

الطب والحياة



□ الجزائر/متابعات:

أكد أطباء جزائريون، أنّ قلة النظافة تتسبب بـ70 % من حالات الإصابة بداء السل فى الجزائر، وشدّد مختصون فى محاربة الأمراض المعدية، على أنّ أعلى معدلات الإصابة بمرض السل سُجلت بالمناطق التي تنعدم فيها النظافة، لاسيما عموم الضواحي الواقعة بهوامش المدن الكبرى وكذا أحياء الصفيح الهشة الناشئة حول التجمعات السكنية الكبرى في محيط عاصمة البلاد، وتنذر بخطر أكيد بحكم استيعابها لآلاف

واستنادا إلى بيانات رسمية، فإنّ عدد حالات الإصابة بداء السل في الجزائر بلغت 25 ألف حالة بينها 10 آلاف حالة معدية، وتبعا لذلك تسعى الدوائر الصحية إلى تكثيف حملاتها على مستوى المناطق المصنفة على اللائحة السوداء، وتوعية عموم العوائل القاطنة هناك بتلقيح الرضع بلقاح «بي سي جي» طالمًا أنَّ السل مرض معد سببه جرثومة تصيب الرئتين وتنتقل عن طريق التنفس واللمس والتغذية، لاسيما إذا جرى تناول حليب غير مغلى لبقرة مصابة بسل الثدى. وتتطلع الجزآئر إلى تحقيق نجاح علاجي

للسل في حدود 99 في المئة، وإنزال مستوى الوفيات الناجمة عن السل إلى حدود النصف بحلول العام 2015، في وقت يرجع مراقبون سببية تفاقم السل في الجزائر إلى اتساع رقعة الفقر، ويرون أنّه ما دام الأخير منتشراً، فإنّ السل وتوابعه سيبقى جأثما، مع الإشارة أنّ عدد الإصابات بمرض السل في الجزائر خلال الثلث الأول من العام الحالى زّاد بثلاث مرات مقارنة مع العام الماضي، وصارت ست حالات على الأقلّ تظهر كل أستبوع، وهو معدل مرتفع إذا ما قورن مع فترات سابقة لم تشهد سوى ثلاثة حالات على الأكثر أسبوعيا.



داء "الملوك" يخضع للعلاج

"سي" يقى من مرض النقرس

يعرف النقرس بداء «الملوك» وذلك لأنه يصيب آكلى اللحوم الحمراء بكثرة، وينتج عن اختلال في التمثيل الغذائي للبروتينات في الجسم، الأمر الذي قد يسبب ترسب نوع من الأملاح في الجسم تسمى أملاح حمض البول, حيث ترتفع نسبة حامض البوليك مرتع بيوريك» في الدم بسبب عدم قدرة الكلى علي التخلص من هذه المادة السامة فيتجمع في الدم وفي المفاصل.

ويصيب النقرس الرجال أكثر من النساء، ويكون غالبا مرتبطا بزيادة الوزن، والإفراط فى الأكل، أو الإفراط فى شرب الكحول، ولكن هناك دراسات وأبحاث تدل على أن الإصابة يمكن أن تكون وراثية، ولعلاج هذا المرض كشفت دراسة حديثة أن الرجال الذين يتناولون كميات وفيرة من الفيتامين «سيي» يتفادون بذلك الإصابة بمرض المفاصل المؤلم المدعو «النقرس».

واستمرت الدراسة التم انجزها باحثون أمريكيون 20 عاماً وشملت 47 الف رجل، اضيفت الى وجباتهم كميات من الفيتامين «سي». وحذر العلماء من تفسير هذه

النتائج بأنه يمكن اتباع نظام غذائي غير متوازن وتناول قرص من الفيتامين سي بين الفينة والاخرى. ورغيم أن هذا المرض كان

متفشيا قبل قرون ولا يثير المخاوف بنفس الحدة اليوم، فإن عدد المصابين به أخذ في التزايد خلال العقود الثلاثة

وتبدي الدراسة أن الرجال الذين تناولوا ما بين 1000 و1499 ميليجرام من الفيتامين سي يوميا قل احتمال الإصابة ني فئتهم بـ 39 بالمئة، بينما انخفض بـ45 بالمئة عند أولئك الذين اخذوا جرعات يوميا من

1500 ميليجرام. ويقلل الفيتامين سى احتمال الإصابة بالنقرس عن طريق تخفيض حامض البوليك فى الدم، وهو الذي يسبب الترسبات المسؤولة عن الداء حول المفاصل.

يذكر أن مسببات النقرس متعددة منها تناول نوع من

□ القاهرة/متابعات:

□ واشنطن/متابعات:

خلال هذا الموسم.

والرابعة بعد الظهر.

نجح علماء مصريين في التوصل إلى تحضير مشتقات كيميائية جديدة تعالج

وقد تمكن فريق من الباحثين بكليتى الطب

والعلوم بجامعة المنوفية ومعهد الهندسة

الوراثية بفرع الجامعة بمدينة السادات،

من «تخليق» مشتقات جديدة من مادة

«الْتَاليدوميد» ذات فاعلية عالية في وقف

وقام الأطباء بإجراء تجارب معملية على الخلايا السرطانية أثبتت فأعلىة المشتقات

فى وقف انتشار هذه الخلايا ووقف نموها،

مؤكدين أن المشتقات الجديدة ذات كفاءة

عالية كمضادات للأكسدة وتمنع تكون

يُجلب الربيع معه الدفء ويشجّع على الخروج

إلى العراء والتمتع بأشعة الشمس، ولكن

خبراء صحيين ينصحون بالوقاية من الأشعة المضرّة للشمس على الجلد

وأشار الباحثون إلى أن الجمعية

الأمريكية لجراحة الجلد تنصح

بتجنب الخروج فى الأوقات

التى تكون فيها الشمس

ساطعة خلال هذا الفصل، أي ما بين الساعة العاشرة صباحاً

كما نصحت الجمعية باستخدام

كريمات الشمس المناسبة لحمأية

الجلد، وخاصة تلك التي تمنع وصول

الأشعة فوق البنفجسية A وB قبل الخروج إلى

العراء بحوالى نصف ساعة، وارتداء الملابس المناسبة

المصنوعة منَّ القطن، واعتمار قبعة تغطى الوجه

انتشار الخلايا السرطانية والقضاء عليها.

والافــراط في شرب الكحول والوزن الزائد واتباع حمية غذائية غير صحية باللحوم الحمراء مثلا.

بريطانيون عن اكتشاف الجين المسبب لمرض النقرس والندى يتسبب في معاناة الملاتين. وقد تبين من تحليل جيني لأكثر من 12

أن توفر أحد الجينات عند الشخص يزيد من احتمال إصابته بالمرض، وفي الأشخاص الأصحاء تقوم الكلى بالتخلص من نوع من الأحماض يدعى حامض «البوليك»، ولكن كلى بعض الأشخاص تعجز عن ذلك فيترسب هذا

المريض بالألم. ويرجع ذلك نتيجة ترسب

ومن جانبه، أوضح

رامجي رئيس جمعية أمراض

الجديد في الطب

مصريون يتوصلون إلى علاج جديد للسرطان

احذر.. شمس الربيع قد تؤذي الجلد

علاج حالات الإمساك. ويرجع ذلك لإحتوائه على سكريات أحادية وعناصر اللبن للأمهات.

والذى يسبب مرض النقرس. وأفادت دراسة حديثة بأن

الأوعية الدموية المغذية للورم مما ادى إلى

والرقبة، واستعمال نظارات شمسية لحماية العينين.

وأوضح الباحثون أن الغيوم لا تحمي سوى من

للاحتراق.

20 من أشعة الشمس فوق البنفسجية،

مما يعني أن 80 منها تصل إلى

الجسم وتؤذيه، وحذروا من أن

تعرّض الجسم لأشعة الشمس

قد يتعارض مع الأدوية

التي يتناولها البعض مثل

المضادات الحيوية التي تزيد

حساسية الجسم للشمس وجعل الجلد أكثر عرضة

كما حثوا الذين يخرجون

في الشمس أكثر من غيرهم،

على الانتباه إلى العوارض الأولية

للإصابة بسرطان الجلد، مثل تغيّر

لون الجلد وخشونته واحمراره وغيرها،

مشددين على ضرورة الاتصال الفوري بالأطباء لمعالجة

الاختفاء التام للأورام.

وأوضحت الدراسة أنه يساعد على إذابة أملاح حمض اليوريك التي تترسب في المفاصل نتيجة تناول اللحوم بإفراط

معدنية وفيتامينات، وكان يستخدمه البدو بعد غلي أوراقه في علاج اضطرابات الحيض، واللَّحفوظ منه يعمل على إدرار

وأضاف الدكتور أندرو

الروماتيزم، أن اكتشاف

الجين يقسر أيضاً الرابط بين وأفادت دراسة حديثة بأن التين يساعد في علاج البواسير والنقرس، كما أنه يفيد في

ألف شخص الحامض على شكل بلوري في

المفاصل، ما يؤدي إلى التهاب تلك المفاصل وشعور هذا الصامض، إلى الإكثار

من بعض أنواع الغذاء الغنية بالبروتين وكذلك الكحول والمشروبات الغازية، ولكن لا يصاب جميع الأشخاص الذين يتبعون هذا النظام الغذائي بالمرض، حيث وجد العلماء الختلافاً في جين «SLC2A» " يؤدي إلى عجز الكلى عن التخلص من هذا الحمض.

البروفيسور ألان رايت الذى كان مسوولا عن فريق الباحثين، أن الجين المذكور عامل أساسي في قدرة الكلى على التخلص من حامض البوليك، الأمر الذي سيساعد على إيجاد وسائل أكثر سهولة لتشخيص المرض.

الموز يطرد الديدان، ويعالج نوبات النقرس، ويكافح الإسبهال، كما أنه مادة مضادة

وذلكك لأنه يحتوي على فيتامين "C" وفيتامينات: B6 ، B2, B12 ، A ، .D . .H

وأوضـــ الحدراسية أن المــوز يمنع أيضاً تصلب المشرايسين، وينشط حركة المخ ووظائفه بسبب وفرة الفوسفور فيه وهو ضروري لللذاكسرة والحفظ،

بالإضافة

إلى أنه ملين طبيعي، ويدر البول ويفتت لحصى والرمل وينشط الكلى ويزيد حيويتها، ومفيد أيضا لزيادة تعداد النطف المنوية، والتهابات

القصية الهوائية. وخلصت الدراسة إلى أن الموز ينعم البشرة ويزيل الكلف والأصباغ، كما أنه يتم تناوله سواء كانت ثمرة ناضجة أو غير

كما أكد خبراء التغذية أن العنب مفيد لمن يعانون من ضعف العظام و اضطرابات الدم وداء النقرس وأمسراض الرئة

والمصابين بالروماتيزم. وأوضع الخبراء أن العنب

المواد الآزوتية و الدهنية بالجسم فتزيد بذلك من مناعته ومقاومته للأمراض، وينصحون بغسل العنب جيداً قبل الأكل لإزالة مادة سلفات

النحاس التي ترش عليه. ويحتوي المائة جرام من العنب على %95 من وزنه ماء، و7 جـرام جلوكوز، وجرام دهون، و16 جرام كربوهيدرات ونصف جرام بروتين وعشرين مليجرام فيتامين "سي". وأكدت الدكتورة شيرين عبد

الهادى أستاذ التغذية أن الجزر منشط للجسم ويفيد مرضي فقر الدم والنقرس. وأوضحت عبد الهادي أن عصير الجــزر يساعد في التخلص مـن الالتهابات المعوية ومدر للبول، كما أن أوراق الجـزر تستخدم في

علاج الجروح والحكة وتشقق الجلد، مضيفة أن الجزر يعد مصدر غني للكاروتين الضروري للنظر بالاضافة إلي احتوائه على كميات كبيرة من الكالسيوم." تجنب الأكـلات الدسمة

والدهون، العدس والبقول أثناء النوبات الصادة، اللحم والسمك والدجاج أثناء النوبات الحادة، الكبد والكلى والمخ والسالمون والسردين والرنجة والفسيخ والملوحة، حساء " شوربة" اللحوم والسمك،

الباذنجان والقرنبيط والبسلة والسبانخ والخرشوف أثناء النوبات الحادة، التوابل والبهارات والمخللات.

كاميرا متطورة تساعد مرضى الزهايمر



- عسى الله الله التابع الشركة مايكروسوفت بمدينة كامبردج البريطانية بتسويق كاميرا توضع حول العنق، تسمى « Sens-Cam"، ستقدم يد العون لمرضى الزهايمر وكل من يعاني من مشاكل في الذاكرة.

وتساعد هذه الكاميرا في إعادة ترميم الحوادث الأخيرة أي تلك التى يتم حذفها على الأثر من الذاكرة وبالتالى يذهب معها جزء مماً عاشه المريض من حوادث وأحداث، خلال اليوم.

وتلتقط هذه الكاميرا، الصغيرة وخفيفة الوزن، صورة كل 30 ثانية وهي الوقت شبه الطبيعي الذي يلتقط ويخزن من خلاله الدماغ الصور والمشاعر والذكريات، وتتمكن هذه الكاميرا من تخزين 30 ألف صورة قابلة للإفراغ لتصفير ذاكرة الكاميرا ثانية " أى ما يعادل أحداثاً تغطى 15 يوماً.

وينبغى وضع هذه الكاميرا حول عنق المريض، حيث تلتقط إضافة الى الصور"بمعدل صورة كل نصف دقيقة" أي تغيير يطرأ على الضوء وحرارة جسم المريض وأي حركة جسدية يقوم بها، وتنجح هذه الكاميرا في تصوير كل شاردة وواردة تحصل في حياة المريض اليومية التي تخضع باستمرار لعدسة هذه الكاميرا وأجهزتها الاستشعارية المنمنمة.

وأوضح الباحثون أن هذه الكاميرا تساعد المريض في استعادة كل ما مر بهٍ من تجارب وأحداث على مسافة ساعات معدودة لم يعد يتذكر شيئاً بعدها! وتساهم عملية اللجوء الى الصور التى تلتقطها هذه الكاميرا، مع مرور الوقت، في تقوية الذاكرة البيوجرافية "مجموعة اللقطات المستعادة من الذاكرة" وهي عبارة عن نوع من "الصندوق الأسود" في الجسم البشري يختلف تماماً عن ذلك الموجود داخل الطائرات والسيارات.

وتعرض هذه الكاميرا فرصة جيدة على المرضى المصابين بأمراض التآكل العصبية، كالزهايمر، للصمود أمام عوارضهم المرضية، وقد أكد الباحثون أن هذه الكاميرا ليست علاجاً بحد ذاته إنما تساعد في استعادة الذاكرة اليومية، كما تمثل بالنسبة للأطباء آلية فعالة أفهم الوظائف الادراكية للدماغ بصورة أفضل مما يساعد في تطوير الدراسات الخاصة بعلوم الأعصاب.

نبتة علاجبة من قديم الأزل

الصويا Soya Bean هو أحد أقدم الزراعات الغذائية في العالم وأهمها وهذه حقيقة معترف بها في الشرق منذ قرون عدة رغم أن هذا الاعتراف لم يحصل في العالم الغربي إلا مؤخرا.

وفولَّ الصويا هو نبتة صينية في الأصل بدأت زراعته قبل 5000 سنة من جانب الامبراطور شنجنانج الذي يعد مؤسس الزراعة الصينية، وقد أدخلت زراعة فول الصويا إلى أوروبا من جانب الإرساليات الفرنسية في سنة 1740 ونمَّت بنجاح في الحدائق النباتية في باريس وفي سنة 1804 وصلت زراعة فول الصويا إلى الولايات المتحدة الأمريكية مع أوائل المهاجرين الصينيين وأصبحت محصولا مهما في جنوبي البلاد ووسطها في منتصف القرن العشرين.

وفول الصويا من أفضل الأطعمة المغذية ويتم هضمه بسهولة بالمقارنة مع سائر القرنيات وهو أحد أغنى مصادر البروتين وأرخصها ثمنا بحيث يشكل الغذاء الرئيسى للإنسان والحيوان عبر العالم، والأنواع الشاحبة من فول الصويا هي الأكثر ملائمة للاستهلاك البشري وهى فريدةٍ من نوتحها بين الخضار من حيث أنها توفّر غذاء كاملاً بحد ذاتها، وتحتوى حبة فول الصويا على نسبته 17 بالمئة من الزيت و63 بالمئة من الدقيق و50 بالمئة من هذا الدقيق يأتي على شكل بروتين ولا تحتوي حبة الفول على النشا الذّي يعد طعاماً قيما لمرض

وقد أفادت دراسة حديثة أن الأمريكيات من أصل أفريقي اللاتي يأكلن كميات كبيرة من فول الصويا خلال الطُّفُولَّة ينخفُّض لديهن خطر الإصابة بسرطان الثدي

وأكدت ريجينا زيجلر الباحثة في المعهد الوطني السرطان وعلم الأوبئة والجينات في أمريكا، أن معدلات إصابة النساء البيض بسرطان الثديّ أربع أو خمس مرات أكثر من نظيراتهن في الصين أو اليآبان. وأوضحت زيجلر أنة تهاجر النساء الآسيويات إلى الولايات

المتحدة يزداد خطر إصابتهن بسرطان الثدى خلال عدة أجيال ويصل معدل إصابتهن بالمرض -كذلك الذي للنساء البيض، ما يشير إلى أن عوامل تتعلق بأسلوب الحياة أو البيئة وغير جينية هي وراء ذلك.

وركزت الدراسة على 597 امرأة يعانين من سرطان الثدي و 966 إمرأة لا يعانين من الأمراض وبعدما تبين أن أمِّهاتهن كنّ يعشن في أمريكا طلب هؤلاء مقابلتهن أيضاً لمعرفة ما إذا كنّ يتناولن فول الصويا باستمرار خلال طفولتهن. وتوصل الباحثون إلى أن أكل فول الصويا يخفض

معدلات الإصابة بسرطان الثدي بـ 58 بالمائة، كما أن تناول هذه المادة بشكل كبير خلال مرحلة المراهقة والبلوغ مرتبط بانخفاض حالات الإصابة بالمرض بنسبة تتراوح ما بين 20 بالمائة و 25 بالمائة.

وقد أكد باحثون أن تناول فول الصويا بصفة يومية ربما يساعد النساء بعد انقطاع الطمث على تفادي زيادة الوزن عند منطقة البطن. وفي دراسة شملت 18 امرأة في فترة ما بعد انقطاع الطمثُّ، وقد وجد الباحثون أن ٱلنساء اللاتي شربن

مشروبا مصنوعا من الصويا يوميا لمدة ثلاثة أشهر كان

حجم الدهون التى زادت لديهن عند منطقة البطن أقل

من النساء اللائي تناولن مشروبا مصنوعا من اللبن.

ويحتوي الصويا على عناصر تسمى " ايسوفلافون " تشبه في تركيبها الـ " استروجين " وتميل لأن تكون اجهزة استقبال لل " استروجين " في الأنسجة الدهنية، لذا فإن مادة الـ " ايسوفلافون " الموجودة في فول الصويا تساعد

على تنظيم التمثيل الغذائي للدهون في الجسم. وقال باحثون برئاسة الدكتورة سينثيا كيه سايتس من جامعة الاباماً في بيرمنجهام، أن هذه النتائج الجديدة هي اول نتائج على ما يبدو تثبت ان بروتين الصويا ربما يؤثر على توزيع الدهون عند البطن. بـ كما أكد خبراء التغذية أن بروتينات فول الصويا تساعد على تخفيض نسبة

الكولسترول في الدّم عند تناول 25 جراماً منها في اليوم. وأوضح الخبراء أن فول الصوي يمتاز أيضا بتركبيته الأفضل عن باقى أنواع البقول، لأنه يحتوي على بروتينات ممتازة النوعية تستطيع منافسة البروتينات الموجودة فم

ويؤكد الخبراء أن فول الصويا ومنتجاته يعتبر غذاء مناسبا جداً في فترة الرجيم نظرا لمحتوياته الكبيرة من المواد البروتينية، وانخفاض معامل الجليكيميا فيه ، كما يحتوي لحم الصويا أيضاً على كمية

وتوصلت دراسة أمريكية حديثة إلى أن مادة الاستروجين النباتية الموجودة في الصويا، قد تحمي من الإصابة بسرطان الأمعاء والقولون. ويفيد البروتين الموجود في الصويا في تقليل عدد

الأورام التى قد تظهر فيقللها ويقلصها. فقد وجد الباحثون من خلال الدراسة التي أجريت على الفئران فاعلية البروتين الموجود في الصويا في إصابة الفئران بأورام أصغر وأقل عددا في القولون، مقارنة بتلك التي لم تأكل البروتين.

مستويات الكوليسترول والسكر العالية في الدم. وتبيتن للباحثين كينتاكي من اختبار نوعين تجاريين من بدائل الوجبات، أحدها مشتق من الصويا، بينما

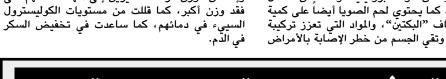
كشُّفت دراسة جديدة أن الصويا قد

تكون مفيدة في تخفيف الوزن

الزائد، حيث تعمل على تخفيض

يعتمد الآخر علي الحليب، علي مجموعة من البالغين المصابين بالبدانة لمدة 12 أسبوعا، أن الصويا كانت أكثر فعالية في تحسين الصحة العامة للإنسان وإنقاص الوزن الزائد، مشيرين إلى أنها ساعدتهم على





أشعة الشمس الضارة تحدد سلامة العين

□ القاهرة/متابعات: أكدت دراسة لمنظمة الصحة العالمية انه رغم أهمية الشمس لصحة الانسان، إلا ان افراط الأمراض منها الحروق الشمسية والكاتراكت الذي يصيب عدسة الجلد الخبيثة والتى تظهر بعد

ونصحت الدراسة باتخاذ عدة احتياطات خلال الصيف للوقاية من الاصابة بتلك الامراض، وأولها حماية الأطفال من التعرض لأشعة الشمس المباشرة

وخاصة في منتصف النهار، حيث تكون أشعة الشمس فوق البنفسجية أشد حدة بين



الي الأماكن الظليلة وارتداء ملابس قطنية فضفاضة والنظارات الشمسية التي ترشح كامل الأشعة فوق التعرض لأشعتها وخاصة الأشعة فوق البنفسجية يسبب العديد من العين ويؤدي إلى العتامة، وتدهور الابصار وسرطآنات الجلد وأورام سنين عديدة من التعرض لأشعة

الساعة العاشرة صباحا والثانية بعد الظهر واللجوء

