

البصل

فوائد البصل ومنافعه الطبية بالإضافة لوصفة حساء البصل الفرنسي

صفحة ٩

علاج مضاد لفيروس الإيدز

دراسة تقيس مدى فائدة العلاج المستخدم لمرضى الإيدز

صفحة ٢

المرأة التي لديها شريك يزداد وزنها

بحث جديد يرفع المسؤولية عن النساء

صفحة ٣



أخبار الطب

جريدة علمية (طبية-اجتماعية)- تصدر أسبوعياً

العدد صفر - الأربعاء ٢٠١٠/٥/١٩

www.med-syria.com

سعر العدد ٢٥ ل.س في الجمهورية العربية السورية

وداعاً أنفلونزا الخنازير... مرحباً بأنفلونزا...

بعد طول انتظار، وبعد أن ارتعدت فرائصنا ووجلّت قلوبنا وصلنا الخبر اليقين: «انتهى عصر أنفلونزا الخنازير». كان زمناً أسوداً مليئاً بالشور. يوم حاولت مجموعة من الخنازير الشريرة أن تصيب الأناس المساكين بالمرض الخبيث... بالداء العضال... بأسوأ الكوابيس: الكريب!!!

بعد عاصفة إعلامية عالمية، وأخبار عن الوفيات والانتشار السريع للمرض، انتشرت أخبار عن لقاح جبار لهذا المرض. لقاح يقضي على المرض وبفيد الكبير والصغير والمقبط بالسريّر. لكن الأشرار لم يتأخروا في إطلاق الإشاعات عن مشاكل هذا اللقاح، وعن الأضرار التي قد يسببها.

وسأل العلماء أنفسهم: «وما المشكلة إن سبب اللقاح بعض الشلل وبعض الإعاقات العقلية والاضطرابات النفسية والتسممات الجسدية والعقم والحساسية؟ هل هذا مبرر لمنع الشركات الدوائية من الاستفادة من اختراعاتهم مادياً؟»

إن ضيق العين والحسد، أدى لنقص انتشار التلقيح، بل إن العديد من الأشخاص قاموا بحملات عنيفة على الانترنت لمنع استخدام اللقاح، مما دفع العديد من السياسيين الغربيين إلى أخذ حقنة اللقاح أمام الكاميرات، لكي يثبتوا أن اللقاح سليم.

في العدد مقالة تذكر أهم التفاصيل والمشاكل التي ظهرت مع مرض أنفلونزا الخنازير، وفيها تقييم لعمل منظمة الصحة العالمية ولشركات الأدوية ولوزارة الصحة في سورية. هذا الموضوع الذي أرقّ العديدين دون أن يعرفوا حتى الآن الحقائق الكاملة حول هذا الموضوع.

اقرأ المقال الكامل على الصفحة ٤



ترخيص الجريدة.

كلمة التحرير

يشرفنا أن نقدم لكم العدد صفر من جريدة أخبار الطب. نعم، إنها جريدة وليست مجلة طبية. ونحن نعلم بوجود الملايين من المشككين في أن السوريين لا يقرؤون الجرائد السياسية أو الاقتصادية أو الاجتماعية فما بالكم بجريدة طبية. ومن منكم سمع بهكذا فكرة مجنونة... عدا أنها تصدر أسبوعياً وليس شهرياً أو كل أسبوعين.

لم يكن ممكناً إصدار مثل هذه المطبوعة لولا الدعم الذي يحظى به قطاع الصحة في بلدنا، لذا أحببنا أن نقدم جزيل الشكر لمن له فضل كبير علينا. فالشكر الجزيل للطبيب الأول والراعي الأول لقطاع الصحة سيادة رئيس الجمهورية العربية السورية، المثال الأول الذي تعلمنا منه أن لكل منا دوراً مهماً كان حجمه يجب أن يتفانى في القيام به. والشكر الخاص للقيادة السياسية للحزب والجبهة الوطنية التقدمية، التي تنتهج سياسة رعاية الطبقات الكادحة وتعليمها المجاني، وتعمل على تقديم أقصى الخدمات الصحية لكافة شرائح المجتمع. والشكر أيضاً للسيد رئيس مجلس الوزراء والسيد وزير الإعلام على موافقتهم إصدار

سيكون توجه جريدة أخبار الطب علمياً، وستقدم المواضيع للقارئ العادي ولا تتطلب عادة أي معرفة خارقة بالطب، كما أن مجمل المواضيع قصيرة وواضحة الهدف. فنحن نسعى في جريدة أخبار الطب لأن نقدم الخبر الممتع لمن يريد أن يعرف الجديد في الطب، وسنقدم آراءً علمية لمحبي العلاج النباتي، وأفكاراً غير تقليدية لحل مشاكل العديدة للصحة.

يحتوي العدد صفر من جريدة أخبار الطب على توديع لأنفلونزا الخنازير عسى أن تكون الخنازير آخر الحيوانات التي تصاب بالأنفلونزا. كما يحتوي العدد مقالة عن البدانة عند المرأة والتي يسببها الرجال أو الأطفال. بالإضافة إلى دراسات نفسية تشير إلى أهمية النوم لمكافحة الاكتئاب، وضرورة التعامل الحريص مع الأطفال الذين ولدوا مبكراً. أما بالنسبة للبداية النباتية فقد أضرنا على بصلة، وهي مفيدة جداً، ولتصدقوا اقرؤوا المزيد عن البصل وحساء البصل في هذا العدد. بالإضافة للعديد من الأخبار المتنوعة. وفي النهاية مقال خاص من أخبار الطب عن الغذاء الذي يغير نفسيتك فهل أنت شبيه بالفهد أم بالخروف.

إننا كطاقم عمل في جريدة أخبار الطب نؤمن بأن هذا المشروع سينجح. لأننا مؤمنون بأن كل السوريين بحاجة لمعرفة صحية أفضل، ولأن هذه الجريدة تحتوي على نواة ذهبية لا يمكن أن تجدها في أي مكان آخر، إنهم طاقم عمل مميز ومتفاني، وهم مجموعة من أفضل الأخصائيين في مجال الطب، ذوي قدرة فائقة على تحليل المواضيع والنظر إليها بطريقة مختلفة. إن المعلومات المقدمة على صفحات هذه الجريدة تعتمد على العديد من الدراسات الحديثة والقديمة. وللجريدة موقع الكتروني رائد منذ سنوات على شبكة الانترنت يمكنكم مراسلتنا عليه وهو www.med-syria.com

أرجو أن تستمتعوا بهذا العدد، علماً أننا نرحب بكافة اقتراحاتكم على بريدنا info@med-syria.com أو على المنتدى الصحي الخاص بموقعنا على الانترنت.

نيابة عن هيئة التحرير

د. رسلان ابراهيم العلي

بحث يقيس فعالية العلاج المعتمد لفيروس الإيدز

العلاج المعتمد أدى إلى تقليل معدل الوفيات إلى النصف منذ ١٩٩٦

على ما يبدو أن عدد خلايا CD4 له تأثير على العلاج المشترك، عندما تكون الكمية أقل من ١٠٠ خلية / ميكروليتر، فـالعلاج يقلل خطر الوفاة بنسبة ٧١ ٪ ، في حين أنه في الحالات التي تحوي على ٥٠٠ خلية / ميكروليتر أو أعلى، يقلل العلاج من خطر الموت بنسبة ٢٣ ٪ فقط.

يلاحظ المؤلف: «الجمع بين العلاجات قد خفض من معدل الوفيات إلى النصف في البلدان المتقدمة، وكان أقوى خفض لمعدل الوفيات في أولئك ذوي أسوأ التشخيصات في بداية متابعتهم».

وخلص فريق البحث إلى النتيجة التالية: «يدل البحث على فوائد المعالجة التي تجمع عدة أدوية للأيدز وفعاليتها حتى في المراحل الأكثر تقدماً من ضعف المناعة».

لقراءة المزيد حول مرض الإيدز تستطيعون زيارة موقعنا على الانترنت.

الإيدز هو هذا المرض الخطير الذي لا شفاء منه إلا بالموت، والذي يستخدمه العدديون للتخويف من العلاقات الجنسية. هذا المرض سببه فيروس يقتل الخلايا التي تدافع عن الجسم ليبقى الجسم ضعيفاً وسهل العطب، فأصغر زكام أو جرثوم يقتل المريض. تدعى الخلايا التي يهاجمها الفيروس الكريات البيض للمقاوية CD4.



وتركز الدراسات العالمية على قياس كمية هذه اللقافويات لمعرفة مدى انتشار المرض في الجسم، فإن نقصت فهذا يعني أن الحالة تسوء ومناعة الجسم تضعف، أما إن ازدادت فهذا مؤشر على التحسن.

يعالج مرضى الإيدز بأدوية تخفف من تكاثر فيروس الإيدز ومن ضرره دون أن تقضي عليه كلياً، لذا تكسب للمريض المزيد من الوقت، والحل المستخدم في العالم اليوم يقضي بخلط عدة أدوية مع بعضها للحصول على أكبر فائدة ممكنة.

يبدو أن الجمع بين مضادات فيروس الإيدز للعلاج خفضت معدل الوفيات إلى النصف في المرضى عندما تم متابعتهم لأكثر من ثلاث سنوات، كما أشار الباحثون في كانون الثاني / يناير في مجلة الإيدز. حيث يشرح الباحثون مقياس تقسيمهم لفعالية الأدوية بالأرقام: «نسمي الحالة التي يزداد فيها بقاء ٥٪ من الأشخاص أحياءاً لمدة ٥ سنوات: إيقافاً للوفيات».

لاحظ الدكتور ميغيل ايه هرنان وزملاؤه من كلية هارفارد للصحة العامة في بوسطن أن الجمع بين مضادات الفيروس في عام ١٩٩٦ قد حسن كثيراً النتائج المخبرية مثل عدد خلايا CD4 (الخلايا المدافعة عن الجسم) و HIV RNA levels (كمية الفيروسات المهاجمة) بين المرضى في العالم المتقدم. وبدا أن ذلك أثر على معدلات الوفيات بشكل عام، لم تتوفر إحصاءات واضحة حتى الآن.

لاختبار ما إذا كان الجمع بين العلاجات المختلفة قد أنقذ الأرواح فعلاً، قام الفريق بفحص بيانات من ١٢ دراسة أوروبية وأمريكية التي تنطوي على ٦٢,٧٦٠ مريض بالمرض تم متابعتهم لمدة متوسطة ٣,٣ سنوات. كانت هناك ٢٠٣٩ حالة وفاة خلال فترة المتابعة.

”منج عدة أدوية فيروسية

أثبت فعالية في انقاص

وفيات مرض الأيدز.“



معاً ضد مرض الأيدز

وليس ضد مرضى الأيدز

بريطانيا: المراهقات يحصلن على حبوب منع الحمل دون وصفة طبية

وكل من ساوثورك ولامبث تهدفان إلى الحد من هذا بنسبة تتراوح بين ٤٠ في المائة إلى ٦٠ في المائة.

وعلى الرغم من انخفاض عدد حالات الحمل بين المراهقات في مناطق عديدة من بريطانيا على مدى السنوات العشر الماضية، لا تزال المملكة المتحدة صاحبة أعلى المعدلات في أوروبا الغربية، ويحذر الخبراء من أن الحكومة قد تفشل في الوصول الى هدفها.

يشارك العديد من الصيادلة في المشروع التجريبي الجديد بالخضوع لدورة تدريبية تمتد لثلاثة أشهر وضعها أطباء من ساوثورك وكينجز كوليدج في لندن خلال العام الماضي.

قدمت إحدى صيديات ريدجواي في ساوثورك الاستشارات للشابات زائرات الصيدلية وذلك عن منع الحمل في حالات الطوارئ على مدى الأسابيع الستة الماضية. وقال الصيدلي إن ٥٠٪ منهن اخترن التحول إلى استخدام وسائل منع الحمل عن طريق الفم.

شكك منتقدوا الخطة في تأثيرها على معدلات الحمل بين المراهقات. فقد قال مارك هوتون من الرابطة الطبية المسيحية: «نحن بحاجة الى العمل على مشكلة العلاقات الجنسية، فهذا هو الحل الفعّال».

النوع الثاني فهو حبوب الطوارئ التي تؤخذ مرة واحدة عند الحاجة، وهي تسبب اضطراباً كبيراً في الهرمونات يحرّض على دورة قصيرة جداً ويمنع الحمل، لكنها مضرّة جداً إن تم استخدامها بشكل متكرر. والميزة الأساسية له في بريطانيا هو عدم الحاجة إلى وصفة طبية لاستخدامها عند المراهقات.

كما أضاف جو هولمز رئيس التسليم وتطوير الرعاية الصحية الأولية في دائرة الصحة الوطنية في ساوثورك: «نحن نتوقع مساعدة النساء الشابات اللواتي لم يستخدمن وسائل منع الحمل، ونهدف إلى الوصول لها بسهولة وأمان. وفي المقابل فإننا نأمل أن نرى انخفاضاً في استخدام وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ وزيادة في الإحالة إلى الخدمات الأخرى التي تقدم وسائل منع الحمل الطويلة الأجل.»

كجزء من جهود الحكومة البريطانية في قضية الحمل في سن المراهقة، تعهدت الحكومة بتقليص عدد حالات الحمل بين المراهقات بحلول عام ٢٠١٠.

ففي عام ٢٠٠٧ ، كان معدل حالات الحمل بين المراهقات تحت سن ١٨ عاماً في إنكلترا هو ٤٢ من بين ١٠٠٠ فتاة، مع الإجهاض في نصف الحالات تقريباً. لكن في ساوثورك كان المعدل هو ٧٦ من بين كل ألف أو واحدة من كل ١٣ فتاة.

يجري تجريب خطة مثيرة للجدل في جنوب لندن وهي توفير حبوب منع الحمل للمراهقات دون وصفة طبية في محاولة لخفض حالات الحمل غير المرغوب.

فقد تم بدء التجربة في ثلاث صيديات في ساوث وامبث والتي لديها أعلى معدلات الحمل بين المراهقات في بريطانيا، وهذه التجربة تأتي ضمن خطة طويلة الأمد، وهدف هذه التجربة هو إتاحة الفرصة للشابات اللواتي تزيد أعمارهن عن ١٦ سنة للوصول إلى وسائل منع الحمل من دون الحاجة إلى وصفة من طبيب.

وفي ساوثورك التي كان لديها ضعف المعدل الوطني البريطاني لحالات الحمل بين المراهقات في عام ٢٠٠٧، صرّح المسؤولون أن الهدف هو «زيادة فرص الحصول على وسائل منع الحمل للنساء الشابات النشيطات جنسيا اللواتي لا يستخدمن حالياً وسائل منع الحمل، ولا سيما من يستخدم بانتظام وسائل منع الحمل الطارئة».

الجدير بالذكر أن وسائل منع الحمل التي تستخدمها النساء على شكل حبوب تنقسم إلى وسائل منع طويلة الأمد على شكل حبوب تؤخذ كل يوم وهي تساعد في تنظيم الدورة الشهرية وضبط هرمونات الجسم، لكنها تحتاج إلى وصفة طبية في بريطانيا إن كان عمر الأنثى أقل من ١٨ سنة، أما

المرأة التي لديها شريك يزداد وزنها

ما رأي النساء في ترك رجالهن إذا عرفوا أن الرجال سبب زيادة الوزن؟

جامعية، ونحو ثلاثة أرباع النساء لديهن شركاء، والنصف لديهن على الأقل طفل واحد. وقد حصلت أغلب زيادة الوزن بعد الولادة الأولى، أما بقية الولادات لم يكن لها تأثير يذكر.

مع حلول نهاية فترة الدراسة بعد عشر سنوات، نقص عدد المدخنين ومستهلكي الكحول مما كان عليه البداية، كما ازداد عدد النساء اللواتي يمارسن التمارين الرياضية بشكل قليل، وازداد عدد النساء بدون عمل مأجور.

ولكن حتى بعد مراعاة جميع هذه العوامل وغيرها، فإن الاختلافات في زيادة الوزن لا تزال واضحة لدى النساء مع وبدون الإرضاع، وبين النساء مع وبدون شركاء. لكن حجم العينة قد تضاعف مع مرور الوقت لأن العديد من النساء لم يستمرن في الدراسة.

وقال العديد من الخبراء الآخرين أن النتائج قيّمة. فمثلاً قالت د.مورين أمورتاخ، وهي أستاذة مساعدة في علم الأوبئة في جامعة يوتا التي نشرت على نطاق واسع عن زيادة الوزن لدى النساء: «إن الدراسة مثيرة للاهتمام، وتبرز بعض النقاط الهامة». وقد اقترحت أن الحياة الاجتماعية الأكثر نشاطاً قد تساعد في تفسير السبب الذي يجعل المرأة تكسب المزيد من الوزن.

وأضافت الدكتور مورتاخ: «إن فكرت في الذهاب إلى المطعم، تجد أن وجبات الطعام مخصصة لرجل طوله ١٨٥ سم، تقدم نفسها لي وأنا طولي ١٦٠ سم ووزني أقل بـ ٣٠ كغ!».

صحيح أن هذه الدراسة شملت النساء فقط، ولكن الباحثين في وقت سابق استشهدوا بإحدى الدراسات التي أظهرت ارتفاعاً في معدلات السمنة بين الرجال الذين لديهم أطفال، وهذا أضاف دليلاً آخر على أن العوامل الاجتماعية والسلوكية هي جزء من تفسير الأسباب المؤدية لذلك.

تقول الدكتورة دوبسون إن هذا الكشف عن زيادة الوزن بين جميع النساء ضمن أسرهم أو بدونها، هو أمر مثير للقلق.

«هذا الأمر مقلق من وجهة نظر الصحة العامة. كما أن الزواج أو الانتقال إلى العيش مع شريك وإنجاب طفل هي أحداث تؤدي إلى تضاعف زيادة الوزن.»

من وجهة نظر الوقاية الصحية فإن المرأة يجب أن تكون حذرة وأكثر اهتماماً بصحتها. فزيادة الوزن تترافق مع العديد من الأمراض كالسكري وأمراض القلب وضعف المناعة. وهذه الأمراض قد لا يكون ظهورها فورياً، لكن تأثيرها يكون طويل الأمد وخطيراً.

ونحن طبعاً من باب الحفاظ على صحة النساء ننصحهن بالابتعاد عن الرجال، فهم مضررون بالصحة. ❖

ولكن صرّحت الباحثة وانيت دوبسون أستاذة الأحياء في جامعة ولاية كوينزلاند في أستراليا أن هذه الدراسة لا تفسر زيادة الوزن لدى النساء الحوامل، واقترحت أن التغيرات الفزيولوجية قد تكون هي السبب. وأضافت قائلة: «إن جسم المرأة يتكيف مع زيادة الوزن المرتبطة بالإنجاب، لكن التكيف الذي يحصل عند الحمل لا يتم عكسه بعد ذلك. وهذا التفسير الأقرب للنتائج التي توصلنا إليها من أي تفسير آخر».

في هذه الدراسة كانت أعمار النساء تتراوح من ١٨ إلى ٢٣ سنة. أنجزت كل امرأة مسحاً دورياً وأجابت على أكثر من ٣٠٠ سؤال حول الوزن والطول والعمر ومستوى التعليم، والنشاط البدني، والموقف من التدخين واستهلاك الكحول والأدوية المستخدمة وظيف واسع من القضايا الأخرى في مجال الصحة والرعاية الصحية.

وفي نهاية الدراسة التي نشرت في عدد كانون الأول من المجلة الدورية الأمريكية للطب الوقائي، كان أكثر من نصف النساء حاصلات على شهادات

من المعروف أن المرأة تميل إلى اكتساب الوزن بعد الولادة، ولكن دراسة كبيرة وجدت أدلة على أن حتى النساء اللاتي لم ينجبن ولكن لديهن شريك يزداد وزنهن أيضاً. وكما وجد العلماء فإن الفروق في الوزن كانت كبيرة. وشملت الدراسة أكثر من ٦٠٠٠ امرأة أسترالية على مدى ١٠ سنوات التي انتهت في عام ٢٠٠٦.

كان متوسط اكتساب الوزن خلال عشر سنوات لامرأة وزنها ٧٠ كغ هو ١٠ كغ إذا كان لديها طفل وشريك، أما إذا كان لديها شريك فقط فهو ٨ كغ، إما إن كانت بلا شريك أو طفل فهو ٥ كغ. ولم نعرف مدى تأثير وجود طفل على الوزن بدون وجود شريك مع المرأة لأن أعداد الأمهات بدون شريك هو قليل، لذا لم يصفن للدراسة.

ليس هناك ما يدعو إلى الاعتقاد بأن وجود شريك يسبب تغيرات في وظيفة الجسم في حرق الغذاء وتخزينه، وبالتالي فإن زيادة الوزن لدى النساء التي لديها شريك فقط دون أطفال هي ناجمة عن تغيرات في السلوك، وكانت زيادة الوزن مستمرة خلال ١٠ سنوات.



”زيادة الوزن عند
النساء تحدث بسبب
تغيرات في السلوك.
وهذه الزيادة مستمرة
على مدى عشر
سنوات من الدراسة.“

وداعاً أنفلونزا الخنازير... مرحباً بأنفلونزا...

ماذا تعلمنا؟ وماذا قد نتعلم في المرات القادمة؟

أنواع الأنفلونزا الجديدة، لكنه فعال في حالة أنفلونزا الخنازير. والعديد يشيرون إلى نظرية المؤامرة، وكيف أن شركات الأدوية صنعت هذا الفيروس في مخبرها وأطلقت.

اللقاح المقلق

في خريف عام ٢٠٠٩ ظهر لقاح أنفلونزا الخنازير وتم توزيعه على دول العالم، وفرضته الولايات المتحدة قسراً على الأطفال في العديد من المدارس. ونصحت الحوامل بأخذه.



إن اللقاح ليس دواءً، بل هو أشلاء فيروس أنفلونزا مقتول يتم حقنه في الجسم البشري، فيهاجمه الجسم البشري وبعد عدة أيام يقضي عليه ويتذكره للأبد. فإن هاجم الفيروس الحقيقي يتم كشفه بسرعة في الجسم والقضاء عليه قبل مرور وقت كافٍ للتكاثر وإمراض الإنسان.

إن اللقاح نفسه لا يمكن أن يصيب الإنسان بمرض أنفلونزا الخنازير كما لا يمكن لبيضة مسلوقة أن تفقس عن صوص. لكن اللقاح نفسه يحوي مواد كيميائية إضافية تمنعه من التعفن وتحفز الجسم على مهاجمة أشلاء الفيروسات بسرعة وفعالية. والمشكلة في هذه المواد أنها تسبب تسمماً للجسم، وقد شوهدت العديد من حالات الضرر العصبي وإصابات التوحد والشلل بعد استخدام اللقاحات، لكنها حالات نادرة. لذا لطالما نصح الأطباء مرضاهم بعدم استخدام لقاح الأنفلونزا إلا إن كان الشخص معرضاً بشدة للإصابة مع احتمال عالٍ للوفاة أو الضرر.

يجادل العديد من الخبراء والعلماء الذين يعملون مع الشركات الدوائية أنه لا يمكننا أن نؤكد بشكل قاطع وعلمي أن اللقاح مضر، وهذا الكلام صحيح جداً. لكننا لا يمكن أن نقبل إعطاء دواء لأي شخص إذا لم نكن متأكدين من أنه غير مضر، فالمنطق يطلب منا التأكد من سلامة الدواء قبل استخدامه. ولا يمكننا الموافقة على عدم وجود دراسات كافية على ضرر اللقاح، لأنه لا يوجد دراسات كافية تدل

ذلك مع قتل البشر المصابين. فالحقيقة أنه ما إن بدأ الفيروس في إصابة أول البشر، خرج الأمر من يد منظمة الصحة وأصبح ينتقل بين البشر كأي نوبة أنفلونزا عادية. لكن هذا لم يمنع السلطات المصرية من إعدام كل الخنازير (على سبيل الاحتياط)، ثم قررت السلطات السورية تنفيذ العمل نفسه (المصريون ليسوا أفضل). مع أننا لم نشاهد أي خنزير سافر إلى المكسيك أو استقبل في بيته مصابين بالأنفلونزا لكي نخشى إصابتهم. وعلى كل حال فإن عدد الخنازير في سورية كان محدوداً للغاية، وفي المجلل كان تصرف المسؤولين في سورية حكيماً ومفيد لتهدئة بعض المتوترين والخائفين والجهلة ولو أنه غير ضروري من الناحية العلمية. والحمد لله أن منظمة الصحة العالمية لم تقبل أن تسميها أنفلونزا المكسيك، وإلا كنا نطلق الرصاص على أي مسلسل مكسيكي يظهر على شاشات التلفاز.

الوباء العالمي:

أعلنت منظمة الصحة العالمية أن أنفلونزا الخنازير هي وباء شامل، وهذا يعني أنها منتشرة على أكثر من قارة، لكنها لا تعني بأي شكل أنها خطيرة أو قاتلة أو ما شابه. لكن يعني أن على المؤسسات الصحية في دول العالم الحذر وأن تأخذ بعين الاعتبار وجود جائحة أنفلونزا قد تصيب الأفراد بأعداد كبيرة. وهذا يعني ضخ كميات هائلة من الأموال في قطاع الصحة وفي أيدي شركات الأدوية.

وشاع في وسائل الإعلام متابعة لصيقة لانتشار هذا المرض وعدد المصابين به وعدد الوفيات. فازداد التوتر لدى العامة وأحسوا باقتراب نهاية العالم. لكن الخطير في الموضوع هو فشل منظمة الصحة العالمية في الإشارة إلى أن هذه موجة أنفلونزا غير قاتلة، وليست أخطر من غيرها. هذا الفشل امتد من أعلى الأخصائيين إلى رموز السلطة والسياسة حول العالم، وانغمس الكل في رقصة التطبيل والتزوير والتخويف من هذا الوباء الشامل.

العلاج

اهتمت الشركات الدوائية بهذا المرض وبالتحذير منه، فطرحت أدوية لعلاج الأشخاص المصابين أهمها التاميفلو Tamiflu وريلينزا Relenza. حيث يستخدم التاميفلو في الوقاية من المرض وفي علاجه من سن مبكرة، أما ريلينزا فهو يستخدم للعلاج فقط ابتداءً من سن التاسعة. يعمل هذا الدواء على منع تكاثر الفيروسات في الجسم مما يمنع حدوث المرض، لكنه فعال فقط في أول يوم أو يومين من المرض، وبعدها تصبح أعداد الفيروسات أكثر من المقبول.

كانت الدعاية الطبية مركزة لدرجة أن الأطباء أعطوا الأدوية للرضع والأطفال بدون حساب، وكان خطر الدواء أكبر بكثير من أي أنفلونزا قد تصيب المرضى.

لا يمكن معرفة الحقيقة الكاملة وراء هذا الموضوع، إن التاميفلو هو دواء غير فعال في جميع

بعد مسلسل الرعب الطويل الذي دام لشهور طويلة، انتهت موجة أنفلونزا الخنازير بهدوء. ونستطيع الآن أن ننظر بتجرد أكبر وحيادية إلى ما حدث خلال الفترة الماضية، ونأخذ الدروس والعبر من تجاربنا وتجارب الآخرين.

منذ عدة سنوات ظهرت أنفلونزا الطيور، وبثت الرعب في قلوب أشجع الشجعان، حتى أن أي صوص يمر في الشوارع يخيف أكبر شنب. وبدأت موقعة الفراريج التي ذهب ضحيتها مئات الملايين من الطيور المسكينة التي لم تدر ما أصابها. وفي هذه السنة تكررت الحادثة مع الخنازير، فذهب ضحية المرض مئات الملايين من الخنازير المسكينة التي غدرَ بها.

تنتقل أنفلونزا الطيور بين مختلف أنواع الطيور بسهولة، ولكنها نادراً ما تصيب البشر، وحتى إن أصابت بعض الأشخاص فإنها لا تنتقل منهم إلى الآخرين. لكن منظمة الصحة العالمية خشيت أن يحدث تغير على فيروس أنفلونزا الطيور فتصبح سهلة الانتقال من إنسان إلى آخر، لذا نصحت بإعدام كل الطيور التي ألقى القبض عليها. والهدف منع حدوث عدوى جديدة.

لكن القصة مختلفة بالنسبة لأنفلونزا الخنازير. فالفيروس الذي أصاب الخنازير ينتقل بين البشر ببساطة، لذا لا فائدة من قتل الخنازير إن لم يترافق





على سلامة اللقاح. إن إنتاج لقاح الأنفلونزا وتوزيعه يتم خلال شهرين، في حين أن دراسة سلامة اللقاح تحتاج لسنتين. والدرس الوحيد الذي يجب أن نتعلمه من تاريخ العمل الطبي هو عدم استخدام دواء ما لم نتأكد تماماً من سلامته وخاصة مع الأطفال والحوامل.

وقد شاهدنا رد فعل عنيف على الانترنت ضد اللقاح وتحذيرات كبيرة عن مخاطره، وطبعاً كانت مبالغة بها لدرجة كبيرة. لكن تأثيرها كان كبيراً، وقد شهدنا على الموقع الالكتروني لأخبار الطب تساؤلات بأعداد هائلة حول مدى خطورة اللقاح، وردنا الدائم كان أن اللقاح هو دواء لا يقرر الحاجة لاستخدامه سوى الطبيب، وهو ليس كالبسكويت مناسب للجميع، وليس زرعياً يقتل البشر. إن ردود الفعل دفعت بعض السياسيين للوقوف ونفي أضرار الدواء فظهروا وهم يحصلون على اللقاح، لكن حتى هذا لم يمنع المشككين الذين أصرّوا أن اللقاح الذي أخذه السياسيون هو نوع خاص غير ضار وليس كاللقاحات الذي أخذها عموم البشر.

هل هذا المرض خطير حقاً؟

رغم التحذيرات الكثيرة التي نشرت في الإعلام، فإن صورة حالات الوفاة مختلفة عمّ كان يصور للمشاهد. فإن النسبة الرسمية لحالات الوفاة هي ٣ كل ألف مريض، وعادة ما يموت ذوو المشاكل الصحية الشديدة، في حين أن نسبة الوفاة للأنفلونزا العادية هي ١.٥ إلى ٢ كل ألف مريض. كما أن العديد من المرضى المصابين بأنفلونزا الخنازير لم يبلغوا عن إصابتهم بالمرض ولم يموتوا، وهذا يخفض الرقم الحقيقي للوفيات إلى أقل من ٢ كل ألف مريض.

لكن التعليق الأوضح حول أنفلونزا الخنازير صدر عن أحد كبار العلماء في مجال الفيروسات حين صرّح: «يتم تحضير لقاح الأنفلونزا الموسمية كل سنة بناءً على ما يتوقعه العلماء من فيروسات جديدة، ويستخدمه حوالي نصف طلاب الولايات المتحدة وكندا. لكننا في هذه السنة لم نستطع أن نضيف لقاح أنفلونزا الخنازير إلى اللقاح السنوي لأن المرض ظهر متأخراً، فتوجب علينا أن نشير إلى أنفلونزا الخنازير كمرض مستقل وليس كواحد من خلطة من أمراض الكريب المنتشرة بشكل عادي كل سنة.»

الفشل الأكبر لمنظمة الصحة العالمية والنجاح الأكبر لوزارة الصحة السورية!

لقد أشارت منظمة الصحة العالمية إلى الحل الوحيد لأنفلونزا الخنازير هو التلقيح. وهذه كذبة وجهل وتزوير للحقائق بطريقة مروّعة. فتوجد العديد من الطرق للوقاية من أنواع الأنفلونزا المختلفة (منها أنفلونزا الخنازير)، إن أبسط طريقة لضمان عدم انتقال الفيروس هو الوقاية واعتماد سبل النظافة العامة، كما أن استخدام الفيتامينات والمتنمات الغذائية تلعب دوراً هاماً في الوقاية وفي تخفيف آثار المرض عند الإصابة. كما أن الغذاء الصحي والسليم يقوي الجسم ويعزز مناعته. ودور هذه العوامل أهم بكثير من أي لقاح أو دواء. كما أن العلاجات الشعبية للزكام والكريب هي أرخص بكثير من الدواء ومن اللقاح وأقل ضرراً.

” ذكرت نشرات وزارة الصحة توفر اللقاح لمن يرغب دون أن تدفع الناس أو تجربهم على استخدامه “

أما في بلدنا فقد انتشرت موجة من الأنفلونزا H1N1 لكن حسب الدراسات الوبائية وانتشارها فهي لم تبدُ كأنفلونزا الخنازير، بل موجة عادية من الأنفلونزا الموسمية ذات انتشار أضعف. وقد أعلنت وزارة الصحة عدد الوفيات بأنفلونزا الخنازير بشكل دائم وهي لم تتجاوز بضع عشرات من الحالات. هذا لم يمنع سريان شائعات بأن الموتى بالآلاف بالمشافي، وهي إشاعات تحققتنا من عدم صحتها بشكل مستقل بزيارتنا لمجموعة من المشافي المنتشرة في القطر.

كما خصصت وزارة الصحة خطأ ساخناً للرد على تساؤلات المواطنين، وأعلنت عنه في التلفاز. وطبعاً لم يتصل أحد من الشعب، لكن بقي له أثر هام في تهدئة النفوس وتخفيف التوتر.

ومع وصول موجة الأنفلونزا إلى قمة انتشارها، كان لوزارة الصحة السورية دور كبير في نشر الإعلانات التي تشجع على النظافة العامة والإجراءات الفعالة في تقليص خطر الأنفلونزا، وحجر المصابين وشرح كيفية التعامل معهم، كما ذكرت النشرة توفر لقاح

الأنفلونزا للراغبين بطريقة طمأنت الجمهور ولكنها لم تدفعه إلى الشعور بحاجة للحصول عليه.

كما أن وزارة الصحة قد أقرت ترخيص دواء خاص للأنفلونزا لكي يتم تصنيعه في سورية وتوزيعه على الصيدليات في وقت قياسي جداً، ولم تكف أبداً بالكميات الكبيرة المستوردة من الدواء الأجنبي. وهذا حرص هام على أخذ كافة الاحتياطات في حال اندلاع وباء حقيقي.

كما قررت وزارة الصحة منع إجراء تحليل الكشف عن أنفلونزا الخنازير في المخابر الخاصة بل حصرها في مخابر الدولة. وهنا ثارت ثورة المخبريين الذين اتهموا الوزارة بمحاولة التغطية على انتشار المرض. لكننا نساند بشدة هذا القرار، فالتحليل يمكن إجراؤه في مخابر الدولة وليس تحليلاً ممنوعاً، كما أن مخابر الدولة أكثر تأهيلاً وخبرة من معظم المخابر الخاصة غير المجهزة أو المدربة على القيام بهذه التحاليل، كما أن المواد المخبرية التي تستخدم في هذه المخابر قد تكون ذات نوعية سيئة أحياناً. كل هذا سيفتح موضوع الأخذ والرد وتخرج الأمور عن نطاق السيطرة ويتم تغذية الشائعات دون مبرر.

صحيح أن لدينا العديد من المآخذ على تعامل الوزارة مع المسألة، لكننا نقدر جداً جهودها في التركيز على الأمور الهامة وليس على القشور. وقدرتها على ضبط حالة الهلع ومنع انتشاره بين الجمهور. كما نشتم تعاملها الاحترافي مع موقف فشلت كثير من الدول في التعامل معه بطريقة سليمة.

أنفلونزا المستقبل

تم تلقيح حوالي ٧٠ مليون شخص في أمريكا كما أن الأنفلونزا قد أصابت حوالي ٥٥ مليون آخرين على الأقل وقد شفوا منها. هذا يشكل أكثر من ٤٠٪ من المجتمع الأمريكي. وهذه النسبة لن نصاب مرة أخرى بالمرض لأنها أصبحت ذات مناعة ضده. لذا فإن عودة أنفلونزا الخنازير في السنة القادمة هو أمر مستبعد. وحتى لو عادت فإن انتشارها سيكون محدوداً.

لن نكون هذه آخر أنفلونزا أو أشد أنفلونزا. فطالما هناك حياة، ستظهر وتطور أنواع جديدة من الفيروسات ومن الأمراض. وطالما يجاول التجار وشركات الأدوية استغلال خوف الناس في كسب النقود من هذه الأمراض.

قد لا نكون الأنفلونزا القادمة أنفلونزا طيور بل أنفلونزا حيوانات أخرى. كأنفلونزا الخنازير أو الجمال. وقد نكون «أنفلونزا الخنازير - الجزء الثاني» (على نمط هوليوود). لكن مهما كانت تسميتها. نرجو من منظمة الصحة العالمية أن تكون منظمة احترافية في المرة القادمة وليس منظمة دعاية وتجارة. ونأمل أن تستمر وزارة الصحة في أخذ كل الاحتياطات والتحكم الاستراتيجي الممتاز ضد الأوبئة على مختلف أنواعها. ❖

أخبار طب



ألعاب نينتندو وي «Nintendo Wii» هي تماماً كممارسة الرياضة

ألعاب الكمبيوتر الجديدة «Wii» من نينتندو «Nintendo» قد تساعد في خلق جيل صحي جديد ، وفقاً لدراسة جديدة عرضت يوم الاثنين.

قال الباحثون في جمعية القلب الأميركية (AHA) في الجلسة العلمية في أورلاندو إن بعض ألعاب «نينتندو وي» الرياضية والأنشطة المدرجة في وي مناسبة ، فهي تزيد من استهلاك الطاقة لدى عشاق اللعبة تماماً كما تفعل التمرينات المعتدلة وذلك دون ترك غرفة التلفاز ، وقال موتوهيكو ميشاتشي (رئيس برنامج النشاط البدني في المعهد الوطني للصحة والتغذية في طوكيو ، والذي قاد الدراسة) «إنها سهلة جداً وممتعة لبدء ممارسة التمرينات».

الدراسة التي مولتها نينتندو وجدت أن نحو الثلث من الألعاب والأنشطة الرياضية المدرجة في «وي» للرياضة تناسب إنفاق الطاقة من ٣,٠ ميتس (METs) أو أعلاه ، والتي تعتبر معتدلة الكثافة العملية ، وفقاً للمبادئ التوجيهية لجمعية القلب الأميركية AHA.

حيث أن ميتس (METs) هي طريقة موحدة تقيس حرق الجسم للطاقة.

في حين أن هذه الدراسة لا تثبت الفوائد الصحية لهذه الألعاب، تكهن مياتشي بأن زيادة الوقت المستهلك للعب «قد يساهم في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية».

الممارسة الأكثر فعالية في هذه الدراسة هي الذراع الواحد الموجودة في ألعاب وي، والتي جاءت عند ٥,٦ ميتس وهي تقل قليلاً عن النشاطات القوية التي تقدر ب ٦ ميتس.

وإذا كان ذلك يشبه إلى حد بعيد جداً الممارسة الفعلية للتمارين السويدية ، فإن لعبة الملاكمة في «وي» هي تقدر ب ٤,٥ ميتس.

التنس والبيسبول في «وي» سجلا ٣,٠ ميتس. أما الغولف فقد سجل ٢ ميتس.

مياتشي الذي قال أنه يستمتع بالتنس ومباريات البيسبول، يأمل بقياس النشاط البدني المستهلك في لعبة «وي» الجديدة ودعا الصانعين لتطوير لعبة فيديو ترفيهية أكثر نشاطاً.

مشيراً إلى أن وباء البدانة متزايد في الولايات المتحدة واليابان، فإن مياتشي قد قال إن بعض النشاط البدني، حتى لو كان على مجموعة متنوعة من الفيديو، أفضل من لا شيء.

مخاطر جراحة البطن تزداد مع العمر

قد يشكل إجراء عملية جراحية في البطن معروفة مثل إزالة الرحم أو المرارة خطراً أكبر على المرضى من كبار السن. فقد وجدت دراسة جديدة أن ٥٪ ممن سنهم أكبر من ٦٥ سنة توفوا في غضون ٩٠ يوماً بعد عملية جراحية في البطن، كما زادت المضاعفات الناجمة عن العملية بنسبة ١٧٪.

وتزداد المخاطر مع تقدم السن: حيث أن ٢,٥٪ من المرضى في الستينات من العمر توفوا بعد الجراحة، مقارنة مع ٦٪ من هؤلاء في أواخر السبعينات، و ١٢,٦٪ في أواخر الثمانينات، و ١٦,٧٪ في أوائل التسعينات.

تزايدت معدلات المضاعفات بعد الجراحة مع تقدم السن إلى ٢٢٪ للمرضى في أواخر الثمانينات وأوائل التسعينات، مقارنة مع ١٤,٦٪ لمن هم في أواخر الستينات.

ونشرت هذه الدراسة في عدد كانون الأول من مجلة أرشيف الجراحة، وقد شملت الدراسة ١٠١,٣١٨ من المرضى ذوي الأعمار ٦٥ عاماً وما فوق في جميع المستشفيات غير العسكرية في ولاية واشنطن في الفترة من ١٩٨٧ حتى عام ٢٠٠٤، والذين أجروا عمليات جراحية شائعة جداً. ويقول الدكتور نادر مصاروة مؤلف الدراسة الذي يدرس الجراحة في جامعة واشنطن في سياتل: «إن وجود معلومات أكثر دقة عن مخاطر عملية جراحية من شأنه أن يساعد المرضى وأسرهم، على اتخاذ قرارات أفضل حول الإجراءات الاختيارية، وسوف يحث الأطباء والمستشفيات لتحسين الرعاية لكبار السن».



” الصورة: زوار يخطون على نينتندو وي لعبة الترفيه الإلكترونية خلال معرض E3 في لوس أنجلوس ٢ يونيو ٢٠٠٩. “

موافقة إدارة الغذاء والدواء على عقار جديد لعلاج نزيف الحيض الغزير

عقار Lysteda هو أول دواء غير هرموني لتقليل النزيف القوي في الحيض

وافق مسؤولو الصحة الاتحادية الأمريكية على أول عقار جديد غير هرموني لعلاج نزيف الحيض الغزير. وتقول إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA إن أقراص Lysteda تقلل النزيف من خلال العمل على بروتين يساعد على تجلط الدم. العقار هو من صنع Newport بولاية كنتاكي.

العنصر الرئيسي في الدواء قد تم استخدامه لأول مرة في عام ١٩٨٦ كدواء على هيئة حقن لمرضى الناعور، وهو مرض يمنع تخثر الدم.

تحذر إدارة الغذاء والدواء من أن أخذ Lysteda مع عقاقير منع الحمل الهرمونية لأنه يمكن أن يزيد من خطر الجلطات الدموية والسكتة الدماغية والنوبات القلبية، وينبغي للمرأة ألا تستخدم المنتجات معاً إلا إذا كانت هناك حاجة طبية قوية.

مضادات الاكتئاب لا تساعد في الحالات الخفيفة

صرح باحثون أن العقاقير المستخدمة في علاج الاكتئاب وحتى الشديد ليست فعالة أكثر من العلاج الوهمي. العلاج ببدائل لهذه العقاقير. لكن بالنسبة لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب، فالأدوية لها فائدة كبيرة.

عند الجمع بين المعطيات المستمدة من ستة دراسات من مضادات الاكتئاب التي توصف عادة هما بارواكسيتين العقاقير لها فائدة أكبر قليلاً من العقار الوهمي في العديد من الدراسات العلمية بمقارنة تحسن المرضى الذين آخريين يتناولون دواءً وهمياً عبارة عن حبوب السكر. ون تحديد فعالية الدواء.

«هذه الأدوية تعمل بشكل جيد مقارنة بالعقار الوهمي الشديد» قال روبرت دروبيس، وهو طبيب نفسي في فيلادلفيا، الذي يقوم مع زملائه بتحليل.

تبين أنه في حالات الاكتئاب الخفيف والمتوسط قد تنجح الحد منه، ويفيد كذلك العلاج النفسي، وحتى «العلاج» وعلقت متحدثة باسم شركة جلاكسو سميث كلاين «يسهم في البحوث واسعة النطاق» في مضادات الاكتئاب باكسيل (بارواكسيتين) تلقى موافقة من الحكومة الأمر وساعد «الملايين من الناس الذين يقاثلون المرض العقلي».

بلغ متفرقة

الإقلاع عن التدخين قد يزيد احتمال الإصابة بداء السكري

إن التدخين معروف كأحد عوامل الخطر التي قد تسبب مرض السكري من النمط ٢ ، ولكن بعض العلماء صرحوا أن الإقلاع عن هذه العادة يمكن أن يزيد الخطر على المدى القصير.

فقد وجد الباحثون في دراسة قامت بها الولايات المتحدة أن الأشخاص الذين يتوقفون عن التدخين زاد عندهم خطر الإصابة بداء السكري من النمط ٢ بنسبة ٧٠٪ في السنوات الست الأولى من دون السجائر بالمقارنة مع الأشخاص الذين لم يدخنوا أبداً.

وقال الباحثون أنهم يعتقدون أن زيادة احتمال الإصابة بداء السكري تأتي من اكتساب الوزن الإضافي الذي هو شائع عند الأشخاص المقلعين عن التدخين. ولكنهم قالوا أنه لا ينبغي استخدام النتائج التي توصلوا إليها كذريعة لمواصلة التدخين، وهي العادة التي تسبب أمراض الرئة وأمراض القلب والسكتات الدماغية والعديد من أنواع السرطان.

والرسالة هي : «لا تبدأ بالتدخين» ، قال هسين تشيه من جامعة جون هوبكنز مدرسة الطب في الولايات المتحدة ، الذي اشرف على الدراسة.

«إذا كنت تدخن ، فأقلع عنه ، وهذا هو الشيء الصحيح الواجب عمله ، ولكن يتعين على الناس أيضاً مراقبة وزنهم»

غالباً ما يسمى السكري من النمط ٢ مرض سكري البالغين وهو مرض شائع ، يتداخل مع قدرة الجسم على استخدام السكر بشكل صحيح وعادة ما يحدث بسبب السمنة.



النظام الغذائي الخاص لم يثبت فائدة للمصابين بالتوحد

على الرغم من أن حوالي ٢٠ في المئة من الآباء والأمهات مع الأطفال المصابين بالتوحد يتبعون حمية خاصة بالتوحد ، فإنه لم يتم العثور على دليل يدل على فائدتها ، في الواقع في بعض الحالات أظهرت أن هذه الوجبات قد تكون ضارة من خلال التسبب في نقص التغذية. وتأتي هذه النتائج من تقرير نشر في عدد كانون ثاني/يناير ٢٠١٠ من مجلة طب الأطفال.

يقول المدافعون عن التغذية الخاصة بالتوحد منذ فترة طويلة أن أطفال مرض التوحد يواجهون مشاكل في الجهاز الهضمي مقارنة مع الأطفال الطبيعيين ، وعلاوة على ذلك ، فإن المشاهير المدافعين عن النظم الغذائية لمرضى التوحد مثل الممثلة جيني ماكارثي قد شجعوا على استخدام نظام غذائي للتوحد والمعالجة الأولية المحتملة لمرض التوحد. هذه الوجبات عادة تتخلص من بعض البروتينات مثل الكازين الموجود في الحليب ، أو الغلوتين الذي يتم العثور عليه في القمح.

للتحقيق في هذه الإدعاءات ، قاد الدكتور تيموثي بوي من كلية الطب بجامعة هارفارد لجنة من ٢٨ خبيراً في التوحد إلى استعراض بيانات دراسة سابقة تتعلق بالقضايا المعوية لدى الأطفال المصابين بالتوحد. ولم يجدوا دليلاً على أن الأطفال المصابين بالتوحد يعانون من أي مشاكل في الجهاز الهضمي أسوأ من غيرهم من الأطفال ، ولا أي دليل يدعم فكرة أن اتباع نظام غذائي له فوائد للأطفال المصابين بمرض التوحد.

ونتائج الإستعراض تشير إلى أن الأطفال الطبيعيين لديهم نفس احتمال خطر المعاناة من الأعراض المعوية مثل «القناة الهضمية المثقوبة» ، وهي حالة تم ترويجها باعتبارها مرتبطة فقط مع الأفراد الذين يعانون من التوحد. بالإضافة إلى ذلك ، خلص الفريق إلى أن استخدام الوجبات الغذائية الخاصة لا توفر أي مساعدة. وقد التقت المجموعة في بوسطن في عام ٢٠٠٨ لكتابة التقرير. وهذا البحث تموله جمعية التوحد بين المجموعات الأخرى.

ويقول الفريق البحثي: «قد يستفيد بعض الأطفال من حمية خاصة معينة، وذلك بسبب المخاطر المرتبطة بالوجبات التقليدية، لكن المزيد من البحوث هو أمر ضروري لتحديد أفضل العلامات التي يمكنها التعرف على الأطفال الذين سيستفيدون من ذلك. بالإضافة إلى ذلك ، هناك حاجة إلى إجراء مزيد من البحوث لاتخاذ قرار بشأن تواتر مشاكل المعدة والأمعاء لدى الأطفال المصابين بالتوحد، واستعراض البحوث السابقة وجدت أرقاماً متباينة، فبعض الدراسات قدمت تقديرات منخفضة تصل إلى ٩٪ من الأطفال المتوحدين ذوي مشاكل هضمية ، في حين أن بعض الدراسات الأخرى اشارت لنسب تصل إلى ٧٠٪».

تنصح لجنة البحث مقدمي الرعاية الصحية أن تأخذ بعين الاعتبار أن التقارير عن أعراض المشاكل المعوية الخطيرة قد تكون غير دقيقة ، لأن الأطفال المصابين بالتوحد قد لا تظهر لديهم الأعراض التقليدية ، فالعديد من الأطفال المصابين بالتوحد لا يتحدثون ، وقد ظهرت المؤشرات عن المشاكل الصحية من خلال سلوكهم. ووفقاً للدكتور بوي فإن هناك الكثير من الحواجز على الرعاية الطبية المقدمة للأطفال المصابين بالتوحد ، وهي قد تكون مدمرة. كما أنهم لا يستطيعون الجلوس هادئين بسبب طبيعة حالتهم ، وكثيراً ما يمنع هذا من الحصول على مستوى مناسب من الرعاية الطبية».

الأبحاث الحديثة تشير إلى أن حوالي ١ في كل ١٠٠ طفل في الولايات المتحدة يعانون من مرض التوحد. لجنة البحث تحت آباء هؤلاء الأطفال الحصول على الرعاية الطبية بدل وضع الأبناء على الوجبات الغذائية التي ثبت عدم فعاليتها ، وربما تكون ضارة بصحتهم.



اكتشاف علاج لمشاكل الانتصاب بالصدفة

اقترحت دراسة جديدة وجود علاج جديد لمشاكل العانة وسوء الانتصاب. فقد كان الباحثون في هذا المركز يحاولون علاج مشاكل أوعية القلب باستخدام علاج بصدمات صوتية منخفضة الكثافة ، حيث أن بعض الحالات القلبية لا يمكن علاجها بالجراحة.

لكن الاكتشاف الغريب الذي توصلوا إليه هو أن هذه الموجات شكّلت حلاً لمشاكل الانتصاب عند الذكور. وقد أجروا دراسة سريعة على عشرين متطوعاً فوجدوا أن هذا العلاج قد أفاد ١٥ فرداً منهم ، وأنهم استغنوا عن المعالجة الدوائية بمثبطات أنزيم ٥-فوسفودي أستراز (مثل الفياغرا).

إن قدرة الموجات المستخدمة أقل بعشرة مرات من الموجات التي يستخدمها العلم حالياً لتفتيت حصى الكلية. وقد تمت تجربة هذه التقنية مرتين أسبوعياً لمدة ثلاثة أسابيع ، ثم يعيد الدورة من جديد بعد ثلاثة أسابيع من الراحة. ويتم في الجلسة الواحدة تسليط الموجات على خمسة أماكن مختلفة من العضو الذكري لمدة ثلاث دقائق في كل مكان.

كان المرضى سعداء وأشاروا إلى عودة الانتصاب الصباحي وتحسين حياتهم الجنسية.

الجدير بالذكر أن اكتشاف الفياغرا تم أيضاً أثناء محاولة علاج أمراض القلب ، وأن العلم قد شهد العديد من حالات اكتشاف العلاج بالصدفة.

ناب الخفيف والمعتدل ومن الأفضل أن يتم بن لديهم أسوأ أشكال

بحث في فعالية اثنين ن وإيميرامين ظهر أن د من المرضى.

ن يتناولون الدواء مع نتيجة هذه المقارنة يتم

ي في حالات الاكتئاب جامعة بنسلفانيا في

فيد ممارسة الرياضة في الذاتي».

بن الدوائية أن التقرير ب ، مشيرة الى أن دواء يكية في عام ١٩٩٢ ،

ياسميننا:

أعاني من حرقة في المعدة واشعر بانزعاج عند تناول أي طعام فقط من ثقل و نفخة وغازات وقرقرة وارتاح اذا تناولت خضار مسلوقة

توجد أنواع من الجراثيم والفطور تسبب الحرقة والغازات وأعراض أخرى، هذه الجراثيم تنمو في الأمعاء بشكل طبيعي، لكن زيادة عددها هو ما يسبب هذه التغيرات. والخضار تقدم تغذية سليمة والألياف فيها تقشط الجراثيم.

عادة ما ينصح الأطباء بتغيير أنواع الجراثيم الموجودة في الأمعاء بزيادة أنواع جيدة منها مثل جراثيم اللبن (الموجودة في اللبن الزبادي) أو خميرة الجعة (الموجودة في حبوب في الصيدليات). مع تناول مضادات حموضة وفحم طبي. وهذا الحل جيد نسبياً.

بعض الاختصاصيين في أخبار الطب والصحة يقدمون حلولاً جذرية أكثر من هذا، فينصحون بالقيام بحمية الحليب والبطاطس لمدة أسبوعين (يوجد على الموقع كتاب مجاني مفصل عنها). وهي فعالة جداً وذات نتائج تستمر لشهور وقد تستمر لسنين حتى لو عاد الشخص إلى نظام الطعام السيء. ولكن تطبيقها مرهق ويحتاج إلى الصبر (كما هو مشروح).

وفي جميع الأحوال يمكنك زيارة الطبيب المختص الذي يمكنه مساعدتك والقيام بالتحاليل والفحوصات إن رأى الحاجة لذلك.

أسامة:

عندي حيوان المنوي مش سريع اعملت عملية دوالي بس مانفع اخذت ادوية بس مافي فايده ايش اسوي العملية الدوالي سويتها اكثر من سنه ارجو من سيادتكم ان تفيدني شكرا

تتعلق سرعة الحيوانات المنوية بعدة عوامل مختلفة، أهمها الغذاء والمرض.

إن نقص البروتينات يسبب سوءاً في تصنيع النطاف (الحيوانات المنوية) مما يسبب تشوهات في الشكل وسوء في الانسيابية (حركة سيئة)

كما أن السموم الناجمة عن الأمراض المزمنة وخاصة الفيروسية تستهلك الطاقة من الجسم بشكل عام، ومن النطاف في هذه الحالة، مما يجعل النطاف سيئة الحركة (خالية من الطاقة).

تتنوع العلاجات لهذه الحالة حسب المدارس الطبية وحسب الحالة، وقد تتراوح من إعطاء فيتامينات وخلصات نباتية إنتهاءً بأدوية أو حتى عمليات جراحية. لكن تقدير هذا العلاج يحتاج إلى طبيب مختص لذا ننصحك بزيارته.

أحمد:

أسأل هل من الاعشاب ما يفتح انسداد الشرايين التاجية بدلاً من عملية القلب المفتوح ؟

ليس هناك عشبة آمنة تغني عن عملية انسداد الشرايين.

إن العلاج بالأعشاب مفيد في الوقاية ومنع حدوث المرض، وهو علاج طويل الأمد بطيء التأثير، وفي حالة انسداد الشرايين فإن الحالة لا تحتمل التأجيل لعدة أشهر كي يبدأ تأثير العلاج النباتي بالظهور. لذا لا يمكن استبدال العلاج الدوائي بعشبة إلا إذا كانت قناعة الطبيب المختص بأن الحال تحتمل التأجيل والاختبار.

فاديا:

والدتي لديها سرطان ثدي من المرحلة الثانية وهو منتشر في ٣ غدد لف تحت الابط من اصل ١٠ غدد فقمنا بعمل جميع التصوير والاشعة وتبين عدم انتشار السرطان في الجسم والحمد لله

لقد قمنا بتحليل الخزعة وكانت بالنسبة للمستقبلات الهرمونية البروجسترون والاستروجين سلبية والهير ٢ اجابي من الدرجة ٣

وتم ازالة جميع الثدي وغدد اللمف ١٠ وهي الان تخضع لجلسات العلاج الكيميائي ومن بعدها جلسات العلاج الاشعاعي

وقد قرأت في احدى المقالات ان المريض يجب ان لا يأكل الشوكالا ؟ وقد قرأت عن هذا العنصر الغذاء انه يمنع الاكسدة ويساعد في شفاء السرطان؟

ممکن اي نصيحة للاغذية او اي دواء ممكن يساعد في القضاء التام من هذا المرض باذن الله وشكرا

لا يوجد دليل قاطع على فائدة أو ضرر الشوكولا. فالكاكاو المستخدم في الشوكولا مفيد كمانع لتكاثر الخلايا السرطانية وكمقو لدفاعات الجسم ضدها. من ناحية أخرى فإن الحليب المحمّص في الشوكولا والموجود بكميات صغيرة قد يسبب تهيج السرطان في الأجسام الضعيفة المناعة.

لا يمكننا أن ننصح بالشوكولا كعلاج للسرطان، لكن اسخدامها بكميات قليلة يومياً ترفع من حالة المريض المعنوية وتحسن من مزاجه العام. وهذا ينعكس إيجاباً على مناعته ويسمح لجسمه بأن يحارب السرطان بشكل أفضل.

والحل هو الاعتدال....

باسم:

عندي تشنج بعضلات الكتفين، هل يمكنكم مساعدتي؟

تعمل العضلات على تقلص حجمها ثم الاسترخاء بشكل دائم، مع أخذ فترات راحة. يعتمد تقلص العضلة على توفر السكر والأوكسجين، كما تستخدم الكالسيوم بكميات وافرة أثناء التقلص. ويجب أن تطرح الفضلات من غاز ثاني أوكسيد الكربون وحمض اللبن (لاكتيك) من العضلة بشكل دائم.

عند أي خلل في هذه العملية تصاب بالتكزز، أي التقلص المستمر وتزداد الحاجة إلى راحة العضلة. وقد يزداد التقلص لفترات طويلة حتى يصبح التكزز مستمر فيضغط على الأعصاب ويسبب ألماً مستمراً.

إن أكثر العضلات إصابة بالتشنج هي عضلات الكتفين، حيث أن ترويتها الدموية شديدة الحساسية والمنطقة واسعة وغزيرة التعصيب. لذا نشاهد أول أعراض نقص الأوكسجين المديد والكالسيوم هو تشنج عضلات الكتفين.

إن أسباب الخلل الذي قد يؤدي لتشنجات دائمة هي:

١.نقص وارد الكالسيوم في الغذاء وسوء إمتصاصه.

٢.نقص المتتمات الغذائية (فيتامينات ومعادن زهيدة) من الغذاء أو سوء امتصاصها.

٣.نقص وارد الأوكسجين العام

٤. وجود إنتانات حادة أو مزمنة أو كامنة في الفم (تحت الأضراس) والجيوب الأنفية وفي الأذن، كما قد تسبب الإنتانات في القصبات الهوائية أعراض التشنج نفسها.

العلاج

يتم العلاج بالبحث عن سبب الإصابة والتخلص منه، ويفضل عدم رض العضلة بالمساجات العنيفة لأن الرضوض تستهلك هذه المواد بشكل أكبر.

ننصح بعلاج اضطرابات الغذاء بالحمية الغذائية المتوافرة على موقعنا

<http://www.med-syria.com/pdf/diet/index.html>

البصل



وتلين الباطنة

ب- يفيد في معالجة السعال عند الأطفال
بجرعات صغيرة و متعددة (ملعقة صغيرة) من
البصل المطبوخ بالعسل أو سكر النبات.

١. يفيد معقود البصل في معالجة نوبات السعال
الديكي، و ذلك بطبخ شرائح من البصل في سكر
النبات لعمل (شراب) يعطى منه ملعقة كبيرة كل
ساعتين.

٢. أكل بصلة واحدة متوسطة الحجم يومياً
يساعد في تخفيض كمية السكر في الدم و خاصة دم
المصابين بالبول السكري كالأنسولين و يقلل عندهم
جفاف الفم و الشعور بالعطس و بالتالي شرب
السوائل.

كما أن البصل يسعد على تطهير الجسم من
أملاح الطعام و يعيق نمو الجراثيم. ❖



حساء البصل الفرنسي

المقادير لستة أشخاص:

٢ ملعقة كبيرة من الزبدة

١,٥ كيلو أضلاع البقر

٥ بصلات حمراء مقطعة جيداً

٢ مكعب مرقة مجففة

٢ ملعقة شاي من الملح

٦ شرائح خبز فرنسي

٢ ملعقة شاي من الثوم

٢ ملعقة شاي من الفلفل الأحمر

نصف كأس من جبن موزاريلا المبشور

التعليمات:

١-ضعي الأضلاع في وعاء مناسب على حرارة متوسطة وقلبيها حتى تصبح كل الجهات
بنية. ثم أضيفي الماء واغلي واتركي الوعاء على نار هادئة لمدة ساعة.

٢-أخرجي الأضلاع والعظام واتركيها على لوح الطبخ لتبرد. وأضيفي البصل ومكعبات
المرقة والملح إلى ماء الضلوع. اغلي الماء واتركي الوعاء على نار هادئة لمدة ساعة.

٣-عندما تبرد الضلوع.. أزيل اللحم عن العظم. قطعي اللحم وأضيفيه للوعاء الذي
يفلي.

٤-بعد ساعة اخلطي محتويات الوعاء وأضيفي الملح والبهارات حسب الرغبة. واتركيه
على النار لمدة نصف ساعة أخرى.

٥-سخني فرن الشواء

٦-قطعي الخبز إلى شرائح صغيرة. ادھني صينية الشواء بالزبدة وضعي الخبز عليها
ورشي به الثوم والفلفل الأحمر. وأدخليها الفرن لمدو ١٠٠-٢ دقائق

٧-وزعي الحساء بالمعرفة على ستة أطباق. وضعي على كل طبق قطعاً من الخبز المحمص
وأضيفي فوقها جبنة الموزاريلا. ضعي الأطباق على صينية الفرن الثابتة وحمصتها في
الفرن لمدة دقيقة لإذابة الجبنة. تقدم بعدها فوراً.

العنابي) لصبغ الحساء أو مرق اللحم، و الصلصات
الفاحة اللون. ١,٥ غ (ماء البصل) مع ملعقتين عسل
على الريق يستعمل بصل الشتاء المفقس و البصل
اللؤلؤي للمخللات (كبيس بالخل) تجفف أوراق
البصل فوق الأرض لحين موعد جني البصيلات
وإخراجها ولخزنها توضع في أماكن قليلة النور (وإلا
فرعت أثناء خزنها). ويمكن تجفيف البصل و بيعه
مسحوقاً في الأسواق. احتفظ بالبصل اليابس في مكان
جاف و جيد التهوية.

البصل مثير للشهية و مساعد للهضم. لا تتردد
في إدخاله في طبقك اليومي نيئاً أو مطبوخاً. حساء
البصل سهل التحضير، يتلذذ الجميع بتناوله منذ
بداية فصل الشتاء.

القيمة الغذائية للبصل:

ماء (٨٩,٧٪)، بروتين (١,٢٪)، دهن (٠,٢٪)،
سكريات (٨,٦٪)، ألياف (١,٦٪).

في كل ١٠٠ غ من البصل يوجد ٣٨ حريرة
(كالوري). فيتامين (A): ٢٠ وحدة دولية،
فيتامين B1: ٢٣ مغ، فيتامين B2 : ١١٥ مغ،
حمض نيكوتينيك: ١١١ مغ، فيتامين C :
٣٧ مغ، كالسيوم: ١٥٨ مغ، حديد: ٣١١ مغ،
فوسفور: ٢٥٦ مغ.

يُشَمُّ البصل في الدوخة و الإغماء لأن رائحته
النفاذة تنبه الدورة الدموية و التنفسية و الأعصاب
و يمكن استخدامه في الإسعافات الأولية بدلاً من
النشادر، و يستخدم البصل في علاج تشقق الثدي
و الخراجات و البواسير إذا دق و غلي في زيت
الزيتون.

الأجزاء المستعملة طبياً:

البصلة تامة النضج

المواد الفعالة :

زيت يحوي في تركيبه الكثير من مركبات
الكبريت والقليل من الكوبالت، وفيتامينات (A
وB وC) و مادة تعادل الأنسولين في مفعولها في
تحديد نسبة السكر في الدم.

الاستعمال الطبي:

١. الاستعمال الخارجي:

آ- يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم وتسخن
الشرائح أو المفروم تسخيناً جافاً (بدون أن يصفر
لونها) و تستعمل للتليخ فوق الصدر للمعالجة في
السعال الديكي.

ب - يفيد في علاج أصابع القدم بوضع بضع
شرائح من البصل فوقها في الماء، و تثبيتها بضماد أو
بقطع من الشمع اللصاق حتى الصباح

ج - يستعمل عصير البصل في معالجة النذب
المتضخمة

٢. الاستعمال الداخلي:

آ- يستعمل بأكل بصلة واحدة متوسطة الحجم
في اليوم لتحسين الهضم و طرد الغازات المعوية

من الفصيلة الزنبقية-له نوعان أبيض وأحمر

نبتة بقلية قديمة الاستعمال لخصائصها المطبخية
و الطبية، يؤكل طازجاً و مطبوخاً فالبصل النيء
يخفف نسبة الكوليسترول في الدم و يلعب دوراً في
الوقاية من بعض أنواع السرطان، فيه مادة مسيلة
للدّم (يفيد مرضى الجلطة الدموية للقلب، والإكثار
منه يظلم البصر) و مصدع الرأس و رائحته منفرة وله
مفعول ملين للجهاز الهضمي.

مذاق البصل لاذع نموذجي يوجد منه أنواع
كثيرة أهمها: بصل المطبخ، بصل الشتاء المفقس،
المستحب (ثوم قصبي)، كرات أندلسي، بصل
لؤلؤي (بصل زراعي).

تزرع البصيلات الصغيرة المستنبطة من البذور
(قرح- حفار) في بداية الربيع و كل بصلة كبيرة
تحتاج إلى (٤٠سم ٢ من الأرض)، وتكتفي الصغيرة
بأقل من ذلك.

الاستخدام الشعبي

يمتلك البصل خصائص مقاومة للالتهابات ومدرّة
للبول ومنشطة ومنتخمة ومضادة للحموضة. ومفيد في
معالجة أنواع الروماتيزم المختلفة.

يستخدم البصل كمقو ومنبه للجهاز العصبي
والكبد والكلية ومدر للبول، ومذيب لخصوات
الجهاز البولي والمرارة، ويستخدم ضد الأمراض
الروماتيزمية، مطهر ومضاد للأمراض المعوية
(البكتريا العنقودية)، طارد للبلغم، يساعد على
الهضم، يمنع تجلط الدم، يخفض نسبة السكر في
الدم، قاتل للديدان، مهدئ وضد القلق والاضطراب
النفسي، يساعد على النوم، يقوم بتعويض الفترات
و القطنية و المفاصل بمادة Stailceulen .

يحتوي البصل على زيوت طيارة و مطهرة
ونسبة عالية من الكبريت، يستخدم في حالات
الربو، وفي تسكين الصرع، و تسخينه ووضع لبخة
للخراجات.

و الزيوت الطيارة في عصير البصل لها تأثير
قاتل لمعظم الميكروبات العنقودية والسبحية والتي
تسبب التهاب الزور والحلق. ولها تأثير مميت
لميكروب الدفتريا و أميبيا الدزنتريا وعصيات السل
(TB)، وينشط حركة الأمعاء. ومضغ البصل لدقائق
كاف لتطهير الفم من جميع الميكروبات المرضية
(كالدفتريا).

يستخدم البصل كلبخة فوق الصدر ل: السعال
الديكي، و فوق الصدر و الظهر لمعالجة التهاب
الرئة، و فوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة انحباس
البول، و فوق أسفل القدمين لعلاجات اضطرابات
التستين، و فوق الدامل للإسراع في استخراج
الصديد منها.

لتجهيز اللبخة: يقطع البصل إلى شرائح أو
يفرم ثم يسخن و يوضع فوق المكان شرايح أو مفروم
البصل الساخن و يربط بقطعة قماش، ثم يلف
الموضع بعد ذلك بقطعة أكبر من القماش الوفي لحفظ
الحرارة مع تجديد اللبخة كل ١٢ ساعة يستعمل
قشر البصل الأحمر (يصبغ قشر البيض باللون

الولادة المبكرة مرتبطة بمشاكل سلوكية لاحقاً



الطفل السبعيني
مستعجل ومتوتر

كانت بين الأطفال ذوي الأوزان المواليد المنخفض للغاية. لم تتلاشى العلاقة بين الوزن عند الولادة والسلوك بعد أن حلل الباحثون سن الطفل وجنسه ومعدل الذكاء والحالة الاجتماعية.

من الممكن جداً أن يؤثر انخفاض الوزن عند الولادة عند بعض الأطفال على نمو المخ بطريقة تجعلهم أكثر عرضة لمشكلات سلوكية. تقول كونراد إن هدف البحث هو إيجاد إجابات لذلك.

في الوقت الراهن ، قالت : «إن أهالي هؤلاء الأطفال يجب أن يكونوا على داية بالمخاطر السلوكية ويجب أن ينتبهوا للأعراض. وإذا ما لاحظوا وجود عدم انتباه من قبل الأطفال، وفرط النشاط أو الاكتئاب أو القلق التي لا تناسب أعمارهم وتتدخل في الحياة اليومية، فعليهم مراجعة الطبيب وطلب المشورة وتدخل الطبيب النفسي».

وذكر الباحثون في دورية طب الأطفال أن الوزن عند الولادة في حد ذاته هو العامل الأقوى، فقد أوضحت الباحثة الدكتورة إيمي كونراد (كلية الطب من جامعة آيو في أمريكا) «أن القضايا السلوكية في الأطفال الذين يولدون قبل أوانهم تكون مستندة إلى العوامل البيولوجية وليس من السهل تعويضها عن طريق إدخال تحسينات في البيئة، وهذا لا يعني أن البيئة لا يمكن أن تساعد، ولكن قد لا يكون تأثيرها قوياً على هؤلاء الأطفال»

بالإضافة إلى ذلك، وجدت الدراسة أن أهل الأطفال المولودين قبل موعدهم أبلغوا عن أعراض سلوكية وعاطفية أكثر من الأهالي الآخرين، ولكن معظم هؤلاء الآباء لم يكن لديهم مشاكل كبيرة.

وفقاً لـ د.كونراد فإن ١٨٪ من الأطفال المولودين قبل موعدهم لديهم مشاكل في فرط النشاط وعدم الانتباه، في حين أن ١٤٪ منهم لديهم أعراض الاكتئاب أو القلق في هذا النطاق. قام فريق كونراد بدراسة ١٠٤ طفلاً ومراهقاً أجروا اختبارات ذكاء IQ، في حين أن الآباء والمعلمين أكملوا استبياناً موحداً بشأن القضايا السلوكية.

وقد وجد الباحثون أن ٤٩ من الأطفال قد ولدوا بين الأسبوع ٢٤ و٣٣ من الحمل، في حين أن الحمل الطبيعي يستمر ٤٠ أسبوعاً. وأوزان المواليد تراوحت بين «منخفضة للغاية» أي أقل من ١ كغ، إلى «منخفضة جداً» ، أو ما بين ١ و١,٥ كغ.

بصفة عامة، فإن آباء هؤلاء الأطفال أبلغوا عن العديد من القضايا السلوكية، لكن أعلى المعدلات

يولد العديد من الأطفال قبل موعدهم الطبيعي، فبدل أن يكون طفل مولوداً في الشهر التاسع نجده «ابن سبعة». ونجد الوفيات مرتفعة بين الأطفال الذين ولدوا مبكراً. وبسبب تحسن الرعاية الصحية في بلدنا فإننا نجد زيادة في أعداد الناجين. لكن هذا لا يكون بدون مقابل. فالناجين من هؤلاء الأفراد يوصفون بـ«المستعجلين» في حياتهم من قبل المجتمع على سبيل المزاح. لكن الدراسات تقول أن السلوك الغريب هو أمر علمي ومثبت.

تشير البحوث إلى ازدياد خطر حدوث مشاكل سلوكية وأعراض الاكتئاب والقلق لدى الأطفال الذين ولدوا قبل أوانهم ووزنهم منخفض جداً.

إن معدلات بقاء الأطفال ذوي الولادة المبكرة جداً قد تحسنت في السنوات الأخيرة، لكن بعض الدراسات كشفت عن التحديات المحتملة الطويلة الأجل التي سيواجهها هؤلاء الأطفال، بما في ذلك انخفاض معدل الذكاء ومعدلات أعلى من المشكلات السلوكية مقارنة مع أقرانهم الذين ولدوا في موعدهم.

وجد الباحثون في الدراسة الجديدة أن من بين ١٠٤ طفل ترواحت أعمارهم بين ٧ إلى ١٦ عاما من العمر، أن ٤٩ ممن ولدا قبل الأوان كان لديهم معدلات أعلى من النشاط المفرط ومشاكل الانتباه، فضلاً عن أعراض الاكتئاب والقلق. لم يفسر ارتفاع نسبة هذه المشكلة بانخفاض معدل الذكاء، ولم تكن حالة الأسرة الاجتماعية والاقتصادية عاملاً مؤثراً في القضايا السلوكية أو العاطفية.

المراهقون الذين ينامون متأخرين عرضة للحزن وأفكار الانتحار

أكد بعض المشاركون في الدراسة أنهم شعروا بحصولهم على قسط كاف من النوم، وهؤلاء نقصت نسبة إصابهم بالاكتئاب حوالي ٦٥٪، وتعرضهم لأفكار انتحارية أقل بنسبة ٢٩٪ من أولئك الذين لا يشعرون أنهم كانوا ينامون بما فيه الكفاية.

وقد أبدى د. جانويش ملاحظاته حول الدراسة : «إن الحصول على النوم الكافي هو المهم حقاً لصحتنا النفسية، وكذلك للحفاظ على القدرة على التركيز وعلى الطاقة اللازمة، والدافع إلى القيام بالأمور التي يتعين علينا القيام بها خلال النهار.»

وأضاف : «إن دفع المراهقين إلى الذهاب إلى الفراش في ساعة معقولة ليست مهمة سهلة، لا سيما بالنظر إلى إغراء تصفح الانترنت في الساعات الأولى من الصباح، فهذا أمر صعب وخصوصاً مع المراهقين، ولا سيما أن لهم شخصيتهم الخاصة، ومع ذلك علينا أن نسألهم أن يذهبوا إلى الفراش في وقت مبكر لعدة أيام كنوع من التجربة، وقد يقنعهم ذلك عندما يشعرون بشعور أفضل بعد النوم الكافي.»

إن الضغط على طلاب المدارس وخاصة البكالوريا قد يؤدي لنتائج معاكسة تماماً للمطلوب، فالإكتئاب ونقص النوم يؤثر عكساً على قدرة الاستيعاب والتفكير ويشوش الذاكرة. فأفضل النصائح هي الحفاظ على مواعيد منتظمة من النوم.

نوم أبنائهم هو ١١ مساءً، في حين أن ٢٥٪ يسمحون لأبنائهم أن يذهبوا إلى الفراش في منتصف الليل أو في وقت لاحق. وأشار أكثر من ثلثي المراهقين إنهم ذهبوا إلى السرير في الوقت المحدد. وبالتالي قد يكون الآباء الأكثر صرامة بالنسبة لتوقيت النوم قد حموا أطفالهم من الاكتئاب.

وقد سأل الباحثون المشاركين في الدراسة للمراهقين عن مدى رعاية آبائهم لهم، وتمثل هذا في تحليل العلاقة بين مدة النوم ومخاطر الاكتئاب. ولم تجد الدراسة صلة بين مقدار اهتمام الأهل وبين تحديد وقت للنوم في سن المراهقة، ولكن كانت هناك علاقة قوية بين الاكتئاب وعدمه وبين شعور المراهق أنه أخذ كفايته من النوم.

يرجح أن الطفل الذي ينام متأخراً سيصاب بالاكتئاب بنسبة ٢٤٪، ويصبح أكثر عرضة للأفكار الانتحارية بنسبة ٢٠٪ من المراهقين الذين اضطروا إلى النوم في الساعة ١٠ أو قبل ذلك.

كان الأطفال الذين حصلوا على خمس ساعات من النوم ليلاً أو أقل أكثر عرضة للاكتئاب بنسبة ٧١٪، وأكثر عرضة للأفكار الانتحارية بنسبة ٤٨٪، مقارنة مع أقرانهم الذين حصلوا على ما لا يقل عن ثماني ساعات من النوم ليلاً.

أشارت دراسة جديدة أن المراهقين الذين أجبروا من قبل آبائهم على النوم في العاشرة مساءً أو أبكر كانوا أقل عرضة للشعور بالاكتئاب أو التفكير في الإقدام على الانتحار أكثر من أقرانهم الذين سمح لهم آبائهم بالذهاب إلى الفراش في منتصف الليل أو في وقت لاحق، كما يقول الدكتور جيمس إي جانويش من المركز الطبي بجامعة كولومبيا في مدينة نيويورك وزملاءه، ويضيف قائلاً: «إن الفكرة الشائعة القائلة أن المراهقين الكبار لا يحتاجون إلى الكثير من النوم كالمراهقين الصغار غير صحيحة، إنهم مازالوا بحاجة إلى حوالي ٩ ساعات من النوم في الليل.»

تم ربط أوقات النوم القصيرة مع الاكتئاب عند المراهقين والبالغين على حد سواء، وهذه العلاقة يمكن أن تكون «ثنائية الاتجاه»، أي أن الحصول على القليل من النوم يرفع خطر الاكتئاب، كما أن الاكتئاب يزيد من صعوبة النوم.

درس د.جانويش وزملاؤه مجموعة تمثل ١٥ ألف شخص بين الصف السابع إلى الصف الثاني عشر، شملهم استبيان الدراسة في الفترة بين عامي ١٩٩٤-١٩٩٦. قال ٥٤٪ من الآباء أن يجبرون ابنهم أو ابنتهم الذهاب إلى الفراش في الساعة ١٠ ليلاً أو أبكر في أيام الدراسة. وقال ٢١٪ أن موعد

دراسة جديدة:

النوم باكراً يجعل

المراهقين أكثر

سعادة

Pilot issue

We've chosen the name: "Journal of Medical News", to make the reader understand our general attitude. Via our journal, we intend to present the latest news in medical field. Although we have many medical specialists as clients, but our main target is average non-specialized reader, such as students and housewives.

In this pilot issue, you can read a review of swine flu. And YES, it is finally over. Still, we have a lot to learn. You can read the general steps of this flu's evolution and treatment. The wrongs and rights that medical specialists faced during those tough days. In that article, a discussion is held about the negative role the world health organization (WHO) played during the crisis. The wrong calls and the exaggeration that caused harm to general population and to all health services in general. Also, the issues related to the therapy and vaccines are discussed. In our opinion, the ministry of health in Syria was able to fully control local situation, perform actively and focus on

important issues rather than spreading terror and unnecessary anxiety.

The main stream of this journal contains many categories: As we adore speaking of natural therapy, here you have an article about the benefits of onion and a French onion soup recipe (I know, that is too eastern of us).

Flash news, family health, psychological health, sexual health and our pride the last page of nutrition. Actually, the last page contains an argument that emphasizes the importance of meat in our food, and attacks the general recommendation of eating "leaves and grass".

Hopefully, you'll enjoy this humble journal. And if you ever liked to suggest anything, ask a question or submit an article, you can always write an email to info@med-syria.com. We'll read it, and we might even answer it... ;)

On behalf
Ruslan Alali

جريدة أخبار الطب

جريدة علمية (طبية - اجتماعية).
تصدر أسبوعياً في الجمهورية العربية
السورية بموجب قرار رئاسة مجلس الوزراء
رقم ١٣ م.و بتاريخ ٢٠١٠/٢/٢٨

د. رسلان إبراهيم العلي

صاحب امتياز الترخيص ومدير التحرير

د. ريا سعيد العبد الله

رئيس التحرير

د. حنا الياس جبور

مستشار علمي (أخصائي العلاج النباتي والتغذية)

د. عزام يوسف عمار

مستشار علمي (أخصائي بطب الأسنان والتقويم)

د. زهور محسن السعد

أخصائية في الطب المخبري والكيمياء الحيوية

للاستفسار والإعلان

هاتف: ٠٤١٤٥١٩٧١

موبايل: ٠٩٥١٩٣٣٢٣٥

دمشق ص.ب. ١٠٢٣٠

Email: info@med-syria.com

كافة المراسلات تتم باسم مدير التحرير

لمحة عن تاريخ موقع أخبار الطب



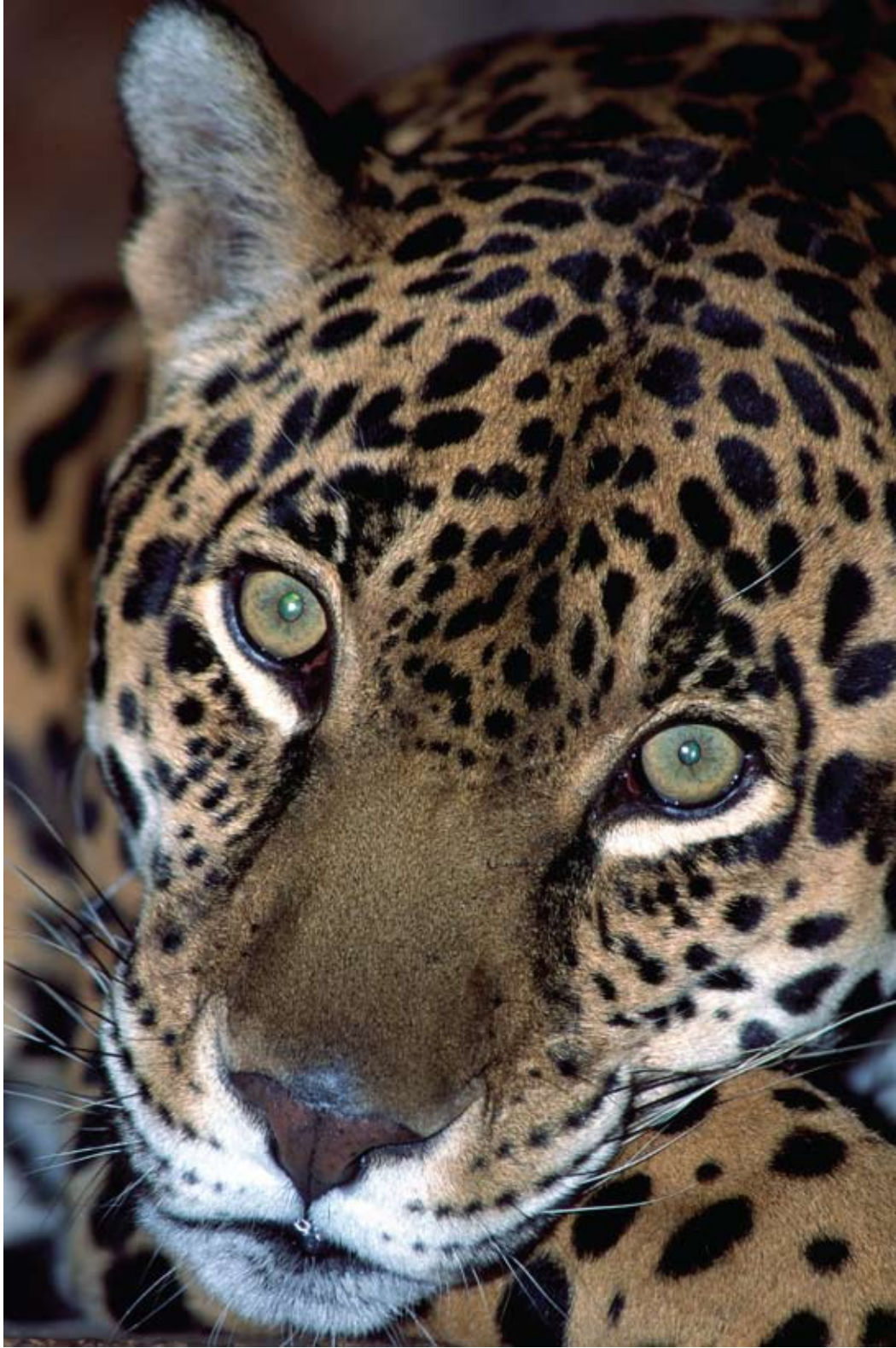
إن موقع جريدة أخبار الطب لا يحتوي المقالات التي تنشر في الجريدة. بل هو دائم التجدد وملتزم للجريدة. في الحقيقة فإن هذا الموقع موجود منذ أكثر من سنتين. وكان يدعى بموقع أخبار الطب والصحة. وهو علمي بحث موجه للعموم والمختصين. وقد نال شعبية هائلة لدرجة أن تصنيفه في google هو الأول... جرّب وابحث عن «أخبار الطب» وشاهد النتائج بنفسك...

للموقع نشرة بريدية تقوم بتقديم معلومات دائمة عن الجديد على الموقع وفي الجريدة. والاشتراك بهذه النشرة مجاني.

ننتظر دائماً مشاركتكم واقتراحاتكم. ونحاول الرد عليها بأسرع ما يمكن. والأسئلة والردود هي من المواضيع التي أرسلت لنا على الموقع فننشرها ونرد عليها.

بعد ترخيص جريدة أخبار الطب فإن الموقع سيخدم كمساند للجريدة المطبوعة. وقد تمت إعادة تصميمه وأصبح مفتوحاً لمشاركة الأطباء والمختصين. بحيث يخدم أكبر عدد ممكن من الأشخاص ويقدم آراء العموم سواء كان بالتعليقات أم بالمشاركة بالمنتدى.

الطعام يؤثر على الكائنات الحية: هل تشبه الخروف أم تشبه الفهد؟



في ظل الدعوات الطبية من كل مكان بتناول الألياف النباتية وترك أكل اللحم والدهون، فإننا عندما نتوقف للحظة وننظر مدى تطور الصحة العامة نتيجة لذلك فإننا نصاب بخيبة أمل كبيرة. فمن لا يتبع هذا النظام الغذائي يصاب بالسمنة وباضطرابات الهضم، لكن من يتبعه فإنه يعاني من المشاكل أيضاً !!!

يتأثر الإنسان بما يأكله، وكلنا نعرف هذه الحقيقة. لكننا لا ندرك مدى عمق هذا التأثير. نستطيع معرفة مدى تأثير الغذاء على الإنسان بمقارنة مدى تأثير نوعية الغذاء على الكائنات الحية الأخرى. فهناك نوعان من الكائنات الحية: آكلات النباتات وآكلات اللحوم.

من المعروف أن آكلات النباتات هي كائنات مسالمة بشكل عام، ومن أمثلتها الأرنب والخروف والبقرة. حيث نشاهد فيها نوعاً من عدم الرشاقة إذا ما قارناها بآكلات اللحوم (اللاحمات) مثل النمور والفهود والصقور.

تبدو آكلات النباتات كائنات وديعة و«خاملة» الملامح، نشاهد عندها فكاً عريضاً لطحن الأعشاب، وهيئة تتمحور حول البطن، فنرى البطن المنتفخ والجذع العريض في البقر والخرفان، كما أن روث آكلات النباتات غير مهضوم جيداً ويحتوي داخله على بقايا نباتات. بينما نجد هيئة عدوانية ورشاقة وعضلات مشدودة في اللاحمات.

يعود ذلك بشكل أساسي إلى اختلاف بنية عمل الجسم بين النوعين وطريقة تعامل الكائن مع الغذاء. ففي حين أن آكلات النباتات تضطر إلى التعامل مع المواد الخام وتحويلها إلى مواد تستفيد منها (على الأخص الحموض الأمينية)، فإن اللاحمات لا تضيق كثيراً من الطاقة والوقت في صنع هذه المواد بل تأخذها جاهزة من الحيوانات الأخرى، وبالتالي تستطيع الاستفادة من الطاقة المتوفرة في عمليات أخرى، عادة ما تكون هذه العمليات هي عمليات الدماغ.

نجد فرقاً كبيراً بين قطعان البقر المتوحش أو الغزلان وبين قطعان الذئاب والأسود التي تصطادها، حيث تعتمد الأولى إلى الهرب كجماعة، في حين أن المفترس يراقب أولاً ثم يتوزع المهام بين أعضائه ويقيم الأفخاخ ويقتسم الصيد، وهذا كله يحتاج إلى تفكير (ولو كان محدوداً).

إن الفرق كبير بين من يأكل اللحم ومن يعيش على النباتات في عالم الحيوان، ففي الفصيلة الواحدة نجد أن الدب الأسمر أو الأسود الذي يعيش من أكل سمك السلمون أو اصطيد الحيوانات الصغيرة يختلف تماماً عن دب الباندا أو دب الكولا من ناحية حيوية الحركة والعدوانية. كما تختلف الثدييات المائية حسب التغذية، فالحوت العادي (الحوت الأزرق الكبير) والذي يعيش على الطحالب الخضراء (البلانكتوم)، يختلف تماماً عن الحوت القاتل أو الدلفين من ناحية النشاط ومن ناحية الذكاء رغم فرق الحجم.

لقد استعمل مربو المواشي في أمريكا وأوروبا تقنيات لتسريع نمو البقر والخراف بإطعامهم مواد حيوانية (مسحوق عظام وبقايا أمعاء). لقد زادت سرعة نمو الحيوانات كثيراً وزادت الكتلة العضلية عندها.

إن الإنسان يتأثر بطعامه أيضاً، فالأشخاص الذين يعيشون على النباتات يهدم نشاطهم وتتغير بنيتهم العامة وينقص ذكائهم، لأن الجسم يضيع كثيراً من طاقته في إنتاج مواد حيوية من النباتات. بينما نلاحظ اختلاف نشاط الإنسان وحيويته عند تناوله اللحوم، ويعرف كل شخص متزوج معنى تناول الكباب أو السمك أو المحار أو الكابوريا (السرطان) ومدى تأثيره على النشاط العام.

من المعروف أن الإنسان قادر على تناول النباتات واللحوم معاً، ولكنه لا يستطيع هضم الأوراق الخضراء، وهي تخرج كما دخلت. لذا لا يمكن القول بأنه قادر على تناول الألياف النباتية إذا لم يستفد منها، كما لا يمكن القول بأنه يستطيع تناول قطع البلاستيك !!

لا يعني هذا طبعاً أننا نحرض على منع الخضار والفواكه ونقترح أن تأكل اللحم ليل نهار، فهذا أيضاً مضر بالصحة. لأن الخضار والفواكه تحوي العديد من الفيتامينات والمنتجات الغذائية التي لا يمكن الحصول عليها إلا من النباتات. لكننا يجب ألا ننسى أنفسنا في هذه المعمعة الإعلامية وننجرف وراء كل موضة حمية جديدة نراها في الأسواق.

لكي نكون دقيقين حول ما نريد استبعاده من النباتات، فإننا نركز على النباتات التي تحوي كميات كبيرة من الألياف التي لا يمكن هضمها، وهذه الألياف هي عادة من السيللوز. وهي تتواجد في الأوراق الخضراء مثل السبانخ والسلق والخس والملوخية والبقدونس، وكلها أنماط من الحشائش التي لا ننصح بتناولها لأي كائن بشري عاقل. عدا أن أغلب السموم والمواد الملوثة التي تتواجد حالياً في البيئة تنتقل وتتركز في الأوراق. لذا فالسموم ومشاكل الهضم هي نصيب كل من يحاول أن يتشبه بالخراف.

نحن ندعو إلى تغيير نمط الغذاء بحيث يساعد الإنسان على أداء وظائفه، بحيث يكون الإنسان قادراً على الاستفادة إلى أقصى حد من الطعام، ولا نشجع على تناول النباتات إلا للعدوانيين لتنقص عدائيتهم. من هنا قدمنا نظاماً غذائياً يغطي احتياجات الإنسان ويساعده على تحسين وظائفه، وهو بشكل عام يلغي تناول الأوراق الخضراء والمعجنات والملح وزيتون القلي ويشجع على تناول الحليب واللحم المطبوخ والفواكه والبطاطا المسلوقة. هذا الغذاء قادر على حل العديد من المشاكل التي تواجه الإنسان المعاصر، وهو قادر على تخليصه من كثير من المشاكل الصحية التي يواجهها. ❖

جديد أخبار الطب: الاشتراكات مع خدمة التوصيل

نزولاً عند رغبة القراء الكرام، تقدم جريدة أخبار الطب خدمة الاشتراك مع التوصيل في المناطق التالية:

دمشق: مشروع دمر - المزة - كفرسوسة - المهاجرين - المالكي - أبو رمانة - الصالحية - ٢٩ أيار - شارع بغداد - التجارة - القصاع

هاتف: ٠٩٣٦٢٤٥٣٥٤

اللاذقية: مدينة اللاذقية - جبلة - القرداحة - الحفة

هاتف: ٠٩٥٦٩٣٣٢٣٥

حمص: مدينة وريف (بالتنسيق مع الوكيل)

هاتف: ٠٩٥٥٦٤٤٦٩٩

قيمة الاشتراك السنوي ٢٠٠٠ ل.س... ويمكنكم الاتصال بالوكلاء لمعرفة الحسومات والعروض الخاصة المقدمة