



خفض كميات الأملاح في الطعام يقلل من «التبول الليلي»



«إيلاف» : أكدت دراسة يابانية جديدة أن الأشخاص الذين يضطرون للاستيقاظ من النوم ليلاً من أجل التبول قد يكونون بحاجة إلى خفض كميات الأملاح في أنظمتهم الغذائية.

وتؤدي هذه المشكلة، التي تُسمى «التبول الليلي» وتؤثر بشكل رئيسي على من تزيد أعمارهم عن ستين عاماً، إلى اضطراب في النوم وقد تؤثر بشكل كبير على حياة الأشخاص.

وتوصل الباحثون من خلال دراسة أجريت على أكثر من 300 متطوع إلى أن خفض كميات الأملاح تقلل من سبب التبول. وقال أطباء بريطانيون إن الإرشادات المتعلقة باتباع نظام غذائي معقول قد تساعد في علاج هذه المشكلة.

وعرض الباحثون من جامعة «ناغازاكي» النتائج التي توصلوا إليها خلال مؤتمر الجمعية الأوروبية لجراحة المسالك البولية في لندن. وتابع الباحثون المرضى الذين يتناولون كميات عالية من الأملاح ومشاكل النوم التي يعانون منها على مدى ثلاثة أشهر بعد أن قدموا لهم إرشادات لتقليل كميات الملح في نظامهم الغذائي. وترجع عدد مرات الذهاب إلى المرحاض ليلاً إلى مرة واحدة في المتوسط مقابل أكثر من مرتين سابقاً. وظهرت النتائج نفسها خلال ساعات النهار أيضاً، وتحسنت جودة الحياة لهؤلاء المرضى.

التبول الليلي
غدة البروستاتا لدى الرجال

الأشخاص لم يكن يُنظر إليها بشكل عام باعتبارها سبباً للتبول الليلي»
هل هذه المشكلة مرتبطة بكميات السن فقط؟
تحدث تغييرات هرمونية بالفعل مع تقدم الأشخاص في العمر، وهو ما يؤدي إلى زيادة التبول ليلاً. وتبدأ غدة البروستاتا لدى الرجال في التضخم عادة مع تزايد السن، وهو ما يمثل ضغطاً على القناة التي يمر عبرها البول مما يزيد الحاجة للتبول. لكن هذا ليس السبب الوحيد، إذ أن التبول الليلي قد يكون إشارة إلى وجود مشكلة صحية كامنة مثل مرض السكري أو مشاكل في القلب أو الثوم مثل توقف التنفس أثناء النوم.

كميات الأملاح الموصى بها
يصبح الأطباء في بريطانيا البالغين بعدم تناول أكثر من 6 غرامات من الأملاح يومياً، وهو ما يعادل 2.4 من الصوديوم. ويجب على الأطفال أن يتناولوا كميات أقل تصل إلى غرامين اثنين من عمر سنة وحتى ثلاث سنوات، وترتفع إلى 5 غرامات من سن السابعة حتى عشر سنوات.

ويصح الأطباء الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 11 عاماً بتناول كميات من الأملاح تصل إلى 6 غرامات. جدير بالذكر أن الأغذية التي تحتوي على كميات عالية من الأملاح تشمل الخبز وجيوب الإفطار بالإضافة إلى لحم الخنزير والجبن ورقائق البطاطس المحمرة وصلصات المعكرونة.

وأضاف: «هذا البحث يشير إلى أن تعديلاً بسيطاً في النظام الغذائي قد يحسن بشكل كبير من جودة حياة العديد من الأشخاص». وقال البروفيسور ماركوس دريك، الأستاذ بجامعة برينستون والخبير في التبول الليلي، إن كمية الأملاح التي يتناولها الأشخاص لم يكن يُنظر إليها بشكل عام باعتبارها سبباً للتبول الليلي.

وأوضح أن الأطباء كانوا في الغالب يميلون إلى التركيز على كمية ليام التي يتناولها المرضى قبل النوم أو على مشاكل في المثانة أو البروستاتا (بالنسبة للرجال). وتابع: «لكننا هنا لدينا دراسة

تبدأ في التضخم عادة مع التقدم في السن، وهو ما يمثل ضغطاً على القناة التي يمر عبرها البول مما يزيد الحاجة للتبول»
وأظهرت نتائج الدراسة أيضاً حاجة ملحة للتبول. وظهرت نتائج الدراسة أيضاً أن 98 شخصاً في المقابل تناولوا كميات من الأملاح أكثر من المعتاد، لكنهم اضطروا للاستيقاظ مرات عديدة للذهاب إلى المرحاض. وقال الدكتور مانتسو توموهيرو، الذي أشرف على الدراسة، إن هناك حاجة لإجراء دراسات أوسع نطاقاً للتأكد من وجود هذه العلاقة بين زيادة كميات الأملاح والتبول الليلي. لكن هذه النتائج قد تفيد كبار السن.

هل يساعد حقن محلول سكري بتخفيف آلام مفصل الركبة؟

البرولونجيري قد يكون طريقة آمنة للمساعدة في تخفيف آلام خشونة الركبة. لكن الدكتور نيكولا مالوني، كبير باحثي الدراسة من جامعة ساليرنو في إيطاليا، اعترف أن الأدلة على فاعليته ليست قوية بما يكفي ليوصي به الأطباء قبل أن تفسد طرق علاج أخرى.

وقال ساليرنو: «ليس هناك أدلة تدعم الجوء لتجربة البرولونجيري كأول علاج. يجب أن يكون دائماً ضمن خطة علاج شاملة، إضافة إلى إنقاص الوزن وتغييرات في ممارسة النشاط وعلاج طبيعي».

واعتبر أن المرضى الأنسب لتلقي هذا النوع من العلاج هم من يعانون من خشونة خفيفة إلى متوسطة في الركبة ولم يجدوا راحة في طرق العلاج التقليدية. وقال المشاركون في الدراسات التي راجعها الباحثون، إن الأهم قلت وتحسنت حركتهم مع استخدام البرولونجيري كما ارتفعت معدلات الرضا عن نتائج العلاج. إلا أن الباحثين نبهوا في دراستهم التي نشرت في دورية «برينتش ميديكال بوليتن» إلى أن الدراسات التي راجعوها كانت صغيرة وتستخدم أساليب مختلفة عن بعضها ولم تقارن بين طريقة العلاج تلك وعدم تلقي العلاج أو الخضوع لطرق تدخل أخرى.

«العربية نت» : حاولت دراسة جديدة معرفة إن كان من الممكن تخفيف الآلام مفصل الركبة من خلال اعتماد إحدى طرق العلاج بالطب البديل التي تستخدم حقن محلول سكري أو ملحي لتخفيف الآلام الناتج عن خشونة مفصل الركبة إذا ما فشلت طرق العلاج التقليدية.

وتحدثت الخشونة في مفصل الركبة التي تعدد سبباً رئيسياً للآلام وإعاقة الحركة لدى كبار السن عندما تتآكل الأنسجة المرنة في نهايات العظام، وعلى الرغم من أن تلك الحالة لا يمكن شفاؤها إلا أن الأطباء يوصون للمصابين عادة بأن يتلقوا العلاج الطبيعي وأدوية مضادة للالتهاب لتخفيف الآلام وتحسين القدرة الحركية.

وفحص الباحثون في الدراسة الجديدة بيانات من 10 دراسات سابقة لطريقة علاج تعرف باسم برونولجيري أو العلاج بالحقن التجديدي، وهي طريقة تستخدم عادة لعلاج الآلام الظهر المزمنة، وتتمثل هذه الطريقة في حقن سحلول من محفزات طبيعية مثل السكر أو الصوديوم قرب موقع الأنسجة الرخوة المصابة بجوار العظام مثل الأربطة أو الغضاريف أو الأوتار أو العضلات.

وتشير نتائج تلك الدراسات التي شملت في الإجمال 529 مريضاً إلى أن



باحثون : مضادات الأكسدة لا تقلل احتمالات الإصابة بالخرف



«رويتزر» : أشارت دراسة جديدة إلى أن كبار السن من الرجال الذين يتناولون مكملات غذائية تحتوي على فيتامين (إي) والسيلينيوم معرضون لنفس احتمالات الإصابة بالخرف مثل من لا يتناولونها وهو ما يمثل ضربة لآمال مساهمة مثل تلك العناصر المضادة للأكسدة في منع التدهور الإدراكي.

وكانت أبحاث سابقة قد ربطت مضادات الأكسدة بالحيلولة دون تلف الخلايا الذي يمكن أن يحدث مع تقدم العمر ومع الإصابة بالسرطان وأمراض أخرى. وقد تحقق مضادات الأكسدة هذا الأثر من خلال وقف أو إبطاء الإجهاد التأكسدي الذي يتلف الخلايا وتم ربطه أيضاً بتطور حالات الإصابة بالخرف.

وقال فريدريك شميت أحد كبار الباحثين في الدراسة من جامعة كنتاكي في لكسينجتون، يعتقد أن تناول مضادات الأكسدة في الطعام أو المكملات الغذائية يقلل من الإجهاد التأكسدي في أنحاء الجسم.

وتابع قائلاً عبر البريد الإلكتروني: «ربما مكملات الغذاء

فروق في احتمالات الإصابة بالخرف بين المجموعات الأربع وفقاً للنتائج التي نشرت في دورية (جاما نيورولوجي). وفي بداية الدراسة كان متوسط أعمار الرجال الذين شاركوا 68 عاماً دون أن يكون لديهم أي تاريخ مرضي لتدهور الإدراك أو علل عصبية. وخلال فترة الدراسة أصيب 325 منهم بالخرف وهو ما يمثل تقريباً نسبة 4.4 بالمئة من الرجال في كل مجموعة.

وبناءً على تلك النتائج خلص الباحثون إلى أن الأشخاص غير المصابين بالخرف لا يجب أن يتناولوا مكملات غذائية تحتوي على مضادات أكسدة فقط لمنع التدهور الإدراكي. وقال شميت إن نظاماً غذائياً مثل الذي تتجعه شعوب البحر المتوسط الغني بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والأسماك والدسمون الصحية قد يساعد في الوقاية من الخرف حتى لو لم تنتج المكملات الغذائية في ذلك كما قد تنجح ممارسة التمارين الرياضية في المساعدة في منع التدهور الإدراكي.

وثالثة يتناول المشاركون فيها كلا المكملين وأربعة يتناولون فيها القراصا وهمية. وتمت متابعة الحالة الصحية لنصف الرجال المشاركين في أربع مجموعات إحداها فن يتناولون كملاً غذائياً لفيتامين (إي) والأخرى للسيلينيوم

التي تحتوي على مضادات الأكسدة أقل فاعلية من تلك التي يتم تناولها عبر الطعام... والخلاصة هي أن الأدلة لصالح المكملات الغذائية التي تحتوي على مضادات أكسدة محدودة». ولإجراء الدراسة فحص الباحثون بيانات 7540 رجلاً

دراسة: أدوية لعلاج تساقط الشعر وتضخم البروستاتا قد تسبب الاكتئاب



ذات الفترة إلى 94 بالمئة مقارنة بمن لا يتناولونها ثم انخفضت بعد 18 شهراً إلى 22 بالمئة. ولم يظهر نوع العقار الذي يحتوي على (5-أيه.آر.آي) تأثير يذكر على النتائج. ولفت ويك الانتباه إلى أن الاحتمال الحقيقي للاكتئاب وإيذاء النفس الناجم عن تناول تلك العقاقير منخفض جداً. وقال ويك لرويتزر هيلث إنه إذا كانت العقاقير تسبب بالفعل في تلك الآثار الجانبية، التي لم تصمم الدراسة لإثباتها، «سنحتاج لنأول 470 رجلاً لتلك الأدوية لنعلم كامل لتأثير ذلك حالة جديدة من الاكتئاب».

وسيتعين أن يكون الرقم أكبر لظهور حالة جديدة من إيذاء النفس بالنظر إلى أن إيذاء النفس أقل شيوعاً من الاكتئاب. وقال ويك: «إنه خطر محتمل وعلى المرضى والأطباء أن يكونوا على علم به».

هذا المجال وثق الأدوية شائعة الاستخدام جداً لدى أطباء الجهاز البولي». وتضخم البروستاتا مرتبطة بارتفاع طفيف في احتمالات الإصابة بالاكتئاب والحاق الأذى بالنفس لكنها ليست مرتبطة بزيادة الميل إلى الانتحار. وتنتمي العقاقير المحتوية على فيتاسترايد ودوتاسترايد لمجموعة من الأدوية المعروفة اختصاراً باسم (5-أيه.آر.آي) والتي شهدت تدقيقاً متزايداً في الأعوام الأخيرة من جهات رقابية في الولايات المتحدة وكندا بسبب صلات محتملة لها بمشكلات في الصحة النفسية وفقاً لما قاله الباحثون.

وقال الدكتور بلاين ويك من جامعة ويسترن ومعهد (كينسينغال إيفاليجيوتيف ساينسز) في أونتاريو وهو كبير باحثي الدراسة «لم نجر الكثير من الدراسات الجيدة في

هذا المجال وثق الأدوية شائعة الاستخدام جداً لدى أطباء الجهاز البولي». وحلل فريق ويك بيانات 93197 رجلاً كان عمرهم 66 عاماً على الأقل عندما تلقوا وصفات طبية لأدوية (5-أيه.آر.آي) بين عامي 2003 و2013. كما حللوا بيانات ذات العدد من الرجال بواصفات مشابهة لم يوصف لهم على الإطلاق مثل تلك الأدوية. وقال الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية (جاما إنترنال ميديسن) إن (5-أيه.آر.آي) لم ترتبط بشكل عام بارتفاع احتمالات الانتحار، لكن خلال الأشهر الثمانية عشر الأولى ظهر لدى من يتناولون تلك العقاقير ارتفاعاً نسبته 88 بالمئة في احتمالات إيذاء أنفسهم لكن ذلك الخطر لم يمتد فيما بعد تلك الفترة. كما ارتفعت احتمالات الإصابة بالاكتئاب لديهم في

فوائد مذهلة لزيت بذور التين في علاج الأمراض الجلدية



تحظى بطلب كبير من قبل الناس في عموم تركيا، خاصة من قبل النساء». وأشار إلى أن «كل 15 كغ تين ينتج قرابة 1 كغ من الزيت». ولفت أيدن إلى أن «المنتج يساهم في إزالة التجاعيد الحاصلة على أطراف العينين، وإزالة آثار الصروق والجروح والتشوهات الجلدية الخلقية والتشققات الحاصلة في الجلد».

ولأبناء. وقام أيدن بتحليل زيت بذور التين في مركز أبحاث وتطوير العقاقير الطبية بجامعة إيجة ليكتشف أن المادة تحتوي على كميات كبيرة من فيتامين «E»، و«أوميغا 3». وبناءً على ذلك، أسس الباحث التركي مركزاً خاصاً لتحضير علاج خاص لعديد كبير من الأمراض الجلدية من زيت بذور التين. وقال أيدن إن «منتجاته

العربية نت» : أثبتت دراسة علمية أجراها باحث تركي، أن الزيت المستخلص من بذور التين يحتوي على كميات كبيرة من فيتامين «E» و«أوميغا 3». وبدأ الباحث فالح أيدن، بإجراء أبحاثه العلمية في منطقة تازيللي التابعة لولاية أيدن، غربي تركيا، التي تحتل المرتبة الأولى في إنتاج التين المجفف على الصعيد العالمي، بحسب ما نقلت وكالة «الأناضول»