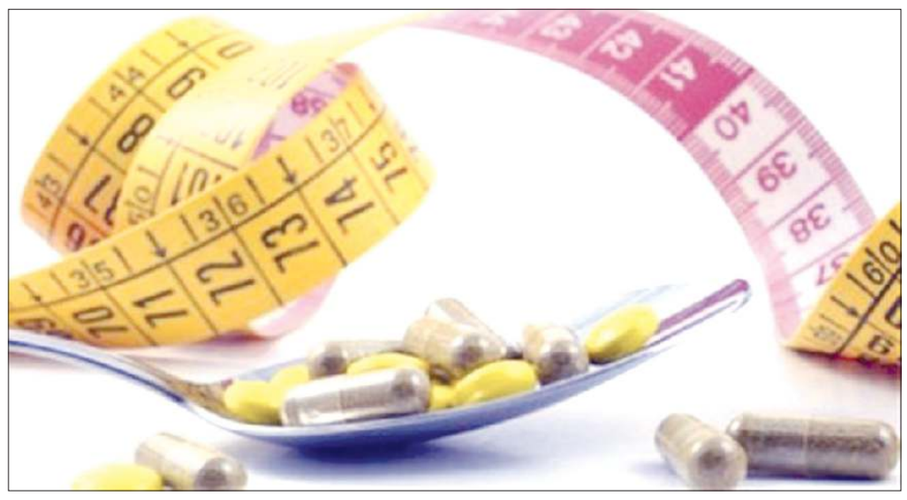
الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 3768 - السنة الثالثة عشرة
الأحد 25 محرم 1442 - الموافق 13 سبتمبر 2020
Sunday 13 September 2020 - No.3768 - 13 th Year

يلجأ إليها الكثيرون لإنقاص وزنهم بشكل سريع من دون التحقق من آثارها

حبوب التخسيس .. ومخاطر قد تكون مميتة



إيلاف – متابعة: لا تقتصر تسمية «عصر السرعة»، على التطور والتقدم التكنولوجي فقط، بل بات يطال مختلف نواحي حياتنا، حتى عندما نريد إنقاص وزننا، لم نعد نلجأ الى الحمية الغذائية الطبيعية والصحية، بل حلت محلها «حبوب التنحيف» السريعة، التي تبعد الانسان عن عناء الحمية والصبر والوقت الذي تتطلبه.

ولكن حبوب التنحيف السحرية التي تفقد الانسان كيلوغرامات كثيرة في فترة زمنية قياسية، ليست حلاً صحيا، ولها أضرار كبيرة قد تكون مميتة في بعض الأحيان.

والجدل الذي تثيره حبوب التنحيف لا يقتصر فقط على الناس، ولكن وصل الى المتخصصين في التغذية حسب ما تقول الأخصائية بيان أحمد التي تضيف «ما يجب التنبّه إليه هو أن ليس كلّ شيء طبيعيا يعني بالضرورة أنه صحيّ».

وذكرت أخصائية التغذية في حديث الى «العربي الجديد» أن أنواع الحبوب متنوعة منها قاطع الشهية، تعمل على زيادة افرازات هرمونات الشبع في الجسم، وأخرى تعمل على حرق الدهون وترفع الميتابوليسم metabolism. وهناك أنواع أخرى تعمل على زيادة إدرار البول. بالطبع منها ما لا يمتصّ الدهون، وهناك أدوية مصنوعة من الأعشاب الطبيعية وهي تؤدّي أيضاً إلى خسارة الوزن.

أضرار الحبوب

ولكن الى جانب النواحي الايجابية، لهذه الحبوب أضرار لا يعيها الجميع، خاصة أنها لا تظهر في مدة قصيرة بل على المدى الطويل، وبعض هذه الحبوب يعطي نتيجة تبهر اللاجئ اليها، فلا يهتم بالبحث عن اضرارها، بل يكتفي بتناولها وخسارة بين 8 و10 كغ في شهر واحد احياناً. ولكن ما هو مجهول لدى الكثيرين هو ان تناول هذه الحبوب لفترة طويلة قد يؤدّي إلى الوفاة. إذ أثبتت دراسات كثيرة زيادة معدّل الوفيات في أوساط من يتناولون حبوب التنحيف.

وتضيف بيان: «من أبرز أضرار هذه الحبوب أنها تخلق عدم توازن في الجهاز العصبي. فتسبّب حالات الاكتئاب والصداع والقلق. كما ترفع الضغط وتسرّع دقّات القلب، وتؤدي إلى اضطراب في معدّلات الأيض، ونقص في الفيتامينات المهمّة للجسم». لأنّ هذه الحبوب تمتصّها، مثل فيتامينات «أ»، و«د»، و«ج».

والملفت أن اضرار هذه الحبوب لا تقتصر على النفسي او الجسدي، بل تشمل الناحيتين، ومن المؤكّد أنّها تضرّ الكلى وتُسبّب، على المدى البعيد، القصور الكلوي. كما أنها واحدة من مسبّبات مرض السرطان على المدى الطويل، بسبب احتوائها على مادة الكروم وغيرها من المواد المسرطنة. وهناك بعض أدوية التنحيف التي يصفها الطبيب وتكون لها أضرار جانبية، لكن أخف من غيرها، وتكون مذكورة على العلبة.

موجة الشراء

ما يجب أخذه في الاعتبار عندما نتحدث عن حبوب التنحيف، هو أن جسد كل منا يختلف عن غيره، فلكل انسان مشاكله الصحية، وطريقة يتفاعل بها جسمه مع الأدوية والأمراض بطريقة مختلفة، لذا من المفضل ان يترافق تناول هذه الأدوية مع وصفة طبية، الا أن انتشار انواع عديدة منها على الانترنت، جعل الناس يتوافدون الى شرائها وتناولها بطريقة عشوائية. وقد يكون سعرها المغري دافعا اساسيا الى شرائها عبر الانترنت. ولكنها تسبب الوفاة او الدخول في غيبوبة احيانا.

تشرح اختصاصية التغذية أنّ «حبوب التنحيف ليست مصنوعة لكلّ شخص بحسب جسده، بل تعطى للجميع دون الأخذ في الاعتبار مشاكل كلّ منا الصحية، ودون مرافقتها بممارسة الرياضة واتّباع نمط غذاء صحيّ».

وتختم: «هناك حبوب تنحيف معترف بها، تخفف امتصاص الدهون، وهي زينيكال XENICAL. ويُمكن استخدامها في الحالات القصوى والضرورية فقط. يمكن تناول حبّة منها واحدة ولفترة قصيرة، لكن يجب تناولها مع فيتامينات، وغير ذلك فكل الحبوب خطيرة.

دراسة : خفض ضغط الدم إلى ما دون المستوى الطبيعي يقلل من حدوث الأزمات القلبية

أشارت نتائج مبدئية لدراسة شاملة تُشرف عليها الحكومة الأميركية إلى أن خفض ضغط الدم إلى ما دون المستوى الطبيعي يُقلل بصورة كبيرة من حدوث الأزمات القلبية ويُخفض من الوفيات الناجمة عن ذلك بين البالغين في سن 50 عاما وما فوق.

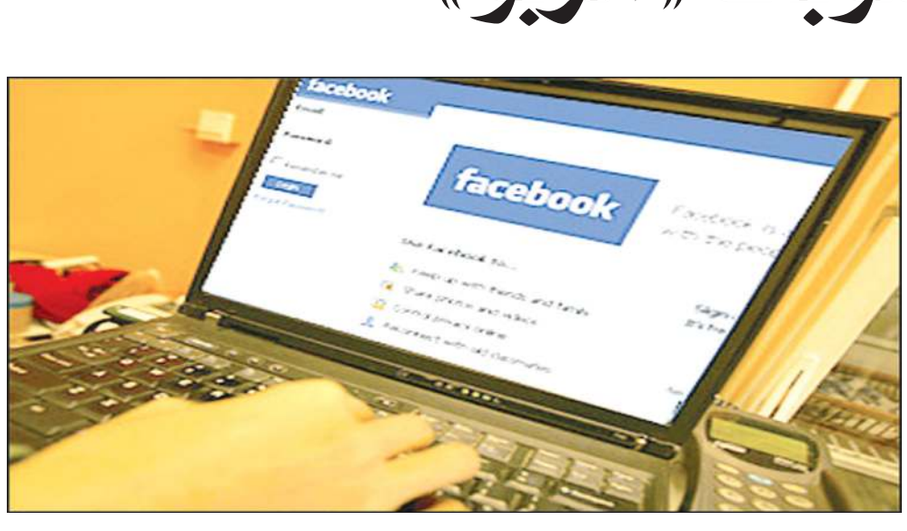
وفي الدراسة، التي شارك فيها أكثر من 9300 من مرضى ارتفاع ضغط الدم واستُخدمت فيها مجموعة من العقاقير لخفض مستوى ضغط الدم الشرياني الانقباضي إلى 120 من 140، تراجعت مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتة الدماغية واضطراب وظائف القلب بواقع الثلث تقريبا وانخفضت مخاطر الوفاة بواقع الربع تقريبا.

وقال جراي جيبونز، مدير «المعهد القومي للقلب والرئة والدم» الذي أشرف على الدراسة، في بيان: «تتضمن هذه الدراسة معلومات لإنقاذ الحياة تهم مقدمي الرعاية الصحية وهم يفكرون في أفضل الخيارات العلاجية لبعض مرضاهم، لاسيما من هم فوق 50 عاما من العمر».

وحذر الباحثون من أن التحليل النهائي لنتائج هذه الدراسة لم يُستكمل بعد وأن الجهات الطبية تعكف على بحث بيانات الدراسة لتحديد ما إذا كان الأمر يتطلب تعديل الممارسات الطبية الحالية.

وقال الأطباء، خلال مؤتمر لمناقشة هذه الدراسة، إن ضغط الدم الانقباضي 120 وضغط الدم الانبساطي 80 هو المحبّذ، لكن ضغط الدم 140/90 مُستهدف بصورة شائعة، وأشاروا إلى عدم وجود توافق حقيقي بين الأطباء في ذلك. وتتراوح أعمار المرضى المشاركين في هذه الدراسة التي جرت بين عامي 2010 و2013 حول 68 عاما، و25% منهم فوق سن 75 ممن هم عرضة للإصابة بأمراض القلب والكلى. ولم تتضمن الدراسة من أصيبوا بالسكتة الدماغية أو داء السكري من قبل.

مواقع التواصل الاجتماعي تعد محفزاً محتملاً لنوبات «الربو»



توصل فريق من الأطباء الإيطاليين الى كون الاتصالات الشخصية عبر مواقع التواصل الاجتماعي على شبكة الإنترنت تعد محفزاً محتملاً لنوبات الربو نتيجة الضغط النفسي الناتج عن تصفح تلك المواقع.

ووفقاً للعدد الجديد من مجلة «لانسيت» الطبية، فإن الأطباء أجروا دراسة على حالة واحدة فقط لرصد العلاقة بين الضغط النفسي الناجم عن الاتصال عبر شبكات التواصل الاجتماعي ونوبات بالربو.

وهذه الحالة هي لشاب يبلغ من العمر 18 عاماً تمكن من السيطرة على مرض الربو بتناول الأدوية حتى بعد أن انفصل عن صديقته. لكن عندما دخل إلى «الفيسبوك» ورأى أنها حذفت اسمه من قائمة أصدقائها على الشبكة، بدأ الشاب يصاب بنوبات حادة من الربو في كل مرة يدخل فيها إلى الموقع.

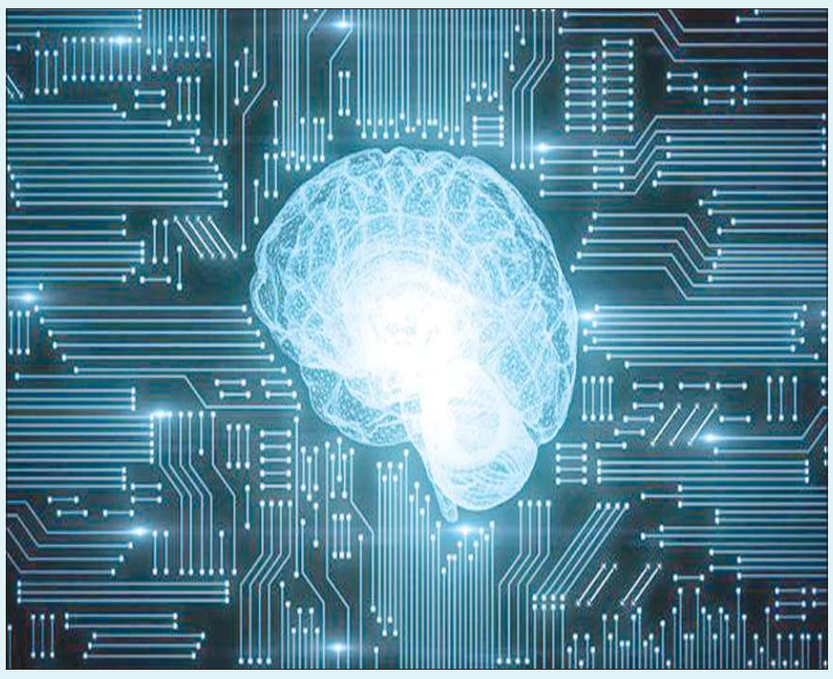
وقال الدكتور جيناور داماتو وزملاؤه في مقال بدورية «لانسيت» إن المريض لاحظ أيضاً أن صديقته السابقة تعرفت إلى العديد من الشبان الجدد، وأضاف الأطباء في مقالهم أن الشاب المراهق تمكن من الولوج إلى الدائرة الخاصة بصديقته على موقع «الفيسبوك» من خلال ابتكار حساب جديد له على الموقع، لكن في كل مرة كان يرى فيها صورتها «بدا أن ذلك يسبب له ضيقاً في التنفس، وهو ما حدث له مراراً حينما دخل إلى الملف الخاص بها».

واستبعد الأطباء وجود أسباب أخرى وراء نوبات الربو التي أصيب بها الفتى من خلال عمل فحص شامل له واستعراض تاريخ حالته المرضية. وأجرى الأطباء فحصاً على الفتى قبل وبعد دخوله موقع «الفيسبوك» وتوصلوا إلى نتيجة مفادها أن معدل تدفق الهواء بعد الدخول إلى «الفيسبوك» يقل بنسبة تصل إلى نحو 20٪. وأوضح داماتو أن نوبات الربو توقفت حينما «قبل المريض عدم الدخول مرة أخرى إلى الموقع». ورأى الأطباء أن هذه الحالة تشير إلى أن «الفيسبوك» والشبكات الاجتماعية على الانترنت بشكل عام يمكن أن تكون مصدراً جديداً للضغط النفسي، وهو ما يمثل عاملاً محفزاً لتفاقم نوبات الربو لدى الأفراد المصابين بالمرض.

وكان فريق طبي نفسي في ولاية أوهايو الأمريكية قد أعلن أن الإدمان على تصفح مواقع التواصل الاجتماعي قد يتسبب بخلل عصبي يصنف علمياً بأنه أحد اعراض انفصام الشخصية.

يُذكر أن «الفيسبوك» كنظام تواصل تعرض لعدد كبير من الانتقادات بداية من كونه جهاز تجسس وجمع معلومات مروراً بأنه ساحة لدق إسفين الفرقة بين المذاهب والأديان نهاية بتسببه في أمراض نفسية وعضوية.

علماء يتمكنون من ابتكار عقل اصطناعي ..لا ينسى !



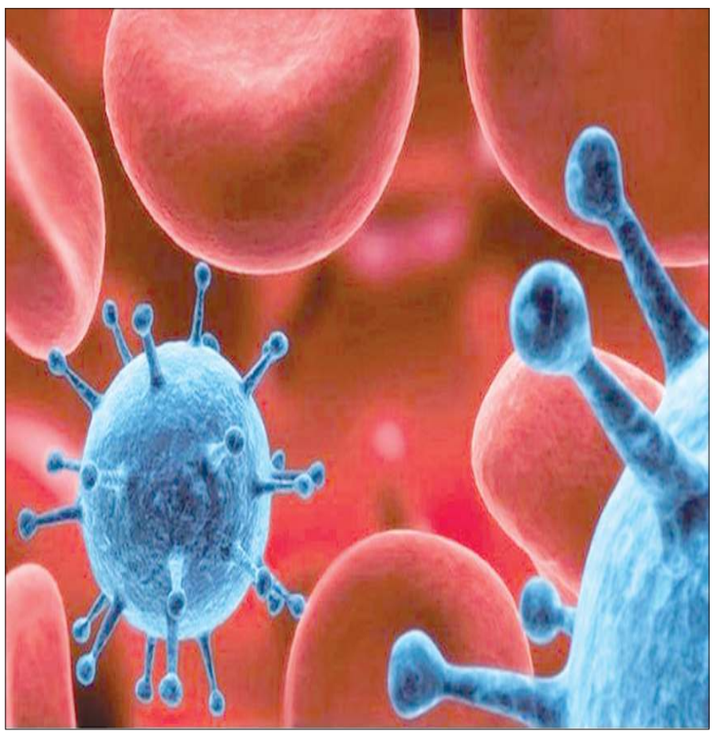
تمكن علماء روس وزملاء لهم من خمس دول من ابتكار عقل اصطناعي يتعلم ولا ينسى في خطوة هامة لعلاج أمراض الزهايمر وباركنسون.

ابتكر مهندسون من المختبر الدولي في جامعة تومسك الروسية بالاشتراك مع علماء من خمس دول، نموذجا فيزيائيا قادرا على التعلم ذاتيا، سيكون مساعدا للأطباء في علاج أمراض الزهايمر وباركنسون وفقدان الذاكرة وغيرها. هذا العقل الاصطناعي يحاكي العقل البشري في توليد أواصر جديدة بين الخلايا العصبية وإلغاء القديمة . حصل الباحثون في البداية على نموذج رياضي ونموذج كمبيوتر للدماغ البشري. بعد ذلك صمموا جهاز راديو الكتروني يحتوي على شبكة اصطناعية للأعصاب، يمكنها معالجة الاشارات المرئية والصوتية.

حاليا يعمل الفريق العلمي على ابتكار مجمع تقني للروبوتات كمركز فكري للتوجيه، حيث في نيتهم جعله يعمل كدماغ الإنسان.

وحسب موقع روسيا اليوم يقول رئيس الفريق فلاديمير شوميلوف، ان المجموعة «تمكنت من اكتشاف سر الشبكة العصبية للدماغ». هذا الابتكار يمكن الاستفادة منه في علاج مختلف أنواع فقدان الذاكرة التي سببها خلل في الشبكة العصبية أو عدم نشاط أجزاء منها.

جهاز جديد لعلاج «التسمم الدموي» الفتاك .. قريباً



سرطان البروستاتا وسرطان الثدي والإيدز جميعها أمراض تصيب مئات الآلاف كل عام وقد تودي بحياتهم.. لكن التسمم الدموي، وهو حالة قاتلة تؤثر على جهاز المناعة وتسببها العدوى البكتيرية، تقتل أعدادا من البشر تفوق ضحايا جميع الأمراض السابقة مجتمعة.

وتقول المعاهد القومية الأميركية للصحة إن أكثر من مليون شخص يعانون من الصدمة العصبية الناتجة عن التسمم الدموي سنويا بالولايات المتحدة، ويروح من 30 إلى 50% منهم ضحية هذه الحالة.

وأوضح مايك سوبر من «معهد ويس» التابع لجامعة هارفارد أنه لا يوجد حتى الآن علاج متخصص للصدمة العصبية الناجمة عن التسمم الدموي، وهو الأمر الذي دفعه هو ورفاقه من العلماء لمحاولة ابتكار جهاز لعلاج هذه الحالة.

وشرح سوبر، وهو عالم مرموق في «معهد ويس»: «العلاج المعياري الحالي يتلخص في إعطاء المضادات الحيوية والمحاليل الملحية، لكننا نتحدث هنا عن ضرورة وجود علاج للتسمم الدموي وهو الأمر الذي نفتقر إليه».

واعتبر أن ما ينقصه هو أسلوب سريع لتخليص الدم من الكائنات الممرضة الخطيرة قبل أن تتسبب في التهاب قاتل قد يدمر الأوعية الدموية ويؤدي إلى توقف وظائف أعضاء الجسم وأجهزته المختلفة. ولذا، لجأ الباحثون إلى منظومة لترشيح الدم من خلال خاصية الضغط الأسموزي بالاستعانة بأنابيب بها مجموعة من الألياف الدقيقة المغلفة بالسلاح السحري الذي ابتكره سوبر ألا وهو بروتين يقول عنه سوبر: «العجيب الذي يتعلق بهذا البروتين أنه من جهاز المناعة ذاته وبمقدوره الارتباط بالسكريات المكونة لجدار خلايا الكائنات الممرضة».

وأضاف: «بإمكان هذا النوع من البروتينات الارتباط بجدران خلايا البكتريا والفطر والكثير من الفيروسات والطفيليات وأيضا الارتباط بالتوكسينات والمواد السامة التي تفرزها الكائنات الممرضة».

وتابع: «نحن نغلف الجدران الداخلية للأنابيب بهذا البروتين ونمرر الدم الملوث للمريض من خلال مرشح للارتباط بهذه الكائنات الممرضة الموجودة بدم المريض وامتصاصها والإمساك بها ثم إرجاع الدم الذي تم تطهيره إلى المريض».

وكشف أن من تجري عليهم هذه التجارب الآن ليسوا سوى حيوانات معملية مثل الجرذان، فيما أثبتت هذه المنظومة العلاجية نجاحها بنسبة 99% في مجال تخليص الدم من البكتريا القاتلة، ويأمل الباحثون بالبدء في تجربة هذا الابتكار على البشر في المستقبل القريب.

علاج آلام المفاصل بالدفن في الرمال بسيوة

في واحة سيوة التي تبعد نحو 900 كيلومتر عن العاصمة المصرية القاهرة، يقوم بعض السكان بعلاج المرضى الذين يعانون من آلام المفاصل من خلال دفنهم بشكل عميق في رمال ساخنة. هذه الخدمة أصبحت تمثل مصدر دخل لبعض أهل الواحة، حيث تعمل الرمال الملتهبة في سيوة كحاضنة للمرضى في الصيف.

ويُدفن المرضى حتى أعناقهم في تلك الرمال لمدة 15 دقيقة يومياً على مدى ثلاثة أيام. بعد ذلك يُنقل المرضى من الرمل إلى خيام تغلق تماماً لتكون بمثابة «ساونا» طبيعية.