

مرض يهدد القلب مرتبط باللحوم .. حتى المطبوخة جيداً!



وجود ارتباط بين الطهو وبالسمنة لهب مباشرة وتفضيل التسوية الزائدة وزيادة احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم. و زاد الاحتمال لدى من يأكلون اللحوم المطهوه بالسمنة لهب مباشرة بنسبة 17 %مقارنة بغيرهم وبنسبة 15% بين من يفضلون اللحوم زائدة التسوية مقارنة بغيرهم.

وقال ليو في المؤتمر الكيمويات التي يطلقها الطهو بدرجات حرارة مرتفعة في اللحوم تؤدي لإجهاد تأكسدي والتهاب ومقاومة للإنسولين في دراسات أجريت على الحيوانات وتلك التي يمكن أن تؤدي أيضا لزيادة احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم. لكن الدراسة لم تصمم خصيصا لإثبات أن طرق طهو بعينها تسبب ارتفاع ضغط الدم. وينصح باحثون بعدم الإفراط في التركيز على طريقة طهو بعينها.

بالدواجن والأسماك لم يكن واردا إذا لم تأخذ تلك الدراسات السابقة في الحسبان عاملا مهما وهو طرق الطهو المختلفة. وطرح دكتور ليو نتائج الدراسة الجديدة في مؤتمر لرابطة القلب الأمريكية في نيو أورليانز.

وحلل ليو وزملاؤه طرق الطهو وارتباطها بالإصابة بارتفاع ضغط الدم لدى البالغين يتناولون بانتظام لحوما أو دواجن أو أسماك وشاركوا في 3 دراسات طويلة الأمد وكانوا نساء ورجالا. وعدهم فاق الـ100 ألف. وفي كل دراسة تم جمع معلومات تفصيلية عن طرق طهو الطعام ولم يكن لدى أي من المشاركين في بداية الدراسة ضغط دم مرتفع أو سكري أو أمراض قلبية أو سرطان. لكن أكثر من 37 ألفا أصيبوا بارتفاع ضغط الدم في فترة تتراوح بين 12 إلى 16 عاما خلال سنوات المتابعة. وخلص الباحثون إلى

تشير دراسة جديدة إلى ارتباط محتمل بين تناول اللحوم والدواجن والأسماك المشوية أو المطهوه جيدا وزيادة احتمالات الإصابة بـ ضغط الدم المرتفع.

وقال الطبيب جانغ ليو من كلية «تي.إتش.تشان» للصحة العامة التابعة لهارفارد في بوسطن لرويتز هيلث عبر البريد الإلكتروني «تشير نتائج دراستنا إلى أن الأفراد الذين يتناولون اللحوم الحمراء أو الدواجن أو الأسماك إذا تجنبوا استخدام التبران المباشرة أو الطهو بدرجات حرارة مرتفعة مثل الشواء قد يقللون من احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم».

وأضاف «على الرغم من أن دراسات أشارت من قبل إلى أن تناول كميات أكبر من اللحوم الحمراء خاصة الصوم المعالجة مرتبط بزيادة احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم إلا أن ارتباطه أيضا

دراسة: أطفال التوحد أكثر عرضة للإصابة باضطرابات نفسية



ويسبب إصابة الأطفال المصابين بالتوحد باضطرابات نفسية أخرى». وبحسب الدراسة، فإن التوحد بين مرضي التوحد واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه» وأضاف «هناك حاجة إلى مزيد من البحث لكشف ما يحدث بالضبط في الدماغ البشري.

وقالت الدكتورة إلزا جورديون ليكن قائدة فريق البحث. إن «الدراسة تثبت أن اضطرابات القلق والمزاج منتشرة بشكل كبير بين مرضي التوحد واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه».

باضطراب القلق بمعدل 2.2 مرة، والاضطرابات المزاجية الأخرى بمعدل 2.7 مرة، مقارنة بقرنائهم الأصحاء. وجد الباحثون أيضا أن هذه الصلات النفسية كانت أكثر انتشارا بين مرضي التوحد واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة الأكبر سنا.

من بينهم 45 بللانة مصابون بالتوحد واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، وتم تسجيل إصابتهم بين عامي 2006 و2013. ووجد الباحثون أن الأطفال الذين يعانون التوحد واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، تضاعفت لديهم فرص الإصابة

المفاد دراسة أمريكية حديثة، أن الأطفال الذين يعانون مرض التوحد أو اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، أكثر عرضة للإصابة باضطرابات نفسية أخرى أبرزها اضطرابات القلق والمزاج.

الدراسة أجراها باحثون بمعهد كينيدي كرجير في ولاية ميريلاند الأمريكية، ونشروا نتائجها أول في دورية (Pediatrics) العلمية.

والتوحد هو اضطراب عصبي يؤدي إلى ضعف التفاعل الاجتماعي والتواصل لدى الأطفال، ويؤثر على عملية معالجة البيانات في المخ، فيما تتطلب معايير تشخيصه ضرورة أن تصبح الأعراض واضحة قبل أن يبلغ الطفل ثلاث سنوات.

أما اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، فهو أحد أشهر أعراض اضطراب السلوك العصبي، ويصيب الأطفال في مرحلة الدراسة، ويعاني المصابون به فقد القدرة على التركيز أو إعطاء الاهتمام الكافي لشئ محدد.

وبحسب الفريق، فإن الدراسة هي واحدة من أكبر الدراسات التي ترصد آثار مرض التوحد واضطراب نقص الانتباه على الحالة المزاجية للأطفال. وراقب الفريق 3 آلاف و319 طفلا، تراوح أعمارهم بين 6 إلى 17 عاما، مصابين بالتوحد، كان

هكذا تستمتع بالقهوة دون الإضرار بأسنانك

تعلم جميعا أن أكثر شروب يضر ببياض الأسنان هو القهوة، وأن المبالغة فيها يجعل الأسنان تظفر جمالياتها. لكن السؤال هو كيف يستمتع الإنسان بهذا المشروب دون أن يضر بأسنانه؟ يقول الدكتور مارك هيوز، وهو طبيب أسنان مشهور، إن عشاق الكافيين لا يعمرون أي عناية خاصة بهم.

وذكر أن كوبا واحدا من القهوة في اليوم لا يؤثر على الأسنان لكن مع مرور الوقت تخترق مادة الكافيين الأسنان وتصل إلى «اللبنا». وهو الجزء السطحي من السن، مشيرا إلى أنه بعد حصول الاحتراق يصعب إزالتها وتنظيفها.

وشدد الدكتور على ضرورة شرب الماء البارد قليلا بعد كل وجبة أو شطف فمك به، يساعد على التخلص من أي شيء يلتصق أو يخترق الأسنان. كما نصح باستخدام فرشاة الأسنان على الأقل مرتين في اليوم.



هل تنظيف الأمعاء يحافظ على صحة الجهاز الهضمي؟



تعتبر الأمعاء المسؤولة عن استخراج المواد الغذائية من الطعام وامتصاصها، ولا تقتصر وظيفة الأمعاء على أنها مجرد عضو في الجهاز الهضمي، بل إنها ترتبط بجهاز المناعة والإمداد بالفيتامينات، حتى أنها ترتبط بقوة التحمل.

ودائما ما يروج أخصائيو الطب البديل لعملية تنظيف الأمعاء، متاشبا مع الاعتقاد السائد بأنه عندما تكون الأمعاء صحية، فإن ذلك ينعكس على جميع جوانب الصحة العامة، غير أن الأمر ليس بهذه السهولة نظرا لأنه ليس من المعروف حتى الآن، كيف تبدو الأمعاء صحية بشكل دقيق. وتعتبر الكائنات الحية الدقيقة في الأمعاء، أو ما يعرف باسم الميكروبيوم، من العوامل الحاسمة لوظائف الأمعاء، وتشكل هذه الكائنات نظاما إيكولوجيا كاملا لدى الأشخاص البالغين. ويصل عددها إلى 100 مليون.

ويدعو فرانك مولر إلى ضرورة تنظيف الأمعاء بصورة منتظمة، وينصح أخصائي الطب البديل بإجراء ذلك سنويا بواسطة توليفة من ملح إبسوم (الملح الإنجليزي) والطين الطبي، كما يدخل الصيام أيضا ضمن الوسائل العلاجية لتنظيف الأمعاء، وبعد ذلك يتم بناء الفلورا المعوية من خلال الاعتماد على برنامج غذائي خاص يشتمل على الكثير والكرب المختل. ومن جانبها، شري فيولا أندرسين، الطبيبة بمدينة

أمل جديد لمصابي الشلل.. قفازات تعيد الحركة بعد الجلطات



عصبيا بالدماغ. ومثل ذلك «القفاز» الذي أطلقه وسوقه علماء روس من معهد بيروغوف للبحوث الطبية، والذي يمكن المعاق من تحريك يده المشلولة بقوة تفكيره.

ويقول الأطباء إنه بعد الإصابة بالجلطة الدماغية، يمكن للمصاب العودة لحياة طبيعية بعد مراحل من الصبر والتدريب العالي. وهناك قفازات مماثلة تستخدم في سنغافورة واليابان وألمانيا منذ 2016. بيد أن القفاز الروسي أرخص ثمنا. ويرى العلماء أن المصابين سيستطيعون قريباً ليس فقط رفع فجان القهوة، بل حتى العزف على القيثارة. لما له من آثار على تحسين الذاكرة والمزاج أيضا لدى المرضى.

وقر أطباء روس نسخة مطبوعة من القفازات التي تمكن المصابين بالشلل بسبب الجلطات الدماغية من استعادة قدرتهم على التحكم بأعضائهم مجددا عن طريق ربط شرائح الكترونية يتحكم بها الدماغ مباشرة. هذه القفازات باتت متاحة تجاريا وبأسعار معقولة. فقد بات من المألوف بالواسط الطبية أن نرى أو نسمع عن شرائح رقمية متصلة بأعضاء الجسم يتحكم بها العقل. تنتظر الشركات التجارية وبشغف فرصة الخوض بتسويقها، فمن هم يحتاجها ينتقلون للحصول على هذا الأمل. وبفضل التطور العلمي والبحوث الجينية، بات الإنسان قادرا على التحكم مجددا بحركة أعضائه المشلولة عن الحركة بعد إعادة ربطها

الإيكولوجي، لا يزال غير معروف. وهناك بعض النقصان الشائعة، التي ينبغي على الأشخاص الأصحاء اتباعها، والتي تتمثل في اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن وغني بالألياف الغذائية، وربما لا تسبب مشروبات أو زبادي بروبويوتيك أية ضرر. ولكن في الوقت نفسه لا أحد يعرف ما إذا كانت مفيدة حقا أم لا. وعلى الرغم من أن عملية تنظيف الأمعاء قد تكون جيدة، إلا أنها تنطوي على مخاطر يجب أن يدركها الأشخاص الراغبون في ذلك، وعادة ما تقوم الفلورا المعوية بعملية التنظيم من تلقاء نفسها.

تجاهل الأمعاء بشكل أو بآخر. وبعد ذلك تم الاهتمام بالموضوع بشكل مكثف، تم هذات موجة الاهتمام بها قليلا. ويتفق العلماء إلى حد كبير على تأثير الميكروبيوم على الأمراض المعوية الانتهازية المزمنة، إضافة إلى أن هناك إجماعا على أن تكوين النظام الإيكولوجي بشكل مثالي لصحة الأمعاء، ولكن دائما ما تدور نقاشات حول كيفية التأثير على ذلك من الخارج، وتعد عملية زرع البراز إحدى الطرق، التي يتم الاعتماد عليها للاستفادة من التغيير المحتمل في الميكروبيوم، وعلى الرغم من تطبيق هذه الطريقة بنجاح، إلا أن نوع البكتيريا أو الفيروسات المهمة للنظام

القولون العصبي، وبالتالي فإنه ليس من المفيد التلاعب في الفلورا المعوية الصحية.

ويتمثل جزء من المشكلة في أنه لا أحد يعرف كيف تبدو الفلورا المعوية الصحية: نظرا لأنه لا توجد أية قيم مرجعية لتكوين النظام الإيكولوجي بشكل مثالي أو صحي، علاوة على أن الأبحاث، التي تتم على الكائنات الدقيقة في الأمعاء لا تزال حديثة نسبيا! حيث يعمل العلماء منذ عشرة أعوام على هذا الموضوع بشكل مكثف.

وأشار ديرك هالر، بروفسور التغذية والمناغة في الجامعة التقنية في ميونخ، إلى أنه تم

هامبورج الألمانية، أن هذا الأمر يعتبر «محض هراء» لدى الأشخاص الأصحاء، حيث أكدت عضو الجمعية الألمانية للجهاز الهضمي أنه قد ثبت علميا أن إزالة السموم أو تنظيف الأمعاء ليس لها أي جدوى. حيث قد تتعرض الكائنات الحية الدقيقة أو الميكروبيوم للضرر عن طريق العدوى أو تناول المضادات الحيوية أو متلازمة القولون العصبي.

وبعد التنظيف الكامل للأمعاء يخوفر للكائنات الدقيقة أو الميكروبيوم فرصة للتكاثر بشكل أكثر صحة، إلا أن العكس قد يحدث نظرا لأن تغير الميكروبيوم قد يؤدي إلى ظهور متلازمة