

أسلوب جديد في التخدير أكثر سلامة وأسرع في الشفاء

تمكن البروفسور فابيين رولان ود. كريستين وتريميز من قسم التخدير في جامعة كلينيك يونيفرسيتير في بروكسل ببلجيكا من التوصل إلى طريقة جديدة في التخدير تستخدم في نوع معين من العمليات الجراحية (مثل بعض أنواع سرطان الثدي واستئصال الغدة الدرقية كاملة أو جزء منها ، إضافة إلى جراحات أخرى مثل جراحة الشريان السباتي والفتاق الذي يصيب أسفل جانب البطن ، وجراحات الركبة التي تجرى بالتنظير، وجراحات أمراض النساء، وطب العيون، والأذن والأنف والحنجرة وجراحات التجميل واسترجاع البويضة لعلاج الخصوبة) ، ومن شأنه المساعدة على التئام الجرح بسرعة أكبر من المعتاد ، والتقليل من استخدام الأدوية ومدة التنويم في المستشفى ، وذلك من خلال الجمع بين الأدوية المنومة والتخدير الموضعي .

وقد وجدت هاتين الطبيبتين أن هذا الجمع يمكن أن يساعد أيضاً في تجنب عودة الإصابة بالسرطان والتقليل من نمو الخلايا السرطانية ، وفقاً لبحث جديد تتم تقديمه أمس (الأحد) في مؤتمر التخدير الأوروبي في أمستردام وفق ما ذكره موقع "ميديكال نيوز توداي" الإلكتروني أمس.

* * *

الزي المحتشم للممرضات حتى لا يتعرضن لإجراءات تأديبية

حذرت السلطات الصحية البريطانية الممرضات والطبيبات من ارتداء ملابس غير محتشمة كذلك التي تكشف عن البطن ، أو التنانير القصيرة أو المشقوقة أثناء العمل بعد تلقي العديد من شكاوى المرضى. وأصدرت هيئة "شرق وغرب هارفورد شاير" الصحية لائحة من ست صفحات بهذا الصدد تتضمن المحظورات وتنص على ضرورة التقيد بزي موحد محتشم ، وحيث يضع عدم التقيد بنود تلك اللائحة الممرضة أو الطبيبة تحت طائلة الإجراءات التأديبية وفق ما نشرته صحيفة التلجراف البريطانية أمس التي استطرقت بأن تلك اللائحة تمت الموافقة عليها في

مارس الماضي من قبل المجالس النقابية والتجارية المعنية بهدف التأكيد على القيم والمبادئ التي تؤمن بها الهيئة والتي ينبغي التقيد بها من قبل منسوبات تلك المهنة ، وذكرت حنا ميديلتون إحدى القياديات في الهيئة إن تلك السياسة ستشمل كافة العاملات في سلك المهنة ، سواء في المستشفيات أو العيادات العامة أو الخاصة ، بعد تزايد الشكاوى من قبل المرضى ، وحيث لم تقتصر تلك الشكاوى على مسألة عدم الحشمة في الملابس ، بل تجاوزتها إلى ارتداء بعض الممرضات (صنادل) مما تسبب في مشاكل تتعلق بالصحة والسلامة. وأضافت ميديلتون أن تلك السياسة كانت موجودة دائماً ، ولكنها ستطبق الآن بشكل صارم. وتتضمن اللائحة الجديدة إلى جانب ما سبق حظر ارتداء شرائط ودبابيس الشعر ، وزخرفيات الشعر الحادة، والوشم الذي يحمل رموزاً عدوانية ، مع ضرورة تقليص الأظافر وتنظيفها . كما ينبغي أن يكون الشعر نظيفاً ومرتباً ، وأن تلتزم الممرضات بارتداء غطاء الرأس ، وأن لا تحمل ملابسهن وأنفاسهن رائحة التدخين .

* * *

"التاي تشي" لعلاج أمراض القلب المزمنة

توصل باحثون في مدرسة هارفارد الطبية إلى أن المرضى الذين يعانون من أمراض قلب مزمنة بإمكانهم الاستفادة من ممارسة رياضة (التاي تشي) التي تعتبر أحد أنواع الكونفو الصيني الشبيهة باليوجا لتحسين صحتهم وتغيير نمط حياتهم إلى الأفضل، وفق ما نشره موقع "ميديكال نيوز توداي" على شبكة الإنترنت. وقال فريق البحث الذي تترأسه د. جلوريا ي. بيه أنه على غير ماكان معتقداً في السابق بأن المرضى الذين يعانون من قصور انقباضي مزمن في القلب لا ينبغي عليهم ممارسة الأنشطة الرياضية ، فإن الأدلة الأولية لبحثهم تقترح أن ممارسة الرياضة التأملية يمكن أن تعود بالفائدة على هذا النوع من المرضى. وقد قام فريق البحث في الفترة ما بين مايو 2005 وسبتمبر 2008 بتقييم حالة مائة من المرضى المصابين بهذا المرض بنفس الحالة ونفس الظروف تقريباً بعد أن تم اختيارهم بشكل عشوائي ، وقام نصفهم بممارسة (كورس) لرياضة

تاي تشي مدته 12 أسبوعًا بمعدل حصتين في الأسبوع مدة كل حصة ساعة واحدة ، فيما قامت ممرضة مشرفة على المجموعة الثانية بالاكْتفاء بالنواحي التعليمية التي تتعلق بالمرض ، من خلال نفس معدل الساعات المقررة للمجموعة الأولى ليتضح في نهاية تلك الأسابيع أن المجموعة الأولى التي مارست تلك الرياضة حققت تحسُّناً ملحوظاً في نمط حياتهم بالمقارنة مع المجموعة الثانية(التعليمية). كما أن المجموعة الأولى أظهرت درجة أكبر من النشاط والثقة في أداء بعض الأنشطة الرياضية ذات الصلة .

* * *

مخاطر زيادة الكوليسترول عند النساء أقل

أكدت خبيرة التغذية د. سارة جارفيس أن مخاطر ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم تقل عند النساء أكثر من الرجال ، لكن تلك النسبة لا تلبث أن تتساوى عندما تصل المرأة إلى سن اليأس وفقاً لصحيفة التلجراف البريطانية. وأوضحت جارفيس أن أجسام النساء تظهر ميلاً إلى تكوين الكوليسترول الحميد (الدهون عالية الكثافة) أكثر من أجسام الرجال ، لكن عندما ينقطع عنهن الطمث ، تصبح تلك النسبة متساوية بينهما ، وبالتالي يصبح أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والشرايين . ونصحت د. جارفيس كلا الجنسين بممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة 5 مرات في الأسبوع لتحسين نسبة الدهون عالية الكثافة HDL إلى الدهون منخفضة الكثافة LDL (الكوليسترول السيئ)، وبالتالي تجنب مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

* * *

القهوة للتقليل من مخاطر سرطان البروستاتا

توصل باحثون من مدرسة هارفارد للصحة العامة إلى معرفة فوائد جديدة لتناول مشروب القهوة بانتظام ، بعد أن أثبتت نتائج دراسات حديثة أيضاً إلى فائدتها في التقليل من مخاطر الإصابة بسرطان الكبد . ووفقاً لما ذكره موقع "ميديكال نيوز توداي" الشهير ، فإن تناول القهوة بشكل منتظم يمكن أن يقلل من زيادة التكاثر

السريع للخلايا السرطانية لدى المصابين بسرطان البروستاتا ، الذي يعتبر أكثر أنواع السرطانات انتشاراً لدى الرجال في الولايات المتحدة الأمريكية. ووجد أولئك الباحثون أن الرجال الذين يشربون 6 فناجين قهوة يومياً لديهم فرصة للإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة تقل 20% عن غيرهم ، وأن أولئك الأشخاص لديهم فرصة للإصابة بسرطان البروستاتا من النوع (الهجومي المميت) بنسبة تقل 60% عن غيرهم . وتجدر الإشارة إلى أن بذور القهوة تحتوي على مواد مضادة للأكسدة ، إلى جانب العديد من المفيدة الأخرى مثل تنظيم إفراز الأنسولين ومقاومة الالتهابات وتليف الكبد .

* * *

الحشيش لعلاج الصرع!

مثملاً يستخدم أحد منتجات نبات الخشخاش (الأفيون) المخدر وهو المورفين- في علاج الآلام المبرحة التي عادة ما تعقب العمليات الجراحية الكبيرة ، تقوم بريطانيا الآن بتطوير مستحضر طبي مشتق من نبات الحشيش المخدر لعلاج مرض الصرع وفق ما نشرته صحيفة صندي تلجراف أمس . وذكر ريتشارد جراي المحرر العلمي في الصحيفة بهذا الصدد أن فريق بحث في جامعة ريدينج يقوده د. بين والي أستاذ الصيدلة في الجامعة اكتشف أنه يوجد ثلاثة مركبات في أوراق نبات الحشيش تساعد في الحد من والتحكم في المرض خاصة التشنجات التي تعتبر العارض الأخطر الذي يرافق نوبة الصرع عندما تحدث للمريض ، مضيفاً أنه يتم الآن استخدام مستحضرات من النبات الذي خصصت مساحات واسعة من جنوب بريطانيا لاستزراعها لهذا الغرض إنما بسررية بالغة، تطلعاً نحو إنتاج دواء جديد بفاعلية أكبر وأعراض جانبية أقل من الأدوية المستخدمة حالياً في علاج الصرع ، حيث يتوقع الخبراء أن يؤدي الدواء الجديد الذي تم تجربته بالفعل على حيوانات المختبر بنجاح والمؤمل أن يؤدي إلى التقليل من معاناة الملايين حول العالم الذين يعانون من هذا المرض ، وحيث يوجد في بريطانيا وحدها قرابة نصف مليون مصاب بالصرع.

* * *

خلايا الدماغ يمكن أن تتوقف عن العمل للراحة!

اكتشف باحثون من جامعة ويسكونسون الأمريكية أنه خلافًا للرأي السائد بأن الدماغ ليس دائمًا نائمًا بالكامل أو مستيقظًا بالكامل ، وإنما قد يأخذ جزءًا فترة راحة بالتوقف عن العمل ، وهو ما يفسر شعور البعض منا بأنه نصف نائم ، وما ينتج عن ذلك من أخطاء بسيطة ونسيان مثل وضع المفاتيح في غير مكانهم الصحيح أو وضع الحليب في دولاب الملابس ، وذلك وفقًا لما نشرته صحيفة الصندي تلجراف أمس التي أوضحت أنه يمكن التوصل إلى هذا الاكتشاف من خلال قياس الموجات الكهربائية في الدماغ حيث وجد أن بعض الخلايا العصبية تبدو متعبة ويمكن أن تتوقف عن العمل لبعض الوقت ، وأن تخطيط الدماغ الكهربائي EEGs الذي يقيس النشاط الكهربائي في الدماغ يمكنه اكتشاف ما إذا كانت خلايا المخ تعمل أو متوقفة عن العمل . وقال د, شيارا أستاذ علم النفس في الجامعة ، والذي قاد فريق البحث أنه حتى قبل أن يشعر الإنسان بالتعب ، فإن هنالك علامات في الدماغ تحذر من ضرورة التوقف عن ممارسة بعض الأنشطة التي تتطلب اليقظة. وأوضح البروفسور شيارا أن مجموعة معينة من الخلايا العصبية يمكن أن تغط في النوم مع ما يترتب على ذلك من آثار سلبية على الأداء. وأرجعت الدكتورة سيرالي إحدى الذين شاركوا في البحث أن حالات النوم الجزئية التي تنتج عن الإجهاد وتؤدي إلى تعطيل عمل جزء من خلايا الدماغ تشكل السبب الأكبر في حوادث المرور .

* * *

طحالب الكلوريل الخضراء : الغذاء الحلم للإنسانية

2009/8/18

تخلص من صحون الطعام الشهية واحمل إلى أمعائك تلك الطحالب التي يصفها علماء معهد كارينجي بالولايات المتحدة بأنها "الغذاء الحلم"، فقد أثبت بحث جديد أجراه فريق من العلماء اليابانيين فاعلية نوع من الطحالب الخضراء ينمو بكثرة في برك المياه العذبة في منطقة الشرق

الأقصى وأستراليا في علاج السمنة، وتقليل نسبة السكر والدهون في الدم وسوء الهضم والاكنتاب.

طحالب الكلوريل التي أصبحت معروفة لدى البريطانيين بعد توفرها على شكل أقراص منذ ثلاث سنين تستحوذ الآن على المزيد من اهتمامهم، بعدما أثبتت جدارتها كغذاء ممتاز نظراً لمحتواها العالي من البروتينات (ضعف الكمية الموجودة في السبانخ وحوالي 38 ضعفاً لكمية البروتين في حبوب الصويا، و55 ضعفاً لكمية البروتين في الأرز)، إضافة إلى تسعة أحماض أمينية وكميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن بما يقوي من جهاز المناعة، ويساعد على مقاومة أمراض مستعصية كالسرطان. وبخاصة سرطان الثدي، كما يساعد على معالجة مرضى السكر من النوع الثاني، وقد درست وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) إمكانية استخدامه كمصدر غذائي لرواد الفضاء مع احتمال محاولة تنميته في محطات الفضاء.

* * *

بيض وطماطم وفاصوليا.. وصفة سحرية لصحة أبدية

2010/1/21



رغم سهولة شرائها وتوفرها، ورغم أهميتها في الحفاظ على الصحة، إلا أن الكثيرين منا يغفلون عن تناول 20 صنفاً من الأطعمة والأشربة الأكثر فائدة للصحة العامة وفق ما نشرته صحيفة التايمز البريطانية أمس، استناداً إلى خبراء التغذية. وتضم (قائمة العشرين) الفول - الشاي الأخضر - السمك الدهني - البقدونس - التفاح - الجريب فروت - الطماطم - عصير الرمان - البطاطا المشوية - الشوفان - البيض المسلوق - البازلاء المجمدة - الخوخ - الشوكولاتة الداكنة - التوت - الزيتون - اللوز - الفلفل - المكرونة المصنوعة من القمح الكامل - الكركم. وتخفض الفاصوليا الحمراء من ارتفاع ضغط الدم ومستوى الكوليسترول، أما الشاي الأخضر فهو مضاد للأكسدة، ويعتبر أيضاً مضاداً للبكتيريا وللتخثر، ومقوياً للمناعة. وتحتوي السردين، وسمك الماكريل، والسلمون، والأنشوجا تحتوي كلها على نسبة عالية من دهون أوميغا 3، التي تقلل من التصاق الصفائح الدموية ببعضها البعض، وتحد من الجلطات. ويستحسن تناول هذه الأسماك طازجة ومشوية. وينصح التقرير بتناول البقدونس لغناه بمادة الكلوروفيل، وفيتامين سي الذي يحمي الحيوانات المنوية، فيما تحتوي التفاحة الواحدة على 150 عنصراً غذائياً متميزاً.

الحمض النووي يكشف من هو اليهودي

2010/3/9

لم يعد من الصعب الإجابة على السؤال من هو اليهودي مع اختلاط عناصر العقيدة ، والقيم ، والعرق ، والجنسية بعد أن أمكن معرفة الإجابة عن طريق المختبر وفق ما ذكرته صحيفة التلجراف البريطانية أمس . ويذكر أن أطروحة جوزيف مينجل عن الدكتوراة التي تناولت العلاقة بين شكل الفك والهوية العرقية أعتبرت في حينه فكرة سخيفة لم تلبث بعد مرور عشرين عاماً أن أثارت اليهود بشكل خاص الذين اعتبروا أن فكرة إجراء اختبار وراثي للأصل اليهودي مرعبة . وأشارت الصحيفة إلى أن الغالبية العظمى من اليهود الأشكيناز (الغربيون) لا ينتمون إلى أصول يهودية خالصة لأن أجدادهم الذين كانوا يعيشون في أوروبا الشرقية والوسطى اعتنقوا

اليهودية دون أن يكون لهم أصولاً عرقية يهودية، فيما أن الغالبية العظمى من اليهود السفارديم (الشرقيون) الذين يفترض أنهم ينتمون إلى أصول يهودية خالصة ليسوا يهوداً بعد أن أُجبر أجدادهم على اعتناق المسيحية بعد انتهاء العهد الإسلامي المتسامح في الآن دلس الذي شكل العصر الذهبي للثقافة اليهودية ، وبعد تدشين قرناً كاملاً من محاكم التفتيش الذي أضطهد فيه اليهود وأرغموا على اعتناق الكاثوليكية.

وأشارت التلجراف إلى أن مسحاً لنصف مليون من مواقع متنوعة في أنحاء الجينوم (الخريطة الوراثية البشرية) لعدة مئات من اليهود الأمريكيين والأوروبيين ، يعرف كل واحد منهم من تاريخ العائلة ما إذا كان أجداده اعتنقوا اليهودية أو أنه ينتمي لأصول غير يهودية، أظهر فصلاً دقيقاً بين اليهود وغير اليهود ، حتى في حالة وجود جد واحد للشخص أعتبر كافياً لتوفير هوية واضحة وموجودة في الحمض النووي. وقد أكدت عينة تم اختيارها بعناية من 300 فقط من هذه المواقع الشيء نفسه. وأوضحت الصحيفة أن يهود اليوم الذين هم في أغليبتهم من الأشكيناز – حوالي 8 مليون- الذين كان أجدادهم يعيشون في أوروبا الشرقية والوسطى والذين يمثلون الآن الغالبية العظمى من اليهود الأمريكيين ، القليل منهم فقط لهم جدات يهوديات (اليهودي حسب التعريف الحاخامي هو المولود لأم يهودية) ، وأن حوالي النصف من كل أربع نساء من أولئك الأشكيناز لهن أصول يهودية ، بمعنى أنه لا يوجد فقط سوى 2 مليون أشكينازي يمكن أن يكونوا من أصل يهودي.

وذكرت الصحيفة أن عدد اليهود (الأشكيناز) في أوروبا وصل عام 1650 إلى 100 ألف ، وأن هذا العدد تناقص بعد ذلك بسبب البجروم (الاضطهاد) وأن اليهود "السفارديم" وصلوا إلى أسبانيا والبرتغال على إثر الغزو الروماني للقدس في القرن الثاني الميلادي، وإنهم طردوا من هناك بعد عودة الحكم المسيحي عام 1492 ، حيث انتشر العديد منهم بعد ذلك في أنحاء أوروبا والشرق الأوسط والعالم الجديد ، وتوجه عددًا كبيراً منهم إلى تركيا. وأن القليل فقط من اليهود السفارديم تظاهروا باعتناق المسيحية لتجنب إرغامهم على تغيير ديانتهم والاضطهاد والطرده ،

حيث أشارت الصحيفة بهذا الصدد إلى أن أسرة يهودية في إحدى قرى البرتغال ظلت تحتفظ
بديانتها اليهودية سرًا على مدى 500 عامًا .

* * *

خبراء أمريكيون: 40 نوعًا من الأغذية تحارب الشيخوخة وتقوي الذكورة

2010/10/25



نشر موقع مجلة «صحة الرجل» الأمريكية، والتي يحررها باقة من الخبراء والباحثين
والمختصين، قائمة تضم 40 نوعًا من الأطعمة والأشربة باعتبارها الأفضل في مقاومة
أعراض الشيخوخة وأمراضها، مؤكدين أن تلك الأغذية تعمل على تقوية الذاكرة والتقليل من
احتمال الإصابة بالزهايمر وبعض أنواع السرطانات، والحد من التجاعيد، وحماية العظام والقلب
وزيادة مناعة الجسم.

وحصر الموقع أسماء تلك الأغذية، وهي: اللوز- بذر الكتان- الطماطم-البطاطا الحلوة- السبانخ-
اكليل الجبل (نبات عطري)- السلمون- التوت- الشاي الاخضر- الشكولاتة الداكنة- التونا- الجوز
- الخوخ المجفف- الحبوب الكاملة- عصير العنب الاحمر- اللبن الزبادي- الأفوكادو- الجوز
(عين الجمل)- الكركم- اللوبيا- التفاح- الكابوريا- الرمان- الخس- المحار- البروكلي- الكيوي-
زيت الزيتون- الكرات- الخرشوف- الفلفل الاحمر- الزنجبيل- القرفة- البيض- التين المجفف-
لحم الأبقار التي تتغذى على الحشائش- الفطر- الأناناس- عصير الفواكه أو الخضروات -

الكرز.

وفيما يلي نعرض نبذة عن بعض تلك الأغذية وفوائدها للصحة العامة للإنسان:

البطاطا الحلوة تقاوم السكري

تعتبر البطاطا الحلوة إحدى أفضل الأغذية الصحية على كوكب الأرض، إلى جانب فائدتها في معادلة التأثيرات الضارة للتدخين ومنع الإصابة بمرض السكري. وتحتوي البطاطا الحلوة على مادة مضادة للأكسدة تسمى «جلوتاثيون» التي تساعد على تسريع عملية التمثيل الغذائي وتقوية جهاز المناعة إلى جانب الحماية ضد أمراض الزهايمر باركنسون، والكبد، والسرطان والجلطة. كما أن البطاطا الحلوة غنية بفيتامين سي المفيد في إزالة التجاعيد من خلال تحفيزه إنتاج مادة الكولاجين. وقد أثبتت دراسة جديدة نشرت في «أميركان جورنال أوف كلينيكال نيوتريشن» أن المتطوعين الذين تناولوا 4 مجم من فيتامين سي يوميًا لمدة 3 سنوات (حوالي نصف حبة بطاطا حلوة صغيرة) انخفضت لديهم التجاعيد بنسبة 11% .

السبانخ تقوي جنسيا

تشتهر السبانخ بأنها ذلك النوع من الخضار الباني للعضلات والطعام المثالي للرجال كونه يزيد من تدفق الدم إلى العضو الذكري. وتحتوي السبانخ على المعادن الأساسية من البوتاسيوم والمغنيزيوم، إلى جانب أنها أحد أهم مصادر مادة الليوتين المضادة للأكسدة ومنع تجلط الشرايين. كما أن غناها بالمعادن والفيتامينات يساعد في زيادة كثافة العظام ومهاجمة خلايا سرطان البروستاتا، ويقلل من مخاطر أورام الجلد ومهاجمة خلايا سرطان القولون.

الرمان يحارب السرطان

يقلل عصير الرمان من مخاطر الإصابة بمعظم أنواع السرطان بسبب ما يحتويه من مجموعة

(البولي فينولز) التي تسمى إيلاجيتانينس التي تعطي لهذه الثمرة لونها المميز. وأثبتت دراسة علمية أجرتها جامعة كاليفورنيا أن عصير الرمان يبطل نمو خلايا سرطان البروستاتا.

الطماطم مضادة للأكسدة

تعتبر الطماطم الحمراء الأفضل لأنها تحتوي على كمية أكبر من مادة ليكوبين المضادة للأكسدة. والطماطم المعلبة تحتوي على القدر نفسه من هذه المادة. وقد دلت التجارب على أن تناول أغذية غنية بمادة الليكوبين من شأنه أن يقلل من مخاطر الإصابة بسرطانات المثانة – الرئة – الجلد – المعدة. إلى جانب التقليل من احتمال الإصابة بمرض الشريان التاجي، إلى جانب أن تناول الطماطم بكمية كبيرة يساعد في إزالة تجاعيد الجلد.

التونة مفيدة للجلد

تحتوي التونة على معدن السيلينيوم الذي يساعد على الحفاظ على مادة الإيلاستين البروتينية التي تجعل الجلد ناعمًا ومشدودًا. كما أنه من المعروف أن مادة السيلينيوم لها فاعلية ضد التأثيرات الضارة لأشعة الشمس. كما أن التونا مصدر غني للبروتين ولا تحتوي على دهون متحولة.

السالمون الطازج مغذي للمخ

تحتوي 4 أوقيات من السالمون على حوالي 2000 ميليجرام من دوكوزاهيكزونييك أسيد وإيكوزا بنتانويك أسيد اللذين يندرجان تحت مجموعة (أوميغا 3) التي تعتبر بمثابة زيوت التشحيم لجهاز المخ من خلال مساعدة الخلايا العصبية التواصل مع بعضهم البعض. ومن المعروف أن الأحماض الدهنية التي على شاكلة تلك الأحماض تكون 35% من المخ ، لكن هذه الأحماض الدهنية تبدأ في التناقص مع مرور سنوات العمر.

اللوذ يخفض الكوليسترول

يؤدي إلى خفض نسبة الكوليسترول الضار وتقليل نسبة السكر في الدم لمرضى السكر، إلى جانب أن هذا النوع من المكسرات غني بالأحماض الأمينية التي ترفع مستويات هرمون التسترون . كما أنه غني بفيتامين E الضروري لحماية الأنسجة من التلف وزيادة قدرة الجلد على تحمل الحروقات من جراء التعرض للأشعة فوق البنفسجية. كما أن هذا الفيتامين يساعد على تحسين الذاكرة وفقاً لساري جريفز خبيرة التغذية في مستشفى جامعة بريسيبيتيان-كورنيل.

بذر الكتان يزيل التجاعيد

هذا النوع من البذور غني بالبروتين والألياف وبأحماض أوميغا-3 التي تساعد على إزالة التجاعيد والبقع من الجلد . وقد ذكرت مجلة (بريتش جورنال أوف نيوتريشن) مؤخراً أن تناول نصف ملعقة من هذه البذور يوميا لسته أسابيع من شأنه تخفيف الاحمرار والتهيج لدى الأشخاص الذين يعانون من جفاف الجلد . كما أثبتت دراسة حديثة أيضاً فائدة بذرة الكتان في خفض نسبة الكوليسترول في الدم.

روزماري "إكليل الجبل" يقاوم الزهايمر

يحتوي هذا النبات العطري على (كارنوزيك أسيد) المعروف بقدرته على التقليل من خطر الإصابة بالجلطة في الفئران بنسبة 40% وفق دراسة نشرت مؤخراً في جورنال «نيوزكييمستري» والمسؤول أيضاً عن بدء العملية التي تحمي خلايا المخ من التلف. كما أن هذا الحامض أيضاً له خاصية توفير الحماية للجسم من الإصابة بمرض الزهايمر والتأثيرات العامة للشيوخوخة.

----- الخس الصيني يبني العظام

هذا النبات الذي يعتبر من مجموعة المقبلات غني بالكالسيوم الذي يساعد على بناء العظام ،
وأيضًا فيتامين ألف (إيه) وسي ، والفوليك أسيد ، والحديد، وبيتا كاروتين، والبوتاسيوم الذي يبقي
العضلات والأعصاب في الاختيار وفي الوقت نفسه يساعد في خفض ضغط الدم ، وتشير
البحوث أن بيتا كاروتين يمكن أن يقلل من مخاطر الإصابة بكل من سرطان الرئة والمثانة ،
وكذلك الضمور البقعي.

----- البروكلي مضاد للسرطان

يحتوي كوب واحد من هذا النبات على جرعة قلبية من الكالسيوم، وكذلك المنجنيز والبوتاسيوم
والفوسفور والمغنيزيوم والحديد بالإضافة إلى نسبة عالية من الفيتامينات، بما في ذلك أ ، سي ،
وك ، إلى جانب فيتونيوترينت (سلفورافان) التي يرى الباحثون في جامعة جون هوبكينز
الأمريكية أن لها خواص مضادة للسرطان.

----- الفلل الأحمر مفيد للرجال

ينشط الفلفل الأحمر عملية التمثيل الغذائي ويساعد على إفراز إندورفين وإعطاء نكهة للطعام
دون زيادة الدهون. كما أنه غني بالبيتاكاروتين الذي يتحول إلى فيتامين أ في الدم ومحاربة
الالتهابات. كما يحتوي على مادة كابسيسين القلوية التي تحبط النيوروبيببتايدز (مواد كيميائية
تسبب الالتهابات) . وقد أثبتت دراسة جديدة نشرت في دورية جورنال أبحاث السرطان أن الفلفل
الحار له خاصية مقاومة سرطان البروستاتا . ويكفي نصف (قرن) فلفل أحمر يوميًا للحصول
على هذه الفوائد الصحية للرجل.

الكرز للنقرس والعضلات

أثبتت دراسات أجرتها وزارة الزراعة الأمريكية أن تناول الكرز يوميا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالتهاب أوتار العضلات والتهاب المفاصل، والنقرس، إضافة إلى التقليل من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، ومتلازمة التمثيل الغذائي.

البيض ينقص الوزن

دلت دراسة نشرت في دورية المجلة الدولية للسمنة على أن أولئك الذين يتناولون البيض على الفطور يفقدون من وزنهم 65% أكثر ممن يتعاطون في فطورهم نفس الكمية من السعرات الحرارية دون البيض. أولئك الذين أسفل الخبز الافطار مع نفس العدد من السعرات الحرارية. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الدهون في الجزء الأصفر من البيض يحتوي على الكثير من المعادن والمواد الغذائية تفوق في فوائدها التأثيرات السلبية للكوليسترول.

المحار يحمي من سرطان البروستاتا

يعتبر المحار مصدرا ممتازا للزنك والكالسيوم والنحاس واليود والحديد والبوتاسيوم والسيلينيوم . كما وأن له القدرة على زيادة مستويات هرمون التستوسترون وتوفير الحماية ضد سرطان البروستاتا.

والنفاخ يعالج الحساسية

ثبت علمياً أن تناول نفاخة واحدة في اليوم يقلل من كافة أنواع الانتفاخات. ويحتوي النفاخ على مادة «كيريستين» التي تنتمي لمجموعة (الفلفينويدز) التي تقلل من مخاطر أمراض الحساسية والنوبات القلبية والأزهايمر والباركينسون (الارتعاش العصبي) والبروستاتا وسرطان الرئة.

ويعتبر التفاح الأحمر الأفضل في الاحتواء على النسبة الأكبر من مضادات الأكسدة.

القرفة لمرضى السكري

ستخدم القرفة كما هو معروف في تحضير العديد من أطباق الحلوى، وهي غنية بمضادات الأكسدة التي تمنع تخثر الدم ونمو البكتيريا. وتشير الدراسات أيضا إلى أنها تساعد على تثبيت نسبة السكر في الدم، مما يقلل من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني. وتقول اختصاصية التغذية نانسي كلارك، مؤلفة كتاب «دليل نانسي كلارك للتغذية والرياضة» ما هو أكثر من ذلك. إذ أن القرفة تساعد أيضا على تقليل نسبة الكوليسترول السيئ في الدم. ويمكن تناول نصف ملعقة قرفة صغيرة يوميا في الزبادي أو دقيق الشوفان للحصول على هذه الفوائد.

لحم البقر الرعوي يبني العضلات

الأفضل في بناء العضلات شريطة أن تتغذى الأبقار على المراعي الخضراء وليس الحبوب، لأن الأخيرة تكسب لحومها نسبة عالية من شحوم أوميغا-6 الضارة للجسم، فيما أن الأبقار التي تتغذى على المراعي الخضراء تحتوي لحومها على نسبة أقل من شحوم أوميغا 6 ونسبة أكبر من شحوم أوميغا 3. كما أن لحوم البقر الرعوي تحتوي على حمض اللينوليك الذي أثبتت الدراسات أنه يخفض الدهون في البطن ويساعد في بناء العضلات.

الكيوي يقلل أمراض القلب

تعتبر فاكهة الكيوي من أغنى مصادر البوتاسيوم المسؤول عن حماية العظام. كما أنها غنية بفيتامين سي والوتابين (كاروتينويد) الذي يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، والأفضل عدم تقشير ثمار الكيوي لأن القشرة تحتوي على ألياف مفيدة.

التين يخفض السكر

تمتاز هذه الفاكهة بغناها بالبوتاسيوم والمنجنيز ومضادات الأكسدة، كما تساعد على حفظ تعادلية الجسم (البي إتش) عند مستويات تجعل من الصعب الإصابة بالأمراض (الوسط الحامضي يشكل وسط مناسب لنمو البكتيريا والجراثيم والفطريات والفيروسات وغزوها للجسم). كما أن الألياف الموجودة في التين بإمكانها تخفيض نسبة السكر في الدم .

الزنجبيل مفيد للقولون

تصحيحًا لخطأ شائع فإن الزنجبيل ليس جذورًا ، وإنما سيقان ، بما يعني أنه يحتوي على مكونات حية مفيدة للجسم مثل مادة «جينجيرول» التي تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون . ويمكن إضافة الزنجبيل للعديد من الأطعمة والأشربة إما طازجًا أو على شكل بودرة دون أن يقلل ذلك من فوائده الصحية.

الأناناس مضاد للالتهابات

يحتوي الأناناس على خليط من الفيتامينات ومضادات الأكسدة والإنزيمات وعلى وجه الخصوص مادة البروميلان التي تعتبر بمثابة كوكتيل مضاد للالتهابات. كما أنه يحمي الجسم من سرطان القولون، والتهاب المفاصل وضمور العضلات.

* * *

تقنية جديدة للاحتفاظ بأعضاء المتبرعين قبل زرعها

تاريخ الخبر: 2010/12/08

الترجمة - إبراهيم عباس

أُجريت عملية زرع قلب (نابض) لأمريكية من لوس أنجلوس تُدعى أديانا يبارا (40 سنة) من خلال آلية جديدة تقوم على أساس تزويد قلب المتبرع بدم دافئ مشبع بالأكسجين حتى يتم زرعها في جسد المتلقي، وحيث يحفظ القلب في جهاز خاص عبارة عن صندوق مزود بمحلول أيوني مغذٍ حتى يتم زرعها. ويأمل الأطباء أن تؤدي هذه الطريقة الجديدة إلى إطالة عمر الأعضاء المزروعة التي يمكن أن تتلف وتصيح عديمة الفائدة عندما يتوقف إمدادها بالدم. وكانت يبارا التي أُجريت لها هذه الجراحة في مستشفى جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس واحدة من القليلين الذين أُجريت لهم عملية زرع قلب بهذه الطريقة، وكانت تعاني من مرض الذئبة الحمراء، وهو مرض يهاجم فيه الجهاز المناعي أعضاء الجسم بما في ذلك القلب وغلافه المبطن وعضلاته وأوعيته الدموية. وذكر موقع (ميديكال نيوز توداي) الذي أورد هذا التقرير أن عملية نقل القلب النابض ليبارا واحدة من مائة عملية أُجريت بهذه الطريقة، تمت غالبيتها في أوروبا، وحيث تبدو النتائج الأولية مشجعة.

* * *

دواء أمريكي جديد للذئبة الحمراء يعالج امرأة سعودية

2011/03/11

فتحت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية أبواب أخرى للأمل أمام مرضى الذئبة الحمراء الذين ظلوا يعتمدون في مقاومتهم للمرض على الأسبرين والكروريتزونات والبلاكلينيل لأكثر من 50 عامًا حيث وافقت الهيئة مؤخرًا على اعتماد دواء (بينليستا) الجديد في علاج هذا الداء الذي غالبًا ما يصيب ذوي البشرة السمراء أكثر من ذوي البشرة البيضاء ويتسبب في تدمير جهاز المناعة لدى الإنسان.

وذكرت صحيفة «نيويورك تايمز» التي أوردت النبأ أمس أن هذا الاكتشاف من شأنه أن يقدم أملاً جديدًا للمصابين بهذا المرض، ويعتبر الدواء الجديد باكورة إنتاج شركة (هيومان جينوم ساينسس) التي بلغت خسائرها المتراكمة منذ تأسيسها عام 1992 (2) بليون دولار.

وأضافت الصحيفة أن الدواء الجديد تم اعتماده من قبل إدارة الدواء والغذاء بعد أن حاز على أصوات 13 عضوًا من أعضاء الهيئة في مقابل رفض عضوين فقط. وبعد أن تم تجربة الدواء بشكل رئيس في شمال أمريكا، حيث أبدى 43% من المرضى الذين عولجوا به تحسنًا ملحوظًا بعد عام، بالمقارنة مع 33,8% تلقوا الدواء بدون مادته الفعالة (أقراص كاذبة). ورأى العلماء أن تعاطي الدواء يمكن أن يقلل من جرعة الكورتيكوزون الذي يسبب زيادة الوزن وضعف العظام وغير ذلك من المضاعفات. وأشارت الصحيفة إلى أن امرأة سعودية تقطن برونكس تم علاجها بالدواء خلال مراحل تجاربه الأولى عام 2003 بأنها عوفيت من التقرحات الجلدية وتخلصت من الإجهاد بشكل كبير، ولم تعد تستخدم الكورتيكوزون، وهو ما مكّنها من الدراسة والعمل على حد ما جاء في الصحيفة التي قدرت تكلفة العلاج بهذا العقار بـ 35 ألف دولار سنويًا. ويتوقع الخبراء أن تتجاوز مبيعات (بينليستا) الذي ستساعد شركة جلاسكو سميث كلاين في تسويقه 2 بليون دولار سنويًا.

* * *

اليابانيون يشتركون "يوديد البوتاسيوم" للوقاية من الإشعاع

2011/3/18

يتسابق اليابانيون على شراء مادة يوديد البوتاسيوم تحسبًا من الإصابة بسرطان الغدة الدرقية بسبب التعرض للإشعاع النووي الناتج عن إصابة مفاعلات فوكوشيما الأربعة لأضرار بالغة على إثر الزلزال الذي ضرب تلك المدينة والتسونامي الذي أعقبه. وذكر جيم سمول مدير إحدى الشركات السويدية التي تعتبر المنتج الأكبر لهذا الدواء على مستوى العالم أن مبيعات الشركة من أقراص يوديد البوتاسيوم خلال الثلاثة أيام السابقة فاقت مبيعاتها خلال الثلاثة أعوام السابقة وفق ما ذكرته صحيفة نيويورك تايمز أمس التي أضافت أن الشركة اضطرت إلى طلب الأقراص من العديد من الدول لتحويلها إلى اليابان لمواجهة طلبات الأفراد والشركات المتزايدة. وقال ألان موريس، وهو مدير شركة أدوية أمريكية أخرى منتجة

لهذا الدواء: إن شركته باعت 2 مليون قرص منتهية صلاحيته لليابان (لكنه لا يزال فعالاً) لسد العجز في هذا الدواء.

ممارسة الرياضة مهمة للوقاية من الأمراض .. لكنها لا تنقص الوزن!

(2011/3/24)

أثبتت العديد من الدراسات العلمية الحديثة أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم ليست عاملاً مهماً في المساعدة على إنقاص الوزن كما تروده الدعايات رغم ما هو معروف من أن ذلك يؤدي إلى حرق الكثير من السعرات الحرارية . وعزا الباحثون حدوث العكس في الكثير من الأحيان بأن ممارسة الرياضة تحفز الشعور بالجوع مما يؤدي إلى تناولنا كمية طعام أكبر طبقاً لإربك رافوسين أستاذ كرسي التغذية وأمراض السكر والتمثيل الغذائي في جامعة ولاية لويزيانا الأمريكية . وذكرت مجلة "تايم" الأمريكية بهذا الصدد أنه بالرغم من أن هنالك 45 مليون أمريكي ينتسبون إلى نواد لياقة الآن (أي ضعف عددهم عام 1993) وينفقون أكثر من 19 مليار دولار سنوياً لقاء اشتراكهم في تلك النوادي ، إلا أن معدل السمنة والزيادة المفرطة ازداد بشكل كبير ، حيث يعاني ثلث الأمريكيين من السمنة ، ويعاني ثلث آخر من الزيادة المفرطة . وأكدت المجلة أنه بالرغم من ذلك ، فإن الأطباء ما زالوا يؤكدون على أهمية مزاولة الرياضة حتى بالنسبة للمسنين باعتبارها عاملاً مهماً في الوقاية من الإصابة بالأمراض ، ليس فقط أمراض القلب ، وإنما أيضاً أمراضاً أخرى كالسكر والسرطان، وغير ذلك من الأمراض. إحدى هذه الدراسات أجريت على 464 امرأة يعانين من الزيادة المفرطة في الوزن ولا يمارسن الرياضة بشكل منتظم ، قسمن إلى 4 مجموعات ، ثلاثة منهم مارسن الرياضة على يد مدرب بواقع 72 و136 و194 دقيقة أسبوعياً على التوالي لمدة 6 أشهر فيما طلب من المجموعة الرابعة الاستمرار في نفس النمط الحياتي المعتاد ، وجاءت النتائج مذهلة ، حيث وجد أن كافة المجموعات الأربع فقدت بعض الأوزان ، لكن المجموعات الثلاث التي مارسن الرياضة فقدت

وزناً أقل من الوزن الذي فقدته المجموعة الرابعة ، وعزي الباحثون تلك النتيجة إلى أن كافة المجموعات حاولن التقليل من كمية الطعام ذات السعرات الحرارية المرتفعة التي كن يتناولنها خلال تلك الفترة.

* * *

دواء جديد لعلاج سرطان الجلد

(2011/3/26)

لم يعد سرطان الجلد يهدد المصابين به بالموت المبكر بعد أن أعطت هيئة الدواء والغذاء الأمريكية موافقتها على استخدام دواء جديد يعتبر الأول من نوعه في حماية المصابين بهذا النوع من السرطان من الموت المبكر وفقاً لما نشرته صحيفة نيويورك تايمز أمس. الدواء الجديد المعروف باسم (يرفوي) والذي طورته شركة بريستول مايرز سكويب يعمل من خلال تنشيط نظام المناعة لمكافحة الأورام ، وذكر د. جيرالد لينيت الأستاذ المساعد في طب الأورام في جامعة واشنطن في سانت لويز الذي شارك في تجربة العقار الجديد أنها المرة الأولى في مجال سرطان الجلد التي يمكن لدواء أن يقلل من احتمال الوفاة المبكرة نتيجة الإصابة بهذا المرض . وفي المحاولات الأولى لتجربة العقار الجديد ، وجد أن المرضى المصابين بسرطان الجلد عند تلقيهم عقار يرفوي أمكن أن يظلوا أحياءً بمعدل 10 أشهر بالمقارنة مع أولئك الذين لن يتلقوا هذا العقار ، وإنما عقاراً آخر يعتقد أن له تأثيراً أقل والذين ظلوا على قيد الحياة لمدة 6,4 أشهراً فقط . وأضافت الصحيفة أن أكثر من 20% من الأشخاص الذين تلقوا هذا العقار في تجاربه الأولى عاشوا على الأقل سنتين ، وبعضهم ظلوا أحياءً مدة أطول من ذلك ، لكن الصحيفة أوردت أنه لا يمكن التنبؤ بالأشخاص الذين يمكن أن يستفيدوا من هذا النوع من العقار.

* * *

ضعف الأطباء الأجانب في بريطانيا للغة يهدد حياة المرضى

(2011/3/30)

طالب المجلس الطبي العام في بريطانيا من المفوضية الأوروبية إعادة النظر في القوانين الخاصة بممارسة الأطباء الأجانب لمهنة الطب في بلدان القارة بحيث يتعين عليهم اجتياز اختبارات المهارات اللغوية أولاً. وأضافت صحيفة التلجراف البريطانية التي أوردت هذا الخبر أمس أن افتقار الأطباء الأجانب لمهارات اللغة الإنجليزية يعرض حياة المرضى للخطر بسبب عجز العديد منهم عن التواصل اللغوي مع مرضاهم. واعتبر المجلس أن القوانين الأوروبية الحالية لا تحظر على الأطباء الأجانب البحث عن عمل في بريطانيا، وحذر من أن بعض أولئك الأطباء يمكن أن يجدوا عملاً من خلال تقديم شهادات أو هويات مزورة لعدم كفاية الضوابط الأمنية، أو لمحاولة البعض إخفاء الحقيقة بالإدعاء بأنهم منعوا من ممارسة المهنة في بلادهم الأصلية. واستطردت الصحيفة بأنه حتى الأطباء الحقيقيون الذين يأتون من الخارج قد لا يكون لديهم أدنى فكرة عن كيفية تطبيق المعايير الخاصة بمزاولة المهنة في بريطانيا لأنه لا يوجد معايير للتدريب، أو التعليم، أو نظام الرعاية الصحية.

28% من النساء الأمريكيات لديهن أطفالاً من أكثر من رجل

(2011/4/3)

كشفت دراسة أمريكية قدمت نتائجها بداية هذا الشهر ضمن الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية للسكان في واشنطن العاصمة أن 28% من النساء الأمريكيات (بواقع 59% من أصول أمريكية، و35% من أصول لاتينية، و22% من أصول أوروبية) يلدن أطفالاً نتيجة معاشرتهن لأكثر من رجل وفقاً لما نشره موقع (ميديكال نيوز توداي) الطبي أمس. وعبرت د.كاسندرا دوربوس الأستاذة المشرفة على رسالات الدكتوراة في جامعة معهد ميتشيغان للأبحاث الاجتماعية والتي قامت بالدراسة عن دهشتها لهذه النتائج معتبرة أن هذه الظاهرة أصبحت تحتل جزء هام من الحياة المعاصرة للأسرة الأمريكية لا سيما لدى العديد من النساء الأمريكيات الفقيرات وغير المتعلمات بعد أن كانت الدراسات السابقة بهذا الشأن تبحث تلك

الظاهرة لدى النساء صغيرات السن أو النساء اللاتي يعشن في المناطق الحضرية ، وهو ما يضع دراسة د. دوريبوس الأولى من نوعها لتقييم انتشار تلك الظاهرة لدى عينة وطنية من النساء في الولايات المتحدة الذين أكملوا سنوات الانجاب. وقد أجرت د. دوريبوس دراستها تلك على 4000 امرأة أمريكية أجرت معهن مقابلات لأكثر من 20 مرة على مدى 27 عامًا .

اكتشاف علمي جديد:

تشخيص الزهايمر قبل عقد من الإصابة به

2011/4/17

إذا بدأ مخ الإنسان في الانكماش ، فإن ذلك يعني أنه سيصاب بمرض الزهايمر في غضون عقد وفق ما أعلنه باحثون من مستشفى ماساتشوسيتس العام وجامعة "رش" في الولايات المتحدة الأمريكية ، وكشفته مدرسة هارفارد للطب لجورنال نيورولوجي مؤخرًا. ويضيف هذا الاكتشاف الجديد المزيد من الأدلة على أن ظهور أعراض مرض الزهايمر تكون بطيئة وتدرجية. ويقول الخبراء أن هذا الكشف يمكن أن يساعد العاملين في مجال الرعاية الصحية والعلماء على تحديد الأفراد المعرضين لخطر الإصابة بهذا المرض قبل الإصابة به بـ 10 سنوات. وذكر موقع "ميديكال نيوز" الذي أورد هذا الخبر أنه تم استخدام التصوير بالرنين المغناطيسي لقياس سماكة قشرة الدماغ التي تعطي الدلالة على الإصابة بالمرض على 65 شخص ليتضح بعد فحص النتائج أن الأشخاص الذين لديهم درجة سماكة عالية في قشرة الدماغ لم تظهر عليهم أي أعراض للمرض. فيما أن أولئك الذين لديهم سماكة متوسطة أظهر 20% منهم أعراضًا للإصابة بالمرض . أما الأشخاص الذين لديهم درجة سماكة منخفضة ، فقد أظهر 55% منهم أعراضًا بالإصابة بالمرض.

* * *

أدوية القلب يمكن أن تعالج تسمم الحمل

(2011/4/21)

يرى فريق من الباحثين في جامعة أديرة يقوده الدكتور آصف أحمد استنادًا إلى أبحاث توشك على الانتهاء أن أدوية (الستاسين) التي تستعمل لخفض نسبة الكوليسترول في الدم والتقليل من احتمال الإصابة بالجلطة يمكن أن تساعد أيضًا في تخفيف حدة تسمم الحمل الذي يصيب حوالي 700 ألف امرأة حامل في بريطانيا مسيياً موت 10 نساء منهن وموت 1000 من الأجنة كل عام وفق ما نشرته صحيفة تلجراف اللندنية أمس . وذكر د. آصف بهذا الصدد أنه متفائل بأن الأبحاث التي يقوم بها فريقه الآن على وشك أن تتوج بالنجاح ، وحيث يمكن لهكذا دواء أن يتوفر في الأسواق خلال 5 سنوات ، مضيفاً أن هذا الاكتشاف يعد اختراق كبير في مجال الحد من خطورة هذا المرض ليس فقط بالنسبة للأمهات الحوامل في بريطانيا ، وإنما أيضاً في الدول النامية حيث تزداد الحاجة إلى علاجات أرخص . واستطردت الصحيفة أن مرض تسمم الحمل يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وفي الحالات الشديدة يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في الكلى وتليف في الكبد أو ولادة أجنة ميتة. وأضافت التلجراف أن تلك الأبحاث يتم تمويلها من قبل مجلس البحث الطبي وتشمل 128 امرأة حامل يبيدين أعراض تسمم حمل مبكر ، وحيث يمكن متابعة المجموعة من تلك النساء اللاتي أعطين (الستاتين) لمعرفة ما إذا أدى هذا العقار إلى خفض بروتيناً ذائباً يسمى flt-1، وهو ما يعطي المؤشر على التخفيف من خطورة المرض على الحامل والتقليل من الحاجة إلى إجراء ولادة مبكرة.

* * *

باحثون: خلايا الدماغ تتوقف عن العمل للراحة

2011/05/05

اكتشف باحثون من جامعة ويسكونسون الأمريكية، أنه خلافاً للرأي السائد بأن الدماغ ليس دائماً نائماً بالكامل، أو مستيقظاً بالكامل، وإنما قد يأخذ جزءاً (فترة راحة) بالتوقف عن العمل، وهو ما

يفسّر شعور البعض منّا بأنه نصف نائم، وما ينتج عن ذلك من أخطاء بسيطة، ونسيان مثل وضع المفاتيح في غير مكانها الصحيح، أو وضع الحليب في دولاب الملابس، وذلك وفقاً لما نشرته صحيفة تلجراف البريطانية التي أوضحت أنه أمكن التوصل إلى هذا الاكتشاف من خلال قياس الموجات الكهربائية في الدماغ.

الآي- باد لتخفيف آلام إصابات الأطفال

(2011/5/8)

تستخدم الممرضات في مستشفى بريستريان مورجان ستانلي للأطفال في نيويورك برنامجاً لتخفيف الآلام يشتمل على تقنية رائدة من بينها استخدام جهاز (آي باد) الذي يقوم بتشغيل عدة أنواع من الوسائط كالموسيقى والألعاب ، وحيث وجد أن هذه التقنية تؤدي إلى التقليل من الآلام ومشاعر القلق والفرح لدى الأطفال وفقاً لما نشره موقع "ميديكال نيوز توداي" أمس. وذكر بيرناديت أوبريان نائب رئيس العمليات في المستشفى أن هذا البرنامج حقق نجاحاً كبيراً عندما لاحظ الآباء أن أطفالهم الذين ينقلون إلى غرف الطوارئ في المستشفى لكسور في الذراع أو حالات ربو حادة سرعان ما يخلدون إلى السكينة والهدوء عند تشغيل تلك التقنية.

* * *

أخيراً أصبح علاج (التهاب الكبد الفيروسي- C) ممكناً

(2011/5/15)

أعطت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية موافقتها الجمعة الماضية على تسويق دواء boceprevir الذي يعتبر أول دواء لعلاج داء التهاب الكبد الفيروسي من نوع سي على مدى العشرين عاماً الماضية. وذكرت صحيفة لوس أنجلوس تايمز التي أوردت النبأ أن الهيئة بصدد إعطاء الموافقة على دواء ثان مشابه (telaprevir) لعلاج المرض نفسه ، وحيث ينتمي الدوائين إلى مجموعة جديدة من الأدوية المعنية بعلاج التهاب الكبد الفيروسي (سي) تسمى "مثبطات انزيم البروتيناز"

، التي يحتاجها الفيروس كي ينمو ، وهو ما دفع الخبراء إلى توقع أن يتحول هذا المرض الوبائي الفيروسي من مرض يصعب الشفاء منه إلى مرض يمكن السيطرة عليه لدى غالبية المرضى المصابون به على حد وصف الصحيفة التي أضافت أن الدواء الجديد ينصح باستخدامه مع الأدوية التي كانت توصف للمرضى المصابون بهذا المرض مثل الانتيروفيرون ، peginterferon-alpha و ريبافيرين ribavirin. ووجد الباحثون أن 66% من المرضى المصابين بهذا المرض أبدوا تحسناً ملحوظاً عند تعاطيهم هذا الدواء الجديد مع دوائي بيجينتيروفيرون – ألفا ، وريبافيرين بالمقارنة مع 38% لدى المرضى الذين تعاطوا فقط دوائي peginterferon-alpha و ريبافيرين ribavirin. وقلل الباحثون من المضاعفات الجانبية التي يمكن أن تنتج عن تعاطي الدواء الجديد مع الدوائين الآخرين (التقليديين) كونها تقتصر على بعض الأعراض الجانبية البسيطة كالصداع والغثيان والإجهاد . وتوقعت الصحيفة أن توافق شركات التأمين على دفع فواتير العلاج الجديد "بسبب فاعليته".

اكتشاف كوكب مأهول شبيهه بكوكب الأرض (علمي)

2011/5/18

بالرغم من اكتشاف أكثر من 500 كوكب تدور حول نجوم أخرى غير الشمس نتذ عام 1995 ، إلا أن كوكباً جديداً تمكن العلماء من اكتشافه مؤخراً أثار درجة كبيرة من الاهتمام لجهة تشابهه بكوكب الأرض من حيث الدفء وتوفر المياه ، بما رجح أن يكون مأهولاً على حد ما نشرته صحيفة التلجراف البريطانية أمس التي وصفت ذلك الكوكب الذي أطلق عليه العلماء اسم "جليس 581دي" Glies 581G ، بأن قشرته صخرية ويدور حول نجم قزم يسمى جولديليكس زون. Goldilocks zone ، ويبعد 20 سنة ضوئية عن الأرض بما يجعله أقرب الجيران للنظام الشمسي.

الإكثار من شرب القهوة يمكن أن يكون سبباً للعقم عند النساء

(2011/5/26)

دلّت التجارب على الحيوانات أن الإكثار من شرب القهوة يمكن أن يقلل من نشاط أنابيب فالوب التي تحمل البويضات من المبيض إلى الرحم وبالتالي يؤثر سلبيًا على الخصوبة وفق ما نشره موقع "ميديكال نيوز جورنال" أمس استنادًا إلى نتائج دراسة أجراها فريق بحث من جامعة نيفادا في الولايات المتحدة الأمريكية . وفي شرحه لكيفية حدوث ذلك ذكر البروفسور سين وارد الذي قاد فريق البحث ، أن رحلة البويضة وهي في طريقها إلى الرحم ، تتم من خلال انقباضات أنبوب فالوب ، وأيضًا من خلال "أهداب" تبطن جدار الأنبوب ، وهو ما يساعد على دفع البويضة خلال الأنبوب حتى تصل إلى الرحم ، لكن قوة الدفع تلك تضعف عندما تعطى فئران التجارب مادة الكافيين ، وبالتالي تقل فرصة الحمل لديها. ورأى د. وارد أن البحث يمكن أن يساعد في فهم أفضل للحالات التي يتم فيها الحمل خارج الرحم .

* * *

الروبوتات تقترب من اكتشاف سر بناء أهرامات الجيزة

(2011/6/7)

كشفت روبوت تم إدخاله بالحفر خلال جدران غرفة الملكة في هرم خوفو الأكبر عن كتابات جدارية ذات رموز دينية من قبل أحد عمال البناء هي الأقدم في التاريخ ، إلى جانب العثور على مسامير بما ساعد على حسم الجدل حول المعدن الوحيد الموجود داخل الهرم في ذلك الموقع دون غيره من جسم الهرم الأكبر وفق ما ذكرته "الواشنطن بوست" أمس ، التي أضافت أن الهرم الأكبر الذي يرجع بنائه إلى 4500 عامًا هو وهرمي خفرع ومنقرع آخر عجائب الدنيا السبع الباقية حتى الآن ، يمكن أن يحتوي إلى جانب غرفتي دفن الملك والملكة والبهو ، والفجوتين الهوائيتين اللتين تسمحان بتجديد الهواء في تلك الغرف الثلاث ، على غرفة أخرى وفق الصور التي تم التقاطها بواسطة الروبوت (جيدي) الذي تم إدخاله داخل جسم هرم خوفو مؤخرًا . وأضافت الصحيفة أنه سبق التكهّن بهذه الفرضية عام 1993 عندما تم تمرير روبوت صغير

الحجم حتى 200 قدم في نفق في الجدار الجنوبي حيث تم اكتشاف ما يبدو انه أبواب حجرية صغيرة مع مجموعة من المسامير المعدنية . وبالرغم من اكتشاف نفقين 8X8 بوصة تقريباً في حينه يمتدان من الجدارين الشمالي والجنوبي لغرفة الملكة ويفضيان إلى أبواب حجرية صغيرة قبل الوصول إلى خارج الهرم ، إلا أنه لم يعرف وظيفة هذين النفقين وتلك الأبواب الصغيرة حتى الآن ، لكن الكشف الجديد رجح بشكل كبير إمكانية أن يؤديا إلى غرفة سرية جديدة داخل الهرم. وأضافت البوست ، أنه تم إدخال روبوت ثان عام 2002 تمكن من تصوير غرفة صغيرة يدعمها حجر كبير ، وبعض الأحجار الصغيرة الأخرى، لكن الروبوت الثالث (جيدي) الذي تم إدخاله مؤخراً ، أطلق عليه تلك التسمية نسبة إلى الساحر جيدي الذي استشاره الملك خوفو قبل التفكير في بناء مقبرته، زحف خلال النفق بكاميرا دقيقة للغاية أمكنها التصوير في كافة الزوايا ، وهو ما أسفر عن الحصول على صور لكتابات هيروغليفية كتبت باللون الأحمر ويمكن أن تكون علامات خلفها (الماسون) عندما كان يجري حفر تلك الغرفة (الرابعة) . وأضافت الصحيفة استناداً إلى المهندس روب ريتشاردسون من جامعة ليدز الذي صمم الروبوت جيدي بأنه إذا أمكن فك رموز تلك الكتابة فإن ذلك من شأنه أن يساعد علماء المصريات في الكشف عن أسرار بناء الأهرامات.

* * *

علاج سرطان القولون بدواء يستخدم في علاج الدودة الشريطية منذ 60 عاماً!

(2011/6/19)

أثبتت أبحاث لعدد من العلماء الأوروبيين والأمريكيين فاعلية دواء نيكولس أميد - الذي ظل يعالج طفلة الستين عاماً الماضية طفيل الدودة الشريطية الذي يصيب الأمعاء - ضد سرطان القولون بعد تجارب على الفئران أجراها فريق بحث من عدة مراكز بحثية غربية ، ترأسته البروفسورة أرايك شتاين وفق ما نشره موقع "ميديكال نيوز توداي" الإلكتروني أمس . وتتلخص آلية عمل هذا الدواء في قدرته على إحباط عمل الجين S100A4 المسبب للنمو السرطاني في الأمعاء .

وتجدر الإشارة إلى أن سرطان القولون يعتبر أحد أكثر أنواع السرطانات انتشارًا في دول الغرب . وفي ألمانيا وحدها يوجد 73 ألف حالة تكتشف كل عام. وبالرغم من تلقي المرضى بهذا الداء للعلاج الكيميائي والإشعاعي ، إلى جانب العلاج الجراحي ، إلا أن نصفهم فقط يتمثل للشفاء.

* * *

الأمريكيون أصبحوا يفضلون الانتحار على الطريقة اليابانية

2011/6/19

الطريقة التي يفضلها اليابانيون في الانتحار ، وهي استخدام المواد الكيماوية التي تصدر عنها سحبًا غازية سامة في أماكن مغلقة، أصبحت تجد رواجًا بين فئات الأمريكيين الذين يقعون فريسة لليأس والقنوط . وغالبًا ما ينتج عن استخدام هذه الطريقة تسرب في الغازات ، وحيث يضطر رجال الشرطة والإطفاء إلى إخلاء السكان من المنطقة التي تتم فيها حوادث الانتحار بهذه الطريقة وفق ما نشرته صحيفة نيويورك تايمز أمس ، وحيث لاحظت الشرطة الأمريكية تزايدًا في نسبة حوادث الانتحار التي تتم بهذه الطريقة. وأضافت الصحيفة أنه تم تسجيل 36 حادث من هذا النوع العام الماضي، وأنه تم اكتشاف 27 حالة منذ بداية يناير الماضي بما يؤكد زيادة تلك النسبة. ورغم ذلك فإن تلك الزيادة لا تمثل إلا نسبة ضئيلة من مجمل عدد محاولات الانتحار التي تسجل في الولايات المتحدة وتتم بطرق أخرى ، والتي تصل في المتوسط إلى 34 ألف حالة في العام.

* * *

ازدياد عدد مرضى السكر في العالم أكثر من الضعف في 30 عامًا

(2011/6/26)

ازداد عدد المصابين بمرض السكري في العالم بمقدار 133% ليصلوا إلى حوالي 350 مليون نسمة ، وحيث كان عددهم عام 1980 (150) مليون فقط وفقًا لتقرير أعده باحثون من

"إمبيريال كوليج لندن" ومدرسة هارفرد للصحة العامة يقوده البروفسور ماجد عزاتي ود. جودارز دانائي نشرته مؤخرًا مجلة "الانسيت" الطبية. وعزا أولئك الباحثون السبب الرئيس في تلك الزيادة الكبيرة إلى ارتفاع معدل عمر الإنسان عما كان عليه في الماضي ، بما يزيد من احتمال الإصابة بالمرض مع التقدم في العمر ، إلى جانب عوامل أخرى مثل زيادة معدلات السمنة وزيادة الوزن . وأوضحت المجلة أن الزيادة في معدل الإصابة بالمرض شملت العالم كله باستثناء القليل جدًا من الأماكن التي ظلت تحتفظ بنفس النسبة التي كانت عليها عام 1980. وحذر التقرير أن عدم تمكن مريض السكر من ضبط نسبة السكر في الدم يمكن أن يؤدي إلى الجلطة ، وأمراض القلب ، وتلف قرنية العين والأعصاب والكلية. ويتوقع الخبراء أن يرتفع عدد الوفيات نتيجة الإصابة بمرض السكر ليتجاوز عددهم في الوقت الراهن الذي يبلغ 3 مليون شخص في العالم سنويًا .

* * *

المشروبات الغازية (الدايت) يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسكر

(2011/6/29)

أوصت الجمعية العلمية لمرض السكر في مؤتمرها الـ 71 الذي عقد مؤخرًا في سان دييغو وأنهى أعماله أمس الأول بضرورة الالتفات إلى ما أثبتته الأبحاث مؤخرًا بأن الترويج لمشروبات (الدايت) الغازية على أنها لا تحتوي سعرات حرارية يخفي حقيقة علمية هامة ينبغي عدم تجاهلها ، بعد أن أثبتت الأبحاث مؤخرًا أن مادة (الأسبارتام) الاصطناعية التي تستخدم في الغالب في تحلية تلك المشروبات يمكن أن تساعد على زيادة نسبة السكر في الدم إلى حد الإصابة بمرض السكر وفق ما نشره موقع "ميديكال نيوز توداي" أمس استنادًا إلى البحث الذي قام به مجموعة من الباحثين في علم الأوبئة في مركز جامعة تكساس للعلوم الصحية في سان أنطونيو برئاسة د. هيلين هازودا رئيسة قسم علم الأوبئة الإكلينيكي في مدرسة الطب في مركز العلوم في جامعة يوتي على مدى 20 عامًا بهدف التوصل إلى العلاقة التي تربط بين تناول المشروبات

الغازية (الدايت) والتغير في محيط الخصر ، و تتبع البحث تأثير المشروبات الغازية (الدايت) على 474 شخصًا . وذكرت الدكتورة هيلين أن المعلومات التي توصل إليها البحث ، وغيره من الأبحاث المشابهة ، أن الدعايات حول المياه الغازية التي تستخدم المواد المحلاة الاصطناعية كبدائل صحية للسكر الطبيعي ليست صحيحة ، فهي قد تكون خالية من السعرات الحرارية ، ولكنها ليست مأمونة النتائج على حد قولها .

* * *

تحذير:

مسكنات الألم يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب

2011/7/5

أثبتت دراسة جديدة أجراها فريق بحث من مستشفى جامعة أرهوس بالدانمرك لأول مرة وجود علاقة بين الأدوية المسكنة المضادة للالتهابات كالأسبرين والإيبوبروفين وبين الإصابة بمرض القلب المعروف بـ"لغط القلب" أو عدم الانتظام في ضربات القلب ، والذي يمكن أن يؤدي على المدى الطويل إلى الإصابة بالجلطة أو السكتة القلبية وفقاً لما نشرته صحيفة التلجراف أمس. وقد فحص الخبراء السجلات الطبية لأكثر من 32 ألف حالة إصابة بلغط القلب بين عامي 1999 و2009 وقارنوا كل حالة بعشر حالات اختيرت عشوائياً ، ليتضح أن أولئك الذين تلقوا أدوية مسكنة مضادة للالتهابات من غير مجموعة الكورتيكوستيرويدات لديهم الاستعداد للإصابة بالمرض بنسبة 40% أكثر من أولئك الذين لا يستخدمون تلك الأدوية .

وحذرت الدراسة التي نشرت أمس في مجلة BMJ الأطباء من ضرورة الأخذ في الاعتبار

مخاطر وصف هذا النوع من المسكنات في حالات الإصابة بمرض لغط القلب . وذكر

البروفيسور هنريك توفت سورينسن الذي قاد فريق البحث أنه لا يتعين على المرضى بأمراض

القلب وقف تعاطي تلك الأدوية ، وإنما عليهم مناقشة المخاطر المحتملة من جراء ذلك مع أطبائهم.

* * *

الأمريكيات يفضلن الولادة في المنزل!

(2011/7/11)

تزايدت نسبة الأمهات الأمريكيات اللاتي يضعن مواليدهن في المنزل حيث تتم الولادة بهدوء دون الاضطرار إلى تعاطي الأدوية أو إجراء العمليات القيصرية التي أصبحت تشكل ثلث عمليات الولادة في الولايات المتحدة ، ويلجأ إليها أطباء التوليد عند أدنى تعثر في عملية الولادة وفق ما نشرته صحيفة لوس أنجلوس تايمز أمس التي أضافت أنه رغم أن نسبة الولادة المنزلية في الولايات المتحدة لا تتعدى 1% ، وذلك بمعدل 28400 حالة في السنة ، إلا أن تلك النسبة ازدادت 20% من سنة 2004 إلى سنة 2008. وأضافت الصحيفة أن الأمهات اللاتي يلجأن إلى الولادة المنزلية هن في الغالب من المتعلمات . وأدت تلك الزيادة إلى احتدام النقاش حول موضوع السلامة عندما تتم الولادة في المنزل ، وحيث ترفض الكلية الأمريكية لأمراض النساء والولادة هذه الممارسة عندما أصدرت توصيتها في يناير الماضي بعدم اللجوء إلى هذه الممارسة لعدم توفؤ أجهزة الطوارئ الطبية والإخصائيين التي ينبغي توفرها في الحالات الطارئة التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث مضاعفات خلال عملية الولادة بما يهدد حياة الأم أو الطفل. واستطردت الصحيفة أن ذلك ليس رأي العديد من الأطباء ، إذ يرى د. جوزيف أوزيرينان رئيس قسم الولادة في المركز الطبي للوس أنجلوس كاونتي أن الولادة المنزلية (الطبيعية) تعتبر معقولة طالما لا تواجه المرأة العامل مشاكل صحية أو تكون تخطت الـ35 من عمرها.

* * *

أمل جديد لملايين المرضى بالزهايمر : خلايا تعويضية لخلايا المخ

(2011/7/14)

أعتبر تحويل خلايا جلدية لامرأة في الثلاثين إلى خلايا عصبية كاملة مشابهة لتلك الموجودة في المخ بأنه بمثابة ثورة في الطب التجديدي . وأبدى العلماء دهشتهم عندما اكتشفوا أن بإمكانهم تحويل نسيج خلوي جلدي للإنسان إلى خلايا عصبية فاعلة وظيفياً بعد المرور بمرحلة استخدام الخلايا الجذعية في هذه التقنية الطبية الحديثة من خلال طريقة بسيطة نسبياً تتمثل في إضافة القليل من الجداول القصيرة لـ RNA (الحمض النووي المعروف بـ ريبو نيوكلييك أسيد) ، وهو جزيء جيني مشابه للحمض النووي (ديسيكسو نيوكلييك أسيد DNA) وفق ما نشرته صحيفة الإندبيندنت البريطانية أمس التي اعتبرت هذا الاكتشاف اختراق علمي كبير لما يمكن أن يؤدي إليه من الوصول إلى جيل لأنواع مختلفة من خلايا العقل البشري في أنابيب المختبر يمكن أن تستخدم على نطاق واسع في الحالات المرضية التي تدمر فيها الخلايا العصبية كالزهايمر ومرض باركينسون (الشلل الرعاشي) . وعلق البروفسور جيرالد كرابتري أستاذ علم الأمراض في المركز الطبي لجامعة ستانفورد في كاليفورنيا بأن المشكلة الكبرى في طب الأعصاب هي أن خلايا الأعصاب لا تتوفر عند الحاجة إليها ، فهي ليست كخلايا الدم يمكن الحصول عليها من شخص متبرع .

وأضافت الصحيفة أنه يمكن لهذا الاكتشاف الجديد أن يتيح للأطباء في المستقبل القريب استنبات خلايا عصبية مباشرة من جلد شخص مريض لتحل محل الأجزاء التالفة من المخ أو العمود الفقري ، لاسيما في ظل ما أثبتته الأبحاث السابقة من أن الخلايا الجذعية التي تستخلص من الأجنة يمكن تحويلها إلى خلايا عصبية كاملة.

