

Publication: Zahrat Al Khaleej

Date: May 14, 2016

Page: 130

Circulation: 200,475

Tarabut
PR



ZAH RAT AL KHALEEJ

زهرات
الخليج

العدد (1938) السنة الثامنة والثلاثون، السبت 14 مايو (آيار) عام 2016

شيلاء سبت وبدر آل زيدان:
هل يتزوجان؟

«بوكر العربية»
تكرّم الأدب الفلسطيني

عندما تصرخين:
حظي وأعرفه

هذا ما يكرهه
الرجل في المرأة

د. بلسم عمير:
المرأة السعودية
سعيدة باختياراتها

هبة رحمين
تكشف مطاعم
لجين عمران والحلاني
وراشد الماجد

العراقية براء حمزاوي:
هذه قصتي مع الوزير
والشباب الذي قبلني

6291100750023

أخطاء بعد فقدان الوزن

• ما الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الأشخاص بعد فقدان الوزن والتي تؤدي إلى زيادته بشكل سريع؟

إبراهيم - عمان

تجيب على السؤال الدكتورة هلا أبو طه، أخصائية تغذية - أبوظبي:

عادةً ما تفضل المحاولات لفقدان الوزن على المدى الطويل بسبب الأخطاء الشائعة التي تُرتكب بعد تحقيق الوزن المثالي. إليكم خمس نصائح أساسية لتجنب هذه الأخطاء: يُعطي فقدان وزن الجسم معظم الأشخاص شعوراً زائفاً بالأمان، فيميلون إلى زيادة كمية الطعام التي يتناولونها مباشرة بعد وصولهم إلى الوزن المنشود. يُردّد الناس جملة «سأنتبه لما أتناوله غداً» بحجة أن لذلك فوائد مهمّة، فقد يسمحون لأنفسهم بتناول ما يُريدون في بعض المناسبات الخاصة، وهو ما يُسمّى «أيام الغش». ويتمثّل الخطأ الرابع في تناول الأطعمة الغنية بالصدويوم من جديد (مثل الوجبات السريعة، والأغذية المعلبة، والرقائق) والأطعمة الغنية بالسكر البسيط (مثل العصائر، والحلويات والسكريات). تُحفّز هذه الأنواع من الأطعمة خلايا الدماغ بشكل مفرط، ما يجعلك تطلب المزيد منها حالماً تعيد إدخالها إلى جسمك، وخلال الفترة التي يتبع فيها الأفراد الحمية الغذائية، يميلون إلى تجنب هذه الأطعمة، ولكن بعد الانتهاء من الحمية يقومون بتناولها من جديد وسيشعرون حينها أن التوقّف عن تناولها أصبح أصعب من قبل. أما الخطأ الأخير، فهو التوقّف عن ممارسة الرياضة وهو خطأ كبير جداً، خاصة في ظل نمط الحياة السريع والمُترَف في أيامنا هذه.



د. هلا أبو طه

زراعة شعر الحاجبين

• ما العلاج المناسب لتكثيف شعر الحواجب؟ وكيف تكون النتيجة النهائية؟

نجد - السويد

- يجيب عن السؤال الدكتور نك إيسيه، جراح تجميل - أبوظبي:

طُرأت تطورات هائلة في مجال الجراحات التجميلية، ويمكن اليوم القيام بعمليات زرع شعر الحاجبين بمنتهى السهولة، وإن عملية زرع شعر الحاجبين تُعد عملية فنية تتطلب أن يجريها جراح ذو مؤهلات وكفاءة عالية. ينبغي أن يتمتع الجراح بالخبرات الكافية التي تؤهله لتحديد شكل التقوُّس والكثافة الصحيحة للشعر، والطول المناسب للعاجب وغيرها من المعايير الجمالية ذات الصلة التي تضمن نجاح عملية الزرع. ويُنصح بالدمج بين عملية الزرع والعلاج التكميلي، إذا ما دعت الحاجة إلى ذلك، لتحقيق نتائج مثالية. يمكن إجراء عملية زرع الشعر الفردية أو المتعددة باستخدام بصيلات الشعر بصورة مستقلة أو مقترنة بعملية وشم حاجبي العين، وتُعد عملية زرع الشعر باستخدام وحدات البصيلات هي الأنسب لمن يعانون فقدان الشعر بصورة جزئية في منطقة الحاجبين. على الجانب الآخر، قد يكون من الأفضل الدمج بين العمليتين إذا كان المريض يعاني فقدان الحواجب تماماً. ولن يكون هناك أي ألم سوى شعور المريض بقدر طفيف من الألم وتكوُّن قشور بسيطة في فروة الرأس في المناطق التي أُخذت منها البصيلات. وبالنسبة إلى النتائج النهائية، فإن أغلب الشعر الذي تمّت زراعته سيظل ثابتاً في الرأس بينما سيبسقط قدر قليل منه بصفة مؤقتة، وعلى الرغم من ذلك سيصبح هذا الشعر المتساقط لبصيلات الشهر إنبات شعر جديد ثانية، ربما في غضون شهور معدودة، ونظراً إلى أن هذا الشعر يُمثّل بصيلات شعر حيّة، فإنها ستطلب عناية وتهذيباً بصفة دورية ومنظمة بمجرد نموه.



د. نك إيسيه