

دراسة: الماء المثلج غير صحي

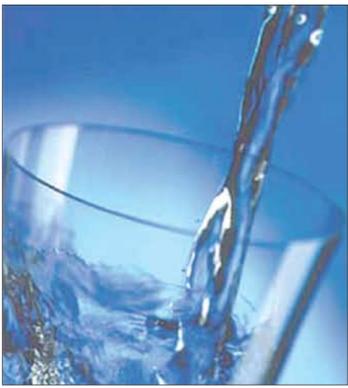


الطب والحياة

يعتقد الكثيرون أن البدء بتناول المشروبات خصوصاً الماء البارد أو المثلج يساعد على التخلص من الشعور بالعطش، خصوصاً بعد الصوم، ولكن دراسة حديثة وجدت بأن تناول الماء المثلج أو أي عصائر على معدة خاوية يمكن أن يسبب العديد من المشاكل الهضمية، بالإضافة إلى الضيق والانتفاخ والصداق في بعض الحالات.

لذا ينصح الأطباء وأخصاصيو التغذية بالتروي قبل البدء في تناول وجبة الإفطار واستهلاكها بالتمر والماء المعتدل البرودة أو في درجة حرارة الغرفة، كما ينصح الأطباء بالتقليل من المشروبات، والعصائر بضمن ذلك عصير الفاكهة، واستبدالها بشوربة خفيفة، قليلة الدهون، والأملاح مثل شوربة الشوفان

الصحية. هذا وينصح بالابتعاد أيضاً عن تناول الأطعمة الدسمة والمالحة والحارة، وكذلك الغنية بالنشويات والسعرات الحرارية العالية، التي يمكن أن تسبب زيادة العطش، والاعتماد على الخضار والفواكه ويفضل النيئة للحصول على الأملاح المعدنية والماء المغذيات الأساسية.



(أوصانا بها الرسول)

وجبة السحور تحميك من الأمراض



تعتبر وجبة السحور من الوجبات الرئيسية في شهر رمضان المبارك، وقد أكد الأطباء على أنها أهم من وجبة الإفطار، لأنها تعين المرء على تحمل مشاق الصيام، ولذا أوصى رسولنا المصطفى صلى الله عليه وسلم بالسحور وحث عليه فقال: (تسحروا فإن في السحور بركة). وسبب حصول البركة في السحور أن هذه الوجبة تقوي الصائم وتنشطه وتهون عليه الصيام، إضافة إلى ما فيها من الأجر والثواب بامتثال هدي رسول الله صلى الله عليه وسلم. ولهذه الوجبة المباركة فوائد صحية تعود على الإنسان الصائم بالنفع وتعينه على قضاء نهاره بالصوم في نشاط وحيوية. وقد أكد باحثون أن هذه الوجبة تحتوي على كمية غذائية عالية، ويعتبر الفول

من الأطباق المهمة وذلك لأنه مصدر للمواد الكربوهيدراتية، البروتينات، والمعادن، والفيتامينات، كما يساعد على خفض الكوليسترول ويفيد في حالة ضغط الدم المرتفع، وفي الوقاية من الإمساك والبواسير، وهو غذاء مفيد لمرضى السكر، وبقي من أمراض القلب والشرابيين، كما يساعد على تنظيم وظائف القولون. وقد كشفت بعض البحوث العلمية الأخيرة عن احتواء الفول على مواد مضادة للسرطان، وخصوصاً سرطان الثدي وأمراض أخرى، ويعتبر الليمون الذي يضاف إلى الفول شفاء من السموم، أما إضافة زيت الزيتون إلى الفول فهو يساعد على المحافظة على الشباب والحيوية، ويقلل من نسبة الكوليسترول، ونسبة الإصابة بأمراض القلب والسرطان.

بالبروتينات والدهنيات، والفيتامينات، والمعادن، كما يساعد في الوقاية من الأمراض لأنه يكسب الجسم المناعة ضد البكتريا، والفيروسات، والسرطان، كما يحتوي على بكتريا اللبن، وهي ميكروبات نافعة تعيش في الأمعاء وتشكل درعاً واقياً ضد الميكروبات الضارة التي تغزو الجهاز الهضمي. كما يفيد الزبادي في الوقاية من قرحة المعدة، وفي تقليل التأثيرات الضارة التي يسببها تدخين السجائر في بطانة المعدة، ويفيد أيضاً في الوقاية من أمراض القلب والشرابيين، وفي تخفيض مستوى الكوليسترول. وقد أكدت الدراسة أن تأخير هذه الوجبة لكي تستطيع أن تصمد في المعدة من 7 لـ 9 ساعات، فتساعد على تلاقى الإحساس بالجوع طيلة فترة الصيام تقريبا كما تمده

استشارات صحية



التفاعلات النفسية في جسم الإنسان

توتر وقلق... ما الدواء المناسب لهذه الحالة؟

علاج القلق النفسي من حيث الأدوية فإن عقار الـ (بسيبار Bu-par) يعتبر من الأدوية الجيدة ولكنه بطيء، وأنت فعلاً لم تلمس أي فائدة منه إلا بعد مضي شهرين. وبالنسبة للمضاد الحيوي ومدى علاقته بالقلق، فلا تعتقد أن هناك علاقة مباشرة، ولكن في بعض الحالات فإن الانتهايات والإصابات الجرثومية - خاصة الإصابات الفيرسية - ربما تؤدي إلى نوع من القلق البسيط وحتى قد تؤدي إلى الشعور بالضعف وربما الكآبة البسيطة لدى بعض الناس.

أنت الآن قد أوقفت البسيبار Buspar - وهذه خطوة أعتقد أنها معقولة جداً وبدأت في استعمال (الدوجماتيل Dogmatil) أو أضفته وأحسست بفائدة قليلة وخفيفة، وتريد الآن أن تعرف طريقة استعماله؟ أنا لا أعتقد أن هذا الدواء (Dogmatil) في حد ذاته سوف يكون خياراً جيداً، فإن الدوجماتيل يفيد في أعراض القلق والتوتر البسيطة من الناحية النفسية، ولكن الأعراض الجسدية تكون شديدة وقوية كأعراض القولون العصبي وأعراض الشعور بالضيق في الصدر - وهكذا - وهذه الأعراض الجسدية يفيد فيها الدوجماتيل كثيراً، والذي أود أن أقترح لك هو أن تتوقف عن الدوجماتيل أيضاً وتبدأ في تناول الذي يعرف تجارياً وعلماً باسم (موتيفال Motival)، لأنه عقار جيد جداً لعلاج القلق، وأيضاً طريقة استعماله؟

أنا لا أعتقد أن هذا الدواء (Dogmatil) في حد ذاته سوف يكون خياراً جيداً، فإن الدوجماتيل يفيد في أعراض القلق والتوتر البسيطة من الناحية النفسية، ولكن الأعراض الجسدية تكون شديدة وقوية كأعراض القولون العصبي وأعراض الشعور بالضيق في الصدر - وهكذا - وهذه الأعراض الجسدية يفيد فيها الدوجماتيل كثيراً، والذي أود أن أقترح لك هو أن تتوقف عن الدوجماتيل أيضاً وتبدأ في تناول الذي يعرف تجارياً وعلماً باسم (موتيفال Motival)، لأنه عقار جيد جداً لعلاج القلق، وأيضاً طريقة استعماله؟

المهمان العقبي

ما هو المهمان العقبي؟ هو عبارة عن نوء عظمي في النسيج العظمي اللين لكعب القدم.



يعاني المصاب بالمهمان العقبي من ألم في عقب القدم وخاصة عند المشي على أرضية صلبة، محدثاً صعوبة في المشي. كما يكون هناك إلام عند الضغط على أسفل الكعب أثناء الحوض الطبي. لا يعاني كثير من المصابين بالمهمان العقبي من أية أعراض أو الإلام.

الوقاية: يمكن الوقاية من تكون النتوءات العظمية العقبية بالإقلال قدر الامكان من النشاطات التي يعتقد انها تزيد من فرصة حدوثها، كما يُنصح بلبس الأحذية اللينة والمرحة والابتعاد عن الأحذية ذات الكعوب العالية.

العلاج: وضع واقيات للكعب داخل الحذاء لتقليل الضغط على أسفل الكعب، وتكون على شكل حذوة الحصان. يمكن استعمال كمادات من الماء البارد أو الثلج موضعياً لتخفيف الألم في حالة كونه شديداً، وذلك لمدة ربع ساعة مرتين إلى ثلاث مرات يومياً. استعمال مسكنات الألم كالباراسيتامول أو الاسبرين أو اليبوبروفين. تجنب الوقوف الطويل والمشي عند زيادة حدة الألم، وعند بدء العلاج. يحتاج بعض المصابين إلى حقن ستيروئيدية موضعية في المنطقة الملتهبة لتخفيف حدة التهابها، ومن ثم تقليل الألم. يحتاج عدد قليل من المرضى المصابين بالنتوءات العظمية العقبية لإزالة جراحي في حالة عدم استجابتها لطرق العلاج السابقة.

الأسباب المؤدية لحدوث المهمان العقبي: يعود سبب تكون هذه النتوءات العظمية إلى زيادة الضغط الحاصل على النسيج اللين المغطى للكعب لأسباب عديدة منها زيادة الوزن. كما يمكن أن تحدث النتوءات كمضاعفات لإصابة العقب بمرض أو ما شابهها. تزداد نسبة التعرض لتكون النتوءات العقبية عند ممارسة الجري والهرولة بالمقارنة مع المشي العادي وإن أكثر، كما تزداد مع الوقوف الطويل والمكثّر.

هل يحتوي ملح المائدة على كل العناصر الغذائية؟

لو علمنا أن 27% من الملح الموجود بالجسم في العظام و ذلك لنقصها في الدم الناتج عن عدم كفاية ما تتناوله من ملح متكامل. كما أن الشخص الذي يتناول الملح المكرر عادة ما يحدث له شراهة في تناول الملح لأن الجسم لا يشعر بالكفاية من المعادن المحلية الأخرى، و بذلك يتراكم كلوريد الصوديوم بالجسم مسبباً مشاكل للكليتين و غدد الأدرينال بالجسم، فالقرد البالغ يحتاج ما بين 2 - 3 في اليوم الواحد، لكن معدلات استهلاكه تصل إلى 18 غ يومياً هذه الزيادة تسبب إرهاق وتعب الكلى ويسبب تضاد ذلك بضعف كفاءتها وتراكمه وبقية الفضلات في الجسم وتظهر أعراض زيادة الملح على شكل تورمات عصبية وعضلية ونفسية وصداق مستمر وشعور بالقلق والكآبة إضافة إلى الإيودين في نفس الوقت يتفاقم على معادن كثيرة جداً. وفي المقابل فإن الملح البحري يحوي إضافة إلى الإيودين إلى ما يقارب 80 معدن يحتاجها الجسم للحفاظ على حيويته و لصحة في مناطق أخرى بالجسم منها كالمشرا ساقاً للعظام.

نقص الإيودين في هذا النوع من الملح وأصاحبه هذه وهي الحقيقة مجرد سد نقص لهذه المادة النوع من الملح تحاول سد العجز الكبير للمعادن بإضافة الإيودين به والدعاية لهذه الإضافية وكأنها ميزة إضافية وهي بالحقيقة ليست أكثر من محاولة سد العجز الكبير بشيء صغير جداً. وفي المقابل فإن الملح البحري يحوي إضافة إلى الإيودين إلى ما يقارب 80 معدن يحتاجها الجسم للحفاظ على حيويته و لصحة في مناطق أخرى بالجسم منها كالمشرا ساقاً للعظام.

الاياف الغذائية Dietary Fiber

مادة توجد في الأطعمة النباتية وتقسّم إلى نوعين: الياف قابلة للذوبان في الماء Soluble Fiber والاياف لا تذوب في الماء Insoluble Fiber.

- الحبوب grains، والفواكه fruits (التفاح والاصاص)، والخضراوات vegetables (الجزر، الخيار، الكرنبس والطماطم) والمكسرات (الكاجو).
- الحبوب grains، والفواكه fruits (التفاح والاصاص)، والخضراوات vegetables (الجزر، الخيار، الكرنبس والطماطم) والمكسرات (الكاجو).

ماهي فائدة الاياف الغذائية؟

إن الاياف الغذائية القابلة للذوبان في الماء كالفواكه والشوفان، تساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم. أما الاياف غير الذائبة كالتفاح، فهي تساعد على تنظيم حركة الأمعاء، ونقل من احتمال الإصابة ببعض الأورام السرطانية. هذا بالإضافة إلى أن الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من الاياف، تحتوي كذلك على كمية عالية من الفيتامينات والأملاح المعدنية، وكميات قليلة من الدهون والبروتين المشبعة. ففقد تناول إفطار مكون من حليب قليل الدسم مع حبوب الإفطار وقطعة من الفاكهة وزبادي أو جبن قليل الدسم مع قطعة من الخبز، فإن الإنسان يحصل على كمية كافية من الاياف بالإضافة إلى الأملاح المعدنية والفيتامينات التي يحتاجها لبناء الجسم ونموه. إن تعود الإنسان منذ الصغر على تناول غذاء صحي قليل الدهون، كثير الاياف، يحفظه في المستقبل من الإصابة بأمراض وبعض أنواع الأورام السرطانية. كما لوحظ أن السمعة تارة في البلدان التي يعتمد سكانها في غذائهم على وجبات غنية بالاياف، بينما تزيد لدى الأشخاص الذين يستهلكون كمية أقل من الاياف. ينصح بالأكثر من الاياف لعلاج الإمساك لدى الأطفال والبالغين. إن مقدار الاياف التي يحتاجها الطفل يومياً تساوي (عمر الطفل + 5) فمثلاً: الطفل الذي يبلغ عمره ست سنوات يحتاج إلى (6 + 5 = 11 جم) من الاياف يومياً. وهذه الكمية تزداد مع تقدم الطفل في العمر. بينما يحتاج البالغ حوالي 20 - 35 جم من الاياف يومياً. وتجدر الإشارة إلى أنه مع زيادة الاياف في الغذاء لا بد من زيادة السائل الكماء والعصير والحليب. وتفيد الدراسات أن الاياف تقي من أمراض القلب والسرطان (سرطان القولون) والسكري والأمساك.

- لتفشّر الثمار (مثل التفاح والاصاص)، فمعظم الاياف موجودة في القشرة.
- يفضل أكل الفواكه بدلاً من شربها كعصائر.
- استبدال الرز والخبز الأبيض بالأسمر.
- حاول أن تأكل الخضراوات بدون طبخ، لأنه يقلل من مقدار الاياف.
- أضعف الفاصولياء إلى الطبخ والسلطات والشوربه.
- كل 2-4 حصص servings من الفاكهة، و 3-5 حصص من الخضرا، و 6 إلى 11 حصة من أطعمة الحبوب كل يوم (بناء على توصيات وزارة الزراعة الأمريكية).

الجديد في الطب

حقن جديدة تخفض أوزان مرضى السكر

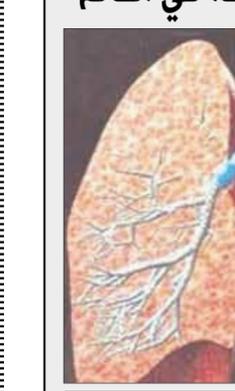


أفاد باحثون بريطانيون بأن الحبة التي يتناولها مريض السكري يومياً يمكن الاستعاضة عنها بنوع من الحقن ثبتت فائدتها في خفض الوزن والسيطرة على عوارض، بما فيها ارتفاع ضغط الدم.

أوزانهم بحوالى خمسة أرطال " 2,275 كيلوجرام" في العام في حين أن أولئك الذين تناولوا حبوب السكر لم يفقدوا سوى حوالى كيلو جرام واحد للفترة نفسها.

أفاد باحثون بريطانيون بأن الحبة التي يتناولها مريض السكري يومياً يمكن الاستعاضة عنها بنوع من الحقن ثبتت فائدتها في خفض الوزن والسيطرة على عوارض، بما فيها ارتفاع ضغط الدم.

نجاح أول زراعة رئة لفصيلة دم مختلفة في العالم



في عملية تعتبر الأولى من نوعها في العالم، أكد المعهد الطبي العالي للجراحة في هونفر بألمانيا نجاح أول عملية زراعة رئة لمرضى لا يتطابق دمه مع دم المتبرع. وبات العملية ممكنة من خلال امتصاص الأجسام المناعية وهو نوع من غسل الدم والتي تتم عبر عدة خطوات يتم من خلالها فلترة الأجسام المناعية الموجودة في جسم المريض وبمساعدة الأدوية المعقّدة لردة فعل الجهاز المناعي الذي يقاوم أي جسم غريب يدخل الجسم. وقد أجريت العملية لمرضى في الواحد والعشرين من عمرها كانت مصابة بمرض فيروسى، وللجراح الذي حققته هذه العملية سيفتح آفاقاً واسعة في طب زراعة الأعضاء، الأمر الذي قد ينقذ حياة الكثيرين الذين ينتظرون متبرعاً يتطابق دمه مع دم المريض كما أن هذه الخطوة المهمة قد تخفف العبء الثقيل على قائمة الانتظار الطويلة للحصول على عضو من بنك الأعضاء.

آلة يدوية لفحص الحمض النووي

تتمكن عالم أمريكي من ابتكار آلة يدوية تسمح بإجراء فحوص الحمض النووي في أي مكان من دون أية حاجة لمختبر مكلف.



وأشار البروفسور جيمس لاندروز من جامعة فرجينيا، إلى أن هذه الآلة قد تسمح للأطباء ومفتشى ساحات الجرائم وحتى الناس بشكل عام بإجراء فحوص الحمض النووي بسرعة ومن دون تكاليف باهظة. وأوضح لاندروز وهو بروفسور في مادة الكيمياء والهندسة الميكانيكية وعلم الأمراض، أن هذه الآلة بحجم المجهز وتتضمن عدة أدوات تحليلية موجودة عادة في المختبر، ويمكن تحليل نقطة دم وتوفير نتائج فحوص الحمض النووي خلال ساعة واحدة.