

تناول الافطار بشكل منتظم يجعل الانسان اكثر صحة

قال باحثون امريكيون ان المراهقين الذين يتناولون وجبة الافطار بشكل منتظم يميلون لأن تكون أوزانهم أقل ويمارسون تمارين رياضية بشكل أكبر ويتبعون نظاماً غذائياً أكثر صحة بالمقارنة مع نظرائهم الذين لا يتناولون وجبة الافطار. وشملت هذه الدراسة 2216 مراهقا في منطقة مينابوليس- بول في مينيسوتا حيث تم متابعة انماطهم الغذائية وأوزانهم وأمور أخرى تتعلق بأسلوب حياتهم لمدة خمس سنوات. وكانت اعمار هؤلاء المراهقين اقل من 15 عاما لدى بدء الدراسة التي نشرت في دورية طب الاطفال.

وأشارت الدراسة الى انه كلما انتظم المراهقون في تناول وجبة الافطار كلما قل مؤشر كتلة الجسم لديهم. ومؤشر كتلة الجسم مقياس لوزن الجسم بالمقارنة مع الطول. وكان متوسط وزن المراهقين الذين اعتادوا عدم تناول وجبة الافطار أكبر بنحو 2.3 كيلوجرام عن نظرائهم الذين كانوا يتناولون هذه الوجبة بصفة يومية.

وقال مارك بيريرا من كلية الصحة العامة بجامعة مينيسوتا

والتي ترأس هذه الدراسة "ما وجدناه في هذه الدراسة هو ان الأطفال الذين يتناولون وجبة الافطار بشكل منظم ولاسيما بصفة يومية يكونون اكثر صحة بوجه عام فيما يتعلق بأسلوب حياتهم. "ويكونون نشيطا و يتبعون نظاما غذائيا افضل بوجه عام. ومن ثم تدخل اجسامهم دهون اقل وكوليسترول اقل والياف اكثر".

وقال الباحثون ان ما يقدر بخمسة وعشرين في المئة من الأطفال الأمريكيين لا يتناولون وجبة الافطار بشكل منتظم. ويأتي هذا وسط ارتفاع معدلات البدانة بين الصغار.

وقد يبدو امرا غير متوقع ان يصبح الأشخاص الذين يفوتون وجبة الافطار اكثر بدانة من الأشخاص الذين يتناولون هذه الوجبة بصفة منتظمة.

وفسر بيريرا ذلك انه بملء بطونهم في الصباح قد يسيطر متناولو وجبة الافطار على شهيتهم بشكل افضل طوال اليوم. وأضاف انها ربما تمنع الانغماس في الطعام عند تناول الغداء او العشاء.



الطب والحياة

بحث يقلق الكثيرين

الغفوة أثناء النهار قد تصيبك بالسكتة الدماغية



التوم المضطرب يصيب بالسكري

وتصح وضع جسده أثناء النوم والذي يتأثر حتما بحركة السيارة خاصة في المنحدرات والمنحدرات. وخلصت الدراسة الى أن النزول من السيارة لقضاء مصلحة وترك الطفل نائم وحده خطر يهدد صحته، فكلمة طال وقت الابتعاد عن الطفل وهو نائم وحده زاد خطر تعرضه لمشكلات في التنفس، حيث اعتلى وجوه البعض منهم اللون الأزرق.

ومن خلال الدراسة التي أجريت على 90 طفلا تراوح أعمارهم بين ثلاثة أيام وستة أشهر، أوضحت أن ترك الأطفال ينامون لفترة طويلة في تلك المقاعد يعرضهم لمشكلات في التنفس، مؤكداً أن هذه المقاعد مخصصة لحماية الأطفال من حوادث الطريق فقط، وأن ترك الطفل ينام وهو جالس فيها يجب أن يتم وأمه جالسا بالقرب منه لكي ترافقه تنفسه

التوم المضطرب يصيب بالسكري

النوم من أهم الأشياء التي يحتاجها جسم الإنسان بعد يوم كامل من العمل والالتعب، لكي يستعيد نشاطه وقدرته على مواصلة العمل لليوم التالي. ويتراوح مقدار النوم الطبيعي للعلاقة بين الإنسان من 7 إلى 8 ساعات يوميا.

أما إذا قلت عدد ساعات النوم عن هذا المقدار يوميا لسبب ما، فإن ذلك يعد مؤشرا على الإصابة باضطرابات النوم، حيث أكدت دراسة حديثة أن قضاء ثلاث ليال من النوم المضطرب يكفي لتقليص قدرة الجسم على امتصاص الجلوكوز وزيادة مخاطر الإصابة بمرض السكري.

وأوضح باحثون من مدرسة الطب بشيكاغو أن منع شبان بالغين في صحة جيدة من النوم العميق لثلاث ليال على التوالي أدى الى تقليص قدرتهم على امتصاص الجلوكوز، كما لو أن وزنه زاد من 8 الى 13 كيلوجرم.

وقالت المعدة الرئيسية للدراسة ايف فان كوتير: «أثبتت دراسات سابقة لمختبرنا وجود أكثر من علاقة بين الحرمان المزمن من الجزئي من النوم، وبين اختلال عملية التمثيل الغذائي والسمنة وخطر السكري». هذه النتائج تعزز تلك الروابط وتضيف رابطا جديدا، هو دور النوم السيء، ويعتبر النوم العميق المرحلة الأكثر ترميما للجسم، حيث تم اثبات اهمية للصحة العقلية، وهذه الدراسة هي الاولى التي تبرز أنه يلعب أيضا دورا في الصحة الجسدية.

قلة النوم تفقد الإنسان توازنه

وفي نفس السياق، أفاد باحث استرالي بأن الضرر الناتج عن قلة النوم يعادل الضرر الناتج عن تسببه بـ«أمراض العصر».

نظرا لضغوط الحياة المستمرة، وعدم كفاية الجسم من النوم أثناء الليل، يضطر الإنسان لأخذ قسطا من الراحة أثناء النهار بما يعرف بالبقولية... ولظروف معينة يستعيز الكثيرون عن تلك الفترة بغفوة لبضعة دقائق أثناء مشاهدة التلفزيون مثلا، يشعرون بعدها بالانتعاش.

ولم يسلم الكثيرون من هذه الغفوة التي قد تحدث للأشخاص عادة من فرط التعب، أثناء القيام بأعمالهم اليومية، أو استذكار دروسهم، أو حتى أثناء ركوب المواصلات.

وفي بحث غريب قد يقلق الكثيرين، ربطت دراسة أمريكية بين النوم أثناء النهار أو ما يعرف بالغفوة، وخطر التعرض لسكتة دماغية، مشيرة إلى أن هذه الحالات يمكن أن تنبه الأطباء والأقارب لمعرفة أولئك الذين هم أكثر عرضة للخطر مستقبلا.

وأوضحت الدراسة التي أجرتها جامعة كولومبيا في نيويورك أن الناس الذين يغفون أثناء مشاهدة التلفاز أو قراءة صحيفة يمكن أن يكونوا أكثر عرضة لخطر الإصابة بسكتة دماغية، وأن خطر الإصابة بسكتة دماغية تتزايد من ضعفين إلى أربعة أضعاف عند أولئك الذين غالبا ما يغفون سهوا أثناء النهار.

استشارات صحية

اشكو من ظهور بقع على لساني شكلها يشبه تمامة التفريجات، وإذا لمستهما باسناي ينزل الدم، ولكن لا أشعر بالألم بها، فأماداً أفعل؟



تقراحت على اللسان

هذه فرصة لنوضح لك ولكافة القراء أحد أهم المبادئ البسيطة التي يعتمد عليها تشخيص الأمراض في الطب وهو الوصف، فعندما تتحدثين في شكوكك عن «ظهور بقع على لساني شكلها يشبه تماما التفريجات»، فلا بد من أن تذكرنا لنا حجمها، وتاريخ ظهورها لأول مرة، وتكرار ظهورها في فمك، وعلى أية جهة من لسانيك (هل تظهر في الأمام أم في الخلف أم على الجانبين)، وما هو لونها، وعلى كل حال فإن ما تتحدثين عنه يشير - غالباً - إلى حالة تعرف طبياً باسم «اللسان الجغرافي» (Geographic tongue)، حيث يظهر سطح اللسان، وكأنه مليء بالبقع التي تتحرك من مكان لآخر - على شكل خارطة - ولا تثبت في مكان معين؛ ولذلك سمّي باللسان الجغرافي، وهي عادة عبارة عن بقع حمراء تحيط بها هالة بيضاء تظهر على سطح اللسان كأماكن مسانك وأخرى خشنة؛ ولذلك سمّي أيضاً بالتهاب اللسان المتحرك الحميد benign migratory-glossitis.

وهذه الحالة لا تحتاج إلى أي علاج عادة، حتى أن الكثير من المرضى لا يعلمون حتى بوجودها كونها غير مؤلمة عادة، وبإمكان الطبيب أن يصف لك بعض المراهم التي تلتف من الألم الناتج عن احتكاك الأسنان بهذه البقع، وهو الاحتكاك نفسه الذي يسبب نزول الدم.

جلطة الساق ، الجلطة في القدم



تعريف و اسباب
تحدث جلطة الساق ، (والتي تسمى الخثار الوريدي) بسبب الخثرة الدموية التي تقود الى انسداد الوريد وليس نتيجة التصلب الشرياني العصيدي .
وعندما تتكون خثرة أو جلطة دموية في وريد عميق في الرية ، سيؤدي الى تورم القدم وتآلمها عند اللمس .
وهذه الحالة تسمى الخثار الوريدي العميق .

ويحصل تجلط الدم عندما يبطؤ تدفق الدم داخل الاوردة او عندما يصبح راکداً . ويحدث ذلك في الساق ، عندما يكون الشخص جالسا (عندما يقود السيارة او يركب الطائرة) او عندما يرقد في الفراش باستمرار بسبب الجراحة او المرض او بعد إصابة في الساق . إن زيادة الوزن واستعمال حبوب منع الحمل من العوامل المساعدة على التجلط ، كذلك يحصل التخثر عند الأفراد الذين يكون دمهم له قابلية عالية للتجلط و التجمد .

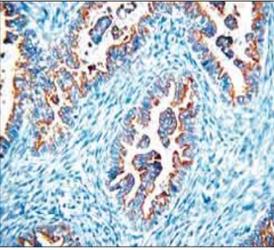
2. علاج الالتهاب العميق :

- يتم إدخال المريض الى المستشفى .
- يرقد الساق .
- يعطى الادوية المضادة للتخثر داخل الوريد ، المسماة : مرققات الدم .
- وإذا فشلت الادوية المذكورة ، تغرز " مرشحة " داخل الوريد الاجوف السفلي الذي يحمل الدم الى القلب لمنع الجلطة من الانتقال الى الرئتين ، ويتم الغرز بواسطة قسطار او إجراء جراحي .
- أهم الاختبارات الممكنة التي تجرى عند حصول الخثار الوريدي او التهاب الوريد الخثاري :
 1. دراسات وعائية غير باضعة (قياس الضغط في الاوردة ، دوبلر) الموجات الصوتي ، الخ (..) .
 2. رسم الاوعية (تصوير الاوردة) .

العلاج الممكن

1. مضادات التخثر .
2. إذابة الجلطة الدموية

سرطان البنكرياس Pancreatic cancer



السرطان الذي ينشأ في البنكرياس ينقسم الى نوعين، تشكل سرطانات الغدد البنكرياسية (وتسمى السرطانات الغدية) أكثر من 90% من الحالات، والسرطانات المتبقية هي أورام من الخلايا غالبا من الخلايا المنتجة للإنسولين (التي تصنع الهرمونات) السرطان البنكرياسي يصيب في جميع حالاته تقريبا كبار السن، تتزايد نسبة حدوث هذا المرض كلما زادت السن وطال العمر.

قد يكون تخديج السجائر والالتهاب البنكرياسي المزمن من العوامل المساهمة في حدوث المرض.

الأعراض :

عندما ينشأ سرطان البنكرياس يكون العرض الوحيد غالبا هو شعور غير محدد بعدم الارتياح بالبطن، يوجد عرض آخر هو ألم ينفش البطن، ويشع من البطن الى الظهر، ويتحسن كلما اتنى المريض بجسمه الى الامام، كما تضعف شهية المريض ويقلص وزنه.

معظم أورام البنكرياس تصيب رأس البنكرياس، وعندما تكبر تلك الاورام يمكن ان تسد مجرى خروج الصفراء من الكبد وتسبب الصفراء الصفراء المتوهجة الى الامعاء، هذا يجعل البيروبيين (وهو صبغ من اصباغ الصفراء لونه اصفر برتقالي) يتراكم في الجسم، ويتبع ذلك ظهور البرقان والحكة، ويكون لون البول بنيا ولون البراز فاتحا جدا بلون الطين، في الوقت الذي يظهر فيه البرقان يكون الورم غالبا قد نما حجمه بدرجة كبيرة.

أما في حالة الأورام التي تتكون من خلايا منتجة للهرمونات فتعتمد الاعراض على الهرمون الذي يتم إنتاجه بكميات كبيرة، في أغلب تلك الحالات يكون هذا الهرمون هو الإنسولين مما يؤدي كثره إلى إنتاجه إلى انخفاض مستويات السكر في الدم والميل للإغماء والارتباك والارتجاف وتصبب العرق.

خيارات علاج سرطان البنكرياس :

إذا شك الطبيب في وجود سرطان البنكرياس، فإنه يجري عددا من الاختبارات أو الفحوص، وتشمل اختبارات الدم للكشف عن دلالات الأورام (وهي بروتينات تنتجها الأورام التي تسري في مجرى الدم).

رغم أن الموجات فوق الصوتية، والأشعة المقطعية بالحاسب الآلي تشكلان الدعامة الأساسية للتعرّف على سرطان البنكرياس وتحديد مدى تقدم حالة الورم، فإن كلتا الطريقتين يمكن أن تغفل عن تشخيص بعض حالات السرطان.

ثمة اختبارات أخرى تشمل المنظار الداخلي لتصوير القنوات الصفراوية والبنكرياسية بالحقن العكسي الذي يسمح أيضا بأخذ عينة من الورم لفحصها وإزالة أي انسداد.

يستخدم الأطباء أحيانا الأشعة المقطعية بالحاسب الآلي في إرشاد ابرة دقيقة حتى تصل الى البنكرياس لجمع بعض الخلايا التي يتم فحصها تحت المجهر لتحديد ما إذا كانت سرطانية أم لا.

العلاج الوحيد لسرطان البنكرياس هو استئصال البنكرياس كله أو بعض منه، وهو يكون مجديا فقط في المرضى القليلين الذين تم تشخيص حالتهم قبل أن يستشري السرطان. احتمال الانتكاس كبير، ويكون أرجح إذا وجدت خلايا سرطانية في عقد ليفية قريبة أو إذا كان الورم قد انتشر الى أنسجة مجاورة.

قد يستخدم العلاج الإشعاعي والعلاج الكيماوي لجعل الأورام تنكمش أو لمعالجتها بعد جراحة الاستئصال، ولكن هذه العلاجات لا تطيل العمر.

إدخال أنابيب صلبة (دعائم) في داخل القناة الصفراوية باستخدام طريقة ERCP يمكن أن تحسن بشكل جوهري نوعية الحياة بدون إجراء جراحة.

الجديد في الطب

جهاز جديد لتنقية الهواء

تمكن باحثون من تطوير جهاز يعمل بتقنية خاصة جدا لإنعاش كامل أفراد أسرتك، حيث يعتبر «Ventilateur sur pied» أفضل جهاز لتنقية الهواء وترطيب الجو، فهو يعمل بطريقة مثالية ويتكون من مروحة ومنقي هواء يستند على عمود بارتفاع 110 إلى 140 سم.

و طبقا لما ورد «بمجلة الجزيرة»، أوضح الباحثون أنه يمكنه العمل على مدى 8 ساعات، حيث يمكن استخدامه في تحديد المدة الزمنية لعمل الجهاز.



جهاز جديد يتمكن من تحديد عمر الجنين



بعيدة عن المستشفى، حيث يقوم الطبيب عن بعد بإدارة وتحريك « آر بي 7 » عبر حاسب محمول.

بالمستشفيات من خلال التواصل عن بعد مع الأطباء والجراحين والاستشاريين الموجودين في أماكن

برنامج جديد لقياس مدى انتشار الأمراض

أعلنت جامعة ناينانج التكنولوجية أن الباحثين في سنغافورة طوروا برنامجا إلكترونيا يمكنه المساعدة في السيطرة على انتشار الأمراض القاتلة مثل أنفلونزا الطيور.

وقال البروفيسور كي سي لون بمدرسة العلوم البيولوجية لصحيفة «ستريتس تايمز»، إن البرنامج الجديد بإمكانه أن يتنبأ بكيفية انتشار مرض معد في منطقة محددة، ومع ربط هذه المعلومات مع البيانات الجغرافية يمكن للسلطات الصحية أن تحدد بدقة المناطق ذات الكثافة السكانية العالية التي يجب استهدافها أولا للسيطرة على انتشار المرض.



الخس يحمي من تدهور الذاكرة

وأوضح ارتسا كبير موريس من المركز الطبي لجامعة رش شيكاغو، أن الخس يحتوي على كميات كبيرة من فيتامين "E" الذي يساعد في مكافحة إفرات الجسم في تدمير خلايا الذاكرة. وتوصف قادة البحث نتائج الدراسة "بالأخبار المشجعة للغاية" التي قد تساعدنا في الاحتفاظ بقدرةنا العرفية مع تقدمنا في العمر.

توصلت أحدث الدراسات العلمية إلى أن أورك الخس تساعد في احتفاظ المخ بشبابه وقد تبطل من مظاهر تدهور الذاكرة الذي يترافق وتقدم المرء في السن.



الأخصائون أنه لا ضرر من ممارستها أثناء فترات الحمل الطبيعي، وذلك لأن الرياضة تساعد على تخفيف آلام الظهر ومنع الإمساك وتنشيط الدورة الدموية والشعور بالحيوية والنشاط، كما أنها تجعل عملية الولادة أسهل، ولكن يشترط أصحاب الاختصاص أن تكون التمارين الجسمانية سهلة وخفيفة مثل المشي والسباحة.

وأخيرا ينصح الأطباء المرأة الحامل بالإفراج عن التخدين وعن تناول المشروبات الروحية، وذلك لأن الجنين قد يتضرر بطريقة مباشرة من ذلك، كذلك يوصي الأخصائون المرأة الحامل بعدم تناول أي نوع من أنواع الأدوية دون استشارة الطبيب.

يلعب الغذاء دوراً أساسياً في صحة النساء الحوامل، ويؤثر تأثيراً مباشراً على صحة الجنين وهي في أطوار نموها داخل الرحم، مما يساعد على ولادة سهلة لطفل يتمتع بصحة جيدة، لذلك يولي الأخصائون أهمية كبيرة للتغذية وينصحون الأمهات باتباع نظام غذائي متوازن يوفر لهن جميع الاحتياجات الغذائية بشكل يومي.

ومن المعلوم أن هناك تغيرات عديدة تطرأ على جسم المرأة الحامل، منها زيادة كمية الدم، مما يؤدي إلى مضاعفة الاحتياجات من الحديد، وانخفاض في إفراز الحامض المعدي، مما يقلل من امتصاص الحديد والكالسيوم، بالإضافة إلى زيادة في إفراز بعض الهرمونات، كما تؤدي أيضا إلى نمو الجنين نفسه.

وتفرض هذه التغيرات الفيزيولوجية على المرأة الحامل اتباع نظام غذائي يرتكز على الهرم الغذائي من أجل ضمان صحتها وصحة الجنين.

وهذا يوفر الغذاء الصحي المتوازن للحامل جميع احتياجاتها من العناصر الغذائية ما عدا الحديد، إن هذا النظام يعتمد على تنوع الغذاء اليومي لحتوي الوجبات على الخضراوات والفواكه والحبوب والنشويات والسكريات، مما يوفر للجسم الكمية المطلوبة من البروتين (60 جراما) والدهنيات (73 جراما) والكربوهيدرات (325 جراما)، بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن.

ويعتبر معجل السرعات الحرارية المطلوب يوميا لدى المرأة الحامل 2200 سعر حراري، وتؤكد إحدى الدراسات أن

الحاجة إلى الطاقة عند المرأة الحامل تختلف باختلاف حجم الجنين، فكلما كبر حجم الجنين أكبر، كلما احتاجت المرأة الحامل لكمية أكبر من الطاقة، وتعتبر الكربوهيدرات هي العناصر الغذائية المصدر الأساسي للطاقة عند الإنسان. ويشير باحثون في المركز التعليمي حول صحة الحوامل والأجنة في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أنه ليس على النساء الحوامل التخلي عن جميع المكملات والمشروبات التي يحويها، والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر أو الدهنيات، ولكن بشرط الاعتدال، والتأكد من أن الجنين يحصل على كل الفيتامينات والمعادن والسرعات الحرارية التي يحتاجها.

أما بالنسبة للحديد، فقد أشارت دراسة إلى أن احتياجات المرأة الحامل التي تزن حوالي 55 كيلوجراما قبل الحمل للحديد هي 0.8 ملليجرامات من الحديد يوميا في الأشهر الثلاثة الأولى؛ و4 إلى 5 ملليجرامات من الحديد يوميا في الأشهر الثلاثة التالية؛ وفوق الـ 6 ملليجرام من الحديد يوميا في الأشهر الثلاثة الأخيرة.

وتلعب السوائل دورا أساسيا في المحافظة على توازن صحة الأم والجنين خلال فترة الحمل، فهي تنقل العناصر المغذية في الأكل من المرأة إلى الجنين كما تساهم في منع الإمساك والتهاب المثانة، والأهم من ذلك، فإن الإكثار من شرب السوائل يمنع جفاف الجسم الذي قد يؤدي إلى حدوث تقلصات في الرحم وإلى حدوث ولادة عاجلة.

أما بالنسبة للرياضة، فيقول