الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2399 - السنة الثامنة
الأربعاء 16 جمادى الأولى 1437 - الموافق 24 فبراير 2016
Wednesday 24 February 2016 - No.2399 - 8th Year

# فوائد عشبة البابونج

من النباتات العشبيّة، ويبلغ طول ارتفاع النبتة تقريبا ( 15-35) سنتيمترا، وهو سريع النمو، ويتفرّع منه الكثير من السيقان، وتظهر أزهار البابونج بعد(6-8) أيّام من زراعته؛ حيث إنّ الأزهار التي تحيط بالأوراق تكون باللون الأبيض والأزهار الداخليّة باللون الأصفر، غالباً ما ينبت البابونج حول المنزل وعلى أطراف الأودية والحقول، والأجزاء المستخدمة من البابونج هي الأزهار ومنه نوعان: البري (Matricaria Chamomilla )، والنوع الآخر يسمّى ب(Matricaria Chamomilla )، ويختلفان من ناحية الشكل، ولكن لهما نفس المواد المؤثرة والفعّالة.

فوائد تناول البابونج يساعد تناول مشروب البابونج المغلي في علاج الكثير من أنواع الالتهابات مثل: التهابات الجلد بشكل سريع؛ حيث إنّه يعمل عمل المضادات الحيويّة للالتهابات، بالإضافة إلى علاج التهاب تجويف الأنف والجبهة من خلال غليه واستنشاق بخاره، ويقضي على الجراثيم بسرعة. يساعد في علاج تشنجات المعدة والجهاز الهضمي، ويعالج المغص وألم البطن والمرارة، بالإضافة إلى ذلك فإنّ البابونج يساعد في تخفيف ألم الدورة الشهريّة عند النساء، ويعالج قرحة المعدة من خلال شرب مغلي البابونج، تمّ الاستلقاء على الظهر لمدّة (5) دقائق، ثمّ على الجانب الأيسر، ثم على البطن، وفي النهاية على الجنب الأيمن؛ حيث إنّ هذه الطريقة تساعد في مرور البابونج في جميع اتّجاهات المعدة. يساهم البابونج في علاج والتئام الجروح بشكل سريع مثل: أسفل الساق من خلال وضع كمّادات من البابونج على المكان المصاب، فهو يعمل على شفائها بسرعة.

لا بدّ من تواجد البابونج في كلّ منزل؛ فهو يعمل كإسعاف أولي خاصّة في حال حدوث مغص معوي أو معدي، أو في حالات الإسهال ومغص المرارة من خلال شرب البابونج كشاي، بالإضافة إلى أنّه يساعد في طرد الغازات ويهدئ الأعصاب. يساهم مشروب البابونج في علاج حالات الرشح والزكام والبرد والنزلات الصدريّة، وذلك من خلال عمل تبخيرة لمدّة ربع ساعة من أوراق وأزهار البابونج؛ حيث يعمل على قتل الجراثيم ويزيل الالتهاب. يساعد مغلي البابونج النساء؛ حيث يستخدم كغسول في علاج التهابات المهبل، ويساعد في علاج الإفرازات البيضاء المهبليّة. يساعد البابونج في حالات لدغة الحشرات مثل الأفعى أو الحشرات السامّة؛ فهو يعمل على تخفيف الألم عند استخدامه ككمّادات.

ملاحظة يتم تحضير مشروب البابونج من خلال غلي الماء ثمّ وضعه على البابونج في كوب من دون غلي البابونج نفسه، ثمّ تصفيته وشربه. فعند غليه يؤدّي ذلك إلى خسارة الكثير من المواد الفعالة به، بالإضافة إلى ذلك يجب عدم الإكثار من شرب البابونج، فقد يؤدّي بنتيجة عكسيّة، ممّا يساهم في حصول الدوخة، وثقل في الرأس، وألم أثناء الحركة والأرق.

# معطرات الجو والروائح التي نستخدمها منزلياً .. «قاتل صامت»

لا شك أن العديد من الحكومات والجمعيات البيئية تحاول جاهدة التقليل من التلوث الهوائي أو التوعية تجاه مخاطره، إلا أن قلة قليلة من الناس تدرك أن خطر التلوث يتفاقم بشكل مخيف وخفي في البيوت.

ويبدو أن قاتلاً صامتاً داخل بيوتنا يفاقم المشكلة، فقد توصلت دراسة حديثة مشتركة بين الكلية الملكية للأطباء والكلية الملكية لطب الأطفال في المملكة المتحدة، بحسب ما أوردت صحيفة «الديلي ميل» البريطانية، إلى أن معطرات الجو والشموع المعطرة بروائح زكية، ومزيل الروائح، وبخاخات تصفيف الشعر وسوائل التنظيف وغيرها الكثير من الأدوات التي نستعملها داخل بيوتنا من شأنها أن تفاقم تلوث الهواء داخل المنزل، وبالتالي التسبب بأمراض متنوعة قد تتدرج في خطورتها.

ويحذر التقرير الصادر إثر تلك الدراسة من أن 40 ألف حالة وفاة سنوية في بريطانيا يمكن ربطها بشكل أو بآخر بتلوث الهواء الخارجي وداخل المنازل أيضا.

وأوضح التقرير أن العديد من البخاخات التي نستعملها بشكل يومي في منازلنا تحتوي على مواد كيمياوية معروفة باسم المركبات العضوية المتطايرة، والتي تبدأ على شكل مواد صلبة أو سوائل لكنها تتبخر بسهولة في الهواء.

وقد أثبتت بعض البحوث التي أجريت مؤخرا في يورك وجود آثار ومستويات عالية في الهواء من المركبات العضوية المتطايرة تسمى الليمونين، والذي يستخدم بكثافة في معطرات الجو والشموع المعطرة لإعطاء رائحة الليمون والحمضيات.

وأشارت تلك البحوث إلى خطورة تنشق تلك المواد التي تتحول بسهولة إلى فورمالديهايد مباشرة – وهي مادة مسرطنة– تحرق العيون، وتهيج الجلد، وتحرض على الإصابة بنوبات من السعال والغثيان، كما تؤثر على الأنف والحنجرة، لاسيما عندما تمتزج مع عناصر أخرى محمولة جواً.

إلى ذلك، لفت التقرير إلى أن المواد البيولوجية الموجودة في المنزل يمكنها كذلك أن تضر بصحة الإنسان، كالغبار والعث والعفن ووبر الحيوانات الأليفة. وأشار إلى أنه على الرغم من أن الأطفال الصغار وكبار السن يظهرون حساسية أكبر تجاه هذا النوع من التلوث فإن تأثيره يمكن أن يطال جميع الفئات العمرية.

# دراسة : هناك رابط بين عدم انتظام التنفس أثناء النوم وأمراض الكلى

كشفت دراسة حديثة اجريت في تايوان ان عدم انتظام التنفس اثناء النوم قد تزيد من مخاطر امراض الكلى المزمنة.

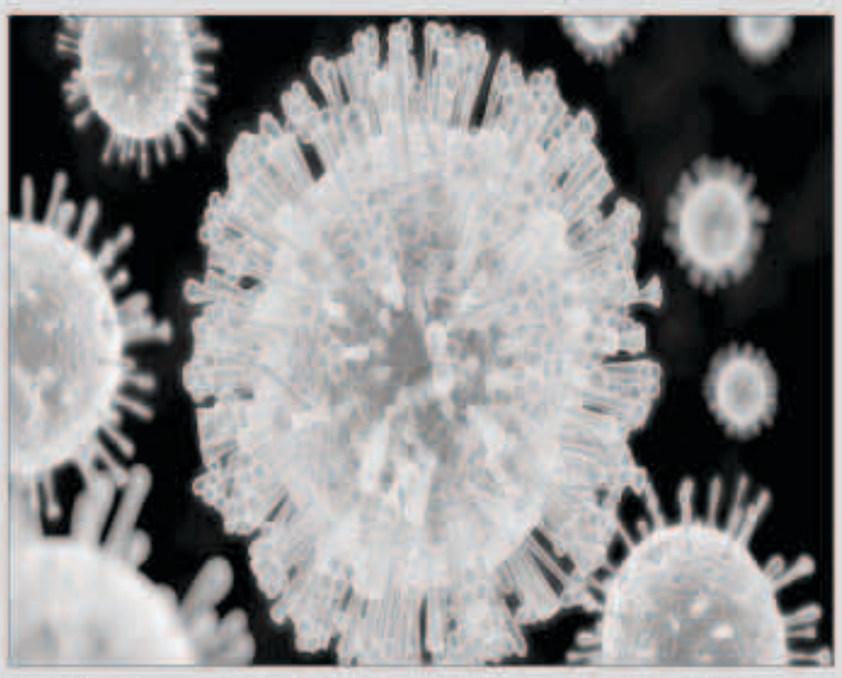
حيث قام الباحثون بتحليل بيانات 8600 مريض يعانون من تقطع التنفس اثناء النوم مع مجموعة اخرى مماثلة لكنها لا تعاني من هذه الحالة.

وكشفت النتائج عن 157 حالة إصابة بامراض الكلى المزمنة بين من يعانون من تقطع التنفس اثناء النوم. ما يعني زيادة بنسبة 58%.

حيث إن تذبذب مستويات الأكسجين خلال الليل والأرق قد يؤديان إلى ارتفاع ضغط الدم، الأمر الذي يسبب ضررا في الكلية مما يزيد من احتمال إصابتها بامراض مزمنة.

كما اضاف الباحثون أن عوامل أخرى منها ارتفاع ضغط الدم والإصابة بداء السكري تزيد أيضا هي الأخرى من مخاطر الإصابة بأمراض الكلى. كلمات دالة

# الأدلة تتزايد حول تورط «زيكا» في تشوهات الأجنة



أكدت منظمة الصحة العالمية أن التثبت الكامل من مسؤولية فيروس زيكا عن حالات صغر الجمجمة لدى المواليد الجدد يتطلب أشهرا إضافية غير أن أدلة كثيرة باتت متوافرة في هذا الإطار.

وقال المدير العام المساعد للمنظمة بروس ايلوورد «ثمة حاليا تراكم متزايد للأدلة في اتجاه تأكيد هذا الرابط».

ويشتبه في تسبب فيروس زيكا المنقول بواسطة البعوض في حالات صعل (ولادة أطفال بجماجم أصغر من الحجم الطبيعي ما يضر بإمكان النمو الفكري لديهم) إضافة الى متلازمة غيان-باريه وهو مرض عصبي قد يؤدي الى شلل دائم او الى الوفاة.

وفي الانتظار، أشار ايلوورد إلى أن «الفيروس يعتبر مذنبا حتى اثبات براءته».

وتوقع ايلوورد أن ينجح الباحثون في اثبات الرابط بين فيروس زيكا ومرض غيان-باريه في وقت أسرع مما سيلزمه اثبات الرابط مع حالات الصعل لأن الارتفاع في حالات هذه المتلازمة يظهر بعد حوالى ثلاثة اسابيع فقط من تفشي وباء زيكا.

اما في حالات الصعل فسيتعين الانتظار لوقت اطول قبل تسجيل مستويات عليا من الإصابات لدى المواليد الجدد للنساء اللواتي اصبن بالفيروس خلال فترة الحمل بحسب المدير العام المساعد لمنظمة الصحة العالمية.

وقد نشر البعوض المشتبه في نقله هذا الوباء، فيروس زيكا في ما لا يقل عن 36 بلدا بينها 28 في الاميركيتين، كما أن منظمة الصحة العالمية تحذر من انتقال هذا الفيروس الى بلدان اخرى خمسة منها في منطقة آسيا-المحيط الهادئ هي ماليزيا واندونيسيا والفيليبين وكمبوديا وفيجي وآخر في افريقيا هو الغابون.

والبرازيل هي اكثر البلدان تضررا جراء هذا الفيروس اذ سجلت فيها حوالى مليون ونصف مليون اصابة منذ العام الماضي تليها كولومبيا.

# علاج الأرق إلكترونياً .. أكثر فائدة

أفادت نتائج دراسة جرت في أستراليا بأن علاج الأرق من خلال المواقع الإلكترونية قد يفيد أيضا المصابين بأعراض الاكتئاب للتخلص من اضطرابات انحراف الحالة المزاجية وفق ما نشرته «رويترز».

واختار الباحثون عشوائيا 1149 مشاركا للانخراط إما في برنامج لعلاج انحرافات السلوك المعرفي والإدراكي من خلال المواقع الإلكترونية، وإما في برنامج تفاعلي للصحة لا يهدف أصلا لعلاج الأرق.

ومع علاج الأرق من خلال المواقع الإلكترونية تراجعت أعراض الاكتئاب بدرجة كبيرة في نهاية برنامج مدته ستة أسابيع وفترة ستة أشهر أخرى من المتابعة وذلك بالنسبة إلى مجموعة المقارنة التي لم تتلق أي برامج.

وقالت هيلين كريستينسن مديرة معهد (بلاك دوج) وكبيرة الباحثين به والأستاذة بجامعة نيو ساوث ويلز بأستراليا في رسالة بالبريد الإلكتروني لرويترز هيلث «أفاد البرنامج الكثيرين في مجال الصحة الذهنية».

وتبلغ تكلفة البرنامج الإلكتروني 135 دولارا لمدة 16 أسبوعا، ويتضمن جلسات مدة الواحدة 45 دقيقة مع مراجعات تستمر 10 أسابيع، وهو برنامج إلكتروني تماما لا يتدخل فيه الإنسان.

واستبعدت الدراسة من لا ينعمون بقدر كاف ومنتظم من النوم مثل الحوامل أو من يعملون بنظام نوبات العمل ومن لا يجيدون التعامل مع شبكة الإنترنت ومن شخصت حالاتهم بالإصابة بأمراض نفسية منها الذهان وانفصام الشخصية أو بسبب مرض الاكتئاب ثنائي القطب، وهو مرض نفسي يتسم بنوبات متعاقبة من الكآبة والبهجة ما يدفع المريض إلى الإتيان بأفعال طائشة غير مسؤولة لدى من يعالجون في بعض الأحيان.

وتراجعت أعراض الاكتئاب بدرجة كبيرة لدى من يعالجون الأرق من خلال المواقع الإلكترونية وصلت لنسبة 71% بالمقارنة بنسبة 42% لدى مجموعة المقارنة.