



ساعات النوم الإضافية لا تعوض عن نوم الليل

واشنطن / متابعة :
أظهرت دراسة أميركية جديدة أن مزيداً من النوم أيام العطلة للتعويض عن قلة النوم خلال الأسبوع له تأثيره الجيد علينا لكنه ليس مثالياً.
وأفادت شبكة "سي إن إن" الأميركية أن باحثين من جامعة "بنسلفانيا للطب وجدوا أن لساعات النوم الإضافية أيام العطلة تأثيراً مبيداً على من لا يتمتعون بساعات نوم منتظمة وكافية أيام الأسبوع، لكنهم قالوا إن ذلك ليس مثالياً لأن بإمكانه إلحاق الأذى بجهازنا العصبي في النهاية.
وقد أجريت الدراسة على 150 شخصاً ينامون بطريقة سليمة وتتراوح أعمارهم بين 22 و45 عاماً، ووجد الباحثون بعد أن خفضوا ساعات نوم من شملتهم

الدراسة إلى 4 ساعات لخمس ليالٍ متتالية، ومن ثم التعويض بـ 10 ساعات نوم في الليلة السادسة، أنهم استعادوا قدرتهم على التركيز ومعدل انتباههم وسلوكهم العصبي.
وقال الطبيب المسؤول عن الدراسة ديفيد دينغس إن من يعانون من قلة النوم المزمنة هم بحاجة لفترة نوم للتعويض، مضيفاً أن قضاء معظم ساعات الليل خلال الأسبوع مستيقظين وبعدها النوم يوم العطلة لساعات طويلة لا يعد أمراً مثالياً، برغم الفوائد الصحية لتلك الساعات التعويضية.
وأضاف "بالدرجة الأولى، لا تحرم نفسك من النوم.. فقد تؤدي جهازك العصبي في النهاية.. فاجعل النوم أولوية لديك".

أنت تسأل والدكتورة أميمة تجيب

إعداد / د. أميمة

أحس كثيراً أنني أود العطس فأحاول أن أعطس ولكنني لا أستطيع! فهل عدم القدرة على العطس أو تراجمها يدل على وجود مرض؟ وهل تخزين الملوثات التي تخرج مع العطس في الجسم؟

بسمة الحمادي / عدن

عدم القدرة على العطس لا تدل على وجود أي مرض، ولكن اختلاف المناخ والجو الذي يؤثر على العطس الحاجة إلى العطاس؛ لذا لا تقلقي أبداً من هذا الأمر، وتأكدي أن الميكروبات والملوثات تنزل مع البلغم المتجمع، والذي ينزل على الحلق من الأنف، ولا تخزن في الجسم، بل يتم التخلص منها باستمرار خلال هذا الطريق، والله الموفق.

عندما كنت حاملاً بطفلي الأول لم تحدث لي أية آلام، وكان بقي لي يومان وأنهى شهري التاسع؛ ولذلك ولدت ولادةً اصطناعية، وأعطوني مغدياً وحققوا فيها إبر، وحدثت لي آلام الطلق، بينما في طفلي الثاني حصلت لي أوجاع الطلق، ومع ذلك في المستشفى أعطوني مغدياً وإبر لا أعلم السبب؛ وفي كلتا الولادتين فإن السائل الأمنيوسي لا ينزل وحده، إلا أن تدخل المرأة بالمقص وينزل السائل، فما السبب؟
أم عبد الله / عدن

تمزق الأغشية الأمينوسية، ونزول السائل، يحدث عادة بعد بدء الأم الولادة وتوسع الرحم، ولكنه قد يتأخر في بعض الأحيان، وهذا لا يدل على وجود مشكلة مطلقاً، بل من الأفضل ألا تمزق الأغشية وينزل الماء مبكراً قبل تقدم المخاض؛ لأن وجود الأغشية يعمل على حماية الجنين والرحم من صعود الالتهاب للأعلى.

وعند حدوث المخاض يتم تقييمه من قبل الطبيبة، وعندما يتم أخذ القرار المناسب لحالة السيدة، والذي من ضمنه ترك الأغشية أم بثقلها للمساعدة على تقدم الولادة بشكل أفضل، فإن وجد أن تمزق الأغشية وتنزول الماء سيساعدها أكثر يتم إجراؤه، وإن وجد أن إضافة الطلق الصناعي هو الأفضل فيؤجل بثق الأغشية الأمينوسية إلى وقت أنسب وهكذا. فلا توجد قاعدة معينة تطبق على كل الحالات، وكل سيدة تختلف عن الأخرى في حالتها واستجابتها، وحتى في السيدة نفسها يختلف الأمر من ولادة إلى أخرى.

والمهم في النهاية مساعدة السيدة على حدوث الولادة بأفضل وأسلم طريقة وتقليل فرص حدوث الالتهابات.

لقد أفلعت نهائياً عن التدخين منذ ثلاثة أشهر والله الحمد، ولكن بعد الإقلاع عن التدخين بدأت تظهر عندي مشاكل في صدي، ورغم أنني تركت السجائر إلا أنني أحس دائماً بحرقان وألم بصدي وسخونة داخل بطني وصدي.

علماً بأنها تزيد وأشعر بها أكثر أثناء الجلوس والنوم، ودائماً أحس أكثر بألم بصدي من الناحية اليسرى مع إحساسي أن في شيئاً ما كاتماً على صدي مع ما يسمى بالزغطة المستمرة، فما العلاج؟ وما سبب هذه الأعراض؟!
محمد البردوي / صنعاء

إننا نبارك لك إقلاعك النهائي عن التدخين، ونسال الله أن يديم الله عليك نعمته وفضله ومنتته، وأن يصرف عنك ما تعاني منه من هذه الأعراض والتي يكون معظمها نفسياً وليس عضوياً، حيث أنها أي الشكوى لا تتماشى مع أي من الأمراض المعروفة، وهي شكوى متباينة مثل ألم البطن وسخونتها وآلام الصدر وكثمة على الصدر، وهذه من أكثر الشكاوى النفسية شيوعاً.

فاستعن بالله ولا تعجز، وامض قدماً في إقلاعك عن التدخين، وسوف تزول كل هذه الأعراض تبعاً بإذن الله.

ابني عمره خمسة أشهر وعنده تسطح بالجمجمة،
عبير أحمد / عدن

تغير شكل الجمجمة عن الشكل الطبيعي لا يمثل مشكلة طبية إلا في حالة وجود التحام مبكر في عظام الجمجمة والتي تكون غير ملتصحة لتسمح بنمو المخ وزيادة حجمه، وفي تلك الحالة التي تشخص عن طريق الفحص الإكلينيكي والأشعة يستلزم الأمر جراحة بسيطة لفتح عظام الجمجمة.

أما بالنسبة للشكل غير المستوي للجمجمة، فلا يمثل مشكلة مادامت عظام الجمجمة غير ملتصحة، ويمكن وضع الطفل أثناء النوم على جهة معينة أو يتم استخدام خوذة خاصة للمساعدة على إعادة الشكل الطبيعي للجمجمة.

البلاستيك نعمة تحولت إلى نقمة (1-2)



يتعرضون لهذه المادة الكيميائية. وتستخدم هذه المادة المعروفة أيضاً باسم «بي بي إيه»، في المواد البلاستيكية، كالأقراص المدمجة والنظارات الشمسية وعبوات المياه، وقد أظهرت دراسات وجود علاقة بينها وبين السرطان

والسريري وأمراض القلب واضطرابات النمو لدى الأطفال والأجنة. وأكد الباحث سكوت بيلشر وهو أستاذ في علم الصيدلة في جامعة «سنسيناتي»، أن «بي بي إيه» يتصرف أحياناً في الجسم لدى النساء كهرمون الاستروجين، ما يزيد مخاطر تعرضهن لأمراض قلبية ويسبب اضطرابات في نبضات القلب، ويشبهه علماء في أن تكون المادة تعدل الجينات البشرية الخاصة بالحمل، ما يؤثر على الخصوبة عند النساء.

سرطان الخصية
ويسمى علماء بريطانيون لإثبات ما إذا كانت المواد الكيميائية الرانجة في البيئة، مثل تلك المستخدمة في صناعة البلاستيك هي المسؤولة عن ارتفاع معدلات الإصابة بسرطان الخصية. ويؤكد الأطباء أن سرطان الخصية يصيب الشباب لكنهم اكتشفوا قبل عدة سنوات أن التغييرات غير الطبيعية التي تؤدي إلى هذا

طَب بَدِيل .. طَب بَدِيل ..

الكُمون يقضي على انتفاخ البطن

القاهرة / متابعة :
نصح الدكتور طارق رضا استشاري التغذية بوضع الكُمون بكثرة على وجبتي الإفطار والسحور في رمضان لأهميته في إراحة الجهاز الهضمي والقضاء على الانتفاخات فضلاً عن أهميته في ضبط نسبة الكوليسترول بالدم.

وأوضح رضا أن الكُمون يزود الجسم بكميات كبيرة من الدهون الأحادية غير المشبعة والألياف فضلاً عن العديد من الفيتامينات والمعادن، مؤكداً أن الدهون الأحادية غير المشبعة مفيدة لضبط نسبة الكوليسترول الضار ووقاية الشرايين القلبية والدماعية، ناصحاً بضرورة تناول كوب من الزبادي عقب الوجبات في شهر رمضان لسهولة الهضم. وأكد رضا أن الدراسات الطبية أثبتت أهمية الزيوت الطيارة الموجودة بالكُمون في تسهيل عملية الهضم وتحريك الأمعاء

الجرير ينقي الدم

ينصح خبراء التغذية بتناول الجرير بانتظام، وذلك بعد ما أظهر التحليل الضوئي احتواء زيت الجرير على كميات كبيرة من حمض "جامالينولينك" الفعال في القضاء على الدهون في الدم، وخفض نسبة "الكوليسترول" بالجسم.

ووفقاً لدراسة سابقة، أكد العالم المصري الدكتور سعد محمد فخاجي أن الجرير منق للدم ومنظف للمعدة، وفعال في علاج تساقط الشعر، فضلاً عن مساعدته في عملية الهضم. وحذر فخاجي السيدات الحوامل ومن يعانون تضخم المعدة من الإفراط في تناول الجرير لما ينطوي عليه من مضاعفات سلبية.

فيروس القوباء .. يعالج السرطان



لكنه أشار إلى أن فيروس القوباء المعدل وراثياً يدخل إلى الخلايا السرطانية ويقضي عليها من دون أن يؤثر أبداً على الخلايا السليمة.

لندن / متابعة :
نجح أطباء بريطانيون في معالجة مرضى بسرطان الرأس والرقبة عبر استخدام فيروس القوباء المعدل جينياً.
وأفادت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" أن أطباء في معهد أبحاث السرطان في لندن نجحوا في القضاء على الأورام السرطانية في الرأس والعنق لدى 17 مريضاً عبر استخدام فيروس القوباء إلى جانب العلاج الكيميائي والأشعة.
وتقوم هذه الفيروسات المعدلة بقتل الخلايا السرطانية وتعزيز النظام المناعي لدى المريض. وقال الطبيب المسؤول عن الدراسة كفين هارينغتون إن العلاجات الراهنة فعالة في حال استئصال السرطان في وقت مبكر.

الرضاعة الطبيعية .. الوقاية الفعالة ضد سرطان الثدي

وتطور السرطان لفترة أطول بنسبة 70٪ الأمر الذي يزيد من نسبة الشفاء بشكل أكبر. ويقوم الأفاستن أحدث العلاجات البيولوجية المتخصصة في سرطان الثدي بتثبيط عملية تكوين الأوعية الدموية المغذية للسرطان، ما يؤدي إلى قطع الإمداد اللازم للورم فتكون عملية نمو السرطان صعبة، ويعد هذا العقار الوحيد من نوعه الذي يعمل كمضاد للأوعية الدموية السرطانية، ولذا أقرت منظمة الغذاء والدواء الأمريكية "FDA" والسلطات الصحية في أوروبا باستخدامه في علاج المرضى.

أكدت دراسات طبية حديثة أن الإرضاع الطبيعي يحد من خطر إصابة النساء بسرطان الثدي، مؤكدة أنه كلما أرضعت النساء أطفالهم مدة أطول كلما تمتعن بقدر أكبر من الحماية من سرطان الثدي، مبينة بأن النساء اللاتي يرضعن أطفالهن لمدة ستة أشهر إضافية يقل خطر الإصابة بسرطان الثدي من 6٪ إلى 6.3٪. وأوضحت البروفيسورة فاليري بيرال من المعهد البريطاني لأبحاث السرطان، أن استخدام العلاج الكيميائي مضافاً إليه الأفاستن يساهم في ضمور أكبر في حجم الورم، إلى جانب توقف نمو

الإفراط في تناول الطعام يبكر من مرحلة الشيخوخة ويزيد من الإصابة بالأمراض