

## دراسة : طول فترة الرضاعة الطبيعية مرتبط بتراجع خطر الإصابة بأمراض في الكبد



تشير دراسة أمريكية إلى أن الأمهات اللائي يرضعن أولادهن بشكل طبيعي ستة أشهر أو أكثر ربما تقلل الدهون في أكبادهن كما يقل خطر إصابتهن بأمراض في الكبد. وهناك صلة منذ فترة طويلة بين الرضاعة الطبيعية وفوائد صحية للنساء من بينها تراجع خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وأنواع معينة من السرطان. وركزت الدراسة الحالية على ما إذا كانت الرضاعة مرتبطة أيضا بتراجع خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي الذي عادة ما يكون مرتبطا بالبدانة وعادات أكل معينة.

وتابع الباحثون 844 امرأة لمدة 25 عاما بعد وضعهن. وبشكل عام أبلغت 32 في المئة منهن إرضاعهن أولادهن لفترة شهر و25 في المئة قلن إنهن أَرْضَعْنَ أولادهن ستة أشهر طبيعى لفترة تراوحت بين شهر وستة أشهر و43 في المئة ذكرن إرضاعهن أولادهن لفترة أطول. وذكر الباحثون في دورية أمراض الدم أنه بحلول نهاية الدراسة كان عمر هؤلاء النسوة 49 عاما في المتوسط. وأصيب 54 امرأة أو ستة في المئة ممنهن بالكبد الدهني غير الكحولي. وقيل احتمال إصابة النساء اللائي أَرْضَعْنَ أولادهن ستة أشهر

## مشكلات ما بعد الطمث تؤثر سلباً على نوعية حياة النساء



تشير دراسة حديثة إلى أن المشكلات الصحية الحادة التي تحدث لنساء بعد انقطاع الطمث تؤثر بشكل سلبي على نوعية حياتهن. وراجع الباحثون بيانات استطلاع من 2160 امرأة تتراوح أعمارهن بين 45 والـ75 واللواتي أبلغن عن عارض واحد على الأقل بعد انقطاع الطمث له صلة بما يعرف بالضمور المهبل، وهي حالة شائعة يمكن أن تتضمن أعراضاً مثل الجفاف المهبل وسلس البول.

وأكد الباحثون في «دورية انقطاع الطمث» أنه بصفة عامة أبلغت النساء المصابات بأعراض ضمور مهبل حادة عن أسلوب حياة أسوأ بكثير من النساء المصابات بأعراض خفيفة. وقالت الطبيبة روسيلا نابي من جامعة بافيا في إيطاليا، إن النتائج تشير إلى أن نساء كثيرات ربما يعانين بشكل غير ضروري من أعراض إما لا يقمن بمناقشتها مع أطبائهن أو لا يعرفن أن من الممكن علاجها.

## العطاس المستمر دليل على وجود العث في المنزل



يقول الخبراء بأن الرطوبة وانخفاض درجة الحرارة في فصل الشتاء، والتلوث، والأكزيما، والعطس، وسيلان الأنف، وحشرات العث في السرير، وعلى الأرائك، ومقاعد السيارة، وحتى على كرسي المكتب. ويمكن لكل حشرة من هذه الحشرات التي تضع عادة أكثر من 80 بيضة، أن تنتقل من الخارج إلى داخل المنزل طلباً للدافئ والاختباء في الأماكن الدافئة. وتتغذى هذه الحشرات التي تشبه العنكبوت الصغيرة على جلد الإنسان، وتفترز مادة كيميائية في برازها قد تتسبب بالشعور بالتهيج والربو، والأكزيما، والعطس، وسيلان الأنف، واحمرار العينين، والحكة إضافة إلى التهاب الأنف التحسسي. ويعد العطاس المستمر أحد أهم الأعراض المحتملة لتكاثر العث في المنزل أو مكان العمل. ويقول رانجين جوهري، الخبير في السلامة المنزلية، إن عث الغبار يعشق الدافئ والرطوبة، لذا فإنه يزدهر في فصل الشتاء، ويبدأ إلى البقع الدافئة مثل السرير أو الأرائك. ويضيف رانجين، بأن السرير قد يحتوي على 1.5 مليون حشرة تتغذى على جلد الإنسان وتمتص الرطوبة لتبقى على قيد الحياة. وينصح رانجين الأشخاص الذين يعانون من العطاس بشكل مستمر ويشعرون بحساسية غير مبررة، بالرطوبة، وتعريض السرير للهواء البارد بشكل مستمر، للبقاء على هذه الحشرات، إضافة إلى غسل الملاءات والأغطية أسبوعياً في درجات حرارة مرتفعة.

## القهوة قد تحارب مرضين قاتلين !

توصلت دراسة حديثة أجرتها جامعة «Rutgers» إلى أن القهوة يمكن أن تقاوم مرض باركنسون وأحد أشكال الخرف. وأوضح الباحثون أن القهوة تحوي مركبين، أحدهما الكافيين، يعملان على منع تراكم بروتين سام في أدمغة الفئران. وترتبط المادة الثانية وهي البروتين المعروف باسم alpha-synuclein، بكل من مرض باركنسون والخرف. وأظهرت الاختبارات التي أجريت على القوارض المعرضة لخطر الإصابة بالمرضين «جينيًا»، أن مزج الكافيين مع مركب EHT، يمنع تراكم alpha-synuclein بعد 6 أشهر فقط. وأجرى الباحثون اختبارات لتقييم مهارات التعلم والذاكرة لدى الفئران، تعكس النشاط في أجزاء مختلفة من الدماغ، حيث وجدوا تحسناً واضحاً.

ويأمل الباحثون الآن أن تدمج مادة الكافيين و EHT في دواء واحد، للمساعدة في علاج مرض باركنسون لدى البشر. وأكدوا أنه هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتحديد النسب الصحيحة للكافيين و EHT، للمساعدة في حماية الأشخاص من المرضين القاتلين. يذكر أن مرض باركنسون هو اضطراب عصبي تنكسي يؤثر بشكل رئيسي على شبكات الدماغ المنتجة للدوبامين في المادة السوداء. وتشمل الأعراض: الاهتزاز والتصلب وصعوبة المشي والتوازن.



## حقيقة الشاي الأخضر .. 8 خصائص «فارقة»



يعالج الشاي الأخضر، أحد المشروبات الساخنة الأكثر شيوعاً، العديد من المشكلات الصحية، ولطالما استخدم في الطب الصيني التقليدي، لعلاج الصداع وحالات الاكتئاب. ونستعرض هنا 8 فوائد للشاي الأخضر، الذي يحتوي على مستويات عالية من مضادات الأكسدة، وفق ما ذكر موقع «ويب طب»، الأحد.

### حماية الجلد

يوفر الشاي الأخضر حماية فعالة من أشعة الشمس عبر تحييد الجذور التي تنتجها الشمس وتتسبب بشيخوخة الجلد. وفوائد الشاي الصحية تصل للجسم سواء كان ساخناً أو بارداً.

### خفض الوزن

الشاي الأخضر يزيد من معدل التمثيل الغذائي في الجسم وبالتالي يساعد في خسارة الوزن. وأظهرت دراسة انخفاضاً بنسبة 4.6 بالمئة من وزن الجسم خلال 3 أشهر شملت 70 شخصاً. يمنع ارتفاع ضغط الدم أظهرت دراسة أن الشاي

ويمنع أمراض اللثة التي تسبب فقدان الأسنان في سن الشيخوخة. يقلل الكوليسترول الاستهلاك الثابت للشاي الأخضر يؤثر بشكل إيجابي على خفض الكوليسترول في الدم. وأظهرت دراسة أن اليابانيين الذين استهلكوا الشاي الأخضر يومياً كان لديهم مستويات أقل من الكوليسترول. يحسن الذاكرة اختبرت دراسة علمية حديثة اثنين من المكونات الموجودة في الشاي الأخضر، فوجدت أن هذين المكونين لديهما القدرة على تحفيز نشاط الدماغ وتحسين الذاكرة. يمنع نزلات البرد وجد الباحثون أن في الشاي الأخضر مستويات عالية من