

البطاطس تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع

نيويورك / أ.ش.أ

كشفت الأبحاث الطبية الحديثة أن البطاطس خاصة قرمزية اللون تلعب دوراً مهماً في خفض ضغط الدم المرتفع في حال طهيها بالطريقة الصحيحة. وقد أوضح الباحثون أن البطاطس يمكنها في حال تناولها بصورة يومية خفض ضغط الدم المرتفع دون التسبب في زيادة في الوزن. وكان "جو وينسون" الباحث بجامعة "بنسلفانيا" الأمريكية قد عكف على دراسة وتحليل 18 مريضاً ممن أدبوا على تناول ما بين 6 إلى 8 وحدات من البطاطس القرمزية اللون مرتين يومياً لنحو شهر كامل ، حيث وجد تراجعاً في مستوى ضغطه المرتفع بمعدلات تراوحت ما بين 3.5 إلى 4.3 ٪ . وأوضح الباحث أن الهدف المرضي المشاركين في الدراسة كانوا من البنءا ويعانون ضغط الدم المرتفع ويتناولون العقاقير الطبية المعالجة لحالاتهم، يأتي ذلك في الوقت الذي نشد فيه الباحثون على أن البطاطس قد تصبح من الأغذية الصحية في حال طهيها بالطريقة السليمة والابتعاد بصورة كلية عن الطرق التقليدية في الطهي خاصة القلي أو تناولها مغطاة بالجبنة مرتفعة الدسم والغنية بالدهون أو بالكريمة الحامضة.



أنت تسأل والطبيب يجيب

ما مرض هشاشة العظام؟
 أرسلت إيمان حميد تقول، نسمع كثيراً عن مرض هشاشة العظام، وقد أصبح يسبب الكثير من الهموم لدى معظم الناس، وقد يصل الأمر إلى الهوس خوفاً منه، فهل يمكن الوقاية من الإصابة بهذا المرض؟
 يجب عن هذا التساؤل الدكتور محمد عبد الله ، أخصائي جراحة العظام ، قائلاً، هشاشة العظام تعني أن كثافة النسيج العظمي تقل بالرغم من حفاظ العظام بحجمه، وبمعنى أكثر توضيحاً، فمثلاً عظمة مثل عظمة الفقرة أو عظمة الحوض تظل على حجمها الطبيعي، ولكن تقل كثافة العظام فيها فأنها أصبحت تحتوي على فراغات أكثر من الطبيعي، ويتم ملاحظة هذا من خلال الأشعة العادية، حيث نجد أنها أصبحت أكثر شفافية من العظام الطبيعية التي تظهر صلبة تقريباً بالنسبة للعظام الهشة. ويشير الدكتور محمد إلى أنه يتم علاج هشاشة العظام بواسطة بعض العقاقير التي تزيد من بناء العظام وخاصة هرمون الكالسيتونين، والذي يساعد كثيراً على بناء العظام ويتم إعطاء بعض الأنوية المساعدة معه مثل الكالسيوم وفيتامين د في صورة أقراص يومية ويتم معالجة الكسور الناتجة عن الهشاشة مثل الكسور العادية، ولكن بحرص أكثر، وقد تتغير نوعية الشرائح والمواد المستخدمة في التثبيت باختلاف نوع الكسر، ويعتبر من أهم عوامل الوقاية من مرض هشاشة العظام هو المشى وممارسة الرياضة...
 حيث إنه ثبت علمياً ومن خلال إحصاءات عالمية أن المشى اليومي يقلل كثيراً من نسبة حدوث الهشاشة.

قلة النوم العميق ترفع ضغط الدم

أظهرت دراسة حديثة أن قلة النوم العميق قد تكون أحد أسباب إصابة المرء بارتفاع ضغط الدم وذكرت الدراسة التي أعدها باحثون أمريكيون على رجال تزيد أعمارهم على 65 سنة، أن الذين نالوا القسط الأقل من النوم العميق كانوا 78 ٪، أكثر عرضة من الآخرين للمعاناة من ارتفاع ضغط الدم. عمداً الباحثون إلى دراسة وضع نحو 800 رجل لم يكونوا يشكون ارتفاع ضغط الدم عند بدء الدراسة. وأخضع المشاركون لاختبارات نوم وقيست حركة عيونهم خلالها لتحديد إن كان نومهم عميقاً أم لا. وراقب الباحثون ضغط الرجال طوال أكثر من ٢ سنوات، ليتبين أن نوعية النوم السيئة زادت من خطر إصابتهم بارتفاع ضغط الدم.



بعد ثلاث ليال من النوم المشوش أصبح ثمانية من المتطوعين التسعة أقل حساسية للأنسولين دون زيادة في إنتاج الأنسولين. ونظراً لأن الأنسولين يشير إلى أن الجسم استهلك الطاقة فقد يؤدي هذا التراجع إلى زيادة في الوزن والإصابة بالبول السكري. وكان الهدف هو تقليل فترة أعمق مراحل النوم بنحو ٩٠ في المئة دون إحداث تغيير في مدة النوم إجمالاً. وفي نهاية الدراسة حقن الباحثون محلول السكر أو الجلوكوز في كل فرد وقاسوا مستويات السكر في دمه ومدى استجابته للأنسولين والهرمون الذي ينظم الجلوكوز.

بغداد / افيا عزيز

وأوضحوا أنه فيما كان الجميع غير مصابين بارتفاع ضغط الدم في بداية الدراسة، فقد كان ٢٤٣ منهم يشكون المرض عند نهايتها. وتبين أن الذين كانوا يحصلون على ٤ ٪ من النوم العميق كانوا ٨٣.١ مرة أكثر عرضة للمعاناة من ارتفاع من ضغط الدم من الذين يعد 17 ٪ من نومهم عميقاً ليلياً. وقالت المعدة الرئيسية للدراسة الدكتورة سوزان ريديلان "تظهر دراستنا للمرة الأولى أن نوعية النوم السيئة تضع الناس أمام خطر متزايد بالإصابة بارتفاع ضغط الدم". وأضافت: أن هذا البحث يشير إلى انه في حال لم ينخفض ضغط الدم خلال النوم، فقد يتسبب الأمر بضرر في الأوعية الدموية. وتابعت أن النوم القليل قد يقلل من فعالية أجزاء الدماغ التي تتحكم بإطلاق هورمونات أو مواد مرتبطة بالتحكم بضغط الدم. من جهة ثانية، قال باحثون أمريكيون: إن قلة النوم العميق ربما تكون سبباً للإصابة بالبول السكري من النوع الثاني. وقال الباحثون: إنه بعد حرمان شبان أصحاء لا يعانون أي زيادة في الوزن من أكثر مراحل النوم عمقا على مدى ثلاث ليال، فقط تبين أنه أصبحت لديهم مقاومة للأنسولين، وهي سمة ترتبط بالإصابة بالبول السكري من النوع الثاني. وهذا يشبه الأثر الذي تحدثه زيادة في الوزن بين تسعة كيلوغرامات و ٦.١٣ كيلوغرام. وقالت إيف فان كوتر أستاذة الطب بجامعة شيكاغو "هذا يظهر أهمية النوم العميق ليس من أجل المخ فقط، لكن أيضا من أجل سائر الجسم". وأضافت: أن دراسات سابقة أظهرت أن النوم العميق مهم للذاكرة ووظائف المخ الأخرى. وقالت فان كوتر التي نشرت دراستها في

لدى مئة ثمان مئة ساعة ونصف الساعة كل ليلة. ثم عكس الباحثون صفو نومهم لمدة ثلاث ليال بالضوء، فور أن أشارت أنشطة نومهم إلى أنهم دخلوا في مرحلة النوم العميق، وكانت هذه الأصوات صاخبة بما يكفي لتعكس صفو نومهم العميق، لكنها لا تصل إلى حد إيقاظهم. وكان الهدف هو تقليل فترة أعمق مراحل النوم بنحو ٩٠ في المئة دون إحداث تغيير في مدة النوم إجمالاً. وفي نهاية الدراسة حقن الباحثون محلول السكر أو الجلوكوز في كل فرد وقاسوا مستويات السكر في دمه ومدى استجابته للأنسولين والهرمون الذي ينظم الجلوكوز.

العلم يؤكدها . . أحلام ما بين اليقظة والخيال

بغداد / وكالات
 هل حدث لك يوماً أن حلمت حلماً، وأنت بين النوم واليقظة؟ كثيراً منا رأى يوماً حلمًا، وهو شبه مستيقظ، وهذه ليست خيالات، فقد أقر العلماء تلك الحقيقة، واقترحت دراسة جديدة بأن الأشخاص يمكن أن يحلموا، وهم في أقل حالة وعي ممكنة، بل ومن المحتمل بأنهم يشعرون أيضًا بحالة وعي حول أنفسهم والعالم الخارجي المحيط بهم أثناء الحلم، وقد نشرت الدراسة في عدد أغسطس من مجلة الدماغ البريطانية واستعمل الباحثون في الدراسة نظام electroencephalography لمقارنة تركيبة النوم عند ١١ مريضاً مصاباً بضرر في الدماغ، ستة في حالة وعي خفيفة وخمسة في الحالة الإنباتية (يقظة عديمة الاستجابة). وقال الدكتور ستيفن لورييس، مدير مجموعة علم الغيبوبة في جامعة Liege في فرنسا، في بيان صحفي، "كشور على اليقظة استعملنا حقيقة أن عيون المريض كانت مفتوحة، وكشور للنوم استعملنا إغلاق المريض لعيونه وعضلاته الخاملة". ووجد المحققون أن النشاط الكهربائي اختلف قليلا بين النوم وانعدام النوم في المرضى في الحالة الإنباتية، لكن النوم عند المرضى في حالة الوعي الخفيفة كان متشابها للنوم الطبيعي عند شخص صحي أثناء النوم.

السعرات الحرارية مفتاح خسارة الوزن

بغداد / المدى
 أظهرت دراسة جديدة أن السعرات الحرارية هي المفتاح لخسارة الوزن بغض النظر عما إذا كان النظام الغذائي المتبع غنيا بالبروتينات أو الكربوهيدرات. وقال البروفيسور جيريمي كريس من كلية الطب والعلوم الصحية في جامعة أوتيجو في نيوزيلندا والمعد الرئيس للدراسة "أظن أن في هذه الدراسة رسالتين، الأولى هي أنه أياً يكن نوع النظام الغذائي المحتل فإن الناس يجدون صعوبة في الاستمرار به لفترة طويلة وإذا اتبعوا نظاماً غنياً بالبروتين أو الكربوهيدرات فإنهم سيخسرون كمية قليلة من الوزن". وأضاف أن الرسالة الأولى تتضمن مرونة وتسمح للناس باختيار ما يناسبهم من الأطعمة وحتى التفضيل بين أنواع مختلفة منها عندما يشعرون بالملل، موضحاً: أنه من الأفضل السماح بالتغيير في النظام الغذائي، واختيار ما يناسب الناس عندما يضجرون من طعم يتناولونه. وتابع: أن الرسالة الثانية من الدراسة هي أن من يلتزمون بأي نظام غذائي ويخسرون الوزن المطلوب كي يستفيدوا من جهة التحكم بالسكر والتخفيف من مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية. وللمقارنة بين الفوائد الصحية لوجع من الحميات الشائعة قام الباحثون بمتابعة 300 رجل وامرأة من ذوي الوزن الزائد تتراوح أعمارهم بين ٣٥ - ٧٥ سنة، يتبعون نظاماً غذائياً لمدة سنتين. وللبدء تم اختيار جميع المشاركين ممن كان مؤشر كتلة الوزن عندهم أكبر من ٢٧.٠ ومن المصابين بالسكري النوع الثاني. ثم قام الباحثون بتقسيم المشاركين عشوائياً إلى مجموعتين: الأولى مجموعة قليل الدسم/عالي البروتين، والثانية قليل الدسم/عالي الكربوهيدرات. وخلال أول ستة أشهر شاركت كل مجموعة في جلسات الحمية مرتين أسبوعياً، ثم مرة واحدة شهرياً في الأشهر الستة التالية، حيث تم قياس محيط الخصر والوزن مرة بعد أول ستة أشهر ثم أول سنة ثم بعد سنتين. كما تم خلال هذه الفترات فحص وظائف الكليتين ومستوى الدهون في الدم. وبعد انقضاء العامين خلسن سبعة زملاءهم إلى أن الغذاء الغني بالبروتينات والكربوهيدرات أعلى النتيجة نفسها لكننا المجموعتين، لكن العامل الأساسي وراء خسارة الوزن كان تقليص عدد السعرات الحرارية وليس كمية البروتينات أو الكربوهيدرات المستهلكة، حيث خسرت كلتا المجموعتين كمية متشابهة من الوزن كما نقص محيط الخصر بالقدر نفسه، وفي نهاية فترة العامين وجد الباحثون أن مستوى الدهون في الدم كان متشابهاً. وكانت دراسة أمريكية مماثلة قد كشفت أن تناول الأطعمة الجيدة لجهاز القلب والشرايين والفقرية في السعرات الحرارية مع ممارسة التمارين الرياضية بشكل كاف هي أفضل طريقة لإنقاص الوزن أياً كانت نسبة البروتين أو الدهون أو السكريات.

البداية مرض معد لأصدقائك وأقربائك

أظهرت دراسة أمريكية، أن ثلث البالغين الأمريكيين يعانون البداية. وهذا مخيف بشكل كبير، ويتوقع باحثون في جامعة هارفارد أن الأسوأ قادم، فهم يقولون إذا استمرت التوجهات الحالية، فإن نسبة السمنة في الولايات المتحدة تصل على الأقل إلى ٤٢ ٪، حوالي عام ٢٠٥٠. وقالت الباحثة في جامعة هارفارد أليس هيل، إن "التباطؤ الأخير في زيادة انتشار السمنة حزن طبيعي من وباء السمنة التي وصل الإشتباك، لكن

لحميتك من السرطان . . تناول حبة جوز هند يوميا

أكد باحثون أمريكيون أن تناول جوز الهند بشكل منتظم قد يساهم في الحماية من الإصابة بسرطان الثدي. فقد أجرى باحثون من كلية "جوان اوارارد" للطب في جامعة مارشال دراسة تمت المقارنة فيها بين آثار النظام الغذائي العادي والنظام الغذائي الغني بجوز الهند خلال مدة معينة على فئران التجارب، منذ فترة حمل الأم ثم العظام حتى تناول الجوز كطعام مباشر. وأشارت الباحثة إلين هاردمان إلى أن كمية الجوز المستخدمة تعادل أوقيتين من الجوز لدى البشر يوميا. وتوصلت الدراسة التي نشرت في دورية "الطبيعة" والسرطان اليوم أن مجموعة الفئران التي كانت تتناول الجوز أصيبت بسرطان الثدي بنسبة أقل بنحو النصف من مجموعة الفئران الأخرى، كما أن عدد الأورام وحجمها لدى المجموعة الآكلة للجوز كانت أصغر. وأكد الباحثون أن النظام الغذائي الذي يحتوي على الجوز غير نشط العديد من الجينات المعنية بسرطان الثدي لدى الفئران والبشر.



يوبي اي

اضطرابات الأكل تؤثر في الحمل

لندن / اف ب
 وجدت دراسة بريطانية من النساء اللواتي يعانين فقدان الشهية والشرة المرضية من الحمل عندهن للسعي وراء العلاجات المساعدة على الحمل، وتذكر موقع "هلت داي نيوز" الأمريكي أن الباحثين بجامعة "كينغز كوليدج لندن" البريطانية وجدوا من خلال دراستهم أن النساء اللواتي عانين اضطرابا في الأكل - إن كان فقداناً للشهية أو شرهاً - كن أكثر عرضة مرتين لتلقي العلاج أو المساعدة على الحمل . وجدت الدراسة التي شملت ١١٠٨٨ حاملاً، يهنن ١٧١ عاتين بفترة في حياتهن فقدان الشهية المرضية، و١٩٩ مهنن عاتين الشرة المرضية، و٨٢ عاتين المرضين معا، وأن ٣٩.٥ ٪ من النساء اللواتي عانين من اضطراب الأكل خلال فترة من حياتهن، طالت مدة سعيهن للحمل لأكثر من ٦ أشهر ليجنحن أخيراً بذلك مقارنة بغيرهن من النساء، في حين أن فترة السعي لم تتخط ال ١٢ شهراً. وأكدت الباحثة ابيجال ايسنر المسؤولة عن الدراسة أن "هذا البحث يظهر وجود مخاطر تتعلق بالخسوبة مرتبط باضطرابات الأكل، لكن العلاجات



المريض في هذه الحالة إلى استعمال المسهلات أو القيء المتعمد للتخلص من الطعام الذي قام بتناوله، كما يفعل مرضى التهام العصبي. وترتبط الإصابة عادة بمشكلات صحية أخرى، مثل الشعور بالتوتر، معاناة الفرد من الاكتئاب، الأرق، والإم المزمن، علاوة على احتمالية إصابته بالسمنة أو زيادة في الوزن. ويحبس نتائج الدراسة فقد تبين أن الحالات التي استمرت معاناتها من أعراض اضطراب نوبات الشره خلال فترة الحمل، بين النساء الحوامل المصابات بهذا الاضطراب، كانت أكثر انخساراً مقارنة مع الحالات التي تحسنت أعراض الإصابة لديهن خلال الفترة نفسها. إلى جانب ذلك كشفت الدراسة، بأن الحالات الجديدة بين الأفراد في ما يخص اضطراب نوبات الشره، تميل إلى الظهور خلال فترة الحمل بشكل أكبر مقارنة مع الأنواع الأخرى من تلك الاضطرابات، وخصوصاً عند انخفاض المستوى الاقتصادي الاجتماعي الذي تعيشه المرأة الحامل.