



# العلاقة بين الأكل والصحة

أبواب  
تقينا الكور

استشارية التغذية الطبية والعلاجية

سواء كان الإجهاد أم ضغط العين، فالعديد منا يعاني من الصداع. ويعزى الأطباء إلى أن كل شيء من تغيير مستويات هرمونات الجسم إلى عدم كفاية النوم إلى انخفاض مستوى السكر في الدم يمكن أن يؤدي إلى الصداع. ولكن ثمة عوامل تم الإشتباه بها نظير تناول بعض المكونات الغذائية (الطبيعية منها والمصنعة) بأنها تسبب الصداع، مثل مادة التايروسين في الأجبان والشوكولاتة، ومادة الهستامين في النبيذ الأحمر، ومادة الكافيين في القهوة والمشروبات الغازية، وحمض البنزويك كمادة حافظة في الأغذية المصنعة، إلا أنه لا يتوفر لدينا حتى الآن الإثبات العلمي القاطع بأن نيزم أن هذه المادة تسبب الصداع أو الصداع النصفي، إلا أنه قد تكون متصلة بحدوثه.

ولعل ما أشارت إليه أحدث دراسات أنماط الحياة المتعلقة في التحكم بالصداع النصفي المتصل بالغذاء هو دور تناول وجبات صغيرة متكررة وغنية بعنصر المغنيسيوم في إمكانية تقليل الصداع النصفي. وتشمل الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم المكسرات والأسماك والبقول ورفائق الخنالة والخضار الورقية الخضراء الداكنة اللون، مثل السبانخ والسلق. وهناك أنواع عديدة من أوجاع الرأس، منها ما يكون نتيجة التوتر والاجهاد، ومنها ما ينجم عن نزلات البرد

أو التهاب الجيوب الأنفية، خاصة عند تغيير الموسم. ويعرف الصداع النصفي (الشقيقة أو المايغرين) بالشعور بألام في الرأس شديدة ومتناوبة والتي يمكن أن تترافق مع عدم وضوح الرؤية والتقيؤ والاستفراغ. ويصنف الصداع النصفي (الشقيقة) إلى نوعين: النوع الكلاسيكي والنوع الدارج. ففي حالة الإصابة بالنوع الكلاسيكي، يشعر الشخص بشيء ما قبل الشعور بألم في الرأس، وقد يكون هذا الشيء بمثابة جرس انذار، مثل رؤية نجوم، أو رؤية خطوط أو حتى عدم القدرة على الرؤية لوهلة ما. أما النوع الدارج فيمتاز بالشعور بالألم في الرأس بدون سابق انذار. ويمكن لألم الرأس أن يستمر لفترة ٦ ساعات إلى ٤٨ ساعة. ويمكن أن يصاحب الألم الشعور بالدوران والدوخة، فقدان الشهية، تعب، ألم في العين، التحسس للضوء، الشعور بالضعف والهزال والتنمل في بعض أطراف الجسم، كما ويمكن الشعور بعدم القدرة على التركيز، والحاجة الماسة للنوم وأوجاع في الرقبة.

وتعود مسببات وجع الرأس إلى عوامل عدة والتي بدورها تؤثر على تغيير قطر الأوعية الدموية، فمثل هذه العوامل تسبب في تضيق الوعاء الدموي مما يقلل من وصول الدم إلى مناطق في الجسم فيشعر الشخص بعدم وضوح الرؤية، والضعف والتنمل. وبعد دقائق وساعات عدة، تتوسع الأوعية الدموية مسببة بتدفق الدم بصورة أكبر مصاحبا أوجاع شديدة في الرأس. ومن هذه الأسباب: الاجهاد المستمر، المشاكل العاطفية، الضغط النفسي أو الجسدي، الحساسية، الأسماك، مشاكل الكبد، قلة النوم أو كثرة النوم، التغيرات الهرمونية (خاصة خلال الدورة الشهرية لدى النساء)، التعرض للشمس أو شدة الحرارة، الأضواء القوية، قلة الرياضة والنشاط

البدني، تغير الضغط، انخفاض مستوى السكر في الدم، شرب الكحول (البيرة والنبيذ الأحمر بشكل خاص)، كثرة تناول الكافيين، التدخين أو إستعمال منتجات التبغ أو التعرض للدخان، والتعرض لبعض أنواع الروائح العطورية. كما أن لتناول بعض الأدوية تأثير للشعور بالألم في الرأس خاصة لدى النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل والأشخاص الذين يتناولون بعض أنواع الأدوية المستعملة لمعالجة ارتفاع ضغط الدم.

ومن بعض أنواع الأطعمة المتعلقة بالصداع أو الصداع النصفي والتي تم تسجيلها لدى بعض الأفراد هي: (١) الأطعمة الغنية بالحمض الأميني التيرامين والموجود في اللحوم المدخنة والمعققة، كبد الدجاج، السمك المملح، الأجبان المعققة، الباذنجان والملفوف، الخميرة، والشوكولاتة، وبعض أنواع الفواكه كالوز والأفوكادو والحمضيات. (٢) الأطعمة الغنية بمادة النايتريت الموجودة في المواد الحافظة، والمواد المحسنة للنكهة التي تضاف لأطباق المطبخ الصيني، التفائق، السجق، المخلات، وبعض منتجات الألبان.

ومن العوامل الأخرى التي قد تزيد من فرصة الإصابة بالصداع أو الشقيقة: أن تكوني أنثى إذ تعتبر النساء أكثر عرضة للإصابة من الرجال، أن يكون هنالك أشخاص في العائلة ممن يعانون من الشقيقة، استخدام حبوب منع الحمل (خاصة إذا كنت من المدخنات أو تعانين من ارتفاع في ضغط الدم)، أن يكون العمر تحت سن الأربعين (فقل نسبة الإصابة بالشقيقة عند الرجال والنساء سوية فوق سن الأربعين). ويعتمد علاج أوجاع الرأس والشقيقة على محاور رئيسية خمسة تقضي (١) بالشخص الدقيق لمعرفة مسببات الألم والذي يتخلله تحليل لمسببات الغذاء

المحتملة وتحديد طرق السيطرة عليها، (٢) تغيير النمط الحياتي والذي يتخلله جانب من الطب التكميلي مثل التدليك، والتمارين الرياضية، (٣) التدخل الطبي إذا لزم الأمر

باستخدام الأدوية لتجنب حدوث الألم أو لمعالجة أعراض الألم، أو استخدام العناصر الغذائية مثل المغنيسيوم، بعض الأحماض الأمينية، وفيتامين ب، (٤) العلاج السلوكي، (٥) العلاج النفسي. وقد شاع في القدم استخدام الحلبة لتخفيف آلام أوجاع الرأس والشقيقة، وقد أثبتت الدراسات فعالية الحلبة في تخفيف حدة الآلام نظرا لاحتوائها على مادة السابونين التي تزيد من إفراز الهرمونات الاستيرويدية داخل الجسم، وتساعد بدورها في تخفيف الآلام. ويمكن إضافة نبتة الحلبة وأوراقها وبذورها إلى السلطات. كما ويمكن استخدام بودرة الحلبة في خليط البهارات المشكلة أو الكاري عند الطبخ وفي صنع الحلاوة. ويمكن أيضا استخدام زيت بذور الحلبة كشراب مع الماء الساخن.

Tatyana@tatyanaakour.com

## هل يحمي التدخين المفاصل؟

أبواب

ودرس الطالب وفريق من الباحثين بيانات تخص ١١٣٨٨ رجلا مدخنا في أستراليا حتى مارس ٢٠٠٧ من بينهم المفاصل.

وفي الوقت نفسه، اكتشف مناتزاغانيان ورفاقه أن البدانة وممارسة الرياضة القاسية من الأسباب الرئيسية للإصابة بالتهاب المفاصل، وهما أقل شيوعاً بين المدخنين. ويبدو عموماً أن النيكوتين ربما له دور في ذلك، إذ إن تجارب سابقة أجريت على حيوانات وأنسجة بشرية، أظهرت أن النيكوتين قد يحفز نشاط الخلايا الموجودة في الغضروف المفصلي، وذلك قد يساعد في تخفيف الإصابة بهشاشة العظام.

أثارت دراسة أسترالية شكوكاً حقيقية عما إذا كان التدخين يساعد في حماية المفاصل، مع العلم بأن الأطباء متفقون على أن التدخين يزيد مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية، بحسب ما قالت وكالة يوبي أي. ولاحظ جورج مناتزاغانيان وهو طالب دكتوراه في جامعة أديليد بأستراليا أن المدخنين ليسوا بحاجة إلى الخضوع لجراحة لاستبدال مفصل ما، سواء في الركبة أو منطقة الحوض، بنفس القدر لدى غير المدخنين.

