



يلجأ إليها الكثيرون لإنقاذ 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 يات بطال مختلف نواحي حياتنا، حتى عندما نريد إنقاص وزننا، لم نعد تلجأ إلى الحمية الغذائية الطبيعية والصحية، بل حلت محلها «حبوب التخفيف» السريعة، التي تبعد الإنسان عن غذاء الحمية والصبر والوقت الذي تتطلبه.

ولكن حبوب التخفيف السريعة التي تفقد الإنسان كيلوغرامات كثيرة في فترة زمنية قياسية، ليست حلا صحيا، ولها أضرار كبيرة قد تكون مميتة في بعض الأحيان.

والجسد الذي تثيره حبوب التخفيف لا يقتصر فقط على الناس، ولكن وصل إلى المتخصصين في التغذية حسب ما تقول الأخصائية بيان أحمد التي تضيف «ما يجب التنبه إليه هو أن ليس كل شيء طبيعيا يعني بالضرورة أنه صحي».

وذكرت أخصائية التغذية في حديث إلى «العربي الجديد» أن أنواع الحبوب متنوعة منها قاطع الشهية، تعمل على زيادة إفرازات هرمونات الشبع في الجسم، وأخرى تعمل على حرق الدهون وترفع الليبتاينيسم metabolism، وهناك أنواع أخرى تعمل على زيادة إفراز

البول، بالطبع منها ما لا يمتص الدهن، وهناك أدوية مصنوعة من الأعشاب الطبيعية وهي تؤدي أيضا إلى خسارة الوزن.

أضرار الحبوب ولكن إلى جانب النواحي الإيجابية، لهذه الحبوب أضرار لا يعيها الجميع، خاصة أنها لا تظهر في مدة قصيرة بل على المدى الطويل، وبعض هذه الحبوب يعطي نتيجة تهر اللانجني البها، فلا يهتم بالبحث عن أضرارها، بل يكفي بتناولها وخسارة بين 8 و10 كغ في شهر واحدا.

لدى الكثيرين هو أن تناول هذه الحبوب لفترة طويلة قد يؤدي إلى الوفاة. إذ أثبتت دراسات كثيرة زيادة معدل الوفيات في أوساط من يتناولون حبوب التخفيف.

وتضيف بيان: «من أبرز أضرار هذه الحبوب أنها تخلق عدم توازن في الجهاز العصبي، فتسبب حالات الاكتئاب والصراع والقلق، كما ترفع الضغط وتسرع نبض القلب، وتؤدي إلى اضطراب في معدلات الأيض، وتقلص في الغليسمات للمهتة للجسم». لأن هذه الحبوب تمتصها، مثل

موجة الشراء

ما يجب أخذه في الاعتبار عندما نتحدث عن حبوب التخفيف، هو أن جسد كل منا يختلف عن غيره، فكل إنسان عشاقله الصحية، وطريقة يتفاعل بها جسمه مع الأدوية والأمراض بطريقة مختلفة، لذا من الأفضل أن يترافق تناول هذه الأدوية مع وصفة طبية، إلا أن انتشار أنواع عديدة منها على الإنترنت، جعل الناس يتوافدون إلى شرائها وتناولها بطريقة عشوائية. وقد يكون سعرها المنخفض بافعا أساسيا إلى شرائها عبر الإنترنت، ولكنها تسبب الوفاة أو الدخول في غيبوبة أحيانا.

تشرح أخصائية التغذية أنّ «حبوب التخفيف ليست مصنوعة لكل شخص بحسب جسده، بل تعطى للجميع دون الأخذ في الاعتبار مشاكل كل منا الصحية، ودون مراقبتها بممارسة الرياضة واتباع نمط غذاء صحي».

وتضيف: «هناك حبوب تخفف معتزف بها، تخفف امتصاص الدهن، وهي زينيكال XENICAL، ويمن استخدامها في الحالات القصوى والضرورية فقط. يمكن تناول حبة منها واحدة ولفترة قصيرة، لكن يجب تناولها مع فيتامينات، وغير ذلك فكل الحبوب خطيرة».

أشارت نتائج مبدئية لدراسة شاملة تُشرف عليها الحكومة الأمريكية إلى أن خفض ضغط الدم إلى ما دون المستوى الطبيعي يقلل بصورة كبيرة من حدوث الأزمات القلبية ويخفض 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 واستخدمت فيها مجموعة من العقاقير لخفض مستوى ضغط الدم الشرياني الانقباضي إلى 120 من 140، شُرِعت مخاطر الإصابة بالآزمات القلبية والسكتة الدماغية واضطراب

وظائف القلب بواقع الثلث تقريبا وانخفضت مخاطر الوفاة بواقع الربع تقريبا. وقال جري جيمونز، مدير المعهد القومي للقلب والرئة والدم، الذي أشرف على الدراسة، في بيان: «تلخص هذه الدراسة معلومات لإقناذ الحياة لهم 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 للنتائج هذه الدراسة لم يستكمل بعد وأن الجهات الطبية تحف 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 المصنّف، لكن ضغط الدم 90/140 سُتهدف بصورة شائعة، وأشاروا إلى عدم وجود توافق حقيقي بين الأطباء في ذلك، وتتراوح اعمار 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 تلخص الدراسة من أصبوا بالسكتة الدماغية أو داء السكري من قبل.

علماء يتمكنون من ابتكار عقل اصطناعي.. لا ينسى !



ذلك صنعوا جهازاً راديو الكتروني يحتوي على شبكة اصطناعية للأعصاب، يمكنها معالجة الإشارات المرئية والصوتية. حالياً يعمل الفريق العلمي على ابتكار مجمع تقني للروبوتات مركز فكري للتوجيه، حيث في نيتهم جعله يعمل كدماغ الإنسان.

وحسب موقع روسيا اليوم يقول رئيس الفريق فلاديمير شوميلوف، أن 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.

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 توسك الروسية بالاشتراك مع علماء من خمس دول، نموذجاً فزيائياً قادراً على التعلم ذاتياً، سيكون مساعداً للأطباء في علاج أمراض الزهايمر وباركنسون وفقدان الذاكرة وغيرها. هذا العقل الاصطناعي يحاكي العقل البشري في توليد أوامر جديدة بين الخلايا العصبية وإلغاء القديمة. حصل الباحثون في البداية على نموذج رياضي ونموذج كمبيوتر للدماغ البشري. بعد

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 الإنترنت 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 ينسب بخلل عصبي يصنف علمياً بأنه أحد أعراض انقسام الشخصية. يُذكر أن «الفيسبوك» كنظام تواصل تعرض لعدد كبير من الانتقادات بداية من كونه جهاز تجسس وجمع معلومات مروّرا بأنه ساحة لثق إسفين الفرقة بين المذاهب والأديان نهاية بتسسية في أمراض نفسية وعضوية.



اصيب 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

خلال ابتكار حساب جديد له على الموقع، لكن في كل مرة كان يرى فيها صورتها «بدأ 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

ورسلاؤه في مقال بدورية «لانسيت» إن المريض لاحظ أيضاً أن صديقته السابقة تعرفت إلى العديد من الشبان الجدد، وأضاف الأطباء في مقالهم أن الشاب المراقب تمكن من الوصول إلى الدائرة الخاصة بصديقته على موقع «الفيسبوك» من

توصل فريق من الأطباء الإيطاليين إلى كون الاتصالات الشخصية عبر مواقع التواصل الاجتماعي على شبكة الإنترنت تعد محفزاً محتملاً لنوبات الربو نتيجة الضغط النفسي الناتج عن تصفح تلك المواقع. ووفقاً للعديد من المجلات «لانسيت» الطبية، فإن الأطباء أجروا دراسة على حالة واحدة فقط لرصد العلاقة بين الضغط النفسي الناتج عن الاتصال عبر شبكات التواصل الاجتماعي ونوبات الربو.

وهذه الحالة هي لشاب يبلغ من العمر 18 عاماً تمكن من السيطرة على مرض الربو يتناول 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 جيتاور داماتو

جهاز جديد لعلاج «التسمم الدموي» الفتاك .. قريباً



سرعان الجروستانتا 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 أعداداً من البشر تفوق ضحايا جميع الأمراض السابقة مجتمعة.

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

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

وشرح سوير، 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 نفكر إليه». واعتبر أن ما يفتقده هو أسلوب سريع لتخليص الدم من الكائنات الممرضة الخطيرة قبل أن تتسبب في التهاب قاتل قد يدمر الأعضاء الدموية ويؤدي إلى توقف وظائف أعضاء

في واحدة سيولة التي نبعث نحو 900 كيلومتر عن العاصمة المصرية القاهرة، يقوم بعض السكان بعلاج المرضى الذين يعانون من الالتهاب في الكتف بالحقن في الكتف بالحقن في الكتف.

عميق في رمال ساخنة، هذه الخدمة أصبحت تمثل مصدر دخل لبعض أهل الواحة، حيث تعمل الرمال الملحية في سيوة كعاصمة للمرضى في الصيف.

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

علاج آلام المفاصل بالدفن في الرمال بسيوة