



القائمة طويلة وهي تهدد المناطق الفقيرة في العالم بشكل أكبر

أمراض العيون الأكثر شيوعاً .. في العالم

■ عدد المصابين بالعمى الكلي بمختلف أنحاء العالم يتجاوز 43 مليون شخص أغلبهم من سكان الدول النامية

بسبب سهولة انتقالها بين التجمعات السكنية المكتظة، وحتى في المناطق الريفية بين طلاب المدارس وعلى مستوى الأسرة الواحدة، وعلى سبيل المثال ينتشر مرض التراخوما عن طريق الملامسة المباشرة أو عن طريق استعمال ملابس أو مناشف شخص مصاب به، وقد يصل حد المضاعفات إلى العمى الكلي، مع أن أغلبية الأشخاص المصابين به يستعدون هذا المصير المؤلم.

وهناك قائمة طويلة من عيوب الإبصار التي يصاب بها الأشخاص في مختلف مراحل حياتهم، ولكن أكثرها انتشاراً هي قصر البصر، أي عدم قدرة الطفل على الرؤية المثالية عن قرب، على العكس من طول البصر، وهي مشكلة يزداد احتمال حدوثها مع تقدم عمر الإنسان، والتهنئات خاصة الفيروسية والحساسية التي لها علاقة بأمراض الجسم كاعتلال الشبكية والسكري والمياه البيضاء التي تزيد نسبتها عند إصابة المريض بالسكري.

أما ضعف البصر فأسبابه متعددة، ويتعلق بعضها بأمراض معروفة، فيما تعود الأخرى إلى أسباب وراثية يصعب التكن بوقت حصولها، غير أن مراجعة الطبيب بشكل منتظم واعتماد الفحص الدوري لحالة البصر يمكنهما تقليل نسبة المخاطر التي قد تصيب هذا الجزء الحساس.

ولأسرة دور كبير في حماية الأطفال من خطر إصابات العيون، خاصة أن الأطفال حتى سن متقدمة لا يمكنهم إدراك مخاطر اللعب في الأجسام الحادة والقاطعة، وقد يلحقون بعيونهم، وخاصة القرنية، أضراراً قد يتعثر التعامل معها جراحياً. وتسجل عيادات الطوارئ

الأكثر انتشاراً ودور الأسرة مثل الرمد الصيدي الناتج من الكبتريا، أو الرمد الجبيني الذي يسببه فيروس خطر، أو الرمد الريعي الذي ينجم عن إصابة ملتحمة العين بالحساسية، تحدث بسبب بعض المؤثرات المرتبطة بحرارة الجو والغبار مع تعاقب الفصول. وتزداد هذه الأمراض تعقيداً

باعتبار الشاي المشروب الأكثر تناولاً بعد الماء، وعلى الرغم أن الشاي الأسود أكثر الأنواع شهرة إلا أنه الأقل احتواءً على الفوائد الصحية، أما الأخضر هو الأفضل لكونه يحتوي على مضادات أكسدة.

ويعتبر الشاي الأسود أكثر الأنواع شهرة، ولكن يوجد في العالم مئات الأنواع من أشجار الشاي معظمها تفوق الشاي الأسود من ناحية الفوائد الصحية. وأعلنت المجلة الأميركية للتغذية السريرية أن أفضل أنواع الشاي هو الأخضر، لأنه يساعد في خفض مستوى الكوليسترول الضار، ويقلل أمراض القلب ومضاعفاته. كما يحتوي الشاي الأخضر على مضادات أكسدة و يسرع عملية الأيض ما يساعد على خسارة الوزن.

أما الشاي الأبيض فيساعد في توسيع الشرايين كما يخفف ضغط الدم والكوليسترول. ويساعد الشاي الأبيض على حماية القلب والأوعية الدموية. ويقلل من مخاطر السرطان ويحسن اضطرابات الجهاز الهضمي ويقوي جهاز المناعة ويقي من المشاكل الجنسية.

أما الشاي البايونج فيقي من الأرق، ويهدئ الأعصاب، كما يخفف من القلق.

من جهة أخرى، أكدت الجريدة الأميركية للطب الوقائي أن الشاي الأسود يحمي القلب من خلال خفض مستوى التريجليسيريد والكوليسترول.

لكن يجب عيادة مايو كلينيك الأميركية بعد الشاي الأسود الأغني بالكافيين، ما قد يضر من يعاني من ارتفاع ضغط الدم و خفقان القلب.



بين الأعراض التي يمكن ملاحظتها على الطفل، غزارة انهمال الدمع من العينين، وزيادة قطر سوادهما. وعند التأكد من إصابة الطفل بالغلوكوما الخلقية، ينبغي الإسراع في علاجها لحماية العصب البصري، وحماية العينين من الإصابة بالكتسب.

عيون الخدج إن ارتفاع المستوى الصحي العلاجي للأطفال الخدج (المولودين قبل إكمال مدة الحمل) أو ناقصي الوزن، أدى إلى الحاجة إلى كميات محفزة من الأوكسجين، ما قد يؤدي إلى الإصابة بنمو غير طبيعي للأوعية الدموية للشبكية.

ويقول الدكتور منتصر صلاح الدين، اختصاصي (إ) طب وجراحة العيون، عضو الكلية الملكية لجراحي العيون (لندن)، إن هذا النمو غير الطبيعي قد يتكور ليزرف بالشبكية أو الجسم الزجاجي، كما قد يؤدي في الحالات المتأخرة إلى انفصام بالشبكية، وهذا قد يؤدي إلى فقد الإبصار بإحدى أو كلتا العينين.

وقال: لهذا يتحتم متابعة الرضيع وفق جدول زمني محدد يتم خلاله توسيع حدقة العينين ورؤية الشبكية للتعرف إلى التأخير في وقت مبكر، وعند التعرف إلى أي بداية مؤثرة لظهور أوعية دموية جديدة يتم علاج الشبكية عن طريق الليزر، كما أنه في الحالات المتقدمة والنادرة قد يلزم التدخل الجراحي، ويمكننا القول إن المتابعة الدقيقة والسريعة لإشارات المرض، وتصحيحه إلى الدماغ، فإننا نكون إزاء ما يعرف بالحول الولادي،

والعلاج المبكر هو المفتاح للنجاح.

■ ينصح مرضى العيون باستخدام النظارة الشمسية للوقاية من الأشعة فوق البنفسجية واستخدام القطرات المرطبة

صحيح أن جميع المواليد الجدد يمكن أن يتعرضوا إلى انخفاض في القدرة على الإبصار، إلا أن بعضاً منهم يكونون في حالة ضعف بصرٍ ظاهرٍ ومزمن، وإذا ما استمر الرضع على حالة الحول لأكثر من ثلاثة أشهر بعد الولادة، فإن هذا يعني ضرورة اللجوء إلى علاج طبي عاجل لإنقاذه من حول دائم، ويجزم المتخصصون في طب العيون أن للحول جذوراً وراثية يمكن انتقالها من الأجداد أو الأباء إلى الأبناء.

المياه البيضاء وعن تعريف المياه البيضاء وأسبابها وطرق علاجها، قال البروفيسور الروسي يوري تاكتيف، جراحة العيون والمياه البيضاء، مستشفى دار العيون، إنها عبارة عن كثافة تتشكل تدريجياً في عدسة العين الشفافة ونسبب تدهن تدريجياً لحد الإضرار غالباً بتصيب العين، ولكن ليس بالضرورة بنفس الوقت، وتكون مصاحبة للتقدم في العمر وتزيد في البلاد الحارة وفي حالات الإصابة بمرض السكري.

وأضاف: أصبح من الواضح تماماً أن الحول الذي يحدث بعد بلوغ الطفل سن السابعة يكون ضعياً وعصياً على العلاج، لذا فإن وصف نظارة طبية للطفل الذي يحمل مخاطر الإصابة بالحول، يمكن أن يساعد كثيراً على تجنب مثل هذه الحالة.

وقال: إن ما يقال عن مخاطر الحول ينطبق أيضاً على بعد النظر وتحذب القرنية الاستجماتزم، كما يمكن لأباء ملاحظة بعض المظاهر في أسلوب تحديق أبنائهم نحو الأشياء عن بعد أو عن قرب منها، أو عدم القدرة على فتح العينين عند التعرض المفاجئ لنور الشمس الساطع.

ومن المعروف أنه إذا لم تستطع العين إرسال إشارات الضار المنخفض الكثافة في الدم قبل الأكل ويعدو بساعتين، وجد أن مستوى المادتين تراجع بعد وجبة تضمنت زيت الزيتون البكر الخالص. ويؤدي تراكم الكوليسترول الضار في الأوعية الدموية إلى الإصابة بتصلب الشرايين وجطات الدم والأزمات القلبية. وأوضح فيوبلي أن هذه النتيجة تدعم دراسات سابقة أشارت إلى أن زيت الزيتون البكر الخالص يزيد من مستوى الإيسولين وهو الهرمون المسؤول عن تحويل السكر إلى طاقة. وفي سياق متصل، وجد فريق البحث أنه بعد تناول وجبات تحتوي على زيت الذرة ارتفعت مستويات الكوليسترول المفيد والضرر في آن واحد، فيما حدث العكس مع الغذاء المحتوي على زيت الزيتون البكر الخالص.

والإنتانات داخل الجسم. وأشار البروفيسور يوري إلى أعراض المياه البيضاء التي تتمثل في فقدان تدريجي للبصر، أما في الحالات المتأخرة فتكون أعراض أخرى، ويتم العلاج بعملية جراحية عادة تحت تخدير موضعي حيث يتم من خلال فتحة دقيقة بالقرنية استخدام الموجات فوق الصوتية والليزر التي تمثل أحدث طرق العلاج، وذلك لسحب المياه البيضاء ثم يتم زرع عدسة مناسبة دائمة غير قابلة للتلف عوضاً عن العدسة الأصلية، وتستغرق هذه العملية دقائق معدودة، ويسترد المريض بصره بمجرد إزالة المياه البيضاء في معظم الحالات ولكن في بعض الحالات يستعيد تدريجياً.

المياه الزرقاء أما عن الأمراض الوراثية في الدولة التي تنتج عن زواج الأقارب وتتمثل في أمراض الشبكية التي منها المياه الزرقاء التي تسمى بارتفاع ضغط العين والغلوكوما، قال الدكتور منتصر صلاح الدين، إن ارتفاع ضغط العين يصيب نحو 2% من الأشخاص عالمياً، والنوع الشائع منه هو الذي ليس له أعراض ويتم اكتشافه بالصدفة أو في المراحل المتأخرة منه، ولهذا ينصح لمن هم فوق سن الـ 40 بمراجعة طبيب العيون للفحص الدوري خاصة من له أقارب من الدرجة الأولى كالوالدين أو الإخوة المصابين بارتفاع ضغط العين. وأشار إلى أنه لا يوجد جد فاصل لاعتبار الضغط مرتفعاً، ولكن إذا كان ضغط العين أكثر من 21 ملمبترًا زئبقياً فيعتبر مرتفعاً، وهنا يستوجب فحص قاع العين لدراسة العصب البصري وعتامة في عدسة العين، كما قد تكون هناك بعض الحالات الوراثية التي تصيب أجهزة أخرى في الجسم.

وفي أغلب الأحيان يتم التشخيص بالمعنى الأكلينيكي، ولكن في بعض الحالات قد يلزم عمل فحص فرق الجهد الكهربائي للشبكية لتدعيم التشخيص، مضيفاً أنه من الضروري أيضاً دراسة التاريخ الطبي للأسرة لمعرفة كيفية التوريت، وذلك لتقديم النصيحة في هذا المجال، حيث إن بعض الحالات تصيب الذكور فقط كونها مرتبطة بالكروموسوم الأنثوي وأحياناً أخرى يكون التوريت بصفة مهيمنة أو متنحية، ومناعة المريض تغير ضرورية وذلك لمواكبة تطور الحالة.

وفي حالة التأكد من الإصابة به يلزم مراجعة الطبيب بصورة دورية مدى العمر، وقد يحتاج المريض إلى قطرات مخفضة للضغط، ويمكن أن يكفي نوع واحد أو أكثر، كما في بعض الحالات قد يخضع المريض للعلاج بالليزر أو الجراحة.

السكري والعيون وأوضح الدكتور منتصر أن مرض السكري الواسع الانتشار في دولة الإمارات يحدث ارتفاعاً ملحوظاً بأعداد المصابين بمرض اعتلال الشبكية في الدولة، وعزا السبب إلى أن معظم المصابين به

دراسة: التوت البري يحارب السرطان ويحد من نموه

كاملة، إذ إن عناصر من قشر التوت البري –والتي لا توجد في العصار– قد تكون وراء الخصائص العجيبة للتوت. يصيب سرطان القولون واحداً من كل عشرين إنساناً (أي 5% من البشر)، خصوصاً في أميركا والدول المتقدمة، ويصنف في أميركا على أنه ثالث أكثر أنواع السرطانات شيوعاً (باستثناء سرطانات الجلد)، كما أنه ثالث أكثر أنواع السرطانات المسببة للموت في كل من الجنسين، في حين فإن معدلات الإصابة به تنخفض في الدول النامية وبلدان العالم الثالث، وتصل لحدود أدنى بكثير (أقل بحوالي عشرة أضعاف) في دول إفريقيا وجنوب آسيا. وتفسر الدراسات شيوع سرطان القولون في الدول المتقدمة بالمقارنة مع الدول الأكثر فقراً بسبب النمط الغذائي الذي يعتمد بشكل رئيسي على اللحوم الحمراء على حساب الألياف والخضار



لا يعرف العلماء ما هي المادة الفعالة في «التوت البري» والتي تعطيه خصائص عجيبة في محاربة السرطان، لكنهم يعملون شيئاً واحداً أكدته دراسة حديثة قامت بها جامعة «ماساتشوستس» في دارتموث الأمريكية، هو أن التوت البري بمحتوياته الكاملة يبدو كأنه دواء فعال في الحد من نمو الورم الخبيث الذي يصيب أكثر من مليون إنسان في العالم سنوياً، ويقلل ما لا يقل عن 700 ألف مريض في كل عام، مستهدفاً الدول المتقدمة بشكل خاص، سرطان القولون. السرطان البري عن بعضها ليتمكنوا من تحديد المادة الفعالة واستخدامها في تصنيع عقاقير جديدة، دون أن تتجح محاولاتهم، فإن توصياتهم الميدانية تقضي بالأب يعتمد المصابون بسرطان القولون على عصير التوت البري، بل على تناول حبات التوت

اللبان واللحوم الحمراء. وبعد قياس مستوى السكر والكوليسترول الضار المنخفض الكثافة في الدم قبل الأكل ويعدو بساعتين، وجد أن مستوى المادتين تراجع بعد وجبة تضمنت زيت الزيتون البكر الخالص. ويؤدي تراكم الكوليسترول الضار في الأوعية الدموية إلى الإصابة بتصلب الشرايين وجطات الدم والأزمات القلبية. وأوضح فيوبلي أن هذه النتيجة تدعم دراسات سابقة أشارت إلى أن زيت الزيتون البكر الخالص يزيد من مستوى الإيسولين وهو الهرمون المسؤول عن تحويل السكر إلى طاقة. وفي سياق متصل، وجد فريق البحث أنه بعد تناول وجبات تحتوي على زيت الذرة ارتفعت مستويات الكوليسترول المفيد والضرر في آن واحد، فيما حدث العكس مع الغذاء المحتوي على زيت الزيتون البكر الخالص.

باحثون : الشاي الأخضر يقلل من أمراض القلب ويخفض الوزن



زيت الزيتون يخلصك من مستويات السكر والكوليسترول العالية في الدم

أشارت نتائج دراسة جرت في إيطاليا إلى أن زيت الزيتون البكر الخالص قد يخفف من مستويات السكر والكوليسترول الضار في الدم بالمقارنة بمصادر الدهون الأخرى. وقال الباحثون إن ذلك قد يفسر ارتباط وجبات منطقة حوض البحر المتوسط التقليدية بزيت الزيتون بتراجع مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ومن جهته، قال فرانثيسكو فيوبلي، الباحث بجامعة سابينيتسا في روما وكبير المشرفين على الدراسة: «خفض السكر والكوليسترول في الدم يعد الوجبات قد يكون مفيداً للحد من مخاطرهما على القلب والأوعية الدموية».

واختبر فيوبلي وفريقه البحثي آثار إضافة زيت الزيتون البكر الخالص للوجبات التقليدية لمطقة حوض البحر المتوسط التي تعتمد على الفاكهة والخضروات والحبوب والأسماك مع الإقلال من تناول منتجات

يعتبر الشاي المشروب الأكثر تناولاً بعد الماء، وعلى الرغم أن الشاي الأسود أكثر الأنواع شهرة إلا أنه الأقل احتواءً على الفوائد الصحية، أما الأخضر هو الأفضل لكونه يحتوي على مضادات أكسدة.

ويعتبر الشاي الأسود أكثر الأنواع شهرة، ولكن يوجد في العالم مئات الأنواع من أشجار الشاي معظمها تفوق الشاي الأسود من ناحية الفوائد الصحية. وأعلنت المجلة الأميركية للتغذية السريرية أن أفضل أنواع الشاي هو الأخضر، لأنه يساعد في خفض مستوى الكوليسترول الضار، ويقلل أمراض القلب ومضاعفاته. كما يحتوي الشاي الأخضر على مضادات أكسدة و يسرع عملية الأيض ما يساعد على خسارة الوزن.

أما الشاي الأبيض فيساعد في توسيع الشرايين كما يخفف ضغط الدم والكوليسترول. ويساعد الشاي الأبيض على حماية القلب والأوعية الدموية. ويقلل من مخاطر السرطان ويحسن اضطرابات الجهاز الهضمي ويقوي جهاز المناعة ويقي من المشاكل الجنسية.

أما الشاي البايونج فيقي من الأرق، ويهدئ الأعصاب، كما يخفف من القلق.

من جهة أخرى، أكدت الجريدة الأميركية للطب الوقائي أن الشاي الأسود يحمي القلب من خلال خفض مستوى التريجليسيريد والكوليسترول.

لكن يجب عيادة مايو كلينيك الأميركية بعد الشاي الأسود الأغني بالكافيين، ما قد يضر من يعاني من ارتفاع ضغط الدم و خفقان القلب.

