

## الفقايع " البثور Blisters "

وأفضل علاج للفقايع ألا تعالج على الإطلاق. فلا تفتح الفقايع أو تقشرها لتكشف الجلد الرقيق الذي يقع أسفلها، فهذا قد يسبب العدوى للأنسجة التي تقع أسفل الفقايع.

والفقايع التي تسببها فيروسات مثل الفقايع التي يسببها فيروس القوباء المنطقية، والحلأ التناسلي، والجديري، ينبغي أيضاً تركها وشأنها. تجنب ملامسة أو حك هذه الفقايع وحافظ على نظافتها لتجنب العدوى من الفيروسات التي بداخلها. استشر طبيبك إذا أصبت بفقايع كبيرة بدون سبب معروف.

الفقايع عبارة عن مناطق دائرية مرتفعة عن سطح الجلد تملأ بالسائل تظهر فوق السطح الخارجي للجلد. وتتكون الفقايع كرد فعل وقائي تجاه إصابات الجلد وقد تحدث مع الحروق، والاحتكاكات (كما يحدث مع الأحذية الجديدة)، وبعض حالات الجلد مثل الإكزيما، الحصف الفقايعي، وفي حالات نادرة البورفيريا. ويكون السائل الذي بداخل الفقايع معقماً (فهو ليس صديداً، لأن الصديد معناه وجود عدوى)، وهو سائل يخرج من الأوعية الدموية التي بداخل الجلد أسفل الفقايع للمساعدة في التئام المنطقة المصابة ومنع حدوث العدوى.



## الطب والحياة

## الطب والحياة

## الكدمة Bruising



الكدمة عبارة عن تلون داكن بالجلد تحدث عقب إصابة، إذ تؤدي الصدمة أو الضربة الحادة إلى تمزيق الأوعية الدموية الصغيرة في طبقة الأدمة (أعمق طبقتي الجلد) وتسمح للدم بالتسرب خارج الأوعية والتجمع في طبقة البشرة (الطبقة الرقيقة العلوية من الجلد) وبين الخلايا والألياف في طبقة الأدمة والشحوم والعصلات. ويستجيب الجسم سريعاً باحتواء النزيف فتقوم الصفائح الدموية وهي الخلايا المسؤولة عن تجلط الدم، بإيقاف تدفق الدم من الأوعية الدموية وتعمل شبكة من الخيوط الليفية على احتجاز خلايا الدم الحمراء والصفائح الدموية مكونة سادة شبه صلبة تمنع خروج المزيد من الدم. وخلال بضعة أيام، ومع تحطم كريات الدم الحمراء على يد خلايا الدم البيضاء، تتخذ الكدمة لونا مصفراً. فإذا أصبت بكدمة بدت دون سبب، أو كدمة لم تزل خلال أسبوع واحد، فاقصلي طبيبك، فهذا قد يكون علامة على وجود مرض نرزي دفين.

## العشى الليلي "Night blindness"



هو مرض ناتج عن نقص فيتامين (A) وذلك في حالة سوء التغذية وفقر الغذاء لهذا الفيتامين، بصفة خاصة بين الأطفال، وترجع أهميته إلى انه يشترك مع البروتين في تكوين شبكية العين، ومن ثم نقصه يؤدي إلى بقاء في تكوين صبغة الأبرار. إن فيتامين (A) هو عبارة عن مادة صفراء باهتة اللون تذوب في الدهون ولا تتأثر كثيراً بالتسخين الهادئ، والمصدر الأساس من مادة الكروتينين النباتية ذات اللون الأصفر والأخضر والتي تتحول داخل الجسم إلى فيتامين (A).

### الأعراض والعلامات

1. أعراض بصرية Ocular Symptoms أهمها: عدم القدرة على الرؤية في الضوء الخافت، وفي أثناء الليل ومن هنا تمت التسمية، ذلك مع فقد بريق العينين وعدم القدرة على مواجهة الضوء، و تكرار التهاب العينين واحمرارهما.
2. أعراض غير بصرية Non Ocular Symptoms: تأخر في النمو العقلي والجسماني عند الأطفال بصفة خاصة، مع زيادة القابلية للعدوى بالأمراض وتغير في الجلد حتى يصبح جافاً وخشن الملمس (حرفشياً).

### الوقاية والعلاج

- تناول الأغذية الغنية بفيتامين أ كالكسراوات مثل الجزر والفاكهة الصفراء، كالكوخ والشمش.
- تناول فيتامين (أ) كعلاج عن طريق الفم بجرعات 25000-5000 وحدة دولية يومياً، تزداد هذه الجرعة في حالات الحمل والرضاعة.

## سن اليأس عند الرجال

في النساء، يحدث ما يسمى سن اليأس من المحيض وبشمل انخفاضاً مفاجئاً في إنتاج الهرمونين الجنسيين الانثويين: الإستروجين والبروجيستيرون ونهاية للقدرة الإنجابية. وفي الرجال، يحدث أيضاً انخفاض للهرمون الجنسي الذكري التستوستيرون مع تقدم العمر، ولكن الانخفاض يكون تدريجياً، حتى يصل إلى حوالي 10% لكل عقد من العمر بعد سن الأربعين، ورغم أن الرغبة الجنسية تتناقص في كثير من الرجال، فإن أغلب الرجال الأصحاء يحتفظون بقدرة تم الجنس، وقدرة على إنجاب الأطفال حتى في سن متقدمة.

مع ذلك، تحدث تغيرات فسيولوجية أخرى، رغم أنها أقل مما هي في النساء، إذ تبدأ العضلات في الضعف وتفقد العظام بعضاً من الكالسيوم الذي يقيها في حالة قوية.

### التعويض الهرموني للرجال

تتناقص الهرمونات لدى الرجال مع تقدمهم في السن، ويبرز هنا سؤال: هل يمكن تعويض هذه الهرمونات إبطاء عملية الشيخوخة وتحسين الصحة؟ بالنسبة لمعظم النساء، توجد دلائل كبيرة على أن العلاج الهرموني التعويضي مفيد لهن. فهل التعويض بالتستوستيرون مفيد للرجال؟ يمكن من الناحية النظرية القول إن التعويض بالتستوستيرون قد يزيد القدرة الجنسية ويزيد كثافة العظام، وكتلة العضلات والقوة الجسمية، وقد أظهرت بعض الدراسات أن هذا يمكن أن يحدث. ومع ذلك، يوجد قلق من أن الزيادة في مستوى التستوستيرون قد تنشأ البروستاتا، مما يزيد احتمال تضخمها والإصابة بسرطان البروستاتا. كما أنها أيضاً قد ترفع مستويات الكوليسترول في الدم وتزيد قابلية الإصابة بأمراض القلب. وكما هي الحال مع هرمونات أخرى، فإن الأمر يحتاج لمزيد من الدراسة قبل أن يوصى بإعطاء تستوستيرون تعويضي للرجال الذين تكون مستويات التستوستيرون لديهم طبيعية بالنسبة لمجموعتهم العمرية.



للمريض من أهم مستلزمات العلاج. وكثيراً ما تسرع من مرضية، حيث يتم علاج مرض البهاق بإعطاء المصاب أقراصاً من الميلائين (الصبغة التي تلون الجلد) من دم المرضى يقوم بإنتاج أجسام مضادة في الدم، وتسمح هذه المضادات بالجسم فتهاجم خلايا التلون الموجودة في الجلد والشعر في مناطق معينة محدثة عطلا بهذه الخلايا، مما يؤدي إلى ظهور الأبيضان المفاجئ في الجلد للشخص المصاب. وكذلك وجد بالبحث العلمي أن المصابين بالبهاق يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض أخرى تتميز بالمناعة الذاتية مثل مرض الثعلبية الذي يصيب شعر الإنسان. ولا تزال هذه النظرية هي الأكثر قبولاً لدى العلماء في الوقت الحالي.

4 - النظرية الوراثية Genetic theory: مما لا شك فيه أن عدة عوامل قد تتجمع وتحدث هذا المرض، من هذه العوامل كما ذكرنا العامل النفسي والاختلال في وظائف الغدد الصماء، إلا أنه وجد أن العامل الوراثي له كذلك دور في ظهور وإحداث المرض، فقد وجد في كثير من الدراسات التي أجريت على عدد كبير من المصابين بالبهاق أن 40% من هؤلاء يوجد لديهم تاريخ عائلي بهذا المرض.

هل يوجد علاج.....؟ إن علاج البهاق شاق وعسير ويستلزم الوقت الطويل وكذلك الصبر من المريض والطبيب. ويجب توضيح نوعية هذا المرض للمصاب به وأن مرضه هذا غير ضار به وبصحته ولا يغيره، وأنه مرض لا يعدي ولا ينتقل إلى الآخرين، ويجب أن يشرح للمريض أنه سيكون هناك بعض التشوهات لمظهره، ويمكن العلاج تخفيف هذا التشوه الذي يحدثه مرض البهاق، وطبعاً عندما يقتنع مريض البهاق بهذا فسوف تهدأ نفسه ويفطمن خاطره وفي هذه الحالة يمكن للمريض أن يسرع نفسه على سرعة التخلص من هذا المرض، أي أن علاج الحالة النفسية والعصبية

□ مقيم أمراض جلدية B.B.A.  
في الأمراض الجلدية - جامعة كامبردج  
Adhamstar111@yahoo.com

## مرض البهاق Vitiligo

د/ أدهم فيصل عبدالعزيز □

□ البهاق يعدي أم لا؟  
كثير من الناس في مجتمعنا لا يحب أن يصافح مريض البهاق خشية انتقال العدوى له، وإذا صافح بالصدفة مريضاً بالبهاق هرع مرعوباً ومسرعاً كما يغسل يديه عدة مرات، وهذا خطأ جسيم كما ذكرنا سابقاً حيث أنه يختلف تماماً عن مرض البرص ( الجذام المعدي) المشابه له. كما سوف نتطرق إلى أسباب هذا المرض وأن الخلل يكمن في خلايا التلون وليس نتيجة لأصابه بفطريات أو ميكروبات. والخطأ الآخر، إننا بتجنينا ملامسة مريض البهاق فإننا بذلك نحسب هذا المريض بأنه منبوذ من المجتمع لأصابته بهذا المرض، مما يجعل هذا المريض يائسا من الحياة.

□ هل أسباب مرض البهاق مجهولة؟

نعم... لقد احتار الأطباء والعلماء في كيفية حدوث هذا المرض وطرق علاجه حتى هذا اليوم، فليس هناك سبب محدد معروف لهذا المرض، ولكن المتفق عليه أن الخلايا الموجودة بالجلد حاملة صبغة الميلانين تفقد هذه الصبغة كما تفقد القدرة على تكوينها.

وقد وضعت بعض النظريات لتفسير حدوث هذا المرض وهي:

1 - النظرية العصبية Neurogenic theory: حيث

وجد أن المرض قد يحدث نتيجة الصدمات العصبية والأزمات النفسية الحادة، فقد وجد الباحث العلمي أكثر من مرضى البهاق من ذوي المزاج العصبي، ومن الذين خانهم الحظ فلم يتحكم إرادتهم وقوة عزيمتهم في كبح جماح أعصابهم فكانت هذه علة سقيمة ونجم عن ذلك مرض البهاق العنيد.

2 - نظرية الغدد الصماء Endocrinology the-ory: حيث يحدث البهاق

بصورة أكثر من المتوقع في المرضى المصابين بفرط إفراز الغدة الدرقية، وكذلك المرضى المصابين بداء السكري، وأحياناً قليلة قد يترافق مرض البهاق مع فقر الدم، واختلال وظائف الغدة الكظرية الموجودة فوق الكلية.

3 - نظرية المناعة الذاتية Auto-immune theory: أجريت أبحاث

البهاق Vitiligo من الأمراض الجلدية الحميدة التي تصيب الإنسان، وأصل كلمة Vitiligo فهي لاتينية المنشأ وهي تعني جلد العجل الصغير المبقع بقع بضاء. ويعتقد الكثير من الناس بل قد يكون انتشاراً عاماً وخصوصاً في منطقة الخليج العربي أن البهاق هو مرض البرص (الجذام) المعدي، وهذا خطأ كبير، حيث أن منشأ هذا الاعتقاد الخاطئ كان من الهند، ولكننا نعلم مدى الارتباط القديم بين الهند ودول الخليج العربي، فقد انتقلت ونمت هذه الخرافة إلينا، حتى أن نهر وفسه رئيس الجمهورية الهندية الراحل أدرك ما أحدثه هذا المرض الحميد من أساطير، وخرافات، فقال في إحدى المناسبات لديهم " إن علاج البهاق (الوضع) متساو في أهميته وضرورته مع علاج الجذام والدرن " .

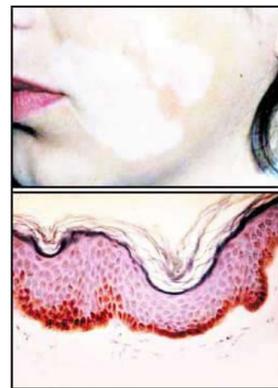
### أعراض البهاق

يصيب البهاق جميع الأشخاص كباراً وصغاراً، ذكوراً وإناثاً، أغنياء أو فقراء. وغالباً ما يكون مريض البهاق سليماً معافى من العلة الأخرى والأمراض، فأغلب الحالات التي تتردد على المستشفى يشكو المريض فيها من ابيضاض مفاجئ بالجلد دون أي أعراض أخرى.

والبهاق مرض جلدي مزمن يتميز بظهور بقع بيضاء محددة مختلفة الشكل والحجم، تحدث نتيجة لاختفاء صبغة الميلانين من الخلايا الحاملة لها وبالتالي يؤدي هذا إلى فقدان و زوال لون الجلد. ويصيب البهاق أي جزء من الجلد من ظاهره، ولكنه يكثر في الأجزاء المكشوفة، أي

الوجه، والعنق وظاهر اليدين. وفي الحالات التي تنتشر بسرعة يأخذ البهاق أولاً أشكال مختلفة فبيداً على شكل بقع بيضاء خالية تماماً من اللون صغيرة الحجم ولكنها سرعان ما تكبر وتتسع وتتصل ببعضها البعض، ويمتد زوال الصبغ هذا من الجلد وينتشر حتى يشمل الجسم كله، حتى يخيل للبعض أن الشخص المصاب قد أنقلب أبيض وقد كان من قبل أسود أو ذا لون طبيعي.

مرض البهاق ليست له أعراض أو مقدمات أو مضاعفات، حيث أن المناطق المصابة تكون غير مؤلمة ولا يحس المريض بشيء غير طبيعي، إلا في بعض الحالات تكون هناك زيادة في الحساسية للضوء في بعض المناطق المصابة، وتكون هذه البقع طبعاً محاطة بهالة داكنة اللون، ويفسر زيادة لون حافة بقع البهاق بانتقال المادة الملونة من الجزء المصاب إلى الحافة الخارجية. ويتغير لون الشعر في البقعة المصابة تدريجياً حتى يصير أبيض أو أشيب. وتكمن مشكلة البهاق في التشوه الذي يحدثه ويسببه وخصوصاً إذا أصاب المناطق المكشوفة مثل الوجه واليدين وبالأخص إذا كان المصاب سيده أو فتاة.



## قلة النوم ومشاكل ضغط الدم عند الشباب

قلة النوم من الممكن ان تتسبب في مشاكل اكثر من مضايقة الابهاء والامهات واحساس الشباب بالتعب والتعب اثناء وقت الدراسة، من الممكن ان يؤدي النوم القليل وغير المريح الى ارتفاع ضغط الدم، كان هذا ما توصل اليه الباحثون الامريكويون. توصل فريق عمل الدراسة من جامعة ويسترن ريزيرف في اوهايو الى ان الشباب الذين ينامون اقل من ست ساعات ونصف يومياً معرضون الى ضعفي خطر الإصابة بضغط الدم العالي والآخرين الذين يعانون من مشاكل النوم المختلفة معرضون لثلاثة اضعاف هذا الخطر. تم نشر الدراسة في صحيفة جمعية القلب الامريكية. وجد الباحثون ان خطر الإصابة بضغط الدم العالي نتيجة قلة او مشاكل النوم مازال موجوداً حتى مع الانضباط في الوزن والتغذية وممارسة الجنس والتأقلم مع الحالة الاقتصادية والاجتماعية. قالت الدكتورة سوزان ريدلاين، طبيبة الاطفال التي ترأست الدراسة ان "هذه الدراسة تسلط الضوء على زيادة مستويات النوم الشهي وقلّة النوم بين الشباب وارتباط هذه الاشياء بالاصابة بضغط الدم والمشاكل الصحية الأخرى." ووجدنا أثناء الدراسة ايضا ان النوم المضطرب يكون أكثر ارتباطاً بارتفاع ضغط الدم من فترات النوم القصيرة". من المعروف ان ضغط الدم العالي قد يتسبب في مشاكل الشرايين والاوردة ويسبب السكتة وامراض الكلى والعديد من الامراض الأخرى. درس فريق العمل 238 فرداً تراوحت اعمارهم بين 13 و16 عاماً ووجدوا ان 14% من الشباب المراهقين كانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم او كانوا على وشك الإصابة به.

طلب الباحثون من المتطوعين للدراسة ان يسجلوا فترات نومهم في مذكرات يومية ولكنهم ايضا قاسوا مدى الحركة واحساس الشباب بالتعب والتعب اثناء وقت الدراسة، من الممكن ان يؤدي النوم القليل وغير المريح الى ارتفاع ضغط الدم، كان هذا ما توصل اليه الباحثون الامريكويون. توصل فريق عمل الدراسة من جامعة ويسترن ريزيرف في اوهايو الى ان الشباب الذين ينامون اقل من ست ساعات ونصف يومياً معرضون الى ضعفي خطر الإصابة بضغط الدم العالي والآخرين الذين يعانون من مشاكل النوم المختلفة معرضون لثلاثة اضعاف هذا الخطر. تم نشر الدراسة في صحيفة جمعية القلب الامريكية. وجد الباحثون ان خطر الإصابة بضغط الدم العالي نتيجة قلة او مشاكل النوم مازال موجوداً حتى مع الانضباط في الوزن والتغذية وممارسة الجنس والتأقلم مع الحالة الاقتصادية والاجتماعية. قالت الدكتورة سوزان ريدلاين، طبيبة الاطفال التي ترأست الدراسة ان "هذه الدراسة تسلط الضوء على زيادة مستويات النوم الشهي وقلّة النوم بين الشباب وارتباط هذه الاشياء بالاصابة بضغط الدم والمشاكل الصحية الأخرى." ووجدنا أثناء الدراسة ايضا ان النوم المضطرب يكون أكثر ارتباطاً بارتفاع ضغط الدم من فترات النوم القصيرة". من المعروف ان ضغط الدم العالي قد يتسبب في مشاكل الشرايين والاوردة ويسبب السكتة وامراض الكلى والعديد من الامراض الأخرى. درس فريق العمل 238 فرداً تراوحت اعمارهم بين 13 و16 عاماً ووجدوا ان 14% من الشباب المراهقين كانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم او كانوا على وشك الإصابة به.

طلب الباحثون من المتطوعين للدراسة ان يسجلوا فترات نومهم في مذكرات يومية ولكنهم ايضا قاسوا مدى الحركة واحساس الشباب بالتعب والتعب اثناء وقت الدراسة، من الممكن ان يؤدي النوم القليل وغير المريح الى ارتفاع ضغط الدم، كان هذا ما توصل اليه الباحثون الامريكويون. توصل فريق عمل الدراسة من جامعة ويسترن ريزيرف في اوهايو الى ان الشباب الذين ينامون اقل من ست ساعات ونصف يومياً معرضون الى ضعفي خطر الإصابة بضغط الدم العالي والآخرين الذين يعانون من مشاكل النوم المختلفة معرضون لثلاثة اضعاف هذا الخطر. تم نشر الدراسة في صحيفة جمعية القلب الامريكية. وجد الباحثون ان خطر الإصابة بضغط الدم العالي نتيجة قلة او مشاكل النوم مازال موجوداً حتى مع الانضباط في الوزن والتغذية وممارسة الجنس والتأقلم مع الحالة الاقتصادية والاجتماعية. قالت الدكتورة سوزان ريدلاين، طبيبة الاطفال التي ترأست الدراسة ان "هذه الدراسة تسلط الضوء على زيادة مستويات النوم الشهي وقلّة النوم بين الشباب وارتباط هذه الاشياء بالاصابة بضغط الدم والمشاكل الصحية الأخرى." ووجدنا أثناء الدراسة ايضا ان النوم المضطرب يكون أكثر ارتباطاً بارتفاع ضغط الدم من فترات النوم القصيرة". من المعروف ان ضغط الدم العالي قد يتسبب في مشاكل الشرايين والاوردة ويسبب السكتة وامراض الكلى والعديد من الامراض الأخرى. درس فريق العمل 238 فرداً تراوحت اعمارهم بين 13 و16 عاماً ووجدوا ان 14% من الشباب المراهقين كانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم او كانوا على وشك الإصابة به.

طلب الباحثون من المتطوعين للدراسة ان يسجلوا فترات نومهم في مذكرات يومية ولكنهم ايضا قاسوا مدى الحركة واحساس الشباب بالتعب والتعب اثناء وقت الدراسة، من الممكن ان يؤدي النوم القليل وغير المريح الى ارتفاع ضغط الدم، كان هذا ما توصل اليه الباحثون الامريكويون. توصل فريق عمل الدراسة من جامعة ويسترن ريزيرف في اوهايو الى ان الشباب الذين ينامون اقل من ست ساعات ونصف يومياً معرضون الى ضعفي خطر الإصابة بضغط الدم العالي والآخرين الذين يعانون من مشاكل النوم المختلفة معرضون لثلاثة اضعاف هذا الخطر. تم نشر الدراسة في صحيفة جمعية القلب الامريكية. وجد الباحثون ان خطر الإصابة بضغط الدم العالي نتيجة قلة او مشاكل النوم مازال موجوداً حتى مع الانضباط في الوزن والتغذية وممارسة الجنس والتأقلم مع الحالة الاقتصادية والاجتماعية. قالت الدكتورة سوزان ريدلاين، طبيبة الاطفال التي ترأست الدراسة ان "هذه الدراسة تسلط الضوء على زيادة مستويات النوم الشهي وقلّة النوم بين الشباب وارتباط هذه الاشياء بالاصابة بضغط الدم والمشاكل الصحية الأخرى." ووجدنا أثناء الدراسة ايضا ان النوم المضطرب يكون أكثر ارتباطاً بارتفاع ضغط الدم من فترات النوم القصيرة". من المعروف ان ضغط الدم العالي قد يتسبب في مشاكل الشرايين والاوردة ويسبب السكتة وامراض الكلى والعديد من الامراض الأخرى. درس فريق العمل 238 فرداً تراوحت اعمارهم بين 13 و16 عاماً ووجدوا ان 14% من الشباب المراهقين كانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم او كانوا على وشك الإصابة به.

طلب الباحثون من المتطوعين للدراسة ان يسجلوا فترات نومهم في مذكرات يومية ولكنهم ايضا قاسوا مدى الحركة واحساس الشباب بالتعب والتعب اثناء وقت الدراسة، من الممكن ان يؤدي النوم القليل وغير المريح الى ارتفاع ضغط الدم، كان هذا ما توصل اليه الباحثون الامريكويون. توصل فريق عمل الدراسة من جامعة ويسترن ريزيرف في اوهايو الى ان الشباب الذين ينامون اقل من ست ساعات ونصف يومياً معرضون الى ضعفي خطر الإصابة بضغط الدم العالي والآخرين الذين يعانون من مشاكل النوم المختلفة معرضون لثلاثة اضعاف هذا الخطر. تم نشر الدراسة في صحيفة جمعية القلب الامريكية. وجد الباحثون ان خطر الإصابة بضغط الدم العالي نتيجة قلة او مشاكل النوم مازال موجوداً حتى مع الانضباط في الوزن والتغذية وممارسة الجنس والتأقلم مع الحالة الاقتصادية والاجتماعية. قالت الدكتورة سوزان ريدلاين، طبيبة الاطفال التي ترأست الدراسة ان "هذه الدراسة تسلط الضوء على زيادة مستويات النوم الشهي وقلّة النوم بين الشباب وارتباط هذه الاشياء بالاصابة بضغط الدم والمشاكل الصحية الأخرى." ووجدنا أثناء الدراسة ايضا ان النوم المضطرب يكون أكثر ارتباطاً بارتفاع ضغط الدم من فترات النوم القصيرة". من المعروف ان ضغط الدم العالي قد يتسبب في مشاكل الشرايين والاوردة ويسبب السكتة وامراض الكلى والعديد من الامراض الأخرى. درس فريق العمل 238 فرداً تراوحت اعمارهم بين 13 و16 عاماً ووجدوا ان 14% من الشباب المراهقين كانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم او كانوا على وشك الإصابة به.

طلب الباحثون من المتطوعين للدراسة ان يسجلوا فترات نومهم في مذكرات يومية ولكنهم ايضا قاسوا مدى الحركة واحساس الشباب بالتعب والتعب اثناء وقت الدراسة، من الممكن ان يؤدي النوم القليل وغير المريح الى ارتفاع ضغط الدم، كان هذا ما توصل اليه الباحثون الامريكويون. توصل فريق عمل الدراسة من جامعة ويسترن ريزيرف في اوهايو الى ان الشباب الذين ينامون اقل من ست ساعات ونصف يومياً معرضون الى ضعفي خطر الإصابة بضغط الدم العالي والآخرين الذين يعانون من مشاكل النوم المختلفة معرضون لثلاثة اضعاف هذا الخطر. تم نشر الدراسة في صحيفة جمعية القلب الامريكية. وجد الباحثون ان خطر الإصابة بضغط الدم العالي نتيجة قلة او مشاكل النوم مازال موجوداً حتى مع الانضباط في الوزن والتغذية وممارسة الجنس والتأقلم مع الحالة الاقتصادية والاجتماعية. قالت الدكتورة سوزان ريدلاين، طبيبة الاطفال التي ترأست الدراسة ان "هذه الدراسة تسلط الضوء على زيادة مستويات النوم الشهي وقلّة النوم بين الشباب وارتباط هذه الاشياء بالاصابة بضغط الدم والمشاكل الصحية الأخرى." ووجدنا أثناء الدراسة ايضا ان النوم المضطرب يكون أكثر ارتباطاً بارتفاع ضغط الدم من فترات النوم القصيرة". من المعروف ان ضغط الدم العالي قد يتسبب في مشاكل الشرايين والاوردة ويسبب السكتة وامراض الكلى والعديد من الامراض الأخرى. درس فريق العمل 238 فرداً تراوحت اعمارهم بين 13 و16 عاماً ووجدوا ان 14% من الشباب المراهقين كانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم او كانوا على وشك الإصابة به.

طلب الباحثون من المتطوعين للدراسة ان يسجلوا فترات نومهم في مذكرات يومية ولكنهم ايضا قاسوا مدى الحركة واحساس الشباب بالتعب والتعب اثناء وقت الدراسة، من الممكن ان يؤدي النوم القليل وغير المريح الى ارتفاع ضغط الدم، كان هذا ما توصل اليه الباحثون الامريكويون. توصل فريق عمل الدراسة من جامعة ويسترن ريزيرف في اوهايو الى ان الشباب الذين ينامون اقل من ست ساعات ونصف يومياً معرضون الى ضعفي خطر الإصابة بضغط الدم العالي والآخرين الذين يعانون من مشاكل النوم المختلفة معرضون لثلاثة اضعاف هذا الخطر. تم نشر الدراسة في صحيفة جمعية القلب الامريكية. وجد الباحثون ان خطر الإصابة بضغط الدم العالي نتيجة قلة او مشاكل النوم مازال موجوداً حتى مع الانضباط في الوزن والتغذية وممارسة الجنس والتأقلم مع الحالة الاقتصادية والاجتماعية. قالت الدكتورة سوزان ريدلاين، طبيبة الاطفال التي ترأست الدراسة ان "هذه الدراسة تسلط الضوء على زيادة مستويات النوم الشهي وقلّة النوم بين الشباب وارتباط هذه الاشياء بالاصابة بضغط الدم والمشاكل الصحية الأخرى." ووجدنا أثناء الدراسة ايضا ان النوم المضطرب يكون أكثر ارتباطاً بارتفاع ضغط الدم من فترات النوم القصيرة". من المعروف ان ضغط الدم العالي قد يتسبب في مشاكل الشرايين والاوردة ويسبب السكتة وامراض الكلى والعديد من الامراض الأخرى. درس فريق العمل 238 فرداً تراوحت اعمارهم بين 13 و16 عاماً ووجدوا ان 14% من الشباب المراهقين كانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم او كانوا على وشك الإصابة به.

## العسل بديلاً للمواد الحافظة



وقال إنجيسيز وهو مساعد بروفيسور في قسم كيمياء الأغذية بجامعة إلينوي " تبين لنا أن المواد الحافظة للأوكسدة في العسل حافظت على نوعية مرق السلطة لنحو تسعة أشهر وجعلت مذاقها الحلو طبيعياً". وأضاف أنه أجرى اختبارات على 19 نوعاً من العسل لمعرفة تأثيرها وخصائصها وقدرتها على حفظ المواد التي تصافح إليها، فتبين أن معظمها يحتوي على مركبات بإمكانها حفظ الأغذية لعدة أشهر.

وقال باحث أميركي إن العسل يمكن أن يكون بديلاً عن المواد الحافظة التي تصافح إلى بعض الأطعمة من أجل تخزينها وجعلها صالحة لأطول فترة ممكنة بسبب احتوائه على مواد مضادة للأوكسدة. واستبدل الباحث نيكلي إنجيسيز الأحماض الأمينية (EDTA) لمعق الزيت الموجود في مرق السلطة وفي سائل الذرة الحلو الذي يوضع في الكثير من منتجات المرق لإعطائها نكهة ومذاقاً حلوًا، من التناكسد.

### الجزيرة نت / مباحثات