إعداد : ياسر السيد

العدد 3211 - السنة الحادية عشرة
الثلاثاء 28 صفر 1440 - الموافق 6 نوفمبر 2018
Tuesday 6 November 2018 - No.3211 - 11 th Year

### أجراها باحثون بجامعة لاتروب الأسترالية ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية علمية

# دراسة : تناول الأسماك مرتين أسبوعياً يحد من إصابة الأطفال بالربو

كشفت دراسة استرالية حديثة، أن تناول الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين مرتين أسبوعيا يمكن أن يحد من أعراض مرض الربو لدى الأطفال.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة لاتروب الأسترالية، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية (Journal of Human Nutrition and Dietetics) العلمية.

والربو هو مرض تنفسي مزمن، ينتج عن وجود التهاب وتشنج في المسالك الهوائية، مما يؤدي إلى انسدادها، وهو يصيب الذكور والإناث في جميع مراحل العمر، ويتمثل في سرعة التنفس و(كرشة النفس) والكحة وكتمة الصدر.

ويرتبط الربو بشكل كبير بأمراض الحساسية، ويصيب الأشخاص وخاصة الأطفال، الذين لديهم عوامل وراثية لبعض المواد المثيرة للحساسية، كالغبار والقطط والفئران والصراصير.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، أجرى الفريق تجربة سريرية شملت 64 طفلا في اليونان، تراوحت أعمارهم بين 5 إلى 12 عاما أصيبوا بالربو الخفيف.

وقسم الباحثون الأطفال إلى مجموعتين، تناولت الأولى وجبتين من الأسماك الدهنية المطبوخة التي لا تقل عن 150 جراما لكل وجبة أسبوعيا، كجزء من نظام غذائي يعتمد على حمية البحر المتوسط لمدة 6 أشهر، فيما لم تتناول المجموعة الثانية الأسماك.

وفي انتهاء فترة الدراسة، وجد الباحثون أن المجموعة التي أكلت الأسماك انخفضت لديها التهابات الشعب الهوائية وانخفضت لديها أعراض الربو، مقارنة بالمجموعة الأخرى.

ويتميز النظام الغذائي لشعوب أوروبا المطلة على البحر الأبيض المتوسط، بالاعتماد على زيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون، بجانب الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات، وتناول الأسماك والدواجن على الأقل مرتين في الأسبوع، والحد من تناول اللحوم الحمراء.

واكتشف الباحثون أن الأطفال المصابين بالربو الذين يتبعون نظاما غذائيا صحيا غنيا بالأسماك الدهنية تحسنت وظائف الرئة لديهم بعد 6 أشهر.

وقالت الدكتورة ماريا باريكاميل، قائد فريق البحث إن النتائج تضاف إلى مجموعة متزايدة من الأدلة التي تؤكد أن اتباع نظام غذائي صحي يمكن أن يكون علاجا محتملا لربو الطفولة.

وأضافت: «اتباع نظام غذائي غني بالدهون والسكر والملح يمكن أن يؤثر على تطور الربو لدى الأطفال، والآن لدينا دليل على أنه من الممكن أيضا علاج أعراض الربو من خلال الأكل الصحي».

وأشارت أن «الأسماك الدهنية غنية بالأحماض الدهنية «أوميغا3» التي لها خصائص مضادة للالتهابات، والدراسة تظهر أن تناول السمك فقط مرتين في الأسبوع يمكن أن يقلل بشكل كبير من التهاب الرئة لدى الأطفال المصابين بالربو».

وتستخلص تلك الأحماض من مصادر نباتية مثل بذور الكتان والزيوت مثل زيت الصويا والكانولا، أو من الأسماك الدهنية مثل السالمون والتونة والماكريل والسردين، زيت السمك والطحالب.

وكشفت دراسة سابقة أن تناول الأسماك الدهنية، الغنية بالأحماض الدهنية «أوميجا 3» يلعب دورا في نمو وتطور الأنسجة العصبية، ما يجعلها تعزز الذكاء، كما تلعب تلك الأحماض الدهنية دورا في إنتاج هرمون الميلاتونين، الذي ينظم النوم واليقظة.

وأشارت الأبحاث أن الأغذية الغنية بالأحماض الدهنية تساعد على حماية الأطفال من السلوك العدواني والتخريبي، كما تحميهم من سرطان العظام، بالإضافة إلى الوقاية من سرطان العظام.

# الدوار له أسباب عدة .. تعرف عليها

قال البروفيسور الألماني لايف إريك فالتر إن الدوار له أسباب عدة، منها عضوية ومنها نفسية.

وأوضح طبيب الأنف والأذن والحنجرة أن الدوار يرجع في الغالب إلى الأذن الداخلية، بالأحرى إلى عضو التوازن، مشيرا إلى أن أكثر الاضطرابات شيوعا هو الدوار الوضعي الحركي الحميد، أي الدوار والشعور بعدم الإتزان خصوصا عند تحريك الرأس.

ويحدث ذلك مثلا أثناء تغيير وضعية الجسم خلال النوم أو عند تغيير وضعية الرأس بشكل عام.

كما قد يشير الدوار إلى أمراض أكثر خطورة مثل مرض «مينيير»، وهو اضطراب مزمن في وظيفة الأذن الداخلية أو ورم العصب السمعي.

وقد يكون الدوار أحد الآثار الجانبية لبعض الأدوية، مثل الأدوية الخافضة لضغط الدم المرتفع والأدوية النفسية.

ومن ناحية أخرى، قد يكون سبب الدوار نفسيا، كاضطرابات الخوف والقلق والاكتئاب.

لذا ينبغي استشارة طبيب أنف وأذن وحنجرة في البداية. وإذا لم يتم تحديد سبب عضوي للدوار، فينبغي حينئذ استشارة طبيب نفسي ، حسبما نقل «24».

# «القلب المكسور».. مرض حقيقي وهذه أعراضه

عندما تتعرض لضغط عصبي شديد بعد حالة وفاة أو طلاق أو حتى فرحة مفاجئة، وتشعر كما لو أن «قلبك قد انكسر» فأنت لا تبالغ، فالأمر في الحقيقة واقعي، وقد نجح العلم في إثباته، وليس مجرد مقولة شعبية تعكس بعض المبالغة.

وأوضح العلماء أنه عند تعرض الإنسان لضغط شديد بعد أحداث مؤلمة كالوفاة أو الانفصال أو الاكتئاب، أو حتى عقب تعرضه لفرحة مفاجئة كالفوز بجائزة كبيرة، فإن تغييرات تحدث في قلبه وتصيبه آلاما أشبه بتلك المصاحبة للنوبة القلبية.

وقال موقع «هارت.أورغ»، إن النساء هن الأكثر إصابة بهذا المرض من الرجال، موضحا أن ما يحدث هو أن الشخص يشعر بآلام قوية ومفاجئة في الصدر، بسبب الارتفاع الكبير في هرمونات التوتر، بالإضافة إلى الشعور بضيق في التنفس، واضطراب في ضربات القلب.

ويشار إلى أن هذه الأمور قد تحدث حتى وإن لم يكن لدى الشخص تاريخ مع مرض القلب، ومن الممكن أن تؤدي إلى قصور شديد في عضلة القلب.

ويكون التعافي من «القلب المكسور» قصيرا ويستغرق أياما أو أسابيع، ومن غير المرجح أن يتكرر مرة أخرى، إلا في حالات قليلة جدا، فيما يستغرق التعافي من النوبة القلبية شهرا أو أكثر.

ومن الممكن أن يخطئ الأطباء في البداية بتشخيص الحالة إذ قد يعتبرونها نوبة قلبية، خاصة وأن الأعراض ونتائج الفحوصات تبدو متشابهة، إلا أنه بفضل بعض الفحوصات والانتباه إلى التفاصيل، يمكن اكتشاف الفرق.

وتظهر فحوصات «القلب المكسور» تغيرات جذرية في إيقاع القلب، بالإضافة إلى تبدلات في الدم كتلك التي تحدث لدى التعرض لنوبة قلبية، إلا أنه بخلاف النوبة القلبية، لا يوجد دليل على انسداد الشرايين في «القلب المكسور».

ومن الفحوصات التي تُظهر الفرق بين المرضين، فحص «EKG»، وهو اختبار يسجل النشاط الكهربائي في القلب، بالإضافة إلى فحص الدم الذي سيظهر عدم وجود قصور في القلب.

كما أن الفحوصات ستثبت عدم وجود انسداد في الشرايين التاجية، ووجود تضخم وحركة غير اعتيادية في البطين الأيسر من القلب، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

# هل سيلقي الأطباء قريبا أجهزة الضغط التقليدية في سلة المهملات ؟

قالت صحيفة «لوفيغارو» الفرنسية إن نموذجا جديدا لشريط لاصق يعمل بالموجات فوق الصوتية وذو قدرات واعدة، يمكن أن يعوّض جهاز قياس الضغط، فهل سيلقي الأطباء قريبا أجهزة الضغط التقليدية في سلة المهملات؟

وترى الصحيفة أن ذلك أكيد، ولكن لن يكون غدًا لأن إنتاج هذا الشريط الذي تطوره جامعة سان دييغو بكاليفورنيا وعرض في مجلة «الطبيعة وهندسة الطب الحيوي»، لن يكون إلا بعد سنوات.

وهذا الجهاز المصغر الذي يلتصق بالجلد سيسمح بقياس الضغط الجانبي عند إلصاقه بالإصبع أو الرجل، وبقياس الضغط المركزي على مستوى الشريان الأورطي، وذلك بشكل متواصل.

ويعمل هذا الشريط بالأمواج فوق الصوتية التي يبثها ويستقبلها على عمق أربعة سنتمترات، وهو ما يسمح لها عند الانعكاس من البنى الداخلية؛ بتحديد قطر الأوردة، ومن ثم تحديد مقدار الضغط على جدرانها.

وعند إلصاقه على مستوى الرقبة، يحدد هذا الجهاز محيط الوريد الوداجي والشريان السباتي، مما يسمح باستنتاج الضغط المركزي.

وقالت الصحيفة إن تجربة هذا الشريط على أحد المرضى أعطت نتائج دقيقة كانت أدق مما تقدمه أجهزة الضغط الحالية التي يحتاج استعمالها إلى تثبيت المريض.

ويبقى مفهوم الضغط المركزي حتى الآن غير واضح للكثيرين، وحتى لبعض الأطباء، ولكن أهمية قياسه تتزايد حسب طبيب القلب تيري دينول الذي يرأس فريق قياس الضغط لصالح الجمعية الفرنسية لارتفاع الضغط الدموي.

وفسر دينول الضغط المركزي بأنه ضغط الدم عند خروجه من القلب مباشرة ووصوله إلى الأعضاء الأساسية كالدماغ والكليتين، مضيفا أنه مؤشر على صحة القلب والشرايين أفضل من الضغط الجانبي الذي يقاس على مستوى الذراع، لما يقطعه الدم خلال هذا الأخير من مسافة.

وتستنتج الصحيفة أن متابعة الضغط سيكون مجرد لعبة أطفال بعد أن كان الأطباء يحتاجون إلى أدوات مزعجة لقياس الضغط أثناء العمليات، وبالتالي سيكون من السهل والمفيد متابعة جهاز لمتابعة الضغط المركزي.

كما تصف الصحيفة الشريط الجديد بأنه عبارة عن ورقة قابلة للتمدد، معها مكونات إلكترونية مربوطة فيما بينها بأشرطة نحاسية على شكل نوابض، وهو ما يعطيها مرونة تسمح لها بالتكيف مع انحناءات الجسم دون أن تنكسر.

ولكن الباحثة سيلين تيرنون ترى أن الطريق ما زال طويلا قبل أن يصبح هذا الشريط مستقلا وقابلا للاستعمال الروتيني. وقال أحد العاملين على هذا الشريط إنهم يحتاجون إلى دمج بعض العناصر فيه وتجريبه على عدد من المرضى، بل إنهم يفكرون في تحويله إلى شريط متعدد المهام، يقيس أيضا حرارة الجسم ونسبة الرطوبة فيه وعمل الأعصاب.

ولا شك أن أجهزة القياس القادمة ستكون كلها محمولة وصغيرة ومرتبطة بالإنترنت، على غرار أشرطة قياس منسوب السكر الحالية، حسبما تتنبأ به الصحيفة، بحسب «الجزيرة نت».

# تخلص من نفخة المعدة بوجبة شوفان على الإفطار

يمكن لألم المعدة المزمن أن يكون مصدر إزعاج مستمر للإنسان، وغالبا ما يكون السبب تناول طعام يصعب هضمه، وهذا يستدعي الحاجة لاستبدال الوجبات التي تسبب الآلام والنفخة بوجبات صحية.

وبحسب خبراء التغذية، فإن تناول بعض أنواع الخضار، مثل البصل، والقرنبيط، والملفوف، والفاصولياء والبروكولي، يُسبب الغازات في البطن، وانتفاخ المعدة.

وينصح الخبراء بتناول وجبة من عصيدة الشوفان التي تحتوي الكثير من العناصر الغذائية، وتحول دون الشعور بالانتفاخ والضيق، إضافة إلى تسهيل الهضم.

وبما أن العصيدة تحتوي على الكثير من الألياف، فإنها تعمل على هضم الطعام بشكل جيد، وتساعد على التخلص من الفضلات بشكل أسهل.

وبالإضافة إلى فوائدها في الهضم، فإن ألياف العصيدة تعطي شعوراً بالشبع، وتقلل الحاجة للإفراط في الأكل.

وتنقسم الألياف إلى نوعين؛ ألياف غير قابلة للذوبان لا يمكن هضمها، تمر عبر الأمعاء لتساعد في تحريك الطعام، والفضلات في الجهاز الهضمي فتساعد على المحافظة على صحة الأمعاء وتقي من الامساك.

وأخرى قابلة للذوبان ويكون هضمها أسهل، وتساعد على استقرار مستويات السكر في الدم، وامتصاص الغلوكوز، وتخفض مستويات الكوليسترول.

وتوجد هذه الألياف في التفاح، والشوفان، والفاصولياء، وفق ما نقل «24».