

## 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 نظاما غذائيا 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 أقل من 15 عاما لدى بدء الدراسة التي نشرت في دورية طب الأطفال.

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



## 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 إلى 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.

وأشارت الدراسة، التي أجريت على 2153 رجلا وامرأة بسن الأربعين أو أكثر ولم يصب واحد منهم بسكتة قبل ذلك، إلى أن 44٪ أصابهم سنة من النوم و 9٪ كانوا عرضة لغفوة ثقيلة خلال مواقف معينة مثل مشاهدة التلفاز والتحدث إلى أصدقاء وعقب الغداء.

وأضافت أنه بعد عامين على التجربة كان احتمال الإصابة بسكتة دماغية عند الذين أخذتهم سنة من النوم أكثر 2ر6 مرة، بينما بلغت 4ر5 مرة عند الذين كانوا يغفون كثيرا سهوا.

وفي بحث مشابه، أعادت دراسة حديثة بأن ترك الأطفال ينامون في مقاعد الأمان الخاصة بالسيارات لوقت طويل قد يعرضهم 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 نائم وهو جالس فيها يجب أن يتم وأمه جالسا بالقرب منه لكي تراقبه بنفسه غالبا ما يغفون سهوا أثناء النهار.

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

ولم يشمل 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 جديد 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 بأصابعي ينزل الدم، ولكن لا أشعر بالألم بها، فأماذا 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 تمامة تفريجات»، 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 - غالبا - إلى حالة تعرف طبيا 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 سُمي باللسان الجغرافي، وهي عادة عبارة عن بقع حمراء تحيط بها هالة بيضاء تظهر على سطح اللسان كأماكن ملساة وأخرى خشنة؛ ولذلك سُمي أيضا 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 تلتطف من الألم الناتج عن احتكاك الأسنان بهذه البقع، وهو الاحتكاك نفسه الذي يسبب نزول الدم.

## جلطة الساق ، الجلطة في القدم



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

ويحصل تجلط الدم عندما يبطؤ تدفق الدم داخل الأوردة أو عندما يصبح رابدا . ويحدث ذلك في الساق ، عندما يكون الشخص جالسا ( عندما يقود السيارة أو يركب الطائرة ) أو عندما يرقد في الفراش باستمرار بسبب الجراحة أو المرض أو 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 والتخثر .

**المضاعفات**  
1. يمكن أن تكبر الجلطة الدموية وتمتد بطول الوريد أو تنكسر إلى قطع وتسيخ في تيار الدم وتنتشر في القلب أو الرئتين وتقود إلى الانصمام الخثاري .  
2. يمكن أن يحصل التهاب الوريد المرفق للتجلط الدموي . وقد يصيب الأوردة السطحية والعميقة في الساق .

**اعراض التهاب الوريد العميق الخثاري**  
تصبح الساق مؤلمة ، متورمة ، وتعاني من الحرارة ( الحمى ) .  
**أعراض التهاب الوريد السطحي**  
يوجد تحت سطح الجلد ورم احمر وصلب مؤلم عند اللمس .  
□ ما مدى خطورة التهاب الخثاري ؟  
1. المضاعفات الخطرة نادرة عند التهاب الوريد السطحي .  
2. التهاب الوريد العميق يؤدي إلى تلف الصمامات في الأوردة التي يعود مستقبلا إلى مشاكل تورم الساق ، وإذا انفصلت قطعة من الجلطة ( الخثرة ) ، تنتقل إلى الرئة وتسبب الانصمام الرئوي .

**العلاج**  
1. مضادات التخثر .  
2. إذابة الجلطة الدموية .

## ما أهمية الغذاء المتوازن للحوامل؟



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 الأخصاصيون أهمية كبيرة للتغذية وينصحون الأمهات باتباع نظام غذائي متوازن يوفر لهن جميع الاحتياجات الغذائية بشكل يومي.

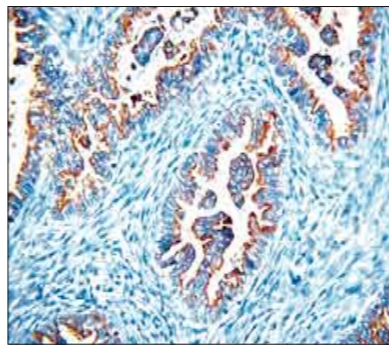
ومن المعلوم أن هناك تغيرات عديدة تطرأ على جسم المرأة الحامل، منها زيادة كمية الدم، مما يؤدي إلى مضاعفة الاحتياجات من الحديد، وانخفاض في إفراز الحامض المعدي، مما يقلل من امتصاص الحديد والكالسيوم، بالإضافة إلى زيادة في إفراز بعض الهرمونات، كما تؤدي أيضا إلى نمو الجنين نفسه.

وتعزز 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 والنبشويات والسكريات، مما يوفر للجسم كمية المطلوبة من البروتين (60 جراما) والدهنيات (73 جراما) والكربوهيدرات (325 جراما)، بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن.

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

## سرطان البنكرياس Pancreatic cancer



السرطان الذي ينشأ في البنكرياس ينقسم إلى 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 وطاق العمر.

**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 إلى الظهر، ويتحسن كلما اتثنى المريض بجسمه إلى الامام، كما تضعف شهية المريض ويقلص وزنه.

معظم أورام البنكرياس تصيب رأس البنكرياس، عندما تكبر تلك الأورام يمكن أن تسد مجرى خروج الصفراء من الكبد وتسبب الصفراء الصفراء المتوهجة إلى الامعاء، هذا يجعل البيروبيين ( وهو صبغ من أصباغ 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 إنتاجه إلى انخفاض مستويات السكر في الدم والميل للإغماء والارتباك والارتجاج وتصيب 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 للتعرف 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 إلى 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 أرحح إذا وجدت خلايا سرطانية في عقد ليفية قريبة أو إذا كان الورم قد انتشر إلى 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 ( دعامة ) 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.

وطبقا 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



كشفت شركة أمريكية عن جهاز طبي جديد للموجات فوق الصوتية بحجم الحاسب المحمول، يستطيع بدقة تحديد عمر الجنين دون الحاجة لإجراء فحوصات طبية معقدة.

ويتميز الجهاز الجديد بعدم حاجته لمصادر طاقة ثابتة، أو غرفة لاستيعاب أجهزة الموجات فوق الصوتية الكبيرة التقليدية، مما يجعله صالحا للعمل في المناطق النائية لا سيما في العالم الثالث.

وعلى صعيد متصل، كشف الباحثون النقاب عن منتج جديد من الروبوتات أطلق عليه « آر بي 7 »، مهمته المساعدة في تقديم خدمات طبية وعلاجية للمرضى 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.



## الخص يحمي من تدهور الذاكرة

وأوضح ارتشا كبير موريس من المركز الطبي لجامعة رش شيكاغو، أن الخس يحتوي على كميات كبيرة من فيتامين "E" الذي يساعد في مكافحة إفرازات الجسم

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.

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.