



الصداع المتكرر قد يدمر خلايا المخ

ربطت دراسة ألمانية حديثة بين الإصابة المتكررة بصداع في الرأس بشكل متكرر وبين الضرر الدائم في خلايا المخ. وإلى جانب ما يسببه الصداع من ألم نفسي وجسدي يتمثل في حالة الإرهاق والضعف العامة التي تعترى الجسد وعدم القدرة على التركيز فضلاً عن شدة الألم، قد يصل الأمر إلى وضع أكثر خطورة - برأي الدراسة - تمتد آثاره أحياناً إلى فقدان «المادة الرمادية» في قشرة المخ.

حتى يتم تحاشي إحداث أي ضرر «بالمادة الرمادية» في المخ. يشار إلى أن المادة الرمادية تسمى كذلك بسبب لونها الظاهر للعين المجردة، وهي تمثل قشرة المخ. وتبين تحت الملاحظة المجهرية أن هذه المادة مكونة أساساً من أجسام رخوية نجمية الشكل تشكل أجسام الخلايا العصبية، في حين أن المادة البيضاء يتكون قوامها من الألياف العصبية

وحذر دينر قائلاً «من وصلت حالته إلى درجة متقدمة يحتاج معها إلى تناول المسكنات بصفة متكررة مثلاً في عشرة أيام من الشهر، لن يجدي معه العلاج نفعاً». ونصح بنوع من «العلاج المتكامل» الذي يجمع بين الأدوية وعلاج السلوك المعرفي مثل تمارين الاسترخاء وأساليب التخلص من التوتر والقلق والممارسة الدائمة لرياضة زيادة قدرة التحمل

واستهدف ذلك السبب ومعالجته. وأضاف «حينها فقط يمكن منع إصابة الشخص بالمضاعفات ومنها الإصابة بضعف الذاكرة». كما اعتبر أن تحديد سبب الصداع في حد ذاته أمر ليس بالهين. قائلاً «هناك نحو ٢٤٣ نوعاً لصداع الرأس مدرجة بالقائمة التي أعلنتها منظمة الصحة العالمية حول أنواع الصداع المختلفة، وفيها يحتل الصداع النصفي المركز الأول».

وفي هذا الصدد يقول مدير المستشفى الطبي للأعصاب بجامعة آيسن غربي ألمانيا البروفيسور هانز كريستوف دينر لمجلة «برجيت وومان» الألمانية «إذا استمر صداع الرأس لفترات متقطعة تزيد عن خمسة أعوام، لن يستطيع المريض أن يتحرر من الألم مطلقاً». وأشار دينر إلى أنه لا يمكن معالجة الصداع بأي حال من الأحوال إلا عندما يتم تحديد سببه بشكل مبكر

دواء جديد يمسح الذكريات المخيفة من المخ



دواء طبي هولندي يساعد على مسح الذكريات المخيفة من العقل البشري توصل فريق من الباحثين الهولنديين في جامعة أمستردام إلى أن عقاقير «بيتا بلوكر» ربما تكون لديها القدرة على إزالة الذكريات المخيفة من عقل الإنسان. ويعتقد الباحثون أن هذه العقاقير - التي تُستخدم عادة لأمراض القلب - يمكن أن تساعد الأشخاص الذين يعانون بسبب تعرضهم لتجارب قاسية. وتوصل الباحثون إلى هذه النتيجة بعد إجراء تجربة على ٦٠ شخصاً، حيث عرضوا على هؤلاء المتطوعين صوراً لعناكب وجعلوها ترتبط في مخيلتهم بصدمات كهربائية خفيفة في معاصمهم. وفي اليوم التالي قُسم المتطوعون إلى مجموعتين، واحدة تناولت عقار «بيتا بلوكر بربرانولول» بينما تناولت الأخرى عقاراً مزيفاً ومن ثم عرضت عليهما صور العناكب مرة أخرى. واكتشف الباحثون أن المجموعة التي تناولت «بيتا بلوكر» أبدت خوفاً أقل من المجموعة الأخرى. وفي اليوم التالي - بعد

للتعامل مع أشخاص يعانون من الخوف المرضي «الفوبيا» والقلق النفسي. وأضاف فارمر أن تعاطي العقار يمكن أن يؤدي إلى إزالة الذكريات الجيدة كذلك. أما دكتور دانيال سوكون الأستاذ بجامعة لندن فيرى أن الذكريات السيئة ضرورية أيضاً كي يتعلم الناس من أخطائهم

توقف مفعول العقار- تم تقسيم المتطوعين مرة أخرى إلى مجموعتين، لتؤكد التجربة الثانية نفس النتيجة السابقة. لكن خبراء بريطانيين يتساءلون حول أخلاقية التأثير على عمل الدماغ، حيث أبدى بول فارمر الرئيس التنفيذي لمنظمة الصحة العقلية الخيرية قلقه من «الأساس الصيدلاني»

كثرة القهوة قد تسبب الهلوسة

شيوغا.
وبالرغم من هذه النتائج، يرى
سيمون جونز مؤلف الدراسة، «أن
هذه الدراسة لا تثبت بالضرورة
أن الكافيين يسبب الهلوسة،
لكن الناس الذين يميلون لرؤية
أو سماع الأشياء، قد يكونون
أكثر عرضة لشرب الكثير من
القهوة بطبيعة الحال».

وأضاف «لا يمكننا استبعاد أن
تجربة المشاركين يمكن ربطها
بتناولهم الكحول أو المخدرات».

ومع ذلك، أعرب عن أمله في
أن هذه الدراسة سوف تسهل
البحث عن الصلات الموجودة
بين النظام الغذائي وبعض
الاضطرابات النفسية بما فيها
الهلوسة.

أما بالنسبة لمادة الكافيين،
فالأطباء يعرفون، أنه يمكن أن
يسبب التسمم حتى بجرعات
منخفضة ٢٥٠ (مجم)، وتكون
الأعراض: الأرق، والعصبية،
وإثارة الاضطرابات المعوية.



Differences
تتناول في المتوسط ثلاثة
فناجين من القهوة أو الشاي
يومية، وربطت بين تناول كمية
كبيرة من الكافيين وزيادة خطر
الهلوسة، من بين «التجارب»،
وصف البعض إحساسهم
بالاستماع لأصوات ورؤية
شخص ميت أو رؤية أشياء
لاوجود لها وهي الحالات الأكثر

استجابة الجسم لحالات التوتر،
في دراسة أجراها الباحثون في
جامعة دورهام بإنجلترا، قاموا
بسؤال ٢٠٠ شخص (معظمهم
من الطلبة) لمعرفة معدل
استهلاكهم للمشروبات التي
تحتوي على الكافيين وكذلك أية
تجارب هلوسة.
ونشرت نتائجها في
مجلة Personality and Individual

انتبهي سيدتي .. تناول القهوة
بكثرة قد يسبب الهلوسة
وفقا لدراسة قامت بها جامعة
دورهام .. فإن تناول الكثير من
الكافيين قد يسبب الهلوس
السمعية والبصرية، والأشخاص
الذين يواظبون على تناول الكثير
من الكافيين في القهوة والشاي
ومشروبات الطاقة أكثر عرضة
للدخول في حالات هلاوس مرئية
أو سمعية كما يقول علماء نفس
ببريطانيون.

وبطبيعة الحال، فإن تناول
القهوة بكمية صغيرة في العمل لا
تؤدي لأية نتائج، لكن تناول أكثر
من سبعة فناجين يوميا تعرض
الشخص المستهلك للهلوسة ثلاث
مرات أكثر بالمقارنة بشخص لا
يتناول هذا القدر.

على المستوى الفسيولوجي،
تؤثر مادة الكافيين على مستويات
الدم في الكورتيزول، وهو
الهرمون المتسبب في الاستجابة
للإجهاد، وزيادة إنتاجه يزيد من

تلوث الهواء يؤثر على عمل المخ



محركات الديزل.
وربط المتطوعون إلى أجهزة لدراسة النشاط
الكهربائي في الدماغ، لتسجيل الإشارات
الكهربائية للمخ، وخضعوا للمراقبة خلال فترة
ساعة التجارب، وكذلك خلال ساعة أخرى تلتها
بعد خروجهم من الغرفة.

وبعد مرور ٣٠ دقيقة سجلت الأجهزة أن
أمخة الحاضرين في غرفة الهواء الملوثة،
بدأت تظهر استجابات للإجهاد، الأمر الذي
يؤشر وفق ما قاله الباحثون، إلى حدوث تغيرات
في طريقة معالجة المعلومات في لحاء الدماغ.
واستمر هذا التأثير حتى بعد أن ترك
المتطوعون الغرفة الملوثة. وقال باول بورم الباحث
الذي أشرف على الدراسة أنه «لا يمكننا سوى
تخمين مدى هذه التأثيرات الناجمة عن التعرض
المواصل للتلوث في المدن، حيث تكون مستويات
تركيز الدقائق الصغيرة للسحابة كبيرة جدا».

من جهته علق كين دونالدسون الباحث في
جامعة أدنبرة البريطانية في أسكتلندا على
النتائج بأن هذه التغيرات الفسيولوجية تتطلب
الاهتمام والتحميص، لأنها قد تقود إلى تأثيرات
بعيدة المدى.

ساعة واحدة من استنشاق الهواء الملوث بأدخنة
عوادم السيارات لا تكفي لإحداث الصداع لديك
فحسب، بل قد تسبب في إحداث تغيرات في
طريقة عمل المخ، وفقا لدراسة أجراها علماء
هولنديون.

وحتى الآن فإن العلماء كانوا على دراية بأن
الدقائق المتطايرة المتناهية في الصغر التي
تقاس أبعادها بالنانومتر (النانو متر واحد
من المليار من المتر)، تصل إلى المخ عندما يتم
استنشاقها، إلا أن هذه هي المرة الأولى التي
يظهر فيها الباحثون الكيفية التي تؤثر فيها هذه
الدقائق على وسائل معالجة المعلومات في الدماغ
البشري.

وقام باحثون في جامعة زويد zuyd الهولندية،
الذين نشروا نتائج دراستهم في مجلة «بارتكل
أند فاير توكسيكولوجي» المتخصصة بعلوم
السموم للألياف والدقائق المتطايرة، بإعادة
نمذجة الوسط المحيط للأشخاص العاملين في
مرآب لتصليح السيارات، أو الوسط الذي يمر به
الناس قرب الطرقات التي تسير فيها السيارات.
وقضى ١٠ من المتطوعين ساعة في غرفة إما
ملئة بالهواء النقي، أو بالهواء الناتج من عوادم

أسرع الطرق لتخسيس البطن

الجسم ومن ضمنه منطقة البطن. ثالثاً: من أكثر النباتات فاعلية في عملية تخسيس البطن بشكل سريع هو الزنجبيل؛ فهو يعمل على حرق الدهون بشكل سريع، ولأهمية هذا النبات في عملية تخسيس البطن أحببنا أن نورد لك هذه الطريقة السهلة والفعالة لحرق دهون البطن وتخليصك منها، فما عليك إلا أن تقوم بغلي مطحون الزنجبيل وإضافة القرفة إليه وشرائح من الليمون، وتناول المنقوع بعد الوجبة مباشرة، وسترى النتيجة في أقل فترة ممكنة إن داومت على تناوله، فهو مزيج مضمون في تخسيس منطقة البطن.

رابعاً: هناك أيضاً مشروب الكمون المطحون عند غليه مع شرائح الليمون؛ فهو يقوم بإشعارك بفقدان الشهية للأكل، ويعمل على تخسيس منطقة البطن.

خامساً: تناول الشاي الأخضر يومياً يعمل على تخسيس وحرق دهون منطقة البطن خاصة بعد وجبة الطعام.

سادساً: شرب كوب من الماء الدافئ على الزئبق مع إضافة ملعقة خل طبيعي يومياً يعمل على تخسيس منطقة البطن.



إليه ميمية جافة، ومن ثم القرفة والزنجبيل المطحون، ويمكن لك إن أحببت إضافة القليل من الكمون، وإضافة بذر الكتان، بعد خلط المقادير جيداً يضاف إلى المقادير عصير الليمون، أو خل التفاح الطبيعي؛ كي تصبح سمكة ويسهل عجنها، ومن ثم قم بعمل أقراص صغيرة منها، ثم اتركها حتى تجمد في الفريزر، وقم بتناول قرص قبل كل وجبة، مع المداومة على هذه الوصفة سوف تشعر بدويان منطقة البطن.

ثانياً: الإكثار من شرب الماء خلال اليوم، فهو يعمل على ملء المعدة، وإحساسك بالشبع دوماً، ويقوم بتذويب الدهون في كافة

وأما أن تستلقي أيضاً على ظهرك وتعمل على رفع ساقيك عالياً مع تثبيت يديك تحت رأسك؛ فهذه الطريقة تعمل على تخسيس البطن.

بعد إجراء هذه التمارين الرياضية هناك عدة طرق معروفة ومنتشرة كثيراً بين أوساط الناس وهي: الطب البديل «الأعشاب» فكثر من الأفراد يشعرون بالراحة نحوها، ويميلون للمداومة بها،

وهناك الكثير من الوصفات التي تعمل على تخسيس البطن، وهي كالتالي:

أولاً: اصنع خليطاً من الأعشاب التالية وهي: شاي أخضر ثم أضف

يعاني الكثير من الناس من بروز البطن وسمانته؛ فالبطن يزيد من ضغطهم النفسي، ويمنعهم من القيام بنشاطاتهم الجسدية من دون إحساس بالتعب أو الخمول، لذا يقوم الكثيرون بالبحث عن الحلول والطرق للتخلص من زيادة الوزن.

طرق تخسيس البطن

لحديث عن هذا الموضوع سنورد بعضاً من الطرق الشائعة في تخسيس البطن، فالجمل الفعال دوماً لعملية تخسيس أي منطقة من الجسم هو القيام بالمداومة على التمارين الرياضية.

وهناك تمارين رياضية كثيرة لكل منطقة من الجسم تعمل على تذويب الدهون حين ممارستها، ومن هذه التمارين الرياضية:

أولاً: ممارسة رياضة المشي السريع، فهي من التمارين السهلة، وفي ذات الوقت تأثيرها فعال جداً في تخسيس منطقة البطن، فيجب المداومة على المشي يومياً أو على الأقل مرتين في الأسبوع.

ثانياً: القيام بتمرين المعدة، ويكون التمرين على وجهين؛ إما أن تقوم بالاستلقاء على ظهرك وتقوم برفع نصفك العلوي عدة مرات إلى أن تشعر بالتعب يومياً،

مستشفى جمال ماضي أبو العزائم

■ مركز التأهيل النفسي وعلاج الإعاقة العقلية

■ مدرسة تأهيلية لعلاج التخلف العقلي

■ أقسام لعلاج الأمراض النفسية والعصبية

■ قسم لعلاج مرضى الإدمان

قسم المسنين

تحت إشراف فريق طبي متخصص
ويوجد به وحدة علاج طبيعي
وبرامج تأهيلية لمرضى الزهايمر وبارامج
ورعاية ترفيهية وحالات

■ تليفون: ٠١٥/٣٦٤٤٥٣ - ٠١٥/٣٦٧٩٦٥

■ العاشر من رمضان - طريق بلبيس - أمام مبنى النساجون الشرقيون