



## خفض كميات الأملاح في الطعام يقلل من «التبول الليلي»



«إيلاف» : أكدت دراسة يابانية جديدة أن الأشخاص الذين يضطرون للاستيقاظ من النوم ليلاً من أجل التبول قد يكونون بحاجة إلى خفض كميات الأملاح في أنظمتهم الغذائية.

وتؤدي هذه المشكلة، التي تُسمى «التبول الليلي» وتؤثر بشكل رئيسي على من تزيد أعمارهم عن ستين عاماً، إلى اضطراب في النوم وقد تؤثر بشكل كبير على حياة الأشخاص.

وتوصل الباحثون من خلال دراسة أجريت على أكثر من 300 متطوع إلى أن خفض كميات الأملاح تقلل من سبب التبول. وقال أطباء بريطانيون إن الإرشادات المتعلقة باتباع نظام غذائي معقول قد تساعد في علاج هذه المشكلة.

وعرض الباحثون من جامعة «ناغازاكي» النتائج التي توصلوا إليها خلال مؤتمر الجمعية الأوروبية لجراحة المسالك البولية في لندن. وتابع الباحثون المرضى الذين يتناولون كميات عالية من الأملاح ومشاكل النوم التي يعانون منها على مدى ثلاثة أشهر بعد أن قدموا لهم إرشادات لتقليل كميات الملح في نظامهم الغذائي. وترجع عدد مرات الذهاب إلى المرحاض ليلاً إلى مرة واحدة في المتوسط مقابل أكثر من مرتين سابقاً. وظهرت النتائج نفسها خلال ساعات النهار أيضاً، وتحسنت جودة الحياة لهؤلاء المرضى.

التبول الليلي  
غدة البروستاتا لدى الرجال

تبدا في التضخم عادة مع التقدم في السن، وهو ما يمثل ضغطاً على القناة التي يمر عبرها البول مما يزيد الحاجة للتبول. وأظهرت نتائج الدراسة أيضاً أن 98 شخصاً في المقابل تناولوا كميات من الأملاح أكثر من المعتاد، لكنهم اضطروا للاستيقاظ مرات عديدة للذهاب إلى المرحاض. وقال الدكتور ماتسو توموهيرو، الذي أشرف على الدراسة، إن هناك حاجة لإجراء دراسات أوسع نطاقاً للتأكد من وجود هذه العلاقة بين زيادة كميات الأملاح والتبول الليلي. لكن هذه النتائج قد تفيد كبار السن.

وأضاف: «هذا البحث يشير إلى أن تعديلاً بسيطاً في النظام الغذائي قد يحسن بشكل كبير من جودة حياة العديد من الأشخاص». وقال البروفيسور ماركوس دريك، الأستاذ بجامعة برينستون والخبير في التبول الليلي، إن كمية الأملاح التي يتناولها الأشخاص لم يكن يُنظر إليها بشكل عام باعتبارها سبباً للتبول الليلي.

وأوضح أن الأطباء كانوا في الغالب يميلون إلى التركيز على كمية اللحم التي يتناولها المرضى قبل النوم أو على مشاكل في المثانة أو البروستاتا (بالنسبة للرجال).

وتابع: «لكننا هنا لدينا دراسة

مقيدة تظهر كيف أننا نحتاج إلى دراسة جميع العوامل المؤثرة من أجل الحصول على أفضل فرصة لتحسين هذه الأعراض». ويعاني أكثر من نصف عدد الرجال والنساء فوق سن الخمسين من مشكلة الاستيقاظ ليلاً من أجل التبول. وهذه المشكلة شائعة بشكل خاص لدى كبار السن الذين يضطرون للاستيقاظ ليلاً على الأقل مرتين للذهاب إلى المرحاض. وحينما يضطر الشخص للتبول ليلاً مرتين أو أكثر، فإنه يعاني من اضطراب في النوم وهو ما قد يسبب التوتر والإجهاد وسرعة الانفعال.

البروفيسور ماركوس دريك

كمية الأملاح التي يتناولها

الأشخاص لم يكن يُنظر إليها بشكل عام باعتبارها سبباً للتبول الليلي. هل هذه المشكلة مرتبطة بكبار السن فقط؟ تحدث تغييرات هرمونية بالفعل مع تقدم الأشخاص في العمر، وهو ما يؤدي إلى زيادة التبول ليلاً. وتبدأ عدة البروستاتا لدى الرجال في التضخم عادة مع تزايد السن، وهو ما يمثل ضغطاً على القناة التي يمر عبرها البول مما يزيد الحاجة للتبول. لكن هذا ليس السبب الوحيد، إذ أن التبول الليلي قد يكون إشارة إلى وجود مشكلة صحية كامنة مثل مرض السكري أو مشاكل في القلب أو النوم مثل توقف التنفس أثناء النوم.

كميات الأملاح الموصى بها يصبح الأطباء في بريطانيا البالغين بعدم تناول أكثر من 6 غرامات من الأملاح يومياً، وهو ما يعادل 2.4 من الصوديوم. ويجب على الأطفال أن يتناولوا كميات أقل تصل إلى غرامين اثنين من عمر سنة وحتى ثلاث سنوات، وترتفع إلى 5 غرامات من سن السابعة حتى عشر سنوات. ويصح الأطباء الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 11 عاماً بتناول كميات من الأملاح تصل إلى 6 غرامات. جدير بالذكر أن الأغذية التي تحتوي على كميات عالية من الأملاح تشمل الخبز وجيوب الإفطار بالإضافة إلى لحم الخنزير والجبن ورقائق البطاطس المحمرة وصلصات المعكرونة.

«رويتزر» : أظهرت دراسة جديدة من كندا أن أدوية تستخدم لعلاج تساقط الشعر وتضخم البروستاتا مرتبطة بارتفاع طفيف في احتمالات الإصابة بالاكتهاب والحاق الأذى بالنفس لكنها ليست مرتبطة بزيادة الميل إلى الانتحار. وتنتمي العقاقير المحتوية على فيناسترايد ودوتاسترايد لمجموعة من الأدوية المعروفة اختصاراً باسم (5-أيه.آر.آي) والتي شهدت تدقيقاً متزايداً في الأعوام الأخيرة من جهات رقابية في الولايات المتحدة وكندا بسبب صلات محتملة لها بمشكلات في الصحة النفسية وفقاً لما قاله الباحثون. وقال الدكتور بلان ويك من جامعة ويسترن ومعهد (كينسينغال إيفالبيوتيك ساينسز) في أونتاريو وهو كبير باحثي الدراسة «لم نجر الكثير من الدراسات الجيدة في

هذا المجال وثق الأدوية شائعة الاستخدام جداً لدى أطباء وحلل فريق ويك بيانات 93197 رجلاً كان عمرهم 66 عاماً على الأقل عندما تلقوا وصفات طبية لأدوية (5-أيه.آر.آي) بين عامي 2003 و2013. كما حللوا بيانات ذات العدد من الرجال بواصفات مشابهة لم توصف لهم على الإطلاق مثل تلك الأدوية. وقال الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية ( جاما إنترنال ميديسن) إن (5-أيه.آر.آي) لم ترتبط بشكل عام بارتفاع احتمالات الانتحار، لكن خلال الأشهر الثمانية عشر الأولى ظهر لدى من يتناولون تلك العقاقير ارتفاعاً نسبته 88 بالمئة في احتمالات إيذاء أنفسهم لكن ذلك الخطر لم يمتد فيما بعد تلك الفترة. كما ارتفعت احتمالات الإصابة بالاكتهاب لديهم في

ذات الفترة إلى 94 بالمئة مقارنة بمن لا يتناولونها ثم انخفضت بعد 18 شهراً إلى 22 بالمئة. ولم يظهر نوع العقار الذي يحتوي على (5-أيه.آر.آي) تأثير يذكر على النتائج. ولفت ويك الانتباه إلى أن الاحتمال الحقيقي للاكتهاب وإيذاء النفس الناتج عن تناول تلك العقاقير منخفض جداً. وقال ويك لرويترز هيلث إنه إذا كانت العقاقير تسبب بالفعل في تلك الآثار الجانبية، التي لم تصمم الدراسة لإثباتها، «سنحتاج لنأول 470 رجلاً لتلك الأدوية لعام كامل لتظهر لدينا حالة جديدة من الاكتهاب». وسيتعين أن يكون الرقم أكبر لظهور حالة جديدة من إيذاء النفس بالنظر إلى أن إيذاء النفس أقل شيوعاً من الاكتهاب. وقال ويك «إنه خطر محتمل وعلى المرضى والأطباء أن يكونوا على علم به».

## فوائد مذهلة لزيت بذور التين في علاج الأمراض الجلدية



تحظى بطلب كبير من قبل الناس في عموم تركيا، خاصة من قبل النساء». وأشار إلى أن «كل 15 كغ تين ينتج قرابة 1 كغ من الزيت». ولفت أيدن إلى أن «المنتج سيساهم في إزالة التجاعيد الحاصلة على أطراف العينين، وإزالة آثار الصروق والجروح والتشوهات الجلدية الخلقية والتشققات الحاصلة في الجلد».

ولفت أيدن إلى أن «المنتج سيساهم في إزالة التجاعيد الحاصلة على أطراف العينين، وإزالة آثار الصروق والجروح والتشوهات الجلدية الخلقية والتشققات الحاصلة في الجلد».

ولفت أيدن إلى أن «المنتج سيساهم في إزالة التجاعيد الحاصلة على أطراف العينين، وإزالة آثار الصروق والجروح والتشوهات الجلدية الخلقية والتشققات الحاصلة في الجلد».

فروق في احتمالات الإصابة بالخرف بين المجموعات الأربع وفقاً للنتائج التي نشرت في دورية (جاما نيورولوجي). وفي بداية الدراسة كان متوسط أعمار الرجال الذين شاركوا 68 عاماً دون أن يكون لديهم أي تاريخ مرضي لتدهور الإدراك أو علل عصبية. وخلال فترة الدراسة أصيب 325 منهم بالخرف وهو ما يمثل تقريباً نسبة 4.4 بالمئة من الرجال في كل مجموعة.

وبناءً على تلك النتائج خلص الباحثون إلى أن الأشخاص غير المضايين بالخرف لا يجب أن يتناولوا مكملات غذائية تحتوي على مضادات أكسدة فقط لمنع التدهور الإدراكي. وقال شميت إن نظاماً غذائياً مثل الذي تتجعه شعوب البحر المتوسط الغني بالفواكه والخضروات والحبوب والسمك والدسمون الصحية قد يساعد في الوقاية من الخرف حتى لو لم تنتج المكملات الغذائية في ذلك كما قد نتج ممارسة التمارين الرياضية في المساعدة في منع التدهور الإدراكي.



وثالثة يتناولوا مشاركون فيها كلا المكملين واربعة يتناولون فيها القراصا وهمية. وتمت متابعة الحالة الصحية لنصف الرجال المشاركين في الدراسة لمدة خمس سنوات والنصف الآخر لمدة ست سنوات إضافية. ولم تجد الدراسة أي

أوسع نطاقاً تنظر في تأثير فيتامين (إي) والسيلينيوم على احتمالات الإصابة بالسرطان. وتم توزيع المشاركين عشوائياً على أربع مجموعات إحداهما من يتناولون مكمل غذائياً لفيتامين (إي) والآخرى للسيلينيوم

التي تحتوي على مضادات الأكسدة أقل فاعلية من تلك التي يتم تناولها عبر الطعام... والخلاصة هي أن الأدلة لصالح المكملات الغذائية التي تحتوي على مضادات أكسدة محدودة». ولإجراء الدراسة فحص الباحثون بيانات 7540 رجلاً

«رويتزر» : أشارت دراسة جديدة إلى أن كبار السن من الرجال الذين يتناولون مكملات غذائية تحتوي على فيتامين (إي) والسيلينيوم معرضون لنفس احتمالات الإصابة بالخرف مثل من لا يتناولونها وهو ما يمثل ضربة لأمال مساهمة مثل تلك العناصر المضادة للأكسدة في منع التدهور الإدراكي.

وكانت أبحاث سابقة قد ربطت مضادات الأكسدة بالحيولة دون تلف الخلايا الذي يمكن أن يحدث مع تقدم العمر ومع الإصابة بالسرطان وأمراض أخرى. وقد تحقق مضادات الأكسدة هذا الأثر من خلال وقف أو إبطاء الإجهاد التأكسدي الذي يتلف الخلايا وتم ربطه أيضاً بتطور حالات الإصابة بالخرف.

وقال فريدريك شميت أحد كبار الباحثين في الدراسة من جامعة كنتاكي في لكسينجتون «يعتقد أن تناول مضادات الأكسدة في الطعام أو المكملات الغذائية يقلل من الإجهاد التأكسدي في أنحاء الجسم». وتابع قائلاً عبر البريد الإلكتروني «ربما مكملات الغذاء

## باحثون : مضادات الأكسدة لا تقلل احتمالات الإصابة بالخرف

فروق في احتمالات الإصابة بالخرف بين المجموعات الأربع وفقاً للنتائج التي نشرت في دورية (جاما نيورولوجي). وفي بداية الدراسة كان متوسط أعمار الرجال الذين شاركوا 68 عاماً دون أن يكون لديهم أي تاريخ مرضي لتدهور الإدراك أو علل عصبية. وخلال فترة الدراسة أصيب 325 منهم بالخرف وهو ما يمثل تقريباً نسبة 4.4 بالمئة من الرجال في كل مجموعة.

وبناءً على تلك النتائج خلص الباحثون إلى أن الأشخاص غير المضايين بالخرف لا يجب أن يتناولوا مكملات غذائية تحتوي على مضادات أكسدة فقط لمنع التدهور الإدراكي. وقال شميت إن نظاماً غذائياً مثل الذي تتجعه شعوب البحر المتوسط الغني بالفواكه والخضروات والحبوب والسمك والدسمون الصحية قد يساعد في الوقاية من الخرف حتى لو لم تنتج المكملات الغذائية في ذلك كما قد نتج ممارسة التمارين الرياضية في المساعدة في منع التدهور الإدراكي.



وأوسع نطاقاً تنظر في تأثير فيتامين (إي) والسيلينيوم على احتمالات الإصابة بالسرطان. وتم توزيع المشاركين عشوائياً على أربع مجموعات إحداهما من يتناولون مكمل غذائياً لفيتامين (إي) والآخرى للسيلينيوم

التي تحتوي على مضادات الأكسدة أقل فاعلية من تلك التي يتم تناولها عبر الطعام... والخلاصة هي أن الأدلة لصالح المكملات الغذائية التي تحتوي على مضادات أكسدة محدودة». ولإجراء الدراسة فحص الباحثون بيانات 7540 رجلاً

«رويتزر» : أشارت دراسة جديدة إلى أن كبار السن من الرجال الذين يتناولون مكملات غذائية تحتوي على فيتامين (إي) والسيلينيوم معرضون لنفس احتمالات الإصابة بالخرف مثل من لا يتناولونها وهو ما يمثل ضربة لأمال مساهمة مثل تلك العناصر المضادة للأكسدة في منع التدهور الإدراكي.

وكانت أبحاث سابقة قد ربطت مضادات الأكسدة بالحيولة دون تلف الخلايا الذي يمكن أن يحدث مع تقدم العمر ومع الإصابة بالسرطان وأمراض أخرى. وقد تحقق مضادات الأكسدة هذا الأثر من خلال وقف أو إبطاء الإجهاد التأكسدي الذي يتلف الخلايا وتم ربطه أيضاً بتطور حالات الإصابة بالخرف.

وقال فريدريك شميت أحد كبار الباحثين في الدراسة من جامعة كنتاكي في لكسينجتون «يعتقد أن تناول مضادات الأكسدة في الطعام أو المكملات الغذائية يقلل من الإجهاد التأكسدي في أنحاء الجسم». وتابع قائلاً عبر البريد الإلكتروني «ربما مكملات الغذاء