



ثلاثة مفاهيم خاطئة حول الولادة



«بي بي سي» : يتناقل الناس بصورة لافتة بعض المفاهيم والمعتقدات الخاطئة حول الأطفال والطرق التي تعجل الولادة. وتسلط «بي بي سي فيوتشر» الضوء على هذه المفاهيم، وتبرهن على صحتها أو زيفها.

صحيح أن أربعة في المئة فقط من الأطفال يولدون في الموعد المتوقع للولادة، وأن الطفل الأول يولد في الغالب بعد هذا الموعد. لكن في حالات كثيرة قد يولد الطفل الأول قبل استكمال فترة الحمل.

وعندما عكف ألن داويسي، عالم الكمبيوتر بكلية أولين للهندسة بالولايات المتحدة، على دراسة بيانات مأخوذة من استطلاع للرأي أجرته مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في عام 2002، توصل إلى أن فرص ولادة الطفل الأول في الموعد المتوقع تقل بالمقارنة مع فرص الأطفال اللاحقين.

وخلص داويسي إلى أن الطفل الأول يولد عادة في وقت متأخر عن غيره من الأطفال، بفترة وجيزة. قد لا تتعدى 16 ساعة، أو تزيد قليلا، وذلك إذا اقتصر المقارنة على الأطفال المولودين في الموعد المتوقع للولادة.

لكنني أظن أنه من الإنصاف أن تشمل المقارنة أيضا الأطفال المبشرين، بما أننا نتناول الأطفال بشكل عام.

وبالنظر إلى هذه النتائج، فإن 16 ساعة ليست مدة طويلة، وهذا يقند فرضية أن الطفل الأول يولد عادة بعد عدة أيام أو حتى أسبوع من انتهاء فترة الحمل.

ولكن هذا لا ينفي وجود بعض الحالات من الولادة المتأخرة، فكثما شاهدنا أو سمعنا بحالات استدعت تدخل الطبيب لتحفيز المخاض بعد مضي أسبوعين من الموعد المقرر للولادة لأن الجنين تأخر عن الولادة.

لكن البيانات الرسمية تختلف عن الحالات الفردية، ولهذا لا يستدل بهذه الحالات عند قياس الاتجاهات العامة.

الغريب أنه لا يولد إلا الطليل من الأطفال في الموعد المقرر للولادة والعجيب أنه من النادر أن تضع الأم حملها في الموعد المقرر للولادة.

ولكن هناك بعض الأسباب التي تبرر ذلك.

لقد بحثتس موعد الولادة من التاريخ الذي تذكره الأم لبدء آخر دورة شهرية، وبالتأكيد ربما تنسى بعض الأمهات هذا التاريخ. ويتسائل البعض هل يجب أن توقع أن تكفل كل حامل نفس العدد من أسابيع الحمل؟

في إحدى الدراسات، واقلب الباحثون على قياس مستويات الهرمونات كل يوم من عبات البول التي جمعت من سيدات كن يرين

أن يحملن، وهذه النتائج سمحت للباحثين بتحديد موعد حدوث التبويض ومدة الحمل بدقة.

وتوصلوا إلى أن مدة الحمل قد تختلف من امرأة لأخرى بمعدل يصل إلى خمسة أسابيع.

وقد يعتمد موعد وضع الطفل الذاتي والثالث أيضا على الفاصل الزمني بين حمل وآخر. وقد توصل الباحثون إلى أنه إذا حدث الحمل في غضون ستة من إنجاب الطفل الأول، ستكون في الغالب مدة الحمل الثاني أقصر من الأول.

ويقترح البعض التخلي عن تحديد مواعيد للولادة، بحيث يضع الطبيب موعدا لاحقا لموعد الولادة ويخبر الحامل أنها من المتوقع أن تضع حملها قبل هذا التاريخ.

وبهذا سيجنب 96 في المئة من الأيام والأمهات القلق والتوتر المصاحب لحدوث الولادة في موعد غير الذي

فيها اختيار المشاركين على نحو عشوائي لتقييم مدى فعالية الطرق التي يقال إنها تحفز الولادة.

ولو افترضنا أن الأطعمة الحريقة تزيد من الانقباضات لدى البعض، فإن فعالية هذه الأطعمة تتوقف على مدى قدرة جسمك على تحملها. فإذا كنت معتادة على تناول هذه الأطعمة يوميا، سيقل تأثيرها على أمعائك وبالتالي لن تؤثر على الرحم.

اعتدنا أن نشاهد الحامل التي دنا موعد ولادتها في الأفلام وهي تظهر بفزع فجأة حين يتدفق السائل منها بقوة بلا مقدمات ثم تبدأ انقباضات الرحم. وتمسك الأم بيطنها ثم تتنطلق بها السيارة إلى المستشفى.

في الحقيقة هذا لا يحدث في أكثر حالات المخاض.

قد تبدأ انقباضات الرحم قبل نزول السائل المحيط بالجنين، وأحيانا لا ينزل هذا السائل ويندل الطاقم الطبي للتحفيز على النزول بطرق اصطناعية.

وفي حالات اشارة لا يتعجب الكيس السلوي «الأمنيوسي» على الإطلاق ويولد الطفل داخل ذلك الكيس. ويقال إن سيغوند فرويد كان من أولئك الأطفال الذين ولدوا داخل الكيس السلوي.

ولكن في أغلب الأوقات، إذا تدفق السائل السلوي مع دنو أوان الولادة، يصبح علامة على اقتراب المخاض والولادة، إن لم يكن للمخاض قد بدأ بالفعل.

وقد خصت دراسة موسعة إلى أن آلام المخاض قد بدأت لدى ثلاثة أرباع الحوامل قبل مرور 24 ساعة من نزول السائل السلوي. وأغلب هذه الحالات من دون تحفيز. وخلافا لظن محبي الإنارة والمشاهد الدرامية، عندما ينزل السائل السلوي قبيل بدء المخاض، فإنه لا يتدفق دفعة واحدة بهذا الشكل. ولكنه قد يشرب في صورة قطرات تدريجيا.

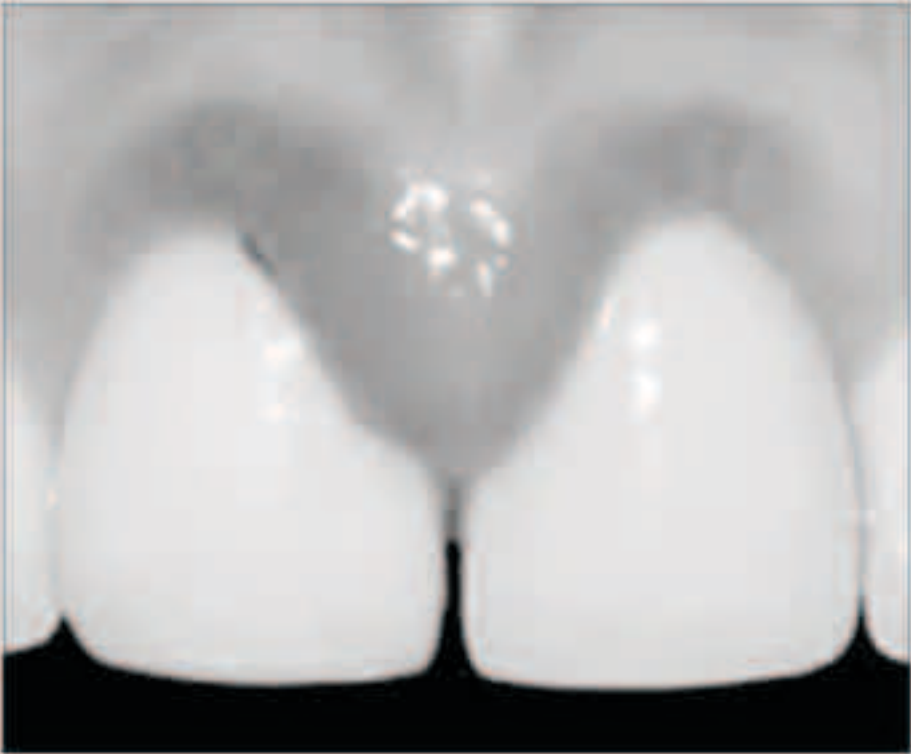
«رويتزر» : تشير دراسة صغيرة إلى أن التهابات اللثة ربما تزيد خطر الإصابة بقرحات في الجهاز الهضمي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بسرطان المعدة.

وركز الباحثون على أمراض اللثة وهي التهابات الخطيرة في الفم الناتجة عن الإصابة بكتيريا في طبقة البلاك بالأسنان. ويمكن أن يؤدي استخدام فرشاة الأسنان والخيط الطبي بصفة يومية إلى منع الإصابة بالتهاب اللثة وهو الشكل الأخف لمرض دواعم الأسنان ولكن عدم علاج هذه الحالات يمكن أن يؤدي إلى إصابة اللثة والعظام بتلف دائم.

وشملت الدراسة الجديدة 35 شخصا مصابين بما يعرف بأقوات ما قبل السرطان في الجهاز الهضمي. ودرس الباحثون أيضا مجموعة تجريبية تضم 70 شخصا لم يكونوا يعانون من هذه الأقوات.

وبصفة عامة وجدت الدراسة أن 32 في المئة من المصابين بأقوات ما قبل السرطان كانوا يعانون من نزيف خلال فحص الأسنان وهو أحد السمات المميزة لأمراض اللثة مقابل 22 في المئة من الأفراد غير المصابين بأقوات ما قبل السرطان.

أمراض اللثة لها صلة بزيادة خطر الإصابة بمؤشرات سرطان المعدة



وزاد أيضا احتمال أن يكون الأشخاص المصابون بأقوات ما قبل السرطان لديهم مستويات عالية من عدة أنواع من البكتيريا في أفواههم يمكن أن تسهم في الإصابة بمرض دواعم الأسنان.

وقال يونغ لي كبير معدي الدراسة وهو من الباحثين في كلية طب الأسنان بجامعة نيويورك إن "هذه البكتيريا توجد بشكل عام في جيوب اللثة وهي متعلقة لأن بإمكانها إنتاج مجموعة متنوعة من الجزيئات التي يمكن أن تلحق ضررا بالأنسجة المصنفة للبكتيريا..ومن ثم تسهم في تطور السرطان.

ليس من السهل الوصول إلى جيوب اللثة باستخدام فرشاة الأسنان العادية وقد تصبح مستودعا لمستعمرات بكتيرية وقد تكون مصدرا لالتهاب اللزمن و(النمو) البكتيري للسرطان". ويشير الباحثون في تقرير لهم على الإنترنت في دورية أمراض اللثة في 27 نوفمبر لتشرين الثاني إلى ارتباط حالات كثيرة من سرطان المعدة بالتهنشين وتناول طعام به قدر كبير من الملح أو المواد الحافظة. ويتم الربط أيضا بين سوء صحة الفم والإصابة بهذا السرطان.

دراسة: تناولوا الأطعمة الدسمة دون خوف!



الخلايا الدهنية. وليس بسبب ازدياد عددها. ونسود لونغ إلى أن إجراء التجارب السريرية على الإنسان صعب جدا الآن. لعدم اكتمال دراسة التساليبرات الجانبيه لهذه الوسيلة الجديدة. ولأن قرط نشاط جينات Hedgehog، يمكن أن يكون سببا في ظهور أورام خبيثة. لكن التثليل الغذائي يعمل بطريقة مماثلة لدى البشر والفئران، وهذا ما بيعت على التناول بأن هذه الوسيلة الجديدة ستكون اتجع وسيلة لمكافحة السمنة حتى لدى الأشخاص الذين يتناولون الأغذية الدهنية.

فقد ازدها وزن الفئران التي ثبتت لديها جينات Hedgehog. خلال لثمانية أسابيع من تناول الأطعمة الدسمة، ولم يزد وزن فئران المجموعة الثانية التي غذيت بنفس الأطعمة الدسمة خلال نفس المدة بسبب عمل الجين نفسه.

كما لوحظ أيضا أن فئران المجموعة الثانية، تميزت بانخفاض في نسبة الجلوكوز في دمها وكانت أكثر تقبلا للإنسولين. وقال فيليكسين لونغ استاذ جراحة العظام وكبير الباحثين في الجامعة الأمريكية، إن وزن الإنسان يزداد بسبب تضخم حجم

«روسيا اليوم» : اكتشف الباحثون طريقة جديدة تجلب السرور لحبي تناول الأغذية الدهنية دون أن يخافوا من خطر السمنة. وأظهرت نتائج اختبارات قام بها العلماء على فئران تتغذى بقرط نشاط جين Hedgehog، «HH» الذي يساعد في حفاظ الأنسجة على توازنها ويمنع ظهور الخلايا الدهنية لديها. أن جين Hedgehog، المعدل، يمنع نمو الخلايا الأساسية التي تشكل الأنسجة الدهنية وتخصص في تخزين الطاقة على هيئة دهون، ويؤدي بالنتيجة إلى منع السمنة.

24»: أفادت مجلة «إيلي» الألمانية بأن بذور الريحان تعد مفتاح الصحة والجمال، حيث تعمل هذه البذور السوداء على تقوية جهاز المناعة ومحاربة الأمراض من ناحية، وتساعد على التمتع بالرشاقة وتعزز جمال البشرة والشعر من ناحية أخرى.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال في موقعها على الإنترنت أن بذور الريحان تخرز بمضادات الأكسدة، مثل الفلافونويد، والتي تحارب ما يعرف بالبذور الحرة «Free Radicals»، التي ترفع خطر الإصابة بالسرطان والروماتيزم والذمير.

وتتمتع البذور بتأثير مضاد للبكتيريا ومثبط للالتهابات ومزيل لللتقصات.

وتزخر بذور الريحان بالفيتامينات، مثل فيتامين B6 وفيتامين E وفيتامين K، وكذلك المعادن، مثل الزنك والكالسيوم والمغنيسيوم والحديد.

وتحتوي بذور الريحان بالكاد على سعرات حرارية. ولكنها غنية بالبروتينات والألياف الغذائية والأحماض الدهنية الأساسية مثل أوميغا 3، وبالتالي فهي فعلا المعدة بسرعة وتساعد على الشعور بالشبع. كما أنها تحتوي على الحمض الدهني «ألفا لينولينيك» الذي يعمل على تنشيط عملية حرق الدهون مما يساعد على التمتع بالرشاقة.

ومن الناحية الجمالية، يسهم تناول بذور الريحان بانتظام في تحسين إنتاج الكولاجين. مما يساعد البشرة على التجدد ويمنحها مظهرا ساطعا وشديدا. وتعمل مضادات الأكسدة الموجودة بالبذور على حماية البشرة من البذور الحرة، التي تعجل بعملية الشيخوخة.

وبفضل البروتينات وفيتامين K والحديد، تدعم بذور الريحان عملية نمو الشعر. فتمنح الشعر على نحو أسرع ويشكل «إيلي» أنه لا يتم تناولها وعن كيفية تناول بذور الريحان، أوضحت «إيلي» أنه لا يتم تناولها نيئة، وإنما يتم نقعها في الماء مدة لا تقل عن 15 دقيقة. ثم يتم إضافتها إلى السلطة أو الموصلي أو السموزي.

ولاستفادة من كل مزاياها الصحية والجمالية يكفي تناول ملعقتين صغيرتين منها يوميا.

