AL-SABAH
الصباح
الصحية

No. 4185 | الأربعاء | 23 جمادى الآخرة 1443 هـ | 26 يناير 2022 م | السنة الرابعة عشرة | Alsabah Media | www.alsabahpress.com

أصبح العالم أكثر عرضة لحساسية الطعام

أصبح الأطفال في مختلف بقاع العالم أكثر عرضة للإصابة بالحساسية من أنواع مختلفة من الطعام.

وكشفت التحقيقات الأخيرة بشأن وفاة مراهقين بريطانيين إثر تناول السمسم والفول السوداني عن النتائج الكارثية لهذه الحساسية. وفي أغسطس الماضي توفيت طفلة في السادسة في غربي أستراليا بسبب حساسيتها من منتجات الألبان.

وأصبحت زيادة الإصابة بالحساسية من الطعام في العقود الأخيرة أكثر وضوحا في الغرب. وتصيب الحساسية من الطعام الآن 7 في المئة من الأطفال في بريطانيا و9 في المئة من أستراليا، على سبيل المثال. وفي أوروبا، يعاني 2 في المئة من البالغين من الحساسية من الطعام.

وقد يصاب المريض بأعراض مهددة للحياة لوجود مجرد آثار ضئيلة للغاية من الطعام المسبب للحساسية، مما يعني أن المريض وأسرته يعيشون في حالة من القلق والخوف. وتصبح القيود في تناول الطعام التي يجب أن يفرضها المصابون على أنفسهم عبئا على الحياة الاجتماعية والأسرية.

وعلى الرغم من أننا لا يمكننا أن نجزم أن معدلات الحساسية في تزايد، إلا أن الباحثين في مختلف بقاع العالم يعملون جاهدين لمكافحة هذه الظاهرة.

ما الذي يسبب الحساسية؟

تحدث الحساسية عندما يحاول الجهاز المناعي التصدي لمادة في البيئة من المفترض أن يعتبرها غير مؤذية، وتعرف بمسببات الحساسية.

الإعلانات

وتصبح هذه المواد البريئة أهدافا، مما يتسبب في ردود فعل للجسد جراء الحساسية.

وتتراوح الأعراض من احمرار الجلد، والتورم، وفي الحالات الحادة التقيؤ والإسهال وصعوبة التنفس وصدمة الحساسية.

ومن بين الأطعمة التي يكثر إصابة الأطفال بالحساسية منها:

- الحليب
- البيض
- الفول السوداني
- أنواع البذور والمكسرات «مثل اللوز وبذور الصنوبر وغيرها»
- السمسم
- السمك
- القشريات والمحار

أين من المرجح أن تحدث الحساسية من الطعام؟

زادت حساسية الطعام في الثلاثين عاما الأخيرة، خاصة في المجتمعات الصناعية. ومقدار الزيادة يعتمد على الطعام وأين يعيش المريض.

وعلى سبيل المثال ازدادت الحساسية من الفول السوداني في بريطانيا خمسة أمثال بين 1995 و2016.

وأشارت دراسة ل 1300 طفل في الثالثة أجريت في كينغز كوليدج لندن إلى أن 2.5 في المئة من مصابون الآن بالحساسية من الفول السوداني.

ويوجد في استراليا أعلى معدل للحساسية المسجلة من الطعام. وخلصت دراسة إلى أن 9 في المئة من الأطفال الأستراليين في عمر عام واحد مصابون بالحساسية من الفول السوداني.

بعض التفسيرات الممكنة

ولا يوجد تفسير وحيد لماذا أصبح العالم أكثر عرضة للحساسية من الطعام، ولكن العلم يقدم بعض النظريات.

وإحدى هذه النظرات أن زيادة النظافة هي السبب، حيث أصبح الأطفال لا يصابون بالكثير من أنواع العدوى.

وعادة ما يقاوم الجسم العدوى الطفيلية، على وجه الخصوص، بنفس الآلية التي يحارب بها الجسم مسببات الحساسية. ومع قلة الطفيليات، فإن الجسم يقاتل ما يجب أن يعتبر غير مضر. وتشير نظرية أخرى إلى أن فيتامين (د) يمكنه مساعدة جهازنا المناعي في تطوير رد فعل صحي، مما يجعلنا أقل عرضة للإصابة بالحساسية. ومعظم المجتمعات في العالم لا تحصل على معدلات كافية من فيتامين (د) لعدة أسباب، ومن بينها انخفاض مدة التعرض للشمس. ويعتقد أنه في الولايات المتحدة أزداد معدل انخفاض فيتامين (د) بمقدار الضعف في عشرة أعوام.

وأشارت نظرية جديدة إلى أن حساسية الطعام ناجمة عن التوازن بين توقيت ومدى التعرض لمسبب الحساسية.

وكان ذلك الأساس لدراسة كينغز كوليدج لندن التي أشارت إلى وجود 80 في المئة في الحساسية من الفول السوداني لدى الأطفال في الخامسة الذين كانوا يتناولونه منذ عام مولدهم.

ولا يوجد حاليا علاج للحساسية من الطعام، والتعامل مع الحالة يعتمد حاليا على تجنب الأطعمة المسببة للمرض وعلى العلاج الطارئ في حالة التعرض له.

كما أن تشخيص الحالة أمر صعب. والطريقة الرئيسية لتشخيص حساسية الطعام هي أن يتناول المريض بالتدريج كميات متزايدة من الطعام المسبب للحساسية تحت إشراف طبي.

ولكن هذا الأسلوب يتسبب في الضيق للأطفال وقد ينجم عنه رد فعل تحسسي ، بحسب ما نقل «بي بي سي» .

حساء الدجاج .. هل يعالج الإنفلونزا؟

يسود الاعتقاد لدى الكثيرين أن تناول حساء الدجاج يساعد في علاج الانفلونزا ونوبات البرد. ولكن هل هذا الاعتقاد صحيح؟ وما الذي يميز هذا الحساء عن غيره من الأطعمة؟

تقول أخصائية التغذية ليندا كودا في مركز كوبمان الأمريكي للرعاية الصحية، إن حساء الدجاج علاج سحري لنزلات البرد، وهناك العديد من الدراسات التي تشير إلى أن هذا العلاج الشعبي القديم، يحارب الإنفلونزا، من خلال المساعدة على التخلص من احتقان الأنف. ومع ذلك، تعتقد كيت برينان، وهي أخصائية تغذية مسجلة في بوليفيا، أن تناول أي نوع من الطعام خلال الشعور بالمرض يفيد الجسم، وتنصح بأن تأكل أي شيء تسطيع تناوله أو أي شيء ترغب به، بحسب موقع24.

وتضيف برينان «عندما نعاني من المرض، نشعر في كثير من الأحيانٍ بعدم الرغبة بتناول الطعام، وهذا يزيد من حالتنا المرضية سوءا، فالطعام يمدنا بالطاقة التي يحتاجها جسمنا لمحاربة الأمراض».

وبعبارة أخرى، سواء كان حساء الدجاج أو أي نوع آخر من الطعام، فالهدف الرئيسي يجب أن يكون تزويد الجسم بالعناصر الغذائية التي يحتاجها للتغلب على أي مشكلة صحية.

وفي نفس الوقت، توصي الدكتورة إليزابيث ترانتر المختصة بالطب الصيني، بمرق العظام، لأنه غني بالمكونات المفيدة، وخاصة لاحتوائه على الكهارل الخمسة الرئيسية: الكالسيوم والمغنزيوم والصوديوم والفوسفور والبوتاسيوم.

كما يحتوي مرق العظام على الجلوكوزامين والبرولين والجليسين والأرجينين، بالإضافةٍ إلى الجيلاتين والكولاجين السهل الهضم، وكل هذه العناصر، وفقاً لترانتر، يمكن أن تساعد جسمك في محاربة الإصابة عندما تشعر بوعكة صحية.

هل تعلمون أننا نضع الملح في طعامنا بطريقة خاطئة ومضرة ؟

بعد أن اعتدنا على وضع الملح في الطعام خلال الطهي، تبين أن هذه الطريقة خاطئة ومضرة.

وكشف الدكتور مجدي بدران، عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة أن معظم الناس يضعون الملح في الطعام خلال الطهي، وهذا خطأ، والصحيح هو وضع الملح بعد الانتهاء من الطهي مع ضرورة تغطية الطعام فورا، لأن اليود المتواجد في الملح حساس لدرجات الحرارة المرتفعة والضوء، ومع ارتفاع درجات الحرارة يقل مفعوله ولا يستفيد منه الجسم.

وأوضح أن تركيز اليود يقل بالتسخين والطهي والتعرض للهواء وأشعة الشمس والضوء، وكذلك حفظ الأغذية المحتوية على اليود لفترات طويلة في درجات حرارة مرتفعة يقلل من نسب اليود بها، مضيفا أن درجة الحرارة المثلى لحفظ اليود تتراوح بين 15 و25 درجة مئوية.

وقال إن نقص اليود يقلل الذكاء ويؤثر على المناعة ويؤدي للإعاقة العقلية، مضيفا أن نقص اليود يعاني منه حوالي ملياري شخص في جميع أنحاء العالم، وتحتل الهند المرتبة الأولى في معاناة سكانها من نقص اليود.

ووظائف اليود مهمة جدا لجسم الإنسان، فهو كما يقول بدران، ضروري لنمو العقل وتزايد القدرات العقلية والعضلات خاصة للأجنة والرضع، كما يفيد في صحة الشعر والجلد والأظافر والأسنان، وإنتاج هرمونات الغدة الدرقية المسؤولة عن عمليات التمثيل الغذائي في الجسم، وإنتاج الطاقة وحرق الدهون، إضافة إلى أنه مضاد قوي للأكسدة. وكشف عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة أن المعرضين لنقص اليود هم سكان المناطق الصحراوية البعيدة عن البحار والمحيطات، مؤكدا أن نقص اليود يؤدي لتضخم الغدة الدرقية والإحساس الدائم بالتعب والإرهاق وكثرة النوم وزيادة الوزن وتضخم اللسان والجلد والإمساك والعصبية وسرطان الثدي وانخفاض الخصوبة.

ويوجد اليود كما يقول الدكتور بدران في كافة الأغذية البحرية خاصة أسماك التونة والرنجة، إضافة إلى الأناناس والمشمش، والخس واللوبيا، ناصحا النساء اللائي يعانين من نقص اليود باستخدام ملح غني باليود لمدة عامين على الأقل قبل أن يقررن الحمل ، بحسب ما نقل «العربية نت» .

أول وسيلة لمنع الحمل .. تدهن على أكتاف الرجال

عندما يتعلق الأمر بوسائل منع الحمل، فإن النساء هن اللواتي يتحملن المسؤولية، لكن يمكن أن تكون تلك القاعدة الشهيرة على وشك التغيير.

ونشرت صحيفة «الصن» البريطانية، الاثنين، أن أول شكل من أشكال منع الحمل المتاحة المخصصة للذكور يمكن أن تتمثل في جل جديد «هلام» يُفرك على أكتاف الرجال.

ويعمل الجل، الذي يحتوي على نسخة صناعية من هرمون الأنوثة «الإستروجين»، وجرعة من هرمون الذكورة «التستوستيرون»، على خفض عدد الحيوانات المنوية لدى الرجل بشكل مؤقت.

ومن المقرر أن تبدأ معاهد الصحة الوطنية الأمريكية إجراء تجارب سريرية على الجل الذي سينتج تحت اسم «نستورون».

ويمتص الجهاز التناسلي للرجل الهرمونات الموجودة في الجل، عبر الجلد، بعد فركه على ظهره وكتفيه.

و يقلل هرمون البروجسترون، أحد الهرمونات الأنثوية، إنتاج الحيوانات المنوية عن طريق سد المستويات الطبيعية لهرمون التستوستيرون الذي ينتج في الجسم.

ووفقا لبيان صادر عن معاهد الصحة الوطنية، سيصل عدد الحيوانات المنوية إلى مستويات منخفضة للغاية وربما تتلاشى، لكن ليس من المتوقع أن يؤثر ذلك على خصوبة الرجل على المدى الطويل.

والتستوستيرون الموجود في الجل يمنع أي آثار جانبية سيئة قد تتأثر بها المستويات الطبيعية للهرمون، مثل انخفاض الدافع الجنسي، وعدم القدرة على الانتصاب، وقلة نمو شعر الجسم ، بحسب ما نقل «سكاي نيوز» .

مرحاض ذكي يستطيع تنبيه مستخدمه إلى إصابته بـ«السكري» و«السرطان»

تمكن علماء أوروبيون وأمريكيون، مؤخرا، من تطوير مرحاض ذكي يستطيع تنبيه الشخص الذي يستخدمه إلى أعراض الإصابة بمرضي السكري والسرطان.

وأكد باحثون من وكالة الفضاء الأوروبية ومعهد ماساشوستش للتكنولوجيا أشرفوا على تطوير هذه التقنية الثورية.

وأوضح المصدر أن هذه التقنية تستخدم منذ مدة وسط العلماء الذين يقيمون في محطة الفضاء الدولية ويعتمدون على تحليل البول للاطمئنان على أوضاعهم الصحية.

ويقوم المرحاض الذكي بتحليل مكونات الفضلات التي تخرج من الإنسان في الحمام، وفي مرحلة تالية، يقوم بإرسال البيانات إلى أجهزة ذكية مثل الهاتف.

ويراهن العلماء على هذا المرحاض لأجل ضمان تشخيص الأمراض وعلاجها في مرحلة مبكرة، لاسيما أن بعض الأشخاص لا يشعرون بأعراض لافتة.

وتقوم المستشعرات الحسية في هذا المرحاض الذكي الذي أطلق عليه اسم «فيتلو» برصد معدل بعض المواد مثل البروتين الزائد والغليكوز.

وقال الباحث مايكل ويندراين، إن معلومات صحية مهمة تضيع داخل المراحيض كلما جرى صرف الفضلات، وبالتالي فإن الجهاز الجديد يقدم خدمة كبيرة. وفي وقت سابق، جلب زعيم كوريا الشمالية، كيم جونغ أون، مرحاضا خاصا إلى حدود بلاده مع كوريا الجنوبية أثناء عقد إحدى القمم، تفاديا لاستغلال دخوله الحمام في الكشف عن وضعه الصحي.

وما زال الباحثون ينتظرون شركة قادرة على تبني المشروع لأجل تسويقه بدلا من أن يظل مقتصرا على علماء محطة الفضاء الدولية ،بحسب ما نقل «سكاي نيوز» .