

سلطة الخضراوات تقلل فرص البدانة

إلى الوجبة الكاملة، وتناولها قبل الطبق الرئيس، الذي ينبغي أن يحتوي على مصدر بروتيني، سواء كان حيوانيا مثل اللحم أو الدجاج أو السمك أو منتجات الألبان، أو نباتيا، وذلك حتى لا يشعر المرء بالجوع بعد مرور ساعات قليلة فقط على تناوله الطعام. وينصح خبراء التغذية بأخذ فترة استراحة لمدة ٢٠ دقيقة تقريبا بين تناول طبق السلطة والوجبة الرئيسية، وذلك لتسمح بهضم الطعام، وإدراك الكمية المتناولة، والتقليل منها قدر الإمكان، بحيث تساعد على التخفيف من الجوع، وليس ملاء المعدة لدرجة التخمة، مع ضرورة تناول الطعام ببطء، حيث بينت الدراسات أن السرعة في الأكل تجعل الشخص يأكل كميات أكثر من اللازم، نتيجة عدم حصول جسمه على الوقت المطلوب للشعور بالامتلاء والشبع.

والخضراوات تقطع والطماطم والكرفس والخيار، مع كمية قليلة من الصلصة قليلة الدسم، في بداية وجبة الغذاء، قبل تقديم الطبق الرئيسي لهم، إن السيدات حصلن في هذه الوجبة على سعرات حرارية أقل بمائة سعر، مما يحصلن عليه عادة مع الوجبات العادية، التي لا يقدم معها طبق السلطة. وأشار الخبراء إلى ضرورة أن تكون السلطة قليلة الدسم والسعرات الحرارية لكي تساعد في إنقاص الوزن، لأنها إذا احتوت على صلصة دسمة، مضاف لها جينة مثلا، فإن مقدار السعرات الحرارية المتناولة يزداد بنسبة ١٧ في المائة عن غيرها، مؤكداين الحاجة إلى إضافة اطعمة أخرى قليلة السعرات الحرارية كطبق سلطة صغير، وخضار طازجة أو مطبوخة بطريقة صحية، مع طبق صغير من الشوربة

أظهرت أحدث الدراسات الغذائية، أن تناول طبق كبير من السلطة الخضراء الزاخرة بمختلف أنواع الخضراوات الملونة، قبل البدء بتناول الأطباق الرئيسية، يساعد في تقليل عدد السعرات الحرارية الواردة إلى الجسم مع كل وجبة طعام. وأوضح العلماء أن عدد السعرات الحرارية المستهلكة يعتمد على نوعية الأطعمة، التي يختارها الإنسان في وجبته، والكمية المتناولة، لذا فإن أفضل الطرق لتقليلها بتناول أطباق الخضراوات، التي تملأ المعدة، دون الخوف من زيادة السعرات الغذائية. ووجد الباحثون في جامعة بنسلفانيا الأمريكية، بعد متابعة عدد السعرات الحرارية المتناولة عند مجموعة من السيدات، بحيث تم تقديم طبق كبير من السلطة بسعرات حرارية قليلة، تشمل بعض



برامج التجسس تحتاج الحاسبات الشخصية

اخترس من الجواسيس افادت دراسة جديدة بأن معظم الحاسبات الشخصية محملة ببرامج خفية يمكنها التجسس على صاحب الحاسب أثناء تصفحه لشبكة الإنترنت. وقالت شركة ايرت لينك الأمريكية التي تقدم خدمة الإنترنت أنها كشفت عن ٢٨ برنامج تجسس سباي وير Spy Ware في كل حاسب تم فحصه خلال الشهر الثلاثة الأول من هذا العام. وتدل كلمة "سباي وير" على مجموعة البرامج التي تختبئ داخل الحاسب الشخصي دون معرفة صاحبه. وقد أصبح هذا المصطلح منتشرا لدرجة جعلت المشرعين الأمريكيين يبحثون عن سبل لوقف هذه البرامج أو تنظيمها. وعكست الدراسة التي أجرتها شركة ايرت لينك نتائج الفحص الذي شمل أكثر من مليون حاسب في الفترة ما بين شهر كانون الأول من العام نفسه. وخلصت الدراسة إلى وجود أكثر من ٢٩.٥ مليون نموذج من برامج التجسس "سبايوير"، فضلا عن البرامج الإضافية الملحقه ببرامج التجسس والتي يتم تحميلها أوتوماتيكيا من على شبكة الإنترنت. وتأتي تفاصيل هذه البرامج ضمن رخصة السماح بتحميل البرامج والتي يوافق عليها معظم المستخدمين دون قراءتها. ولكن هذه البرامج لا تنتظر في بعض الأحيان موافقتك على تحميلها وإنما تحمل نفسها أوتوماتيكيا على القرص الصلب لعاسبك أثناء تصفح الإنترنت. ويقول الخبراء أن المستخدم قد لا يلاحظ أي فرق أثناء وجود برامج سبايوير على حاسبه إلا في حال ظهور الإعلانات غير المرغوب فيها أو عمل الحاسب بشكل بطيء. وقالت شركة ايرت لينك إن أكثر أنواع برامج سباي وير شيوعا هي برامج الإعلانات التي يتم تحميلها على الحاسب المصاب وترسل بيانات حول عادات تصفح الإنترنت لصاحب الحاسب. وقال مات كوب من شركة ايرت لينك: "بالرغم من أن معظم برامج سبايوير هي برامج إعلانات ولا تضر بشكل نسبي إلا أن الدراسة كشفت عن وجود أنواع ضارة تجاوزت ٢٠٠ الف من برامج مراقبة النظام وفروس تروجانز. ويوضح هذا الرقم مدى التهديد الحقيقي لهوية المستخدم وسرقة معلوماته". وتعمل برامج مراقبة النظام على مراقبة ما يقوم به المستخدم على الحاسب بشكل سري وسرقة المعلومات الشخصية وإرسالها عبر شبكة الإنترنت في الوقت الذي يسمح فيه فروس تروجانز لقرصنة الكمبيوتر بالدخول إلى الحاسب وسرقة المعلومات. وقد يكون الحل لن يخشون وجود برامج تجسس على حاسباتهم تحميل برامج مثل "سباي بوت" Spy Bot لكشف عن البرامج الضارة والتخلص منها.

بعد اقسام الطوارئ .. مركز جراحة الصدمة تجربة جديدة في العلاج والانقاذ يعتمد السرعة والمعدات الحديثة

التشخيص الخاطيء لارتفاع ضغط الدم

مها محسن

من المحتمل بشكل كبير أن يخطئ الأطباء في تشخيص ارتفاع ضغط الدم لذلك حذر باحثون بريطانيون من أن الأطباء قد يصفون علاجا غير ضروريا للشباب بسبب ارتفاع ضغط الدم. وخلصت الدراسة إلى أنه من المحتمل بشكل كبير أن يخطئ الأطباء في تشخيص ارتفاع ضغط الدم عند الشباب الذين تقل أعمارهم عن ٣٥ عاما. وقال الباحثون إن هذا الخطأ قد يعني أن المرضى سيأخذون علاجا خاطئ طيلة حياتهم. وطالب الباحثون الأطباء بالحرص عند تشخيص المرض للشباب على وجه الخصوص. وعلى الرغم من أن التوجيهات الطبية توصي الأطباء بقياس ضغط الدم عند كل المصابين، إلا أن الدكتور توم مارشال خبير الصحة قال إن الاختلافات الطبيعية في قراء قياس ضغط الدم قد تعني قياس ضغط الدم بشكل خاطئ. وأجرى الدكتور مارشال دراسة على نتائج قياس ضغط الدم لأكثر من ١٢ ألف شاب ممن يتم أخذ عينات دم منهم كل عام على مدى ثلاث سنوات في إطار دراسة أكر عن مخاطر مرض القلب. قائم الدكتور مارشال بعد ذلك بتحليل البيانات لمعرفة عدد المصابين بالفعل بارتفاع ضغط الدم، حيث وجد أن ١١ شخصا فقط يعانون من ارتفاع ضغط الدم ويحتاجون للعلاج من بين ٣٦ شخصا اعتقد الأطباء أنهم مصابون بالمرض ووصفوا لهم العلاج. وعند السيدات، لم يتطلب الأمر سوى معالجة خمس سيدات فقط من ١٩ سيدة كان من المعتقد إصابتهن بارتفاع ضغط الدم. لا توجد أعراض وقال الدكتور مارشال إن نسبة الإصابة بمرض القلب تقل بين الشبان ومن ثم فإن الاستفادة من العلاج تكون أيضا قليلة. وأضاف أنه ينبغي الحذر عند تشخيص ارتفاع ضغط الدم بين الشباب وأن يكون التشخيص عن طريق أخذ معدل الكثير من قياسات ضغط الدم أو استخدام وسائل أفضل في قياسه. وقال: "ينبغي أن يحذر الأطباء عند تشخيص ارتفاع ضغط الدم بين الشباب الذين تقل أعمارهم عن ٣٥ عاما". وقالت بليندا ليندن من مؤسسة القلب البريطانية: "لا يتم النظر في علاج ارتفاع ضغط الدم حتى يظهر أن شخصا ما يعاني من ارتفاع ضغط الدم في ثلاث مناسبات مختلفة على مدى شهر، وهو ما يؤكد أن العلاج الذي وصف له كان خطأ من البداية". وأضافت: "لا توجد أعراض واضحة لارتفاع ضغط الدم ومن ثم فإن قياسه هو السبيل الوحيد لتشخيصه ومعرفة العلاج.

وجود سوائل داخل بطن المصاب وتخليصهم في ضرورة اجراء عملية للمصاب ان هذه الأجهزة المتقدمة توجد بجانب كل سرير في المركز وبحوزة اطباء جهاز يضعونه تحت لسان المصاب ليخبرهم بعد اقل من دقيقة عن وصول الاوكسجين الى خلايا جسم المصاب اضافة الى ذلك يستخدم اطباء محلولا يدعى ب (العامل رقم ٧) وهو يساعد على تخثر الدم لدى المصابين بجروح او نزيف.



فعل ذلك خلال ساعة من الإصابة. لذا فان جميع المعدات واجهزة العناية المستخدمة في هذا المركز تستند على هذه الفكرة. ان جميع الجحرات العشر مجهزة بنفس المعدات وهي موضوعة في نفس الامكنة، والى جانب الحجرات العشر تقع صالة العمليات اضافة الى ان معدات المسح تقع بالقرب منها ايضا. ويستطيع اي طبيب استرجاع نتائج مسح لاي مصاب باستخدام اي شاشة في المركز. والمركز يمتلك بنك الدم الخاص به قرب غرفة المرضى لذا فهو لا يحتاج معونة من احد. وتعتبر السرعة التي ينقل بها المريض او المصاب الى المركز مهمة جدا لذا فان المركز لديه اسطول من عجلات الاسعاف المزودة باحدث الاجهزة اضافة الى ان الولاية تمتلك اثني عشر طائرة هليكوبتر مجهزة بنفس معدات المريض لفترة طويلة خلال هذه المرحلة (اي مرحلة الصدمة) فانه سيמות لا محالة سواء اكان ذلك بعد عشر دقائق او بعد اسبوع لذا فان على اطباء العمل بسرعة وعليهم ايقاف النزيف واسترجاع ضغط الدم وطيهم

رائع في فضاء محصور وهو ما مكثهم من انقاذ حياة مريضهم هنالك حاجة لعلاج الحالات الطارئة والمستعجلة فانشات قسما متخصصا سمته (قسم الطوارئ)، بدأ باستقبال الحالات التي تستوجب سرعة القرار والعلاج مثل الجروح والكسور والاصابات. ومع تطور العلم والمعدات التقنية والطبية وجد القائمون على المستشفيات الحاجة إلى انشاء مركز جديد في المستشفى اطلقوا عليه اسم مركز جراحة الصدمة وتمت تجربة الفكرة في احدى مستشفيات مدينة بلتيهور الاميركية. كان السيد فيرغسون قد أصيب ب (٧) طعنة سكين بعد شجار حدث بين مروحيين للمخدرات في مدينة بلتيهور وقد اخرجت سيارة الاسعاف مستشفى المدينة المتخصصين بان الطعنات قد مزقت رنتيه الى الدرجة التي اصيحت فيها غير صالحة للعمل واتخذ مركز جراحة الصدمة في المستشفى جميع الاجراءات لاستقبال المصاب الذي لو نظر اليه الكثير من اطباء لصابهم الياس من مصيره. الا ان السيد فيرغسون لم يمت وكانت الاجراءات والاساليب التي اتخذها هذا المركز قد ساعدت في انقاذ حياته. فعندما افاق السيد فيرغسون وجد نفسه مربوطا بالعديد من الانابيب ومحاطا بالمكائن التي تطلق اصواتا شتى. كان حينئذ يستلقي على سرير في مركز الطبيب كاولي لمعالجة جراحة الصدمة المرتبط بجامعة ميريلاند ولم يكن فيرغسون مصدقا نفسه خاصة وانه كان يبعوحيه انشاء نقله بسيارة الاسعاف واستمع الى تقرير المعالج فيها الذي تحدثت عن طعنات السكين وفشل رنتيه في العمل ووجود النزف الداخلي. لم يكن فيرغسون يعلم بما قام به اطباء والمرضات والضيوف ذلك اليوم فبعد وصوله تم اجراء عملية له باستخدام احدث التقنيات الموجودة في العالم وتحركت عشرات الايادي بتناغم

بالمستشفيات الاعتيادية. ما هي المراحل التي يمر بها المريض في هذا المركز المتقدم؟ في البداية يرن جرس الهاتف في المركز وقد يكون المتصل احد المساعدين الطبيين في عجلة اسعاف او في احدى طائرات الهليكوبتر الخاصة لاغراض الاسعاف بعدها يبدأ بشرح الحالة الصحية للمصاب ويقدر الزمن المطلوب للوصول الى المركز وتثبت الممرضة في المركز حالة المريض المتوقع الوصول على لوحة باستخدام احد الاقلام الملونة وبعد دقائق تفتح الباب ويدخل المريض الى احدى الحجرات العشرة المزودة بها المركز وفي بعض الاحيان تكون جميعها مملوءة بالمصابين لا بل انه في مرات عديدة قد يتواجد اكثر من مصاب واحد في الجحرة. وعندما ادخل السيد فيرغسون الى احدى الحجرات تجمع حوله مجموعة من اطباء والمرضين الذين يرتدون الزي الوريدي وكان كل واحد منهم لسديه واجب محدد يعرفه بشكل جيد، فاحدهم يجر الرقبة، اي يفتح ويزيل اي ملابس تحيط بها، والاخر يبحث عن الجروح



مواليد الصيف اكثر حظا!

بتغيير نظراته السلبية للحياة إلى نظرة إيجابية ومرح وتفاؤل وأمل. ووجد الباحثون أن ٥٠ في المائة من الأشخاص الذين ولدوا في شهر أيار يعتبرون أنفسهم محظوظين، بينما تنخفض النسبة إلى ٤٢ في المائة للأشخاص الذين ولدوا في شهر تشرين أول.

أظهر مسح علمي جديد، شمل أكثر من ٤٠ الف شخص بريطاني، أن الأشخاص المولودين في فصل الصيف، يتمتعون بحظ أوفر من الذين ولدوا في أشهر الشتاء. فقد وجد باحثون في جامعة هيرتفوردشير، أن الذين ولدوا في شهر أيار، كانوا الأكثر حظا ونجاحا، بينما من ولدوا في شهر تشرين أول كانوا الأكثر تشاؤما وسلبية في الحياة. وأشار هؤلاء إلى أن بإمكان الأشخاص المولودين في الشتاء، تحسين حظهم، من خلال تغيير نظرتهم إلى الحياة، والميل نحو التفاؤلية، حيث تبين بعد متابعة تواريخ المياد ودرجات الحظ والنجاح للمشاركين، أن بإمكان أي شخص التمتع بالحظ السعيد، وزيادة فرص نجاحه وسعادته،



أنبوب لتوسيع الشرايين يذوب بالجسم

اختيارها طبقا لحالة كل مريض ويتم اعدادها بحيث تسكب في مجرى الدم. من جانبها ذكرت صحيفة "سترايتس تايمز" السنغافورية أن شركة دولية اشترت حقوق تجربة الاختراع تجاريا وهي على الأرجح شركة "جونسون أند جونسونط الأمريكية العملاقة. ولكن لا يتوقع أن يصبح الأنبوب متوفرا في الأسواق قبل خمس سنوات، وهي الفترة المطلوبة لإنهاء التجارب والحصول على ترخيص باستخدامه.

كشفت جامعة في سنغافورة أن فريقا من الباحثين أنتج موسعات للقلب مصنوعة من مواد قابلة للتحلل في الجسم تهدف إلى الإسراع في تعافي المرضى والحد من الالتصاقات. وتتكون الموسعات من أنابيب بلاستيكية تتحول ما إن تنتهي مهمتها إلى حامض لبني يمتصه الجسم في حين تبقى الموسعات القديمة في الجسم لأنها مصنوعة من المعدن. ويشكل الاختراع تقدما مهما حيث إن أنابيب التوسيع الحالية تحتوي على دواء واحد، في حين تحتوي الموسعات الجديدة ادوية عدة يمكن



توكه بدور القطط والثعالب في نقل فيروس سارس

قال علماء صينيون إن القطط والثعالب يمكن أن تشكل خزاناً لفيروس الالتهاب الرئوي الحاد (سارس) الذي تسبب في وفاة ٧٧٤ شخصا في ٢٠٠٢. ونقلت مصادر صحفية صينية عن مسؤول فريق الباحثين لين جنيان أن الفيروس التاجي السبب لل SARS اكتشف في قطط والثعالب في محافظة غواندونغ الجنوبية حيث ظهر الفيروس في تشرين الثاني ٢٠٠٢. وكشف البحث أيضا أن أكثر من ١٠٪ من باعجة الحيوانات البرية يحملون الفيروس. وكان السنور، وهو حيوان شديب يحب سكان جنوب شرق آسيا أكل لحمه، يعتبر حاملا لفيروس سارس. ودفع ذلك الصين إلى قتل نحو أربعة آلاف حيوان بداية السنة عندما عاود المرض الظهور.