صحتك من هيئتك

□ ترجمة: محمد إبراهيم

نعلم جميعاً أن نمط الحياة يؤدي دوراً رئيسياً في مهددات تعرضنا لأمراض معينة.

بيد أن العلماء باتوا يقولون الآن إن الهيئة التي ولدنا بها تؤدي دوراً يماثل الدور الذي تؤديه أنماط المعيشة وأسلوب الحياة.

والهيئة التي أبصرنا بها النور لا يقصد بها تلك الجينات المعيبة والمشوهة فقط، التي يدرك الجميع أنها تسبب وتنشط أمراضاً بعينها، ولكن يقصد بها أيضاً السمات البدنية والشخصية التي تُحدد منذ الولادة وتالياً نستعرض ما تقوله لنا أجسادنا في ما يتعلق بصحتنا في المستقبل.

الصلع:

المخاطر الصحية: سرطان البروستاتا وأمراض القلب

يرى الأطباء أن الرجال الذين لديهم صلع، تزداد أرجحية إصابتهم بسرطان البروستاتا للضعف، مقارنة بمن لا يعانون الصلع.

ويعتقد أن مستويات التيستيسترون - أثناء البلوغ - قد تكون مسؤولة عن الإصابة بالصلع.

وقد وجد باحثون أمريكيون أن مخاطر الإصابة بسرطان البروستاتا، قد تكون لها علاقة بمقدار هرمون التيستيسترون الذي يتشكل في جسم الإنسان منذ مرحلة البلوغ، فهذا الهرمون يرتبط بالصلع أيضاً، وهذا ما قد يفسر العلاقة بين السمات والصفات البدنية والجسمانية، والإصابة بهذا المرض. كما أن فقدان شعر الرأس قد يعني أيضاً ارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض القلب، وفقاً لدراسة أجرتها جامعة هارفرد.

وفي هذه الدراسة حلل الباحثون العلاقة بين فقدان الشعر وأولئك الذين تعرضوا لأمراض قلبية كالنوبات القلبية غير المميتة، والذبحة الصدرية أو آلام الصدر.

ومقارنة بالرجال الذين لا يعانون الصلع، تزداد مخاطر التعرض لهذه المتاعب الصحية بنسبة تبلغ ٩٪ وسط الرجال الذين بدأ الصلع وفقدان الشعر يزحف على مقدمة رؤوسهم، وتزداد هذه المخاطر لتصل إلى ٢٣٪ فيمن كانت مناطق الصلع بادية عليهم، وعندما ينعدم الشعر في مقدمة الرأس ترتفع المخاطر لتبلغ ٣٦٪.

ومرة ثانية، يعتقد أن الهرمونات هي المسؤولة عن ارتفاع نسبة المخاطر.

ويشتبه العلماء في إسهام الهرمونات في الإصابة بالتصلب العصيدي "atherosc lerosis"، "وهو مرض شرياني يؤثر في الأوعية الدموية، نتيجة ترسب البروتينات الشحمية التي تحمل الكوليسترول في الشرايين، ويشار إليه عادة بوصفه "تصلب" أو "التغطية بالفرو" للشرايين، وتسبب تشكيل عدة صفاح دموية داخل الشرايين مسببة تضيقها، وهذا التضييق يحد من تدفق الأوكسجين نحو أنسجة الجسم، وتكون أخطر حالاته عندما يسد شرايين القلب فيسبب الأزمة القلبية أو المخ حيث يسبب الجلطة الدماغية".

طول الأصابع:

الرجال الذين يتصفون بطول الأصابع، أكثر أرجحية للإصابة بالاكتئاب.

ووفقاً لدراسة أعدتها جامعة ليفربول، تتناسب القابلية للإصابة بالاكتئاب مع طول الأصابع النسبي المقارن بطول الرجل.

ويبدو أن هذه العلاقة مرتبطة بتعزيز هرمون التيستيسترون "الذي يتم إنتاجه منذ الأسبوع الثامن من الحمل".

والمعروف علمياً أن التيستيسترون يؤدي دوراً مهماً في نمو الأعضاء التناسلية للذكور، وفي نمو الجهاز العصبي المركزي أيضاً، وفي نمو الأصابع أيضاً. وقد يؤثر التيستيسترون الزائد في الأنظمة العصبية، وبالتالي يؤثر في قابلية الرجل للإصابة بالاكتئاب.

وخلال هذه الدراسة تم قياس طول أصابع الرجال والنساء، ثم استخدم الباحثون "لائحة بيك"، وهو نظام يستخدم لقياس الاكتئاب لتحديد وتعريف من يعانون هذا العارض الصحي، ورصد مدى حدة مرضهم.

وقد أظهرت النتائج التي رصدت في صفوف الرجال - ولكن ليس وسط النساء - أن درجة الاكتئاب العالية لها علاقة بطول الأصابع "خاصة الإصبع الرابع".

قصر السيقان:

المخاطر الصحية: أمراض القلب

تقول دراسة أجرتها جامعة بريستول البريطانية، على الرجال والنساء، إن قصر السيقان يعرض الإنسان أكثر لمخاطر الأمراض القلبية.

ويعتقد أن التأثير الحمائي الذي يوفره الطول الجسماني يتأتى من عوامل بيئية تبدأ من الولادة حتى الوصول إلى سن الرشد "كالرضاعة الطبيعية أو النظام الغذائي الصحي"، وهي عوامل بيئية تؤثر في نمو العظام ولديها تأثير وقائي طويل المدى في مخاطر الأمراض القلبية.

وفي دراسة مستقلة أجريت على ٢٥٠٠ رجل، وجد الباحثون أن حالة مرضية تسمى بـ"مقاومة الأنسولين" - تعتبر مقدمة أو نذيراً للإصابة بالسكري - كانت شائعة أكثر لدى الـ ٢٥٪ من الرجال المتصفين بقصر السيقان "حتى إذا كان طولهم الإجمالي عادياً".

ويقول العلماء إن الرجال الذين يتصفون بقصر سيقانهم لديهم مشكلات قلبية أيضاً، حيث لوحظ أن دمهم كان أكثر أرجحية لزيادة مستوى الدهون وزيادة مادة تسمى "فيبرينوجين" تسبب تجلط الدم، وكلاهما يرتبط بزيادة مخاطر الأمراض القلبية.

ويرى العلماء أن من يتصفون بقصر السيقان من الممكن أن يكونوا تلقوا تغذية سيئة في طفولتهم أثرت في نمو عظامهم، وعندما تحسنت نوعية غذائهم في سنوات الرشد لم يكن الجسم قادراً على القيام بأي شيء حيال السعرات الحرارية الزائدة فيما عدا تخزينها نسيجاً دهنياً فائضاً، ولذلك ترتفع مخاطر التعرض لمتاعب قلبية.

الأقدام الصغيرة:

المخاطر الصحية: صعوبة عملية الولادة

قد يكون لحجم أو قياس قدم المرأة علاقة بحجم حوضها، فإذا كانت قدم المرأة صغيرة، فإن هذا قد يعني ضيق حوضها، وبالتالي زيادة مخاطر خضوعها لعملية قيصرية طارئة في الولادة.

وتقول جيني بايرون، اختصاصية النساء والتوليد في مستشفى برمنغهام للنساء، إن حجم الوركين لا يحدد الحيز الذي يجب على الجنين أن يجتازه عبر قناة الولادة، بل سعة وهيئة الحوض.

ويرى الأطباء أن النساء اللائي يزنّ أقل من ٩٧,٢ كجم عند الولادة تزداد، أيضاً، أرجحية تعرضهن لتعقيدات في الحمل. وقد أظهرت دراسة سويدية أجريت على ٦٠٠٠ امرأة، كنّ حين ولادتهن تحت مقياس الوزن الصحي - وأنجبن بأنفسهن لاحقاً - أن مخاطر تعرضهن لما يعرف بـ"مقدمات الارتعاج" أو ما يعرف بتسمم الدم الحملي تزيد بنسبة ٦٠٪، وإذا لم يتلقين علاجاً، يمكن لهذا العارض الصحي - الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم - أن يتفاقم ويتحول لارتعاج تشنجي، وهذه الحالة يمكن أن تكون مميتة، والحل الوحيد لها هو الخضوع لعملية قيصرية طارئة، علماً بأن العلماء لم يتوصلوا حتى الآن إلى اكتشاف العلاقة التي تربط بين قلة الوزن عند الولادة وهذه الحالة.

الوجه العريض المستدير:

المخاطر الصحية: انقطاع التنفس أثناء النوم

الوجه الذي يتصف باستدارة كاملة، يعني ازدياد أرجحية تعرض صاحبه لعارض انقطاع التنفس أثناء النوم، وهي حالة تتسم بضيق وأحياناً انسداد المسالك الهوائية في مؤخرة الفم أثناء النوم، ونتيجة لذلك قد يتوقف من يعانون هذه الحالة عن التنفس مئات المرات في الليلة الواحدة، وتراوح فترة انقطاع التنفس من بضع ثوانٍ إلى دقيقتين، وقد يستيقظ المصاب بهذه الحالة مرات عدة. وإلى جانب الشخير المزمن، يمكن لـ"انقطاع التنفس أثناء النوم" أن يؤدي إلى الإصابة بمتاعب قلبية أو حوادث مرتبطة بعدم الانتباه الناجم من الحرمان من النوم.

وقد يشكو من يتصفون بالوجه المستدير من إرهاق شديد أثناء النهار، ما يؤدي إلى الاستسلام للنوم خلال العمل، أو أثناء حوار أو حتى خلال القيادة. وتشمل الأعراض الأخرى الانفعال وسرعة التهيج، والتململ ونوبات صداع "تحدث في الصباح غالباً". وقد ترتبط هذه الحالة أيضاً بارتفاع ضغط الدم، والسكتات الدماغية والنوبات القلبية. وقد خلص باحثون في جامعة كايس ويسترن ريزيرف في أوهايو إلى نتيجة مفادها أن الأشخاص الذين يتصفون برأس عريض وقصير، لديهم مسالك هوائية أقصر، ولذلك يمكن أن تتعرض للانسداد بسهولة. العيون الزرقاء أو الخضراء أو الرمادية:

المخاطر الصحية: أورام الجلد الخبيثة، العمى

الناس الذين يتصفون بعيون زرقاء، أو خضراء أو رمادية، أكثر أرجحية للإصابة بالميلانوما، في العين، مقارنة بأصحاب العيون البنية.

وفي العادة، تترافق الميلانوما - وهي شكل من أشكال سرطان الجلد - مع نمو أو انتشار الشامات في سطح الجلد. ويقول العلماء إن هذا قد يحدث في العيون أيضاً، لأنها يمكن أن تتشكّل في الخلايا التي تصنع اللون الواقي "صبغة الميلانين".

وتؤدي هذه الصبغة دوراً مهماً في الوقاية من الشمس، وهكذا كلما كان لون العين غامقاً، يزداد إفرازها للميلانين الواقي، وبالتالي يرتفع مستوى الحماية.

ويرى العلماء أن شحوب لون العيون يزيد مخاطر التعرض لمرض التنكس البقعي الذي يصيب أعين المتقدمين في السن - وهو السبب الرئيس للعمى - "إذ كان لون قزحية العين باهتاً، يسمح بتسلل المزيد من الضوء المدمر لمؤخرة العين".

وفي الآونة الأخيرة كشفت دراسة أسترالية أن الأشخاص الذين يتصفون بعيون ذات لون بني، يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض "الكتراكت" "إعتام عدسة العين"، وهو مرض يجعل عدسة العين ضبابية، وإذا لم يعالج يمكن أن يؤدي إلى مشكلات في الإبصار. وأسباب ذلك لا تزال مبهمة.

عن world health organization

العنب يقي من العمى

أظهرت أبحاث طبية حديثة أن الإكثار من تناول العنب يعمل على تأخير الإصابة بأمراض ضعف شبكية العين والتي قد تؤدي في كثير من الأحيان إلى فقدان البصر بسبب التقدم في العمر، وهي الحالة المرضية التي تصيب الملايين من كبار السن حول العالم. وأوضح باحثون بجامعة نيويورك أن أمراض شبكية العين تعد من الأعراض المرضية الأكثر انتشاراً في العالم والسبب الرئيس لفقدان البصر بين كبار السن. وشدد الباحثون على أن العنب الغني بمضادات الأكسدة يتمتع بخواص الحماية والتغلب على الآثار الجانبية السلبية والضارة لأمراض الشبكية في الكبر.

وقال الباحثون إنه في حال استهلاك الأشخاص في مقتبل العمر للعنب بمعدلات معقولة فسوف يساعدهم على الوقاية من مشكلات الإبصار وأمراض شبكية العين في مراحل متقدمة من أعمارهم، حيث كشفت التجارب الأولية التي أجريت على فئران التجارب في هذا الصدد فاعلية العنب في وقايتهم من الإصابة بالعمى.

الكمثرى صحية للمعدة

للكمثرى لها فوائد عديدة ومفيدة لصحة الإنسان، فهي تحتوي على نسبة من الأحماض العضوية والأملاح المعدنية النافعة التي تساعد على تهدئة المعدة وسرعة الهضم. وأكد خبراء التغذية على أن الكمثرى تتكون من نشويات، بروتين، دهون، نسبة عالية من الفيتامينات وخاصة "A، C"، أملاح "بوتاسيوم، كالسيوم، فسفور، حديد". وأوضحت دراسة أن الكمثرى تعالج أمراض الكلى، كما أنها هاضمة ومهدئة للمعدة وتعمل علي بناء الخلايا وتجديدها، ومزيلة للرشح الداخلي الناتج عن أمراض الكلى والكبد والقلب ومغذية ومهدئة ومرطبة ومفيدة للمعدة والأمعاء، وتفيد في اضطرابات المجاري البولية، وبخاصة حالات التهاب المثانة، وصالحة لإيقاف إسهال المعدة. وأكد خبراء التغذية أن الكمثرى تساعد في التخفيف من ضغط الدم المرتفع لاحتوائها على الماغنيسيوم، كما تعد منظفاً قوياً للمعدة والأمعاء، كما أن قشرتها غنية بالأملاح المعدنية ويعتبر السكر الموجود بها لا يؤثر على المصابين بالسكري.

انت تسأل والطبيب يجيب

ما أسباب الإصابة بالصداع؟

أرسل قارئ يشكو الصداع ويسأل عن أسبابه؟

يجيب عن هذا التساؤل الدكتور محمد خضير، اختصاص الأمراض الباطنية، قائلا، الصداع ترجع أسبابه إلى نوعين، إما أن يكون بسبب مرض عضوي أو يكون بسبب مرض غير عضوي، وفي المجمل لابد أن يكون المريض ملاحظا للأوقات الذي يعاني منها من الصداع وفي أي مكان من الرأس، وكذلك إذا كان الصداع ينزل إلى كلتا العينين أو إحداها، وما إذا كان هذا الألم يكون أثناء الاستيقاظ مثلا أو أثناء تأدية حركة معينة، ويحدث الشعور بالصداع في حالة أن يكون السبب عضوياً بسبب تمدد الأوعية الدموية التي بالمخ، وهذه تضغط على ما حولها من أغشية، وترجع الأسباب إلى ارتفاع في درجة الحرارة والتهابات بالجيوب الأنفية، أو ارتفاع في ضغط الدم والتهابات بالعين،أو مشاكل بالأذن الوسطى او عند ارتطام الرأس بشيء صلب و الإصابة بالأورام وآلام بالأسنان.

ومن أنواع الصداع الذي ينشأ بسبب إصابة غير عضوية الصداع العنقودي، التوتري، النصفي، وترجع أسبابه إلى الإرهاق الشديد و قلة النوم، وعند النظر بثبات لفترة طويلة إلى شيء معين، وذلك يكون مثلا أثناء التعامل مع الحاسب الآلي وتغيرات وظيفية في الرأس.

ما هي أسباب التهاب الجيوب الأنفية ؟

تسال قارئة عن أسباب التهاب الجيوب الأنفية؟

يوضح الدكتور محمد عثمان اختصاص أمراض الأنف والأذن والحنجرة أنة غالباً ما يتبع نزلات البرد التهابات بالجيوب الأنفية ولكنه قد يظهر ايضا في أعقاب الاصابة بالتهاب الأسنان او عند السباحة والغطس وتعد الأسباب المشجعة على حدوث التهابات الجيوب الأنفية الحادة هي اعوجاج الحاجز الأنفي ولحمية الأنف ووجود زوائد ليمفاوية خلف الانف وحساسية الأنف ووجود أجسام غريبة بالأنف ويتبع أي التهاب فيروسي بالأنف حدوث التهاب بكتيري والبكتريا غالباً هي المسؤولة عن التهابات الجيوب الأنفية الحادة.

وحول أعراض المرض يشير الى أنها تظهر في صورة الام حادة يشعر بها المريض في موضع الجيب الأنفي يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة وإحساس عام بالتوعك وقد يزداد الإحساس بالألم عند ميل الرأس للأمام وفي الأغلب يكون منتشرا في الوجه بصفة عامة من مكان الآلام الموضعية ويمكن عادة الاستدلال على الجيب الملتهب ولكن ذلك قد لا يكون متيسرا دائما وفي كل الأحوال فان الصداع هو القاسم المشترك في كل الالتهابات الموجودة في الأنف والجيوب الأنفية.

القرنفل لعلاج عسر الهضم والغيثان وآلام الأسنان

اكتشف الطب تأثير براعم القرنفل الكبير في علاج عسر الهضم وحرقان في المعدة والغثيان والانتفاخ والتقيؤ وآلام الأسنان. في السابق كانت رائحة براعم (كبش) القرنفل كما القرنفل تدخل السرور الى القلب والنفس، إلا أنه ومع الوقت أصبحت هذه الزهرة مادة تساهم في معالجة الكثير من الحالات المرضية.

ومن أكثر الوسائل شيوعاً لاستخدام القرنفل هو تناوله كشاي بحيث تضاف ملعقة صغيرة من براعم القرنفل المطحونة الى فنجان ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ويشرب بعدها دافئا، لكن يمكن إضافة حبتين من براعم القرنفل الى الشاي العادي او القهوة ويستعمل لتقوية الدماغ وإخراج البلغم من الصدر خاصة بعد الإصابة بنزلة صدرية، كما يفيد زيته في طرد الغازات من المعدة بعد تناول طعام دسم وثقيل.

ويمكن التعرف الى براعم القرنفل الطازجة بالضغط بطرف الإصبع على الرأس، فحجمها وطراوتها تشير الى أن الزيت في الداخل لم يجف بعد، كما يمكن وضعها في الماء، فالنوعية الجيدة تغرق او تميل الى الجانب مع بقاء الرأس فوق الماء. ويستخدم القرنفل كما براعم القرنفل في المجالات الطبية والزينة ويدخل في الكثير من الأكلات والحلويات، بسبب احتوائه على الزيوت الأساسية(الزيوت الأثيرية) وتصل النسبة فيها الى ١٥ في المائة من وزنها، كما يحتوي على ما يقارب من الـ ٨٠ في المائة من مادة اليوجينول و١٥ في المائة من خلات اليوجينول. وتستخدم مادة اليوجينول بدورها في طب الأسنان لأنها مادة مخدرة ومعقمة في نفس الوقت، وفي بعض الاحيان لحرق العصب المفتوح في حشوات جذور السن، واصبحت اليوجينول اليوم مادة تدخل في تحضير معجون الاسنان لمن يعاني من مشاكل في اللثة والأسنان ورائحة الفم.

وبناء على نتائج بحوث لمعهد بحوث ألمانيا اتضح بان جذور القرنفل وبراعم القرنفل تحتوي على أعلى نسبة من المواد المضادة للاكسدة، كما يمكن إضافته الى اللحوم وغيرها من الأطعمة لوقف اكسدة الدهون وتوفير الفوائد الصحية.

ولا تقتصر فائدة القرنفل على طب الأسنان، بل انه يستعمل كمهدأ لطيف على شكل مشروب ليس له أي انعكاسات سلبية على الصحة لأنه لا يحتوي على مواد كيمائية. إلا أن الطب يحذر المصابين ببعض الأمراض من كثرة استعمال المستحضرات المنتجة من القرنفل او براعم القرنفل، بسبب النسبة العالية لمادة اليوجينول الموجودة فيه.

فالاستعمال الطويل وبكميات كبيرة قد يتسبب في اتلاف انسجة الكبد، وينصح بعدم استخدامه من قبل من يعاني من أمراض في الكبد، ايضا عدم استعماله عند آلام السن لفترة طويلة فهو يعطي نتائج سلبية منها التهاب أنسجة اللثة.