الصباح الصحية
08
إشراف : محمود عبدالراضي
العدد 2602 - السنة التاسعة
الأحد 29 محرم 1438 - الموافق 30 اكتوبر 2016
Sunday 30 October 2016 - No.2602 - 9th Year

تلوث الهواء يتلف الأوعية الدموية ويسبب أمراض القلب

من المعروف أن جزيئات التلوث الناتجة عن عوادم السيارات والمصانع تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والجلطات لكن دراسة جديدة تشير إلى أنها قد تزرع أيضا بذور أمراض القلب والشرايين في وقت مبكر من العمر.

ووجد الباحثون أنه في البالغين الشبان الأصحاء يؤدي التعرض لجزيئات التلوث الدقيقة المعروفة باسم بي.ام 2.5 إلى تغيرات تسبب الالتهاب في الخلايا المناعية ويزيد خلايا البطانة الميتة في مجري الدم وهي المسؤولة عن تبطين الأوعية الدموية.

وقال الدكتور جويل كوفمان من كلية الطب العام بجامعة واشنطن في سياتل، والذي لم يشارك في الدراسة، إنه تم الربط من قبل بين الجزيئات الدقيقة الموجودة في الهواء نتيجة التلوث الصناعي وعوادم السيارات بمشكلات في القلب مثل الجلطات لكن معظم التركيز كان ينصب على كبار السن.

وأشار إلى أنه «ما نتعلمه هو أن التعرض لتلوث الهواء يؤدي إلى وجود مسارات ذات صلة من الناحية البيولوجية وهو أمر يمكن قياسه في الدم».

وقال الدكتور س. أردين بوب من جامعة بريغهام يونغ في بروفو بولاية يوتا الأمريكية: «تلف الأوعية الدموية هو سمة أساسية لكثير من أمراض القلب والأوعية الدموية بما في ذلك مرض الشريان التاجي والأمراض الدماغية الوعائية وقد يؤدي إلى أمراض خطيرة ربما تهدد الحياة مثل الأزمات القلبية والسكتة الدماغية».

وأضاف: «هناك أدلة وبائية مهمة على أن طول فترة التعرض لتلوث الهواء يزيد مخاطر هذه الحالات وربما الموت بسبب أمراض القلب والشرايين».

ولملاحظة تأثير ما إذا كانت الجزيئات الدقيقة تؤثر على الجهاز الدوري (القلب والشرايين) وكيف يحدث ذلك جمع الباحثون عينات دم من ثلاث مجموعات من 24 شابا أصحاء وغير مدخنين خلال ثلاث فترات من الزمن في الفترة من ديسمبر (كانون الأول) 2014 إلى أبريل (نيسان) 2015.

وفحص فريق الدراسة العينات عندما كانت مستويات جزيئات التلوث منخفضة ومرتفعة في منطقة بروفو بولاية يوتا وبحثوا عن جسيمات مكروبية وخلايا مناعية تشير إلى تفكك الخلايا وموتها وإلى أن الجسم يجهز شكلا ما من أشكال الاستجابة المناعية.

وعندما كانت مستويات جزيئات التلوث الدقيقة المعروفة باسم بي.ام 2.5 مرتفعة تضمنت عينات الدم عددا أكبر من قطع الخلايا الميتة من بطانة الشرايين والأوردة والرئتين. في نفس الوقت تراجعت مستويات العناصر المرتبطة بنمو الأوعية الدموية بينما ارتفعت العناصر الكيمائية في نظام المناعة والتي تزيد من الالتهابات وذلك وفقا للتقرير الذي نشر في دورية سيركيوليشن ريسيرش.

وخلص الباحثون إلى أنه لأن المشاركين كانوا يتمتعون بالصحة ولا يعانون من أي أمراض في القلب تشير النتائج إلى أن جزيئات التلوث لا تؤدي إلى تفاقم مشكلات القلب والأوعية الدموية فحسب بل قد يكون لها دور في الإصابة بها.

وقال بوب إن النتائج الجديدة توفر المعلومات المطلوبة عن كيف يمكن أن يسهم الهواء الملوث ليس فقط في أمراض الرئة بل أيضا في أمراض القلب والأوعية.

تلوث الهواء بسبب عوادم السيارات

الأجهزة الإلكترونية تسبب اضطرابات النوم لدى المراهقين

إلزام المراهق بإيقاع حياة منتظمة للنوم

حذرت دراسة حديثة من أن استخدام الهواتف المحمولة يؤثر سلبا على أنماط النوم لدى المراهقين، مسببة اضطرابات النوم.

وخلصت الدراسة التي أجرتها جامعة مونتريال الكندية إلى أن استخدام الهاتف المحمول لأكثر من ساعتين يوميا سواء في المحادثات، الرسائل النصية وما إلى ذلك، يعرض المراهقين لنقص النوم عن المعدل الأمثل وهو 8 ساعات يوميا.

كما أشارت الدراسة أيضا إلى أن مشاهدة التلفاز وقضاء وقت في العاب الفيديو لهما أيضا تأثير ضار على عدد ساعات النوم وطبيعته لدى المراهقين.

واستندت الدراسة إلى استبيانات أكثر من 1200 طالب تتراوح أعمارهم بين 14 و16 عاما في الفترة بين عامي 2008 و2009، طرحت عليهم أسئلة حول مدة استخدامهم للأجهزة الإلكترونية يوميا، بما في ذلك مشاهدة التلفاز والمحادثات عبر الهاتف المحمول، هذا إضافة إلى أسئلة عن موعد خلودهم إلى النوم واستيقاظهم أثناء الأسبوع وخلال عطلة نهاية الأسبوع.

ووجد الباحثون حسب ما جاء في صحيفة «ديلي ميل»، أن المراهقين الذين استخدموا أجهزة الكمبيوتر والعاب الفيديو لأكثر من ساعتين في اليوم الواحد ينامون من 11 إلى 17 دقيقة أقل من نظرائهم الذين يستخدمون الشاشات لوقت أقل.

كما وجدوا أن الشباب الذين أجروا محادثات على الهاتف المحمول لأكثر من ساعتين يوميا أكثر عرضة بنسبة 3 مرات لنقص النوم من نظرائهم الذين يتحدثون أقل، مؤكدين أن هؤلاء الشباب يعانون من النعاس خلال فترات النهار لعدم حصولهم على القسط الكافي من النوم أثناء الليل.

وفي المقابل، ثبت أن المراهقين الذين شاركوا في أنشطة تقليدية مثل القراءة لا تنطوي على استخدام التكنولوجيا، حظوا بالقسط الأمثل من النوم وهو 8 ساعات يوميا.

ومن جانبها، أكدت كريستينا كالامارو المشرفة على البحث والتي درست أثر التكنولوجيا على الأطفال في مستشفى نيمور الفريد دويون الأول للأطفال في ويلمنجتون بولاية ديلاوير، أن قلة النوم لدى المراهقين تتسبب في مواجهتهم اضطرابات سلوكية تصل إلى الاكتئاب، وصعوبات في التعلم، مشاكل في التفكير والانتباه وزيادة الوزن.

ونصحت كالامارو الآباء بضرورة إلزام المراهق بإيقاع حياة منتظم يلتزم من خلاله بمواعيد محددة للنوم مع عدم استخدام الأجهزة الالكترونية في غرفة النوم.

الكرنب.. توليفة مثالية من العناصر الغذائية

الكرنب

قال مركز استعلامات المستهلك الألماني إن الكرنب يمتاز بتوليفة مثالية من العناصر الغذائية، حيث أنه يزخر بتركيبة متوازنة من الفيتامينات والمعادن والعناصر النزرة.

وأوضح المركز أن الكرنب غني ببروفيتامين A وفيتامينات B وفيتامين C وفيتامين E وحمض الفوليك، مشيرا إلى أن حصة من الكرنب تكفي لسد الاحتياج اليومي للجسم من فيتامين C.

كما يزخر الكرنب بمركبات النبات الثانوية، التي تتمتع بتأثير مضاد للأكسدة. وبالإضافة إلى ذلك، أثبتت الدراسات العلمية أن الكرنب يتمتع بتأثير مضاد للالتهابات ويحد من خطر الإصابة بالسرطان.

البرازيل لا تتوقع موجة قوية أخرى من حالات الإصابة بزيكا

يقول مسؤولو الصحة في البرازيل إنهم لا يتوقعون موجة ثانية من حالات الإصابة الواسعة بفيروس زيكا، كتلك التي حدثت قبل عام رغم أن دقاء الطقس يزيد من تكاثر البعوض المسؤول عن نقل الفيروس.

وانتشر الفيروس فيما يقرب من 60 بلدا ولا يزال يصاب به مواطنون في البرازيل حيث تم الإبلاغ عن أكثر من 200 ألف حالة منذ بداية العام.

غير أن الإصابات السابقة التي ربما تكون بدأت عام 2015 قبل أن ينتبه أطباء البرازيل إلى وصول الفيروس إلى أميركا اللاتينية، ربما تكون قد زادت من المناعة في مناطق مثل شمال شرقي البرازيل، حيث تم رصد أول حالات الإصابة التي يعتقد أنها كانت الأكثر حدة.

وبالإضافة إلى الجهود المستمرة لمكافحة زيادة تكاثر البعوض تقول السلطات إن زيادة المناعة ستحول دون حدوث موجة قوية أخرى كتلك التي عصفت بالبرازيل بدءا من أواخر 2015 وبخاصة بعد أن تم ربط زيكا بارتفاع حالات تشوهات المواليد ومشاكل أخرى في الجهاز العصبي.

«التربية المميزة» تساعد مرضى التوحد

توصلت دراسة طويلة المدى إلى أن تعليم الآباء والأمهات مهارات، لكي يصبحوا «آباءا متميزين»، يمكن أن يحسن بدرجة كبيرة من حالة أطفالهم المصابين بمرض التوحد.

وخلال تدريب، شاهد الآباء والأمهات أفلاما لأنفسهم وهم يلعبون مع أطفالهم، بينما أعطاهم الأطباء نصائح دقيقة لمساعدة أطفالهم على التواصل. وتقول لويزا هاريسون، التي رأت تحسنا كبيرا طرأ على ابنها فرانك: «لقد رأينا نتيجة واضحة».

وقال خبراء إن الدراسة، التي نشرت نتائجها في دورية لانسيت الطبية، «مبشرة للغاية». وتركزت الدراسة على الأطفال المصابين بدرجة حادة من مرض التوحد، الذين لا يمكنهم التواصل مع عائلاتهم.

وبالنسبة إلى فرانك ابن لويزا، كانت أعمدة الإنارة علامة على تقدم حالته باستخدام هذه الطريقة من العلاج. وقالت لويزا، وهي من شيشاير: «فرانك يحب مشاهدة أعمدة الإنارة تضاء في شارعنا، ولذلك فإن فصل الخريف هو الوقت المفضل بالنسبة لنا».

وقالت لويزا: «لسنوات طويلة مضت كان تفاعله صامتا، لكن الآن أصبح يتحدث ويقول: أمي أمي انظري إنها تضيئ بطريقة مختلفة». وتضيف لويزا: «إذا قلت لي منذ أربع سنوات إنه تطق بجملة مثل هذه كنت سأصبح فرحا».

لقد كانت فكرة الباحثين بسيطة، وهي تحسين مهارات التربية عند الأسرة بهدف تحسين المهارات الاجتماعية عند الأطفال. وأكدت الدكتورة كاثرين آلدريد، استشارية علاج التخاطب واللغة في مؤسسة ستوكبورت تراست التابعة لهيئة التأمين الصحي البريطانية، إنها لا تلقي باللوم على الآباء.

وتقول: «نحن نأخذ طريقة تعامل الآباء مع الطفل ونرتقي بها، لأن هؤلاء الأطفال يحتاجون أكثر من المتطلبات العادية، يحتاجون شيئا استثنائيا». وهذا الشيئ الاستثنائي عمل شاق، حيث سجل الآباء مع أطفالهم الذين ربما كانوا يجلسون أو يلعبون لوحدهم.

لكن الآباء والأمهات عرض عليهم عدة دقائق من التسجيلات، تظهر تحرك أبنائهم بمهارة للعب مع والديهم. ثم عمل متخصصون في التواصل مع الآباء والأمهات، لإكسابهم مهارات لزيادة مثل هذه الدقائق القليلة.

وفي خطوات قليلة أدى ذلك إلى أن تحدث الأطفال أكثر. وقالت لويزا لبي بي سي: «أنت تلاحظ أشياء لم تكن لتلاحظها في الواقع. أشياء مثل الانتظار وإعطاء فرانك فسحة من الوقت لكي يتواصل ويعلق، بدلا من توجيه الأسئلة إليه، التي تمثل مزيدا من الضغط عليه لكي يستجيب».

وأضافت: «أنت تشعر وكأنك اكتسبت مهارات من جانب هؤلاء المتخصصين، الذين وثقوا في تقييمك للأشياء التي تجعل طفلك يتحدث».

بدأت التجربة مع 152 عائلة، بعد وقت قصير من تشخيص إصابة أطفالهم بمرض التوحد، عند عمر ثلاث سنوات تقريبا. وفي الأحوال الطبيعية تتفاقم أعراض التوحد لدى الأطفال مع كبر سنهم.

وأعطي نصف عدد هذه العائلات علاجات عادية، وكانت حالة نحو 50 في المئة من الأطفال هي التوحد الحاد في بداية الأمر، ومن المتوقع أن تزيد هذه النسبة إلى 63 في المئة بعد عمر 6 سنوات. لكن عكس ذلك هو ما حدث مع العائلات التي أعطيت هذا التدريب المكثف. ومن بين هؤلاء كان نحو 55 في المئة من الأطفال مصابين بدرجة حادة من التوحد في بداية الأمر، بينما انخفض هذا العدد إلى نحو 46 في المئة عند عمر 6 سنوات.

وقال البروفيسور جوناثان غرين، وهو المشرف على الدراسة من جامعة مانشستر، إن نتائج الدراسة «رائعة». وأضاف: «ليس شفاء، بمعنى أن الأطفال الذين شهدت حالاتهم تحسنا سيظلون يعانون من أعراض المرض».

لكن البروفيسور غرين أشار في تصريحات لبي بي سي راديو 4 إلى أن العمل مع الأسر يمكن أن يؤدي إلى تحسنات طويلة المدى، وأضاف: «الدراسة تشير إلى أن التحسنات التي استطاع الوالدان إدخالها على حالة الطفل استمرت، حتى بعد انتهاء العلاج، وهو أمر مشجع للغاية».

وشاركت أدوميا، وهي أم الطفل كوفي الذي يبلغ من العمر 12 عاما، في الدراسة. وقالت لبي بي سي: «الأمر الأقوى في طريقة العلاج هذه هو أنها تمتد إلى ما بعد الساعة التي نقضيها داخل مكتب المعالجين، لأنها تنفذ في المنزل». وأضافت: «وكما قال البروفيسور غرين إنها تصبح جزءا من حياة العائلة، ومن الطريقة التي تتواصل بها مع طفلك، ومن خلال ما تتعلمه من هذا يمكن أن تقول للمدرسة التي تلحق بها طفلك: هذه الطريقة ناجحة، جربوها».

وبحساب واحد من بين كل 100 طفل بدرجة ما من مرض التوحد، لكن مع عدم وجود علاج بالأدوية، تلجأ العائلات إلى علاجات الدجالين.

ويقول الدكتور جيمس كوساك، مدير إدارة العلوم في مؤسسة أوتيسيتكا الخيرية: «الآباء والأمهات يخبروننا عادة بأنهم يعانون من أجل تشخيص المرض، لكن حينما يشخصونه في النهاية لا يجدون له علاجا، وكذلك لا يجدون سوى معلومات قليلة أو دعم ضئيل متاح لهم».

ويضيف: «في الغالب الأعم، تقع الأسر ضحايا لمزاعم المشعوذين الذين يستغلون العائلات اليائسة». وأتبع: «تبدو النتائج واعدة بالنسبة لآلاف الأسر، التي ترغب في التدخل المبكر في حالات أطفالهم بناء على أساس علمي».

ويقول الدكتور ماكس ديفي، من الكلية الملكية لطب الأطفال: «تمثل نتائج الدراسة رسالة مبشرة للغاية للأسر، التي قد يولد لها أطفال مصابون بالتوحد».

«التربية المميزة» تحسن حالة الأطفال المصابين بالتوحد

10 أطعمة تساعدك في الحصول على قامة أطول

الأنظمة الغذائية تساعد الأطفال والمراهقين الحصول على قامة أطول

هل تعرف أن الأنظمة الغذائية تؤثر على القامة كما تؤثر على الوزن؟ فلا شك أن طول القامة هو هدف يتمناه الجميع.

ومن المعروف أن الجينات هي المسؤولة عن تحديد طول الشخص، إلا أنه لا يجب إغفال حقيقة أن هناك بعض الأطعمة التي تساعد في تعزيز النمو وزيادة الطول، كما خلصت العديد من الدراسات. وكما تعرف جميعا فإن الطول يتوقف عند سن معينة، لذا ينصح دائما بأن يتم التركيز على بعض الأطعمة للأطفال والمراهقين لكي يتمتعوا بطول القامة.

وبحسب موقع «بولد سكاي» المعني بالأمور الصحية، فإن هناك العديد من الأطعمة التي تؤثر على القامة، إلا أن عشرة أنواع بالأخص تترك تأثيرا كبيرا في هذا الشأن، وهي:

1 - اللفت

فهو غني بهرمونات النمو، وبالفعل فإن الإكثار من أكل اللفت يساعد في تطويل القامة، حيث إنه غني بالفيتامينات والمعادن والألياف، مما يحفز هرمونات النمو في الجسم.

2 - البيض

البيض غني بالبروتينات التي تلعب دورا أساسيا في زيادة الطول، فيجب أن يتناول الطفل البيض بصفة يومية، للحصول على جسم صحي وطول مثالي.

3 - السبانخ

هي الطعام الذهبي للأطفال والمراهقين، فهي تقوي المناعة وتزيد من الطول أيضا، فهي غنية بالحديد والكالسيوم.

4 - الفواكه

العديد من الفواكه مثل المانغو والخوخ غنية بفيتامين «A»، والإكثار من تلك الفواكه يضمن القامة الطويلة للطفل أو المراهق، هذا بالإضافة إلى أن تلك الفواكه تعزز من مناعة الجسم وتقوي العظام.

5 - الحبوب الكاملة

الأطعمة الغنية بالحبوب الكاملة مفيدة جدا في زيادة الطول، وحبوب القمح الكاملة هي الأفضل، فهي غنية بفيتامين «B» والحديد، ويمكن الاعتماد على المخبوزات المصنوعة من الحبوب الكاملة وكذلك المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، من أجل الحصول على قامة طويلة.

6 - الزبادي

هو غني بفيتامين «D» والبرتينات وكذلك الكالسيوم، لذا فهو نوع من الأطعمة الهامة التي تحفز النمو وتزيد الطول.

7 - الدجاج

لحوم الدجاج مصدر رائع للبروتينات التي تساعد في تعزيز النمو وزيادة طول الجسم.

8 - الجزر

الجزر غني بفيتامين «A» الذي يحفز من عملية النمو ويساعد في زيادة طول القامة.

9 - الحليب

بالطبع فالحليب مصدر أساسي للكالسيوم الذي يساعد في تقوية العظام وكذلك تعزيز الطول، فلا غنى عن كوب الحليب بصفة يومية، خصوصا في الصباح، من أجل جسم صحي.

10 - فول الصويا

يساعد في تعزيز نمو العضلات والعظام في الجسم، حيث إنه مصدر رائع للبروتينات.