

بروتين جديد يساهم في علاج انسداد الشعب الهوائية

واشنطن / متابعات،
تمكن مجموعة من الباحثين بجامعة نورث كارولينا بالولايات المتحدة الأمريكية من اكتشاف بروتين جديد قد يكون له دور فعال في علاج انسداد الشعب الهوائية المزمن «COPD»، بالإضافة إلى علاج مرض التليف الكيسي، ويعد من أهم الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي للإنسان.

ويُعرف البروتين الجديد باسم " SPLUNC1"، الذي أشار الباحثون إلى قدرته على التخلص من المخاط الكثيف واللزج، الذي يسد المجاري الهوائية بالرئتين ويمنع حصول الإنسان الهواء النقي والأكسجين الضروري للعمليات الحيوية داخل الجسم، وهو ما يهدد حياته ويعرضها للخطر.

جاءت هذه النتائج في دراسة علمية حديثة نُشرت بدورية "FASEB Journal"، التي يصدرها اتحاد الجمعيات الأمريكية للبيولوجيا التجريبية، وذلك على الموقع الإلكتروني للدورية، وحسب ما نقلته صحيفة "اليوم



الطب والحياة

جدة / متابعات :

الملايين من المرضى يتوقون لصيام شهر رمضان ولا يستطيعون، وعليهم استشارة الطبيب قبل البدء بالصيام. كما ينبغي عليهم اتباع نظام غذائي سليم بحيث يكون الطعام غنياً بالبروتينات البديلة، وتجنب الأغذية سريعة الاحتراق.

الأغذية المفيدة التي تعزز ببطء هي تلك التي تحتوي على الحبوب مثل القمح والشوفان والفول والعدس، والطحين الأسمر والخبز الأسمر. أما الأغذية سريعة الاحتراق فتلك الحاوية على السكر الأبيض والطحين الأبيض وغيرها. أما الأغذية الغنية بالألياف فهي الحبوب بقشورها، والبقول، والخضروات كالجزر والفاصوليا والسبانخ، والفواكه مثل التين والكمثرى وغيرها. وينبغي الحرص على تناول غذاء متوازن يحتوي على الخضراوات والفواكه والنشويات واللحم خاصة الدجاج والسلمك. أما الأغذية المقلية فهي غير صحية، وينبغي تحديد تناولها فقد تسبب عسر الهضم وازدياد الوزن.

يعتبر الصوم راحة للجسم في الدرجة الأولى، وراحة لأعضاء أنفكها الإفراط في الطعام، فيمنحها الفرصة لأصلاح ما أصابها من عطب وأذى، ويعطيها همة كافية تطرح فيها السموم والفضلات، وتصبح جاهزة لعام جديد. ومع إطلاقة كل رمضان تتكاثر الأسئلة من المرضى، أو من ذويهم: ما هو الغذاء الصحي في رمضان؟ وهل وزنتك في رمضان، يزداد أم ينقص؟ إلى أي درجة تتعرض للغضب في رمضان؟

هل تعاني، أيها المدخن، عند إقلاعك عن التدخين وأنت صائم؟ هل يستطيع المصاب بالقرحة المعدية الصيام؟ من هو مريض السكر الذي لا يستطيع الصوم؟ ما موقف المريض المصاب بفشل القلب والمصاب بالذبحة الصدرية من الصوم؟ كيف يستخدم مريض الربو البخاخات؟

هل يصوم مريض الحصى ومريض الفشل الكلوي؟ ماذا عن صوم الحامل والمرضع؟

- نقلت «صحتك» هذه الأسئلة وغيرها إلى الأستاذ الدكتور حسان شمسي باشا استشاري أمراض القلب في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة زميل الكلية الملكية للأطباء في لندن وإيرلندا وغلاسكو زميل الكلية الأمريكية في أمراض القلب، فاجاب عنها، موضحاً في البداية أن من المؤسف أننا نرى رمضان قد أصبح مجالاً للتلف والإسراف والذي من مضاعفاته زيادة الوزن التي أصبحت شكاوى عامة بعد انتهاء شهر رمضان. ولو تساءلنا من أين جاءت هذه الزيادة لعلنا أن استهلاكنا من المواد السكرية والدهنية قد تضاعف، وتركمت في جسم الإنسان على هيئة دهون لا غائلة منها. بل تؤدي إلى نشوء أمراض القلب والسكر وارتفاع ضغط الدم.

إنقاص الوزن

ومع ذلك فقد جاءت بعض الدراسات العلمية لتؤكد أنه على الرغم من عدم التزام الكثير من المسلمين بقواعد الإسلام الصحية في غذاء رمضان، وإسرافهم في تناول الأطباق الرمضانية الدسمة والحلويات، فإن الصيام قد استطاع إنقاص الوزن بمعدل 3 - 2 كلغ. وفي هذا دلالة واضحة أنه إذا ما التزم الصائم نظاماً صحياً سليماً في غذائه في رمضان، فإن ذلك سيؤدي إلى خفض أكبر للوزن، وإلى التخلص من البدانة وما فيها من مساوئ.

غذاء رمضان

هل غذائك صحي في رمضان؟ ينبغي ألا يختلف غذائك في رمضان كثيراً عما هو عليه الحال في الأشهر الأخرى. بل ينبغي أن يكون أبسط في مكوناته، ويوصي خبراء التغذية بأن يكون الطعام غنياً بالبروتينات البديلة، وتجنب الأغذية سريعة الاحتراق.

الأغذية المفيدة التي تعزز ببطء هي تلك التي تحتوي على الحبوب مثل القمح والشوفان والفول والعدس، والطحين الأسمر والخبز الأسمر. وهذه الأغذية يطلق عليها اسم الكربوهيدرات المعقدة. أما الأغذية سريعة الاحتراق فتلك الحاوية على السكر الأبيض والطحين الأبيض وغيرها. والأغذية الغنية بالألياف فهي الحبوب بقشورها، والبقول، والخضراوات كالجزر والفاصوليا والسبانخ، والفواكه مثل التين والكمثرى وغيرها. وينبغي الحرص على تناول غذاء متوازن يحتوي على الخضراوات والفواكه والنشويات واللحم خاصة الدجاج والسلمك. أما الأغذية المقلية فهي غير صحية، وينبغي تحديد تناولها فقد تسبب عسر الهضم وازدياد الوزن.

نصائح غذائية

- وإليك بعض النصائح السريعة لنظام غذائي سليم:
- تجنب الأطعمة المقلية والدهنية وقلل من اللحوم قدر الإمكان.
- افطر على رطبات أو بضع ثمرات وما.
- احذر الإفراط في الطعام، وخاصة في وجبة الإفطار. وتظل النصيحة المثلى في رمضان وغير رمضان، وفق الآية الكريمة «وكلوا واشربوا ولا تسرفوا».
- قلل من سكر الطعام قدر الإمكان، واستعمل السسل في تحلية بعض الأطعمة بدلا من السكر، واستعمل التمر بدلا من الحلوى.
- لا تفرط في شرب القهوة والشاي في وقت المسهرة، فالقهوة والشاي يجعلانك تطرح كمية أكبر من البول مع الأملاح التي يحتاجها الجسم خلال وقت النهار.
- تناول الكربوهيدرات المعقدة التي ذكرناها سابقا.
- اشرب عصائر الفواكه غير المحلاة وتجنب المشروبات الغازية.
- مارس سباحة بدنية منتظمة، وتجنب النوم بعد الإفطار.
- تسدروا فإن في السحور بركة، ولو بكأس من الماء، وينصح أن تحتوي وجبة السحور على أطعمة سهلة الهضم كاللبن الزبادي أو الحليب والخبز والعدس والفواكه وغيرها.

الغضب في رمضان

من المؤسف أن تجد بعض الناس في رمضان تضيق صدورهم فلا يكظمون غيظا، ولا يحسنون تصرفا، وذلك كله بسبب أن الصيام أقدمهم القدرة على التحكم بأنفسهم.

فالغضب يزيد من إفراز هرمون يدعى الأدرينالين -أضغافا مضاعفة، وهذا الهرمون يسرع من ضربات القلب، ويرفع ضغط الدم، ويعزز أهية الإنسان للتعرق أو الفرار، وليس هذا محسب، بل إن زيادة هرمون الأدرينالين يمكن أن تزيد التأهب لحدوث نوبة من نوبات الذبحة الصدرية عند المصابين بهذا المرض.

نصائح طبية للمرضى.. لصيام رمضان



وكثيرا ما يشكو هؤلاء المرضى من انقباض في الصدر عند انفعالهم أو عندما يغضبون فتتور عنهم الشكوك بأزمة في القلب!

فرصة المدخنين

* المدخنون الذين يريدون الإقلاع عن التدخين سوف يجدون في الصيام فرصة للتدريب على ذلك. ويكفي أن نذكر أولئك المدخنين أن السيارة تحتوي على أكثر من 4000 مركب كيميائي، خمسون مادة منها تسبب السرطان، ومنها ما يدمر شرايين القلب فيصاب المرء بحلطة في القلب وهو لا يزال في ريعان الشباب، ومنها ما يخرّب الشعب الهوائية أو ما يصيب شرايين الأظافر.

المرضى في رمضان

* ورغم أن هناك ما يربو على 400 مليون مسلم يصوم هذا الشهر العظيم، فليس كل أولئك الصائمين من الأصحاء؛ فهناك الملايين من المرضى الذين يتوقون لصيام شهر رمضان ولا يستطيعون.

ومع إطلاقة كل رمضان تتكاثر الأسئلة من المرضى، أو من ذويهم، فيما إذا كان المريض يستطيع الصوم أم لا، والبعض يقع فريسة أوهام، فيصوم أو يظفر دون الرجوع إلى طبيب. أما الأمراض ما تتحسن بالمصيام، ومنها ما تزداد سوءا بالمصيام.

مرضى الجهاز الهضمي

* من المؤسف حقا أن يتخم الكثير منا نفسه عند الإفطار يشتهي فنون الطعام والشراب، فيجول ل سعادة المعدة والأمعاء إلى مشقة وعناء، وكثير من الناس يشكو «عسر الهضم»، وهي كلمة شائعة تشمل عددا من الأعراض التي تعقب تناول الطعام، كآلم البطن وغزائتها، والتشوّ والغازات، وخاصة عقب تناول وجبة كبيرة، أو عقب تناول طعام غني بالدهن أو الحماض، وعادة ما تتحسن أعراض هؤلاء بصيام رمضان شريطة ألا تكون لديهم قرحة حادة في المعدة، أو التهاب المريء، وشريطة تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار.

وقد يستطيع المصاب بالقرحة المعدية الصيام إذا كان يتناول أدويته بانتظام ولا يتناول من أية أعراض. ولكن على مريض القرحة الإفطار إن كان أصيب بقرحة حادة، يشكو فيها من الألم عند الجوع، أو ألم يوقظه من النوم، أو في حال حدوث انتكاسة حادة في القرحة المزمنة. وكذلك الأمر عند الذين تستمر أعراض القرحة عندهم رغم تناول العلاج بانتظام.

مريض السكري

* يقدر الباحثون أن هناك 8 ملايين مسلم مصاب بمرض السكري يصومون شهر رمضان كل عام. وتشير الدراسات الحالية إلى أنه لم تحدث أية مشاكل مهمة عند صيام مريض السكري من النوع الثاني (الذين يتناولون الحبوب الخافضة لسكر الدم) والمسيطر عليه ولكن لا بد من استشارة الطبيب. فالذين يتناولون جرعتين من الأنفص الخافضة لسكر الدم ينصحون عادة بتناول الجرعة الأولى عند الإفطار (وهي الجرعة التي كانت تؤخذ عند الصباح)، أما الجرعة الثانية فتؤخذ عند السحور، وتكون عادة نصف الجرعة التي كان يأخذها في المساء.

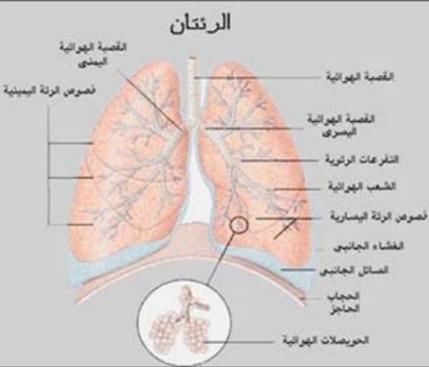
* أما المرضى الذين يتناولون الأنسولين - خاصة الجرعات العالية من الأنسولين - فلا ينصحون عادة بالصيام. وقد يصر بعضهم على الصيام، فلا بد من استشارة الطبيب قبل ذلك.

من هو مريض السكري الذي لا يستطيع الصوم؟ تشمل هذه الفئة مريض السكري الشلبي، والمصاب بمرض السكر غير المستقر، والحامل المصابة بالسكري، ومرضى السكري الذين يخفّن بكمية كبيرة من الأنسولين، أو الذين يتناولون الأنسولين مرتين يوميا.

وينبغي التنبيه على وجوب قطع الصيام فوراً عند حدوث أعراض نقص السكر مهما كان قرب موعد المغرب. كما ينصح هؤلاء المرضى بتقسيم وجباتهم إلى ثلاثة أجزاء متساوية: الأول عند الإفطار، والثاني بعد صلاة التراويح، والثالث عند السحور. ويوصى بتأخير السحور إن أمكن. كما ينبغي التخثير من الإفراط في الطعام، وخاصة الحلويات أو السوائل المحلاة وما شابه.

الموز

أفادت دراسة حديثة بأن الموز يطرد الديدان، ويعالج نوبات التقرس، ويكافح الإسهال، كما أنه مادة مضادة للسرعة النعبان، وذلك لأنه يحتوي على فيتاميني "C" وفيتامينات: "A، D، H، B2، B6، B12".



تزايد أسباب الضغوط العصبية في العمل



يقر الكثير من العاملين بتزايد الضغوط العصبية في العمل، كما أن الأطباء النفسيين يتابعون بتقلق ميل الاتجاه العام إلى زيادة أعباء العمل.

وأوضح فولفغانغ بانتر رئيس رابطة الأطباء المهنيين - ألمانيا، أن هناك علاقة واضحة بين الضغوط العصبية في مكان العمل وبين تزايد أيام الأجازات المرضية للعاملين، بسبب مشاكل نفسية ترجع في الغالب إلى الضغط العصبي، مشيراً إلى أن الضغوط العصبية لها العديد من الأسباب.

وأضاف بانتر أن أسباب الضغط العصبي في العمل ليست قاصرة على ظروف العمل فقط، مشيراً إلى وجود أسباب أخرى تتعلق بالنواحي الاجتماعية، حيث تلعب الضغوط العصبية في المنزل دوراً هياً الأخرى.

وعن الأسباب التي تؤدي إلى مزيد من الضغوط العصبية، أوضح بانتر: "كل من الظروف العصبية وظروف العمل قد تغيرت بشكل واضح، فحالات الطلاق زادت، والأسرة لم تعد هي السند كما كانت من قبل، ومن ثم أصبح الشعور بالضغوط المالية أكثر مأساوية، كما أن متطلبات العمل أخذت في التغيير بشكل سريع، فقبل 15 عاماً لم يكن أحد يعرف البريد الإلكتروني، أما اليوم فلم يعد الفاكس موجوداً تقريبا لأنه أصبح ينظر إليه باعتباره بطيئاً ومرهقاً".

وفي إجابته على سؤال حول ما إذا كانت مواعيد العمل الثابتة يمكن أن تساعد على تقليل الضغوط العصبية، قال بانتر: "هذه طريقة تفكير سطحية، فعلى النقيض من ذلك فإن المرونة في مواعيد العمل لها فوائد عظيمة بالنسبة للعاملين ويتضح ذلك على سبيل المثال بالنسبة للوالدين عندما لا يتم إجبارهما على التواجد في العمل في الساعة السابعة والنصف صباحاً حتى يتمكنوا من الاعتناء بطفان أولادهما، وهكذا فإن المزيد من المرونة يمكن في العادة أن تقلل من الضغوط العصبية".

باحثون إيرانيون يتمكنون من تحديد مرض السل في ساعتين

توصل باحثون إيرانيون لوضع تصميم وصنع ثلاث قطع الكترونية تمكن من تحديد مرض السل بنسبة 85 ٪ في ساعتين.

وقال د. أحمد بهرة مند، عضو اللجنة العلمية، رئيس قسم السل في معهد باستور في إيران: "تم في هذا المشروع تصميم وصنع ثلاث قطع الكترونية للإسراع في تشخيص السل من بلغم المسلول، والإسراع في تشخيص السل المقوم من مرضى هذا الداء، والإسراع في تشخيص السل من سائل "البولور" -ب.

وبما أن هذا التشخيص يتم في مدة هي دون الساعتين وبمقبة 85 ٪، لذا اعتبرت طريقة التشخيص هذه طريق تشخيص مستحدثة لهذا الداء.

وقال الدكتور بهرة مند مشيراً لتمتع هذه القطع الالكترونية بتسهلاتي توثيق اختراع وطنية وعالمية ومواصفات CE الأوروبية. لقد تم صنع 200 قطعة الكترونية معدة الآن لعرضها على مراكز التشخيص الطبي والعلاجي في البلاد. وفي إشارة له لعقد من البحوث والدراسات الخاصة بالمشروع؛ قال الدكتور بهرة مند أيضاً: إن التشخيص هذا قليل الكلفة ولا يحتاج إلى أجهزة عالية ومعقدة، وهذا من أهم ما يميز طريقة التشخيص هذه.

للمشروع شهادة توثيق الاختراع في الولايات المتحدة الأمريكية والعديد من المقالات المنشورة في المجلات العلمية في العالم.



الموز والبرتقال والجزر.. أغذية طبيعية للتخلص من النقرس

وأوضحت الدراسة أن الموز يمنع أيضاً تصلب الشرايين، وينشط حركة المع ووظائفه بسبب وفرة الفوسفور فيه وهو ضروري للذاكرة والحفظ، بالإضافة إلى أنه ملين طبيعي، ويبرد البول ويقتت الحصى والرمل وينشط الكلى ويزيد حيويتها، ومفيد أيضاً لزيادة تعداد النطف المنوية، والتهابات القصبية الهوائية.

وخلصت الدراسة إلى أن الموز ينعم البشرة ويزيل الكلف والأصباغ، كما أنه يتم تناوله سواء كإحدى ثمرات ناضجة أو غير ناضجة. كما أكد خبراء التغذية أن اللعب مفيد لمن يعانون من ضعف العظام واضطرابات الدم وداء النقرس وأمراض الرئة والمصابين بالروماتيزم. وأوضح الخبراء أن العنب يساعد الجسم على اختزان المواد الأزوتية والدهنية بالجسم فتزيد بذلك من مناعة ومقاومته للأمراض، وينصحون بغسل العنب جيداً قبل الأكل لإزالة مادة سلفات النحاس التي ترش عليه.

ويحتوي المائة جرام من العنب على 95 ٪ من وزنه ماء، و7 جرام جلوكوز، و16 جرام دهون، و16 جرام كربوهيدرات ونصف جرام بروتين وعشرين مليجرام فيتامين "سي".

فرص الإصابة بالنقرس في الوقت الذي ساهم فيه فيتامين "سي" في خفض مستوى هذا الحمض في الدم.

التين

كما أفادت دراسة حديثة بأن التين يساعد في علاج البواسير والنقرس، كما أنه يفيد في علاج حالات الإمساك. ويرجع ذلك لإحتوائه على سكريات أحادية وعنصر معدنية وفيتامينات، وكان يستخدم البدو بعد غلي أوراقه في علاج اضطرابات الحيض، والمحافظة منه المرأة على إدراك اللين للامهات.

وأوضحت الدراسة أنه يساعد على إذابة أملاح حمض اليوريك التي تترسب في المفاصل نتيجة تناول اللحوم بإفراط، والذي يسبب مرض النقرس.

الموز

أفادت دراسة حديثة بأن الموز يطرد الديدان، ويعالج نوبات التقرس، ويكافح الإسهال، كما أنه مادة مضادة للسرعة النعبان، وذلك لأنه يحتوي على فيتاميني "C" وفيتامينات: "A، D، H، B2، B6، B12".