

## تناول الدهون صحي ١٨ ٪ للرجال و ٢٨ ٪ للنساء

لقاء مع طبيب



بغداد/ سما الشيكلي  
من أشهر الكلمات الغذائية انتشاراً ، كلمتا الدهون والزيوت ، القول المأثور القديم (الجسم محصلة لكل ما يأكل) ينطبق بدرجة أكبر وأوضح على الدهون والزيوت.. يقول الدكتور (م-ع) اختصاصي علوم التغذية:

أظهرت الدراسات ان الدهون والزيوت التي نأكلها في وجباتنا اليومية تصبح جزءاً من تكوين أغشية خلايا الجسم ، وتدخل كجزء مكمل لتبطين جدار الشرايين والأوردة وتؤثر في كفاءة الدورة الدموية بالجسم، ولعل ذلك يوضح مدى أهمية الدهون والزيوت لصحة وسلامة الجسم ، وأيضا مدى الخطورة الصحية التي قد يسببها سوء اختيار نوعية هذه الدهون والزيوت ، وعدم تقدير كميتها المناسبة في الوجبات الغذائية اليومية ..

وأصبح من المألوف انه اذا نكرت كلمة دهون وزيوت ظهرت احساس سلبية ومخاوف صحية فتفاوت تبعاً لمستوى كلمة الدهون .. فالدهون بالنسبة لمن يتبع نظاماً غذائياً يهدف لتقليل وزن الزائد تعتبر مشكلة أساسية له، اما الدهون بالنسبة لمعد وطاهي الأغذية فهي تدل ضمناً على وجبة غذائية سامة، كما تعني له ضرورة القيام بعمليات تنظيف ضخمة لازالة ما يحدثه استخدام الدهون في الطبخ من آثار يجب تنظيفها والتخلص منها ، اما بالنسبة للأطباء فالدهون توجي بخطر التعرض للاصابة ببعض الأمراض مثل السمنة وأمراض القلب وبعض الأورام وغيرها ..

اما بالنسبة للمستهلك الذي يريد ان يحافظ على صحته بصفة عامة وعلى سلامة قلبه بصفة خاصة ، فكلية الدهون أصبحت تمثل له ارتباكاً كبيراً وعدم فهم ، فهل يجب

عليه التخلص منها في وجباته الغذائية او يقلل من تناولها ؟ وكيف يمكن تحقيق ذلك ؟ والاهم هو معنى حقيقة المصطلحات التي تقدم له دائماً مرتبطة بكلمة الدهون، مثل الدهون غير المشبعة والدهون المشبعة ، والدهون المهدرجة ، والاحماض الدهنية، ودهون اوميغا وغيرها ..

«هذا هل يعني ان الدهون فوائد صحية ؟ نعم .. للدهون فوائد متعددة مهمة وحيوية، فالدهون او لا تحقق للغذاء صفات الجودة الحسية من اعطائه القوام المرغوب ، كما يحدث في اضافة زبدة الكاكاو (الشيكولاته) ، ومن النكهة والمذاق الذي ينتج من مركبات دهنية كربونية ، ومن اللون كما في

الكارتينويد ، ومن صفات الاحساس بجودة الغذاء في الفم مثل النعومة والعصرية وسهولة البلع والقوام الزيتي والاملس وغيرها. كما ان وجود الدهون في الوجبة الغذائية يحقق للجسم الشبع من تناول هذه الوجبة بغض النظر عن مكوناتها الأخرى، كما يؤدي

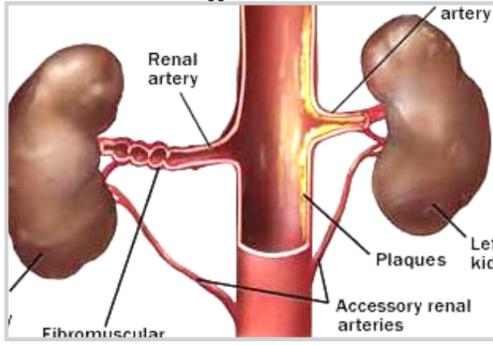
وجود الدهون في بعض المنتجات الغذائية مثل الخبز إلى تكوين قوام الخبز يجعله اكثر طراوة وبالتالي اسهل في مضغه، مثل بعض انواع الكيك والكعك ومنتجات المخابز الأخرى على احتجاز فقاعات هوائية ضئيلة وصغيرة في محتواها من اللبن والبيض فتصبح اخف وزناً ، وهي من صفات جودتها

المرجوة. ومن هذه الأهمية الحيوية لوجود الدهون في الجسم يجب الا تزيد نسبة وجودها في تركيب الجسم عن نحو ١٥-١٨ ٪ للرجل و ٢٥-٢٨ ٪ للمرأة ومن الطبيعي ان هذه النسب تقل في جسم الرياضي لتصل الى قرابة ٥-١٥ ٪ للرجل الرياضي و ١٥-٢٠ ٪ للمرأة الرياضية.

المرأة الرياضية.  
«ما الدهون الخفيفة الموجودة في الأغذية؟ تقصدين الدهون في الوجبة الغذائية ؟ فهي اما ان تكون ظاهرة للعين ومرئية اذ دهونها خفيفة غير مرئية للعين المجردة ، والدهون الظاهرة اما ان تكون اغذية تتكون كلية او تقريبا من دهن مثل الزبدة والسمن والزيوت ، او توجد في تركيب الغذاء بصورة ظاهرة للعين مثل دهون اللحوم ، بينما الدهون التي توجد في بعض الاغذية مثل اللبن والبيض والزيوت والفاول السوداني والجبن واللحوم المزال دهونها المرئية وأيضا الدهون التي تضاف الى الاغذية في اثناء طبخها وتصنيعها فهي دهون مرئية حيث لا يمكن للعين المجردة ان تميز وجودها بسهولة.. فمثلاً قطعة اللحم التي ازليت منها الدهون الظاهرة بها قد تحتوي على نحو ١٠-١٥ ٪ دهون داخلية غير ظاهرة تخزن في الأنسجة الداخلية لقطعة اللحم.. وعموماً فان تخلل هذه النسبة من الدهون داخل التكوين الطبيعي لقطعة اللحم يعتبر من صفات الجودة العالية للحوم وذلك بالطبع بعد إزالة دهونها الظاهرة الخارجية..

كيف تمنع تناول الزيوت والدهون من اجل صحة القلب ؟  
- تتنصح الأرشادات الغذائية الحديثة بعدم زيادة تناول الزيوت والدهون في الوجبات اليومية عن ٥٥ غم ( قرابة ٤ ملاعق طعام ونصف) في وجبات السيدات وغير المشروبات المسخن من الرجال ، وعن ٧٥ غم ( زهاء ٥ ملاعق طعام ) في وجبات المراهقات والسيدات النشيطات والرجال وعن ٩٥ غم (قرابة ستة ملاعق طعام) النسب تقل في جسم الرياضي لتصل الى الشطين والسيدات زائدات النشاط..

## كيفية تفادي الاصابة بحصى المرارة والكلية



يجيب عليها الدكتور فوزي كريم اختصاص الامراض الباطنية والقلبية

المواطنة وفاء تسأل:  
«ما اسباب النجبة الصدرية؟ وما اعراضها ؟ وكيف تتم معالجتها او تجنبها ؟  
اسباب النجبة الصدرية بصورة عامة تعزى الى الاستعداد الوراثي والجسدي او لآثار العادات المكتسبة من البيئة فائياً ، فالاستعداد الوراثي واضح من وجود مصاب بأمراض الشرايين التاجية في الأسرة ، كما ان الزواج من الأقارب الذين لديهم الاستعداد الوراثي يزيد من احتمالات الاصابة.

المواطن ابو علي من اليرموك يسأل:  
«ما ارتفاع التوتر الشرياني (الضغط) ؟  
تنحصر بعرض نفسك على طبيب اختصاصي بالأمراض الداخلية للتأكد من خلوك من اسباب ارتفاع الضغط العضوية مثل ضيق بزرخ الأبر أو انسداد الشرايين الكلوية او الاضطرابات الهرمونية. فإذا كان ضغطك المرتفع من النوع المجهول السبب (الأساسي) وهي في ٩٥،٩٠ ٪ من المصابين بارتفاع التوتر الشرياني فقد تكفي بعض التعديلات البسيطة على نظام الحياة لعلاج الحالات الخفيفة مثل انقاص الوزن والحماية الغذائية الناقصة الشحوم والاملاح والرياضة المنتظمة ...

المواطن هادي محمد علي يسأل عن:  
«اسباب ارتفاع الضغط بشكل غير عادي ؟  
قد يكون الارتفاع ناجماً عن ابتلاع الهواء في حالات التوتر النفسي الشديد وقد يكون ناجماً عن تاخر مرور الفضلات وتخمرها في الأمعاء كما يحصل في تشنج القولون وقد يكون بسبب تناول الاطعمة المولدة للغازات مثل المشروبات الغازية والبقوليات والحليب والفجل ..  
المواطن ابوشري يسأل:

«اسباب سيلان الارتفاع الغزير خاصة من الفتحة اليمنى للأنف ؟  
لم يذكر السائل ما هية السيلان ، هل هو مائي او مصلي او قحبي ، فإذا كان السائل مائياً ومن فتحة واحدة فقد يكون سائلاً دماغياً شوكياً ويجب تحري الكوكوز في هذا السائل وإذا كان مخاطياً فقد يكون بسبب الحساسية ويمكن استعمال مضادات التحسس ، اما القحبي فهو حالة تقتضي معالجتها ..

المواطن عبد الرزاق كامل يسأل:  
«عن اضرار الهائف النقال؟  
هناك دراسات مخبرية حول حدوث أورام الدماغ لمن يستعمل الهائف النقال بكثرة ولكن لا يوجد اقبال في الوقت الحاضر عن الموضوع ، ولكن الثابت زيادة حوادث السيارات لمن يستعمل الهائف النقال أثناء قيادة السيارة واضراراً بالآخرين ..

بغداد / المدي

اسئلة تجيب عنها الدكتورة هديل /طبيبة نسائية ورعاية حوامل.  
(ضرورة الحليب)

س/هل يعتبر شرب الحليب ضرورة يومية للحامل؟  
ج/ ان النساء الحوامل اللواتي لا يشربن الحليب بشكل كاف خلال فترة الحمل معرضات اكثر من غيرهن لولادة اطفال صغار الحجم . ولكن في حالة شرب كميات كبيرة من الحليب فان الاطفال يولدون بشكل طبيعي جدا اضافة الى اكتسابهم مناعة من الاصابة باستفيل بالبدانة والسكري.

(الصالح النفسي)  
س/هل تتغير نفسية ومزاج المرأة الحامل خلال فترة الحمل  
ج/ ان المتابعة النفسية للمرأة ضرورية جدا خلال الثلاثة اشهر الاولى وخصوصا للمرأة التي تستقبل طفلها الاول تحتاج الى العلاج النفسي لان ذلك يساعدها في التغلب من المخاوف التي قد تتعرض لها فيما يتعلق بخضوعها لعملية جراحية او ولادة طبيعية.

(ممارسة الرياضة)  
س/هل يجب على المرأة الحامل ممارسة الرياضة؟  
ج/من الضروري من اولى المرأة الحامل الرياضة بصورة تدريجية ويومية وعندما نقول رياضة لا نعني الركض او حمل الاثقال وانما تمارين بسيطة تزاولها وهي مستقلة او جالسة فقط لاعطاء مرونة للحوض ليكون اكثر استجابة للتغيرات التي تحدث في جسم المرأة خلال فترة التسعة اشهر والحذر عند مزاوله التمارين الرياضية لان التمارين الشديدة تؤدي احياناً الى الاجهاض المبكر ويمكن الاستفسار من الطبيبة النسائية عن نوعية التمارين المسموح بها.

بغداد /ايناس طارق

والكحول. اضافة الى الاقلال من شرب المشروبات التي تساعد على تكوين الحصى مثل الكولا حيث ثبت في آخر دراسة علمية ان هذه المشروبات تضم لقائمة المشروبات التي يجب الابتعاد عنها للحد من تكون الحصى حيث يوجد بعض انواع السوائل قد تؤثر في تكون الحصى وخصوصا اذا احتوت على مركبات (بيثوجية) حيث تزيد من حدوث تكون الحصى

وفي مقدمة هذه السوائل القهوة والتي تحتوي على مركبات ليثوجية وهي املاح الكليوم وكذلك الشاي

والطعام وتناول الاطعمة قليلة الملح. وعندما نقول تجنب تناول السوائل والمشروبات بمعنى اكثر وضوحا ان ليس جميع السوائل والمشروبات لها تاثير ايجابي على علاج وتكوين الحصى حيث يوجد بعض انواع السوائل قد تؤثر في تكون الحصى وخصوصا اذا احتوت على مركبات (بيثوجية) حيث تزيد من حدوث تكون الحصى



والمرارة.

وفي مقدمة هذه السوائل القهوة والتي تحتوي على مركبات ليثوجية وهي املاح الكليوم وكذلك الشاي

بغداد /ايناس طارق

هناك بعض انواع الاطعمة التي قد يكون لها تاثير ايجابي وسلمي في تكوين حصوات الكلتي والمرارة لهذا يجب معرفة انواع الاطعمة والاغذية التي يمكن تناولها وتجنب البعض الاخر منها  
الدكتور مصطفى اسماعيل طبيب اختصاص المجاري البولية والكلتي في مستشفى الكرخ العام يقول:  
يجب تفادي الاطعمة المحتوية على الكالسيوم مثل منتجات الالبان والتين واليامياء والحمص والتي تزيد من خطر تكوين الحصى اضافة الى الشاي والقهوة والشكولاته ، الى جانب تقليل الملح في

نسبة الهرمون الذكري وذلك يتعلق بالاضراع النفسية والتاثيرات الخارجية التي قد تتعرض لها المرأة وتؤثر فيسيولوجيا على طبيعة تكوين هرمونها الذي يعتمد بالدرجة الاساس على المتغيرات النفسية والبدنية فاذا كانت حالة المرأة مستقرة قد لاتعني من هذه الاعراض المرضية المذكورة سابقا او قد تكون عرضة للاصابة بها نتيجة اصابتها بسرطان الغدة الخطرية الموجودة في منطقة اعلى الكلتي. لهذا تنصح المرأة بضرورة فحص الغدة الكظرية ،والغدة الدرقية ، والغدة الخامية ، فاذا كانت نتيجة الفحوصات عدم وجود اية من السرطانات في هذه الغدد هنا يرجح المرض ضمن قائمة الاصابة بتكيس المبيض.

ويتمك اتباع سلسلة من العلاجات الطبية وتختلف حسب اصابة وطبيعة اصابة المرأة فاذا كانت المرأة ترغب بالانجاب وهي مصابة بتكيس المبيض يكون العلاج باستعمال كبسولات تؤخذ لمدة خمسة ايام كل شهر وتساعد على تنشيط المبيض والاباضة ، اما اذا

## تكيس المبيض وارتفاع نسبة الهرمون الذكري

بغداد/ المدي

ان مرض تكيس المبيض هو عبارة عن زيادة الهرمون الذكري عند المرأة مع عدم انتظام الدورة الشهرية ، وجود حويصلات مائية اكثر من الحد الطبيعي وتكتشف على المبيضين من خلال جهاز الفحص الخاص (سونار).  
تقول الدكتورة انعام مجيد طبية نسائية:

هناك بعض النساء تبدأ بملاحظة بعض التغيرات التي تظهر على وجهها وجسمها وزيادة الهرمون الذكري عند المرأة يظهر ذلك خارجياً وتكون عوارضه متنوعة مثل تكاثر في نمو الشعر في مناطق الوجه والصدر ، البطن ، اليدين ، القدمين ، الظهر.

ظهور البثور إضافة الى عدم انتظام الدورة الشهرية وتبدأ المرأة بملاحظة زيادة غير طبيعية في الوزن لهذا نلاحظ ان غالبية النساء يتعرضن الى الاصابة بالعقم اذا كانت جميع تلك العوارض ظاهرة لديهن .  
وقد بدأنا نلاحظ ان غالبية النساء او بنسبة ٣٠ بالمائة مصابات بارتفاع

الذكري ويكون في مستوى طبيعي يرافق ذلك انتظام في الدورة الشهرية وانقاص الوزن.

كانت المرأة ترغب بالعلاج لتنظيم الدورة الشهرية والتخلص من الشعر الزائد هناك يستخدم دواء مضاد للحالة بصورة عكسية مثل استخدام حبوب منع الحمل ، ولكن بعض هذه العلاجات تطول فترتها من سنة الى عدة سنوات وهذا يعتمد على التاثيرات الجانبية والنفسية للمرأة ودرجة تقبلها للعلاج . ولكن يمكن تلخيص اسباب الاصابة بهذا المرض وحسب الدراسات التي اجريت منذ ١٠ سنوات ان داء التكيس المبيضي له علاقة مباشرة بازدياد افراز هرمون الانسولين وهو رد فعل على كسل في وظيفة الانسولين يؤدي الى ازدياد في افراز الهرمون الذكري..

لهذا العلاج الجيد لمرض تكيس المبيض يرتكز اساسا على محاولة علاج كسل هرمون الانسولين وتعطى المريضة ادوية قريبة بتكوينها من الادوية التي تعطى لداء السكري وهذا الدواء يساعد على استعاد الانسولين وظيفته الطبيعية وتكون فترة العلاج بين مدة ٣ الى ٦ اشهر تؤدي الى تدني معدل الهرمون

الذكري ويكون في مستوى طبيعي يرافق ذلك انتظام في الدورة الشهرية وانقاص الوزن.

## الحمل بتوأمين رحلة محفوفة بالخوف

بغداد / المدي

تعتبر لحظات الحمل من اجمل اللحظات التي تمر بها الحامل كونها ، تصبح مسؤولة ليس فقط عن نفسها بل عن روح اخرى في احشائها فتصبح العناية اكبر والاهتمام اوسع ، وتعمل ما بوسعها ليكون طفلها كاملاً خالياً من المشاكل والعيوب .

تقول الدكتورة هديل نايف طبيبة نسائية ورعاية حوامل مستشفى الكاظمية : ان من اهم العوامل التي تساعد المرأة على الحمل بتوأمين هو استعمال الادوية والعقاقير المتشعبة خصوصاً من قبل بعض المصائب بالعقم المؤقت بمعنى اكثر وضوحاً ان بعض

من ازدياد في ضربات القلب وازدياد ضخ الدم وتعاني ايضا من الدوالي واورام القدمين ، ويعتبر فقر الدم والانيميا من اهم المشاكل الصحية التي تواجه الحامل بتوأمين حيث تتعرض لفقر الدم الناتج عن نقص الحديد في جسمها لذلك من الضروري تناول اقراص الحديد والفيتامينات .  
ويجب ان تكون ولادة التوأمين في مستشفى مجهز بكل الوسائل والاجهزة في حال تعرض الام والتوأم لاي عارض صحي مفاجئ وحسب وضعية الجنين ان هناك ٤٠ ٪ من التوأمين تكون وضعيتهم اثناء الولادة صحيحة و ٧٠ ٪ من التوائم تكون

الازواج لا يبرزون باطفال في السنوات الخمس الاولى من الزواج وهنا لا بد من اجراء الفحوصات والتحليل اللازمة للوقوف على الاسباب التي تحد من حدوث الحمل وانجاب اطفال واستعمال بعض الادوية والعقاقير لتحريض المبيض على انتاج اكثر من بويضة في الدورة الواحدة وهناك ايضا عامل الوراثة ، وكذلك سن المرأة له دور حيث يتكرر ما بين ٣٩،٣٥ سنة. وهناك بعض المشاكل الصحية التي تعاني منها اللجنة (التوائم) التي قد تؤدي الى وفاة التوأمين أو الاجهاض خلال الاشهر الاولى من الحمل إضافة الى مشاكل الام الحامل لان المرأة الحامل تعاني

وضعيتهم معاكسة وهنا لا بد من اجراء عملية قيصرية واخيراً ان الراحة التامة والابتعاد عن الحركة الزائدة يعطي نتائج ايجابية في منع الولادة المبكرة للتوأمين إضافة الى استهلاك كميات كبيرة من البروتين والكالسيوم والحديد والفيتامينات وخصوصاً الحليب اذا انه يعتبر غذاء صحياً متكاملًا لا يضاهاه اي نوع اخر من الاغذية وذلك لاحوائه على جميع العناصر الضرورية لجسم المرأة الحامل في اثناء الحمل والارضاع.



بغداد / المدي