

صحة الحامل والجنين

الحمل في الربيع أو الصيف
يعرض النساء لمتاعب صحية

كوبنهاغن - حذرت دراسة حديثة من أن النساء اللاتي يحملن في الربيع أو الصيف، هن الأكثر عرضة للإصابة بحالة ما قبل تسمم الحمل. ووجدت الدراسة التي أجريت على 50 ألف امرأة في الدنمارك، أن النساء اللاتي حملن بين يونيو وأغسطس، كن أكثر عرضة للإصابة باضطرابات ارتفاع ضغط الدم الموكب للحمل. وتعرف حالة ما قبل تسمم الحمل، أو مقدمات الارتعاج، بأنها إحدى المضاعفات التي تحدث لدى 6 في المئة من حالات الحمل، وعادة ما تبدأ بعد 20 أسبوعاً من الحمل، وهي المرحلة التي تتزامن مع فصل الشتاء لدى النساء اللاتي حملن في الربيع أو الصيف، وهو ما يجعلهن يعانين من نقص في فيتامين (د)، بسبب قلة أشعة الشمس. ولذلك يعتقد الباحثون الدنماركيون أن نقص فيتامين الشمس، يؤدي إلى حدوث تغييرات في المشيمة ما يؤدي إلى ما قبل تسمم الحمل. وشملت الدراسة 50665 امرأة كن جزءاً من مجموعة أوهوس للولادة (ABC) وهو تسجيل للمواليد في مستشفى الجامعة. ووقع تشخيص نحو 8.5 في المئة باضطراب ارتفاع ضغط الدم الموكب للحمل، ويضع هذا الاضطراب ضغطاً إضافياً على الأوعية الدموية والقلب، بالإضافة إلى فائض من بروتينات الدم في البول. ولا يزال السبب الدقيق لهذه الحالة غير معروف، ومع ذلك، يعتقد أن مشكلة في المشيمة هي المسببة لما قبل تسمم الحمل أو كما يعرف بمقدمات الارتعاج. وعادة ما يقال إن النساء اللاتي يصبن بارتفاع ضغط الدم الموكب للحمل هن من غير المخدات ويشربن كميات قليلة من الكحول، ويملكن مؤشر كتلة جسم أعلى.

نقص الوزن عند الولادة
يهدد الذكور بالعقم

أبوظبي - أوصت عيادة "أي.في.أي" للخصوبة، الحوامل بالعناية بشكل خاص بصحتهن وصحة أطفالهن خلال الحمل، حيث أصبح هذا الأمر بالغ الأهمية بعد أن كشفت دراسة حديثة ارتفاع خطر الإصابة بالعقم عند الذكور البالغين، الذين ولدوا بوزن أقل من الوزن الطبيعي مقارنة بالوليك الذين ولدوا بوزن متوسط. ويستخدم مصطلح "صغير بالنسبة لسن الحمل" للإشارة إلى الجنين، الذي يقل وزنه عند الولادة بنسبة 10 في المئة عن الوزن الطبيعي، ما يعني أنه أصغر من المتوقع بالنسبة لعدد أسابيع الحمل. ولقد ثبت أن هذه الحالة تسبب العديد من المشكلات الصحية للطفل، وذلك وفقاً للدراسة الأخيرة، حيث تعد الإصابة بالعقم لاحقاً إحدى المضاعفات، التي قد تواجه هذه الفئة من الأطفال الذكور مستقبلاً. وقالت أخصائية التلقيح الاصطناعي في عيادة "أي.في.أي" للخصوبة، لورا ميلادو، "تعد هذه النتيجة ذات أهمية



الوزن الخفيف يفتح الباب للعقم

ملصقات السعرات الحرارية غير دقيقة

الانتباه إلى نظام غذائي شامل أفضل من التركيز على تغيير عدد السعرات الحرارية



حساب غير ثابت

السرعات الحرارية. وقالت الأستاذة المختصة في التغذية في جامعة نورث كارولينا، إليزابيث ماير ديفيز، "إن يكون هذا العامل الأمر الذي ينجح هدف شخص ما يحاول مراقبة وزنه أو يفشله". وأكدت أن الدراسات التي أجريت على السرعات الحرارية في المكسرات لن تؤثر على نضجها العامة التي تشير إلى هذه المكونات كجزء من نظام غذائي صحي. وحسب توصياتها، يجدر الانتباه إلى كيفية إعداد المكسرات، والبحث عما إذا أضيفت المحليات لها.

كان للوزن يحتوي على 170
سعرة حرارية، ثم اعتبر
باحثون إن العدد لا يتجاوز
130، وبعد ذلك، قالوا إن
عدها قد يكون أقل

وقال مؤسس شركة كايند، دانييل لوبتسكي، إنه يأمل في أن تساعد الدراسات في التغلب على القلق الذي قد يشعر به البعض عند تناول المكسرات بسبب ارتفاع سعراتها الحرارية. كما تشير الدراسات إلى وجود خفض الأعداد المدرجة على منتج الشركة الأكثر شعبية من 200 إلى 180 سعرة حرارية، مما يمكن أن يخلق ميزة تسويقية في متاجر البقالة. وقالت شركة "مارس"، التي استحوذت على حصة في "كايند" في العام 2017، إنها لا تخطط لتحديث عدد السعرات الحرارية المدرج على عبء علوي "أم أند أمز" المشهورة بالوزن. ويسجل مجلس صناعة اللوز بكاليفورنيا توجهها بين الشركات الأخرى في اتجاه اعتماد أرقام أقل.

أن الطحن والطبخ والهرس تساعد في تحطيم جدران خلايا اللوز، ما ينتج المزيد من السعرات الحرارية للهضم. وكانت سعرات اللوز المحمص أكثر قليلاً من تلك التي بهضمها الجسم عند تناول اللوز الخام، وعند تناول زبدة اللوز، يتم هضم جميع السعرات الحرارية تقريباً.

ووجدت الدراسة الثانية أن اللوز الخام يحتوي على عدد أقل من السعرات الحرارية القابلة للهضم مقارنة بما اقترحه الدراسة الأولى، وفسر باير هذا التباين بالاختلاف في كيفية هضم الأجسام للأغذية والاختلاف الطبيعي بين حبات اللوز. وأفاد "لن تحصل على نفس العدد في كل مرة تكرر فيها التجربة".

وتعد دراسات اللوز من بين مجموعة من البحوث التي شارك باير في تأليفها. ونظم آخر بحث أجري خلال السنة الماضية بتمويل من المجلس العالمي للكاجو، حيث تبين أن عدد السعرات الحرارية الموجودة في هذه المكسرات كان أقل مما أدرجته اللوائح الغذائية.

ويعتقد باير، على الرغم من النتائج التي توصل إليها، أن عدد السعرات الحرارية المكتوب على معظم الأطعمة يبقى دقيقاً إلى حد ما، ورغم سماح إدارة الغذاء والدواء الأمريكية للشركات بتوظيف طرق مختلفة لتحديد عدد السعرات الحرارية، لا تحتوي المنتجات على سعرات حرارية أكثر من 20 في المئة مقارنة بما هو مذكور في الملصقات. ولهذا السبب، قال خبراء الصحة إن السعرات الحرارية المعتمدة على ملصقات التغذية تبقى مهمة، فهي توفر إرشادات عامة للأشخاص الذين يحاولون اتباع حميات غذائية ومراقبة أوزانهم.

ويشدد الخبراء على وجوب الانتباه إلى النظام الغذائي الشامل عوضاً عن التركيز على الاختلافات البسيطة في

يستعين الكثير من الأشخاص الراغبين في اتباع حميات غذائية بملصقات علب الطعام الذي ينوون استهلاكه، ويعتبرون أن ما تنص عليه خاصة في ما يتصل بأعداد السعرات الحرارية في العلبه صحيح ويمكن الوثوق به لخوض تجربة الحمية، غير أن باحثين أكدوا في دراسات جديدة أن أعداد السعرات الحرارية المكتوبة على علب الطعام غير صحيحة مئة بالمئة.

نيويورك - يمكن أن يكون حساب السعرات الحرارية طريقة بسيطة للمساعدة في الحفاظ على وزن صحي: لا تاكل وتشرب أكثر مما تحرق. وتبدو ملصقات السعرات الحرارية على عبوات الطعام بمثابة دليل ثابت لمساعدتك على متابعة ما تاكله. كان اللوز يحتوي على 170 سعرة حرارية، ثم قال الباحثون إن العدد لا يتجاوز 130، وبعد ذلك، قالوا إن السعرات الحرارية في اللوز قد تكون أقل. وتوضح هذه الأرقام المتغيرة أن ملصقات التغذية لا تعد دقيقة كما تبدو.

وفي الشهر الماضي، قالت شركة "كايند" إنها خفضت عدد السعرات الحرارية المدرجة على وجباتها على الرغم من أن المكونات لم تتغير. واستشهدت الشركة بالدراسات التي تشير إلى أن المكسرات تحتوي على سعرات حرارية أقل مما كان يعتقد في السابق.

وأظهرت الدراسات، التي أجراها باحثون حكوميون بتمويل من منتجي الأطعمة التي تحتوي الجوز، الطريقة غير الدقيقة المعتمدة لتحديد عدد السعرات الحرارية والتي تم اعتمادها لأكثر من قرن. ويقول النظام المستخدم على نطاق واسع: يحتوي كل غرام من الكربوهيدرات وغرام من البروتين على 4 سعرات حرارية، في حين

يحتوي غرام من الدهون على تسع سعرات حرارية. كما يمكن أن تطرح الشركات بعض السعرات الحرارية استناداً إلى التقديرات التي تحدد كمية الأطعمة المختلفة التي لا يتم هضمها. ويشتبه الباحثون في أن الجسم لا يمتص عدداً من العناصر الغذائية الموجودة في المكسرات التي كانوا يجسبونها عند إدراج السعرات الحرارية. وقال ديفيد باير، وهو مؤلف مشارك في دراسة مولتها وزارة الزراعة الأمريكية ومجلس صناعة اللوز بكاليفورنيا، "إذا لم يتم هضم الوجبات بالكامل، يصبح عدد السعرات الحرارية المكتوب على غلافها غير صحيح".

ولاختبار النظرية، عمل باير مع زملائه على مراقبة 18 شخصاً تناولوا وجبات مع لوز خام أو من دونه، وبرزت التحاليل أن وجبة من اللوز تحتوي على حوالي 130 سعرة حرارية قابلة للهضم، مما ثبت خطأ الرقم المستخدم وهو 170 سعرة حرارية.

ويعد بعض سنوات، وفي عام 2016، بحثت دراسة أخرى أجراها باير وزملاؤه عن تأثيرات تحضير الأطعمة، ووجدوا



علماء يطورون لقاحاً يحمي من فيروس كورونا

هي نقل ذلك من الاختبارات الحيوانية المبكرة إلى الدراسات البشرية الأولى". وكشف أن فريقه يعتقد أنه "بالتمول الكافي يمكننا القيام بذلك في غضون بضعة أشهر". ويأتي إنجاز البروفيسور شاتوك بعد أن زعم فريق في هونغ كونغ الأسبوع الماضي، أنه صنع لقاحاً يمكن أن يحمي من فيروس كورونا الجديد. وبالفعل، تعهدت بريطانيا بتقديم 20 مليون جنيه إسترليني لـ CEPI، وهي وكالة دولية تم إنشاؤها للتعامل مع حالات الطوارئ الصحية مثل تفشي فيروس كورونا.

الأساليب القياسية لإنتاج
لقاح قد تستغرق ما بين
عامين و3 أعوام، قبل
وصوله إلى العيادات

وصوله إلى العيادات. ولكنه أضاف "انتقلنا من هذا التسلسل إلى توليد "نموذج أولي" في المختبر في 14 يوماً. وسيطبق على نماذج حيوانية بداية الأسبوع المقبل. وستكون المرحلة التالية

ويحاول العلماء حول العالم بشكل يأس العنصر على لقاح ضد العدوى القاتلة المشابهة لـ "سارس"، التي يمكن أن تسبب الالتهاب الرئوي.

ويخشى الأطباء أن يستغرق ذلك وقتاً طويلاً، مع اجتياح فيروس كورونا الجديد العالم، حيث مات ما يقرب من 500 مريض وأصيب نحو 25 ألف شخص بالفيروس، مع تسجيل حالات في زهاء 30 دولة وإقليم خارج الصين.

وقال البروفيسور شاتوك، إن الأساليب القياسية لإنتاج لقاح قد تستغرق ما بين عامين و3 أعوام، قبل

لندن - زعم علماء بريطانيون أنهم حققوا طفرة في "السباق مع الزمن" لتطوير لقاح يحمي الملايين من فيروس كورونا القاتل.

وتكشف البروفيسور روبن شاتوك، المتخصص في الأمراض المعدية من جامعة "إمبريال كوليدج لندن"، عن خطة فريقه للبدء بتجارب حقيقية على الحيوانات الأسبوع المقبل. وتتمثل خطة الفريق المستقبلية في تطبيق التجربة على البشر خلال فصل الصيف، إذا تمكن من توفير التمويل، وكانت الاختبارات الأولية ناجحة.