



## الطب والحياة

## المغنيسيوم Mg



نسبة الكوليسترول الضار  
نقص المغنيسيوم،  
يؤدي إلى تشنجات في الجهاز العصبي، الشد العضلي،  
رعشة في الأطراف، تشنجات في الحنجرة، العصبية،  
الضغط النفسي، الإرهاق، الألم في المفاصل

**الإفراط في تناول المغنيسيوم:**  
يؤدي إلى الاسهال، الغثص، التسمم

**مصادر المغنيسيوم:**  
بذر اليقطين، نخالة الحبوب، بذر دوار الشمس،  
السمنسم، القمح، اللوز، الفستق السوداني، الجوز،  
الحليب، الفقع، السبانخ، التين المجفف، البامية، الجبنة،  
السك، المشمش المجفف، الدراق المجفف

**كمية المغنيسيوم الضرورية للجسم يوميا للذكور (ملغ)**  
العمر حسب RDA و USA  
0 - 6 أشهر 40  
7 - 12 شهر 60  
1 - 3 سنوات 80  
4 - 6 سنوات 120  
7 - 10 سنوات 170  
11 - 14 سنة 240  
15 - 18 سنة 400

**كمية المغنيسيوم الضرورية للجسم يوميا للإناث (ملغ)**  
العمر حسب RDA و USA  
0 - 6 أشهر 40  
7 - 12 شهر 60  
1 - 3 سنوات 80  
4 - 6 سنوات 120  
7 - 10 سنوات 170  
11 - 14 سنة 240  
15 - 18 سنة 300  
أثناء الطمث 355

عنصر المغنيسيوم هو أحد املاح المعادن، وهو عنصر كيميائي فلزي، عدده الذري 12، وهو رابع أهم المعادن الطبيعية في الجسم. إن 50% من المغنيسيوم موجود في العظام و 49% داخل خلايا الانسجة و 1% في الدم، يحتاج الجسم إلى 300ملغ من المغنيزيوم يوميا.

**وظائف المغنيزيوم:**  
- يساعد في استرخاء العضلات المحيطة بالجاري الدموية لتسهيل عملية انتقال الدم  
- لا بد منه لتخليق البروتين  
- لا بد منه لكي يعمل الجهاز العصبي بشكل طبيعي  
- لا بد منه لتحويل الطعام إلى طاقة  
- يرفع حظوظ الشفاء بعد الاصابات القلبية ويمنع تجلط الدم  
- يسهل مشاكل ما قبل الحيض عند النساء  
- يساعد في المحافظة على ثبات الضغط عند مرضى السكري  
- يرفع نسبة الكوليسترول النافع في الدم ويخفض

## الشخير وانقطاع النفس.. مضاعفاته خطيرة وحلوله متوفرة

45% من البالغين يعانون من المشكلة



يعرف الشخير طبيا بأنه صوت يصدر من الإنسان خلال التنفس عند الاسترخاء في النوم، وهو عادة يصاحب الشهيق، ولكنه قد يحدث مع الزفير أحيانا، وهناك من يعاني من الشخير في اليقظة أيضا. تشير الإحصاءات إلى أن حوالي 45% من الناس البالغين يعانون من مشكلة الشخير أحيانا، وأن حوالي 25% من البالغين يعانون منه بصورة دائمة، وأن نسبة الإصابة بالشخير تزيد مع التقدم في السن.

ويحدث في عضلات اللسان وتجويف البلعوم الفمي، ويحدث استرخاء شديد في هذه المنطقة خلال النوم العميق (النوم بعد الإجهاد الشديد أو السهر). زيادة كثافة الأنسجة المحيطة بتجويف البلعوم الفمي، مثل تضخم اللوزتين والغدانيات (لحميات البلعوم الأنفي) والذي يحدث عند الأطفال، والزيادة المفرطة في الوزن عند الكبار، استئصال الهالة وأنسجة الحنك الرخو (soft palate).

أسباب الشخير  
أوضحت الدكتورة ابتهاج صالح غريب استشارية أن الشخير مشكلة كثير لدى الذكور عن الإناث، وأن سبب الشخير هو انسداد جزئي لمجرى الهواء في البلعوم الأنفي والتجويف الفمي والجزء الخلفي من اللسان.

وتشرح ما يحدث في هذا المثلث التشريحي من استرخاء للعضلات المكتوية له فيمنع - جزئيا - انسحاب الهواء إلى الرئتين. ومع انكماش الحجاب الحاجز يتم سحب الهواء، بحيث يقتصر على المرور من خلال الانسداد الجزئي للمجرى الهوائي، فيحدث تضيق في الأنسجة الرخوة لسفقت الحلق والهالة فيحدث صوت الشخير... وأحيانا قد يحدث انقطاع تام للتنفس.

أسباب الشخير  
أوضحت الدكتورة ابتهاج صالح غريب استشارية أن الشخير مشكلة كثير لدى الذكور عن الإناث، وأن سبب الشخير هو انسداد جزئي لمجرى الهواء في البلعوم الأنفي والتجويف الفمي والجزء الخلفي من اللسان.

وتشرح ما يحدث في هذا المثلث التشريحي من استرخاء للعضلات المكتوية له فيمنع - جزئيا - انسحاب الهواء إلى الرئتين. ومع انكماش الحجاب الحاجز يتم سحب الهواء، بحيث يقتصر على المرور من خلال الانسداد الجزئي للمجرى الهوائي، فيحدث تضيق في الأنسجة الرخوة لسفقت الحلق والهالة فيحدث صوت الشخير... وأحيانا قد يحدث انقطاع تام للتنفس.

مضاعفات الشخير  
هل الشخير مشكلة وله مضاعفات؟ تجيب الدكتورة

قد يصاحب الشخير انقطاع تام

## استشارات صحية



### الرضاعة والتهايب الكبد (سي)

أنا حامل ومصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي من نوع (سي)، ما هي احتمالات أن يصاب الفيروس إلى الطفل؟ وهل بإمكانني إرضاع وليدي؟

بشكل عام، احتمالات أن ينتقل فيروس التهاب الكبد من نوع سي إلى الجنين خلال الحمل والولادة لا تتجاوز 4% من حالات ولادة الأمهات المصابات بالفيروس هذا.

وبكلام أكثر دقة، فإن احتمالات إصابة الطفل تعتمد على أمرين لدى الأم، الأول مستويات مقدار "آر إن إيه" الخاص بهذا الفيروس، في دم الأم، والثاني مدى وجود إصابة بفيروس اليبز لدى الأم. ولذا تتراوح الاحتمالات ما بين صفر إلى أقل من 18% لدى الأخليات من فيروس اليبز والوالتى لم تكن سبب الإصابة بفيروس الكبد عبر استخدام الإبر الملوثة لدمني المخدرات أو عبر نقل الدم، وترتفع الاحتمالات بشكل أكبر حينما تكون نتيجة قياس كمي "آر إن إيه" تتجاوز 1 مليون نسخة لكل مليلتر من الدم.

ولا يوجد حتى اليوم أي وسيلة طبية لمنع احتمال انتقال الفيروس من الأم إلى الوليد، بخلاف ما هو متوفر من برنامج خاص للفحاحات في حالات فيروس التهاب الكبد الفيروسي من نوع سي.

أما بالنسبة لموضوع الرضاعة، فإن بإمكان الأم المصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي من نوع سي أن ترضع وليدها دون الخشية أن يكون ذلك ضارا به، والسبب أنه لم يثبت وجود حالات عدوى انتقلت عبر رضاعة الحليب من الأم. ولذا فإن دراسات المقارنة لم تجد فرقا بين نسبة الإصابة بالفيروس لدى الأطفال الذين رضعوا من أمهات مصابات بالفيروس، وبين من رضعوا من الفارورة.

لكن هذا في حال خلو وسلامة حلمة ثدي الأم من أية شقوق أو تقرحات أو جروح.

## دراسة: سرطان الرئة يقتل الرجال غير المدخنين أكثر من المدخنين

مقارنة مع 22 بالمائة بين الرجال المدخنين و 12 بالمائة بين النساء المدخنات.

شملت الدراسة على عينات من أمريكا الشمالية وأوروبا وآسيا ركزت بشكل أساسي على الإصابة بسرطان الرئة وغير المدخنين. هذا وقد صرح الدكتور مايكل ن، من الجمعية الأمريكية للسرطان، والذي قاد الدراسة، في اتصال هاتفى بأن "سرطان الرئة يعد مشكلة طبية عامة هامة جدا بسببه تدخين التبغ، بينما لم يكن واضحا بعد سبب فتكه بالرجال غير المدخنين أكثر من النساء."

قال الباحثون بأن الرجال غير المدخنين عرضة للموت من سرطان الرئة أكثر من النساء غير المدخنات.

ووفقا للدراسة التي شملت على عينات من نساء ورجال غير مدخنين، تبين أن الرجال غير المدخنين يمكن أن يصابوا بسرطان الرئة حوالي 25 بالمائة أكثر من النساء غير المدخنات بالرغم من أن العنيتين طورا المرض بنسب مماثلة.

هذا وقد وجدت الدراسة بأن الرجال الذين يسيق لهم التدخين معرضون بحوالي 1.1 بالمائة للإصابة بسرطان الرئة، مقارنة مع 0.8 بالمائة من النساء.

## 3 سم هو الفرق بين طول أطفال التخصيب الصناعي والأطفال الطبيعيين

أظهرت دراسة طبية أن الأطفال الذين يولدون بتسريع بطريقتهم الصناعي تزيد أطوالهم قليلا عن الأطفال المولودين بالطرق الطبيعية.

ويستخدم التخصيب الصناعي منذ ما يقرب من ثلاثة عقود، إلا أن معظم الدراسات السابقة دارت حول الحمل وفترة ما بعد الولادة، ولم تدرس المراحل العمر المتقدمة التي يلتحق فيها الطفل بالمدرسة. وتخصصت أطفا لأصحاء تتراوح أعمارهم بين أربعة

أشارت ثلاث دراسات منفصلة حديثة حول الصداع النصفي (الشقيقة)، التي تأثراتها على حدوث السكتة الدماغية والنوبات القلبية، والتي زادتها لحساسية الجلد، والتي صلتها بعدد من الجينات تم تحديد موقعها داخل الكروموسومات.

وفي الدراسة الأولى أضاف علماء اميركيون أن عدد نوبات الصداع النصفي (الشقيقة) التي تتعرض لها المرأة، قد يلعب دوره في إصابتها بالسكتة الدماغية والنوبة القلبية. وتشكل النساء ثلاثة أرباع المصابين بالشقيقة في الولايات المتحدة.

وحتى الآن دعمت الأدلة الطبية، الصلة بين الصداع النصفي وبين مشاكل الاوعية الدموية وضمنها السكتة الدماغية، إلا أنها لم ترحح أدلة على الصلة بين تكرار نوبات الشقيقة وحدث مثل هذه الحالات الخطيرة. وطرح باحثون في مستشفى بريغام والنساء وجامعة هارفارد في بوسطن في دراسة عرضت أمام المؤتمر السنوي الذي عقد في شيكاغو منتصف شهر ابريل الماضي احتفالا باليوبيل الستين لأكاديمية علوم الأعصاب، فرضيتهم القائلة بأن النساء المعانيات بشكل متكرر من نوبة واحدة في الأسبوع من الشقيقة، معرضات أكثر لخطر السكتة الدماغية مقارنة بالنساء اللواتي يتعرضن أقل لنوبة الشقيقة. إلا أن الأبحاث اللواتي يتعرضن لنوبات مرض بشكل غير متكرر، يصين على الأكثر بنوبة قلبية.

وخلصت الدراسة الى هذه الفرضية استنادا الى تحليل "دراسة صحة النساء" التي شملت 27 ألفا و 798 امرأة من العاملات في المهن الصحية اللواتي بلغت أعمارهن 45 سنة وأكثر، واللواتي لم يكن لديهن أي مرض من امراض الاوعية الدموية في بداية الدراسة، وقد سجل العلماء مستويات الكوليسترول ومدى تكرار نوبات الشقيقة لديهن منذ بداية الدراسة، وقسم العلماء بقيادة الدكتور توباس كورت نوبات الشقيقة الى ثلاثة فئات: تلك التي تحدث خلال فترة أكثر من شهر، وشهريا، أو مرة الى مرتين في الأسبوع. وقال 65 في المائة من المشاركون ان نوبة الشقيقة تحدث لديهن في فترة أكثر من شهر، فيما قال 30 في المائة منهن انها تحدث مرة في الشهر، وقال 5 في المائة انها تحدث مرة واحدة على الأقل في الأسبوع.

وتابع العلماء امراض الاوعية الدموية لدى النساء لمدة 12 سنة. ووجدوا:

305 حالات نوبة قلبية < 310 حالات سكتة اسكيمية (نقص تروية الدم) > 706 حالات مرضية في الاوعية الدموية وظهر ان النساء اللواتي تعرضن لنوبة الشقيقة مرة في الأسبوع على الأقل يتعرضن لخطر السكتة الاسكيمية ثلاث مرات أكثر تقريبا، ومرة ونصف تقريبا لخطر النوبة القلبية مقارنة بالنساء غير المصابات بالشقيقة. اما النساء اللواتي حدثت لديهن نوبة الشقيقة مرة خلال أكثر من شهر، فيتعرضن مرة ونصف الى خطر السكتة الدماغية والنوبة القلبية.

واعتبر الباحثون ان النساء اللواتي تحدث نوبة الشقيقة لديهن مرة واحدة في الشهر، لا يدخلن في صنف الخطر المتزايد للوقوع ضحية الامراض! وقالوا ان الدراسة تشير الى اختلاف الآليات التي تقود الى امراض الاوعية الدموية باختلاف عدد مرات حدوث نوبات الشقيقة، الأمر الذي يتطلب أبحاثا جديدة للتعرف في فهمها.

على صعيد آخر وفي دراسة اخرى اجراها باحثون من جامعة هلستكي في فنلندا، انهم تمكنوا من تحديد موقع الجينات التي ترتبط بحدوث الصداع النصفي لدى مجموعتين من الأعراق البشرية. وأضافوا في دراستهم المنشورة في ابريل الماضي في مجلة "جورنال أوف هيرمان جينيتكس" لعلوم جينات الانسان، ان الجينات ترتبط بمدى تقبل الأشخاص للعرض. واجريت الدراسة على 210 من الأسر الفنلندية والاسرائيلية التي يعاني افرادها من الشقيقة. وقال البروفسور ارنو بالواتي الباحث في جامعة هلستكي وهي معهد سانجر لدراسات الجينات في كمبرج في بريطانيا الذي اشرف على البحث، ان موضع الجينات هو في موقع الكروموسوم 10q23، الذي اظهر صلة وراثية قوية، خصوصا لدى النساء.

وأخيرا، أظهرت دراسة اميركية نشرت الشهر الماضي في دورية "نيورولوجي" لعلوم الاعصاب، ان كثيرين من مرضى الصداع النصفي لديهم في الغالب حساسية شديدة عند لمس الجلد، وأن أنشطة عادية مثل حك الرأس وتمشيط الشعر تسبب لهم الآلام. وتزيد المشكلة الى الضعفين تقريبا بينهم مقارنة مع غيرهم ممن يعانون أنواعا اخرى من الصداع.

وقال الدكتور مارشيلو بيغال الباحث بمختبرات "ميرك" للإبحاث في وايتهوس ستينش بولاية نيو جيرسي الاميركية، ان ريفقه لحل استبيانات شملت حوالي 17 ألف مصاب بالصداع. وقال نحو 69 في المئة من المصابين بالصداع النصفي انهم يعانون مشاكل جلدية مقارنة مع 37 في المئة فقط من المرضى المصابين بأنواع اخرى من الصداع الزمن. وفي كل أنواع الصداع كانت المشاكل الجلدية أكثر شيوعا بين النساء وكانت شدتها مرتبطة بأعراض اكتئاب

## الرعشات أو التشنجات أو الخلجات Tics

النشئة أو الخلجة أو الرعشة هي حركة متكررة لاإرادية تصيب عادة عضلات الوجه أو الكتف. التشنج السباسب والشنجات. والشخص المصاب بتلازمة توريت قد تجده فجأة ينع، أو يتجشأ بصوت عال أو يهجم بصوت مزعج أو يلفظ بالفاظ نابية.

إن أخصائي الأمراض العصبية سوف يبحث عن الأسباب المحتملة لأي اضطرابات اختلاجية ويعالجها. ففي بعض الأحيان تكون هذه الاضطرابات وراثية في بعض العائلات المصابة بمرض الوسواس القهري، وهناك أدوية مثل البنزوديازيبين، والكولوندين، والأدوية غير متجانسة التركيب الهلبي، ومثبطات إعادة الترتيب وتوريت Tourette Syndrome أحد الاضطرابات التي تصيب المخ وتتسم بالخلجات المتعددة، حالات الاختلاج الشديدة.

تحدث ضوضاء فوضوية وفي بعض الأحيان تلفظ بالسباب والشنجات. ومتلازمة توريت قد تجده فجأة ينع، أو يتجشأ بصوت عال أو يهجم بصوت مزعج أو يلفظ بالفاظ نابية.

إن أخصائي الأمراض العصبية سوف يبحث عن الأسباب المحتملة لأي اضطرابات اختلاجية ويعالجها. ففي بعض الأحيان تكون هذه الاضطرابات وراثية في بعض العائلات المصابة بمرض الوسواس القهري، وهناك أدوية مثل البنزوديازيبين، والكولوندين، والأدوية غير متجانسة التركيب الهلبي، ومثبطات إعادة الترتيب وتوريت Tourette Syndrome أحد الاضطرابات التي تصيب المخ وتتسم بالخلجات المتعددة، حالات الاختلاج الشديدة.

## الجديد في الطب

### اكتشاف علمي جديد قد يقضي على الملاريا

نجح فريق من العلماء بأستراليا في تحقيق انجاز علمي في مكافحة الملاريا، المرض الذي ينقله البعوض وينسب في وفاة طفل كل 30 ثانية حول العالم.

ويطرح البحث الجديد، الذي أجرى بالتعاون بين "جامعة موناش" بولاية "فيكتوريا" و"جامعة التقنية" بسيدني، أسلوبا جديدا في معالجة واستئصال طفيلي الملاريا، الذي يصيب نصف مليار شخص ويتسبب في القضاء على قرابة مليونين منهم سنويا.

وقدمت الباحثة على معالجة الملاريا، التي يصيب نصف مليار شخص ويتسبب في القضاء على قرابة مليونين منهم سنويا.

وقدمت الباحثة على معالجة الملاريا، التي يصيب نصف مليار شخص ويتسبب في القضاء على قرابة مليونين منهم سنويا.

وقدمت الباحثة على معالجة الملاريا، التي يصيب نصف مليار شخص ويتسبب في القضاء على قرابة مليونين منهم سنويا.

### خلايا بناء العظام تسرع علاج الكسور

في تكوين العظام. وأوضح سيوك جونج كيم أن هذا الخلوة قد يساعد في الحيلولة دون تأخر التئام العظام، مؤكدا أن زراعة العظام تظل هي الطريقة الأكثر فاعلية في التئام العظام، إلا أن حقن الخلايا العظمية يقدم بديلا يتم تحت تأثير تخدير موضعي دون الحاجة إلى جراحة.

### الأبالين.. وسيلة جديدة لعلاج السكري

اكتشف الباحثون الفرنسيون طريقة جديدة لاستيعاب الجلوكوز داخل الخلايا، أملى في نهاية المطاف في تقديم وسائل بديلة لعلاج مرضى السكري.

وترتكز هذه الأمال على أساس هرمون " الأبالين" له نفس مفعول الأنسولين، ويتم تكوين "الأبالين" وإفرازه بواسطة خلايا البنسج الدهني.

وقد اكتشف الباحثون هذه الطريقة الجديدة لتنظيم الجلوكوز، ولايتعلق الأمر بالأنسولين لكن عن طريق هرمون آخر وهو الأبالين.

ويستؤدى حقن الأبالين للغدران البدناء الذين تكون الخلايا لديهم أكثر حساسية مع تأثير الأنسولين إلي خفض معدل السكر في الدم كما يوضح فيليب جاك وزملاؤه