إعداد : ياسر السيد

العدد 3176 - السنة الحادية عشرة
الأربعاء 16 محرم 1440 - الموافق 26 سبتمبر 2018
Wednesday 26 September 2018 - No.3176 - 11 th Year

عادة ما تظهر نتيجة لعدوى بكتيريا تسمى هيليكوباكتر بيلوري

10 أطعمة يومية تقي من قرحة المعدة

باتت قرحة المعدة من الأمراض الشائعة في الآونة الأخيرة، ويكثر انتشارها بين النساء.

وتُعرف على أنها تمزق مصاحب للعديد من الالتهابات في الغشاء المبطن حول المعدة الذي يقوم بحمايتها، وبذلك تصاب المعدة بالتليف، وتزداد إفرازات حامض الهيدروكلوريك فيها.

وعادة ما تظهر قرحة المعدة نتيجة لعدوى بكتيريا تسمى هيليكوباكتر بيلوري (Helicobacter pylori) أو جراء الاستخدام الدائم للأدوية المضادة للالتهاب مثل الإيبوبروفين أو الأسبرين، بحسب ما نقل «العربية».

وبينما يعتقد البعض أن الأطعمة الحارة تسبب قرحة المعدة، يقول المختصون إنها تزيد من إنتاج حمض المعدة فقط أي أنها تسبب الحموضة لا غير.

ويستدل على وجود قرحة المعدة إذا عانى المريض من حرقة بالمعدة تدوم بضع دقائق أو عدة ساعات، ويقل إحساس الحرقة إذا تم إيقاف تناول الطعام لفترة أو تم تناول مضادات الحموضة.

وينصح الأطباء أصحاب قرحة المعدة بتناول أدوية مثبطات إفراز البروتون التي تقلل حمض المعدة ما يحمي بطانة المعدة، كما ينصح بتقليل المسكنات أو منعها.

وعرض موقع (Medicalnewstoday) المعني بالتقارير العلمية، تقريرا يرصد 10 أطعمة لتخفيف آلام قرحة المعدة وفقا لدراسات علمية أجريت في هذا الإطار:

1 -الزبادي

تحتوي الزبادي على بكتيريا البروبيوتيك (Probiotic) التي تصنع توازناً مع البكتيريا الضارة في الجهاز الهضمي، فتساعد في تهدئة قرحة المعدة. ويمكن الحصول على البروبيوتيك عبر المكملات الغذائية، أو عن طريق الأطعمة المخمرة مثل الخيار المخلل.

2 -الزنجبيل

الزنجبيل له تأثير فعال لحماية الأمعاء والجهاز الهضمي والحد من الانتفاخ والإمساك وتقرحات المعدة.

وتشير نتائج بعض الدراسات إلى أن الزنجبيل يساعد في علاج قرحة المعدة الناتجة عن بكتيريا هيليكوباكتر بيلوري.

3 -الفواكه الغنية بالألوان

تحتوي الفواكه الغنية بالألوان مثل التفاح والتوت والفراولة والليمون والبرتقال على مادة الفلافونويد المضادة للأكسدة والالتهابات.

وتحمي مادة الفلافونويد بطانة المعدة من الإصابة بالقرحة، عن طريق زيادة إفراز المخاط المعدي، ما يعوق نمو البكتيريا لأنها تنمو في وسط حامضي.

4 - الموز

الموز وخصوصاً غير الناضج يحتوي على مركب من مركبات الفلافونويد يسمى (Leucocyanidin) الذي يزيد من كمية المخاط الموجود في المعدة ويقلل من الحموضة فيها.

5 - عسل مانوكا

هو نوع من العسل يتم إنتاجه في نيوزيلندا وله خصائص مضادة لأنواع كثيرة من البكتيريا، ويفيد في تخفيف آلام قرحة المعدة.

6 - الكركم

نوع من التوابل، يحتوي على مادة الكركمين التي لها خصائص مضادة للأكسدة وتقليل الالتهابات مثل التهاب جدار وبطانة المعدة الذي يؤدي إلى ظهور قرحة المعدة.

7 - البابونج

نوع من الأعشاب يستخدم لعلاج القلق والتوتر والتشنجات المعوية والالتهابات، وتشير الدراسات التي أجريت عام 2012 إلى أن مستخلصات البابونج تحتوي على خصائص مضادة للقرحة المعدية.

8 - الثوم

يحتوي الثوم على خصائص مضادة للبكتيريا والجراثيم، ما يجعله مفيدا في مكافحة العدوى، حيث كشفت بعض الدراسات التي أجراها الباحثون في عام 2016، أن الثوم يساعد في منع تطور قرحة المعدة ويسرع عملية الشفاء من القرحة.

ويؤكد الأطباء أن تناول قصين من الثوم مرتين يوميا يقلل من الإصابة ببكتيريا هيليكوباكتر بايلوريك التي تسبب القرحة.

9 - العرقسوس

مشروب شعبي يؤكد الأطباء أنه يخفف من آلام قرحة المعدة، ويقلل الحموضة الناتجة عن البكتيريا المسببة للقرحة.

10 -زيت الصبار

أكدت الدراسات فاعلية زيت نبات الصبار في تخفيف آلام قرحة المعدة بطريقة مشابهة لأدوية مكافحة قرحة المعدة، لكن الدراسات كانت على الحيوانات وليس البشر.

دراسة تكشف خطراً غير متوقع للطول الزائد!

تشير دراسة أجريت على أكثر من 490 ألف شخص إلى أنه كلما زاد طول الفرد، زاد احتمال معاناته من الدوالي.

ووجدت الدراسة أن الجينات التي ترمز إلى الطول، قد تتسبب أيضا في انهيار الصمامات في الأوردة، ما يؤدي إلى تجمع الدم في نقاط معينة، وبالتالي الإصابة بالدوالي.

ويأمل علماء جامعة ستانفورد، أن تؤدي نتائجهم إلى علاجات تستهدف الجينات المسؤولة عن هذه الحالة، حيث يضطر المرضى حاليا إلى الخضوع لعملية جراحية أو علاج بالليزر.

وتشير الدراسة، التي تعد الأكبر من نوعها، إلى أن دوالي الأوردة يمكن أن تكون علامة تحذير للجلطة الوريدية العميقة (DVT)، أو الانسداد الرئوي.

وقام العلماء بقيادة الدكتور، إيريي فوكايا، وطالبة الطب اليسا فلوريس، باستخدام بيانات من البنك الحيوي البريطاني لتحديد عوامل الخطر الجينية وراء الدوالي لدى 593 ألفا و519 شخصا.

وبمجرد تحديد عوامل الخطر، تم فحص الحمض النووي لنحو 337 ألفا و526 شخصا آخر، عانى 9577 منهم من الدوالي. وبلغ طول المشاركين في المتوسط 162 سم.

وباستخدام خوارزميات الذكاء الاصطناعي، حدد العلماء 30 منطقة محددة للكود الجيني، ترتبط بتطور الأوردة المتضخمة، حسبما نقل «روسيا اليوم».

وقال الباحث في الدراسة، الدكتور إريك إنغلسون: «إن نتائجنا تشير بقوة إلى أن الطول سبب، ليس مجرد عامل مرتبط، وإنما آلية كامنة تؤدي إلى دوالي الأوردة». ومن غير الواضح كم يجب أن يكون طول الشخص، قبل تعرضه للخطر.

وبالإضافة إلى الطول، فإن زيادة العمر أو زيادة الوزن، وكذلك الحمل أو الإصابة بدوالي الأوردة في الماضي، من العوامل التي تزيد أيضا من مخاطر الإصابة، وفقا للنتائج المنشورة في مجلة Circulation.

وقال الباحث في الدراسة، الدكتور نيكولاس لابير: «لقد أكدنا أن التجلط الوريدي العميق في الماضي، سيعرضك لمخاطر متزايدة في المستقبل. وتشير الدراسة الحديثة إلى أن العكس يبدو صحيحا أيضا، فإن وجود الدوالي يجعلك عرضة لخطر هذه الجلطات الدموية».

وفي حين أن عوامل أخرى مثل التدخين، وعدم ممارسة الرياضة وتاريخ الأسرة، ترفع من خطر الإصابة بالدوالي، كان الطول نتيجة غير متوقعة.

ويأمل العلماء أن تسلط الدراسة الجديدة الضوء على العديد من الجينات التي قد تمثل أهدافا متعددة جديدة، ما يؤدي إلى ابتكار علاجات مطورة للدوالي.

الجرجير والجنس.. دراسة تكشف الحقيقة

افتقدت تقارير حول فوائد الجرجير للصحة الجنسية دليلا علميا حقيقيا، خلال السنوات الماضية، إلا أن دراسة حديثة جاءت لتكشف صدقية تلك المعلومات.

وقال موقع "هيلث.كوم" إن الجرجير يحتوي على معادن نادرة ومواد مضادة للأكسدة، مضيفا أن هذه المواد تساعد على منع امتصاص بعض الملونات البيئية التي يعتقد أنها تؤثر سلبا على الرغبة الجنسية.

ووجدت دراسة جديدة أن الناس الذين يتناولون نبات الجرجير يتمتعون بـ"صحة جنسية" أكثر نشاطا وحيوية من غيرهم، مضيفة "يحسن كذلك الدورة الدموية ويمنع المواد الضارة من دخول الجسم".

وتابعت "يحفز الجرجير، الذي يعتبر من أشهر الخضراوات الورقية، الهرمونات الستيرويدية التي تحسن فاعلية الغدة القلفية".

ومنذ القدم يعتقد المصريون والرومان أن الجرجير مثير للشهوة الجنسية، وأنه مفيدة للصحة بصفة عامة.

وأثبتت تجارب علمية أن تناول الجرجير يزيد من إفراز هرمونات التستسيرون الذكية، ويؤدي ذلك بدوره إلى زيادة الرغبة الجنسية، بحسب ما نقل "سكاي نيوز عربية".

اكتشاف سبب إدمان البعض للمخدرات!

توصلت دراسة إلى أن الحمض النووي المزروع في «الأجزاء المظلمة» من الجينوم البشري بسبب عدوى فيروسية قديمة، قد يساعد في تفسير سبب تعرض بعض الأشخاص للإدمان على المخدرات.

ووجد باحثو جامعتي أكسفورد وأثينا، تغيرات في أجزاء من الحمض النووي، يُعتقد أن لها تأثيرا ضئيلا على وظائف الإنسان، يمكن أن تؤثر في الواقع على مجموعة من السلوكيات المتعلقة بالإدمان.

ويعتبر الجاني جزءا من الحمض النووس الفيروسي، الذي يطلق عليه اسم HK2، حيث يظهر بالقرب من الجينات التي تدعم نظام المكافأة في الدماغ، ويمكن أن يزيد من خطر الإدمان عن طريق التدخل في الناقل العصبي، الدوبامين، بحسب «روسيا اليوم».

ومن بين عامة السكان، يحمل 5 إلى 10% من الناس جزء HK2 في منطقة مركز المكافآت، ولكن التحليل الجيني لمجموعتين من متعاطي المخدرات بالحقن الوريدي، من بريطانيا واليونان، كشف أن هاتين المجموعتين كانتا أكثر عرضة للإصابة بالإدمان بمعدل 3.6 مرات.

ويقول الباحثون إن جزء الحمض النووي المحدد يتلاعب بسلوكيات إدمان الدوبامين، ومن المرجح أن يكون مسؤولا عن السلوك الإدماني لدى بعض الناس.

وقال الدكتور جيكاس ماجيكوكنس، من جامعة أثينا الذي قاد الدراسة المنشورة في مجلة Proceedings للأكاديمية الوطنية للعلوم: «معظم الناس يعتقدون أن هذه الفيروسات القديمة غير ضارة. ولدينا الآن دليل على أن الفيروسات المرتدة البشرية يمكن أن تكون مسببة لحالات غير متوقعة».

وتقوم الفيروسات المرتدة بإدخال «فتات» الحمض النووي ليملأ الجينوم البشري، ويمكن الإشارة إليها بمجموعة من الفيروسات القادرة على كتابة مادتها الجينية من خلال المضيف.

وحدثت العديد من هذه الإصابات لدى أوائل البشر أو أسلافهم المقربين، وأصبحت الآن «ذاتية المنشأ» ويتم نقلها من قبل معظم البشر أو جميعهم.

وأوضح الدكتور ماجيكوكنس بالقول إن «دراسة هذا الجزء المظلم من الجينوم ستفتح المزيد من الأسرار الجينومية».

ونظرا لأن هذه الفيروسات تؤدي غالبا إلى مرض قاتل، كما هو الحال في حالة مرض الإيدز، فإن ذلك يقلل من احتمالية بقاء المصابين على قيد الحياة.

وفي حالة HK2، يعود تاريخ العدوى إلى بعض أسلافنا الأوائل، ويتم تكرارها في العديد من الجينومات بدون تأثير، ولكن مع إمكانية التسبب في ضرر جسيم عن طريق إضافتها إلى عوامل أخرى، يمكن أن تؤدي إلى تحول الأشخاص إلى مدمنين.

احذر.. هذه العادات تؤذي الكلى

الكلى هي الفلتر الرئيسي للدم، ومن خلالها يتم التحكم في معدل ضغط الدم إلى جانب طرد السموم من الجسم. ولأن الكلى تستطيع العمل بربع خلاياها فقط لا تشكو ولا تظهر أعراض على الضرر الذي يلحق بها إلا قبل أن تنهار بقليل. لذلك عليك تقليل الأضرار التي تسببها بعض العادات اليومية، بحسب «24».

الملح. تتأثر وظائف الكلى بالإفراط في تناول الملح الذي يعتبر من عوامل الفشل الكلوي.

المشروبات الغازية. تفيد التقارير بأن من يتناولون علبتين من المشروبات الغازية يوميا لديهم مستويات عالية من البروتين في البول بعد متابعتهم لمدة 3 سنوات. ويعتبر البروتين عامل خطر في تطوير أمراض الكلوي.

العطش والجفاف. لا تؤجل شرب الماء وتجاهل الشعور بالعطش، لأن إبقاء الجسم في حالة جفاف لفترات طويلة لا يمكن الكليتين من القيام بوظائفهما. لذا، تناول السوائل باستمرار على مدار اليوم.

التدخين والكحول. يفاقم التدخين المشاكل الصحية المرتبطة بصحة الكلى مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري. كذلك يؤدي تناول الكحول بكميات كبيرة إلى ترسب حمض اليوريك في أنابيب الكلى وقد يسبب ذلك انسدادها، ويزيد ذلك من خطر الفشل الكلوي.

اللحوم. أكل كمية كبيرة من البروتين يزيد العبء على الكليتين لتنقية الدم من يوريا النيتروجين. زيادة الحمل على الكلى يسبب انهيارها التدريجي. إذا كان وزنك مثلاً 72 كغم لا يُنصح بتناول أكثر من 80 غراما من البروتين في اليوم الواحد.

الأدوية. كثير من الناس لا يعلمون أن تناول أدوية السعال والبرد والتهاب الحلق والتهاب اللوزتين بكثرة يضر الكلى، كذلك تناول أدوية على مدى طويل يلحق الأضرار بالكليتين. استعمل العلاجات الطبيعية المنزلية للتغلب على أعراض البرد والصداع.