AL-SABAH
الصباح
الصحية

No. 4364 | الإثنين | 9 صفر 1444 هـ | 5 سبتمبر 2022 م | السنة الخامسة عشرة

Alsabah Media www.alsabahpress.com

دراسة: طول فترة الرضاعة الطبيعية مرتبط بتراجع خطر الإصابة بأمراض في الكبد

تشير دراسة أمريكية إلى أن الأمهات اللائي يرضعن أولادهن بشكل طبيعي ستة أشهر أو أكثر ربما تقل الدهون في أكبادهن كما يقل خطر إصابتهن بأمراض في الكبد.

وهناك صلة منذ فترة طويلة بين الرضاعة الطبيعية وفوائد صحية للنساء من بينها تراجع خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وأنواع معينة من السرطان. وركزت الدراسة الحالية على ما إذا كانت الرضاعة مرتبطة أيضا بتراجع خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي الذي عادة ما يكون مرتبطا بالبدانة وعادات أكل معينة.

وتابع الباحثون 844 امرأة لمدة 25 عاما بعد وضعهن. وبشكل عام أبلغت 32 في المئة منهن إرضاعهن أولادهن لفترة شهر و25 في المئة قلن إنهن أرضعن أولادهن بشكل طبيعي لفترة تراوحت بين شهر وستة أشهر و43 في المئة ذكرن إرضاعهن أولادهن لفترة أطول.

وذكر الباحثون في دورية أمراض الدم أنه بحلول نهاية الدراسة كان عمر هؤلاء النسوة 49 عاما في المتوسط. وأصيبت 54 امرأة أو ستة في المئة منهن بالكبد الدهني غير الكحولي. وقل احتمال إصابة النساء اللائي أرضعن أولادهن ستة أشهر على الأقل بأمراض في الكبد بنسبة 52 في المئة بالمقارنة مع الأمهات اللائي أرضعن أولادهن أقل من شهر.

وقالت الطبيبة فيرال أجميرا من جامعة كاليفورنيا في سان دييجو إن «هذا التحليل الجديد يسهم في الكم المتزايد من الأدلة التي تثبت أن رضاعة الطفل بشكل طبيعي تمثل أيضا فوائد صحية مهمة للأم»، حسبما ذكرت «رويترز».

القهوة قد تحارب مرضين قاتلين!

توصلت دراسة حديثة أجرتها جامعة «Rutgers» إلى أن القهوة يمكن أن تقاوم مرض باركنسون وأحد أشكال الخرف.

وأوضح الباحثون أن القهوة تحوي مركبين، أحدهما الكافيين، يعملان على منع تراكم بروتين سام في أدمغة الفئران.

وترتبط المادة الثانية وهي البروتين المعروف باسم a-pha-synuclein، بكل من مرض باركنسون والخرف.

وأظهرت الاختبارات التي أجريت على القوارض المعرضة لخطر الإصابة بالمرضين «جينيا»، أن مزج الكافيين مع مركب EHT، يمنع تراكم alpha-synuclein بعد 6 أشهر فقط.

وأجرى الباحثون اختبارات لتقييم مهارات التعلم والذاكرة لدى الفئران، تعكس النشاط في أجزاء مختلفة من الدماغ، حيث وجدوا تحسنا واضحا.

ويأمل الباحثون الآن أن تدمج مادة الكافيين وEHT في دواء واحد، للمساعدة في علاج مرض باركنسون لدى البشر.

وأكدوا أنه هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتحديد النسب الصحيحة للكافيين وEHT، للمساعدة في حماية الأشخاص من المرضين القاتلين.

يذكر أن مرض باركنسون هو اضطراب عصبي تنكسي يؤثر بشكل رئيسي على شبكات الدماغ المنتجة للدوبامين في المادة السوداء. وتشمل الأعراض: الاهتزاز والتصلب وصعوبة المشي والتوازن، بحسب «روسيا اليوم».

حقيقة الشاي الأخضر.. 8 خصائص «فاصلة»

يعالج الشاي الأخضر، أحد المشروبات الساخنة الأكثر شيوعا، العديد من المشكلات الصحية، ولطالما استخدم في الطب الصيني التقليدي، لعلاج الصداع وحالات الاكتئاب.

ونستعرض هنا 8 فوائد للشاي الأخضر، الذي يحتوي على مستويات عالية من مضادات الأكسدة، وفق ما ذكر موقع «ويب طب»، الأحد.

حماية الجلد

يوفر الشاي الأخضر حماية فعالة من أشعة الشمس عبر تحييد الجذور التي تنتجها الشمس وتتسبب بشيخوخة الجلد. وفوائد الشاي الصحية تصل للجسم سواء كان ساخنا أو باردا.

خفض الوزن

الشاي الأخضر يزيد من معدل التمثيل الغذائي في الجسم وبالتالي يساعد في خسارة الوزن. وأظهرت دراسة انخفاضا بنسبة 4.6 بالمئة من وزن الجسم خلال 3 أشهر شملت 70 شخصا.

يمنع ارتفاع ضغط الدم

أظهرت دراسة أن الشاي الأخضر يوفر الحماية ضد تطور ارتفاع ضغط الدم، ووجدت أيضا أن مكونات الشاي الأخضر تمنع هذه الظاهرة عبر تحسين مرونة الأوعية الدموية.

يحافظ على صحة أسنانك

وجدت دراسة واسعة النطاق أجريت في اليابان ان شرب كوب واحد من الشاي الأخضر يوميا يحافظ على الأسنان ويمنع أمراض اللثة التي تسبب فقدان الأسنان في سن الشيخوخة.

يقلل الكولسترول

الاستهلاك الثابت للشاي الأخضر يؤثر بشكل إيجابي على خفض الكولسترول في الدم. وأظهرت دراسة أن اليابانيين الذين استهلكوا الشاي الأخضر يوميا كان لديهم مستويات أقل من الكولسترول.

يحسن الذاكرة

اختبرت دراسة علمية حديثة اثنين من المكونات الموجودة في الشاي الأخضر، فوجدت أن هذين المكونين لديهما القدرة على تحفيز نشاط الدماغ وتحسين الذاكرة.

يمنع نزلات البرد

وجد الباحثون أن في الشاي الأخضر مستويات عالية من المواد المضادة للأكسدة، التي تسهم بدورها في تعزيز نظام المناعة، أي تحصن الجسم من نزلات البرد والإنفلونزا على وجه التحديد.

مكافحة ألزهايمر

أظهرت دراسة أجريت عام 2010 على الحيوانات، أن الشاي الأخضر له دور في الوقاية من موت الخلايا العصبية المرتبطة بالخرف ومرض ألزهايمر.

مشكلات ما بعد الطمث تؤثر سلباً على نوعية حياة النساء

تشير دراسة حديثة إلى أن المشكلات الصحية الحادة التي تحدث لنساء بعد انقطاع الطمث تؤثر بشكل سلبي على نوعية حياتهن.

وراجع الباحثون بيانات استطلاع من 2160 امرأة تتراوح أعمارهن بين الـ45 والـ75 واللواتي أبلغن عن عارض واحد على الأقل بعد انقطاع الطمث له صلة بما يعرف بالضمور المهبلي، وهي حالة شائعة يمكن أن تتضمن أعراضا مثل الجفاف المهبلي وسلسل البول.

وأكد الباحثون في «دورية انقطاع الطمث» أنه بصفة عامة أبلغت النساء المصابات بأعراض ضمور مهبلي حادة عن أسلوب حياة أسوأ بكثير من النساء المصابات بأعراض خفيفة.

وقالت الطبيبة روسيلا نابي من جامعة بافيا في إيطاليا، إن النتائج تشير إلى أن نساء كثيرات ربما يعانين بشكل غير ضروري من أعراض إما لا يقمن بمناقشتها مع أطبائهن أو لا يعرفن أن من الممكن علاجها.

واعتبرت نابي أنه «من المهم الاهتمام بسلسلة من الأعراض التي يعتقد معظم الناس أنها تافهة وليست مهمة وغير جديرة بالعلاج. بعض الناس يعتقدون أنها ستختفي بمرور الوقت ولا يدركون الطبيعة المزمنة للحالات التي لا تشكل خطرا على الحياة ولكن ربما تؤثر بشكل ملحوظ على العلاقة الحميمية والاعتزاز بالنفس وشكل الجسم».

ويبدأ عادة انقطاع الطمث عند النساء بين سن الـ45 والـ55. ومع تقلص إفراز المبايض لهرموني الاستروجين والبروجسترون يمكن أن تشعر النساء بأعراض من بينها الجفاف المهبلي والتهابات المسالك البولية وتقلبات الحالة المزاجية وألم المفاصل واضطراب الذاكرة والهبات الحرارية والأرق.

وقالت الطبيبة ميشيل وارن من المركز الطبي لجامعة كولومبيا بمدينة نيويورك، إن نساء كثيرات ربما يشعرن بتحسن الأعراض بالعلاج بهرمونات بديلة، بحسب ما نقل «العربية نت».

العطاس المستمر دليل على وجود العث في المنزل

يقول الخبراء بأن الرطوبة وانخفاض درجة الحرارة في فصل الشتاء، يؤديان لانتشار وتكاثر حشرات العث في السرير، وعلى الأرائك، ومقاعد السيارة، وحتى على كرسي المكتب.

ويمكن لكل حشرة من هذه الحشرات التي تضع عادة أكثر من 80 بيضة، أن تنتقل من الخارج إلى داخل المنزل طلباً للدفء والاختباء في الأماكن الدافئة.

وتتغذى هذه الحشرات التي تشبه العناكب الصغيرة على جلد الإنسان، وتفرز مادة كيميائية في برازها قد تتسبب بالشعور بالتهيج والربو، والأكزيما، والعطس، وسيلان الأنف، واحمرار العينين، والحكة إضافة إلى التهاب الأنف التحسسي. ويعد العطاس المستمر أحد أهم الأعراض المحتملة لتكاثر العث في المنزل أو مكان العمل.

ويقول رانجين جوهري، الخبير في السلامة المنزلية، إن عث الغبار يعشق الدفء والرطوبة، لذا فإنه يزدهر في فصل الشتاء، ويلجأ إلى البقع الدافئة مثل السرير أو الأرائك. ويضيف رانجين، بأن السرير قد يحتوي على 1.5 مليون حشرة تتغذى على جلد الإنسان وتمتص الرطوبة لتبقى على قيد الحياة.

وينصح رانجين الأشخاص الذين يعانون من العطاس بشكل مستمر ويشعرون بحساسية غير مبررة، بالتخلص من الملاءات الرطبة، وتعريض السرير للهواء البارد بشكل مستمر، للقضاء على هذه الحشرات، إضافة إلى غسل الملاءات والأغطية أسبوعياً في درجات حرارة مرتفعة، وفق ما ورد في «24».