أهمية البرتقال في الحفاظ على صحة الانسان

الاجزاء المستعملة في البرتقال :

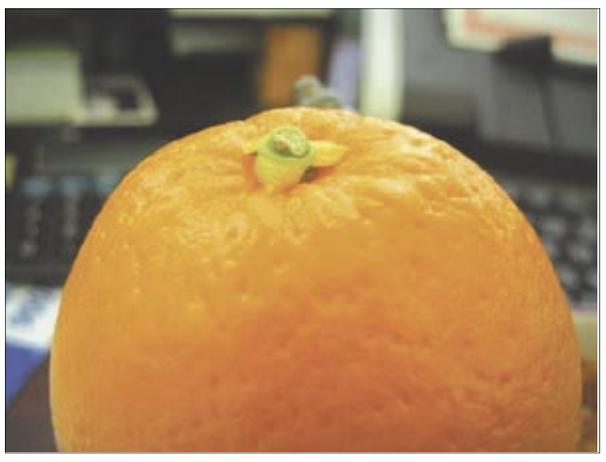
الثمرة ، الازهار ، القشر

الموطن :

آسيا ، الهند ، الصين ، يزرع في اسبانيا ، وفي كثير من بلدان العالم خصوصاً حوض البحر الابيض المتوسط .

يستعمل القشر اخضراً غضاً او ناشفاً .

الزيت المحضر من الاوراق الشابة (طربون) تسمى : oil of petit grain الزيت الطيار المحضر من قشر البرتقال الحلو (العادي) يسمى oil of purtugal



من الصعب حفظ زيت قشر البرتقال ، و اكثر الطرق ملاءمة هي تلك التي يضاف زيت البرتقال الى زيت الزيتون بنسبة 10% من الحجم .

الازهار تعطر و تعطي زيتاً عطرياً يسمى Neroil .

وفي بلادنا يعطي " ماء الزهر " وهو عبارة عن ماء مع زيت زهرة البرتقال " ابو صفير " ، ويلعب زيت الزهر دورا مهماً في صناعة العطورات .

اكبر مزارع البرتقال في العالم موجودة في جنوب فرنسا ، وصقلية .

إن كمية الزيت المستخرجة من زهر البرتقال تعتمد على الحرارة و حالة الطقس في مكان الزراعة وقت القطاف ، ويتم استخراج الزيت بالتقطير .

يدخل ماء الزهر في الصناعات الغذائية ، حيث يستخدمه في فرنسا صناع البسكويت لإعطاء منتجاتهم طعماً منعشاً و نضراً .

تركيبته :

- زيت البرتقال المر
- Limonene
- Citral
- Citronelial

- إن رائحة زيت البرتقال المر اكثر دقة و طيبة ورقة من ذلك الخاص بالبرتقال الحلو

استعمالات و فوائد البرتقال الطبية :

1. يستعمل الزيت رئيسياً كمنكّه للطعام
2. يستعمل مثل او مع زيت –tur pentine في معالجة التهابات القصبات المزمن
3. البرتقال منشط و منعش لوظائف الكلى
4. يلعب زهر البرتقال المجفف دوراً كمنشط لطيف للاعصاب وذلك باستعمال مغليه ، إن زهر البرتقال المر كمنكّه هو افضل من زهر البرتقال الحلو
5. يستعمل الزيت بإضافته الى الادوية لإخفاء طعم الادوية التي تنفر المرضى و تمنعهم من تناول الدواء
6. يعطي عصير و ثمرة البرتقال نفس الفوائد الطبية الموجودة بالليمون الحامض

أنت تسأل ونحن نجيب ؟

السؤال

أعاني من ألم أسفل القدم يكون شديدا عندما أستيقظ من النوم ويستمر لفترة دقيقة أو دقيقتين ثم يخف، وصفه بعض الأطباء بشوكة ملحية، وآخرون بمسمار القدم؟

الجواب

إن هذا يسمى بـ Plantar Fasciitis أو التهاب الرباط في أسفل القدم الذي يحني القدم، وهو مرتبط بالعظم في الكعب، وأكثر أسبابه الوقوف أو المشي لفترة طويلة، أو أن يكون الحذاء من النوع غير المريح أو القاسي، أو أن يكون واسعا عند الكعب، والمسمار العظمي الذي تراه في الصورة الشعاعية ناجم عن الالتهاب في الرباط، وليس سببا له، وآلامه أكثر ما تكون في الصباح، أو بعد الجلوس لفترة ثم المشي، وبالتدريج يخف الألم.

أما العلاج، فأول شيء يجب معرفة السبب، فإن كان الحذاء قاسيا عند الكعب، فنلجأ لتغيير الحذاء لنوع طري عند الكعب وبشكل لا يكون واسعا عند الكعب، ويعطى الأدوية المسكنة والتي تخفف الالتهاب بشكل متواصل لمدة 8-6 أسابيع وبشكل يومي، ثم العلاج الطبيعي، وإذا لم يتحسن الوضع نلجأ لإعطاء إبرة كورتيزون في الكعب.

السؤال

كم سعرة حرارية توجد بالتمرة الواحدة ؟ وما هي السعرات الحرارية ؟ وماهي فوائد الحلبة لصحة الوجة والجسم؟

الجواب

السعرة الحرارية هي وحدة اتفق عليها علميا للدلالة على الطاقة المتولدة من الطعام والطاقة التي يصرفها الجسم، وهي الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة ليتر من الماء درجة مئوية واحدة مثلا من 15-14، والجسم يحرق الطعام ليولد طاقة وللاستمرار في الحياة، فهذه الطاقة تقدر بالسعرات الحرارية أو الحريرات أو الكالوري فمثلا:

- كل غرام نشويات يولد 4 كالوري.
- كل غرام بروتين يولد 4 كالوري.
- كل غرام دهون يولد 9 كالوري.

أما التمرة الواحدة فتولد 20 كالوري، والإنسان العادي يحتاج إلى 2200-1600 كالوري يوميا.

أما فوائد الحلبة فلها فوائد بالنسبة للمرضى السكريين، حيث أن الحلبة تخفض السكر وتساعد على الهضم وتمنع الإمساك، وتساعد على تقلص الرحم.

نصائح وإرشادات خاصة لاجتياز فترة الحمل بأمان لك ولطفلك

د. إكرام عبدالسلام: يجب الاهتمام باختيارات ما قبل الزواج خاصة الأقارب

د. أحمد التاجي : أهمية التوازن الغذائي الدقيق لصحة الأم والجنين

القاهرة/14اكتوبر / نصر الدين سلطان:

تتعرض الحامل خاصة التي تحمل لأول مرة لتغيرات عامة سواء نفسياً أو جسدياً أو صحياً منها مخاطر إصابتها بالفيروسات أو الطفيليات وغيرها مما قد يصيبها وجنينها بأمراض مختلفة، هي في غني عنها، إذا اتبعت وسائل تستطيع من خلالها تجنب تلك المخاطر، خصوصاً وأن فترة الحمل تعتبر فترة حرجة تتعرض فيها بعض السيدات للإصابة ببعض الأمراض المصاحبة، وهذه الأمراض تمثل خطورة كبيرة علي حياة الجنين والأم، ومن هنا كيف تصل الحامل إلي بر الأمان حتي الولادة؟ وماهي النصائح والإرشادات التي يجب علي الأم اتباعها من أجل إنجاب طفل بصحة جيدة والمبادرة بعلاج أية مضاعفات قد تحدث أثناء فترة الحمل أولاً بأول، حتي لا تصاب أجنتهن بأمراض وهم في أرحامهن، أو تموت هذه الأجنة قبل اكتمال نموها؟!

في البداية نتحدث عن أسباب موت الجنين والمخاطر والمحاذير، التي يجب مراعاتها عند الحمل وحتي تمام الولادة حيث تقول د. إكرام عبد السلام أستاذ طب الأطفال ورئيس وحدة الوراثة بكلية طب القاهرة: هناك أسباب كثيرة تؤدي إلي موت الجنين، وقد يحدث ذلك في الشهور الأولي من الحمل، أو مع تقدم الحمل، أو في الشهور الأخيرة منه ، ولكل فترة أسبابها ففي الشهور الأولي من الحمل نجد أن معظم الأسباب ترجع إلي تشوهات خلقية، وأمراض وراثية في الجنين، فيحدث التخلص تلقائياً من هذه الأجنة غير الطبيعية عن طريق الإجهاض ، إذ أن معظم حالات اختلال الكروموزومات أو الطفرات التي تصيب الجينات، لا يكتمل الحمل فيها، وخصوصاً إذا كانت الحالة شديدة.

أما في الحالات البسيطة فيستمر الحمل إذا كانت الظروف المحيطة به طبيعية، ولكن مع زيادة وزن وحجم الجنين،نجد أن الاحتياج يزداد لمكونات الجسم من المواد الغذائية اللازمة للجنين، فإذا كان هناك اختلاف في التمثيل الغذائي وهو عادة مرض موروث أو اختلاف في فصائل الدم خصوصاً فصيلة الآر إتش "R.H" أو فصائل الدم الأخري، نجد أن جسيم الأم يبدأ في تكوين أجسام مضادة للجنين تمر من خلال المشيمة، وتؤثر علي الجنين تأثيراً ضاراً بدءاً من حدوث الصفراء إلي التورم الشديد الذي يؤدي في النهاية إلي الإجهاض.

وقد يكون الجنين في حالة سليمة، ولكن تحدث عقبات أخري مثل التفاف الحبل السري أو نقص الدورة الدموية من المشيمة إلي الطفل أو تقلص وضمور المشيمة، فيفقد الجنين الغذاء الكافي، ويؤدي ذلك إلي الوفاة أو الإجهاض، أو يستمر الحمل ويخرج الجنين معاقاً جسمانياً أو عقلياً أو بهما معاً.

وتضيف د. إكرام: وللوراثة دخل كبير، فمعظم الأسباب التي تؤدي إلي الإجهاض المبكر هي أسباب وراثية في الجنين، ويظهر هذا واضحاً في حالة زواج الأقارب، لأن الزوجين يشتركان في كثير من الصفات، سواء الطبيعية أو المرضية، ولذلك ننصح كل المقبلين علي الزواج الاهتمام بالاستشارات الوراثية لمعرفة احتمال حدوث أي أمراض وراثية في أولادهم، ويزداد الاحتياج إلي هذه الاستشارات في حالة زواج الأقارب، أو في حالة ما إذا كان هناك تاريخ عائلي لأي مرض وراثي، أو عيب خلقي.

توازن غذائي

وعن الإرشادات التي تهم المرأة الحامل حتي تجتاز فترة الحمل بسلام يحدثنا د. أحمد التاجي أستاذ أمراض النساء والتوليد بكلية طب الأزهر فيقول: يتطلب الحمل توازناً غذائياً دقيقاً حتي لا تتأثر صحة الأم والجنين، ويجب أن نحذر الحامل من محاولة تطبيق نظام الرجيم، لأنه ضار بصحتها وصحة جنينها ، ويجب أن يحتوي غذاء الحامل علي جميع العناصر الغذائية وخصوصاً

البروتينات مثل اللحوم والدواجن والسمك والبيض واللبن .. كما يجب تناول كمية مناسبة من الفواكه والخضراوات مع تبادل الأغذية الغنية بالحديد مثل العسل الأسود والكبدة والخضروات ذات الأوراق الخضراء.

وأيضاً تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم مثل اللبن ومنتجاته والأسماك،كما يجب الإقلال من النشويات والدهنيات، والامتناع عن الحوادق والمخللات، وعدم تناول اللحوم غير المطهية واللحوم المجففة مثل اللانشون والبسطرمة لاحتمال احتوائها علي التوكسوبلازما التي تؤدي إلي الإجهاض المتكرر، والتشوهات الخلقية للجنين.. كما يجب علي الحامل الإقلال من الشاي والقهوة، والامتناع عن المشروبات التي تحتوي علي مادة الكولا والمواد الحافظة.

أما من ناحية فترات العمل والنوم، فيجب علي الحامل أن تتجنب الأعمال التي تحتاج إلي مجهود جسماني كبير، ولابد أن تأخذ قسطاً وافياً من الراحة، وتراعي النوم لمدة 8 ساعات ليلاً وساعتين أثناء النهار، وعدم حمل الأشياء الثقيلة وخصوصا في بداية فترة الحمل، ويفضل المشي كثيراً في الشهر التاسع ، ويجب أن تكون الملابس مريحة وواسعة، بحيث لا تضغط علي البطن، مع الابتعاد تماماً عن استخدام الأحذية ذات الكعب العالي، كما يجب عدم استخدام الكورسيهات .. كما ينبغي الإقلاع عن اللقاء الجنسي في الشهر التاسع تفادياً لعدم حدوث أخطار، ويمنع علي الحامل الدش المهبلي، إذ يجب أن يكون التشطيف خارجياً فقط

وأغلب الحوامل يعانين من الإمساك نتيجة لارتخاء العضلات للأمعاء بفعل هرمونات الحمل، ونتيجة لضغط الرحم علي المستقيم، وللتغلب علي ذلك ننصح بشرب السوائل وخصوصاً الماء واللبن، والإكثار من أكل الخضراوات كما أشرنا من قبل.

للتدخين آثار سيئة علي الجنين، حيث يؤدي إلي نقص وزنه، وحدوث التهابات بالجهاز التنفسي للأم مما يضطرها إلي تناول العقاقير التي تؤثر علي الجنين فيما بعد.

يجب علي السيدة الحامل العناية بأسنانها ونظافتهم وفي حالة حاجتها إلي الحشو والخلع، فلا مانع من الحشو أما الخلع فيفضل تأجيله إلي ما بعد الشهر الثالث..كذلك عليها تدليك حلمة الثدي باستخدام الجلسرين أو كريم بانثينول في نهاية فترة الحمل كي تساعد في تسهيل عملية الرضاعة بعد الولادة وتقلل من تشققاتها.

ومن الجدير بالذكر أن الفيتامينات مهمة جداً للحوامل مثل فيتامين "د" وأهم مصادره زيت كبد الحوت، واللبن والزبد والبيض ، وفيتامين "أ" وأهم مصادره زيت كبد الحوت وبعض الخضروات وأهمها الجزر ، وفيتامين "ج" وأهم مصادره الليمون والبرتقال وفيتامين "ب" المركب وأهم مصادره اللحوم والحبوب.. أما الحديد فأهم مصادره الكبدة واللحوم والبيض والفواكه والخضروات كالسبانخ والباذنجان ، ونقص اليود يؤدي إلي التضخم في الغدة الدرقية للأم أو الجنين، وأهم مصادره الأسماك البحرية، لذا يجب علي الحامل أن تأكل وجبة سمك كل أسبوع علي الأقل.

وأود أن أشير إلي أن هناك اعتقاداً خاطئاً بأن الحامل تحتاج إلي ضعف الكمية، التي تتناولها غير الحامل علي أساس أنها تأكل لفردين هي وجنينها، وهذا الاعتقاد لا أساس له من الصحة ، ففي الأشهر الأولي تحتاج الحامل لنفس كمية الغذاء، التي تأخذها غير الحامل، ومع تقدم الحمل تزداد الكمية الغذائية التي تصل إلي حوالي ما يعادل 2400 سعر حراري في الثلاثة أشهر الأخيرة ، ويجب ألا يزيد وزن الحامل شهرياً عن 2كجم تقريباً، لأن الزيادة أكثر من ذلك انذار بخطر تمر به الحامل كتسمم الحمل.

صيام الحامل

وعن صيام الحامل يحدثنا د. أسامة الشنوفي أستاذ أمراض النساء والتوليد بطب القاهرة فيقول: الجنين يعتمد أساساً علي الجلوكوز الموجود في دم الأم كمصدر للطاقة، وقد وجد أن مستوي الجلوكوز في دم الحامل الطبيعية أقل من المستويات الطبيعية قبل الحمل، وهذا يرجع إلي استهلاكه بواسطة الجنين ، وإذا كان تمثيل الجلوكوز من الأم أثناء الحمل أصبح عسيراً، فهي قادرة علي توليد الطاقة من مصادر أخري عن طريق حرق الدهون التي تتركز في جسدها طبيعياً أثناء الحمل ، إلا أن إنتاج الطاقة عن هذا السبيل، يترتب عليه ظهور ما يسمي بالكيتونات، وهي ضارة في حالة تراكمها في الدم.

ومن المعروف أنه في حالة الصيام، تحصل الحامل علي السكر لفترات طويلة خصوصاً إذا كان الصيام أثناء الصيف، حيث تطول ساعات الصيام إلي 15 ساعة يومياً، مما يزيد من خطورة عدم تزايد السكر لإنتاج الطاقة، والاتجاه نحو حرق الدهون وظهور الكيتونات وتراكمها بالدم، مما يسبب ضرراً للأم، وضرراً أكثر للجنين داخل الرحم ، ولهذا لا ينصح للحامل الصيام خصوصاً في الأشهر الأخيرة من الحمل، حيث تزداد احتياجات الجنين، أما إذا كان هناك إصرار علي الصيام، فيجب عليها تأخير وجبة السحور، وتناول أكبر كمية من الغذاء السكري سهل الهضم، وتجنب بذل المجهود أثناء فترة الصيام خصوصاً في فترة ما قبل الإفطار، كذلك إخطارها علي سكريات سهلة الامتصاص أثناء وجبة الإفطار ، وعليها أن تتناول وجبة الإفطار مجزأة وعلي فترات وأن تبتعد قدر الإمكان عن المحمرات والمقليات، حيث الدهون صعبة الهضم والامتصاص، ويجب عليها تناول الألبان أو الزبادي وممارسة رياضة المشي في فترة الصباح أو بعد وجبة الإفطار.

هذا عن الحمل السليم أما بالنسبة للحمل المصاحب لمشكلات مرضية كالقيء خلال الثلاثة أشهر الأولي، نجد أن القئ يتسبب في أن يفقد الجسم جزءاً كبيراً من السوائل وعنصر الصوديوم فضلاً عن فقدان الشهية في هذه الحالة تكون الحامل عرضة للجفاف وإنقاص مستوي السكر، لذلك يلزم الإفطار مع الإكثار من السوائل والأطعمة الملحية.. أيضاً يجب عليها الإفطار في حالة ارتفاع ضغط الدم وظهور الزلال البولي والمسمي بتسمم الحمل، حيث يحدث نتيجة احتجاز السوائل والأملاح مع وجود زلال في البول .. كذلك في حالة الإجهاض المنذر، وهو نزول الدم مع الحمل، ورغم أن هذا الدم ليس حيضاً، ولكنه يعتبر نوعاً من الإحاطة، إلا أن السيدة في استطاعتها الصوم والصلاة، إذا كان ذلك لا يتعارض مع نظام العلاج أما إذا كان العلاج كل 6 ساعات أو 8 ساعات فلابد من الإفطار ، وفي فترة النفاس، فإن النفساء ليس لها صيام ولا صلاة، وقد اختلفت الفتوي الشرعية هل هي طوال فترة النفاس 40 يوماً أو بعد انقطاع الدم، والأرجح هي بعد انقطاع الدم أو أن تكمل فترة النفاس كاملة، كذلك أثناء الرضاعة توجد رخصة للإفطار.

خمس نصائح للتخفيف من الإرهاق في العمل

الإرهاق في العمل أمر حتمي. فأنت لا تستطيعين منعه، لكنّ يمكنك أن تغيّري طريقة تعاملك معه. بدلا من أن تنصهري تماما في المكتب، لم لا تحاولي أحد هذه الحلول السريعة للتخلص من الإجهاد السريع؟

خذي وقت الاستراحة

من السّهل ترك مشاعرك تسيطر عليك عندما يبدو جميع الأشخاص حولك غارقين في العمل! لكن، تذكّري، رفاقك في العمل فقط يحاولون قضاء اليوم بأفضل حال مثلك تماما. بدلا من أن تفقدي هدوئك، حاولي أخذ استراحة سريعة. ابتعدي عن مكان العمل. تمشّي إلى قسم آخر. تنفّسي بعمق وأنت تمشي. احصلي على كوب من الماء. بعض العلكة، التي ستساعدك على التخلص من بعض التوتر. حاولي تحويل انتباهك بعيدا عن الأمور التي تجعلك تشعرين بالقلق.

احصلي على الدعم

أحيانا، الشيء الذي يصيبك بالتوتر أكثر هو الشيء الذي يثير أعصاب الآخرين أيضا في المكتب. تحدثي مع الآخرين عن صوت المكيف المزعج، أو البرودة الشديدة في المكتب، أو صوت الموظف الذي يستعمل هاتفه النقال للتحدث بصوت مرتفع مع أصدقائه. حتى لو كنتما أصدقاء، تحدثا مع هذا الشخص أو هذا المسئول، وحاولا التوصل إلى تسوية للأمور بحيث يتم تصليح الجهاز المعطل، تنبيه الموظف المزعج، وتعديل جو الغرفة لأخر مقبول.

كوني رحيمة بنفسك

كلما شعرنا بالإجهاد أكثر، كلما كان من الصعب أن نكون على طبيعتنا. لا تجهدي نفسك في العمل على المشروع الجديد؟ ولا تقولي لنفسك أبدا بأنك غير قادرة على تنفيذه، أطلبي فترات إضافية ولا تضعي نفسك على خط ساخن لأنك تريدين أن تتحدي نفسك.

ابحثي عن أي حلّ

كل مشكلة لها حل، هذا ما يجب أن تفهميه جيدا. ولكن عليك البحث عنه. القلق بشأن حل المشاكل، أو التوتر بشأن قلة التحكم بالأمور سوف يزيد متاعبك الصحية والنفسية. ومهما كان الموضوع الذي يزعجك، ابحثي عن حلول واطلبي مساعدة الآخرين أيضا.

ابق إيجابيا

أما الشيء الأكثر أهمية حول الإجهاد فهو: أغلبه مؤقت. قد يبدو بأنه لن يتغيّر، أو يتحسّن، لكنّه دائما يميل إلى الانحسار والتدفّق بعيدا، ثمّ يسوء ثانية. حاولي أن تبقى إيجابية خلال هذه الحالة الأكثر إرهاقا وقد تجدين بأنّه يتحسّن أسرع ويصبح أكثر تحملا.

دائما سيكون هناك إجهاد في العمل أبعد من سيطرتك. والمفتاح لمعالجة تلك الحالات هو إدراك وجود عقبات أمامك، لكن تذكري أنه في النهاية ستنتهي هذه الفترات العصيبة، وتعود المياه لمجاريها.

أدق طريقة لحساب الوزن المثالي للجسم

اكثير منا يقلق بشأن وزنه، ومن هذا المنطلق إليكم هذه الطريقة الحسابية الحديثة التي يستخدمها جميع أطباء وإخصائيي التغذية لمعرفة الوزن المثالي:

أولا: إحسب طولك بالسنتيمتر

لنفرض أنه 165 سم
الان إقسمه على 100
الناتج 1.6
اضرب الناتج بنفسه يعني 1.6 ضرب 1.6= 2.65

ثانياً: إحسب وزنك

لنفرض أنه 57 كيلوغرام

ثالثاً: نقسم الوزن على 2.65 = 21.5

وهذا الناتج هو كتلة الجسم

واليكم الان جدول النتائج:

إذا كانت كتلة الجسم أقل من 20 فهذا يعني أن وزنك أقل من الطبيعى .

إذا كانت كتلة الجسم من 20 – 25 فهذا هو الوزن المناسب .

إذا كانت كتلة الجسم من 25 – 30 فأنت تعانى من زيادة فى الوزن .

إذا كانت كتلة الجسم أكثر من 30 فهذه علامة الخطر بالنسبة للشخص البدين.

إذا كانت كتلة الجسم أكثر من 40 فهذة هى السمنة المفرطة و ما يصاحبها من مشاكل

مثال آخر للتوضيح:

شخص وزنه 90 كيلوغرام وطوله 188 سم فهل هو سمين؟

الحل:

188 نقسمها على 100= 1.88
1.88 ضرب نفسها 1.88 =3.53
الان نقسم الوزن 90 على 3.53=25.49
وحسب جدول النتائج فإن هذا الشخص يعاني من زيادة في الوزن

العلاج بالصدمات الكهربائية

العلاج بالصدمات الكهربائية ECT والمعروف أيضاً في أوساط العامة بالعلاج بالصدمات ، له دوره في علاج الاكتئاب الحاد ، والطور الهستيري من الاضطراب ثنائي القطب ، وفي بعض الأحيان انفصام الشخصية (الشيزوفرينيا) ،وقد استعمل كذلك في حالات الطوارئ لمنع لجوء المريض للانتحار.

وقبل العلاج، يتم إعطاء المريض عقاراً مرخياً للعضلات وتخديره بحقنة مخدر كلي . وهناك عقاقير أخرى تستخدم في السيطرة على معدل ضربات القلب، وكذلك يتم تزويد المريض بالأكسجين لمنع حدوث تلف ناجم عن التنفس المتقطع.

ويتم وضع قطبين كهربيين فوق فروة الرأس ويتم إمرار تيار ضعيف يستمر لثانية إلى ثانيتين بين القطبين، فيتسبب ذلك في إحداث تشنج. وعندما يوقظ المريض بعدها بعشرين دقيقة، قد يشعر بألم بالعضلات وصداع خفيف.

ويجري تكرار العلاج مرتين أو ثلاثا كل أسبوع وذلك على مدى عدة أسابيع حتى تتحسن الحالة. ومن أبرز الآثار الجانبية لهذا الأسلوب فقدان الذاكرة بدرجة طفيفة.

ونظرا لغياب المريض عن الوعي أثناء جلسات العلاج بالصدمات، فإنه لا يتذكر مطلقا ما جرى أثناء العلاج. ورغم عدم استطاعة الباحثين شرح كيفية عمل هذا الأسلوب على نحو دقيق، إلا أن الدراسات قد أوضحت أن العلاج بالصدمات الكهربائية يقلل كثيرا من حدوث نوبات الاكتئاب أو الهوس لدى كثيرين.

التدخين يسبب العمى المبكر

واشنطن / ومتابعات :

قال باحثون استراليون ان احتمالات الاصابة بسبب مؤد لفقدان كبير في الرؤية والمعروف باسم الضمور الشبكي المرتبط بتقدم العمر تزيد بمعدل اربعة اضعاف تقريبا لدى المدخنين.

وتوفر دراسة الباحثين دليلا قويا على وجود صلة بين تدخين السجائر وسبب رئيسي لفقدان الرؤية مع تقدم العمر.

وتتبع الباحثون في دراستهم التي اشرفت عليها جنيفر تان بجامعة سيدني على مدار عشر سنوات 2454 استراليا كانت اعمارهم 49 عاما على الاقل في مستهل الدراسة.

وتشير نتائج الدراسة التي نشرت في دورية "سجلات طب العيون" الى ان المدخنين تزيد لديهم بمعدل اربعة اضعاف احتمالات الاصابة بالمرض مقارنة بالذين لم يدخنوا على الاطلاق كما انهم يصابون بالمرض في وقت مبكر بمعدل خمس سنوات في المتوسط.

ووجدت الدراسة ان المدخنين السابقين تزيد لديهم بمعدل ثلاثة اضعاف احتمالات الاصابة بصورة متقدمة من المرض مقارنة بالاشخاص الذين لم يدخنوا مطلقا.

وكتب الباحثون قائلين "مخاطر الاصابة بالمرض من التدخين يبدو انها تدوم بدرجة اكبر عن الذين لم يدخنوا لفترة كبيرة بعد الاقلاع عن التدخين."

وسأل الباحثون المشاركين في الدراسة عن ظروف التدخين في السابق وفي الوقت الحالي وعن وجباتهم الغذائية وأخذوا صورا لشبكية العين وكذلك قياسات للوزن ولضغط الدم.

ويصف الخبراء تدخين السجائر بأنه اكثر الاسباب القابلة للمنع المسببة لمرض الضمور الشبكي المرتبط بتقدم العمر.

ولا يؤثر مرض الضمور الشبكي المرتبط بتقدم العمر على مجال الرؤية المحيطة بالاشياء لكن فقدان الرؤية المركزية الواضحة يمكن ان يحرم الشخص من القدرة على القراءة والقيادة والتعرف على وجوه الاشخاص حتى دون ان يؤدي الى عمى كلي.