الصباح الصحية
08
إشراف : محمود عبدالراضي
العدد 3562 - السنة الثانية عشرة
الأحد 10 جمادى الأولى 1441 - الموافق 5 يناير 2020
Sunday 5 January 2020 - No.3562 - 12 th Year

اللحوم المصنعة قد تكون مرتبطة بأعراض ربو بالغة

توصلت دراسة فرنسية إلى أن تناول كميات كبيرة من اللحوم المصنعة قد يكون مرتبطا بأعراض ربو بالغة السوء.

واللحوم المصنعة هي تلك اللحوم المحفوظة والمضاف إليها الملح والنترات والنتريت والسكر ومثال لها المرتديلا والبلوبيف واللانشون والبسطرمة والبيبروني.

وقال الدكتور تشين لي قائد البحث لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني «تناول اللحوم المصنعة – وهو طعام تقليدي في المجتمعات الصناعية – يرتبط بكثير من الأمراض المزمنة مثل سرطان الرئة والانسداد الرئوي المزمن إلا أن ارتباطه بالربو لم يتضح بعد.» ولي باحث في معهد إنسيرم للأبحاث الطبية ومستشفى بول بروس في فيلجويف.

وكتب الباحثون في دورية ثوراكس إنهم جمعوا بيانات من 971 شخصا بالغا من خمس مدن فرنسية أجابوا على أسئلة عن عاداتهم الغذائية والوزن وأعراض الإصابة بالربو في الفترة في الفترة بين عامي 2003 و2007.

اللحوم المصنعة

وأوضحت الدراسة أن المشاركين بها تناولوا 2.5 وجبة من اللحوم المصنعة في المتوسط أسبوعيا.

وقال ما يزيد بقليل عن 40 بالمئة من المشاركين إنهم أصيبوا بالربو في مرحلة ما وقال نحو نصف المشاركين إنهم لم يدخنوا أبدا. ووضعت نقاط لكل مشارك تراوحت بين صفر وخمسة لقياس أعراض الربو اعتمادا على مدى صعوبة التنفس وضيق الصدر خلال العام السابق.

وأوضحت أبحاث لاحقة جرت بين عامي 2011 و2013 أن نحو نصف المشاركين لم تتغير درجاتهم المسجلة وقال أكثر من الربع إن أعراض الربو لديهم تحسنت في حين قال نحو 20 بالمئة إنهم يشعرون أن أعراض الربو زادت سوءا.

وبعد حساب عناصر أخرى مثل التدخين والنشاط البدني والسن والعادات الغذائية الأخرى والتعليم توصل الباحثون إلى أن المشاركين الذين كانوا يتناولون اللحوم المصنعة أربع مرات أو أكثر في الأسبوع زادت لديهم أعراض الربو بنسبة تزيد 76 بالمئة عمن تناولوا أقل من وجبة واحدة كاملة من اللحوم المصنعة في الأسبوع.

وقدر الباحثون أن 35 بالمئة من المشاركين يعانون من زيادة في الوزن ونحو عشرة بالمئة يعانون من السمنة. وقال الباحثون إن هذه العوامل قد تفسر نحو 14 بالمئة من ارتباط حالاتهم بالمرض.

وقال لي «تشير نتائج دراستنا وما توصلنا إليه من قبل إلى أن مرضى الربو قد يستفيدون باتباع برنامج متعدد الوصفات... وهو ما يعني إنه إضافة إلى العلاج يمكن أن يساعد تحكمهم في الوزن والانتباه لما يتناولونه من طعام مثل التقليل من تناول اللحوم المصنعة في السيطرة على أعراض الربو.»

دراسة: العنف ينتشر كالعدوى بين الأصدقاء

الأفعال العنيفة تنتقل عبر الشبكات الاجتماعية

رجحت دراسة جديدة أن يكون لدى المراهقين الذين يمارسون أنشطة عنيفة أصدقاء مباشرون أو غير مباشرين يتسمون بالعنف.

وقال براد بوشمان، كبير الباحثين في الدراسة: «الأفعال العنيفة تنتقل عبر الشبكات الاجتماعية، وتنتشر كالعدوى من شخص لآخر».

وعكف بوشمان، وهو أستاذ في علم النفس والاتصالات بجامعة ولاية أوهايو في كولومبوس، على تحليل مقابلات ترجع لتسعينيات القرن الماضي مع قرابة 6 آلاف طالب أميركي من المراهقين.

وخلصت الدراسة التي نشرت في الدورية الأميركية للصحة العامة إلى أن من كان لديهم صديق الحق الأذى الشديد بأحد كانوا أكثر عرضة بنسبة كبيرة لأن يقولوا إنهم ألحقوا الأذى بأحد، مقارنة مع الطلاب الذين لم يؤذ أصدقاؤهم أحدا.

وأضافت أنه إذا أشهر الصديق سلاحاً في وجه أحد فإن المراهقين كانوا أكثر عرضة بنسبة كبيرة لإشهار السلاح، وإذا تورط الصديق في عراك عنيف فإن الطلاب كانوا أكثر عرضة بنسبة متوسطة للتورط هم أيضا في عراك عنيف.

وقال بوشمان: «هذه أول دراسة على حد علمنا توضح مدى انتشار العنف، وهو أمر عظيم».

وقال جاري سلوتكين، وهو أخصائي في علم الأوبئة ومكافحة الأمراض المعدية: «أنت تفعل ما يفعله صديقك، وهو يفعل ما يفعله صديقه، وصديقه يفعل ما يفعله صديق له. لا تفكر في العواقب، بل تفكر فيما يفعله أصدقاؤك».

وأضاف أن العقاب لم يجد نفعاً لوقف انتشار العنف.

وقال: «ليس لدى الناس مشكلة مع العقاب، وليس هو السبيل لحل هذه المشكلة. الأمر أشبه بمعالجة مريض بنفس الدواء الخاطئ مرة بعد مرة».

وأشار بوشمان إلى أنه من الممكن نشر علاج العنف عبر نفس شبكات الأصدقاء التي انتشر من خلالها العنف.

الفلفل الحار يحتوى على مركب يحد من انتشار سرطان الثدى

نجح علماء من أمريكا في اكتشاف احتواء الفلفل الحار على مركبات طبيعية تساعد على مكافحة وإبطاء معدل انتشار سرطان الثدى، الذى يعد الشكل الأكثر شيوعا بين أنواع السرطان التى تصيب النساء في جميع أنحاء العالم، في ظل تشخيص 1.7 مليون حالة جديدة سنويا، ويعد سرطان الثدى أكثر الأنواع شيوعا بين النساء في الولايات المتحدة، بغض النظر عن العرق.

ومكنت البحوث الجينية العلماء من تصنيف سرطان الثدى إلى عدة أنواع فرعية، منها الذى يستجيب بشكل مختلف لأنواع العلاج المتعددة، حيث تصنف هذه الأنواع الفرعية بحسب وجود أو عدم وجود ثلاث مستقبلات المعروفة بتعزيز سرطان الثدى وهى «الإستروجين، والبروجيسترون ومستقبلات عامل النمو (HER2).

يأتي ذلك في الوقت الذى كشف فيه العلماء عن استجابة سرطان الثدى الناجم عن اضطراب مستقبلات عامل النمو (HER2)، بصورة جيدة للعلاج، وحتى لبعض العقاقير الطبية المعالجة المحددة.

الفلفل الحار

ومع ذلك، فهناك أنواع أخرى من السرطان منها النوع الذى يظهر الاختبارات سلبى لاضطراب مستقبلات عامل النمو، فضلا عن هرمونى الأستروجين والبروجيسترون، وهذا ما يسمى الثلاثى سلبية سرطان الثدى لا تستجيب للعلاج بصورة كاملة.

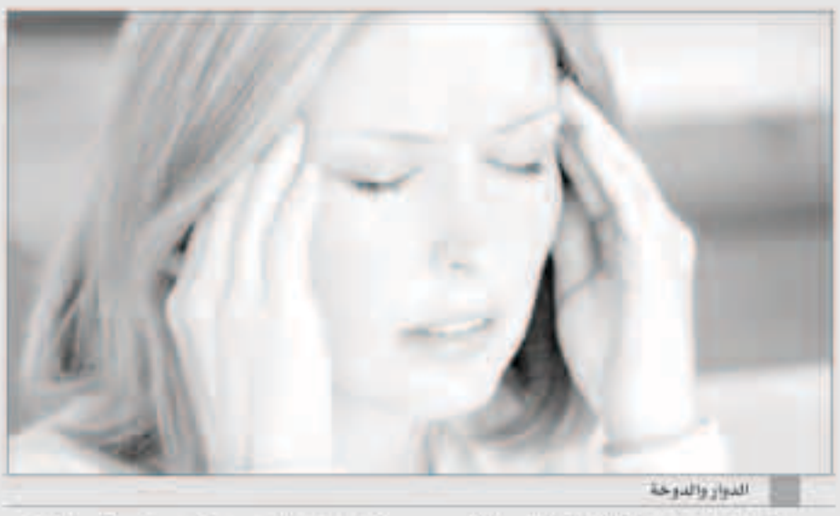
وقد أظهرت بعض الدراسات، أن السرطان الثلاثى السلبى هو أكثر أنوع السرطان صعوبة في العلاج، ليصبح العلاج الكيميائى الخيار الوحيد.

وفى محاولة لاختبار فعالية مركب طبيعى نشط شائع في الفلفل الحار، قام العلماء بإجراء أبحاثهم على زراعة خلايا / SUM149PT /، وهو نموذج لسرطان الثدى ثلاثى السلبية.

وأوضحت الأبحاث الأولية التى أجريت في هذا الصدد فعالية المركبات الطبيعية النشطة في الفلفل الحار في إبطاء بصورة كبيرة معدل انتشار سرطان الثدى بين الخلايا المنزرعة معمليا، فضلا عن تحجيم أماكن انتشارها.

ويأمل العلماء في أن يشهد المستقبل القريب تطوير عقار فعال لمكافحة وإبطاء حركة ونشاط الأورام السرطانية خاصة سرطان الثدى انطلاقا من فعالية هذه المركبات الطبيعية المكتشفة حديثا في الفلفل الحار.

«اضطراب القلق العام» وراء الشعور بالدوار


الدوار والدوخة

أشارت الجمعية الألمانية للطب النفسي والعلاج النفسي وطب الأعصاب إلى أن التعرق أو خفقان القلب أو الدوار قد تكون بسبب ما يعرف باسم باضطراب القلق العام.

وفي كثير من الأحيان يفسر المصابون بطريقة الخاطئة بأن الدوار هو ما يسبب خوفهم، ولكن في الواقع يكون العكس هو الصحيح، فالخوف قد يسبب أيضا الدوار.

ولا يعاني المصاب باضطراب القلق العام من الخوف من حيوانات أو أشياء أو مواقف معينة، وإنما يشعر المريض بتهديد من بيئته، والخوف الدائم من أشياء أخرى.

وأوضحت الجمعية الألمانية أن من بين الأعراض الجسدية الأخرى لهذا القلق القائم الشعور بالتوجس والشد العضلي، وإذا تزامن ظهور هذه الأعراض مع الإجهاد والشعور بالخوف، فعندئذ يجب استشارة الطبيب عما إذا كان هناك سببا عضويا لذلك، وإذا لم يكن الوضع كذلك، واستمرت الأعراض لأكثر من ستة أشهر، فيشير ذلك إلى الإصابة باضطراب القلق العام.

مشروبات تخفف حموضة وحرقة المعدة

الزنجبيل والعسل

تسبب حموضة المعدة حرقة تمتد إلى الحلق والصدر، وينتج عنها إزعاج يؤثر على الاستمتاع بالطعام والمناسبات الاجتماعية. تحدث الحموضة عندما تضعف العضلات العاصرة التي تضبط المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء، فينتقل حمض المعدة لأعلى مسببا الحرقة والحموضة.

يمكن تخفيف الحموضة وعلاجها بتناول المشروبات المناسبة، لكن قبل ذلك عليك الامتناع عن شرب المشروبات الغازية، والكحول، والحد أو الامتناع تماما عن تناول مشروبات الكافيين مثل القهوة والشاي والكاكاو، وكذلك العصائر الحمضية.

تناول هذه المشروبات لعلاج الحموضة وحرقة المعدة:

الزنجبيل

يقلل الزنجبيل إنتاج المعدة للحمض، ويمكنك إضافة العسل الطبيعي ليساعد على توازن مستوى حموضة المعدة.

اللبن الرايب

تناول اللبن (الزبادي) مع العسل لتخفيف الشعور بالحموضة والحرقة.

الحليب

يساعد الحليب على توازن المعدة، ويمكنك شرب حليب اللوز وغير ذلك من أنواع الحليب النباتية للهدف نفسه.

إضافة لذلك، احرص على شرب جرعات قليلة ومتوسطة من الماء طوال النهار، وقلل من تناول المشروبات في المساء، ولا تتناول وجبات خفيفة قبل النوم.

ارتعاش اليدين قد لا يشير إلى الإصابة بمرض باركنسون

ارتعاش اليدين

أفادت مجلة «نصائح لكبار السن» أن ارتعاش اليدين لدى كبار السن قد لا يشير بالضرورة إلى الإصابة بمرض الشلل الرعاش أو مرض باركنسون، وإنما قد ينتج عن اضطراب التمثيل الغذائي أو الاضطراب العصبي.

وأوضحت المجلة الألمانية أن حالة الارتعاش قد تظهر مع معظم الناس في المواقف غير المألوفة أو في حالات البرد، وهما يستدعي الأمر زيارة الطبيب في حالة عدم اختفاء الارتعاش.

ووفقا المجلة الألمانية فإن 10% من المرضى الذين يزيد عمرهم على خمسين عاما يعود الارتعاش لديهم إلى فرط نشاط الغدة الدرقية أو أمراض الكلى، أو اضطراب الأعصاب الناتج عن الإصابة بمرض السكري، كما أن نقص الفيتامينات وبعض الأدوية قد تكون أحد هذه الأسباب.

وعند التعرف على أحد هذه المسببات، يمكن للطبيب وصف الأدوية المناسبة، وبعدها يختفي ارتعاش اليد. ولكن قد يرجع الارتعاش إلى أحد الأمراض الأخرى، فحوالي 5% ممن تجاوزوا عمر 65 عاماً يعانون مما يعرف بالرعشة مجهولة السبب، ويمكن للأشخاص الذين يعانون بشدة من الارتعاش المرتبط بالتقدم في العمر، استشارة الطبيب لوصف العلاج اللازم.