

دراسة : المشي يحسن فرص حمل السيدات بعد الإجهاض



«الأناسول» : أعادت دراسة أمريكية حديثة، بأن المشي يساعد النساء على تحسين فرصهن في الحمل، خاصة اللواتي تعرضن لحملهن لعدم اكتمال أو الإجهاض من قبل.

الدراسة أجراها باحثون في جامعة «ماساتشوستس» الأمريكية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Human Reproduction) العلمية.

وللتوصل إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون 1214 من النساء المصابات اللواتي خضعن لإجهاض إجهاض بين 18 و40 عاماً، وتعرضن لحملهن في الإجهاض مرة أو مرتين من قبل، بسبب مضاعفات صحية أثناء الحمل، وتباينت علاقة المشي بتحسين فرص الحمل بين السيدات المشاركات بشكل كبير، بحسب مؤشر كتلة الجسم الذي يفحص العلاقة بين طول ووزن الجسم وتقدير كمية الدهون.

ووجد الباحثون أن النساء اللواتي يعانين الوزن الزائد والسمنة، فإن المشي 10 دقائق على الأقل يومياً يرتبط بتحسين

مستويات الخصوبة لديهن. ووجد الباحثون أنه بشكل عام، كانت فرص النساء اللواتي يمشين أكثر من 4 ساعات في الأسبوع أعلى بكثير في حدوث الحمل مقارنة بمن لا يمارسن أنشطة بدنية.

وقالت قائدة فريق البحث ليندسي روسو، إن «إحدى النتائج الرئيسية التي توصلنا إليها هي أنه لا علاقة شاملة بين معظم أنواع النشاط البدني واحتمالية أن تصبح المرأة حاملاً بعد تعرضها للإجهاض باستثناء المشي، الذي كان مرتبطاً بزيادة احتمالية حدوث الحمل بين النساء اللاتي يعانين زيادة الوزن أو السمنة».

وأضافت روسو: «لقد كنا سعداء بتكثفنا من إضافة أدلة علمية إلى التوصيات العامة حول النشاط البدني، حيث إن المشي لديه إمكانات كبيرة لتغيير نمط الحياة لأنه عمل يمكن لأي سيدة القيام به بسهولة ودون تكلفة».

وأشارت إلى أن «هذه النتائج تقدم دليلاً إيجابياً على فوائد النشاط البدني لدى النساء اللاتي

يحاولن الحمل، خاصة المشي بالشسبية إلى السيدات من ذوي مؤشر كتلة الجسم المرتفع، لكن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسة لتوضيح الأليات المحتملة التي

هذا الزيت يغذي الدماغ ويقوي جهاز المناعة



«العربية» : يعرف الكثيرون أن زيت جوز الهند مفيد للغاية، ولكن ما هو زيت الجوز بالأساس؟ وما هي فوائده؟ الإجابة خلال تقرير نشره موقع «Care2».

إن زيت جوز الهند هو زيت MCT وهو اختصاراً للسلسلة المتوسطة من التريغليسيريدات triglycerides، أي أن سلسلة تركيب هذا الزيت تشمل وتمتد من 6 إلى 10 كربونات طولاً، وهناك سلسلة طويلة من التريغليسيريدات، وكل من السلسلتين الطويلة والمتوسطة تعتبران من الدهون المشبعة.

تؤثر تلك السلاسل من الدهون في مدى سهولة قيام الجسم بهضم واستخدام الأحماض الدهنية، ونظراً لطولها الزائد وتعقيد هضمها، فإن سلسلة التريغليسيريدات الطويلة تستغرق وقتاً أكثر في تكسيرها واستخدام الجسم لها.

أما سلسلة MCT فتكون في الحقيقة أسهل في تكسيرها واستخدام الجسم لها مباشرة كوقود، إذ إنها لا تحتاج إلى المادة الصفراء لتكسيرها، بل إنها تنقل بسهولة من الجهاز الهضمي إلى مجرى الدم، فإذا ما كنت تبحث عن مصدر

طبيعي لزيت الجوز، فإن زيت الكاكاو يعد به، وذلك لأن كمية الدهون في زيت الكاكاو تصل بالفعل إلى 15% من سلسلة التريغليسيريدات المتوسطة، (فيما عدا بالطبع حمض اللوريك، الذي يعتبر من الناحية الفنية من السلسلة الطويلة للتريغليسيريدات) وهو الأعلى من حيث أنه مصدر غذاء طبيعي.

ولكن لماذا هذا الحماس المفاجئ للاهتمام بسلسلة التريغليسيريدات المتوسطة؟ الإجابة تكمن في الفوائد التالية:

وقود للمخ يستخدم المخ MCT الجاهزة كوقود، وذلك لأنها تهضم بسهولة، وتبين أن استهلاك المزيد من MCT يساعد على تحسين الذاكرة والتركيز، وهو مفيد أيضاً لمن يعانون قديراً بين المتوسط والمعتدل من مرض الزهايمر. حرق الدهون

ولا يقتصر الأمر على MCT في جعلك تشعر بالامتلاء والشبع، لدرجة أنك لن تفرط في الطعام، ولكنها أيضاً تزيد معدل التمثيل الغذائي، وتمنع جسمك من تحويل الكربوهيدرات الزائدة إلى دهون. وذلك لأن

ويبدو أن MCT يحسن مستوى حساسية الإنسولين، وهذا ليس بالأمر الغريب لأن أي نظام غذائي أعلى في الدهون الصحية وأقل في الكربوهيدرات يبدو أنه يقوم بنفس الشيء، وفي الحقيقة فإنه يمكن أن يساعد في أن يعكس مقاومة الإنسولين، ويقلل إلى حد كبير من خطورة الإصابة بالسكري، كما أن الأحماض الدهنية في الـ MCT تحسن مستويات الكوليسترول من خلال تخفيض الدهون الخفيفة وزيادة مؤشرات الدهون الثقيلة، مما يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة.

العلماء يختبرون عقاراً جديداً للتخلص من إدمان الكحول



«روسيا اليوم» : نجح علماء من جامعة تكساس الأمريكية باختيار عقار جديد يساعد على التخلص من الإدمان على الكحول.

ولاكتشاف تأثير هذا الدواء، أجرى العلماء تجارب على عدد من الفئران والحيوانات المخبرية التي كانوا قد عودوها سابقاً على استهلاك كميات من الكحول يومياً. وبعد

حقتها بهذا العقار بمدد لاحظوا أن أجسادها بدأت تدريجياً بالتخلص من أعراض الإدمان، وجهازها العصبي أصبح أكثر نشاطاً. وأوضح الباحثون أن عقار «JVW-1034» الجديد يتميز عن بقية الأدوية الأخرى المخصصة لعلاج الإدمان بفعاليته العالية وقلة تأثيراته الجانبية على الجهاز العصبي، فهو

لا يستهدف مناطق معينة في الدماغ، بل يعمل على معالجة الطفرات الجينية في الجسم التي تتسبب بالإدمان. وأشاروا إلى أن الدواء يخضع حالياً لاختبارات دقيقة لدراسة تأثيره على كافة أعضاء الجسم، وفي حال نجاح الاختبارات من المتوقع أن يطرح في الأسواق قريباً.

اكتشاف علاج جديد يعزز نمو الشعر ويقضي على الصلع

«بي بي سي» : توصل باحثون إلى علاج جديد ربما يساعد في القضاء على مشكلة الصلع، باستخدام دواء مخصص لعلاج هشاشة العظام.

ويعد تعزيز نمو الشعر من الآثار الجانبية لدواء آخر يدعى، سيكلوسبورين A، ويستخدم لعلاج أمراض المناعة الذاتية.

ووجد الباحثون أن الدواء أيضاً يبطئ البروتين SFRP1 الذي يعوق مسار الجزيء WNT، وهو جزيء حيوي لنمو العديد من الأنسجة بما في ذلك الشعر.

ويستخدم العلاج الجديد دواء آخر هو، Way-316606، والذي تم تصميمه لمنع بروتين SFRP1 ويعد من علاجات هشاشة العظام.

وقال الدكتور نانان هوكشو، رئيس المشروع البحثي، إنه يمكن أن يحدث فرقاً حقيقياً للأشخاص الذين يعانون من تساقط الشعر، والمعروف أن هناك حالياً



علاجان فقط للصلع «الصلع الوراثي» وهما: مينوكسديل للرجال والنساء، وفيناسترايد للرجال فقط».

وكلاهما له آثار جانبية ولا يحققان الهدف دائماً، لذا غالباً ما يلجأ المرضى لجراحة زراعة الشعر بدلاً من ذلك.

ونُشر البحث الجديد في دورية PLOS Biology، وتم في مختبر مع عينات تحتوي على بصيلة شعر فروة الرأس من أكثر من 40 مريضاً من الذكور لزراعة الشعر. وقال الدكتور هوكسو لبي

هذه الأعراض تنذر بحساسية حليب الأبقار لدى الرضع



«24» : قالت الجمعية الألمانية للأمراض الجلدية والحساسية إن أعراض الحساسية تجاه حليب الأبقار لدى الرضع تتمثل في الإسهال وآلام البطن والطفح الجلدي، شديدة على ضرورة استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض؛ نظراً لأن الطفل ربما يحتاج إلى حليب خاص.

وأضافت أنه من المثالي أن يرضع الطفل طبيعياً؛ حيث يساعد لبن الأم في الوقاية من الحساسية والحد من الأعراض، مع مراعاة ألا تتناول المرأة المرضع حليب الأبقار نظراً لأن الكميات الصغيرة من بروتين

الحليب يمكن أن تنتقل إلى لبن الأم.

وإذا لم يتم إرضاع الطفل الحليب بالحساسية طبيعياً بشكل كامل، فإنه يحتاج إلى حليب من نوع خاص تم تركيب البروتين الخاص به بشدة. ونادراً ما يكون من الضروري اللجوء إلى تغذية تعتمد على الأحماض الأمينية.

ومن ناحية أخرى، لا يجوز اللجوء إلى حليب من ثدييات أخرى أو حليب الصويا نظراً لأن هذه الأنواع قد تتسبب في الإصابة بالرضع بالحساسية.