الطب والحياة

الولادة القيصرية تزيد مخاطر إصابة الأم بجلطة

أوضح باحثون فى تايوان ان النساء الحوامل اللائى وضعن مواليدهن من خلال عملية قيصرية تزيد لديهن مخاطر الاصابة بجلطة دماغية خلال العام التالى مقارنة بنظرائهن من النساء الذين وضعن مواليدهن بصورة طبيعية.

ونشر الدكتور هيرنج شينج لين وزملاء له بكلية الطب فى جامعة تايبيه هذه النتائج من واقع دراسة تستند الى السجلات الطبية بقاعدة بيانات بحوث التأمينات الصحية الوطنية فى تايوان.

وشملت هذه المعلومات 987010 ولادات مفردة «غير توأم» بين 1998 و 2002 وبينهم 34 فى المئة ولدوا بطريقة قيصرية.

وكتب الباحثون فى الدورية الامريكية لعلم الولادة وامراض النساء «American Journal of Obstetrics and Gynecology» انه بعد مرور 3 و 6 و 12 شهرا من الولادة زادت معدلات الاصابة بجلطات بين الامهات بنسب 67 و 61 فى المئة و 49 فى المئة على التوالى عقب ولادة قيصرية مقارنة بالولادة الطبيعية.

لكنهم اشاروا ايضا الى ان المخاطر المطلقة للاصابة بجلطة فى المخ منخفضة جدا. فالمعدل التراكمى لفترة 12 شهرا بلغت 0.05 فى المئة بعد الولادة الطبيعية و0.08 فى المئة بعد الولادة القيصرية.

ومع ذلك خلص لين وزملاؤه الى ان «اى استراتيجية للوقاية يتعين تطويرها للامهات فى مجموعة الولادة القيصرية عرضة لمخاطر اعلى للاصابة بجلطة فى المخ».

الأطباء ينصحونك

ابتعد عن المضاد الحيوي أثناء نزلات البرد

مع قدوم فصل الشتاء والانخفاض الملحوظ في درجة حرارة الجو تزداد حالات الإصابة بالبرد والأنفلونزا نظراً إلى أن هناك سلالات جديدة من الفيروسات تتكون في هذا الفصل بالتحديد، ونادراً ما يكون لدى الإنسان مناعة ضد هذه الفيروسات، والأطفال أكثر عرضة للإصابة بهذه الفيروسات من الكبار، وكذلك من يعيشون ويعملون في ظروف يسهل فيها انتشار هذه الفيروسات بسرعة.

ويلجأ الكثيرون في مثل هذه الحالات إلى المضادات الحيوية كعلاج فعال للقضاء على الأنفلونزا، لكن الأمر الذي يغيب عن أذهان الكثيرين هو أن هذه المضادات تضر بالجسم، وهو ما أكده أطباء المان، حيث حذروا من أن الأشخاص المصابين بنزلات البرد والأنفلونزا الذين يطلبون من الطبيب أن يصف لهم مضادا حيويا لعلاج حالتهم إنما يتسببون في الإضرار بأنفسهم.

وأوضح فولف فون رومر رئيس اتحاد أطباء الإمراض الباطنية الألماني في فيسبادن، أن الفيروسات هي السبب في نزلات البرد والأنفلونزا والإصابة بمعظم حالات السعال وليست البكتيريا، مضيفا أن المضادات الحيوية تكون فعالة في حالة الإصابة بأمراض ناتجة عن البكتيريا، أما عندما تستخدم في علاج البرد والأنفلونزا فإنها تكون ضارة أكثر منها نافعة.

وقال فون رومر لوكالة الأنباء الألمانية، إن تناول مضاد حيوي أو دواء متبق في صيدلية المنزل من علاج سابق من هذا النوع يجعل الإنسان يشعر بتحسن وهمي، فالأنفلونزا يمكن أن تعالج على نحو فعال عن طريق الادوية المضادة للفيروسات فحسب او التحصين بلقاح ضد الأنفلونزا يحمي منها لمدة عام.

وأشارت الدراسة إلى أن الاستخدام الخاطيء للمضادات الحيوية يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالحساسية، ويمكن ان يتسبب في مضاعفات بالنسبة للمعدة، أو أن يتسبب في الإسهال والحساسية الشديدة لضوء الشمس، كما انه قد يؤدي في الحالات الحادة إلى إلحاق إضرار بالكلى والكبد.

البرد والأنفلونزا .. هل هناك فرق ؟!

ويتساءل البعض هل هناك فرق بين البرد والأنفلونزا أم أنهما وجهان لعملة واحدة.. يؤكد الأطباء أنه في أدوار البرد وفي المراحل الأولى من العدوى لا يسهل التفريق بين البرد والأنفلونزا، فالبرد يبدأ باحتقان في الحلق وتعب وآلام في العضلات وحمى، والشعور بالبرودة والرعشة، ثم يبدأ الأنف في الرشح بعد يومين أو ثلاثة وتصاحبها الكحة، وتستمر معظم أدوار البرد من 7- 10 أيام، وليس من الغريب أن تستمر الكحة في الحدوث بعدها بأسبوع أو عشرة أيام، وفي الأطفال تبدو الحالة شديدة وذات مضاعفات خاصة، وعند حدوث عدوى بالأذن أو بالصدر، كما قد يحدث للكبار التهاب في الجيوب الأنفية.

أما الأنفلونزا فإن أول أعراضها آلام العضلات مع الشعور بالآلام في الظهر وصداع وحرارة عالية مصحوبة برعشة شديدة، ويحدث احتقان الحلق والكحة بعد عدة أيام، وعلى النقيض من أدوار البرد لا يحدث الرشح، ويعتبر الشفاء من الأنفلونزا تدريجيا إلى حد ما حيث يستغرق من 7-5 أيام، ولكن التغلب التالي لأدوار الأنفلونزا قد يستمر لمدة تصل إلى عدة أسابيع، وقد تؤدي الأنفلونزا في حالات عارضة إلى عدوى خطيرة بالصدر.

يؤكد الأطباء أن علاج البرد والأنفلونزا يتلخص في عدة خطوات أهمها الراحة والتدفئة وشرب السوائل الدافئة بكثرة، و تناول الأسبرين «فيما عدا الأطفال الصغار» للتخفيف من الألم المصاحب للبرد والأنفلونزا، كما يمكن تناول البارا سيتمول.

روشتة فعالة

وفيما أننا نصاب بأدوار البرد والأنفلونزا من وقت لآخر بسبب العدوى من شخص مريض أو قلة المناعة أو غيرها من الأسباب، لذا فمن أفضل الطرق لتجنب العدوى هو تناول الأغذية التي تقوي من المناعة وتفيد أكثر من غيرها في حالة أدوار البرد ومن أمثلتها الأغذية الغنية بفيتامين أ والبيتاكاروتين وفيتامين ج. والبيتاكاروتين الذي يستخدمه الجسم في صنع فيتامين أ ويوجد في الخضراوات والفاكهة ذات اللون الأحمر والأصفر والبرتقالي وخاصة المشمش والبرتقال والقرع والبطاطا والفلفل الأحمر والخضراوات كالبروكلي وخضراوات السلاطة مثل الجرجير.

ولكي نتناول فيتامين ج في أحسن وأصح صورة يفضل تناول الموالح والعصائر والفراولة والتوت والكيوي الذي إن لم تستسغ بطعمه بمفرده يمكنك خلطه بغيره من الفواكه المحببة إليك ودمجه معها في العصائر.

وينصح الأطباء أيضاً بتناول الخضراوات الورقية، ولكن يفضل تناولها وهي طازجة بقدر الإمكان حيث يتضاءل بها الفيتامين كلما مر عليها وقت.

وتشير دراسة حديثة أجرتها جامعة كارديف البريطانية إلى أن برودة القدمين يمكن أن تؤدي إلي الإصابة بنزلات البرد العادية.

واستندت الدراسة إلى أن انخفاض كمية الدم في الدورة الدموية يتسبب في خفض قدرة الجسم علي مقاومة الجراثيم والفيروسات. وانتهت الدراسة التي أجريت علي180 طالباً إلى أن الأوعية الدموية بالأنف تنقبض عندما تنخفض حرارة الجسم، مما يسهل هجمات نزلات البر

وينصح الأطباء في تحسين فاعلية العلاج من أدوار البرد والأنفلونزا بتجنب تناول الحليب ومنتجات الألبان عند الإصابة بالبرد أو الأنفلونزا باعتبار أنها تزيد من المخاط وتزيد الحالة سوءا لذا يفضل الابتعاد عنها تماما بمجرد الإصابة بأعراض البرد والأنفلونزا.

البرد المتكرر وفقدان الذاكرة

أفادت دراسة حديثة بأن نزلات البرد أو الفيروسات الأخرى قد تؤدي إلى فقدان الذاكرة في فترة متأخرة من العمر.

وأشار الدكتور تشارلس ال هوى العالم فى أمراض الجهاز العصبي بمستشفى مايو كلينيك، إلى أن تعرض الجهاز العصبي المركزي لنزلات البرد المتكررة يمكن أن تتراكم خلال فترة عمر الإنسان وفى النهاية يؤدى اكلينيكياً إلى حدوث عيوب فى الذاكرة المعرفية.

ومن خلال الدراسة التي أجريت على الفئران، اتضح أن إصابة الجهاز العصبي ترتبط بمرض يسمى «بايكرونا فيروس» يمكن أن يكون له أثر دائم على الذاكرة.

أدوية البرد تؤثر على قدرات القيادة

أكدت نتائج دراسة قام بها فرع منظمة اختبارات الأمان الألمانية بمدينة كولونيا «تي يو في» أن أدوية البرد يمكن أن تكون لها آثار سلبية على قدرات القيادة.

وتقول كريستين فيمان-تشيمتز المستشارة الطبية للمنظمة: «حتى الأدوية غير الضارة مثل قطرة الأنف أو أدوية السعال الخاصة بالكحة يمكن أن تؤثر على كفاءة القيادة».

وتنصح فيمان-تشيمتز قائدي السيارات بقولها «إذا كان هناك أي شك يتعلق بآثار تعاطي أي دواء حينئذ يتعين التوقف عن القيادة».

وتؤكد الدراسة أن الآثار الممكنة لتعاطي أدوية البرد تتمثل في الإجهاد وقلة الانتباه، ويعتمد ذلك على العوامل الجسدية وجرعة الدواء.

استشارات صحية

وزني أقل من الوزن الطبيعي (12 كجم)، ، فما هو المكمل الغذائي المناسب؟

الوزن الطبيعي في جسم الانسان

إن المكملات الغذائية عبارة عن مستخلصات من مواد غذائية تحتوي علي قدر كبير من البروتين ويضاف إليها الفيتامينات والأملاح وكذلك الكربوهيدرات وقليل من الدهون، وهي تؤخذ بالإضافة إلى الوجبات الرئيسية للمساعدة في زيادة الوزن بطريقة سريعة.

وأخذ كمية من هذه البروتينات لا بأس به، إلا أنه يجب أن تعلمي أن هذه البروتينات ليست أفضل من البروتينات الموجودة في الغذاء من ناحية بناء العضلات، فقد وجد في الدراسات أنها ليست أفضل من البروتين الموجود في اللحوم من ناحية بناء العضلات، ودائما ينصح بتناول طعام صحي ومتوازن حسب حاجة الجسم أفضل من المكملات الغذائية، إلا أنه لا يوجد ضرر من هذه المكملات طالما أن الإنسان لا يتجاوز تناول الكمية القصوى من البروتينات التي يحتاجها الجسم، وهي بحدود (2 غرام) لكل كيلو غرام

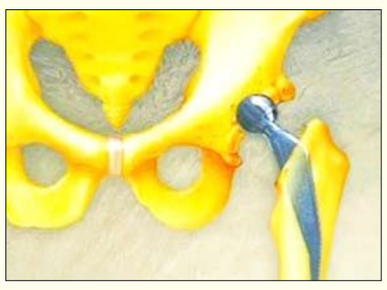
ومن الأفضل اللجوء والإكثار من الفواكه ووجبات الطعام، ومن المكملات الجيدة الموجودة في السوق: (General Protein)، (Advanced Mass Maker)، وهذه المكملات (Milk and egg protein sachets)) لا توجد في مصر، ويمكن سؤال الصيدلي عن الأنواع المتوفرة والجيدة.

الجديد في الطب

مفصل صناعي يوفر الحركة الطبيعية بنسبة 95 ٪

تمكن فريق جراحي بجامعة عين شمس المصرية من تركيب مفصل حوض لايتجاوز حجمه 3 سم يسمح بعودة الحركة الطبيعية بنسبة ٪95 خلال 15 يوما, بزيادة قدرها ٪15 في حال تركيب المفصل قبل تطويره, وقد خضع 3 أطباء مصريين لدورة مكثفة للتدريب علي هذا الجهاز قبل تركيبه علي يد مخترعيه, اللذان اشترطا حضور أحدهما أثناء إجراء أول جراحة به في مصر دون أي تدخل, وهما الإيطالي الدكتور نيكولا سينتوري وديفيد مارلوك الألماني, حيث أجريت بالكامل علي يد الفريق المصري برئاسة الدكتور أحمد عماد الدين راضي أستاذ جراحة العظام بطب عين شمس.

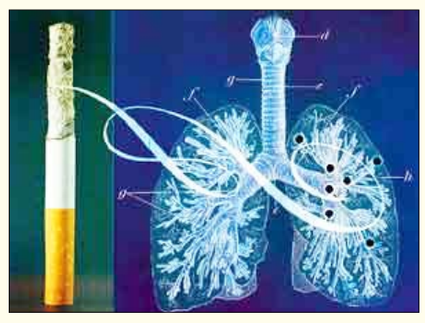
وأوضح الدكتور راضي أن ميزة هذا المفصل في محاكاته الميكانيكا الحيوية للإنسان, حيث لا يحتاج إلي قص عنق عظمة الفخذ لتركيب المفصل, وذلك يعود إلي أن المفصل الجديد طوله 3 سم مما يعني صغر حجمه, وكل ما يحتاجه هو عمل فتحة صغيرة 3 سم بعنق العظمة لتركيبه وهي ميزة أخري لأنها تجنب تقطيع العضلات التي كان يضطر للجوء إليها في المفاصل السابقة نتيجة لحجمها الكبير, ونتيجة لتشابه المفصل بالمواصفات التشريحية للإنسان وصغر فتحة الجراحة, مما يساعد بشكل أساسي في عودة المريض الي حركته الطبيعية بعد15 يوما, وقد أجريت أول جراحة بنجاح لفتاة عمرها21 عاما, كما خضع لها رجل مسن61 عاما.



والمفصل الجديد بديل لكل المفاصل القديمة ومناسب لكل الحالات وهو إنجاز لمثل هذه الجراحات, و لا يترتب عليه أي رفض من الجسم بل يتقبله بسهولة لأنه متعادل مع الجسم, وليس له أي آثار جانبية.

يذكر أن المفاصل شهدت تطورا كبيرا خلال الأعوام الماضية لكي تظل داخل الجسم لأطول فترة ممكنة, وتدرجت من 5 سنوات إلي10 سنوات ثم الي15 سنة, والهدف حاليا أن تعيش مدي الحياة.

تحول فيروس وراء سرطان الرئة لدى المدخنين

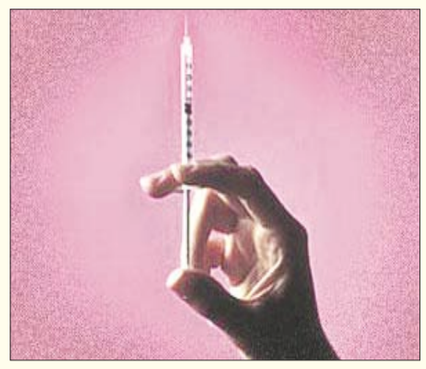


حذرت دراسة بحثية جديدة من التدخين وذكرت أنه سبب رئيسي لسرطان الرئة، والجديد الذى أوضحته الدراسة هو آلية الإصابة بالسرطان لدى المدخنين: حيث ذكرت أن التدخين يسبب تحولاً خطيراً فى نشاط فيروس «بابيوما» وتحوله إلى خلايا سرطانية.

وكانت دراسة أجرتها جامعة لويزفيل بالولايات المتحدة الأمريكية على 22 عينة من خلايا سرطان الرئة، ووجد خلالها الفريق البحثي خمس عينات أي ما يقارب ربع العينات ٪25 أنها إيجابية المصل مع فيروس «بابيوما» البشري.

وأعلن رئيس الفريق البحثي أنه يعتقد أنّ لهذا الفيروس دوراً في زيادة التهديد بالإصابة بالسرطان لدى المدخنين، وأكد أنّ التهديد الأكبر والأوضح هو التدخين وليس الفيروس في حد ذاته.

لقاح جديد يكافح سرطان الكلى

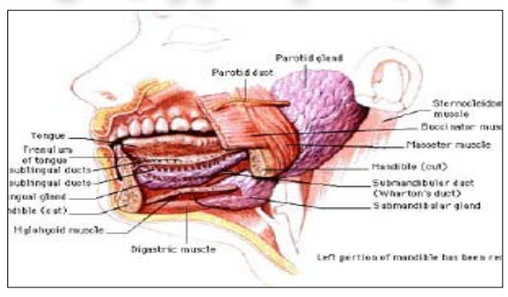


أجرى فريق طبي فى جامعة كولومبيا الأمريكية تجربة ناجحة للقاح جديد مضاد لسرطان الكلى الذى يعد من أكثر الأورام مقاومة للعلاج الكيميائي والإشعاعي.

وأوضح العلماء أن هذا اللقاح يعد أول لقاح يستهدف تنشيط الجهاز المناعي ليقاوم هذا النوع من السرطانات، حيث أنه يمنح جهاز المناعة القدرة على محاصرة الخلايا السرطانية المريضة والقضاء عليها بنسبة غير مسبوقة.

وفى ألمانيا حقق لقاح جديد لعلاج سرطان الكلى نتائج واعدة في تقليل فرص عودة المرضى، فقد وجد الباحثون بعد اختبار اللقاح نجاة 77 ٪ من مجموعة المرضى المكونة من 379 مريضا.

سيلان اللعاب.. أسباب و علاج



في الحالة الطبيعية يتم إفراز حوالي لترين من اللعاب يومياً،ولا يتم ملاحظة ذلك في الإنسان السليم لأنه يقوم بالبلع بشكل دائم.

وإليك أهم الأسباب والإحتمالات التي تزيد من إفراز اللعاب:

إذا كان هناك بروز للأسنان الأمامية:

فينفتح الفم أثناء النوم فيسيل اللعاب، وهذا يمكنك اكتشافه بنفسك.

-2التهاب الأسنان.

-2 قد يتعلق الأمر بالأنف والجيوب الأنفية،مثل:

الحساسية أوالتهابات الأنف،أو إلتهاب في اللوزتين مما يضطر الإنسان للتنفس من فمه دون أن يشعر أثناء النوم فيسيل اللعاب.

وإذا كان هناك بلغم في الحلق فيكون السبب:

أ-اعوجاج الحاجز الأنفي

ب-اللحميات الأنفية

ت-التهاب الجيوب الأنفية

ث-التهاب الأنف الوعائي الحركي

ج-التهاب الأنف التحسسي والحساسية المزمنة

وهذه الحالات المذكورة من (أ) إلى (ج) تسبب ازدياد الإفرازات داخل الأنف والجيوب الأنفية التي تسقط على الحلق وتسبب الشعور الدائم بالبلغم.

وهنا يجب فحص الأنف والحنجرة بالمنظار لتشخيص الحالة وكذلك إجراء بعض فحوصات الأشعة ومن ثم العلاج حسب التشخيص، لذا يجب عليك زيارة اختصاصي الأنف والأذن والحنجرة، حيث سيتمكن بإجراء الكشف عليك من التأكد من ذلك.

-3خلل في إفراز الغدد اللعابية في الفم بحيث يزيد إفرازها عن الطبيعي، وفي هذه الحالة عليك مراجعة طبيب الغدد الصماء لإعطائك العلاج المناسب.

-4وجود طفيليات بالأمعاء وهي التي تتسبب في خروج هذا اللعاب أثناء النوم ويترافق مع هذه الحالة إمساك وإنتفاخ وهنا يجب عمل تحليل براز للتأكد من عدم وجود طفيليات بالأمعاء.

-5ارتخاء في العضلات المحيطة بالفم بحيث إنها تتفتح تلقائيًا بعد النوم ويسيل اللعاب وهذه الحالة خلقية يصعب علاجها.

-6القلق والإنفعال الشديد

العلاج المؤقت لسيلان اللعاب:

يمكنك استخدام بعض الأدوية للتخفيف من هذه الحالة مثل دواء (الأتروبين)، لكن لا ينصح بأخذ هذا الدواء إلا بعد إستشارة الطبيب.

لذلك أنصحك بإجراء الفحوص المناسبة للفم من قبل الطبيب لمعرفة السبب المحدد حتى تتخلصين منها.

أما عن علاج البلغم:

فيمكنك استخدام مسحوق عرق السوس بمعدل ملء معلقة صغيرة مع ملء كوب ماء مرة في الصباح ومرة في المساء ولكن إذا كنت تعاني من ضغط الدم فيجب عدم استخدام هذه الوصفة.

معلومة تهم أصحاب الكروش

حقنة جديدة تتحكم في منطقة البطن

من الحقائق التي باتت واضحة تماما أن العالم يعاني الآن من ظاهرة الكرش، خاصة في الدول العربية، حيث تشير التقديرات إلى أن هناك نحو 45 مليون عربي من نحو نصف مليار شخص في العالم تقريبا ممن يعانون من هذه الظاهرة، وهذه بالطبع نسبة كبيرة، فالعرب يحتلون المرتبة الأولى لأصحاب «الكروش» في العالم.

وقد أرجع الأطباء السبب في ارتفاع نسبة أصحاب «الكروش» في الدول العربية إلى العادات الغذائية السيئة والأكل الزائد على الحاجة في أوقات غير منتظمة، ناهيك عن الإفراط في تناول النشويات بالإضافة إلى عدم ممارسة الرياضة، ولا ننسى دور الوجبات السريعة والمياه الغازية، والأخطر من ذلك منتجات الألبان المستوردة.

فلا غرابة في أننا نجد رجلاً من كل ستة رجال في الدول العربية يعاني من البدانة في سن الثلاثين ثم تزيد هذه النسبة بعد سن الأربعين.. ومن المعروف أيضا أن نسبة الدهون في جسم المرأة هي ضعف الدهون الموجودة في جسم الرجل، وهذه الدهون هي التي تسبب الكرش، حيث تتكون قرب الكبد والجهاز الهضمي وتنتشر في أوردة البطن بسبب تأثير هرمون الأنسولين فتزيد نسبة السكر في الدم ويتحول إلى دهون وخاصة مع تزايد العادات الخاطئة في الأكل والتهادي بالحلويات والشيكولاته.

وفي خطوة قد تفيد أصحاب «الكروش» كثيرا، تمكن باحثون من تطوير حقنة للتخلص من الكرش، وذلك بعد تجارب على الفئران، حيث يكفى تغيير محتوي الحقنة لتضعيف أو تضخيم بطن الحيوانات المختبرية حسب الطلب.

وأوضحت نتائج دراسة دامت 4 سنوات، قادها فريق من الباحثين في جامعة جورجتاون يونيفرسيتي بواشنطن لتوضيح دور البيتيد العصبي المحفز للشهية Npy في تطوير البدانة.

وكان الباحثون الأمريكيون علي علم بتفاعل هذا البيتيد الجزيئية في الدماغ محفزا بالتالي الشهية، بيد أن شكوكهم المتعلقة بتفاعل البيتيد علي الأنسجة الدهنية تحولت الي واقع بعد إجراء هذه الدراسة، فالبيتيد يساعد علي تكاثر الخلايا الدهنية وعلي تكون الأوعية الدموية التي تغذي هذه الخلايا.

وفي حال حقن مضاد له، وفقا لصحيفة «الراية»، يمكن تقليص مستودعات الدهن بالبطن، بصورة لافتة، فضلا عن الأخطار المحدقة بأوعية القلب التي تواكب ارتفاع ضغط الدم وتراكم الدهون في الكلية وورم الأوعية، هكذا، بات البيتيد هدفا مثاليا لتطوير أدوية جديدة لمكافحة البدانة .

الكرش مؤشر لإرتفاع ضغط الدم

وعن مدى خطورة الكرش وأضراره على صحة الانسان، أكدت دراسة حديثة بأن الأشخاص البالغين الذين تتركز غالبية أوزانهم الزائدة حول منطقة الخصر، يكونوا أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم .

وأشار الدكتور تشين هوان تشين بكلية الطب في جامعة يانج مينج الوطنية بتايوان، إلى أن السمنة في منطقة البطن تنبيء بحدوث ارتفاع في ضغط الدم مستقبلاً بصرف النظر عن ضغط الدم الحالي للشخص أو وزنه،

الجدير بالذكر أن السمنة التي تحدث في منطقة البطن قد تكون جزءا من مجموعة الظروف التي تعرف على المستوى العام باسم اعراض «نقص التمثيل الغذائي».

أصحاب «الكروش» أكثر عرضة للسكري

وفي نفس السياق، استنتج أطباء بجامعة جون هوبكينز من أبحاث جديدة، أن حجم الخصر لدى الرجال يقدم أكبر دليل حول قابليتهم للإصابة بمرض السكر.

وفى الدراسة التى أجريت على قرابة 27 ألف رجل، وعلى مدى 13 عاماً، تبين أن الرجال الممتلئين في الوسط معرضون للإصابة بالسكر مرتين أكثر من غيرهم، كما وجدوا أن الرجال الذين يبلغ قطر خصرهم أكثر من 40 بوصة معرضون 12 مرة أكثر للإصابة بالنمط الثانى من السكر.

وقد حذر باحثون مختصون من أن تراكم دهون كثيرة في البطن التي تؤدي إلى بروز الكرش في منتصف العمر يزيد خطر الإصابة بالإعاقة والعجز في سنوات العمر التالية.

ووجد الباحثون عند قياس نسبة الخصر إلى الورك وعامل الجسم الكتلي، حيث أن الرجال والنساء البدينين الذين تجاوز عاملهم الكتلي الثلاثين وكانت نسبة الخصر إلى الورك لديهم أعلى ما يمكن تعرضوا للإصابة بإعاقات ومشكلات حركية أعجزتهم عن القيام بالمهمات والنشاطات اليومية من طبخ وأعمال منزلية وغيرها بحوالي 160 ٪ مقارنة بنظرائهم أصحاب الوزن الطبيعي ولا يعانون من الكرش.

وفسّر العلماء في الاجتماع السنوي لجمعية أمريكا الشمالية لدراسات البدانة أنه كلما تقدم الإنسان في السن فانه يميل إلى اختزان الدهون في بطنه, الأمر الذي يساعد في بروز الكرش، لذا فمن الضروري ممارسة الرياضة المنتظمة والالتزام بالغذاء الصحي للوقاية من الإعاقات والعجز في سنوات الشيخوخة.

والأمل ما زال قائما ..

وفي بحث مماثل، تمكن باحثون من تطوير حقن جديدة تحرق الدهون وتخلص البدناء من الشحوم الزائدة، حيث يشير الباحثون إلى أن الجراحين يجرون الآن تجارب علي حقن جديدة لإذابة الشحوم المتراكمة في الجسم وبخاصة في منطق البطن والافخاذ والوركين اسمها «PCDC»، حيث أنها تحتوي على الأملاح الصفراء «Bile salt» التي تذيب الدهون الزائدة في الجسم.

ومن جانبه، أوضح الدكتور روجر فريدمان أن هذه الحقن تساعد البدناء على التخلص من حوالي نصف بوصة من الدهون في محيط بطونهم خلال جلسة واحدة، وينظر جراحون وأختصاصيون في التغذية إلى ذلك بشيء من الحذر بسبب عدم وجود أدلة علمية على ذلك.

الصداع النصفى مرتبط بالحساسية الجلدية

أظهرت دراسة طبية أمريكية ان كثيرين من مرضى الصداع النصفى لديهم فى الغالب حساسية شديدة عند لمس الجلد وأن أنشطة عادية مثل حك الرأس وتمشيط الشعر تسبب لهم آلاما.

وتزيد المشكلة الى الضعفين تقريبا بين المصابين بالصداع النصفى مقارنة مع غيرهم ممن يعانون أنواعا اخرى من الصداع.

وذكرت دورية علم الاعصاب أن الدكتور مارشيللو بيجال الباحث بمعامل ميرك للابحاث فى وايتهاوس ستيشن بولاية نيوجيرزى الامريكية وفريقه حللوا استبيانات شملت حوالى 17 ألف مصاب بالصداع.

وقال ان ما يصل الى 69 فى المئة من المصابين بالصداع النصفى إنهم يعانون مشاكل جلدية مقارنة مع 37 فى المئة فقط من المرضى المصابين بأنواع اخرى من الصداع المزمن. ولوحظت آلام جلدية شديدة فى 12 الى 29 فى المئة من المصابين بالصداع النصفى لكن النسبة لم تتعد 6 فى المئة بين غيرهم من المصابين بأنواع اخرى من الصداع.

وفى كل أنواع الصداع كانت المشاكل الجلدية أكثر شيوعا بين النساء وكانت شدتها مرتبطة بأعراض اكتئاب.

وفى بيان صحفى للدورية أشار بيجال الى ان المشاكل الجلدية قد تكون «عامل خطورة على تقدم الصداع النصفى حيث يعانى الافراد من الصداع النصفى لأيام متصلة.»

ونصح بضرورة الاسراع فى علاج «الافراد ذوى المشاكل الجلدية للحيلولة دون تقدم الصداع النصفى وأيضا لتقليل هذه الحساسية الجلدية.»