

أمريكي ينجح في التخلص من مرض الإيدز

ذلك الحين على إصابته بفيروس الإيدز، وكان النخاع الذي زرع للرجل من متبرع يتمتع بخلايا مناعية متحولة مقاومة لفيروس (إتش أي في). ويوضح أنه خضع لعملية زرع نخاع ثانية عام 2008، من نفس المتبرع بسبب تجدد سرطان الدم وليس بسبب فيروس "إتش أي في" وأدت هذه العملية إلى إصابته بمشاكل في الأعصاب، وإلى جانب عمليتي زرع النخاع هاتين خضع تيموثي أيضا لعلاج بالأشعة على كل جسمه لمعالجة سرطان الدم.

وأدفع تيموثي عن نفسه في وجه شوك وجهها له أطباء ومصنعو أدوية، وأكد أن الأمر يتعلق بالإرادة والأمل، وهذا ما سيعمل على الحث عليه من خلال مؤسسة تحمل اسمه بنوي تأسيسها قريبا لمساعدة مرضى الإيدز. ومن جانبه قال رئيس الجمعية التأسيسية لمقاومة الأمراض المنقولة جنسيا محمد رضا كمون في تصريحات لموقع قناة "الجزيرة" إن هذه أول مرة يحدث فيها الشفاء من الإيدز نتيجة إجراء عملية زرع نخاع، ولو أن المقصود بها كان علاج سرطان الدم وليس الإيدز، مشيرًا إلى أن ذلك يمكن أن يمثل بابا جديدا للتخلص من هذا الداء.

اشغلنا / متابعة: نجح شاب أمريكي في إثبات إمكانية التخلص من مرض الإيدز بشكل نهائي، وكان الأمريكي تيموثي براون "47 عاما" قد شفي تماما من مرض الإيدز، لذا فهو يمثل حالة الشفاء الوحيدة المعروفة في العالم من هذا المرض، لذا فهو يقوم بحملة لتأسيس مؤسسة لمساعدة المرضى. وشخصت إصابة براون بفيروس الإيدز عام 1995، عندما كان طالبا في برلين بألمانيا، لكن لم تظهر عليه أي مؤشرات إصابة بعد إجرائه عملية نقل نخاع عام 2007، لمعالجته من سرطان الدم.

ويقول على هامش مشاركته في المؤتمر الدولي التاسع عشر للإيدز بواشنطن إن "الشفاء من الإصابة بفيروس "إتش أي في" امر رائع. وأضاف الذي يبدو هشا بعض الشيء، بأنه يشعر بتحسن، ولم يعد يشعر بأي أوجاع باستثناء الأم الرأس أحيانا، ويضيف مازحا أنه سعيد بمعاملته مثل نجم غنائي كبير.

وتوقف تيموثي عن تناول مضادات الفيروس القهقرية بعد خضوعه لزرع نخاع عام 2007 لمعالجة إصابته بسرطان الدم، ولم تظهر أي مؤشرات منذ



الطب والحياة

سوء التغذية معاناة مريرة تشتد على الأطفال والنساء الحوامل

المراحل المتقدمة لسوء التغذية تعرض الجلد للجفاف وتساقط الأسنان وتورم اللثة



الأطفال الصغار والنساء الحوامل والمرضعات أكثر الفئات عرضة لسوء التغذية

قد يظن البعض أن سوء التغذية يقتصر حدوثه على المجتمعات الفقيرة، نتيجة عدم وفرة الطعام، مع العلم بأنه يحصل - أيضاً - في المجتمعات الغنية لارتباطه بسوء اختيار الغذاء.

هي آفة أخذت في الاتساع المستمر في بلدنا اليمن - مع الأسف الشديد- من جراء اتساع فجوة الفقر وريادة

أحوال الاقتصاد والمعيشة والنزوح الكبير لآلاف الأسر من بعض محافظات ومناطق البلاد- بشكل غير

مضبوق- على أثر اتساع دائرة الحرب وعمليات الاقتتال التي شهدتها البلاد لشهور طويلة خلت.

ويمكن تعريف سوء التغذية: بالحالة التي لا يحصل فيها جسم الإنسان على القدر الكافي من المواد

الغذائية اللازمة، بمعنى عدم توازن الغذاء؛ سواء كان تناوله بإفراط أو نقص.

إعداد: د. محمد أحمد الدبعي

يلحق بالإنسان، لكننا سنورد أعراضه العامة وأهمها: (الإرهاق - الدوران - نقص الوزن - تناقص الاستجابة المناعية لجسم الإنسان - تليخ الهضم وابتعاث الغازات - الاكتئاب - الإسهال - الجفاف).

وأذا ما ترك سوء التغذية من دون علاج، فسيتدهور بالطبع على تغير في هيكل الجسم ووظائفه (الييو كيميائية) كالاضطرابات المتصلة بالدم المتمثلة بالزئيف.

وفي مراحل متقدمة لسوء التغذية يصبح الجلد جافاً وتتساقط الأسنان وتتورم اللثة وتنزف، ويصبح الشعر جافاً ومتقشفاً ومن ثم يتساقط.

كما تتغير الأظفار وتصبح هشّة ويضعف النظر وتتأثر العظام وتتآلم المفصلات.

وتعمد الاختبارات والفحوصات التي تجرى لاكتشاف سوء التغذية على الاضطراب المتصل بها، إلا أن معظمها متصل بتقييم الشخص من الناحية الغذائية وبواسطة اختبارات الدم.

أما معالجة سوء التغذية فغالباً ما تتم عن طريق إمداد الجسم بالمواد الغذائية التي تنقصه وعلاج الأعراض، وكذا علاج أي اضطرابات غير صحية تنشأ عن سوء التغذية.

بينما إذا لم يعالج سوء التغذية فمن الممكن أن يؤدي إلى إعاقة عقلية أو جسدية أو مرض عقلي أو جسدي يقود - أحياناً - إلى الوفاة.

ومما لا شك فيه أن للتغذية الأثر الأكبر في نمو الفرد؛ ليس منذ ولادته فحسب، بل تعدى ذلك لتشمل بدايات تكون الجنين في بطن أمه، فالمرأة الحامل إذا ما عانت نقصاً في نوعية الغذاء الذي تتناوله؛ فإن لهذا الأمر الأثر البالغ والخطير على حياة الطفل وطريقة نموه.

وستتحدث في إطار سوء التغذية عن الجزئية المتعلقة بالنساء الحوامل والأطفال، كون قسم منهن في مجتمعنا عرضة لهذه المشكلة، وقسم آخر يعانيها بشكل أقل، ولا أرى ضرورة لتسليط الضوء على هذا الإطراف على كل أسباب سوء التغذية على التسامح؛ إنما يكفي تناول سببين فقط من أضرار سوء التغذية: الأول عوز الحديد (فقر الدم) وهو الأوسع انتشاراً، وترجع أسبابه إلى:

- عدم تناول الأغذية الغنية بعنصر الحديد، وكذلك الغنية بفيتامين (ج) الذي يساعد على امتصاص الحديد.

- سوء امتصاص الحديد بسبب شرب الشاي أثناء الأكل أو عقبه مباشرة.

- الجهل بأسس التغذية السليمة.

- الإصابة ببعض الطفيليات.

ولدى من يعاني عوز الحديد وفقر الدم الناتج عنه؛ تبدو عليه أعراض وعلامات واضحة، مثل:شحوب الجلد، والغشاء المخاطي للفم والعينين وتحت الأظفار - حدوث تغيرات في اللسان والفم وأطراف الأصابع - (زدياد ضربات القلب - تورم القدمين - زيادة احتمال حدوث العدوى).

وتتم الوقاية من عوز الحديد من خلال تناول الأغذية الغنية بعنصر الحديد التي تحصل عليها من مصادر حيوانية مثل: (اللحوم الحمراء - الكبد - صفار البيض)، وكذلك من مصادر نباتية: (كالخضراوات الورقية الداكنة اللون - الفول - العدس - الحلبة - التمر - الدقيق المدعم بالحديد).

نأتي إلى سبب آخر من أسباب سوء التغذية وهو نقص اليود؛ ذلك العنصر الضروري لجسم الإنسان والحيوان والذي تحتاجه الغدة الدرقية للإنسان لإنتاج هرمون (الثيروكسين) الضروري والأساسي لنمو وتطور الدماغ والجهاز العصبي.

ونقص اليود في الجسم ممكنة قلة هذا العنصر في الغذاء الذي نتناوله، حيث من المعلوم أن البحر الممول الوحيد للتربة بهذا العنصر الفريد والوفير في الأسماك والأطياق البحرية، الأمر الذي يؤدي إلى افتقار التربة في المناطق العالية لعنصر اليود بدرجة كبيرة، وبالتالي لا وجود له في الخضراوات التي تزرع فيها.

وعوضاً عن هذا النقص، يجب تناول الأغذية التي تحتوي على هذا العنصر؛ مثل الأسماك والمعلب والمحيطات، إيه اليود.

وأهم ما يقود إليه نقص اليود من تأثيرات على الكبار: إسقاط الحمل، وفي المراحل المتأخرة لهذا النقص يؤدي إلى ظهور تضخم في الغدة الدرقية.

أما بالنسبة للأطفال فقد يقود إلى: (وفاة الطفل الرضيع - التخلف العقلي - قصر القامة - انخفاض مستوى الذكاء أو التخلف العقلي في أسوأ الأحوال).



دور الكيمياء الحيوية في زيادة التمثيل الغذائي

يحتاج الفرد منا للنشاط والحيوية من أجل الحفاظ على توازنه أثناء أداء مهامه اليومية بصورة منتظمة. كلنا يتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة خلال اليوم، وقد يفرط البعض بصورة تؤدي إلى الوخم والرغبة في النوم أثناء العمل، ولا شك في أن ذلك يتسبب في تعسر هضم المأكولات وتعذر استعادة الجسم من المواد اللازمة لمنحه الطاقة والنشاط. يتبع تناول الطعام عند الشخص الطبيعي عملية معروفة بالاستقلاب أو التمثيل الغذائي، وهي عملية



د. محمد سعد عبد اللطيف

تشتمل على مجموعة من التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم بصورة طبيعية بهدف بناء الأنسجة والحصول على قدر من الطاقة الذي يحتاجه الجسم، أما الدهون الزائدة فتتراكم في الجسم وتؤدي إلى زيادة الوزن.

يعني ذلك أن عملية التمثيل الغذائي الناجحة تتضمن تحويل الأغذية إلى طاقة والاستفادة من مكوناتها في بناء الأنسجة والعضلات، وأكثر ما يعرقل الإفراط في تناول الأطعمة المليئة بالسكريات والملحيات و

بالدهون التي يصعب هضمها وإعادة بنائها في صورة أنسجة.

ولضمان نجاح عملية التمثيل الغذائي وسرعتها، هناك العديد من الوسائل المقترحة المنصوح باتباعها:

1. بذل المجهود المشاق: كلما ضاعفت مجهوداتك الشخصية خلال اليوم، زادت فرصتك في التخلص من الدهون الزائدة حتى بعد توقفك عن ممارسة التمرين. يستمر الجسم في حرق السعرات الحرارية لفترات تتراوح بين 12 و48 ساعة بعد التوقف عن التمرين. وقد تسهم جميع التمرينات الرياضية في مضاعفة سرعة التمثيل الغذائي، لكن خذ في اعتباؤك أن التمرينات الأقسى نتائجها أفضل.

2. التمرينات الرياضية: لا غنى عن ممارسة التمرينات الرياضية بصورة دورية ومتكررة، حتى ولو كان ذلك على مراحل متباعدة. إن التمرن لفترات لا تتجاوز عشر دقائق لأربع مرات متكررة قد يكون أنفع للجسم ولعملية التمثيل الغذائي أكثر من التمرن لفترات طويلة دون تكرار. ومع ذلك، لو تعذر عليك تكرار التمرين، فأي وسيلة لحرق السعرات الحرارية الزائدة مقبولة ومنصوح بها.

يمكنك أيضاً السير ونزول الدرج كبديل للتمرن.

3. شرب لترين من المياه المثلجة يوميا: يساعد شرب كميات كبيرة من المياه يوميا على تفعيل عملية التمثيل الغذائي ويساعد الجسم على الحفاظ على توازنه. تحتاج عملية التمثيل الغذائي إلى المياه المثلجة لتنشيطها مما يسهم في مضاعفة سرعتها وبالتالي التخلص من الدهون. أثبتت دراسة حديثة أجريت في ألمانيا أن تناول 23 أونصة من المياه ينشط عملية التمثيل الغذائي بنسبة 30 بالمائة خلال 10 دقائق.

4. تناول أطعمة غنية بالبروتينات والألياف: تضاعف الأطعمة التي تحتوي على مادتني الألياف والبروتينات من نشاط عملية التمثيل الغذائي، وتشير العديد من الدراسات إلى أن الوجبات الغذائية التي يتناولها الفرد خلال اليوم لا بد وأن تشكل البروتينات نسبة 30 بالمائة من قيمتها.

5. تنشيط الجسم بمجرد الاستيقاظ: احرص على تنشيط جسمك وتدريبه بمجرد الاستيقاظ مع نقع القدمين في ماء بارد، ثلج قبل تناول افطارك من الفيت جولدن حيث يساعد ذلك في حرق الدهون الزائدة، ويمكن السبب في ذلك في استمرار الفرد في التحرك أثناء قيامه بوظائفه المعتادة مما يسهم في تنشيط عملية التمثيل الغذائي. أما التمرن أثناء الليل فتأثيراته محدودة كونه متبوعاً بالنوم الذي تضعف خلاله عملية حرق الدهون. ننصح بتجنب تناول القهوة عند الصباح مع وجبة الإفطار وعليك بتناول وجبة كاملة غنية بالبروتينات. ينتج عن تجنب تناول الطعام عند الصباح ببطء ملحوظ في التمثيل الغذائي حيث تصاب بنوع من الركود نتيجة عدم حصول الجسم على قدر من السعرات من الممكن حرصها أثناء العمل.

6. بناء العضلات: يساعد تحريك الجسم بهدف بناء العضلات في مضاعفة فعالية حرق السعرات الحرارية الزائدة. كلما تأملت عضلات الفرد زادت إمكانية التخلص من الدهون حيث يحرق كل رطل من العضلات ما بين 5 و14 سعرا حراريا خلال اليوم، أي أن 5 أرطال تسهم في حرق ما بين 25 و70 سعرا.

7. تناول العصير الأخضر: تشير دراسة أمريكية حديثة إلى أن العصير الأخضر يسهم في حرق حوالي 40 بالمائة من السعرات الحرارية الزائدة خلال اليوم، لذا ننصحك بتناوله يوميا. وتشير دراسة أخرى إلى أن مجموعة من الأفراد حرصوا على تناول الشاي الأخضر لمدة ثلاثة أشهر تمكنوا من فقد حوالي ضعف الوزن الزائد الذي فقدته أفراد مجموعة أخرى لم تتناولوه.



بالتالي يمكن للجوء إلى عدد من الإجراءات الوقائية من أجل الحد من هكذا مشكلة عبر تتبع الأثر على استهلاك الملح المضاف إليه مادة اليود والتعرف ملياً على علامته المرسومة على كيس الملح وتناول الأسماك مرة إلى مرتين في الأسبوع.

وأوجه عناية صائهي شهر رمضان إلى أهمية الانتقاء الجيد للأغذية واتباع الإرشادات الصحية والسليمة عند تحضير وطهي الأطعمة المختلفة ولدى تناولها؛ بالشكل الذي يحفظ لها مقوماتها وسلامتها وفوائدها الغذائية ويضمن انتفاع أفراد الأسرة منها، وكذلك أن يحرصوا على توازن الوجبات من خلال تناول العناصر الغذائية المتكاملة والعمل على ثبات السعرات الحرارية لديهم، لأن الجسم يحتاج لنفس السعرات الحرارية موزعة على وجبتي الإفطار والسحور من خلال:

- إعداد وجبات غذائية متوازنة تحتوي على نوع واحد أو أكثر من المجموعات الغذائية الثلاث المذكورة سلفاً.

- الطبخ بأقل كمية من الماء مع بقاء الوعاء مغطى والنار هادئة، وأن يكون إضافة الملح عند نهاية الطبخ.

- استعمال مرق الطبخ وعدم التخلص منه.

- الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الغنية بالألياف التي تقيهم الكثير من الأمراض المتعلقة بالغذاء.

- عدم تقشير الخضراوات، وكذلك الفواكه ذات القشور غير السميكة - ما أمكن - للحفاظ على كامل عناصرها الغذائية الهمة والعفيدة للصحة.

- الإفراط من الأطعمة المالحة والمدخنة والمخللة، وكذا المقلية بالزيت لأكثر من مرة.

- تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم، كالحليب ومنتجاته؛ لما من شأنه عند تناولها منذ الصغر العمل على الحماية من وهن العظام عند الكبر.

- تناول الخبز الأسمر/خبز القمح من الخالصة؛ لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف، وذلك بدلا من خبز الدقيق أو الروتي.

- تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (ج)، مثل البرتقال والليمون والجوافة مع الخضراوات الأخرى الغنية بالحديد الذي يمتصه الجسم ويحجمه من الإصابة بفقر الدم (الأنيميا).

- تناول منتجات الحبوب مع البقوليات، كالقول أو الفاصوليا أو العدس؛ لرفع القيمة الغذائية للبروتينات الحبوب والبقوليات معا ولجعلها قريبة من البروتينات الحيوانية في قيمتها.

- تجنب تكرار تسخين الأطعمة.

- تجنب شرب الشاي أثناء أو بعد تناول الطعام - مباشرة - لكي لا يعرقل امتصاص الجسم لعنصر الحديد من الغذاء بما يحيد من الإصابة بفقر الدم (الأنيميا)، علاوة على أن الإكثار من شربه يعد مدرا للبول ويؤدي إلى خسارة الأملاح المعدنية الموجودة بالجسم.

- الابتعاد عن التدخين.

وأخيرا، يجب تناول الأغذية المفيدة من الأنواع الطازجة الغنية في مكوناتها اللازمة للجسم، وبالمقابل تلاشي الأطعمة المحفوظة أو المعلبة.

بالقرب من 100 مليون شخص في العالم يعانون من سوء التغذية، وهو نقص اليود؛ ذلك العنصر الضروري لجسم الإنسان والحيوان والذي تحتاجه الغدة الدرقية للإنسان لإنتاج هرمون (الثيروكسين) الضروري والأساسي لنمو وتطور الدماغ والجهاز العصبي.

ونقص اليود في الجسم ممكنة قلة هذا العنصر في الغذاء الذي نتناوله، حيث من المعلوم أن البحر الممول الوحيد للتربة بهذا العنصر الفريد والوفير في الأسماك والأطياق البحرية، الأمر الذي يؤدي إلى افتقار التربة في المناطق العالية لعنصر اليود بدرجة كبيرة، وبالتالي لا وجود له في الخضراوات التي تزرع فيها.

وعوضاً عن هذا النقص، يجب تناول الأغذية التي تحتوي على هذا العنصر؛ مثل الأسماك والمعلب والمحيطات، إيه اليود.

وأهم ما يقود إليه نقص اليود من تأثيرات على الكبار: إسقاط الحمل، وفي المراحل المتأخرة لهذا النقص يؤدي إلى ظهور تضخم في الغدة الدرقية.

أما بالنسبة للأطفال فقد يقود إلى: (وفاة الطفل الرضيع - التخلف العقلي - قصر القامة - انخفاض مستوى الذكاء أو التخلف العقلي في أسوأ الأحوال).

نأتي إلى سبب آخر من أسباب سوء التغذية وهو نقص اليود؛ ذلك العنصر الضروري لجسم الإنسان والحيوان والذي تحتاجه الغدة الدرقية للإنسان لإنتاج هرمون (الثيروكسين) الضروري والأساسي لنمو وتطور الدماغ والجهاز العصبي.

ونقص اليود في الجسم ممكنة قلة هذا العنصر في الغذاء الذي نتناوله، حيث من المعلوم أن البحر الممول الوحيد للتربة بهذا العنصر الفريد والوفير في الأسماك والأطياق البحرية، الأمر الذي يؤدي إلى افتقار التربة في المناطق العالية لعنصر اليود بدرجة كبيرة، وبالتالي لا وجود له في الخضراوات التي تزرع فيها.

وعوضاً عن هذا النقص، يجب تناول الأغذية التي تحتوي على هذا العنصر؛ مثل الأسماك والمعلب والمحيطات، إيه اليود.

وأهم ما يقود إليه نقص اليود من تأثيرات على الكبار: إسقاط الحمل، وفي المراحل المتأخرة لهذا النقص يؤدي إلى ظهور تضخم في الغدة الدرقية.

أما بالنسبة للأطفال فقد يقود إلى: (وفاة الطفل الرضيع - التخلف العقلي - قصر القامة - انخفاض مستوى الذكاء أو التخلف العقلي في أسوأ الأحوال).

نأتي إلى سبب آخر من أسباب سوء التغذية وهو نقص اليود؛ ذلك العنصر الضروري لجسم الإنسان والحيوان والذي تحتاجه الغدة الدرقية للإنسان لإنتاج هرمون (الثيروكسين) الضروري والأساسي لنمو وتطور الدماغ والجهاز العصبي.

ونقص اليود في الجسم ممكنة قلة هذا العنصر في الغذاء الذي نتناوله، حيث من المعلوم أن البحر الممول الوحيد للتربة بهذا العنصر الفريد والوفير في الأسماك والأطياق البحرية، الأمر الذي يؤدي إلى افتقار التربة في المناطق العالية لعنصر اليود بدرجة كبيرة، وبالتالي لا وجود له في الخضراوات التي تزرع فيها.

وعوضاً عن هذا النقص، يجب تناول الأغذية التي تحتوي على هذا العنصر؛ مثل الأسماك والمعلب والمحيطات، إيه اليود.

وأهم ما يقود إليه نقص اليود من تأثيرات على الكبار: إسقاط الحمل، وفي المراحل المتأخرة لهذا النقص يؤدي إلى ظهور تضخم في الغدة الدرقية.

أما بالنسبة للأطفال فقد يقود إلى: (وفاة الطفل الرضيع - التخلف العقلي - قصر القامة - انخفاض مستوى الذكاء أو التخلف العقلي في أسوأ الأحوال).

نأتي إلى سبب آخر من أسباب سوء التغذية وهو نقص اليود؛ ذلك العنصر الضروري لجسم الإنسان والحيوان والذي تحتاجه الغدة الدرقية للإنسان لإنتاج هرمون (الثيروكسين) الضروري والأساسي لنمو وتطور الدماغ والجهاز العصبي.

ونقص اليود في الجسم ممكنة قلة هذا العنصر في الغذاء الذي نتناوله، حيث من المعلوم أن البحر الممول الوحيد للتربة بهذا العنصر الفريد والوفير في الأسماك والأطياق البحرية، الأمر الذي يؤدي إلى افتقار التربة في المناطق العالية لعنصر اليود بدرجة كبيرة، وبالتالي لا وجود له في الخضراوات التي تزرع فيها.

وعوضاً عن هذا النقص، يجب تناول الأغذية التي تحتوي على هذا العنصر؛ مثل الأسماك والمعلب والمحيطات، إيه اليود.

وأهم ما يقود إليه نقص اليود من تأثيرات على الكبار: إسقاط الحمل، وفي المراحل المتأخرة لهذا النقص يؤدي إلى ظهور تضخم في الغدة الدرقية.

أما بالنسبة للأطفال فقد يقود إلى: (وفاة الطفل الرضيع - التخلف العقلي - قصر القامة - انخفاض مستوى الذكاء أو التخلف العقلي في أسوأ الأحوال).

نأتي إلى سبب آخر من أسباب سوء التغذية وهو نقص اليود؛ ذلك العنصر الضروري لجسم الإنسان والحيوان والذي تحتاجه الغدة الدرقية للإنسان لإنتاج هرمون (الثيروكسين) الضروري والأساسي لنمو وتطور الدماغ والجهاز العصبي.

ونقص اليود في الجسم ممكنة قلة هذا العنصر في الغذاء الذي نتناوله، حيث من المعلوم أن البحر الممول الوحيد للتربة بهذا العنصر الفريد والوفير في الأسماك والأطياق البحرية، الأمر الذي يؤدي إلى افتقار التربة في المناطق العالية لعنصر اليود بدرجة كبيرة، وبالتالي لا وجود له في الخضراوات التي تزرع فيها.

وعوضاً عن هذا النقص، يجب تناول الأغذية التي تحتوي على هذا العنصر؛ مثل الأسماك والمعلب والمحيطات، إيه اليود.

وأهم ما يقود إليه نقص اليود من تأثيرات على الكبار: إسقاط الحمل، وفي المراحل المتأخرة لهذا النقص يؤدي إلى ظهور تضخم في الغدة الدرقية.

أما بالنسبة للأطفال فقد يقود إلى: (وفاة الطفل الرضيع - التخلف العقلي - قصر القامة - انخفاض مستوى الذكاء أو التخلف العقلي في أسوأ الأحوال).

نأتي إلى سبب آخر من أسباب سوء التغذية وهو نقص اليود؛ ذلك العنصر الضروري لجسم الإنسان والحيوان والذي تحتاجه الغدة الدرقية للإنسان لإنتاج هرمون (الثيروكسين) الضروري والأساسي لنمو وتطور الدماغ والجهاز العصبي.

ونقص اليود في الجسم ممكنة قلة هذا العنصر في الغذاء الذي نتناوله، حيث من المعلوم أن البحر الممول الوحيد للتربة بهذا العنصر الفريد والوفير في الأسماك والأطياق البحرية، الأمر الذي يؤدي إلى افتقار التربة في المناطق العالية لعنصر اليود بدرجة كبيرة، وبالتالي لا وجود له في الخضراوات التي تزرع فيها.

وعوضاً عن هذا النقص، يجب تناول الأغذية التي تحتوي على هذا العنصر؛ مثل الأسماك والمعلب والمحيطات، إيه اليود.

وأهم ما يقود إليه نقص اليود من تأثيرات على الكبار: إسقاط الحمل، وفي المراحل المتأخرة لهذا النقص يؤدي إلى ظهور تضخم في الغدة الدرقية.

أما بالنسبة للأطفال فقد يقود إلى: (وفاة الطفل الرضيع - التخلف العقلي - قصر القامة - انخفاض مستوى الذكاء أو التخلف العقلي في أسوأ الأحوال).

نأتي إلى سبب آخر من أسباب سوء التغذية وهو نقص اليود؛ ذلك العنصر الضروري لجسم الإنسان والحيوان والذي تحتاجه الغدة الدرقية للإنسان لإنتاج هرمون (الثيروكسين) الضروري والأساسي لنمو وتطور الدماغ والجهاز العصبي.

ونقص اليود في الجسم ممكنة قلة هذا العنصر في الغذاء الذي نتناوله، حيث من المعلوم أن البحر الممول الوحيد للتربة بهذا العنصر الفريد والوفير في الأسماك والأطياق البحرية، الأمر الذي يؤدي إلى افتقار التربة في المناطق العالية لعنصر اليود بدرجة كبيرة، وبالتالي لا وجود له في الخضراوات التي تزرع فيها.

وعوضاً عن هذا النقص، يجب تناول الأغذية التي تحتوي على هذا العنصر؛ مثل الأسماك والمعلب والمحيطات، إيه اليود.

وأهم ما يقود إليه نقص اليود من تأثيرات على الكبار: إسقاط الحمل، وفي المراحل المتأخرة لهذا النقص يؤدي إلى ظهور تضخم في الغدة الدرقية.

أما بالنسبة للأطفال فقد يقود إلى: (وفاة الطفل الرضيع - التخلف العقلي - قصر القامة - انخفاض مستوى الذكاء أو التخلف العقلي في أسوأ الأحوال).

نأتي إلى سبب آخر من أسباب سوء التغذية وهو نقص اليود؛ ذلك العنصر الضروري لجسم الإنسان والحيوان والذي تحتاجه الغدة الدرقية للإنسان لإنتاج هرمون (الثيروكسين) الضروري والأساسي لنمو وتطور الدماغ والجهاز العصبي.

ونقص اليود في الجسم ممكنة قلة هذا العنصر في الغذاء الذي نتناوله، حيث من المعلوم أن البحر الممول الوحيد للتربة بهذا العنصر الفريد والوفير في الأسماك والأطياق البحرية، الأمر الذي يؤدي إلى افتقار التربة في المناطق العالية لعنصر اليود بدرجة كبيرة، وبالتالي لا وجود له في الخضراوات التي تزرع فيها.

وعوضاً عن هذا النقص، يجب تناول الأغذية التي تحتوي على هذا العنصر؛ مثل الأسماك والمعلب والمحيطات، إيه اليود.

وأهم ما يقود إليه نقص اليود من تأثيرات على الكبار: إسقاط الحمل، وفي المراحل المتأخرة لهذا النقص يؤدي إلى ظهور تضخم في الغدة الدرقية.

أما بالنسبة للأطفال فقد يقود إلى: (وفاة الطفل الرضيع - التخلف العقلي - قصر القامة - انخفاض مستوى الذكاء أو التخلف العقلي في أسوأ الأحوال).

عقار للسرطان يحد من عدوى الإيدز

ففي هذه العدوى تحتوي خلايا مناعية للإنسان على المجموع الوراثي للفيروس ولكنها لا تنتج فيروسات جديدة مما يجعل العقاقير المتداولة لا تجد نقطة تعامد منها الفيروس حيث تنجح العدوى في الاختباء من الهجمات الدوائية للعلاج القائم على المضادات الفيروسية.

كان العلماء يرجحون منذ فترة طويلة أن تكون مجموعة من الإنزيمات قادرة على استدرج فيروسات "إتش أي في" الكامنة والتعرف على تكتيكية عدم الفيروسات.

واستطاع الباحثون تحت إشراف ديفيد مارجوليس من جامعة نورث كارولينا في مدينة تينيسي تحاليل الأبرية بالتعاون مع زملائهم من جامعات أخرى وباحتين في شركة "ميرك"، الأمريكية للادوية إثبات أن هذه الألية الجزيئية تعمل فعلا وذلك باستخدام عقار فيرونستيت الأمريكي المثبط لإنزيمات هيستون دي أستيلاز التي يعتقد أنها تلعب دورا في ضبط عمل الموروثات.

ويشار إلى أن عقار فيرونستيت معروف في الولايات المتحدة على أنه دواء ضد السرطان ويتم تداوله تحت الاسم التجاري "زولينازا".

وقال العلماء إن هناك خلايا تحتوي على المجموع الوراثي لفيروس "إتش أي في" ولكنها لا تفرز فيروسات جديدة وإن مادة "فوريونستات" الفعالة المستخدمة في علاج السرطان تعمل على تنشيط هذه الخلايا.

وعادة ما تتكون هذه الفيروسات داخل الخلية ثم تطلق إلى خارجها، بحسب ما أوضح الباحثون في دراستهم التي نشرت نتائجها الأربعاء مجلة "بيتشير" المتخصصة.

وقال الباحثون إن هذا يؤدي إلى وجود نقطة ضعف تستطيع العقاقير من خلالها مهاجمة عدوى الفيروس من جديد.

ورأى الباحثون أن نتائج دراستهم تعد أول برهان على أنه من الممكن أيضا معالجة العدوى الكامنة لفيروس "إتش أي في".

وقال العلماء إن هناك خلايا تحتوي على المجموع الوراثي لفيروس "إتش أي في" ولكنها لا تفرز فيروسات جديدة وإن مادة "فوريونستات" الفعالة المستخدمة في علاج السرطان تعمل على تنشيط هذه الخلايا.

وعادة ما تتكون هذه الفيروسات داخل الخلية ثم تطلق إلى خارجها، بحسب ما أوضح الباحثون في دراستهم التي نشرت نتائجها الأربعاء مجلة "بيتشير" المتخصصة.

وقال الباحثون إن هذا يؤدي إلى وجود نقطة ضعف تستطيع العقاقير من خلالها مهاجمة عدوى الفيروس من جديد.

ورأى الباحثون أن نتائج دراستهم تعد أول برهان على أنه من الممكن أيضا معالجة العدوى الكامنة لفيروس "إتش أي في".