

## اكتئاب المرضى بعد جراحات القلب.. قد يرفع مخاطر وفاتهم

أكد باحثون إن الاكتئاب مرتبط بارتفاع احتمالات الوفاة بين كبار السن، بعد استئصال صمام الشريان الأورطي بالقلب، مع وصول هذه المعدلات لأعلى مستوى لها بين من تستمر أعراض الاكتئاب لديهم لفترة طويلة بعد الجراحة.

ودرس الدكتور جونانان أفيالو وزملاء له الصلة بين الاكتئاب ومعدلات الوفاة بين كبار السن الذين تجري لهم عمليات استئصال صمام الشريان الأورطي، سواء عن طريق القسطرة أو الجراحة.

وجرى تقييم حالات 1035 مريضاً (متوسط أعمارهم 81 عاماً و41% منهم رجال) خضعوا للتدخل عن طريق القسطرة أو أجريت لهم جراحة لاستئصال صمام الشريان الأورطي في الفترة من 2011 إلى 2017. وفي وقت إجراء العملية وبعد ستة أشهر وبعد 12 شهراً من إجراء العملية، لتقدير درجة الاكتئاب وفقاً لقياس الاكتئاب لدى كبار السن.

ونشر الموقع الإلكتروني لجمعية الطب الأميركية لأمراض القلب في 17 يناير/كانون الثاني نتيجة فحص الاكتئاب التي جاءت إيجابية



لدى 326 مريضاً (31.5%) رغم أن 98 منهم فقط (8.6%) ورد الاكتئاب في سجلاتهم الطبية السابقة.

وبعد 12 شهراً توفي 62 من أفراد المجموعة المصابة بالاكتئاب (19%)، بينما توفي 83 من أفراد المجموعة غير المصابة بالاكتئاب (11.7%). وكانت أسباب الوفاة تتعلق

وعان الاكتئاب المستمر، وهو الاكتئاب الذي تم تشخيصه وقت العملية وظل مستمراً حتى المتابعة بعد ستة أشهر، مسؤولاً عن زيادة معدلات الوفاة إلى ثلاثة أمثاله عند المتابعة بعد 12 شهراً.

وفي هذا السياق، قال الدكتور أفيالو لوكالة «رويترز»: «اعتقد من المهم للعاملين بالمستشفيات أن يدركوا أن الاكتئاب ربما تم تشخيصه باقل من حقيقته في سجلات المريض الإلكترونية وإن من المهم طرح بعض الأسئلة المحورية للتأكد من أعراض الاكتئاب لدى كبار السن».

وأضاف: «نظراً للتداخل الوثيق بين أعراض معينة لأمراض القلب والاكتئاب من المهم، وهو ما يمثل تحدياً في بعض الأحيان، التأكد من الأعراض قبل إعطاء مضادات الاكتئاب الدوائية».

وتابع: «الاكتئاب والضعف الجسدي عادة ما يترافقان ويصعبان مجموعة من أعراض الشيخوخة التي يتعين أن توضع في الاعتبار لدى تقييم المرضى المسنين قبل إجراء هذه العمليات».

## تنشيط المناعة يقضي على الورم السرطاني



اكتشف فريق من الجراحين في سنغافورة أن إصابة مريض بالسرطان بالعدوى تنتج بروتيناً يساعد الجهاز المناعي على القضاء على الورم السرطاني.

وأوضح الطبيب الأمريكي ولجم كولي أنه حاول علاج الأورام السرطانية بعداً عن الكيمائي والإشعاعي، ولكن عن طريق تقنية الجهاز المناعي مقاومة الورم عن طريق استخدام البكتريا القاتلة والتي تساعد سمومها في تنشيط خلايا الجهاز المناعي، كذلك استخدام هرمونات مثل (الاستروجين والأندروجين)، تؤثر على أوارم الرئة.

وشرح الدكتور «سرلي لي»، في مستشفى سنغافورة العام، إنه أثناء تجهيز مريض 77 عاماً لإجراء عملية استئصال البنكرياس تعرض لمرض «الصفراء» (فيروس الكبد) ما تسبب في فقدانه 13 كجم من وزنه خلال 12 شهراً، وخلال فترة العلاج والتحليل تبين وجود علامات البروتين في 227 ميلي لتر من البول وهذا البروتين يوجد بنسبة عالية لدى

## نصائح لتجنب مرض السكري



أضحي مرض السكري من النوع الثاني خطراً محدقاً بعدد متزايد من الناس، جراء العادات الغذائية السيئة والتخلف عن ممارسة النشاط البدني، ولذلك ينصح خبراء بتوخي الحذر واتباع مجموعة من الخطوات المهمة.

ويصاب الفرد بداء السكري من النوع الثاني حين يعجز البنكرياس عن إنتاج قدر كافٍ من الأنسولين أو حين لا يعمل على النحو المطلوب، ومن تبعات المرض الخطيرة الإصابة بالعمى والفشل الكلوي.

ويوصي الأطباء من يريدون وقاية أنفسهم من هذا المرض، أن يحدوا من تناول للسكريات الحلوة والكحول، ذلك أن المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة تزيد فرص الإصابة بالسكري بنسبة 20 في المئة، ولذلك ينصح بعدم شرب

أكثر من 200 مليلتر من السوائل الحلوة في اليوم، أما في حال السمسة، فينصح بالتحرك على الفور لخفض الوزن، وذلك من خلال ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي غني بالفيتامينات، والأهم من ذلك، أن يقيس الفرد حصته من الطعام.

أما في حال شعر بأي أعراض غير مألوفة مثل التبول الزائد والعطش المستمر والتعب فيجب عليه أن يسارع للتشخيص بدلاً من ترك الأمور تستفحل، وفي الخشي ذاته، تتطلب الوقاية من السكري أخذ قسط كافٍ من النوم، إذ أظهرت بحوث طبية أن الحرمان من النوم يؤدي إلى زيادة مستوى هرمون الكورتيزول المسؤول عن تنظيم التوتر في الجسم.

## 8 فوائد غير متوقعة «للفشار»



يعتقد كثيرون أن الفشار يصلح فقط لتزجية الوقت أثناء مشاهدة الأفلام في السينما، لكن يغيب عنهم أن فيه عدة منافع صحية، لاسيما حين يجري تحضيره في البيت.

ويجري تحضير الفشار، بشكل سهل، عن طريق فرقة حبات الذرة في كمية قليلة من الزيت، ويحفظ في باقيل واسع في كثير دول العالم.

وحسب ما نقل موقع «بلود سكاى»، فإن الفشار غني بالألياف التي تساعد على خفض مستوى الكوليسترول في جسم الإنسان، كما يحمي أيضاً من الجلطة والأزمات القلبية.

ويحتوي الفشار على نسج مغذٍ يسمى «السويداء»، يعين على هضم الطعام بصورة أفضل، ويقي من الإمساك، كما أنه يضبط مستوى السكر والأنسولين في الدم.

وبما أن الفشار يضم مركبات «الفولات» الكيماوية، فهو يحمي بشكل تلقائي من السرطان، والتهرب في الأمر أنه مقاوم للشيخوخة بتأخير ظهور علاماتها، بفضل ما يحتويه من مكونات مضادة للاكسدة.

ويوصي خبراء الصحة بالإقبال على الفشار بالنظر إلى ما فيه من حديد ومنغنيز، وغما مادتان مهمتان لصحة العظام.

## لتجنب التخمة.. اشرب كوباً من شاي الزنجبيل قبل الأكل



يساعد شاي الزنجبيل على تجنب التخمة، إذ يساعد شربه قبل الأكل على الهضم، وفق ما ذكر مركز للماني في بيان نشره موقع «هابيل براكسيس نت»، الذي يعني بشؤون الصحة.

وأشار موقع «هابيل براكسيس» الألماني إلى أن الزنجبيل يحفز الشهية، إذ يتطلب الحصول على كأس كبير من شاي الزنجبيل، تشير كمية منه وتقسيمها إلى قطع صغيرة، ثم صب الماء الساخن عليها وتركها فيه لمدة 10 دقائق على الأقل.

وأضاف الموقع أن وضع شريحة من الليمون وملعقة من العسل قد يساعد على تحسين المذاق.

وأردف أن بعض القطع المليسة من الزنجبيل قبل تناول وجبات الطعام تحفز الشهية خاصة لدى كبار السن.

فوائد الزنجبيل وحسب هذا المصدر، يعود استخدام الزنجبيل إلى آلاف السنين في المجال

## الوردية مرض جلدي.. يصيب العين أيضاً

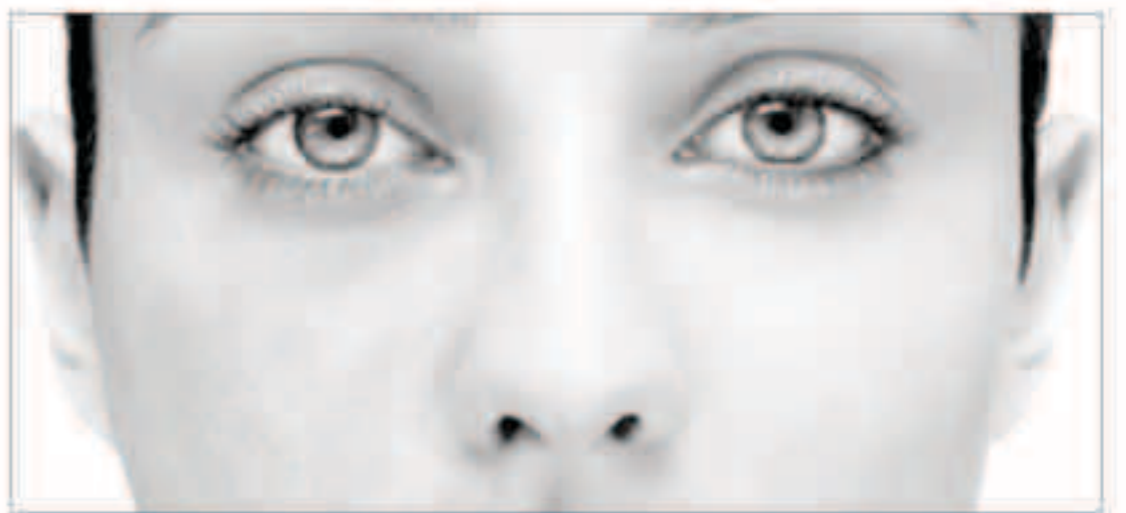
قالت البروفيسورة الألمانية إلسه شترميل إن الوردية قد تهاجم العين أيضاً، حيث تلتهم العين وتظهر عليها قشرة ويصير لونها أحمر للغاية.

وشددت شترميل على ضرورة استشارة طبيب عيون فوراً نظراً لأن هذا المرض الجلدي المزمن قد يُلحق أضراراً دائمة بالعين.

ويمكن مواجهة ذلك بالتنظيف اليومي الجيد للجفون واستخدام جل مخصص للعيون وقطرة عين ملبحة للتهابات.

وتبعاً للحالة المرضية يمكن أيضاً استخدام قطرة عين تحتوي على الكورتيزون أو مضاد حيوي.

يُشار إلى أن الوردية «Rosacea» مرض جلدي مزمن تتعلل أعراضه في الاحمرار الشديد للوجه والعداء الحمراء والبقع المتقحة والتهاب البشرة وزيادة حجم مسامها.



## 5 أطعمة لا تشتريها معلبة

في السبانخ إلى النصف تقريباً عند تعليبه، كما أن الغلي قبل التعليب، يقلل من نسبة المواد المغذية داخل الأطعمة.

4 - الطماطم يمكن أن يؤدي محتوى الحموضة العالية للطماطم، إلى تسرب مادة بي بي إي إلى الطعام، وهي مادة كيميائية سامة مرتبطة بالمشوهات التناسلية والأثار العصبية والسرطان والعديد من الأمراض الأخرى.

5 - الأناناس العديد من الأمراض الأخرى.

الأناناس الطازج يمكن أن يحتوي على حوالي 20 ميلي غرام من فيتامين سي لكل 100 غرام، في حين تنخفض هذه النسبة إلى حوالي 5 ميلي غرام فقط في الأناناس المعلب.

لكنها تحتوي كمية كبيرة من الملح المستخدم لحفظها، لذلك يفضل تحضير وطبخ الفاصولياء طازجة في المنزل، وإذا كنت مضطراً لشراؤها معلبة، يفضل شطفها وغسلها بالماء قبل تناولها، حيث يساعد ذلك على تخفيض ما بين 9 و13% من كمية الصوديوم.

2 - التوت عندما تلعب الفواكه والخضروات، تنخفض نسبة الفيتامين سي بشكل حاد، وبالنسبة للتوت والفراولة، تحتوي الطماجة منها على ضعفي نسبة فيتامين سي من المعلبة.

3 - السبانخ كما هو الحال بالنسبة للتوت، تنخفض نسبة فيتامين سي

يلجأ الكثيرون إلى شراء الأطعمة والمأكولات المعلبة لتوفير الوقت في الطهي والتخضير، ورغم أن المأكولات الطازجة أفضل من التواحي الصحية، إلا أننا نضطر في بعض الأحيان، إلى استعانة بالمأكولات المعلبة.

ولا ينصح بشراء جميع أنواع الأطعمة المعلبة، فبعضها يحتوي مواد غير مرغوبة، أو يمكن أن تقلد الكثير من قيمتها الغذائية.

وفيما يلي، مجموعة من الأطعمة التي يفضل الامتناع عن شراؤها معلبة، حسب موقع وان غرين بلانت الإلكتروني:

1 - الفاصولياء قد تكون الفاصولياء المحضرة مسبقاً والمعلبة مغذية،