

رغم فوائدها العديدة.. احذر 7 أضرار لتناول القرفة



«العربية نت» : تعتبر القرفة من أشهر التوابل استخداماً حول العالم، كما أن رائحتها تعد من أفضل الروائح المهدئة على الأرض، وتزرع أشجار القرفة في أماكن عدة حول العالم، مثل سريلانكا والهند ومدغشقر والبرازيل وجزر الكاريبي، كما تزرع أيضاً في الصين وفيتنام وإندونيسيا. والقرفة غنية بالكالسيوم والألياف والفيتامين، وهي تحتوي على فوائد صحية عديدة، إلا أنها إذا تم استخدامها بكثرة، فقد تسبب في بعض المشاكل الصحية الخطيرة.

وفيما يلي 7 أضرار للتناول المتزايد للقرفة، حسب موقع «بولدسكاي» المعني بالصحة:

- 1 - مشاكل في القلب: الاستهلاك المتزايد للقرفة يزيد من معدل ضربات القلب، لذا يحذر الأطباء المرضى الذين يعانون من مشاكل في القلب من تناول القرفة، كما أن استخدام زيت القرفة الخام، غير المخفف، يضر بالقلب أيضاً، لذا ينصح بتخفيفه إلى أقل من 2% قبل إضافته إلى الأطعمة.
- 2 - ترفع القرفة من «درجة حرارة» الجسم: إذا تم تناولها بكثرة، مثلها مثل الطفل والزنجبيل والتوابل والبصل والبقدونس، لذا يحذر الأطباء المرضى الذين يعانون من أي التهابات بالجسم من تناول كميات كبيرة من القرفة، حيث إن ذلك قد يسبب في ارتفاع درجات حرارة أجسامهم.
- 3- الحساسية: بعض الأشخاص، حيث تتمثل أعراضها في جريان الأنف وفرحة العيون وآلم بالمعدة وتورم بالوجه واليدين وكذلك الشعور بالغثاس.
- 4- أثناء الحمل: الحساسية لبعض الأشخاص، يبدو أن تناول القرفة أثناء الحمل غير مستحب، والسبب هو أن القرفة قد تسبب في حدوث «انقباضات الرحم» المعروف باسم «الطلق»، من المعروف أن القرفة يمكن استخدامها لتقليل الآلام الحادة التي يسببها سوء الهضم، إلا أنه لا ينصح بتناولها أثناء الحمل، كما يجب الامتناع

عن استنشاق زيت القرفة تماماً لمدة فترة الحمل.

- 5- السكر في الدم: أثبتت الدراسات أن استهلاك القرفة بكثرة قد يخفض من مستوى السكر في الدم، ما قد يسبب الشعور بالدوار، وقد يتطور الأمر ليصبح خطيراً.
- 6 - المشاكل الجلدية: إن تأثير زيت القرفة، غير المخفف، على الجلد يعادل تأثير مسحوق اللؤلؤ الحار على الجلد، أي أنه يعطي إحساساً بالحرق.
- 7 - التفاعل مع المضادات الحيوية: تعتبر القرفة نوعاً من المضادات الحيوية، لذا إذا كنت تتناول أي نوع من المضاد الحيوي لعلاج مرض ما، فلا يجب عليك أن تتناول القرفة، حيث إنها قد تتفاعل مع الدواء المعالج، فتحدث تائيراً خطيراً.

الدهون المشبعة قد تسبب سرطان الرئة



«العربية» : رجحت دراسة أجريت في الأونة الأخيرة أن يزيد خطر الإصابة بـ سرطان الرئة بين من يتناولون الكثير من الدهون المشبعة، وهو نوع «سمن» من الدهون موجود بكثرة في أطعمة مثل الزبد ولحوم الأبقار. ووجدت الدراسة أن احتمال إصابة من يتناولون دهوناً مشبعة بأمراض خبيثة في الرئة يزيد 14% عن لا يتناولون دهوناً كثيرة في طعامهم.

وقالت دكتيسيا يو من مركز فاندربيلت الطبي في ناشفيل بولاية تينيسي، والتي شاركت في إعداد الدراسة، إن الطريقة المثلى لخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة هو عدم التدخين، لكن اتباع «نظام غذائي صحي ربما يساعد أيضاً في خفض الإصابة بسرطان الرئة».

وتابعت يو: «تشير نتائجنا على الأخص إلى أن زيادة تناول الدهون غير المشبعة المتعددة مع الإقلال من تناول الدهون المشبعة خاصة بين المدخنين أو المقلخين عن التدخين حديثاً ربما لا يساعد في منع أمراض القلب والأوعية فحسب ولكن سرطان الرئة أيضاً».

وتوصي الجمعية الأمريكية للقلب باتباع حمية غذائية لتفادي ارتفاع ضغط الدم أو حماية البحر المتوسط للمساعدة في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. ويركز كلا النظامين الغذائيين على الطهي بالزيوت النباتية والدهون غير المشبعة وتناول المكسرات والفواكه والخضر ومنتجات الألبان قليلة الدسم والحبوب الكاملة والأسماك والدواجن والحد من تناول اللحوم الحمراء والسكر والملح.

«بي بي سي» : توقع باحثون ارتفاع معدلات الإصابة بالعمى بين البشر في جميع أنحاء العالم إلى ثلاثة أمثال ما عليه الآن في غضون العقود الأربعة المقبلة. وكشف الباحثون في دورية «لايست غلوبال هيلث» أن حالات العمى سترتفع من 36 مليون شخص إلى 115 مليون بحلول عام 2050، وذلك في حال عدم توفير المزيد من الدعم والتمويل لتحسين طرق العلاج.

ويمثل ارتفاع متوسط أعمار البشر سبباً رئيسياً في زيادة عدد حالات الإصابة.

وتوجد بعض أعلى معدلات العمى وضعف البصر في جنوب آسيا وأفريقيا جنوب الصحراء.

وتشير الدراسة إلى تراجع نسبة الإصابة بضعف الإبصار في العالم حالياً.

لكن نظراً لتزايد سكان العالم وارتفاع أعداد من يملكون بصحة جيدة في سن متقدمة، يتوقع الباحثون أن عدد الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في البصر سيزداد خلال العقود المقبلة.

ويشير تحليل بيانات في 188 بلداً إلى أن هناك أكثر من 200 مليون شخص يعانون من ضعف إبصار ما بين المتوسط والشديد، ويتوقع ارتفاع هذا الرقم إلى 550 مليوناً بحلول عام 2050.

ويوضح روبرت بورن، رئيس فريق البحث والإسناد بجامعة أنجليا روسكين، أنه حتى ضعف البصر الخفيف يمكن أن يؤثر بشكل كبير على حياة الشخص.

وقال «على سبيل المثال، الحد من استقلاليتهم، لأنه غالباً ما يعني أن الناس يعتمدون من القيادة».

وأضاف أن الأمر يعد أيضاً من الفرض التخيلية والإحصائية للمصابين.

تعد الأولى من نوعها في الكويت د. طارق سنان أجرى عملية نادرة لمريض مسن



د. طارق سنان

قام البروفيسور بجامعة الكويت كلية الطب د. طارق سنان استشاري الأوعية التداخلية بإجراء عملية نادرة لمريض كبير في السن كان قد تعرض لكسر مضاعف في الفقرة القطنية الثالثة وكسر ضفلي في الفقرة القطنية الثانية.

وتعد هذه العملية هي الأولى من نوعها في الكويت ، فبعد أسبوع من يأس الأطباء ، لجأ أهل المريض إلى الدكتور طارق سنان ، الذي أمر على الفور بنقل المريض إلى مستشفى دار الشفاء ، وبعد إجراء الفحوصات اللازمة قام بأول إجراء من نوعه في الكويت ، وهو تصحيح الكسور باللولون الإسمنتي ، ولتحسين تسرب الإسمنت من الكسر المضاعف قام الدكتور طارق بوضع كمية قليلة من الإسمنت ونفخ البالون لعمل جدار واق من الإسمنت ، وبعد أن جف الجدار « تفتحة فتحة البضعة » ، تم حقن إسمنت داخل الجدار مما أدى لترميم الفقرة من دون أي تسرب للإسمنت .

استطاع المريض المشي طبيعياً بعد ساعتين وخفت آلامه ، وبعد مرور 24 ساعة فقط خرج المريض يشي على رجليه

بعد أن كان طريق الفراش لمدة أسبوع كامل دون حراك. وقد تمت العملية بنجاح باهر بعد تصليح الكسرين من دون أي مضاعفات تذكر ، والمريض الآن في حالة جيدة .

وتشدد تقنية علاج كسور فقرات العمود الفقري بالاستئمت الطبي بدون جراحة

من التقنيات الحديثة جداً في الكويت ، حيث يتم التعامل مع المريض من دون تدخل جراحي ، كما أنها تعتبر من التقنيات الآمنة والسريعة أيضاً ، والتي لا تحتاج إلى مكوث المريض بالمستشفى لفترات طويلة كما التدخل الجراحي في كسور العمود الفقري .

للقاية من الجراثيم.. استبدل إسفنجة المطبخ أسبوعياً



«الناضول» : نصحت دراسة ألمانية حديثة بضرورة استبدال إسفنجة المطبخ التي تستخدم لتتنظيف الأواني بصورة أسبوعية، وعدم اللجوء إلى الاحتفاظ بها، لاحتوائها مجموعة كبيرة من الجراثيم الضارة المسببة للأمراض.

الدراسة أجراها باحثون في جامعة فورتسهاجن الألمانية، ونشروا نتائجها أمس في دورية (Scientific Reports) العلمية.

وللتوصل إلى نتائج الدراسة، فحص الباحثون 14 إسفنجة تم جمعها من المناطق في ألمانيا، بالإضافة إلى 7 إسفنجات جديدة تم شراؤها من المتاجر المحلية في ألمانيا.

وبفحص الإسفنجات المستعملة، عثر الفريق البحثي على 362 نوعاً مختلفاً من الجراثيم المسببة للأمراض، ووجد الباحثون أيضاً مليارات الجراثيم في مساحة صغيرة لا تتعدى بوصة واحدة فقط، وهي كمية مماثلة للجراثيم الموجودة في عينة من البراز البشري.

وفي محاولة للتخلص

من تلك الجراثيم، تم تنظيف الإسفنجة المشبعة بطرق مثل تسخينها داخل فرن ميكرويف أو غسلها في غسالة الأطباق أو الغالبس.

وتنصح الباحثون بتغيير إسفنجة المطبخ المستعملة أسبوعياً، وفي حال كانت هناك حاجة لمنع التخلص منها، أشاروا إلى إمكانية تنظيها في غسالة الملابس بدرجة حرارة مرتفعة مع استخدام منظف ومبيض، لكن على أن تستخدم مجفداً في أماكن أخرى غير المطبخ، مثل الحمام.

من تلك الجراثيم، تم تنظيف الإسفنجة المشبعة بطرق مثل تسخينها داخل فرن ميكرويف أو غسلها في غسالة الأطباق أو الغالبس.

وتنصح الباحثون بتغيير إسفنجة المطبخ المستعملة أسبوعياً، وفي حال كانت هناك حاجة لمنع التخلص منها، أشاروا إلى إمكانية تنظيها في غسالة الملابس بدرجة حرارة مرتفعة مع استخدام منظف ومبيض، لكن على أن تستخدم مجفداً في أماكن أخرى غير المطبخ، مثل الحمام.

عدد المصابين بالعمى في العالم سيبلغ ثلاثة أمثاله بحلول 2050



وتعد مناطق جنوب وشرق آسيا الأكثر تأثراً بضعف البصر، كما أن أجزاء من جنوب الصحراء الكبرى في أفريقيا بها معدلات مرتفعة على نحو استثنائي.

ويبلغ عدد المصابين بالعمى في جنوب آسيا 11.7 مليون شخص، بينما يتراجع هذا الرقم إلى 6.2 مليون في شرق آسيا، ويصل إلى 3.5 مليون في جنوب شرق القارة، أما في منطقة أفريقيا جنوب الصحراء، فيعاني أكثر من 4 في المئة من السكان من العمى، ولا تزيد هذه النسبة عن 0.5 في المئة بين سكان أوروبا الغربية.

وتدعو الدراسة إلى تحسين الاستثمار في طرق العلاج، مثل جراحة أعنام عدسة العين (الماء الأبيض)، وضمان حصول الناس على النظارات الطبية المناسبة لتصحيح الرؤية.

وقال بورن «التدخلات العلاجية توفر بعض أكبر عوائد الاستثمار، وبعض التدخلات تكون أكثر سهولة في المناطق النائية».

وأوضح أن طرق العلاج غير مكلفة ولا تتطلب بنية تحتية خاصة وتوفير للدول ما أنفقته عندما يعود الناس إلى قوة العمل.

وذكرت مؤسسة «سايت سافرز» الخيرية التي تعمل في أكثر من ثلاثين دولة في محاولة للقضاء على العمى الذي يمكن تجنبه أنها تشهد ارتفاعاً في حالات مثل أعنام عدسة العين، حيث يحدث أعنام لعدسة العين.

وقال عمران خان من المؤسسة الخيرية «بسبب زيادة عدد كبار السن وزيادة في الأمراض المزمنة، نتوقع أن ينعو عبء العمى في أكثر بلدان العالم».

وأضاف «النظم الصحية في الدول النامية تحتاج إلى تحسين، ويجب تدريب المزيد من الجراحين والممرضين على تقديم الرعاية الصحية المستدامة للمعين».