التمكن من وقف الحساسيّة بدون آثار جانبيّة

لندن / يو بي اي

أعلن باحثون عن الوصول الى علاج للحساسية الذي يثبط كل من حساسية الأكل والأدوية وردود فعل الربو دون كبت الجهاز المناعي بأكمله للمصابين. يركز العلاج على جزيئات محددة قام الباحثون بتصميمها، والتي تعمل على التقاط الجزيئات المسببة للحساسية كالفول السوداني والبيض في الدم قبل وصولها الى الخلايا البدينة وأهمها خلايا الدم البيضاء المسؤولة عن فرط الحساسية.

هذا العلاج يختلف عن باقي العلاجات بأنه يمنع حدوث أعراض الحساسية. وتعتبر الخلايا البدينة وسيلة دفاع جسم الإنسان ضد الطفيليات كالديدان الشريطية وبشكلها الطبيعي ترتبط الخلايا البدينة بمسببات الأمراض. يحدث فرط الحساسية عندما تتفاعل هذه الخلايا مع المواد غير المؤذية. معظم الحساسيات تحدث بسبب تنشيط البيئة المحيطة وقد تتراوح الاستجابة للحساسية من حكة خفيفة الى صدمة فرط الحساسية المهددة للحياة. معظم ادوية الحساسية تعمل بأضعاف الجهاز المناعي للأشخاص بأكمله فان هذا العلاج فقط يمنع اتصال خلايا الدم البيضاء بمسببات الحساسية. هذا العلاج قد يكون مناسبا في الحالات الحرجة كحالات الطوارئ بحيث لا يستطيع الأطباء سؤال المريض اذا كانت لديه حساسية البنسيلين أم لا، فإعطاؤه من هذا العلاج سيمنع حدوث أية حساسية.

متناولو الحلويات أكثر لطفاً ونفعاً للآخرين

أوضح بحث حديث أن الأشخاص الذين يأكلون الشوكولاتة وغيرها من الحلويات يميلون لأن يكونوا أكثر لطفاً، وأن يقدموا خدمات للآخرين، وأن يكونوا أكثر إفادة للمجتمع.

وجد علماء نفس أن مشاركين في دراسة حديثة تناولوا قطعة شوكولاتة كانوا أكثر ميلاً لتقديم يد العون لثمة شخص غريب بحاجة للمساعدة عن شخص تناول بسكويته رقيقة مالحة. واتضح، وفقاً لاختبار آخر، أن الأشخاص الذين يميلون لتناول الحلويات كانوا أكثر ميلاً للتطوع للمساعدة في تنظيف مدينتهم بعد تعرضها لفيضان كبير.

من جهته، قال مايكل روبنسون، الباحث الذي شارك بتلك الدراسة في جامعة ولاية داكوتا الشمالية بالولايات المتحدة الأميركية، إنه من الممكن التنبؤ الآن بمدى نفعية أو لطف ثمة شخص من خلال معرفة ما إن كان يفضل تناول الأطعمة الحلوة أم لا.

الغذاء الصحّي يحمي من أمراض القلب

بغداد / وكالات

وجدت دراسة جديدة أن الغذاء الصحي الغني بالفاكهة والخضار يمكن أن يضعف بشكل ملحوظ التأثير الجيني المرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب . وذكر موقع "هلث داي نيوز" الأمريكي أن الدراسة الدولية التي قادها باحثون في جامعتي "ماكماستر وماكغيل" في كندا، وجدت من خلال النظر في الرابط بين المتغيّر الجيني ٢١٩ وغذاء أكثر من ٢٧ ألف شخص من ٥ إثنيات مختلفة، أن الغذاء الصحي يخفض الخطر الجيني المتعلق بأمراض القلب، اشتملت الدراسة على أشخاص عرب وصينيين وأوروبيين وأمريكيين لاتينيين وجنوب آسيويين .

وتبيّن أن خطر الإصابة بأزمات القلب عند من لديهم المتغيّر الجيني ٢١٩، ويتناولون غذاء صحياً غنياً بالخضار والفاكهة كان مشابهاً لمن ليس لديهم المتغيّر الذي يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب

وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة صونيا اناند "رأينا أن الخطر المرتفع المرتبط بالجينات يمكن تخفيفه من خلال استهلاك غذاء غني بالفاكهة والخضار".

وأضافت: أن نتائج الدراسة تدعم التوصيات باستهلاك مزيد من الفاكهة والخضار كوسيلة لتعزيز الصحة الجيدة .

وفي هذا السياق، وجد باحثون في جامعة هارفارد أجروا دراسة على ٢٢ ألف يوناني، أن النظام الغذائي لسكان البحر الأبيض المتوسط، يبدو كأنه يمثل الوصفة الغذائية المثلى للصحة الدائمة .

وأظهرت الدراسة أن أولئك الذين يعتمدون النظام الغذائي التقليدي الغني بزيت الزيتون والحبوب الطبيعية غير المعالجة، والفواكه، والخضراوات، يعيشون لأعمار أطول، مقارنة بالآخرين الذين لا يعتمدون هذا النظام الغذائي . وقال الدكتور ديمتروس تريكوبولوس، البروفيسور في الوقاية من السرطان والأمراض المعدية بكلية الصحة العامة في هارفارد، المشرف على الدراسة، التي نشرت نتائجها في مجلة "نيو انجلاند جورنال اوف ميديسن": إنه "كلما اقترب الإنسان من التقيد بهذا النظام الغذائي، تمكن من العيش لعمر أطول ."

وظل العلماء لعدة عقود يعتقدون أن النظام الغذائي الذي يعتمد على إمداد الجسم بنحو ٤٠ في المئة من السعرات الحرارية من الدهون الصحية، ونصف السعرات من الكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب والفواكه والخضراوات، إضافة إلى إجراء التمارين الرياضية اليومية، هو النظام الأفضل لتعزيز صحة الإنسان وتقليل الوفاة المبكرة .

وقد رصد العلماء منذ ستينات القرن الماضي معدلات متدنية في أمراض الشريان التاجي في القلب البحر المتوسط . إلا أن الدراسة الموسعة الجديدة لرجال ونساء أصحاء أظهرت إمكانات ملموسة لتقليل مخاطر الوفيات بأمراض القلب والسرطان وكل الأمراض الأخرى، لدى اعتماد النظام الغذائي المتوسطي.

وقال فرانك، الأستاذ المساعد في كلية هارفارد "عندما كنا نتحدث في الماضي عن نظام الغذاء المتوسطي، كنا نتحدث عن فوائده للقلب والأوعية الدموية، أما الآن فنتحدث عن إمكانات الوقاية من هذه الأمراض وأمراض السرطان ."

ونفذت الدراسة بالتعاون مع باحثين في جامعة أثينا، للبحث عن أدلة جديدة حول فوائد النظام الغذائي للبحر المتوسط . وبدأ الباحثون منذ عام ١٩٩٤ باختيار متطوعين تراوحت أعمارهم ما بين ٥٠ و ٦٠، وطلبوا منهم تسجيل قوائم بما يتناولونه من الأطعمة، وعدد وجبات الطعام وتكرارها، وحجم الأطباق، وذلك بهدف التعرف على تأثير نظامهم الغذائي على صحتهم. وأظهرت الدراسة أن النظام الغذائي يؤثر فعلاً على الصحة .

وقلت نسبة الوفيات بأمراض القلب بـ٣٣ بالمئة، كما قلت نسبة التعرض للإصابة بالسرطان بـ٢٤ بالمئة . وكان الباحثون قد تخلصوا مسبقا من أي متطوع شخصت لديه حالات مرضية . واعتمد الباحثون مقياساً لقياس مدى التقيد بالنظام الغذائي لحوض البحر الأبيض المتوسط . وسجلوا ١١٩ وفاة من بين ٢٧٥ حالة وفاة، لأولئك الذين حصلوا على أقل النقاط (من ٠ إلى ٣) في مدى تقيدهم بالنظام، بينما سجلت ٩٥ وفاة لدى مجموعة حصلت على ٤ إلى ٥ نقاط، و ٦١ حالة أخرى لدى الأكثر تقيداً بالنظام (من ٦ إلى ٩) نقاط .

ورغم أن الدراسة لم تستطع تحديد عنصر محدد من الأغذية يلعب دوراً معيناً في خفض الإصابة بأمراض القلب أو السرطان، فإن الباحثين أشاروا إلى أن أهمية توازن العناصر والأطعمة الصحية مثل زيت الزيتون، وكميات وافرة من الفواكه والخضراوات، إضافة إلى المكسرات مثل الجوز والفستق وغيرهما، والحبوب، والبقوليات. كما تشتمل وجبات البحر الأبيض المتوسط . وقالت انطونيا تريكوبولو الباحثة بكلية الطب بجامعة اثينا: إن الفضل في تعزيز الصحة لا يعود إلى عنصر معين من النظام الغذائي بل إن "الغذاء المتوسطي بمجموع عناصره، يبدو حامياً للصحة".

وأضافت: أن الفرد اليوناني يستهلك نحو نصف كيلوغرام من الخضراوات، أو أكثر مطبوخ يومياً . كما تقدم السلطة مع مختلف الأطباق . وقال كولين دويل مدير التغذية والنشاط البدني في جمعية السرطان الأمريكية: إن النظام الغذائي المتوسطي يفترض تناول تسع كميات منفصلة من الخضراوات يومياً، وهذا أكثر بكثير مما يتناوله الأمريكيون وهو كميتان إلى ثلاث كميات منها يومياً .

وقال تريكوبولوس، الذي ما يزال متقيداً بالنظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط، وهو في الخامسة والستين من عمره، إن هذا النظام لم يولد ويتطور من مبادئ الحكمة بل من ظروف الفقر . وعلّق والتر ويليت رئيس قسم التغذية في الكلية أن "النتائج لا تبدو مدهشة . . لكننا توصلنا إلى فهم أشمل لفوائد النظام ."

وقال آرثر اغتسون الأستاذ المشارك في كلية الطب بجامعة ميامي ومؤلف كتاب "النظام الغذائي للساحل الجنوبي" الرائج: إن النظام الغذائي الجيد يستند إلى عناصر نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي .

ذوو البشرة البيضاء بحاجة إلى فيتامين D

□ **بغداد / اسراء الخالدي**

يحتاج أصحاب البشرة البيضاء التي تحترق بسرعة لدى تعرضها للشمس إلى تناول مكملات غذائية للحصول على الكمية المناسبة من الفيتامين (D)، وفقاً لبحث علمي جديد.

وفيتامين (D) ضروري لصحة العظام وللإفادة من أشعة الشمس خلال أشهر الصيف، وعلى الرغم من عدم وجود قاعدة ثابتة تنطبق على الجميع، إلا أن تمضية فترات قصيرة (من ١٠ إلى ١٥ دقيقة) يومياً تحت أشعة الشمس من دون استخدام كريم واق من الشمس، خلال أشهر الصيف (أبريل إلى أكتوبر) تعتبر كافية لمعظم الناس.

لكن وجدت دراسة جديدة ممولة من قبل معهد أبحاث السرطان في المملكة المتحدة أن الناس ذوي البشرة الشاحبة جداً قد يكونوا غير قادرين على التمدد ما يكفي تحت الشمس من دون التعرض لحروق.

وأشارت الدراسة الى أن زيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد بسبب التعرض المفرط لأشعة الشمس يفوق أي فائدة للفيتامين (D) بالنسبة للأشخاص ذوي البشرة البيضاء.

وأظهرت الدراسة التي أجرتها جامعة ليد أن النسبة الأمثل لفيتامين (D) المطلوب تواجدها هي على الأقل ٦٠1 وحدة/لتر. وقد أشارت بعض الدراسات إلى علاقة بين مستويات فيتامين (D) المنخفضة وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب وسرطان الثدي، كما أن نسبة الفيتامين (D) المنخفضة في الجسم تؤدي إلى مشاكل في العظام.

وأشارت الدراسة الجديدة إلى أن الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة لم يصلوا إلى المستوى المطلوب من الفيتامين (D) إلا عندما تناولوا المكملات الغذائية،كما وجد الباحثون أن المرضى الذين يعانون من سرطان الجلد القتامي قد يحتاجون إلى مكملات فيتامين (D).

وقالت البروفسور جوليا نيوتن بيشوب إن "ذوي البشرة الفاتحة المعرضة لحروق الشمس غير قادرين على إنتاج ما يكفيهم من فيتامين (D) بالتعرض لأشعة الشمس، ولذا قد يحتاجون إلى تناول مكملات غذائية تحتوي على الفيتامين (D)".

واعتبرت أن هذه القاعدة تنطبق على ذوي البشرة البيضاء الذين يعيشون في مناخ معتدل مثل المملكة المتحدة، إضافة إلى مرضى سرطان الجلد على وجه الخصوص.

وقالت سارة هيوم، مديرة المعلومات الصحية في مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة: "يجب أن نكون حذرين بشأن تعريف نقص أو ارتفاع مستويات الفيتامين (D) في الجسم حتى نقوم بإجراء مزيد من التجارب، لنعرف الفوائد الصحية والمخاطر الناتجة عن نقص هذا الفيتامين".

انت تسأل والطبيب يجيب

ما أسباب ظهور القرح بالفم؟

يسأل القارئ يوسف محمود: أعاني حدوث قرح متكررة في الفم من الداخل، وهي تستجيب للعلاج بصفة دورية مؤقتة، ثم تعود مرة أخرى، فما أسباب ذلك؟

يجيب الدكتور أحمد إبراهيم، استشاري الأنف والأذن والحنجرة، قائلا: إن القرحة تعني تمزقاً في الغشاء المخاطي المبطن للفم، أي الجزء الداخلي من "الشفاه، الخد، الحلق، سقف الحلق، وكذلك اللسان، وقد يعاني الإنسان من حدوث قرحة بالفم من حين لآخر للعديد من الأسباب، وتنقسم القرح إلى ٣ مجموعات:

× قرح تحدث بصفة مؤقتة، وتستجيب بسهولة للعلاج، مثل القرح التي تحدث نتيجة إصابة مباشرة للغشاء المخاطي المبطن للفم أو الحلق، مثل تناول مشروب ساخن جداً، عض اللسان أو الشفاه أثناء الكلام، تناول طعام خشن وحاد، إصابة أثناء تنظيف الأسنان أو غير ذلك من القرح التي تصيب اللسان.

× توجد بعض الأمراض العامة الباطنية وأيضا بعض الأمراض الجلدية يصاحبها حدوث قرح داخل الفم، وهي تعتبر في هذه الحالة ظاهرة مهمة يعتمد عليها الطبيب في تشخيص المرض، كمثال بعض الالتهابات التي تصيب الجلد والجهاز التنفسي مثل مرض بهجت، وبعض الالتهابات المزمنة حيث تسبب قرحا بالفم، مثل أمراض الزهري والسل وكل أمراض ضعف المناعة، وكذلك بعض من الأمراض الخبيثة، وأيضا أثناء تناول المريض لجرعات العلاج الكيماوي.

× كما يوجد مرض كل أعراضه هي حدوث قرح متكررة بالفم، وفيه يحدث شفاء تلقائي للقرحة يتبعه ظهور قرحة أخرى في مكان مجاور للقرحة السابقة، وتوجد عدة احتمالات لحدوث ذلك المرض، منها اختلال المناعة، العوامل النفسية، التغيرات في مستوى الهرمونات بالجسم.

× ومن ثم فمن أجل وصف علاج سليم للقضاء على القرح لابد من إجراء الفحص الدقيق لحالة المريض، لاستبعاد وجود أمراض معينة بالجسم، يكون من أعراضها حدوث القرح ثم عمل تحاليل للوقوف على كفاءة جهاز المناعة، بالإضافة إلى العلاج الموضعي للقرح.

العنب صديق المعدة

يحتوي العنب على نسبة جيدة من العناصر المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم كما يحتوي على مواد بروتينية ودهنية وأحماض عضوية مثل حامض الليمون، وله العديد من الفوائد منها:

– يساهم العنب في خفض الضغط المرتفع، حيث انه يعتبر مدراً للبول لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم .

– ومن محتويات العنب خاصة القشرة، مجموعة من عناصر فيتامين (ب) المركب والذي يحتاج اليه الجسم في نواح كثيرة خاصة لسلامة الجهاز العصبي.

– العنب مصدر غني بالألياف فيحتوي على حوالي ٤,٣٪، والألياف لا تعتبر عنصراً غذائياً، ولكن ثبت أن لها فوائد صحية عديدة فهي تمنع حدوث الإمساك.

– يقلل نسبة الحموضة وخصوصا الحموضة التي تنتج عن عسر الهضم لأن العنب يحتوي على العديد من الأحماض الطبيعية ذات التأثير القاعدي حيث تعدل الحموضة، فهو يعدل أو يشابه الحليب وهو أسهل من الحليب في الهضم.

– للعنب قيمة علاجية عالية، وخصوصاً للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات أو ضعف في الكلى حيث يحتوي العنب على نسبة جيدة من الماء والأملاح بكميات مناسبة، كما انه يساهم بشكل جيد في عملية تصفية الدم وتنقيته من السموم.

– أوراق العنب إذا طبخت وأعدت مثل الشاي فإنها تفيد في إدرار البول وتنظيف الكلى والمثانة من الأملاح.

– تؤكد الأبحاث أن المدن التي يعتمد سكانها في أكلهم على العنب الطازج تقل إصابتهم بالأمراض السرطانية بفضل ما للعنب من أثر فعال في تنقية الدم وإزالة السموم والاضطرابات المفاجئة في نمو أنسجة الجسم.

– يجب التشديد على غسل العنب عدة مرات بالماء، وذلك لإزالة المواد الكيماوية.

– يساهم في علاج الزهايمر و يقلل الإصابة بالخرف .

– كما انه يساهم أيضا في علاج هشاشة العظام.

– مفيد في طرد البلغم و تهدئة حدة السعال .

عصير الخيار علاج للأمراض ويخفف الآلام

نصحت مجموعة من الأطباء والباحثين الأوكرانيين باللجوء إلى عصير الخيار لعلاج العديد من الأمراض وتخفيف الآلام الناجمة عنها، بل وحماية الجسم من الإصابة بها أو بغيرها من الأمراض.

ونصح الأطباء بشرب عصير الخيار وحيداً، أو مع عصائر خضراوات أخرى بكميات كافية لا يوفرها الأكل التقليدي للخيار، وذلك لتوفير حاجة الجسم منه لتمام الفائدة.

وبحسب دراسة أعدها الأطباء، فإن عصير الخيار علاج فعال لتنظيم درجات التوازن الحامضي القلوي في الاثني عشر والمعدة، كما أنه يعالج عسر الهضم، ويساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الجسم.

كما أن لهذا العصير تأثيراً علاجيا على أمراض الروماتيزم والنقرس، ناهيك عن توفيره للوقاية من أمراض الغدة الدرقية، وفوائده في تقوية الأسنان واللثة.

وفي دراسة أجراها البروفيسور غينادي أبناسينكو أكد أن عصير الخيار يوازن بين درجات الحموضة والقلوية في المعدة ويحميها من الإصابة بالقرحة، وهو سهل الهضم ويسرع حركة الأمعاء.

وأضاف: أن عصير الخيار يقي المفاصل من الإصابة بأمراض الروماتيزم وغيرها، ويحد من الترسبات الملحية، كما أنه مفيد جدا ومنعش لنشاط خلايا الجسم بشكل عام.

وقال أبناسينكو أيضا إن عصير الخيار ليس معروفاً بين الناس الذين تعودوا تناول الخيار دون عصره، إذ إن عصيره قد لا يكون مرغوبا به أصلا، ونصح بشربه مع عصير الجزر والعسل، لأنها أكثر المواد التي تمكن من الحصول على أفضل ما فيه من فوائد.