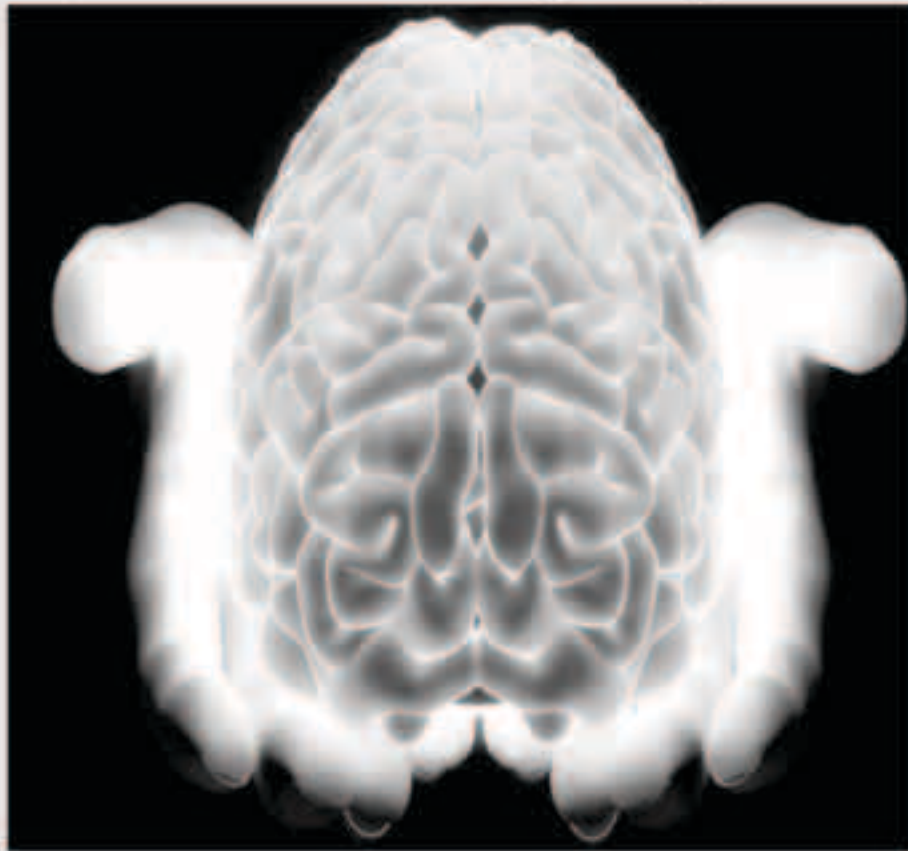




فحص المخ بالأشعة المقطعية قد يسهم في توقع الإصابة بالاكتهاب



الغتران أظهرت لهم أن الحصول على جرعة واحدة من الأجسام المضادة وفرت بالفعل الحماية من جرعة كبرى من بكتيريا بوريلى. وحتى عندما لدغت الغتران من قبل قراديات مصابة، لم ينتقل المرض لأي منهما. وأضاف كليمينر أن تلك الطريقة قد تكون أكثر قبولاً لدى كثيرين من استخدام اللقاح.

وكان هناك في السابق لقاحاً لذلك المرض بالأسواق، لكن الشركة المصنعة «غلاكسو سميث كلاين» توقفت عن إنتاجه بعد ظهور شائعات متعلقة بدرجة الأمان الخاصة به، فضلاً عن الدعاوى القضائية التي رفعت من أشخاص ضدها بزعم أن اللقاح أصابهم بالمرض، وهو ما جعل الشركة تقرر وقف إنتاجه على الفور.

هذا وتعكف الآن شركة تجارية أميركية تدعى U.S. Biologic على تطوير لقاح يعني باستهداف الغتران التي تساعد على انتشار مرض لايم.

وتخطط الشركة لإنتاج ذلك اللقاح على هيئة كريات تشبه تلك الأغذية المطحونة الخاصة بالحيوانات الأليفة. وتشير تقديرات صادرة عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة إلى أن ما يقرب من 300 ألف شخص يصابون بمرض لايم كل عام.



إنه يتفوق على اللقاحات بكثير من المزايا. حيث سيدخل ذلك الجسم المضاد جرعة من جسم مضاد وحيد لاستهداف البكتيريا المسببة للمرض على وجه التحديد. وغير إستراتيجية الأجسام المضادة وحيدة الشيلة، يمكن اكتساب المناعة على الفور. ويمجرد الحصول على الحقنة، يحصل

قال باحثون يعكفون على تطوير علاج يمنع الإصابة بمرض لايم إنهم توصلوا لنتائج واعدة من خلال طريقة استثنائية تحفز الجهاز المناعي لردء الإصابة بالعدوى.

وأشار الباحثون إلى أنهم تمكنوا من تطوير جسم مضاد مُهندَس وراثياً في المختبر يمكنه أن يوفر الحماية من ذلك المرض لمدة موسم بأكمله.

وأظهرت الاختبارات التي أجريت على مجموعة من قران التجارب أن ذلك الجسم المضاد يحمي تماماً من بكتيريا بوريلى التي تُسبب المرض، وهو ما كشف عنه فريق الباحثين خلال اجتماع تم تنظيمه في سان دييغو لمجموعة من الخبراء المتخصصين في الأمراض المعدية.

من جانبه، قال دكتور مارك كليمينر، من مركز MassBiologics المعني بتطوير اللقاحات والتابع لجامعة ماساتشوستس، إن ذلك الجسم المضاد يعرف باسم الجسم وحيد الشيلة، وهو ليس لقاحاً، وإنما وسيلة تشكل تطوراً للحقن جاما جلوبيولين التي كانت تستخدم على نطاق واسع في مساعي منع الإصابة بالسل والتهاب الكبد.

وأضاف كليمينر في تصريحات لحظلة إن بي سي نيوز الأميركية: «هذا ليس لقاحاً بل

أيهما أفضل وأصح تناول الزبدة أم السمنة ؟



قام باحثون من جامعة هارفارد للصحبة العامة بدراسة حمية لـ 130.000 طبيب ومرض لمدة 30 عاماً. وقد أظهرت النتائج المنشورة في صحيفة « the American College of Cardiology » هذا الأسبوع بأن استبدال الدهون المشبعة في الزبدة بتلك الغير مشبعة في زيوت الخضار والسمن الصناعي تقلل بشكل كبير مخاطر أمراض القلب.

وتذكر الصحيفة بأن تلك النتائج تتعارض تماماً مع دراسات أخرى وجدت بأن تناول أو عدم تناول الدهون المشبعة لم يقلل من نسبة الإصابة بأمراض القلب، مما يعني عدم القلق من الدهون المشبعة وتناول الزبدة بدلاً من السمن الصناعي.

ولكن باحثي هارفارد يدعون بأنهم عرفوا السبب وراء ذلك التناقض، حيث أن تلك الدراسات لم تأخذ بعين الاعتبار بأن الأشخاص الذين امتنعوا عن تناول الزبدة، استمروا في تناول المزيد من الكاربوهيدرات المكررة مثل الخبز الأبيض والباستا، والتي تعد من أهم عوامل أمراض القلب. وتوصل الباحثون إلى أن الدهون المشبعة تقلل من أمراض القلب فقط إذا تم استبدال تلك السعرات الحرارية بالدهون الغير مشبعة وليس بالكاربوهيدرات المكررة. وذكر الدكتور عاصم مالهوترا، طبيب أمراض القلب ومستشار

في المختبر الوطني للسمنة في لندن للصحيفة بأن دراسة هارفارد لا تعد مؤشراً لاستبدال الزبدة بالسمن الصناعي. وقال: «بالنسبة لي سأفضل تناول الزبدة على السمن الصناعي، كما أنصح مرضاي بذلك». ويؤمن د. مالهوترا بأن الزبدة لا تفيد ولا تضر بالصحة، فتلبرها على صحة الإنسان «محايد». ولكنه قلق بشأن السمن الصناعي، فقد ذكر بشأنه: «أقلل بأنه مؤذ للصحة». كما أشار

بأن الكثير من أنواع الدهون الغير مشبعة بما فيها تلك الموجودة في زيوت الخضار والسمنة ليست جيدة للقلب. وأضافت الصحيفة بأن إحدى دراسات عام 2013 المنشورة في الصحيفة البريطانية الطبية وجدت بأنه ازاد عدد الوفيات من الرجال المصابين بأمراض القلب والذين قاموا باستبدال الدهون المشبعة بأحماض دهنية متعددة وغير مشبعة من أوميغا

أخرى في جامعة ماكماستر في كندا في إيجاد أي صلة ما بين الدهون المشبعة والأمراض الصحية. ويتصح الدكتور باستخدام السمنة المستخلصة بتجنب استخدام المزيد والالتزام بالزبدة واستخدام المزيد من زيت الزيتون الأولي «لأنه يعد دواء» والمكسرات في حميتهم الغذائية للتقليل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والجنون والسرطان. وتقول الصحيفة بأن الصحة البريطانية تنصح الرجال والنساء بالتقليل من الدهون المشبعة لحد 30 غرام و20 غرام على التوالي. كما أن زيوت اللينة قليلة الدهن كزيت الزيتون وزبد عباد الشمس موصى بها كبديل جيد للزبدة. وبحسب موقع « NHS Choices »، فإن معظم منتجات السمنة الصناعية لا تحتوي أو تحتوي القليل من عناصر الدهون الغير مشبعة والتي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والنوع الثاني من السكري. أن الزبدة تتمتع بمذاق غني وهي مرضية أكثر ومشبعة لمدة أطول كونها تحتوي على دهون شبيهة، كما أنها من أفضل المصادر لغيتامين A و E و K و D وهي مصدر غني لعنصر السيلينيوم. وتذكر الخصائص الغذائية، فيكي بروس بأن المفتاح لحل الجدل هو التوازن، حيث تشجع تناول الزبدة ولكن باعتدال ودون إفراط.

دراسة : البدناء الذين خضعوا لجراحة تخفيف أوزانهم قد يفكرون في الانتحار أكثر مما قبل العملية



أظهرت دراسة نشرت في مجلة «غاما سيرغري» الطبية الأميركية أن البدناء الذين خضعوا لعمليات تخفيض وزهم، يواجهون احتمالاً الإقدام على محاولة انتحار بنسبة 50 % أكثر مقارنة بمرحلة ما قبل العملية.

وقد تعمق العلماء في الملفات الطبية لـ 8815 من سكان مقاطعة إنترابيو الكندية خضعوا لعمليات إخفاض وزن من ريط المعدة ومجازة ووضع حلقة، بين عامي 2006 و2011. وتمت متابعة هؤلاء الأشخاص مدة 6 سنوات أي قبل 3 سنوات من العملية وبعد 3 سنوات عليها.

ومن ضمن هذه المجموعة، أدخل 111 شخصاً إلى قسم الطوارئ في المستشفيات في إطار 158 محاولة انتحار في مجموع. وأوضح العلماء أن ثلث هذه المحاولات أتت قبل العملية

والتلثن في السنوات الثلاث التي تلت أي بزيادة نسبتها 50 %.

وأشار معدو الدراسة إلى أن غالبية محاولات الانتحار قام

بها أشخاص عانوا في السابق اضطرابات نفسية. وكانت دراسات سابقة أظهرت أن عمليات الانتحار أكثر

لدى الأشخاص الذين خضعوا لعمليات كهذه منه عند يأتي أفراد المجتمع. ولم تنجح هذه الدراسات في معرفة إن كان

ذلك نتيجة العملية الجراحية أو النسبة العالية من المشاكل النفسية المرتبطة بالبدانة. وجاء في دراسات أخرى أن عددا كبيرا من البدناء أعربوا عن تحسن في معنوياتهم وتقديرهم لأنفسهم بعد الجراحة، إلا أن أقلية صغيرة عانت من تدهور في حال الاكتئاب وفي الاضطرابات الغذائية التي يواجهونها. وشدد الباحثون الكنديون على أن محاولات الانتحار أتت في غالبيتها بين السنة الثانية أو الثالثة لخضوعهم للعملية مما يظهر ضرورة حصول متابعة أطول ل هؤلاء المرضى.

وقد أجريت حوالي 200 ألف عملية جراحية لإنقاص الوزن في الولايات المتحدة العام 2014.

وفي الولايات المتحدة العام 2014.

وقد سمحت بتراجع كبير في الوزن لدى غالبية البدناء فضلا عن تخفيض مرض السكري من النوع الثاني خصوصا.

الكرش ودهون البطن من أكثر الأمور التي تؤرق الكثيرين من السيدات والرجال على حد سواء. لذلك يتم البحث كثيرا عن طرق لخفض هذه الدهون. وفي هذا السياق، كشف للوقع الطبي الأمريكي 'Health'، أن هناك 6 أطعمة من أفضل الأطعمة الطبيعية لخسارة ملحوظة في الوزن، وتشمل: 1- الأفوكادو الأفوكادو مصدر صحي من الدهون غير المشبعة والتي تعمل على تحسين صحة القلب، وخفض الكوليسترول، وتحسين ضغط الدم، كما أن الأفوكادو مصدر كبير للبوليناسيوم والبوتاسيوم، وفيتامين C و E، وأوضح الخبراء أن خفض الكوليسترول، وتحسين ضغط الدم وتعزيز صحة القلب والشراب.

كل هذه الأمور تساعد على فقدان الوزن وخاصة في منطقة البطن. 2- القرنبيط يعتبر القرنبيط واحدا من اصح الأطعمة، حيث إنه يحتوي على مجموعة متنوعة من المواد الغذائية، كما أنه يحتوي على وفرة من المواد الكيميائية النباتية التي يمكن أن تساعد في مكافحة السرطان وتحسين الصحة. ويحتوي القرنبيط على الكثير من فيتامين A، C، K، حمض الفوليك، ويحتوي أيضا على الألياف التي سوف تعزز صحة الجهاز الهضمي، إضافة إلى أنه يساعد في القضاء على دهون البطن. 3- البروكلي يعتبر البروكلي مصدر جيد لفيتامين A و K، وحمض الفوليك، والبوتاسيوم، كما أنه يساعد في القضاء على الدهون في البطن.

أفضل 6 أطعمة لإنقاص الوزن بشكل ملحوظ



كل هذه الأمور تساعد على فقدان الوزن وخاصة في منطقة البطن. 2- القرنبيط يعتبر القرنبيط واحدا من اصح الأطعمة، حيث إنه يحتوي على مجموعة متنوعة من المواد الغذائية، كما أنه يحتوي على وفرة من المواد الكيميائية النباتية التي يمكن أن تساعد في مكافحة السرطان وتحسين الصحة. ويحتوي القرنبيط على الكثير من فيتامين A، C، K، حمض الفوليك، ويحتوي أيضا على الألياف التي سوف تعزز صحة الجهاز الهضمي، إضافة إلى أنه يساعد في القضاء على دهون البطن. 3- البروكلي يعتبر البروكلي مصدر جيد لفيتامين A و K، وحمض الفوليك، والبوتاسيوم، كما أنه يساعد في القضاء على الدهون في البطن.