

إذا كنت تعاني من الربو .. فاحذر هذه الأطعمة!



ينصح بعدم تناول المخللات الجاهزة والموجودة في الأسواق لاحتوائها على مواد حافظة تقاوم مشكلة الربو لدى من يعانون منها.

5 - البطاطا المقلية تحتوي البطاطا المقلية والأطعمة المجمدة على مادة الكبريتيت والتي تؤثر على التنفس، فإذا كنت ترغب في التمتع بالمذاق الشهى للبطاطا المقلية يفضل إعدادها طازجة بالمنزل.

6 - أطعمة أخرى من الممكن أيضا أن تسبب أظعمة أخرى مثل الطماطم ومنتجات الصويا والسلمون والخس والثوم والبيض ونشا الذرة والثوم المعمر والهليون، الحساسية بشكل عام لأنها قد تحتوي على مادة الكبريتيت أيضا.

الاصطناعي يجب على مريض الربو الابتعاد عن العصائر التي تحتوي على نكهة الليمون أو عصير الليمون الاصطناعي، وذلك لاحتوائه على مواد مثيرة لحساسية الصدر، واستبداله بعصير الليمون الطازج بعد استشارة الطبيب.

2 - الفواكه المجففة قد تحتوي الفواكه المجففة مثل المشمش والزبيب والكرز وغيرها على مركبات تؤدي إلى تفاقم مشكلة حساسية الصدر.

3 - الجيمري «الروبيان» يحتوي الجيمري المجد على نسبة عالية من مادة السلفا التي تزيد من الربو، لذا ينصح بتناول الجيمري الطازج لاحتوائه على نسبة أقل من السلفا.

4 - المخللات

«العربية نت» : تعد حساسية الصدر أو الربو من المشاكل الصحية المزمنة التي تؤثر الكثيرين من مختلف الأعمار، ويتسبب الربو مهما اختلفت أسبابه في انسداد الممرات الهوائية مما يصعب عملية التنفس. وهناك بعض الأطعمة المسببة للحساسية يجب على مريض الربو تجنبها حرصا على سلامته وعدم تدهور حالته الصحية، ومن العلامات الفورية لعدم تقبل الجسم لهذه الأطعمة القيء، والغثيان، والطفح الجلدي. وإليك فيما يلي قائمة ببعض الأطعمة التي تزيد مشكلة الربو سوءا حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة:

1 - عصير الليمون

لهذه الأسباب تحتاج المرأة لساعات نوم أطول من الرجل



قلة النوم أثناء الليل. السبب الخامس السيدات اللواتي يعانين من الاكتئاب عادة ما يفقدن النوم الهادئ ويشكين من اضطرابات النوم. كذلك هناك بعض المشاكل النسائية التي قد تؤثر على جودة نوم السيدات مثل «متلازمة تكيس المبايض».

السبب السادس خلصت الدراسات إلى أن المرأة هي أكثر عرضة لما يعرف بـ«متلازمة الساق المتعبه»، وهو الداء الذي عادة ما يسبب للمرأة الأرق وعدم الحصول على نوم هادئ لساعات كافية متصلة. السبب السابع الحمل يسبب قلة النوم للمرأة، نظراً للتغيرات العاطفية والعضوية التي تعاني منها أثناء شهور الحمل، مما يقاوم عوامل اضطرابات النوم.

السبب الثامن خلصت دراسة إلى أن السيدات اللواتي لا يحصلن على نوم كاف يصبحن عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وكذلك الإصابة بأمراض الأوعية الدموية.

الفتيات في تلك السن، مما يؤثر عادة على النوم. السبب الرابع معظم السيدات العاملات في عالمنا الحالي لا يتمتعن بالنوم الهادئ لأسباب عدة، وأكثرها يعود إلى ضغط العمل والتوتر أثناء ساعات النهار، مما يسبب

وبعض الأعراض الأخرى التي تصاحب فترة انقطاع الطمث عادة ما تقصد ساعات النوم وتجعله منقطعاً. السبب الثالث حتى خلال مرحلة المراهقة، تكون الفتاة معرضة لتغير شديد في المزاج نظرًا للتغيرات الهرمونية التي تتعرض لها

للمرأة معروفة بمقدرتها على أداء عدة مهام في نفس الوقت، مما يتطلب جهداً ذهنياً كبيراً. لذا فهي تحتاج أخذ قسط كاف من النوم. السبب الثاني ما تتعرض له المرأة من التعرق أثناء الليل وما يطلق عليه «الهبّات الساخنة»

«العربية نت» : ألم تسأل نفسك من قبل هل تحتاج المرأة إلى ساعات نوم أطول من الرجل؟ الإجابة على هذا السؤال توصل لها الباحثون من خلال دراسة حديثة. فقد أفاد الباحثون أن المرأة تحتاج لنحو 20 دقيقة على الأقل من النوم أكثر من الرجل، من أجل الحفاظ على صحتها، وذلك لعدة أسباب أوردها موقع «بولد سكاى» المعنى بالشؤون الصحية. لكن كم ساعة يجب أن تنامها المرأة يومياً لكي تحافظ على صحتها؟ الإجابة بحسب الباحثين هي من 7 إلى 9 ساعات يومياً للمرأة التي يتراوح عمرها بين 26 و64 عاماً، أما المراهقات فيحتاجن من 9 إلى 10 ساعات من النوم يومياً.

ولنتعرف سوياً على الأسباب التي تجيب عن سؤال: لماذا تحتاج المرأة لساعات نوم أطول من الرجل؟

السبب الأول يرى الباحثون أن المرأة تحتاج إلى قسط أطول من النوم لأنها تبتذل الكثير من الجهد الذهني خلال اليوم.

المشي على مهل.. يحارب الاكتئاب



«العربية نت» : أفادت دراسة أمريكية حديثة أن ممارسة الأنشطة الرياضية الخفيفة مثل المشي على مهل، يمكن أن تعزز الصحة النفسية وتحسن المزاج وتحارب الاكتئاب. الدراسة أجراها باحثون بجامعة كونيتيكت الأمريكية، ونشروا نتائجها، الأحد، في دورية «Journal of Health Psychology» العلمية. وللوصول إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون حالة 419 شخصاً في منتصف العمر، وتم رصد النشاط البدني لكل شخص على مدى 4 أيام باستخدام مقياس التسارع الذي ارتداه المشاركون على الوركين.

بالإضافة إلى ذلك، استكمل المشاركون استبياناً حول حالتهم النفسية، ومستوى الاكتئاب، ومدى تأثير ذلك على أنشطتهم اليومية. ووجد الباحثون أن البالغين الذين لا يمارسون أي نوع من الرياضة لديهم مستويات أعلى من الاكتئاب، ما يدل على أن نقص النشاط البدني يضر بالصحة النفسية. في المقابل، أثبتت النتائج أن النشاط البدني الخفيف، أو المشي على مهل، يحسن المزاج والحالة النفسية، ويقلل مستويات الاكتئاب. وقال قائد فريق البحث الدكتور بيت تايلور، استاذ علم الحركة في جامعة كونيتيكت، إن «النتائج التي توصلوا إليها تشير إلى أن الأشخاص لا يحتاجون لدفع المزيد من المال في صالات الألعاب الرياضية من أجل الحصول على فوائد الرياضة». وأضاف أن «مجرد الخروج في نزهة، وممارسة رياضة المشي البطيء يحسن الحالة المزاجية ويكافح الاكتئاب».

وكانت دراسات سابقة كشفت أن ممارسة الرياضة بانتظام يومياً، تقلل من خطر إصابة كبار السن بمرض الزهايمر، حيث تزيد من إمداد المخ بالدم الكافي لعمل منطقة الإدراك بالدماع.

وأفادت أن اتباع أسلوب الحياة الصحي الذي يعتمد على الأغذية الصحية، وممارسة الرياضة بانتظام، يساهم بشكل كبير في الحد من تراكم لويحات بروتين «أميلويد» التي تساعد على ظهور مرض الزهايمر.

لفقدان الشهية العصبي ... جذور وراثية



«إيلاف» : أظهرت دراسة جديدة أن مرض فقدان الشهية العصبي وراثي في بعض أسبابه، محذرة من أن خطر الإصابة باضطراب في الأكل يمكن أن ينتقل إلى الأطفال. إيلاف: اكتشف فريق دولي من العلماء أن لدى الكثير من المصابين بمرض فقدان الشهية العصبي طفرة في الحمض النووي على كروموسوم محدد.

ليس خياراً شخصياً حتى الآن، الأؤنة الأخيرة كان يُعتقد أن سبب المرض خليط من العوامل الجسدية والاجتماعية والبيئية، مثل القلق والكتابة أو هوس النظافة الغربية بقوام عارضات الأزياء النحيفات. لكن العلماء لاحظوا أن مرض فقدان الشهية العصبي كثيراً ما يكون سارياً في عائلات كاملة. أجرى باحثون من كلية كنغ في لندن وجامعة نورث كارولينا الأمريكية مقارنة بين الشفرة الوراثية لعينة من 3400 مصاب بمرض فقدان الشهية العصبي، لمعرفة أوجه اختلافها عن الشفرة

عقاقير الكوليسترول تفيد مرضى تليف الكبد



الدكتور تشينغ ليانغ لو: «أظهرت الدراسة نتائج إيجابية يجب إعادة تأكيدها من خلال الدراسات المستقبلية على أعداد أكبر من المرضى». وأضاف أن «الدراسات المستقبلية يجب أن تركز أيضاً على قياس فاعلية أدوية الستاتين في علاج تشمع الكبد أو تليف الكبد في تايبوان، الإفراط في شرب الكحول». والتهاب الكبد الوبائي «سي» و«بي»- من بين الأمراض الفيروسية التي يمكن أن تؤدي إلى تراجع وظائف الكبد أو الفشل الكبدي، وقد ينتهي المطاف مع بعض المرضى بهما إلى الإصابة بتليف الكبد.

تجاويف البطن، وهذه الحالة تقلل بشكل كبير من معدل بقاء مرضى التليف الكبدي على قيد الحياة. وأضافوا أن هناك عددا قليلا جداً من الأدوية التي يمكن أن تكون فعالة في هذه الحالة؛ لذلك اختبروا فاعلية أدوية «الستاتين» على 1350 من مرضى تليف الكبد في تايبوان، خلال الفترة بين عامي 2000 و2013. ووجد الباحثون أن أدوية «الستاتين» تقلل من حدوث المعاوضة الكبدية وتخففها بشكل ملحوظ؛ ما يساهم في إنقاذ حياة مرضى التليف الكبدي. وقال قائد فريق البحث

«الأناضول» : أفادت دراسة تابوانية حديثة بأن العقاقير الخافضة للكوليسترول، التي يطلق عليها أدوية «الستاتين» (statins)، يمكن أن تفيد المرضى الذين يعانون من تليف الكبد، الناجم عن الإصابة بفيروس الكبد الوبائي «سي» و«بي». الدراسة أجراها باحثون في مستشفى تايبويه العام في تايبوان، ونشروا نتائجها، في دورية «Hepatology» الطبية. وأوضح الباحثون أنه عند تليف الكبد، وفشله في أداء وظائفه، تحدث حالة مرضية تسمى المعاوضة الكبدية، التي ينجم عنها تراكم السوائل في

يزيد عدد الوفيات بسبب اضطرابات في الأكل على عددها، بسبب أي مرض عقلي آخر، ويقدر أن 10 في المئة من المصابين بموتون نتيجة الإصابة بهذه الحالة. وتتراوح أعمار المصابين من 8 سنوات إلى 80 سنة، فتينا وبناتا، نساء ورجالا.

ورغم أن الباحثين لم يحددوا بدقة الجينات المسؤولة، فإنهم يؤكدون أن نتائج دراستهم تشكل خطوة كبيرة على هذا الطريق، ويأملون بعد تحديد هذه الجينات بتطوير عقاقير تكافح آثار المرض. وقال الدكتور جيروم برين من كلية كنغ في لندن إن أكثر من 220 عالما وطبيباً سربياً شاركوا في دراسة مثل هذه العينة الكبيرة (3400 مريض). وأكد أنه «لولا مثل هذا التعاون لما كان بمقدورنا أن نكتشف أن مرض فقدان الشهية العصبي أسباباً نفسية وتمثيلية على العوامل التمثيلية تزيد خطر الإصابة بمرض فقدان الشهية العصبي». وأضاف أن العلماء فوجئوا مدخل لمكافحة المرض