هرمونات الذكورة مرتفعة لدى السيدات المصابات بشره الطعام

كشفت دراسة سويدية حديثة أن الاضطرابات الهرمونية يمكن أن تكون سبباً رئيسياً تم إغفاله في الإصابة بالشره.

وقالت الباحثة السويدية سابين نايسين "اكتشفنا أن نحو ثلث السيدات المصابات بالشره المرضى لديهن اضطرابات هرمونية يمكن أن تفسر اضطرابات تناول الطعام. وفى بعض الحالات يمكن أن تشير هذه الاضطرابات إلى التكوين الهرموني للمرأة أكثر من المرض النفسي".

والشره المرضى يمكن أن يكون أكثر الأمراض المرتبطة باضطرابات الطعام شيوعا وانتشاره بين النساء يصل إلى عشرة أضعاف انتشاره بين الرجال.

و يعتمد علاج هذا المرض على تقنية العلاج السلوكي المعرفي إلى جانب مضادات الاكتئاب حيث أنه ينجم غالبا عن عوامل نفسية.

كما أشارت في بحثها إلى أن الشره المرضى مرض مركب يتضمن عوامل جينية وهرمونية إلى جانب عوامل نفسية. ودرست نايسين 77 امرأة مصابة بالشره المرضى و59 امرأة سليمة.

ووجدت أن المصابات بالشره المرضى كان لديهن مستويات أعلى من هرمون الذكورة "التستوستيرون" ومستويات منخفضة من هرمون الأنوثة "الاستروجين" بينما المجموعة الأخرى كانت سليمة اي بالمستوى الطبيعي. حيث يتعلق "التستوستيرون" بكيفية تنظيم الجسم للشهية والمستوى المرتفع منه يمكن أن يزيد الإحساس بالجوع. وبالنسبة لتقنية علاج مرضى الشره بعقار منع الحمل ،فهو يغلب على تكوينه مادة الاستروجين فإنه يمكن تخفيض مستويات التستوستيرون لدى المرضى وتكون النتيجة تقليل الحاجة الملحة للدهون والسكر والإحساس بالجوع بالنسبة لنحو نصف المصابين بالشره بعد علاج استمر ثلاثة أشهر فقط. ووصل ثلاثة منهم فقط إلى الشفاء الكامل. وقالت الباحثة نايسين "إن العلاج الهرموني يمكن أن يكون بديلا في المستقبل للعلاج السلوكي المعرفي ولكن الأمر يحتاج إلى المزيد من الدراسات الشاملة".

تخلصي من الشخير أو من شريك حياتك!!

يخفي معظم الناس حقيقة أنهم يشخرون عن شريك حياة المستقبل وذلك قبل الزواج وذلك لمعرفتهم بأن هذه الميزة ليست من الميزات الجذابة أبدا وتنتهي بعض تلك الزواجات بالفشل أو الطلاق ودون ان يبدل الطرفين جهدهم لمعرفة العلاج أو الحل لتلك المشكلة. لذا سوف نساعدكم لمعرفة سبب الشخير ونسيطر عليه للقضاء على الشخير جذريا، والوقاية منه لاحقا أيضا، وذلك بإتباع إحدى طرق العلاج التالية:

الطريقة الأولى:

أنظر إلى طعامك. بالرغم من أن هذا قد لا يكون الجواب الأمثل لحل مشكلة الشخير إلا أن العديد من الأشخاص تمكنوا من التخلص من الشخير بمجرد التخلص من المسبب. قد يكون سبب شخيرك تناولك لبعض الأطعمة التي تسبب لك مشاكل تنفسية، ومن أهم هذه الأطعمة منتجات الألبان، لذا لا مزيد من اللبن، والحليب، والجبن قبل النوم. تسبب المنتجات اللبنية تكون المخاط الذي يقوم بدوره بإغلاق قناة التنفس وبالتالي الإصابة بنوبات من الاختناق والصفير الذي يترجم في غرفة النوم بالشخير الثقيل. كذلك تعمل الكحول بنفس الطريقة.

الطريقة الثانية:

الوزن الزائد، والبدانة سبب أخر وعامل للإصابة بالشخير. يعمل الوزن الزائد على الضغط على الرقبة والقصبات الهوائية، وبالتالي يسبب مشكلة الشخير. لذا إذا كنت بدينا أعمل على تخفيض وزنك وستزول مشكلة الشخير.

الطريقة الثالثة:

أسلوب النوم، لا تنم على بطنك أو ظهرك، بل نام على جانبك الأيمن على وسادة مناسبة وحاول رفع راسك إلى الأعلى دائما. إذا كنت لا تستطيع النوم على جانبك لأنك غير معتاد، قم بوضع وسادة أصغر خلف ظهرك حتى تعيق رجوعك على الخلف على ظهرك أو يمكنك الاستعانة بكرة تنس صغيرة إذا كنت حقا لا تستطيع السيطرة على طريقة نومك.

الطريقة الرابعة:

استعمل أشرطة التنفس، كتلك التي يستعملها الرياضيون للبقاء على مجاري التنفس مفتوحة، ومنع إغلاقها. إذا كنت حقا مصابا بالإحباط من الشخير، يمكنك استعمال هذه الأشرطة، فهي سهلة الاستعمال ومضمونة النتائج.

الطريقة الخامسة:

وأخيرا، تعتبر أفضل طريقة للتخلص من الشخير والحصول على الأكسجين أثناء النوم، أداء تمارين التنفس، تمرين العضلات وتقويتها عن طريق الاستنشاق والزفير المنتظم. تأكد من حصولك على كمية وافرة من الأكسجين قبل النوم، وبأنك تنام في غرفة بها تهوية جيدة، وتكون قد قمت بتنظيف أنفك وحلقك تماما من أي سائل مخاطي عالق بها. وفي الاخير نتمنى ان نكون قد وفقنا بمساعدتكم ونتمنى لكم نوم هانئا ابتداء من هذه الليلة .

الحيوانات الأليفة تساعد أطفال التوحد على التفاعل مع الآخرين!!

أثبتت الدراسات الحديثة أن الحيوانات الأليفة ربما كانت قادرة على مساعدة الأطفال الذين يعانون من التوحد في التغلب على الصعوبات التي يجدونها في إقامة العلاقات الاجتماعية.

وقد شملت الدراسة التي أجراها الباحثون المختصون 14 طفلا يعانون من التوحد تتراوح أعمارهم بين 6 إلى 14 عاما حيث خضعوا لاختبار لتحديد ما إذا كانوا أكثر ميلا لإقامة اتصال مع شخص أو حيوان منزلي أليف أو شئ بلا حياة.

وأسفرت نتائج الاختبارات عن نتيجة مدهشة إذ تبين أن أكثر المحاولات التي أجراها هؤلاء الأطفال وأطولها كانت مع الحيوانات المنزلية الأليفة.

وأوضح الباحثون بان دراساتهم أثبتت أن الأطفال المتوحدين لم يولدوا وهم يعانون من نقص في الاهتمام بإقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.حيث كان من المعتقد من قبل أن الأشياء التي بلا روح هي الأكثر أهمية بالنسبة لهم.

وأكد الباحثون المختصون بأن العلاج القائم على الاستعانة بالحيوانات المنزلية الأليفة يلعب دوراً كبيراً في تحسين علاقة هؤلاء الأطفال مع الآخرين والتفاعل مع المجتمع.

ضرب الأطفال يحزنهم في مرحلة البلوغ

□ أوضحت دراسة أميركية حديثة بأن الأطفال الذين يتعرضون لإيذاء بدني أو إهمال تزيد لديهم احتمالات التعرض لاكتئاب شديد في مرحلة البلوغ.

وقالت الدراسة "ان الأطفال الذين تعرضوا لإيذاء بدني تزيد لديهم مخاطر الإصابة باكتئاب خطير على مدى حياتهم بنسبة 59٪ مقارنة مع نظرائهم من الأطفال الذين لم يتعرضوا لهذه الإساءة.

وكانت دراسات سابقة قد ربطت بين إساءة المعاملة في الطفولة وبين الاكتئاب الحاد لكن الباحثين قالوا ان هذه الدراسة هي الأولى التي توضح ان الاكتئاب هو نتيجة للمعاملة السيئة.

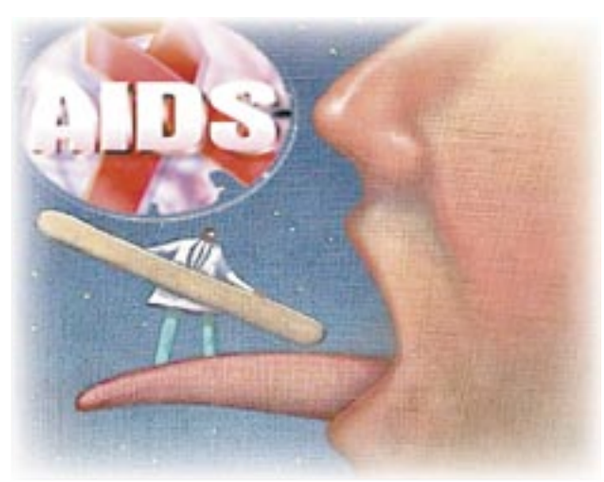
وقالت رئيسة فريق الباحثين كاثي سباتز ويدوم "هذه النتائج تركز على الحاجة لتحديد ومعالجة الآثار النفسية على المدى الطويل الناجمة عن إهمال الأطفال".

وقارن الباحثون بين حوالي 680 طفلا تعرضوا لمعاملة سيئة وإهمال قبل سن الحادية عشرة وبين 520 طفلا من نفس المرحلة العمرية والعرق والجنس والوضع الاجتماعي. وجرت متابعة كل من المجموعتين إلى مرحلة البلوغ المبكرة وحتى متوسط عمر 29 عاما.

ووجدت الدراسة ان الأطفال الذين تعرضوا لإيذاء بدني أو إهمال أو الاثنين معا كانت لديهم احتمالات أكبر بنسبة 75٪ على الأقل للتعرض لاكتئاب شديد بعد البلوغ.

وأشار التقرير إلى ان هذه النتائج تكشف عن أن الاكتئاب بدأ في مرحلة الطفولة عند الكثير من الأطفال.

اكتشاف الإيدز عبر اللعاب !!!



□ أنزل في بريطانيا احدث الطرق للكشف عن مرض الإيدز وذلك عن طريق فحص اللعاب. ويدعى هذا الفحص والذي يعتبر الأول من نوعه (DrThom) وتصل كلفته 25 جنيه إسترليني ويستطيع اكتشاف وجود الأجسام المضادة للفيروس الذي يسبب الإيدز. ويتم كل ذلك بدون الحاجة لأخذ عينة الدم.

والفحص بسيط للغاية. إذ يكفي إرسال عينة من اللعاب إلى المختبر. وان كانت النتيجة سلبية (الشخص غير مصاب بفيروس الإيدز) يجري إعلامه بها من طريق البريد الإلكتروني. أما إذا كانت إيجابية(الشخص مصاب بهذا الفيروس) عندئذ يتلقى اتصالا هاتفياً من قبل مستشار تتمحور مهمته حول توصية المريض إجراء تحليلات طبية إضافية.

وتسوق الشركة (Expert Health Limited) التي تنجز هذا الفحص (DrThom) الخدمة الجديدة لأجل تجنيب هؤلاء الذين يخشون نبأ اكتشاف إصابتهم بالإيدز(وتداعياته الكارثية ، على سبيل المثال الميل إلى الانتحار) الذهاب إلى المستشفى والكشف عن هويتهم إبان إنجاز الفحص.

في أي حال، يعتبر فحص اكتشاف الإيدز عبر اللعاب أقل دقة من ذلك الذي يُنجز عبر أخذ عينة الدم. كما أن فحص اللعاب لا ينجح في اكتشاف فيروس نقص المناعة المكتسبة بالجسم إن كان الشخص قد أصيب به قبيل أقل من 4 أشهر.

"الهيدروجل" احدث الوسائل للوقاية من الإيدز !!

□في احدث الاكتشافات لعام 2007م ، أكد باحثون توصلهم إلى مادة ستعمل ثورة في عالم الطب ، وأوضح الباحثون بان هذه المادة تكون على هيئه سائلة تحت حرارة البيئة العادية إنما تتحول إلى الجل (Gel) عندما تحتك بالغشاء المخاطي للرحم. ثم تعود مجدداً إلى حالتها السائلة عندما تحتك بالسائل المنوي. هكذا، يمكن للمادة أن تحرر داخل الرحم المضادات الفيروسية التي تحويها. وأشار الباحثون إلى انه قبل ان يتم تسويق هذه المادة، سيعملون على تحسين بعض مزاياها وتخطي سلسلة طويلة من الاختبارات والتجارب. ويأمل الباحثون إضافة مضادات فيروسية أكثر فعالية من تلك الحالية إن أثبتت مادة "الهيدروجل" هذه إمكان بقائها "متتامة" داخل الرحم لساعات عدة. وحتى الآن، يعتبر الواقي الجنسي الثوري أقل فعالية من ذلك التقليدي بنسبة 40٪ ،ولكن العلماء يسعون إلى تحسينه لمكافحة انتشار وباء الإيدز في الدول التي تعيق ثقافتها ومعتقداتها السائدة هناك اللجوء إلى استعمال الواقي الجنسي العادي.

العلاقة بين الزهايمر وهرمون "التستوسترون" !!

إن بداية مرض الزهايمر(المتعلق بتراكم نوع من الصفائح في الدماغ ،قد تتعلق بالمستويات الأدنى من هرمونات الجنس "التستوسترون" لدى المسنين. وقد قام الباحثون بالعديد من التجارب والتحاليل المختبريه لاكتشاف العلاقة بين هذا المرض وهرمون الجنس "التستوسترون"، وكانت نتائج هذه التجارب والأبحاث ،أنهم وجدوا بأن الفئران المحرومة من قدرة إنتاج "التستوسترون" سجلت مستويات متزايدة من البروتين المسمى "بيتا أميلويد" المتورط في تشكيل وتراكم تلك الصفائح الضارة بالدماغ.

وأوضح الباحثون بان كلاً من الذكر والأنثى ينتج هرمون "التستوسترون" إنما بمستويات متباينة. وتتدهور نسبة إنتاج هذا الهرمون، على أية حال، مع تقدم العُمر.ومن جانب أخر أعلن مجموعة م ن الباحثين بأن علاجا بديلا، يدعى(Hormone-Replacement Therapy)، قد يستبق خطر التعرض لبداية هذا المرض الفتاك أو الوقاية منه، وأكدوا بأن هذا العلاج المعتمد على هرمون "التستوسترون" عمل على تحسين التنسيق بين العضلات لدى الفئران التي تعاني من مرض معروف باسم مرض التصلب ألضموري أو (Lou Gehrig) الذي يصيب البشر كذلك.

علماء صينيون يكافحون الملاريا في أفريقيا

□كين / وكالات :

يستعد علماء صينيون لتطبيق برنامج صحي لعلاج سكان جزيرة أفريقية من مرض الملاريا بعد نجاح هذا البرنامج في كمبوديا.

وقال لي جوكيانغ الأستاذ بمعهد الأمراض الاستوائية في جامعة جوانتشو للطب التقليدي جنوب الصين إن المشروع يهدف للقضاء على "حامل الطفيل" بين البشر، لأن المصدر الحقيقي للمرض هو البشر، وأكد أنه حينما يتم القضاء عليه بين البشر فإن البعوض لن يحمله، إذ إن البعوض ينقله من البشر.

ويتضمن البرنامج إعطاء جرعة واحدة من عقار المعالجة المركبة بالأرتميسين وعقار بريماكين للقضاء على الطفيل في أجسامهم، وتوصي منظمة الصحة العالمية بمجموعة عقاقير المعالجة المركبة بالأرتميسين لعلاج الملاريا، وتستخرج مادة الأرتميسين من عشب يزرع في الصين.

ويتوقع العلماء أن تنخفض نسبة حاملي المرض من سكان الجزيرة بصورة كبيرة مع بداية برنامج العلاج، وسيتم إعطاء جرعة ثانية من العقاقير للسكان بعد 40 يوما من الجرعة الأولى حيث أن دورة حياة البعوضة الحاملة للمرض تبلغ 30 يوما، ويمكن خلالها نقله للبشر.

وموهيلي وهي الجزيرة التي وقع عليها الاختيار لتطبيق الاختبار، هي واحدة من جزر القمر التي تقع عند المدخل الشمالي للقناة الموزمبيقية بين شمال مدغشقر وشمال موزمبيق.

وفي حين يبلغ متوسط نسبة الإصابة بالملاريا في أكثر 10 قرى متضررة في موهيلي50٪، فإن نسبة الإصابة تبلغ 94.4٪ في بعض القرى و605٪ في مناطق أخرى، والملاريا هي أكثر الأمراض المؤدية إلى وفاة الأطفال دون سن الخامسة.

وطبق لي وفريقه خطة مشابهة في كمبوديا في الأعوام الماضية وجاءت النتائج مرضية حيث انخفضت نسبة الإصابة بالملاريا بنسبة 90٪ في إحدى المناطق، وفي منطقة أخرى بلغت نسبة المصابين من 2 إلى 3% في اليوم الـ40 من تعاطي الجرعة، وقبيل ذلك كان 57٪ من القرويين يحملون الطفيل.

وبينما يعتقد بعض الخبراء أن القضاء على الملاريا تماما أمر شبه مستحيل، يصر لي على أن القضاء عليها يتطلب حلولا غير تقليدية، وقال إن الطريقة التقليدية هي قتل البعوض "ولكننا ظللنا نفعل ذلك منذ 50 عاما ولم نفلح" .

أنت تسأل .. ونحن نجيب

□ ما رأيكم في تناول البروتينات والامينو اسيد والكرياتين بحكم أني أمارس كمال الأجسام؟

– من المهم جدا لمن يمارس رياضة كمال الأجسام أن يحصلوا على تغذية جيدة، فالتدريب بدون تغذية جيدة كمن يجدف عكس التيار، ويفضل أكل وجبات صغيرة متقاربة.

وبالنسبة للأطعمة أو المواد التي تحتوي على بروتينات عالية فأنت تحتاجها إن لم تكن تحصل على البروتينات من الأطعمة، فالجسم الذي يتدرب رياضة كمال الأجسام يتطلب يوميا 2 غ من البروتينات لكل كيلو غرام.

وتستطيع حساب الكمية التي يجب أن تأخذها من هذه المركبات التي تحتوي على البروتينات بحساب وزنك، وحساب كمية البروتينات التي تتناولها من الأطعمة ثم ما تبقى تأخذه من هذه المركبات.

أما إن كانت كمية البروتينات كافية فيمكن أن تستغني عن الإضافات، أما عن آثارها الجانبية فليس لها آثار تذكر عند الأشخاص الأصحاء، وكما قلت لك أن الجرعة تعتمد على مدى ما تأخذه من البروتينات من الطعام، وحساب احتياجك من البروتينات بالنسبة لوزنك.

□ أعاني من زيادة في ملوحة فمي، وما أدري ما السبب؟!

– إن ما تعاني منه يدل على ارتفاع نسبة الأملاح المعدنية في اللعاب، وأنصحك أولا بفحص نسبة الأملاح في الدم، ومن ثم تغيير نوعية معجون الأسنان، فمن الممكن أن يكون المعجون هو السبب في تغير نسبة الوسط الحمضي في الفم.

وأيضا من الممكن أن تكون الحشوات الرصاص هي السبب في هذه الملوحة؛ لأنه يحصل بينها عدم توافق كهربائي.

وعليك بزيارة طبيب الأسنان لفحص الأمر عن قرب، ومعرفة السبب الحقيقي للمشكلة.

□ ابنتي فقدت سمعها فجأة بسبب ارتفاع درجة الحرارة وتم عمل عملية الجيوب ووضع أنابيب في الغشاء ألطبلي لتنشيف الماء الموجود في أذنها ولم تتحسن أبدا، فأرشدوني!؟

– قد يسبب الارتفاع الشديد في درجة الحرارة وخاصة في الأطفال إلى تأثيرات سلبية على العصب السمعي مؤديا إلى تدهور واضح في قوة السمع، مما يسمى بالصمم العصبي.

أما ما تم إجراؤه من شق طبلة الأذن جراحيا ووضع أنبوبة تهوية لتصريف السائل المرتشح والمتجمع خلف الطبلة، فإنه يستخدم في علاج الصمم التوصيلي.

أما عن صراخ طفلتك وبكائها في نومها في فترة فقدانها للسمع، فإنه ليس له أي علاقة بالعصب السمعي، وإنما سببه ارتفاع درجة الحرارة، والسبب المصاحب له سواء كان نتيجة التهاب حاد باللوزتين أو التهاب بطبلة الأذن مسببا آلاما حادة، مسببة هذا البكاء والصراخ.

□ منذ فترة وأنا ألاحظ أن عيني اليسرى تدمع بدون أية مقدمات، ثم تهدأ لفترة ثم تعود ثانية، فما هو سبب ذلك؟ وما هو العلاج؟ علما بأنني لا أتناول أية أدوية!؟

– ان كثرة التدمع للعين يعود الى أسباب عديدة من أهمها انسداد القناة الدمعية والتي تربط العين بالأنف أو وجود جفاف في العين بسبب التحسس أو التعرض لمواد مهيجة للعين ولا بد من تقييم ذلك عند الطبيب لمعرفة السبب، والعلاج يكون بحسب السبب.

أدوية السعال ونزلات البرد خطرة على الأطفال الصغار

□ واشنطن / وكالات :

أفاد تقرير طبي جديد أن إعطاء أدوية السعال (الكحة) ونزلات البرد للأطفال الصغار تحت سن الثانية، يمكن أن يكون خطرا بل مميتا أحيانا.

أجرى الدراسة فريق بحث من مركز السيطرة على الأمراض بالولايات المتحدة، ونشرت في عدد الأسبوع الماضي من تقرير "المراضة والوفيات" الذي يصدره المركز، وعرضته ويب أم دي.

ووفقا للتقرير كان ثلاثة أطفال –أعمارهم ستة أشهر أو أقل– قد توفوا بالولايات المتحدة عام 2005 بعد تلقيهم أدوية كحة ونزلات برد. وقد وجد لدى الأطفال الثلاثة ما بدا أنه مستويات عالية من الأدوية المزيلة للاحتقان (decongestant) في مجرى الدم.

كذلك، تم نقل 1519 طفلا في سن الثانية أو أقل إلى أقسام الطوارئ بين عامي 2004 و2005 لعلاجهم من الآثار الجانبية المتصلة بأدوية الكحة والبرد، بما في ذلك زيادة الجرعات.

ويشدد أحد مؤلفي التقرير الدكتور آدم كوهن أخصائي الأطفال بقسم التحريات الوبائية التابع لمركز السيطرة على الأمراض، على ضرورة أن يستشير الأهل اختصاصي عناية طبية قبل إعطاء الطفل أدوية الكحة والبرد.وكان الباحثون قد بدؤوا دراستهم بعد تلقي المركز تقارير حول وفيات حديثة بين الأطفال الصغار قد تكون مرتبطة بجرعات زائدة من أدوية الكحة والبرد. فقام الباحثون باستبيان مسحي بين الأطباء المسؤولين عن رصد وتسجيل الوفيات في طول البلاد وعرضها، سائلين إياهم عن أي وفيات متصلة بأدوية الكحة والبرد. فاستجاب 15 طبيبا من 12 ولاية أميركية وكندا.

ثم استخدم الباحثون بيانات قاعدة معلومات مخصصة لنظام مراقبة الإصابات إلكترونيا ومشروع الرقابة على التأثيرات الضارة للأدوية، والتي يديرها مركز السيطرة على الأمراض وإدارة الدواء والغذاء وهيئة سلامة المنتجات الاستهلاكية، لتقدير عدد زيارات أقسام الطوارئ المتصلة باستخدام الأطفال دون الثانية لأدوية الكحة والبرد.

تراوحت أعمار الأطفال المتوفَّين نتيجة أدوية الكحة والبرد بين شهر وستة أشهر. كما وجدوا لديهم جميعا مستويات عالية من مزيل احتقان الأنف "بسودوفيدرين" (pseudoephedrine) في عينات من دمائهم. وبلغت مستويات مزيل الاحتقان عندهم من 9 إلى 14 ضعفا للمستوى الموجود طبيعيا لدى أطفال فوق سن الثانية لدى تلقيهم جرعات عادية.

يلاحظ د. كوهن تناغم نصيحة مركز السيطرة على الأمراض للأهل باستشارة اختصاصي طبي مع التعليمات الواردة على غلاف عبوة الدواء، حيث تقول الأخيرة بضرورة استشارة الطبيب بالنسبة لاستخدام الدواء للأطفال دون الثانية.

يذكر أن إدارة الغذاء والدواء لم تصدر أي توجيهات محددة بالنسبة للجرعات المقررة من هذه الأدوية للأطفال دون سن الثانية.

وبالنسبة للأهالي الذين يقررون استخدام أدوية الكحة والبرد لأطفال فوق سن الثانية، يؤكد د. كوهن ضرورة أن يلتزموا بالجرعة الموصى بها على غلاف عبوة الدواء. وفي كل الأحوال تبقى استشارة طبيب أطفالهم فكرة جيدة.

أخي المواطن أختي المواطنة :

معركتنا مع الإيدز معركة إلتزام جماعي الكل يشارك والكل فيها مسؤل