

باحثون : الجوز يخفض مستوى الكوليسترول في الدم



الذي يوفر كمية كبيرة من الفأ. لينولينيك ، النسخة الثنائية من أوميجا-3. وقام فريق الباحثين بتحليل 61 اختبارا شمل 2582 شخصا للتوصل الى هذه النتائج واكتشف الباحثون ان الجوز من المكسرات الفاعلة في خفض الكولسترول الضار ، وزيادة الكولسترول الجيد وذلك لتقليل خطر الإصابة بالالتهابات وتحسين عمل الشرايين. كما وجد الباحثون ان استهلاك الجوز قد يكون مهما بصفة خاصة لخفض خطر الإصابة بمرض القلب في الأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع الثاني. وبالإضافة الى توفير أوميجا 3. فان الجوز يشكل مصدرا متيسرا للألياف والبروتين.

قال الباحثون الذين أجروا دراسة حول الجوز انه يخفض مستوى الكولسترول في الدم وبذلك تقلل احتمالات تعرض الشخص الى نوبة قلبية ويحوي الجوز مغذيات مهمة مثل الدهون غير المشبعة والبروتين والفيتامينات والمعادن. كما أشار الباحثون. وقال الدكتور مايكل فولك من منظمة أبحاث علم الحياة في الولايات المتحدة ان نتائج الدراسة تؤيد ما توصلت اليه أبحاث سابقة بان المكسرات مثل الجوز يمكن ان تخفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ونقلت صحيفة الديلي ميل عن الدكتور فولك ان الجوز هو الوحيد بين المكسرات

الهضمي والتغذية وذلك عن طريق الابتعاد عن هذه الأطعمة كما اكدت علي اهمية التوعية للمريض والأشخاص المحيطين فيه وذلك عن طريق لتقليل المريض بكيفية تجنب الأطعمة المهيجة وتوفير الأطعمة البديلة. المادت ان دور الادوية هو دور ثانوي وغالبا ما يستخدم في تخفيف الاعراض الناتجة عن الحساسية إلا ان هذه الادوية لا تغني اطلاقا عن تجنب الأطعمة المسببة للمرض.

أشارت الدكتورة الحشاش الي أن الكثير من المرضى الذين يعانون من حساسية الأطعمة هم عرضة للاكتئاب وسرعة الغضب و الإحباط عند حدوث اعراض حساسية الأطعمة علي الرغم من تجنب الأطعمة المسببة للحساسية بشكل كامل حيث ينتج ذلك من كون ان الطعام المهيج للحساسية مخفي داخل الطعام ولا يعرف عنه المريض.



اوضحت الدكتورة وفاء الحشاش ان الامراض التي لها علاقة بالطعام تنقسم الي قسمين رئيسين وهما حساسية الطعام وعدم تحمل الطعام . حساسية الطعام هي عبارة عن ظهور اعراض في الجهاز الهضمي كالغثيان و آلام البطن وتغير في عادات الذهاب لدورة الحية بعد تناول وجبة الطعام احيانا يصاحبها بعض الاعراض خارج الجهاز الهضمي مثل ظهور حكة، عطاس، انسداد في الأنف، احمرار في الجلد او الارتكaria او احيانا ظهور الدودة الوعائية وهي عبارة عن انتفاخ في الفم والشفتين والحلق.

واشارت الدكتورة الحشاش ان حسب الدراسات الطبية الحديثة ان معدل انتشار حساسية الطعام يصل الي 10% عند الاطفال الكويتيين خاصة في السنة الأولى والثانية من العمر ولكنها تنخفض لتصل الي 4% لدى

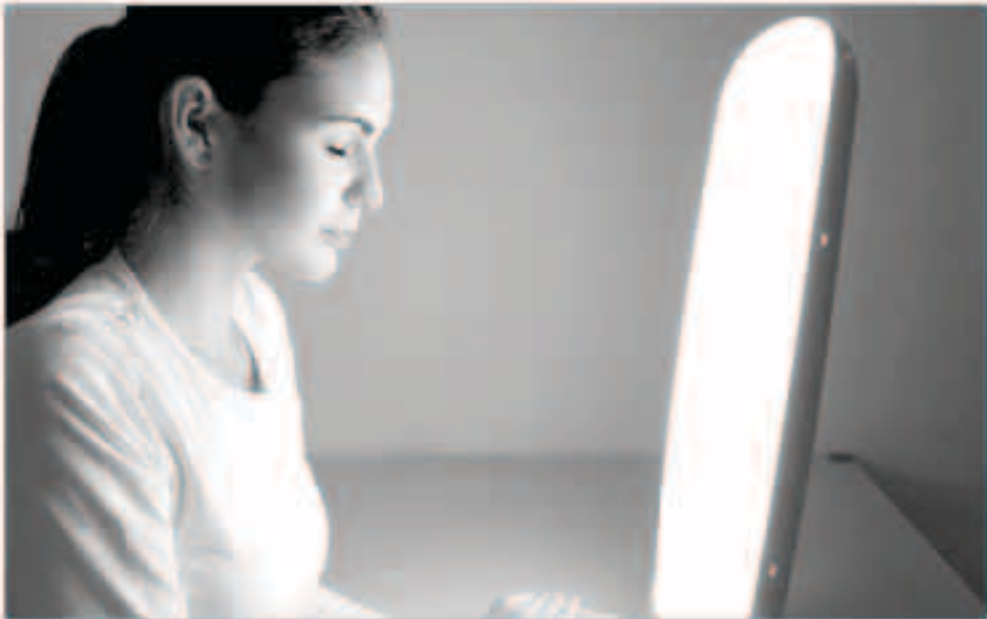
السوداني. خطورة حساسية الأطعمة أنها من الممكن تظهر خلال دقائق من تناول هذه الأطعمة و انها تؤثر علي عدة أجهزة داخل الجسم كالجهاز الهضمي والجلد والجهاز التنفسي وجهاز الدورة الدموية. اكادت الدكتورة وفاء الحشاش ان جميع المرضى الذين لديهم حساسية الأطعمة يجب ان يتم علاجهم تحت اشراف طبي متخصص في مجال الحساسية، الجهاز

البالغين وكبار السن الكويتيين كما اوضحت الدكتورة وفاء الحشاش ان من اهم الأطعمة المسببة للحساسية هي الحليب والبيض ومنتجات الفصح ويأتي بعدها في الاهمية الحساسية من المأكولات البحرية والفول

السوداني. خطورة حساسية الأطعمة أنها من الممكن تظهر خلال دقائق من تناول هذه الأطعمة و انها تؤثر علي عدة أجهزة داخل الجسم كالجهاز الهضمي والجلد والجهاز التنفسي وجهاز الدورة الدموية. اكادت الدكتورة وفاء الحشاش ان جميع المرضى الذين لديهم حساسية الأطعمة يجب ان يتم علاجهم تحت اشراف طبي متخصص في مجال الحساسية، الجهاز

في دراسة كندية جديدة

الضوء يساعد في التخلص من الاكتئاب



قالت نتائج دراسة كندية محدودة إن العلاج بالضوء – الذي يستخدم منذ وقت طويل لتحسين الحالة المزاجية لمن يشعرون بالكآبة عندما يكون النهار قصيرا تخيب عنه الشمس – يمكن أن يعالج أيضا حالات الاكتئاب غير الموسمية.

وقال الباحثون في دورية (جاما) للطب النفسي إن الاكتئاب من الشيع أعراض اضطرابات الصحة النفسية عالميا والسبب الرئيسي لبعض أنواع الإعاقة وتردي جودة الحياة. وفي حين أن الكثيرين من مرضي الاكتئاب يمكن علاجهم بالعقاقير أو بأساليب الطب النفسي فإن مثل هذه الخيارات لا تصلح للجميع وأن بعض المرضى لا يلتزمون بالعلاج بسبب الآثار الجانبية أو عوامل أخرى تتعلق بإمكانية الحصول على العقاقير أو تحمل أعبائها المالية.

وقال ريمون لام من جامعة كولومبيا البريطانية «هذه

محاولة العلاج دون عقاقير وقد يختارون العلاج بالضوء. وتضمنت الدراسة 122 مريضا في أربع مجموعات كدة

معا وبين الضوء وحده. وقال إن العلاج بالضوء ومضادات الاكتئاب معا مفيد لكن بعض المرضى قد يحدون أولا

الدراسة هي الأولى التي تبين أن العلاج بالضوء وحده فعال والأولى، التي تتضمن مقارنة بين العلاج بالضوء والعقاقير

لمانية اسابيع وشملت الدراسة إعطاء مجموعة عقاقير فقط والثانية الضوء فقط والثالثة الجمع بين الضوء والعقاقير والرابعة مجموعة مقارنة. وتضمنت الدراسة أيضا استبيانا معياريا لتقييم مدى شدة الاكتئاب من خلال توجيه أسئلة للمرضى، منها مدى الشعور بالحرز والتوتر الداخلي والارق وفقدان الشهية وصعوبة التركيز والوهن والتشاؤم أو التفكير في الانتحار.

وبعد لمانية اسابيع سجلت المجموعة التي عولجت بالعقاقير والضوء معا أعلى درجات من حيث تراجع اعراض الاكتئاب وجاءت في المركز الثاني المجموعة التي عولجت بالضوء وحده ثم المجموعة التي عولجت بالعقاقير فقط في المركز الثالث. وقال الباحثون إنه في حين ان سبب نجاح العلاج بالضوء غير معروف فربما كان بيعت ذلك انه اعاد ضبط الساعة البيولوجية في المخ أو الإيقاع اليومي.

لقاح جديد لمرضى السرطان .. ينبئ بالأمل



إضافة إلى عقار «أفاستين» من إنتاج روش هولدينج ظلوا أحياء عامين مقارنة بعدم وجود أي ناجين بين مجموعة من المرضى عولجت بأفاستين وحده. وقدمت نتائج التجربة الوسطى التي شملت 73 مريضا خلال الاجتماع السنوي لجمعية أورام المخ. ومنحت الإدارة الأميركية للأغذية والأدوية لقاح رينتيجا لقب «علاج راشد» العام الماضي، وهو يستهدف تحورا جينيا يحدث بين نحو 30% من أورام (جي ب إم).

أظهرت بيانات تجربة في المرحلة الوسطى أن لقاح سرطان المخ التجريبي الذي تنتجه شركة سيلديكس ثيرابيويتيكس إذا اعطي للمريض إلى جانب العلاجات التقليدية يحسن من فرص النجاة لدى المرضى الذين يعود المرضى لمهاجمتهم. ويشدّد اللقاح النظام المناعي للجسم حتى يحارب الورم الأرومي الدبقي متعدد الأشكال (جي بي إم). وأظهرت بيانات التجربة أن 25% من المرضى الذين عولجوا بلقاح «رينتيجا» الذي تنتجه سيلديكس،

أجمل ساعات النوم في درجة حرارة ما بين 15 و19 مئوية



ينصح خبراء في الصحة من بينهم الطبيب كريستوفر فينتر اختصاصي الأعصاب وطب النوم في مستشفى شارلوتسفل في فيرجينيا بضبط درجة حرارة غرفة النوم ما بين 15 و19 درجة مئوية. ووفقا لموقع «بيرغيت» الألماني هناك دراسات كثيرة أظهرت أنه من الضروري مراعاة درجة الحرارة في غرفة النوم، فذلك يساعد الجسم على إفراز هرمون النوم «الميلاتونين». ولهذا الهرمون دور مهم في مكافحة بعض الأمراض الخطيرة مثل السرطان والسكري والزهايمر.

وبحسب صحيفة «القدس» أثبتت الدراسات أن ارتفاع درجة حرارة غرفة النوم عن 23 درجة مئوية أو انخفاضها عن 12 درجة مئوية له تأثير سلبي على النوم. ولا شك أن تحديد درجة الحرارة المثالية في غرفة النوم لم يكن عشوائيا، بل له مبرراته: فوفقا للعلماء، فإن درجة حرارة الجسم ترتفع على مدار اليوم لتصل إلى أعلى قيمة لها بعد الظهر. وعند الذهاب إلى السرير تبدأ درجة حرارة الجسم بالانخفاض مما يساعد على تبريد الجسم ويزيد القدرة على النوم، وبلحظ النافذة أثناء النوم، تنخفض حرارة الجسم

العالية بسرعة وتزيد قدرته على النوم بعمق. في المقابل عندما تكون درجة حرارة البيئة المحيطة عالية جدا يقوم الجسم بضبط درجة حرارته، مما يؤدي إلى التقلب أثناء النوم ويحرمانا من النوم بشكل عميق ويدفعنا إلى القلق أيضا، وهو ما أكده الطبيب فينتر أيضا، مضيفا أن النوم العميق ضروري لاستعادة النشاط. لذا ينصح فينتر أولئك الذين يعانون من الأرق الالتزام بالحدود على درجة الحرارة المثالية لغرفة النوم. ولا شك أن فتح نافذة غرفة النوم يرتبط بعدة عوامل من بينها الضوضاء ودرجات الحرارة أو الخارج وما إذا كانت مرتفعة أو منخفضة، لكن خبراء الصحة يشددون على ضرورة فتح نافذة غرفة النوم في فصل الصيف لتعزيز جريان الهواء في الغرفة. ربما يتفق أغلب خبراء الصحة مع الفرضية القائلة إن النوم في محيط بارد يساعدنا على النوم بعمق، لكن هناك دراسات قديمة أثبتت أن النوم في محيط دافئ يقضي على الأرق، علما بأن الجلد في الأوساط العلمية ما زال قائما حول مدى تأثير ارتفاع حرارة الجسم وانخفاضها على مشكلة الأرق.