



على الرغم من نظامه الصحي

الإنسان القديم أصيب بأمراض القلب .. أيضاً



كثيراً ما يُعزى مرض القلب، الذي يشكل السبب الرئيسي للموت في بلدان غربية متعددة بينها الولايات المتحدة، إلى النظام الغذائي غير الصحي ونقص النشاط البدني، وأن اعتماد نظام غذائي صحي وممارسة التمارين البدنية بانتظام يبطئان عمر الإنسان.

ولكن فحص رفات الإنسان القديم من جزيرة كاغاميل في بحر بيرنج ورفات بشر آخرين عاشوا قبل الحقبة الحديثة بين العصر الحديث، ليس جديدا بل مرة، وأن الإنسان القديم الذي كان يمارس النشاط البدني أكثر مما يفعل الإنسان الحديث يحكم الضرورة وكان نظامه الغذائي خاليا من المغريات الضارة التي ينسب بها النظام الغذائي الحديث بخاصية من دهون وسكر، كان مع ذلك يعاني من مستويات مرتفعة على نحو لافت لمرض القلب، كما وجد باحثون.

إذا اكتشفت الفحوص الإشعاعية التي أجراها الباحثون آثار إصابة بمرض القلب وتصلب الشرايين في مومياءات من أنحاء العالم بينها سيادون - جامعون من جزيرة كاغاميل في بحر بيرنج وأخرى من مصر القديمة ويورو في أمريكا اللاتينية ومن جنوب غرب الولايات المتحدة.

وظهرت آثار الإصابة بتصلب الشرايين نتيجة تراكم مواد دهنية ولبنية على جدرانها في

رفات إنسان عاش قبل 5000 سنة. وكانت مومياء هذا الرجل اكتشفت عام 1991 في جبال الألب الإيطالية. وتأتي نتائج الفحوص في وقت يور نقاش منذ سنوات بين العلماء حول مسؤولية النظام الغذائي الحديث والغربي تحديدًا عن ارتفاع معدلات الإصابة بمرض القلب. وتقول جمعية أبحاث القلب الأميركية «إن ما لا شك فيه أن النظام الغذائي الغربي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإصابة بتصلب الشرايين». وهو رأي يتفق معه كثيرون في أنحاء العالم.

ولكن الباحثين الذين فحصوا مومياءات الإنسان القديم اعلنوا «أن وجود تصلب الشرايين في الإنسان الذي عاش قبل الفترة الحديثة يطرح، رغم الافتراض السائد بأنه مرض عصري، إمكانية وجود أسباب أخرى تجعل الإنسان أكثر استعداداً للإصابة به». ونقلت صحيفة واشنطن بوست عن جينو فورناسياري الباحث المختص بأمراض الإنسان القديم في جامعة بيزا الإيطالية «أن تصلب الشرايين كان موجوداً في الحضارات القديمة على ما فيها من اختلافات ثقافية واسعة». والأكثر من ذلك أشار الباحثون

وبالتالي كان خطر إصابته بتصلب الشرايين متوتراً». وأضاف أن النخبويين وحدهم مثل الملوك كانوا في الماضي يبعيدون عن زيادة الوزن يعني مستويات الكوليسترول في الدم منخفضة وبمساعدة على تفادي الإصابة بمرض القلب. ثم أضاف «لدينا أمل رائع بأننا إذا عدنا إلى الطبيعة سنؤخر الإصابة بتصلب الشرايين إلى حد بعيد ولكن الإنسان القديم كان يأكل وفق نظام غذائي طبيعي ومع ذلك كان يصاب بمرض القلب».

إلى أدلة أخرى على أن مرض القلب كان موجوداً في حقب غابرة القدم، إذ جاء في نص مصري يعود إلى 1550 سنة قبل الميلاد «إذا فحصت رجلاً بسبب مرض في قلبه وعنده آلام في ذراعيه وفي صدره وعلى أحد جانبي قلبه... فأنت مهتد بالموت».

ونقلت صحيفة واشنطن بوست عن البروفيسور في جامعة ميزوري-كنساس الأميركية راندال تومسون قوله «أنا أخصائي قلب وأريد أن يتبع الأشخاص نظاماً غذائياً صحياً ولكن جزءاً على الأقل من مرض القلب لا يفسر بعوامل الخطر التقليدية. فأن الإنسان القديم لم يعرف المواد الحافظة وكل ما يأكله كان عضوياً ولم يكن يدخل وكان يمارس الكثير من التمارين البدنية. ولكن... معدلات الإصابة بتصلب الشرايين في العصور القديمة لا تختلف كثيراً عما نراه في الأزمنة الحديثة. وإذا أخذنا العمر في الحسبان يبدو أننا كنا في مركب واحد».

ولكن البروفيسور تومسون أكد في الوقت نفسه أن الابتعاد عن زيادة الوزن يعني مستويات الكوليسترول في الدم منخفضة وبمساعدة على تفادي الإصابة بمرض القلب. ثم أضاف «لدينا أمل رائع بأننا إذا عدنا إلى الطبيعة سنؤخر الإصابة بتصلب الشرايين إلى حد بعيد ولكن الإنسان القديم كان يأكل وفق نظام غذائي طبيعي ومع ذلك كان يصاب بمرض القلب».

زيارة الأقارب لمرضى «ألزهايمر»

..مفيدة جداً



قالت إحدى الجمعيات الخيرية العاملة في مجال ألزهايمر إن قضاء الوقت مع المصابين بالمرض أمر هام، حتى بعد تدهور ذاكرتهم وعدم قدرتهم على تمييز وجود العائلة والأصدقاء. وأفنهر استبيان أن 42 في المئة من العامة يظنون أنه لا حاجة للبقاء على تواصل مع المريض بعد بلوغهم درجة التسيان المشار إليها سابقاً. لكن رابطة ألزهايمر قالت إن الزيارات العائلية تثير مشاعر السعادة والراحة، والأمان. وحتى مع تدهور الحالة، يُقال إن المرضى يحتفظون بـ «ذاكرة عاطفية»، مما يعني استمرار شعورهم بالسعادة بعد فترات من الزيارة، أو التجربة التي ربما قد نسوها. وطالبت الرابطة ذوي المرضى وأصدقائهم بزيارتهم بشكل منتظم، ومساعدتهم على ممارسة الأنشطة التي يستمتعون بها.

وفي بحث آخر أجرته الرابطة، شمل 300 شخصاً من المصابين بالزهايمر. قال أكثر من نصفهم إنه لا يشاركون تقريباً في أي نشاط

اجتماعي. وقال 64 في المئة إنهم يشعرون بالعزلة بعد إصابتهم بالمرض.

وقال جيرمي هاغر، رئيس رابطة ألزهايمر: «وبعد قضاء وقت مع العائلة والأصدقاء في الاحتفالات، قد يكون العام الجديد

مناسبة كئيبة بالنسبة للمصابين بالزهايمر، ومن يعتنون بهم. من الهام أن يشعر المرضى بالتواصل طوال العام».

وتابع: «قضاء الوقت مع من نحبيهم، والمشاركة في أنشطة ذات معنى قد يكون له تأثير إيجابي قوي، حتى إذا لم يتذكروا الحدث نفسه. ونشاهد الناس أن يتواصلوا معنا لمساعدتهم في الحفاظ على التواصل مع المرضى».

وفي استبيان شمل أكثر من أربعة آلاف شخص، قال 64 في المئة من المشاركين إنهم سيؤثرون المصابين بالزهايمر، حتى بعد عدم قدرتهم على التعرف عليهم. لكن الرابطة قالت إن إشغال الناس في حياتهم عادة ما يؤدي إلى عدم قدرتهم على الإبقاء على التواصل، فيشعر الكثير من المرضى بالعزلة. ويبلغ عدد المصابين بالزهايمر في المملكة المتحدة حوالي 850 ألف شخص.

الكحول مضر بالصحة

.. قليله وكثيره



أصدرت إرشادات تخص تناول الحوامل والشباب للكحول في 2007 و2009، ولكن الإرشادات العامة كانت صدرت عام 1995.

وتقول الإرشادات الأخيرة إن الالتزام بالنصائح الجديدة «يقلل من خطر الإصابة بأمراض، في أغلب الحالات». وقالت إيلين هيدال، مديرة المنظمة الخيرية المهمة بالتنوع في مجال المشروبات الكحولية، إن هذه التوصيات «تساعد الناس على الاختيار الصحيح».

وأضافت: «دراستنا تبين أنه بغض النظر عن تأثير الكحول على الكبد، هناك مخاطر صحية أوسع مثل ضغط الدم، أمراض القلب، وبعض أنواع السرطان، وهذه المخاطر لا يعرفها كثير من الناس».

وقالت الدكتورة سالي مالو، من كينغز كوليج لندن لبي بي سي الامتناع عن الكحول لعدة أيام، له تأثيرات إيجابية متعددة». وأضافت أن «الكحول يتحول في كبدك إلى سم، وعندها ينتقل عبر جميع جسمك، ويؤثر على نظامه وعلية نفسياً».

ستعلن الهيئة الطبية في إنجلترا توصياتها بضرورة الامتناع عن الكحول يومين في الأسبوع على الأقل، بعد دراسة أجرتها بشأن تأثير المشروبات الكحولية على الصحة.

وستحدد الدراسة التي أشرفت عليها، سالي ديفيز، كبيرة أطباء إنجلترا، الحد الأقصى لما يمكن أن يتناوله الرجل والمرأة من كحول، تجنباً لأضرار صحية. وجاء في تقارير صحيفة أن الدراسة تفيد بأنه ليس هناك كميات «غير مضر» من الكحول، وأن شرب كميات مهما كانت بسيطة قد يسبب عدداً من الأمراض منها السرطان.

وتوصي الهيئة الطبية في اسكتلندا منذ مدة بضرورة الامتناع عن الكحول يومين في الأسبوع على الأقل. وستصدق على توصيات ديفيز الهيئات الطبية في أيرلندا الشمالية واسكتلندا وولز.

وبدأت الدراسة عام 2013، بعدما تلقت وزارة الصحة تقارير عن «قلق» الخبراء مما تبين لهم من أدلة عن مخاطر الكحول على الصحة العامة. وكانت الهيئة

في دراسة نرويجية جديدة الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع معدلات السكر دون الإصابة به .. معرضون لمشاكل في الكلى

المبحثين تواجه صعوبة في تنقية الدم وهي حالة يعتقد أنها تسهم في مناعب الكلى لدى مرضى

السكري كما وجدت الدراسة أن المشاركين الذين أوضحت الاختبارات ارتفاع معدلات جلوكوز الدم لديهم وهم صائمون ارتفعت لديهم أيضاً مستويات

الأيونين في البول وهو ما يشير إلى تلف في الكلى.

وقالت الدكتورة لورا روسيلا الباحثة في الصحة العامة في جامعة تورونتو والتي لم تشارك في الدراسة إن النتائج تبرز الحاجة إلى أن ينتبه الأطباء لمن يعانون من ارتفاع طفيف في سكر الدم عن المستويات الطبيعية.

وأضافت أنه يجب على هؤلاء التركيز على تغيير أسلوب حياتهم مثل ممارسة الرياضة والأكل الصحي وخسارة الوزن.

تورالف ميلسوم من جامعة شمال النرويج وزملاؤه مستويات سكر الدم وبحثوا عن مؤشرات على أي مناعب

في الكلى في 1261 شخصا بين 50 و62 عاماً لا يعانون من السكري. وفحص الباحثون مستويات السكر غير الطبيعية من خلال قياس جلوكوز الدم قبل أن يتناول المبحوثون أي طعام وقياس مستوى السكر التراكمي وهو الفحص الذي يقدر متوسط مستوى سكر الدم على مدار عدة أشهر على أساس النسبة المئوية للهيموجلوبين وهو بروتين في كرات الدم الحمراء يحمل الأكسجين ومغلف بالسكر.

وفي بداية الدراسة كان 595 من المبحوثين يعانون من ارتفاع طفيف في السكر عن المعدلات الطبيعية. وبعد فترة متابعة استمرت خمس سنوات تقريباً وجد الباحثون أن كل هؤلاء



بالسكري.

وخلال الدراسة فحص الدكتور

الطبيعية وما إذا كان من الملائم اعتبار ذلك مقدمة للإصابة

المرضى الذين يعانون من ارتفاع طفيف في سكر الدم عن المستويات

المعدلات الطبيعية ويبدأ عندها حدوث مشكلات في الكلىين كذلك التي تراها في مرضى السكري.. وما هي المعايير التي يجب أن تستخدمها إذا ما أردنا الحيلولة دون حدوث مضاعفات السكري؟».

وهناك واحد من بين كل سبعة بالغين في العالم تقريباً مصاب بالسكري الذي يرتبط عادة بالسمتة والتقدم في العمر ويعاني منه

المرء حيناً لا يتمكن الجسم من إنتاج ما يكفي من هرمون الأنسولين أو استخدامه بكفاءة لتحويل السكر إلى طاقة.

وفي حين أن العلاقة بين السكري وأمراض الكلى المزمعة معروفة يختلف الأطباء بشأن مستوى السكر في الدم الذي قد يمثل خطراً على غير المصابين بالمرض. كما يختلفون بشأن كيفية تشخيص وعلاج

قالته دراسة نرويجية إن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع سكر الدم عن المستويات الطبيعية لكنهم لم يصلوا إلى حد الإصابة بالسكري ربما تزيد لديهم احتمالات الإصابة بمشكلات في الكلى.

ووجدت الدراسة أنه مقارنة مع من تكون مستويات السكر لديهم طبيعية يزيد احتمال إصابة الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع طفيف في مستوى الجلوكوز في الدم بمشكلات في الكلى وهما يرتبطان بأمراض الكلى وهما ارتفاع مستوى بروتين الألبومين في البول واضطراب في تنقية

وقال الدكتور روبرت كوهين الباحث في البدد الصماء في كلية طب جامعة ستينسبتي والي والذي لم يشارك في الدراسة إن التساؤلات التي طرحتها هي «ما هي نسبة السكر في الدم التي تفوق