



## دراسة : طول فترة الرضاعة الطبيعية مرتبط بتراجع خطر الإصابة بأمراض في الكبد

## مشكلات ما بعد الطمث تؤثر سلباً على نوعية حياة النساء



تشير دراسة حديثة إلى أن المشكلات الصحية الحادة التي تحدث لنساء بعد انقطاع الطمث تؤثر بشكل سلبي على نوعية حياتهن. وراجع الباحثون بيانات استطلاع من 2160 امرأة تتراوح أعمارهن بين الـ45 والـ75 والنواني أبلغن عن أعراض واحد على الأقل بعد انقطاع الطمث له صلة بما يعرف بالاضور المهلي، وهي حالة شائعة يمكن أن تتضمن أعراضاً مثل الجفاف المهلي وسلس البول. وأكد الباحثون في «دورية لطعام الطمث» أنه بصفة عامة أبلغت النساء المصابات بأعراض ضغور مهلي حادة عن أسلوب حياة أسوأ بكثير

تشير دراسة أمريكية إلى أن الأمهات اللاتي يرضعن أولادهن بشكل طبيعي ستة أشهر أو أكثر ربما يقل خطر إصابتهن بأمراض في الكبد. وهناك صلة منذ فترة طويلة بين الرضاعة الطبيعية وفوائد صحية للنساء من بينها تراجع خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وأنواع معينة من السرطان. وركزت الدراسة الحالية على ما إذا كانت الرضاعة مرتبطة أيضاً بتراجع خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي الذي عادة ما يكون مرتبطاً بالبداثة وعادات أكل معينة. وتابع الباحثون 844 امرأة لمدة 25 عاماً بعد وضعهن وبشكل عام أبلغت 32 في المئة منهن إرضاعهن أولادهن لفترة شهر و25 في المئة قلن إنهن أَرْضَعْنَ



من النساء المصابات بأعراض خفيفة. وقالت الطبيبة روسيلا نابي من جامعة بافيا في إيطاليا، إن النتائج تشير إلى أن نساء كثيرات ربما يعانين بشكل غير ضروري من أعراض إما لا يقمن بمناقشتها مع أطبائهن أو لا يعرفن أن من الممكن علاجها. واعتبرت نابي أنه «من المهم الاهتمام بسلسلة من الأعراض التي يعتقد معظم الناس أنها تافهة وليست مهمة وغير جذيرة بالعلاج. بعض الناس يعتقدون أنها ستختفي بمرور الوقت ولا يدركون الطبيعة المؤتمتة للحالات التي لا تشكل خطراً على الحياة ولكن ربما تؤثر بشكل ملحوظ على

تأثير دراسة حديثة إلى أن المشكلات الصحية الحادة التي تحدث لنساء بعد انقطاع الطمث تؤثر بشكل سلبي على نوعية حياتهن. وراجع الباحثون بيانات استطلاع من 2160 امرأة تتراوح أعمارهن بين الـ45 والـ75 والنواني أبلغن عن أعراض واحد على الأقل بعد انقطاع الطمث له صلة بما يعرف بالاضور المهلي، وهي حالة شائعة يمكن أن تتضمن أعراضاً مثل الجفاف المهلي وسلس البول. وأكد الباحثون في «دورية لطعام الطمث» أنه بصفة عامة أبلغت النساء المصابات بأعراض ضغور مهلي حادة عن أسلوب حياة أسوأ بكثير

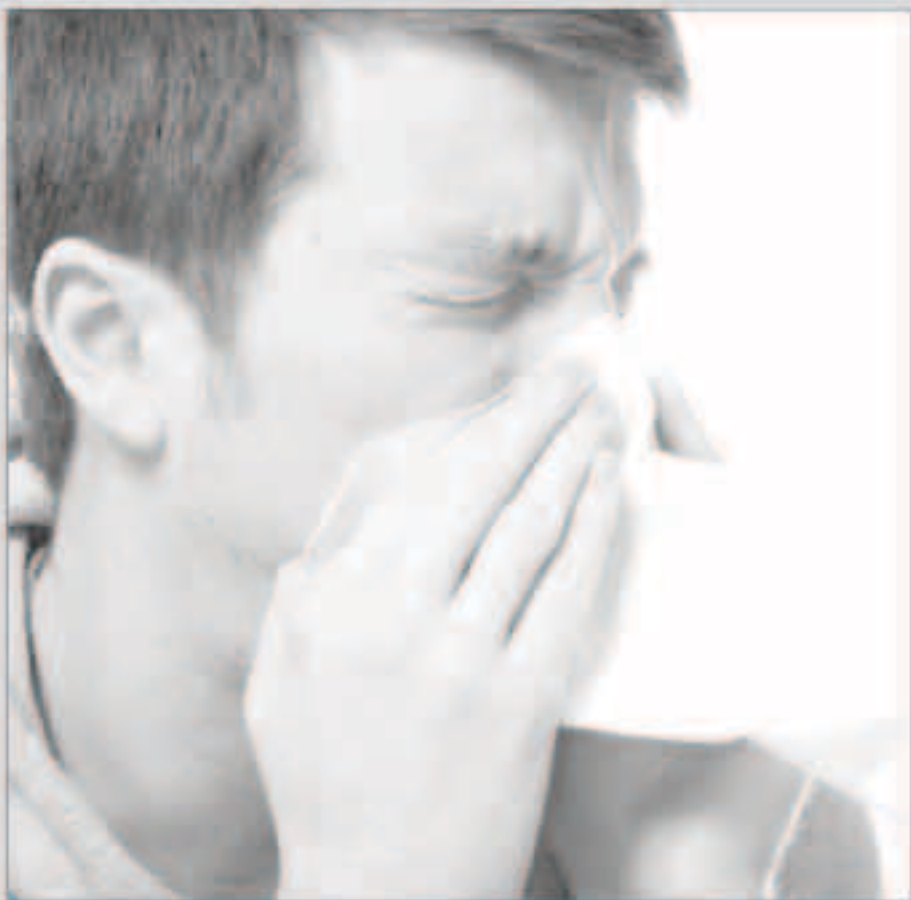
توصلت دراسة حديثة أجرتها جامعة «Rutgers» إلى أن القهوة يمكن أن تقاوم مرض باركنسون وأحد أشكال الخرف. وأوضح الباحثون أن القهوة تحوي مركبين، أحدهما الكافيين، يعلمان على منع بروتين سام في الدماغ الفئران. وترتبط المادة الثانية وهي البروتين المعروف باسم alpha-synuclein، بكل من مرض باركنسون والخرف. وأظهرت الاختبارات التي أجريت على الفئران المعرضة لخطر الإصابة بالمرضين «جينياً»، أن مزج الكافيين مع مركب EHT، يمنع تراكم alpha-synuclein بعد 6 أشهر فقط. وأجرى الباحثون اختبارات لتقييم مهارات التعلم والذاكرة لدى الفئران، تعكس النشاط في أجزاء مختلفة من الدماغ، حيث وجدوا تحسناً واضحاً. ويأمل الباحثون الآن أن تدمج مادة الكافيين و EHT في دواء واحد، للمساعدة في علاج مرض باركنسون لدى البشر. وأكدوا أنه هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتحديد النسب الصحيحة للكافيين و EHT، للمساعدة في حماية الأشخاص من المرضين القاتلين.

توصلت دراسة حديثة أجرتها جامعة «Rutgers» إلى أن القهوة يمكن أن تقاوم مرض باركنسون وأحد أشكال الخرف. وأوضح الباحثون أن القهوة تحوي مركبين، أحدهما الكافيين، يعلمان على منع بروتين سام في الدماغ الفئران. وترتبط المادة الثانية وهي البروتين المعروف باسم alpha-synuclein، بكل من مرض باركنسون والخرف. وأظهرت الاختبارات التي أجريت على الفئران المعرضة لخطر الإصابة بالمرضين «جينياً»، أن مزج الكافيين مع مركب EHT، يمنع تراكم alpha-synuclein بعد 6 أشهر فقط. وأجرى الباحثون اختبارات لتقييم مهارات التعلم والذاكرة لدى الفئران، تعكس النشاط في أجزاء مختلفة من الدماغ، حيث وجدوا تحسناً واضحاً. ويأمل الباحثون الآن أن تدمج مادة الكافيين و EHT في دواء واحد، للمساعدة في علاج مرض باركنسون لدى البشر. وأكدوا أنه هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتحديد النسب الصحيحة للكافيين و EHT، للمساعدة في حماية الأشخاص من المرضين القاتلين. يذكر أن مرض باركنسون هو اضطراب عصبي تنكسي يؤثر بشكل رئيسي على شبكات الدماغ المنتجة للدوبامين في المادة السوداء. وتشمل الأعراض: الاهتزاز والتصلب وصعوبة المشي والتوازن، بحسب «روسيا اليوم».

## القهوة قد تحارب مرضين قاتلين!



## العطاس المستمر دليل على وجود العث في المنزل



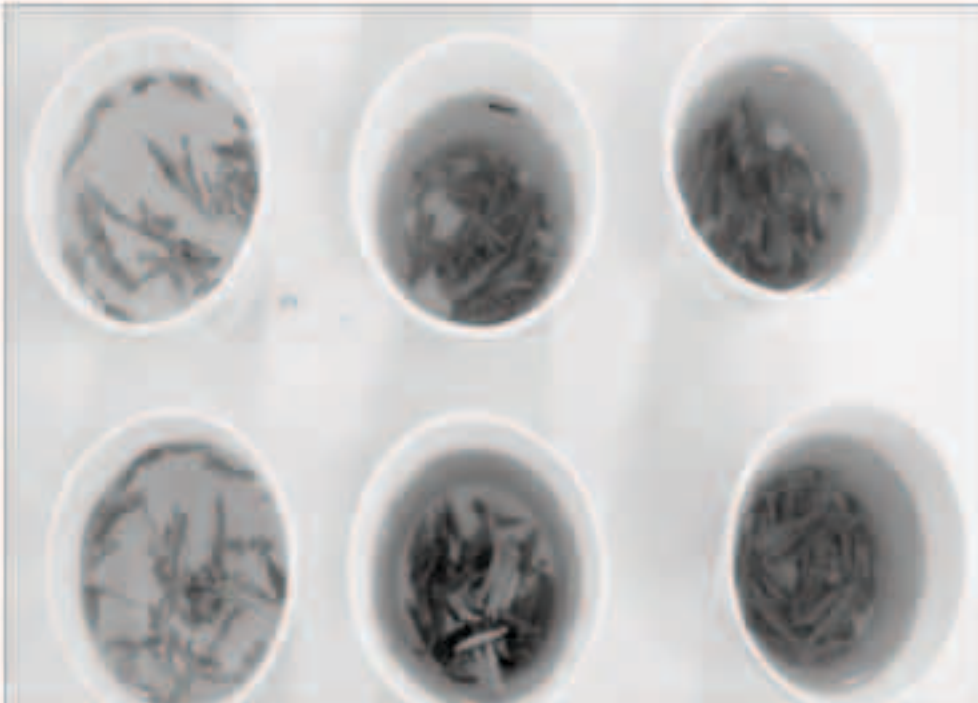
يقول الخبراء بأن الرطوبة وانخفاض درجة الحرارة في فصل الشتاء، يؤديان لانتشار وتكاثر حشرات العث في السرير، وعلى الأرائك، ومقاعد السيارة، وحتى على كرسى المكتب. ويمكن لكل حشرة من هذه الحشرات التي تضع عادة أكثر من 80 بيضة، أن تنتقل من الخارج إلى داخل المنزل طلباً للدفء والأختباء في الأماكن الدافئة. وتتغذى هذه الحشرات التي تشبه العنكبوت الصغيرة على جلد الإنسان، وتفرز مادة كيميائية في برازها قد تتسبب بالشعور بالتهيج والربو، في برازها أيضاً. وسيلان الأنف، واحمرار العينين، والحكة إضافة إلى التهاب الأذن التحسسي، ويعد العطاس المستمر أحد أهم الأعراض المحتملة لتكاثر العث في المنزل أو مكان العمل.

يقول الخبراء بأن الرطوبة وانخفاض درجة الحرارة في فصل الشتاء، يؤديان لانتشار وتكاثر حشرات العث في السرير، وعلى الأرائك، ومقاعد السيارة، وحتى على كرسى المكتب. ويمكن لكل حشرة من هذه الحشرات التي تضع عادة أكثر من 80 بيضة، أن تنتقل من الخارج إلى داخل المنزل طلباً للدفء والأختباء في الأماكن الدافئة. وتتغذى هذه الحشرات التي تشبه العنكبوت الصغيرة على جلد الإنسان، وتفرز مادة كيميائية في برازها قد تتسبب بالشعور بالتهيج والربو، في برازها أيضاً. وسيلان الأنف، واحمرار العينين، والحكة إضافة إلى التهاب الأذن التحسسي، ويعد العطاس المستمر أحد أهم الأعراض المحتملة لتكاثر العث في المنزل أو مكان العمل. ويقول رانجين جوهرى، الخبير في السلامة المنزلية، إن عث الغبار يعيش الدفء والرطوبة، لذا فإنه يزدهر في فصل الشتاء، وينجأ إلى البقع الدافئة مثل السرير أو الأرائك. ويضيف رانجين، بأن السرير قد يحتوي على 1.5 مليون حشرة تتغذى على جلد الإنسان وتمتص الرطوبة لتبقى على قيد الحياة. وينصح رانجين الأشخاص الذين يعانون من العطاس بشكل مستمر ويشعرون بحساسية غير مبررة، بالتخلص من الملاءات الرطبة، وتعرض السرير للهواء البارد بشكل مستمر. للقضاء على هذه الحشرات، إضافة إلى غسل الملاءات والأغطية أسبوعياً في درجات حرارة مرتفعة، وفق ما ورد في «24».

يقول الخبراء بأن الرطوبة وانخفاض درجة الحرارة في فصل الشتاء، يؤديان لانتشار وتكاثر حشرات العث في السرير، وعلى الأرائك، ومقاعد السيارة، وحتى على كرسى المكتب. ويمكن لكل حشرة من هذه الحشرات التي تضع عادة أكثر من 80 بيضة، أن تنتقل من الخارج إلى داخل المنزل طلباً للدفء والأختباء في الأماكن الدافئة. وتتغذى هذه الحشرات التي تشبه العنكبوت الصغيرة على جلد الإنسان، وتفرز مادة كيميائية في برازها قد تتسبب بالشعور بالتهيج والربو، في برازها أيضاً. وسيلان الأنف، واحمرار العينين، والحكة إضافة إلى التهاب الأذن التحسسي، ويعد العطاس المستمر أحد أهم الأعراض المحتملة لتكاثر العث في المنزل أو مكان العمل. ويقول رانجين جوهرى، الخبير في السلامة المنزلية، إن عث الغبار يعيش الدفء والرطوبة، لذا فإنه يزدهر في فصل الشتاء، وينجأ إلى البقع الدافئة مثل السرير أو الأرائك. ويضيف رانجين، بأن السرير قد يحتوي على 1.5 مليون حشرة تتغذى على جلد الإنسان وتمتص الرطوبة لتبقى على قيد الحياة. وينصح رانجين الأشخاص الذين يعانون من العطاس بشكل مستمر ويشعرون بحساسية غير مبررة، بالتخلص من الملاءات الرطبة، وتعرض السرير للهواء البارد بشكل مستمر. للقضاء على هذه الحشرات، إضافة إلى غسل الملاءات والأغطية أسبوعياً في درجات حرارة مرتفعة، وفق ما ورد في «24».

## حقيقة الشاي الأخضر.. 8 خصائص «فاصلة»

أظهرت دراسة أن اليابانيين الذين استهلكوا الشاي الأخضر يومياً كان لديهم مستويات أقل من الكوليسترول. يحسن الذاكرة. اختبرت دراسة علمية حديثة اثنين من المكونات الموجودة في الشاي الأخضر، فوجدت أن هذين المكونين لذيها القدرة على تحفيز نشاط الدماغ وتحسين الذاكرة.



يعالج الشاي الأخضر، أحد المشروبات الساخنة الأكثر شيوعاً، العديد من المشكلات الصحية، ولطالما استخدم في الطب الصيني التقليدي، لعلاج الصداق وحالات الاكتئاب. ونستعرض هنا 8 فوائد للشاي الأخضر، الذي يحتوي على مستويات عالية من مضادات الأكسدة، وفق ما ذكر موقع «ويب طب».

يمنع نزلات البرد. وجد الباحثون أن في الشاي الأخضر مستويات عالية من المواد المضادة للأكسدة، التي تسهم بدورها في تعزيز نظام المناعة، أي تحصن الجسم من نزلات البرد والإنفلونزا على وجه التحديد. مكافحة الزهايمر. أظهرت دراسة أجريت عام 2010 على الحيوانات، أن الشاي الأخضر له دور في الوقاية من موت الخلايا العصبية المرتبطة بالخرف ومرض الزهايمر، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

أمراض اللثة التي تسبب فقدان الأسنان في سن الشيخوخة. يقلل الكوليسترول. الاستهلاك المنتظم للشاي الأخضر يؤثر بشكل إيجابي على خفض الكوليسترول في الدم.

يحافظ على صحة أسنانك. وجدت دراسة واسعة النطاق أجريت في اليابان أن شرب كوب واحد من الشاي الأخضر يومياً يحافظ على الأسنان ويمنع

أظهرت دراسة أن الشاي الأخضر يوفر الحماية ضد تطور ارتفاع ضغط الدم، ووجدت أيضاً أن مكونات الشاي الأخضر تمنع هذه الظاهرة عبر تحسين مرونة الأوعية الدموية.

خفص الوزن. الشاي الأخضر يزيد من معدل التمثيل الغذائي في الجسم وبالتالي يساعد في خسارة الوزن، وأظهرت دراسة انخفاضاً بنسبة 4.6 بالمئة من وزن الجسم خلال 3 أشهر شملت 70 شخصاً. يمنع ارتفاع ضغط الدم.