

الحياة
صحة

قال أطباء إن السعال الدموي يدق ناقوس الخطر؛ حيث إنه يندرج بأمراض خطيرة تصل إلى حد السرطان، وأوضحوا أنه قد يرجع مثلا إلى وجود جسم غريب بالمسالك التنفسية.



قالت مؤسسة القلب الألمانية إن تدليك عضلة القلب قد يساعد في إنقاذ حياة الشخص الذي يتعرض لقلبه للتوقف، وأوضحوا أنه ينبغي أولا الاتصال بالإسعاف على وجه السرعة.



أشار خبراء التغذية إلى أنه لا يجوز تناول البطاطس نيئة؛ نظرا لاحتوائها على مادة "سولانين" الضارة، التي تتسبب في مشكلات بالجهاز الهضمي كالإسهال والقيء.



أجاب العلماء عن تساؤل الكثيرين عن الأكثر نفعاً الشاي أم القهوة بقولهم، إن الشاي أفضل لأنه يتفوق على القهوة بكثرة الفوائد على الضرر (ثمانى فوائد مقابل خمس للقهوة).

النباتيون أكثر عرضة للسكتة الدماغية

الأطعمة النباتية لا توفر جميع حاجيات الدماغ من الفيتامينات



النباتيون يعانون من نقص كبير في الحديد

وقالت "من الناحية الفسيولوجية، يعتبر الكولن ضروريا لعدد من الوظائف عبر دورة الحياة، حيث يرتبط نقصه بأمراض الكبد، والوظيفة الإدراكية والاضطرابات العصبية المحتملة".

كما أفاد موقع "غيزوندهايت تيبس" الألماني بأن المعدة والجهاز الهضمي يتأثران باستمرار بكل ما نأكله، وتغيير النظام الغذائي يؤدي إلى حدوث تغيير في تكوين البكتيريا الموجودة في الأمعاء. وهذا يؤثر على الوزن وصحة الجسم، إذ يعتقد الباحثون أن الإكثار من تناول الخضار مسؤول عن انتشار المزيد من البكتيريا المعوية. ويؤدي الانتقال إلى نظام التغذية النباتية إلى ظهور بعض الأعراض مثل الشعور بالنفخة.

وأكد موقع "دويتشه فيله" الألماني أن الجسم حتى يتمكن من هضم البروتينات النباتية يحتاج إلى وقت أطول من البروتينات الحيوانية. وهذا يعني أن الأشخاص النباتيين، والرياضيين منهم بشكل خاص، يحتاجون إلى وقت أطول لاستعادة نشاطهم بعد التدريبات مقارنة بأولئك الذين يأكلون اللحوم. وهنا ينصح خبراء الصحة بتناول العصائر التي تحتوي على البروتينات، فهي تساعد على استعادة النشاط سريعا للجسم لأنه يمتص السوائل بشكل أسرع من المواد الصلبة.

والغذائية المهمة لصحة الدماغ. وبينت أن هذا العنصر الأساسي غير المتوفر في الأطعمة النباتية هو الكولن وهو مهم للسيطرة على العضلات والذاكرة ويمكن أن يقي من التدهور العقلي عند التقدم في السن.

الإكثار من تناول الخضار مسؤول عن انتشار المزيد من البكتيريا المعوية، ويؤدي الانتقال إلى النظام النباتي إلى عسر الهضم

وأوضح التقرير أن الجسم لا ينتج من هذا العنصر في الكبد ما يكفي لتلبية الاحتياجات اليومية للإنسان، ويعد لحم البقر والبيض ومنتجات الألبان والدجاج وسمك السلمون من أفضل المصادر الغذائية الغنية بالكولن. وحذرت الخبيرة من أن الكثير من الناس لا يلقون بالالتفات للتوصيات حول المقادير اليومية الضرورية من هذا العنصر، وأكدت أن كثرة الوجبات الغذائية النباتية يمكن أن تزيد المشكلة سوءا.

وظل 57 بالمئة من هؤلاء المشاركين الذين أكلوا الاستبيانات الغذائية الثانية يتناولون الأسماك. وإضافة إلى ذلك، بدأ 16254 شخصا الاستبيان وهم يتناولون الأطعمة النباتية فقط دون أسماك أو لحوم وظل 73 بالمئة منهم ممتنع عن أكلها.

وقال مارك لورانس، باحث في الصحة العامة والتغذية بجامعة ديكن في ميلبورن بأستراليا، "توصي الإرشادات الغذائية بزيادة إمداد أجسامنا بالأطعمة الغذائية الكاملة مثل الفواكه والخضروات والحد من تناول الأطعمة والمشروبات الجاهزة".

وأرشد لورانس عبر البريد الإلكتروني، "تعترف الإرشادات الغذائية الوطنية في جميع أنحاء العالم بالوجبات الغذائية المتعددة على النباتات لإستدامتها البيئية وكذلك الفوائد الصحية، على نحو متزايد".

وأكد أنه "رغم أن التحول نحو الأنماط الغذائية القائمة على النبات لأسباب تتعلق بالصحة الشخصية لا يعني بالضرورة أن تصبح نباتيا". وفي تقرير نُشر في صحيفة "ديلي تلغراف" البريطانية، كانت خبيرة التغذية البريطانية إيما دريشاير قد نبّهت إلى أن من يتبعون نظاما غذائيا نباتيا قد يفقدون عنصرا مهما من العناصر

يلقى النظام الغذائي النباتي رواجاً كبيراً في كل أنحاء العالم ويؤكد من يروجون له على قدرته على توفير صحة أفضل لكل من يتبعونه. وارتكزوا في ذلك على الدراسات التي أثبتت أن النباتيين أقل عرضة لزيادة الوزن وللأمراض القلبية. لكن الباحثين اكتشفوا أن الاقتصاد على الأطعمة النباتية يمكن أن يشكل خطراً على الدماغ.

لندن - أظهرت دراسة كبيرة أجريت في المملكة المتحدة أن الأشخاص الذين يتبعون وجبات نباتية قد تكون لديهم احتمالات أقل للإصابة بأمراض القلب، لكن هناك فرص أكبر لإصابتهم بسكتة دماغية مقارنة بمن تعودوا على أكل اللحوم.

وتابع الباحثون 48188 من البالغين في منتصف العمر لا يشكون من أي تاريخ من الأمراض القلبية أو السكتات الدماغية لنحو 18 عاما. وخلال هذا الوقت، أصيب 2820 شخصا بمرض الشريان التاجي الذي قد يؤدي إلى نوبات قلبية، وأصيب 519 شخصا بالسكتات الدماغية، وهو النوع الأكثر شيوعا، والذي يحدث عندما تضرب الجلطة شرياناً ينقل الدم إلى الدماغ، وأصيب 300 شخص بالسكتات الدماغية النزفية التي يسببها تمزق في الأوعية الدموية في الدماغ.

وكان النباتيون، بمن فيهم النباتيون الذين يتجنبون البيض والألبان، الأقل عرضة بنسبة 22 بالمئة للإصابة بأمراض الشريان التاجي مقارنة بمن يأكلون اللحوم. ويقول الباحثون إن هذا يعادل أقل من 10 حالات مصابة بمرض الشريان لكل 1000 شخص على مدى عقد من الزمان بين النباتيين مقارنة بالكلية اللحوم.

ومع ذلك، كان النباتيون أكثر عرضة بنسبة 20 بالمئة من غيرهم للإصابة بالسكتة الدماغية، وخاصة السكتة الدماغية النزفية.

وترجم ذلك بارتفاع الإصابة بالسكتات الدماغية إلى ما يقرب من ثلاث مرات لكل 1000 شخص من النباتيين مقارنة بالكلية اللحوم، طوال 10 سنوات.

وقال تامي تونغ، عالم الأوبئة الغذائية بجامعة أكسفورد بالمملكة المتحدة والمترجم على الدراسة، "لدى الذين يتناولون الأسماك والأطعمة النباتية انخفاض متوسط في مؤشر كتلة الجسم ومعدلات أقل لارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول في الدم والسكري مقارنة بمن يأكلون

اللحوم، مما قد يفسر انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب لديهم". وأضاف تونغ عبر رسالة إلكترونية إلى رويترز أن "سبب ارتفاع خطر الإصابة بالسكتة الدماغية لدى النباتيين أقل وضوحا، لكن بعض الأدلة الحديثة تشير إلى أنه على الرغم من أن مستويات الكوليسترول المنخفضة تحمي من الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، فإن مستويات الكوليسترول المنخفضة جدا قد تكون مرتبطة بزيادة خطر السكتة الدماغية النزفية. وهي أكثر الأنواع التي وجدت بمستويات عالية لدى النباتيين".

وذكر الباحثون، في تقرير نُشر في الدورية الطبية البريطانية (بريتش ميدكال جورنال)، أن ارتفاع خطر السكتة الدماغية بين النباتيين يرجع إلى زيادة احتمالات الإصابة بالسكتة الدماغية النزفية بنسبة 43 بالمئة ولم يكن هناك فرق كبير في معدلات السكتة الدماغية الإقفارية بين هذه المجموعة وبين مجموعة أكل اللحوم.

كما لم يكن هناك فرق كبير في خطر الإصابة بالنبات القلبية بناء على عادات الأكل. فقد قام الباحثون بتقييم عادات الأكل عبر استبيانات في بداية الدراسة، وأكمل بعض المشاركين الاستبيانات مرة أخرى بعد 14 سنة في المتوسط.

وتم تصنيف الأشخاص الذين يتناولون اللحوم، بغض النظر عما إذا كانوا يأكلون أيضا الأسماك أو منتجات الألبان أو البيض، على أنهم من أكل اللحوم. وبلغ عددهم 24428 في بداية الدراسة وظل 96 بالمئة منهم يتناولون اللحوم، بناء على متابعة الاستبيانات الغذائية.

وكان هناك 7506 الأشخاص الآخرين يتناولون الأسماك فقط دون أي نوع من أنواع اللحوم الأخرى،



وفيات الأمهات والأطفال عند الولادة في مستويات مقلقة

ورغم تسجيل منحى تراجعى عام، إلا أن أرقام الأمم المتحدة بيّنت أن معدلات وفيات الأمهات ارتفعت في 13 بلدا بين 2000 و2017 بينها خصوصا بلدان تشهد نزاعات أو أزمات كسوريا وفنزويلا. غير أن الولايات المتحدة سجلت أعلى ازدياد في هذا المجال مع ارتفاع بنسبة 58 بالمئة خلال الفترة المذكورة ليصل الرقم إلى 19 وفاة لكل مئة ألف ولادة.

إحصائيات جديدة أصدرتها الأمم المتحدة تظهر تفاوتاً في نسب التقدم في عدد وفيات الأمهات والأطفال بين بلدان العالم

وتعهدت بلدان العالم أيضا بتقليص وفيات المواليد الجدد إلى مستوى لا يتعدى 12 وفاة لكل مئة ألف ولادة، وأيضا للأطفال دون سن الخامسة إلى ما لا يزيد عن 25 وفاة لكل ألف طفل بحلول 2030.

وقد نجحت بلدان عدة في بلوغ هذا الهدف، لكن أكثر من 50 بلدا لا تزال متأخرة.

وقال ستيفان بترسون رئيس قسم الصحة في منظمة اليونيسيف للصحافيين في جنيف "في حال لم نسرع جهودنا، سنفقد 50 مليون طفل لأسباب يمكن تفاديها".

والأدوية والمقاحات الأساسية، أن يحدث الفرق بين الحياة والموت". وشددت على ضرورة "بذل كل ما يلزم للاستثمار في مجال التغطية الصحية الشاملة لحماية أرواح ثمانية". وأظهر التقريران استمرار التفاوت بين بلدان العالم على صعيد النفاذ إلى الخدمات والرعاية الصحية اللازمة لتوفير عمليات ولادة آمنة.

وتعاني بلدان أفريقيا جنوب الصحراء الوضع الأسوأ في هذا المجال، مع معدلات لوفيات الأمهات أعلى بحوالي 50 مرة من تلك المسجلة في البلدان المرتفعة الدخل، كذلك مع نسب وفيات لأطفال أعلى بعشر مرات مقارنة مع البلدان الغنية.

وفي 2018، توفي طفل من كل 13 في المنطقة قبل بلوغه سن الخامسة، مقارنة مع حالة وفاة واحدة من كل 196 طفلا في أوروبا، وفق أرقام الأمم المتحدة.

وفي الوقت عينه، تسجل وفاة امرأة من كل 37 في بلدان أفريقيا جنوب الصحراء أثناء الولادة، مقارنة مع واحدة من كل 6500 امرأة في أوروبا.

وفي إطار أهداف التنمية المستدامة، تعهد العالم بالحد من وفيات الأمهات خلال الولادة لنصل إلى ما دون 70 حالة لكل مئة ألف ولادة بحلول 2030.

غير أن الأمم المتحدة حذرت من أن العالم سيقترب من الهدف بفارق يزيد عن مليون وفاة إضافية مقارنة مع الرقم المنشود في حال استمرت الوتيرة الحالية.

العالم مناسبة للفرح. لكن في كل 11 ثانية، تستحيل عملية ولادة مأساة عائلية".

وأضافت "من شأن توفير الدعم من جهات متمرسة لمساعدة الأمهات والمولودين الجدد في وقت الولادة، مع المياه النظيفة والتغذية السليمة



وفاة أم أو طفلها خلال الولادة مرة كل 11 ثانية في العالم

وفي المحصلة، تكشف الإحصائيات أن نحو 2.8 مليون امرأة ومولود جديد يموتون سنويا، وذلك لأسباب يمكن تفاديها في أكثر الحالات. وقالت المديرية التنفيذية لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة "اليونيسيف" هنرييتا فور في بيان "الولادة تشكل حول

ليصل إلى 295 ألفا في 2017 مقارنة مع 451 ألفا في العام 2000.

وفيما تظهر هذه الأرقام تقدما كبيرا، لا تزال أمهات كثيرات يمتن جراء مضاعفات خلال الحمل أو الولادة إذ بلغ عددهن حوالي 800 امرأة يوميا في 2017، بحسب أرقام الأمم المتحدة.

جنيف - تراجعت وفيات الأطفال والأمهات لدى الولادة بصورة كبيرة في العقود الأخيرة، غير أن إحصائيات جديدة أصدرتها الأمم المتحدة تظهر تفاوتاً في نسب التقدم على هذا الصعيد مع تسجيل وفاة أم أو طفلها خلال الولادة بواقع مرة كل 11 ثانية.

وبيّن تقريران لوكالات أممية عدة تقدما عالميا واضحا على صعيد تقليص عدد النساء الحوامل أو الأمهات الجدد والأطفال الصغار الذين يتوفون سنويا، وذلك خصوصا بفضل تحسين النفاذ إلى خدمات صحية ذات جودة عالية وبتكلفة مقبولة.

وقال رئيس منظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم في بيان "في البلدان التي تم جميع سكانها بخدمات صحية سليمة وميسورة الكلفة وعالية الجودة، نتاح للنساء والأطفال فرصة البقاء والصمود".

ومذ مطلع القرن الحالي، تراجع عدد وفيات الأطفال دون سن الخامسة بواقع النصف تقريبا مسجلا 5.3 ملايين وفاة حول العالم العام الماضي.

ووقع ما يقرب من نصف هذه الوفيات في الشهر الأول من حياة هؤلاء الأطفال، ما يعني أن ما يقرب من سبعة آلاف مولود جديد توفوا يوميا العام الماضي.

وفي الوقت عينه، تراجع عدد النساء اللواتي يمتن جراء مضاعفات خلال الحمل والولادة بواقع أكثر من الثلث