page3 7/6/09 5:39 PM Page 1

القول الجميل

فرانس ف . غاوادي

من قصيدة ماذا يَعنيكِ ذلكَ ؟

أحبُّكِ من كلّ قلبي
قولي ، ماذا يعنيكِ ذلكَ ؟
عندما أتبعُكِ صامتاً
ولو من بعيدٍ
عندما لا أستطيعُ أن أستعمِلَ عيـتي
(لأجل) حبّي ،
(لأجل) نجومِ حياتي
ماذا يعنيكِ ذلك ؟
أحبُّكِ بألمٍ
قولي ، ماذا يعنيكِ ذلك ؟
أنتِ تبرِّئينَ نفسَكِ من الذَّنبِ
عندما أعاني
أنتِ تَحلُّينَ حتى رَصَدَ حبٌّ عاثرٍ
أنتِ تُطلّقينني
ولكن عندما لا أستوعبُ هذا
ماذا يعنيكِ ذلك ؟
أحبُّ من دون جدوى
قولي ، ماذا يعنيكِ ذلك ؟
ليسَ الأملُ وليسَ العَزاءُ
(هو) ما أرغبُ (به)
بحنانٍ تَحنينَ على الرَّجلِ الغريبِ
فإن افترستْ نفسي صامتاً
ماذا يعنيكِ ذلك ؟ ...

صحتك في غذائك

الغذاء والذاكرة.. هل من علاقة؟

تتيانا الكور

''وين حطين مفاتيحي؟''...''نسيت شو كنت بدي أقول!''...''الورقة كانت هون!'' أصبحت من العبارات الأكثر تداولا بين البعض ''يا الله عم بنسى كتير!''، فهل هو التعب والإرهاق، أم هي ضغوطات الحياة، أو ربما يكمن السبب في تغذيتنا، ففعليا يحتاج دماغنا إلى طاقة من أجل أن يؤدي وظائفه ويحسن من ذاكرتنا فلا يخزن دماغنا سكر الجلوكوز لإنتاج الطاقة مثلما تخزنه عضلاتنا، بل على العكس، يعتمد دماغنا كليا على نسبة سكر الجلوكوز في المحلول المحيط بخلايانا الدماغية. ويأتي هذا الجلوكوز من وجباتنا الغذائية المتناولة على مدار يومنا، وخاصة من النشويات في الخضار والفواكه ومنتجات الحبوب. إضافة إلى ذلك، تلعب العديد من الفيتامينات والمعادن في صحة ذاكرتنا، وأذكر بالأخص فيتامينات (ب)، فيتامين جيم (vitamin C)، فيتامين ه (vitamin E)، وعنصري الحديد والزنك.

وترتكز أهم مصادرفيتامينات (ب) في الأغذية الطبيعية، خاصة الموز، البيض، الشوفان، والأرز، والبطاطا، والبقوليات كالعدس والفول، بالإضافة إلى اللحوم بأنواعها. أما فيتامين جيم (C) فيوجد في الفواكه والخضار كالجوافة، البقدونس، الحمضيات بأنواعها، البروكولي والفلفل الأخضر.

وتعتبر الزيوت النباتية، والمكسرات (خاصة الجوز)، والبذور (مثل بذور السمسم)، والسبانخ والهليون من أهم مصادر فيتامين ه (E).

ويوجد عنصر الحديد في الغذاء على شكلين: الحديد الهيمي (heme iron) وهو الحديد المتواجد في المصادر الحيوانية فقط والغنية بالحديد (كالكبدة واللحوم الحمراء و البيض والسمك والدجاج)، والحديد غير الهيمي (non-heme iron) والموجود في المصادر النباتية فقط، مثل الخضراوات الورقية والبقوليات وفول الصويا، ومجموعة الحبوب كالحبوب الكاملة، والخبز المدعم بالحديد ونخالة القمح وبذور السمسم، والفواكه المجففة كالبلح والتمر والتين والخوخ والزبيب والعسل الأسود.

ولعل من أهم مصادر عنصر الزنك هي المنتجات الحيوانية كاللحوم الحمراء والدجاج والبيض و السمك والجبن واللبن إذ تتصدرهذه المنتجات الأولوية في توفير الزنك بسهولة ليتم إمتصاصه والإستفادة منه. وتعتبر بعض المصادر النباتية جيدة المحتوى من الزنك، إلا أن جسم الإنسان لا يستطيع الإستفادة منها بسهولة كالمصادر الحيوانية نظرا لإحتوائها على مثبطات إمتصاص الزنك (والتي تدعى الفايتيت). وتتمثل المصادر النباتية بمنتجات الحبوب كالقمح ، نخالة الذرة ، السمسم، الفستق، بذور دوار الشمس، اللوز، الجوز، المكسرات، والبقوليات.

وقد أشارت الأبحاث إلى دور الغذاء الصحي والمتوازن والمنوع في تحسين وظائف دماغنا، إلا أن سمة أبحاث أخرى أشارت إلى دور بعض الأغذية في تطوير قدرتنا على تذكر الأحداث القريب على المدى القصير، ومن هذه الأغذية: التوت البري، الفراولة، الخوخ المجفف، والسمك الدهني. وما تزال الأبحاث جارية في الكشف عن دور هذه الأغذية في تحسين الذاكرة.

ولعل من العادات السيئة لدينا هو عدم تناول بعض الوجبات خلال النهار والإعتماد كليا على وجبة إلى وجبتين خلال النهار، فنحن بحاجة إلى تزويد دماغنا بسكر الجلوكوز على مدار اليوم، خاصة في فترة الصباح، فقد أثبتت الدراسات والأبحاث لنا في العقود الأخيرة بأن لتناول وجبة الفطور دور هام وكبير في التأثير على قدرتنا في القيام بواجباتنا اليومية والعمل والتيقظ العقلي.

وتساعد وجبة الفطور قدرتنا على التفكير بصورة أفضل إذ تحتاج خلايا دماغنا إلى الطاقة الناتجة عن هضم الطعام حتى تنتعش وتقوم بعملها، وقد أشارت الأبحاث الحديثة بأن قدرة الجسم على التركيز والتذكر تزداد بنحو ٣٠٪ لدى الأشخاص الذين يتناولون وجبة الفطور عن هؤلاء الذين لا يتناولون أي شيء. كما أشارت هذه الدراسات بتميز هؤلاء الأشخاص باختيار الغذاء الصحي بدلا من اللجوء لتناول المأكولات الدهنية مثل البطاطا المقلية والبسكوت في فترة الصباح. كما أضافت إلا أن هؤلاء الأشخاص كانوا الأقل تاثرا باتباع تصرفات سلبية، أو تقلبات المزاج.

وتضمن التغذية المنوعة من المصادر الغذائية المختلفة والمتناولة على مدار اليوم على حصولنا على فيتامينات ب وجيم وه وعنصري الحديد والزنك الضرورية لذاكرتنا، ألا أن التغذية ليست وحدها الفعالة في تحسين الذاكرة، وإنما تلعب الراحة من مشاق وتعب النهار في تحسين ذاكرتنا، كما وتلعب قدرتنا على معالجة ضغوطات الحياة والسيطرة على الطرق التي نتعامل بها للحد من هذه الضوطات دورا مهما لا نستطيع جهله، ومن أهم طرق معالجة الضغوطات هي: الإختلاط الإجتماعي إذ تزيد الوحدة من الشعور بالإحباط والفشل في التعامل مع الضغوطات، الضحك إذ يساهم في تخفيف حدة الضغوطات، النوم الكافي إذ تؤدي قلة النوم إلى سرعة النسيان، والغضب والإنفعال السريع، التشجيع الإيجابي للنفس والإبتعاد عن الملامة لأنها تزيد من قوة الضغوط فالحياة لا تخلو من المشاكل ويجب التعامل معها كجزء من الروتين، التنظيم في تدبير اليوم مما يريح الفرد من هاجس الترقب والعيش في فوضى، التدوين إذ تساعد الكتابة في تنشيط خلايا الدماغ والتخلص من الضغوط النفسية خاصة عندما يصعب التعبير عنها للآخرين، ممارسة التمارين الرياضية والتي بدورها تساعد على تحسين الذاكرة والمزاج وتقليل التوتر، والإسترخاء إذ يساعد في زيادة فرصة التأمل والإستجابة للضغوطات بنظرة تفاؤلية، وممارسة أو إيجاد هواية ما والتي بدورها تخفف من حدة الضغوطات.

إستشارية التغذية الطبية والعلاجية
Tatyana@tatyanakour.com

«مبادرة تخفيض الخطر المتبقي» R3i

تحديد خطر الشحوم على أوعية الدم

في السنوات العشرين الماضية، أثبتت الأبحاث أن تشحّم الدم (dyslipidemia) وارتفاع ضغط الدم، فضلاً عن ارتفاع سكر الدم لدى المصابين بداء السكّري، من أبرز عوامل الخطر المسبّبة لأمراض القلب والشرايين والتي يمكن التحكّم بها. فتشحّم الدم (dyslipidemia) وحده مسؤول عن ٥٤٪ من مخاطر الإصابة بنوبة قلبيةآ، وبالتالي لا بدّ من تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين الناجمة عن تشحّم الدم(.dyslipidemia) ولدى معظم المرضى المصابين بداء السكّري من النوع الثاني، إن العلاج بوصف مزيج من الأدوية وتغيير نمط الحياة لا يكفي لمنع انتشار أمراض دورة الشرايين الصغرى (microvascular disease)، ممّا يُظهر الحاجة إلى اتخاذ المزيد من الإجراءات إضافة لتخفيض الكولسترول منخفض الكثافة (LDL-cholesterol) والتحكّم بضغط الدم وسكر الدم، للحدّ من الخطر المتبقي على دورة الشرايين الصغرى (microvascular dis-ease) ,3ii. وبالتالي فإن البرنامج بعنوان ''مبادرة تخفيض الخطر المتبقي'' (Residual Risk Reduction initiative) المعروف بمبادرة R3i كناية عن برنامج عالمي فريد من نوعه يضمّ نخبة من الخبراء العالميين الذين يدركون حجم المخاطر التي تسبّبها المضاعفات المميتة وغير المميتة في دورة الشرايين الكبرى والصغرى (macro- and micro-vascular complications) لدى المرضى المصابين بتشحّم الدم المعصِّد للأوعية (atherogenic dyslipidemia)، والذين ضمّوا جهودهم لمكافحة الخطر المتبقي على الشرايين. وقد تم إطلاق البرنامج رسمياً عام ٢٠٠٨ في مؤتمر صحفي عُقد على هامش الدورات العلمية السنوية للجمعية الأمريكية للقلب (AHA) في نيو أورلينز، حيث أُطلق نداءٌ من أجل العمل على تخفيض الخطر الذي تسبّبه شحوم الدم (dyslipidemia) على الشرايين والمتبقي بعد تطبيق العلاج المعياري لدى ملايين المرضى المصابين بأمراض القلب والسكري. وبدءاً من حزيران / يونيو ٢٠٠٩، انضمّ كبار قادة الرأي وعددهم ١٥٨ إلى المبادرة المذكورة لتشكيل لجان إدارية وطنية كلٌّ في بلده، حيث أنّه في أقل من سنة على إطلاق البرنامج بدأ تأسيس الجمعيات الوطنية في أكثر من ٤٠ بلداً من حول العالم.

وسوف تُعرض نتائج جديدة توصّلت إليها الأبحاث الأولية لدراستين وبائيتين برعاية برنامج R3i على الجمعية الأوروبية لأمراض القلب خلال العام ٢٠٠٩ وهي بيانات ستساعد على توخّي الدقة في تحديد الخطر المتبقي على دورة الشرايين الكبيرة والصغيرة (macro- and micro-vascular atherogenic dyslipidemia) ، لدى المرضى المصابين بأمراض القلب و / أو داء السكري من النوع الثاني ممّن يتلقون العلاج المعتمد حالياً، هذا فضلاً عن استنباط أهداف جديدة للعلاج، علماً أن هاتين الدراستين تجريان بالتنسيق مع مختبرات شانينغ (Channing Laboratory)ومستشفى بريهام والنساء (Birgham and Women?s Hospital) وكلية الطب في جامعة هارفرد. ومن المتوقّع أن تستنتج هذه الأبحاث فرضيات توصي بمراعاة الخلل في شحوم الدم – مثل تعصّد الأوعية (atherogenecity) بسبب ثلاثي الغليسيريد في الدم (serum triglycerides) وحماية الأوعية التي يؤمنها الكولسترول عالي الكثافة (HDL-C) – في معالجة الخطر المتبقي على الشرايين مستقبلاً.

ففي أقل من سنة على إطلاق البرنامج، سوف تساعد هذه الدراسات الوبائية على تحديد حجم وتأثير الخطر المتبقي على الشرايين، فيما تساعد في الإجابة عن هذه التساؤلات النتائجُ المنبثقة عن الدراسات الأخرى الجارية مثل دراسة ACCORD-LIPIDS ودراسة AIM HIGH ودراسة HPS2-THRIVEوالتي تدرس إن كان المزيج من العلاجات المعدِّلة لشحوم الدم الثلاثة (الكولسترول منخفض الكثافة (LDL-C) والكولسترول عالي الكثافة (HDL-C) وثلاثي الغليسيريد (triglyc-erides)) كفيلاً بتخفيض الخطر المتبقي على الشرايين بالمقارنة مع العلاج بدواء ستاتين دون سواه ٣،٤،٥.

و تَعرض أولى هذه الدراسات بعنوان ACCORD-LIPIDS النتائج التي توصلت إليها على الجمعية الأمريكية للقلب في تشرين الثاني / نوفمبر ٢٠٠٩ وهي دراسة تختبر فوائد العلاج بالسمفاستاتين والفينوفيبرات معاً على دورة الشرايين الصغيرة والكبيرة ((macro- and micro-vascular بالمقارنة مع العلاج الأحادي بالسمفاستاتين فقط.

المؤتمر الذي يعقده برنامج R3i في أيلول المقبل في مقر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب،و للتعرّف على أبرز هذه المستجدات، الرجاء التسجيل الآن على الموقع الإلكتروني:
http://www.r3iorg/V1/ESCregistration.asp

فإن الدراستين الوبائيتين سوف تحددان بدقة خطر الإصابة بأبرز أمراض القلب التاجية المتخلّف من الشحوم لدى المرضى الذين يتلقون العلاج المعياري، فضلاً عن خطر التعرض لمضاعفات في دورة الشرايين الصغرى ((microvascular لدى المرضى المصابين بداء السكري من النوع الثاني، كما قد تحدّد هاتان الدراستان علاجات ملائمة تخفّض عوامل الخطر بصورة أفضل مقارنة بأساليب العلاج المعتمدة حالياً.

حقيقة معرفة

الاورام السرطانية تقل بممارسة الرياضة

كشفت دراسة أجراها مؤخرا باحثون ألمان عن استفادة المرضى الذين يعانون من ورم من النشاط البدني مشيرة إلى أن النشاط الحركي يمكن أن يقلل المخاوف ويعيد ثقة المريض بنفسه. وذكر فريرك بومان من معهد أبحاث في كلية التربية الرياضية في مدينة كولونيا الألمانية، أن هناك دليلا في المرضى الذين عانوا من سرطان الثدي أو القولون أو البروستات على أن فرص عودة الورم تقل بالتمرينات الرياضية مضيفا إن هناك نظريات بأن النشاط البدني يقلل هرمونات معينة مثل الأستروجين والإنسولين التي يعتقد أن لها تأثيرا على نمو أورام معينة حيث تعتبر بمثابة مصدر تغذية لها.

وأوضحت الدراسة التي أجراها فريق بقيادة البروفسور راينر هامبرشت في جامعة ليبزيج أن المصابين بنوع بسيط من مرض بالأوعية الدموية ممن اتبعوا النشاط البدني لشفائهم هم تماما مثل المرضى الذين اعتمدوا على علاجات عادية مثل الدعامات أو القسطرة وتوسيع الشرايين. وأشار هامبرشت إلى أن النشاط البدني يمكن أن يزيد مستوى الكوليسترول عالي الكثافة أو ما يعرف بالكوليسترول الجيد لأن له آثرا إحمائي على نظام الأوعية الدموية، مضيفا أن ضغط الدم أيضا يتأثر بشكل إيجابي من خلال النشاط البدني. ويقول الباحثون إن الرياضة المكثفة تطور وظائف الأوعية الدموية.