

النظام الغذائي الغني بالخضروات والمكسرات والحبوب الكاملة يقلل خطر الخرف

باريس - كشفت دراسة فرنسية جديدة، نشرت في "شبكة الغذاء"، أن الأشخاص الذين تتكون وجباتهم الغذائية في الغالب من اللحوم المعالجة، والأطعمة النشوية مثل البطاطس، والوجبات الخفيفة مثل الكعك، كانوا أكثر عرضة للإصابة بالخرف بعد عدة سنوات، مقارنة بالأشخاص الذين تناولوا مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية.

وأثبتت العديد من الدراسات أن النظام الغذائي يؤثر على الدماغ، وأن اعتماد نظام صحي قد يفيد الدماغ من خلال تجنب بعض الأطعمة المرتبطة بخطر الإصابة بالخرف.

وقالت سيسيليا ساميري، مؤلفة الدراسة، إن هناك ترابطاً معقداً بين الأطعمة في النظام الغذائي للشخص، ومن المهم أن نفهم كيف يمكن لهذه الروابط المختلفة أو شبكات الغذاء أن تؤثر على الدماغ لأن النظام الغذائي يمكن أن يكون وسيلة واعدة لمنع الخرف. وأضافت "أظهر عدد من الدراسات أن تناول نظام غذائي صحي، مثل النظام الغذائي الغني بالخضروات والورقية الخضراء والتوت والمكسرات والحبوب الكاملة والأسماك، قد يقلل من خطر الإصابة بالخرف".

وأوضحت ساميري الحاصلة على الدكتوراه من جامعة بوردو في فرنسا "ركزت العديد من تلك الدراسات على كمية وتواتر الأطعمة، ونهبت دراستنا إلى أبعد من ذلك للنظر في شبكات الغذاء ووجدت اختلافات مهمة في الطرق التي تم بها استهلاك المواد الغذائية لدى الأشخاص الذين طوروا الخرف والذين لم يفعلوا ذلك".

وقالت ساميري إن الذين أصيبوا بالخرف كانوا أكثر عرضة للجمع بين "اللحوم المصنعة مثل النقانق واللحوم المعالجة والبيض مع الأطعمة النشوية مثل البطاطس والكحول والوجبات الخفيفة مثل البسكويت والكعك".

وأوضحت "في الحقيقة، وجدنا اختلافات في شبكات الغذاء يمكن رؤيتها قبل سنوات من تشخيص مرضى الخرف".

الذين أصيبوا بالخرف جمعوا بين اللحوم المصنعة والبيض والأطعمة النشوية والوجبات الخفيفة

ويميل الأشخاص الذين ليس لديهم أي علامات على التدهور المعرفي إلى تجميع طعامهم في "شبكات" طعام أصغر وأكثر تنوعاً. وتشمل هذه الخيارات عادة الأطعمة الصحية، مثل المأكولات البحرية والفواكه والخضروات.

وقالت ساميري إن الذين أصيبوا بالخرف كانوا أكثر عرضة للجمع بين "اللحوم المصنعة مثل النقانق واللحوم المعالجة والبيض مع الأطعمة النشوية مثل البطاطس والكحول والوجبات الخفيفة مثل البسكويت والكعك".

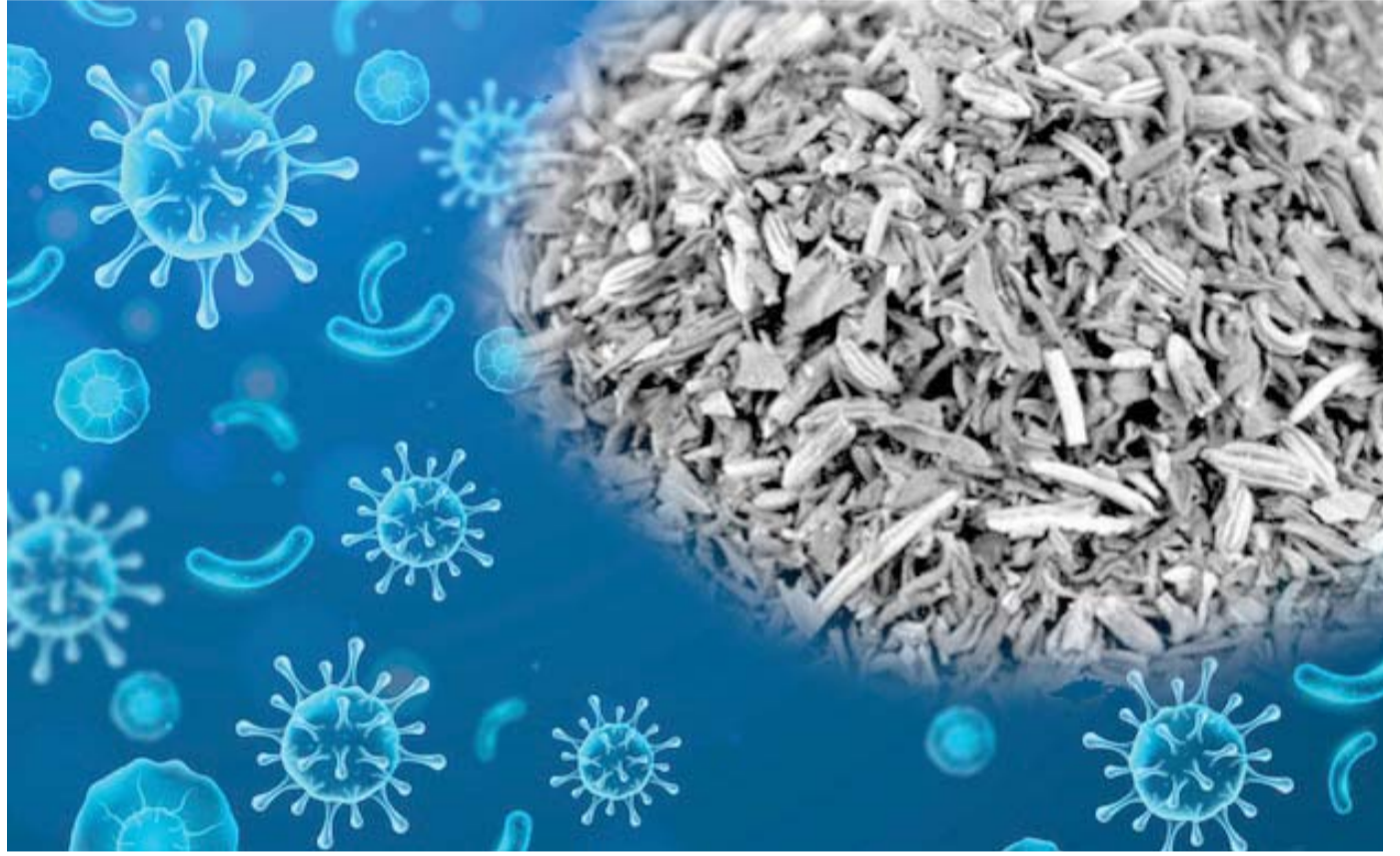
وأوضحت "في الحقيقة، وجدنا اختلافات في شبكات الغذاء يمكن رؤيتها قبل سنوات من تشخيص مرضى الخرف".



الخضروات تحمي الدماغ

لا توجد أدلة علمية تثبت فعالية الطب البديل لعلاج كوفيد - 19 أو الوقاية منه

خبراء يحذرون من الترويج للتداوي بالأعشاب لعلاج كورونا مؤكدين عدم أمانها



علاجات في دائرة الخطر

وتحدث المسؤولون الصينيون ووسائل الإعلام التي تحركها الدولة عن علاجات الطب البديل، لكن التقارير المنشورة في المجلات الطبية الكبرى لا تذكر الطب البديل عند الحديث عن المرضى الذين عولجوا في الصين.

وبدلاً من ذلك، أشارت إلى أن العلاج يشمل الأساليب المعمول بها مثل اعتماد جهاز التنفس الاصطناعي والأدوية المعمول بها للمساعدة في منع العدوى والإصابة بأمراض أخرى مثل الالتهاب الرئوي الجرثومي.

وقال كبير علماء الأوبئة في الصين، الدكتور تشونغ نانشان، إن الحكومة تختبر الأدوية العشبية الصينية. وانتقد السياسة التي يتعرض بموجبها جزء كبير من الأفراد للمرض من أجل بناء "مناعة القطيع".

وتواجد التداوي بالأعشاب منذ قرون، ولكن بسبب قلة الأدلة العلمية التي من شأنها أن تثبت فعاليتها، وغياب تلك التي تبرر قدرته على القضاء على كوفيد - 19، بذل المروجون لهذه الممارسات مجهودات لتأطيرها كفضيلة ثقافية عوضاً عن تقديمها كفضيلة علمية.

وقال خبير الأمراض المعدية بمستشفى بريغهام في ماساتشوستس، دانييل كورينزكس، إن الترويج للعلاجات "دون أساس علمي" يعدّ أمراً مثيراً للقلق.

وأشار إلى أن بعض هذه المكونات قد تكون سامة، أو تضر بالكبد، أو تتداخل مع أدوية أخرى، داعياً إلى تنظيم المزيد من الأبحاث لإثبات سلامتها قبل اقتراحها على الجماهير.

وشهدت الهند تشجيعاً حكومياً لعلاجات غير حديثة، إلى جانب المزارع الغربية المنبثقة من بين ممثلي حزب بهاراتيا جاناتا الحاكم المنتخبين، حيث ادعى بعضهم قدرة بول البقر على علاج الفايروس.

وتحدث سودي إلى أخصائيين في الطب البديل حول الحاجة إلى مواجهة الادعاءات غير المبينة على أساس علمية في الشهر المنقضي، وأصدرت وزارة أيوش في وقت لاحق أوامر بوقف الدعاية لعلاجات غير مثبتة.

الترويج للعلاجات بالأعشاب دون أساس علمي أمر مثير للقلق لأن بعض المكونات قد تكون سامة، أو تضر بالكبد

من جانبها زعمت الحكومة الصينية أن الجمع بين الأعشاب والطب التقليدي هو العامل الذي يساعد البلاد على التعامل مع تفشي المرض. وفي الشهر المنقضي، أصدرت اللجنة الوطنية للصحة في جمهورية الصين الشعبية وثيقة حول علاج مرضى كوفيد - 19، وتضمنت العديد من الأدوية العشبية زاعمة أنها خففت من أعراض مثل الحمى.

وبالنسبة للجسامين، وصفت من بين العلاجات حساء لتطهير السموم وإزالة النفا من الرئتين، وأوصت بتقييم كل حالة على حدة.

يلجأ البعض إلى أدوية بديلة تروج الحكومات لها لعلاج فايروس كورونا المستجد، في ظل غياب أدوية معتمدة له. كما يلجأ البعض إلى التداوي بالأعشاب ويبرز ذلك في الهند والصين اللتين تسجلان كثافة سكانية عالية وتاريخاً وتقاليد تشمل مثل هذه العلاجات، حيث يبقى الوصول إلى الأطباء صعباً في العديد من الأحيان.

نيودلهي - يقبع سكان الهند البالغ عددهم 1.3 مليار نسمة في منازلهم، وواجهت الحكومة انتقادات بعد أن زعمت مساهمة بعض العلاجات التقليدية في منع العدوى. وفي الصين، التي انطلق منها الوباء، قدم مسؤولون ادعاءات غير مدعومة علمياً حيث زعموا بأن الطب التقليدي هو مفتاح مكافحة الفايروس.

وفي فنزويلا، حيث يشهد نظام الرعاية الصحية انهياراً قوياً، روج الرئيس نيكولاس مادورو لشرب نوع من الشاي لمقاومة كوفيد - 19.

ونصحت منظمة الصحة العالمية بعدم اعتماد "التداوي بالأعشاب" على موقعها على الإنترنت. وقال المتحدث باسم منظمة الصحة العالمية، طارق جاساريفيتش، إن المنظمة اقترت بأن البعض يلجأون إلى الطب البديل للتخفيف من بعض الأعراض التي تصاحب كوفيد - 19.

ورحب المدير التنفيذي لبرنامج الطوارئ في منظمة الصحة العالمية، الدكتور مايك رايان، بالدراسات الصارمة التي تدقق في العلاجات. وقال إن العديد من الدراسات جارية في الصين، وتجرب بعضها العلاجات التقليدية.

واعتبر الطبيب النفسي المتقاعد ستيفن باريت، الذي يدير موقع كواكواتش الإلكتروني حول العلاجات الطبية غير

المثبتة، أن الأمر متروك للأشخاص الذين يدعون تقديم الأدلة. وحذرت معاهد الصحة الوطنية الأمريكية، من الطب البديل بما في ذلك التداوي بالأعشاب والشاي لعلاج كوفيد - 19 أو الوقاية منه، قائلة إنه لا يوجد دليل على فعاليتها وقد يكون بعضها غير آمن. وتعتمد بعض المناطق في الهند على الأيورفيدا (علم الحياة)، وهو نظام طب هندوسي يدور حول التداوي بالأعشاب والقبول الغذائية، ومع انتشار الفايروس خارج الصين دفعت الزراعة الصحية الهندية التي تروج للطب البديل للعلاجات غير المثبتة "لتقوية جهاز المناعة".

ودفع النقد الحكومي الهندية إلى توضيح أن هذه الخيارات ليست علاجاً رسمياً. وفي مطلع الأسبوع الجاري، مدد رئيس الوزراء ناريندرا مودي الإغلاق في الهند وطلب من المواطنين اتباع التعليمات الصادرة عن وزارة الأيورفيدا واليوغا التي تعرف اختصاراً باسم أيوش.

وأوصت الحكومة بالهوميوباثي، وفقاً لإنو كابور الذي يترأس مستشفى مختصاً في هذه العلاجات وتديره الحكومة في نيودلهي.

من جهة أخرى، قال الدكتور أنانت بهان، وهو أخصائي في الصحة العامة، إن ذلك لم يثبت نجاحه.

الحالات المتقدمة من الإصابة بطنين الأذن إحدى علامات فقدان السمع

واشنطن - يسمع بعض الأشخاص رنيناً أو طنيناً أو هسهسة في أذانهم وتشكل هذه الأصوات مصدر إزعاج، ولا يدركون إذا ما كان هذا علامة خطر أم لا. وتسبب هذه الحالة ضعفاً في قدرات التركيز لدى البعض. وقالت جويس ليم، استشارية طنين الأذن في مستشفى شانجي العام في سنغافورة "تظهر تلك الحالة لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين 40 إلى 55 سنة، كما تسبب في الحالات المتقدمة فقدان السمع".

وقالت ليم إن الأسباب الأخرى للرنين المستمر يمكن أن تكون "مقناتية من خلل في الأذن الداخلية والعصب السمعي، وربما الجهاز العصبي المركزي".

يظهر طنين الأذن لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين 40 و55 سنة، ويسبب في الحالات المتقدمة فقداناً للسمع

وهناك حالات أخرى شاذة لمرض طنين الأذن مثل الإصابات في الرأس أو الرقبة التي يمكن أن تؤثر على الأذن الداخلية، وقد يكون الطنين في أذن واحدة فقط.

وتنتقل هذه الشعيرات الرقيقة إلى ضغط الموجات الصوتية وترسل إشارات كهربائية عبر العصب السمعي إلى الدماغ، ثم تفسر على أنها صوت "طنين". وأوضحت دراسة مايو كلينك الطنين يختفي، عندما تكون شعيرات الأذن الداخلية الصغيرة مستقيمة، ولكن عندما تصبح منحنية أو مكسورة بسبب الشيخوخة والتأثيرات التراكمية للضوضاء الصاخبة، فإنها تطلق إشارات عشوائية إلى الدماغ، ما يخلق طنيناً. وحذرت الدراسة من أن هذه الشعيرات لا يمكنها التجدد. وأوضحت ليم أنه بمجرد أن تتضرر في سن المراهقة من الموسيقى الصاخبة، يعوض الدماغ عن ضعف القدرة السمعية عن طريق ضبط النظام السمعي بشكل عشوائي، مما يؤدي إلى طنين الأذن.

واشنطن - يسمع بعض الأشخاص رنيناً أو طنيناً أو هسهسة في أذانهم وتشكل هذه الأصوات مصدر إزعاج، ولا يدركون إذا ما كان هذا علامة خطر أم لا. وتسبب هذه الحالة ضعفاً في قدرات التركيز لدى البعض. وقالت جويس ليم، استشارية طنين الأذن في مستشفى شانجي العام في سنغافورة "تظهر تلك الحالة لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين 40 إلى 55 سنة، كما تسبب في الحالات المتقدمة فقدان السمع".



تخلص من الموسيقى الصاخبة لتحتمي أذنيك