القماش بشكل محكم أو يرتدين المشد ( الكورسيه ) بهدف أن يرجعن الرحم و شكل البطن لما كان عليه قبل الولادة ، و الحقيقة لا يوجد أي دليل علمي معتمد يثبت هذه الخرافة ، بل على العكس قد يسبب هذا الإجراء الكثير من المشاكل الصحية للنساء كالحكة، الحساسية الجلدية و النزف الرحمي بسبب الضغط على الرحم و عدم إلتئام جرح البطن في الولادة القيصرية .

## الخرافة ٦٧٨

### الحركة و الرياضة ممنوعة خلال فترة النفاس!

يعتقد البعض أن الحركة و الرياضة خلال فترة النفاس تسببان سقوط الرحم و إنقلابه من مكانه ، و هذا إعتقاد خاطئ ، فالحركة و ممارسة الرياضة للأم بعد الولادة تعتمد على حالتها الصحية، نوع الولادة نوع و شدة الحركة أو الرياضة التي تقوم بها ، و بصورة عامة تنصح النفساء بالحركة و الرياضة قدر المستطاع لأن الرياضة تساعد في شد العضلات بعد الولادة و تحسن الدورة الدموية في الجسم ، و بكل تأكيد لن يسبب هذا أي سقوط أو إنقلاب في الرحم .





## الخرافة ٦٨١

يجب الإكثار من تناول  
الأطعمة الدسمة خلال فترة  
النفاس للشفاء من عملية  
الولادة سريعاً!

إعتقاد خاطئ ، إن النظام الغذائي الصحي و  
المتوازن ، الغني بالخضراوات، الفواكه، الألبان،  
البروتينات و الحبوب ، و الفقير بالشحوم و  
السكريات هو ما تحتاجه الأم خلال فترة النفاس .

## الخرافة ٦٨٠

يجب الإكثار من الأطعمة  
التي ترفع حرارة الجسم  
خلال فترة النفاس !

طبقاً لهذه الخرافة فإن الأطعمة تقسم إلى أطعمة حارة  
و باردة حسب تأثيرها على الجسم بعد تناولها ، و بعد  
الولادة سيكون جسم الأم في حالة برودة بسبب فقدانها  
للكثير من الدم و السوائل و إنخفاض مناعتها لذلك  
ستحتاج إلى الإكثار من الأطعمة الحارة مثل البابايا،  
الأناناس، السمسم، الزنجبيل و الثوم خلال فترة النفاس  
لأن هذه الأطعمة ستساعد الأم على الشفاء بسرعة  
لكونها تساعد الجسم على التخلص من السموم و  
خثرات الدم ، كما أنها تخفف آلام ما بعد الولادة و تزيد  
مناعة الأم ، في الحقيقة لا مانع طبي من تناول هذه  
الأطعمة و غيرها فيمكن أن تاكل الأم ما تشتهي من  
طعام ، و لكن لا يوجد أي دليل طبي معتمد يثبت تأثير  
ما يسمى بالأطعمة الحارة على جسم النفاس .

## الخرافة ٦٨٢

يمنع مشاهدة التلفاز  
خلال فترة النفاس !

لا يوجد أي فرق بين تأثير التلفاز على  
بصر الأم خلال فترة النفاس و تأثيره  
في الأوقات الأخرى ، فلا يوجد دليل  
علمي يثبت هذا الإعتقاد .

## الخرافة ٦٨٣

يجب إرتداء الملابس الثقيلة خلال  
فترة النفاس !

يعتقد البعض أن على الأم إرتداء الملابس الثقيلة بعد الولادة ، و أن ترتدي  
أيضاً القفازات و الجوارب ، سواء كان ذلك في فصل الشتاء أم الصيف  
خوفاً على الرحم و العظام من البرد ، و لكي لا يمتلئ جسمها بالهواء حسب  
إعتقادهم ، و هذا إعتقاد خاطئ و لا يوجد دليل علمي يثبته ، و الصحيح هنا أن  
ترتدي الأم الملابس المناسبة لها ، و التي تحافظ فيها على سلامتها و صحتها  
، لأن الإكثار من الملابس يرفع حرارة جسم الأم مما يمنع تنفس مسام الجلد ،  
و بالتالي التعرق الكثير و حساسية الجلد .



### الخرافة ٦٨٥

#### القولون العصبي مرض نفسي!

خرافة شائعة بين الناس ، و ليست صحيحة على الإطلاق ، صحيح أن الشدة النفسية، القلق و الإكتئاب تزيد من أعراض القولون العصبي ، و لكن لا تسببه ، فالقولون العصبي هو اضطراب وظيفي في الجهاز الهضمي بدون أي علامات تشريحية أو عيانية واضحة .



### الخرافة ٦٨٤

#### تناول الأطعمة الغنية بالألياف تفيد في علاج القولون العصبي!

صحيح أن الألياف الغذائية تساعد في علاج الإمساك المرافق للقولون العصبي عند البعض ، و لكنها قد تزيد من الألم و التقلب و الغازات عند البعض الآخر ، فكل حالة تختلف عن الأخرى ، و يجب أخذ ذلك بعين الإعتبار عند وضع الخطة العلاجية للمريض .

### الخرافة ٦٨٧

#### الشدة النفسية تسبب القولون العصبي!

لا يعرف بالضبط السبب الرئيسي لحدوث متلازمة الأمعاء المتهيجة أو القولون العصبي ، فهناك الكثير من العوامل التي تتداخل فيما بينها مسببة هذا المرض ، صحيح أن التوتر و الشدة النفسية تزيدان من أعراض القولون العصبي ، و لكنها ليست من العوامل المسببة له على الإطلاق .

### الخرافة ٦٨٦

#### يسبب القولون العصبي أعراضاً هضمية فقط!

يعاني مرضي القولون العصبي من أعراض هضمية و غير هضمية أيضاً كالتعب العام، القهم أو انعدام الشهية، الغثيان، الإقياء، ألم عضلي ليفي، القلق و الإكتئاب .



## الخرافة ٦٨٨

القولون العصبي  
يصيب النساء  
فقط !

صحيح أن القولون العصبي يحدث عند النساء أكثر من الرجال في بعض دول العالم ، ولكنه يصيب الرجال أيضاً ، بل وتكون نسبة حدوثه عند الرجال أكثر في بعض الدول ، و خصوصاً عند كبار السن .

## الخرافة ٦٨٩

القولون العصبي لن  
يؤثر على حياتك !

على العكس تماماً ، سيؤثر القولون العصبي على عملك، علاقاتك الإجتماعية و كل جزء من حياتك كبير كان أو صغير .

## الخرافة ٦٩٠

جميع المرضى المصابين  
بالقولون العصبي يستجيبون  
لنفس العلاج !

هناك أكثر من علاج للقولون العصبي ، بعضها يؤثر بشكل ممتاز على قسم من المرضى و لا يؤثر على القسم الآخر منهم بل قد يسبب لديهم آثاراً جانبية غير مرغوبة ، إن كل حالة من حالات القولون العصبي تختلف عن الأخرى و لا يوجد علاج يؤثر على الجميع بنفس التأثير .

## الخرافة ٦٩١

القولون العصبي  
يسبب سرطان  
القولون !

إن القولون العصبي لا يسبب سرطان القولون على الإطلاق ( لا على المدى القريب و لا البعيد ) ، فلا يوجد أي دليل طبي يثبت هذا الاعتقاد .





### الخرافة ٦٩٢

#### من المستحيل حدوث الحمل خلال فترة الدورة الشهرية !

من الخرافات المنتشرة بكثرة بين النساء ، و الحقيقة أنه يمكن للمرأة أن تحمل خلال الدورة الشهرية ، صحيح أن هذا غير شائع الحدوث لكنه ممكن ، حيث إن الحيوانات المنوية يمكن أن تبقى حية و نشطة قرب عنق الرحم و داخل الرحم لمدة / ٥-٣ / أيام ، فإذا كانت مدة الدورة الشهرية قصيرة ( ٢٤ يوماً مثلاً ) و حدث الجماع في آخر يوم من الدورة الشهرية ثم حصلت الإباضة بعد / ٣ / أيام ، فمن الممكن أن تلتقي البويضة مع الحيوان المنوي فيحصل الإلقاح و الحمل .

### الخرافة ٦٩٣

#### الإستحمام أثناء الدورة الشهرية مضر !

تعتقد بعض النساء بأن الإستحمام أثناء الدورة الشهرية له آثار سلبية كثيرة على الجسم ، حيث يتسبب بزيادة تدفق الدم بكمية كبيرة مما يؤدي لتلف المبيضين ، و هذا إعتقاد خاطئ تماماً ، فالإستحمام أثناء الدورة الشهرية ليس له أي تأثير سلبي أو ضرر على الجسم بل على العكس ، فمن الضروري الحفاظ على النظافة الشخصية خلال تلك الفترة ، كما أن الإستحمام يساعد في تخفيف آلام الحيض بصورة كبيرة و يمنع حدوث الالتهابات و تكاثر البكتيريا و الفطريات .

### الخرافة ٦٩٤

#### النساء اللواتي يعشن معاً ... يَحِضْنَ معاً !

تزامن الطمث هي نظرية وضعتها اختصاصية علم النفس ( مارثا مكلينتوك ) عام ١٩٧١ م ، و تنص على أن النساء اللواتي يعشن معاً و بالقرب من بعضهم البعض تحدث عندهن الدورة الشهرية بنفس التوقيت ، و أطلق على هذه الظاهرة اسم ( تأثير مكلينتوك ) كأول مثال على ما يسمى ( الفيرومونات ) و هي الإشارات الكيميائية اللاشعورية التي تؤثر على السلوك و الفيزيولوجيا بين البشر .

رغم وجود بعض الأبحاث و الدراسات التي تؤكد صحة نظرية تزامن الطمث ، و رغم قبول فكرتها بشكل كبير بين الناس أيضاً ، و لكن إلى الآن لا يوجد دليل علمي معتمد يثبت صحتها .

### الخرافة ٦٩٥

#### أول علامات البلوغ هو حدوث الطمث !

رغم وجود بعض الاختلاف في تسلسل التغيرات الحاصلة على الجسم عند البلوغ بين أنثى و أخرى ، و لكن يعتبر ظهور برعم الثدي ( الثدي ) أول علامات البلوغ لدى الإناث ( ١٠-١١ سنة ) ، يتبعه ظهور أشعار العانة ( بعد ٦-١٢ شهر ) ، ثم يحدث الطمث ( بعد ٢-٢.٥ سنة عادةً و يمكن أن يتأخر حدوث الطمث لبعده ٦ سنوات تقريباً من بدء عملية البلوغ ) و وسطياً بعمر ( ١٢.٧٥ سنة ) .



## الخرافة ٦٩٦

من الممكن ممارسة الرياضة أثناء الدورة الشهرية بل هو أمر مستحب أيضاً ، فممارسة الرياضة له فوائد كثيرة كتحسين المزاج، تخفيف آلام الدورة الشهرية و التقليل من تقلصات عضلات البطن و الظهر مما يجعلك تشعرين بارتياح بعدها ، و لكن هناك بعض الوضعيات عليك تجنبها خاصة في رياضة اليوغا ، و هي الوضعيات التي تتطلب أن يكون رأسك بإتجاه الأسفل و الجزء السفلي من الجسم مرتفعاً للأعلى مما يسبب إحتقان الأوعية الدموية في الرحم ، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة النزيف ، و بالتالي زيادة الألم و التقلصات العضلية ، و في النهاية لا بد من التأكيد على أهمية إتباعك لتعليمات الطبيب في حال نصحك بعدم ممارسة الرياضة أثناء الدورة الشهرية خصوصاً إذا كانت التمارين الرياضية تسبب المشاكل الصحية لك ، فكل امرأة تختلف عن الأخرى باختلاف طبيعة جسمها و قدرتها على التحمل .

**عدم بذل الجهد و  
ممارسة الرياضة أثناء  
الدورة الشهرية !**

## الخرافة ٦٩٨

**الماء الحار يزيد من شدة  
الطمث !**

إن حرارة الماء المستخدم في الإستحمام لن تؤثر على غزارة الدم المتدفق أثناء الدورة الشهرية على الإطلاق فلا يوجد دليل علمي يمنع الإستحمام بصورة عامة و بالماء الحار بصورة خاصة خلال أيام الدورة الشهرية فالإستحمام بالماء الساخن ينشط الدورة الدموية ، و ذلك يساعد النساء اللواتي يعانين من بعض الآلام و التقلصات على تخفيفها .

## الخرافة ٦٩٧

**لا تتحدثي لإبنتك عن الدورة الشهرية  
قبل حدوثها لأن ذلك سيخيفها !**

على العكس تماماً ، فقد يسبب حدوث الطمث لأول مرة الكثير من الخوف و الرعب لابنتك ، لذلك يجب على الأم متابعة ظهور علامات البلوغ لدى إبنتها بشكل جيد و الحديث معها بكل صدق و رحابة صدر عن فيزيولوجيا البلوغ و أحداثه بشكل مفصل و مبسط حتى لا تختلط الأمور عليها أو تسبب لها المشاكل .

## الخرافة ٦٩٩

**السباحة في البحر خلال الدورة  
الشهرية تجذب أسماك القرش !**

تعتبر هذه الخرافة واحدة من أكثر الخرافات إنتشاراً بين الناس ، و في الحقيقة لا يوجد أي صلة أو علاقة بين السباحة في البحر و بين التعرض لهجوم أسماك القرش خلال فترة الدورة الشهرية ، فلا يوجد دليل علمي يثبت ذلك ، صحيح أن أسماك القرش يمكنها أن تشم الدماء أو الأحماض الأمينية لسوائل الجسم بشكل ممتاز ، و لكن الموضوع ليس بهذه البساطة فأسماك القرش لا تهاجم بشكل مباشر كما يحدث في الأفلام على الإطلاق .



### الخرافة ٧٠٠

#### عدد أيام الدورة الشهرية الطبيعية هو / ٢٨ / يوم بالتمام والكمال !

إن الفترة الزمنية بين دورة شهرية و أخرى ليست واحدة عند كل النساء ، فهي تختلف من امرأة إلى أخرى ، وتحدث كل / ٢١-٣٥ / يوماً ، و في المتوسط / ٢٨ / يوماً ، و تستمر مدة الدورة الشهرية / ٢-٧ / أيام ، و يبقى عدد أيام الدورة يتبع الكثير من العوامل كالوزن، السفر، التغذية، الظروف النفسية و العاطفية، الأدوية و غيرها .

### الخرافة ٧٠٢

#### ستفقد المرأة الكثير من الدم أثناء الدورة الشهرية !

من الصعب تقدير كمية الدم المفقودة أثناء الدورة الشهرية ، فهي تختلف من امرأة إلى أخرى ، و عند المرأة نفسها من دورة إلى أخرى ، و في الدورة نفسها من يوم إلى آخر ، و في اليوم نفسه من ساعة إلى أخرى ، و بصورة عامة يبلغ مقدار الدم المفقود خلال الدورة الشهرية حوالي / ٢-٣ / ملاعق طعام أي / ٣٠-٤٥ / مليلتر تقريباً ، و قد تصل هذه الكمية إلى / ٦٠ / مليلتر عند بعض النساء ، و ينصح بمراجعة الطبيب إذا تجاوزت الكمية / ٦٠-٨٠ / مليلتر .

### الخرافة ٧٠١

#### تمنع الفتيات قبل الزواج من إستخدام السدادات القطنية الصحية ( التامبون ) !

هناك من يعتقد أن إستخدام التامبون يمكن أن يؤدي إلى تمدد غشاء البكارة و فقدان العذرية ، و هذا إعتقاد خاطئ ، فغشاء البكارة يحتاج في الواقع إلى القضيبي أو شيء صلب كي يتمزق ، و ليس التامبون ، ولكن قد يسبب إستخدام التامبون عند بعض الفتيات اللاتي لا يملكن الخبرة بإستخدامه عدم الإرتياح أو تخريش غشاء البكارة و ليس تمزقه .



## الخرافة ٧٠٣

يجب أن تنام المرأة على جنبها  
فقط خلال أيام الدورة الشهرية !

ينصح الكثير من الخبراء بضرورة النوم على أحد الجانبين ( خصوصاً الجهة اليمنى ) خلال أيام الدورة الشهرية لتخفيف الألم و الإنزعاج و لتجنب أي تسرب ، و لكن الدورة الشهرية و أعراضها تختلف من امرأة إلى أخرى ، فلا توجد قاعدة ثابتة تعمم على الجميع ، لذا يمكنك النوم على الجهة التي تريحك و تخفف من الألم و التشنجات المزعجة المرافقة للدورة الشهرية .

## الخرافة ٧٠٤

المشي وأنت حافية أثناء  
الدورة الشهرية يسبب  
الإصابة بالبرد !

إن نزلات البرد تسببها الفيروسات ، فلا يمكن أن يسبب مشيك وأنت حافية خلال الدورة الشهرية إصابتك بنزلات البرد على الإطلاق .

## الخرافة ٧٠٦

قص الشعر خلال الدورة  
الشهرية يجعله لا يطول  
مطلقاً !

إعتقاد خاطئ ، لا يوجد أي دليل علمي يثبت أن قص الشعر خلال الدورة الشهرية يضر بالشعر و يسبب تساقطه أو يجعله لا يطول على الإطلاق .

## الخرافة ٧٠٥

ستشعر المرأة خلال الدورة  
الشهرية أن الطعام باهت !

يعتقد الكثيرون أن التغيرات الهرمونية الحاصلة أثناء الدورة الشهرية ستسبب تغيرات في حاسة الذوق لدى المرأة مما يقلل من إحساسها بالطعم ( خصوصاً المالح ) ، و يجعلها تشعر بأن الطعام باهت ، و هذا إعتقاد خاطئ ، و إلى الآن لا يوجد دليل علمي معتمد يثبت هذه الخرافة .

## الخرافة ٧٠٧

اضطرابات ما  
حول الدورة  
PMS غير  
حقيقة !

إن الأعراض التي تشعرين بها قبل حدوث الدورة الشهرية حقيقية بالكامل و طبيعية أيضاً ، حيث إن ٢٠-٥٠٪ / من النساء تحدث لديهن مجموعة من الأعراض الجسدية و النفسية قبل بضعة أيام من حدوث الدورة الشهرية ، و تشمل هذه الأعراض التعب العام، تطبل البطن، تغيرات في الشهية، القلق، العصبية، الدوار و غيرها ، و بصورة عامة يعتبر حدوث مثل هذه الأعراض أمراً طبيعياً و لا يدعو للقلق على الإطلاق .

## الخرافة ٧٠٨

تأخر الدورة الشهرية يدل  
على الحمل !

إن تأخر الدورة الشهرية لا يدل على حدوث الحمل دائماً ، فقد يكون بسبب خطأ حسابي، اضطرابات هرمونية، الشدة النفسية أو العاطفية، تناول بعض الأدوية و غيرها .



## الخرافة ٧٠٩

## يجب تنظيف الأذن باستخدام أعواد القطن !

يستخدم الكثير من الناس الأعواد القطنية لتنظيف الأذن و إخراج الشمع منها ، حيث يعتقدون أنه من الضروري تنظيف الأذن و إزالة الشمع ( الصملاخ ) ، و في الحقيقة فإن الشمع يقدم فوائد كثيرة للأذن ، فهو يحميها من الميكروبات كما أنه يرطب الأذن حيث يكون الجلد رقيقاً و عرضة للعدوى و الإلتهاب .

تؤكد الأكاديمية الأميركية لأمراض الأذن و الحنجرة على ضرورة عدم إدخال أعواد القطن و غيرها إلى داخل الأذن أو استخدامها في تنظيف الأذن ، لأن الأذن تمتلك القدرة على التنظيف الذاتي ، و إدخال أعواد القطن يتسبب بدفع المادة الشمعية لداخل قناة الأذن و تكديسها مؤدياً إلى انسداد القناة و نقص في السمع و الشعور بعدم الإرتياح ، كما قد تسبب أعواد القطن جرحاً أو إلتهاباً في قناة الأذن الخارجية أو ثقب طبلة الأذن خاصة لدى الأطفال .

## الخرافة ٧١٠

## نفخ الدخان في أذن الطفل يساعد في علاج التهاب الأذن الوسطى الحاد !

إن نفخ دخان السجائر في أذن الطفل لن يسرع في شفاء إلتهاب الأذن الوسطى الحاد على الإطلاق ، و لن يساعد في تخفيف ألم الأذن الحاد المرافق للإلتهاب ، فلا يوجد دليل علمي يثبت صحة هذه الخرافة .

## الخرافة ٧١٢

## إرضاع الطفل بوضعية الإضطجاع يسبب إلتهاب الأذن الوسطى !

إعتقاد شائع بين الناس ، حيث تقوم الأمهات بنصيحة بعضهم البعض بعدم إرضاع الطفل بوضعية الإضطجاع تجنباً لحدوث إلتهاب الأذن الوسطى ، و لكن تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP ، أن هذه الإعتقاد غير صحيح ، بل على العكس تماماً فحليب الأم يحمي و يقلل من حدوث إلتهاب الأذن الوسطى عند الطفل مهما كانت وضعية الإرضاع .

و لكن هذا الكلام لا ينطبق على الحليب الصناعي لأن إعطاء قنينة الحليب للطفل و هو بوضعية الإضطجاع أو الإستلقاء سيؤدي إلى إرتداد الحليب عن طريق أنبوب مخصص لتهوئة الأذن يسمى ( نفير أوستاش ) باتجاه الأذن الوسطى مما يسبب حدوث إلتهاب فيها ، حيث إن الحليب الصناعي يعتبر وسطاً مساعداً لنمو الجراثيم عكس الحليب الطبيعي الذي يمنع نموها بالإضافة إلى أن الحليب الصناعي يتجمع في الفم و لا يُبتلع بنفس السرعة و الكفاءة التي يبتلع بها حليب الأم فيزداد إرتداده إلى الأذن الوسطى و يزيد من خطر الإلتهاب .

و عليه ( لا مانع من الإرضاع الطبيعي بأي وضعية كانت و لا خوف من حدوث إلتهاب الأذن الوسطى ) .

## الخرافة ٧١١

## إحساسك بالطنين في أذنك يعني أن أحدهم يتكلم عنك !

يعتقد الكثير من الناس أن طنين الأذن سببه تحدث شخص ما عنك ، فإن كان الحديث خيراً طنت الأذن اليمنى ، و إن كان شراً طنت اليسرى ، و لكن هذه مجرد خرافة لا أساس لها من الصحة ، و يعود أصل هذه الخرافة إلى أكثر من / ٢٠٠٠ / عام مضت حيث ذكرها الفيلسوف الروماني ( بليني ) في موسوعته ، فطنين الأذن قد يكون بسبب مرض معين لذلك يجب إستشارة الطبيب إذا تكرر الطنين لتحديد السبب و العلاج .

## الخرافة ٧١٣

## دخول الماء إلى الأذن أثناء السباحة أو الإستحمام يسبب إلتهاب الأذن الوسطى !

إذا كان غشاء الطبل سليماً فمن المستحيل دخول الماء إلى الأذن الوسطى و تسببه بإلتهاب فيها ، حيث يعمل كحاجز يفصل قناة السمع الخارجية ( مجرى السمع ) عن الأذن الوسطى ، و يمنع دخول الماء و الأجسام الغريبة إلى داخل الأذن الوسطى ، و قد يسبب دخول الماء إلى داخل الأذن ( مجرى السمع ) عند البعض حدوث إلتهاب في الأذن الخارجية أو ما يسمى أذن السباح و ليس إلتهاباً في الأذن الوسطى .



## الخرافة ٧١٥

### شد الطفل لأذنه يعني أنه مصاب بإلتهاب الأذن الوسطى حتماً!

تعتقد بعض الأمهات أن شد الطفل لأذنه سببه إتهاب في الأذن الوسطى ، و يستوجب ذلك علاجه بالمضادات الحيوية أو قطرات الأذن ، و هذا إعتقاد خاطئ تماماً ، فهناك الكثير من الأسباب تجعل الطفل يشد أذنه بشكل متقطع أو مستمر ، و ليس لها أية علاقة بإلتهاب الأذن الوسطى مثل وجود الكثير من الشمع داخل الأذن، ألم الأسنان أو التسنين، وجود جسم أجنبي داخل الأذن، إتهاب الأذن الخارجية أو كعادة سليمة عند الأطفال بعمر

١٣-٤ / شهر.

يفضل مراجعة طبيب الأطفال في حال شد الأذن المتكرر خصوصاً إذا ترافق مع أعراض أخرى مثل إرتفاع الحرارة، البكاء، الإقياء و غيرها .

## الخرافة ٧١٧

### تقطير زيت الزيتون في الأذن يشفي من إتهاب الأذن الوسطى!

من العادات القديمة و المنتشرة في مجتمعاتنا تقطير زيت الزيتون في الأذن عند حصول إتهاب في الأذن الوسطى لإعتقادهم أن هذا الإجراء كفيل بعلاج الإتهاب ، و لكن إتهاب الأذن مثله مثل أي إتهاب في الجسم فإما أن يشفى لذاته أو يحتاج إلى إعطاء المضادات الحيوية للشفاء ، و تأثير زيت الزيتون يقتصر على تخفيف الألم المصاحب للإتهاب فقط و لا يعالجه لكونه لا يعبر غشاء الطبل ...

و توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP باستخدام القطرات الأذنية المعقمة و المخففة للألم عند حصول أي ألم في الأذن ، و لكن في حال عدم وجودها فلا مانع من تقطير بضع قطرات من زيت الزيتون في الأذن التي يشتكي منها الطفل ، و تحت الشروط التالية :

١- أن يكون زيت الزيتون نظيفاً و لا يحتوي على شوائب أو أساخ .

٢- أن يكون زيت الزيتون دافئاً و بحرارة الجسم لأن زيت الزيتون البارد أو الحار قد يسبب أذية في الأذن .

٣- عدم وجود نز أو خروج قيح من الأذن المصابة لإحتمال حدوث إنتقاب في غشاء الطبل مما يسبب أذية في الأذن الوسطى عند تقطيره .

## الخرافة ٧١٤

### زيادة إفراز شمع الأذن (الصملاخ) دليل على نقص النظافة الشخصية!

إعتقاد خاطئ ، فليس لزيادة إفراز شمع الأذن علاقة بمستوى النظافة الشخصية حيث يختلف إفراز شمع الأذن من شخص لآخر حسب الكثير من العوامل الوراثية، العرقية، العمرية و غيرها .

## الخرافة ٧١٦

### شمع الأذن (Ear Candling) من الطرق الفعالة في علاج التهابات الأذن!

إنتشر شمع الأذن بشكل كبير حول العالم ، حيث يدعي مناصروها أنها تفيد في علاج إتهابات الأذن و تنظيفها، الصداع المزمن، إتهابات الحنجرة، طنين الأذن، الحساسية الموسمية، كما أنها تزيد الذكاء و تعالج السرطان على حد قولهم ، كما يدعون أن تاريخ إستخدامها يعود إلى الطب الصيني القديم ، أو اليوناني ، أو الفرعوني ، أو هنود الهوبي في أمريكا الشمالية ، إن شمع الأذن هو شمع خاص، مجوف، مخروطي أو اسطواني طول الشمعة الواحدة تقريباً / ٣٠ / سم، مصنوعة من ألياف خاصة مضاف إليها شهد العسل و مواد أخرى ، توضع أحد النهايتين في أذن المريض و تشعل النهاية الأخرى و المريض نائم على جنبه و تترك الشمعة لتتحرق ببطء و تعطي المريض النتائج التي يبحث عنها في نهاية الجلسة حسب إعتقادهم .

تؤكد هيئة الدواء و الغذاء الأمريكية FDA بأنه لا يوجد أي دليل علمي يثبت فعالية شمع الأذن في علاج أمراض الأذن أو غيرها من الأمراض ، كما تنصح الهيئة بعدم إستخدامها نهائياً لكونها قد تسبب حروقاً خطيرة في الوجه و الأذنين ، إنتقاباً في غشاء الطبل، النزف الدموي، إنسداد الأذن بالشمع و غيرها .



## الخرافة ٧١٨

## الخرافة ٧١٩

## كلما كبر حجم الدماغ ازداد ذكاء الإنسان!

خرافة شائعة يتداولها الناس جيلاً بعد جيل ، فكثيراً ما كنا نصف أصدقاءنا الذين يمتلكون رؤوساً كبيرة بالعاقرة والأذكاء ، و نسمع أصوات الفرحة و الإبتهاج بالمولود الجديد ترتفع إذا ما كان رأسه كبيراً لأنه سيصبح متميزاً و ذكياً في المستقبل ، و لكن الحقيقة هي أن ذكاء الإنسان ليس له علاقة بحجم الدماغ لكنه يرتبط بعوامل تشريحية و وظيفية و حياتية أكثر تعقيداً ، و لا يوجد أي دليل علمي يثبت أنه كلما كبر حجم الدماغ ازداد ذكاء الإنسان ، و حتى الدراسات و الأبحاث التي تؤكد هذه الخرافة لم تثبت صحتها إلى الآن لإفتقارها للكثير من الأدلة و البراهين .

## الإنسان يستخدم ١٠٪ فقط من قدرة الدماغ!

يعود أصل هذه الخرافة إلى القرن التاسع عشر الميلادي ، حيث ذكر عالم النفس البروفيسور ( ويليام جيمس ) في كتابه ( طاقات الإنسان ) « نحن نستعمل جزءاً صغيراً فقط من الموارد العقلية والبدنية لدينا » ، و هذا الكلام نقله بعد ذلك الكثير من الكتاب و العلماء و المفكرين ، و نسجت حوله الكثير من القصص و الروايات ، كما ساهمت السينما أيضاً في انتشار هذه الفكرة عن طريق إنتاج بعض الأفلام التي تروج لها .

لقد لاقت هذه الخرافة رواجاً كبيراً بين الناس ، ربما لإيماننا كبشر بأننا نمتلك الكثير من الإمكانيات غير المستغلة لدينا ، و أننا من الممكن أن نفعل الكثير في حياتنا و مستقبلنا إذا ما إستطعنا إستغلال هذه القدرات الكامنة لدينا .

لقد أثبتت تقنيات المراقبة و التصوير الحديثة للدماغ أن الإنسان يستخدم جميع أجزاء الدماغ خلال اليوم الكامل و لا يوجد أي جزء خامل أو غير وظيفي من الدماغ ، حتى أثناء النوم سيبقى الدماغ نشطاً ، و لو كان الإنسان يستخدم عُشر قدرة الدماغ بالفعل لما عانى الذين يصابون بالضمور الدماغى و جلطات الدماغ من أي أعراض أو مشاكل ، فلا توجد منطقة واحدة في الدماغ يمكن أن تتلف دون أن تسفر عن خلل ما ، و إلى الآن لا يوجد أي دليل طبي معتمد يثبت أن البشر يستخدمون / ١٠٪ / فقط من قدراتهم الدماغية .

## الخرافة ٧٢١

## الأذكاء يستخدمون الفص الأيمن من الدماغ أكثر من الفص الأيسر!

تنص نظرية النصف الأيمن و الأيسر من الدماغ على أن هناك أشخاصاً يستخدمون الجزء الأيسر من الدماغ أكثر من الأيمن أو العكس ، حيث إن كل جزء من الدماغ يتحكم في أنواع مختلفة من التفكير ، لهذا فإن هناك أشخاصاً يبرعون في نوع معين من التفكير و الصفات على الآخرين ، فالشخص الذي يستخدم الجزء الأيسر من الدماغ يتميز بالتفكير المنطقي و التحليلي بينما يتميز الذي يستخدم الجزء الأيمن من الدماغ بالذكاء و الحدس و التفكير العميق و الإبداع .

لقد إشتهرت هذه النظرية بين الناس و كثرت الأبحاث و الدراسات حولها ، كما تجد الكثير من الكتب أو الاختبارات على شبكة الإنترنت تحدد فيما إذا كنت تستخدم الجزء الأيمن أو الأيسر من دماغك ، في الحقيقة لا يوجد أي دليل علمي يثبت هذه النظرية ، ولم تتبناها أية جهة صحية حول العالم ، صحيح أن هناك مناطق محددة في كل فص من فصى الدماغ تتحكم ببعض المهارات ، و لكنها مرتبطة بشكل أو بآخر بالفص الآخر فكلا الفصين يعملان معاً جنباً إلى جنب لإنجاز العديد من المهام و الوظائف .

## الخرافة ٧٢٠

## تناول بعض أنواع الأدوية أو المستحضرات النباتية يزيد من الذكاء!

رغم كثرة هذه المنتجات التي يروج لها على صفحات التواصل الاجتماعي كمقويات تزيد من الذكاء عند الإنسان فلا دليل علمي قاطع يثبت فعاليتها في هذا المجال .



## الخرافة ٧٢٣

### الأداء المدرسي يعتمد على ذكاء الإنسان!

إن الأداء المدرسي للطالب لا يمكن إعتباره دائماً مؤشراً واضحاً على نسبة ذكاء المرء، فهناك الكثير من العباقرة في التاريخ كان أدائهم المدرسي ضعيفاً، إن حصول الطالب على درجة عالية في إختبارات تقييم الذكاء لا يعني بأنه سيحصل على درجات عالية أيضاً في المذاكرات المدرسية، و بالمقابل إذا حصل الطالب على درجات عالية في المذاكرات المدرسية لا يعني هذا بأنه سيحصل على درجات عالية في إختبارات تقييم الذكاء.

## الخرافة ٧٢٥

### الكلمات المتقاطعة و ألعاب الأرقام تزيد الذكاء!

إن ألعاب العقل كالكلمات المتقاطعة و ألعاب الأرقام قد تحسن من ذاكرة الإنسان و قدراته الحسابية و اللغوية لكنها لا تزيد الذكاء كما يعتقد الكثيرون، فلا يوجد أي دليل علمي يثبت هذا الإعتقاد.

## الخرافة ٧٢٧

### كلما كبر حجم الأذنين زاد ذكاء الإنسان!

هناك إعتقاد شائع بين الناس بأن الأذنين الكبيرتين تلتقطان المعلومات بشكل أكبر من الأذنين الصغيرتين مما يزيد من ذكاء صاحبها، في الحقيقة لا يوجد أي دليل طبي يثبت هذه الخرافة، فقدرة الأذن على السمع تعتمد بشكل رئيسي على الأجزاء الداخلية من الأذن و ليس على حجم أو شكل صيوان الأذن على الإطلاق.

## الخرافة ٧٢٢

### الإستماع إلى مقطوعات موزارت تزيد من الذكاء!

يعود أصل هذه الخرافة إلى عام ١٩٥٠ م، حين استخدم طبيب أنف وأذن وحنجرة يدعى ( ألبرت توماتيس ) أسلوباً جديداً يتضمن سماع مقطوعات موسيقية لموزارت و خصوصاً مقطوعة ( Two Pianos in D major , K٤٤٨ ) في علاج تأخر الكلام و اضطرابات السمع عند الأطفال، و أطلق عليها اسم ( تأثير موزارت )، و في بداية التسعينيات من القرن الماضي ظهرت مجموعة من الأبحاث و الدراسات تؤكد أن الإستماع إلى مقطوعات موزارت تزيد من الذكاء و الصحة و السعادة، و لكن إلى الآن لا يوجد أي دليل علمي يثبت بأن الإستماع إلى موسيقى موزارت أو الإستماع إلى أي موسيقى أخرى يطور الذكاء أو أي من المهارات المعرفية الأخرى.

## الخرافة ٧٢٤

### معدل ذكاء الإنسان يبقى ثابتاً طوال عمره!

يعتقد بأن ذكاء الإنسان هو صفة بيولوجية ثابتة لا يمكن تغييرها أو رفعها بأية طريقة كانت، في الحقيقة لا يوجد دليل علمي دامغ يثبت صحة هذا الإعتقاد حتى الآن، فذكاء الإنسان ممكن أن يتغير بتغير المراحل العمرية المختلفة للإنسان كما أنه عرضة للتأثر بالكثير من العوامل الخارجية المتداخلة فيما بينها.

## الخرافة ٧٢٦

### كلما زاد طول الإنسان قل ذكائه!

خرافة شعبية شائعة ليس لها أي أساس من الصحة و لا يوجد أي دليل يثبتها، بل على عكس مما يشاع فهناك الكثير من الدراسات التي تؤكد بأنه كلما زاد طول الإنسان زاد ذكاؤه.

### الخرافة ٧٢٨

## الهواتف المحمولة تسبب السرطان !

يأخذ هذا الموضوع حيزاً كبيراً من الإهتمام حول العالم بسبب تزايد استخدام الهواتف المحمولة بشكل كبير، حيث أجريت الكثير من الدراسات و الأبحاث التي تتحدث عن مخاطر و أضرار استخدام الهواتف المحمولة على الإنسان و علاقتها بالإصابة بالسرطان ( خصوصاً سرطان الدماغ ) ، مما دفع الوكالة الدولية لأبحاث السرطان IARC إلى تصنيف موجات الراديو على أنها مسببات محتملة للإصابة بالسرطان ، و وضعت الهواتف المحمولة على القائمة ( ٢B ) ، كمسبب محتمل للإصابة بالسرطان .

و لكن إلى الآن لا يوجد دليل علمي دقيق يثبت وجود علاقة بين استخدام الهواتف المحمولة و الإصابة بالسرطان ، فعلى الرغم من الزيادة الهائلة في استخدام الهواتف المحمولة فإنه لم تسجل زيادة كبيرة بالإصابة بسرطان الدماغ ، أما حول تصنيف الوكالة الدولية لأبحاث السرطان IARC للهواتف المحمولة كمسبب محتمل للسرطان فهو أمر طبيعي بالنسبة لسياستها التي تقوم على إدراج أي مادة تشك بوجود رابط بينها و بين السرطان .

تؤكد أغلب الهيئات و المنظمات الصحية حول العالم مثل المعهد الوطني للسرطان NCI، هيئة الدواء و الغذاء FDA ، مراكز السيطرة على الأمراض CDC و غيرها الكثير بأن الهواتف المحمولة لا تسبب الإصابة بالسرطان .

### الخرافة ٧٢٩

## يمنع استخدام الهواتف المحمولة داخل المستشفيات !

أجهزة الهاتف قليل جداً ، كما أن أغلب الأجهزة الطبية الحديثة مزودة بتقنيات حماية من تأثير هذه الموجات ، و عليه فإن أغلب المستشفيات حول العالم سمحت باستخدام الهواتف المحمولة بكل حرية داخل أجنحتها من قبل المريض أو الزوار إلا في بعض الأقسام التي تحوي الأجهزة الطبية الحساسة كأجهزة غسيل الكلى أو أجهزة الإنعاش القلبي حيث تنصح إدارة المستشفيات بعدم استخدام الهواتف المحمولة لمسافة متر واحد على الأقل بالقرب منها .

يوجد الكثير من الأبحاث و الدراسات التي تتحدث عن تأثير الموجات الكهرومغناطيسية المنبعثة من الهواتف المحمولة على الأجهزة الطبية في المستشفيات ، مما دفع بعض المشافي إلى منع استخدام الهواتف المحمولة في أجنحتها خوفاً من التأثير السلبي لهذه الموجات على الأجهزة الطبية . في الحقيقة لا يوجد أي دليل علمي معتمد يثبت أن الموجات الكهرومغناطيسية المنبعثة من الهواتف المحمولة تسبب ضرراً بأجهزة المستشفيات لكون مقدار الموجات المنبعثة من



## الخرافة ٧٣٠

### تجنبي استخدام الهاتف المحمول خلال فترة الحمل !

هناك بعض الدراسات تشير إلى أن استخدام المرأة الحامل للهاتف الجوال خلال فترة الحمل له الكثير من الآثار السلبية على صحة الجنين لأنه يسبب نقص وزن الولادة، تشوهات ولادية، اضطرابات سلوكية و نفسية وغيرها الكثير، ولكن إلى الآن لا يوجد أي دليل علمي يثبت صحة هذه الدراسات، حيث تؤكد أغلب الجهات الصحية حول العالم بأنه لا مانع من استخدام الهاتف الجوال خلال الحمل لكونه لا يشكل مخاطر على صحة الأم أو الجنين لأن مستويات الأشعة الكهرومغناطيسية التي يبثها منخفضة، و بالوقت نفسه تنصح الحامل بالتقليل من استخدام الهاتف المحمول قدر الإمكان خصوصاً عند انخفاض قوة الإشارة أو الإرسال .



## الخرافة ٧٣١

يجب عدم السماح للطفل بالنوم بعد سقوطه على رأسه !

## الخرافة ٧٣٢

### الكمامات الساخنة أفضل من الكمامات الباردة في تسكين الألم !

يقوم الكثير من الأهل بمنع أطفالهم من النوم بعد تعرضهم للسقوط على الرأس خوفاً من أن يفقد الطفل وعيه أو يدخل في غيبوبة ، في الحقيقة إن هذا يعتمد على شدة السقوط و حالة الطفل بعد السقوط ( وجود أعراض أو علامات تدل على أذية عصبية أم لا ) ، فإذا تعرض الطفل لسقوط بسيط و كانت حالته الصحية بعد السقوط طبيعية فلا مانع من نومه بل على العكس سيساعده النوم على الراحة و الاسترخاء ، و لكن على الأهل مراقبة الطفل أثناء نومه جيداً و إيقاظه مرتين على الأقل كل / ٣-٢ / ساعات للتأكد من أن إستجابته طبيعية ، أما إذا تعرض الطفل لسقوط شديد على الرأس ( كالسقوط من إرتفاع ) فيجب الإتصال بالطبيب فوراً و هو من سيقوم بحالته الصحية وفقاً للأعراض و العلامات الظاهرة على الطفل و سيخبر الأهل بالإجراءات التي يجب إتخاذها.

و في حال ظهور مجموعة من الأعراض و العلامات التي قد تدل على أذية دماغية بعد السقوط على الرأس كالإقياءات النافورية، الميل للنوم أو الغيبوبة، التشنجات، صعوبات في التنفس أو تغير في حجم بؤبؤ العين فيجب الإسراع بأخذ الطفل إلى المشفى دون أي انتظار .

إن الكمامات الساخنة و الكمامات الباردة تساعد في تسكين الألم ، و لكن الكمامات الساخنة ليست الأفضل دائماً بل قد يسبب إستخدامها في الكثير من الأحيان تفاقم الحالة نحو الأسوأ ، و لفهم آلية عمل الكمامات الساخنة و الباردة يجب أن نتذكر المقولة الشهيرة في العلوم ( ... يتوسع بالحرارة و ينكمش بالبرودة ... ) ، حيث تعمل الكمامات الساخنة على توسيع الأوعية الدموية مما يزيد من تغذية المنطقة المصابة و من سرعة مرور الإشارات العصبية مما يسرع الشفاء ، كما أنها تعمل على إسترخاء العضلات و زيادة مرونتها ، أما الكمامات الباردة فتعمل على تضيق الأوعية الدموية فتقلل من التورم و الإلتهاب ، و من سرعة نقل الإشارات العصبية و بالتالي يقل الإحساس بالألم ، كما أنها تقلل من التشنجات العضلية من خلال تثبيط المستقبلات الحسية .

إن فهمنا لآلية حدوث المرض أو الإصابة يساعدنا في الإختيار بين الكمامات الساخنة و الباردة ، ففي الإصابات الحديثة التي تترافق مع تورم في العضلات أو المفاصل ( عند الرياضيين ) يجب إستخدام الكمامات الباردة ، و التي تعمل على تقليل تدفق الدم إلى المنطقة المصابة و تقلل من التورم و تبطئ رسائل الألم التي يتم إرسالها إلى الدماغ ، أما استخدام الكمامات الساخنة في هذه الحالات سيزيد الوضع سوءاً لأنها تزيد من تدفق الدم إلى المنطقة المصابة فتزيد من التورم و الإحساس بالألم ، بالمقابل يعتبر إستخدام الكمامات الساخنة في حالات الألم المرافق للتشنج العضلي مثالياً لأنها تزيد من استرخاء العضلات و زيادة مرونتها كما أنها تزيد من تدفق الدم نحو المنطقة المصابة مما يساعد في التخلص من المواد الضارة التي تتكون في العضلات بسبب التشنج ( حمض اللاكتيك ) .



## الخرافة ٧٣٣

### لإيقاف نزيف الأنف يجب حني الرأس للخلف !

هناك إعتقاد خاطئ و منتشر لدى الكثير من الناس عند الإصابة بنزيف الأنف حيث يقومون بإمالة الرأس إلى الخلف ، و لكن العكس هو الصحيح ، لأن إمالة الرأس للخلف لن توقف النزيف نهائياً بل ستعجل الدم يتدفق باتجاه البلعوم ثم يتطلع و يدخل إلى المعدة مسبباً الإقياء بعد ذلك .  
عند حدوث الرعاف يجب الجلوس باستقامة و حني الرأس للأمام قليلاً لأن هذه الوضعية ستساعد على تخفيف ضغط الدم في أوردة الأنف و تقلل من النزيف كما أنها تمنع إبتلاع الدم .



## الخرافة ٧٣٤

### دهن الحروق ببعض أنواع الأطعمة تساعد على شفائها !

مؤقت فقط ، و يحمل إستخدامها الكثير من المخاطر لكونها غير معقمة و لا تحتوي على المضادات الحيوية اللازمة لعلاج الحروق مما يزيد خطر الإنتان ، كما أن وضعها على الحرق يساهم في حبس الحرارة في موضعها مما قد يزيد من عمقه ، و إلى الآن لا يوجد أي دليل علمي معتمد يثبت فعالية هذه المواد في علاج الحروق .

من العادات الخاطئة و المنتشرة بكثرة استعمال بعض أنواع الأطعمة كالطحين، الزبدة، البيض، المايونيز، الطماطم ، و حتى معجون الأسنان في علاج الحروق ، صحيح أن بعض هذه المواد تمتص الحرارة و تعمل بذلك كمهدئ فوري للألم و لكن تأثيرها

## الخرافة ٧٣٦

### تحريك الطرف المصاب يدل على عدم وجود أي كسر فيه !

عند تعرض شخص ما للسقوط أو لضربة على يده أو ذراعه أو قدمه مثلاً ، سيطلب منه الناس المتواجدون حوله أن يحرك الطرف المصاب ، فإن استطاع تحريكه سيطمئنهم الجميع بعدم وجود كسر لأنه في حال وجود كسر فلن يستطيع تحريك الطرف المصاب - حسب ما يظنون - و هذا إعتقاد خاطئ ، فحتى لو كان هناك كسر فمن الممكن تحريك الطرف المصاب ، و قد تجد بعض الناس المصابين يمارسون حياتهم الطبيعية متحملين الألم لأيام و ربما لأشهر قبل أن يدركوا أن هناك كسراً في أحد عظامهم ، فقد يكون الكسر بسيطاً و لم تتفرق نهاياته عن بعضهما البعض ، و حتى إن تفرقت نهايتا الكسر ( كسر كامل للعظم ) عن بعضهما البعض فمن الممكن تحريك الطرف المكسور ما دامت العضلات، الأربطة، المفاصل و الأنسجة الرخوة المحيطة بالكسر سليمة .

## الخرافة ٧٣٥

### تكثر الحوادث عندما يكون القمر بدرًا مكتملاً !

من الخرافات القديمة ، و التي تدعي بأن للقمر المكتمل تأثيراً في سلوك العنف، الإتهار، التسبب في نوبات الصرع، التأثير في خصوبة المرأة وغيرها ، و التي ربما يعود تاريخها إلى العصر الحجري القديم أي حتى قبل كتابة التاريخ لوجود الكثير من الآثار التي تصور القمر لدى مختلف الحضارات القديمة ، فقد ذكر الفيلسوف اليوناني أرسطو ذلك ، كما تزخر الروايات و الأساطير حول العالم بما يسمى تأثير جنون القمر lunar lunacy effect و لعل أشهر هذه الأساطير أسطورة مصاصي الدماء و المستذئبين .  
هناك الكثير من الأبحاث و الدراسات و بعض العلوم ( الزائفة ) أيضاً تتحدث عن تأثير القمر المكتمل على سلوكيات البشر و قد أثرت في الكثير من الناس و زرعت في أدمغتهم هذه الفكرة ، و حتى أن هناك بعض الممرضين و الأطباء يدعون بأن أقسام المشافي تمتلئ بالمصابين جراء الحوادث المختلفة في ليلة إكتمال القمر.

إلى الآن لا يوجد أي دليل علمي معتمد يثبت أن القمر المكتمل يؤثر في سلوكيات البشر و يسبب زيادة في نسبة الجرائم و الحوادث .



## الخرافة ٧٣٨

### النساء لا يدمنّ على التدخين !

صحيح أن الرجال يميلون إلى التدخين بشراهة أكثر من النساء ، ولكن تعتبر عادة التدخين عند النساء و الفتيات منتشرة بشكل ملفت للانتباه ( تتساوى نسبة التدخين بين الرجال و النساء في بعض دول العالم ) ، صحيح أن الكثير منهن يعتبرن التدخين مجرد تسلية مع الصديقات و لا يسبب الإدمان - حسب إعتقادهن - و خصوصاً بوجود فروق جسدية، بيولوجية و نفسية بين الرجل و المرأة ، و لكن الحقيقة أن التدخين يحمل المخاطر الصحية نفسها عليهن و منها الإدمان ، و قد يسبب لدى بعضهن إختلاطات على صحتهن أكبر مقارنة بتأثير التدخين على صحة الرجال .



## الخرافة ٧٣٧

### التدخين في بعض المناسبات لن يؤدي صحتك !

يعتقد البعض أن التدخين مرة في اليوم/الأسبوع أو التدخين في المناسبات الإجتماعية فقط لن يسبب أية مشاكل صحية أو يحمل أية مخاطر على الجسم ، و هذا إعتقاد خاطئ ، فكل سيجارة يتم تدخينها ستسبب الأذية للإنسان حيث تؤثر بشكل سلبي على الأوعية الدموية و تزيد من خطورة تكون الخثرات الدموية مما قد يسبب إرتفاع الضغط الدموي، إحتشاء العضلة القلبية، النشبات الدماغية و الوفاة .

## الخرافة ٧٤٠

### تدخين السجائر الملفوفة باليد آمن !

يعتقد الكثيرون بأن السجائر الملفوفة يدوياً آمنة و أقل ضرراً من السجائر الإعتيادية لأنهم يستخدمون كمية أقل من التبغ عند لفها أو تحتوي على إضافات صناعية أقل أو لأنهم يستخدمون الفلتر عند تدخينها ، و هذا إعتقاد خاطئ ، إن السجائر الملفوفة يدوياً ليست أقل ضرراً من السجائر العادية ، بل إنها تسبب أضراراً كثيرة و تحتوي على كميات كبيرة من المواد الكيميائية الخطيرة و القاتلة ، و قد تسبب ضرراً أكثر من السجائر العادية خصوصاً إذا كانت السيجارة تحتوي كمية قليلة من التبغ ، و الذي يعني فعلياً استنشاقاً أكثر للدخان و ليس أقل

## الخرافة ٧٣٩

### السجائر الخفيفة آمنة !

يعتقد الكثيرون بأن السجائر ( الخفيفة ) أو ( منخفضة القطران ) أقل خطراً و ضرراً على الصحة من السجائر الإعتيادية لكونها تحتوي على الفلاتر التي تنقي الدخان كما أن نوع الورق و التبغ المستخدم في تحضيرها أخف . صحيح أن فلاتر السجائر قد تقلل من كميات القطران والنيكوتين الموجودة فيها ، لكنها ليست بتلك النسبة الكبيرة مقارنة بالسجائر الإعتيادية ، ناهيك عن أن مدخن السجائر الخفيفة قد يدخل بنفس أعماق و بكمية أكثر لإعتقاده بأنها خفيفة ، كما أن السجائر الخفيفة لا تمنع حدوث الإختلاطات الخطيرة للتدخين كسرطان الرئة على الإطلاق .

## الخرافة ٧٤٢

### علاجات الإقلاع عن التدخين سيئة كالسجائر!

إن علاجات الإستعاضة عن النيكوتين كاللصاقات و الأقراص الموصوفة للتوقف عن التدخين ليست خطيرة كالسجائر لعدم إحتوائها على المواد الكيميائية السامة الأخرى الموجودة في السجائر مثل القطران و أول أكسيد الكربون ، فهي لا تدمر صحتك و لا تسبب الإدمان أو السرطان بل تقلل من الرغبة في التدخين و من أعراض الانسحاب مما يزيد من فرص نجاح الإقلاع عن التدخين خصوصاً إذا تم إستخدامها ضمن برنامج محدد و مدروس بشكل جيد .

## الخرافة ٧٤١

### لقد فات الأوان للإقلاع عن التدخين !

إعتقاد خاطئ ، إن الإقلاع عن التدخين في أي وقت ، و في أي عمر مفيد للصحة و يقلل مخاطر الإصابة بالأمراض المختلفة و الإختلاطات التي يسببها التدخين ، إن الإقلاع عن التدخين له فوائد فورية للجسم مثل تحسين الدورة الدموية و بعض وظائف الرئة ، و بعد سنة من الإقلاع عن التدخين سينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب إلى ٥٠٪ ، و بعد ١٠ سنوات من الإقلاع عن التدخين سينخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة إلى ٥٠٪ ، و بعد ١٥ سنة من الإقلاع عن التدخين سينخفض خطر الإصابة بالجلطة الدماغية لنفس النسبة عند غير المدخنين ، كما سينخفض خطر الوفاة بسبب التدخين إلى ٥٠٪ .

## الخرافة ٧٤٣

### التدخين من الطرق الفعالة للتخلص من الضغوط النفسية !

يعتقد الكثيرون خطأً بأن تدخين السجائر هو الحل الأفضل لتحسين المزاج، التركيز، التقليل من الغضب و الضغط النفسي و ذلك بسبب تأثير النيكوتين الموجود في السجائر ، و الذي يعمل على زيادة تركيز مادة الدوبامين في الدماغ فيزداد الشعور بالراحة النفسية ، و لكن مع تكرار تدخين السجائر يعتاد الدماغ على كمية الدوبامين التي يتم إفرازها مما يقلل من فعالية و تأثير التدخين على الحالة المزاجية و النفسية للمدخن فيضطره ذلك إلى التدخين بكثرة للحصول على نيكوتين أكثر ، و مع الوقت و مع حدوث الإدمان على التدخين و تعود الدماغ على النيكوتين فإنه لن يقوم بصنع الدوبامين مثل السابق فتعود أعراض العصبية و الغضب و الإكتئاب كالسابق و أسوأ .

## الخرافة ٧٤٥

### السجائر الإلكترونية لا تحتوي على النيكوتين !

إعتقاد خاطئ ، تحتوي جميع السجائر الإلكترونية تقريباً على مادة النيكوتين ، حتى الأنواع التي يقال أنها لا تحتوي على النيكوتين تبين في الحقيقة أن كثيراً منها يحتوي على كميات متفاوتة منه .

## الخرافة ٧٤٤

### الإقلاع عن التدخين يسبب البدانة !

صحيح أن الإقلاع عن التدخين يسبب زيادة في الوزن قد تصل إلى ٥ / كغم عند البعض ، وربما أكثر عند من يتبعون نظاماً غذائياً غير صحي ، ولكنه قد لا يسبب أي زيادة في الوزن أو قد تكون الزيادة قليلة جداً لا تتجاوز ٢-١ / كغم فقط خصوصاً لمن يمارسون الرياضة و يتبعون نظاماً غذائياً صحياً و متوازناً ، لذلك من الخطأ القول بأن الإقلاع عن التدخين يسبب البدانة .

## الخرافة ٧٤٦

### الإقلاع عن التدخين بشكل مفاجئ / تدريجي أفضل !

إعتقاد خاطئ ، إن الإقلاع عن التدخين في أي وقت ، و في أي عمر مفيد للصحة و يقلل مخاطر الإصابة بالأمراض المختلفة و الإختلالات التي يسببها التدخين ، إن الإقلاع عن التدخين له فوائد فورية للجسم مثل تحسين الدورة الدموية و بعض وظائف الرئة ، و بعد سنة من الإقلاع عن التدخين سينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب إلى ٥٠% ، و بعد ١٠ سنوات من الإقلاع عن التدخين سينخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة إلى ٥٠% ، و بعد ١٥ سنة من الإقلاع عن التدخين سينخفض خطر الإصابة بالجلطة الدماغية لنفس النسبة عند غير المدخنين ، كما سينخفض خطر الوفاة بسبب التدخين إلى ٥٠% .

## الخرافة ٧٤٧

### الإقلاع عن التدخين سيغير شخصيتي بشكل سلبي !

صحيح أن الإقلاع عن التدخين يسبب التعب و الإجهاد و العصبية نتيجة انسحاب التبغ ( النيكوتين ) من الجسم ، و لكن ليس هناك أي دليل علمي على أن هذه الأعراض ستستمر على المدى الطويل خصوصاً عند ممارسة الرياضة و إتباع نظام غذائي صحي و متوازن ، فلا مجال للمقارنة بين فوائد الإقلاع عن التدخين خصوصاً على المدى البعيد و بعض أعراض الانسحاب التي ستحدث على المدى القريب فقط .



## الخرافة ٧٤٩

### التدخين لا يسبب الإدمان !

إن التدخين يسبب الإدمان و التعود أيضاً ، لأن السجائر تحتوي على النيكوتين ، و هي مادة تسبب الإدمان و موجودة بشكل طبيعي في التبغ ، فيصل النيكوتين بشكل سريع إلى الدماغ أثناء التدخين مسبباً شعوراً مؤقتاً بالراحة و الهدوء و تحسن المزاج ، و لكن هذا الشعور مؤقت فقط ، أي أن الجسم سيطلب النيكوتين مرة أخرى بعد فترة قصيرة من الزمن ، و هنا سيبدأ الإنسان بالتدخين بشكل مستمر ... سيجارة بعد سيجارة ... للإستمرار بالحصول على الإحساس نفسه بالراحة و الهدوء ، كما أن الدماغ يبدأ بالتعود على وجود النيكوتين بسرعة فيقوم بزيادة عدد مستقبلات النيكوتين الموجودة ، و مع الوقت ستزداد حاجة الدماغ للنيكوتين لسد حاجة هذه المستقبلات .

أما التعود فيلعب العامل النفسي الدور الأهم في حدوثه ( الإدمان النفسي ) ، كارتباط القيام ببعض النشاطات مع التدخين ، كشرب القهوة و تدخين السجارة ، أو العمل بالنجارة مثلاً و تدخين السجارة حيث تصبح مع الوقت ضمن الروتين اليومي .

## الخرافة ٧٤٨

### السجائر الإلكترونية آمنة !

صحيح أن السجائر الإلكترونية تخضع لرقابة بعض الهيئات الصحية حول العالم إلا أن هذا لا يعني أنها آمنة على الإطلاق ، و صحيح أيضاً أنها أقل خطراً على الصحة من السجائر الإعتيادية ( على المدى القريب على الأقل ) إلا أنها تحتوي على النيكوتين أيضاً بالإضافة إلى مواد كيميائية سامة كالبروبيلين غليكول و الغليسيرين ( و هي مواد مخرشة، سامة و مسرطنة أيضاً ) ، فالأبخرة المتصاعدة من السجائر الإلكترونية تحتوي على هذه المواد و ليس على بخار الماء كما يروج البعض .

## الخرافة ٧٥٠

### السجائر الإلكترونية تساعد في الإقلاع عن التدخين !

تؤكد هيئة الدواء و الغذاء FDA أن السجائر الإلكترونية غير آمنة و لا تساعد على الإقلاع عن التدخين بل على العكس تماماً ، حيث إن الكثير ممن يستخدمونها لغرض الإقلاع عن التدخين ينتهي بهم الأمر إما بالإستمرار في إستخدامها أو بالرجوع إلى تدخين السجائر الإعتيادية .



## الخرافة ٧٥١

### تدخين الأركيلة لا يسبب الإدمان على الإطلاق !

يعتقد مدخنو الأركيلة بأنها لا تسبب الإدمان مثل السجائر لكون المعسل لا يحتوي على النيكوتين ، و هذا إعتقاد خاطئ ، لأن النيكوتين هو مركب طبيعي موجود في التبغ الذي يصنع منه المعسل ، كما أن مدخن الأركيلة يستنشق كميات أكبر من الدخان ( النيكوتين ) من مدخن السجائر ، و هنا تلعب عادات التدخين الدور الأساسي في حصول التعود و الإدمان على الأركيلة من عدمه .

## الخرافة ٧٥٢

### تدخين الأركيلة أقل خطراً من تدخين السجائر !

اعتقاد خاطئ ، فالمعسل ( تبغ الأركيلة ) أكثر سمية من التبغ المستخدم في صناعة السجائر ، كما أن دخان الأركيلة يحتوي على كميات كبيرة من المواد الكيميائية السامة كالقطران، أحادي أكسيد الكربون، المعادن الثقيلة و المسرطنات تفوق تلك التي يتعرض لها مدخن السجائر لكون مدخن الأركيلة يستنشق كمية أكبر من الدخان لكونه يجلس وقتاً أطول و هو يدخنها ، و هنا يجب التذكير بأن الماء الموجود في الأركيلة لن يصفى هذا الدخان من المواد السامة كما يظن البعض بل سيرطب هذا الدخان فقط .

## الخرافة ٧٥٤

### نكهات الفواكه المضافة إلى المعسل لها فوائد صحية كثيرة!

يعتقد بعض مدخني الأريكة أن نكهات الفواكه التي تضاف إلى التبغ ( المعسل ) تمد الجسم بالفيتامينات التي توجد في الفواكه الحقيقية ، و هذا إعتقاد خاطئ ، لأنها تعطي لدخان الأريكة النكهة فقط بدون أية فوائد صحية أخرى .

## الخرافة ٧٥٦

### تستطيع الحامل تدخين الأريكة بأمان!

هناك العديد من الحوامل يعتقدن أن تدخين الأريكة خلال فترة الحمل آمن و لا يسبب أي خطر عليهن أو على الجنين ، و هذا إعتقاد خاطئ ، فتدخين الأريكة لا يختلف كثيراً عن تدخين السجائر ، بل إن استخدام الفحم أو المادة المشتعلة في الشيشة يجعلها أكثر ضرراً من السجائر ، حيث تسبب الكثير من الاختلاطات الخطيرة لها و للجنين .

## الخرافة ٧٥٣

### يساعد الماء المستخدم في الأريكة على تنقية الدخان من السموم!

إن الماء الموجود في قاعدة الأريكة لا يصفى الدخان من السموم أو المواد الكيميائية أو المسرطنات كما يعتقد مدخنو الأريكة ، إنما يعمل على تبريد و ترطيب الدخان فقط ، و لكن ليس بالشكل الكافي لجعله لا يضر بالرئتين على الإطلاق .

## الخرافة ٧٥٥

### تدخين الأريكة لا يسبب سرطان الرئة!

إعتقاد خاطئ تماماً ، فالأريكة مثلها مثل السجائر تسبب الإصابة بأمراض القلب و سرطان الرئة .





## الخرافة ٧٥٧

### سن اليأس يبدأ بعمر ٥٠ سنة !

إن ( سن اليأس ) أو ( الإياس ) هو السن الذي ينقطع فيه الطمث ، أو تتوقف فيه الدورة الشهرية لدى المرأة لمدة / ١٢ / شهراً متواصلاً كعلامة لإنهاء فترة خصوبتها أو قدرتها الإنجابية ، متوسط سن اليأس يبدأ عادة بعمر / ٥١ / سنة ، ولكن سن البدء بالانتقال إلى مرحلة الإياس يختلف من امرأة إلى أخرى ، فقد يحدث باكراً بعمر / ٣٠ / سنة أو قد يتأخر لعمر / ٦٠ / سنة .

## الخرافة ٧٥٨

### حدوث البدانة أمر محتم على المرأة بعد سن اليأس !

اعتقاد خاطئ ، فالمعسل ( تبغ الأركيلة ) أكثر سمية من التبغ المستخدم في صناعة السجائر ، كما أن دخان الأركيلة يحتوي على كميات كبيرة من المواد الكيميائية السامة كالقطران ، أحادي أوكسيد الكربون ، المعادن الثقيلة و المسرطنات تفوق تلك التي يتعرض لها مدخن السجائر لكون مدخن الأركيلة يستنشق كمية أكبر من الدخان لكونه يجلس وقتاً أطول و هو يدخنها ، و هنا يجب التذكير بأن الماء الموجود في الأركيلة لن يصفى هذا الدخان من المواد السامة كما يظن البعض بل سيرطب هذا الدخان فقط .

## الخرافة ٧٥٩

### تقل الرغبة الجنسية بعد سن اليأس !

إن الرغبة الجنسية لا تتحدد بعمر معين ، فالمرأة بعد الإياس تستمتع بهذه العلاقة كما في السابق ، لذا فإن اعتقاد المرأة بأن دورها إنتهى و لا بد لها من الكف عن ممارسة العلاقة الزوجية هو اعتقاد خاطئ ، فالعديد من النساء تزداد علاقتهن بأزواجهن في هذه المرحلة ، صحيح أن التغيرات الهرمونية الحاصلة في هذه المرحلة قد تؤثر على الجانب النفسي و الجسدي للمرأة ( إنخفاض هرمون الإستروجين يسبب جفاف المهبل و بالتالي يصبح الجماع مؤلماً و غير ممتع ) ، و لكن من الممكن التغلب على هذه العوائق عن طريق إستشارة الطبيب لحل أي مشكلة طبية قد تواجهها المرأة ( إستخدام مواد مزلقة تسهل عملية الجماع ) ، و التمتع بكامل السحر و التآلق و الثقة بالنفس لأنك في النهاية ( أنتِ من تصنعين أنوثتك ببديك ) .

## الخرافة ٧٦٠

### الهبات الساخنة أول علامات سن اليأس !

الهبات الساخنة هي إحساس مفاجئ بالحرارة في الوجه ، الرقبة و أعلى الصدر، تؤدي إلى إحمرار الوجه و الرقبة مع التعرق الشديد و تستمر من ثوان إلى دقائق ، و تعتقد الكثيرات بأن الهبات الساخنة أولى علامات سن اليأس ، و هذا إعتقاد خاطئ ، فالهبات الساخنة هي من العلامات المهمة للإياس حتماً ، و الذي يترافق عادة مع الكثير من العلامات الأخرى كالتعب، تغيرات المزاج، تساقط الشعر، زيادة الوزن و غيرها ، إن أي واحدة من هذه العلامات من الممكن أن تكون هي العلامة الأولى لسن اليأس .



## الخرافة ٧٦١

### بدء حدوث الدورة الشهرية بأعمار متقدمة يؤخر ظهور سن اليأس !

إن توقع العمر الذي يحدث فيه الإياس صعب جداً ، و يختلف من امرأة إلى أخرى ، تبعاً للكثير من العوامل كعمر الأم ( الوراثة ) عند حدوث الإياس لديها، التدخين، الكحول، تناول الأدوية الكيميائية، إجراء الجراحات على المبيض و غيرها . أما فيما يخص الإعتقاد بأن حدوث الطمث بأعمار متأخرة سوف يؤخر ظهور أعراض سن اليأس ، فلا يوجد أي دليل علمي يثبت ذلك ، بل على العكس تماماً ، فهناك الكثير من النساء اللاتي تأخر بدء الطمث لديهن ومع ذلك ظهرت أعراض سن اليأس بأعمار باكراً لديهن .

## الخرافة ٧٦٢

### يتوقف الجسم عن إنتاج الهرمونات الجنسية نهائياً بعد سن اليأس !

إعتقاد خاطئ ، سيستمر جسمك ( المبيض و الكظر ) بإنتاج الهرمونات الجنسية كالأستروجين و البروجسترون ، و لكن بكميات أقل من السابق تختلف من امرأة إلى أخرى .

## الخرافة ٧٦٤

### يتظاهر سن اليأس بأعراض جسدية فقط !

إعتقاد خاطئ ، إن سن اليأس يتظاهر بأعراض جسدية و نفسية أيضاً ، حيث يسبب إنخفاض هرموني الأستروجين و البروجسترون تقلبات في المزاج، القلق، العصبية، الإكتئاب، اضطرابات النوم و غيرها .

## الخرافة ٧٦٣

### تستمر أعراض سن اليأس لفترة زمنية قصيرة !

تعتقد الكثير من النساء بأن أعراض سن اليأس قصيرة المدة و ستنتهي بعد انقطاع الطمث و غياب الهبات الساخنة ، و لكن في الحقيقة قد تكون هذه هي البداية فقط ، فمن الممكن أن تستمر الكثير من الأعراض الأخرى لعدة سنوات حتى يصبح إنتاج المبيض من الإستروجين قليل جداً و تحدث التغيرات النهائية التي تؤدي إلى توقف القدرة الإنجابية بشكل دائم .

## الخرافة ٧٦٥

### العلاج بالهرمونات البديلة HRT خطير!

إن العلاج بالهرمونات البديلة HRT مثله مثل أي علاج آخر له فوائد (استطباب) و له أضرار (مضادات استطباب)، فإذا استخدم بشكل صحيح و باستطاباته المناسبة و تحت إشراف طبي فمن المؤكد أنه سيعطي نتائج رائعة، و العكس صحيح فإذا استخدم بشكل غير صحيح و بدون إستطباب أو إشراف طبي ستكون له آثار خطيرة.

إذا قررت استخدام العلاج بالهرمونات البديلة HRT عليك التحدث مع الطبيب لتقييم حالتك بشكل جيد قبل إستخدامها و لمعرفة مقدار الجرعة اللازمة لحالتك و المدة الزمنية المناسبة للعلاج.

## الخرافة ٧٦٦

### يحدث سن اليأس بشكل مفاجئ بين ليلة و ضحاها!

إن الإياس ليس حدثاً مفاجئاً، ولا يبدأ و ينتهي خلال ليلة أو ليلتين، بل يحدث بشكل تدريجي و على مدى طويل يستغرق عدة سنوات.

## الخرافة ٧٦٧

### تراجع اللثة الحاصل بتقدم العمر ليس له علاقة بسن اليأس!

إعتقاد خاطئ، مع تقدم العمر ترتبط صحة الأسنان و العظام بالتغيرات الحاصلة أثناء سن اليأس، حيث تزداد مشاكل اللثة و الأسنان خلال هذه الفترة بسبب تخلخل عظام الفك و الذي يسبب عدم ثباتية الأسنان، تراجع اللثة، إزداد حساسية الأسنان و غيرها.





## الخرافة ٧٦٨

### سن اليأس هو مرض !

صحيح أن التغيرات الهرمونية الحاصلة خلال مرحلة الإياس قد تسبب بعض الأمراض العظمية و القلبية الخطيرة عند البعض ، إلا أن مرحلة سن اليأس بذاتها هي مرحلة طبيعية تمر بها النساء جميعهن ، و تمثل نهاية القدرة الإنجابية للمرأة ، و هي جزء من التغيرات الحاصلة لجسم المرأة بسبب التقدم بالعمر .

## الخرافة ٧٦٩

### العلاج بالهرمونات البديلة HRT أفضل طريقة لعلاج أعراض سن اليأس !

هناك أكثر من طريقة تستخدم لعلاج أعراض سن اليأس كالعلاج بالهرمونات البديلة HRT، الغذاء، الرياضة، المستحضرات النباتية و غيرها ، و يعتبر العلاج بالهرمونات البديلة HRT من الطرق الفعالة في علاج أعراض الإياس ، و لكن لا يمكن إستخدامها في جميع الحالات نظراً لوجود مضادات استتباب لها ، ناهيك عن الإختلاطات الناتجة عن إستخدامها لدى البعض ، و بصورة عامة يجب أخذ كل حالة على حدة و تقييمها بشكل مفصل لإختيار العلاج المناسب لها ، فقد يكفي تغيير العادات الغذائية و ممارسة النشاط المنتظم أو الرياضة للتخلص من أعراض سن اليأس لدى الكثير من النساء .

## الخرافة ٧٧٠

### لا داعي لإستخدام موانع الحمل خلال فترة اليأس !

صحيح أن خصوبة المرأة تنخفض خلال فترة ما قبل سن اليأس ، و لكن هذا لا يعني غياب فرصة حدوث الحمل بشكل كامل ، لذلك يجب على المرأة في حال عدم رغبتها بالحمل الإستمرار بإستخدام موانع الحمل لمدة / ١٢ / شهراً على الأقل من تاريخ آخر دورة شهرية تلافياً لحدوث أي حمل غير مخطط له .

## الخرافة ٧٧١

تمارين القوة تزيد من حجمك ،  
أما تمارين اللياقة فستساعدك  
في التنحيف أكثر!

إعتقاد خاطئ ، فتمارين رفع الأثقال هي الأكثر فعالية في عملية حرق الشحوم من أي تمرين آخر، إذ أنها تزيد عملية الاستقلاب الخلوي في الجسم حتى أثناء الراحة .

## الخرافة ٧٧٣

لا تتوقف عن التمرين إذا  
شعرت بالألم !

هنا يجب أن تفرق بين الألم أو الشد العضلي البسيط الحاصل بسبب التمرين ، و بين الألم الشديد و العميق الناتج عن التمزق العضلي أو إصابة المفصل أو إنقطاع الأربطة ، ففي الحالة الأولى يمكن الإستمرار بالتمرين و الأفضل أخذ قسط من الراحة و التمرن في اليوم الثاني ، و في الحالة الثانية يجب التوقف فوراً عن التمرين و مراجعة الطبيب بسرعة .

## الخرافة ٧٧٢

إذا توقفت عن التمرين ستتحول  
عضلاتك إلى شحوم !

إن النسيج العضلي يختلف تماماً عن النسيج الشحمي و من المستحيل أن يتحول أحدهما إلى الآخر ، ولكن الذي يحدث عندما تتمرن لبناء العضلات سنحتاج إلى سعرات حرارية أكثر أي غذاء أكثر ، و تزداد هذه الحاجة يوماً بعد يوم كلما كبرت العضلات ، فإذا توقفنا عن التمرين ستبدأ هذه العضلات بالإنكماش و الضمور ، و لن تحتاج إلى السعرات الحرارية الإضافية كما في السابق و هنا سيتم تحويل و خزن هذه السعرات على شكل شحوم خصوصاً باستمرار النظام الغذائي السابق نفسه المتبع لبناء العضلات .

## الخرافة ٧٧٤

صحيح أن بناء العضلات يحتاج للكثير من السعرات الحرارية ، و لكن نوع الطعام المتناول و توقيت تناوله أهم من كميته ، لذلك يجب وضع نظام غذاء صحي مناسب ، متنوع و متوازن يزود عضلات جسمك بالسعرات الحرارية اللازمة لبنائها.

تناول كميات كبيرة من الطعام للحصول على عضلات أجمل !



## الخرافة ٧٧٥

المكملات الغذائية حجر أساسي في بناء الأجسام !

يجب الحذر قبل إستعمال أي مكمل غذائي بدون معرفة تفاصيل مكوناته ، فوائده و أضراره على الجسم ، فليس شرطاً أن تكون هذه المكملات آمنة و فعالة بنسبة ١٠٠٪ ، لأن معظم هذه المكملات الغذائية لا يدعم سلامة إستخدامها الكثير من البحوث العلمية أو تجارب على المدى البعيد ، و حتى التي وراءها أبحاث قد لا تكون صحيحة دائماً ، و يذكر هذا البحث أو ذاك لمجرد دعم المنتج لا أكثر .

## الخرافة ٧٧٦

لا يجب على المرأة رفع الأثقال حتى لا تتضخم عضلاتها مثل الرجل !

يعتقد الكثير من الناس بأن تمارين بناء الأجسام عند النساء تختلف تماماً عن تمارين بناء الأجسام عند الرجال حيث تُنصح المرأة بعدم حمل الأوزان و الأثقال عند التمرين لأن ذلك سيجعلها ضخمة و عريضة و تفقد أنوثتها ، و أن التمرين بأوزان خفيفة و تكرارات عالية هو الأفضل لبناء جسم أنثوي منحوت ، و هذا إعتقاد خاطئ تماماً . إن أهم هرمون في جسم الإنسان لبناء العضلات هو هرمون التيستوستيرون Testosterone ( هرمون الذكورة )

و الذي تبلغ نسبته عند الذكور / ١٥-٢٠ / ضعف نسبته عند الإناث ، و جسم المرأة يختلف في تركيبه النسيجي و الهرموني عن جسم الرجل تماماً ، فهي لن تستطيع الحصول على عضلات بارزة بالطرق الطبيعية مهما حاولت ، و من المستحيل أيضاً أن يسبب رفع الأثقال تضخم جسدها كالرجال بعد أسابيع قليلة من التمرين ، أما الصور التي تشاهدونها للنساء المحترفات ذوات العضلات البارزة فسببها تناول كميات كبيرة من هرمون التيستوستيرون و ليس بسبب رفعهن للأثقال .





## فيتامين D

### الخرافة ٧٧٨

الإقامة في الأماكن قليلة التعرض للشمس ستجعلك حتماً تصاب بنقص فيتامين D !

ليس شرطاً على الإطلاق ، فهناك الكثير من الناس الذين يعيشون في مناطق قليلة التعرض للشمس كالإسكيمو على سبيل المثال لديهم مستويات طبيعية من فيتامين D ، و بالمقابل هناك الكثير من الناس يعيشون في الأماكن المشمسة و لديهم مستويات منخفضة من فيتامين D ، فبالإضافة إلى نقص التعرض للشمس هناك الكثير من العوامل الأخرى تسبب نقص فيتامين D كالبداية، الحمل، الرضاعة الطبيعية، التقدم بالعمر، سوء التغذية، أمراض الكبد و الكلية و غيرها .

### الخرافة ٧٧٧

يجب قضاء أطول فترة ممكنة تحت أشعة الشمس للحصول على فيتامين D !

عند التعرض لأشعة الشمس يصنّع الجسم فيتامين D بشكل مباشر ، و الحقيقة أنه لا توجد هناك مدة محددة للتعرض لأشعة الشمس للحصول على فيتامين D لأن هناك الكثير من العوامل التي تحدد هذه المدة ، و تختلف من شخص إلى آخر ، و من هذه العوامل بلد الإقامة ( كلما اقتربت من خط الإستواء قلت مدة التعرض )، الفصل ( مدة التعرض في الصيف أقل من الشتاء )، وقت التعرض للشمس ( أفضل وقت بين الساعة ٩ / صباحاً و ٣ / ظهراً )، لون البشرة ( مدة تعرض أصحاب البشرة الفاتحة أقل من أصحاب البشرة الداكنة )، مساحة المنطقة المعرضة للشمس ( كلما زادت المنطقة المعرضة للشمس قلت المدة )، العمر ( كلما تقدم العمر زادت المدة المطلوبة )، الوزن ( البدينون يحتاجون لمدة أطول تحت أشعة الشمس ) و غيرها . و حسب توصيات منظمة الصحة العالمية WHO و مركز السيطرة على الأمراض و الوقاية CDC و غيرها « للوقاية من نقص فيتامين D يجب التعرض لأشعة الشمس ( الوجه و اليدين و الذراعين ) بين الساعة ٩ / صباحاً و ٣ / ظهراً لمدة ١٠-١٥ / دقيقة في فصل الصيف و ٢٠-٢٥ / دقيقة في فصلي الربيع و الخريف و ٣٠ / دقيقة في فصل الشتاء / ٢-٣ / مرات في الأسبوع كحد أدنى » مع مراعاة جميع العوامل المذكورة أعلاه .

### الخرافة ٧٧٩

يستطيع الجسم صنع فيتامين D بالتعرض لأشعة الشمس القادمة من خلال زجاج النافذة !

للأسف ، فالتعرض لأشعة الشمس القادمة من خلال زجاج النافذة لا يساعد الجسم على صناعة فيتامين D لكون زجاج النافذة يعكس الأشعة فوق البنفسجية ب ( UVB ) ، و المعروف بأن هذه الأشعة هي المحفز الرئيسي لبدء عملية صناعة فيتامين D في الجلد .

### الخرافة ٧٨٠

تناول المستحضرات الحاوية على فيتامين D لا تفيد في الوقاية من نقصه !

إعتقاد خاطئ ، فالمستحضرات الحاوية على فيتامين D فعالة كأشعة الشمس في الوقاية من نقص فيتامين D ، حيث توصي أغلب الهيئات الصحية حول العالم باستعمالها و تفر بفعاليتها .

## الخرافة ٧٨٢

### لا داعي لإعطاء فيتامين D بشكل وقائي للرضع خلال السنة الأولى من العمر!

إعتقاد خاطئ تماماً ، حيث توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP بما يلي :

١- بالنسبة للأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الطبيعية في تغذيتهم

- يجب إعطاء فيتامين D بجرعة / ٤٠٠ / وحدة دولية يومياً ، و منذ الأيام الأولى للولادة و حتى نهاية السنة الأولى من العمر لكون حليب الأم فقير بفيتامين D ، و لا يلبي حاجات الطفل منه .

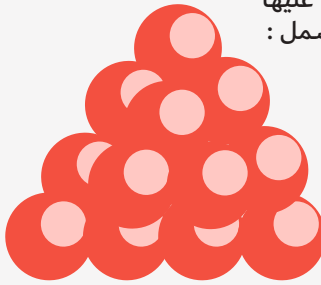
٢- بالنسبة للأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الاصطناعية في تغذيتهم

- إذا كان الطفل يستهلك ( / ٣٢ / أونصة أي / ١ / لتر أو أكثر) من الحليب الاصطناعي في اليوم ، فلا داعي لإعطاء فيتامين D له ، لكون جميع أنواع الحليب الصناعي تقريباً يحتوي الليتر الواحد منها على / ٤٠٠ / وحدة دولية من فيتامين D ، أما إذا كان الطفل يستهلك أقل من ( / ٣٢ / أونصة أي / ١ / لتر) من الحليب الاصطناعي في اليوم فيجب إعطائه فيتامين D بجرعة / ٤٠٠ / وحدة دولية يومياً و حتى نهاية السنة الأولى من العمر .

## الخرافة ٧٨٤

### يسبب إعطاء فيتامين D للرضع الإنغلاق الباكر لليافوخ الأمامي!

تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP على عدم وجود أي علاقة بين إعطاء فيتامين D للرضع بشكل وقائي و حدوث الإنغلاق الباكر لليافوخ الأمامي ، حيث ينغلق اليافوخ الأمامي عادة بعمر / ٢٤-٤ / شهراً .



## الخرافة ٧٨١

### أفضل وقت لتعرض الجسم للشمس لصنع فيتامين D هو وقت الشروق أو الغروب!

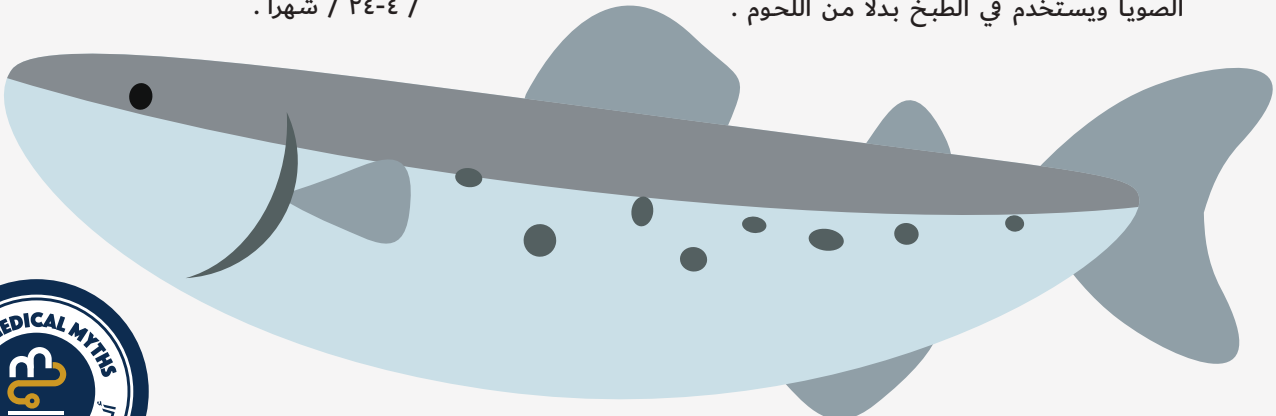
للوفاية من نقص فيتامين D يجب التعرض لأشعة الشمس (الوجه و اليدين و الذراعين ) بين ( الساعة / ٩ / صباحاً و / ٣ / ظهراً ) لمدة / ١٠-١٥ / دقيقة في فصل الصيف و / ٢٠-٣٥ / دقيقة في فصلي الربيع و الخريف و / ٣٠ / دقيقة في فصل الشتاء / ٢-٣ / مرات في الأسبوع كحد أدنى « مع مراعاة الكثير من العوامل التي قد تقلل أو تزيد من مدة التعرض ، و التي تختلف من شخص إلى آخر .

## الخرافة ٧٨٣

### أغلب الأطعمة غنية بفيتامين D!

على العكس تماماً ، فأغلب الأطعمة تحتوي على كميات قليلة جداً من فيتامين D ، و لا يمكن الاعتماد عليها كمصدر له ، أما الأطعمة الغنية بفيتامين D فتشمل :

١. زيت كبد القد و هو الأغنى بفيتامين D .
٢. الأسماك مثل السلمون ، التونة و الرنجة .
٣. التونة المعلبة و السردين المعلب .
٤. الفطر ( المشروم ) .
٥. الكافيار .
٦. المحار .
٧. الروبيان .
٨. كبد العجل .
٩. صفار البيض .
١٠. الحليب و منتجات الألبان المضاف فيتامين D لها .
١١. عصير البرتقال المضاف فيتامين D له .
١٢. الحبوب المضاف فيتامين D لها .
١٣. حليب اللوز و حليب فول الصويا .
١٤. التوفو : هو طعام أبيض ناعم مصنوع من فول الصويا و يستخدم في الطبخ بدلاً من اللحوم .



## الخرافة ٧٨٦

**حجم و طول العضو الذكري له علاقة بحجم و طول اليدين و القدمين !**

يعتقد البعض بأنه كلما زاد حجم و طول اليدين أو القدمين زاد حجم و طول العضو الذكري ، و هذا إعتقاد خاطئ تماماً ، و لا يوجد أي دليل علمي معتمد يثبت صحته ، فمن غير الممكن توقع طول عضوك الذكري من حجم حذائك على الإطلاق .

## الخرافة ٧٨٨

**تدور معظم الأحلام عن العلاقات الجنسية !**

إعتقاد خاطئ ، لا تتجاوز نسبة الأحلام التي تدور حول العلاقات الجنسية / ١٠-١٥٪ / من مجمل الأحلام التي يحلمها الإنسان خلال حياته .

## الخرافة ٧٨٥

**ممارسة الجنس لنصف ساعة تحرق سعرات حرارية تعادل ما يحرقه الجسم أثناء الجري لميل كامل !**

يحرق الإنسان السعرات الحرارية في كل حركة يتحركها في حياته ، و ممارسة الجنس إحدى هذه الحركات الممتعة ، و التي يحرق الإنسان من خلالها الكثير من السعرات الحرارية ، و يعتمد عدد السعرات الحرارية المستهلكة خلال ممارسة الجنس على الكثير من العوامل كالمدة، السرعة، الإثارة، تغيير الوضعيات و غيرها ، حيث كلما زادت هذه العوامل زاد عدد السعرات الحرارية المحروقة ، و بصورة تقريبية يحرق الذكر من / ٣.٥-٤.٢ / سعرة حرارية خلال الدقيقة الواحدة من ممارسة الجنس بينما تحرق الأنثى من / ٢.٥-٣.١ / سعرة حرارية خلال الدقيقة الواحدة من ممارسة الجنس ، أما رياضة الجري فيكل تأكيد تحرق الكثير من السعرات الحرارية ، و عدد هذه السعرات يتناسب طردياً مع المدة، الوزن، السرعة، المسافة و غيرها ، و بصورة تقريبية يحرق الإنسان من / ٨.٣-٩.٢ / سعرة حرارية خلال الدقيقة الواحدة من ممارسة الجري متوسط السرعة . إن هذه الأرقام هي أرقام تقريبية و تعتمد على العوامل المذكورة أعلاه عند المقارنة بين أيهما يحرق سعرات حرارية أكثر ( ممارسة الجنس أو الجري ) ؟ بصورة عامة ممارسة الجنس لا تحرق السعرات الحرارية أكثر من ممارسة التمارين الرياضية لدى الغالبية العظمى من الناس .

## الخرافة ٧٨٧

**الإنتصاب يعني الرغبة دائماً !**

الإنتصاب هو عملية فيزيولوجية تنتج عن عدة عوامل عصبية، نفسية، غدية و وعائية ، صحيح أنه يرتبط بالرغبة أو الإثارة الجنسية ، و لكن قد تحدث عدة إنتصابات بشكل عفوي خلال الليل أو النهار بدون أي رغبة أو إثارة جنسية على الإطلاق ، و بالمقابل عدم حدوث الإنتصاب بشكل فوري لا يعني غياب الرغبة فقد يحتاج الرجل لبعض الوقت لتحقيق ذلك .



## الخرافة ٧٩٠

### مقاعد المراحيض ناقل مهم للأمراض المنتقلة بالجنس ! STDs

يستخدم معظم الناس الحمامات خارج المنزل بحذر شديد ، خوفاً من إنتقال الكثير من الأمراض عن طريق ملامسة مقاعد المراحيض، قبضات الأبواب أو السيوفون ، و مما لا شك فيه أن الحمامات العمومية تعتبر وسطاً ملائماً لنمو و تكاثر العديد من الجراثيم و الفيروسات المسببة لبعض الأمراض الجلدية و الهضمية ، و التي من الممكن تجنب العدوى بها عن طريق غسل اليدين جيداً، عدم لمس قبضة الباب أو صنوبر المياه أو السيوفون مباشرة، وضع المحارم الورقية على المقاعد، الإبتعاد عن المراحاض بعد كبس السيوفون تجنباً لوصول رذاذ الماء المتطاير و إستخدام مجففات الهواء الساخن بحرص شديد .

أما الأمراض المنتقلة بالجنس كالزُّهري، السيلان، الكلاميديا، الإيدز و الهربس فتؤكد منظمة الصحة العالمية WHO و مراكز السيطرة على الأمراض و الوقاية منها CDC بأن مقاعد المراحيض لا تنقل الأمراض المنتقلة بالجنس ( إلا إذا أقام علاقة جنسية على مقعد المراحاض ! ) لأن الكائنات المسببة لها لا تستطيع العيش على مقاعد المراحيض طويلاً ، و لكي تنتقل إلى جسم الإنسان يجب أن تدخل من خلال الفتحة البولية أو التناسلية أو من خلال جرح في الإلية أو الفخذ .

## الخرافة ٧٩١

### الملابس الداخلية الضيقة لا تؤثر على صحة الحيوانات المنوية !

إن درجة حرارة الخصيتين أقل من درجة حرارة الجسم بنحو درجتين مئويتين ، و عند إرتداء الملابس الداخلية الضيقة ( البوكسر ) تلتصق الخصية بالجسم ما يؤدي إلى رفع درجة حرارتها و هذا بدوره يؤثر سلباً على عملية إنتاج الحيوانات المنوية و يزداد هذا التأثير السلبي كلما زادت المدة الزمنية لإرتداء الملابس الداخلية الضيقة و خصوصاً في الأجواء الحارة ، و لكن هذا التأثير يكون مؤقتاً ، حيث تعود الخصيتين إلى عملية إنتاج الحيوانات المنوية بشكل طبيعي بعد رجوع حرارتها الطبيعية خلال مدة تتراوح من عدة ساعات إلى ١-٢ / يوم فقط ، فليس كما يشاع بين الكثير من الناس بأن الملابس الداخلية الضيقة سبب رئيسي للعقم ( حتى الآن لا يوجد أي جهة صحية في العالم تصنف الملابس الداخلية كسبب للعقم أو تعتمد الدراسات و الأبحاث التي تقول بأن الملابس الداخلية الضيقة تسبب العقم ) .

إذا كنت من المهتمين بصحتك الإنجابية أو تعاني من ضعف جنسي فيفضل تجنب إرتداء الملابس الداخلية الضيقة أو أي شي من الممكن أن يرفع درجة حرارة الخصيتين لفترات طويلة و يؤثر على حيوية النطاف .

## الخرافة ٧٨٩

### المشروبات الكحولية تزيد من القدرة الجنسية !

لا يوجد دليل علمي معتمد يثبت بأن تناول المشروبات الكحولية يزيد من القدرة الجنسية ، فجميع الدراسات و الأبحاث التي تؤكد صحة هذا الإعتقاد ينقصها الكثير من الأدلة و البراهين ، صحيح أن المراحل الأولى من شرب الكحول قد تسبب إيقاظ الرغبة الجنسية عند البعض ، و لكنها تضعف الأداء و القدرة الجنسية بعد ذلك ، و تسبب حدوث إرتخاء في العضو الذكري و بالإدمان على شرب الكحول سيؤدي ذلك إلى خلل في الوظائف الجنسية، تثبيط في الهرمونات الجنسية، ضمور في الخصي و المبايض و العقم .

## الخرافة ٧٩٢

### ممارسة الجنس يزيد من خطر الإصابة بالأزمة القلبية !

تؤكد هيئة القلب الأمريكية AHA بأن ممارسة الجنس ليست من عوامل الخطورة للإصابة بالأزمة القلبية ، و حتى المصابين بأمراض القلب ، فلا مانع من ممارستهم للجنس بعد إستقرار حالتهم الصحية بشكل كامل .

## الخرافة ٧٩٣

### كلما زاد طول العضو الذكري زادت المتعة الجنسية لدى المرأة!

إن طول العضو الذكري مشكلة تؤرق تفكير الكثير من الرجال ، و يعتقد الكثير من الناس بأنه كلما زاد طول القضيب زادت المتعة الجنسية للرجل و المرأة ، بل حتى زاد تقدير و إحترام الرجال لأنفسهم لأن زيادة الحجم و الطول مقياس للرجولة على حد إعتقادهم ، مما يدفع البعض إلى شراء المستحضرات، الكريمات أو الأدوات التي يدعي مروجوها بأنها تزيد من طول العضو الذكري ، و في الحقيقة لا يوجد أي دواء أو كريم أو جهاز يزيد من طول القضيب على الإطلاق ، و الجراحة فقط هي الحل الأمثل لمن يعانون فعلاً من قصر مؤثر في الطول .

يتمتع المهبل بمرونة فائقة ( كالجورب المطاطي ) ، تجعله قابلاً للتأقلم الجيد لإستيعاب حجم العضو الذكري صغيراً أو كبيراً ، كما أن معظم النهايات العصبية التي تنقل إحساس النشوة و الإثارة إلى المرأة توجد في بداية المهبل ، و ستشعر المرأة بإحساس الإثارة بعد دخول القضيب لسنتمترات قليلة فقط ، و هنا يشكل الحجم ( العرض ) و قوة الإنتصاب عاملاً أهم من الطول في تحقيق هذا الإحساس ، و لن يعمل الطول الزائد على زيادة المتعة أو نشوة بشكل أكبر، حيث ستبقى النهايات المنبهة نفسها .

فإحساس المرأة بالنشوة و المتعة أثناء ممارسة العلاقة الجنسية لا يعتمد على العضو الذكري فقط ، حيث تلعب الحالة النفسية، وضعية الجماع ، مهارات الرجل، تحفيز البظر و غيرها عوامل مهمة لتحقيق هذا الإحساس .

## الخرافة ٧٩٥

### الإيدز ينتقل بالتقبيل و الأحضان!

ينتقل الفيروس المسبب لمتلازمة نقص المناعة المكتسب ( الإيدز ) من خلال الاتصال الجنسي غير المحمي ( المهلي أو الشرجي ) ، الجنس الفموي مع شخص يحمل الفيروس ( في حال القذف في الفم أو دخول السوائل المهبلية إلى الفم مع وجود فرجة فموية أو نزيف في اللثة ) ، نقل الدم الملوث بالفيروس ، تبادل الإبر أو المحاقن أو الأدوات الحادة الأخرى الملوثة بالفيروس، كما ينتقل أيضاً من الأم إلى طفلها أثناء فترة الحمل أو عند الولادة أو من خلال الرضاعة الطبيعية .

لا ينتقل الفيروس المسبب لمتلازمة نقص المناعة المكتسب ( الإيدز ) من خلال لمس الشخص المصاب ، المصافحة ، التقبيل الاجتماعي ، الأحضان ، العرق ، الدموع ، البول ، البراز، البعوض ، القراد ، السعال ، العطاس ، شرب الماء ، المسابح ، كرسي المراحيض ، مسكات الأبواب ، المناشف ، مشاركة الأدوات الموسيقية ، إستخدام آلات ثقب الأذن المعقمة .

## الخرافة ٧٩٤

### النساء لا يفكرن بالجنس مثل الرجال!

إن هذا الإعتقاد منتشر بشكل كبير بين الناس ، و هو إعتقاد خاطئ تماماً ، فالمرأة كالرجل تهتم و ترغب بالجنس ، و ربما أكثر منه في حالات و ظروف معينة ، و لكن تختلف طريقة التعبير و التفكير بين المرأة و الرجل ، فالنساء أكثر خجلاً و تحفظاً من الرجال خاصة في المجتمعات المحافظة ، أما المرأة التي لا تهتم أو تفكر بالجنس و لا تمتلك أي مشاعر فهي تعاني من خلل نفسي أو جسدي يستوجب عليها مراجعة الطبيب .

## الخرافة ٧٩٦

### الإصابة بالأمراض المنقولة بالجنس STDs تعني الخيانة الزوجية!

رغم أن هذه الأمراض تنتقل بالجنس فعلاً ، و لكن هناك طرقاً أخرى للانتقال يجب وضعها بعين الاعتبار قبل تقييم الحالة و إصدار أحكام على الشريك ، إن متلازمة نقص المناعة المكتسبة ( الإيدز ) مثلاً ينتقل عن طريق الدم أيضاً ، و ليس فقط عن طريق ممارسة الجنس .



## الخرافة ٧٩٨

### كبار السن لا يمارسون الجنس!

عندما يتقدم العمر بالإنسان ، لن تظل العلاقة الجنسية كما كانت عليه في سن الشباب ، حيث يحدث العديد من التغيرات الفيزيولوجية أو المرضية في الجهاز التناسلي الذكري والأنثوي التي تؤثر على طبيعة العلاقة الجنسية ، و لكن هذا لا يعني عدم القدرة على ممارسة العلاقة الجنسية على الإطلاق ، فطالما لا يعاني أحد الزوجين من خلل أو مشاكل صحية معينة لن تزول القدرة على الممارسة والاستمتاع بالحياة .

## الخرافة ٨٠٠

### كلما طالت مدة العلاقة الجنسية كلما كانت المتعة أكبر!

إعتقاد خاطئ ، فالعلاقة الجنسية السليمة التي تحقق المتعة للشريكين لا ترتبط بالمدة الزمنية على الإطلاق ، فالموضوع مختلف بين الرجال والنساء ، و لا يوجد رقم محدد لمدة هذه العلاقة ، فتجد قسماً منهم يحققون المتعة والرضا من العلاقة الجنسية خلال دقائق معدودة بينما تجد البعض لا يحقق ذلك من علاقة تستمر لساعة و ربما أكثر .

## الخرافة ٨٠٢

### القذف يعني النشوة!

النشوة الجنسية هي الإحساس بالمتعة والرعشة التي تنتشر في كل أنحاء الجسم و تسبق القذف بلحظات ، صحيح أن القذف و النشوة الجنسية متصلان عادة ، و لكن آلية حدوثهما منفصلتان ، و يمكن أن يحدث القذف من دون نشوة أو تحدث النشوة الجنسية بدون قذف اللطاف .

## الخرافة ٧٩٧

### إرتداء الجوارب أثناء ممارسة الجنس يقلل القدرة الجنسية!

إعتقاد خاطئ ، لا أساس له من الصحة بل على العكس تشير بعض الأبحاث عن فوائد ارتداء الجوارب أثناء ممارسة العلاقة الجنسية ، و لكنها تحتاج إلى أدلة أكثر لتعميمها و قبولها .

## الخرافة ٧٩٩

### ممارسة العلاقة الجنسية الأولى للمرأة تكون مؤلمة حتماً!

يعتبر الخوف من الألم المرافق للعلاقة الجنسية الأولى ( الجماع ) هاجساً مرعباً يشغل تفكير الكثير من الفتيات ليلة الزواج ، و لكن ليس شرطاً أن تكون مؤلمة دائماً كما يظن الكثيرون ، حيث من الممكن التغلب على الألم و عدم الإرتياح الناتج عن التوتر وتشنج عضلات المهبل عن طريق التهيئة النفسية و الاسترخاء و التدرج في المداعبة و عيش الأجواء الرومانسية للعلاقة الحميمة ، و لا مانع من إستخدام مادة مزلفة أيضاً .

## الخرافة ٨٠١

### الرجال يفكرون بالجنس كل / ٧ / ثوانٍ!

إذا كان الرجل يفكر بالجنس كل / ٧ / ثوانٍ فإنه سيفكر بالجنس حوالي / ١٣٣٤٠ / مرة تقريباً خلال اليوم الواحد ، و هذا غير منطقي أو علمي على الإطلاق ، صحيح أن الرغبة الجنسية عند أغلب الرجال أقوى من المرأة و لكن هذا لا يعني أن يفكر الرجل بالجنس كل / ٧ / ثوانٍ أبداً .



### الخرافة ٨٠٣

تمنع الفتيات من ممارسة الجمباز أو ركوب الدراجات و الخيل خوفاً من تمزق غشاء البكارة !

لا داعي لمنع الفتيات من ركوب الدراجات و الخيل أو ممارسة الجمباز ، فمباعدة الأرجل تنعكس على عضلات العجان بشكل أساسي ، و على عضلات المهبل بشكل ثانوي و ليس على غشاء البكارة ، و لكن يبقى الخوف من تمزق غشاء البكارة هاجساً يشغل تفكير الكثيرات ، و هو أمر وارد الحدوث ، و لكنه نادر جداً جداً ، و يتطلب حدوثه رضاً مباشراً و قوياً على المهبل أو دخول جسم ناعم إلى المهبل مع مباعدة الأشفاق ، و ليس من ممارسة هذه الرياضات بشكل طبيعي .

### الخرافة ٨٠٤

يعد غشاء البكارة دليل أكيد على العذرية !

يعتقد البعض أن الفتاة تفقد عذريتها فقط عندما ينفذ غشاء البكارة ، و هذا إعتقاد خاطئ تماماً ، فالعذرية تعني عدم ممارسة الفتاة للجنس بجميع أشكاله ، أما سلامة غشاء البكارة فتعني عدم ممارسة الجنس المهبل فقط .

## الخرافة ٨٠٥

### من المستحيل حدوث الحمل بدون فض غشاء البكارة !

ليس مستحيلاً، ولكنه أمر نادر الحدوث، فالفتحة أو الفتحات الموجودة في غشاء البكارة، والتي تسمح بخروج الطمث ستسمح بدخول السائل المنوي إلى الداخل خصوصاً إذا حصل القذف في فترة الإباضة، و كان مخاط عنق الرحم غزيراً و واصلًا إلى الفرج .

## الخرافة ٨٠٦

### يجب أن يؤدي فض غشاء البكارة إلى حدوث نزف أو نزول بضعة قطرات من الدم دائماً !

في أغلب الحالات يترافق تمزق غشاء البكارة مع خروج بضعة قطرات من الدم، و لكن قد يحصل هذا التمزق بدون أي نزف في بعض الحالات، فحدوث النزيف أو نزول قطرات الدم يتأثر ببعض العوامل كنوع الغشاء ( فقد يكون الغشاء مطاطياً أو ذو فتحة واسعة تسمح بمرور القضيب دون تمزيقه)، متانة (سُمك) الغشاء ( فقد يكون الغشاء سميك يتطلب تدخل طبي لفضه)، التروية الدموية للغشاء ( فقد يكون الغشاء ذا تروية دموية قليلة) و كمية الدم النازل ( فقد تكون الكمية قليلة جداً و غير ملحوظة ) .

## الخرافة ٨٠٧

### الدوش أو الشطاف يسبب تمزق غشاء البكارة !

إن احتمال أن يمزق الماء الدافق غشاء البكارة ضعيف جداً لأن الماء الدافق سيصبح بشكل رذاذ ضعيف عندما يصل إلى غشاء البكارة الموجود على بعد ٢ / سم تقريباً من مدخل المهبل، أما إذا كان تيار الماء قوي جداً يعادل قوة خرطوم الإطفاء أو تيار مغسلة السيارات، و كان موجهاً مباشرة إلى الغشاء بعد مبعادة الأشفار و الأرجل فمن الممكن أن يتمزق الغشاء .

## الخرافة ٨٠٩

### لا تؤدي ممارسة العادة السرية إلى تمزق غشاء البكارة !

إعتقاد خاطئ، فمن الممكن أن تؤدي ممارسة العادة السرية إلى فض غشاء البكارة، إذا تم إدخال الإصبع أو أي جسم آخر صلب داخل فتحة المهبل، بحيث تم الضغط على الغشاء و تمزيقه .

## الخرافة ٨٠٨

### كل الفتيات يولدن بغشاء بكارة !

قد يغيب غشاء البكارة في حالات نادرة جداً، و قد يحدث هذا بشكل معزول أو مترافق مع تشوهات أخرى في المهبل و عنق الرحم .



### الخرافة ٨١٠

#### جميع وسائل منع الحمل متشابهة!

إعتقاد خاطئ، فهناك أشكال كثيرة لوسائل منع الحمل تختلف عن بعضها البعض بآلية عملها و مدى أمانها و فعاليتها في منع حدوث الحمل، فالواقيات كالحاجز المهبلي مثلاً تختلف تماماً بآلية العمل و الفعالية عن وسائل منع الحمل الهرمونية كحبوب منع الحمل و التي بدورها تختلف أيضاً عن الطرق الجراحية لمنع الحمل.

### الخرافة ٨١١

#### لا يمكن حدوث حمل إذا قامت المرأة بالتبول بعد ممارسة الجنس!

إن التبول بعد ممارسة الجنس قد يقلل من خطر حدوث إلتهاب المجاري البولية، و لكنه لا يمنع أو حتى يقلل من نسبة حدوث الحمل إطلاقاً، لأن التبول و حتى الإستحمام لن يوقف السائل المنوي الحاوي على الحيوانات المنوية، و الذي دخل أصلاً إلى الرحم عبر عنق الرحم أو يسبب خروجه.

### الخرافة ٨١٢

#### القذف خارج المهبل ( الجماع المقطوع ) وسيلة فعالة لمنع الحمل!

صحيح أن القذف خارج المهبل ( الجماع المقطوع ) يقلل من نسبة حدوث الحمل، ولكنه لا يمنع حدوثه بشكل كامل، فهو طريقة غير آمنة ١٠٠٪، حيث من الممكن أن يُخرج الرجل بعضاً من السائل المنوي الذي يحتوي على الحيوانات المنوية قبل أن يصل لمرحلة النشوة و القذف.

### الخرافة ٨١٣

#### لا داعي لإستخدام وسائل منع الحمل خلال الأيام الآمنة من الدورة الشهرية!

تعرف فترة الأمان لدى الكثير من السيدات بأنها الفترة التي لا يمكن حدوث الحمل خلالها، و بالتالي يمكن ممارسة الجماع دون قلق و دون إستخدام أي وسيلة لمنع الحمل، و تمتد عادة ما بين ٣-٧ / أيام ( الأيام الأولى بعد انتهاء الدورة الشهرية أو قبل حدوثها)، حيث إن البويضة لا تكون ناضجة في هذه الفترة و بالتالي لن يحدث الحمل!

لا تعد هذه الطريقة آمنة و فعالة ١٠٠٪ في منع الحمل لأن الدورة الشهرية للمرأة لا تكون منتظمة دائماً فقد تزيد مدتها أو تقل تبعاً للكثير من العوامل كالعمر، الشدة النفسية، الأدوية و غيرها، و التي تؤثر بدورها على التوازن الهرموني الطبيعي للهرمونات المنظمة لتوقيت عملية تحرر البويضة الجاهزة للإلقاح.

### الخرافة ٨١٤

#### الدش المهبلي بعد الجماع مباشرة يمنع حدوث الحمل!

يتكون جهاز الدش المهبلي من عبوة تحتوي على محلول يستخدم في غسل وتنظيف منطقة المهبل من السائل المنوي بعد الجماع، و تستخدمه بعض السيدات كوسيلة لمنع الحمل، و في الحقيقة يعتبر الدش المهبلي طريقة غير آمنة أو فعالة في منع حدوث الحمل لكون محلول الدش المهبلي لا يصل إلى الحيوانات المنوية بعد عبورها لعنق الرحم.





## الخرافة ٨١٥

### عدم حدوث النشوة الجنسية للمرأة أثناء الجماع يمنع حدوث الحمل !

إن عملية تحرر البيضة و جاهزيتها للتلقيح هي جزء من الدورة الشهرية الطبيعية للمرأة ، حيث يحدث الحمل عادةً عندما يقوم الحيوان المنوي للذكر بتلقيح هذه البيضة سواء شعرت المرأة بالنشوة الجنسية خلال الجماع أم لم تشعر .



### واقيان ذكريان أفضل من واتي ذكري واحد !

يعتقد بعض الأشخاص أن استخدام واقيين ذكريين معاً سوف يقدم حماية أفضل و يمنع حدوث الحمل ، ولكن في الواقع يمكن أن يسبب الاحتكاك بين الواقيين حدوث تمزق فيهما ، و بالتالي لن يوفر استخدام واقيين ذكريين معاً حماية إضافية عن استخدام واتي ذكري واحد .

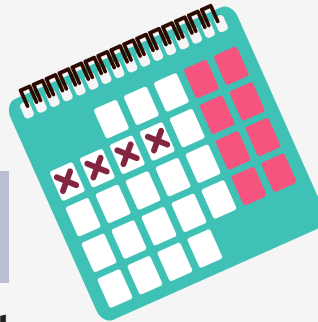
## الخرافة ٨١٧

### يستخدم اللولب للنساء ( IUD ) اللواتي لديهن أطفال فقط !

اعتقاد خاطئ ، فيمكن لمعظم النساء استخدام اللولب ( IUD ) ، و يشمل هذا النساء اللواتي لم يحملن أبداً مع مراعاة بعض مضادات الإستطباب لإستخدامه لدى البعض كالنزف المهبلي غير معروف السبب أو مشاكل الرحم و عنق الرحم .

### جميع وسائل منع الحمل تحمي من الأمراض المنقولة بالجنس STDs !

صحيح أن وسائل منع الحمل الحاجزية كالواقي الذكري قد تحمي من الإصابة ببعض الأمراض المنقولة بالجنس STDs ، و لكن ليس جميع وسائل منع الحمل تقدم الحماية اللازمة من الإصابة بهذه الأمراض ، فحُبوب منع الحمل على سبيل المثال لا تقدم أي حماية تذكر على الإطلاق .



## الخرافة ٨١٩

### ممارسة بعض التمارين الرياضية بعد الجماع يمنع حدوث الحمل !

تعتقد بعض النساء أن القيام ببعض التمارين الرياضية بعد الجماع ( القذف ) كالوقوف و القفز سيعمل على نزول النطاف و منع وصولها إلى البيضة ، و هذا إعتقاد خاطئ ، لأن هذه الحركات لن تسبب نزول الحيوانات المنوية الواصلة إلى الرحم عبر عنق الرحم أو تسبب خروجها .

## الخرافة ٨٢٠

### ليس من الممكن أن تحمل الفتاة من المرة الأولى للجماع !

يعتقد العديد من الناس أن ممارسة الفتاة للعلاقة الجنسية للمرة الأولى لا تسبب حدوث الحمل ، و هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة ، فالشرط الأساسي لحدوث الحمل هو وجود الحيوانات المنوية التي تستطيع الوصول إلى البيضة ، بغض النظر عما إذا كانت الفتاة تمارس العلاقة الجنسية للمرة الأولى أم لا .



## الخرافة ٨٢١

### حبوب منع الحمل تسبب العقم !

يعتقد البعض أن حبوب منع الحمل تجفف المبيضين و تسبب العقم ، و هذا إعتقاد خاطئ ، و لا يوجد أي دليل علمي يثبتته ، لأن تناول حبوب منع الحمل بشكل متواصل و لفترة طويلة لا يسبب العقم إطلاقاً ، و إنما تثبط عمل المبيض فقط أثناء فترة تناولها ، و سرعان ما ستعود الأمور إلى طبيعتها بعد التوقف عن استخدامها .

## الخرافة ٨٢٣

### حبوب منع الحمل تسبب تشوهات بالأجنة !

لا يوجد أي دليل علمي مثبت يدعم الأبحاث و الدراسات التي تقول بأن تناول حبوب منع الحمل قبل مرحلة الحمل أو في بدايته يؤثر على الأجنة أو تسبب الخداج، نقص وزن الولادة أو تشوهات في الجهاز البولي ، حيث تؤكد منظمة الصحة العالمية WHO و هيئة الدواء و الغذاء FDA على سلامتها .

## الخرافة ٨٢٢

### حبوب منع الحمل تسبب البدانة !

صحيح أن حبوب منع الحمل القديمة و التي تحتوي على تركيز عال من الهرمونات تسبب زيادة في الوزن عند بعض السيدات لأنها تقوم بحبس السوائل في الجسم و زيادة الشهية لديهن إلا أنه ليس لحبوب منع الحمل الحديثة التأثير نفسه على الوزن لدى الغالبية العظمى من النساء ، فحتى الحالات التي زاد فيها الوزن لدى بعضهن كانت الزيادة قليلة لم تتجاوز بضعة كيلوغرامات فقط خلال الأشهر الأولى من إستخدامها .

## الخرافة ٨٢٥

### يبدأ مفعول حبوب منع الحمل خلال دقائق من إستخدامها !

إن بدء مفعول حبوب منع الحمل يختلف بحسب نوعية الحبوب التي تتناولها المرأة و الفترة التي بدأت بتناولها، و كما يلي :

١- حبوب منع الحمل الثنائية الهرمون  
إذا أخذت حبوب منع الحمل الثنائية الهرمون في اليوم الأول من الدورة الشهرية ستكون المرأة محمية من الحمل مباشرة، أما إذا أخذت بعد بدء الدورة الشهرية يجب أن تنتظر المرأة لمدة ٧ / أيام لكي تبدأ هذه الحبوب فعاليتها، و يجب عليها خلال هذه الفترة إستخدام أية وسيلة منع حمل إضافية .

٢- حبوب منع الحمل أحادية الهرمون (الحاوية على البروجستين فقط)

إذا أخذت حبوب منع الحمل أحادية الهرمون في الأيام الخمسة الأولى من الدورة الشهرية ستكون المرأة محمية من الحمل مباشرة، أما إذا أخذت بعد ذلك فإن تأثيرها في منع الحمل سيبدأ بعد يومين من أخذها، و يجب على المرأة خلال هذه الفترة إستخدام أية وسيلة منع حمل إضافية .

## الخرافة ٨٢٧

### حبوب منع الحمل لا تسبب تساقط الشعر نهائياً !

صحيح أن حبوب منع الحمل لا تسبب تساقط الشعر لدى الغالبية العظمى من النساء، و لكن قد تسبب بعض أنواع حبوب منع الحمل الحاوية على الأندروجين تساقط الشعر لدى البعض من السيدات خصوصاً ممن لديهن قصة عائلية لتساقط الشعر بسبب هذه الحبوب أو لأسباب هرمونية أخرى .

## الخرافة ٨٢٩

### لا داعي لأن تأخذي حبة منع الحمل في التوقيت نفسه يومياً !

من المفضل أخذ حبوب منع الحمل في التوقيت نفسه يومياً، و ذلك لضمان فعاليتها في منع الحمل بشكل كامل .

## الخرافة ٨٢٤

### كلما زادت مدة إستخدام حبوب منع الحمل قلت فرصة حدوث الحمل بعد إيقافها !

إعتقاد خاطئ، فتأثير حبوب منع الحمل هو تأثير مؤقت فقط، و مجرد نسيان حبة أو حبتين سيسبب فشل تأثيرها المانع للحمل، كما أنه بمجرد إيقافها سيختفي تأثيرها المانع للحمل خلال مدة قصيرة، حيث تحدث الإباضة خلال مدة لا تتجاوز بضعة أسابيع بعد التوقف عن استخدامها عادةً، و قد يتأخر حدوث الإباضة لدى بعض السيدات لبضعة أشهر أو ربما أكثر بعد إيقاف حبوب منع الحمل .

## الخرافة ٨٢٦

### حبوب منع الحمل ستقلل من الرغبة الجنسية !

صحيح أن البعض ممن يستخدم حبوب منع الحمل قد تتخضع لديهن الرغبة الجنسية، و لكن لا يمكن تعميم مثل هذه القاعدة على الجميع، فالدراسات و الأبحاث التي تقول بأن حبوب منع الحمل تقلل من الرغبة الجنسية لدى النساء لم تعتمد بشكل كامل و تحتاج لأدلة دامغة لتعميمها، فالكثير من السيدات اللاتي يستخدم حبوب منع الحمل لم يشكين من انخفاض الرغبة الجنسية لديهن خصوصاً بوجود عدة عوامل أخرى تؤثر على حياة المرأة الجنسية كالتوتر العصبي، الحمل، التدخين و الرغبة في الإنجاب .

## الخرافة ٨٢٨

### يجب أخذ إستراحة بين الحين و الآخر من إستخدام حبوب منع الحمل !

ربما يعود سبب هذا الإعتقاد إلى أن حبوب منع الحمل القديمة كانت تحتوي على تركيز عال من الهرمونات لذلك إعتقد البعض أنه من الضروري إيقاف إستخدامها بين الحين و الآخر حفاظاً على الخصوبة، في الحقيقة لا يوجد هناك أي سبب طبي أو توصية طبية لإيقاف استخدام حبوب منع الحمل بين الحين و الآخر، لأن مثل هذا الإجراء يحتمل الكثير من السلبيات كظهور الأعراض الجانبية لحبوب منع الحمل و عدم الحفاظ على حالة الإستقرار الهرموني في الجسم، ناهيك عن أن الإستخدام طويل الأمد لها يحمل فوائد عديدة كتخفيف ألم الدورة الشهرية و الوقاية من بعض أنواع السرطان .



## الخرافة ٨٣٠

### يوجد علاج سحري للسرطان !

تنتشر على مواقع الإنترنت و صفحات التواصل الاجتماعي الكثير من الإعلانات التي تتحدث عن وصفات سحرية أو خلطات أعشاب أو أدوية تقضي على السرطان بشكل كامل ، و الحقيقة لا يوجد أي دليل طبي معتمد يثبت فعالية هذه الوصفات في القضاء على السرطان ، فهذه الوصفات السحرية و ما يقال حولها من عبارات ترويجية عن فاعليتها ليست سحرية ولا فعالة على الإطلاق ، و لا تتعدى كونها طريقة للنصب و الإحتيال ، و إستغلال الظرف الصحي و النفسي لمريض السرطان لغرض الربح المادي فقط . في حال صادفتم أي من هذه الإعلانات و يجب عليكم التأكد من مصادر المعلومات الموجودة من خلال المواقع الصحية الموثوقة و المختصة بمرض السرطان أو عن طريق المجلات و الدوريات الصادرة عنها .

## الخرافة ٨٣٢

### المزاج الإيجابي يعالج و يحمي من الإصابة بالسرطان !

يعود أصل هذا الاعتقاد إلى دراسة للبروفيسور ( ديفيد سبيغل ) بينت أن معدل بقاء النساء المصابات بمراحل متقدمة من سرطان الثدي على قيد الحياة و المشاركات في مجموعات العلاج النفسي الداعم هي ضعف نسبة الباقيات على قيد الحياة من النساء المصابات و غير المشاركات في هذه المجموعات ، أي أن التوتر، التفكير السلبي و التشاؤم تؤثر سلباً على مناعة الجسم و تزيد من انتشار السرطان ، بينما التفكير الإيجابي يعمل على هزيمة السرطان ، لتظهر بعدها الكثير من الكتب التي تروج لدور التوجه الذهني الإيجابي في التغلب على السرطان ، و لعل أشهرها كتاب ( السر ) الذي حقق مبيعات تجاوزت / ١٠ / مليون نسخة ، و تكتظ شبكة الإنترنت بالمواقع التي تقترح طرق لتعزيز التفكير الإيجابي و تطويره لمواجهة مرض السرطان و القضاء عليه . بالرغم من وجود بعض الحالات التي ادعت بأنها قضت على الإصابة بالسرطان عن طريق التسلح بالأمل و المواقف الذهنية الإيجابية إلا أن العلم إلى الآن لم يثبت صحة هذه الاعتقادات ، و لم يتم تبني هذه الفكرة من الهيئات الصحية المهتمة بمرض السرطان حول العالم لعدم وجود أدلة دامغة تثبت بأن المزاج السلبي و التوتر يسببان مرض السرطان أو يزيدان من إنتشاره في حال وجوده ، بينما المزاج الإيجابي يمنع حدوثه أو يساعد في الشفاء و القضاء عليه .

## الخرافة ٨٣١

### السرطان مرض معد !

لا داعي لتجنب التعامل مع أي شخص مصاب بالسرطان لأن السرطان لا ينتقل من شخص إلى آخر كما تنتقل الأمراض الإبتائية ، و لكن سجلت في السابق بعض الحالات النادرة لإنتقال السرطان من شخص إلى آخر عند زراعة أحد الأعضاء المأخوذة من شخص مصاب بالسرطان في جسم شخص سليم ، حيث أصيب ذلك العضو المزروع بالسرطان بعد فترة ، و لا ننسى أهمية تجنب العدوي ببعض الفيروسات المسببة للسرطان و التي من الممكن أن تنتقل من شخص إلى آخر كفيروس الورم الحليمي البشري ( HPV ) و هو أحد الفيروسات المسببة للأمراض المنقولة بالجنس ، و الذي يمكن أن يسبب الإصابة بسرطان عنق الرحم ، أو فيروسي التهاب الكبد الوبائي B و C المسببان لسرطان الكبد .

## الخرافة ٨٣٣

### يجب أن يقضي مريض السرطان أغلب وقتهم بالراحة !

بفضل التقدم الهائل في صناعة الأدوية ، يتم علاج معظم المصابين بالسرطان في العيادات الخارجية للمشفى ، أي أنهم يأتون في يوم محدد كل أسبوع أو شهر ( حسب الحالة ) لأخذ العلاج اللازم ثم يعودون إلى منازلهم و أعمالهم ليمارسوا حياتهم بشكل أقرب إلى الطبيعي .

## الخرافة ٨٣٤

### السرطان مرض وراثي !

معظم حالات السرطان ليست وراثية ، و لها أسباب متعددة ، إلا أن حوالي / ٥ - ١٠ ٪ / من السرطانات مثل الكولون، الثدي، الرحم، المبيض، الدم و العين تكون عائلية و لها أسباب وراثية ( جينية ) .



## الخرافة ٨٣٦

### السرطان مرض حديث من صنع الإنسان !

صحيح أن نظام الحياة الحديث، التلوث الجوي، التغذية و التدخين كلها عوامل خطيرة لم تكن موجودة سابقاً و قد ساهمت و بشكل كبير في زيادة نسبة حدوث السرطان ، و لكن هذا لا يكفي بأن نقول بأن السرطان مرض حديث الظهور و لم يكن موجوداً في العصور السابقة ، فالسرطان موجود منذ القدم ، و قد ذكره الفراعنة و الإغريق منذ آلاف السنين ، و وجدت علاماته و آثاره في بقايا الهيكل العظمية المكتشفة للإنسان القديم و الديناصورات .

### الأطعمة الحامضة تسبب السرطان !

هناك إعتقاد خاطئ بأن الإكثار من تناول الأطعمة الحامضة ستسبب الإصابة بالسرطان ، حيث ينصح البعض مرضى السرطان بالإكثار من الأطعمة التي تجعل الدم قلوياً و تجنب الأطعمة التي تجعل الدم حامضياً !

صحيح أن الخلايا السرطانية لا يمكنها أن تعيش في وسط مرتفع القلوية ، و لكن جميع خلايا جسمك أيضاً لا يمكنها أن تعيش في الوسط القلوي ، لذلك تنظم الكليتان و الرئتان درجة حموضة الدم بشكل مستمر للحفاظ على صحة الجسم ، فلا يمكن لما تأكله سواء أكان حامضياً أم قلوياً أن يؤثر بشكل فعال و مستمر على خلايا الجسم و يجعلها تتحول إلى خلايا سرطانية ، و إلى الآن لا يوجد أي دليل علمي معتمد يثبت أن نوعية الغذاء يمكن أن تؤثر بشكل فعال على نسبة الحموضة في الجسم أو أن لها أي تأثير على السرطان .

## الخرافة ٨٣٧

### العلاج الجراحي للسرطان يسبب إنتشاره !

إن أغلب حالات السرطان تعالج بالإستئصال الجراحي ، حيث يعتبر الخيار العلاجي الأول لأكثر من ثلثي حالات السرطان ، إن نسبة تسبب الجراحة بانتشار السرطان قليلة جداً ، خصوصاً إذا ما تمت العملية بأيدي خبيرة مع أخذ جميع الإحتياطات اللازمة لتلافي انتقال الخلايا الورمية إلى مكان آخر من الجسم ، فمن الخطأ أن تؤخر العمل الجراحي أو ترفضه بسبب هذه الخرافة التي لا دليل علمي يدعمها على الإطلاق .

## الخرافة ٨٣٨

### علاجات السرطان تقتل أكثر من أن تعالج !

لا شك في أن للعلاج الكيميائي و العلاج الشعاعي المستخدمين في علاج السرطان آثاراً سلبية سيئة على الجسم لأنها تقتل الخلايا السرطانية و بالوقت نفسه تؤثر على الخلايا السليمة ، حيث يعتبر إستخدام هذه العلاجات تجربة صعبة و مرهقة لبعض المرضى المصابين بالسرطان خصوصاً أن بعض الحالات المتقدمة من المرض لا تنفع فيها هذه العلاجات ، و لكن بالرغم من كل هذا تبقى علاجات السرطان سلاحاً لا يقدر بثمن في محاربة المرض ، كما تساعد في التخلص منه في بعض الحالات ، و تطيل الحياة في حالات أخرى .

## الخرافة ٨٤٠

### لا يوجد شيء أستطيع أن أفعله لتجنب الإصابة بالسرطان !

إعتقاد خاطئ ، أكثر من نصف حالات الإصابة بالسرطان قابلة للتجنب عن طريق إيقاف التدخين، إتباع نظام غذائي صحي، القيام بالتمارين الرياضية، الوقاية من أشعة الشمس الضارة، عدم شرب الكحول وإجراء الفحوصات الطبية بشكل دوري ومنتظم .

## الخرافة ٨٤٢

### السرطان مؤلم دائماً !

هناك الكثير من أنواع السرطان لا تسبب الألم على الإطلاق و لا يتم الكشف عنها إلا مصادفة ، و حتى بدون وجود أي أعراض مرافقة أخرى .

## الخرافة ٨٤٤

### البدانة سبب رئيسي للإصابة بالسرطان !

إن البدانة سبب رئيسي للإصابة بأمراض القلب و الأوعية و الداء السكري ، أما فيما يخص علاقتها بالسرطان فتؤكد جمعية السرطان الأمريكية ACS بأن ١ / لكل ٥ / وفيات مرتبطة بالسرطان ، كان للبدانة دوراً فيها ، حيث إن هناك أدلة قوية على علاقة البدانة و الإصابة بسرطان الثدي ( للنساء بعد سن اليأس )، الكولون و المستقيم، البنكرياس، المريء، بطانة الرحم، البنكرياس و غيرها .

إن علاقة البدانة بالسرطان معقدة نوعاً ما و تتأثر بالكثير من العوامل الأخرى ، ففي الوقت الذي تزيد فيه البدانة من خطر الإصابة بسرطان الثدي عند النساء بعد سن اليأس ، لم يجد الباحثون دوراً مثبتاً للبدانة في الإصابة بسرطان الثدي عند النساء قبل سن اليأس ، صحيح أن البدانة تؤثر على مناعة الجسم و بعض البروتينات و على مستويات الكثير من الهرمونات كالإستروجين و الإنسولين ، و كلها عوامل مؤهبة لحدوث السرطان ، إلا أن إعتبار البدانة كسبب رئيسي للإصابة بالسرطان يحتاج إلى المزيد من الأبحاث و الأدلة الدامغة ، أما إعتبار البدانة عامل خطورة لدى قسم من الناس فهو أمر صحيح خصوصاً عند وجود أكثر من عامل خطورة آخر مرتبط بالبدانة و السرطان .

## الخرافة ٨٣٩

### الأشخاص الطيبون لا يصابون بالسرطان !

كان ينظر للسرطان قديماً على أنه عقاب للإنسان السيء بسبب أعماله و أفكاره الشريرة ، و لا تزال هذه الفكرة موجودة لدى البعض ، فكثيراً ما نشاهدها في المسلسلات التلفزيونية و الأفلام السينمائية ، حيث ينتقم القدر من الشخص الشرير في النهاية و يصاب بالسرطان .  
و لكن لا يوجد أي دليل علمي يثبت أن هناك علاقة بين نوايا الإنسان و أفعاله و الإصابة بالسرطان ، فكثير من حديثي الولادة و الأطفال يصابون بالسرطان أيضاً ( يصيب السرطان ١-٢٪ / من الأطفال سنوياً حول العالم ) .

## الخرافة ٨٤١

### السرطان نوع من الفطريات !

اللون الأبيض لبعض الأورام السرطانية هو ما دفع المؤيدين لهذه الخرافة بالاعتقاد أن الفطريات المبيضة ( Candida ) تسبب السرطان ، و أن هذه الأورام هي في الواقع وسيلة دفاع يتخذها الجسم لمنع المرض من الإنتشار ، و لكن الخلايا السرطانية ليست دائماً بيضاء ، كما أن العديد من الأشخاص السليمين قد يصابون بالفطريات المبيضة بدون أن تسبب أي مشاكل خطيرة ( إلا عند بعض الأشخاص المصابين بأمراض نقص المناعة ) ، و إلى الآن لا يوجد أي دليل علمي معتمد يثبت بأن السرطان هو نوع من الفطور .

## الخرافة ٨٤٣

### السرطان مرض قاتل و لا أمل في الشفاء منه !

إن السرطان مرض يمكن معالجته و الشفاء من معظم أنواعه إذا تم تشخيصه في وقت مبكر ، و حتى في المراحل المتقدمة منه يمكن تقديم الكثير للتخفيف من الأعراض وإطالة فترة البقاء على قيد الحياة .



## الخرافة ٨٤٥

### شرب الشاي أو القهوة يمنع الإصابة بالسرطان !

هناك الكثير من الدراسات و الأبحاث التي تتحدث عن فوائد القهوة و الشاي للوقاية و لعلاج مرض السرطان ، حتى أن بعض شركات صناعة القهوة و الشاي استغلت هذه الدراسات للترويج لمنتجاتها ( كوب من القهوة يومياً يقيك من السرطان ! ) ، و لكن تؤكد هيئة السرطان الأمريكية ACS و المعهد الوطني للسرطان NCI عدم وجود دليل علمي يثبت و يدعم هذه الأبحاث و الدراسات لكونها تفتقر للأدلة و البراهين الكافية .

## الخرافة ٨٤٧

### السيشوار يسبب سرطان الدماغ !

يتداول الكثير من الناس هذه الخرافة بكثرة ، و ينصحون بعضهم بعضاً بضرورة عدم استخدام السيشوار على الشعر المبلل و بالأخص بعد الإستحمام إلا بعد مرور / ٢٠ / دقيقة كحد أدنى لأن مسام الرأس ستكون مفتوحة بعد غسلها بالماء و تدليكها بالشامبو، و قد يتغلغل الهواء الساخن إلى داخل الجمجمة و الدماغ ، و يكون أحد الأسباب الرئيسية في الإصابة بسرطان الدماغ ، إن هذا الكلام لا أساس علمي له ، و من المستحيل دخول الهواء إلى داخل الجمجمة لعدم وجود فتحات في عظامها تسمح بتغلغل الهواء داخلها ، كما أنه لا يوجد أي دليل طبي يثبت صحة هذا الكلام أو يدعمه على الإطلاق .

## الخرافة ٨٤٦

### سرطان الدماغ هو أشيع أسباب الصداع !

إن حالات الصداع شائعة بين الناس و يكاد الجميع يشكو من الصداع بين فترة و أخرى ، و عندما يحدث الصداع بشكل متكرر أو شديد ، تجد الكثير من الناس يتوجهون في تشخيصهم نحو سرطان الدماغ كسبب لهذا الصداع المقلق لراحتهم و الشاغل لتفكيرهم ، و هذا توجه خاطئ جداً، يجعل المريض يراجع العديد من الأطباء و يجري الكثير من الفحوصات و الأشعة دون فائدة .

صحيح أن الصداع هو أحد أعراض سرطان الدماغ ، و لكنه ليس عرضاً ثابتاً لجميع أورام الدماغ ، فأسباب الصداع كثيرة جداً و واسعة ، حيث يشكل الصداع التوترى، الصداع العنقودي و الشقيقة أشيع أسباب الصداع عند الناس ، بينما لا تصنف أورام الدماغ كسبب رئيسي للصداع على الإطلاق بل من الأسباب الثانوية و النادرة أيضاً .

## الخرافة ٨٤٩

### إرتداء حمالة الصدر أثناء النوم يسبب سرطان الثدي !

بدأت الشائعات حول العلاقة بين سرطان الثدي و ارتداء حمالات الصدر بالظهور في عام ١٩٩٥ م ، و على وجه الخصوص مع صدور كتاب ( Dressed To Kill ) ، و الذي تضمن مزاعم بأن ارتداء حمالات الصدر الضيقة يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي ، و ذلك لتسببها في ضعف التدفق اللمفاوي بالثدي ، و بالتالي تراكمًا للمواد السامة و المسرطنة ، خصوصاً عند ارتداء الحمالات لفترات طويلة تزيد عن ١٢ / ساعة يومياً .

إلى الآن لا يوجد دليل علمي يثبت صحة هذه الخرافة ، حيث تؤكد الهيئات الصحية المختصة بالسرطان حول العالم على عدم وجود أدلة كافية تثبت صحة الدراسات و الأبحاث التي تقول بوجود علاقة بين ارتداء حمالة الصدر أثناء النوم و سرطان الثدي .

## الخرافة ٨٥١

### لا يحدث سرطان الثدي بدون وجود قصة عائلية !

يزداد خطر الإصابة بسرطان الثدي إلى الضعف في حال وجود قريبة من الدرجة الأولى ( الأم ، البنت و الأخت ) مصابة بسرطان الثدي ، بينما يرتفع خطر الإصابة إلى ٥ / أضعاف في حال وجود قريبتين من الدرجة الأولى مصابتين بسرطان الثدي ، كما تلعب بعض الطفرات الوراثية المحمولة على جينات محددة مثل BRCA ١ و BRCA ٢ دوراً في إنتقال سرطان الثدي في العائلة ، و لكن تبقى القصة العائلية واحدة من عوامل الخطورة الكثيرة ، و ليست العامل الوحيد على الإطلاق ، فأكثر من ثلثي حالات الإصابة بسرطان الثدي تعيب فيها القصة العائلية ، كما لا تشكل الطفرات الوراثية سوى ٥-١٠٪ / من الحالات فقط .

## الخرافة ٨٤٨

### مزيلات العرق تسبب سرطان الثدي !

هناك عدة نظريات دفعت الكثير من الناس للإعتقاد بصحة الدراسات و الأبحاث التي ذكرت أن هناك علاقة بين مزيلات العرق و سرطان الثدي كحدوث معظم سرطانات الثدي في الربع الأعلى الخارجي من الثدي و القريب من الإبط ، حيث يقوم الجلد بامتصاص مواد كيميائية خطيرة تدخل في تركيب مزيلات العرق كالألمنيوم و البارابين تؤثر على الخلايا مسببة تغيرات سرطانية فيها ، ناهيك عن أن وضع مزيلات العرق على الجلد يسد المسامات و يمنع التعرق مما يسبب إحتباس السموم و المواد المسرطنة في العقد اللمفاوية للثدي ، و هذا يفسر شيوع سرطان الثدي لدى النساء مقارنة بالرجال ، حيث يعلق مزيل التعرق بالشعر عند الرجال مما يقلل إمتصاص هذه السموم بينما عند النساء سيطلق مباشرة على الجلد فيزيد من امتصاصها .

تؤكد هيئة الدواء و الغذاء FDA ، هيئة السرطان الأمريكية ACS ، المعهد الوطني للسرطان NCI و غيرها الكثير من الهيئات الصحية المختصة بمرض السرطان بعدم وجود دليل علمي قاطع يثبت أن هناك علاقة بين إستخدام مزيلات العرق سواء مزيل الرائحة Deodorant أو مانع التعرق Antiperspirant و سرطان الثدي لكون جميع النظريات المذكورة في هذه الدراسات و الأبحاث ينقصها الكثير من الأدلة و البراهين .

## الخرافة ٨٥٠

### أغلب كتل الثدي خبیثة !

إن الغالبية العظمى من الكتل في الثدي هي كتل حميدة ، فقد تكون أوراماً ليفية أو أكياساً مائية أو ما شابه ، و ليست أوراماً خبيثة على الإطلاق .

## الخرافة ٨٥٢

### حشوات تكبير الثدي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي حتماً!

تؤكد الهيئات الصحية المختصة بالسرطان حول العالم بأن حشوات تكبير الثدي ( السيليكون أو المحلول الملحي ) آمنة ، فلم يثبت حتى الآن أن النساء اللواتي أجريهن عملية تكبير الثديين مرشحات أكثر من غيرهن للإصابة بسرطان الثدي ، و لكن من الممكن أن تتداخل زراعة السيليكون في الثدي مع إكتشاف سرطان الثدي و إيجادها عن طريق التصوير الشعاعي ، لكونها تشكل عائقاً أمام التصوير الإشعاعي ، و بذلك يصعب على الطبيب إيجاد الخلايا السرطانية .

و يجب التنويه إلى أن مؤسسة الغذاء والدواء الأميركية FDA أصدرت تحذيراً من أن النساء اللواتي خضعن لعملية تكبير الثدي معرضات للإصابة بنوع نادر من السرطان يعرف باسم سرطان الخلايا الكبيرة غير المصنعة للمفاوية ( ALCL ) ، و هو سرطان يصيب الجهاز المناعي للإنسان ، و يعد نوعاً مختلفاً عن سرطانات الثدي التقليدية ، و ينشأ في النسيج الضام الليفي الذي يحل مكان النسيج الأصلي عند منطقة الجروح حول حشوة الثدي ، و رغم هذا التحذير فإن مؤسسة الغذاء والدواء الأميركية FDA لم تؤكد بشكل جازم أن السبب هو حشوات الثدي لعدم وجود أدلة دامغة ١٠٠٪ ، حيث إن الموضوع يحتاج إلى المزيد من الدراسات و الأبحاث .

## الخرافة ٨٥٣

### من المستحيل الإصابة بسرطان الثدي بعد إزالة الثدي!

بعض النساء اللاتي يستأصلن الثدي قد يصبين بسرطان الثدي مرة أخرى حتى بعد إزالة الثدي كإجراء وقائي أو منعاً لانتشار السرطان خصوصاً إذا كان الورم الأصلي في مراحل متقدمة ، حيث إن هناك فرصة قليلة جداً أن تكون هناك بقايا أنسجة للثدي أو خلايا سرطانية على جدار الصدر أو في مكان الندبة الجراحية ، لهذا من المهم الاستمرار في فحص الثدي الذاتي بشكل دوري و مراجعة الطبيب بشكل منتظم .

## الخرافة ٨٥٤

### إجراء التصوير الشعاعي للثدي ( الماموغرافي ) يسبب الإصابة بسرطان الثدي!

يعتبر تصوير الثدي بالأشعة ( الماموغرافي ) من الفحوصات الطبية المهمة في تشخيص سرطان الثدي ، و يفضل إجراء هذا الفحص بصورة دورية عند النساء بعمر ٤٠-٥٠ / سنة و ما فوق ، و هناك حالات يتم طلب إجراء هذا الفحص في سن مبكرة يحددها الطبيب المعالج ، و يعتقد البعض أن التصوير الشعاعي للثدي أو ضغط الثدي أثناء التصوير يسبب سرطان الثدي أو يؤدي إلى انتشار السرطان في حال وجوده ، و هذا اعتقاد خاطئ تماماً ، صحيح أن التعرض لجرعات عالية من الأشعة يسبب السرطان و لكن جرعة الإشعاع المستخدمة في أجهزة تصوير الثدي قليلة جداً خصوصاً عند استخدام الأجهزة الرقمية الحديثة ، كما أن فوائد الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي تفوق بمراحل نسبة المخاطرة ، و تؤكد منظمة الصحة العالمية WHO ، هيئة السرطان الأمريكية ACS و غيرها من الهيئات العالمية المختصة بمرض السرطان عدم وجود دليل علمي يثبت وجود علاقة بين التصوير الشعاعي للثدي ( الماموغرافي ) و الإصابة بسرطان الثدي .

## الخرافة ٨٥٥

### النساء ذوات الصدر الصغير أقل عرضة للإصابة بسرطان الثدي!

إن سرطان الثدي ليس له علاقة بحجم الثدي على الإطلاق ، فكل النساء معرضات للإصابة به ، صحيح أن الثدي الكبير أكثر صعوبة في الفحص الذاتي أو السريري أو الشعاعي ، و لكن هناك تقنيات و وسائل متقدمة تساعد الطبيب على فحص الثدي كبير الحجم ، و الكشف عن أي تغيرات تطراً عليه .



## الخرافة ٨٥٧

### يعتبر سرطان الثدي السبب الأول للوفاة عند النساء !

إن أمراض القلب هي السبب الأول للوفاة عند الرجال و النساء أيضاً ، صحيح أن سرطان الثدي يعتبر من الأسباب الرئيسية للوفيات عند النساء ، و لكن هناك الكثير من الأسباب الأخرى تسبق سرطان الثدي مثل الأمراض الوعائية الدماغية ، أمراض الرئة المزمنة ، سرطان الرئة و الحوادث .



## الخرافة ٨٥٩

### سرطان الثدي مرض مُعدٍ !

يعتقد البعض أن سرطان الثدي معدٍ و ينتقل من امرأة إلى أخرى باللمس أو المخالطة كالأُمراض الإبتنائية ، فيخشون الإقتراب من المريضة لتجنب إنتقال العدوى ، و هذا اعتقاد خاطئ تماماً ، لأن سرطان الثدي لا ينتقل عن طريق الهواء أو بملامسة المصابات و لا حتى بالإتصال الجنسي معهن على الإطلاق .

## الخرافة ٨٥٦

### الكافيين يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي !

لا يوجد دليل علمي معتمد يثبت أن الكافيين الموجود في العديد من المشروبات كالقهوة و الشاي يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي ، حيث لم تقدم الدراسات و الأبحاث الداعمة لهذه الخرافة الأدلة العلمية القاطعة حول هذا الموضوع ، و بالمقابل هناك الكثير من الدراسات الأخرى التي تقول بأن الكافيين لا يزيد ( بل يقلل ) من خطر الإصابة بسرطان الثدي و لكنها تحتاج أيضاً الى الأدلة العلمية لإثباتها .

## الخرافة ٨٥٨

### التصوير الشعاعي للثدي ( الماموغرافي ) يشخص كل حالات سرطان الثدي !

بالرغم من أهمية التصوير الشعاعي للثدي ( الماموغرافي ) في الكشف المبكر و مراقبة حالات سرطان الثدي إلا أنه قد يفشل في تشخيص حوالي ١٠-٢٠٪ / من الحالات .

## الخرافة ٨٦١

### الرجال لا يصابون بسرطان الثدي !

إن سرطان الثدي يصيب الرجال أيضاً ، و لكنه نادر الحدوث جداً ، حيث تشكل حالات سرطان الثدي عند الرجال حوالي / ١٪ فقط من مجمل حالات سرطان الثدي .

## الخرافة ٨٦٣

### البدانة ليست من عوامل الخطورة للإصابة بسرطان الثدي !

تؤكد منظمة الصحة العالمية WHO، مراكز السيطرة على الأمراض و الوقاية منها CDC و الهيئات العالمية المختصة بالسرطان بأن الوزن الزائد أو البدانة الخاصة بعد سن اليأس تزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي ، أما قبل سن اليأس فلم يجد الباحثون دوراً مثبتاً للبدانة كعامل خطورة للإصابة بسرطان الثدي .

## الخرافة ٨٦٥

### الإجهاض يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي !

صحيح أن الإجهاض يؤثر على إفراز الهرمونات الحملية و يعطل الدورات الهرمونية الطبيعية التي تفرز خلال فترة الحمل ، إلا أنه لا يوجد دليل علمي معتمد يثبت و بشكل قاطع أن الإجهاض مهما كان نوعه يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي .

## الخرافة ٨٦٦

### إستئصال كامل الثدي هو الحل الأمثل لعلاج سرطان الثدي !

إن اختيار الطريقة المثالية لعلاج سرطان الثدي يعتمد على الكثير من العوامل كعمر المريضة، حجم الورم، درجة إنتشار الورم، وجود طفرة وراثية، وجود عوامل خطورة و غيرها الكثير ، فلا يمكن القول دائماً بأن الإستئصال الكامل للثدي هو الحل الأمثل و الأفضل لإطالة حياة المريضة مقارنة مع إجراء إستئصال الكتلة الورمية و تطبيق العلاج الشعاعي .

## الخرافة ٨٦٠

### من الممكن منع حدوث سرطان الثدي !

من الممكن تحديد بعض عوامل الخطورة للإصابة بسرطان الثدي لدى بعض النساء كوجود قصة عائلية إيجابية أو حمل طفرة جينية معينة ، كما أنه من السهل أيضاً على بعض السيدات إجراء تغييرات في نظام الحياة قد يساعد في تقليل عوامل الخطورة كالإقلاع عن التدخين و شرب الكحول مثلاً، و لكن رغم كل هذا لا يوجد أي طريقة مثبتة تمنع الإصابة بسرطان الثدي على الإطلاق حيث إن أغلب الحالات تحدث عند النساء دون وجود عوامل خطورة محددة .

## الخرافة ٨٦٢

### الرضوض و الجروح على الثدي تسبب سرطان الثدي !

يعتقد البعض بأن تعرض الثدي للرض أو الجروح و الكدمات يسبب حدوث السرطان فيه ، و هذا إعتقاد خاطئ ، فلا يوجد أي دليل علمي يثبته ، و لكن قد تكون إستشارة الطبيب و الفحص عند التعرض لكدمة أو جرح ما سبباً في إكتشاف وجود سرطان في الثدي عن طريق المصادفة .

## الخرافة ٨٦٤

### سرطان الثدي يصيب النساء بعد سن اليأس فقط !

من الممكن أن يحدث سرطان الثدي لدى بعض النساء بعمر أقل من / ٤٠ سنة خصوصاً بوجود عوامل خطورة كالقصة العائلية الإيجابية، وجود طفرة جينية معينة ، التعرض للأشعة في الطفولة و غيرها .

## الخرافة ٨٦٧

### شرب القهوة العربية يساعد الطفل على التحدث بفصاحة !

تنبه جميع الهيئات الصحية المختصة بطب الأطفال من أضرار تناول المشروبات الحاوية على الكافيين - كالقهوة - على صحة الطفل ، كما أنه لا يوجد أي دليل علمي يثبت فعالية شرب القهوة في تحسن المهارات اللغوية عند الطفل .



## الخرافة ٨٦٨

### تبخير الطفل ببخور الحرمل يعالج تأخر النطق عند الأطفال !

إن البخور بكل أشكاله مضر لصحة الطفل و لا يعالج أي نوع من الأمراض سواء المتعلقة بتأخر النطق أو غيرها .

## الخرافة ٨٦٩

### تناول المكسرات يعالج تأخر النطق عند الأطفال !

إن الغذاء الصحي المتنوع و المتوازن هو كل ما يحتاجه الطفل ، و لا يوجد دليل علمي معتمد يثبت أن تناول المكسرات كالجوز، اللوز، الفستق ، الكاجو و غيرها يعالج تأخر النطق و الكلام عند الأطفال .

## الخرافة ٨٧٠

### أغلب الذين يعانون من مشاكل في النطق و الكلام لديهم مشاكل نفسية أو عقلية !

صحيح أن الكثير من الأمراض النفسية أو العقلية تترافق مع مشاكل في اللغة و الكلام إلا أن أغلب حالات تأخر النطق و الكلام عند الأطفال لا تترافق مع مشاكل نفسية أو عقلية على الإطلاق .

## الخرافة ٨٧١

### بيض الحمام يعالج تأخر النطق عند الأطفال !

من الخرافات القديمة و المنتشرة في مجتمعاتنا بكثرة ، حيث يقدم بيض الحمام مسلوقةً - الحمام الأبيض هو المفضل ! - للطفل الذي يعاني من تأخر الكلام مع إفطار الصباح ، بينما يقدم للرضع مخفوقاً مع الحليب كل يوم ليكون صوته جميلاً و ناعماً و لا يتأخر في النطق و الكلام .  
في الحقيقة لا يوجد أي دليل علمي معتمد يثبت بأن تناول بيض الحمام يعالج تأخر النطق و الكلام أو التأتأة عند الأطفال .





## الخرافة ٨٧٤

### اللسان المربوط سبب رئيسي لتأخر النطق و الكلام عند الأطفال !

يحدث اللسان المربوط عندما يكون لجام اللسان ( و هو طية من الغشاء المخاطي تمتد من قاع الفم إلى منتصف الجزء السفلي للسان ) قصيراً جداً أو مربوطاً بأسفل اللسان مما يمنع حركة اللسان بحرية ، و يشاهد اللسان المربوط عند ٤-١٠٪ / من الأطفال و تكون نسبة حدوثه عند الذكور أكثر من الإناث .

و قد ذكر الفيلسوف اليوناني أرسطو بأن اللسان المربوط يسبب الكلام غير المفهوم و اللثغة (ثأثة) عند الأطفال ، كما بينت بعض الدراسات بأن اللسان المربوط عند قسم من الأطفال يؤثر على لفظ بعض الأصوات أو الحروف « ر » ، « ل » و الأصوات الساكنة ، و لكن إلى الآن لا يوجد دليل علمي قاطع يثبت بأن اللسان المربوط يسبب تأخر النطق و الكلام عند الأطفال ، حيث إن أغلب الحالات الشديدة من اللسان المربوط تشخص باكراً لكونها ستسبب صعوبات واضحة في حركة اللسان أو مشاكل في الرضاعة الطبيعية قبل أن تسبب مشاكل في النطق و الكلام عند الأطفال .

## الخرافة ٨٧٥

### الأطفال الذين يتأخرون بالكلام سيصبحون عباقرة !

يعتقد الكثيرون بأن الأطفال المتأخرين بالكلام سيصبحون عباقرة عندما يكبرون ، و إن تأخر النطق و الكلام الذي يعانون منه سببه الذكاء المفرط لديهم ، مستشهدين بالعالم أينشتاين أو بما يسمى متلازمة أينشتاين ، و التي تشير إلى الأطفال الذين يعانون من تأخر في التطور الروحي مع تأخر في النطق و الكلام ، و لكن بالوقت نفسه يكونون أذكاء و موهوبين في الكثير من المجالات كالعلوم ، الرياضيات ، الموسيقى و التحليل .

للأسف الشديد لا يوجد أي دليل علمي معتمد يثبت هذه النظرية ، صحيح أن هناك بعض الحالات المذكورة في التاريخ لعباقرة و موهوبين كانوا متأخرين بالنطق و الكلام في طفولتهم ، و لكن إلى الآن لا وجود لأدلة كافية تربط بين تأخر الكلام و زيادة مستوى الذكاء .

## الخرافة ٨٧٢

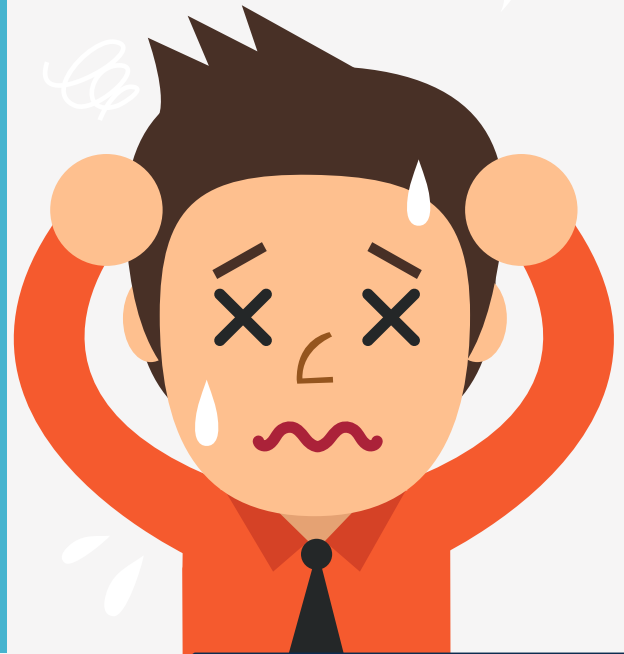
### عرق أستاذ اللغة العربية يجعل الطفل يتحدث باللغة العربية الفصحى !

من التقاليد الشعبية في علاج تأخر النطق عند الأطفال، حيث يتم نقع أو غمس ملابس أستاذ اللغة العربية بالماء ثم يؤخذ هذا الماء ليشربه الطفل أو يسكب عليه! خرافة غريبة لا أساس لها من الصحة .

## الخرافة ٨٧٣

### تختفي جميع مشاكل النطق و الكلام مع الزمن !

صحيح أن بعض مشاكل النطق و الكلام ستختفي مع تقدم الطفل بالعمر ، و بشكل تلقائي بدون أي علاج ، و لكن لا نستطيع تعميم مثل هذه القاعدة على جميع حالات تأخر النطق و الكلام عند الأطفال ، لعدم وجود طريقة مؤكدة يستطيع الأهل من خلالها التفريق بين الحالات التي ستختفي بمفردها مع الوقت ، و الحالات التي تحتاج إلى تدخل علاجي أو سلوكي ، لذا من الأفضل مراجعة الطبيب لتقييم حالة الطفل و معرفة العلاج المناسب لحالته .



## الخرافة ٨٧٦

إن استخدام اللهاية لمدة طويلة يترافق مع مشاكل في الأسنان و يزيد من تواتر حدوث التهابات الأذن الوسطى مما يسبب مشاكل في النطق و الكلام ، ناهيك عن أن وجود اللهاية في فم الرضيع لفترات طويلة يحرمه من التطور الطبيعي لمراحل النطق و الكلام من غمغمة ، تقليد للأصوات و الإنخراط في الحوار .

إستخدام ( اللهاية ) لمدة طويلة لا يسبب مشاكل في النطق و الكلام !

## الخرافة ٨٧٧

جلسات التخاطب للأطفال  
مضيعة للوقت و المال !

يعتقد البعض بأن جلسات التخاطب للأطفال الذين يعانون من مشاكل في النطق أو اللغة و الكلام غير مفيدة ، و هي تضيع وقت الطفل و تستنزف أموال أهله ، و من الأفضل ترك الحالة لتحسن بمفردها مع الوقت ، و هذا إعتقاد خاطئ تماماً ، فالتشخيص الصحيح للحالة يجعل الطبيب و أخصائي التخاطب يضعان خطة علاجية متكاملة تتضمن بكل تأكيد طريقة إجراء جلسات التخاطب ، مدة كل جلسة و إجمالي عدد الجلسات اللازم لتحسن الحالة ، أما القيام بهذه الجلسات بشكل غير منظم و بدون تشخيص صحيح للحالة أو لوقت قصير سيؤدي لفشل الخطة العلاجية حتماً .



## الخرافة ٨٧٩

### الطفل الثاني يتأخر بالنطق و الكلام أكثر من الطفل الأول !

من الخرافات الشائعة بين الكثيرين ، حيث يعتقدون أن الطفل الثاني سيتأخر حتماً في النطق و الكلام ، و الطفل الثالث سيتأخر عن الثاني ، و هكذا .

في الحقيقة لا وجود لدليل علمي قاطع يثبت صحة الدراسات التي تؤكد هذه النظرية ، فكل حالة مختلفة عن الأخرى ، و لا يوجد قاعدة ثابتة ، بل على العكس هناك دراسات بينت أن لا فرق بين تطور النطق و الكلام بين الطفل الأول و الثاني ، و حتى أن بعض هذه الدراسات بينت أن الطفل الثاني يكون متفوقاً بالمهارات اللفظية و الحوار عن الطفل الأول .

## الخرافة ٨٧٨

### الذكور متأخرون بشكل طبيعي في النطق و الكلام !

صحيح أن أغلب الذكور يتأخرون لأشهر قليلة في النطق و الكلام عن الإناث ، و لكن هذا لا يعني أن كل تأخر في النطق و الكلام عند الذكور هو أمر طبيعي ، و أن تأخرهم لا يخفي خلفه أية مشاكل ، لذلك من الأفضل مراجعة الطبيب لتقييم السبب خصوصاً أن نسبة حدوث المشاكل اللغوية عند الذكور أكبر من الإناث .

## الخرافة ٨٨١

### التحدث بطريقة تعبيرية ( حديث الطفل Baby Talk ) يؤخر من النطق و الكلام !

إن مصطلح ( حديث الطفل Baby Talk ) يشير إلى طريقة يستخدمها الأهل للكلام مع الطفل الرضيع لتعليمه النطق و الكلام حيث يتم خلالها الحديث بنبرة صوت أعلى من الطبيعي مع التنوع فيها، إنخفاض في سرعة الكلام، مفردات لغوية بسيطة، الكثير من التكرار، التركيز على الكلمات المهمة و المبالغ فيها مع استخدام تعابير الوجه بشكل واضح و إيجابي .

يعتقد البعض أن الحديث بشكل قواعدي مباشر للطفل الرضيع هو الطريقة الأفضل لتعليمه النطق و الكلام ، و هذا اعتقاد خاطئ ، فطريقة ( حديث الطفل Baby Talk ) هي الأفضل بشرط أن تكون الكلمات المستخدمة فيها صحيحة لغوياً لأنها تساعد على جذب اهتمام الطفل للكلام بشكل مشوق ، و تجعله يفهم الكلمات و دلالاتها بشكل واضح أكثر مما تكسبه مهارات الكلام و اللغة .

## الخرافة ٨٨٠

### البرامج و الأقراص التعليمية أفضل طريقة لتطوير المهارات اللغوية عند الأطفال !

هناك خطر حقيقي على تطور المهارات اللغوية للطفل عند استخدام البرامج ، الأقراص و اللوحات التعليمية بدلاً من التفاعل الحقيقي مع الطفل بالكلام و اللعب ، فالبرامج و الأقراص التعليمية ستؤخر من كلام الطفل و تؤثر على التطور الطبيعي للكلام و اللغة خصوصاً عند قضاء الطفل وقتاً طويلاً أمامها يومياً ، أما اللوحات و الكروت التعليمية صحيح أنها تعلم الطفل كلمات جديدة ، لكنه سيعرف الكلمة إستجابة للصورة ، و ليس عن طريق فهمه لمعنى الكلمة خارج نطاق الصورة ، ليس بالضرورة أن تكون الوسائل التعليمية مضرّة دائماً ، و لكنها ليست الأفضل على الإطلاق ، و ليست بديلاً عن التفاعل مع الطفل و الحديث أو اللعب معه لكي تتطور المهارات اللغوية عنده بشكل طبيعي و مثالي .



### الخرافة ٨٨٢

العيش في مجتمع يتحدث أكثر من لغة واحدة يؤثر سلباً على دماغ الطفل!

يعتقد البعض أن نشوء الطفل في مجتمع يتحدث أكثر من لغة واحدة سيربك دماغ الطفل و يضعه تحت ضغط كبير، لكون دماغ الطفل الصغير غير قادر على إستيعاب أكثر من لغة واحدة بسهولة دون أن يتأثر سلباً، وهذا إعتقاد خاطئ، فالكثير من الأطفال يعيشون في بلدان تتحدث أكثر من لغة، و تجدهم يتعلمون تلك اللغات دون التأثير على مقدراتهم الفكرية و العقلية.

### الخرافة ٨٨٣

الأطفال ثنائيي اللغة يدمجون بين اللغتين في حديثهم دائماً!

قد يحدث بعض الدمج بين اللغتين ( اللغة الأم و اللغة الثانية ) في بعض الجمل خلال الفترة الأولى من تعلم اللغة الثانية، و لكن هذا الخلط سيكون مؤقتاً و غير مضر بلغة الطفل أو كلامه في المستقبل على الإطلاق، لأنه سيختفي كلما كبر الطفل و إزداد مخزونه اللغوي من اللغتين.

### الخرافة ٨٨٤

يجب أن يكون الطفل عبقرياً لكي يتعلم لغة ثانية!

إعتقاد خاطئ، لا يوجد علاقة بين درجة ذكاء الطفل و مقدرته على تعلم لغة ثانية، فدماغ الطفل الصغير يمتلك المقدرة على التكيف و إستقبال أكثر من لغة واحدة بسهولة سواء أكان الطفل مفرط الذكاء أم طبيعياً.

### الخرافة ٨٨٥

يجب على الأهل أن يتحدثوا بلغة واحدة مع الطفل داخل المنزل!

إعتقاد خاطئ، هناك أكثر من إستراتيجية لتعلم لغة ثانية تختلف تبعاً لظروف العائلة و الطفل، فلا يوجد قاعدة ثابتة يمكن الإلتزام بها، صحيح أن بعض الدراسات أثبتت فوائد التحدث باللغة الرئيسية داخل المنزل و ترك اللغة الثانية ليتعلمها من المجتمع، و لكن لا دليل علمي يثبت فعالية هذه الطريقة مع جميع الأطفال.



## الخرافة ٨٨٧

من المستحيل أن يتعلم  
الأطفال الكبار التحدث  
بلغة ثانية !

إن أفضل عمر لتعليم الطفل اللغة الثانية هو خلال سنوات طفولته الأولى ، و كلما كان عمر الطفل أصغر كانت نسبة نجاح إتقانه للغة الثانية أفضل ، و لكن تقدم الطفل بالعمر لا يؤثر في قدراته على تعلم اللغة الثانية ، حيث إن نسبة نجاحه في إتقان اللغة الثانية لا تختلف كثيراً عن الأطفال الأصغر عمراً .

## الخرافة ٨٨٦

تعلم اللغة الثانية يسبب تشوشاً  
أو إرتباكاً في لغة و كلام الطفل  
في المستقبل !

## الخرافة ٨٨٨

الأطفال ثنائيي اللغة يعانون من  
مشاكل في التعليم و الدراسة !

إن هذا يعتمد على عمر الطفل و مدى إتقان الطفل للغة الحوار التي يتم الشرح و التعليم من خلالها ، فلا يوجد أي دليل علمي يثبت بأن ثنائيي اللغة متأخرون عن أقرانهم في التعليم و الدراسة ، بل على العكس تجد الكثير منهم متعددي المواهب و متميزين دراسياً .

بعض الأطفال ثنائيي اللغة قد يخلطون للقواعد اللغوية بين اللغتين من الحين للآخر أو قد يدمجون بعض الكلمات بين اللغتين في حديثهم ، ولكن هذا أمر طبيعي في تطور اللغة و الكلام عند ثنائيي اللغة ، و لا يسبب أي تشوش في لغة و كلام الطفل ، حيث يختفي هذا الخلط عادة بعمر ٤ / سنوات باستثناء بعض الحالات القليلة التي يستمر فيها الخلط من حين لآخر .

## الخرافة ٨٨٩

تعلم الطفل للغة ثانية سيجعله يأخذ عادات و  
تقاليد البلد الذي يتحدث بهذه اللغة !

إن تعلم الطفل للغة ثانية لا يعني أنه سيأخذ عادات و تقاليد البلد الذي يتحدث بهذه اللغة ، فهذا يعتمد على الطريقة التي يتربى بها و على المبادئ و الأخلاق التي زرعت في داخله ، و ليس على نوع اللغة التي يتعلمها .



## الخرافة ٨٩١

### المشاية أو الكراجة تساعد على تعلم المشي!

هناك إعتقاد خاطئ بين الكثير من الناس بأن المشاية أو الكراجة تساعد الطفل على المشي بعمر مبكر، و لكن في الحقيقة أنها تؤخر المشي خصوصاً عند استخدامها لفترات زمنية طويلة، لكونها تضعف عضلات الورك و الجزء العلوي من الأطراف السفلية و تقوي الجزء السفلي من الأطراف السفلية مما يجعل مشي الطفل غير متوازن، ناهيك عن أنها تمنع الطفل من النظر إلى قدميه أثناء المشي فيفقد القدرة على التصحيح البصري للمشي، فيزداد عدم التوازن لديه، كما أنها قد تسبب تقوساً في الساقين و المشي على رؤوس الأصابع، عدا عن كونها سبباً مهماً لحوادث السقوط و الكسور و الرضوض المتنوعة و الغرق فيما إذا ترك الطفل دون مراقبة عند استخدامها.

## الخرافة ٨٩٠

### الطفل الذي تظهر أسنانه باكراً يتأخر في المشي!

يعتقد البعض بأن ظهور الأسنان بعمر باكر يسحب الكالسيوم و فيتامين D من العظام مما يسبب تأخراً في المشي، وهذا إعتقاد خاطئ تماماً، لأن أسنان الطفل تظهر عادةً بعمر ٦-٧ / أشهر، و قد تظهر باكراً بعمر ٣ / أشهر، و هذا دليل على صحة الطفل الجيدة و كفاية حاجة الجسم من المعادن و الفيتامينات، و ليس لظهور الأسنان أية علاقة بتوقيت المشي عند الطفل على الإطلاق.

## الخرافة ٨٩٢

### إعطاء جرعات عالية من فيتامين D يساعد على المشي!

يلجأ البعض إلى إعطاء أطفالهم جرعة عالية من فيتامين D قد تصل إلى ٦٠٠.٠٠٠ / وحدة دولية، كجرعة وحيدة عن طريق الفم أو العضل، ظناً منهم بأن هذه الكمية الكبيرة من فيتامين D ستقوي جسم الطفل و تساعد على المشي الباكر، و هذا إعتقاد خاطئ تماماً، و يحمل خطر حدوث التسمم الحاد بفيتامين D.

فإذا كان الطفل بالفعل متأخراً بالمشي فيجب مراجعة طبيب الأطفال لتقييم السبب، و في حال وجود علامات أو أعراض لنقص فيتامين D يجب تأكيد التشخيص بإجراء تحليل مخبري يثبت بشكل قاطع وجود نقص في فيتامين D و بعدها سيقرر الطبيب الطريقة المثالية للعلاج، أما إذا كان الطفل لا يعاني من نقص فيتامين D أو كان تطوره الحركي مناسباً لعمره فيكتفي الطبيب بإعطائه جرعة وقائية يومية من فيتامين D حسب عمر الطفل.





## الخرافة ٨٩٤

### يمشي الطفل بعمر السنة !

إن مراحل التطور الحركي للمشي تختلف من طفل إلى آخر ، فبعض الأطفال يمشون باكراً بعمر / ٩-١٠ / شهور ، بينما يمشي معظم الأطفال بدون مساعدة بعمر / ١٢-١٤ / شهر ، و قد يتأخر المشي بشكل طبيعي عند البعض الآخر لعمر / ١٦-١٧ / شهر .

## الخرافة ٨٩٥

### لف الرضيع بالقماط يساعد على تقوية العضلات و المشي الباكر !

إن لف الرضيع بالقماط ( اللفة ) أو ( الكويفلة ) بإحكام شديد مع ضغط ساقيه معاً إلى أسفل بشكل مشدود سيعرضه للإصابة بمشاكل في وركيه ( تشوهات مفصل الفخذ ) ، كما أن بعض الأطفال يولدون و لديهم خلع في مفصل الورك أصلاً ، أو يكون عندهم قابلية لهذا الخلع ( رأس عظم الفخذ لم يتخذ وضعه الصحيح في عظم الحوض ) ، و ربط الطفل بالقماط يزيد من شدة و صعوبة الحالة ، و يؤخر شفاؤه و يجعل مشيته غير طبيعية .



## الخرافة ٨٩٣

### إعطاء الكالسيوم للطفل يساعد على المشي !

لا يعطى الكالسيوم للطفل إلا بوجود أعراض أو علامات تدل على نقصه ، و يؤكد نقص الكالسيوم بإجراء تحليل مخبري لقياس نسبته في الدم ، ففي حال كانت نسبته قليلة يعطى الكالسيوم للطفل مع أو بدون فيتامين D ، حسب الحالة ، أما إذا كانت نسبته طبيعية ، فلا داعي لإعطائه على الإطلاق لكون إعطائه للطفل لن يساعد على المشي باكراً .

## الخرافة ٨٩٦

### إرتداء الطفل للحذاء عند بدء المشي يساعد على تعلم المشي بسرعة !

لا يوجد دليل طبي يثبت أن إرتداء الحذاء ( الطبي أو غيره ) يساعد على المشي باكراً أو في تقوية عضلات القدمين و مفصلي الكاحل على الإطلاق ، بل ينصح بأن يمشي الطفل حافياً لأن هذا يساعد على إعطاء التراص الطبيعي لعظام القدمين ، كما أن إحساس قدمي الطفل بالأرض يساعد على تطور التوازن و التوافق الطبيعي لعملية المشي ، أما إذا كانت الأرضية خشنة أو جارية لقدمي الطفل أو كان الجو بارداً فلا مانع من ارتداء جوارب خفيفة لحماية قدميه .



### الخرافة ٨٩٨

## العامل الوراثي هو العامل الرئيسي المسبب لحدوث الحمل التوأمي !

صحيح أن للوراثة دوراً رئيسياً في حدوث الحمل بالتوائم غير المتطابقة ( تنتج التوائم غير المتطابقة من بويضتين منفصلتين يتم تخصيبهما بواسطة حيوانين منويين ) ، و عادة من جانب الأم ، حيث تزداد فرصة حمل المرأة بتوأم غير متطابق إذا كان هناك قصة عائلية للحمل بتوائم في عائلة أمها ، أما الحمل بالتوائم المتطابقة ( تنتج عن انقسام بيضة واحدة مخصبة ) فلا يوجد دليل علمي قاطع يثبت أن للوراثة دوراً في حدوثها ، صحيح أن هناك بعض العوائل يكثر فيها حدوث الحمل التوأمي المتطابق ، ولكن إلى الآن لم يثبت بشكل قاطع كون العوامل الوراثية هي السبب ، لوجود أكثر من عامل آخر يتداخل في حدوثها .

### الخرافة ٨٩٧

## الزوج ( الأب ) هو من يحدد القدرة على الحمل بالتوائم !

من المعتقدات الخاطئة و المنتشرة عند حمل المرأة بالتوأم ، بأن الزوج هو سبب حدوث الحمل التوأمي ، حيث ينظر له كرجل قوي و ذو قدرات جنسية عالية لأنه استطاع أن يجعل زوجته تحمل بتوأم ، و لكن الحقيقة غير ذلك تماماً ، لأن القدرة على وراثة جينات ( مورثات ) الحمل التوأمي غير المتطابق تكون عن طريق الأم و ليس الأب ، و لا وجود لأي جين ( مورثة ) عند الذكر أو مادة معينة في نطافه تجعل زوجته تطرح بويضتين جاهزتين للإخصاب بدلاً من بيضة واحدة ، أما الحمل بتوائم متطابقة ، فليس له علاقة بالوراثة بل يتبع عوامل أخرى لا علاقة للذكر فيها أيضاً .

### الخرافة ٩٠٠

## للتوائم المتطابقة بصمات الأصابع نفسها !

إن التوائم المتطابقة لا تمتلك بصمات الأصابع نفسها على الإطلاق ، حيث تختلف ظروف نمو كل جنين عن الآخر في الرحم ، صحيح أن للتوائم المتطابقة في البداية نمط البصمات نفسه تقريبا ، و التي تحددها جيناتهم الوراثية ، إلا أنها تتغير فيما بعد تحت تأثير الكثير من العوامل كالتغذية، الحرارة، وضع الجنين في الرحم، ضغط الدم، طبيعة نسيج الجلد عند أطراف الأصابع، تغيرات جسم الجنين عندما يتحرك داخل الرحم استجابة لحركة الأم، كثافة السائل الأمينوسي بالقرب من الأصابع و غيرها .

### الخرافة ٨٩٩

## يموت التوأم في اللحظة نفسها !

صحيح أن أغلب التوائم يقضون حياتهم بالقرب من بعضهم البعض ، و من غير المستغرب أيضاً أن يكون للتوائم الإهتمامات والمواهب والطموحات نفسها ، و لكن إلى الآن لا يوجد دليل علمي معتمد يثبت أن التوأم يموتان في اللحظة نفسها أو حتى في اليوم نفسه .

## الخرافة ٩٠١

### التوائم تتخاطر روحياً و ذهنياً !

يعتقد الكثير من الناس أن للتوائم القدرة على التخاطر الذهني أو قراءة أفكار بعضهم البعض دون الحاجة إلى الكلام أو الإشارة أو الكتابة ، و حتى إن تم الفصل بينهما ، و ذلك بفضل الحس الإدراكي الفائق الذي يملكونه ، و قد ساهمت الكثير من المسلسلات التلفزيونية و الأفلام في ترسيخ هذه الفكرة بين الناس ، ففي أحد المشاهد يتعرض التوأم الأول لحادث ما فيقفز التوأم الثاني من مكانه و يشعر به مباشرة ، بل و يشعر بالألم في مكان الإصابة نفسه الذي تعرض له أخوه و هو في مكان بعيد عنه ، رغم ندرة مثل هذه الحوادث الخارقة للطبيعة ، إلا أنه إلى الآن لا يوجد أي دليل علمي يثبت مثل هذه الظواهر، أما الأبحاث و الدراسات التي تتحدث عن الحس الإدراكي الفائق للتوائم ينقصها الكثير من الأدلة و البراهين لإثباتها !

## الخرافة ٩٠٢

### إذا مرض أحد التوائم سوف يمرض الآخر حتماً !

ليس شرطاً ، إن قرب التوائم من بعضهما البعض يعتبر عاملاً رئيسياً في إنتقال الأمراض الإنتانية من أحدهما إلى الآخر ، أما إذا تم فصلهما فبكل تأكيد سيقل خطر إنتقال المرض من أحدهما إلى الآخر ، وفيما يخص الأمراض الأخرى يعتبر الحمل التوأمي و خصوصاً المتوافق (أحادي البيضة) من عوامل الخطورة المهمة للإصابة بالأمراض كالربو القصيبي، الداء السكري و غيرها ، و لكن نسبة الإصابة ليست ( ١٠٠٪ ) في الحالات جميعها إطلاقاً ، فقد يصاب أحدهما بمرض معين و تجد الآخر سليماً تماماً .

## الخرافة ٩٠٣

### الصفات الشخصية للتوائم متعاكسة تماماً !

يعتقد الكثير من الناس بأن التوائم تتشابه في المظهر فقط ، بينما تختلف شخصياتهم إختلافاً جذرياً عن بعضهم البعض ، فيكون أحدهما قائد مثلاً و الآخر تابع أو يمثل أحدهما صفات الخير و الآخر صفات الشر ، و هذا إعتقاد خاطئ ، فالصفات الشخصية للإنسان هي حصيللة ما يتلقاه من تربية في المنزل و تأثير الظروف الاجتماعية، المدرسة، الأصدقاء و غيرها ، فلا يوجد أي دليل علمي يدعم هذا الإعتقاد على الإطلاق .





## الخرافة ٩٠٤

### التوائم تتخطى جيلاً في الأسر!

هناك اعتقاد مفاده أن التوائم تتخطى جيلاً كاملاً في الأسر ، فإذا كان والدك توأمًا و لكنك لست كذلك تزداد فرص إنجابك لتوائم ، و هذا اعتقاد خاطئ نوعاً ما ، في الحقيقة إن مورثة التوأم تنتقل من الأبوين إلى أطفالهم ، فإذا إنتقلت هذه المورثة من الأم إلى ابنها و لكون الذكر لا يتدخل في عملية إنجاب التوائم فسينقلها فقط بدوره إلى إبنته الأنثى ، و هنا ستزداد فرصتها بإنجاب التوائم أي أن هناك بالفعل تخطى لجيل كامل في العائلة ، أما إذا إنتقلت مورثة إنجاب التوائم من الأم إلى إبنتها ستزداد هنا فرصتها بإنجاب التوائم و بدون أي تخطى لجيل كامل في العائلة .

## الخرافة ٩٠٥

### كلما زاد عمر الأم زاد احتمال حملها بتوأم متوافق!

بالنسبة للحمل التوأمي غير المتوافق فإن تقدم الأم بالعمر (أكثر من / ٣٥ / سنة) يزيد من فرصة حملها بالتوائم الثنائية و حتى الثلاثية أيضاً ، لأن كمية الهرمون المنبه للجريب FSH تزداد بتقدم العمر ، و المعروف أن هذا الهرمون هو أهم الهرمونات المسؤولة عن تنظيم و تنشيط حويصلات المبيضين ، و التحكم في نمو البويضات و نشاط المبيضين ، كما يؤثر أيضاً في عملية نضوج البيضة و جاهزيتها للإلقاح ، و في حال إرتفاع كمية هذا الهرمون ستزداد فرصة تحرر أكثر من بيضة واحدة جاهزة للإلقاح من المبيضين ، و بالتالي يرتفع احتمال حدوث الحمل التوأمي غير المتوافق ، أما بالنسبة للحمل التوأمي المتوافق فتقدم الأم بالعمر لن يزيد من نسبة حدوث الحمل التوأمي لديها .

## الخرافة ٩٠٦

### يجب فصل التوأم عن بعضهما البعض في المدرسة!

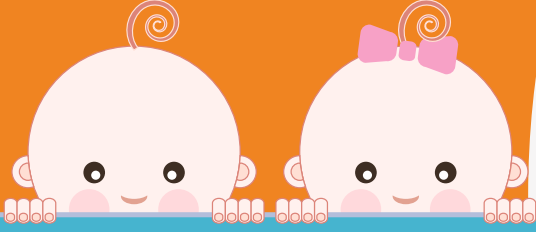
إن اتخاذ قرار فصل أو جمع التوائم في المدرسة صعب جداً و له الكثير من المزايا و العيوب ، و الحقيقة لا يوجد قاعدة أو توصية طبية ثابتة حول هذا الموضوع ، فالظروف النفسية، الاجتماعية، الشخصية و العائلية لكل توأم تختلف عن التوائم الأخرى ، و تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP على أن قرار فصل التوائم أو إبقائهم معاً يعود إلى شخصياتهم و قدراتهم و إحتياجاتهم و ظروف كل عائلة ، و إن هذا القرار يجب أن يتخذه التوأم، الأبوان و المدرسة إستناداً على جميع المعطيات الشخصية، العائلية، النفسية و الإجتماعية .



## الخرافة ٩٠٨

### يولد التوأمان في نفس اليوم/ الشهر/ السنة دائماً!

إن ثوانٍ أو دقائق قليلة قد تفصل ولادة التوأم عن بعضهما البعض ، و تغيير من تاريخ ميلادهما ، فقد يولد أحد التوأمان قبل منتصف الليل بينما يولد الآخر بعد منتصف الليل ، أي ليس في اليوم نفسه ، و قد يولد أحد التوأمان في اليوم الأخير من الشهر بينما يولد الآخر في اليوم الأول من الشهر التالي ، أي ليس في الشهر نفسه ، و قد يولد أحد التوأمان في اليوم الأخير من السنة بينما يولد الآخر في اليوم الأول من السنة التالية ، أي ليس في السنة نفسها .



## الخرافة ٩١٠

### يجب التضحية بأحد التوأم السيامي ليعيش الآخر!

التوأم السيامي هو توأم إرتبطت أجسادهما مع بعضها البعض في الرحم ، و تعتبر عمليات فصل التوأم السيامي من أصعب العمليات الجراحية ، و تعتمد نسبة نجاحها على مكان إتصاق التوأم ، حيث يكون فصل التوأم غالباً ممكناً في حالة عدم وجود إشتراك في القلب أو الدماغ ، و لا يتم التضحية بأحد التوأمين إلا في حال وجود قلب واحد أو دماغ واحد أو وجود فروقات صحية كبيرة أو تشوهات خلقية غير قابلة للحياة بين التوأمين .

## الخرافة ٩٠٧

### من المستحيل أن يولد التوأم ولادة طبيعية!

تقلق الكثير من الأمهات اللاتي يحملن بالتوائم من عملية الولادة ، حيث يعتقدن أنها لا تتم إلا عن طريق العملية القيصرية ، و من المستحيل حدوثها بالولادة الطبيعية ، و هذا إعتقاد خاطئ ، فولادة التوائم من الممكن أن تكون طبيعية ، و هذا يعتمد على الكثير من العوامل كصحة الأم، الوضع الصحي و العمر الحلمي للأجنة، وضع الحمل، تقييم الطبيب للحالة و غيرها .

## الخرافة ٩٠٩

### من غير الممكن تفريق التوائم المتطابقة!

يجد الكثيرون صعوبة في تفريق التوائم المتطابقة عن بعضهم البعض ، خصوصاً أن الأهل يلبسونهم الثياب نفسها و يسرحون شعرهم بالطريقة نفسها ، و لكن مع الوقت و بتأثير الكثير من العوامل المحيطة، طبيعة الشخصية، النمو و التطور ، لن يبقى التوأم المتطابق بهذا التشابه على الإطلاق ، و يصبح تفريقهم أمراً سهلاً للكثيرين .

### الخرافة ٩١١

#### يولد الطفل و هو يمتلك القدرة على السباحة !

هناك إعتقاد خاطئ و شائع بين الناس وهو أن الطفل يستطيع السباحة منذ ولادته ، و أنه لن يغرق لو رميته بالماء ، و يبرر الكثير من الناس هذا بأن الطفل يسبح في السائل الأمنيوسي و هو في رحم أمه ، و إذا وضعت في الماء بعد ولادته سيحبس نفسه و سيفتح عينيه تحت الماء !

ان هذا المنعكس يسمى ( إستجابة بطء القلب ) و يحدث بشكل طبيعي عند الأطفال ، و يختفي بعمر ٦ أشهر ، و يمكن أن نشاهده لو نفخنا بوجه الطفل ، و هو لا يعني بأن الطفل سيستطيع حبس أنفاسه بشكل إرادي على الإطلاق ، أما حركات الذراعين و الساقين التي نشاهدها عند وضع الطفل في الماء ، و التي تشبه حركات السباحة ، فإنها غير قادرة على حمل جسم الطفل و إبقاء رأسه فوق الماء لفترة طويلة .

### الخرافة ٩١٢

#### تقديم المحاليل السكرية يعالج اليرقان الولادي !

يلجأ الكثير من الناس عند حدوث اليرقان لدى حديثي الولادة إلى تقديم المحاليل السكرية أو منقوع التمر و حتى العسل المخفف بالماء لهم ، ظناً بأن السكريات ستعمل على تقليل نسبة اليرقان ( الصفار ) ، و هذا إعتقاد خاطئ و له آثار صحية خطيرة ، لأنه يقلل من الشهية للرضاعة مما سيعرض حديث الولادة لخطر التجفاف و قلة وصول الغذيات اللازمة لنمو الجسم مما يزيد من نسبة اليرقان ، و الصحيح هنا تكثيف الرضاعة الطبيعية أو الصناعية ، أي إرضاع الوليد بشكل مكثف و متكرر ، و إستشارة طبيب الأطفال لتقييم الحالة لمعرفة نوع و سبب اليرقان و إتخاذ الإجراءات اللازمة للعلاج .

### الخرافة ٩١٣

#### الضوء الأبيض ( النيون ) يساعد في علاج اليرقان عند حديثي الولادة !

يلجأ الكثير من الأهل إلى إستخدام الضوء الأبيض ( النيون ) أو الضوء العادي في علاج اليرقان عند حديثي الولادة ، و هذا إجراء خاطئ ، لأن العلاج الضوئي المستخدم في علاج اليرقان ( الصفار ) ذو أطوال موجية محددة / ٤٣٠-٤٧٠ / نانوميتر ، حيث يؤدي تعريض الطفل لهذا النوع من الأشعة فوق البنفسجية ضمن هذا المجال إلى تحويل البيلبروبين في الجلد إلى مركب قابل للإنحلال في الماء يستطيع الجسم التخلص منه بسهولة ، فتقل نسبة اليرقان ، أما الضوء العادي فذو أطوال موجية ضمن مجال مختلف تماماً ، لا تؤثر على الجلد و لا تقلل من نسبة اليرقان إطلاقاً .





## الخرافة ٩١٤

## الخرافة ٩١٥

يجب تقديم الماء للطفل  
منذ الأيام الأولى للولادة و  
إلا سيصاب بالحوول !

إعتقاد خاطئ لا أساس علمي يثبته ، حيث توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP بعدم إعطاء الماء للطفل قبل عمر ٦ / أشهر ، و حتى في حال كان الجو حاراً أو كان الطفل يعاني من الإقياء و الإسهال ، لأن حليب الأم و الحليب الصناعي يحويان كمية كافية من الماء تليي حاجات الطفل خلال الأشهر الستة الأولى من العمر ، و من الممكن في بعض الحالات الخاصة - كإصابة الطفل بالإمساك - إعطاء الطفل الماء بعمر أقل من ستة أشهر تحت إشراف طبي .

## الخرافة ٩١٧

الثوم يعالج اليرقان عند  
حديثي الولادة !

يعتقد البعض أن تعليق الثوم ( سبع ثومات ) بملابس الوليد ستقلل من نسبة اليرقان ، لأن الثوم يحتوي على مواد معينة ستمتص الصفار من جسم حديث الولادة ، و هذا إعتقاد خاطئ لا وجود لأي دليل علمي يثبته .



إرتداء الملابس الصفراء سيزيد  
من خطر حدوث اليرقان عند  
حديثي الولادة !

يعتقد البعض بأن الملابس الصفراء ستزيد من خطر حدوث اليرقان عند حديثي الولادة لأن الجلد سيمتص اللون الأصفر فترتفع نسبة اليرقان ، و هذا إعتقاد خاطئ ، فالعين هي التي تعكس اللون الأصفر عند النظر إلى الرضيع و لا علاقة للجلد بإمتصاص اللون ، ناهيك عن أن آلية حدوث اليرقان لدى حديثي الولادة ليس لها علاقة بما يرتديه من ملابس على الإطلاق .

## الخرافة ٩١٦

تكحيل عين حديث الولادة مفيد  
لصحة العين !

يعتبر تكحيل عين الوليد من العادات القديمة و المنتشرة في الكثير من دول العالم ، حيث يعتقد الكثير من الناس بأن الكحل ينظف العين و يزيد حجمها و يحسن الرؤية ، و هذا إعتقاد خاطئ ، لأن الكحل الموجود في الأسواق يحتوي على الكثير من المواد الكيميائية المضرة و السامة كالرصاص مثلاً ، و التي تسبب التهابات خطيرة في العين أو إنسداداً في مجرى الدمع ، ناهيك عن أن تراكم الرصاص في الجسم يسبب أضراراً خطيرة تتأخر في نمو و تطور الدماغ لدى البعض منهم .

## الخرافة ٩١٩

### تقطير زيت الزيتون في أنف الوليد ينظف الطرق التنفسية!

يقوم البعض بوضع قطرات من زيت الزيتون أو زيت السمسم في أنف الوليد ظناً منهم بأن هذا يساعد على فتح الطرق التنفسية وتنظيفها ، بل و جعل حديث الولادة يتنفس بطريقة أفضل ، و لكن الذي يحصل العكس تماماً ، لأن الزيت مادة ثقيلة تمنع مرور الماء والهواء مما يسبب صعوبات في التنفس ، و قد يتسرب إلى داخل الرئة مما قد يسبب التهابات رئوية خطيرة .



## الخرافة ٩١٨

### يجب عصر ثدي الرضيع إذا كان متضخماً!

يقوم البعض بعصر ثدي حديث الولادة لإخراج الحليب منه إذا كان متضخماً ، و هذا إجراء خاطئ ، و يسبب ألماً للرضيع ، و قد يحصل التهاب شديد أو يتشكل خراج في الثدي . إن الثدي العابر عند حديثي الولادة حالة سليمة تحدث عند / ٦٠-٩٠٪ / من حديثي الولادة ، و سببها تعرض الجنين لمستويات عالية من هرمون الإستروجين خلال الحمل ، و تترافق مع ثر الحليب في / ٥-١٠٪ / من الحالات ، إن أغلب حالات الثدي العابر عند الرضع تختفي خلال / ٤-٨ أسابيع / ، و قد يستمر بعضها لعمر / ١٢ شهر / .

## الخرافة ٩٢٠

### يعالج الفتق السري باستخدام حزام السرة!

يلجأ الكثير من الناس عند حدوث الفتق السري عند أطفالهم لإستخدام حزام السرة ، لف البطن بقطعة قماش ، وضع شريط لاصق أو قطعة نقود معدنية فوق السرة لعلاج الفتق ، و لكن هذا لا يجدي نفعاً و لا فائدة منه ، حيث تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP بأن أغلب حالات الفتق السري عند الرضع تتراجع تلقائياً بعمر السنة ، و إن هذه الطرق الشعبية في العلاج لا نفع منها ، بل قد يسبب حزام السرة الضغط على البطن مما يؤدي إلى الألم و الإنزعاج لدى الرضيع ، و قد تنحسر بعض العرى المعوية خلف الحزام مما يسبب إختناق الفتق ، ناهيك عن إحتمال حدوث ترهل لعضلات البطن مع الإستخدام الطويل للحزام ، أما وضع الشريط اللاصق و قطعة نقود معدنية فوق السرة فقد يسبب الإنزعاج للرضيع ، و يزيد خطر حدوث التحسس الجلدي أو الإلتهاب و التقيح فيه .

## الخرافة ٩٢١

### الفيتامينات تفتح الشهية عند الأطفال!

إعتقاد خاطئ ، فإذا كانت شهية طفلكم للطعام ناقصة أو معدومة ، فيجب مراجعة طبيب الأطفال لفحص الطفل و تقييم حالته و إجراء التحاليل المخبرية الضرورية لمعرفة سبب نقص الشهية لديه ، حيث إن الفيتامينات لا تزيد الشهية أو الوزن على الإطلاق ، و لا تنصح المنظمات و الهيئات الطبية المختصة بطب الأطفال بإعطاء الفيتامينات للأطفال بشكل روتيني ( عدا فيتامين D ) ، إلا إذا كان الطفل لا يتناول الخضار و الفواكه بشكل يومي أو كان طعامه غير صحي ، فلا مانع من إعطائها ، و بجرعة لا تتجاوز نصف حاجة الجسم اليومية منها ، و تحت إشراف طبيب الأطفال .



## الخرافة ٩٢٢

### فرك جلد الوليد بالملح مفيد لصحة الجلد !

إن عادة تمليح الطفل من العادات القديمة التي لا تزال منتشرة حتى وقتنا هذا ، حيث يفرك جلد حديث الولادة بالملح أو يغسل بماء ملح ، و قد إنتشرت عادة تمليح الطفل الوليد قديماً عند اليهود ظناً منهم أنها تحمي الطفل ، و تطرد الشياطين فكانوا يقومون بفرك جلد الوليد بالملح في اليوم الأول أو السابع من الولادة ، و ذكرت هذه العادة في التوراة ( سفر حزقيال ) ، و إنتشرت بعدها بين الناس ظناً منهم أن لها فوائد صحية و روحانية للطفل ، و من أضرار تمليح الطفل الوليد :

١. التهاب في الجلد لكون البشرة رقيقة و حساسة عند الوليد .
٢. التهاب و تقرح في الأغشية المخاطية للفم و اللسان و اللثة .
٣. إرتفاع نسبة الأملاح في الجسم نتيجة زيادة نسبة إمتصاصه من الجلد و الجهاز الهضمي .
٤. حدوث تجفاف شديد مرتفع الصوديوم و هو أخطر أنواع التجفاف لما قد يسببه من نزيف حاد و إستسقاء في الدماغ .
٥. حدوث فقر الدم الشديد الناتج عن تكسر الكريات الحمراء .
٦. إرتفاع نسبة البيرويين ( الصفار ) في الدم .
٧. القصور الكلوي و إضطراب الوظيفة الكلوية .

## الخرافة ٩٢٣

### ترفيح سقف الحنك يعالج العُظِيم !

يعتقد أن العُظِيم ( تصغير لكلمة عظم ) هو بروز عظمي في سقف حلق الطفل من الداخل يظهر عند بعض الأطفال في سن الرضاعة ، و يسبب هبوط اليافوخ، عدم القدرة على الرضاعة بشكل متواصل، الإقياء و ألم الحلق ، و تنتشر ثقافة هذا المرض بكثرة في منطقة الخليج العربي ، حيث يتم علاجه من قبل الجدات أو ما يعرفن ( بطبيبات العرب ) عن طريق الترفيح أو التلهيز بالمعنى الشعبي الدارج لهذه الطريقة ، حيث يتم إدخال أحد الأصابع داخل فم الرضيع و رفع سقف حنك و حلق الرضيع إلى أعلى ، في الحقيقة لا يوجد أي دليل علمي معتمد يثبت هذه الخرافة ، و لا أساس طبي يؤكد صحة الطرق القاسية و المؤذية المستخدمة في علاجه ، و التي قد تؤدي إلى كسر في سقف الحنك إضافة لإحتمال حدوث إنتهبات الحلق و الجهاز الهضمي نتيجة إنتقال الجراثيم من الأصابع غير المعقمة ، لذلك يجب مراجعة الطبيب المختص لتقييم حالة الطفل الذي يعاني من مثل هذه الأعراض لتقييم السبب و أخذ العلاج اللازم .



### الخرافة ٩٢٥

**يجب تناول الأطعمة السكرية فقط عند الإصابة بالتهاب الكبد A !**

تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP و مركز السيطرة على الأمراض و الوقاية منها CDC على عدم وجود حماية غذائية محددة . و خصوصاً حماية السكريات - يتبعها الطفل المصاب بالتهاب الكبد A ( أبو صفار ) ، حيث يجب أن يأخذ الطفل غذاءً صحياً متنوعاً و متوازناً . يحوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم .

### الخرافة ٩٢٧

**خروج الدم و المخاط من مهبل الطفلة حديثة الولادة أمر خطير !**

قد تنصدم الكثير من الأمهات بوجود بعض الدم و المخاط عند تغيير الحفاض لحديثه الولادة ، لأن الإعتقاد السائد بإقتصار وجود مثل هذه المفرزات على الفتيات و النساء بعد سن البلوغ ، مما يجعلهن في خوف و قلق من وجود شيء أو مرض خطير أصاب بناتهن . تسمى هذه الحالة بالطمث الصغير ، و هي حالة سليمة و مؤقتة ، تحدث خلال الأسبوع الأول من العمر عادةً بسبب إنسلاخ بطانة رحم حديثه الولادة نتيجة إنسحاب هرمون الإستروجين الأموي من دم الطفلة ، إن هذه الحالة طبيعية ، و لا تدعو للقلق أو الخوف إطلاقاً ، كما لا تستدعي أي علاج .

### الخرافة ٩٢٨

**يجب إجراء غسيل المعدة إذا شرب الطفل البنزين أو الكاز بالخطأ !**

إعتقاد خاطئ ، حيث يعتبر إجراء غسيل المعدة مضاد استطباب مطلق عند التسمم بالكاز أو البنزين لخطورة حصول الإستنشاق و حدوث ذات الرئة الإنشاقية .

### الخرافة ٩٢٤

**لا داعي لعلاج غياب الخصية عند الوليد لأنها ستنزل تلقائياً مع الوقت !**

إن غياب الخصية الخلقي هو أشيع إضطرابات التمايز الجنسي عند الذكور ، حيث يشاهد عند ٤-٥٪ / من الذكور ، كما أن ٣٠٪ / من الخدج الذكور لديهم غياب في الخصية ، صحيح أنه في أغلب الحالات ستنزل الخصية تلقائياً إلى كيس الصفن خلال أول شهرين من العمر إلا أن نسبة نزول الخصية تلقائياً ستقل إلى أقل من ١٪ / بعمر ٦ / أشهر .

بصورة عامة ، إذا لم تنزل الخصية تلقائياً إلى كيس الصفن خلال أول ٤ / أشهر من عمر الطفل فإنه من النادر نزولها بعد ذلك ، و يجب إنزالها جراحياً بعمر ٩-١٥ / شهراً ، و حتى بأعمار أبكر ٦ / أشهر لأن بقاءها بعيداً عن كيس الصفن يعرضها للكثير من الإختلاطات كالإنتقال و موت الخصية، تراجع نمو الخصية، العقم و السرطان .

### الخرافة ٩٢٦

**يجب علاج إتهاب المعدة و الأمعاء الحاد عند الأطفال بالمضادات الحيوية !**

إعتقاد خاطئ ، إن أغلب حالات التهاب المعدة و الأمعاء الحاد عند الأطفال ، فيروسية المنشأ ، و لا تحتاج إلى إستخدام المضادات الحيوية في علاجها ، حيث تعالج عرضياً فقط بتعويض السوائل المفقودة بسبب الإقياء و الإسهال بإستخدام محلول الإرواء الفموي ORS ، يقتصر إستخدام المضادات الحيوية في علاج بعض حالات إتهابات المعدة و الأمعاء الحادة ، الجرثومية المنشأ ، حيث تقلل من مدة و شدة المرض ، كما تمنع الإختلاطات .



## الخرافة ٩٢٩

### حديثي الولادة لا يَرَوْنَ !

إن الطفل يرى منذ الولادة و لكن بصورة مشوشة ، حيث يرى الأشياء و الوجوه الكبيرة و الألوان الناصعة ، و لكن لمسافة قريبة / ١٥-٢٠ / سم ، و تبلغ حدة البصر لديه حوالي ( ٤٠٠ / ٢٠ ) ، و بعمر / ٨-١٢ / أسبوعاً يستطيع الرضع التركيز على الأشياء الصغيرة ، تتبع الأجسام المارة أمام العين بزواوية مقدارها / ١٨٠ / درجة و تمييز معظم الألوان خصوصاً الأحمر و الأخضر ، و بعمر / ٣-٦ / أشهر تبدأ العينان بالعمل معاً و تكتسب إحساس العمق ( البعد الثالث ) في النظر ، و بعمر السنة يصبح نظر الطفل كنظر البالغين تقريباً .

## الخرافة ٩٣٠

### ليس لختان الذكور أي فوائد صحية !

- على العكس تماماً ، لختان الذكور الكثير من الفوائد الصحية مثل :
- يسهل النظافة و يحسن المنظر .
- يقلل من حدوث التهاب المجاري البولية خصوصاً خلال السنة الأولى من العمر .
- يمنع حدوث تضيق و إختناق القلفة .
- يقلل من حدوث الأمراض المنتقلة بالجنس STDs .
- يقلل من حدوث سرطان القضيب و سرطان عنق الرحم عند الزوجة .
- يقلل من حدوث متلازمة نقص المناعة المكتسبة ( الإيدز ) .

## الخرافة ٩٣٢

### البزل القطني يسبب الشلل عند الأطفال !

يعتبر البزل القطني أهم فحص لتشخيص التهاب السحايا الحاد عند الأطفال ، و يخشى الكثير من الناس من إجرائه لأطفالهم بسبب وجود اعتقاد خاطئ بأنه سيسبب الشلل للطفل ، و في الحقيقة ، يعد البزل القطني إجراءً غير ضار للطفل ، و لا يسبب الشلل على الإطلاق ، و من النادر أن تحدث بعض الإختلاطات العابرة - خصوصاً إذا أجري بيد خبيرة - كالألم مكان الحقن ، الصداع ، الخدر و تمل الأطراف السفلية .

إن رفض الأهل لإجراء البزل القطني لطفلهم يعد خطأً كبيراً و مخاطرة ب حياة الطفل ، لأن رفضهم هذا يؤخر تشخيص التهاب السحايا الحاد ، مما يسبب تفاقم المرض إذا كان موجوداً ، و حدوث إختلاطاته الخطيرة التي قد تؤدي إلى وفاة الطفل .

## الخرافة ٩٣١

### يُمنع الإستحمام عند إصابة الطفل بجذري الماء !

يعتقد البعض بأن الإستحمام يزيد من انتشار الجذري المائي ، و لا يسمح للطفل بالإستحمام طول فترة المرض ، و هذا اعتقاد خاطئ ، لأن الإستحمام لا يضر المريض ، و لا يعمل على زيادة الطفح الجلدي أو إنتشاره ، و يُنصح بالإستحمام بالماء الدافئ يومياً للتخفيف من الحكة ، و لمنع حدوث الإلتهابات الجرثومية الثانوية أو تخرش الجلد .

## الخرافة ٩٣٣

### أطفال متلازمة داون خطيرون و متخلفون عقلياً !

تعتبر هذه النظرة من بعض الناس تجاه أطفال متلازمة داون جريمة بحقهم بكل المقاييس ، لأن أغلب أطفال متلازمة داون لا يعانون من اضطرابات سلوكية أو نفسية ، صحيح أن نسبة وجود بعض الاضطرابات النفسية المرافقة لديهم هي أعلى منها عند الأطفال الطبيعيين / ١٨-٣٨٪ / ، و لكن السلوك العدواني و إيذاء النفس و الغير نادر الحدوث لديهم .

إن معدل الذكاء لدى أطفال متلازمة داون يختلف من طفل إلى آخر ، صحيح أنه أقل من الأطفال الطبيعيين ، ولكن ليس جميع أطفال متلازمة داون يعانون من التخلف العقلي الشديد ، حيث إن / ٤٠-٥٠٪ / من أطفال متلازمة داون لديهم معدل ذكاء يتراوح بين / ٥٠-٧٠ / ، بينما / ١-٥٪ / من أطفال متلازمة داون لديهم معدل ذكاء يتراوح بين / ٧٠-٨٠ / ، مع العلم أن أغلبهم يستفيدون من برامج التعليم و إعادة التأهيل مما يسمح لهم بالإنخراط في المجتمع بشكل أقرب إلى الطبيعي .

## الخرافة ٩٣٤

إن القدم المسطحة تعني غياب القوس الداخلي للقدم بمعنى أنه عندما يقف الطفل يصبح سطح القدم ملامساً للأرض بشكل كامل ، و هي حالة شائعة بين الأطفال ، و يبدأ تشكل القوس الداخلي للقدم بعمر / ٢-٣ / سنوات ، و يكتمل بعمر / ٦ / سنوات عادةً ، إن أغلب حالات القدم المسطحة هي من النوع المرن حيث يشكل حوالي / ٩٠-٩٥٪ / من الحالات ، و أكثر ما تشاهد عند الأطفال بسن المشي ، و هي قدم طبيعية، و سببها زيادة في إرتداء الأربطة في القدم .  
إن علاج القدم المسطحة يعتمد على نوعها، عمر الطفل، وجود أعراض أو أمراض أخرى مرافقة ، و لكن أغلب الأطفال الذين لديهم قدم مسطحة مرنة بدون ظهور أي أعراض ، و بأي عمر كان لا يحتاجون إلى أي نوع من العلاج سواء أكان ضباناً أم حذاء ، و لا يحتاجون كذلك إلى العلاج الفيزيائي الذي تقوم به بعض المراكز بدون أي نتائج ، إنما هو لسحب المال من الأهل فقط ، و لا داعي أيضاً للحد من الرياضة أو الحركة ، أما عند وجود ألم أو كان الطفل يعاني من الأنواع الأخرى من القدم المسطحة ( المرضية ) فيجب مراجعة طبيب العظام لتقييم الحالة و أخذ العلاج المناسب .

القدم المسطحة عند  
الأطفال تحتاج إلى إرتداء  
أحذية خاصة دائماً !





## الخرافة ٩٣٥

### تسميك الحفاض يعالج خلع الورك التطوري DDH عند الأطفال !

يعتقد البعض بأن تسميك الحفاض أو إلباس الطفل الرضيع حفاضين أو أكثر يساعد في علاج خلع الورك التطوري DDH ، وهذا اعتقاد خاطئ ، ولا يفيد في العلاج ، إنما يعطي إحساساً كاذباً بالأمان فقط ، لأنه لن يبقى رأس عظم الفخذ المخلوع في مكانه الطبيعي داخل التجويف الحقي للورك ثابتاً بوضعية التباعد بشكل مستمر ( وهي الوضعية اللازمة لرد الخلع ) ، بل ستبقى حركة المفصل حرة بين التقريب تارة و التباعد تارة أخرى ، مما يعني إستمرار حدوث الخلع و عدم رده .

## الخرافة ٩٣٧

### فقر الدم بنقص الحديد عند الأطفال يعالج بالأغذية الغنية بالحديد فقط !

تنتشر على صفحات الإنترنت و مواقع التواصل الاجتماعي الكثير من المقالات التي تؤكد إمكانية علاج فقر الدم بنقص الحديد عند الأطفال بواسطة الغذاء فقط و ذلك بالتركيز على تناول الأطعمة الغنية بالحديد ، و تجد الكثير من الناس يتبعون هذه الحمية الغذائية خوفاً غير مبرر من العلاج أو تجنباً لبعض الآثار الجانبية المزعجة لمركبات الحديد المستخدمة في العلاج ، في الحقيقة لا يوجد أي دليل علمي يثبت فعالية الحمية الغنية بالحديد في علاج فقر الدم بنقص الحديد عند الأطفال ، حيث تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP و منظمة الصحة العالمية WHO بأن مركبات الحديد هي الحجر الأساسي في علاج فقر الدم بنقص الحديد مع التركيز على تناول الأغذية الغنية بالحديد ( كعلاج داعم و ليس أساسي ) .

## الخرافة ٩٣٦

### يجلس الذكر بعمر ٤ / أشهر و تجلس الأنثى بعمر ٦ / أشهر !

إن عملية التطور الروحي و الحركي تختلف من طفل إلى آخر ، و بصورة عامة يمكن أن يجلس الطفل بعمر ٤ / أشهر ، أي بعد زوال منعكس العنق المقوي ، و لكنها ليست قاعدة ثابتة ، فقد يجلس الطفل ذكراً كان أم أنثى في أي عمر بين ٤-٧ / أشهر ، و معظمهم يستطيع الجلوس بثبات بعمر ٨ / أشهر ، بينما عدم القدرة على الجلوس بعمر ٩ / أشهر تسترعي الانتباه ، و مراجعة الطبيب لتقييم السبب .





## الخرافة ٩٤٣

### ألم الصدر عند الأطفال سببه مشكلة قلبية غالباً!

يعتبر الألم الصدري عرضاً مقلقاً ومخيفاً للكثير من الناس ، و يزداد هذا الخوف و القلق عند الأهل ، عندما يشكو أحد أطفالهم من ألم الصدر خصوصاً إذا توضع هذا الألم بجهة القلب ، فتجدهم يهرعون إلى الطبيب ظناً منهم بأن طفلهم يعاني من مشكلة قلبية خطيرة ، في الحقيقة يعتبر الألم الصدري من الأعراض غير الشائعة لأمراض القلب عند الأطفال ، حيث تشكل الأمراض العضلية الهيكلية التي تصيب جدار الصدر والأمراض الصدرية الغالبية العظمى من أسباب الألم الصدري عند الأطفال .

إن آلام الصدر عند الأطفال لا تشير لنفس الأمراض التي تشير إليها آلام الصدر عند البالغين خصوصاً بغياب القصة العائلية الإيجابية لأمراض القلب ، عدم وجود مرض قلبي خلقي عند الطفل ، عدم وجود قصة سابقة لإصابة الطفل ببعض الأمراض كالحمى الرئوية أو داء كاوازاكي و عدم وجود أعراض قلبية مرافقة للألم الصدري .

## الخرافة ٩٤٠

### حديثي الولادة لا يسمعون !

إعتقاد خاطئ ، فالوليد يستطيع أن يسمع منذ الولادة ، بل إنه يسمع و هو جنين داخل الرحم ، حيث يبدأ الجنين بسماع الأصوات بعمر / ٢٠-٣٧ / أسبوع حملي عادةً ، و حتى بعمر حملي أبكر في بعض الحالات .

## الخرافة ٩٤١

### لا ضرر من إستخدام شاي الأعشاب للرضع !

لقد استخدمت النباتات في الطب منذ القدم ، و لا زال إستخدامها شائعاً إلى يومنا هذا ، و تنتشر الكثير من المنتجات العشبية المخصصة للرضع في الأسواق ، و يروج منتجوها بأنها آمنة تماماً و فعالة في علاج نزلات البرد، المغص، الغازات، الإمساك، السعال و غيرها ، و لكن توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP بعدم إعطاء شاي الأعشاب للطفل قبل عمر / ٦ / أشهر نهائياً ، و ذلك لأنه يحتوي على كميات كبيرة من السكريات المؤذية للطفل ، كما يؤثر الإكثار منها على الشهية للرضاعة ، مما يقلل كمية الحليب التي يحصل عليها الرضيع مسبباً عدم كسب الوزن الجيد لديه ، ناهيك عن أن لبعض الأعشاب تأثيرات سلبية على الجهاز الهضمي و الجهاز العصبي للطفل الرضيع .

## الخرافة ٩٤٢

### جميع الأطفال يكتسبون مهارة الزحف !

إن التطور الروحي الحركي يختلف من طفل إلى آخر ، و بصورة عامة ، يبدأ الأطفال بإكتساب مهارة الزحف بعمر / ٦-١٠ / شهور عادةً ، و معظمهم يتقنه بعمر السنة ، و تختلف طريقة الزحف من طفل إلى آخر، فبعض الأطفال يزحفون جالساً على مؤخرتهم ، و آخرون يزحفون تدرجاً و البعض يزحفون على ظهورهم ، بينما قد يقف و يمشي بعضهم مباشرة دون ممارسة الزحف على الإطلاق ، و هذا طبيعي في أغلب الأحوال ، خصوصاً إذا كان باقي التطور الروحي و الحركي للطفل مناسباً لعمره .



## الخرافة ٩٤٤

### ترك الرضيع يبكي مفيد له !

هناك إعتقاد شائع لدى بعض الأمهات بأن ترك الطفل الرضيع يبكي و لفترات زمنية طويلة سيقوي رثتيه و يجعله أكثر هدوءاً في المستقبل ، و هذا إعتقاد خاطئ ، فالبكاء أمر طبيعي عند الأطفال الرضع ، و هو وسيلة يستخدمونها للتواصل مع من حولهم للتعبير عن احتياجاتهم المختلفة كالجوع، الألم، البرد، عدم الراحة و غيرها الكثير من الأسباب ، لذلك من المنطقي و الغريزي أيضاً أن تهرع الأم لمعرفة سبب بكاء الطفل ، فترك الطفل بدون إستجابة لسبب بكائه سيجعل الأم تفقد إحساسها الغريزي بقدرتها على التوصل لسبب البكاء ، كما تجعل الطفل يفقد ثقته بمن حوله في الإستجابة إلى احتياجاته .

لا يوجد دليل علمي معتمد من الجهات المختصة بصحة الأطفال يثبت بأن ترك الطفل يبكي مفيد له جسدياً أو عاطفياً ، أو يجعل بكاءه أقل في المستقبل .

## الخرافة ٩٤٦

### اللون الحقيقي لعيون الأطفال يظهر منذ الولادة !

يختلف لون العين من إنسان إلى آخر، و تشكل المورثات ( الجينات ) العامل الأهم في تحديد لون العيون عند الأطفال ، و هناك الكثير من الأطفال يولدون بألوان عيون فاتحة ، فيظن الأهل بأن طفلهم يملك عيوناً ملونة ، و لكن مع الوقت يصبح لون العيون غامقاً ، و يعود السبب في ذلك إلى عدم نضج الخلايا الميلانينية في قزحية العين عند الولادة، و المعروف أن هذه الخلايا هي المسؤولة عن إنتاج صبغة الميلانين التي تعطي العين لونها، حيث يزداد إفراز هذه الخلايا للميلانين مع مرور الوقت ، فيستقر لون العين النهائي بعمر ٦-٩ / أشهر تقريباً .

## الخرافة ٩٤٥

### طعام الأطفال المعلب صحي أكثر من الطعام المعد في المنزل!

يعتبر إختيار نوع الطعام المقدم للطفل الشغل الشاغل للأم حرصاً منها على صحة أطفالها ، و تنتشر في الأسواق والصيدليات أنواع كثيرة من طعام الأطفال المعلب في علب زجاجية أو بلاستيكية مخصصة حسب المرحلة العمرية للطفل ، من الناحية الصحية يحوي طعام الأطفال المعلب كمية أقل بكثير من الفيتامينات والمعادن مما يحويه الطعام المعد في المنزل، كما يمتاز بارتفاع نسبة الصوديوم والسكريات والمواد الحافظة ونقص نسبة الألياف الغذائية والبروتينات ، و عليه يحتاج الطفل إلى تناول ضعف الكمية من الطعام المعلب للحصول على الطاقة والبروتين مقارنة بالطعام المعد في المنزل، ومن ناحية أخرى يمتاز الطعام المعلب بارتفاع سعره و إحتياجه إلى طرق خزن و نقل معينة تلافياً لحصول أي تلوث أو تلف به ، أما من ناحية التعقيم صحيح أن الطعام المعلب معقم أكثر من الطعام المعد في المنزل ويحوي نسبة أقل من النتريت Nitrate لكونه معالج ومعدل صناعياً ولكن إذا ما تم مراعاة شروط النظافة والتعقيم عند تحضير الطعام في المنزل فإنه لافرق بينهما تقريباً .



كثيراً ما نجد مرضى البُهاق يميلون إلى العزلة و عدم الإختلاط بالآخرين خوفاً من نقل المرض إليهم ، كما نجد بعض الأمهات المصابات بالبُهاق تتجنب ملامسة أطفالها و النوم بجانبهم و تعتمد إلى إيقاف الرضاعة الطبيعية ، كما تنتشر هذه الفكرة الخاطئة لدى الكثير من الناس ، فتجدهم يبتعدون عن مخالطة مرضى البُهاق ، و لا يجالسونهم أو يأكلون معهم ، و هذا جهل كبير ، فمرض البُهاق ليس مرضاً إثنائياً و غير معدٍ أبداً ، فهو مجرد نقص تصبغ و تغيير في لون الجلد ، و لا ينتقل باللمس أو المخالطة أو الرضاعة أو نقل الدم أو ممارسة الجنس على الإطلاق .

## الخرافة ٩٤٧

### البُهاق مرض معدٍ !

## الخرافة ٩٤٨

### البُهاق مرض وراثي !

يعتقد الكثير من الناس بأن وجود مرض البُهاق عند أحد الأبوين سيؤدي إلى ظهوره عند الأطفال أيضاً لكون المرض وراثياً ، و الإصابة به محتمة ، و للأسف يشكل هذا الموضوع عقبة في طريق زواج الكثير من الشباب و الفتيات المصابين بالبُهاق و ذلك بسبب جهل الكثير في مجتمعاتنا بهذا المرض .

إن سبب مرض البُهاق غير معروف إلى الآن ، فهناك الكثير من النظريات التي وضعت لتفسير ظهوره عند بعض الناس دون الآخرين ، كاعتبار سبب المرض مناعي ذاتي ، حيث يقوم الجهاز المناعي للإنسان بمهاجمة الخلايا الصبغية المفرزة للميلانين و تدميرها ، كما ذكرت بعض الدراسات عن وجود مورثة أو أكثر عند قسم من الناس تجعلهم معرضين أكثر من غيرهم للإصابة بالمرض ، و طبقاً لهذه الدراسات فإن حوالي ٢٠٪ / من مرضى البُهاق لديهم شخص في عائلتهم مصاب بالبُهاق أيضاً ، و لكن لم يتم تحديد نوع هذه الوراثة لديهم إلى الآن ، بينما تؤكد بعض الأبحاث دوراً لعوامل أخرى في حدوث البُهاق كالتهرض للشمس، الحروق، الشدة النفسية و المواد الكيميائية .

## الخرافة ٩٤٩

### هناك بعض الأطعمة تسبب ظهور مرض البُهاق !

يعتقد البعض بأن هناك أنواعاً محددة من الأطعمة يؤدي تناولها إلى حدوث مرض البُهاق أو زيادة إنتشاره في حال وجوده، و تراجعته في حال التوقف عن تناولها مثل الحليب و منتجات الألبان، السمك و المنتجات البحرية، الموز، الحوامض، التوابل و غيرها .  
تؤكد الأكاديمية الأمريكية لأطباء الجلديةAAD و مراكز السيطرة على الأمراض و الوقاية منها CDC بأن لا دور للغذاء في حدوث مرض البُهاق أو زيادة انتشاره في حال وجوده ، و لا يوجد أي دليل علمي يثبت بأن الحميات الغذائية التي يتبعها بعض المصابين بالبُهاق تفيد في العلاج على الإطلاق .



## الخرافة ٩٥١

### يوجد علاج نهائي للبهاق !

إعتقاد خاطئ ، لا يوجد علاج نهائي لمرض البهاق ، و لكن توجد علاجات تساعد على إرجاع اللون إلى طبيعته أو إزالة ما تبقى من اللون الطبيعي ، و بالتالي تفيد في علاج البهاق ، حيث يختلف تأثيرها و نجاحها من مريض إلى آخر ، و من هذه العلاجات الكريمات و المراهم الموضعية، الأشعة فوق البنفسجية، الليزر، أدوية فموية، الجراحة و زراعة الخلايا الصبغية .

## الخرافة ٩٥٣

### البهاق و البرص مرض واحد !

البرص أو المهق Albinism هو إضطراب خلقي يحدث نتيجة فقدان جزئي أو كلي لإنزيم تيروسيناز Tyrosinase ، و هو إنزيم يشارك في إنتاج صبغ الميلانين ، و يتميز البرص بغياب الصبغ في الجلد و الشعر و العيون ، مما يزيد خطر حدوث حروق الشمس و مشاكل مختلفة في الإبصار، أما البهاق Vitiligo فهو مرض جلدي غير معروف السبب يحدث نتيجة تحطم الخلايا الصبغية المفترزة لمادة الميلانين الموجودة في الجلد، الأغشية المخاطية التي تبطن الأنف و الفم و المناطق التناسلية، شبكية العين و الشعر ، و نتيجة لهذا التحطم تظهر بقع بيضاء اللون خالية من الصبغ ، و لا يؤثر البهاق إلا على لون الجلد فقط ، أما باقي وظائف الجلد فلا تتأثر إطلاقاً ، وقد تظهر هذه البقع في مكان محدد من الجسم أو قد تكون شاملة لكل الجسم .

## الخرافة ٩٥٥

### البهاق يصيب أصحاب البشرة السمراء فقط !

يعتبر البهاق من الأمراض الجلدية المنتشرة في العالم ، فهو يحدث عند حوالي ١-٢٪ / من الناس ، و يصيب جميع الأعراق و الأجناس ، كباراً أو صغاراً ، ذكورا أو إناثاً ، أصحاب بشرة داكنة أو فاتحة ، و بشكل متساوٍ .

## الخرافة ٩٥٠

### البهاق يسبب السرطان !

إعتقاد خاطئ ، فالبهاق لا يؤهب أو يزيد خطر حدوث سرطان الجلد ، حيث تؤكد الأكاديمية الأمريكية لأطباء الجلدية AAD و مراكز السيطرة على الأمراض و الوقاية منها CDC بعدم وجود دليل علمي يثبت أن هناك علاقة بين البهاق و الإصابة بسرطان الجلد على الإطلاق .

## الخرافة ٩٥٢

### كل بقعة بيضاء على الجلد سببها البهاق !

يخشى الكثير من الناس من ظهور أية بقعة بيضاء على الجلد ، و أول ما يفكرون به عند وجود مثل هذه البقع هو أنهم مصابون بالبهاق ، و هذا إعتقاد خاطئ ، و خوف مبالغ فيه ، فليس كل بقعة بيضاء بهاقاً ، فهناك أمراض جلدية كثيرة تشبه البهاق من ناحية الشكل و اللون ، و منها الحساسية ( الإكزيما ) الجلدية، التهابات الجلد الفطرية، النخالية البيضاء، التعرض للشمس، سوء التغذية، بعض أنواع الكريمات أو المراهم الموضعية، المورفيا و غيرها . لذا يفضل مراجعة طبيب الجلدية لتفريق هذه الحالات عن البهاق ، و استخدام العلاج المناسب لها .

## الخرافة ٩٥٤

### الخلطات الشعبية المستخدمة في علاج البهاق فعالة و آمنة !

يعتقد الكثير من الناس بأن الخلطات الشعبية فعالة في علاج البهاق و آمنة أكثر من العلاجات التقليدية ، حيث يدعي محضروها و مروجوها بأن الأصل النباتي لتلك الخلطات الشعبية ينفي ضررها على الجسم و أعضائه المختلفة و تأثيرها السلبي عليه ، لأن الأعشاب آمنة و ليس لها أي أضرار - على حد قولهم - و هذا بالتأكيد إدعاء غير صحيح حيث إن مخلوط بعض الأعشاب يحتوي على مواد ضارة و سامة ، و لا يوجد دليل علمي يثبت بأنها فعالة أكثر من العلاجات التقليدية على الإطلاق .

## الخرافة ٩٥٦

### غسل الشعر بالمشروبات الغازية طريقة صحية لفرده و تنعيمه !

يعود أصل هذه الخرافة إلى الدكتور الأمريكي الشهير المعروف باسم دكتور أوز Dr. Oz ، حيث ذكر في إحدى حلقات برنامجه بأن استخدام المشروبات الغازية ( السفن أب مفيد في فرد و تنعيم الشعر بسبب إحتوائها كيميائية مثل بيكربونات الصوديوم التي تمنع تجعد الشعر، و إنتشرت بعدها على الإنترنت و مواقع التواصل الاجتماعي ( الوصفات أو الخلطات التي تستخدم ( VUP ) في تنعيم و فرد الشعر، و قد لاقت البعض و رفضاً قاطعاً من البعض الآخر.

يوجد دليل علمي معتمد يثبت فعالية الطريقة في فرد و تنعيم الشعر، فالنتائج مشجعة لدى الجميع ، ناهيك عن أن إرتفاع تركيز السكريات في المشروبات الغازية بشكل عامل خطورة و بيئة مناسبة لنمو الجراثيم و الفطور على فروة الرأس، كما أن قلوبية المشروبات الغازية تؤثر على لون الشعر و تضعف من بصيالات الشعر أيضاً، لذلك من الأفضل تجنب استخدام مثل هذه الوصفات التي لم يثبت العلم فعاليتها و سلامتها .



## الخرافة ٩٥٧

### شرب الحليب يعالج حرقة و حموضة المعدة !

لقرون عديدة تداول الناس فكرة القدرة الخارقة للحليب على علاج حرقة المعدة الناتجة عن إرتداد محتويات المعدة بإتجاه المريء، و لكن هذا الإعتقاد خاطئ، فشرب كوب من الحليب البارد سيمنحك إحساساً بالإرتياح بشكل مؤقت و لفترة زمنية قصيرة فقط، فإحتواء الحليب على البروتينات و الدهون سيزيد من إفراز أحماض المعدة مما يسبب عودة حرقة المعدة بشكل أسوأ مما كانت عليه سابقاً .



## الخرافة ٩٥٨

### حيوان الوزغ ( أبو بريص ) يسبب مرض البرص و مرض البهاق !

إعتقاد خاطئ، لا يوجد أي دليل علمي يثبت بأن لمس حيوان الوزغ أو مخلفاته يسبب ظهور مرض البرص أو البهاق على الإطلاق لكون هذه الأمراض غير معدية، و لا تنتقل بين الناس كالأضرار الإبتنائية الأخرى .

## الخرافة ٩٥٩

### تناول الموز مع البيض يسبب الوفاة !

تنتشر على مواقع التواصل الاجتماعي بين الحين و الآخر تحذيرات من تناول الموز مع البيض، و تؤكد هذه التحذيرات أن شاباً في عز شبابه توفي بعد تناوله معاً، لأن الموز مع البيض يتحولان إلى سم قاتل في المعدة، و يقتل الإنسان فوراً .

لا يوجد أي دليل علمي يثبت هذه الخرافة على الإطلاق، صحيح أن بعض الأشخاص لديهم حساسية غذائية من البيض أو الموز، ولكن أعراض و شدة هذه الحساسية تختلف من شخص لآخر، و لا يمكن تعميم مثل هذه التوصيات على الجميع .





## الخرافة ٩٦٠

### اللحوم المصنعة آمنة !

إن اللحوم المصنعة و هي اللحوم التي تم حفظها بالتدخين أو بالتمليح أو بالمعالجة أو بإضافة مواد حافظة، الأملاح و مواد كيميائية ، و تشمل : اللحوم المقددة ، البسطرمة ، النقانق ، السجق ، المرتديلا ، البرغر، السلامي ، الناغت و غيرها ، و تصنف منظمة الصحة العالمية WHO اللحوم المصنعة ضمن ( المجموعة ١ ) كعامل مسبب للسرطان ، و تعتبر ضمن الأطعمة التي يجب ألا تقدم نهائياً للأطفال لتأثيراتها السيئة عليهم .



## الخرافة ٩٦١

### البامية علاج نهائي للداء السكري !

وداعاً للأنسولين ... البامية علاج سحري للسكري ...  
منقوع البامية يقضي على السكري خلال شهرين ...

تحت هذا العنوان أو ذاك إنتشرت على صفحات الإنترنت و مواقع التواصل الاجتماعي ما يقال أنها توصية من منظمة الصحة العالمية حول إستخدام منقوع البامية بدلاً من الإنسولين لعلاج الداء السكري و للتخلص منه نهائياً خلال فترة لا تتجاوز الشهرين فقط ، و يعود أصل هذه الخرافة إلى دراسة أجريت عام ٢٠١١ م في الهند على مجموعة من الفئران المصابة بالداء السكري ، حيث وجد الباحثون بأن مستوى سكر الدم عند بعض الفئران قد إنخفض بعد إطعامهم لقشور و حبوب البامية المجففة بعد طحنها بينما إنخفض مستوى سكر الدم بشكل تدريجي خلال ١٠ / أيام عند البعض الآخر .

تؤكد منظمة الصحة العالمية WHO و الهيئات الطبية المختصة بالداء السكري حول العالم بعدم وجود أدلة علمية دامغة تدعم صحة هذه الدراسة أو غيرها من التجارب التي تتحدث عن قدرة البامية السحرية لشفاء السكري أو إعتبارها بديلاً للإنسولين .

## الخرافة ٩٦٢

### هناك مكملات غذائية لتكبير الثدي !

تنتشر على صفحات الإنترنت و مواقع التواصل الإجتماعي الكثير من الإعلانات عن مستحضرات نباتية و غذائية أو كريمات تستخدم لتكبير الثدي ، كما ترى الكثير من هذه المنتجات على رفوف الصيدليات ، و يدعي مروجوها بأنها آمنة تماماً ، و لها قدرة خارقة على تكبير الثدي خلال فترة زمنية قصيرة .

تؤكد منظمة الصحة العالمية WHO و هيئة الدواء و الغذاء الأمريكية FDA على عدم وجود أدلة علمية كافية تثبت فعالية هذه المستحضرات في تكبير الثدي ، صحيح أن أغلبها آمنة إلا أن لبعضها آثاراً صحية خطيرة على جسم المرأة .

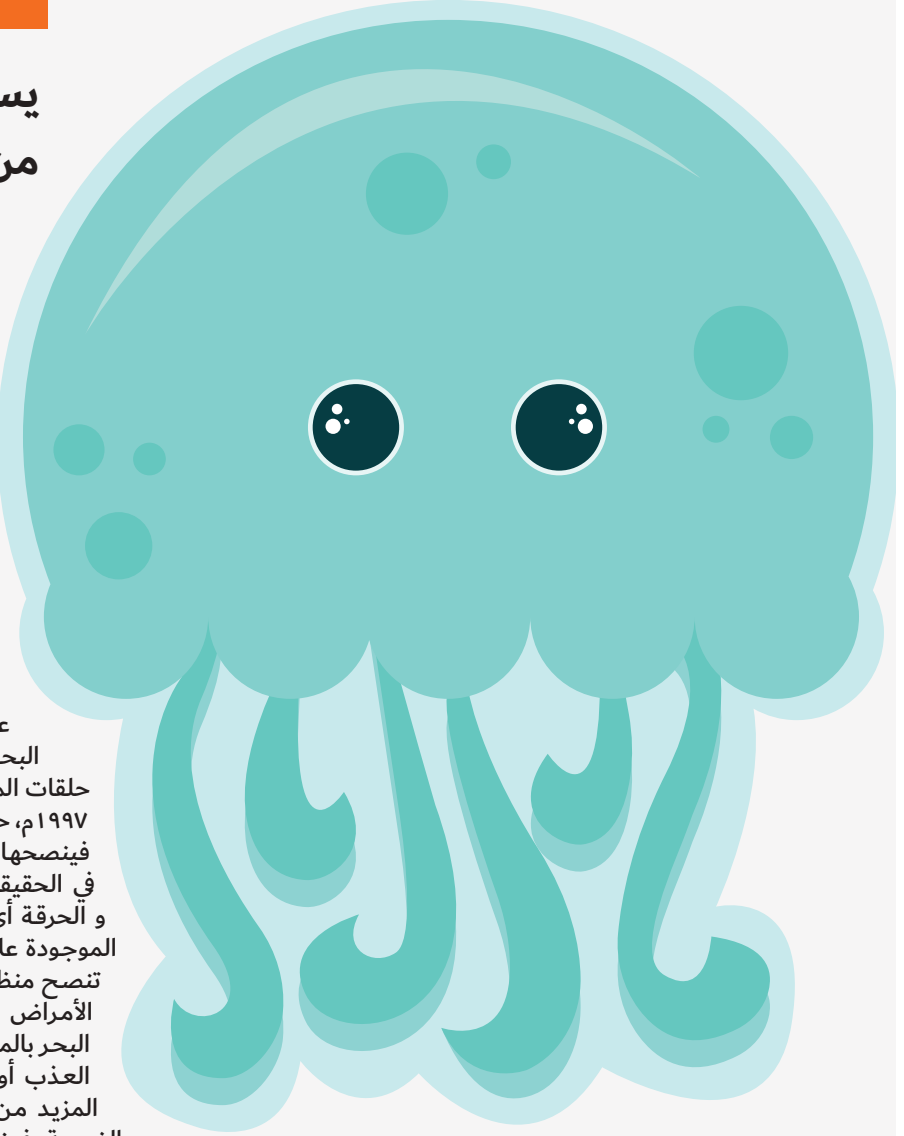
يجب على الراغبات بتكبير الثدي إستشارة طبيب الجراحة أو التجميل لمعرفة الطرق العلمية الصحيحة لتكبير الثدي ، و التي لا تسبب أية مشاكل على صحتهن .



## الخرافة ٩٦٣

### يساعد البول على التخلص من ألم لسعة قنديل البحر!

إن قنديل البحر حيوان رخوي بحري له قوام يشبه الجلي يمتلك عدداً من الأطراف الطويلة (المجسات) تسمى باللوامس يتراوح طولها من عدة سنتيمترات إلى ٣ / أمتار، و تتميز قناديل البحر بلسعاتها، حيث يترك خلايا تعرف باسم Nematocysts على الجسم عند لمسه، وهي عبارة عن إبر ملفوفة و موجودة على المجسات، و بمجرد إطلاقها تفرز السم في جسم الضحية، و تتفاوت لسعات قنديل البحر في شدتها حسب نوعه، فمنها ما يسبب الألم فقط، ومنها ما يسبب أعراضاً جهازية تتفاوت بين البسيطة و الشديدة، و التي قد تسبب الوفاة للضحية. و قد إنتشر إعتقاد منذ قرون بأن البول يساعد على التخلص من الألم المرافق للسعات قناديل البحر، و زاد هذا الإعتقاد بين الناس بعد ذكره في إحدى حلقات المسلسل الأمريكي الشهير (الأصدقاء Friends) عام ١٩٩٧م، حيث تتعرض إحدى الصديقات للسعة قنديل البحر فينصحها الآخرون بالتبول على مكان اللسعة لتخفيف الألم، في الحقيقة يسبب التبول على مكان اللسعة زيادة الألم و الحرقنة أي أنه سيزيد الوضع سوءاً لأنه سيجعل اللوامس الموجودة على جلدك تطلق المزيد من السم. تنصح منظمة الصحة العالمية WHO و مراكز السيطرة على الأمراض و الوقاية منها CDC بغسل مكان لسعة قنديل البحر بالماء المالح الذي يثبط الخلايا اللاسعة و ليس بالماء العذب أو البول، لأن تغير ملوحة الماء سيزيد من تحرر المزيد من السم الموجود في ال Nematocysts على جلد الضحية، فيزداد الألم و الحرقنة.



## الخرافة ٩٦٤

### صدمة أو إرعاب الشخص المصاب بالحازوقة يوقفها فوراً!

تأتي الشّهقة للإنسان بدون أعراض مسبقة، و تسمى أيضاً (الفواق) أو (الزغطة) أو (الشهقة)، و سببها تشنج عضلة الحجاب الحاجز مما يسبب دخول الهواء بشكل سريع داخل الرئة و إنغلاق الحبال الصوتية و لسان المزمار مسبباً صوت الحازوقة، و لا يوجد سبب محدد لحدوثها، و هي حالة لا تدعو للقلق عادةً. هناك إعتقاد شائع بين الناس بأن الصدمة التي تصاحب المفاجأة تخلص الإنسان من الشّهقة، و هذا إعتقاد خاطئ، و لا يوجد دليل علمي يدعمه، لكون هذه الطريقة لا تؤثر على آلية عمل الحجاب الحاجز بشكل فعال، فلا ترفع تركيز غاز ثنائي أكسيد الكربون CO<sub>2</sub> أو تحفز العصب المبهم الذي ينظم عمل الحجاب الحاجز.



## الخرافة ٩٦٥

يتذوق الإنسان / ٤ / مذاقات رئيسية فقط !

## الخرافة ٩٦٦

### سطح اللسان له مناطق خاصة بتذوق كل طعم !

تعلمنا عندما كنا طلاباً في المدارس بأن اللسان يحتوي على خريطة ( مناطق ) خاصة بالمذاقات ، وكل منطقة هي المسؤولة عن تذوق كل طعم على حدة ، حيث يقع الإحساس بالطعم الحلو في رأس اللسان ، الطعم المالح على الجانبين ، الطعم الحامض إلى الخلف منه ، أما الطعم المر فيقع إلى الخلف أكثر بالقرب من جذر اللسان ، و يعود أصل خارطة اللسان لبحث علمي قام به عالم ألماني يدعى ( هانينغ ) نشر في عام ١٩٠١ م ، و قام بترجمته بشكل خاطئ عالم النفس في جامعة هارفرد ( إدوين بورينج ) ، ليستمر هذا الاعتقاد قائماً حتى عام ١٩٧٤م ، حين قامت ( فرجينيا كولينغ ) بإعادة النظر في ما قام به العالم ( هانينغ ) و وجدت بأن الإنسان يستطيع تذوق جميع الأطعمة والنكهات أينما وجدت مستقبلات ( حليمات ) التذوق سواءً في مختلف مناطق اللسان ، الحنك الرخو في مؤخرة سقف الفم و حتى على لسان المزمار ، حيث يتم إرسال إشارات عصبية من حليمات التذوق إلى الدماغ ليتم ترجمتها و تفسيرها . من الممكن أن تثبتوا خطأ خريطة اللسان بكل بساطة عن طريق وضع ملح على رأس اللسان ( منطقة الطعم الحلو حسب الخريطة ) لتكتشفوا أن الطعم الذي تحسون به هو المالح و ليس الحلو .

لو سألنا أنفسنا هذا السؤال ... كم نكهة أو طعماً يستطيع الإنسان أن يتذوق ؟ ... سنجيب حسب ما تعلمناه و عرفناه ... أربع نكهات ( الحلو، المر، الحامض و المالح ) ، و لكن يا ترى هل جميع الأطعمة في العالم تجتمع تحت هذه النكهات ؟ إذا كان الجواب (نعم) ، فكيف نصف طعمة الطماطم أو اللحوم ... إنها (أومامي) أو النكهة الخامسة التي يجهلها أغلب الناس، و التي إكتشفها العالم الياباني ( كيكوناي إيكيدا ) عام ١٩٠٨م ، و تعني ( الطعم اللاذع اللذيذ ) ، و قد تناقش العلماء لوقت طويل حول ما إذا كانت ( أومامي ) بالفعل من الطعمات الأساسية حتى عام ١٩٨٥م في هاواي ، حيث تم الإعتراف بمصطلح ( أومامي ) رسمياً بصفته المصطلح العلمي لوصف طعم الأحماض الأمينية ( الغلوتامات، الإنوسين و الغوانيلات ) و الموجودة في الكثير من الأطعمة مثل السردين، التونا، سمك القد، المحار، القريدس، اللحوم، الدجاج، البيض، الحبار، جبنة البارميزان، الطماطم، الفطر، الكما، الجزر، السبانخ، فول الصويا، البطاطا الحلوة، الملقوف الصيني و غيرها .

هناك الكثير من البحوث التي تصنف طعم الدهون كمذاق سادس فيما يبحث آخرون عن احتمالية أن يكون للكاليسيوم، الدم، الكربوهيدرات و الأحماض الأمينية مذاقاتها المنفصلة ، و لكن تحتاج هذه البحوث لمزيد من الأدلة القاطعة لإثبات صحتها .





## الخرافة ٩٦٨

### التوت البري يساعد في العلاج والوقاية من التهاب المجاري البولية!

يعتقد الكثير من الناس بأن شرب عصير التوت البري أو تناول المستحضرات النباتية الحاوية عليه يساعد في العلاج أو الوقاية من التهاب المجاري البولية بسبب إحتواء التوت البري على مواد تمنع إلتصاق الجراثيم المسببة للإلتهاب بجدار المثانة .  
تؤكد هيئة الدواء و الغذاء الأمريكية FDA و مراكز السيطرة على الأمراض و الوقاية منها CDC بعدم وجود دليل طبي قاطع يثبت أو يدعم البحوث و الدراسات التي تقول بأن التوت البري مفيد في العلاج و الوقاية من إلتهاب المجاري البولية .



## الخرافة ٩٦٧

### جميع الرجال يمرون بأزمة منتصف العمر!

تعرف أزمة منتصف العمر بأنها مرحلة انتقالية غير مستقرة يمر بها الرجل في عمر / ٤٠-٦٠ / سنة تشهد إضطرابات جسدية ، عاطفية و نفسية يقف خلاله مراجعاً ذاته بما أنجزه في حياته و ما لم ينجزه ، مواجهاً أفكاراً و إحتتمالات الموت ، و قد تجده يتصرف كمراهق فيقف أمام المرأة طويلاً و يغير من شكله و يصبغ شعره و يبحث عن حب جديد يملأ حياته .

إن مصطلح أزمة منتصف العمر لم يظهر حتى عام ١٩٦٥م على يد العالم ( إليوت جاك ) واصفاً ما يقوم به بعض الفنانين و المشاهير من أجل البقاء في مرحلة الشباب ، و قد إعتد في دراسته على أبحاث عالم الوراثة ( سيغمويد فرويد ) الذي أكد أن جميع الرجال في منتصف العمر يمرون بأفكار الخوف من الموت مما يجعلهم يقومون بالكثير من الأشياء الجديدة في حياتهم ، و قد ساهم الإعلام المرئي و المسموع بغرس هذه الفكرة في عقول الناس حيث نشرت الكثير من الكتب و الأبحاث حول هذا الموضوع و تم تصوير العديد من الأفلام و المسلسلات التي تتحدث عن أزمة منتصف العمر.

إن أزمة منتصف العمر لا يمر بها أكثر من / ٢٥٪ / من الرجال فقط ، بل على العكس أغلب الرجال يكونون بغاية السعادة خلال هذه الفترة من العمر لأنهم وصلوا إلى مرحلة جيدة من النضج العقلي و الفكري لمراجعة أولوياتهم في الحياة فتجدهم يحصدون نتائج تعبهم و كفاحهم في حياتهم في النهاية ، إن ظهور أزمة منتصف العمر يختلف من شخص إلى آخر تبعاً لظروفه، تربيته، ثقافته و طبيعة الحياة التي يعيشها .



## الخرافة ٩٦٩

### الأشخاص الذين يتناولون الفيتامينات يومياً أفضل صحة من الذين لا يتناولونها!

تعتبر الفيتامينات من المكملات الغذائية الأكثر مبيعاً في الأسواق ، حيث يستخدمها الصغار و الكبار ، و تنتشر على مواقع الإنترنت و شبكات التواصل الاجتماعي الكثير من الأبحاث و الدراسات عن فوائدها ، لدرجة أن الكثير من الأطباء و خبراء التغذية يوصون باستخدامها يومياً ، لأنها حسب إعتقادهم تقوي صحة الجسم و المناعة و تحمي من الأمراض خصوصاً أمراض القلب و السرطان ، في الحقيقة لا يوجد دليل علمي معتمد يدعم دور المكملات الغذائية و الفيتامينات في تحسين الصحة العامة أو الوقاية من الأمراض ، صحيح أن نقص الفيتامينات لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلي المرض ، و لكن تناولها بشكل وقائي غير ضروري عند الأشخاص الأصحاء على الإطلاق خصوصاً إذا كانوا يتناولون الخضار و الفواكه و الحبوب يومياً .

## الخرافة ٩٧٠

### التثاؤب علامة للنعاس و قلة النوم!

إن التثاؤب يحدث بشكل طبيعي عند كل الناس ، و لكنه قد يكون علامة لبعض الأمراض أحياناً ، و يعتقد الكثيرون بأن التثاؤب يشير إلى حاجة الإنسان للنوم ، و هذا صحيح لأن الناس يتثأبون عند حاجتهم للنوم ، و لكنهم يتثأبون أيضاً عندما يستيقظون في الصباح و خلال النهار و عند الملل أو التعب أو الجوع ، و عند رؤية شخص يتثأب ، و لا ننسى بأن الجنين أيضاً يتثأب و هو في رحم أمه .

إلى الآن لم يحدد العلم سبب حدوث التثاؤب ، فهناك عدة نظريات وضعت لتفسير هذه الظاهرة منها النظرية التنفسية و التي تقول إن الهدف من التثاؤب هو رفع مستوى الأكسجين O<sub>2</sub> في الدم و إنخفاض مستوى ثاني أكسيد الكربون CO<sub>2</sub> ، و لكن هذه النظرية لم تثبت صحتها ، أما النظرية الأخرى فتقول إن الهدف من التثاؤب هو زيادة مستوى الوعي و التركيز عند الخمول ، لكنها لم تثبت صحتها أيضاً ، بينما يفسر البعض التثاؤب كنظرية تطورية عند الإنسان الأول كعلامة لتغيير النشاطات ، و يقول بعض الباحثون بأن التثاؤب يطرد و يمنع المرض مستنديين على مقولة الطبيب اليوناني أبقراط بأن التثاؤب هو إخراج للغازات السامة قبل حدوث الحمى ، في الحقيقة يبدو التثاؤب عملية بسيطة جداً، لكنها في الواقع سلوك معقد يخدم أهدافاً غير معروفة .

## الخرافة ٩٧٢

### القطط تسبب العقم عند النساء !

هناك إعتقاد شائع لدى الكثير من الناس ، بأن القطط تحمل جرثومة قادرة على التسبب بالعقم لدى النساء ، في الحقيقة لا يوجد دليل علمي أو طبي يثبت أن هناك علاقة بين تربية القطط و حدوث العقم على الإطلاق ، إلا أن بعض القطط قد تحمل داء المقوسات Toxoplasmosis ، و هو مرض يؤدي تعرض المرأة الحامل لعدواه إلى مضاعفات خطيرة على الجنين تصل للعقم، الإعاقة العقلية أو الإجهاض و موت الجنين داخل الرحم ، حيث تؤكد مراكز السيطرة على الأمراض و الوقاية منها CDC بأن القطط تلعب دوراً مهماً في نشر عدوى داء المقوسات و ليس العقم ، و الذي يشاع عنها محض أفاويل ليس لها أساس علمي ، و أن الأمر إختلط على الناس ففهموا الموضوع بعكس ما هو صحيح .



يملك الإنسان / ٥ /  
حواس فقط !

## الخرافة ٩٧٣

ربما يعود أصل هذا الإعتقاد إلى كتاب ( عن الروح De Anima ) الذي وضعه الفيلسوف الشهير أرسطو ، و خصص فيه فصلاً مستقلة لكل من الرؤية و السمع و اللمس و الشم و التذوق ، و ما زالت فكرة إمتلاك الإنسان خمس حواس مسيطرة على الثقافة الشعبية في جميع أنحاء العالم ، بل إلى الآن يتم تدريسها في المدارس ، و لكن الحقيقة أن هذه الحواس الخمسة ليست إلا جزءاً من الحواس التي يمتلكها الإنسان ، و لكن لا يوجد إتفاق ثابت بين الأطباء على عدد الحواس بسبب إختلاف المفاهيم لمسببات و طريقة الشعور أو الإحساس ( داخلياً أو خارجياً ) ، فتجد الكثير من الأرقام لعدد الحواس / ٩ أو ١١ أو ٢١ أو ٤٤ / ، و لكنها ليست / ٥ / على الإطلاق ، و من هذه الحواس الإحساس بالحرارة أو البرودة، توازن الجسم، الألم، موقع أجزاء الجسم، الزمن، الجوع، حواس الإدراك العاطفي كالحزن أو الفرح، الرغبة بالتبول أو التبرز، الضغط و غيرها الكثير .



## الخرافة ٩٧١

### يجب مص السم للتخلص من عضه الأفعى !



لقد ساهمت المسلسلات التلفزيونية و الأفلام السينمائية بترسيخ و إنتشار هذه الخرافة بين الناس ، حيث يقوم البطل عند تعرض أحد أصدقائه أو حبيبته لعضة الأفعى الشريفة بمص موضع العضة لسحب السم ثم بصقه و التخلص منه ، في الحقيقة إن هذا الإجراء غير صحيح إطلاقاً و لا ينفع في التخلص من السم أو منع انتشاره في الجسم ، بل على العكس سيفاقم الوضع سوءاً بإدخال العدوى مكان الجرح .





## الغريق يصرخ عالياً و يلوح بيديه طالباً للنجدة !

كثيراً ما نشاهد هذه اللقطة في المسلسلات التلفزيونية و الأفلام السينمائية ، عندما يصرخ الغريق بصوت عال طالباً المساعدة من الناس لإنقاذه ، و تجده أيضاً يتملص ملوحاً بيديه محاولاً النجاة ، و لكن في الحقيقة أن الغرق يختلف تماماً عما نشاهده في هذه المسلسلات أو تلك الأفلام إلا في حالات نادرة لكون الغريق سيحتاج إلى ملء رئتيه بالهواء قبل أن يستطيع الصراخ عالياً ، و هذا ليس بالأمر السهل على الإطلاق ، لصعوبة إجراء عملية الشهيق و الزفير بشكل فعال عند الغرق ، أما فيما يخص تملص الغريق و تلوينه بيديه عند الغرق ، فهو صعب جداً ، لأن الإستجابة الغريزية للغرق التي يدخل فيها الغريق تجعل حدوث مثل هذه الحركة شبه مستحيلة .

### الخرافة ٩٧٤



### الخرافة ٩٧٦

#### المخاط الأخضر سببه إلتهاب جرثومي و المخاط الأصفر سببه إلتهاب فيروسي !

لقرون طويلة ساد هذا الاعتقاد ، المخاط الأنفي الرائق الأبيض أو الأصفر سببه إنتان فيروسي ، و سوف يشفى بمفرده بدون أي علاج ، بينما المخاط الأنفي الأخضر سببه إنتان جرثومي ، و حتماً سيحتاج المريض إلى إستخدام المضادات الحيوية ليشفى ، قد تكون هذه القاعدة صحيحة لدى قسم كبير من المرضى ، و لكن لا يمكن تعميمها بشكل دائم على الجميع إطلاقاً لأن اللون الأخضر للمخاط سببه الحديد الموجود في الأنزيمات المفرزة من كريات الدم البيضاء الموجودة في المخاطية التنفسية كرد فعل مناعي ضد العوامل الممرضة سواء كانت جرثومية أو غير جرثومية ، كما أن بقاء المخاط لفترة طويلة في الجيوب الأنفية يجعله أكثر كثافة ، لزوجة و إضضراراً عن خروجه من الأنف . من الخطأ الحكم على نوع الإنتان فيروسي أو جرثومي أو إتخاذ قرار إستخدام المضادات الحيوية في العلاج من لون المخاط الأنفي فقط ، لكون أغلب حالات اكالتهابات الطرق التنفسية فيروسية المنشأ ، و تشفى تلقائياً لذلك يفضل إستشارة الطبيب لتقييم الحالة و إتخاذ العلاج المناسب .

### الخرافة ٩٧٥

#### شرب الماء البارد أو تناول المثلجات يسببان إلتهاب اللوزتين و الحلق !

إن تناول المثلجات أو شرب الماء البارد قد يسببان عدم إرتياح في البلعوم عند البعض ، و ليس إلتهاباً بالحلق أو إلتهاباً في اللوزتين على الإطلاق ، لأن سبب الإلتهاب إما أن يكون فيروسيّاً أو جرثوميّاً ، و في حال كانت المثلجات غير نظيفة و ملوثة بالجراثيم فإن هذا قد يسبب التسمم الغذائي بها ، و ليس إلتهاباً في الحلق أو اللوزتين ، و لكن في بعض الحالات تكون اللوزتان كبيرتين و يحتوي سطحهما على تلافيف و أخاديد ممكن أن تتجمع بقايا الطعام أو الحليب الملوث فيها ، مما قد يسبب إلتهاباً في اللوزتين ، و لكن في حال كان الماء البارد معقماً و المثلجات معدة بطريقة معقمة و نظيفة ، فمن المستحيل أن تسبب إلتهاباً في الحلق أو اللوزتين ، بل على العكس تماماً ، حيث تنصح أغلب الهيئات الطبية بإستخدام المثلجات و الأطعمة الباردة لتخفيف ألم الحلق و صعوبة البلع عند الإصابة بإلتهاب البلعوم أو إلتهاب اللوزتين لأن البرودة تساعد على تخدير المنطقة و تخفيف الألم .

## الخرافة ٩٧٧

### قناع الكافيار يزيد الجمال !

يعتبر الكافيار ( اللؤلؤ الأسود ) من الأطباق الفاخرة التي يتناولها الناس ، و هو غني بالبروتينات، الفيتامينات و الشحوم المفيدة ، و يستخدم الكافيار في الوقت الحالي في صناعة مستحضرات التجميل كالكريمات و ماسك الوجه ، ليعطي البشرة النقاء و الصفاء و النضارة و الجمال ( وفق ما يدعي مروجوها و بعض مستخدميها من المشاهير كنجمتي هوليوود ، إنجلينا جولي و باريس هيلتون ) ، في الحقيقة لا يوجد دليل علمي يثبت قدرة الكافيار على تجميل الجلد و إعطائه النضارة و الشباب كما يدعي البعض ، لصعوبة إمتصاصه ( بسبب حجم جزيئاته الكبير نسبياً ) و بالتالي عدم وصوله لكامل طبقات الجلد .



## الخرافة ٩٧٨

### ماسك ( قناع ) الذهب يزيد الجمال !

انتشرت خلال السنوات الأخيرة على صفحات الإنترنت و مواقع التواصل الاجتماعي ، و في عيادات الجلدية و مراكز التجميل فكرة استخدام المنتجات الحاوية على الذهب ( كريمات و أقنعة الذهب ) لغرض التجميل و العناية بالجلد ، حيث يدعي مروجوها بأن للذهب خصائص خارقة في التخفيف من التجاعيد، تجديد خلايا البشرة، تفتيح البشرة، المحافظة على شباب البشرة، تخفيف الحساسية و حب الشباب و غيرها من الفوائد التي لا تعد و لا تحصى ، كما يؤكدون بأن ماسكات الذهب استخدمت منذ العصور القديمة ، حيث استخدمت ملكة مصر ( كليوبترا ) قناع الذهب المعروف بإكسير الشباب يومياً على بشرتها مما جعلها أكثر إشراقاً و شباباً و جمالاً .

لقد استخدمت أملاح الذهب كعلاج لإلتهاب المفاصل الرثياني و بعض الأمراض المفصلية و المناعية الذاتية كالتهاب المفاصل الصدافي و الفقاع الشائع ، أما استخدام المنتجات الحاوية على الذهب لغرض التجميل و العناية بالجلد ، فلا يوجد أي دليل طبي أو علمي يدعم فوائد الذهب في هذا المجال على الإطلاق ، حيث تؤكد هيئة الدواء و الغذاء FDA على عدم استخدام أو ترخيص هذه المنتجات لغرض التجميل و العناية بالبشرة لغياب الأدلة الدامغة التي تدعم فوائدها في هذا المجال .



## الخرافة ٩٧٩

### شرب مسكنات الألم ( خافضات الحرارة ) مع المشروبات الغازية قاتل !

يعود أصل هذه الخرافة إلى تحذير إنتشر على مواقع التواصل الإجتماعي حول قصة شاب تناول حبة بنادول (Acetaminophen) مع مشروب السفن أب (7UP) و توفي على الفور، و تبين من التشريح و الكشف الطبي أنه مات جراء التسمم، و أن تناول البنادول مع المشروب الغازي يحول البنادول إلى سم قاتل، و تناول الكثيرون هذه المعلومة و نقلوها دون أن يتحققوا منها، حيث تؤكد هيئة الغذاء و الدواء الأمريكية FDA، بأن هذه المعلومة خاطئة تماماً، ولا يوجد دليل علمي إطلاقاً على تحول البنادول إلى سم قاتل عند تناوله مع المشروبات الغازية، و بالوقت نفسه ينصح بتناول الأدوية مع الماء فقط، لكون المشروبات الغازية و غيرها من المشروبات تقلل من إمتصاص الأدوية مما يقلل من فعاليتها العلاجية.



## الخرافة ٩٨١

### هناك مستحضرات و أطعمة تنظف الرتتين !

تنتشر على مواقع التواصل الاجتماعي الكثير من المقالات عن وجود طرق طبيعية لتنظيف الرتتين باستخدام مستحضرات نباتية أو أطعمة تؤخذ عن طريق الفم أو الإستنشاق، و تظهر آثارها السحرية في تخليص الرتتين من الأوساخ و ترسبات التدخين خلال أيام قليلة، في الحقيقة لا يوجد أي دليل علمي معتمد يثبت فعالية هذه الطرق في تنظيف الرتتين إطلاقاً.



## الخرافة ٩٨٠

### حمام الحليب يزيد الجمال !

يعود أصل هذه الخرافة إلى الملكة المصرية الجميلة كليوباترا، التي كانت تشتهر بجمال بشرتها و شبابها، حيث يؤكد البعض أن سبب جمالها هو حمام الحليب الذي كانت تقوم به يومياً، و في عصرنا الحالي إزداد الترويج لحمام الحليب في وسائل الإعلام المختلفة، و يقال أن الكثير من المشاهير أمثال المغنية الأمريكية ( مادونا ) و المطربة اللبنانية الراحلة ( صباح ) قمن بالإستحمام بالحليب و بشكل يومي للحفاظ على جمال و شباب بشرتهن.

نظرياً لحمام الحليب فوائد كثيرة للبشرة لأنه يحتوي على حمض اللبن ( حمض اللاكتيك ) الذي يساعد على إزالة الخلايا الميتة للجلد و ظهور خلايا حية جديدة أكثر نضارة، كما أنه يمنع جفاف البشرة و يساعد في تهدئة الجلد الملتهب عند الإصابة بالإكزيما الجلدية، أما من الناحية العلمية و الطبية فلا يوجد أي دليل يثبت بأن حمام الحليب يزيد من الجمال أو يعيد للبشرة نضارتها و شبابها أو يساعد في علاج الأمراض الجلدية على الإطلاق.



## الخرافة ٩٨٢

### تحاميل خافض الحرارة أقوى مفعولاً من الشراب و الحبوب دائماً!

يعتقد الكثير من الناس بأن التحاميل أقوى و أطول مفعولاً من الشراب أو الحبوب مستندين على حقيقة أن المستقيم ذو توعية دموية غزيرة تساعد على إمتصاص المادة الدوائية الموجودة في التحميلة بشكل سريع ، كما دعمت بعض الدراسات و الأبحاث الطبية هذا الإعتقاد أيضاً ، و لكن تؤكد هيئة الدواء و الغذاء الأمريكية FDA بأن التحميلة ليست أسرع مفعولاً و لا أقوى تأثيراً من الشراب و الحبوب دائماً ، لأن تأثير الدواء يعتمد على عدة عوامل كعمر المريض، وجود الإقياء أو الإسهال، غياب الوعي من عدمه، مدى تعاون المريض في تناول الدواء و غيرها ، كما تؤكد الكثير من الأبحاث و الدراسات بأن الشراب و الحبوب أقوى و أسرع مفعولاً من التحاميل بينما ذكرت بعضها بأن للشراب و الحبوب قوة و سرعة التحاميل بنفسها ، كما تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP بأن الطريق الفموي ( الشراب و الحبوب ) لأخذ الدواء ( خافض الحرارة ) هو الطريق المفضل لكونه أسرع و أطول تأثيراً و أقل إزعاجاً للطفل .



## الخرافة ٩٨٤

### يستطيع الإنسان التعلم أثناء النوم!

لاقت نظرية ( التعلم أثناء النوم ) قبولاً كبيراً بين الكثير من الناس الذين يعتقدون بأن الإنسان يستطيع أن يتعلم اللغات الأجنبية، الأحرف الأبجدية عند الأطفال، الإقلاع عن التدخين، إنقاص الوزن، التقليل من التوتر و غيرها الكثير من الأمور عن طريق تشغيل أسطوانات تعليمية أثناء النوم ، و قد تم إجراء الكثير من الأبحاث و الدراسات حول هذا الموضوع حتى أصبحت هذه النظرية من الأفكار الثابتة التي تعرضها الكتب، البرامج التلفزيونية و الأفلام الشهيرة .

مما لا شك فيه أن النوم يساعد بشكل كبير في تثبيت المعلومات، إذ يتم خلاله نقل المعلومات من الذاكرة القصيرة للذاكرة طويلة الأمد ، لذا ينصح الطلاب بأخذ ساعات نوم كافية ، و لكن إلى الآن لم تقدم الأبحاث و الدراسات الداعمة لنظرية ( التعلم أثناء النوم ) الأدلة الدامغة على صحة هذه النظرية ، بل على العكس تم إجراء الكثير من الدراسات الأخرى المعاكسة لهذه النظرية ، و المؤكدة لحقيقة إنعزال الدماغ عن البيئة الخارجية أثناء النوم .

## الخرافة ٩٨٣

### البخور يعقم الهواء و يقتل الجراثيم و الفيروسات!

اعتقاد شائع عند الكثير من الناس خصوصاً في منطقة الخليج العربي حيث يعتقدون بأن للبخور قدرة هائلة على التعقيم و قتل الفيروسات و الجراثيم خصوصاً في بعض فصول السنة ، في الحقيقة ، لا يوجد أي دليل علمي يثبت هذه الخرافة على الإطلاق، فالبخور يعطي رائحة جميلة للمنزل و الملابس فقط ، و ليس للتعقيم أو قتل الجراثيم ، و على العكس تماماً ، فالأدخنة المتصاعدة عند حرق البخور لها أضرار كثيرة على الرئتين خصوصاً عند الإكثار من إستنشاقها لأنها تزيد من خطر حدوث الأمراض الرئوية المزمنة، أمراض القلب و الإصابة بسرطان الرئة أو الحنجرة .



## الخرافة ٩٨٥

### شغل البيت رياضة!



تعتقد الكثير من النساء بأن الأعمال المنزلية هي بديل عن ممارسة الرياضة و تعمل على تخفيف الوزن لأن هذه الأعمال تترافق مع الحركة ، و الحركة ستحرق الكثير من السعرات الحرارية مثلها مثل التمارين الرياضية ، و هذا إعتقاد خاطئ ، صحيح أن كل حركة يقوم بها الإنسان ستحرق مجموعة من السعرات الحرارية ، و لكن يعتمد مقدار السعرات الحرارية المحروقة على الكثير من العوامل كشدة و تواتر التمرين، مدة التمرين، مقدار المجهود البدني المبذول و غيرها ، و عليه لكي نقول أن شغل البيت بديل عن الرياضة في تخفيف الوزن يجب أن يتم إجراء الأعمال المنزلية بسرعة و تواتر و شدة عالية و لمدة زمنية كافية و هذا صعب في أغلب الأحوال ، حيث تؤكد أغلب الهيئات الصحية العالمية بأن الأعمال المنزلية لا تندرج ضمن الجهد البدني أو الرياضي ، و لا تعتبر بديلاً عن ممارسة الرياضة على الإطلاق .

## الخرافة ٩٨٦

### الصداع النصفي يصيب نصف الرأس فقط!

الشقيقة ( الصداع النصفي ) ( Migraine ) هو أشيع سبب للصداع المتكرر عند الإنسان ، و يتميز بنوبات حادة و متكررة من الصداع المتوسط أو الشديد ، أحادي الجانب ( على الأغلب ) ، نابض ، و قد يترافق مع الغثيان ، الإقياء و اضطرابات بصرية و سمعية ، إن كلمة ( Migraine ) مشتقة من الكلمة اليونانية ( hemicrania ) ، ألم في جهة واحدة من الرأس ، و تعني ( نصف ) ( hemi ) ( cranium ) نصف الجمجمة ، في الحقيقة لا يكون الألم أحادي الجانب دائماً ، فقد يكون ثنائي الجانب و يترافق مع ألم الرقبة في أكثر من ٤٠٪ / من الحالات ، خصوصاً في حالات الشقيقة التي لا تترافق مع النسمة . Aura .



## الخرافة ٩٨٧

### شامبو الحصان يقوي و يطول الشعر!

تنتشر في المنتديات و مواقع التواصل الاجتماعي الكثير من الإعلانات التي تتحدث عن فوائد إستخدام الشامبو المخصص للأحصنة لشعر الإنسان ، حيث يؤكد مروجو هذه الإعلانات بأن شامبو الحصان يقوي و يكثف و يزيد طول الشعر ، في الحقيقة لا يوجد أي دليل علمي يثبت هذه الخرافة على الإطلاق ، و لا توجد أية هيئة طبية تختص بصحة الشعر و الجلد تنصح بإستخدام المنتجات المخصصة للحيوانات على الإنسان ، مع العلم أن سرعة نمو الشعر و كثافته تعتمد على عوامل داخلية كالمورثات، التغذية، خلو الجسم من الأمراض و غيرها ، و ليس على نوع الشامبو المستخدم .



## الخرافة ٩٨٩

### الجنسنغ Ginseng مقو خارق!

يعتبر الجنسنج Ginseng أحد أكثر النباتات إستهلاكاً على مستوى العالم ، و يعرف بأسماء أخرى مثل روح الأرض أو جذور الشباب الدائم ، و له شكل يشبه إلى حد ما شكل جسم الإنسان ، و قد استخدم منذ آلاف السنين في العديد من الدول الآسيوية كالصين، كوريا و اليابان ، حيث يُعتقد بأن له فوائد سحرية في تقوية القدرة الجنسية و الخصوبة ، كما يساعد في علاج الكثير من الأمراض كالداء السكري و السرطان بالإضافة إلى أنه يمنع التقدم بالعمر و يحسّن من المزاج و يقوي الذاكرة و و و و !

في الحقيقة لا يوجد دليل علمي و طبي معتمد يثبت كل هذه الفوائد للجنسنج و يدعم الأبحاث و الدراسات التي تقول بأنه مقو خارق لعدم وجود أدلة دامغة تثبت ذلك ، و في الوقت نفسه تحذر هيئة الدواء و الغذاء الأمريكية FDA من إستخدام الكثير من المستحضرات الحاوية على الجنسنج ، و التي تستخدم لزيادة القدرة الجنسية أو لتقوية عمل الكلى و غيرها ، لكونها ليست مرخصة ، و غير آمنة ، و لا يوجد أدلة علمية تثبت فعاليتها .



## الخرافة ٩٨٨

### يجب ترك الجروح مكشوفة لتشفى!

يعتقد الكثير من الناس بضرورة ترك الجروح مكشوفة و عدم تغطيتها لتسريع عملية إلتئامها ، لأن تعرضها المستمر للهواء يجعلها تنشف بشكل أسرع و تسهل عملية وصول الأوكسجين إليها لكونه عنصراً أساسياً في عملية إلتئام الجروح ، في الحقيقة تنصح أغلب الهيئات الصحية في العالم بضرورة تغطية الجروح بضماد معقم منعاً لتلوّثها بالغبار، الحشرات و المواد الضارة ، و تلافياً لحدوث إلتهاب و تقيح الجرح بالجراثيم التي تؤخر عملية إلتئامها و شفائها مع ضرورة تغيير الضماد بشكل دوري و منتظم .



## الخرافة ٩٩٠

### إبر التبييض مفيدة و آمنة !

يعتبر حلم تبييض البشرة من أكثر الأحلام التي توارد الكثير من النساء ، و يعتبره الكثيرون مقياساً مهماً للجمال ، فتجدهن يسعين إلى العديد من الطرق و الأساليب لتحقيق ذلك ، و قد إنتشرت في الكثير من المنتديات و مواقع التواصل الاجتماعي إعلانات و نصائح تروج لإستخدام ما يسمى بإبر التبييض ، و أن لها تأثيراً سريعاً و مضموناً و أمناً لتبييض البشرة .

تتكون إبر التبييض من مادة الغلوتاثيون Glutathione و هي عبارة عن ببتيد ثلاثي يوجد في الجسم بكميات ضئيلة ، و هو مضاد للأكسدة و له فوائد عديدة للجسم ، إن الإستخدام الطبي المرخص لهذه الإبر هو لتقليل أعراض العلاج الكيميائي عند مرضى السرطان ، أما تبييض البشرة فهو عبارة عن تأثيرها الجانبي الناتج عن إستخدامها بجرعات عالية ، و لا يوجد أي دليل علمي معتمد يثبت فعالية أو سلامة هذه الإبر في تبييض البشرة ، حيث تحذر هيئة الدواء و الغذاء الأمريكية FDA من إستخدامها لتبييض البشرة لكونها غير مرخصة لهذا الغرض و تسبب آثاراً جانبية خطيرة كالتحسس الجلدي، فقدان لون الشعر و الرموش، خلل في وظيفة الغدة الدرقية و الكبد و غيرها .



## الخرافة ٩٩١

### لا داعي لغلي المياه المعبأة (المعدنية) قبل إستخدامها في تحضير الحليب الصناعي !

يوجد أكثر من نوع من المياه المعقمة و المعلبة منها ما هو مخصص للرضع ، و منها ما هو معالج و معقم ، و منها ما يسمى بالمياه المعدنية ، و على الأم قراءة لصاقة محتويات المياه من المعادن للتأكد من عدم وجود زيادة بمستوى الصوديوم Na ( أقل من / ٢٠٠ / ملغ/لتر ) ، و محتوى الكبريت S ( أقل من / ٢٥٠ / ملغ/لتر ) ، و في حال كانت محتوياتها من الصوديوم و الكبريت أعلى مما هو مذكور فيجب ألا تستخدم على الإطلاق .

كما توصي منظمة الصحة العالمية WHO بضرورة غلي الماء المستخدم في إعداد الحليب الصناعي ( مهما كان نوعه أو مصدره ) لمدة / ٢-١ / دقيقة على الأقل ، و تركه ليبرد ، و يصبح بدرجة حرارة الغرفة أي بدرجة حرارة / ٢٥- / ٣٠ / درجة مئوية تقريباً لأن إستعمال الماء بدرجة حرارة أعلى من ذلك سيؤدي إلى إتلاف و ضعف خواص البكتريا النافعة ، و يمنع إستخدام هذه المياه في تحضير الحليب الصناعي إذا مضى على غليها أكثر من / ٢٤ / ساعة .

أما بالنسبة للمياه المعدنية و المعلبة فيجب غليها أيضاً قبل إستخدامها في تحضير الحليب الصناعي حتى إن كانت معقمة لإحتمال تلوثها بعد فتحها ، ناهيك عن كون بودة الحليب قد لا تكون معقمة / ١٠٠٪ / أو قد تتلوث بالجراثيم بعد فتحها و عدم حفظها بشكل جيد .



## الخرافة ٩٩٢

### لصاقات التنحيف فعالة في تخسيس و شد البطن !

نشاهد بين الحين و الآخر على شاشات التلفاز إعلانات تجارية عن لصاقات التخسيس أو التنحيف على أنها أسرع وسيلة آمنة لتنحيف وشد الجسم من الرقبة و حتى الأقدام ، و بدون تعب و لا مجهود ، كما تحتوي على مكونات طبيعية و ليس لها أية آثار جانبية ، و مناسبة للجميع رجالاً و نساءً ، في الحقيقة لا يوجد أي دليل علمي يثبت فعالية ما يسمى لصاقات التخسيس أو التنحيف في إنزال الوزن ، كما لا توجد أية هيئة أو مؤسسة طبية في العالم تعتمد هذه اللصاقات كوسيلة فعالة و آمنة لإنزال الوزن على الإطلاق .

## الخرافة ٩٩٣

### إن العمر المناسب لتخريم أذن الطفلة هو / ٧ / أيام !

تفضل الكثير من الأمهات تخريم الأذن و وضع الأقراط لبناتهن بأعمار باكرة ، و خلال الأيام أو الأسابيع الأولى من الولادة ، لإعتبارات صحية كما يدعون ( كلما كان العمر أصغر كان إحساس الألم أقل ) و شكلية ( لكي تبدو أجمل و لتفريقها عن الذكر ) .

طبيباً ، تنصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP الأهل بعدم تخريم أذن طفلتهم حتى تصل إلى عمر يمكنها من أخذ المسؤولية للإعتناء بأذنها بنفسها ، و تلافياً لإبتلاعها للحلق بشكل خاطئ إذا ما تم تخريم أذنها بعمر صغير ، أما إذا أصر الأهل على تخريم أذن طفلتهم فيجب الإنتظار لمدة / ١٥ / يوماً على الأقل بعد إعطاء الجرعة الأولى من لقاح الكزاز ( لقاح عمر الشهرين ) لأن الجهاز المناعي للطفلة سيكون قد تطور في هذا العمر ، و أصبح قوياً لمحاربة الإنتانات التي قد تحدث .

## الخرافة ٩٩٤

### الحلبة تكبر الصدر !

هناك إعتقاد شائع لدى بعض النساء بأن دهن الثدي بمنقوع الحلبة يزيد من حجمه ، حيث تنتشر في المنتديات و مواقع التواصل الاجتماعي الكثير من الوصفات التي يدعي مروجوها بأن دهن الثدي بمنقوع الحلبة يزيد من حجمه خلال فترة زمنية قصيرة ، في الحقيقة لا يوجد أي دليل علمي يثبت هذا الإدعاء إطلاقاً ، صحيح أن هناك بعض الدراسات التي تقول بأن تناول الحلبة عن طريق الفم يزيد من عدد خلايا الثدي ( لتأثيرها على مستقبلات الإستروجين في هذه الخلايا ) ، كما يزيد من إدرار الحليب لدى المرضع إلا أن هذه الدراسات لم تذكر التأثير نفسه عند دهن أو غسيل الثدي بمنقوع الحلبة .



## الخرافة ٩٩٥

### نقص فيتامين D كذبة كبيرة !

انتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي تحذيرات بضرورة عدم علاج نقص فيتامين D لأن سبب النقص الحاصل لدى الكثير من الناس هو الجسم نفسه والذي يقوم بتخفيض تركيز فيتامين D بشكل وقائي لعمل توازن بين تركيز فيتامين D و تركيز الكالسيوم ، و في حال استخدام فيتامين D لعلاج النقص سيؤدي ذلك إلى مشاكل صحية و نفسية خطيرة .

إن هذه الخرافة غير صحيحة إطلاقاً ، و لا يوجد أي دليل علمي يثبتها ، و نسي من أوجدها أن هناك عوامل أخرى تؤثر على مستوى الكالسيوم في الدم غير فيتامين D ، و نقصد هنا هرمون جارات الدرق PTH الذي يرتبط بعلاقة مباشرة بتركيز فيتامين D و الكالسيوم ، لذلك قد يترافق نقص فيتامين D مع مستوى منخفض، طبيعي أو مرتفع من الكالسيوم .

إن حدوث نقص في مستوى فيتامين D سيقلل من إمتصاص الكالسيوم من الأمعاء مما يؤثر على مستوى الكالسيوم في الدم حيث ينخفض في البداية مما يحفز الغدد جارات الدرق على إفراز هرمون جارات الدرق PTH الذي يقوم بتنظيم عودة مستوى الكالسيوم إلى الطبيعي عن طريق سحب الكالسيوم من العظام و إعادة إمتصاصه من الأنابيب الكلوية إلى الدم حتى يعود الكالسيوم إلى تركيزه الطبيعي ، و هنا سيقوم الكالسيوم بإيقاف عمل هرمون جارات الدرق PTH بالية التلقيح الراجع السلبي ، فإذا قسنا مستوى الكالسيوم في الدم سنجد طبيعياً و لكنه سيكون ناقصاً في العظام بسبب تأثير انخفاض مستوى فيتامين D و عمل هرمون جارات الدرق PTH .

## الخرافة ٩٩٦

### عبارة « ( مرخص ) أو ( معتمد ) من وزارة الصحة » تعني أن المنتج فعال !

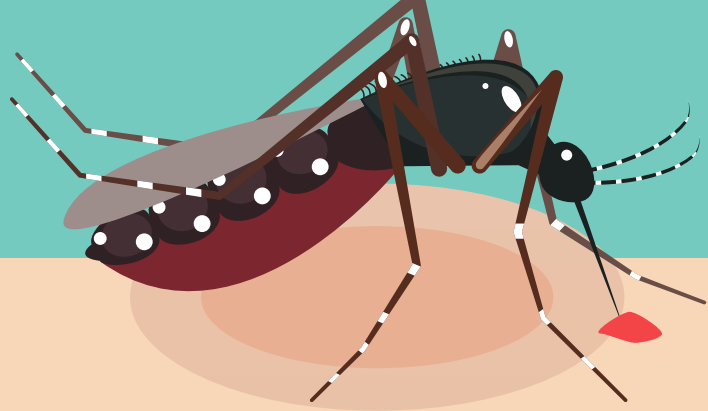
كثيراً ما نشاهد إعلانات تلفزيونية عن منتجات يروج لها على أنها تفيد في علاج حالات طبية مختلفة كالمقويات الجنسية، منتجات التخسيس و التنحيف، منشطات الذاكرة و غيرها، و في نهاية الإعلان تظهر عبارة ( مرخص ) أو ( معتمد ) من وزارة الصحة ، فيعتقد من يشاهد الإعلان بأن هذا المنتج فعال ، و له نتائج إيجابية لكون وزارة الصحة لم تعتمده أو ترخصه بدون فحص ، و هذا إعتقاد خاطئ ، لأن أغلب هذه المنتجات ترخص كمكملات غذائية و ليس كأدوية ، و المعروف بأن الأدوية تخضع لرقابة صارمة فيما يخص درجة الأمان و الفعالية في العلاج أما المكملات الغذائية فالرقابة عليها ضعيفة أو معدومة فيما يتعلق بفعاليتها و درجة أمانها ، و كل ما هو مطلوب لترخيصها أن تلتزم الشركة بتسجيل المحتويات الحقيقية للمكمل الغذائي و تتعهد بعدم إحتوائه على مواد ضارة أو ممنوعة فقط .





## الخرافة ٩٩٧

## البعوض يقرص الناس الحلوين !



### ٣- البكتيريا الجلدية

إن وجود كمية كبيرة من المستعمرات البكتيرية على الجلد تجعله أكثر جاذبية للبعوض ، حيث يلاحظ أن البعوض يحب قرص الساقين و القدمين لكثرة المستعمرات البكتيرية فيهما ، لذلك فإن البعوض سينجذب للناس الأقل إهتماماً بنظافتهم الشخصية .

### ٤- الجلد الدهني

إن البعوض ينجذب إلى الأشخاص الذين يملكون تركيزاً عالياً من الكوليسترول و الستيروئيدات في جلداهم .

### ٥- الحمل

إن الحامل أكثر عرضة لقرص البعوض بمرتين من غيرها ، و يعود السبب في ذلك لزيادة طرح غاز ثنائي أوكسيد الكربون CO<sub>2</sub> في زفيرها بالإضافة إلى ارتفاع حرارة الجلد لديها و إزدیاد عملية التعرق .

### ٦- البيرة و الكحول

إن شرب البيرة أو الكحول يجذب البعوض ، و يعود السبب في ذلك إلى ارتفاع حرارة الجسم و إزدیاد التعرق الحاوي على الإيثانول الجاذب للبعوض .

### ٧- لون الملابس

إن الألبسة ذات الألوان الغامقة كالأزرق أو الأحمر أو الأسود تجذب البعوض لها .

### ٨- الوراثة

تعد الجينات الوراثية التي يحملها أشخاص محددون سبباً لجذب البعوض عندهم .

تصنف منظمة الصحة العالمية WHO و مراكز السيطرة على الأمراض و الوقاية منها CDC البعوض كأخطر حشرة على وجه الأرض لأنه المسؤول عن أكثر من / ٣٠٠ / مليون إصابة بالمalaria سنوياً ، كما يسبب الوفاة لأكثر من / ١.٢ / مليون شخص سنوياً ، ناهيك عن نقله للكثير من الأمراض الخطيرة كالحمى الصفراء، حمى الخندق، التهاب الدماغ، داء الفيل و غيرها ، مع العلم أن البعوض لا يتغذى على الدم كما يشاع بل أن أنثى البعوض تحتاج إلى الحديد و بعض البروتينات الموجودة في الدم لإنتاج البيوض .

هناك الكثير من العوامل التي تجعل بعض الناس أكثر جاذبية من غيرهم بالنسبة للبعوض ، و لا يشكل جمال الشخص أو حلاوة دمه ( كما يشاع بين الناس ) جزءاً من هذه العوامل على الإطلاق ، و التي تشمل ما يلي :

### ١- ثنائي أوكسيد الكربون CO<sub>2</sub>

إن البعوض يستطيع أن يشم غاز ثنائي أوكسيد الكربون CO<sub>2</sub> المنبعث من الأنفاس ، و من مسافة بعيدة باستخدام عضو خاص في فكه ، و عليه فالأشخاص الذين ينفثون هذا الغاز بكثرة و بكميات كبيرة كالأشخاص البدينين سيجذبون البعوض لهم .

### ٢- التعرق

إن التعرق يطرح حمض اللاكتيك، حمض اليوريك و الأمونيا عبر الجلد ، و هذه المواد يشمها البعوض و ينجذب لها لذلك يزداد قرص البعوض بعد التمارين الرياضية أو عند ارتفاع حرارة الجو في فصل الصيف بسبب إزدیاد عملية التعرق .

## الخرافة ٩٩٨

تناول القرفة مع الزنجبيل يسبب الوفاة !



الخرافات التي تناقلتها مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة ، حيث يعتقد بأن خلط مشروب القرفة مع الزنجبيل ينتج عنه سم بالغ الخطورة ، و يسبب الوفاة خصوصاً عند النساء ، في الحقيقة لا يوجد أي دليل علمي يثبت مثل هذه الخرافة التي لا صحة لها على الإطلاق .



## الخرافة ١٠٠٠

### هناك مستحضرات لزيادة طول الإنسان !

تنتشر على مواقع الإنترنت و صفحات التواصل الاجتماعي الكثير من الإعلانات أو الدراسات التي تتحدث عن منتجات تزيد طول الإنسان لعدة سنتمترات خلال فترة قصيرة ، حيث يدعي مروجوها بأنها فعالة و آمنة .

في الحقيقة لا يوجد أي دليل طبي أو علمي معتمد يثبت بأن مستحضرات زيادة الطول سواء أكانت عشبية أم فيتامينات أم أطعمة تزيد الطول عند الإنسان ، حيث إن أغلب هذه المستحضرات غير مرخصة من الجهات الصحية ، و لم تجرى حولها الأبحاث و الدراسات الكافية لضمان فعاليتها و أمانها .

## الخرافة ١٠٠١

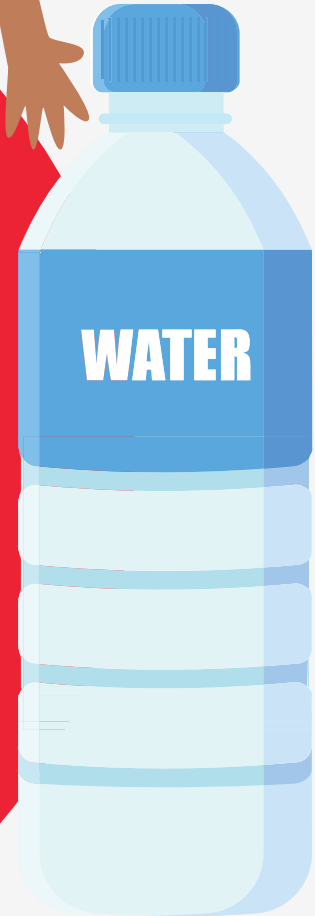
### يوضع صندوق الإسعافات الأولية في الحمام !

يضع الكثير من الناس صندوق أو خزانة الإسعافات الأولية في الحمام ظناً منهم بأن الحمام هو المكان المناسب لحفظ الصندوق ، و هذا اعتقاد خاطئ تماماً ، حيث توصي المنظمات و الهيئات الصحية بوضع صندوق الإسعافات الأولية في أكثر مكان يقضي فيه أفراد الأسرة وقتهم و يجتمعون فيه سوية داخل المنزل بحيث يراه الجميع و يكون قريباً من متناول الكبار ، بعيداً عن عبث الصغار مع تجنب الأماكن التي تزيد من تأثير عوامل الرطوبة و الحرارة على مكونات الصندوق أو الأماكن الملوثة بالغبار أو الأوساخ .

## الخرافة ٩٩٩

### للماء تاريخ صلاحية !

إعتقاد خاطئ تماماً ، فالماء لا يفسد ولا تنتهي صلاحية إستخدامه ، و التاريخ الذي يكتب على عبوات المياه البلاستيكية هو تاريخ صلاحية العبوة و ليس الماء ، صحيح أن التخزين الطويل لهذه العبوات قد يغير من مظهر أو رائحة أو طعم الماء بعض الشيء إلا أنه يبقى صالحاً للاستهلاك ، بالإضافة إلى أن السياسة التجارية للكثير من الدول تعتبر الماء كسلعة إستهلاكية تستوجب وضع تاريخ صلاحية على عبواتها كمؤشر على سلامة و نوعية المنتج .



### المواقع الإلكترونية

- www.who.int
- www.fda.gov
- www.cdc.gov
- www.aap.org
- www.healthychildren.org
- www.rcpch.ac.uk
- emedicine.medscape.com
- www.uptodate.com
- www.acog.org
- www.rcog.org.uk
- americanpregnancy.org
- www.ajog.org
- www.mayoclinic.org
- www.acc.org
- www.heart.org
- www.escardio.org
- www.aad.org
- www.bad.org.uk
- www.plasticsurgery.org
- www.americanboardcosmeticsurgery.org
- www.aao.org
- www.aaojournal.org
- www.rcophth.ac.uk
- www.medicalnewstoday.com
- www.drugs.com
- www.eatright.org
- www.nutrition.gov
- nutrition.org
- nutritionfacts.org
- www.nutrition.org.uk
- sleepfoundation.org
- www.bda.uk.com
- www.usda.gov
- www.cancer.gov
- www.cancer.org
- www.nhs.uk
- www.cancerresearchuk.org
- www.diabetes.co.uk
- care.diabetesjournals.org
- www.diabetes.org
- www.aaaai.org

- www.aafa.org
- www.blf.org.uk
- nationaleczema.org
- www.britishskinfoundation.org.uk
- www.vaccines.gov
- www.aafp.org
- www.rheumatology.org
- rheumatology.org.au
- www.arthritisresearchuk.org
- www.the-rheumatologist.org
- www.dentalhealth.org
- www.mouthhealthy.org
- www.aaid-implant.org
- www.nih.gov
- www.hematology.org
- www.moh.gov.sa
- www.nimh.nih.gov
- www.autismspeaks.org
- www.asha.org
- www.psychiatry.org
- www.apa.org
- orthoinfo.aaos.org
- www.cebm.net
- ebm.bmj.com
- www.mohap.gov.ae

### الكتب العربية

- خرافات طبية: ١٠٠ خرافة ١٠٠ حقيقة ١٠٠ نصيحة - تأليف د. أحمد عيد الملك .
- خرافات و أكاذيب و غباء محض - نقب عن الحقيقة إذ كل ما تعرفه كذب - تأليف جون ستوسل .
- الصندوق الأسود للصحة - خرافات و أوهام حول التغذية و تخفيف الوزن و الصحة العامة - تأليف د. محمد بن علي الأحمدى .
- تسع خرافات عن الشيخوخة - تأليف دوغلاس هـ. باول .





## الكتب الأجنبية

- Medical Myths Doctors Believe Paperback – June 8, 2012 by Michael Anchors MD PhD (Author).
- Medical Myths, Lies, and Half-Truths: What We Think We Know May Be Hurting Us - Audiobook – Original recording by The Great Courses (Author), Professor Steven Novella (Narrator).
- Malignant Medical Myths: Why MEDical Treatment Causes 200,000 Deaths in the USA each Year, and How to Protect Yourself Paperback – November 2, 2012 by Joel Kauffman PhD (Author).
- Doctor Chopra Says: Medical Facts and Myths Everyone Should Know Hardcover – December 21, 2010 by Sanjiv Chopra (Author), Alan Lotvin (Author), David Fisher (Author).
- The Cure Conspiracy: Medical Myths, Alternative Therapies, and Natural Remedies Even Your Doctor May Not Know Paperback – April 26, 2005 by Gayle K. Wood (Author).
- The Myth of Mental Illness: Foundations of a Theory of Personal Conduct Paperback – February 23, 2010 by Thomas S. Szasz (Author)
- Medical Myths That Can Kill You: And the 101 Truths That Will Save, Extend, and Improve Your Life Hardcover – May 20, 2008 by Nancy L. Snyderman M.D. (Author).
- Great Myths of the Brain (Great Myths of Psychology) Paperback – November 17, 2014 by Christian Jarrett (Author).
- Urban Myths about Learning and Education Paperback – March 4, 2015 by Pedro De Bruyckere (Author), Paul A. Kirschner (Author), Casper D. Hulshof (Author).
- 50 Diabetes Myths That Can Ruin Your Life: And the 50 Diabetes Truths That Can Save It Paperback – July 14, 2009 by Riva Greenberg (Author).
- 50 Great Myths of Popular Psychology: Shattering Widespread Misconceptions about Human Behavior Paperback – September 4, 2009 by Scott O. Lilienfeld (Author), Steven Jay Lynn (Author), John Ruscio (Author), Barry L. Beyerstein (Author).
- The Myth of Autism: How a Misunderstood Epidemic Is Destroying Our Children, Expanded and Revised Edition Paperback – April 29, 2014 by Michael J. Goldberg (Author).
- Myths Of Gender: Biological Theories About Women And Men, Revised Edition Paperback – September 30, 1992 by Anne Fausto-Sterling (Author).
- Great Myths of Child Development (Great Myths of Psychology) Paperback – February 23, 2015 by Stephen Hupp (Author), Jeremy Jewell (Author).
- Testosterone Rex: Myths of Sex, Science, and Society Hardcover – January 24, 2017 by Cordelia Fine (Author).
- The Truth About Hormone Replacement Therapy: How to Break Free from the Medical Myths of Menopause Paperback – February 26, 2002 by National Womens Health Network (Author).
- The Cure Conspiracy: Medical Myths, Alternative Therapies, and Natural Remedies Even Your Doctor May Not Know Hardcover – 2005 by Frank W Cawood and (Other Contributor) A (Author).
- 50 Great Myths of Human Sexuality Paperback – April 20, 2015 by Pepper Schwartz (Author), Martha Kempner (Author).
- The Diet Myth: Why the Secret to Health and Weight Loss Is Already in Your Gut – Audiobook, September 8, 2015 by Tim Spector (Author).
- Food Myths: Going Beyond the Health Food Fads and Getting Real about Science, Health, and Nutrition Paperback – October 20, 2015 by Joey Lott (Author).
- Food Myths Debunked: Why our food is safe Paperback – September 27, 2014 by James W Cooper (Author).
- The Raw Food Diet Myth Paperback – July 22, 2008 by Ruthann Russo (Author).
- Food Myths Paperback – June 1, 2012 by Nicole Senior (Author).
- Food Myths and Facts (Nutrition and Health) Paperback – January 18, 2011 by Adam Woog (Author).
- Food Facts, Myths and Healthy Diets Paperback – March 10, 2017 by Dr Narahari Devareddy (Author).
- Diet Myths Busted: Food Facts, Not Nutrition Fiction Paperback – May 1, 2011 by Ann A. Rosenstein (Author).
- Don't Swallow Your Gum: And Other Medical Myths Debunked Paperback – November 5, 2009 by Dr Aaron; Vreeman, Dr Rachel Carroll (Author).
- Drug Truths: Dispelling the Myths About Pharma R & D Paperback – November 10, 2008 by John L. LaMattina (Author).
- Williams Obstetrics, 24th Edition, Study Guide by Robyn Horsager, MD , Scott W. Roberts , Vanessa L. Rogers, MD , Patricia C. Santiago-Muñoz, MD , Kevin C. Worley, MD , Barbara L. Hoffman, MD .
- Nelson Textbook of Pediatrics, 2-Volume Set, 20th Edition By Robert M. Kliegman, MD, Bonita M.D. Stanton, MD, Joseph St. Geme, MD and Nina F Schor, MD, PhD .
- Human Nutrition and Dietetics by Stanley and R. Passmore Davidson
- Human Nutrition and Dietetics , 11e , by Garrow, J.S./ . James ,W. P. T .
- Manual of Dietetic Practice, 4th Edition by Briony Thomas (Editor), Jacki Bishop (Editor).
- Pediatric Dentistry: A Clinical Approach, 3rd Edition by Goran Koch (Editor), Sven Poulsen (Editor), Ivar Espelid (Editor), Dorte Haubek (Editor).
- McDonald and Avery's Dentistry for the Child and Adolescent , 10th Edition by Jeffrey Dean , Ralph McDonald , David Avery.



# كُونُكُم



Younes Al Salman  
Creative Designer

شكراً د. معاوية

إن تجربة تصميم الكتاب و العمل معك كانت فريدة ، مميزة و مليئة بالشغف و التجدد  
فكل صفحة كانت قصة و مغامرة ، استفدت منها الكثير طيباً و فنياً و معنوياً .

صديقي أبو أنور ...

كان العمل جبار و شاق ، ولكن معك و بتفهمك ، و حتى بانتقاداتك و تعديلاتك المنمقة  
كان العمل ميسر ، فكنت خير شريك و صديق .

أعلم ما عانيته من سهر و أرق و جد و اجتهاد ليبري كتابنا هذا النور  
ليضيء للقارئ ما يجهله من معتقدات طبية خاطئة .

و في النهاية ، أتمنى لك كل الموفقية  
و النجاح في حياتك المهنية و الشخصية .

و دمت بألف خير

و الله الموفق ...

أخوك يونس



@younesalman

www.uns@gmail.com

+968 96 000 211







