

الحمية الغذائية القاسية للمرأة بعد الولادة تضر بصحتها



تسعى كل النساء بالآخص الشابات اللواتي يرزفن بأول طفل للعودة الى وزنهن ما قبل الحمل بأسرع وقت ممكن لكن ذلك يضر بصحتها بشكل اساسي.

الطبيبة مارغريت لورنس بلومن المتخصصة بمشاكل السمنة بعد الولادة من جامعة يوسطن تقول في تقريرها من الخطأ الجوهري الى رجيم فاس او تناول عقاقير او استعمال أجهزة من اجل التخلص من الوزن الزائد مباشرة بعد الولادة لأن ذلك يشكل خطراً على صحة الوليد، فهو بحاجة الى الكمية الضرورية المتوفرة فيها كامل عناصر التغذية المهمة لنموه مثل الألياف والفيتامينات وحصى البوليك والزنك والفيتامينات كفيتامين بي بالآخص خلال الأشهر الأربعة الأولى من عمره، وهذا يعد ذاته يجعل الجسم يستهلك الدهون المخزنة في الجسم، من جانب آخر فإن الحمية القاسية تلتحق بالضرر بالأم أيضاً.

فالحمل طوال تسعة أشهر يرهق جسمها فالوزن الزائد يشكل خلال الحمل ضغطاً على السنج الضام والعضلات، لكن بعد الولادة تفقد الأم الكثير من الوزن منها 3 كغ وهو وزن الجنين والمشيمة قرابة 500 غرام وحوالي 1.5 كغ من السائل الامنيوتي و300 غرام دم، يضاف الى ذلك الماء الذي يخزنه الجسم خلال الحمل والدهون والدهن لصل مجموع الوزن الزائد الى 10 كغ أو أكثر حسب

تفاعل كل جسم.

ويجب هنا التنويه الى ان بعض النساء يزداد وزنهن بشكل كبير رغم اتباعهن برنامج تغذية صحي خلال الرضاعة، فالاضطراب الهرموني يلعب دوراً هاماً في هذا السياق إضافة الى عملية الأيض التي تصبح لدى بعضهن بطيئة. إلا ان الدهون التي يخزنها الجسم أثناء الحمل تؤدي دوراً ايجابياً بالآخص من أجل الرضاعة التي تتطلب قوة ومثاقرة وسرعات حرارية وكل هذا متوفر في مخزون الدهن الذي تتخلص منه الأم بشكل غير مباشر، وهذا يمكن لمسة بعد أربعة الى خمسة

أشهر بعد الوضع، من جانب آخر يجب هنا غذائياً صارماً ورضاعة طبيعية لا يتفان معاً. ولم ينصح التقرير الطبي بممارسة الأم مباشرة بعد الولادة أي نوع من الرياضة حتى انه يلحق الضرر بها، ففي حال الولادة القيصرية يجب الانتظار حتى الشحاح الجرح تماماً ثم التركيز على رياضة لشد عضلات البطن والساقين وإذا كانت الولادة طبيعية فالبدء برياضة خفيفة مثل المشي ساعة يومياً. ويمكن اللام ان تحول الترهمة مع طفلها الى نوع من الرياضة مثل جر عربته بسرعة لكن يجب ان يكون الطفل

قوي البنية وعمره أربعة أشهر على الأقل. من النصائح التي تقدمها الطبيبة الامريكية لكيفية تقليل الوزن من دون مخاطر - تناول الإفطار على مهل واخذ الوقت الكاف لذلك - تناول الحامضه كاللوز والمشمش الجاف والشكولاته الداكنة والخضروات خمس مرات على الاقل يومياً بالآخص السبانخ لتعويض فقدان الدم أثناء الوضع، ايضاً الحبوبية على الألياف والعسل والحبوب - التأكد من احتواء وجبات

دراسة: تناول الخضروات يقي من الإصابة بـ«الفلوكوما»



أفادت نتائج دراسة موسعة ان من يتناولون المزيد من الخضراوات الورقية الخضراء، وهي مصدر غني بمادة النترات، ربما تتراجع لديهم احتمالات الإصابة بالفلوكوما.

ووجدت الدراسة، التي شملت بيانات أكثر من 100 بالغ بالولايات المتحدة ممن يستهلكون قدراً كبيراً من النترات بالخضراوات مثل السبانخ واللفت، ان هؤلاء أقل عرضة بنسبة 21% للإصابة بالفلوكوما مقارنة بمن يتناولون الحد الأدنى من النترات، وذلك عندما يكونون في الستينيات والسبعينيات من العمر.

ثبدا أعراض الفلوكوما، التي تصيب نحو 1% من عدد سكان الولايات المتحدة، يضعف الرؤية ثم فقدان البصر تدريجياً بسبب تراكم سوائيل حول الأقطار العصبية وتلف العصب البصري نتيجة عدم تدفق الدم لأنسجة العين.

وقالت الدراسة ان النترات تتحول في الجسم الى مادة أكسيد النيتريك التي تسهم في تحسين

تدفق الدم في الأنسجة إلى الدرجة المنخفض ضغط العين.

وتابع الباحثون حالات أكثر

من 63 ألف امرأة خلال الفترة 1984 إلى 2012 في دراسة خاصة بالمرضات، علاوة على

وعان المشاركون في الدراسة فوق الـ40 من العمر في بداية الدراسة ولا يعانون من الفلوكوما وكانت قحوص العين لديهم سليمة، واستوفوا استبيانات عن عاداتهم الغذائية ومدى استهلاكهم للخضراوات الورقية الخضراء، مثل أنواع الخس المختلفة واللفت وأوراق ثبات الخردل الخضراء وسيقان السلق والسبانخ. ثم جرى تقدير مادة النترات حسب مصدره النباتي حيث تحتوي الخضراوات ذات اللون الأخضر الغامق على مستويات أعلى من النترات تصل إلى 57%. وبانتهاء عام 2012، وجدت 1483 حالة إصابة بالفلوكوما بين المشاركين في الدراسة، مع ملاحظة أن من تناولوا كميات أكبر من مصادر النترات كانوا يتناولون كميات أكبر من المغذيات الأخرى ويمارسون الرياضة ويبخثون أقل وزناً. ولكن الباحثين استبعدوا هذه العوامل عند المقارنة وركزوا على العلاقة بين النترات والخضراوات فقط.

عدم انتظام ضربات القلب يمثل خطراً أكبر على صحة النساء



كثير من الأحيان بصورة أقل من حدوثها الفعلي، سواء للرجال أو للنساء، وأضافت «من المهم أن تأخذ خدمات الرعاية الصحية لعلاج الرجفان الأذيني والوقاية منه في الاعتبار التأثيرات المختلفة للنوع (ذكر أو أنثى) على كل حالة.»

وأردفت: «هناك حاجة إلى إجراء مزيد من الأبحاث لمعرفة المزيد عن الأسباب الكامنة وراء هذه الاختلافات.»

الرجفان الأذيني - يعاني نحو مليون شخص في المملكة المتحدة من الرجفان الأذيني.

- يمكنك معرفة ما إذا كنت تعاني من الرجفان الأذيني عن طريق مراقبة نبضات القلب لمدة 30 ثانية.

- عدم انتظام ضربات القلب في بعض الأحيان، مثل بلاء أو سرعة ضربات القلب، هو أمر شائع ولا يدعو للقلق.

- لكن إذا كان النبض لديك غير منتظم باستمرار، فيتعين عليك الذهاب إلى الطبيب.

- قد تكون ضربات القلب سريعة للغاية، وتتجاوز 100 نبضة في الدقيقة الواحدة حتى أثناء الراحة، مما يؤدي إلى الشعور بالدوار وضيق في التنفس.

- يمكن للعقاقير أن تسيطر على الرجفان الأذيني وتقلل من خطر حدوث السكتة الدماغية (جلطة أو نزيف في المخ).

يشكل عدم انتظام ضربات القلب خطراً أكبر على صحة النساء منها على صحة الرجال، حسب بحث علمي حديث شمل 30 دراسة وأكثر من أربعة ملايين مريض.

وكانت النساء اللاتي يعانين من الرجفان الأذيني (atrial fibrillation) عندما يكون تقلص الأذينين عشوائياً) أكثر عرضة بنسبة الضعف تقريباً لمواجهة أمراض قلبية قاتلة وسكتات دماغية.

وقد تستجيب النساء بصورة أقل لعقاقير الرجفان الأذيني أو يتم تشخيص حالاتهن في وقت متأخر مقارنة بالرجال. وقال كونور إيميرين وزملاؤه بجامعة أكسفورد للمجلة الطبية البريطانية «أحد الاحتمالات هو أن النساء اللاتي يعانين من الرجفان الأذيني لا يحصلن على علاج كاف مثل الرجال.»

في غضون ذلك، يقول الخبراء إنه يجب أن يكون الأطباء على علم بهذه النتائج إذا ما كان يمكن اتخاذ مزيد من التدابير للحد من الوفيات التي يمكن تجنبها، وبالنسبة للمرضى الذين يعانون من الرجفان الأذيني، فإن الغرف العلوية للقلب -

الذين - تنقبض عشوائياً وبشكل سريع للغاية في بعض الأحيان بالدرجة التي لا يمكن عضلة القلب من الاسترخاء بين الانقباضات بشكل صحيح، وهو ما يحد من فعاليتها.

وقالت جون دافيسون، من مؤسسة القلب البريطانية، إن حالة الرجفان الأذيني تشخص في



سلطات الصحة البرازيلية انتشر زيكا بارتفاع أعداد الأطفال الذين يولدون بحالة خلقية نادرة تنسم بصغر حجم الرأس تؤثر على الأوضاع العصبية للرضع. وتوصحت الحكومة في باراغواي النساء بتأخير الحمل ستة أو ثمانية أشهر في محاولة لتجنب إجاب أطفال مشوهين.

وأصدرت المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها الأسبوع الماضي تحذيرات بعدم سفر الأمهات الحوامل إلى 14 دولة ومنطقة بمنطقتي الكاريبي وأمريكا اللاتينية التي ينتشر بها الفيروس منها كولومبيا.

ولا يوجد لقاح لعلاج فيروس زيكا الذي يتسبب في ارتفاع درجة حرارة جسم المريض وفي الطفح الجلدي ولم تظهر على 80% من المصابين بالفيروس أي أعراض.

قال أليخاندرو جافيريا، وزير الصحة الكولومبي، إن فيروس زيكا الذي ينتقله البعوض أصاب أكثر من 13500 شخص في البلاد، وقد يصيب نحو 700 ألف شخص بها.

وقال جافيريا للصحافيين إن منظمة الصحة في منطقة الأميركتين أشارت إلى أن كولومبيا تجيء في المركز الثاني للإصابة بزيكا بعد البرازيل. وقال: «نتوقع أن يتوسع المرض بطريقة تشبه ما حدث مع مرض تشكونجوتيا الفيروسي العام الماضي لتتراوح أعداد الإصابة بين 600 و700 ألف».

وقال إن من بين المصابين 560 امرأة من الحوامل على الرغم من عدم تسجيل أي حالة إصابة حتى الآن في البلاد بحالة صغر حجم الرأس لدى المواليد. وريبطت

الثوم.. وفوائد صحية عديدة



تواصل الأبحاث الطبية الحديثة التأكيد على الفوائد الصحية للثوم، حيث ثبت أنه يساهم في خفض الضغط الدم وتقليل مستويات الكوليسترول بالدم بالإضافة إلى احتوائه على العديد من المضادات الحيوية الطبيعية، ويتمتع كذلك بخواص رائعة مضادة للالتهابات ومضادة للاكسدة، كما كشفت دراسة أمريكية نشرت العام الماضي وأشرف عليها باحثون من جامعة ميسوري الأمريكية أن تناول كميات الثوم يساهم في تأخير إصابة المخ بالشيخوخة والأمراض المختلفة.

وكشفت مؤخراً دراسة طبية حديثة أشرف عليها باحثون من معهد لوس أنجلوس لأبحاث الطب الحيوي أن كميات الثوم تساهم في الحد من تكوين ترسبات الدهون المعروفة باسم اللويحات على جدران الشرايين، وهو ما يساهم بشكل ملحوظ في الحد من خطر الإصابة بالأزمة القلبية. المسبب الرئيسي للوفاة على مستوى العالم. وشملت الدراسة 55 مريضاً، تتراوح أعمارهم ما بين 40 و75 عاماً، تناولوا خلالها 2400 مجم من مستخلص الثوم «طويل العمر»، وكشفت النتائج أن تناول هذه الكميات لمدة عام كامل ساهم في الحد من الترسبات الدهنية على جدران الشرايين بنسبة 80% على الأقل، وهو ما أدى بدوره في خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين الناجية. ونشرت هذه النتائج بالمجلة الطبية Journal of Nutrition of Nutrition»، وكما نشرت مؤخراً على الموقع الإلكتروني لصحيفة «ييلي ميل» البريطانية.