

## الموز بديل طبيعي لمشروبات الطاقة ومقو للعظام

بل لاحتوائه على مواد سكرية بسيطة مفيدة أكثر للصحة. وأظهرت الدراسة أن الموز يحتوي على مضادات الأكسدة لإ توجد في المشروبات السكرية المخصصة للرياضيين وأيضاً على كمية كبيرة من العناصر الغذائية المفيدة للصحة، غير أنها أشارت في الوقت ذاته إلى أن مشروبات الطاقة مازال تعد مصدراً لمساعدة الرياضيين في تحسين أدائهم. وعرف الموز قديماً بأنه مضاد للقرحة وللأعراض المترتبة عنها وذلك نظراً لمؤثراته المضادة للحواض، كما أنه يحافظ على الكالسيوم الجسم وبالتالي يساعد على تقوية العظام. وأشار الدكتور كريمي متخصص التغذية إلى أن الموز يساعد على النمو وتعزيز سلامة عظام الجسم، مؤكداً أن مزج عصير الموز مع الحليب يساعد في تهدئة قرحة المعدة، كما يعتبر الكالسيوم الموجود في الموز أكثر كفاءة وأجود من الكالسيوم الموجود في الحليب ومنتجاته وأنواع الجبن المختلفة.

14 أكتوبر / مناميات ، انتشرت مشروبات الطاقة مؤخراً بين كل الفئات بهدف الحصول على الطاقة ولكن اتضح أنها تدمر الطاقة، وفي بحث يقد أجراس الضطر حول هذه المشروبات وخطر تها على العقل. توصل الأطباء إلى خطورة تناول هذه المشروبات، وذلك بسبب احتوائها على مواد كيميائية معينة تقلل فعالية الجهاز العصبي وترفع الضغط وتزيد ضربات القلب كما أنها تدمر الكلى والكبد وقد يصل الأمر إلى حد إدمانها وحدوث اضطرابات نفسية. وفي هذا الصدد، نصحت دراسة حديثة الرياضيين بتناول الموز لاحتوائه على عناصر غذائية من بينها البوتاسيوم، تجعلهم أكثر قدرة على التحمل خاصة العدائين وراكبي الدراجات. وأوضحت الدراسة وفقاً لصحيفة "الديلي أكسبرس" البريطانية أن الموز يتفوق على مشروبات الطاقة العادية ليس فقط لأنه يولد مستويات مماثلة لتلك الناتجة عن المشروبات الكربوهيدراتية،



## الطب والحياة

### عقار حير العلماء ..

# الأسبرين دواء أضراره تفوق فوائده



ووجدت دراسة أمريكية شملت 22 ألف شخص أن الاسبرين خفض مخاطر الإصابة بالربو بنسبة 22 ٪. ربما لأنه يعمل ضد التهابات. ومن ناحية أخرى، تبين للباحين من خلال الدراسة أن الاسبرين يقلل أيضاً من احتمالات الإصابة بالآزمات القلبية بنسبة 44 ٪. بينما تناول جرعات

قليلة من الأسبرين يوماً بعد يوم يقلل الإصابة بالربو بنسبة 22 ٪.

#### وقف نمو الأورام السرطانية

توصل فريق علمي بريطاني إلى أن الأسبرين له تأثير فعال مضاد للسرطان وخاصة سرطان المبيض.

وأشارت الدراسة إلى أن الأسبرين يساعد على وقف أحد أنواع البروتينات، التي تساعد على نمو الأورام السرطانية الخاصة بالمبيض.

وأضاف الأطباء أن الأسبرين هو أحسن علاج مبكر في الحالات التي لا يجدي فيها العلاج الكيماوي.

#### الأسبرين .. صديق المنزل ولكن !!

صدقة الأسرة مع الأسبرين ليست صداقة دائمة، فهي قد تنقلب أحياناً إلى غدر يتمثل في المضاعفات التي يسببها للأطفال والحوامل ومرضى المعدة، فمن أضراره أنه يصيب الأطفال بمرض راي وهو مرض نادر، فمن المحتمل إعطاء الأسبرين للطفل أثناء إصابة الطفل بنوع من الفيروسات فيسبب اختلالاً في الكبد والكلى والمخ ويؤدي إلى الوفاة.

كما أنه خطر على الأطفال الذين يولدون وبهم عيوب خلقية، فقد يسبب خطراً على مكونات الدم، ويضر الأسبرين كذلك الحامل إذا تناولته في الشهور الأولى من الحمل فقد يسبب تشوهات الجنين أو نزيفاً مفاجئاً.

وقد نشأ عن الأسبرين حساسية قد تكون خطيرة، وهي نرف الحامض عند بعض الأشخاص متوسطي العمر والذين كانوا يتعاطون الأسبرين بصورة اعتيادية من قبل دون صعوبة، إلى ذلك يجب أن يتبعد عن الأسبرين من يتعاطى مضادات التخثر.

وأيضاً فإن تعاطي الأسبرين يزيد القابلية للنزف، لتعطيله وظائف الصفائح الدموية مؤقتاً، لذلك على المتبرعين بالدم عدم تعاطي الأسبرين قبل التبرع بنحو يومين أو ثلاثة أيام، وربما لا يعرف الكثيرون أن وضع الأسبرين فوق الأسنان يؤدي إلى التهاب اللثة بسبب الحامض الموجود فيه، إذن فلا مانع من تناوله كمسكن للألم.

قد يعانون من خطر الإصابة بسرطان القولون من تناول الأدوية المخففة للألم، مثل الأسبرين والإيبورفين، وذلك بسبب خطر حدوث النزيف وأعراض صحية أخرى. وشملت توصية اللجنة الأمريكية لخدمات الوقاية من الأمراض، الأسر التي لديها تاريخ بالإصابة بسرطان القولون. وأوضحت اللجنة أن احتمالات الخطر الناجمة عن تناول أكثر من 300 ميليغرام من الأسبرين يومياً أو العقاقير الأخرى المثبطة للألم مثل الإيبورفين ونابروكسين، تشمل زيادة خطر حدوث الذبحة الصدرية والنزيف في الأمعاء والفشل الكلوي، وأن هذه الأخطار تفوق الفوائد المحتملة للوقاية من السرطان.

وقالت اللجنة "إنه بينما ثمة دلائل مشجعة على أن الجرعات الصغيرة من الأسبرين، والتي تقل عن 100 ميليغرام يمكنها أن تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب، فإن هذه الجرعات لا تقلل خطر الإصابة بسرطان القولون".

#### دراسات تؤكد فوائده

ورغم ما سبق فلم يتوقف العلم عند هذا الرأي وإنما ناقضه بدراسات أخرى، فقد أكد بحث طبي أن الأسبرين يساعد على معالجة وتخفيف الألم الصداع النصفي "الشقيقة" وبنفس النسبة التي يصفها الأطباء لأدوية أخرى، حيث أثبتت البحث أن مادة "أستل ساليسليك أسيد" الموجودة بالأسبرين لها نتائج إيجابية وذات تأثير مؤثر وفعال في معالجة الصداع النصفي وتخفيف من الألم.

وأشار الدكتور هانز كريستوفر الأستاذ بجامعة أسبن بألمانيا والمتخصص بأبحاث الصداع بصفتة مديراً لمستشفى، إلى أن الأسبرين ومنذ اكتشافه في السادس من شهر مارس عام 1899 اشتهر كعلاج لكافة أنواع الصداع وخصوصاً الصداع النصفي " الشقيقة " واستخدمه الأطباء مؤخراً للوقاية من النوبات القلبية.

ولتشجيع العلماء والباحثين حول العالم على إجراء البحوث والدراسات الخاصة بالأسبرين خصصت شركة باير العالمية ومنذ عام 1995 هذه الجائزة وشكلت لها لجنة مكونة من 8 أفراد متخصصين في مختلف الأمراض مثل القلب والمخ والأعصاب والسرطان وغير ما مهمتهم الحكم على الأبحاث والدراسات المقدمة لنيل الجائزة وذلك تكريماً وتشجيعاً للبحث والدراسة في كل ما يفيد ويخفف من آلام البشر.

#### ويجذب الربو

كما أكدت نتائج دراسة حديثة أن تناول أقراص الأسبرين يوماً بعد يوم يمكن أن يساعد الكبار على تجنب الإصابة بالربو.

لعل تاريخ الدواء لم يعرف جدلاً بين أوساط المرضى والأطباء مثلما أثاره الأسبرين، ذلك العقار الساحر رخيص الثمن الذي يوصف لمائة مرض، فبين الآراء المتباعدة بين أهمية الأسبرين من جانب وبين أضراره ومساوئه الناجمة عنه من جانب آخر، حاولنا إلقاء الضوء على ما للأسبرين وما عليه كي يتمكن كل فرد من التوصل لما يفيد به بشأن تعاطيه أو تجنبه.

فمن جانب نرى علماء يتوصلون إلى مزيد من الأدلة التي تفيد أن تناول الأسبرين يساعد في الحماية من مشكلات صحية كبيرة، غير أن الغرض الحقيقي من مدح فوائد الأسبرين وتناوله بالعديد من الدراسات يكتنفه الغموض، خاصةً مع ازدياد أرباح شركات الدواء المنتجة له في أعقاب نشر هذه النوعية من الدراسات .

#### مروة رزق

هذا الأمر لا ينطبق عند الإصابة بالصداع، إذ يمكن أن يسبب نزيفاً في دماغ صاحبه، إذ لم تتم استشارة طبيب لذلك. وكشفت الدراسة أنه عندما يتناول الأشخاص الأسبرين دون استشارة الأطباء، وهم يتناولون عقاقير أخرى، قد تتعارض معها، مما يؤدي إلى عدم فعاليتها، إضافة إلى أنه يضاعف إمكانية تعرضهم لنوبات قلبية بنسبة أربع مرات.

#### دراسات تؤكد أضراره

ويؤكد الباحثون أن كثرة تعاطي مسكن الألم المعروف باسم "إيبورفين" دون أي استشارة أو "وصفة طبية" بكثرة، اعتماداً على أنه يقي من أمراض القلب يعني زيادة مخاطر التعرض للأمراض القاتلة. أما آثار الأسبرين في مجال خفض الإصابة بأمراض القلب والشرايين فكانت محل تضارب أكبر بين الدراسات، ففي وقت أوضحت دراسة طبية أن تناول جرعة بسيطة بصورة منتظمة من الأسبرين يفيد في تخفيض الإصابة بنزيف أو انسداد في الشرايين لدى النساء، فقد نوهت نفس الدراسة إلى أن تناول الأسبرين لا يخفف مخاطر الإصابة بآزمات قلبية. وفي نفس الوقت لوحظ الأثر الأكبر للأسبرين على النساء في سن 65 عاماً، وما فوق حيث أدى تناوله إلى خفض إصابتهن بآزمات خطيرة في القلب والشرايين بنسبة 26 ٪ مقارنة مع من تناولن يواء وهنياً. وعلى الرغم من أنه قد ثبتت فوائد جرعات الأسبرين الضئيلة علمياً في حالات أمراض القلب والأوعية الدموية لدى كلا الجنسين، فإن الأمر لا يزال غامضاً بالنسبة للأشخاص الذين لا يتعرضون سوى إلى خطر معتدل من تلك الأمراض.

#### التهاب الكبد

وأشارت نتائج الدراسة العلمية التي أجراها أخيراً فريق من الباحثين الفرنسيين على قرص الأسبرين إلى ضرورة توخي الحذر في تناول الأسبرين خاصة للأطفال الذين ترتفع لديهم درجة الحرارة بسبب الجدي المائي والأنفلونزا أو الحصبة لأنه يصيب الطفل بعواقب في الجهاز العصبي والتهاب الكبد. ونصحت الدراسة بعدم تناول الأسبرين للشباب الذين يعانون من التهاب مفاجئ في الدماغ لأن ذلك يمكن أن يسبب نزيفاً ويزيد الاسبرين من هذا النزيف مما يجعل الحالة أكثر خطورة، مؤكداً أن الاسبرين يمكن أن يؤدي إلى الحساسية في بعض الحالات على الرغم من تعود الشخص عليه. وفي نفس السياق، حذرت لجنة فيدرالية صحية أمريكية المرضى الذين

وفي دراسة تكشف الكثير من الحقائق الغائبة حول عقار الأسبرين، أظهرت دراسة حديثة أن الأسبرين عبارة عن سيف ذي حدين، ففرغم أنه قادر على مقاومة تخثر الدم، الذي قد يؤدي إلى الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، فإن الجرعات العالية من الدواء الواسع الانتشار، من شأنها أن تزيد من نسبة الإصابة بنزيف داخل الجهاز الهضمي والسكتات الدماغية المتأتبة عن حدوث نزيف داخل الجسم.

كما نشرت دراسة طبية جديدة نتائجها عن تناول حبة واحدة من الاسبرين يومياً للوقاية من الإصابة بالجلطات القلبية والدماغية، وتوصلت الدراسة إلى أن منافع تناول الاسبرين للوقاية تقابلها مضار احتمال تسببه في نزيف داخلي.

وأوضح رAO سيشاساي من مستشفى سان جورج بجامعة لندن الذي قاد فريق البحث "أن منافع الاسبرين للأشخاص الذين لا يعانون من عوارض قلبية معروفة أقل بكثير مما كان يعتقد سابقاً بل أن الاسبرين قد يعود بضرر كبير نظراً لتسببه في النزف الداخلي". وتوصلت الدراسة إلى أنه بينما نجح تناولوا الاسبرين في تجنب الإصابة بحالة جلطة قلبية واحدة لكل 120 شخصاً تناولوا الاسبرين أصيب واحد من 73 بنزف معوي أو معدني خطير خلال نفس الفترة، طبقاً لما ورد بجريدة "الأيباء القطرية".

يذكر أن العديد من الأطباء يوصون بتناول حبة واحدة من الأسبرين 75 ملغ يومياً للوقاية بالنسبة للأشخاص الذين ليس لهم تاريخ سابق بالإصابة بالجلطات القلبية والدماغية ولكنهم يعانون من عوامل ترجح الإصابة كارتفاع ضغط الدم أو السننة المفرطة، كما توصلت الدراسة إلى أن الأسبرين ليس له تأثير على معدلات الوفيات جراء الإصابة بالأمراض السرطانية.

وأوضح مارك جونسنون رئيس الكلية الأمريكية للطب الوقائي، أنه لا يجب استعمال الأسبرين بصورة يثنية، بل يجب على المرضى الانتباه إلى طرق استعماله وضروورها، فالمسألة في غاية الجدية، وقد يكون لها تبعات خطيرة.

وأكد جونسنون أن فكرة أن يوصف المرء لنفسه أخذ حبة أسبرين في اليوم من تلقاء نفسه هي عملية طائشة، رغم انتشارها الواسع بين الناس. وأضاف جونسنون أن الحل الأفضل لهذه المسألة هو تناول الأسبرين للرجال، ما بين 45 و 79 عاماً، والنساء اللاتي تتراوح أعمارهن، ما بين 55 و79 سنة، في حالة أن كانت فوائد استعماله، مثل منع حدوث نوبات قلبية أو سكتات دماغية، تفوق المخاطر الصحية التي يمكن وقوعها مثل الإصابة بنزيف في الجهاز الهضمي.

وتبه جونسنون إلى أنه بينما يكون أخذ الأسبرين أثناء إصابة أحد الأشخاص بالحم في الصدر، أمراً إيجابياً في منع وقوع نوبة قلبية، إلا أن

## (21) قابلة من المكلا وميفع يتدربن على الرعاية المجتمعية لصحة الأم والوليد



## انكسار قلب المرأة

#### د. محمد سعد عبد اللطيف

«جاما» الصادرة عن الرابطة الأميركية للطب الباطني، تبين للباحثين أن الحالة منتشرة لدى السيدات بصفة تفوق التوقعات الحالية السائدة لدى

الأوساط الطبية، وخاصة بين النساء الشابات اللواتي لم يبلغن بعد سن اليأس. وقال الباحثون في مقدمة الدراسة إن «حالة ضعف القلب هذه هي نوع من الضعف الحاد والمؤقت الذي يعترى قوة انقباض عضلة القلب، وتنتج عن التعرض لأحداث نفسية شديدة. ولا يزال من الصعب حتى اليوم تشخيص الإصابة بهذه الحالة بسرعة عند حضور المرضى للمستشفيات. وتم سابقاً عرض نتائج دراسات طبية محدودة، ولكن لا توجد دراسات واسعة تشمل عدد مراكز طبية».

وأضافوا أن «الغاية من إجراء هذه الدراسة هي وضع تعريف واضح نسبياً للوصف الإكلينيكي لحالة المصابين بها وطريقة إجراء الفحوصات التقويمية لهم، وخاصة بإجراء فحص الأنسجة القلبية عند التصوير بالرنين المغناطيسي cardiovascular magnetic resonance CMR، ووضع مواصفات التغيرات التي تتم ملاحظتها على هذا الفحص بسرعة تشخيص الإصابة حينها يحضر المرضى إلى المستشفى».

وشمل الباحثون في الدراسة الألمانية 256 إصابة بالحالة ممن تمت متابعتهم في سبعة مراكز طبية للقلب في أوروبا وأميركا الشمالية، وذلك خلال فترة تجاوزت خمسة أعوام. والغالبية العظمى، 81 ٪، كانت من النسوة اللواتي تجاوزن بلوغ سن اليأس. و 8 ٪ كن نسوة دون الخمسين من العمر، و 11 ٪ كانوا من الرجال.

وتبين أن أكثر من 70 ٪ منهم تعرضوا لتوترات نفسية وبنسبة شديدة ومؤلمة خلال 48 ساعة السابقة لتدهور حالة قلوبهم الصحية. ومن خلال الفحوصات، ظهرت تغيرات في رسم تخطيط كهرباء القلب، شبيهة بتلك التي تصاحب عادة المتعرضين لأزمة النوبات القلبية. لدى نحو 90 ٪ منهم. ولفت الباحثون الانتباه إلى أمر مهم في خلاصة نتائجهم، بقولهم إن «دراسنا الواسعة والمتعددة المراكز الطبية، تثبت أن عدم تحديد حدوث التعرض للتوتر النفسي الشديد لا ينفي وجود الإصابة بهذه الحالة القلبية».

وهذا ما يعني أنه ليس بالضرورة حصول توتر نفسي وضغوط عالية المستوى كي تنتج عنها الإصابة بهذا الضعف الشديد والانفطار المؤثر في قوة انقباض القلب وعمله، بل إن المرأة ربما تتعرض إلى حالات نفسية تؤثر عليها بدرجة عميقة في حين لا يرى من هم حولها أنها حالات شديدة جدا!!

انكسار القلب وانفطاره لدى النساء بالذات، بسبب تعرضهن للضغوط النفسية، هي حالة مرضية حقيقية وليست وصفاً اخترعه خيال الشعراء

أو الأدياء. وخلال السنوات القليلة الماضية بدأ أطباء القلب يتحدثون صراحة بأن ثمة مرضاً يدعى «متلازمة القلب المكسور» Broken heart syndrome. وهي حالة مرضية تصف إصابة عضلة القلب heart muscle التالفة بالضيق المفاجئ نتيجة للتعرض لأزمات نفسية حادة، وهو ما بالتالي يؤدي إلى حصول فشل (عجز) القلب heart failure من ضخ الدم بالقوة المعهودة له قبل التعرض لتلك الضغوطات النفسية.

وكانت دراسات طبية سابقة للباحثين من اليابان والولايات المتحدة، تم عرضها في مجلة «صحتك»، في «الشرق الأوسط»، قبل بضع سنوات، قد تحدثت عن حصول هذا الضعف في عضلة القلب لدى السيدات بمرافقة تغيرات واضحة في رسم تخطيط كهرباء القلب ECG تعكس نقص تروية عضلة القلب بالدم، ولكن دونما وجود تضيقات حقيقية في الشرايين التاجية القلبية. كما تؤدي الحالة إلى حصول اضطرابات في الإيقاع الطبيعي المنتظم لنضبات القلب، وإلى حصول تراكم المياه في الرئة كنتيجة لضعف القلب عن ضخ الدم الوارد إليه.

وقد مرت نسبة من الأوساط الطبية لهذه الحالة المرضية الجديدة نسبياً من أنواع أمراض القلب، والتعرف عليها، بفترة تشكيك في مدى وجودها بالفعل. وتطلب الأمر من الباحثين الطبيين إجراء دراسات عدة على حالات النسوة اللائي يصبن بضيق قلبي في قوة عضلة القلب بعيد التعرض للأزمات النفسية الحادة، وذلك يقسرة القلب لتصوير الشرايين التاجية، للتأكد من سلامتها، وإجراء التصوير للقلب بجهاز الرنين المغناطيسي، وغيرها من الفحوص المتقدمة لإثبات عدم وجود تغيرات عضوية مرضية تذكر لدى الضعف الطارئ في قوة عضلة القلب.

والجديد حول هذه الحالة القلبية المهمة هو ما طرحته نتائج دراسة الباحثين الطبيعيين من مركز القلب التابع لجامعة ليبزغ University of Leipzig بألمانيا حول مدى انتشار هذه الحالة. ووفق ما تم نشره في عدد 20 يوليو من هذا العام من مجلة

الوطنية في مجال الصحة ضمن خطط عمل مشتركة. بدوره أوضح المهندس محمد محمد الديلمي مدير الصندوق الاجتماعي للتنمية فرع المكلا أن الصندوق يهدف إلى تغطية كافة المديريات في محافظ حضرموت في مجال تدريب القابلات، مبيناً أن خدمات الصندوق الاجتماعي للتنمية تتوزع بين قطاعات التعليم والصحة والمشاريع والتجهيزات مضيفاً أن أهمية تنظيم مثل هذه الدورات الهادفة يكمن في تطوير مهارات القابلات فيما يخص رعاية الحوامل والمواليد خاصة في المديريات النائية والريفية كونها أكثر احتياجاً لزيادة أعداد القابلات فيها وصولاً إلى تقليل نسب الوفيات ، مؤكداً على ضرورة الاهتمام بالقاعدة لبناء هرم صحي

مخرجات الدورة التي تشمل مواضيع في مجال رعاية الحامل والوليد والولادة الطبيعية وانعاش الوليد والتدبير الفعال والتحكم بالعدوى وتقليل نسبة الوفيات من الحوامل والمواليد ، موضحة أن دور القابلات مهم في إنقاذ حياة الحوامل في كثير من الحالات.

وشدد باموسي على ضرورة المتابعة والتقييم لمخرجات الدورات التدريبية حتى تؤتي ثمارها في مواقع العمل وإنتاج ، مشيداً بدور الصندوق الاجتماعي للتنمية فرع المكلا في مجال تدريب وتأهيل عدد من منتسبي وكوادر المؤسسات الصحية وغيرها وأضاف إن أهمية هذه الدورات تكمن في تحقيق أهداف الألفية الثالثة والانخراط في إطار الإستراتيجية