الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 3504 - السنة الثانية عشرة
الأحد 28 صفر 1441 - الموافق 27 أكتوبر 2019
Sunday 27 October 2019 - No.3504 - 12 th Year

أكد أن مهمة الأشعة التداخلية التقليل من تعرض المريض للعمليات الجراحية الكبيرة

الحجي: تقنية جديدة باستخدام إبر متطورة لتحجيم الديسك بنسبة نجاح 80 %

كشف الدكتور وليد الحجي استشاري الأشعة التداخلية والعمود الفقري والآلام المزمنة عن تقنية جديدة لعلاج الديسك ، ويكون العلاج في هذه التقنية باستخدام إبر بأدوات حديثة ومتطورة ودقيقة ، تستخدم لتحجيم الديسك ، وتصغيره لحماية المريض من التعرض إلى العمليات الجراحية الكبيرة ، مؤكدا أن نسبة النجاح في هذه العلاجات تصل إلى 80% عند أغلب المرضى ، مع ممارسة الرياضة ، وتخفيف الوزن ، مبينا أن الطب الحديث يتوجه دائما إلى التقليل من الجراحات ، وهي مهمة الأشعة التداخلية .

وأكد الحجي أن نسبة الإصابة بالديسك تعد نسبة كبيرة وعالية في منطقة الخليج عموماً ، وفي الكويت بشكل خاص ، مشيرا إلى أنها تصل في البلاد إلى نحو 70% لدى كبار السن ، مبينا أنها تصيب كذلك صغار السن ممن يعانون من السمنة المفرطة ، وكذلك الشباب الذين يمارسون رياضات عنيفة كرياضة رفع الأثقال قبل تقوية عضلة الظهر .

وقال إن الشباب الذين لا يهتمون بتقوية عضلاتهم قبل الدخول مباشرة إلى مرحلة رفع الأثقال معرضون للانزلاقات الغضروفية أكثر من غيرهم ، ناصحا الشباب صغار السن بضرورة تقوية عضلاتهم قبل التوجه إلى رفع الأثقال .

وتابع : إن كبار السن يصابون بالديسك بسبب تقدم العمر ، وضعف عضلات الظهر ، وعدم ممارسة الرياضة .

وبين الحجي أن أغلب الذين يعانون من الانزلاق الغضروفي «الديسك» يصاحبه تأثر العصب ، بما يعرف بـ«عرق النسا» ، وأعراضه تتلخص في آلام تمتد إلى الساق تكون أشبه بالشعور بالكهرباء ، أو تكون عبارة عن خدر بالقدم ، وشعور بتقلصات عضلية في عضلات الساق تزيد مع الوقوف أو الجلوس فترة طويلة ، وأحيانا تزيد مع المشي ، إذا كان المريض وزنه زائد .

ونوه الحجي إلى أن نسبة السيدات المصابات بالديسك تزيد بعد سن الخمسين عاماً بسبب خطورة الإصابة بهشاشة العظام ، فقد تصل النسبة في هذه السن إلى 80 % ، وتظل السيدات صغيرات السن أقل عرضة للإصابة بالديسك بسبب عدم ممارسة أعمال شاقة. وحذر الحجي من أسلوب الحياة الحديثة والكسل ، وعدم ممارسة الرياضات المختلفة ، وكذلك الوزن الزائد لأن كل هذه الأشياء تعد من المسببات الرئيسية للإصابة بالديسك .

■ أسلوب الحياة الحديثة والكسل وعدم ممارسة الرياضة والبدانة من المسببات الرئيسية للإصابة

الشاي الأخضر يشق طريقاً واعداً لمكافحة السكري

تمكن العلماء الصينيون من إجراء تعديل جيني بسيط يساعد الجسم على مكافحة مرض السكري، ولكن العلاج يشترط وجود مادة تتواجد حصرا في الشاي الأخضر.

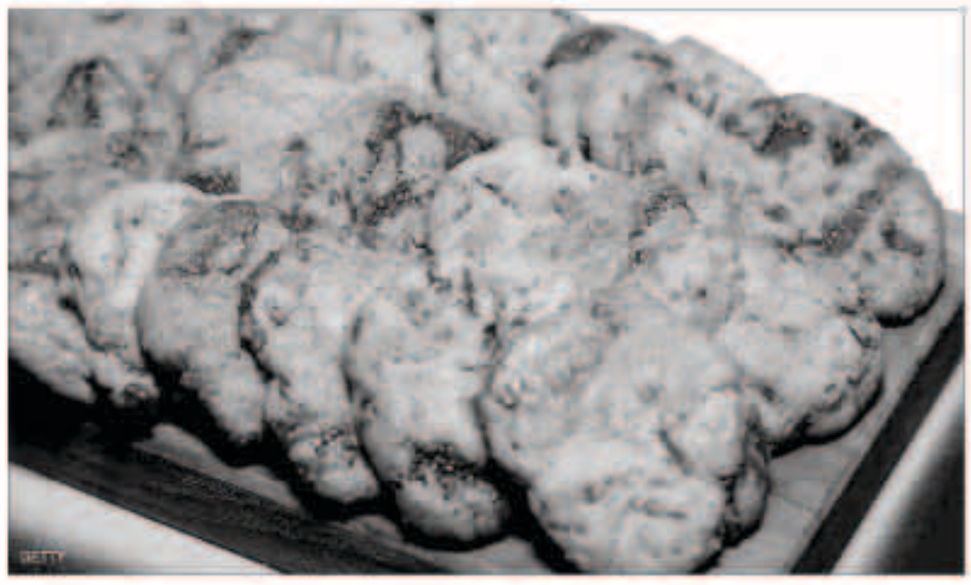
وبحسب مجلة «ساينس ميديسن»، فقد تم التوصل إلى هذه النتيجة عن طريق إجراء تجربة مخبرية على عدد من الفئران والقرود، واتضح أن العلاج بالخلايا، الذي يتم فيه إدخال المواد الخلوية إلى جسم المريض، الذي يحفز آليات لمكافحة مرض معين أو يساهم في الشفاء الشامل للجسم، يفتح مجالا جديداً واعدا للغاية في مجال الطب.

وأوجد علماء جامعة شرق الصين للعلوم التربوية برئاسة البروفيسور هايفنغ يي، مفاتيح جينية يمكن تنشيطها بحمض البروتوكتيك– وهو مادة غذائية بيولوجية، مضادة للأكسدة، تستخدم كمفتاح لتنشيط الجينات، بدلا من المضادات الحيوية مثل التتراسيكلين والأوكسسيكلين والتي كانت تستخدم سابقا، بحسب ما نقلت وكالة «سبوتنيك».

وأنشأ الباحثون خطوطا خلوية مختلفة للبشر والفئران مع مفاتيح تشغيل الجينات، ثم اختبروا 3 نماذج منها على الحيوانات المخبرية، فأظهرت نتائج هذه الاختبارات أن تناول الحيوانات الشاي الأخضر المركز، أو حمض البروتوكتيك الخالص، يؤدي إلى إطلاق الخلايا المعدلة وراثيا كمية وفيرة من الأنسولين أو هرمون بيبتيد1 يرافقه انخفاض مستوى السكر في الدم.

ولتخفيض جرعة حمض البروتوكتيك التي كانت فعالة، ابتكر الباحثون مفتاحا من الجيل الثاني لتشغيل الجينات، أكثر حساسية لتركيز المادة الفعالة ووضعوها في الخلايا بمساعد البروتين الناقل من البكتيريا، وتمكنوا من إنماء خلايا جديدة وزرعوها في أجسام الفئران، وحصلوا على إمكانية التحكم بتنوع الجينات باستخدام جرعة صغيرة من حمض البروتوكتيك، بحسب «العربية نت».

احذروا هذه الأطعمة .. تعرضكم لخطر «ألزهايمر»



خلصت دراسة علمية جديدة إلى أن تناول بعض الأطعمة يؤدي إلى خطر الإصابة بمرض الزهايمر، مشيرة إلى أن هذه الأطعمة تتصف بميزات تجعل الكثيرين يقبلون عليها.

وأوضحت الدراسة اليابانية التي نشرت في دورية «علم الأعصاب» العلمية أن الأشخاص الذين كانت في دمائهم نسبة عالية من الدهون المتحولة بنسبة تتراوح بين 50-70 في المئة عرضة أكثر من غيرهم للإصابة بمرض الزهايمر.

وتوجد الدهون التي تزيد خطر الإصابة بالزهايمر في الأطعمة المقلية واللحوم المصنعة والبيتزا المتجمدة والبسكويت والمعجنات الحلوة والمثلجات.

وتحظى هذه الأغذية بشعبية بين المصنعين والمستهلكين على حد سواء، لأنها رخيصة الثمن وتستمر لفترة طويلة، وتمتاز بمذاقها اللذيذ.

وقالت الدراسة إن الصلة لم تكن واضحة بين هذه الدهون والمرض، الذي يعاني منه 50 مليون حول العالم، بحسب منظمة الصحة العالمية.

وكانت عينة الدراسة 1628 شخصا في اليابان، تزيد أعمارهم عن 60 عاما، ولم يكونوا يعانون من المرض مع بدء الدراسة، وجرى تتبع حالتهم لنحو 10 سنوات.

الإفراط في 7 عناصر غذائية يلحق الضرر بالكليتين

«العربية نت»: تقوم الكلى بعمل شاق لتصفية النفايات من مجرى الدم، وتحافظ أيضا على توازن السوائل الكلي في الجسم، كما تفرز الهرمونات التي تصنع خلايا الدم الحمراء، وتؤمن حالة صحية مناسبة للعظام فضلا عن تنظيم ضغط الدم، بحسب ما نشره موقع Human Research Health.

وقال الموقع إن البعض، ربما عن وعي أو غير وعي، يعرض الكلى إلى الكثير من الأدوية أو السموم البيئية أو نظام غذائي غير مناسب، ويمكن أن تكون النتيجة المعاناة من أضرار تصل إلى سرطان الكلى أو الحصى، أو مرض الكلى متعدد التكيسات، أو حتى الفشل الكلوي.

بالطبع لا يمكن تلافي بعض الضغوط على الكلى، ولأنها مصممة للتعامل مع السموم يمكن الثقة في أنها قوية، ولكن مهما كان الأمر فإن أي عضو بالجسم يمكن أن يصبح مثقلا ويتعرض للأضرار، وبحسب طبيعة كل جسم فإن من بعض مسببات الضرر للكلى ما يلي:

1. الجوز

لا تعد المكسرات من الوجبات المناسبة لمن هم عرضة للإصابة بحصى الكلى، حيث إنها تحتوي على فئة من المعادن تسمى اوكسالات، والتي توجد في النوع الأكثر شيوعا من حصى الكلى، لذا فإن من سبق أن عانى من حصوات بالكلى أن يتجنب جميع أنواع المكسرات. أما بالنسبة للأصحاء، فإنه من المهم توخي الاعتدال في تناول الوجبات الغذائية، التي تحتوي على الأوكسالات، مثل السبانخ والبنجر وشرائح البطاطس والبطاطس المقلية ورقائق الشخالة، لضمان التوازن في نظامهم الغذائي.

2. الأفوكادو

يحتوي الأفوكادو على جرعة عالية من البوتاسيوم، والذي يتحكم في السوائل، وتوازن التحلل بالكهرباء، ومستوى الأس الهيدروجيني. وتعتمد الكلى على التوازن الصحيح بين البوتاسيوم والصوديوم للقيام بعملها بشكل صحيح، والإفراط في أي منهما تنتج عنه المتاعب.

يصاب مرضى الكلى بما يسمى «الهيبركاليميا»، أي فرط البوتاسيوم في الدم، وغالبًا ما يسبب الغثيان والوهن وتنميل الأطراف وبطء معدل ضربات القلب، ولحسن الحظ، فلا داعي للقلق بشأن الأفوكادو أو البوتاسيوم إذا لم يكن الشخص مصابا بمرض الكلى، في حين أن غالبية الأشخاص لا يحصلون على ما يكفي من البوتاسيوم في وجباتهم اليومية على أية حال.

3. الكافيين

تشير الدراسات إلى أن استهلاك الكافيين على المدى الطويل يمكن أن يؤدي إلى تفاقم أمراض الكلى المزمنة ويزيد من خطر حصى الكلى. يعتبر الكافيين مدرا خفيفا للبول، وينبغي تناول الكافيين باعتدال كي لا يؤثر على قدرة الكلى على امتصاص الماء بكميات معقولة ويتسبب في اضطراب أداء وظائفها. كما يحفز الكافيين أيضا تدفق الدم وبالتالي يزيد من ضغط الدم، لذا يجب الحرص على الاعتدال في تناول القهوة والمشروبات الغازية ويفضل عدم احتساء مشروبات الطاقة.

4. منتجات الألبان

تحتوي منتجات الألبان، مثل الحليب والجبن والزبادي على نسب عالية من الكالسيوم. وينصح أطباء الكلى مرضاهم بالتقليل من تناول منتجات الألبان لأنها تتسبب في زيادة مستوى الكالسيوم في البول، وبالتالي الإصابة بحصى الكلى. ويحذر أطباء أمراض القلب من الزيدة لأنها غنية بالدهون المشبعة، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، ويمكن استبدال الزبدة بزيت الزيتون.

5. ملح

يعمل الصوديوم مع البوتاسيوم للحفاظ على توازن السوائل في جسم الإنسان، وهو أمر ضروري لضمان حسن أداء الكليتين. لكن يحصل الكثيرون على الكثير من الصوديوم في الوجبات الغذائية، فبالإضافة إلى ملح الطعام على المواد، تحتوي الكثير من المنتجات السابقة التجهيز على قدر كبير من الصوديوم أكثر من المتوقع. ويؤدي الكثير من الصوديوم إلى احتفاظ الكلى بالمياه من أجل تخفيف الملح في مجرى الدم، مما يضع عليها عبئا لا مبرر له.

وعلى المدى الطويل، يؤدي الملح إلى ارتفاع ضغط الدم، ويمكن أن يلحق الضرر فعلا بنيفرونات الكلى، وهي الهياكل المجهرية التي ترشح النفايات، ولذا ينصح الخبراء بالحرص على تناول الأطعمة الطازجة الكاملة قدر الإمكان من أجل التحكم في مستوى الصوديوم.

6. اللحم

تحتوي اللحوم على كمية كبيرة من البروتين، ورغم أهميته لعمليات النمو وصحة العضلات، إلا أن هضم البروتين يعد من أصعب الوظائف التي تقوم بها الكلى.

وتحتوي اللحوم، وخاصة اللحوم العضوية مثل الكبد، على تركيز عال من البيورين، الذي يحفز إنتاج الجسم لحمض اليوريك، وهو مصدر للنفايات التي تقوم الكلى عادة بمعالجتها، لكن عند الإفراط في تناول اللحوم يصبح الإنسان عرضة لأمراض الكلى.

7. المحليات الاصطناعية

إن من يعتمدون على مواد التحلية الاصطناعية في محاولة للحد من استهلاك السكر، لا يقومون بعمل طيب لأجسامهم، وفي حين أن الآراء متباينة حول السلامة العامة لبدائل السكر، فإن الدراسات العلمية تؤكد أن حالتين فقط من التغذي على الصودا في اليوم الواحد سوف ينتج عنها انخفاض في وظائف الكلى. ويجب الاعتماد على بدائل طبيعية للسكر.

ومن الأفضل تناول كل من تلك الأغذية والمواد المضافة إليها في قائمتنا بشكل معتدل بسبب الحمل الذي تلقيه تلك المواد على الكليتين.

معظم تلك المواد ليست خطرة بالضرورة إذا كانت وظيفة الكلى سليمة، ولكن بالتأكيد لا ينصح بها للأشخاص الذين تم تشخيصهم على أنه مرض الكلى.

ولأن الكلى تلعب دورًا حيويًا في إزالة السموم من الجسم، فمن المنطقي الاعتناء بها قدر الإمكان.

كيف يؤثر نقص أشعة الشمس على جسمك في الشتاء؟

وجدت دراسة جديدة أجريت في بريطانيا مؤخرا، بأن ما يقرب من نصف موظفي المكاتب في مدينة لندن يتلقون فقط ما يصل إلى 30 دقيقة من أشعة الشمس يوميا خلال فصل الشتاء.

وبحسب رئيسة الباحثين الدكتورة كلير موريسون، فإن نقص فيتامين «د» هو من أكثر النتائج الضارة لنقص أشعة الشمس، وبالتالي الإصابة بضعف العظام وتشوهات في القدمين، إضافة إلى بعض أنواع السرطان، ومشاكل الجلد وزيادة الوزن.

إضافة إلى المشكلات الجسدية يؤثر نقص فيتامين «د» على الصحة العقلية أيضا، إذ يمكن أن يتسبب في انخفاض مستويات السيروتونين المرتبط بالاكتئاب والمشكلات الإدراكية. وتنصح الدكتورة موريسون بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين د3 بالتحديد مثل أسماك الماكريل والسلمون وزيت السمك والبيض والكبدة والزبدة.

كما توصي الدكتورة موريسون بتناول كمية كافية من مكملات فيتامين د بشكل يومي، وتطبيق زيت مصل فيتامين د على الجلد بشكل موضعي لأنه يساعد على إعطاء البشرة اتصالاً مباشرا بالفيتامين، مما يساعد في الوقاية من بعض الأمراض الجلدية.

يذكر بأن الخبراء يحذرون من استخدام التشمس الاصطناعي بشكل مفرط خلال فصل الشتاء لتجنب خطر الإصابة بسرطان الجلد، وفق ما نقل موقع «ميترو» الإلكتروني.