

عقار «الكيتامين» قد يساعد في علاج ألم الصداع النصفي



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 أساساً 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 وأشدّها إلماً، 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.

«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 لتقدم 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» لـ 61 مريضاً 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

هذه الأعشاب الـ 8 مفيدة لعلاج العيون



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 العين. 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 أوليغوميريكين تنقسم بخصائص مضادة للهيستامين، ومضادات الأكسدة، والتي تعتبر قادرة على تعزيز صحة العين.

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

6 – الشاي الأخضر Green Tea
إن الدوائر السوداء والانتفاخ حول العينين، يمكن أن تكون ظواهر ممرجة، 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 تقليل الأوعية الدموية التي تسبب تورم حول العينين.

والتانين بما هو معروف عنه من خصائص قابضة، قد يقلل من تمدد الشعيرات

البصر، بما في ذلك تحسين نتائج العتامة. وفي تجربة سريرية، أفاد كل مشارك تناول الزعفران بتحسين 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 بالعمى.

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

ضد مختلف اضطرابات الأوعية الدموية، بما في ذلك الجلوكوما.

3 – الشمر Fennel
إذا كان لديك عيون دامعة أو ملتتهية، 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 والجلوكوما.

وفي عام 2008، قامت إحدى الدراسات باختبار مستخلص بذور الشمر المائي لاستكشاف آثاره على النماذج التجريبية للجلوكوما.

أظهرت النتائج انخفاضاً في ضغط العين، مما يبرهن على دور الشمر كدواء مضاد للجلوكوما.

4 – الزعفران Saffron
مثل الشمر، اشتهر الزعفران بين توابل الطهي بأنه يساعد على تحسين

«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، ومكوّنه 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.

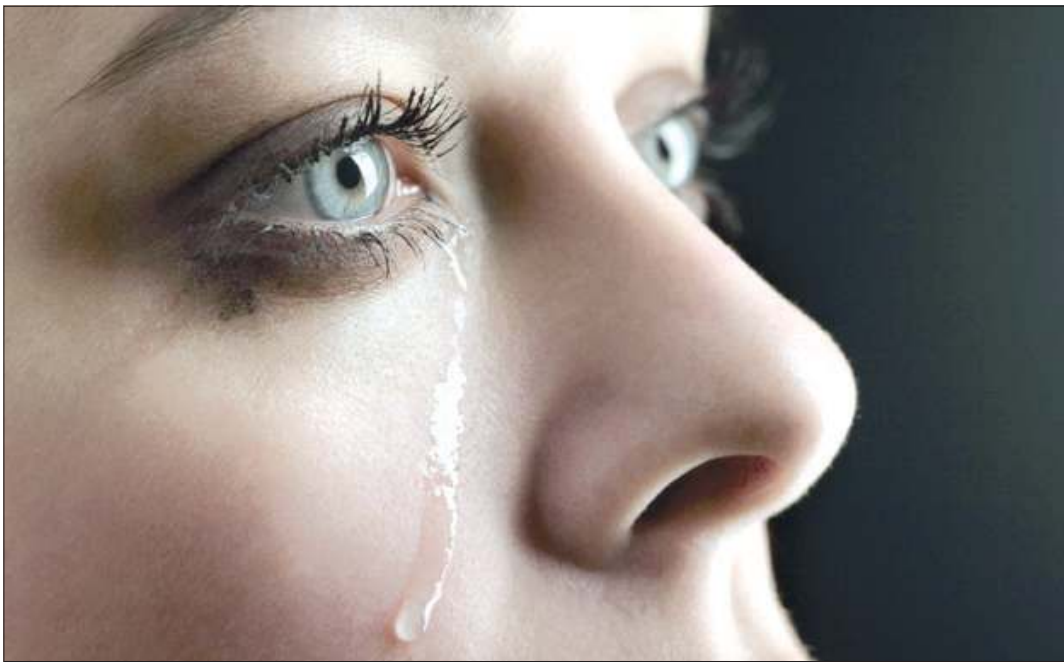
2 – عشبة جينكة بيلوبا Ginkgo Biloba
ظلت تستخدم لقرون لعلاج مشاكل العيون والجهاز العصبي المركزي، وتبين أنها الموسع المخي للأوعية الدموية الوعائية التي تعزز الدورة الدموية وتزيد من تدفق الدم في الجزء الخلفي من العيون.

كما أثبتت الدراسات وجود فوائد لعشبة جينكة بيلوبا

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 جينكة بيلوبا

للبكاء فوائد صحية أيضاً



«العربية» : على الرغم من أن البكاء يعد تعبيراً عن الشعور بالحزن إلا أن له فوائد صحية عدة يجعلها 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 فرقاً

في الشعور بالأزمة القلبية؟



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.

بقول دكتور جون ويليكنز، وهو باحث في كلية فينبرج للطب في جامعة نورفولسترن في شيكاغو لم يشارك في الدراسة، إن مرضى السكري معرضون أكثر للإصابة بالأزمة القلبية عن غيرهم وبالتالي يصابون بآلم الصدر المبرح المصاحب للأزمة القلبية.

بانتظام مع أطباءهم.

الإلكتروني “ ومثلما قد لا يشعر مرضى السكري بكثير من الآلم عند بتر إصبع من قدمهم فهم يشعرون أيضاً بآلم أقل عندما يقطع تدفق الدم إلى عضلة القلب الضعيفة وبالتالي لا يصابون بآلم الصدر المبرح المصاحب للأزمة القلبية.

وأضاف أن المصابين

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 أيضاً تلحق ضرراً بأعصابك

وأضاف عبر البريد

وأشار الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية (بي.إم.جي.ه 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 من

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

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

وتراوحت أعمار المشاركين بين 40 و 90 عاماً 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 الآلم في الصدر لكنهم قالوا في الأغلب إنه لم يكن بالحدة التي توقعوها أو إنهم لم يعتقدوا أنها أزمة قلبية.

دراسة: مشروب شائع «يقي»

من مرض السكري



على الاشتغال بشكل أفضل، وتحسن مستوى الأنسولين في الجسم. واعتمدت الدراسة على تجارب مخبرية، وأخذت عينة من 47 فاراً وقسمتها إلى مجموعتين، ووجدت في نهاية المطاف، أن الفئران التي جرى تزويدها بمادة الكافيسول كان مستوى الغليكوژ أقل في دمها بعد مضي عدة أسابيع.

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

وبحسب الدراسة، فإن مادة «الكافيستول» الموجودة في القهوة تساعد على الوقاية من السكري «النوع الثاني» كما تساعد الخلايا

«سكاى 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 المؤثرة في العالم، وينجم في الغالب عن النمط الغذائي غير الصحي ولة النشاط البدني.