

النظام الغذائي مفتاح سعادة الطفل



وقد اعتمدت أبحاث الدراسة على البيانات الصحية لـ 7675 طفلاً من 8 دول أوروبية، أعمارهم بين سنتين و9 سنوات. وجمع الباحثون معلومات من آباء الأطفال المشاركين في الدراسة تتعلق بـ 43 نوعاً من الأطعمة، وبالحالة المعنوية والنفسية للأطفال في بداية الدراسة ثم مرة أخرى بعد سنتين. وتوصلت النتائج التي نشرتها مجلة «بي إم سي بايولك هيلث» إلى أن النظام الغذائي الصحي يحسن الصحة النفسية للطفل ويزيد ثقته بنفسه، ويحسن علاقته بالآخرين. وأنه كلما زاد شعور الطفل بالسعادة كلما مالت اختياراته نحو الأطعمة الصحية.

توصلت دراسة سويدية جديدة إلى أن العلاقة بين سعادة الأطفال وبين تناولهم أطعمة صحية علاقة ثنائية، فالذين ياكلون أكلاً صحياً في طفولتهم يشعرون غالباً بالسعادة، وكلما شعر الأطفال بسعادة كلما كانوا أكثر ميلاً لأكل أطعمة صحية. وتأتي أهمية هذه الدراسة من تنامي ظاهرة البدانة بين الأطفال حيث تضاعفت نسبتهم 3 أضعاف في الولايات المتحدة منذ سبعينات القرن الماضي.

وتعتبر الدراسة التي أجريت في جامعة جوننبرغ بالسويد فريدة في نوعها للتسلطها الضوء على الجوانب النفسية للبدانة والتغذية الصحية لدى الطفل.

الصدمات تزيد مخاطر إصابة المراهقين بالصداع والصداع النصفي



الصداع في جامعة توليدو بولاية أوهايو الأمريكية والتي تم مشاركت في الدراسة "تؤثر المصاب النفسية خلال فترات النمو الحرجة على الخ بطرق لا تحدث تغييراً في النفسية فحسب لكنها تغير أيضاً في أجهزة الأيض والغدة والصماء والأعصاب".

وأضافت لروينر هيلث عبر البريد الإلكتروني "يؤدي هذه التغييرات لزيادة قابلية الجسم للإصابة بعدد كبير من أمراض الهالغين والتي ربما تنتقل أيضاً إلى الجيل التالي". وأشارت ستينسلاند إلى أن هذا الرابط الذي توصلت له الدراسة لا يشمل الأحداث الإرضائية فحسب بل يمتد إلى إساءة معاملة الأطفال والاستغلال العاطفي والعنف الجنسي كما أن الاستغلال في علاقات الأقران أو التمر على وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يحدث نفس التأثير.

وقالت "يكتون سراً ولا يريدون أن يعرف الآخرون ماذا حدث. من أهم أن يعرف الناس أن زيادة وتيرة الإصابة بالصداع قد تشير إلى أن شيئاً ما حدث وحين وقت الحديث بشأنه".

69 شخصاً وأصاب 33 تخريف بسجروح خطيرة. وجازف كثريرون من بين 358 ناجماً من الهجوم بانخفاض درجة حرارة أجسامهم أو بالغرق أثناء محاولتهم الفرار. وفقد معظم الناجين أصدقاء لهم في الهجوم، وشارك الناجون في عدد من الدراسات لفهم تأثير الأعمال الإرضائية والصدمات على المراهقين. ونشرت الدراسة الترويجية في دورية (نيورولوجي) وعكفت ستينسلاند وزملاؤها على دراسة تكرار الإصابة بالصداع النصفي والصداع الناجم عن التوتر في 213 من الناجين تتراوح أعمارهم بين 13 و20 عاماً. وأجرى باحثون مقابلات مع الناجين بعد حوالي أربعة أشهر من الهجوم ثم مرة أخرى بعد 18 شهراً وجددا بعد ثلاث سنوات.

وقالت ستينسلاند "كانت مفاجأة لنا... وكان الرابط بين الإرباب والصداع قوياً جداً حتى رغم وضع (عوامل أخرى كثيرة) في الاعتبار".

وقالت جريمتشين نتيجين مديرة برنامج أبحاث وعلاج

المفادات دراسة أجريت على مراهقين نجوا من هجوم إرهابي في التروينج بأن المراهقين الذين يتعرضون لصدمات أو أحداث إرضائية ربما أكثر عرضة للإصابة بالصداع النصفي يوماً أو أسبوعياً.

وتؤكد النتائج بذلك أن العنف والصدمات النفسية يمكن أن تؤدي إلى أعراض جسدية. وقالت كبيرة الباحثين في الدراسة شين عشسلاند من المركز الترويجي لدراسات التوتر النشاج عن العنف والصدمات في جامعة أوسلو "المعرفة بالعواقب الجسدية للأحداث الإرضائية والعنفية قليلة جداً خاصة أن الناس قد لا يربطون بينهما أو لا يفقدون الطبيب".

وأضافت لروينر هيلث عبر الهاتف "هناك من لا يحصلون على ما يحتاجونه من مساعدة للتخلص من شكواهم الجسدية والنفسية خاصة عندما تصبح

أشد أو تتكرر بوتيرة أكبر".

وفي 22 يوليو تموز 2011 فتح مسلح النار على المقيم

الشيبيبي الصيغي السنوي لحزب العمال الترويجي، وقتل المسلح الذي ارتدى زي شرطي



9 أعراض مبكرة لمشاكل الكبد... فلا تتجاهلها!

يعتبر الكبد أحد أهم الأجهزة الحيوية في الجسم، وتمتلئ وظيفته الأساسية في تنقية الدم القادم من الجهاز الهضمي قبل أن يتم انتشاره في سائر أجزاء الجسم. هذا بالإضافة إلى مسؤوليته عن إنتاج البروتينات اللازمة لتجلط الدم ومختلف وثائق الجسم الأخرى.

ولأنه يلعب دوراً مهماً في جسم الإنسان فمن الضروري جداً الحفاظ عليه وحمايته من المشاكل الصحية الخطيرة، التي قد يتعرض لها، كـ التهاب الكبد، تليف الكبد أو السرطان القاتل.

ويما أن التشخيص المبكر لأمراض الكبد يعد أفضل طريقة للسمطرة عليها وتجنب المرض مضاعفات خطيرة، فإنكم فيما يلي 9 أعراض مبكرة تنذرنا بإصابة الكبد، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة:

تورم البطن

قد يكون تورم منطقة البطن من إحدى العلامات المبكرة لأمراض ومشاكل الكبد، حيث يشير هذا التورم أحياناً إلى حالة تسمى بالاستسقاء وهي تراكم السوائل داخل جدار البطن، ما يشير إلى عدم كفاءة الكبد، الأمر الذي يؤدي فيما بعد إلى تليف الكبد.

الكدمات

من منطلق أن الكبد يلعب دوراً رئيسياً في إنتاج البروتينات اللازمة لتجلط الدم، لذا فإن عدم قيامه بوظيفته بشكل سليم يجعل المريض أكثر عرضة للكدمات والتزيف في كثير من الأحيان، الأمر الذي يتطلب استشارة الطبيب للتأكد من ذلك حيث تشابه هذه الأعراض مع أمراض أخرى.

اصفرار الجلد والعيون

في العمليات التي يتم فيها أيض الخلايا القديمة وهدمها يتم إنتاج مادة صفراء تعرف باسم البيليروبين. ويتخلص الكبد تلقائياً من هذه المادة إذا كان سليماً، أما إذا لم يكن يعمل بكفاءة فإنه لن يستطع التخلص منها وبالتالي فقد تتراكم في الدم والجسم لتظهر أعراض الاصفرار على الجلد والعيون وفي هذه الحالة يصاب الإنسان باليرقان أو ما يعرف بهـ«الصفرة»، والتي يراققها بعض الأعراض الأخرى مثل لون البول الداكن والغليان.

الإرهاق المستمر والوهن

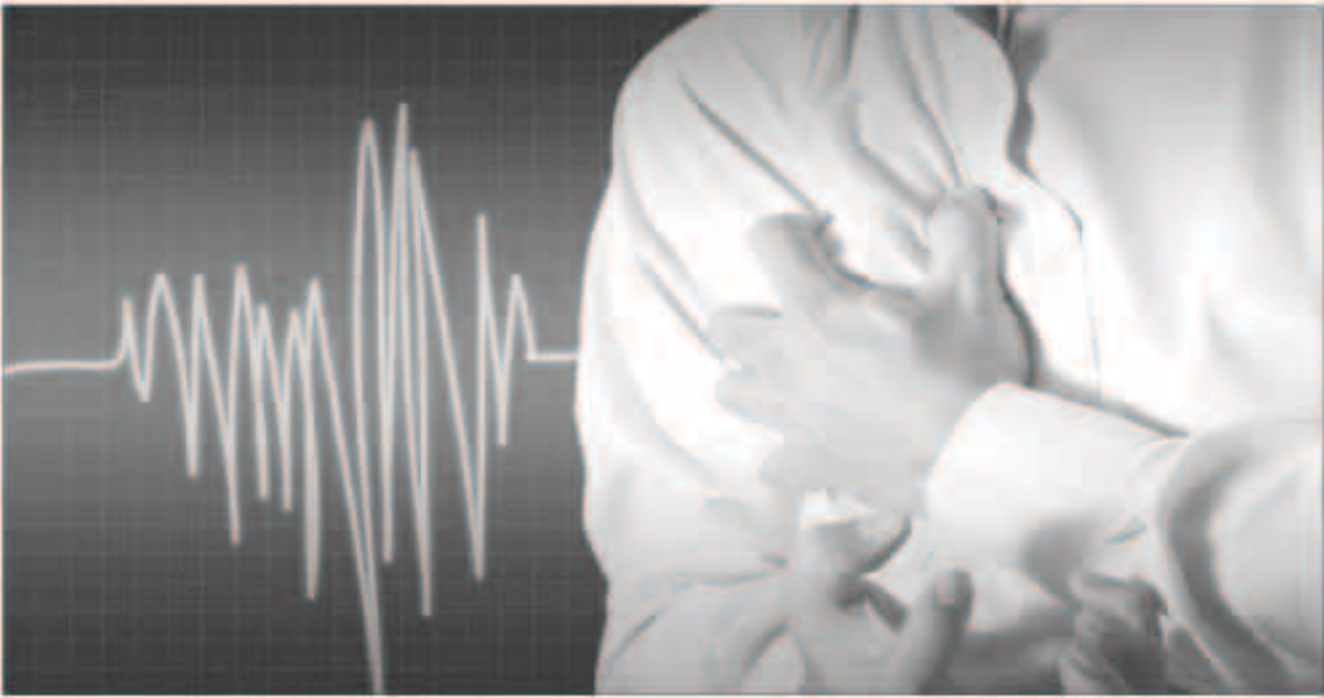
الشعور بالضعف والوهن مع الإحساس المستمر بالإرهاق الشديد وعدم القدرة على العمل يمكن أن يشير إلى مشاكل بالكبد، وذلك بسبب انخفاض مستويات الأكسجين في الدم وتراكم السموم، لعدم أداء الكبد وظيفته بكفاءة.

الغليان وفقدان الشهية

يعد الغليان وفقدان الشهية من أول علامات الإصابة بأمراض الكبد، حيث تعد مشاكل الجهاز الهضمي من عسر هضم، حموضة، وقيئ من أعراض تلف الكبد أو التهابه.

استنشاق أدوية طويلة المفعول لعلاج الانسداد

الرئوي المزمن مرتبط بأمراض القلب



افادت دراسة تايلوانية ان من يعانون مرض الانسداد الرئوي المزمن يستخدمون موسعات طويلة المفعول للشعب الهوائية تؤخذ عن طريق الاستنشاق قد يكونون أكثر عرضة للازمات القلبية والجلطات عقب البدء في تعاطي هذه الأدوية.

والسبب المفاد لمرض الانسداد الرئوي المزمن هو التدخين، وتشمل أعراضه صعوبة التنفس والسعال وحدوث أزيز مع التنفس. وقد يستخدم بعض المرضى أدوات استنشاق قصيرة المفعول للتخلص بسرعة من عرض نفس الهواء، بينما قد يصف الأطباء أدوات استنشاق طويلة المفعول لمن يعانون أعراضاً أشد وأكثر استمرارية حتى تساعدهم على توسيع عمرات الهواء وإبقائها مفتوحة.

وتوصلت الدراسة إلى أن مرضى الانسداد الرئوي المزمن الذين استخدموا أدوات استنشاق طويلة المفعول كانوا أكثر عرضة لمشاكل القلب والأوعية الدموية مثل الأزمات القلبية أو الجلطات بنسبة 50 في المئة خلال 30 يوماً من البدء في استخدامها مقارنة بالمرضى الذين لم يستخدموها. لكن الباحثين قالوا في تقرير نشرته دورية (جاسا إنترنال مديسن) أن الخطر المؤكد للعرض لمشاكل مثل الجلطات والأزمات القلبية وعدم انتظام ضربات القلب وقشل القلب لا يزال ضئيلاً

جدا، حوالي واحد بالمئة، وإن تفاقم الخطر الناجم عن استخدام أدوات استنشاق طويلة المفعول يختفي مع مرور الوقت.

وقال تاداميرو جونو الباحث في مستشفى ماساتشوستس العام في بوسطن والذي لم يشارك في الدراسة في رسالة بالبريد الإلكتروني لروينر هيلث إنه يجب ألا يتوقف المرضى عن استخدام أدوات الاستنشاق

يستخدموا هذه الأدوية من قبل

مطلقا.

وكان متوسط أعمار المرضى

التي قد تكون مؤشراً على حدوث مشكلة بالقلب مثل آلام الصدر أو

التسارع المفاجي في النبضات، ولتقييم الصلة بين أدوات الاستنشاق طويلة المفعول ومشاكل القلب، فحص الباحثون

في الدراسة بيانات تخص 284220 بالغاً يعانون مرض

الانسداد الرئوي المزمن ولم

بريطانية شفيت من سرطان الدم بتناول «الكركم»



فاجأت امرأة بريطانية الأطباء، بعد أن أوقفت علاجها الكيميائي ونجحت في علاج نفسها من السرطان بتناول "الكركم".

وعانت دينكي فيرعسون من سرطان الدم لخمس سنوات، وكانت الخلايا السرطانية قد بدأت بالانتشار رغم خضوعها لـ 3 جولات من العلاج الكيميائي، و4 عمليات لزرع خلايا جذعية، مما دفعها لإيقاف طرق العلاج هذه والبحث عن طرق جديدة.

وقامت فيرعسون، البالغة من العمر 67 عاماً، بتناول 8 غرامات من الكركم يومياً، بعد أن قرأت عن فوائده في علاج السرطان على الإنترنت.

وتبلغ تكلفة أقراص الكركم 50 جنيهًا إسترلينيًا كل 10 أيام، وفق ما ذكر موقع "ديلي ميل".

يشار إلى أن دراسات أخرى ركزت على فوائد الكركم في الوقاية من الزهايمر والسرطان وأمراض القلب والاكتئاب.

وعرب أطباء فيرعسون عن دمتهم من النتائج المذهلة التي حققها الكركم، لافتين إلى أن الكثير من المرضى يتناولونه إلى جانب العلاج الكيميائي والأدوية الأخرى، لكن حالة فيرعسون مختلفة لأنها أوقفت جميع الأدوية الأخرى.

وقال أحد الأطباء الذين شاركوا في علاجها، إن الكركم قد لا يعمل بنفس الطريقة مع المرضى الآخرين، لافتاً إلى أنه لا بد من أن يتم إجراء المزيد من الدراسات والبحوث بشأنه.