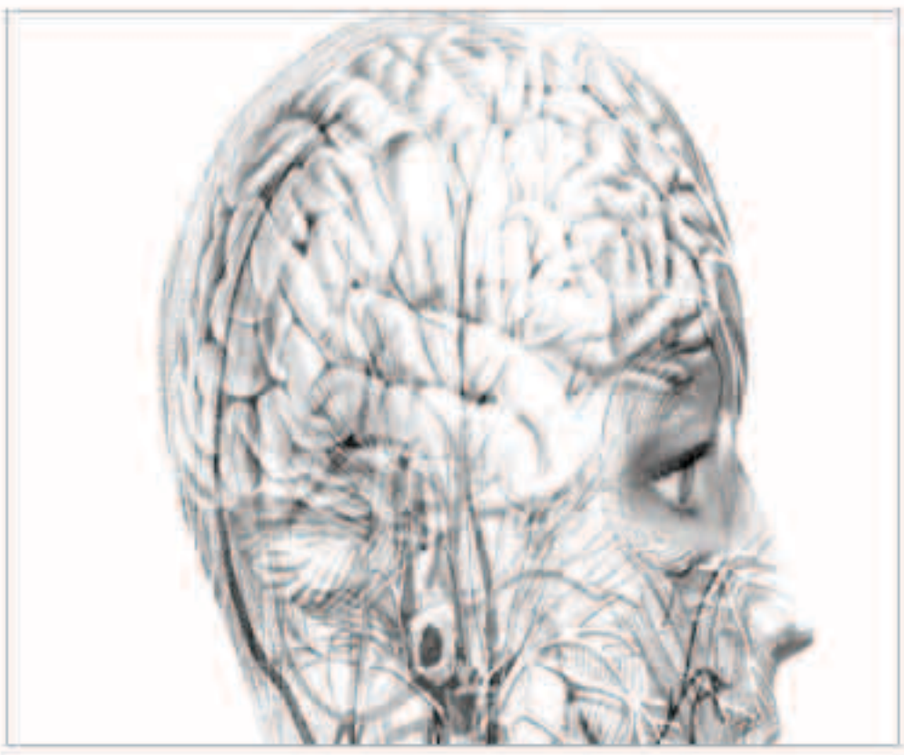
إعداد : ياسر السيد

العدد 2422 - السنة الثامنة
الأربعاء 14 جمادى الآخرة 1437 - الموافق 23 مارس 2016
Wednesday 23 March 2016 - No.2422 - 8th Year

تحفيز المخ باستخدام الكهرباء يفيد في حالات «السكتة الدماغية»



يمكن لتحفيز المخ بتيار كهربائي أن يساعد في في عملية تعافي المصابين بالسكتة الدماغية، بحسب بحث أجراه فريق في جامعة أكسفورد.

وتوصل الفريق العلمي إلى أن المرضى الذين تعرضوا للتحفيز الكهربائي إلى جانب جلسات إعادة التأهيل حققوا نجاحا أفضل ممن خضعوا للجلسات وحدها، وشهد متطوعون خضعوا للعلاج الكهربائي تحسنا أكبر عند تحريك أذرعهم، كما شعر آخرون بسهولة أكبر في القيام بمهامهم اليومية.

ورحبت مؤسسات خيرية بنتائج البحث الأولية.

«وخز خفيف»

وأجريت الدراسة، التي نشرت في دورية «ساينس ترانزليشنال ميديسن»، على 24 شخصا كانوا قد أصيبوا بسكتات دماغية بما لا يقل عن ستة أشهر قبل أن تبدأ التجربة ومازالوا يواجهون صعوبات عند تحريك أذرعهم وأيديهم.

وخضع كل متطوع لست جلسات إعادة تأهيل، وطلب منهم تحريك أطرافهم المتضررة، وخضع 11 شخصا في أول 20 دقيقة من كل جلسة لعلاج إضافي، يعرف بالتحفيز الكهربائي عبر الجمجمة، إذ توضع أقطاب كهربائية على جلد رأس المشارك وتحديدا فوق المنطقة المتضررة من المخ، ثم يُمرر تيار كهربائي خفيف.

وخضع الآخرون لعلاج وهمي من خلال التعرض للتحفيز الكهربائي لثوان قبل إطفاء الجهاز. وتوصل الباحثون إلى أن جميع المرضى شعروا بالتحسن، لكن التحسن الأكبر رُصد لدى المرضى الذين خضعوا لفترات أطول من التحفيز الكهربائي.

وأشاروا إلى أن التحسن استمر ثلاثة أشهر بعد توقف جلسات إعادة التأهيل، ووجد أحد المرضى، على سبيل المثال، أنه يستطيع تناول الطعام بنفسه بسهولة أكبر بعد العلاج، وشعر آخرون بالتحسن في القدرة على رفع الأشياء والإمساك بها والوصول إليها. لكن مستويات التحسن تباينت، إذ يعتمد ذلك جزئيا على شدة السكتة الدماغية الأولية. وقالت إحدى المرضى المتطوعين وتُدعى جان: «لقد تحسنت بالتأكيد واستفدت. فمن رآني من الناس يقول «رائع تستطيعين الآن الحركة بشكل أفضل».»

وأضافت: «التحفيز (الكهربائي) لا يضر. فهو أشبه كثيرا بوخز خفيف أو رعشة كهربائية ثابتة أعلى رأسي، لكن الجزء الأسوأ كان شعوري بالحكة بعد ذلك.» وقالت كبيرة الباحثين في الدراسة، جوهانسن بيرغ، إنها سعيدة بالنتائج، وتعتقد أن العلاج نجح من خلال تعزيز قدرة المخ على إعادة نشاطه بعد السكتات الدماغية.

لكنها شددت على أن هناك حاجة إلى المزيد من التجارب، وتقييم الفوائد والتكاليف قبل إمكانية تقديم البرنامج في المستشفيات. وقال شاميم قادير، من رابطة السكتات الدماغية، وهي مؤسسة خيرية، إن الدراسة خطوة مهمة نحو تجارب أكبر.

وأضاف: «السكتة الدماغية واحدة من أكبر الأسباب التي تؤدي إلى الإعاقة، ويضطر أكثر من نصف الناجين من السكتة إلى الاعتماد على غيرهم لمساعدتهم في أنشطتهم اليومية.»

وتابع بالقول «من المهم أن نتوصل إلى طرق بديلة للمساعدة في تحسين معدلات التعافي في الحالات المتدهورة.»

تلوث الهواء يضر بالجنين في بطن أمه

لا يخفى أن الهواء الملوث بدخان السجائر والسيارات وحرق الوقود وزيت التدفئة يضر بالصحة. وظهرت الآن أدلة قوية على أن الهواء الملوث يمكن أن يضر حتى بالطفل الذي ينمو في رحم أمه.

وكانت دراسات سابقة تناولت العلاقة بين تعرض الأم الحامل إلى مستويات عالية من الهيدروكاربونات العطرية متعددة الحلقات التي تعد من أكبر ملوثات الهواء، وسلوك الأطفال وحالتهم العاطفية من سنة 3 سنوات إلى 11 سنة.

وأظهرت النتائج أن تعرض الأم الحامل إلى مستويات عالية من هذه المادة الملوثة للهواء يرتبط بمعدلات عالية من القلق والكآبة واضطرابات التركيز. وركز الباحثون في الدراسة الجديدة التي تابعت المجموعة نفسها من الأطفال حتى سن 11 سنة على إيجاد تفسير للعلاقة بين الهيدروكاربونات العطرية متعددة الحلقات والمشاكل السلوكية التي تحدث لاحقا.

ومن عينة الأطفال البالغ عددهم 462 طفلا تابعهم الباحثون كان الأطفال الذين تعرضت أمهاتهم إلى مستويات عالية من الهيدركاربونات العطرية متعددة الحلقات أثناء الحمل بهم غير قادرين على تنظيم سلوكهم ومشاعرهم في سن التاسعة والحادية عشرة بالمقارنة مع الأطفال الذين تعرضت أمهاتهم إلى مستويات أدنى من هذا الملوث.

في حالات النمو الاعتيادية يكتسب الطفل تدريجيا القدرة على السيطرة على عواطفه وسلوكه حيث يتعلم ، على سبيل المثال ، كيف يؤخر شعوره بالقناعة ويدير عواطفه ولا يتصرف باندفاع. ولكن الدراسة أظهرت أن الأطفال الذين تعرضت أمهاتهم خلال الحمل إلى مستويات عالية من الهيدروكاربونات العطرية متعددة الحلقات لم يمروا بهذا المسار من النمو العاطفي والاجتماعي ، وأن هذا قد يؤدي إلى سلوكيات خطيرة في مرحلة المراهقة ، بما في ذلك تعاطي المخدرات والعدوانية. كما أن شذوذ التنظيم الذاتي للعواطف يمكن أن يمهد إلى مشاكل في التركيز والتخالط الاجتماعي.

ونقلت مجلة تايم عن فريديكا بيريرا التي شاركت في الدراسة من جامعة كولومبيا الأميركية قولها «أن هناك علاقة قوية بين التعرض للهيدروكاربونات العطرية متعددة الحلقات ونقص الكفاءة الاجتماعية» لدى الطفل.

وتعتقد بيريرا وزملاؤها الباحثون بأن هذا الملوث للهواء يقلل المادة البيضاء في الدماغ التي تشكل مقياسا لسعة الشبكة العصبية فيه ، وأن التعرض له يتصل بإضعاف الروابط في مناطق الدماغ المسؤولة عن السلوك والعاطفة.

ولكن بالإمكان التخفيف من آثار التعرض لهذا المركب الملوث بتحسين نوعية الهواء ، كما حدث بالإجراءات التي اتخذتها مدينة نيويورك حيث أجريت الدراسة على أمهات وأطفالهن. وتقول بيريرا أن الوقاية من آثار الهيدروكاربونات العطرية متعدد الحلقات بوصفها من الملوثات الرئيسية للهواء ممكنة حتى من دون إجراءات على مستوى السياسة الصحية. إذ يمكن التقليل من تلوث الهواء في البيوت بالحد من التعرض إلى دخان السجائر وتفادي المواقد التي تستخدم الخشب في الأماكن المغلقة والتهوية الجيدة لمناطق الطهي للتقليل من الدخان الناجم عن احتراق الأغذية أو تفحمها.

دراسة : البدانة ذات صلة وثيقة بضعف الذاكرة

خلصت دراسة حديثة مصغرة إلى أن الأشخاص البدناء يعانون من ضعف الذاكرة مقارنة بنظرائهم النحفاء. وكشفت نتائج اختبارات خضع لها 30 شخصا إن زيادة الوزن لها علاقة بما يسمى سوء «الذاكرة العرضية» أو القدرة على تذكر تجارب مر بها الشخص في السابق. وتقول الدراسة التي نشرت في دورية «كوارتلي جورنال أوف اكسبيرمنتال سيكولوجي» إن عدم تذكر تناول وجبات الطعام تؤدي إلى الشراهة في الأكل.

ولكن الدراسة وجدت أن فقدان الذاكرة لا ينطبق على تذكر المعلومات العامة. وكانت التجارب السابقة على الفئران قد أثبتت أن كبر حجم البطون يعني نتائج سيئة في اختبارات الذاكرة ولكن الأمر متفاوت بالنسبة للبشر.

وركزت الدراسة الحديثة على الذاكرة العرضية وهي بمثابة شريط فيديو موجود في العقل يتذكر على سبيل المثال رائحة كوب القهوة أو إحساس لمس يد أحد الأشخاص. وخضع 50 شخصا يتراوح مؤشر كتلة الجسم لديهم ما بين 18 «جسم صحي» و51 «بدانة مفرطة» لاختبار ذاكرة أشبه بلعبة «البحث عن الكنز». وطلب من المشاركين في الاختبار إخفاء أشياء ووضعها في أماكن مختلفة في أوقات مختلفة على برنامج معروض على جهاز الكومبيوتر.

ثم طلب الباحثون منهم تذكر مكان تلك الأشياء المخفية وتوقيت إخفائها. وأظهرت النتائج أن الأشخاص البدناء أحرزوا نقاطا أقل من نظرائهم النحفاء بنسبة 15 في المئة. وقالت لوسي تشيك من جامعة كامبريدج لبي بي سي « ما نريد أن نقوله هو أن مؤشر كتلة الجسم المرتفع يؤثر على حيوية الذاكرة ولكنه لا يعني فقدانا تاما لها». وأضافت «إذا كانت ذاكرة البدناء ضعيفة فيما يتعلق بتناول وجبات الطعام، فسيؤثر ذلك بشكل قوي على العقل مما يعني تدني القدرة على قياس كمية الطعام التي سيتناولونها لاحقا». وتلعب الهرمونات المسؤولة عن الشعور بالجوع دورا كبيرا في كمية ما نتناوله من طعام ولكن عقولنا أيضا تلعب دورا مهما. وثبت أن الأشخاص الذين يتناولون الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون يأكلون كميات أكبر أو يشعرون بالجوع بسرعة.

الشوفان مع الشيا ..علاج سحري لإنقاص الوزن

تعتبر وجبة الإفطار أهم الوجبات التي يتناولها الإنسان، لذا يجب أن تكون صحية وغنية بالمواد الغذائية المفيدة التي ستمده بالطاقة لكي يواصل أنشطته اليومية بشكل فعال. ومن أفضل الوجبات التي يمكن تناولها خلال وجبة الإفطار هي بذور الشيا والشوفان.

فإلى جانب كونهما عنصرين هامين للتغذية حيث يمنحان الجسم طاقة كافية على مدار اليوم، فإن الأهمية الأكبر في كونهما يساعدان على حرق الدهون المتراكمة في منطقة البطن، وبالتالي فقدان الوزن، وذلك بحسب تقرير أورده موقع «Healthy Food Star» الطبي.

الشوفان

تعتبر حبوب الشوفان من العناصر الغذائية الغنية والمفيدة للجسم، فالشوفان يحتوي على أيودين والكلورين والفوسفور والمغنيسيوم والبوتاسيوم والمنغنيز والزنك والنحاس والنياسين والبيوتين، إضافة إلى العديد من الفيتامينات.

وبترجمة هذه التركيبة، نجد أنه يجب إدراج حبوب الشوفان ضمن وجباتنا اليومية، لأنه يساعد على المحافظة على صحة الجسم وكذلك يقوي آليات مناعته الطبيعية.

علاوة على ذلك، فإن الشوفان ينظم معدل السكر في الدم، ويقلل من مستوى الكوليستيرول الضار، كما يساعد على تقوية الأسنان والعظام.

بذور الشيا

تعتبر بذور الشيا من أنواع البذور التي لها فائدة كبيرة في تحسين الصحة، فهي غنية بالألياف وكذلك دهون الأوميغا 3 والأوميغا 6، كما تحتوي بذور الشيا على نسب من الكالسيوم أكثر من منتجات الألبان.

بذور الشيا تحسن من كفاءة الأوعية الدموية، وتخفض معدل الكوليستيرول، كما أنها غنية بمضادات الأكسدة وأيضا هي مضادة للالتهابات، وهي مفيدة جداً لمرضى التهاب المفاصل.

وتستهلك بذور الشيا كحبوب كاملة بدون الحاجة لطبخها بخلاف بذور الكتان.

ويمكن إضافة بذور الشيا للمعجنات والكيك والزبادي والحليب واللبان كيك والكثير من الأطباق.

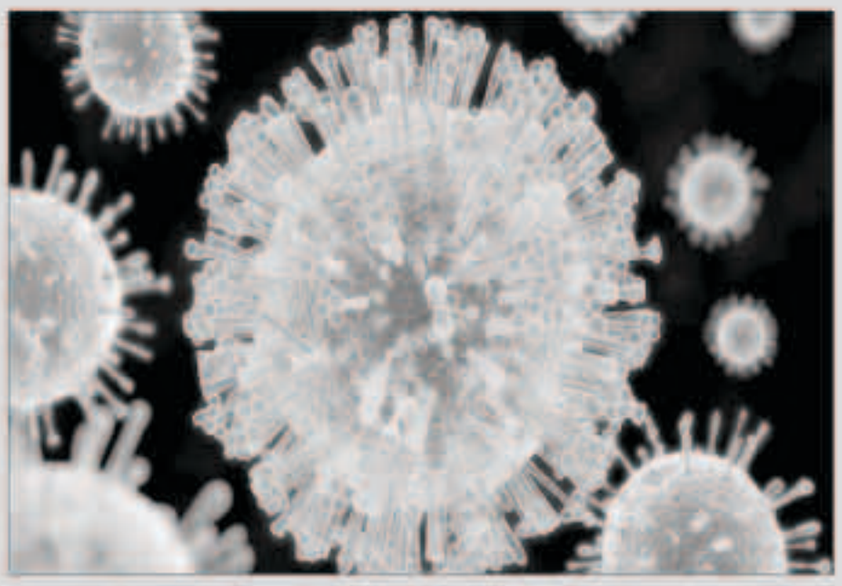
ومن أجمل أطباق الإفطار الغنية التي يمكن إعدادها من حبوب الشيا والشوفان طبق مكون من:

×كوب من الشوفان
×ملعقة من بودرة القرفة
×ذرة ملح
×ملعقتان من الفانيليا
×ملعقتان من العسل
×4 ملاعق من بذور الشيا
×500 مل من الماء

طريقة التحضير

تخلط الماء والقرفة والفانيليا بإناء وترفع على النار حتى الغليان. مع بدء غليان الخليط، نخفف من شدة النار ونضيف الشوفان. نترك الخليط يغلي لدقائق قليلة ثم نغطيه ونتركه ليبرد لخمس دقائق، ثم نضيف العسل والملح وبعدها بذور الشيا. الوجبة الآن جاهزة، ويمكن إضافة بعض الفواكه أيضا كالتفاح أو الموز أو الفراولة أو الكرز.

أول إصابة بـ«زيكا» في كوريا الجنوبية لرجل أربعيني



أعلن مركز لمكافحة الأمراض في كوريا الجنوبية عن أول حالة إصابة مؤكدة بفيروس زيكا اليوم الثلاثاء لرجل يبلغ من العمر 43 عاما سافر إلى البرازيل.

وكانت منظمة الصحة العالمية أعلنت في الأول من فبراير تفشي فيروس زيكا ليصبح حالة طوارئ صحية على مستوى العالم، واستشهدت بالعلاقة «المشتبه فيها بقوة» بين الإصابة بزيكا أثناء فترة الحمل وصغر حجم الرأس.

ولم يثبت أن زيكا هو المسؤول عن صغر حجم الرأس في المواليد، لكن ثمة أدلة متزايدة على وجود تلك الصلة.

وأكدت البرازيل إصابة أكثر من 860 حالة بصغر حجم الرأس، وتعتبر أن معظم الحالات على صلة بالإصابة بزيكا. وتفحص البرازيل أكثر من 4200 حالة يشتبه في إصابتها بصغر حجم الرأس.