AL-SABAH
الصباح
الصحية

No. 4172 | الثلاثاء | 8 جمادى الآخرة 1443 هـ | 11 يناير 2022 م | السنة الرابعة عشرة | Alsabah Media | www.alsabahpress.com

هذه الأعشاب الـ8 مفيدة لعلاج العيون

«العربية» : إن العيون من بين أكثر أعضاء الجسم أهمية وحساسية. وتواجه العيون مشاكل عديدة، تبدأ من مجرد أعراض طفيفة مثل تهيج خفيف واحمرار، وتصل إلى الأمراض الخطيرة التي يمكن أن تؤدي حتى إلى فقدان كامل للرؤية، بحسب موقع «herbs-info».

إذا كنت ترغب في الحفاظ على صحة عينيك وقوة نظرك، فهناك مجموعة من الأعشاب المفيدة لذلك، ودائماً ينصح باستشارة الطبيب أولاً:

1 – الحرشف البري Milk Thistle

على الرغم من أن الحرشف البري، ومكونه الأساسي النشط «سيليمارين» معروف مفعوله في دعم الكبد، فقد تبين أيضاً أنه يفيد العيون. إن الكبد هو الجهاز الرئيسي الذي يعتبر مرآة العيون، لأنه يتم تخزين الفيتامينات القابلة للذوبان والغلوتاثيون في الكبد، وهي المسؤولة عن المساعدة في إصلاح تلف العين.

2 –عشبة جينكة بيلوبا Ginko Biloba

ظلت تستخدم لقرون لعلاج مشاكل العيون والجهاز العصبي المركزي، وتبين أنها الموسع المخي للأوعية الدموية الوعائية التي تعزز الدورة الدموية وتزيد من تدفق الدم في الجزء الخلفي من العيون.

كما أثبتت الدراسات وجود فوائد لعشبة #جينكةبيلوبا ضد مختلف اضطرابات الأوعية الدموية، بما في ذلك الغلوكوما.

3 –الشمر Fennel

إذا كان لديك عيون دامعة أو ملتهبة، يقال إن #الشمر مفيد جداً في هذا الصدد.

وبصرف النظر عن مثل هذه الحالات الخفيفة، يمكن للشمر الخام أو شاي الشمر، المستخدم كغسول للعيون، أن يساعد في ظروف أكثر خطورة مثل إعتام عدسة العين والغلوكوما. وفي عام 2008، قامت إحدى الدراسات باختبار مستخلص بذور الشمر المائي لاستكشاف آثاره على النماذج التجريبية للغلوكوما. أظهرت النتائج انخفاضا في ضغط العين، مما يبرهن على دور الشمر كدواء مضاد للغلوكوما.

4 –الزعفران Saffron

مثل الشمر، اشتهر الزعفران بين توابل الطهي بأنه يساعد على تحسين البصر، بما في ذلك تحسين نتائج العتامة. وفي تجربة سريرية، أفاد كل مشارك تناول الزعفران بتحسن في الرؤية، مما دفع الباحثين إلى إحياء هذه العشبة كمفتاح محتمل لمنع فقدان البصر بين كبار السن.

وفي دراسة أخرى، وجد الباحثون أن الزعفران حسن حساسية وميض الشبكية في المرضى، الذين تم تشخيصهم بوجود الضمور البقعي المبكر المرتبط بالعمر.

5 –العنبية Bilberry

من المثير للاهتمام أن الطيارين البريطانيين أثناء الحرب العالمية الثانية ذكروا أن تناولهم فاكهة #العنبية قد ساعد على تحسين رؤيتهم الليلية. كما أن نبات العنبية يعتبر مفيداً لدوران الأوعية الدقيقة (أي تدفق الدم في أصغر الأوعية الدموية) في جميع أجزاء الجسم.

وقد تكون هذه النبتة ذات فائدة في العديد من اضطرابات العين بما في ذلك اعتلال الشبكية، والتنكس البقعي، وكذلك الحد من التهاب شبكية العين.

6 –الشاي الأخضر Green Tea

إن الدوائر السوداء والانتفاخ حول العينين، يمكن أن تكون ظواهر محرجة، ولكن وضع أكياس الشاي الأخضر على العينين (كما لو كانت شرائح خيار) قد تكون فعالة في الحد من التورم والسوائل حول العينين.

ويتسم الشاي الأخضر بمحتوياته المرتفعة من التانين ومضادات الأكسدة. كما أنه يحتوي على الكافيين الذي يساعد على تقليص الأوعية الدموية التي تسبب تورم حول العينين.

والتانين بما هو معروف عنه من خصائص قابضة، قد يقلل من تمدد الشعيرات والأوعية الدموية الموجودة تحت العينين، التي تؤدي إلى حدوث الدوائر السوداء.

7 – الكركم Turmeric

ذاع صيت الكركم لمزاياه الصحية والطبية، بما في ذلك تأثيره الإيجابي على العينين. وهذه العشبة قادرة على تعزيز صحة العين عن طريق الحد من أكسدة عدسة العين. ووفقاً للبحث، فإن أكسدة العدسة تعتبر من الأسباب الرئيسية للعديد من اضطرابات العين.

كما يحتوي الكركم على الكركمين المعروف بخواصه المضادة للالتهابات.

8 –مستخلص بذور العنب Grape seed Extract

يعتبر مستخلص بذور العنب أحد أفضل العناصر في تعزيز صحة العيون. ويوصى به لعلاج اضطرابات العيون مثل إعتام عدسة العين واعتلال الشبكية السكري والضمور البقعي. ويحتوي على العديد من المواد الكيميائية النباتية التي يعتقد أنها مفيدة للعيون – بما في ذلك حمض اللينوليك، والفلافونويدات، وفيتامين «E»، وبروانثوسيانيدينز أوليغوميريك.

ومن المعروف أن بروانثوسيانيدينز أوليغوميانيدين تتسم بخصائص مضادة للهيستامين ومضادات الأكسدة، والتي تعتبر قادرة على تعزيز صحة العين.

للبكاء فوائد صحية أيضاً!

«العربية» : على الرغم من أن البكاء يعد تعبيراً عن الشعور بالحزن إلا أن له فوائد صحية عدة يجهلها الكثيرون.

ويقي البكاء من ارتفاع ضغط الدم، كما ينظم التنفس، لاسيما معدل ضربات القلب.

كذلك ينشط الدورة الدموية ويقي من الإصابة بمرض السكري.

تعمل الدموع على ترطيب أغشية العين. ويحسن البكاء مستوى الرؤية ويساعد على تنظيف العينين من الجراثيم.

ومن فوائده أيضاً أنه يطرد السموم من الجسم ويساعد في التخلص من الضغط العصبي.

هل يمكن للإصابة بالسكري أن تشكل فرقا في الشعور بالأزمة القلبية؟

«رويترز» : أظهرت دراسة أجريت لتفسير أسباب زيادة خطورة الأزمة القلبية على مرضى السكري أنهم قد لا يشعرون بالأعراض التقليدية المعروفة مثل الألم الحاد في الصدر عند الإصابة بها.

ولإجراء الدراسة فحص الباحثون بيانات من مقابلات مفصلة مع 39 بالغا في بريطانيا مصابين بالسكري وعانوا أيضا من أزمات قلبية.

وتراوحت أعمار المشاركين بين 40 و90 عاما وكان أغلبهم من الرجال ونحو نصفهم من البيض. وكانت أغلبية المشاركين مصابين بالنوع الثاني من السكري فيما كان أربعة فقط يعانون من النوع الأول.

وذكر أغلب المشاركين أنهم شعروا ببعض الألم في الصدر لكنهم قالوا في الأغلب إنه لم يكن بالحدة التي توقعوها أو إنهم لم يعتقدوا أنها أزمة قلبية.

وأشار الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية (بي.إم.جيه أوبن) إلى أن ذلك ربما كان أحد العوامل التي ساهمت في تأخير تلقي الرعاية الصحية مما يؤدي بدوره لتراجع فرص النجاة وزيادة احتمالات الإصابة بمضاعفات صحية لمن ينجون من الأزمة القلبية.

وقال الدكتور ميلفين جونز من جامعة كوليدج في لندن وهو من كبار باحثي الدراسة "الإصابة بالسكري لفترة طويلة تلحق الضرر بقلبك بطرق عدة (تزيد من انسداد شرايين القلب) لكنها أيضا تلحق ضررا بأعصابك".

وأضاف عبر البريد الإلكتروني "ومثلما قد لا يشعر مرضى السكري بكثير من الألم عند بتر إصبع من قدمهم فهم يشعرون أيضا بألم أقل عندما ينقطع تدفق الدم إلى عضلة القلب الضعيفة وبالتالي لا يصابون بألم الصدر المبرح المصاحب للأزمة القلبية".

وأضاف أن المصابين بالسكري تزيد لديهم احتمالات الوفاة بأمراض القلب إلى ثلاثة أمثال مقارنة بباقي الناس كما أن إصابتهم بأزمة قلبية من المحتمل أن تتجاوز من عداهم بنحو ستة أمثال.

لكن الدراسة كانت صغيرة ومحدودة ولم تكن تجربة محكمة المتغيرات بغرض إثبات ما إذا كان السكري قد يؤدي للشعور بأعراض مختلفة للأزمة القلبية أو كيفية ذلك. لكنها تؤكد على اعتقاد راسخ منذ فترة طويلة بأن مرضى السكري يعانون من أعراض غير معتادة للأزمة القلبية.

يقول دكتور جون ويلكينز، وهو باحث في كلية فينبرج للطب في جامعة نورثويسترن في شيكاجو لم يشارك في الدراسة، إن مرضى السكري معرضون أكثر للإصابة بالأزمة القلبية عن غيرهم وبالتالي عليهم متابعة صحة قلوبهم بانتظام مع أطبائهم.

عقار «الكيتامين» قد يساعد في علاج ألم الصداع النصفي

«الأناضول» : أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن دواء يستخدم عادة لتخفيف الآلام والحد من آثار الاكتئاب، قد يساعد على تخفيف آلام الصداع النصفي لدى المرضى الذين لم يستجيبوا للعلاجات الأخرى.

الدراسة أجراها باحثون بمستشفى جامعة توماس جيفرسون بالولايات المتحدة، ونشروا نتائجها، أمس، في دورية الجمعية الأمريكية لتقدّم العلوم.

وأجرى فريق البحث دراسته على عقار «الكيتامين» (Ketamine)، وهو دواء يستخدم في الأساس كمخدر ومسكن قصير الأجل في المستشفيات أثناء الجراحة، وتزايد استخدامه في الآونة الأخيرة كمضاد للاكتئاب.

وأعطى الباحثون عقار «الكيتامين» لـ61 مريضًا بالصداع النصفي، ووجدوا أن ما يقرب من 75% ممن أجريت عليهم الدراسة انخفضت لديهم شدة آلام الصداع النصفي، بعد دورة علاجية استمرت من ثلاثة إلى سبعة أيام.

وقال الدكتور إيريك شوينك، مدير قسم التخدير في مستشفى جامعة توماس جيفرسون، والمشارك في الدراسة: «يمكن لعقار الكيتامين أن يستخدم كعلاج للصداع النصفي لدى المرضى الذين لم يستجيبوا للعلاجات الأخرى».

وأضاف: «ركزت دراستنا فقط على الاستجابة قصيرة الأجل للمرضى، ولكن من المشجع أن هذا العلاج قد يكون لديه القدرة على مساعدة المرضى على المدى الطويل، وتوفر دراستنا أساسًا للبحوث المستقبلية لاختبار العقار على أعداد كبيرة من المرضى».

وبحسب الدراسة، فإن 12% من سكان الولايات المتحدة يعانون من الصداع النصفي، بعضهم لا يستجيبون للعلاجات المتاحة.

والصداع النصفي؛ أكثر أنواع الصداع شيوعاً وأشدها ألماً، ويمكن أن يسبقه أو يرافقه علامات تحذيرية وحسية مثل ظهور ومضات ضوئية أثناء الرؤية، ووخز في الذراعين والساقين وغثيان وقيء.

وتمتد آثار الصداع النصفي في بعض الحالات إلى الضعف الإدراكي المؤقت وآلام جلدية، وتدوم آلامه من 4 ساعات وحتى 3 أيام.

دراسة: مشروب شائع «يقي» من مرض السكري

«سكاي نيوز» : أظهرت دراسة دنماركية حديثة، وجود فائدة في استهلاك القهوة، ورجحت أن يكون مشروب البن عامل وقاية من الإصابة بداء السكري.

وأضحى السكري إحدى المشكلات الصحية المؤرقة في العالم، وينجم في الغالب عن النمط الغذائي غير الصحي وقلة النشاط البدني.

ويشاع في الغالب أن القهوة مضرة بالصحة، كما ينصح الخبراء بالتقليل منها قدر الإمكان، لكن ذلك غير صحيح، وفق ما نقلت «بولد سكاي».

وبحسب الدراسة، فإن مادة «الكافيستول» الموجودة في القهوة تساعد على الوقاية من السكري «النوع الثاني» كما تساعد الخلايا على الاشتغال بشكل أفضل، وتحسن مستوى الأنسولين في الجسم.

واعتمدت الدراسة على تجارب مخبرية، وأخذت عينة من 47 فأرا وقسمتها إلى مجموعتين، ووجدت في نهاية المطاف، أن الفئران التي جرى تزويدها بمادة الكافيستول كان مستوى الغليكوز أقل في دمها بعد مضي عدة أسابيع.