الصباح الصحية

08

إعداد : ياسر السيد

العدد 3025 - السنة العاشرة
الأحد 8 رجب 1439 - الموافق 25 مارس 2018
Sunday 25 March 2018 - No.3025 - 10th Year

طرق طبيعية لعلاج نوع نادر من التهاب العضلات الليفي

«العربية» : يعاني البعض من ألم الالتهاب العضلي الليفي، ويشعرون بالإحباط تجاه خيارات الأدوية المعتادة، والتي تقدم معظمها الحد الأدنى من الفعالية. ولكن لحسن الحظ، هناك العديد من الطرق الطبيعية لمعالجة تلك الحالات.

إن الـ«فيبروميالغيا» Fibromyalgia هو أحد أنواع التهاب العضلات، يصنفه الأطباء على أنه متلازمة، مما يعني أنها مجموعة من الأعراض التي لا تبدو مترابطة، ولكن أهم هذه الأعراض هو وجود ألم غير قابل للتجاهل في "العضلات".

وعموما فإن الفيبروميالغيا عبارة عن تعب طويل الأمد، أو مزمن، وهو يرتبط بألم ينتشر في العضلات والعظام والمناطق الليفة من الجسم ويسبب شعورا عاما بالإنهاك. وتعد هذه الأعراض ذاتية، بمعنى أنه لا يمكن تحديدها أو قياسها بواسطة الاختبارات الطبية المعروفة.

ولا يوجد سبب معروف بشكل قاطع لهذه المتلازمة، ولكن في حالة الألم العضلي الليفي، فإنه غالبا ما يبدأ بعد مرض أو إصابة أو صدمة. وبالإضافة إلى الألم يكون هناك أيضا أعراض أخرى كثيرة.

ويورد موقع « Care2» فيما يلي بعض معايير تشخيص الألم العضلي الليفي (ولكن يجب على من يعاني منه أن يحصل على تشخيص من الطبيب لاستبعاد أية متاعب أخرى محتملة):

-الم واسع الانتشار في الأرباع الاربعة، أعلى وأسفل الخصر وجانبي الجسم، يستمر لمدة 3 أشهر على الأقل

-الم عند الضغط على ما لا يقل عن 11 من أصل 18 نقطة حساسة للألم محددة في جسم المصاب بـ«فيبروميالغيا».

– انتشار مناطق الوجع أو تصلب 3 نقاط تشريحية على الأقل لمدة 3 أشهر.

-استبعاد الاضطرابات الأخرى المعروفة بأنها تسبب أعراضا مشابهة.

وبعد من أفضل الطرق الطبيعية لمعالجة الفيبروميالغيا ما يلي:

يراعى تجنب الأطعمة التي ربما يكون المريض لديه حساسية من تناولها. وتشمل أكثر الأغذية شيوعا القمح والحبوب المحتوية على الغلوتين مثل الشعير، والشوفان. تجنب الحليب ومنتجات الألبان والسكر (بأي شكل من الأشكال لأنه يستنزف الجهاز المناعي – استخدم المستخلصات العشبية للتحلية)، وتجنب استخدام مواد التحلية الصناعية، والأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين، والمشروبات الغازية، والمضافات الغذائية، والألوان والمواد الحافظة، والفول السوداني، وذلك لأن الأفلاتوكسينات التي تنمو على الفول السوداني تزيد من الأعراض سوءا، ويمكن تناول زبدة اللوز بدلا من ذلك). إن معظم هذه الأطعمة تسبب أو تزيد من الالتهابات في الجسم.

يكون الجهاز اللمفاوي لأغلب من يعانون من الـ«فيبروميالغيا» منهكا. ويعمل الجهاز اللمفاوي على إزالة النفايات من العضلات والأنسجة الرخوة الأخرى في الجسم، ولكنه يمكن أن يصبح مثقلا بسبب النظام الغذائي التقليدي الذي يشتمل على اللحوم والألبان والسكر وغير ذلك من الأطعمة التي الالتهابات أو الحساسية. ولذلك، يُنصح بتناول الفواكه والخضراوات حيث إنها أفضل مطهر للجهاز الليمفاوي.

تعد أوجه القصور في حمض التفاح (ماليك أسيد) والمغنيسيوم من الأسباب الشائع انتشارها بين من يعانون من فيبروميالغيا. إن المغنيسيوم وحمض التفاح يدعمان النظام العضلي وإنتاج الطاقة على المستوى الخلوي. تجمع بعض التركيبات الغذائية بين هذين العنصرين، مما يجعلها مثالية للاستخدام في حالات فيبروميالغيا.

يؤدي تناول 5 غرامات من الزنجبيل يوميا إلى تنشيط الدورة الدموية في العضلات ويحد من الألم. ولكن لا ينصح باستخدامه مع الأدوية المضادة للتجلط.

ويجب شرب من 8 إلى 10 أكواب من الماء النقي المصفى أو عصير الفواكه الطازجة يوميا.

يعاني معظم مرضى الفيبروميالغيا من سوء الهضم، مما يتسبب في نقص التغذية بالإضافة إلى المرض نفسه. وإذا لم يستطع المريض هضم الطعام بشكل صحي، فلن يتمكن من استخراج العديد من العناصر الغذائية الأساسية من الطعام. وتشكل هذه العناصر الغذائية اللبنات الأساسية لكل خلية في جسم الإنسان. يُنصح باختيار مُكمل إنزيم عالي الجودة ليتم تناوله مع كل وجبة لدعم عملية الهضم وامتصاص العناصر الغذائية المفيدة.

إن البروميلين هو إنزيم مستخلص من الأناناس، ويعمل عادة على هضم البروتينات الطبيعية. يؤدي البروميلين، عند تناوله على معدة خاوية، إلى تخفيف الألم والالتهاب في الجسم. ويعد تناول 3 كبسولات، بتركيز MCU 5000، من بروملين مرتين يوميا على معدة خاوية جرعة نموذجية للفيبروميالغيا.

مفاجأة: السمنة سبب رئيس للسرطان وأخطر من التدخين

«العربية» : قال باحثون بريطانيون إن السمنة أصبحت السبب الرئيس لعدد كبير من الإصابات بـ مرض السرطان. وقالوا إنها في بريطانيا على سبيل المثال تتفوق على التدخين في حجم تسببها بالمرض، وهو ما يشكل مفاجأة للكثيرين، حيث يسود الاعتقاد أن الوزن الزائد يرتبط بأمراض أخرى مثل السكري والضغط وتصلب الشرايين فقط.

ووجد الباحثون أن 23 ألف حالة إصابة بالسرطان يتم تسجيلها في بريطانيا سنويا يكون السبب الرئيس وراءها هو السمنة أو الوزن الزائد، وهو عدد أكبر من تلك الإصابات بالمرض التي تنتج عن التدخين.

وبحسب البيانات التي توصل لها الباحثون البريطانيون والتي تعتبر الأكثر تفصيلا ووضوحا، ونشرتها جريدة «الديلي ميرر» البريطانية واطلعت عليها «العربية.نت»، فإن نحو «ثلث حالات الإصابة بمرض السرطان تنتج عن الحياة غير الصحية، كما أن حالة واحدة من بين كل 16 إصابة تكون السمنة أو الوزن الزائد هي السبب الرئيس فيها».

وتقول البيانات التي نشرها مركز بحوث السرطان في بريطانيا، إنه من الممكن تجنب تسجيل 2500 إصابة بمرض السرطان أسبوعيا لو اتبع الناس حياة صحية صحيحة، وبشكل خاص لو تجنبوا التدخين وشرب الكحول والنظام الغذائي السيئ وبعض العادات السيئة التي تؤدي إلى السمنة والوزن الزائد.

وبحسب المركز فإن التدخين لا يزال حتى اللحظة هو السبب الرئيس للإصابة بأمراض السرطان، حيث إنه يتسبب بما نسبته 15.1% من الحالات، بحسب تقدير الأطباء، بينما تقف السمنة في المركز الثاني وتتحمل 6.3% من الحالات، لكن الباحثين يقولون إن أعداد المصابين بسبب التدخين في تناقص وأعدادهم بسبب السمنة في ازدياد، وذلك بسبب أن أعدادا متزايدة من الناس يقلعون عن التدخين حفاظا على صحتهم العامة.

يشار إلى أن بريطانيا سجلت في العام 2015 نحو 360 ألف حالة إصابة بمرض السرطان. فيما يقول الباحثون إن هذه الإصابات كان من الممكن تجنب نحو 140 ألف حالة منها.

دراسة: آلام الركبة تعرض كبار السن لخطر الاكتئاب

«الأناضول» : حذرت دراسة يابانية حديثة، من أن آلام الركبة التي تدهم كبار السن بسبب هشاشة العظام، تزيد من فرص الإصابة بالاكتئاب.

الدراسة أجراها باحثون في كلية الطب، جامعة كيئو اليابانية، ونشروا نتائجها في عدد الجمعة من دورية (Journal of the American Geriatrics Society) العلمية.

وأوضح الباحثون أن هشاشة العظام تؤثر على حوالي 55 % من الأشخاص فوق سن الأربعين في اليابان.

وركز فريق البحث على فحص آثار آلام الركبة على الاكتئاب، وذلك لقلة الأبحاث التي تسلط الضوء على حقيقة ارتباط ألم الركبة بالاكتئاب.

وقام الباحثون بمراقبة 573 شخصا تبلغ أعمارهم 65 عاما فأكثر، ويعيشون في اليابان.

وعندما بدأت الدراسة بين عامي 2005 و2006 لم يكن لدى أي من المشاركين أعراض الاكتئاب، وعقب مرور عامين من المراقبة، فحص الباحثون المشاركين حول آلام الركبة وأعراض الاكتئاب لديهم.

ووجد الباحثون أن 12 % ممن أصيبوا بآلام الركبة نتيجة هشاشة العظام، ظهرت عليهم أعراض الاكتئاب.

وكشفت الدراسة أن الأشخاص الذين عانوا آلاما في الركبة أثناء النوم، أو أثناء ارتداء الجوارب، أو أثناء دخولهم أو خروجهم من السيارة، كانوا أكثر عرضة للإبلاغ عن إصابتهم بأعراض الاكتئاب.

وخلص الباحثون إلى أن متابعة كبار السن الذين يعانون ألما في الركبة يمكن أن يكون مفيدا للمساعدة في فحص الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالاكتئاب واكتشاف المرض مبكرا.

وهشاشة العظام هي الشكل الأكثر شيوعا لالتهاب المفاصل، وتؤثر على الملايين من الأشخاص في جميع أنحاء العالم، بمن فيهم نحو 30 مليون شخص في الولايات المتحدة وحدها.

وتسبب هشاشة العظام آلاما قاسية وتورما في المفاصل والغضاريف، ويظهر تأثيرها على وجه الخصوص في الركبتين والوركين واليدين والعمود الفقري.

كانت منظمة الصحة العالمية كشفت في أحدث تقاريرها، أن أكثر من 300 مليون حول العالم يتعايشون حاليا مع الاكتئاب.

وحذرت المنظمة من أن معدلات الإصابة بهذا المرض ارتفعت بأكثر من 18 % بين عامي 2005 و2015.

الصيام لثلاثة أيام يعيد تجديد جهاز المناعة بالكامل

"24" : أظهرت دراسة حديثة أن الصيام لمدة 3 أيام يساعد على تجديد نظام المناعة بالكامل، وإنتاج خلايا دم بيضاء جديدة، وهي خط الدفاع الأول للجسم ضد الأمراض المعدية.

ويعتقد الباحثون، أن الصيام بمثابة مفتاح التشغيل، الذي يحفز الخلايا الجذعية، على إنتاج خلايا دم بيضاء جديدة، مما يساعد على إعادة بناء جهاز المناعة بالكامل في الجسم، وحتى لدى كبار السن.

ويقول الدكتور فالتر لونغو، من جامعة جنوب كاليفورنيا، والمشارك في تأليف الدراسة، إن الجسم يتخلص من الخلايا والأنسجة التي تكون تالفة أو قديمة، والأجزاء غير الفعالة خلال الصيام، بحسب صحيفة ميرور البريطانية.

ويوضح لونغو، أن الصيام لفترات طويلة، يجبر الجسم على استخدام مخزونه من الغلوكوز، ويكسر جزءا كبيرا من خلايا الدم البيضاء القديمة، وهذا يؤدي إلى تصنيع خلايا جديدة.

ويمكن أن تكون نتائج هذه الدراسة مفيدة للغاية، بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أنظمة مناعة تالفة، مثل مرضى السرطان، الذين يتلقون العلاج الكيميائي، كما يمكن أن يساعدنا عندما نتقدم في السن، عندما تصبح أجهزة المناعة أضعف، مما يجعل من الصعب مكافحة العدوى الخفيفة.

أطعمة تخلصك من الأرق وتساعدك على الاستغراق في النوم

«إيلاف» : إن كنت من هؤلاء الذين يجدون صعوبة في النوم ليلا، فلك أن تستعين ببعض أنواع الأطعمة التي أثبت العلم الحديث أنها تساعد على تهيئة الأجواء للاستغراق في النوم.

وبينما يستعين الناس منذ قديم الأزل بمجموعة من الأطعمة والأعشاب لمساعدتهم على النوم، فقد أعدت صحيفة الديلي ميل البريطانية قائمة مكونة من بعض أنواع الأطعمة التي ثبت علميا أنها تساعد على النوم مع توضيح أسباب جدواها الفعلية، وهي :

– الشاي الأخضر، الأسود والأبيض، يشتملون على حمض أميني يعرف باسم «إل- ثيانين» وثبت أنه يساعد على النوم، لدوره في تغذية الجهاز العصبي للجسم والحد من القلق.

– شاي البابونج، يتمتع بخواص مضادة للالتهابات ويتسم بقدرته على معالجة الجروح، مكافحة السكري، معالجة نزلات البرد والحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية. كما يساعد على النوم بفضل اشتماله على مركبات فلافونويد تعرف باسم ابيغينين، تتسم بخواصها المضادة للتوتر والقادرة على منح الجسم حالة من الاسترخاء.

– القرفة، التي ثبت أنها تغذي الجهاز العصبي بتهدئتها مستويات السكر في الدم.

– الزنجبيل، الذي يهدئ المعدة عبر مركب كيميائي يعرف باسم غينغيرول يحد من تقلصات المعدة، فضلا عن دوره في استرخاء الجهاز الهضمي عموما وتنشيط الدورة الدموية.

– عرق السوس، المعروف عنه منذ فترة طويلة أنه يساعد في علاج الاكتئاب والقلق.

– فاكهة زهرة العاطفة، المعروف عنها دورها في تهدئة الجهاز العصبي ومعالجة الأرق والقلق.

– فاكهة لوكوما، وهي فاكهة شبه استوائية تنمو في أميركا الجنوبية وثبت بالفعل أنها تساعد على إحداث توازن بمستوى السكر في الدم وهو ما يساعد بدوره عند النوم.

– الليمون، حامض الليمون والبرتقال الأحمر، كلها مصادر غنية بفيتامين سي، الذي لا يعزز فحسب الجهاز المناعي، بل يقوم في نفس الوقت أيضا بتغذية الغدد الكظرية.

– ثمار الباوباب، مصدر غني بفيتامين سي، البوتاسيوم، وفيتامينات بي، وكلها عناصر تفيد الجهاز العصبي وتفيد في التغلب على الأرق وتساعد على الاستغراق في النوم.