

السكن قرب الطرق المزدحمة يصيب الطفل بالربو

A black and white photograph of a young boy with dark hair, wearing a light-colored shirt, looking down at a small object in his hands. The background is plain and light.

يعاني الكثير من الأطفال من أمراض حساسية وصعوبة التنفس، من بين الإسباب راء ذلك السكن في بيوت قرية من الطرق لزجاجة، حسب دراسة علمية جديدة في المانيا. يكفي ذلك؟

وقال الطبيب مايكل كابيش، للتخصص في علم أمراض الرئة وطب الأطفال في مستشفى دينته ريفنسبروغ بولاية بافاريا جنوب المانيا، إن «مخاطر الإصابة بالرثي والحساسية الفئي يمكن أن يتضاعف عدة مرات لدى الأطفال الذين يسكنون في بيوت قرية من الطرق لزجاجة»، نظلا عن موقع «إذاعة تلفزيون بavarيا».

واستند الباحثون في مستشفى ريفنسبروغ إلى استهالم إلى بيانات حوالي 2500 طفل حديقى ولواء وأطفال من مختلف الفئات العمرية دون من 18 سنة. كما كشفت نتائج بعض الإحصائيات أنجرت مؤخرا يفضل الحمض النووي عن

أمراض اللثة الخطيرة تزيد فرص الإصابة بالسرطان

وفي المجمل لم يتوصّل الباحثون إلى صلات بين أمراض اللّة وسرطان اللّدّي والبروستات أو أنواع السرطان المرتبط بالدم أو الفقد النّفسي. وتحدّث أمراض اللّة التي تعرّف أيضًا بامراض دواعم الأسنان عندما تصيب الأنسجة المحيطة بالإنسان يهدّى بكثرة من القمّ تسبّ التهاباً ارتيط مزدوجة تقوّي بخطير الإصابة بالسرطان.

ولم تتفقّن الدراسة من إثبات أن أمراض اللّة تسبّ السرطان، كما أن فحص اللّة حدث قبل التشخيص بالسرطان لذا فإن أي خطأ في تقدّير خطورة أمراض اللّة قد يؤدي لإساءة تقدّير الصّحة بينما يُعاني من السرطان.

الباحثون إن من كان لديهم مرض خطير في اللّة خلال الفحص أكثر عرضة للإصابة بـ أي نوع من السرطان بنسبة 24 في المائة وأكثر عرضة للإصابة بسرطان الرّئة بأكثر من مثلي الخطير عند المشاركون الذين لم يكونوا مصابين بمرض في اللّة أو كانوا مصابين بمرض سبّط فيها. كما وجّه الباحثون أن غير المدخّن الذين عانوا من مرض خطير في اللّة ارتفعت لديهم على الأخص فرصة الإصابة بسرطان في اللّفون والمستقيم.

واحد الباحثون في الاعتبار العوامل التي تؤثّر في احتفالات الإصابة بالسرطان ومنها العمر والنّوع والوزن والتدخين والقدرة والمستوى الاقتصادي، ويعتقدون، 15 عاماً واحداً يعادل دراسة أمريكية أن من يعانون أمراضًا خطيرة باللة لم يكونون أكثر عرضة للإصابة بالسرطان.

وقال ليونارد بلشتفيلد نائب رئيس الخدمات الطبية بالجامعة الأمريكية للسرطان "ما يفعّل هذا التقرير هو موافقة تأييد تكراً أن أمراض اللّة لا تقتصر على ما يحدث لأسناننا".

وأجرى الباحثون فحوصاً على 13,830 شخصاً من سيسبيس وماريلاند ومينيسوتا ولورث كارولاينا لم تأبوا حاليتهم على مدى 15 عاماً في المتوسط. ولم يعاني أي من المشاركون من أورام سرطانية في بداية الدراسة.

اللحوم منخفضة الصوديوم كثيراً ما تحتوي مزيداً من البوتاسيوم

قال الباحثون إن من يرغبون في تجنب تناول البوتاسيوم ضمن انتقائهم الغذائي بسبب مرض بالكتي أو مشاكل صحية أخرى عليهم الابتعاد تماماً عن شطاف النحوم منخفضة الصوديوم. وأفاد تقرير نشرته دورية أكاديمية متقدمة وعدم التزم الغذائي أن فريق الدراسة الكندي وجد أن الدجاج والنحوم المنخفضة منخفضة الصوديوم تتحفظ على قدر أكبر من البوتاسيوم بنسبة 44 في المائة في المتوسط مقارنة بالدجاج واللحم العادي.

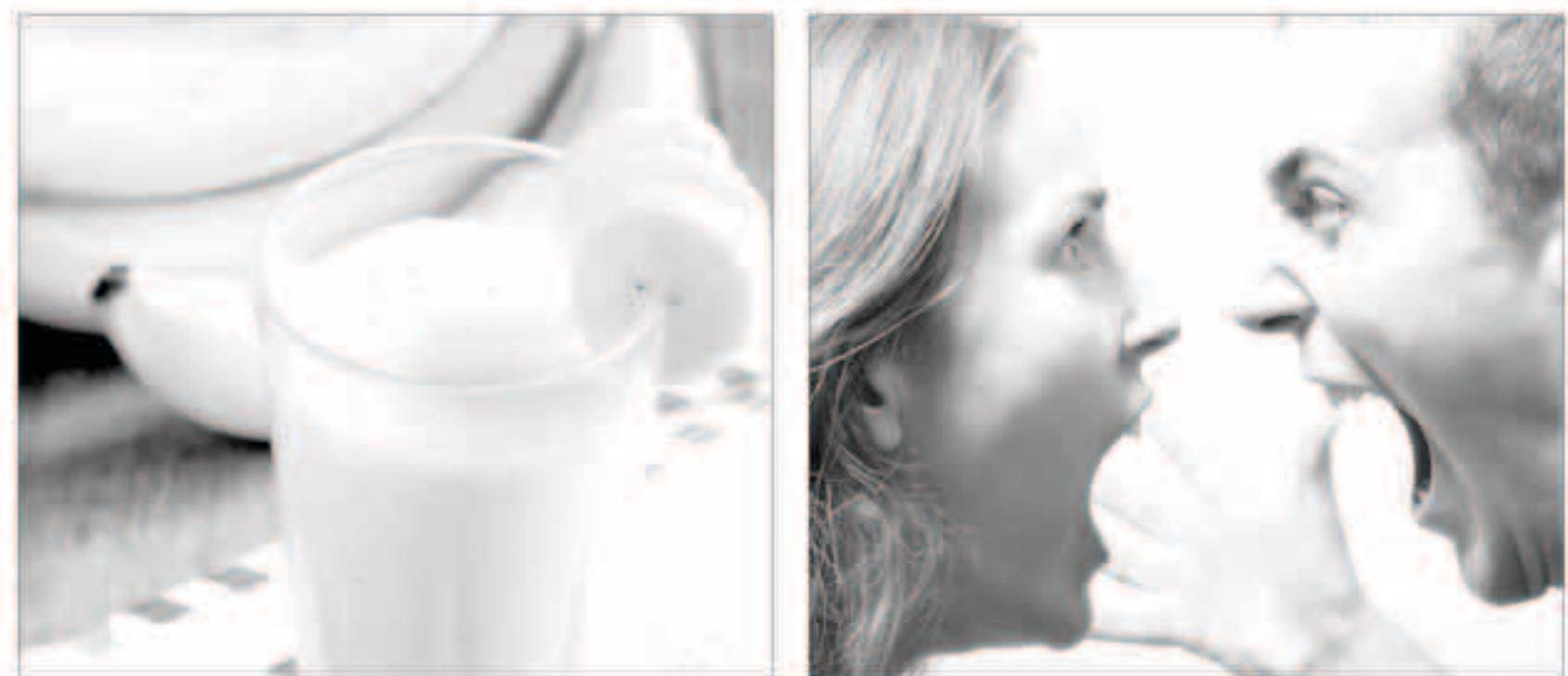
وقال الفريق إن ذلك يرجع إلى حد كبير لإضافات المحتوية على البوتاسيوم في المنتجات المنخفضة الصوديوم.

وقالت بوني دارلينج من جامعة أونتاريو وكبيرة الباحثين في الدراسة "تظهر أطعمة معينة للبلية الصوديوم على نحو متزايد على ارتفاع محلات

البطالة نتيجة للجهود الصحية للتقليل محتوى الصوديوم في الطعام المصنع". وأضافت أن مصنعي الطعام يستخدمون لحياناً البوتاسيوم والفوسفور مع الإضافات لممتحناً مذقاً بديلاً عن الصوديوم، لكن كثيراً ما لا تدرج الكهربات المستخدمة على الأغلفة.

وقالت دارلينج في رسالة بالبريد الإلكتروني لرويترز هيلث "ليس واضحاً ما إذا كانت الأطعمة المنخفضة الصوديوم آمنة للمرضى الذين يعانون مرض ضرمان في الكلى أو من يتعاطون أدوية لضيق الدم".

وأجرى الباحثون تحليلاً كيميائياً شمل 19 منتجاً غذائياً و19 منتجاً منخفض المحتوى من الدجاج واللحم من أكبر ثلاث سلاسل للمتاجر في كندا، وقياسوا مقدار البروتين والمصوديوم والفوسفور والبوتاسيوم في كل منتج.



للسيطرة على غضبك كما أنها
مقدمة للصحة العقلية بشكل عام.
الكرفس
إضافة إلى طعمه ونكهته
اللذيدة، فإن الكرفس يحسن المزاج
بشكل عام ويقي الذهن ويساعد
في التخلص من الغضب. فمكنت
إما أن تتناوله بشكله الخام
إياضافته إلى طبق السلطة، أو أن
تضيفه إلى الأطباق المطبوخة.
حساء السبانخ
السبانخ غنية بالسيروتونين،
وهو الناقل العصبي المسؤول عن
تحسين مزاجك وإكسابك الشعور
بالهدوء. فحيثما تشعر أنت على
شك الانفجار من الغضب، فقللها
إلى صحن من حساء السبانخ، فهي
الشافية من نوبات الغضب.

في تخفيف
ميسن من ع
المزاج.
شـ

تناول
الكاموميل
الجهاز العـ
لاحتواهـ عـ
والقلقاـتونـ دـ
المهدـاتـ فـ
شـاي الكامـوـ
غضـبـكـ.
الـدـ
المـطـاطـ
ـBـ وـفـيـتـامـينـ
ـAـ اـسـاسـاـ فيـ
ـوـتـخـفـيفـ
ـفـالـمـطـاطـ

القهوة على مجموعة
العصبية المرتبطة
بـ **ونهدة التوتر**.
من القهوة كفيل
الدجاج
دجاج على مصدر من
سمسي «برينتوفان»
وراهاما في تحسين
حتوى الدجاج على
الأمينو أسيد سمسي
والذى يختفى من
باب. لذا فإذا شعرت
تناول الدجاج
على فيتامين E
وتحمّلها تساعد

تحتوي القهوة
من الماقلات
تحسن لفظها
شرب فنجان
تهدهد غضبك

تحتوي البدرين
لأمينه أسيده
والذي يلعب دوراً
لنزاج، كما يزيد
نوع آخر من انتشار وسرير
عراض الاكتئاب
بالغضيب، فلتختبر
البدرين
تحتوي البدرين
B₆، وزنك

يحتوي في برتقالة	ووكولاتة
اللحم على عن للام	رونونين
ادة، كما الثور.	احماس
ن	E*
الأكسدة،	ن
إضافة	B6*
ن	ن المزاج

كم من مرة زاد غضبك إلى درجة أنك تلقيت بالفاظ جارحة وأغضبت من حولك؟ بالتأكيد لا يوجد أحد لم يمر بمقتل تلك اللحظات، التي لا يستطيع أن يسيطر فيها على غضبه.

الخواص التقسيم يتحققون بعدة معاييرات تصبح حماج ثورات الغضب والسيطرة عليه، إلا أن هناك بعض الأطعمة التي قد تلفي بالغرض، بحسب ما ورد في موقع «بولدسكاي» المعنى بالشوكولاتة.

الموز يحتوي على الدهونيات الذي يحسن من المزاج، كما أنه غني بفيتامينات «A»، «B₆»، «C»، «E»، والتي تعزز من صحة الجهاز العصبي. كما الموز على المغنيسيوم الذي ي Alvarez الجيد الشوكولاتة الداكنة عندتناول قطعة من الشوكولاتة، فإن ذلك سيخفف إفراز الإندورفين المسنن ويعزز من مستويات السيروترين المعروف بدوره في تحسين المزاج.

الجوز يحتوي الجوز على «أوميغا-3»، وفيتامين E، ومضادات الأكسدة عاصير مفيدة للمخ إلى التربوتوفان وفيتامينات اللذين يساعدان في تحفيز والسيطرة على الغضب.

الأصوات الصادقة تُعطي نشاط الحينات

هل يمكن حقاً أن تتأثر الجينات بالضوضاء، مثل الأذن أو غيرها من أعضاء الجسم؟ سؤال ر بما تجرب عليه دراسة يابانية جديدة تكشف عن إمكانية حدوث بظاء في نشاط الجينات بسبب الأصوات المرتفعة.

أوضح تراستة أجرها باحثون من من جامعة كيوتو اليابانية إنهم استطاعوا اختبر نشاط بعض الجينات باستخدام أصوات مرتفعة، وإن هذه الجينات كانت في خلايا ليس لها صلة بأعضاء السمع.

وتنصيف الدراسة أن مدى نشاط جين يعيشه يتوقف على عوامل خارجية، مثل الحرارة والضوء والضغط. على سبيل المثال، فكتلها عوامل لها تأثير على المجموع الوراثي للخلية. كما أن هناك خلايا متخصصة في العين أو الأذن قادرة على إدراك المحفزات الخارجية.

ووجد الباحثون بعد اجراء التجارب على الفئران أنه عندما أصبحت قوة الصوت 94 ديبسي،

وهو ما يعادل صوت شاحنة عند مرورها بجانب إنسان، فإن نشاط الجينات الخاضعة للشخص في الفئران تراجع بنسبة وصلت إلى 40%. وهو ما استنتج منه الباحثون أن الأصوات المسموعة تؤثر على نشاط الجينات.

غير أن البروفيسور جيدو بوزرن، من معهد الكمبيوتر الفيزيائية التابع لجامعة هاله في المانيا، رأى أن هذه النتائج مؤقتة ولا يمكن تطبيقها على جميع الأفراد وجميع الظروف.

وأوضح أنه ربما تؤثر الأصوات المرتفعة على نشاط الجينات، إلا أن الدراسة لم تبرهن على ذلك بشكل كاف.

وأضاف البروفيسور بوزرن أن هناك الكثير من الأسئلة التي لا تزال تبحث عن إجابات. ويعتزم الباحثون اليابانيون في الخطوة المقلقة دراسة انسجة خلوية وأعضاء حية أيضاً لعرفة نتيجة التأثير المتباين بين الأصوات ونشاط الجينات على هذه الآليات الجديدة.

تدريب الجهاز المناعي يساعد في التخلص من الحساسة

غالباً ما تظهر اعراض الحساسية على شكل بثور حمراء أو ضيق في التنفس أو عيون دامعة. وتعتبر هذه الاعراض إشارة من الجهاز المناعي على أن الجسم ليس على ما يرام.

ويعمل الجهاز المناعي لدى الإنسان على حماية الجسم من الأمراض والسموم والخلايا السرطانية والجسيمات الغريبة. ويتعرف على مسببات الأمراض مثل الميكروبات والفيروسات ويعيدها أو يقضى عليها، علاوة على بالتعفير بين خلايا الجسم السليمة وأنسجةه الحموية وبين الكائنات الغريبة عنه المسيبة للأمراض. ويعرف عليها وبقاومها بسرعة.

ويقوم الجهاز المناعي لدى بعض الأشخاص بمقامه أشياء غير ضاره، مثلاً عند حدوث اتصال بين الجسم وحبوب اللقاح أو تناول بعض الأطعمة والمشروبات أو حتى التعرض للغبار والأتربة. فيطلق الجهاز المناعي في مثل هذه الحالات الأجسام المضادة، ما يتسبب في ظهور استجابات حساسية غير مرغبة، وربما خطيرة في بعض الأحيان.

وأوضح الطبيبة يانا فيتا، رئيس قسم الأمراض الجلدية والقتانسلية بمستشفى هامبورج الجامعي، أن الجسم يعتاد على الحساسية في غضون ثلات إلى خمس سنوات في إطار العلاج المناعي المحدد، ويمكن أن يحدث ذلك مع حساسية حبوب اللقاح أو حساسية سم الحشرات.

وبالنسبة للأطفال فإن عملية تدريب الجهاز المناعي على مسببات الحساسية تبدأ مبكراً، بتحذيرية الرضع أربعة أشهر بالرضااعة الطبيعية، ثم إدخال الأطعمة المكملة لحليب الأم بداية من الشهر الخامس.

ونصحت الطبيبة الألمانية بالامتناع عن الطعام الواحد، والمبالغة في