



©Reuters

دراسة: لا علاقة بين الصداع النصفي واستخدام اليد اليسرى

نيويورك / 14 أكتوبر / رويترز :

على عكس ما توصلت اليه دراسات طبية سابقة قال باحثون المان انه لا توجد صلة فيما يبدو بين الصداع النصفي واستخدام اليد اليسرى. وقيل 26 عاما ذكر مجموعة من الباحثين انهم وجدوا ان عدد من يستخدمون اليد اليسرى بين مرضى الصداع النصفي يزيد عن غيرهم. لكن الدكتورة كاترين بيهل وزملاءها بجامعة مونستر ذكروا في دورية طبية انهم لم يجدوا أي اختلاف جوهري في تكرار أو درجة التعود على استخدام اليد اليسرى بين مرضى الصداع النصفي مقارنة بغيرهم من الأصحاء.

وقاس الباحثون استخدام اليد .. سواء اليسرى او اليمنى.. بين مئة مصاب بالصداع النصفي ومئة آخرين من الأصحاء متشابهين في العمر



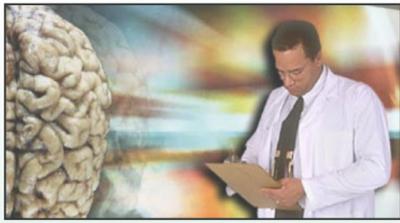
الطب والحياة

الطب والحياة

حافظ عليها .. تحميك من الأمراض

فقدان الأسنان يزيد الإصابة بأربعة أنواع من السرطانات

استشارات صحية



تورم القدمين والرجلين والساقين

زوجي يعاني من تورم في قدميه، فهل الكبد هو السبب؟

فقد ذكرت أن طبيب أمراض الكبد أخبرك أن ما يعانى منه زوجك هو ليس احتباس سائل وإنما هو شيء آخر، وأكد لك طبيب العظام أنه لا يوجد شيء في العظام، ولذلك فمن المهم جدا معرفة إذا كان هناك ألم في مفاصل القدمين وإلى أي حد يصل التورم من ناحية القدمين، وهل يصل إلى أسفل الساق؟ فإذا كانت هناك ألم في الصباح وتترافق مع تيبس ويكون الورك معطلة في الصباح ويخف خلال النهار إلى نهاية النهار فيكون الأمر من المفاصل، ويحتاج أن يزور طبيب مفاصل وليس طبيب عظام.

وأما إن كان التورم أقل في الصباح ويتراقد فقط مع الإحساس بألم خفيف نتيجة التورم ويزداد خلال النهار حتى يكون أكثر ما يكون في المساء ويخف مع رفع الرجلين إلى أعلى فيكون سببه احتباس السوائل، والتورم إن كان يصل إلى الساقين فهو احتباس سائل وليس من المفاصل.

إلى الساقين فهو احتباس سائل وليس من المفاصل. واحتباس السوائل يمكن الكشف عنه أيضا بالضغط على القدمين أو أسفل الساقين، فإن ترك الضغط لمدة (45) ثانية أثرًا -أي انضغاط في الجذع- كان هذا احتباس سائل، ومع إعطاء مرن للبول فإن احتباس السوائل يخف بينما لا يخف التورم إن كان سببه التهاب المفاصل.

وتورم القدمين والرجلين والساقين يكون سببه قصور القلب أو قصور الكليتين أو قصور الكبد مع نزول كمية الألبومين، وتورم القدمين في أمراض الكبد لا يظهر مبكرا، وإنما بعد حصول ووجود سائل في البطن.

ومن أسباب حصول الوذمة (تورم) في الرجلين هي الأدوية، ومنها أدوية الضغط التي تؤخذ مع أدوية القلب أو مع أدوية السكري، ولا تقيد نسبة الصوديوم والبوتاسيوم في تحديد سبب التورم، وإنما يحدد الألبومين ذلك، فإن كان منخفضا بعض الشيء يحصل التورم، وإذا إنخفض الألبومين عن (25).

وإذا كان الألم متراफفا مع ألم شديد في الصباح أو مع إحساس بعدم الراحة في الصباح فقد يكون سببه التهاب في المفاصل، لذلك فإنه من المهم الانتباه إلى كل هذه الأعراض، ومتى تزيد ومتى تخف، ووجود أعراض أخرى غير التورم، فكل ذلك يساعد على معرفة سبب التورم وهل هو احتباس في السوائل أم أسباب أخرى.

نصائح تحمك..

الحفاظ الأسنان غاية في الصحة لابد من الحفاظ على استعمال الفرشاة والمعجون قبل النوم وبعد الاستيقاظ، بالطريقة الصحيحة، ألا وهي استعمال الفرشاة من فوق اللثة إلى أسفل الأسنان بالنسبة للذكور، وتزوير الفرشاة أيضا بداية من اللثة إلى الأسنان بالنسبة للذكور. السفلي. وهذه الطريقة في غاية الأهمية، حيث تعمل على تنشيط الدورة الدموية في اللثة، مما يحافظ على صحتها وصحة الأسنان، ولابد من استخدام فرشاة ناعمة حتى لا تضر اللثة.

- علاج نقص الفيتامينات، وخاصة فيتامين "سي" الذي يوجد في الحمضيات مثل البرتقال والليمون والجوافة

- علاج كافة الأمراض التي قد تؤثر على صحة اللثة، مثل مرض السكر، فلا بد أن يحرص المريض بالسكر على أن يسيطر نسبة وجوده في الجسم.

- لو هناك التهابات بالثة فعلى المريض القيام بزيارة الطبيب للمساعدة في علاجها، أما بالنسبة لمشكلة اصفرار الأسنان، فلا بد أن تعرف في البداية ما هو سبب وجود هذا الاصفرار؟ هل هو نتيجة شرب السجائر أو الشاي أو القهوة أو نقص تسبب تآكل الأسنان.

أما عن السواك فيقول د. مجدي أنه ممتاز، أما عن طريقة استخدامه المثلى فيقول لابد أن يوضع في الفم لمدة خمس دقائق حتى تذوب مكوناته في اللعاب، وبالتالي تعمل على قتل البكتريا البضارة وتنعش رائحة الفم.

كما أن الرسول صلى الله عليه وسلم أوصانا باستخدام السواك، حيث قال أن "السواك مرضاة للرب مطهرة للفم".

التدخين يقصر من عمر الإنسان

بحيث كلما أفلع المدخن مبكرا كلما كان ذلك أفضل وأصح فقد تبين أن الذي يقلع في سن الثلاثين أو قبل ذلك فإنه يتوقع أن يعيش نفس العمر المتوقع لغير المدخن، أما الذي يقلع عن التدخين في سن الخمسين فإنه يقفد أربع سنوات من العمر المقترض، وأما الذي لا يقلع عن التدخين لما بعد الخمسين من العمر فإنه يقفد 10 سنوات من العمر المقترض.

كذلك من الاكتشافات المهمة في هذه الدراسة أن الأثر المدمر للتدخين على صحة وحياتة الإنسان قد لا تظهر في العموم قبل سن الستين (60) عاما (للعلم فإن العديد من حالات الوفاة في سن الأربعين (40) عاما قد سجلت طيبا بسبب الإصابة بسرطان الرئة).

ووجد من خلال الدراسة انه في سن السبعين (70) عاما، لا يزال حوالي 88% من غير المدخنين أحياء، بينما هذه النسبة تهبط إلى 71% عند المدخنين. وفي سن الثمانين (80) عاما، لا يزال حوالي 65% من غير المدخنين أحياء، بينما هذه النسبة تهبط إلى 32% فقط عند المدخنين أي لا يزالون أحياء. أي بعبارة أخرى، ان من كان عمره 70 عاما ولم يدخن قط فإن وقته متبقية أوفر نسبة 40% من غير المدخنين حوالي 33%. ولكن إذا كان مدخنا فإن نسبة أفرصة أن يعيش إلى سن 90 عاما تبلغ حوالي 30%، ولكن إذا كان مدخنا فإن نسبة أفرصة أن يعيش إلى سن 90 عاما تبلغ حوالي 7% فقط.

يذكر انه منذ بدأ البروفيسور دول دراسته حول نحو خمسة عقود حصص التدخين أرواح ما يقرب من 100 مليون شخص حول العالم. ويقول البروفيسور بيتون أن القرن الحالي سيشهد قتل سن السبعين من العمر. كذلك تبين من خلال الدراسة ان الإقلاع عن أفة التدخين له فوائد تعود على صحة المدخن

مضى خمسون عاما على اكتشاف العلاقة الخطيرة بين تدخين التبغ والإصابة بسرطان الرئة. وذلك من قبل مجموعة من العلماء البريطانيين الذين أثبتوا هذه العلاقة المدمرة لصحة الإنسان والذين نشروا بكونهم هذه في الدورية الطبية البريطانية (BMJ) وذلك في يوم 26 يونيو من عام 1954 م.

ومنذ ذلك الوقت قام هذا الفريق البحثي والمكون من 34439 طبيبا أبحاثا كل من البروفيسور ريتشارد دول - 91 عاما- والبروفيسور ريتشارد بيتو من جامعة أكسفورد) بالإستمرار في مقاربت المدخنين على مدى الخمسين عاما الماضية وذلك بمرامعتهم كل 10 سنوات تقريبا. وأهم ما توصلت اليه هذه الدراسة أن أعمار المدخنين تقل عن أعمار نظرائهم من غير المدخنين بنحو 10 سنوات في المتوسط. وأن الإقلاع عن هذه الأفة يخفف من آثار تلك المخاطر على الصحة.

بحيث إذا أفلع المدخن عن التدخين في سن مبكرة -سن الثلاثين عاما فما قبل- فإنه بالإمكان تجنب مخاطر التدخين المسببة للوفاة المبكرة. كما أكدت الدراسة على العلاقة الوثيقة بين تعاطي التبغ والأصابة بأمراض القلب، وأن تدخين التبغ هو السبب المباشر لما يقرب من 25 مرضا، وأن نسبة الوفيات عند المدخنين ترتفع على ما يقرب من المثلين بالإصرار على التدخين.

من خلال هذه الدراسة المطولة -على مدى 50 عاما- تمكن الباحثون من اكتشاف عن أن ما يقرب من نصف المدخنين ماتوا بسبب التمسك بأفة التدخين، وأن ما يقرب من ربع هؤلاء ماتوا قبل سن السبعين من العمر. كذلك تبين من خلال الدراسة ان الإقلاع عن أفة التدخين له فوائد تعود على صحة المدخن

«الملوخية» وأهميتها

استعمالات و فوائد الملوخية الطيبة:

1. سهلة الهضم، المغذية، على المعدة، تزيد الشهية على الطعام، تلين الطيبة.
2. فيتامين (أ) الموجود فيها يقوي حدة البصر، ويمنع العشى الليلي.
3. فيتامين (أ) ينشط الطاقة التناسلية.
4. تهدي الاعصاب لوفرة المغنيزيوم.
5. تمنع الحساسية والشري الجلدي، وحروق النار الجلدية

6. تمنع أمراض المفاصل باحتوائها على مادة - Glu- osamine وهي مادة غراوية ضرورية لصحة المفاصل والعظم، وهي تساعد على إنتاج المواد الضرورية Cartilage في العظام والمفاصل . ومادة Glucosamine تحتوي على مواد كبريتية تمنع أمراض التهاب العظام Osteoarthritis .
7. تدر البول وتفتت الحصص والرمل.
8. تكافح أمراض الحنجرة والقصبة الهوائية ، وتمنع السعال

الملوخية طعام شعبي يكثر استعماله في الطعام في آسيا مثل البلاد العربية والشرق الأقصى مثل الهند والصين واليابان وغيرهم . وهو رخيص الثمن، لأن الغر لم يهتم بجعله من أصناف طعامه، فبقي محكرا على الشرق دون أن يصدر إلى أوروبا وأمريكا.

عرفته الشعوب القديمة، وكان الفراعنة يستعملونه كطعام، كما ظهر في النقوش القديمة، ويروي أن الحاكم باله الله جعل الملوخية حكرًا على البلاط والعائلة المالكة، حيث سميت «ملوخية» في البداية، وتحوّلت التسمية إلى ملوخية بعد أن انتشرت بين أفراد الشعب.

لم تأخذ الملوخية حقها من الأبحاث خصوصا في الغرب.

تركيب الملوخية:

- ماء 47.98 ٪
- رماد 16.49 ٪
- زيوت 2.44 ٪
- بروتين 2.29 ٪
- أملاح معدنية: حديد ، كالسيوم ، فوسفور ، صوديوم ، بوتاسيوم ، مغنيزيوم
- فيتامينات A وB ، Nicotinic ، C المضاد للبراز، وهو مرض ينتج عن نقص فيتامين B
- الياف سيلولوزية 10.21 ٪
- كلوروفيل.
- Glucoside كوكورين.

هل تناول المشروبات الغازية يساعدك خلال الحمية؟



المشروبات الغازية

هي مشروبات صناعية مضاف إليها موادحافظة وغازات ونكهات تعطيه الطعم المميز الذي يختلف من نوع لآخر حسب النكهة المضافة.

أنواع المشروبات الغازية

تختلف المشروبات الغازية حسب النكهة المضافة للمكونات الأصلية التي هي عبارة عن ماء وسكر وموادحافظة وغازات ، وهذه النكهات هي: الكولا وهي النكهة المضافة لليبيسي والكوكاكولا.

الليمون ويضاف إلى السفن اب و السبرايت . البرتقال ويضاف إلى الميرندا والفانتا . العنب ويضاف إلى مشروب الفيمتو .

الفواكه المشكّلة .

إن جميع المشروبات الغازية تعتبر ذات قيمة غذائية منخفضة، لا تحتوي على البروتينات أو الدهون أو الفيتامينات والمعادن، وإنما هي عبارة عن سائل يحوي كميات كبيرة من السكريات الخاوية (أي الخالية من القيمة الغذائية) ، وكمية قليلة جدا من الأملاح. أما بالنسبة للمشروبات الغازية الخاصة بمرضى السكري وحمية الغذائية (الدايت)، فنزك فيها مشابة للمشروبات الاعتيادية غير أن السكر استبدل بمركب الاسبرتام وهو عبارة عن حمضيين امينيين هما حام الاسبارتيك وحمض الفينيل ، اللذان يولدان الطعم الحلو عند اتحادهما . وهذا المركب لا يصلح لفئة من الناس (الذين يعانون من مرض الفينيل كيتون يوريا) .

أضرار المشروبات الغازية

إن المشروبات الغازية عبارة عن سوائل تحوي سرعات حرارية خاوية أي خالية من القيمة الغذائية ، وبالإضافة إلى ذلك فهي ذات اثر وتفاعلات سببة من الاغذية الأخرى وتسبب حرمان شاربها من الفائدة المرجوة عند تناول الاطعمة المفيدة معها.

إن للمشروبات الغازية تأثيرا سلبا على امتصاص الكالسيوم من الأمعاء ، وذلك بسبب وجود حمض الفوسفوريك والستريك اللذان يتحدان مع الكالسيوم الموجود في الغذاء الذي يتناوله الإنسان مصاحبا للمشروبات الغازية ، وهذا يمكن أن يسبب نقصا في كمية الكالسيوم التي تصل إلى الدم وبالتالي إلى العظام ، ومعروف أهمية الكالسيوم في بناء العظم وخاصة في سن الطفولة والمراهقة التي تعتبر وقت بناء العظام ونموها ، أو فيما بعد سن الأربعين عندما تبدأ مشكلات داء المسامية وهشاشة العظام .

إن مشروبات الكولا (الببسي كولا و الكوكاكولا) تحوي مادة الكافيين التي تؤثر سلبا على امتصاص الحديد مسببة بذلك فقر الدم الذي يعتبر من المشكلات الصحية المنتشرة بين الأطفال والمراهقين وتسبب لهم ضعفا عاما في الصحة وقلة في النشاط ونقصا في الشهية .

أن من المعتقدات الخاطئة المنتشرة بين الناس ان المشروبات الغازية تساعد على الهضم، لكن للأسف هذا غير صحيح، ويمكن تفسير الشعور الذي يحس به شاربها والغازات التي يخرجها بعد الشرب بسبب الغازات التي يحويها المشروب ذاته وليست من جراء هضم الطعام الموجود في المعدة .

إن أفضل حل هو الابتعاد عن المشروبات الغازية واستبدالها بالفواكه الطبيعية وبصبرها المراجعة ، وإن كان لا بد من استعمالها فهناك بعض النصائح للأشخاص الممنعين على شربها وهي:

استبدال المشروبات الغازية المحلاة بالسكر بتلك المحلاة بالسكر الاصطناعي (الاسبرتام).

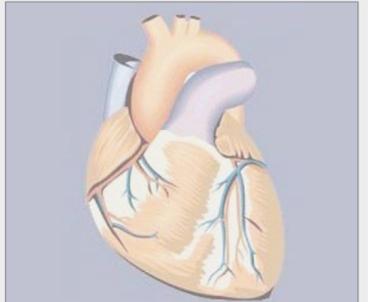
تجنب تناول المشروبات الغازية مع الطعام وذلك لمنع تأثيرها السلب على امتصاص المعادن المهمة مثل الكالسيوم والحديد.

الجديد في الطب

قلب صناعي يمكن شحنه من خارج الجسم

تمكن أطباء لأول مرة من اختراع قلب صناعي في الولايات المتحدة الأمريكية مساعد للقلب الطبيعي ويمكن شحنه من خارج الجسم. وأشارت الدراسة إلى أن هذا القلب يمكن استخدامه للمرضى الذين يعانون من القصور في ضخ القلب وفي نفس الوقت اجسامهم تتاوم العلاج بالعقاقير و يعانون مشاكل تمنعهم من إجراء عمليات جراحية لزراعة القلب.

ويمتاز هذا القلب بأنه لا يتصل بدم المريض ويمكن شحنه من خارج الجسم بواسطة راديو فريكوانسي، طبقا لما ورد "بالوكالة العربية السورية"

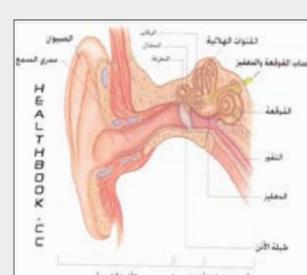


تناول الأسبرين في المساء أكثر فائدة

أفادت دراسة أسبانية حديثة بأن مرضى ضغط الدم الشرياني المرتفع بات بإمكانهم الحد من تطورات هذا المرض عن طريق تناول الأسبرين في وقت متأخر من ساعات المساء وبصورة يومية. وأشار الدكتور رامون هيرميديا من جامعة فيجو في اسبانيا، إلى أن الهرمون والكيماويات الأخرى التي يعمل عليها الأسبرين تنشط بصورة أكبر ليلا، وفيما هو معروف فإن ضغط الدم يميل إلى الانخفاض ليلا تناغما مع حركة الهدوء والراحة واستعدادا لليوم القادم.

وتعد هذه الدراسة الأولى التي تكشف أن أخذ الأسبرين قبل وقت النوم على عكس عند الاستيقاظ في الصباح هو أفضل لوجود استراتيجية فعالة لتخفيف ضغط الدم بحسب الأستاذ رامون خير الهندسة الحيوية التي شدد على أهمية هذه النتائج الحيوية، طبقا لما ورد "بجريدة الدستور".

زرع أذنين اصطناعيتين لطفل بريطاني



نجح علماء بريطانيون بعد سلسلة عمليات أجروها لطفل ولد من دون أذنين وشبه أصم، في جعله يسمع بشكل كامل، ويتابع دراسته بشكل عادي في المدرسة. وذكرت صحيفة "الدائلي مايل" البريطانية أن الأطباء لم ينجحوا فقط في إعادة حاسة السمع إلى الطفل بل مساعدته على الظهور بشكل طبيعي بين رفاقه ومنحه الثقة بنفسه.

وولد الطفل من دون أذنين، وبقناتي سم مقلتين، أي أنه كان بالكاد يسمع الأصوات حوله ولكن بفضل 7 عمليات جراحية أجريت له كان آخرها في أكتوبر الماضي تمكن الأطباء في مستشفى الأطفال في بيرمنجهام ومستشفى الملكة إليزابيث من فتح قناتي السمع، مما أتاح له القدرة على السمع بشكل طبيعي.

خبراء يابانيون يكتشفون بروتينا مهما لنمو القلب

هونغ كونغ / 14 أكتوبر / رويترز:

كشفت نتائج مبدئية لدراسات أجريت على ضفادع أن علماء باليابان توصلوا لبروتين يبدو انه يساعد في بناء قلب سليم. وفي الدراسة التي نشرت بدورية الطبيعة (N-ture) شرح العلماء كيف تمكنوا من ازالة البروتين (اي جيفاب بي بي 4-) من فرخ الضفدع بعد تكون القلب.

وقال ايسي كوموروالباحث بكلية الطب في

جامعة تشيبا اليابانية في مكالمة هاتفية " بعد نزع الجزيء تضاءلت قلوب الضفادع أكثر وأكثر إلى أن اختفت في النهاية." مضى يقول "أمل أن نستطيع استغلال الجزيء لتجديد القلب بعد التعرض لقصور في القلب (لدى البشر)." والقلب هو أول عضو يتكون في المراحل الأولى من تطور الجنين البشري وأي اختلال في هذه العملية قد ينجم عنها أمراض قلبية منذ الولادة.