



مركب من الثوم لعلاج التسمم الغذائي

اكتشف علماء مركب في الثوم تزيد فاعليته في مكافحة نوع شائع من البكتيريا التي تسبب التسمم الغذائي ١٠٠ مرة على فاعلية نوعين من المضادات الحيوية.

وتوجد بكتيريا التسمم الغذائي التي تُسمى كامبيلوباكتر على الدواجن. وداخل اللحوم. وسجلت السنوات الأخيرة زيادة في معدلات الإصابة بالتسمم الغذائي لأسباب منها الاقبال على معجون كبد الدجاج «الوردى».

واكتشف باحثون في جامعة واشنطن الأميركية أن مركباً مستخلصاً من الثوم يُسمى دياليل سلفايد شديد الفاعلية بصفة خاصة في اختراق الغشاء اللزج الذي يحمي مستعمرات بكتيريا التسمم الغذائي. ولاحظ العلماء أن مفعول هذا المركب في ظروف المختبر يزيد ١٠٠ مرة على مفعول المضادين الحيويين اريثرومايسين وسيفروفلوكساسين.

وقالت استاذة علم الغذاء في الجامعة باربرا راسكو. إن هذا المركب يمكن أن يؤمن سلامة الكثير من الأغذية. كما يمكن استخدام المركب لتنظيف الأغذية التي تخترق البكتيريا سطحها. بالإضافة إلى استخدامه مادة حافظة في الأغذية المغلفة والمعبأة مثل البطاطس وسلطات الباستا واللحوم المتبلّة.

وقال الباحثون الذين نشرُوا نتائج دراستهم في مجلة العلاج الكيميائي المضاد للجراثيم. إن تناول الثوم مفيد عموماً للصحة ولكنهم ليسوا واثقين من أنه يساعد في الوقاية من التسمم الغذائي ببكتيريا كامبيلوباكتر.

وحذرت السلطات الصحية في بريطانيا من أن مستويات البكتيريا التي تسبب التسمم الغذائي تكون عالية في غالبية لحوم الدجاج النيئة. ومن المهم طهي اكباد الدجاج بصورة جيدة لقتل البكتيريا حتى إذا كانت الطبخة تفتضي ابقائها وردية في الداخل. وأن الطريقة الوحيدة لضمان سلامة معجون كبد الدجاج هو طهي الكبد بالكامل.

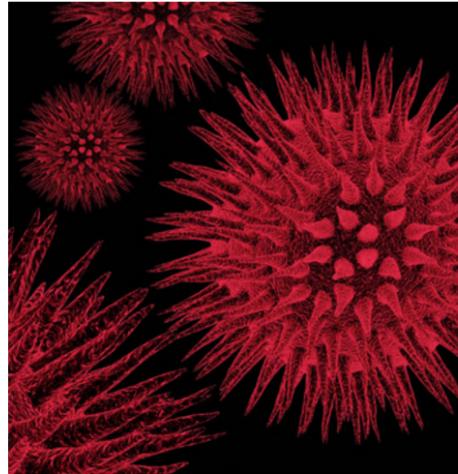
مقاومة فيروس الإيدز للأدوية موجودة ولكن يمكن التحكم فيها

وفقاً لما جاء في تقرير جديد صدر عن منظمة الصحة العالمية فإن الاستعمال المتزايد لأدوية علاج فيروس الإيدز المعروفة باسم الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية في البلدان المنخفضة الدخل وتلك المتوسطة الدخل يؤدي إلى أن يبدي الفيروس بعض أشكال المقاومة للعلاج. ولكن ليس بالدرجة التي شهدتها البلدان المرتفعة الدخل عندما استعملت فيها أدوية مكافحة فيروس الإيدز لأول مرة في تسعينات القرن الماضي.

وقد ارتفع الآن عدد الذين يأخذون الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية في البلدان المنخفضة الدخل وتلك المتوسطة الدخل إلى نحو ٨ ملايين شخص عمّا كان عليه في عام ٢٠٠٣ وهو ٤٠٠ ٠٠٠ شخص. وبحلول عام ٢٠١٠ بلغت نسبة مقاومة الفيروس للأدوية المضادة للفيروسات القهقرية في ما بين الأفراد الذين استهلوا العلاج في المناطق التي شملتها الدراسة الاستقصائية لأغراض إعداده التقرير ١,٨٪. وأفيد على مدى فترة ماثلة من الزمن تلت استعمال الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية في البلدان المرتفعة الدخل بحدوث ارتفاع طفيف في معدلات مقاومة الفيروس للأدوية تراوح بين ٨ و ١٤٪ رهنا بالمنطقة التي استعمل فيها العلاج.

وقد ساعد عدد من العوامل على إبقاء مستويات مقاومة الفيروس للأدوية متدنية في البلدان المنخفضة الدخل وتلك المتوسطة الدخل. ومنها جودة إدارة البرامج واستعمال توليفات أدوية مضادة للفيروسات القهقرية أبسط وأجْع من تلك التي استعملت أصلاً في البلدان المرتفعة الدخل في تسعينات القرن الماضي.

وتبيّن دراسات استقصائية أجريت في ١٢ بلداً من البلدان المنخفضة الدخل وتلك المتوسطة الدخل أن العديد من المرافق الصحية يفقد حالياً اتصالاته بنسبة كبيرة (تصل إلى ٢٨٪) من الأشخاص الذين يستهلون أخذ الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية. وهو أمر يشكل تهديداً خطيراً لموضوع مكافحة مقاومة الفيروس للأدوية لأن معظم هؤلاء الأشخاص ينقطعون عن أخذ العلاج أو يتوقفون عن أخذه تماماً. ولا يعني ذلك أنهم سيصبحون أنفسهم أكثر عرضة للسقوط في براثن المرض فحسب بل يزيد أيضاً من احتمال ظهور مقاومة الفيروس للأدوية وإمكانية انتقال الفيروس المقاوم للأدوية إلى الآخرين.



HOPITAL SOEURS DU ROSAIRE

يقع المستشفى في قلب العاصمة وبحكم موقعه يخدم منطقة واسعة من احياء سكنية. لقد اعيد ترميم البناء وتطويره من الداخل والخارج كما اشترت الرهينة العقارين الملاصقين للمبنى من أجل اضافة فسات جديدة وحيوية وخلق اجواء استشفاء كاملة ومتكاملة. وانشأت كذلك خدمات جديدة كما انجزت في المجال الطبي مشاريع عديدة وذلك مجارة للتقنيات الحديثة المعروفة في العالم المتطور في ميدان الطب والعلم ومنها:

- طب عام
- الجراحة على اختلافها
- الامراض النسائية
- طب الاطفال
- الليزر للعين
- وغيرها ...

كما تم استحداث:

- قسم العمليات الجراحية
- قسم التعقيم
- قسم العناية الفائقة
- قسم الأشعة
- والتصوير الطبقي
- قسم الطوارئ
- المختبر و بنك الدم
- وغيرها ...



OrthoMedics Jamil Abboud & Co

CLINICAL BENEFITS

- Breaks the cycle of trauma, inflammation & the loss of range of motion.
- Prevents joint stiffness in the knee & hip.
- Speeds the recovery of post-operative range of motion.
- Maintains the quality of articular surface.
- Reduces pain & oedema.
- Prevents venous thrombosis.
- Reduces hospitalization time.
- Diminishes the need for pain medication.
- Digital R.O.M. readout on the patient hand control for positive reinforcement.
- Maintains desired positions for stretching & muscular rest.
- Provides immediate post-operative continuous passive motion.



Knee & Hip
continuous passive
motion machine



Furn El Chebbak, Emile Hayek Bldg., Facing Lebanese University
Fine Arts Faculty - Tel.: 01/391109

Clinique Dr. Georges Moarbes

مستشفى الدكتور جورج معريس

Obstetrique et Gynecologie
Chirurgie Plastique et Reconstructive
Chirurgie Generale
Urologie
Dietetique et Nutrition



Furn el Chebbak
Beyrouth-Liban
Tel:00961 1 389292/3/4/5
Fax:00961 1 389296
Email:gmoarbes@dm.net.lb
http://www.moarbesclinic.com



skype

bukter

Join our group on LinkedIn

Find us on Facebook



قشر الباذنجان يحميك من الشيخوخة

كشفت أحدث الدراسات الأمريكية أن مركبات «باسيولين» المضادة للاكسدة والمتوافرة في قشر الباذنجان تخلص الجسم من الشوارد الحرة التي تتسبب في الإصابة بالشيخوخة.

وأشارت الدراسة إلى أن قشرة الباذنجان تحمي جدران خلايا الجسم والدماغ من التلف. إضافة إلى دورها في إنتاج هرمونات الذكورة والأنوثة. وتكوين أملاح عصارة المرارة اللازمة لامتناع بعض الفيتامينات المهمة. ووجدت الدراسة أن ثمار الباذنجان تحتوي أيضاً على مركبات «فينوليك» المضاد للاكسدة وأهمها حامض «الهوردجنيك» الذي يعد من أقوى مضادات الأكسدة النباتية.



شيزوفرنيا الكعب العالي...

أشارت إحدى الدراسات المنشورة أن هناك علاقة بين ارتداء الكعب العالي، وارتفاع معدلات الإصابة بالشيزوفرنيا «الفصام العقلي» بين النساء، حيث تؤدي الإصابة إلى أضرار على العقل وعلى الذكاء، وسرعة الاستيعاب. ويقول يارل فليزمارك معد الدراسة والباحث الشهير، إن نظريته تفسر سبب ارتفاع معدلات الإصابة بالشيزوفرنيا بين النساء في

الدول الغربية التي يكثر فيها ارتداء النساء للكعب العالي. قد أكد «فليزمارك» أن ارتداء الكعب العالي يصيب المرأة بتوتر شديد في قدمها على نحو لافت.

السيطرة على السعرات الحرارية

وفق دراسة حديثة نشرت في المجلة الطبية الأميركية. يحدد عدد السعرات الحرارية التي نتناولها مقدار الدهون التي يكتسبها أو يفقدها الجسم بغض النظر عن كون الحمية الغذائية منخفضة البروتين أو مرتفعة البروتين.

وقد حددت الدكتورة هيلين دليتشاتسويس. وهي أستاذة مساعدة بكلية الطب بجامعة هارفارد ومستشارة علوم الطعام الصحي بعض الخطوات الأساسية التي ساعدت مرضاها في السيطرة على السعرات الحرارية والبدء في فقدان الوزن وأهمها:

خطوات صحية ١- تقليل الأطعمة المليئة بالسعرات الحرارية.

ينبغي تقليل تناول الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية كثيرة مثل العصائر المضاف إليها السكر. والحلويات والمشروبات التي تحتوي على الكافيين والحلوة بالسكر. والكحول.

٢- البدء في ممارسة التمارين الرياضية التي يمكنك المداومة عليها. وتعتبر القدرة على ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم أهم من مدة ممارسة هذه التمارين. وتقول الدكتورة هيلين: «التمارين الرياضية مفيدة في السيطرة على الوزن حتى إن كانت تمارس مرة واحدة أسبوعياً».

٣- التخطيط لوجبة الطعام: فكر في مصدر وجبتك المقبلة.

حيث تبين أن الوجبات العشوائية لا تكون صحية مثل الوجبات المخطط لها. ويمكن للذين يجدون مشكلة في التخطيط لوجبات يومية أن يجربوا الوجبات سريعة التحضير. مثل الوجبات المجمدة التي توضع داخل الميكروويف. التي يتناولها كثيرون بوصفها غداء خلال عملهم. وتقول الدكتورة هيلين: «على الأقل ستعرف بهذه الطريقة عدد السعرات الحرارية التي تحصل عليها».

٤- تدوين أسماء ما تتناوله من أطعمة: يساعد تدوين كل ما تتناوله بالتفصيل على مدار اليوم في زيادة الوعي بكمية ما تتناوله من سعرات حرارية.

٥- ضع ميزانية للسعرات الحرارية: من المفيد التفكير في السعرات الحرارية. مثلما تفكر في أموالك والنظر إليها باعتبارها محدودة كما تشير الدكتورة هيلين التي تقول: «إذا تناولت كمية كبيرة من الطعام في وجبة. يمكن أن تقلل كمية الطعام في الوجبة التالية».

٦- اختر حمية غذائية يمكنك الالتزام بها. «أهم شيء بالنسبة للمبتدئين هو اختيار خطة غذائية تعتقد أنك قادر على الالتزام بها على المدى الطويل». على حد قول الدكتورة هيلين. وتوضح هيلين قائلة: «لا يهم الحمية التي تختارها ما دامت ستجعلك تتبنى مبادئ صحية يمكنك الالتزام بها».

٧- احصل على استشارة غذائية. يمكنك الحصول على المعلومات والمشورة والدعم من عدة مصادر. سواء كان ذلك مباشرة من الطبيب المعالج لك أو من خلال زيارة خبير تغذية أو الاشتراك في برنامج رسمي.

اقسامها: استشفاء، مختبر، أشعة، بنك دم، صيدلية، عيادات خارجية، عمليات، تصوير طبقي محوري، توليد، عيادات أسنان وطوارئ.



مستشفى البتول
الهرمل



حيث الرعاية لا حدود لها

www.hayaa.org للمزيد من المعلومات، زوروا موقعنا