

يكون عالي الدهون ومنخفض البروتينات والنشويات:

الغذاء الكيتوني يساعد في علاج الصرع



أحيانا ما يكون الصرع...مرض الاعتقادات الخاطئة

يسيطر عليها بفاعلية، ولكن يجب أن يكون معروفا أنه ليس كل الأطفال قابلين للاستجابة لهذا النوع من الغذاء، ولكن في بعض حالات الاستجابة الجيدة فإن الطبيب يمكن أن يقلل أو يسحب الدواء تدريجيا عن الطفل.

الأعراض الجانبية للغذاء الكيتوني

قد تحدث بعض الأعراض الجانبية في بعض الأطفال، ولكنها تقل بمرور الوقت، بل ويمكن منعها بالملاحظة الجيدة. وأهم هذه الأعراض الجانبية عند بداية تطبيق الغذاء هي الرغبة في القيء والأسهال. ويأتيان بتعليمات هذا الغذاء بعناية فإن الطفل لن يصاب بزيادة الوزن أو أية متاعب للقلب. وفي دراسة بدأت في إنجلترا في نوفمبر 2001 ومازالت مستمرة حتى الآن، أظهرت نتائج مبكرة أن الغذاء الكيتوني يمكن أن يخفف بصورة مؤثرة أو يمنع نهائيا نوبات الصرع في عدد كبير من الأطفال الذين يعانون من أصابات شديدة بمرض الصرع. وفي الاجتماع السنوي لجمعية الصرع الأمريكية، والذي عقد في بوسطن في 2003 تم عرض موضوع العلاج بالغذاء مع موضوعات أخرى. وقرر الأطباء أن العلاج الكيتوني مفيد في بعض الحالات ولكن المخيف والجديد أنهم اعتبروا النظام الغذائي لا يتكيزن والذي عرضناه في عدد سابق من نصف الدنيا بديل طيب للغذاء الكيتوني حيث يمتاز عنه بالقبول وبالعلم الجيد، كما أنه لا يحتاج لتعديلات الجوهر إلى إحصائي في التغذية أو الدخول إلى المستشفى لضبط الغذاء في بداياته.

ولكن أي متى يستمر الطفل في تناول الغذاء الكيتوني؟ يجب الخبراء أنه يجب الاستمرار في تقديم هذا الغذاء للطفل مدة 3 شهور على الأقل لإعطائه الفرصة للتعود عليه، ولتغيير الوصفات الغذائية حتى تناسب ذوقه، ولاتاحة الوقت لتقليل أو حتى إلغاء أدوية الصرع تحت إشراف الطبيب. وبعد ثلاثة شهور يمكن الاستمرار في الغذاء أو التوقف عنه. وفي دراسة أجرتها مستشفى جونز هوبكنز أستمير 83% من الأطفال في الغذاء الكيتوني لمدة 3 أشهر، وأكمل 55% مدة ستة متبعين هذا الغذاء، وكان السبب الرئيسي للمنعط عن هذا الغذاء، وكان الأطفال المشاركين في الدراسة هم من فشل الدواء في علاجهم وكانوا يصابون بمتاعب النوبات الصرعية، وكانت فرصتهم في السيطرة على النوبات بالدواء أقل من 10%.

تحفظات مردود عليها

ولكن هناك بعض التحفظات حول نظام الغذاء الكيتوني، والتي يرد عليها الباحثون بأجوبة مطمئنة: 1. هذا الغذاء ليس صحيا، ولن يساعد الأطفال على النمو بل على زيادة الوزن والسمنة: هذا الكلام غير صحيح، فقد أظهرت الدراسات أن معدل نمو الأطفال يظل في حدود النمو الطبيعي لنظراتهم الذين يتناولون أطعمة عادية، ويمكن السيطرة على وزن الطفل عن طريق ملاحظة معدل تناول السعرات والتي يمكن تنظيمها للحفاظ على وزن مثالي. 2. الطعام الغني بالدهون يسرع مستوياتها في الدم مما يؤدي إلى أمراض القلب: أظهرت الدراسات أن مستوى الكوليسترول والدهون في الدم في الأطفال الذي يتبعون نظام الغذاء الكيتوني يرتفع بعد 6 أشهر إلى مستويات قد تؤثر على القلب، ولكن عدد قليل من المرضى هم من يظلون على هذا الغذاء لفترات طويلة. وهكذا، يظل الطعام دائما وسيلة علاجية مطلوبة في عدد من الحالات المرضية، وهذا الغذاء الكيتوني بالرغم من وجوده في المعرفة الطبية لأكثر من ثمانين عاما، إلا أنه اكتسب اهتماما جديدا في هذه الأيام، مساندا للعلاج الدوائي، بل وبدلا عنه في بعض الحالات، مع الاهتمام طبعا باستشارة الطبيب المعالج. للإستفسار والإستشارة يكتبكم مراسلة د عماد صبحي على بريده الإلكتروني التالي: doctor@emadsobhi.com

ويجب علينا بفاعلية... وفي نفس الوقت تعاني من قلة المعلومات عن المرض وعن كيفية مساعدة المريض به. وتكون الأسرة بالطبع هي المسؤولة عن تناولها له في أوقاته وعن طعامه أيضا. وفي واقع الأمر فإن الطعام قد يشكل نقطة هامة في علاج مرض الصرع. وفي هذا الموضوع يتحدث د. عماد صبحي عبر موقعه www.emadsobhi.com: قد يعاني الطفل من أعراض جانبية لأدوية الصرع، أو قد لا يستجيب بفاعلية لهذه الأدوية، وفي هذه الحالة فإن العلاج قد يكون تقديم نوعية خاصة من الطعام للطفل، تقل فيها نسبة المواد الكربوهيدراتية وتزيد فيها نسبة الدهون كبدل للجلكوز كمصدر للطاقة. هذا الغذاء يكون عالي الدهون ومنخفض البروتينات والنشويات، ويؤدي إلى تغيير في كيمياء الجسم بزيادة المواد الكيتونية لذا يسمى الغذاء الكيتوني. ولقد لوحظ أن هذا الغذاء له تأثير مسيطر على نوبات الصرع أو تقليل حدوثها، وذلك في طفلين من كل ثلاثة أطفال ألتعوا هذا النظام. وبالرغم من أن ليس كل الأطفال يستفيدون من هذا النظام، إلا أن الإباء والأمهات الذين جربوه يقررون أن الأطفال يصبحون أكثر يقظة ونشاطا عنهم قبلا. والغذاء الكيتوني ليس جديدا تماما، فقد تم استخدامه منذ أكثر من ثمانين عاما مضت، ويجب أن يحدد متخصص في التغذية، وأن يتم وزنه بالجرامات، وأن يتابعه الطبيب كما في حالة العلاج بالدواء. وهو ليس موضوعا بسيطا يتم تناوله بخفة، بل يجب إتباعه بدقة. وهذا الغذاء يتم تقديمه في صورة أغذية دهنية غنية بالكرمة وذلك بنسبة 4 إلى 1 من الدهون إلى البروتينات والنشويات، كما يمكن أن يتم تحضيره عن طريق إضافة بعض أنواع الزيوت إلى الطعام العادي. (المزيد: http://www.emadsobhi.com/viewtopic.php?t=28&sid=7682227650b4845ae0d747bc64e693ee) والغذاء الكيتوني له بعض الأعراض الجانبية، مثله مثل أي علاج، ويتم ملاحظة ذلك عن طريق تحاليل الدم والبول في زيارات المتابعة لدى الطبيب. ويتم تقديم هذا النوع من الطعام إلى الطفل لفترة محدودة في البداية، ثم يقلل بالتدريج حتى يعود الطفل إلى الطعام العادي، فإذا عادت النوبات يتم إرجاع الطفل إلى الغذاء الكيتوني مرة أخرى. وتقوم بعض الأبحاث بفحص إمكانية تطبيق الغذاء الكيتوني على الكبار أيضا لتحديد مدى استفادتهم منه.

هناك نوعان من الغذاء الكيتوني:

- الغذاء الكيتوني الكلاسيكي: حيث تأتي الدهون من الكريمة والزبد والزيوت وأغذية دهنية طبيعية. • نوع آخر من الغذاء يتم تحضيره من أغذية دهنية طبيعية مضافا إليها زيت ثلاثي الجلسريدات متوسطة السلسلة ويسمى MTC.

كيفية عمل الغذاء الكيتوني

يعمل الغذاء الكيتوني على إحداث تغير في عملية التمثيل الغذائي في الجسم عن طريق إحلال الدهون محل سكر الجلكوز كمصدر رئيسي لإنتاج الطاقة، ومن هنا يتم إنتاج المواد الكيتونية التي تساعد في منع حدوث النوبات في بعض الأطفال. وبالطبع فإنه يجب التأكد من سلامة هذا الغذاء وكفايته الغذائية للطفل، حيث يتم حساب احتياجات الطفل اليومية بواسطة خبير في التغذية، ومن ثم يتم تدريب الأمهات على كيفية تحضير الوجبات والأغذية التي يجب أن يتناولها عنها الطفل أيضا مثلا الكولا والشاي والقهوة.

فاعلية الغذاء الكيتوني

أظهرت الدراسات أن هذا الغذاء يقلل من عدد نوبات الصرع في بعض الحالات التي لم يستطع الدواء أن

خبراء يونانيون يحذرون:

وجود سمك سام قدم من غرب الهادي والهندي!

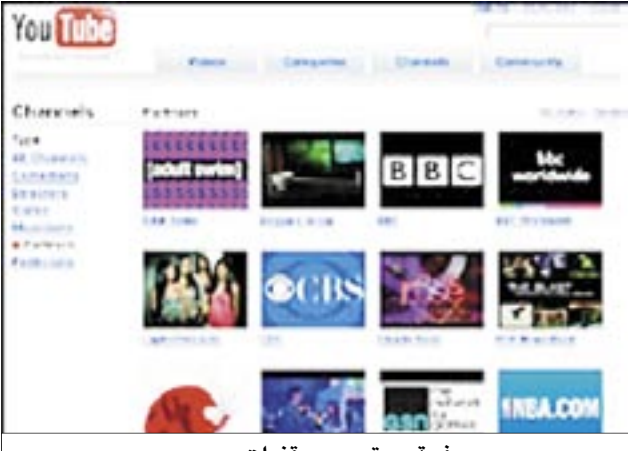
□ أتبنا/ متابعات: حذر خبراء يونانيون من وجود نوع غريب من الأسماك السامة قد أتجه مؤخرا إلى شرق البحر المتوسط قادمة من موطنه الأصلي في غرب الباسفيك والمحيط الهندي. وأشار خبراء الأبحاث بمحطة روس للأحياء المائية، إلى أن الأسماك تحتوي على مادة سامة في كبدها وجلدها وأعضائها التناسلية، الأمر الذي يمكن أن يسبب شللا مميتا في العضلات ومشاكل في التنفس، والجهاز الدوري إذا تناولها الإنسان. وطبقا لما ورد بجريدة الدستور، أشار مدير المحطة إلى أن هذه الأسماك قد تسلت إلى شرق المتوسط عبر قناة السويس. يذكر أن طول السمكة يصل إلى أكثر من متر، وهي ذات لون فضي ورمادي مع وجود نقط سوداء وبطنها أبيض اللون بالإضافة إلى خط فضي فاتح. ووردت تقارير عن وفاة عشرة أشخاص بسبب تناولهم لهذا النوع من السمك في منطقة شرق البحر المتوسط، ثمانية منهم في مصر.



طول السمكة أكثر من متر لونها فضي ورمادي مع وجود نقط سوداء

ثلاث قنوات مشاهدة.. واحدة منها للأخبار واثنان للترفيه:

صفقة بين بي بي سي وغوغل - يوتيوب



صفحة بيوتيوب مع قنوات بي بي سي

□ لندن/ متابعات: وقعت هيئة الإذاعة البريطانية بي بي سي صفقة مع شركة يوتيوب وهو الموقع الأكثر شعبية على شبكة الانترنت لشرايط الفيديو، وتملكه شركة غوغل العملاقة. ووفقا للشركة، ستوفر يوتيوب ووفقا للصفقة، ستوفر يوتيوب ثلاث قنوات يمكن من خلالها مشاهدة مواد من بي بي سي، وتخصص واحدة منها للأخبار واثنان للترفيه. وتأمل بي بي سي أن تساعدها الصفقة على الوصول إلى مساهدي يوتيوب البالغ عددهم أكثر من 70 مليون، إضافة إلى تحويل عدد من هؤلاء إلى تصفح موقعها على شبكة الانترنت. كما ستحصل بي بي سي على جزء من عائدات الإعلانات على القنوات. وستكون الخدمات الموفرة وفق الصفقة منقسمة إلى ثلاثة أقسام: أولا: بي بي سي، وهي إحدى قناتي الترفيه التي لن تظهر أية إعلانات، وستظهر شرائط صغيرة وتقارير قصيرة، على سبيل المثال، قد يظهر عليها أحد مراسلي بي بي سي في بغداد يشرح صعوبة العمل من هناك. وأهم أهداف القناة أن تنشر البرامج الحالية لبي بي سي وتحويل المشاهدين إلى موقع بي بي سي على الانترنت، حيث يمكن للمشاهد أن يشاهد برامج بي بي سي كاملة قريبا. ثانيا: بي بي سي العالمية، وهي قناة الترفيه الثانية التي ستظهر شرائط مصورة يبلغ طولها بين الثلاث دقائق والست دقائق، عليها مقتطفات من برامج شعبية لبي بي سي من الأرضيف.

□ لندن/ متابعات: وقعت هيئة الإذاعة البريطانية بي بي سي صفقة مع شركة يوتيوب وهو الموقع الأكثر شعبية على شبكة الانترنت لشرايط الفيديو، وتملكه شركة غوغل العملاقة. ووفقا للشركة، ستوفر يوتيوب ووفقا للصفقة، ستوفر يوتيوب ثلاث قنوات يمكن من خلالها مشاهدة مواد من بي بي سي، وتخصص واحدة منها للأخبار واثنان للترفيه. وتأمل بي بي سي أن تساعدها الصفقة على الوصول إلى مساهدي يوتيوب البالغ عددهم أكثر من 70 مليون، إضافة إلى تحويل عدد من هؤلاء إلى تصفح موقعها على شبكة الانترنت. كما ستحصل بي بي سي على جزء من عائدات الإعلانات على القنوات. وستكون الخدمات الموفرة وفق الصفقة منقسمة إلى ثلاثة أقسام: أولا: بي بي سي، وهي إحدى قناتي الترفيه التي لن تظهر أية إعلانات، وستظهر شرائط صغيرة وتقارير قصيرة، على سبيل المثال، قد يظهر عليها أحد مراسلي بي بي سي في بغداد يشرح صعوبة العمل من هناك. وأهم أهداف القناة أن تنشر البرامج الحالية لبي بي سي وتحويل المشاهدين إلى موقع بي بي سي على الانترنت، حيث يمكن للمشاهد أن يشاهد برامج بي بي سي كاملة قريبا. ثانيا: بي بي سي العالمية، وهي قناة الترفيه الثانية التي ستظهر شرائط مصورة يبلغ طولها بين الثلاث دقائق والست دقائق، عليها مقتطفات من برامج شعبية لبي بي سي من الأرضيف.

مقتل 20 شخصا على الأقل وإصابة العشرات:

استمرار عمليات الإغارة بعد إعمار جنوب الولايات المتحدة



أعاصير الجنوب الأمريكي... خسائر في الأرواح والممتلكات

□ واشنطن/ متابعات: تستمر عمليات الإغاثة لإنقاذ ضحايا الأعاصير القوية التي أدت إلى مقتل 20 شخصا على الأقل في ولايات الاباما وجورجيا وميسوري في جنوب الولايات المتحدة. وكانت ولاية الاباما الأكثر تضررا حيث لقي 8 أشخاص حتفهم بعدما ضرب أعاصير مبنى مدرسة ثانوية (الخميس-1 الجاري)، كما قتل تسعة أشخاص على الأقل في أعاصير ضرب احد المستشفيات. وقالت مسؤولو بالولاية إنهم يخشون ارتفاع عدد قتلى حادثة انهيار المدرسة المذكورة إلى أكثر من 15 شخصا إذ يعتقد أن مازال العديد مدفونين تحت الأنقاض وأنه تجري عمليات بحث لإنقاذ أي أحياء محاصرين. وأوردت تقارير إصابة العشرات من جراء الركام المتطاير وانجراف السيارات بفعل قوة الريح. وقالت مواطنة تدعى أنتونيت كونز لبي بي سي إن المدرسة انهارت وقت انصراف الطلاب لبيوتهم.

مقتل طفل في الأعاصير التي هبت على ولاية ميسوري

وقال باز ويس من وكالة إدارة المخاطر في جورجيا إن الأعاصير ضربت مستشفى سومتر الإقليمي في منطقة أميريكوس، بينما قتل شخص آخر شمالي الولاية. وذكرت الوكالة أن سبعة أشخاص توفوا في بلدة انتربرايز التي لحقت بها أكبر الأضرار في الاباما. وقال بول ريلي حاكم الولاية الذي أعلن حالة الطوارئ وأرسل 100 من أفراد الحرس الوطني إلى البلدة أن عمال الإغاثة ما زالوا يبحثون عن ناجين تحت أنقاض المدرسة، حسبما أوردت رويترز. وقال مسؤولون إن أعاصير قتل فتاة في منزل متنقل في بلدة كوليفلد بولاية ميزوري وأحرق أضرارا بالغة بستة منازل أخرى ومحطتين لبيع الوقود.

تقنية الجيل الثالث (CDMA) الذي أدخلته شركة يمن موبايل:

شركة "موبو" تخذار البمه لتدشبه آخر هوائها النقالة

الجهاز يدعم تقنية البلوتوث ومزود بالسماعة المكتبية وذاكرة داخلية مع 1.3

□ صنعاء/ متابعات: أكد المدير الإقليمي لشركة موتورولا في اليمن أن شركته اختارت اليمن لتدشين وعرض آخر منتجاتها من الهواتف النقالة بتقنية الجيل الثالث (CDMA) الذي أدخلته شركة يمن موبايل الحكومية لليمن العام قبل الماضي، مشيرا إلى أن موتورولا التي غابت لفترة 7-8 سنوات عن السوق اليمنية لأسباب خاصة بالشركة وخارجة عن إرادتها وستعود إليها بقوة خصوصا وأن ذلك الغياب أوجد منافسين أقوياء على الساحة اليمنية. وأضاف أسامة عبدالله في حفل التدشين التي أقامته (الخميس 1 الجاري) شركة موتورولا عبر مكتبها الإقليمي في دبي، وشركة عن الاتصالات اليمنية بالتعاون مع شركة يمن موبايل للهااتف النقالة بنظام (CDMA) المختططة للجهاز الجديد (موتورولا V3C) أنه وجد في اليمن شخصا لدعم انتشار الشركة وإعادتها إلى الصدارة.



موتورولا الجديد V3C

دراسة جديدة تكشف:

أقراص الفيتامينات (قد تقصر العمر)

□ كوبنهاجن/ متابعات: تقول دراسة جديدة إن تناول الفيتامينات كإضافة إلى التغذية قد تقصر العمر، على العكس تماما مما كان يعتقد. يذكر أن ملايين الأشخاص حول العالم يستخدمون الفيتامينات وإضافة خاصة الفيتامينات "أ" و"ب" والبيتاكاروتين، غالبا على شكل أقراص. واعتمد الفريق الباحث وهو من جامعة كوبنهاجن على عشرات الأبحاث السابقة، وحذر من أن استخدام الفيتامينات المضافة من المحتمل جدا أن يقصر العمر، لا أن يطيله. ورغم كون أقراص الفيتامينات حضية بشعبية كبيرة لبعدها، إلا أن نفعها لم يتم إثباته بشكل قاطع، وذلك رغم مئات الأبحاث في الموضوع. كما لم يثبت أن الفيتامينات المضافة تقي الأنسجة من الأضرار التي يعتقد أنها تؤدي إلى الإصابة

الكلمات المتقاطعة

12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 أفقياً: 1. طبيب تشريح يوناني قديم، هو أحد تلامذة أبوقراط (أبو الطب اليوناني)، أجرى أولى التجارب التشريحية ولكن على الحيوان فقط (ذرة/عامية). 2. فريشات أسنان من النباتات - Lettuce أو ما نسميه عندنا "سلط". 3. جملة - فقق - رؤيا. 4. "جحلة" - صاحبة شمشون الجبار. 5. تفكك (غي الصخر-مثلا). 6. طليق - عملة - اجتياز؟ 7. قوي الاندفاع (لسيل) - عاصمة أوروبية - حرف موسيقي. 8. امتناع عن الطعام - مصباح. 9. حرف موسيقي - من ثمار الجنة - طل. 10. طريق - أحد فصول السنة - من البخور الطيب. رأسيًا: 1. وسيم - من أركان الإسلام - ارتفاع البحر. 2. راكد متعفن (للماء) - حشرات منزلية مقرفة. 3. لاسترداك العودة بالتمني - أب الأب - حرف موسيقي. 4. زعيم فلسطيني(راحل).

إعداد / سيمه نصر basmanasr@maktoob.com حل الرحلة 109 10. لبن - حصرة. 11. شجرة بلج - شك وتردد. 12. دهن - مزوج جديد. (الحل لاحقاً) الحلقة رقم 110 1. راكد متعفن (للماء) - حشرات منزلية مقرفة. 2. لاسترداك العودة بالتمني - أب الأب - حرف موسيقي. 3. زعيم فلسطيني(راحل).