



## احذر.. تناول البطاطس المقلية يؤثر على قلبك

معدلات لامة "الأكريلاميد" تكون في شرائح البطاطس المقلية، وتوصي بتقليل نسبةها بالغذاء من خلال تحسين طرق التصنيع الغذائية وتقليل استهلاك البطاطس المقلية.

وتوصي المتحدثة باسم الجمعية الأمريكية للتغذية بضرورة تقليل نسبة "الأكريلاميد" بالجسم بتقليل استهلاك البطاطس المقلية، وتناول الفاكهة والخضراوات والحبوب الممتلئة، واللحوم منخفضة الدهون ومُنْتِجات الألبان، مع أهمية الإقلاع عن التدخين والذي يعد مصدراً رئيسياً لإنتاج مادة "الأكريلاميد" بالجسم.

وأوصت الدراسة بإجراء مزيد من الأبحاث طويلة المدى على استهلاك "الأكريلاميد" بمعدلات 20 - 30 ميكروجراماً.

واشنطن/متابعيات: حذرت دراسة حديثة من أن وجود مادة "الأكريلاميد" في الغذاء، وخاصة شرائح البطاطس المقلية تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

وكشفت الدراسة التي أجريت بإعطاء 157 ميكروجراماً من "الأكريلاميد" بصفة يومية على مدى 4 أسابيع عن حدوث تغييرات مضادة ومؤكسده للدهون الضارة المنخفضة، ومضادات الالتهابات ومضادات الأكسدة التي تساعد الجسم في التخلص من مادة "الأكريلاميد" بالجسم، بما يؤكد زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

وتشير تقارير منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية، إلى أن على



## الطب والحياة

## شرب المياه أثناء الأكل لا يسبب السمنة



القاهرة/متابعيات:

أكدت دراسة حديثة أن تناول ثلاثة لترات من المياه يومياً يؤدي إلى زيادة معدلات الاحتراق داخل الجسم مما يساعد على انخفاض الوزن وعلاج السمنة.

وأشار الدكتور محمد أبو الغيط سكرتير الجمعية المصرية لدراسة السمنة، إلى معرفة أهمية المياه في انخفاض الوزن، والتي طبقت على 800 سيدة يعانين من السمنة المفرطة، وتم تقسيمهن على مجموعتين الأولى تناولت ثلاثة لترات يومياً من المياه والمجموعة الأخرى لم تتناول المياه بهذه الكمية، فانخفضت الأوزان في المجموعة الأولى بنسبة 15% عن المجموعة الثانية.

وأوضح الغيط أنه من المعلومات الخاطئة أن تناول المياه أثناء تناول الطعام يسبب سمنة في منطقة البطن، ولكن العكس هو الصحيح أن تناول الطعام مع المياه يساعد على تناول الطعام ببطء ويزيد الإحساس بالشبع مما يساعد على انخفاض الوزن.

# مرض الصدفية psoriasis

الإصابة بالصدفية . وهناك أنواع شديدة من الصدفية ، فقد ينتشر المرض ليصيب الجلد كله مسبباً التهابات القشري الاحمراري ، كما قد يصعبه نوع خاص من روماتزم المفاصل . وهناك أيضاً النوع البثري المنتشر ، وكلها أنواع لها مضاعفاتها الخطيرة وتستلزم نوعاً خاصاً وطويلاً من العلاج . المرض عموماً قابل للتحسن أو الشفاء التام . ولكنه دائماً عرضة للانتكاس عدة مرات ، وقد تمتد هذه النكسات لعدة سنوات ( 10 - 15 سنة أو أكثر ) . وهو لا يخلف وراءه ندباً .

العلاج :

يتوقف أسلوب وطرق العلاج على مدى الإصابة ، هل هي محدودة ومحصورة في نطاق ضيق ، أو هي شديدة وأسعة الانتشار وكثيرة الأعراض ، وهناك العديد من الأدوية الموضعية التي تحدث انحسار وتلاشي مؤقت للصدفية مثل القار والانترالين ، و مستحضرات الكورتيزون العديدة التي توضع على الموقع المصاب أو تحقن فيه . كما يوجد من العقاقير ما يعود بالفائدة على المريض ، ويستحسن علاج المريض الذي يعاني من صدفية شديدة في المستشفى لا سيما أن كانت من النوع البثري أو الفصلي أو القشري الاحمراري الشديد ، مع محاولة العناية بحالته النفسية وإعطائه المهدئات العامة . وينبغي أن يوضع العلاج تحت الإشراف الدقيق للطبيب المختص .

ويستخدم العلاج الضوئي للحالات الشديدة لفترات طويلة ، وهناك أدوية حديثة يمكن أن تستخدم بنجاح في الحالات المتوسطة والبسيطة مثل مرهم الدوفونكس وكذلك مستحضر الترازوتين الموضعي الحديث ، الذي أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة نتائج باهرة .

مقيم امراض جلدية

B.B.A . في الأمراض الجلدية - جامعة كامبردج Adhamstar111@yahoo-com



، وخاصة في الظهر ، و الجزء الخارجي من الساعدين ، والساقين خاصة حول الكوعين والركبتين ، وكذلك فروة الرأس حيث تتكون قشور فضية كثيفة ولكنها لا تسبب سقوطاً للشعر . وقد ينتشر المرض ليصيب أي جزء من الجسم ، كما أنه يسبب أحياناً تيبس وخشونة في اليدين والقدمين وتشوهات في الأظافر حيث أن تنقر الأظافر على شكل حفر صغيرة جدا مشابهة للقرح المحدث برأس القلم كل هذا يؤكد

الإنسان ويكون للصدمة رد فعل شديد محدثاً الصدفية ، كلها عوامل هامة في حدوث وتكرار مرض الصدفية ، إلا أن الأبحاث الحديثة قد دلت على أن هناك خلايا كامنا في خلايا الجلد ذاتها وراء ظهور هذا المرض . ويميز مرض الصدفية صفتان هامتان ، أولهما ميل هذا المرض للعودة وثانياً ميله للاستمرار لفترات طويلة ، وانه لمن النادر أن يظل مريض الصدفية دون بقاء لعدة سنوات . أكثر الأماكن إصابة في جذع الجسم

د/ أدهم فيصل عبدالعزيز خليل

يعتبر مرض الصدفية من الأمراض الجلدية الشائعة الغير معدية في كافة المجتمعات ، حيث أكدت بعض الأبحاث في بعض الدول المتقدمة إصابة حوالي 2 - 3 % من سكان هذه الدول وتعتبر هذه النسبة عالية مقارنة بالأمراض الجلدية الأخرى ، ويقدر عدد المصابين في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها بعشرة ملايين مصاب ، ويعتبر مرض الصدفية من الأمراض غير الشائعة في السود ولا يعرف سبب ذلك حتى الآن .

ويتميز مرض الصدفية بظهور التهاب طفق جلدي دائري محدد زمن قابل للانتكاس والرجوع ، وكذلك حبيبات حمراء اللون ( في لون السمك السلمون ) مختلفة في الحجم والشكل ومغطاة بقشور بيضاء لامعة في شكل لون الفضة ( شكل صدف البحر ومن هنا أتت تسميته بمرض الصدفية ) ، ويتطور هذا الطفق بالانتشار عادة في بقية أنحاء الجسم ، ويمكن للصدفية أن تترافق بأعراض كاللثة والإحساس بالحرقنة تسبب إزعاجاً بالغاً للمريض . وفي هذا المرض تتم دورة انقسام خلايا الجلد من الطبقة القاعدية إلى الطبقة القرنية بسرعة مفرطة ( 3 - 5 أيام بدلا من 25 - 30 يوم ) مما يؤدي إلى تراكم والتصاق هذه الخلايا بعضها ببعض فتعطي الشكل الدائري .

ما زالت الأسباب الكامنة وراء ظهور مرض الصدفية غير معروف حتى الآن ، إلا أنه وضعت بعض النظريات والتفسيرات والافتراضات لتفسير حدوث هذا المرض ، غير أنها ليست كافية لتوضيح حقيقة هذا المرض ، ومن هذه النظريات عامل الوراثة حيث إن هذا العامل يلعب دوراً هاماً في حدوث المرض في الأجيال المتعاقبة في الأسر المصابة بهذا المرض وتتبع حالة الوراثة يتبع من أنها تورث في 50 % - 60% من الحالات .

وقد يكون للحالة النفسية المضطربة والحزن والقلق النفسي دوراً في ذلك ، ولعله خلل عاطفي يسد

## المسكنات لا تقي من الإصابة بالزهايمر

في السياق كثيراً «إيبوبروفين» أو «نابروكسين» كمسكنات للألم، وأصبح 107 مشاركاً من المستخدمين الكبار لهذه الأدوية بعد بدء الدراسة، وخلال السنوات الـ12 أصيب 476 من المشاركين بمرض الزهايمر أو شكل آخر من أشكال الخرف.

واعتبر المشرفون على الدراسة أن الذين عولجوا بجرعات عالية من الأدوية المذكورة سابقاً زاد احتمال إصابتهم بالزهايمر أو الخرف بنسبة 68 بالمائة بالمقارنة مع الذين تناولوا كميات قليلة من هذه الأدوية ولم يتناولوها بتاتا.

وأوضحت الدراسة أنه من الممكن أن يؤدي هذا التأخر في ظهور أعراض مرض الزهايمر إلى زيادة كبيرة في تأثير المرض لدى المسنين، ويؤدي مرض الزهايمر إلى الإصابة بخرف تدريجي مع اضطرابات في الذاكرة وضعويات في النطق، ومع تطوره يؤثر المرض على الوظائف الفكرية ويقلد المريض القدرة على التعرف على القرين منه.

أظهرت دراسة جديدة أن المسكنات مثل «إيبوبروفين» و«دافيل» و«موتريل» و«نابروكسين» قد تؤخر الإصابة بمرض الزهايمر لكنها لا تحول دون ظهوره.

وكانت دراسات سابقة تشير إلى أن الأدوية المضادة للالتهابات التي لا تحوي على ستيررويد وبينها الأسبيرين قد تحمي من مرض الزهايمر، ولكن الأبحاث الجديدة أظهرت عكس ذلك، مؤكدة أن الاستخدام الكبير لهذا النوع من العقاقير لدى الأشخاص المسنين زاد بنسبة 66 بالمائة خطر الإصابة بمرض الزهايمر.

ومن خلال الدراسة التي أجريت على 2739 شخصاً بعمر 75 عاماً كمعدل وسطي لدى بدء مراقبتهم، من دون أن يكونوا مصابين بأي نوع من أنواع الخرف، وتابع الباحثون تطور وضعهم الصحي على مدى 12 عاماً لمعرفة ما إذا كانوا سيصابون بمرض الزهايمر أو أي نوع آخر من الخرف.

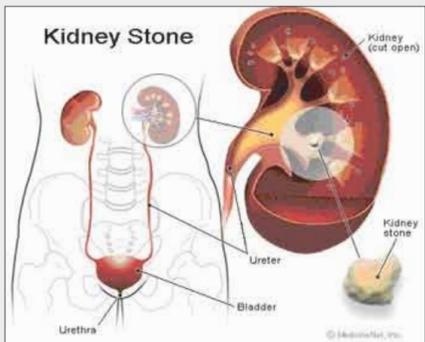
وكان بين المشاركين 351 شخصاً استخدموا



## الجديد في الطب

### حصوات الكلى مؤشر على الإصابة بالنقرس

أو الإصابة بمرض مزمن في الكلى، وفي 40 بالمائة من حالات النقرس ظهرت حصوات الكلى التي كانت تشكلت قبل ظهور أعراضه. ومن الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من البيورين



تعتبر الحصوات الكلى من أكثر المشاكل الصحية تواتراً على الإنسان، حيث أنها تسبب ألم شديد للمريض، وهي من أقدم الأمراض التي أصابت الإنسان، حيث أظهرت الدراسات أن هذا المرض قد وجد عند قدماء المصريين منذ أكثر من 7000 عام.

وقد أفادت الرابطة المهنية لأطباء الأمراض الباطنة في ألمانيا، بأنه يجب على المرضى الذين يعانون من حصوات في الكلى أن يتبعوا نظاماً غذائياً يحتوي على نسبة منخفضة من البيورين، ويمكن لمثل هذا النظام الغذائي أن يخفف تركيز حامض اليوريك «يوريك اسيد» في الدم والذي يرتبط بتكوين حصوات الكلى.

وتحذر الرابطة الألمانية أن وجود حصوة في الكلى قد يكون أول علامة على النقرس

## تطوير تقنية جديدة لعلاج العمى عبر خلايا المنشأ



تدن/متابعيات: أكد علماء بريطانيون أنهم نجحوا في تطوير تقنية جديدة تعتمد على استخدام خلايا المنشأ للمرة الأولى في العالم في معالجة أكثر أسباب فقدان البصر شيوعاً.

وأشار علماء وجراحين من معهد طب العيون في كلية جامعة لندن ومستشفى مورفيلدز للعيون، إلى أنهم نجحوا مؤخراً في تطوير التقنية الجديدة، والتي يتوقعون أن يصبح استخدامها في علاج العمى عملاً روتينياً في غضون سنة إلى سبعة أعوام من الآن.

وأوضح خبراء طب العيون أن التقنية الجديدة، والتي يمكن أن يستغرق إجراؤها ساعة واحدة، تتضمن استبدال الطبقة المتهدمة، أو المتضررة من خلايا العين بأخرى جديدة تماماً يتم الحصول عليها من خلايا جذعية مستخرج من الأجنة.

## اكتشاف عقار جديد لعلاج التهاب المفاصل «الروماتويد»

معلوم ، فإنه قد تكون هناك رابطة جينية وراثية ، فالمرض يصيب عائلات بعينها . أعراض الروماتويد المفصلي : الروماتويد المفصلي عادة ما يبدأ خفياً على شكل إرهاق وضع يشبه ما يحدث مع دورة الإنفلونزا يستمر لعدة أسابيع أو شهور قبل أن يظهر التهاب المفاصل السريع . وهو عادة ما يصيب عدة مفاصل ويكون متوازناً على الجانبين ، فيستهدف مفاصل متشابهة على كل من جانبي الجسم ، وخاصة مفاصل الأصابع ، قاعدة الأصابع ، الرسغين ، الكوعين ، الركبتين ، الكاحلين ، القدمين ، وقد يكون ألم المفصل مستمراً حتى بدون حركة ، ومن الشائع أن يشعر المريض بتيبس المفصل الصباحي والذي يستمر لمدة ساعة أو أكثر . إن الخفاة التي تصيب النسيج المفصلي أو تراكم السائل الزلالي في الركبتين والكوعين والرسغين أو مفاصل الأصابع تجعل المفاصل تبدو منتفخة وحمراء اللون ويشعر المرء بالدفء فيها وتؤلم عند لمسها ، وقد تعاني من توهج حالة التهاب حاد في الغشاء الزلالي يستمر من بضعة أسابيع إلى عدة شهور ثم يزول ، وعندما يقل التهاب قد تشعر بانك أقل إرهاقاً ، وأفضل حالاً بصفة عامة .

ويكون متوازناً على الجانبين ، فيستهدف مفاصل متشابهة على كل من جانبي الجسم ، وخاصة مفاصل الأصابع ، قاعدة الأصابع ، الرسغين ، الكوعين ، الركبتين ، الكاحلين ، القدمين ، وقد يكون ألم المفصل مستمراً حتى بدون حركة ، ومن الشائع أن يشعر المريض بتيبس المفصل الصباحي والذي يستمر لمدة ساعة أو أكثر . إن الخفاة التي تصيب النسيج المفصلي أو تراكم السائل الزلالي في الركبتين والكوعين والرسغين أو مفاصل الأصابع تجعل المفاصل تبدو منتفخة وحمراء اللون ويشعر المرء بالدفء فيها وتؤلم عند لمسها ، وقد تعاني من توهج حالة التهاب حاد في الغشاء الزلالي يستمر من بضعة أسابيع إلى عدة شهور ثم يزول ، وعندما يقل التهاب قد تشعر بانك أقل إرهاقاً ، وأفضل حالاً بصفة عامة .

أعلن باحثون عن أحدث علاج لالتهاب المفاصل «الروماتويد» الذي يعاني منه أكثر من 300 ألف شخص في فرنسا ويصيب المرأة ثلاثة أضعاف الرجل طرأ مؤخراً في الصيدليات الفرنسية باسم «توسيليزوماب» أثبتت فاعليته في علاج التهاب بعد أسبوعين من تناوله.

والتهاب المفاصل المعروف بالروماتويد مازالت أسبابه مجهولة لكن أعراضه كثيرة منها الأنيميا والإرهاق واضطرابات في القلب، وهذا العقار الجديد المأخوذ من الهرمونات يساعد على تخفيف الألم المفاصل وسلاح ضد تسكير العظام. والروماتويد المفصلي مرض التهابي يتلف الغشاء الزلالي الذي يربط بين العظام والمفاصل، وهو أحد أهم أنواع التهاب المفاصل المسببة للإعاقة. ولم يعرف بعد ما الذي يثير جهاز المناعة فيجعله ينتج مواد تسبب هذا الالتهاب، الذي يمكنه أن يدمر جميع مكونات المفصل. وفي الروماتويد المفصلي يتحول الغشاء الزلالي الذي يكون عادة أملس إلى نسيج خشن محبب يسمى «السيل» يغزو تجويف المفصل، يقوم هذا النسيج بعد ذلك بإطلاق إنزيمات تلتهم الغضروف والعظام والأنسجة اللينة، وقد تقصر الأوتار المثبتة للمفصل، مما يحد من حركة المفصل ويجعل العظام تلتحم معاً، وإذا حدث تمزق في الأوتار تصبح المحصلة عدم أحكام المفصل مرونة الشديدة. قد يحدث الروماتويد المفصلي في أي سن، لكنه عادة ما يبدأ بين سنَي العشرين والخامسة والأربعين، ويرغم أن السبب غير

## النوم المعتدل يفيد صحتك

واشنطن/متابعيات:

أكد باحثون أن مساوئ النوم لساعات طويلة تماماً كمساوئ النوم لفترات قصيرة في الليل من حيث مساهمة ذلك في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. وبيّنت الدراسة أن الأشخاص الذين ينامون لأقل من 7 ساعات في الليلة أو أكثر من 8 ساعات خلال الفترة ذاتها يواجهون خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بمرتين ونصف أكثر من غيرهم. وأشار الباحثون إلى أن 20 بالمائة من الذين كانوا ينامون لفترة طويلة أو قصيرة أصيبوا بمرض السكري من النوع الثاني أو عانوا من مشاكل الجلوكوز في الدم في حين أن نسبة الذين لم يعانون من المرض من بين الذين كانوا ينامون لفترة معتدلة لم تتجاوز الـ7 بالمائة. وراجعت دراسات أخرى بين النوم والبدانة والأمراض القلبية الوعائية والعمر الذي يعيشه الإنسان.

