

## الراحة أثناء التمارين الرياضية يحرق الدهون بسرعة



ويوضح جوتو وفريقه في دورية الفسيولوجيا التطبيقية أن التوصيات الحالية بشأن تمارين التمارين الرياضية من البداية أو علاجها تشدد على فترات تمرين أطول ، لكنهم أضافوا أن هناك أدلة على أن تقسيم التمارين على جلستين ربما يزيد من احتراق الدهون.

وفي النهاية، خلص الباحثون إلى أن التمارين الرياضية التي تتخللها فترات راحة ربما يكون أكثر فعالية وخاصة بالنسبة للأشخاص المنخفضي النشاط أو الذين يعانون زيادة في الوزن.

التمارين الرياضية مهمة جداً للتخلص من الوزن الزائد، وذكر فريق من الباحثين اليابانيين والديمكرين أن أخذ فترة راحة أثناء جلسة التمارين الرياضية ربما يساعد في زيادة كفاءة حرق الدهون .

وأجرى الدكتور كازوشيغي جوتو بجامعة طوكيو وزملاؤه على رجال تمارين على فترتين مدة الواحدة 30 دقيقة وأخذوا فترة راحة بينهما لمدة 20 دقيقة وجدوا أنهم حرقوا دهونا أكبر مما حرقوه عندما تدرّبوا لفترة واحدة مدتها 60 دقيقة ثم استراحوا بعد ذلك.



## الطب والحياة

### الطب والحياة

تحسين الأداء الجنسي، نمو العضلات، صحة القلب، بناء العظام، تعزيز البصر.

قد يكون أخضر وورقيا، لكن السبانخ أيضا غذاء كامل. تعتبر السبانخ مصدرا غنيا للأوميجا 3- وحامض الفوليك، الذي يساعد على خفض خطر مرض القلب، السكتة، ونخر العظام. ملاحظة: يزيد حمض الفوليك من مجرى الدم أيضا إلى القضيبي. والسبانخ مكثف بمركب lutein الذي يحارب انحطاط البصر المرتبط بالتقدم بالسن. اجعل هدفك كأس من السبانخ الطازجة 1/2 أو كأس مطبوخ باليوم.

البديل: الفنت ، bok choy ، maïne الخس.

نصائح: أضف السبانخ إلى سلطاتك، كذلك يمكنك إضافتها إلى البيض المخفوق والبقلي والبيتزا؛ أو مع صلصة marinara.

البن

مكافحة السرطان، بناء العظام، تعزيز المناعة.

تدعي الثقافات المختلفة بأن البن كان اكتشافها الخاص، لكن لا أحد يختلف على الفوائد الصحية للبن الذي ينأهز عمرها 2,000 سنة: يساعد الإخترام على ولادة مئات الملايين من كائنات probiotic الحية التي تعمل كتعزيزات لكتائب البكتيريا المفيدة في جسمك، والتي

ترفع نظام المناعة وتؤدّد حماية ضد السرطان. مع ذلك ليست كل الألبان probiotic، تأكد من العلامة التي تقول "بكتيريا حية ونشطة". أهداف إلى كأس من الكالسيوم وكوب لبن غني بالبروتين في اليوم.

البديل: Kefir، لبن الصويا.

نصائح: ضع اللبن مع التوت الأزرق، الجوز، بذور الكتان، والعسل كوجبة فطور - أو حلوى. يعد اللبن القليل الدسم أيضا مكون أساسي رائع لصلصات السلطة والغموس.

مكافحة السرطان، صحة القلب، رفع المناعة.

هناك شيطان تحتاج لمعرفة ما حول الطماطم: الأحمر هو الأفضل، لأنها مكتئبة بأكثر من لايبوكيوين مانج التاكسد، والطماطم المصنعة فعالة بقدر الجديدة، لأنها أسهل لامتصاص اللايبوكيوين.

أظهرت الدراسات بأن الحمية الغنية باللايبوكيوين يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بسرطان المثانة، الرئة، البروستاتا، الجلد، والعديد من الأمراض السرطانية، بالإضافة إلى تقليل خطر مرض الشريان التاجي. أهداف إلى 22 ملغرام من اللايبوكيوين في اليوم، حوالي ثمان طماطم صغيرة حمراء أو زجاج عصير الطماطم.

البديل: الطبخ الأحمر، فاكهة الكريب الوردية، فاكهة الكاكي اليابانية، بابايا، شجرة الجوانفة لانه في أصف الكاكاو. أهداف إلى 1/2 كأس في اليوم.

البديل: البطاطة الحلوة، القرع، butternut الكوسا، الفلفل الأصفر، المانجا.

نصائح: تناول الجزر الصغير الطماطم كوجبة خفيفة، استعمل الفلفل الملون في الطعم، استعمل القرع لصنع الفطائر والمانجا للخصير وكعكة الجزر.

الجزر

مكافحة السرطان، تعزيز المناعة، تحسين البصر.

تحتك أكثر الخضار والثمار ذات اللون الأحمر، الأصفر، أو البرتقالي بـ carotenoids - مركبات هضمية قابلة للذوبان ترتبط بتفخيض تشكيلة واسعة من أمراض السرطان، بالإضافة إلى تراجع خطر وشدة الحالات التحرضية مثل الربو والتعب المفاصل الروماتزمي - لكن لا شيء

## أطعمة يجب أن يأكلها الرجل



سهل الإعداد، أو يحتوي على سعرات حرارية قليلة كالجزر. أهداف إلى 1/2 كأس في اليوم.

البديل: البطاطة الحلوة، القرع، butternut الكوسا، الفلفل الأصفر، المانجا.

نصائح: تناول الجزر الصغير الطماطم كوجبة خفيفة، استعمل الفلفل الملون في الطعم، استعمل القرع لصنع الفطائر والمانجا للخصير وكعكة الجزر.

التوت الأزرق

منبه للدماغ، مكافحة السرطان، صحة القلب، رفع المناعة.

بعد التوت الأزرق غنيا بمناعات التاكسد أكثر من أي فاكهة شعبية أخرى، يمنع التوت الأزرق السرطان،

ومرض السكرى، وتغيرات الذاكرة المتعلقة بتقدم العمر (لذلك الكنية "توت الدماغ"). أظهرت الدراسات بأن التوت الأزرق، غني بالليف وفيتامينات أ، وج، كما يرفع الصحة القلبية الوعائية. أهداف إلى كأس من التوت الأزرق في اليوم، أو 1/2 كأس توت مجمد أو مجفف.

البديل: توت Acai، العنب الأرجواني، الأجزاء المجفف، الزبيب، الفراولة.

نصائح: احتفظي بالتوت الأزرق في المجمدة وقم بوضعها مع العصائر.

نمو العضلة، تحييد الدماغ، صحة القلب.

كل الفاصوليا جيدة لتليق، لكن لا شيء يمكن أن يرفع قوة دمائها مثل الفاصوليا السوداء، ذلك كما يرفع الصحة مليئة بـ anthocyanins، مركبات مانع للتاكسد أظهرت الدراسات بأنها تحسن وظيفة الدماغ. 2/1 كوب يوميا منها يحتوي على 8 غرامات من البروتين و 7.5 غرام من الليف، وهي منخفضة سعرات الحرارية وخالية من الدهن المشع.

البديل: البازلاء، العدس، فاصوليا بيضاء، fava، وفاصوليا ليمية.

نصائح: ضع القليل من الفاصوليا السوداء في فطورك مع صلصة مصدر طاقة ثابت لبناء العضلة.

البديل: بذور الكتان، الأرز البري.

نصائح: كل قطع الغرنول المغذية والرفائق الغنية بالألياف على الأقل 5 غرامات لكل حصص رش القليل منه على السلطة، اللبن، وزرقائق الذرة.

10 ملايين مريض في عام 2025 و70٪ منهم في الدول النامية؛

### الفشل الكلوي شبح يطارد الأصحاء

د. طارق الباز : سرقة الكلى مستتجة ولا يمكن أن تحدث طبيًا القاهرة 14 أكتوبر/ عادل محمود

"مطلوب كلية"، شاب يريد بيع كليته"، سرقوا كليتي هذه عبارات أصبحنا نألقها من خلال مشاهدة البرامج والأفلام والمسلسلات التلفزيونية، بل أصبح الإعلان عن ذلك في شريط الإعلانات عبر رسائل SMS وربما طالعنا الصحف بهذه الأخبار التي تصمد صفحاتها عن سرقة الكلى، هذه الأجور وغيرها لا يمكن أن نغض الطرف عنها فقد انتشرت أمراض الكلى بشكل لافت للنظر في مجتمعنا، مما دفع البعض للبحث عن كلي بديلة حتى ولو كانت عن طريق السرعة، ليعيشوا هم ويلهبس الباقون إلى الجحيم، والأهمية هذه القضية وتصحيح الكثير من المفاهيم المغلوطة التي علفت في أذهاننا عن أمراض الكلى، والأخطار التي تهدد حياة الملايين وكيفية الوقاية منها، كان موضوع هذا التحقيق.

يقول د. زكريا الباز أستاذ أمراض الكلى ورئيس الجمعية المصرية لرعاية مرضي الكلى يقع على الكلى دور مهم فهي تعمل كضابط للجسم والأوعية الدموية، لأنها تنقي الدم من المواد السامة الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائي، وتقوم أيضا بصرف ما يزيد عن حاجة الجسم من الماء والأملاح في صورة بول، وأي خلا يصيب هذا العضو الحساس ينتج عنه مضاعفات مرضية قد لا تحمد عقباها.

وهذا د. زكريا في الوقت نفسه من خطورة أمراض الكلى المزمنة التي تعطل الكلى عن العمل وتسبب فشلا كلويا، وخطورة هذه الأمراض تكمن في أنها مثلنا مثل أمراض السمنة التي تنحرك وتتفاقم في جسم الإنسان دون أن يدري كأمراض الضغط والسكري.

وأكد أن الحل والوحيد للوقاية من هذه الأمراض هو اكتشافها مبكرا عن طريق عمل الفحوصات الطبية الشاملة ويشكل دورى على وظائف الكلى لاكتشاف المرض قبل استفاله في الجسم، وأجبر المريض في نهاية المطاف على الوقوع في دوامة عمليات زرع الكلى وتكاليفها الباهظة.

وعن مسببات أمراض الكلى، قال د. الباز إن مرض السكري من أكثر الأمراض التي تؤثر على وظائف الكلى، لأنه يزيد الإصابة بأمراض الكلى المزمنة بنسبة 74.0٪، وذلك وفقا لأحدث الإحصائيات الطبية، وهذه نسبة خطيرة خاصة في مصر، حيث يوجد أكثر من 4 ملايين مصري يعانون من السكري، لذا ننصح مرضي السكري بضرورة قياس مستويات وظائف الكلى بشكل دوري، لاكتشاف أمراض الكلى قبل تفاقمها، وذلك عن طريق قياس مستويات الكرياتينين والزرال في البول ومراجعة طبيب مختص في أمراض الكلى. وقال إن المخرج الوحيد لوقاية مرضي السكري من مضاعفات أمراض الكلى هو ضبط سكر الدم، وذلك عن طريق حقن الأنسولين بانتظام أو الأقراص البديلة، أو عبر ضبط العادات الغذائية السليمة التي ينصح بها أطباء السكري المعالجين، والسكري المعتدل عادة يكون من 08 إلى 110 قبل الإفطار، وبين ذلك يتخلص مرضي السكري من مخاوف الإصابة بأمراض الكلى.

أمالسبب الثاني من أسباب انتشار أمراض الكلى، فهو ضغط الدم حيث اكتشفت الدراسات أن حوالي 26٪ من المصريين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، وسبب ارتباط الضغط بأمراض الكلى، هو أن الشرايين الدموية عند مريض الضغط تضيق وتؤثر على سير الدورة الدموية ومن هنا يأتي قصور الكلى بأشكاله المختلفة، حيث تصل نسبة إصابة مرضي الضغط بالصور الكلوي حوالي 20٪.

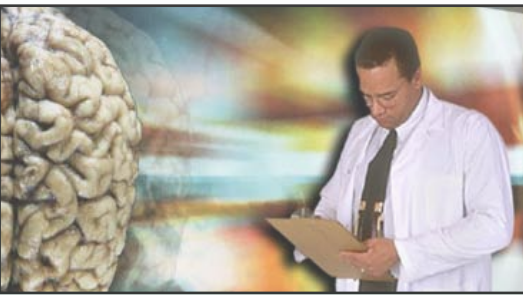
ونصح د. الباز مرضي الضغط بالمحافظة على ضبط الضغط باستمرار ليصل إلى 310 على 180 إذا كان مريض الضغط ليس لديه زلال في البول، أما إذا صاحب البول المريض مستويات من الزلال، فلا بد أن يصل ضغط إلى أقل من 521 على 57، ويتم ضبط هذه المستويات عبر الرجوع إلى الطبيب المعالج.

وهناك أيضا ممرضات مسببة للإصابة بالقصور الكلوي، أهماها فيروس الكبد الوبائي <ب> ومرضى السيل، والأمراض الناتجة عن الإصابة بدودة الهلارسيا، وأسبب في ذلك هو أن هذه الأمراض لها مردود سلبي على وظائف الكلى نتيجة الاضرارات المانعة الناتجة عن تلك الأمراض، لذا يجب على كل من يعاني من هذه الأمراض عمل التحاليل اللازمة وقياس مستويات وظائف الكلى لاكتشاف القصور الكلوي في مراحلها المبكرة.

ويقول د. الباز إن هناك بعض المفاهيم الخاطئة التي تنتشر بين الشعب المصري، ولا ننسند على أي أساس علمي، ومنها أن مياه الشرب قد تسبب فشلا كلويا نتيجة تلوث المواسير وعدم تنقية المياه بصورة جيدة، وهذا مفهوم خاطئ علق في أذهاننا منذ 05 عاما حينما كنا نستخدم مواسير مصنوعة من مادة الرصاص، وهذه المادة اختفت منذ فترة وأصبحت المواسير تصنع الآن من معادن أخرى كالنيكل والألمنيوم، وعلى افتراض أن مواسير المياه المصنوعة من الرصاص موجودة حتى الآن، فهذا لا يؤثر على الكلى إطلاقا، وإنما يؤثر على الجهاز الهضمي والعظام، وليس له علاقة بالفشل الكلوي من الأساس.

الأطفال وأمراض الكلى وتقول د. بيهة مصطفي أستاذة أمراض كلي الأطفال بجامعة عين شمس إن الأطفال ليسوا بعديين عن أمراض الكلى فالكلية عند الأطفال تقوم بنفس وظائف الكلى عند الكبار، إلا أنها تختلف في أول سنتين من عمر الطفل، وخلال هذه المرحلة العمرية تكون كلي الطفل صغيرة ومنخفضة الكفاءة من حيث نشاطها عن الوسائل والأدوية التي يتناولها الطفل، كما أن هذه الفترة من عمر الأطفال ترتبط بالكثير من المضاعفات والأمراض كحمى التهاب التنفس والجفاف وغيرها والتي تؤثر بالطبع على كفاءة الكلى المنخفضة خاصة عند الطفل حديث الولادة.

### إستشارات صحية



### التهاب في البروستاتا

#### أعاني من آلام على مستوى المثانة، فما سبب ذلك؟

إن هذه الأعراض عادة ما تكون بسبب التهاب مزمن بالمثانة البولية أو البروستاتا، وهذا الالتهاب عادة ما يصعب علاجه ويحتاج إلى صبر وفترة علاج طويلة.

ويجب عمل جدول للتبول اليومي يبين كمية ومواعيد التبول وكمية السوائل المتناولة وأنواعها (خاصة الشاي والقهوة)، فقد تكون الشكوى بسبب كثرة شرب هذه المشروبات، وعندما يكون العلاج عن طريق تقليل شربها.

ويجب عمل تحليل لسائل البروستاتا وأخر للسكر للتأكد من عدم وجود التهاب في البروستاتا أو بول سكري، وإذا تأكد عدم وجود أي سبب من التحليل فإنه غالبا ما يكون السبب هو ضعف في الغشاء المبطن للمثانة البولية، ويمكن علاج هذا الضعف باستخدام ( Pentosanpolysulfate - fate)، وهو عبارة عن أقراص 100 ملجم يتم تناولها ثلاث مرات يوميا (قبل الأكل) لمدة شهرين، ثم يتم تقليل الجرعة تدريجيا حسب الحاجة.

عليك وتذكر أن هناك من هو أشد منك بلوى ولكنه يصبر عليها، ويمكنك تناول علاج مهدئ مثل (Tofranil) 25 ملجم مرتين يوميا) حتى يزول الاكتئاب، لأن ذلك يفيد في العلاج.

### الرضح الجوي (Airplane ear) (barotrauma)

تنشق الهواء ومن ثم أفرز بلطف مع إبقاء الانف والمغلقين، وإن تمكنت من البلع في الوقت نفسه، سيكون ذلك أكثر فعالية - تذكر بأنه من الأفضل تجنب هذا النوع من الإلم بإنتاج الصناخ المذكورة عوضا عن البدء بعلاجها عند حدوثه

**العون الطبي :**

إن لم تخفف الأعراض خلال عدة ساعات، إعرض حالتك على الطبيب

الرضح الجوي هو عبارة عن إصابة الأذن نتيجة لتغيرات الضغط . وهي تحدث عادة عند السفر بالطائرة أو الغطس أثناء إختقان الأنف أو معاناة بحساسية أو زكام أو عدوى في الحلق .

فيعاني المء من ألم في إحدى الأذنين أو فقدان جزئي للسمع أو شعور بانسداد الأذنين .

وتنجم هذه الأعراض عن إنتفاخ طيلة الأذن نتيجة لتغير ضغط الهواء . بيد أن ذلك لا يعني ضرورة تغيير رحلة أو تأجيلها بسبب زكام أو عدوى في الأذن

### العناية بالأطفال :

بالنسبة للأطفال والأولاد ، تأكد من تناولهم السوائل أثناء الإقلاع والهبوط وذلك لكي يستمروا بالبلع أثناء ذلك . أعط الرضيع رضاعة أو مصاصة . وقبل الإقلاع ، أعط الطفل جرعة من الإسيتامينوفين لتخفيف الإنزعاج الذي قد يشعر به . غير أنه لا ينصح عموما بمزيلات الاحتقان بالنسبة للأطفال الصغار



### العناية الذاتية :

- جرّب أخذ مزيل للإحتقان قبل ساعة من الإقلاع أو الهبوط . فمن شأن ذلك أن يمنع انسداد قناة أوستاخيو Eustachian tube

- تناول حبة من الحلوى أو العلكة في أثناء الرحلة الجوية ، لأن البلع يساعد على فتح قناة أوستاخيو - إذا شعرت بانسداد في الأذن أثناء هبوط الطائرة ،

### قرحة الفم و كيفية العلاج Oral Ulcer

من الأمور الشائعة بين الناس قرحة الفم وهي عادة ما تتكون نتيجة لوجود بعض الفيروسات الناتجة عن فضلات الطعام مما يؤدي إلى حدوث بقع بيضاء وأخرى حمراء ينتج عنها ألم يلازم الإنسان المصاب لبضعة أيام ، وبالرغم من كثرة الأبحاث والدراسات حول هذه المشكلة لم يعرف بعد السبب الحقيقي لذلك المرض ، مما دعا العلماء إلى أن يصنف هذه المشكلة بأنها غامضة . وهناك البعض من الباحثين يفسرون تلك الظاهرة بأنها مرتبطة بتناول الفواكه الحمضية والطماطم وبعض أنواع المكسرات . ومن الثابت أن تلك القرحة ليست من الأمراض المعدية ، وهي في الغالب تصيب النساء وقت الدورة الشهرية .

قرحة الفم عبارة عن التهابات سطحية تظهر بالداخل بقطر حوالي 1-2 مم في التسبب الناعم المبطن لجدار الفم أو على اللسان ويصحب ذلك حدوث ألم للمصاب وخاصة عند تناول الطعام أو التحدث مع الآخرين .

### أنواع قرحة الفم

في الغالب هناك نوعان من القرحة يتصف النوع الأول منها بأنه بسيط ويظهر هذا النوع من 3:4 مرات في العام ، ويستمر لمدة أسبوع تقريبا وغالبا ما يصيب الأشخاص ما بين 10:20 عاما ، ومن الممكن أن يصيب الأطفال والبالغين . أما بالنسبة للنوع الثاني فيصفه أحد الأطباء بأنه قرحة الفم المعقدة أو المركبة وهو أقل شيوعا من النوع الأول وأخطر منه .

### أسباب قرحة الفم

لم يعرف حتى الآن السبب الحقيقي لتلك المشكلة ولكن هناك بعض المختصين اجتهادوا في تحديد أسباب الإصابة وأرجعوا إلى عوامل منها : إهمال نظافة الفم والأسنان - تناول كميات كبيرة من الحلويات - التوتر النفسي يلعب دورا أساسيا في الإصابة بهذا المرض - جروح انسجة اللثة والفم - استخدام بعض العقاقير المسكنة - ضعف جهاز المناعة وأمراض الجهاز الهضمي - تناول أنواع الأغذية مثل التوابل والخضراوات والفواكه

### الوقاية من قرحة الفم

بالرغم من عدم وجود علاج لقرحة الفم إلا أن هناك بعض الإرشادات والنصائح التي من الممكن أن يتبعها الإنسان مصابة بقرحة الفم بصفة خاصة لتجنب تلك الأزمة التي من الممكن أن يمر بها أي إنسان وهي :

- تنظيف الأسنان بشكل جيد ومستمر باستخدام فرشاة ناعمة إلى جانب استعمال خيط لتنظيف الأسنان بعد كل وجبة
- تجنب تناول بعض الأطعمة التي تساعد على إثارة الفم والمنطقة المصابة كالوجبات المقلية والحمضية
- عدم التعرض للمنطقة المصابة باللمس أو الشد أو العض . بمعنى أبق ، التعامل معها برفق ويفضل في المراحل المتأخرة ضرورة استشارة الطبيب في أقرب وقت

### علاج قرحة الفم

ليست هناك أدوية فعالة للقضاء على تلك المشكلة ولكن من الممكن إلى جانب بعض الإرشادات السابقة أن نضع وصفة علاج تكون بمثابة الإسعافات الأولية في علاج الشخص المصاب بقرحة الفم : وضع بعض قطع من اللعج على المنطقة المصابة مع تجنب تناول المشروبات الساخنة وضرورة استعمال بعض المرهم الموضعية والمسكنات ، وفي حالة عدم الشفاء خلال فترة أسبوع لابد من مراجعة الطبيب المختص على الفور .

وعموما فإن الألم يتناقص تدريجيا خلال أيام قليلة تتراوح ما بين 3:14 يوم تقريبا دون أي علاج وتخفيف أعراض المرض تماما .

### الجديد في (الطب)

## طريقة جديدة لعلاج الشلل النصفي

أعلن أطباء أردنيون عن توصلهم إلى طريقة لتحسين حالة الصبايين بالشلل النصفي الناجمة عن إصابة نخاع الشوكي، وذلك من خلال الحصول على خلايا جذعية عالية النقاوة يمكن أن تتحول إلى خلايا عصبية، وتستطيع توصيل المؤثرات العصبية التي تعترض للقطع بسبب ضعف الخلايا العصبية أو قطع الحبل الشوكي.

وأشار فريق طبي أردني إلى أنه تمكن من تطوير طريقة لتحسين حالة الصبايين بالشلل النصفي الناجمة عن إصابة نخاع الشوكي جراء كسور شديدة في العمود الفقري.

وأكد الدكتور زياد الزعبي مستشار جراحة العمود



## تجارب جديدة لاكتشاف المبكر للفشل الكلوي

يمكن فريق بحثي بالمركز القومي للبحوث من إجراء تجارب علمية لاكتشاف الإصابة بأمراض الكلى المزمنة والفشل الكلوي في مراحلها المبكرة وقبل ارتفاع مستويات البولينا والكرياتينين في الدم، بالاعتماد على القياسات الحيوية لمستويات إنزيم NAG استيل جلوكوز أمينيداز" في البول، وما يساعد في حماية الكلى من التعرض للأضرار.

واشهرات الدكتور عزيزة محمد متولي الأستاذ بقسم الطبي البيئي والمهني بالمركز ورئيس الفريق البحثي، إلى أن ارتفاع معدلات الفشل الكلوي ترجع إلى كثرة التعرض للملوثات والسوم كالمعادن الثقيلة والمواد العضوية والمبيدات الحشرية بالإضافة لارتفاع ضغط الدم. ويتم تشخيص الحالة المرضية عن ارتفاع وظائف الكلى الريدونية "كالبولينا" والكرياتينين" في الدم. وعادة ما يكون الاكتشاف والتشخيص في مرحلة متأخرة بعد تأثر الكلى بآضرار.

وكتفت التجارب أن الاعتماد على قياس مستويات إنزيم "NAG استيل جلوكوز أمينيداز" في البول يسهم في تحديد التأثر على الكلى في مراحل مبكرة مع تحديد بداية تأثر الكلى للملوثات، حيث ترتفع مستويات الإنزيم مع حدوث خلل كلوي مبكر ورغم عدم وجود أعراض إكلينيكية. وأكدت أن الاعتماد على هذه التجارب مؤشر لعمل مسح للمعرضين للملوثات المختلفة التي تؤثر على الكلى، وفي مرضي ارتفاع ضغط الدم لتلافي تدهور وظائف الكلى، وبفضل النتائج التي توصلت لها الأبحاث كرم الاتحاد العالمي للسوم وجمعية السوم الأمريكية الباحتة ضمن أفضل علماء السوم.



## كشف طبي مبشر لعلاج مرض الزهايمر

اكتشف علماء بريطانيون منطقة تخزين الذكريات في المخ والآلية التي يستعيد بها الإنسان ذاكرته، مما يحمل الأمل إلى آلاف الناس الذين يعانون من مرض الزهايمر.

وأشار العلماء إلى أنهم كان يجرؤون تجارب على دماغ رجل يعاني من السنمة عثروا على النظام الذي يمكن أن يحل لغز آلية عمل الذاكرة، وكانت التجربة تستهدف الحد من الشهية عند هذا الرجل وهو في الخمسين من العمر وذلك باستخدام تقنية تحفيز باطن المخ.

وأوضح العلماء أنهم دفعوا بالأقطاب الكهربائية إلى أعناق دماغ الرجل المذكور وقاموا بتحفيها كهربائيا، إلا أنهم اكتشفوا أن الرجل بدأ يسرد تفاصيل مذهلة لتجارب بها في السابق بما كانت قصة عاشها قبل ثلاثين عاما.

واكتشف العلماء بعد تشغيل الكهرباء وتحفيز دماغ الرجل أن قدرته على التعلم زادت بصورة دراماتيكية، وكان الرجل الذي لم تكشف هويته كان يعطي تفاصيل أكثر حول تجاربه السابقة كلما زيدت كثافة التيار الكهربائي المحفز، لكن فور قطع التيار انقطع معه حبل الذكريات.

وأضاف العلماء أن هذا الاكتشاف أصاب العلماء بالذهول؛ خصوصا أن منطقة "هيبوثلامس - ما تحت السريبر البصري" لم تكن عادة معروفة بأنها مصدر لتخزين الذاكرة .

ورحبت "جمعية مرضي الزهايمر" بنتائج التجربة والتي وصفتها بـ "المثيرة"، إلا أن هذه النتائج تحتاج إلى مزيد من التحري والبحث؛ خاصة أنها لم تشمل سوى شخص واحد.

