



إعداد : ياسر السيد

العدد 3575 - السنة الثانية عشرة
الاثنين 25 جمادى الأولى 1441 - الموافق 20 يناير 2020
Monday 20 January 2020 - No.3575 - 12 th Year

ما سر رغبة الأطفال بتناول الطعام عند الشعور بالتوتر؟



بالتوتر أو الحزن، وتدعم هذه الدراسة النتائج التي توصلنا إليها سابقا، والتي تشير إلى أن تأثر الأطفال العاطفي والإفراط في تناول الطعام يتأثران في الغالب بالعوامل البيئية.

وأوضح الباحثون أن الإفراط في الأكل والشهيم العاطفي قد يستمران خلال الحضانة، ويمكن أن يكونا عامل خطر لتطوير السمنة واضطرابات الأكل، مثل فقدان الشهية العصبي واضطراب الإفراط في الأكل.

وتشير الدراسة إلى أهمية فهم كيفية تطور هذه الانجهاضات، لأنه يساعد الباحثين على تقديم المشورة حول كيفية منعها أو تغييرها. وكشف فريق البحث أنه سيستمر في دراسة البيئة المنزلية بحثا عن العوامل، التي تلعب دورا في الأكل الناجم عن التوتر العاطفي، بما في ذلك ممارسات التغذية عند الآباء أو المعاناة في الأكل عند الجلوس حول مائدة العشاء.

بين التوائم المتطابقة وغير المتطابقة إلى جانب معدلات الأكل «العاطفي»، ووجدوا اختلافا بسيطا. ويشير هذا الاكتشاف إلى أن البيئة المنزلية كانت عاملا مساهما أكثر من الجينات. وتبني الدراسة الجديدة نتائجها على أخرى أجرتها جامعة كاليفورنيا في الولاية المتحدة ونشرت عام 2017، أبرزت التأثير القوي للبيئة المنزلية على اللجوء إلى الطعام عند التوتر.

وقال الدكتور مورفين هيرل، من معهد UCL Great Ormond Street لصحة الأطفال، والذي شارك في قيادة الدراسة: «يمكن أن يكون للتوتر الناجم عن العواطف السلبية تأثير مختلف على الشهية لدى الأشخاص المختلفين».

وأضاف هيرل موضحا: «يتوقع البعض إلى وجبة الطعام المفضلة لديهم، بينما يرفض الآخرون رغبتهم في تناول الطعام كليا عند الشعور

«روسيا اليوم» : توصلت دراسة حديثة أجرتها جامعة كوليدج في لندن (UCL) إلى أن الأطفال اكتسبوا سلوك اللجوء إلى الطعام عند الشعور بالتوتر والغضب، بدلا من وراثة.

ووجدت الدراسة المنشورة في مجلة Pediatric Obesity، أن السبب الرئيسي لتناول الطعام لأسباب عاطفية هو البيئة المنزلية، ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى أن الآباء يمتحنون أطفالهم الطعام لتعلمهم يشعرون بخس. وشملت الدراسة 398 طفلا بريطانيا ثواما «بعض 4 سنوات» من بحث Twins Early Development، حيث جاء نصفهم من أسر يوجد فيها أبناء يديشون، والنصف الآخر من أسر يمنع فيها الآباء بصحة جيدة.

وبإلغ الآباء عن عادات الأكل لدى أطفالهم وميلهم إلى تناول الطعام نتيجة التأثير العاطفي. ثم قارن الباحثون البيانات

وقال الدكتور ديفيد غونزاليس تشيكا، قائد فريق البحث، إن «الكثير من الأشخاص الذين يعانون من امراض القلب والأوعية الدموية، أو الذين يواجهون خطر الإصابة بتلك الأمراض لا يمارسون الرياضة إلا قليلا جدا»، وأضاف تشيكا، «وفقا لدراستنا، يجب على مرضى القلب أو الأشخاص المعرضون للخطر أن يمشوا لمدة 150 دقيقة على الأقل كل اسبوع، لتحسين جودة الحياة».

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن امراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث أن عدد الوفيات الناجمة عنها يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى. وأضافت المنظمة أن نحو 17.3 مليون نسمة يموتون جزءا امراض القلب سنويا، ما يمثل 30% من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، وبحلول عام 2030، من المتوقع وفاة 23 مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنويا.



باحد امراض القلب بسبب مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع نسبة الكوليسترول، لا يتبعون برنامجا مناسباً لممارسة التمارين المعتدلة أو القوية، من امراض القلب، أو من هم أكثر عرضة لخطر الإصابة

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الفريق 3 آلاف شخص من السكان في جنوب أستراليا وجنوب البرازيل. ووجد الباحثون أن أكثر من 70 ٪ من الذين يعانون من امراض القلب، أو من هم أكثر عرضة لخطر الإصابة

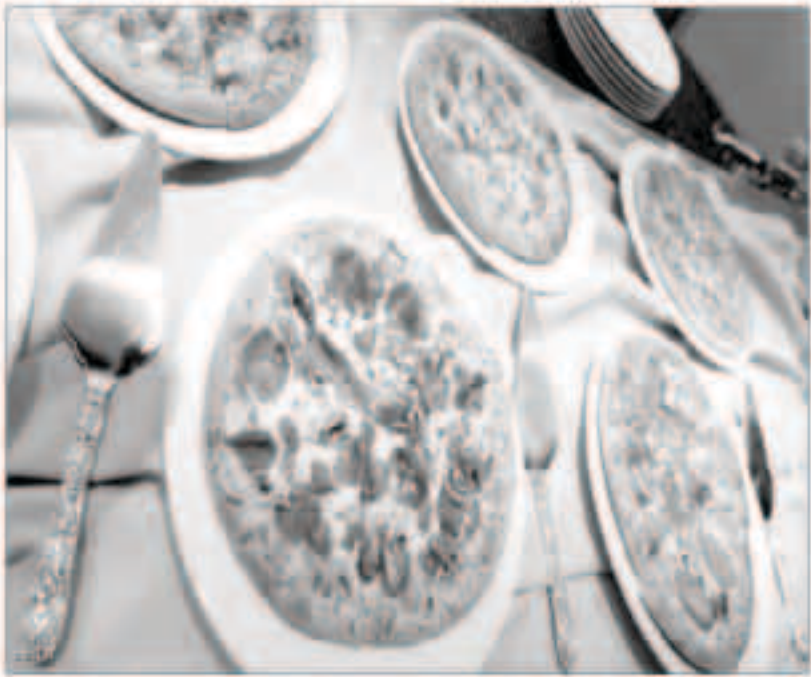
ولا يمارسون التمارين بما يكفي. وقد ساعدت العلاجات الطبية الجديدة الناس على العيش لفترة أطول على الرغم من هذه المشاكل الصحية، ولكن هذا يسبب عبئا متزايدا على أنظمة الصحة العامة في جميع أنحاء العالم.

«الأناضول» : أفادت دراسة أسترالية حديثة، أن مرضى القلب لا يمارسون الرياضة بما يكفي لتجنب المشاكل الصحية الناجمة عن المرض، بما فيها الوفاة بسبب أمراض الأوعية الدموية.

الدراسة أجراها باحثون بكلية الطب في جامعة أديليد الأسترالية، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية (PLOS ONE) العلمية.

وأوضح الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في القلب يعيشون لفترة أطول، خاصة في البلدان ذات الدخل المرتفع مثل أستراليا، لكن نوعية حياة هؤلاء المرضى تتأثر سلبا على المدى الطويل، لأنهم يتجنبون التمارين المعتدلة أو القوية. وحسب الدراسة، تشير الدلائل الإرشادية الحالية إلى أن مرضى القلب لابد أن يحرصوا على النشاط البدني المعتدل أو القوي لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعيا لتلافي أخطار المرض. وأظهرت الأدلة أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل قلبية يتجاهلون النصيحة الطبية

أشهر سلسلة للبيتزا تفاجئ عملاءها بـ«قرار صحي»



«سكاى نيوز» : أعلنت سلسلة بيتزا هت أن مطاعمها في الولايات المتحدة ستوقف تدريجيا عن استخدام مضادات حيوية معينة مع الدجاج، الذي تقدمه في وجباتها بحيث ينتهي الأمر تماما بحلول 2022، وذلك في خطوة جديدة من جانب سلسلة المطاعم التابعة لمؤسسة «يام براند» تهدف لاتباع ممارسات غذائية صحية.

كانت بيتزا هت قد قالت في 2016 إنها تعزّم عدم استخدام المضادات الحيوية المهمة في علاجات البشر مع الدجاج، الذي يدخل في إعداد شطائر البيتزا بحلول نهاية مارس 2017.

والخطوة الأخيرة التي أعلنتها سلسلة المطاعم، الثلاثاء، ستشمل كل المضادات، التي تعتبر ذات أهمية في علاج البشر، كما ستشمل كل ما تقدمه من منتجات الدجاج مثل أجنحة «وينغ ستريت».

وقال ماثيو ويلنغتون مدير برنامج المضادات الحيوية في مؤسسة «بي.إي.آر. جي» الأميركية لحماية المستهلك في بيان: «إعلان بيتزا هت خطوة أخرى صوب إبقاء الأدوية التي من شأنها إنقاذ حياة البشر

للهدف الذي انتجت من أجله.. ألا وهو علاج الأمراض».

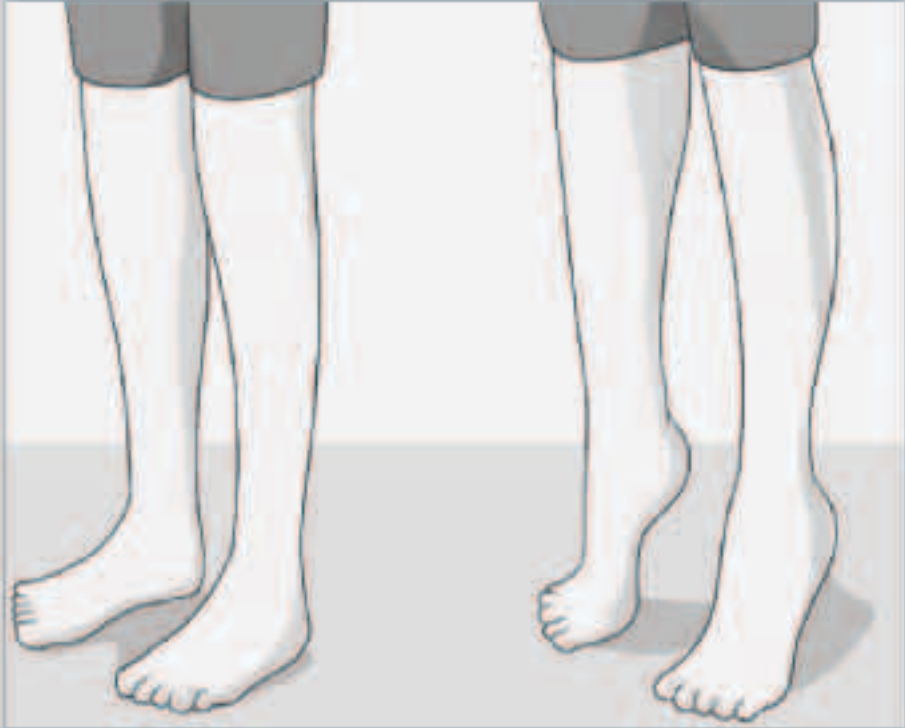
وأضاف: «نحبيها لاتخاذ هذه الخطوة وشهيب بالمسؤولين في المطاعم الأخرى أن يتخذواها».

وكانت لخاوف قدرات بين خبراء الصحة العامة والمستهلكين وحملة الأسهم من أن يسهم الاستخدام المفرط لمثل هذه العقاقير في زيادة حالات العدوى، التي تهدد حياة البشر نتيجة البكتيريا المقاومة للمضادات.

ويباع ما يقدر بنحو 70 بالمئة من المضادات الحيوية المهمة لصحة الإنسان بغرض استخدامها في منتجات اللحوم والألبان.

وقالت ماريا راندلي المسؤولة الكبيرة في بيتزا هت: «إعلان عدم تقديم دجاج تلقى مضادات حيوية بحلول 2022 يظهر التزامنا بتقديم طعام ليس فقط مذاقه طيب لكنه يجعل أيضا المستهلك يشعر حين تناوله بأنه هو نفسه طيب».

ويجسء القرار عقب خطوات معاملة اتخذتها سلاسل مطاعم أخرى تابعة أو منافسة لمؤسسة «يام براند»، مثل دجاج كنتاكي وماكدونالدز.



وجراحة العظام. أن الوقوف السليم يبدأ من القدمين، يتوفر قاعدة تدعم الهيكل بالكامل، وكما أن الأساس الضعيف للبناء يتسبب بالانهيار، كذلك يكون الحال بالنسبة للقدمين. وكشفت دراسة أجريت في 2009، ونشرت مجلة «كلينكال بيوميكانيكس» أن ضعف عضلات الأقدام، يزيد من احتمال السقوط.

ويعتقد الباحثون أن تقوية عضلات القدم، يمكن أن يساعد في تحسين استقرار الكاحل وتوازن الجسم، وحلي الحد من الإصابات الخطيرة.

والآلام، ومنع حوادث السقوط الخطيرة، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية، وتشير الدراسات، التي أجرتها هيئة الصحة البريطانية، إلى أن 1 من بين كل 3 أشخاص تزيد أعمارهم عن 65 عاما، يسقطون مرة واحدة في السنة على الأقل، وهي السبب الأكثر شيوعا في الوفيات، بين الذين تجاوزوا السبعين من العمر، لأنها يمكن أن تؤدي إلى كسر السورك وإصابات قاتلة في الرأس. ويوضح الدكتور رالف روجرز، استشاري في الطب الرياضي

«24» : راجع العديد من المهتمين بصحتهم عيادات الأطباء والمراكز الصحية، للاطمئنان على صحة العيون والأسنان وغيرها من الأعضاء الحيوية في الجسم، لكنهم نادرا ما يحرصون على صحة القدمين.

ولكن الأبحاث تشير على نحو متزايد، إلى ضرورة الاهتمام بالقدمين الكثير من الاهتمام، ويقول الخبراء إن الأقدام هي أساس الصحة، وأن الحفاظ على صحة القدمين، يساعد على تحسين وضعية الجسم وتحجف الإصابات، ودرء الأوجاع

معرض لخطر الإصابة بالتهبتانوس، وهو عدوى بكتيرية خطيرة إذا لم يكن علاجك بالمصل مستمرا.

• حاول قدر المستطاع عدم تحريك الطرف الذي تعرض للرقع، حتى تساعد على إبطاء انتشار السم.

• تأكد من ملاحظة مظهر النعبان، لأن وصفك سوف يساعد الطبيب على تحديد النوع الذي لديك. كما أن التوقع الذي حدثت فيه العضة قد يكون دليلا على نوعية النعبان.

• تذكر جيدا وقت حدوث العضة حتّا تعرف الطبيب كم انقضى من الوقت.

• قم بإزالة أي مجوهرات أو إكسسورات ترتديها حول منطقة العضة قبل التورم.

• استخدم Tylenol للألم إذا لزم الأمر.

• احتفظ بمعلومات الاتصال بمراكز العلاج من السموم في بلدك أو البلد التي تزورها على هاتفك الجوال.

• لا تحاول التغاط أو قتل النعبان. لانك تخاطر بالتعرض لعضة ثانية.

• لا تحاول أن تنقص السم، إلا لا فائدة من ذلك، بل إن ذلك يعرضك لخطر الإصابة بالسم في فمك.

• لا تستخدم الأسبرين، أو اليبوبروفين، أو مسكنات الألم الأخرى التي تتسبب في تخفيف كثافة دمك.

• لا تقم بربط عصابة حول منطقة العضة، فقد يتسبب قطع تدفق الدم إلى منطقة العضة في حدوث المزيد من التلف في الأنسجة.

العلاج يعتمد العلاج من لدغة الأفاعى على نوع النعبان، ومدى شدة السم.



المركبات المختلفة، تدمر تلك المركبات الأنسجة وتكسر البروتينات، التي تسمح بتجلط الدم، فيساهم كل من تلك الأنسجة والثرثرف في التورم.

وإذا تركت اللدغة دون علاج.. فإن الضرر الذي أصاب الأنسجة سوف يزداد سوءا، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى فقدان أحد الأطراف أو الأصابع. ولذا لا يقوله نيكس، القاطق باسم الكلية الأميركية لأطباء الطوارئ.

تصالح طبية ما يجب القيام به وما يجب تجنبه إذا عضك نعيان:

• اذهب إلى غرفة الطوارئ بأسرع وقت ممكن. حتى إذا كانت العضة غير سامة، فانت

كيف تتصرف إذا لدغك ثعبان؟

«العربية» : مرحبا بكم في موسم «الأفاعى» فماإن ترتفع درجات الحرارة حتى تبدأ الحيات بالخروج من مكانها الشتوية.

ولا مفر من المرور عبر المسارات مع البشر، وقد تنتهي هذه اللقاعات في رحلة إلى غرفة الطوارئ، لكن لا تقم بغفارة محاكاة طرق علاج لدغات الأفاعى مثل أقلام هوليوود، فعضلك ما يشاهده من امتصاص للسم بالقلم وربط الطرف الذي تعرض للدم لن يقدم ولن يؤخر، وفقا لما نشره موقع «WebMD».

وقال الدكتور ديان كاتيلو، الاستاذ المساعد بكل الطوارئ بمدرسة روتجرز نيوجيرسي الطبية في نيوارك: «خلال الشهر الرابع والصفى، تتضاعف مرتين أو ثلاثة، وربما أكثر من ذلك أعداد الزيارات إلى غرف الطوارئ ذات الصلة بعضات الأفاعى».

ليست قاتلة ولكن خطيرة

إن سم الثعابين يمكن أن يسبب ضررا خطيرا، بحسب برينت نيكس استاذ طب الطوارئ في وىد فورست باييتس هيلث، في ويستون ساليب، بولاية كارولينا الشمالية الذي قال: «بسبب السم الما وتورثا، وربما بعض التقرحات في مكان اللدغة، كما يدمر الأنسجة» محذرا من أن «الكميات الكبيرة من السم قد تتسبب في حدوث ثرثرف داخلي».

اعراض سم الثعابين تسبب أفاعى الحفرة العديد من اللدغات أكثر من الثعابين المرجانية، مع العلم أن لدغات النوعين ليست سامة دائما. وعندما تحدث اللدغات، يمكن أن تختلف كميات السم، وذلك لأن الثعابين تتحكم