

## هل يبالغ الرجال بالشكوى عند الإصابة بمرض الإنفلونزا؟

# د

إنها تحدث كل عام .  
وعندما يصبح النهار  
أقصر ، وتنخفض درجات  
الحرارة - توجه الإنفلونزا  
ضربتها . والإنفلونزا  
شائعة جدا الى درجة  
أن من السهولة نبت هذه  
الاصابة الموسمية ووصفها  
بأنها «فيروس عابر» .  
وبالفعل ، فإن الإنفلونزا  
تنجم عن الإصابة  
بفيروس ، وإن غالبية  
المصابين بها يتعافون من  
دون الحاجة الى علاج  
محدد . لكن إصابة الرجال  
بها تختلف عن إصابة  
النساء .

□ ترجمة / أحمد الزبيدي

نتائج جديدة ومثيرة كشفت عنها دراسة طبية حديثة، حيث أفادت بأن الإنفلونزا التي تصيب الرجال أكثر شراسة وعمقا من التي تصيب النساء، وهذا أمر مثير للغاية، فعادة عندما يشكو رجل من نزلة برد أو إصابة بمرض الإنفلونزا، قد لا يكون من الإنصاف أن يتجاهل الآخرون الأمر، على أنه مجرد حالة من «إنفلونزا الرجال» .

وكشفت دراسة طبية حديثة، عن أن الجهاز المناعي للرجل ضعيف في مقاومة الإنفلونزا مقارنة بالنساء، وهو ما يؤكد فكرة شاعت لأمد طويل، لكن خبراء الصحة ظلوا يعتبرونها مجرد انطباع لا أساس له . واثبتت هذه الدراسة أن الرجال يعانون حقا من أعراض أسوأ من النساء بعد إصابتهم بفيروس يصيب جهازهم التنفسي . وقد نشرت هذه الدراسة في عدد خاص بأعياد الميلاد من المجلة الطبية



الأمريكية، ومصطلح «إنفلونزا الرجال» يشير إلى فكرة أن الرجال قد يبالغون في أعراض مرض بسيط، مثل نزلة البرد . وقال الدكتور كابل سو، وهو أستاذ مساعد في جامعة ميموريال في نيوفاوندلاند بكندا، الذي قام بنشر الدراسة: «على الرغم من أن هذا المصطلح شائع الاستخدام (لا سيما في المملكة المتحدة)، إلا أنه لم تجر دراسة علمية حتى الآن تبين فيما إذا كان هذا المصطلح مناسباً أو دقيقاً . وقد وجد الدكتور كابل سو، بعد قيامه بمقاومة الإنفلونزا مقارنة بالعلمية الصادرة حول هذا الموضوع، عدة أدلة على أن الرجال قد تكون لديهم استجابة مناعية أضعف للفيروسات التي تسبب الإنفلونزا أو نزلات البرد، ونتيجة لذلك، قد يكون الرجال أكثر عرضة لأعراض خطيرة، تصل حتى الموت، من جراء الإصابة بهذه الفيروسات . على سبيل المثال، وجدت دراسة أجريت

عام ٢٠٠٨ أن النساء يتمتعن باستجابة مناعية أقوى للقاح الإنفلونزا، مما يعني أن أجسام النساء تنتج مستويات أعلى من الأجسام المضادة ضد سلالات الفيروس في اللقاح، مقارنة بالرجال . وقد وجدت دراسات أخرى من هونغ كونغ والولايات المتحدة، أن الرجال، مقارنة مع النساء، لديهم احتمال أكبر في دخول المستشفى والوفاة من الإنفلونزا .

يقول الدكتور كابل سو في مقاله: «إن مفهوم إنفلونزا الرجال، كما هو معروف عادة، غير مؤكد . مضيفا «أن الرجال قد لا يكونوا مبالغين في الأعراض، ولكن لديهم استجابات مناعية ضعيفة للفيروسات الجهاز التنفسي، مما يؤدي الى اعتلال ووفيات بعدد أكبر مما هو عليه في النساء» .

ويوضح الدكتور كابل سو: ليس من الواضح لماذا يكون لدى الرجال استجابة مناعية أضعف لفيروسات

الجهاز التنفسي، ولكن الهرمونات يمكن أن تلعب دورا في ذلك، وخصوصاً هرمون الاستروجين «الأنثوي»، الذي يقوم بتوفير تأثير وقائي ضد هذه الفيروسات، وعلى سبيل المثال، فقد قام عدد من الباحثين بإجراء دراسة في عام ٢٠١٦، على خلايا الأنف البشرية من الذكور والإناث، ثم حققوا الخلايا بفيروس الإنفلونزا . ووجد الباحثون، أن هرمون الاستروجين خفض مستويات فيروس الإنفلونزا في الخلايا التي تعود للمشاركات من الإناث في الدراسة، ولم يخفها عند الذكور .

ويشير الدكتور كابل سو الى ما هو أكثر من ذلك، فقد وجدت دراسات أخرى، أن هرمون التستوستيرون «الذكوري» قد يقلل من استجابة الجسم المناعية لفيروسات الإنفلونزا، ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحوث في هذا المجال، ويرجع ذلك

## صحتك

ترجمة: حامد أحمد

### دراسة: البدانة وزيادة الوزن المسبب الرئيس لالتهاب المفاصل

التهاب المفاصل الريثاني (RA) هي حالة مناعية ذاتية طويلة الأمد تسبب الألم في المفاصل مع انتفاخها وتصلبها . وقام فريق من الباحثين من مستشفى نيويورك سيتي للجراحة الخاصة، بتدقيق معلومات عن مجموعة من مرضى بمرحلة مبكرة من مرض التهاب المفاصل الريثاني، على أمل منهم أن يتوصلوا مدى تأثير زيادة الوزن في احتمالية إصابة الفرد بالمرض واختلافه من الجسم عند معالجته في مرحلته الأولى . مستشفى نيويورك سيتي للجراحة الخاصة، متخصص بجراحة العظام والكسور وعلاج حالات الروماتيزم، ويعتبر واحدا من أرقى مستشفيات العالم في جراحة استبدال المفاصل . وشارك في الدراسة، التي نشرت في دورية أبحاث التهاب المفاصل والعناية بها، ما يقارب من ٩٨٢ متطوعاً يتمتع ٣٢٪ منهم بوزن صحي حسب مؤشر كمالية الجسم BMI . وإن ٣٥٪ منهم عندهم زيادة في الوزن و ٣٣٪ بدناء . وفي غضون ثلاث سنوات، ظهرت على ٣٦٪ من مجموع المشاركين بوادر شفاء متواصل . ولكن مقارنة مع مرضى ذوي قوام بدني صحي، فإن الذين لديهم زيادة في الوزن وكذلك البدانة هم أقل بنسبة ٢٥٪ و ٤٧٪ على التوالي في احتمالية مرورهم بمرحلة شفاء متواصلة على الرغم من تلقيهم نفس العلاج . دراسات أخرى أظهرت العلاقة بين البدانة وزيادة خطر الموت المبكر . ولكن هذا البحث كشف مخاطر محددة لمرضى التهاب المفاصل من النساء اللاتي يتعذر علاجهن بسهولة بسبب زيادة أوزانهن . وكشفت الدراسة أيضاً،



النساء اللاتي يعانين من مرض التهاب المفاصل الريثاني تكون معدلات الوفاة لديهن أكثر من أقرانهن اللاتي لا يعانين من التهاب المفاصل . وقالت الطبيبة، سوزان غودمان، التي ترأس فريق البحث: «دراستنا هي الأولى من نوعها التي تركز على تغير وضع وزن الإنسان وتشخيص مرض التهاب المفاصل الريثاني لديه وخطورة تسبب ذلك بالوفاة، وهي دراسة تؤيد الدعوة لاتخاذ اجراء بتحديد مخاطر تلك لدى المرضى وإيجاد علاج لهم طالما هناك زيادة مستمرة في حالات زيادة الوزن والبدانة لدى الناس» .

### دراسة علمية تكشف تناول الشاي يوميا يقي من الإصابة بزرقة العين

أظهر بحث علمي سابق، بأن للشاي منافع صحية عديدة تتراوح من تعزيز الأمعاء والبطن الى تحسين أداء وظائف الدماغ، والآن ترشح الدراسة إجراء بتحديد مخاطر تلك لدى المرضى وإيجاد علاج لهم طالما هناك زيادة مستمرة في حالات زيادة الوزن والبدانة لدى الناس .

من المشاركين لديهم مرض الزرقة، وفي الوقت الذي لا توجد هناك علاقة بين شرب القهوة والمشروبات الغازية أو الشاي بدون كافيين أو الشاي المثلج مع حصول هذه الحالة، فقد ظهر هناك علاقة بشرب الشاي الحار وعدم حصول هذه الحالة، حيث أن الذين يستهلكون أكثر من ستة أقداح شاي بالأسبوع هم بشكل عام أقل احتمالية بنسبة ٧٥٪ ليتعرضوا لخطر الإصابة بمرض زرقة العين أو الغلوكوما .

خبراء آخرون ضمنهم البروفيسور، كريست هاموند، من جامعة كينغز كوليدج في لندن قال، أيضاً في تصريحات لصحيفة ديلي ميل البريطانية، أنه يجب إجراء المزيد من البحث قبل أن يتم التوصل لأي استنتاجات راسخة بهذا الخصوص .

وأضاف هاموند بقوله «الاستنتاجات مثيرة للاهتمام وهي إضافة الى اجماع الرأي بأن الشاي يحتوي على مواد مضادة للأكسدة ومكونات أخرى مفيدة للصحة . مرض زرقة العين أصبح شائعاً مع تقدم العمر، مع ذلك فإن هناك ضرورة لإجراء المزيد من البحث للتأكد أكثر من حقيقة كون شرب الشاي يقي من مرض الزرقة الغلوكوما» .

أظهر بحث علمي سابق، بأن للشاي منافع صحية عديدة تتراوح من تعزيز الأمعاء والبطن الى تحسين أداء وظائف الدماغ، والآن ترشح الدراسة إجراء بتحديد مخاطر تلك لدى المرضى وإيجاد علاج لهم طالما هناك زيادة مستمرة في حالات زيادة الوزن والبدانة لدى الناس .

وقد تكهن بعض الباحثين، بأن الاستجابة المناعية الضعيفة للرجال على ما يبدو لفيروسات معينة لها تفسير تطوري، كما يقول الدكتور كابل سو . وبالنسبة لأجداننا، فإن آثار هرمون التستوستيرون (أي زيادة كتلة العضلات والغلام) ربما تكون قد فاقمت التأثير المحتمل لمناعة الهرمون . (ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لدراسة هذه الفرضية) .

عن لايف ساينس

## الخس . . صيدلية في البيت يحمي القلب ويساعد في الوقاية من السكري

يُعد الخس من أكثر الخضراوات استخداماً وانتشاراً في كل المجتمعات، لما يتميز به من طعم لذيذ ومرح ومغش، بالإضافة إلى أنه يتمتع بالعديد من الفوائد الغذائية والصحية، وينتمي الخس إلى الفصيلة النجمية والأوراق هي الجزء الأكثر استعمالاً منه، ويتم تناولها بشكل يازج أو وضعها في أنواع السلطات المختلفة، كما يشتمل الخس على الكثير من العناصر الغذائية المهمة والضرورية للجسم، ومنها الزيوت والمعادن والفيتامينات والبروتينات .

يحتوي الخس على الكثير من الفوائد الغذائية، خاصة وهو ينتمي إلى الخضراوات الأوراق الخضراء الأكثر فوائد بين بقية الأنواع، ومعروف علمياً أنه كلما كانت درجة اللون الأخضر داكنة وغامقة، رفع ذلك من فوائد هذه الخضراوات لأنها مصدر غني بعنصر الكلوروفيل، ويتميز الخس بكمية قليلة من السعرات الحرارية، كما يدخل الماء في مكوناته بنسبة كبيرة للغاية، ويحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية والمعادن، مثل الحديد والكالسيوم واليوتاسيوم والفسفور والمغنسيوم، بالإضافة إلى المواد المضادة للأكسدة ومنها بيتا كاروتين، ومن الفيتامينات «أ»، وفيتامين «ك»، وفيتامين «سي»، وفيتامين «ب» المركب، وتوجد به المادة البنينية في الأوراق القريبة من القعد في الخس، والتي تشمل خليطاً من

المواد الفعالة، وكانت تستخدم في الماضي البعيد في تسكين الألم وبعض الأعراض الطبية الأخرى، مثل علاج مشكلة الأرق والتوتر والقلق وبعض الاضطرابات العصبية، ويوجد أنواع وأشكال من الخس فمنها نوع الخس الروماني، ذو الأوراق الخضراء الطويلة، ويعد مصدراً غنياً بفيتامين «أ» .

يساعد تناول الخس في الوقاية من خطر الإصابة بمرض السكري، نتيجة احتوائه على كميات كبيرة من الألياف الغذائية، كما يعمل الخس على تحسين عملية تمثيل الجلوكوز في الجسم، وبيئت دراسة أجريت على فئران التجارب، أن تناول هذه الفئران للخس الأحمر أسهم بشكل كبير في تخفيض ارتفاع سكر الدم، كما يعمل على تحسين

حساسية الخلايا للأنسولين، مما يعني أن الخس غذاء ضروري لمرضى السكري أو الأشخاص المحتمل إصابتهم بهذا المرض، لأنه يؤخر قدوم هذا المرض لفترات طويلة، ومن فوائد الخس الجيدة هي التخلص من مشكلة الأرق التي تصيب العديد من الأشخاص، وأثبت الخس فاعليته في هذه المشكلة لما يحتويه من مواد لها خصائص تهدئة وتأثير المنوم، ويستطيع الخس علاج حالات الصداع بكفاءة عالية، ويشتمل الخس على مادة الفيتامين التي تدخل في تكوين الخلايا العصبية، مما يجعله مناسباً لصحة الجهاز العصبي عموماً، ومن الفوائد المهمة قدرة الخس على تقوية وتحسين أداء جهاز المناعة، حيث يحتوي الخس على فيتامين «ج» الضروري لتقوية وتعزيز المناعة في الجسم، وبالتالي الوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض، ومنها نزلات البرد ومرض الإنفلونزا، كما تقوم مضادات الأكسدة في رفع كفاءة جهاز المناعة ومساعدته في التخلص من تأثير الشوارد الحرة، كما يعد الخس مصدراً غنياً بمعدن اليوتاسيوم والمنجنيز وبعض المعادن التي لها دور كبير في تقوية المناعة بصورة متزايدة .

توصل عدد من الدراسات إلى امتلاك الخس بعض المواد المضادة للأكسدة، والتي لها دور كبير في التخلص من تأثيرات الجذور الحرة في الجسم، وهي ضرورية في الحصول على صحة جيدة للشخص، وتمثل هذه المضادات حواجز قوية ضد الجذور الحرة، التي تنتج بصفة مستمرة من الأيض الخلوي، وتهاجم الأنسجة السليمة والحضض النووي داخل الخلايا، مما يساعد في تحويل الخلايا السليمة إلى خلايا مسرطنة، ولكن وجود مضادات الأكسدة في الخس يؤدي إلى إبطال عمل هذه الجذور الحرة وتتمكن من تحييدها تماماً، بالإضافة إلى وجود كمية كبيرة للغاية من الألياف الغذائية، مما يساعد ذلك في تقليل خطر الإصابة بأمراض السرطان والقلب والأوعية الدموية، حيث تعمل الألياف على تخفيض كمية الكوليسترول الضار في الجسم وتخفيض ضغط الدم المرتفع .



### فوائد وأضرار الجرعة اليومية من الأسبرين

عندما تبين بعض الأعراض والفحوصات ارتفاع مخاطر الإصابة بالنوبة القلبية، يوصى الأطباء بتناول الأسبرين يوميا، كما ينصح المعرضون لأزمة قلبية بمضغ قرص أسبرين على الفور عند الشعور بالألم في الصدر أو أية أعراض أخرى للحالة . وعادة ما تكون جرعة الأسبرين اليومية قليلة، لأنه وسيلة فعالة وبسيطة لمنع الترسبات القلبية، ويساعد مضغه عند الشعور بالألم شديدة في الصدر على سرعة امتصاصه ووصوله إلى الدم . والجرعة الموصى بها في هذه الحالة ٧٥ ملغ من قرص الأسبرين، مع التأكيد على مضغ القرص لا ابتلاعه . عند الإصابة بالأسبرين يخلط بسرعة مع اللعاب، فتبلغ سرعة امتصاصه ٣ - ٥ دقائق . أما ابتلاعه فيعني تقليل تركيزه، وزيادة الوقت المطلوب لدخوله الجهاز الهضمي والكبد . يعمل الأسبرين على ترقيق الدم، وبالتالي زيادة تدفقه إلى القلب بينما يتم توجيه المريض إلى المستشفى للعلاج الطبي .

أما من يتعرضون لخطر متزايد الإصابة بأزمة قلبية، وينصحهم الأطباء بتناول الأسبرين يوميا عليهم تناول الأسبرين بعد وجبات الطعام ليتجنبوا خطر الإصابة بقرحة المعدة والحموضة . ومن المعروف أن الأسبرين، بسبب قرحة الإثني عشر إذا ما تم تناوله على المدى الطويل، في هذه الحالة ينصح بتناول نوع من الأسبرين مغلف بغلاف يذوب في الأمعاء ليحمي المعدة من القرحة، وعدم تناول الأسبرين العادي .

Email: info@almadapaper.net

### أنت تسأل والطبيب يجيب

القارئ عامر الهاشمي، يسأل: عن الخطوات الصحيحة الواجب اتخاذها في حال حدوث ألم في منطقة الصدر؟

الدكتور الاختصاص أمراض باطنية نجم عبد الحسين يجيب القارئ: مرض قرحة المعدة يعتبر من الأمراض المنتشرة بين الكثير من الأشخاص، بمختلف الفئات العمرية والتي يصاحبها آلام مزعجة، وأسباب الإصابة بقرحة المعدة متنوعة منها تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من التوابل والكحول والتدخين بشراهة أو الإصابة بالميكروب الحلزوني اللولبي أو العصبية الشديدة، وغيرها من الأسباب التي تؤدي إلى انخفاض الطبقة السميكة

القارئ محمد عبد الحميد مجيد، يسأل: عن أعراض قرحة المعدة؟

من المخاط الذي يحمي المعدة من العناصر الهضمية ويسبب الإصابة بقرحة المعدة . ويصاحب قرحة المعدة أعراض تختلف من شخص لآخر، وقد تسبب مضاعفات صحية خطيرة مثل النزيف، وقد تتحسن عند تناول الأدوية الطبية والطعام الصحي، وأضاف الدكتور عبد الحميد، أن أعراض الإصابة بمرض قرحة المعدة، هي: الشعور بعدم الراحة في البطن والذي يحدث بعد تناول وجبات الطعام، الشعور بحرقان أو ألم في منتصف

الدكتور الاختصاص أمراض باطنية نجم عبد الحسين يجيب القارئ: مرض قرحة المعدة يعتبر من الأمراض المنتشرة بين الكثير من الأشخاص، بمختلف الفئات العمرية والتي يصاحبها آلام مزعجة، وأسباب الإصابة بقرحة المعدة متنوعة منها تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من التوابل والكحول والتدخين بشراهة أو الإصابة بالميكروب الحلزوني اللولبي أو العصبية الشديدة، وغيرها من الأسباب التي تؤدي إلى انخفاض الطبقة السميكة

