

فنجان من القهوة يوميا يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب



ذكرت دراسة علمية نشرت مؤخراً أن تناول فنجان واحد من القهوة في اليوم يمكن أن يبعد الأشخاص عن خطر الإصابة بنوبة قلبية. فقد اكتشف عدد من العلماء الأمريكيين أدلة جديدة على أن القهوة تمارس آثاراً وقائية ضد الإصابة بعجز في القلب والسكتة الدماغية. ووفقاً لعدد من الباحثين، فإن كل كوب إضافي من القهوة يتناوله الفرد في الأسبوع، يؤدي إلى انخفاض في خطر الإصابة بعجز في القلب بنسبة 7٪ وخفض مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 8٪.

ترجمة / أحمد الزبيدي

بما فيه الكفاية لصنع فنجان من القهوة يعانون من عجز في القلب ويصابون بالسكتة الدماغية. هذا لا يعني أنه يجب تجنب تناول كوب آخر من القهوة. فقد اكدت نتائج 20 دراسة رصدية منذ عام 2014. أن أولئك الذين كانوا يتناولون القهوة بشكل كبير كانت اعمارهم أطول من أولئك الذين يتناولون القهوة بشكل أقل أو لا يتناولونها على الإطلاق. ولكن هذه الدراسات أظهرت مرة أخرى، وجود علاقة ارتباط وليست علاقة سببية، ويزداد عدد الأدلة التي تشير إلى أن تناول القهوة أمر مفيد بالنسبة لصحة الأفراد.

كيف تم إجراء البحث؟

جاءت هذه الاستنتاجات من خلاصة عرض تقديمي للجلسات العلمية لجمعية القلب الأمريكية التي عقدت في 41 تشرين الثاني عام 2017.

استخدم الباحثون بيانات من أكثر من 12 ألف شخص بالغ، للبحث عن عادات الأكل والشرب المرتبطة بأمراض القلب. واستخدمت الدراسة نهجاً إحصائياً جديداً قوياً يطلق عليه أساليب تعلم الآلات الحرجية العشوائية يستخدم جميع بيانات الأفراد لاستخلاص استنتاجات متعددة والعمل على أنماط مشتركة عند التنبؤ بنتائجها الصحية. وقال الباحثون، إن هذا الأسلوب يشبه قليلاً الخوارزميات المستخدمة في برامج التسوق التي تتنبأ بسلوكيات التسوق لدى الأفراد. وأكد الباحثون، أن ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول في الدم عند كبار السن، يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. كما أشاروا إلى أن تناول القهوة بشكل أعلى من المتوقع من الممكن أن يسهم في خفض خطر الإصابة بعجز القلب والسكتة الدماغية.

لكن هناك أسئلة مهمة حول البحث لم تكن واضحة: من قبيل كيف تم تقييم كمية القهوة، سواء كانت القهوة منزوعة الكافيين أم لا، وكما كان يستهلك منها في كل يوم أو على مدار الأسبوع. وأخيراً، أنشأ الباحثون نموذجاً إحصائياً يتضمن عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب الموثقة توثيقاً جيداً - مثل العمر والجنس والوزن ومستوى الكوليسترول في الدم، وضغط الدم، والتدخين، ومرض السكري - التي تستخدم لحساب درجة مخاطر الإصابة بأمراض القلب عند الأفراد. واحتمال إصابة الشخص خلال مدة عشر سنوات، بأمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك السكتة الدماغية، وعجز القلب وتصلب الشرايين (بسبب الرواسب الدهنية التي تسد الشرايين). ووجد هذا التحليل، أن استهلاك القهوة قد أدى إلى تحسين دقة درجة مخاطر

احذر هذه العادات التي تؤدي إلى تدهور صحتك

ينتهج الكثير من الأشخاص بعض العادات غير الصحية، والتي تعود بالضرر على الجسم والصحة العامة، وهذه العادات يفعلها البعض دون الأخذ في الاعتبار أنها سيئة، بل يظن البعض أنها عادات بسيطة وعادية وليس لها تأثير يذكر على الصحة، ويعتقد فريق آخر من الناس، أن هناك مردوداً إيجابياً لهذه العادات، ولذلك فهو يحافظ على فعلها بشكل يومي، وفريق ثالث يقوم بهذه السلوكيات بلا وعي وبتلقائية، متأثراً بالأخرين وبالتقليد ورؤية بعض الأشخاص يفعلون مثل هذه السلوكيات، ولذلك فهي انتشرت بالبعوى.

من هذه العادات على سبيل المثال، تناول مشروبات الطاقة في الصباح الباكر، بعد القيام من النوم وقبل تناول الإفطار أو الذهاب للدراسة والعمل، مما يؤدي إلى حدوث بعض الأضرار لدى هؤلاء الشباب على المدى المتوسط والطويل، وهي أضرار ليست بسيطة لأنها مدمرة للصحة، ومن العادات المتوارثة والمقلقة والمثيرة للدهشة والتي يفعلها عدد كبير من الأشخاص، هي فرط تناول المضادات الحيوية، فلا يوجد بيت لا يخلو من المضادات الحيوية، والتي يتناولها الشخص مع الاحساس بأي تعب بسيط، حتى في المواقف الطفيفة التي لا تتطلب هذه المضادات، وهذه العادة الغريبة من السلوكيات والمخضرة



أنت تسأل والطبيب يجيب

القارئ عامر عزيز، يشكو مرض حب الشباب ويسأل عن كيفية الوقاية منه؟

الدكتور طارق العبيدي أخصائي الأمراض الجلدية يجيب: حب الشباب مشكلة كبيرة للكثير من الشباب من كلا الجنسين والفتيان بشكل خاص، لما يخلفه من شكل سيئ على بشرتهم، واللاتي يحثجن لأي نصيحة من شأنها التخلص من هذا المظهر السيئ الذي يعجزن كثيراً، لذلك نقدم قائمة من النصائح الصحية حول كيفية الحصول على بشرة صحية، وفقاً لما ذكره موقع "teenvogue". ويحدد الدكتور العبيدي عددا من النصائح لتجنب هذا المرض أبرزها، هو غسل الوجه باستمرار لتطهيره وعلاج بشرتك مرتين في اليوم كحد أدنى، مع مراعاة عدم الذهاب للفرش قبل غسل وجهك. استخدم المطهرات لتحسين بشرتك، فإنها تكون أكثر فعالية في التعامل مع حب الشباب، خاصة إذا كانت بشرتك تميل إلى أن تكون زيتية وبها الكثير من الدهون. فرك وجهك بمنظفات التقشير يمكن أن يضر أكثر مما ينفع، عند القيام به في كثير من الأحيان، فإنه يمكن أن يجعل بشرتك أكثر احمراراً، والتهاياً، وتهيجاً، فتقشير البشرة يمكن أن يخرج من خلايا الجلد السليمة ويخلق جرحاً مفتوحاً ويزيد من خطر ظهور الندبات، ومن هنا يجب أن يتم التقشير بحذر، وليس أكثر من 2-3 مرات في الأسبوع كحد أقصى. يجب عليك تغيير منشفة الوجه كل يوم، لأن عدم استبدالها يعرضك لاستخدام مناشف قذرة مملئة بالبكتيريا، ويمكنها حتى إدخال بكتيريا جديدة لبشرتك، والتي قد تؤدي إلى مزيد من البثور.

على المدى البعيد، ويجب على الأجيال المقبلة معرفة مساوئ هذه العادة التي يشكو منها الأطباء والدراسات والأبحاث، لأنها تعد كارثة في مجال الطب الحديث، فسوف تسبب فقدان فاعلية مئات الأنواع من هذه المضادات وتصبح بلا فائدة وعديمة الجدوى، وسوف نتناول في هذا الموضوع أضرار هذه العادات، والنصائح المقدمة من الأطباء والدراسات لعدم الوقوع في هذه السلوكيات المهلكة للصحة والجسم والدماغ.

تعود الكثير من الأشخاص على تناول المضادات الحيوية عند الشعور بأي مشكلة مرضية بسيطة، وهذه العادة ممتدة من أجيال سابقة، حيث يشاهد الأبناء الآباء وهم يحملون أنواعاً من المضادات الحيوية أينما ذهبوا، وكلما شعر أي فرد من الأسرة بأي انزعاج صحي يتناول نوعاً من هذه المضادات، لدرجة أن بعض الأمراض مثل الإنفلونزا لا يصلح معها المضادات ورغم ذلك يتناولها، حتى في حالة الإصابة بحالة من الصداع أو وجع في الأسنان، أو أي أنواع من البرد ووجع الأنف والرشح والزكام، وعندما يذهبون للطبيب يطلبون هذه المضادات

التنبؤ بالإصابة بعجز في القلب او السكتة الدماغية بنسبة 4٪. وأفاد الباحثون عن وجود اتجاهات مماثلة - انخفاضاً بنسبة 7٪ في خطر الإصابة بعجز في القلب و 8٪ الحد من المخاطر للسكتة الدماغية - في دراستين منفصلتين. لكن هذه الدراسة لم تتناول الإصابة بالنوبة القلبية، فقد اقتضت على عجز القلب والسكتة الدماغية، والتي تحدث في ظروف مختلفة جداً: فسبب النوبة القلبية هو نقص على المدى القصير في تدفق الدم والأكسجين إلى عضلة القلب مما يتسبب في تعرض بعض خلايا العضلات للموت، أما عجز القلب فيعني أن القلب لا يمكنه ضخ الدم الى جميع أنحاء الجسم بشكل كاف. وتحدث السكتة الدماغية عندما تتوقف امدادات الدم إلى الدماغ، إما عن طريق انسداد أو انفجار الأوعية الدموية. هذا الاختلاف مهم لأنه في حين أن شيئاً ما قد يكون جيداً لعضلة القلب نفسها، لكنه ليس بالضرورة جيداً للأوعية الدموية في القلب والدماغ.

والآن هل أن القهوة مفيدة لصحة الفرد؟ إذا كنت مسخناً، فقهو الحكمة تجنب القهوة العادية. فقد وجدت هذه الدراسات عدداً من الأدلة على وجود خطر الإصابة بسرطان الرئة عند المدخنين الذين يتناولون القهوة العادية، على الرغم من أن تناول القهوة منزوعة الكافيين كان يدل على وجود مخاطر أقل.

أما أولئك الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، فإن سادة الكافيين الموجودة في القهوة تؤدي إلى زيادة قورية في ضغط الدم الذي يمكن أن يستمر بضع ساعات. ومع ذلك، ليس هناك دليل على وجود خطر كبير عموماً للإصابة بأمراض القلب. ولكن تناول القهوة يمكن أن يسبب فوائد أخرى بما في ذلك تقليل خطر الإصابة ببدء السكري من النوع 2 وسرطان البروستاتا وسرطان الكبد، وارتفاع في متوسط العمر المتوقع، فإن تناول القهوة يجب أن يكون منذ الآن على قائمة الأشياء التي ينبغي النظر فيها لتحسين صحتك العامة.

فيما لتدخين المعتدل للقهوة آمن بشكل ملحوظ، استهلاكها بكميات كبيرة من نظام غذائي صحي لمعظم البالغين.

عن موقع كوتنير سيشن

صحتك

ترجمة: حامد أحمد

ترك التدخين من أهم عوامل محاربة الشيخوخة

نشر العلماء، في مجلة الأوبئة والصحة الاجتماعية مؤخراً، نتائج مهمة توصلوا إليها من خلال تحديد العلاقة بين العادات الضارة والتغيرات الحاصلة في العيون والجلد مع تقدم العمر. ترتبط علامات الشيخوخة الخارجية بالعمر البيولوجي، فالأشخاص الذين يبدوون أكبر من عمرهم الحقيقي، تكون حالتهم الصحية أسوأ من الذين يبدوون في عمرهم الحقيقي. ومن علامات الشيخوخة المميزة ظهور قوس حول قرنية العين (يظهر عادة بعد بلوغ الخمسين من العمر)، وكذلك البقع الدهنية الصفراء، التي تظهر على الجلد، والصلع وغيرها. واستخدم العلماء في بحثهم عن العلاقة بين العادات الضارة كالتدخين، والتغيرات الناتجة عن التقدم في العمر، معطيات دراسة طويلة الأمد، أجراها مركز دراسة القلب في مدينة كوبنهاغن خلال أعوام 1976-2003. شارك فيها 20 ألف امرأة ورجل. وبينت نتائج الدراسة أنه كلما زاد تدخين الشخص، كان ظهور القوس حول قرنية العين، والبقع الدهنية الصفراء، وغيرها من علامات الشيخوخة أسرع. وبذلك يكون العلماء من الدنمارك، قد أثبتوا أن ترك التدخين من أهم العوامل التي يمكن أن تحارب الشيخوخة.



زيادة خطورة إصابة الطفل بالشلل المخي إذا كانت الأم تتناول أسبرين أثناء الحمل

كشفت دراسة طبية جديدة، عن احتمالية إصابة الأطفال المولودين حديثاً بمرض الشلل المخي، إذا كانت أمهم تتناول أقراص الأسبرين أثناء الحمل. الأطفال حديثو الولادة هم أكثر عرضة بمرتين ونصف في هذه الحالة للإصابة بهذا المرض العضال غير القابل للشفاء الذي ينتج جراء حدوث ضرر في المخ يؤدي إلى مشاكل في الكلام والحركة ملازمة للفرد طوال الحياة. وبينت الدراسة أيضاً التي أجريت على أكثر من 180,000 امرأة بأن الأطفال الذين تناولت أمهاتهم أقراص باراسيتامول أثناء الحمل بهم، هم أكثر عرضة بنسبة 50٪ للإصابة بنفس الأعراض. ولكن لم يكشف عن أي علاقة للإصابة بالمرض مع تناول حبوب ايبوبروفين. يصير العلماء على أن استنتاجاتهم لا تثبت قطعاً بأن الأدوية مسؤولة مسؤولة مباشرة عن التسبب بمرض الشلل المخي، ولكنهم مجرد اكتشفوا وجود علاقة بهذا الخصوص ولهذا يتطلب الأمر إجراء المزيد من البحث. ويقول فريق البحث، إنه يجب إعادة النظر في مسألة السماح للنساء الحوامل في تناول الأقراص المسكنة التي ينظر إليها على أنها سليمة من قبل الأطباء. ويحدث الشلل المخي، الذي يصيب ما يقارب من 2,000 طفل سنوياً في المملكة المتحدة، إذا لم يكن عقل الطفل الجنين ينمو طبيعياً وهو داخل رحم أمه، أو أنه تضرر خلال فضلات 167 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 2 و 8 سنوات، ممن تناولوا المضادات الحيوية للعلاج من بعض المشاكل، وتمت مقارنتها بأطفال آخرين لم يتناولوا مضادات حيوية لفترة عامين سابقين على التحليل، ووجد الباحثون اختلافاً كبيراً وضرراً يمكن أن يحدث على المستوى البعيد من تناول هذه المضادات، وينصح الأطباء بعدم تناول المضادات إلا في حالات الضرورة وللأمراض التي تناسب هذه الأدوية، وللحفاظ على التوازن الطبيعي للجهاز الهضمي، كما كتشفت بعض التقارير الطبية الحديثة أن هناك مقاومة كبيرة جداً للمضادات الحيوية، تنذر بانتهاء عصر العلاج بالمضادات الحيوية، مما يجعل هناك التهابت طويلة الأمد تؤدي إلى الموت في النهاية، وهناك بعض الأشخاص الذين لم تفلح معهم المضادات الحيوية في علاج بعض التهابات الطفلة مما تسبب في موتهم، وهذه العادة سوف تأتي بجيل جديد يتأثر بهذه الأدوية، وتتضاعف الخطورة على حياتهم وتأخر فرص الشفاء بصورة مزعجة ومتعبة رغم عدم خطورة هذه الأمراض.



ذباب البيت قادر على نشر الأمراض أكثر مما تتصور

يكشف بحث جديد نشر في المجلة العلمية، ساينتيك ريبورنيس، بأن نوعين شائعين من الذباب، ذباب البيت وذباب الطنان، هما قادران على حمل مئات الأنواع المختلفة من البكتيريا، والتي تعد كمية كافية تكون مؤذية للإنسان. الذباب ينشأ في الأماكن القذرة والمتعفنة، ولكن هذا ليس بالشئ الغريب في الأمر، ولكنها الدراسة الأولى التي تقوم على تحليل محتويات احشاء هذه الحشرات بالتفصيل وتقييم قدرة الذباب على حمل ونشر الجراثيم. الذباب غالباً ما يرغب في الحوم حول الإنسان، وهو أمر ندرته بمرارة، ولهذا فإن الاستنتاجات الواردة في هذه الدراسة قد تكون مقلقة نوعاً ما. وقال البروفيسور، دونالد بريانت، من جامعة بنسلفانيا في بيان صحفي له "نحن نعتقد بأن هذا قد يظهر إمكانية انتقال مسببات المرض التي غالباً ما يتغاضى عنها مسؤولو الصحة العامة، وإن الذباب قد يسهم في النقل السريع لمسببات الأمراض هذه. ولأجل هذه الدراسة، قام الباحثون بتحليل الإحياء الميكروبية في 116 ذبابة بيت وذبابة طنانة من ثلاث مناطق مختلفة. وبالإضافة إلى التحقق من الجراثيم المتواجدة في احشوية الذباب

بإلحاح وإصرار، وسواء كان تتناول هذه المضادات بدون استشارة طبيب أو حتى بوصفة من الدكتور، فإن هذا الإسراف والتعود يؤذيان الجسم بشكل كبير، ويخلان بعملية التوازن الطبيعي للكائنات الحية الموجودة داخل أمعاء كل شخص، كما أن تناول هذه المضادات بالعدوانية التي نراها، يؤدي إلى خلق أجيال جديدة من البكتيريا لا تتأثر بهذه المضادات الحيوية، أي تكون لديها حصانة من هذه الأنواع، وطبعاً هذه العشوائية في تناولها لا تتناسب مع نوع البكتيريا الذي يعاني منه الشخص، وبعض هذه المضادات يسبب مشاكل في الدم وتسبباً وتقيؤاً، كما تعتبر بعض أنواع من المضادات الحيوية، كاتية على صحة الأطفال ومستقبلهم.

حضرت دراسة فنلندية من خطورة هذه المضادات على صحة الأطفال، لأنها تسبب تدمير الجهاز المناعي على المدى الطويل، وأوضحت الدراسة، أن تناول الأطفال لهذه المضادات يسبب الإصابة بمرض الربو والسمنة، وتوق التطور السليم لجهاز المناعة وعملية التمثيل الغذائي، وفحص الباحثون في هذه الدراسة

Email: info@almadapaper.net

القارئة أم أحمد، تشكو الإمساك وتسأل عن أفضل الطرق لمعالجة هذا المرض؟

الدكتورة مها عدنان أخصائية امراض الباطنية تجيب: الإمساك من أشهر الاضطرابات التي يتعرض لها الجهاز الهضمي، وهو عبارة عن تقلصات عضلات الأمعاء، مما يؤدي إلى عدم القدرة على عملية الإخراج، قد يكون ذلك بسبب تناول بعض الأطعمة الخالية من الألياف أو عدم تناول كمية كافية من السوائل، وقد يكون بسبب الأثر الجانبية لبعض الأدوية أو مشاكل في الجهاز الهضمي والقولون. وفي حالة استمرار الإمساك أكثر من ثلاثة أيام يجب الكشف فوراً لتجنب