

علماء يطورون اختبار دم جديداً لتشخيص حساسية القمح



اسباع يتبعها إجراء بالمظار لأخذ عينة من الأمعاء الدقيقة. اختبار الدم الذي نجريه قد يحل محل تحدي الجلوتين وأخذ العينة".

والاختبار الجديد مصمم لرصد الخلايا المناعية في عينة دم يجري استهدافها بعينها في بروتينات الجلوتين حتى مع عدم تعرض الفرد للجلوتين.

وأجرى فريق سارنا التجربة على 62 مريضاً و19 آخرين لا يعانون من المرض لكنهم يتبعون نظاماً غذائياً خالياً من الجلوتين و10 مرضي يتناولون أطعمة تحتوي على الجلوتين و52 شخصاً سليماً يتبعون نظاماً غذائياً عادياً.

ورصدت الاختبارات القديمة المرض في تسعة من عشرة مرضي لم يتبعوا نظاماً غذائياً خالياً من الجلوتين لكنها (الاختبارات القديمة) حددت المرض لدى أربعة فقط من 62 مريضاً يتبعون نظاماً غذائياً خالياً من الجلوتين.

وفي المقابل، كان الاختبار الجديد دقيقاً بنسبة 95 في المئة في تمييز مرضي الداء البطني الذين يتبعون نظاماً غذائياً يحتوي على الجلوتين مقارنة بالأصحاء الذين يتناولون نظاماً غذائياً معتاداً.

قال باحثون إن اختبار دم لا يزال في طور التجربة نجاح ويداه في تشخيص المصابين بحساسية القمح (السيلياك) حتى وإن كانوا يتبعون نظاماً غذائياً خالياً من الجلوتين.

والداء البطني اعتلال في المناعة الذاتية يؤثر على نحو واحد في المئة من الأمريكيين ويحتاج المرضى إلى تجنب أي أطعمة تحتوي على بروتين الجلوتين الموجود في القمح والشعير والجاوهار (الشيلم).

لكن يتبع أكثر من واحد في المئة من الأمريكيين النظام الغذائي خالية من الجلوتين مما يجعل من الصعب تشخيص حالات الإصابة بالمرض.

وقال قائد فريق البحث الدكتور فيكاس كيه سارنا بمستشفى أوصلو الجامعي "كلاسف، الكثير ممن لديهم حساسية من الجلوتين يتأون عنه دون استشارة الطبيب لاستبعاد احتمال الإصابة بداء السيلياك".

وتابع موضحاً "في مثل هذه الحالات نوصي الإرشادات... بالقيام بتحدي الجلوتين وبشمل استهلاك الجلوتين يومياً لما يصل إلى لثمانية



تحتوي الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة على أحماض أوميغا 3 . ما يجعلها تساعد في مكافحة الالتهاب وبالتالي تقليل ألم الصداع النصفي.

التزجيج

يفضل خصائصه المضادة للالتهاب، يخفف التزجيج من أعراض الصداع النصفي المزمنة كالغثاين.

الجزر

يحتوي الجزر على كل من المغنيسيوم والببتا كاروتين. لذا يعد من أفضل الأطعمة لمكافحة أعراض الصداع النصفي. ويتصح بتناوله يومياً للحصول على أقصى فائدة.

المبات مجلة «فرويندين» أن أجسامنا تعطي العديد من المؤشرات على حالتنا الصحية، وكذلك أعيننا، ويمكن أن يظهر هذا العضو الجساس بطرق مختلفة أن شيئاً ما في الجسم ليس على ما يرام.

إذا عانت العين فجأة من ارتجاف، فقد يعني ذلك أن الشخص يعاني من التوتر، ولكن ارتجاف الجفن قد يكون علامة أيضاً على نقص المغنيسيوم، وفي هذه الحالة يوصى بالأطعمة التي تعد الجسم بالمغنيسيوم.

الإكثار من التعرض لأشعة الشمس

اصفرار بياض العين قد يشير إلى التعرض لأشعة الشمس بشكل كبير، ويعرف ذلك طبياً باسم «التهيجية» وهو ارتفاع صغير اصفر في المنحمة، بجانب حد القرنية، وعادة ما يظهر في الجانب الأتقي.

الأفوكادو.. يقوي المناعة

ويحمي القلب

ذكرت مجلة «بريجيت» الألمانية أن الأفوكادو يعد بمثابة طعاماً خارقاً، إذ يقوي المناعة ويحمي القلب ويعد كنزاً من المعادن والفيتامينات.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الأفوكادو غني بمضغ الزينثك (الأولييك)، الذي يخفض الكوليسترول، ويعمل على تقوية جهاز المناعة بفضل احتوائه على الحديد وفيتامين E.

ويذكر الأفوكادو أيضاً بمضغ الفوليك، الذي يقي من أمراض القلب، والأوعية الدموية، وتشفق العمود الفقري لدى الجنين.

بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الأفوكادو على البوتاسيوم، الذي يساعد على إدرار البول.

ويعمل الأفوكادو أيضاً على سد ثلث الاحتياج اليومي للجسم من الألياف الغذائية، علاوة على أنه يزخر بالأحماض الدهنية غير المشبعة المفيدة للصحة.



قل وداعاً للصداع النصفي.. بواحد من هذه الأطعمة الـ 12!

يعتبر الصداع النصفي أحد أسوأ أنواع الصداع الذي يصيب كثيراً من الناس ويصاحبه غالباً أعراض مثل الغثاين، التقيؤ والحساسية للضوء.

وعلى الأرجح يعود سبب الإصابة بهذا النوع من الصداع إلى تغيرات هرمونية، التوتر أو الحساسية لبعض أنواع من الأطعمة، كما أنه قد يكون بسبب وراثي.

ورغم أن السمكات قد تخلصكم من آلام الصداع النصفي المزمنة، إلا أن إضرارها قد تهدد صحتكم على المدى البعيد، لذا ينصح باستبدال تلك السمكات بأطعمة غنية بمواد من شأنها إزالة أعراض الصداع النصفي والوقاية منه أيضاً.

وليكم فيما يلي 12 نوعاً من الأطعمة الفعالة في الوقاية وعلاج هذا النوع من الصداع، حسب ما جاء في موقع «بولدسكاي» المعني بالصحة:

اللوز

يعد اللوز أحد أفضل أنواع المكسرات الغنية بالدهون الجيدة، المغنيسيوم، ومضغ التريتوفان الأميني والذي يساعد في إفراز هرمون السيروتونين المسؤول عن الاسترخاء والشعور بالسعادة.

لذا فإن تناول حفنة من اللوز يومياً يساعد على استرخاء الأعوية الدموية والعضلات مما يساعد في التخلص من الصداع النصفي.

الموز

يساعد الموز على استرخاء الأعوية الدموية وتخفيف الصداع النصفي. وذلك بفضل احتوائه على المغنيسيوم والبوتاسيوم.

الزبادي

يؤدي افتقار الجسم للكالسيوم

إلى الصداع والصداع النصفي، لذا ينصح بإدراج الحليب أو الزبادي ضمن قائمة غذائك اليومية لتوفير القدر المطلوب من الكالسيوم لمنع الإصابة بالصداع النصفي.

الإكثار من شرب الماء

من متطلق أن الجفاف هو أحد الأسباب الرئيسية للصداع والصداع النصفي، ينصح بالإكثار من شرب الماء للمحافظة على ترطيب الجسم ومنع نضوب السوائل وبالتالي نقادي الصداع المزج. الكينو

لاحتوائها على قدر كبير من البروتين والمغنيسيوم والقليل من الكربوهيدرات، تعد حبوب الكينو واحدة من أفضل الأطعمة التي تساعد في تخفيف حدة الصداع

النصفي. كما أن اعتبارها جزءاً أساسياً من غذائك اليومي يجعلك في منأى عن الصداع بأنواعه. • **حبوب الدخن**

تحتوي حبوب الدخن على جميع العناصر الغذائية الأساسية، ومضادات الأكسدة، هذا بالإضافة على المغنيسيوم، ما يجعلها علاجاً فعالاً للصداع النصفي، بالإضافة إلى قدرتها على تنظيم ضغط الدم.

الكافيين

يساعد دوماً احتساء كوباً من الشاي أو القهوة في تخفيف أعراض الصداع النصفي، وذلك لأن الكافيين يمنع تمدد الأعوية الدموية، ويقلل من إفراز مادة الهيستامين في الدم، وبالتالي يقلل من آلام والالتهاب الناجم عن الصداع النصفي.

السبانخ

لاحتوائها على كمية وفيرة من المغنيسيوم وفيتامين B2، تعد السبانخ واحدة من أفضل الخضروات الورقية التي يجب أن يتناولها من يعاني من الصداع النصفي.

بذور الكتان

تساعد بذور الكتان في الحد من الالتهاب الناجم عن الصداع النصفي، وذلك بفضل احتوائها على أحماض أوميغا 3 الدهنية التي تساعد على مكافحة الالتهاب وتقليل آلام المصاحب للصداع النصفي. الأسماك الزيتية

الولادة قبل الألوان تضيق مجرى التنفس

لدى الطفل

مجرى التنفس، وهو ما يجعل الطفل عرضة لاضطراب توقف التنفس أثناء النوم في فترة لاحقة من حياته.

ونظراً للقدرة التقنية على تصوير مجرى التنفس ودماع الطفل حديث الولادة بواسطة الرنين المغناطيسي، قدمت نتائج الدراسة تفسيراً لحوال الخطر المتعلقة بمشكلة تضخم اللثة واللوزتين لدى كل من عواليد فترة الحمل الكاملة والمواليد قبل الأوان.

وتم تصوير 96رضعاً حديثي الولادة ضمن مجموعة أبحاث منها ما يتعلق بقياس مجرى التنفس لدى الأطفال الخدج: وكان بينهم 49 طفلاً مولوداً قبل الأوان. وأجريت الأبحاث في معهد أبحاث الطفولة يولاية ميشيغان الأمريكية.

وبحسب التقرير الذي نشرته «جورنال كليكال إيميجينج» عن الدراسة، تبين أن الولادة المبكرة قبل 3 أسابيع من الموعد المقرر ترتبط بضيق

قالت نتائج دراسة جديدة إن الطفل الخديج الذي يولد قبل 3 أسابيع من الموعد الطبيعي يكون لديه ضيق في مجرى التنفس، وهو ما يعرضه لاضطراب توقف التنفس أثناء النوم لاحقاً. واستخدم الباحثون تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي لقياس مجرى التنفس، وهي طريقة حديثة، وتتسبب طرق التصوير التقليدية بالمظار في أضرار جانبية.

حمى الأطفال مؤشر على الإصابة بالعدوى

في السرير، ويجب أن يتناول الطفل الكثير من السوائل تعويضاً عما يفقده، مع استخدام الكمادات الباردة على الساق لتخفيض درجة الحرارة.

وأشارت المجلة الألمانية إلى أن أدوية خفض الحرارة يمكن أن تساعد الطفل على النوم خلال الليل، ومع ذلك لا يجوز أبداً إعطاء الأسبرين للأطفال الذين يعانون من أعراض الانفلونزا، وجدي الماء، الذي قد يعزز بدوره التهاب الدماغ.

وتتراوح درجة حرارة الجسم الطبيعية عند الأطفال من 36.2 درجة في الصباح إلى 37.4 درجة في المساء، وتوصف درجة حرارة الجسم بالارتفاع عندما تتراوح من 37.5 إلى 38 درجة، ويجب فحص الرضع والأطفال الصغار بواسطة طبيب الأطفال عند بلوغ درجة الحرارة 38 درجة، وتتطلب زيادة درجة الحرارة إلى أكثر من 40.5 درجة العناية الطبية الفورية.

ويلزم الطفل الذي يعاني من حمى الراحة

نصحت مجلة «كيندر» الألمانية عند إصابة الطفل بالحمى بالبحث عن سبب الإصابة قبل محاولة خفض درجة الحرارة.

وأوضحت المجلة الألمانية أن الحمى عادة ما تشير إلى الإصابة بالعدوى، كما أن المسؤول عن ارتفاع درجة حرارة الجسم هو الجهاز المناعي، وبالتالي فهي ليست سبباً في حد ذاتها، ومع ذلك فإن الأطفال المعرضين للنتنجات الحرارية يجب أن علاجهم بمهدئات للنتنجات أو خافض للحرارة.

