الصباح الصحية

08

إشراف : ياسر السيد

العدد 2557 - السنة التاسعة
الأربعاء 28 ذي القعدة 1437 - الموافق 31 أغسطس 2016
Wednesday 31 August 2016 - No.2557 - 9th Year

دراسة : زيت الزيتون يفيد مرضى القلب بدرجة أكبر من أدوية الكوليسترول

«العربية نت» : أظهرت دراسة جديدة أن زيت الزيتون يفيد مرضى القلب بدرجة أكبر من أدوية الكوليسترول التي يصفها الأطباء لهم كعلاج فعال، وذلك في الوقت الذي تعتبر فيه كافة أنواع الزيوت الأخرى عدوا لدودا لمرضى القلب ومن يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

وانتهت دراسة إيطالية إلى أن النظام الغذائي في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط أفضل بكثير بالنسبة للصحة من ذلك النظام الدارج في دول أوروبا والعالم الغربي، حيث يدخل زيت الزيتون والسمك في أغلب الوجبات التي يأكلها الناس في المنطقة العربية ومنطقة حوض المتوسط، بينما تنتشر اللحوم الحمراء والزبدة في أطعمة الغربيين بشكل عام.

وبحسب الدراسة التي نشرتها جريدة «التايمز» البريطانية على صفحتها الأولى، واطلعت عليها «العربية.نت»، فإن النظام الغذائي الشرق أوسطي الذي يحتوي على نسب عالية من زيت الزيتون يقلل من احتمالات الوفاة المبكرة بالنوبات القلبية بنسبة تصل إلى 37% مقارنة بأولئك الذين يعتمدون في نظامهم الغذائي على اللحوم الحمراء والزبدة.

ومن المعروف سابقاً أن تناول السمك والخضار والفواكه يقلل من الإصابة بأمراض القلب، ويحمي المصابين بالمرض من الموت المبكر، إلا أن الجديد في الدراسة الإيطالية هو ما يتعلق بزيت الزيتون الذي يتبين لأول مرة أنه مفيد لمرضى القلب ومن يعانون من ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم، فضلا عن أن الدراسة وجدت أن زيت الزيتون يحمي من الإصابة بمرض القلب، ويفيد أيضا المصابين سلفا بالمرض.

وقال الباحث المشرف على الدراسة جيوفاني جوتاني: «ركزت الدراسة على السكان العاديين بشكل عام، وأغلبهم من الناس الأصحاء، وتم رصد وملاحظة ما يحدث بالنسبة لمرضى القلب والأوعية الدموية، وتم التأكد من أنهم يمتثلون للنظام الغذائي المثالي لمنطقة حوض البحر المتوسط».

وتمكن الباحثون من رصد ودراسة 1200 حالة من المصابين بثوبات قلبية وسكتات دماغية وانسداد في الأوعية والشرايين الدموية، وخلال سبع سنوات استمرت خلالها الدراسة توفي 208 أشخاص، ليتبين أن الذين يمتثلون لنظام غذائي شرق أوسطي يحتوي على زيت الزيتون كانوا أقل عرضة للوفاة من بين أقرانهم المصابين بمرض القلب.

مصر تعتزم تشديد العقوبات على «ختان الإناث»

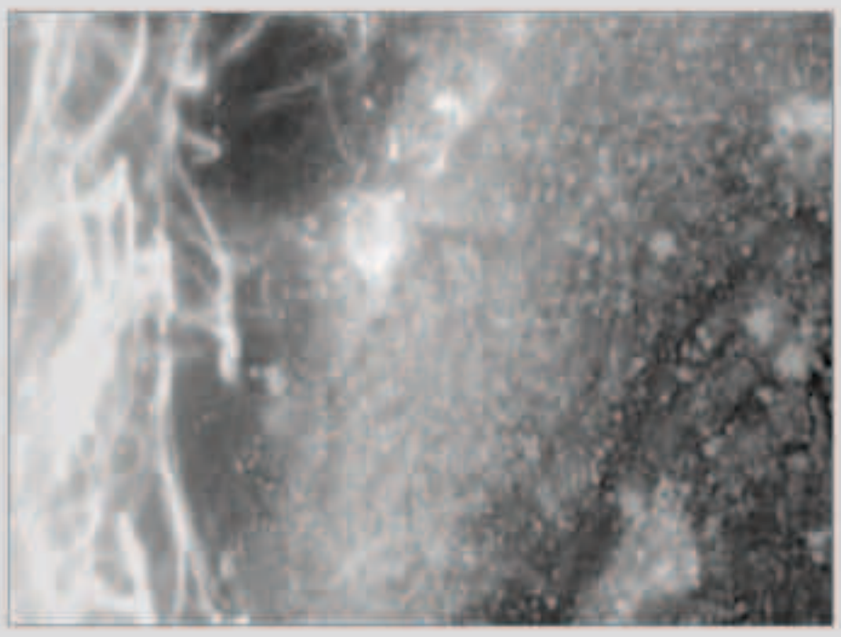
«إيلاف نت» : تعتزم السلطات المصرية تشديد العقوبة على أولئك الذين يجبرون المرأة على الختان. كانت مدة السجن القانونية الموصى بها في وقت سابق قد تراوحت بين ثلاثة أشهر وثلاث سنوات.

غير أن البرلمان وافق على اقتراحات لتشديد مدد السجن لتتراوح بين خمس سنوات إلى سبع سنوات، إضافة إلى عقوبات أشد في حالة أفضت العملية إلى الوفاة أو العاهة المستديمة.

وبات ختان الإناث عملا مجرما في مصر منذ 2008، لكنه لا زال منتشرا على نطاق واسع في البلاد. ويشمل هذا الإجراء الإزالة الجزئية أو الكلية لأعضاء المرأة التناسلية الخارجية بحجة تنظيم حياتها الجنسية.

ويمارس ختان الإناث عند المسلمين والمسيحيين وعدد من الدول الإفريقية وفي مناطق متفرقة من الشرق الأوسط. وفي مايو ، توفيت فتاة مصرية أجريت لها عملية ختان من جراء المضاعفات، وهو ما دفع الأمم المتحدة إلى مطالبة مصر باتخاذ إجراء أكثر صرامة.

اختبار جديد قد يؤدي لتشخيص مبكر لـ «الشلل الرعاش»



«إيلاف نت» : ذكرت دراسة أجريت بجامعة أدنبرة أن اختبارا حول ماهية جزيء بروتين لمزج يمكن أن تقود لتشخيص للمراحل المبكرة من مرض الشلل الرعاش «باركنسون».

وقال علماء إن «العمل الأولي على عدد صغير من العينات أثبت دقة بالغة». فقد تم العثور على هذه الجزيء اللزج في خلايا مخ المصابين بباركنسون وبعض من يعاني مرض الخرف.

وقالت جمعية خيرية معنية بمكافحة باركنسون إن النتائج «واعدة للغاية»، ولكن ما زالت هناك حاجة لمزيد من الدراسات. ونشرت الدراسة في صحيفة Annals of Clinical and Translational Neurology.

فباستخدام عينات من سائل النخاع الشوكي من 38 مريضا، بحث العلماء عن جزيء بروتيني اسمه alpha-synuclein مستخدمين تقنية عالية الحساسية.

وتم العثور على هذا الجزيء في الأمخاخ الوافرة الصحة، ولكن التصاق جزيئات البروتين معا في كتل لزجة بسبب مشاكل، مما يؤدي لموت خلايا المخ أو توقفها عن العمل كما ينبغي. ويطلق على هذه الكتل اللزجة اسم أجسام ليوي، وتم العثور عليها في أمخاخ من يعانون مرض باركنسون وبعض مرضى الخرف.

وفي اختباراتهم، تعرف الباحثون من جامعة أدنبرة بشكل سليم على 19 من 20 عينة لمرضى باركنسون، و3 عينات لأشخاص يعتقد أنهم مهددون بخطر الإصابة. كما تم تحديد 15 عينة وبشكل سليم أيضا لأشخاص يتمتعون بصحة جيدة.

وقالت دكتورة اليسون غرين، من جامعة أدنبرة، إن التقنية مستخدمة فعلا بنجاح في اختبار مرض كروتزفيلد جاكوب (CJD)، وهو حالة انتكاسة أخرى تصيب المخ.

وأضافت قائلة: «نأمل في المستقبل أن تؤدي طريقتنا في المساعدة على تشخيص مرضى باركنسون أو الذين يعانون نوعا من الخرف سببه أجسام لوي في مراحل مبكرة، وبالتالي إتاحة الفرصة لإجراء تجارب على عقاقير جديدة لتبطئ أو توقف تقدم المرض».

ولكنها قالت إنه لا يمكن استخدام هذه التقنية مع أنواع أخرى من الخرف مثل مرض الزهايمر. ووصفت الدكتورة بيكي بورت، كبيرة الباحثين في جمعية مكافحة مرض باكنسون في بريطانيا، الدراسة بأنها «واعدة للغاية»، ولكنها قالت إن هناك حاجة عاجلة لإجراء مزيد من الاختبارات البسيطة والدقيقة «للتيقن من ثبات النتائج».

حتى مع التدخين .. البروتينات النباتية تمنحك عمراً أطول

«العربية نت» : ذكرت دراسة أمريكية أن من يحصلون على احتياجاتهم من البروتين من النبات بشكل أكبر من المنتجات الحيوانية قد يعيشون فترة أطول حتى وإن كانوا يتبعون عادات غير صحية مثل التدخين الشره.

وقال الدكتور مينغ يتغ سونغ، وهو باحث في جامعة هارفارد ومستشفى ماساتشوستس العام في بوسطن، إن النتائج تشير إلى أنه عندما يتعلق الأمر بالبروتين، فإن مصدره ربما يكون بنفس أهمية الكمية التي يتناولها الإنسان.

وأردف قائلا بالبريد الإلكتروني «النبات مصدر أفضل من المنتجات الحيوانية. إذا كان يتعين على الناس الاختيار بين المنتجات الحيوانية فليحاولوا أن يتجنبوا اللحوم الحمراء المصنعة وأن يختاروا السمك أو الدجاج بدلا منها».

وتابع سونغ وزملاؤه أكثر من 130 ألفا من العاملين في التمريض وغيره بقطاع الصحة لعقود. وكان أكثر من نصف المشاركين يحصلون على ما لا يقل عن 14 في المئة من سعراتهم الحرارية من البروتين الحيواني وما لا يقل عن أربعة في المئة من البروتين النباتي.

وفي بداية الدراسة كان عمر المشاركين 49 عاما في المتوسط وكان معظمهم نساء.

وبحلول نهاية الدراسة كان 36 ألف شخص قد توفوا، منهم 8500 بسبب أمراض شرايين القلب ونحو 13 ألفا بسبب السرطان.

وبعد أخذ عوامل متعلقة بأسلوب الحياة في الحسبان مثل التدخين وشرب الخمر والبدانة وعدم ممارسة نشاط بدني كانت كل زيادة نسبتها ثلاثة في المئة في السعرات الحرارية من البروتين النباتي مرتبطة بتراجع بنسبة عشرة في المئة في خطر الوفاة خلال فترة الدراسة.

وعلى النقيض من الفوائد التي تم رصدها نتيجة تناول البروتين النباتي، كانت كل زيادة بنسبة عشرة في المئة في معدل السعرات الحرارية المأخوذة من البروتين الحيواني مرتبطة بزيادة نسبتها الذين في المئة في خطر الوفاة نتيجة أي سبب وزيادة نسبتها ثمانية في المئة في خطر الوفاة نتيجة أمراض شرايين القلب خلال فترة الدراسة.

وقال الباحثون في دورية الطب الباطني في أول آب/أغسطس إن هذه الصلة بين البروتين الحيواني والوفاة كانت أقوى في البدناء أو من يفرطون في شرب الخمر.

وقالت الدكتورة باجونا لاجيو وهي باحثة في التغذية بجامعة الينا ولم تشارك في الدراسة «البدناء بالإضافة إلى من يتبعون أسلوب حياة غير صحي يزيد لديهم احتمال الإصابة بخلل في التمثيل الغذائي الأساسي أو اضطرابات التهابية وهو ما قد يعزز الآثار العكسية لتناول البروتين الحيواني بشكل كبير».

ولكن البروتين الحيواني غير مرتبط على ما يبدو بزيادة الوفاة بالنسبة لمن يتبعون أسلوب حياة صحيا. وبالنسبة لهؤلاء فإن تناول قدر أكبر من البروتين النباتي غير مرتبط على ما يبدو بالحياة لفترة أطول.

علماء : رائحة الدجاج تمثل وسيلة فعالة لإبعاد بعوض «الملاريا»

خلص علماء إثيوبيون إلى أن رائحة الدجاج تمثل وسيلة فعالة لإبعاد البعوض المسؤول عن الإصابة بالملاريا، ما يفتح الطريق أمام تطوير أدوات وقائية جديدة ضد هذا المرض المزمن. على ما أظهرت دراسة حديثة نشرتها مجلة «ملاريا جورنال» الطبية.

ولاحظ الفريق العلمي بإدارة أستاذ علم الحشرات في جامعة أديس أبابا هابتي تيكبي خلال بحوثه، أن بعوض «أنوفيلي أرابيينسيس» الناقل للملاريا، يلسع البشر والمواشي، لكنه يتجنب الدجاج بشكل شبه دائم.

ويعود هذا الأمر إلى الانبعاثات الكيميائية «التي تجعل البعوض الناقل للملاريا ينفر من رائحة الدجاج»، بحسب هابتي تيكبي، الذي أظهرت دراسته أن «المكون (الكيميائي) الموجود في الدجاج له قدرة تنفير كبيرة».

ولفت الباحثون إلى أن الفرضية المرجحة لتعليل هذا الوضع، تفيد بأن البعوض يعتبر الدجاج حيوانا مفترسا له، وبالتالي يعمل على تفاديه، ويواجه أكثر من 60 % من الإثيوبيين خطر الإصابة بالملاريا، وهو مرض ينتقل بواسطة طفيليات تدخل إلى الجسم بفعل لسعة البعوض.

ويصيب الملاريا ما يقرب من مئتي مليون شخص، كما يودي بحياة ما يصل إلى 755 ألف شخص سنويا، بشكل رئيسي في إفريقيا، بحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية.