

## دراسة: المكولات الدهنية تقلل التوتر



كاتيبرا / وكالات: أفادت دراسة طبية حديثة بأن تناول المكولات الدهنية من الأطعمة، يمكن أن يجلب السعادة للأشخاص الذين يعانون من التوتر. وأوضحت الدراسة التي أجرتها إحدى الجامعات الاسترالية، أن الحيوانات التي تأكل العلف الذي يحتوي على نسبة عالية من الدهون يظهر عليها الرضا والسعادة، مقارنة بغيرها من الحيوانات الأخرى التي تقدم إليها أطعمة عادية. وأشارت الأستاذة ماجريت موريس، إلى أن هذه التجربة تظهر أن المكولات التي لا تحتوي على قيمة غذائية كبيرة تلتقي قبولاً كبيراً من هذه القوارض وهو ما ينطبق على بعض الناس.

## خمسة منها يجب ان تتناولها وجبات سريعة للمرأة الحامل



أكثر مخازن البقالة). الجين الأبيض مصدر جيد للبروتين والكالسيوم.

### الأطعمة التي يجب تفاديها:

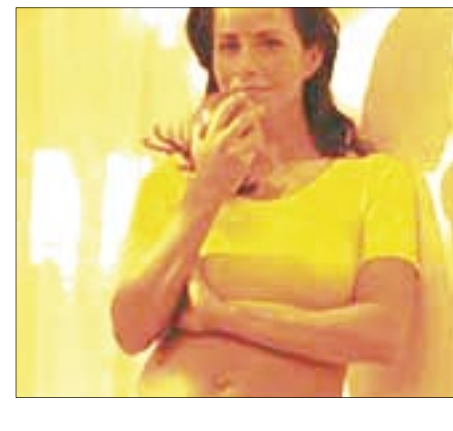
1. معكرونة رامين. مكثظ بالمح، والدهون.
2. الصودا. غنية بالسعرات الحرارية الفارغة والسكر كما أنها مشبعة ولن توفر مكان للمشروبات الغذائية. مثل الحليب قليل الدسم، والمياه الغازية، والعصائر الطبيعية.
3. الأطعمة المقلية. بالطبع قد تسكت جوعك بسرعة، لكن المواد الحافظة، والملح، والدهن ستجعلها اختيار سيئاً.
4. كل وجبات الطعام الجمدّة. تميل هذه الوجبات إلى وجود كميات فلكية من الملح والدهن. بدلاً من ذلك، ضعي حبة بطاطا في المايكرويف، مع بعض الجين والبروكلي واحصلي على وجبة خفيفة صحّية وسريعة.
5. خس ايسبرغ. إذا كنت ستأكلين السلطة، اختاري الخضار الغنية باللون الأخضر لأنها غنية بفيتامينات، وحامض الفوليك، والكالسيوم، والبوتاسيوم، بينما يحتوي خس ايسبرغ على القليل جدا من هذه المغذيات.

من إحدى رفاهيات الحياة الحديثة سهولة شراء وجبات الطعام السريعة اللذيذة - ولكن للأسف فهذه الوجبات أيضاً تحتوي على مكونات سيئة جداً فهي مليئة بالمواد الحافظة والمكونات الأخرى التي يجب أن تتجنبها السيدة أثناء الحمل. لكن هناك أطعمة سريعة ومفيدة لك، خصوصاً إذا كنت حقا تحبين وجبات طعام الخفيفة.

واليك 11 نوعاً من الوجبات الخفيفة والسريعة واللذيذة - وخمسة يجب أن تتفادها:

الأطعمة الجاهزة الصحّية:

1. كوب الفواكه. تحتوي هذه الأكواب على قطع من نوع واحد من الفاكهة بحيث لا تتعدى الكمية الموصى بها. اختاري هذه الأكواب بدلاً من تناول العصير المثلج أو العصائر المحلاة.
2. حليب صويا. متوفر بحجم 8 أونس، وبنكهة الشوكولاته، والفانيليا. ضعها قريباً منك (فهي ليست بحاجة للتبريد). قتيبة واحدة يمكن أن توفر لك ثلث كمية الكالسيوم الموصى به يومياً بالإضافة فيتامين دي.
3. الزبيب.



كيس واحد بزودك بقرامان من الليف، 4 بالملأة من الكمية اليومية الموصى بها من الحديد، وقرامان من البروتين.

4. اللبن. غذاء مغذي وسهل. يزودك بحوالي 25 بالمائة من مطلب الكالسيوم اليومية، والبروتين، والسليفي، والفيتامينات والمعادن الضرورية الأخرى.

5. حلقة مكسرات. مزيج من حبوب الحنطة والمغلة والكرز واللوز المجفف.

6. السلطة. توفر بعض مطاعم الوجبات الجاهزة

## الانفلونزا

الانفلونزا هي مرض فيروسي معدني يصيب الجهاز التنفسي، وهو مرض معدني منتشر جداً يتعافى أكثر المصابين بالانفلونزا خلال اسبوع أو سبوعين على الأغلب، لكن في بعض الاحيان تطول الإصابة وتحصل مضاعفات قد تكون خطيرة، وأهم هذه المضاعفات التهاب الرئة

### يجب مراجعة الطبيب في الاحوال التالية:

- ارتفاع درجة الحرارة أكثر من 39 درجة مئوية لأكثر من ثلاثة ايام
- الاحساس بألم في الصدر أو صعوبة في التنفس
- الإصابة بسعال شديد مع اخراج كميات من البلغم الاخضر

### الوقاية من الانفلونزا:

الوقاية دائماً خير من العلاج، وخاصة للأشخاص المعرضين للإصابة بالمضاعفات، والمصابين بالأمراض المزمنة، مثل داء السكري والفشل الكلوي إن التطعيم ضد الانفلونزا يمكن أن يعطي مناعة مؤقتة ضد بعد أنواع الفيروسات المسببة للانفلونزا، ولا بد من اخذ اللقاح سنوياً لأن الفيروسات تختلف من سنة لأخرى، وتبعاً لذلك يختلف اللقاح

### ما هو تطعيم الانفلونزا؟

هو عبارة عن ابرة عضلية محلول يحوي بعض فيروسات الانفلونزا الميتة التي تحفز انتاج الاجسام المضادة لهذه الفيروسات وتحاربها حال دخولها جسم الانسان فيما بعد. يحتاج الجسم البشري لفترة تقدر بحوالي أربعة أسابيع لإنتاج الاجسام المضادة.

### علاج الانفلونزا:

إن الانفلونزا كأى مرض فيروسي آخر لا يمكن علاجها بالمضادات الحيوية أو بأي عقار آخر، وإنما لا بد لها من أن تأخذ حدها ويمكن مساعدة المصاب بالانفلونزا بتخفيف الأعراض، ويكون ذلك بالتالي:

- الراحة في السرير وتجنب عمل المجهود العضلي من بداية الاحساس بأعراض الانفلونزا وارتفاع درجة الحرارة حتى تتحسن الحالة العامة للمريض
- الاكثار من شرب السوائل وخاصة العصائر الطبيعية والسوائل



## شلل بل، شلل بيل، شلل العصب السابع، أبو الوجوه، الشلل الوجهي

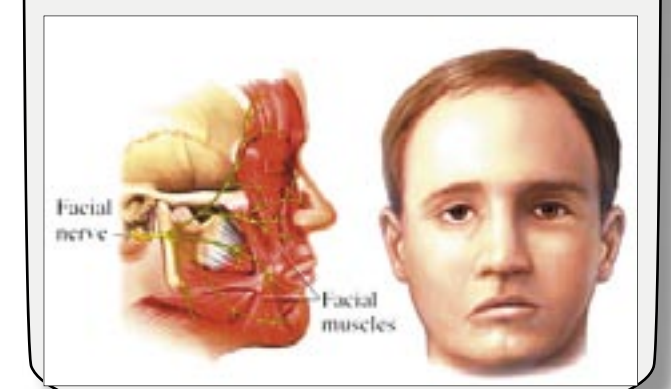
الشلل الوجهي اضطراب يحدث فيه تلف للعصب المغذي لعضلات الوجه مما يسبب شللاً جزئياً أو كلياً لأحد جانبي الوجه. ويتسبب التهاب في تلف العصب الوجهي، مما يحد من قدرته على توصيل الإشارات العصبية. ويتحكم هذا العصب أيضاً في بعض أحاسيس التنفوس وفي العضلة الموجودة بطبلة الأذن والمسئولة عن تخفيف حدة الضوضاء المرتفعة. وليس معروفاً على وجه اليقين سبب شلل بل، لكنه قد يحدث نتيجة العدوى بفيروس يسبب أيضاً عدوى الهربس (القوباء) بالغم والأعضاء التناسلية. وهو يصيب حوالي واحد من كل سبعين نسمة خلال عمره كله وعادة لا يعود مرة أخرى.

### الأعراض

وتأتي الأعراض فجأة، وقد يسبقها أحياناً يوم أو يومين ألم خلف الأذن. حوالي 50% من الناس أجمعين ممن يصابون بشلل بل يصيهم شلل جزئي أو كلي الوجه خلال 48 ساعة، تقريباً خلال خمسة أيام. وتشمل الأعراض تهدل ركن الفم، انبساطاً في ثنيات وتجاعيد الجلد وعدم القدرة على إغلاق الجفون. قد يتهدل الجفن السفلي أيضاً، مما يسمح للدموع بأن تنهمر على الخد. وقد يتسبب الشلل في تجمع الطعام بين الأسنان والشفاة، وقد يتساقط اللعاب من ركن الفم. ويحدث تقل أو تميل فوق الجزء المصاب، وقد يسبب به أماً أحياناً، غير أن المريض لا يفقد الإحساس به. وبعض الناس حساسون بشكل مؤلم لأصوات العالية.

### خيارات العلاج

إذا فشلت في إصابتك بشلل بل، فمن المهم أن تستشير طبيبك بأسرع ما يمكن. طبيبك أو إخصائي الأعصاب ينبغي أن يفحصك للتأكد من أنك لست مصاباً بالسلطة الدماغية علاوة على ذلك، يمكن إعطاء المريض دواء كورتيكوزون (بريدنيزون - Prednisone)، أثناء الأسبوع الأول من ظهور الأعراض لتخفيف تورم العصب وتسكين الألم. ولا يستطيع الريدنيزون من فوره عكس اتجاه سير الأعراض لكنه يستطيع أن يقلل من حدة الألم ومن الشلل ومن وقت النفاة. حوالي 80% من المصابين بشلل بل يبدؤون في التحسن خلال بضعة أسابيع ويستعيدون وظائفهم بالكامل خلال بضعة شهور. وإذا لم تستطع إغلاق عينيك بالكامل، فقد يوصي طبيبك بمرهم للعين ورقعة مؤقتة لمنع جفاف العين وإصابتها بالعدوى. لدى بعض الناس، تكون إصابة العصب شديدة وتلتف الألياف العصبية بشكل لا يمكن علاجه. وقد تجرى أحياناً جراحة تجميل لإصلاح عضلات الوجه غير المتساوية.



## زيت السمك يخفف آلام المفاصل

أفادت دراسة بريطانية حديثة بأن تناول أقراص زيت السمك الغذائية تحمي من آلام المفاصل، وذلك بسبب وجود الأحماض الدهنية المفيدة "أوميغا - 3" التي تدخل في تكوين خلايا الغضاريف المتأكلة في مرض التهاب المفاصل العظمي، وهي أنسجة واقية تحيط بالعظام في المناطق المفصليّة وتضمن احتكاكها ببعضها، فتقلل نشاط الأنزيمات المسؤولة عن تلف الخلايا وحدوث التهاب.

وأشار الباحثون في جامعة كارديف البريطانية إلى أن هذه الأحماض تثبط نشاط الإنزيم الذي يسبب إنتاج المادة الكيميائية المسببة للألم وزيادة التهاب، مشيرين إلى أن مرضى المفاصل الذين اعتادوا تعاطي أقراص زيت السمك يشعرون بالراحة بصورة أفضل من الذين لا يتناولونها. وأظهرت دراسة طبية أخرى، أن مكملات زيت السمك الغذائية قد تكون أفضل أنواع العلاجات البسيطة والأمنة لأكثر الأمراض العصبية صعوبة وتعقيداً التي تكفر باضطرابات الشخصية. يذكر أن أقراص زيت السمك تعتبر إضافة جيدة وفعالة للعلاجات التقليدية المخصصة لاضطرابات الشخصية والكآبة.

## أنت تسأل ..

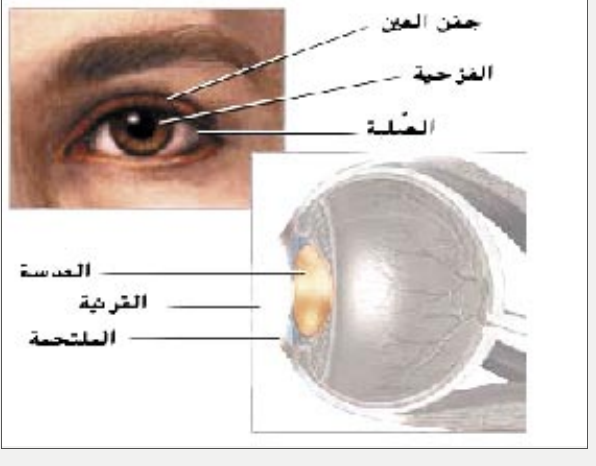
### ونحن نجيب

### كيف تحافظ على صحة عينيك؟

#### الجل

العين بكل وسائل الحماية والوقاية اللازمة لحياة طبيعية، ولكن نتيجة للتغيرات المختلفة التي يشهدها الإنسان في بيئته مثل اختلاف المناخ وجو العمل والتعرض للشمس والغبار وقلة النوم... إلخ يمكن أن تتعرض العين لبعض المشاكل. ونصحتي لتجنب مشاكل العين والحفاظ عليها في أفضل حالة هي الآتي:

- 1- المحافظة على ساعات كافية من النوم، ويمكننا القول بأن مدة 6 إلى 8 ساعات يومياً هي المدة شبه المثالية التي يمكن أن يتأمنها الفرد.
- 2- الامتناع عن التدخين وبخاصة في الغرف المغلقة.
- 3- عدم إجهاد العين بعمل مرهق لفترات طويلة، وإن كان لا بد من ذلك فيفضل عمل فترات راحة والنظر إلى منظر بعيد لإراحة عضلات العين.
- 4- استعمال الإضاءة السليمة عند القراءة والعمل، وضوء النهار غير المباشر هو أفضل بيئة للقراءة والعمل. أما في حالة استعمال الإضاءة الصناعية فيفضل أن تأتي من خلف القارئ ولا تكون مبهرة أو ضعيفة.
- 5- عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة وبخاصة فترة الظهيرة: حيث إن كمية الأشعة فوق البنفسجية التي يتعرض لها الإنسان خلال عشرين دقيقة في الظهيرة تعادل نفس الكمية التي يتعرض لها خلال 3 ساعات من فترة ما بعد العصر.
- 6- ارتداء النظارات الشمسية المناسبة عند القيادة والمشى في الشمس.
- 7- مراجعة طبيب العيون عند الشعور بأن النظر ليس على ما يرام لاكتشاف السبب.
- 8- المراجعة الدورية لطبيب العيون بعد سن الأربعين: حيث إن بعض الأمراض كالجلوكوما (المياه الزرقاء) لا تتكشف إلا بالفحص الدوري.



## حبة جديدة تعالج ضغط الدم لعدة شهور

### جنيف / متابعة

نجح أطباء سويسريون في صنع حبة لعلاج ارتفاع ضغط الدم تنجز مهماتها لعدة شهور، وتخصص للمرضى الذين ينسون تناول حبوبهم اليومية. وطبقاً لما ورد بجريدة "الشرق الأوسط"، أوضح باحثون في شركة "سايتوس بايو تكنولوجي" في زيوريخ بسويسرا، أن الحبوب الجديدة تقلل ضغط الدم لعدة أشهر، حيث تعمل هذه العقاقير على مبدأ التحايل على جسم الإنسان ودفعه إلى إنتاج أجسام مضادة تقوم بإزاحة وإخراج "الأنجيوتنسين 2" وهي مادة من البيبتيدات تعمل على زيادة إنقباض الأوعية ورفع ضغط الدم. وقد قلل العقار -الذي اخترع على 72 متطوعاً- من ضغط الدم الانقباضي بنسبة 25 ملم زئبق مقارنة مع 13 ملم للذين تناولوا عقاراً وهمياً.



## فقر الدم مؤشر على فشل وظائف القلب

### لندن / متابعة

أكدت نتائج دراسة حديثة أن فقر الدم أو "الأنيميا" هو السبب الرئيسي لقصور عضلة القلب أو الوفاة في الأيام الثلاثين الأولى لمرضى النوبة القلبية. وطبقاً لما ورد بجريدة "الخليج"، أجريت الدراسة على عدد كبير من مرضى قصور الشرياني الحاد من مرضى الذبحة القلبية غير المستقرة ومرضى النوبة القلبية، كما تم تحديد نسبة الهيموجلوبين لكل مريض، وتبين في هذه الدراسات أن تغيراً طفيفاً يحدث في نسبة الهيموجلوبين يكون سبباً في إحشاش أو فاقة دموية حادة لعضلة القلب. وقد تم إجراء الدراسة في كل من مستشفى لندن للأمراض الصدرية، ومستشفى نيوهام الجامعي، ومستشفى الملك جورج، بالتنسيق مع جامعة لندن في المملكة المتحدة.

وأوضح الباحثون أنه تم التعرف على فقر الدم بواسطة قياس نسبة الهيموجلوبين في الدم، حيث تعتبر الحالة فقر دم إذا كانت نسبة هيموجلوبين أقل 13 جراماً لكل دسليتر عند الرجال ونسبة هيموجلوبين أقل من 12 جراماً لكل دسليتر عند الإناث.

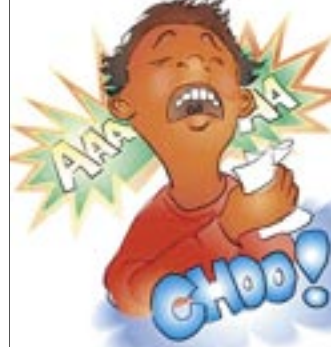


## جراحة نادرة لاستئزاع كبد دون إزالة الأصلي



### بكين / متابعة

في عملية جراحية تعد الأولى من نوعها على مستوى العالم أجرى فريق صيني يضم نخبة من كبار أطباء الكبد عملية جراحية لاستئزاع كبد دون إزالة الأصلي. وأوضح الباحثون أن الأطباء أخذوا جزءاً من كبد بوزن 230 جراماً من سيدة واستزرعوه في الجزء الأيسر العلوي لجسم ابنتها التي تبلغ من العمر 13 عاماً، وذلك بعد إزالة الطحال الذي لم يكن يعمل بصورة جيدة. وأشار شيوينج في تشه نائب رئيس المستشفى شجيجين بمدينة شيان، إلى أن حالة الفتاة مستقرة، موضحاً أن العادة جرت سابقاً على إزالة الكبد الذي لا يعمل بشكل جيد وإحلال عضو صحي محله، لكن استئزاع الكبد في غير موضعه هو أمر غير مسبوقة وينطوي على أهمية بالغة، مشيراً إلى أن الفتاة كانت تعاني من مرض كبدى بسبب الافتقار إلى عنصر نحاس أنزيمي، مما أفقدها القدرة على تحريك ذراعيها، وكذلك مضغ الطعام في فمها وهدد حياتها.



### يجب مراجعة الطبيب في الاحوال التالية:

الشتاء (في شهر أكتوبر أو نوفمبر) عندما تكثر الإصابة بالانفلونزا، يمكن تأخير التطعيم إلى ما بعد ذلك، ولكن في هذه الحالة لا تحصل المناعة لذلك الفصل وإنما للسنة التالية لأن المناعة تبدأ بالتكون بعد مرور شهر من التطعيم وتستمر لمدة سنة.

### الوقاية من الانفلونزا:

الوقاية دائماً خيراً من العلاج، وخاصة للأشخاص المعرضين للإصابة بالمضاعفات، والمصابين بالأمراض المزمنة، مثل داء السكري والفشل الكلوي إن التطعيم ضد الانفلونزا يمكن أن يعطي مناعة مؤقتة ضد بعد أنواع الفيروسات المسببة للانفلونزا، ولا بد من اخذ اللقاح سنوياً لأن الفيروسات تختلف من سنة لأخرى، وتبعاً لذلك يختلف اللقاح

### ما هو تطعيم الانفلونزا؟

هو عبارة عن ابرة عضلية محلول يحوي بعض فيروسات الانفلونزا الميتة التي تحفز انتاج الاجسام المضادة لهذه الفيروسات وتحاربها حال دخولها جسم الانسان فيما بعد. يحتاج الجسم البشري لفترة تقدر بحوالي أربعة أسابيع لإنتاج الاجسام المضادة.

### علاج الانفلونزا:

إن الانفلونزا كأى مرض فيروسي آخر لا يمكن علاجها بالمضادات الحيوية أو بأي عقار آخر، وإنما لا بد لها من أن تأخذ حدها ويمكن مساعدة المصاب بالانفلونزا بتخفيف الأعراض، ويكون ذلك بالتالي:

- الراحة في السرير وتجنب عمل المجهود العضلي من بداية الاحساس بأعراض الانفلونزا وارتفاع درجة الحرارة حتى تتحسن الحالة العامة للمريض
- الاكثار من شرب السوائل وخاصة العصائر الطبيعية والسوائل