

أمراض القلب وعلاقتها بالتغذية

س: كيف تبدأ المشاكل الصحية وخصوصاً أمراض القلب؟ وما علاقتها ذلك بالتغذية؟

ج: في البداية لا بد من معرفة أن الدهون - رغم أن جزءاً كبيراً منها خطر على صحة الإنسان بشكل عام - إلا أننا لا نستطيع أن نحيا بدونها ويتم تصنيع ٨٠٪ من الدهون التي يحتاجها جسم الإنسان في الكبد عن طريق الأغذية التي تأتي من مصدر حيواني، أي أن الكوليسترول قد صنع مسبقاً في كبد الحيوان وبالتالي انتقل إلى جميع أجزائه وخلاياه التي نأكلها؛ لأن الكوليسترول لا يصنع في أي منتج نباتي، وهو نوعان:

- الأول: هو الكوليسترول النافع وهو: ذو الكثافة المرتفعة.
- الثاني: هو الكوليسترول الضار وهو: ذو الكثافة المنخفضة.

ويقوم الكبد بإفراز بروتين دهني يحمل الكوليسترول النافع إلى الأماكن التي يحتاجها الجسم لتكوين خلاياه وبالذات جدار هذه الخلايا والتي بدون هذا الكوليسترول لا تتكون الخلايا ثم يقوم بالتخلص من الكوليسترول الضار وهي عملية متوازنة جداً وعند حدوث خلل يتم ترسيب الكوليسترول الضار - مضافاً إليه مواد أخرى ضارة - في الشرايين ليس فقط شرايين القلب ولكن شرايين الجسم عموماً وخاصة في شرايين الأطراف والشرايين السباتية «أي الموجودة على أطراف الرقبة» والمسئولة عن توصيل الدم لشرايين المخ ويحدث الخلل نتيجة للعادات الغذائية السيئة والمتمثلة في تناول الطعام بكثرة وخصوصاً الدهون المشبعة دون اعتدال.

وهنا قد يقول بعض الناس: إن هناك من يأكل كل شيء ولا يحدث له أي أمراض في القلب.. أو أن هناك من يحافظ ومعتدل في طعامه وتحدث له أمراض في القلب والشرايين... إلخ، وللرد على مثل هذه الأقاويل نقول: إن هناك أسبابًا أخرى للإصابة بهذه الأمراض وهي أسباب تتعلق بالوراثة، ولذا أنا أنصح باتباع نظام غذائي سليم ومعتدل يجنبنا الإصابة بأي أمراض وليس أمراض القلب فقط.

س: وماذا عن النباتيين الذين لا يأكلون أغذية حيوانية؟

ج : هؤلاء لا يأخذون الكوليسترول المصنع في الأغذية الحيوانية وإنما يأخذونه في صورة دهون نافعة وهي الزيوت المفيدة غير المشبعة مثل: زيت الزيتون وزيت بذرة الكتان وزيت السمسم، لأن هناك زيوتًا ضارة وهي الزيوت المشبعة مثل التي تتجمد في درجة حرارة الغرفة (زيت النخيل).

س: كيف نستطيع أن نعيش بسعادة.. فنأكل كل شيء وفي نفس الوقت نحافظ على صحتنا دون الإصابة بأمراض؟

ج : الإجابة الصحيحة والمثالية هي

التوعية الغذائية منذ الصغر بمعنى تعويد أطفالنا على تناول الطعام النافع والبعد عن الضار فيتم تنشئتهم على نظام غذائي صحي يجعلهم يعيشون حياتهم في الكبر بدون أي مشاكل صحية.



أما بالنسبة للكبار والذين تعودوا على تناول الطعام بأي شكل ودون نظام عليهم أن يواجهوا المشاكل الناتجة عن ذلك بحلها أو تقويمها ومثلاً:

- من يحب المقلبات: مثل البطاطس المقلية وغيرها بدلا من قليها في زيت مغلي على النار - وهي دهون ضارة حيث إن الزيت حتى لو كان من النوع النافع لو تم غليه يصبح متأكسداً - يمكنه أن يرش عليها بعض الزيت ثم يضعها في الفرن، فتعطي له نفس المذاق ونفس الإحساس وفي نفس الوقت غير مضر.. وهكذا.

ومثال آخر: بعض الأسماك وخصوصاً أسماك الماكريل والسلمون والسردين، كثيرون هم من يعتقدون بأنها غير مفيدة - ربما لرخص ثمنها - إلا أن هذه الأنواع بالذات لها فوائد كبيرة جداً ويكفي أنها تحتوي على «الأوميغا ٣».

أيضاً اللحوم برغم أهميتها الكبيرة إلا أن تناولها بكثرة عملية ضارة جداً بصحة الإنسان وقد أثبتت أبحاث عديدة أن مرضى القلب نسبة الحديد لديهم مرتفعة جداً، ومن المعروف أن البروتين غني بعنصر الحديد لذلك لا بد من الحرص.

وكما قلنا يمكن أن نعيش بسعادة وصحة جيدة عندما يكون هناك اعتدال ونظام

غذائي سليم.

س: على الرغم من توضيح خطورة الإسراف في تناول اللحوم وبخاصة من مصادر حيوانية إلا أن هناك شعوبًا تكاد تعيش على تناولها مثل «البدو» يعيشون على لحوم الأغنام والجمال، وكذلك شعوب آسيا التي تعتمد أساسا على الأسماك وغيرهم ومع ذلك يتمتعون بصحة جيدة... لماذا؟

ج: بخلاف عوامل الخطورة التقليدية كالتدخين والوراثة وغيرها فإن عامل التغذية هو العامل الأساسي في الإضرار بالقلب والشرايين مباشرة بسبب الكوليسترول الضار «أي المنخفض الكثافة» لأنه يترسب داخل الجدران سواء جدار الشريان التاجي في القلب أو في جدران الشرايين الطرفية أو الشرايين عموما وبمرور الوقت ينمو ويبدأ تأثير الكوليسترول الضار يظهر في سن العشرينيات ولذلك في أمريكا مثلا - وهي الدولة الأولى على العالم في أمراض القلب - ونتيجة لأبحاث عديدة مستمرة من سنوات بعيدة خرجت نتائجها لتوصي بضرورة اتباع نظام غذائي صحي ابتداء من سن سنتين بالاتفاق بين الأم والأب لضمان تمتع الإنسان بحياة صحية سليمة وسعيدة.. أي أن المسموح للإنسان فقط بأن يأكل كل شيء مدة سنتين فقط هما أول سنتين في حياته هذا أسلوب ونمط حياته، أما بالنسبة للشعوب التي ذكرتها فالبدو مثلا دائم الحركة والتنقل وهم بذلك يتمون عملية الحرق - أي حرق الطعام - بشكل مثالي كذلك أسلوب حياتهم الغذائي تعودوا عليه، وبالنسبة لشعوب آسيا فلديهم نظام غذائي مثالي كما أن الأسماك وكما قلنا لها فوائد عديدة بشرط عدم الإكثار منها وهم لديهم وعي بذلك.

س: ما الدهون المستترة أو المتحولة؟ وما مدى خطورتها والتي سمعنا عنها مؤخراً؟

ج : استكمالا للحديث عن أمريكا كأول دولة على العالم بها مرض القلب وبالتالي أكثرها إجراءً لبحوث ودراسات عنه اكتشفوا أن الأكلات السريعة أو ما يسمى «Fast Food» أو الوجبات الجاهزة والتي يوجد بها أنواع من الدهون تسمى

**بالدهون المتحولة أو المستترة
(أي الزيوت التي تم تحويلها إلى سمن أو زبد أي السمن الصناعي)**

وهذه الدهون ليست دهوناً مشبعة وأيضاً ليست دهوناً غير مشبعة وكانت غير مكتوبة على الأغلفة التي تحتوي على هذه الأكلات الجاهزة أو السريعة. ورغم الوعي الغذائي لدى الشعب الأمريكي لم يكن يعمل حساباً لهذه الدهون المستترة والتي يعتبر ضررها وخطرها أكبر كثيراً من الدهون المشبعة، فأجبروا منتجي هذه الوجبات على كتابتها على تلك الأغلفة والذين يستخدمونها لمد فترة صلاحية لتلك الوجبات الجاهزة، وكذلك أجبروا أصحاب المطاعم والذين يستخدمون تلك الدهون المستترة في طهي الوجبات الجاهزة بالإعلان عن ذلك لكي يكون الناس على معرفة ودراية بها.

(الآن تم حذر استخدام هذه الدهون المحولة في كثير من المنتجات الأمريكية والأوروبية) حيث أنها أكثر أنواع الدهون خطورة على الصحة.

س: ما نسبة الدهون - الكوليسترول - المسموح بها للإنسان يوميًا؟

ج : أقل من ٨٠ جرامًا في اليوم ولا بد من معرفة كيفية تناوله للكوليسترول فعلى سبيل المثال لو كان من اللحوم فهناك طريقة تقليدية معروفة وهي أن الـ ٨٠ جرامًا تعادل حجم رزمة ورق الكوتشينة وهكذا يتم حساب - أو معرفة - الكمية والكيفية من المصادر الأخرى للكوليسترول.

أو ٣٠٪ من سعراته الحرارية مثلاً لو تناولك ١٠٠٠ سعر فالدهون المسموحة ٣٠٠ سعر هو ما يعادل ٢ ملعقة كبيرة زيت تقريباً يومياً.

س: هل الريحيم يؤثر على صحة الإنسان عموماً وعلى أمراض القلب خصوصاً؟

ج : نعم، فعلى سبيل المثال: بالنسبة للكوليسترول لو تم اتباع نظام يخفض الوزن - والوزن هنا عامل مهم جداً - فذلك من شأنه الوقاية من أمراض القلب لأننا بذلك نقلل من الدهون الضارة وهي التي يتم التركيز عليها بعد الكوليسترول.

ومن ناحية أخرى بالنسبة للضغط: فمرض الضغط المرتفع بمجرد تخفيض أول ٥ كيلو جرامات من الوزن الزائد ينخفض ضغطهم بنسبة ٢٠٪.

وذلك أفضل وأكثر فاعلية من أن أمنعه عن تناول الملح في الطعام فقط وعدم الأخذ في الاعتبار العوامل الغذائية الأخرى... وهكذا فلا شك أن عدم اتباع نظام غذائي سليم يؤثر على الصحة بشكل عام وجميع الأمراض وخصوصاً أمراض القلب.

س: وما الأسلوب الأمثل لاتباع الريجيم وخصوصا كثير من هياتنا بيالغن في ذلك بحجة الحفاظ على صحتهن ورشاقتهن؟

ج : للأسف فعلا البعض يتزيد وذلك تقليدا لعارضات الأزياء أو مسابقة الموضة وهذا خطأ كبير وقد يتسبب ذلك في حدوث سوء تغذية، وبدلا من أن يكون النظام لاكتساب الصحة يابا مفتوحا لدخول الأمراض، وعلى سبيل المثال: لابد من تناول المعادن والفيتامينات التي يحتاجها الجسم

فهنالك اعتقاد خاطئ بين الناس بأن الفيتامينات تتسبب في حدوث السمنة وهذا خطأ كبير فوظيفة الفيتامينات هي توصيل العناصر الغذائية إلى الأماكن التي يحتاجها الجسم.

وهكذا فكل العناصر الغذائية مهمة جدا ولكل منها وظيفة يحتاجها الجسم ليكون صحيحا وسليما وكذلك لابد من اتباع الريجيم تحت إشراف طبي متخصص في التغذية.



سقوط الشعر وعلاقته بالأغذية

س: ما أسباب سقوط الشعر وعلاقته ذلك بالأغذية؟

ج: يوجد أسباب كثيرة قد يغفل عنها الكثيرين منها: الأمراض النفسية والعصبية، بالإضافة لأسباب أخرى عديدة ومنها: أمراض السكر والغدة الدرقية والأنيميا وسوء الامتصاص، وكذلك نقص بعض المعادن والفيتامينات مثل: نقص الحديد والفلينك أسيد والكالسيوم والزنك.

أيضاً هناك ما يتعلق بالأسباب الوراثية.

ومما سبق تتضح العلاقة بين

الأسباب المؤدية لسقوط الشعر وبين الغذاء - بعيداً عن الأسباب الوراثية - وأهم هذه العناصر الغذائية التي تغذي الشعر وتعمل على تقويته فيتامين البايوتين وهو أحد فيتامينات "B"

وهو يتوفر في:



- الخميرة البيرة واللبن واللحوم الحمراء والدواجن وفول الصويا: ويمكن لمن لا يستطيع تناول هذه الأطعمة الاستعاضة عنها بتناول الفيتامينات أو المكملات الغذائية بمقدار ثلاث مرات يومياً، وهناك أيضاً بعض الأعشاب تعمل على نمو الشعر ومنع سقوطه ومنها:

- خل التفاح: ويستخدم كغسول للشعر وهو مفيد جداً في منع تساقط الشعر.
- العرقسوس: سواء كشراب أو كغسول للشعر (لكن يراعى عدم تناوله في حالة ارتفاع ضغط الدم).
- البقدونس والجرجير: كشراب (بعملهما عصيراً) أو كغسول للشعر.
- الأسماك بجميع أنواعها مفيدة جداً للشعر لما تحتويه من زنك، كالسيوم وحديد.

س: بالرغم من تناول بعض الناس لهذه العناصر الغذائية أو الفيتامينات أو المكملات الغذائية فلا يزال تساقط الشعر بشكل لهم مشكلة.. فما السبب وما العلاج؟

ج : هناك عدة أسباب منها:

- العوامل الجوية: وتؤدي أحيانا لسد مسام الجلد عموماً وخصوصاً جلد الرأس.
- العادات الغذائية السيئة:

١. تناول البيض النيئ؛ حيث إنه يحتوي على بروتين الأفيدين "Avidin" الذي يتحد مع البيوتين ويمنع امتصاصه.

٢. تناول فيتامين "A" بإفراط قد يؤدي إلى سقوط الشعر خصوصاً لو تم تناوله في صورة أقراص لأن المفروض ألا يزيد ما نتناوله منه على (١٠٠٠٠٠ وحدة دولية) وهنا تجدر الإشارة بأنه من الضروري أن يتم تناول أقراص أو حبوب الفيتامينات تحت إشراف طبي.

- أيضًا هناك أخطاء شائعة مثل: تصفيف الشعر وهو مبلول الأمر الذي يؤدي إلى سهوله سقوطه، والأفضل أن يتم تجفيف الشعر قبل تصفيفه.
- عدم وصول الدم إلى منابت الشعر: والحل هنا يكون بالنوم في وضع معكوس لمدة ساعة يوميًا وذلك بوضع الرأس على المرتبة مباشرة ووضع الأقدام فوق الوسائد.

س: ما هي علاقة الهرمونات بسقوط الشعر؟

ج: قد تتأثر المرأة بتقدم السن

(قلة هرمون الإستروجين) ويترتب على ذلك سقوط الشعر.

س: سيدة تشكو من تساقط شعرها بغزارة مع وجود القشرة به وتساءل هل «دهن الثعبان وزيت الحشيش» والمتوفران بالصيدليات يفيدان وهل لهما أي أضرار جانبية؟

ج: من المعروف أن القشرة تعتبر أحد أسباب سقوط الشعر، ولكن لا بد من استشارة طبيب جلدية لتشخيص الأسباب بدقة.

أما دهن الثعبان وزيت الحشيش فهما عبارة عن أعشاب طبيعية مفيدة كما أنها موضعية أي لا تتنغذ إلى الداخل لذا فهما آمنان وليس لهما أي أضرار جانبية.

أيضًا عليها مراعاة النصائح التي ذكرت سابقًا.

س: سيدة في منتصف العمر تعاني من سقوط الشعر بجزرة وتسأل عن العلاج بالفيتامينات المصنعة وهل لذلك أضرار جانبية؟



ج : دائما أنصح بتناول الفيتامينات عن طريق مصادرها الطبيعية أي الغذاء، ولكن لو تم تناول فيتامينات مصنعة فلا بد أن يكون ذلك تحت إشراف طبي دقيق، ومن المعروف أن أفضلها هو فيتامين "B" لاحتوائه على (الببوتين والبيبانثين) "Biotin & Bepanthe".

س: ما هي أسباب سقوط الشعر وهل لتناول البادنجان علاقه بذلك وما هي الأغذية التي تقوى الشعر؟

ج : بعيدا عن الأسباب الوراثية فإن فترات التغير بين الفصول إلى جانب بعض الأمراض بالإضافة لنوعيات الأطعمة غير الصحية تعتبر من أهم أسباب سقوط الشعر، ولكن من الممكن أن يعود وينمو مرة أخرى، ومن أهم الأغذية التي تمنع تساقط الشعر الأغذية الغنية بفيتامينات "B" - الببوتين - مثل: الزيوت غير المشبعة والألبان واللحوم، ولكن يلاحظ أن البيض النيئ - ويوضع على المايونيز مثلا وبعض الأطعمة الأخرى - وبعض الناس تأكله هكذا يعيق من امتصاص الببوتين وبالتالي لا يستفيد الجسم منه؛ ولذا يحظر تناوله على من يعاني من تساقط الشعر.

وأيضاً من هذه الأغذية تلك الغنية بفيتامين "A" ويوجد في:

- البناكاروتين: مثل الجزر والقرع العسلي والبروكلي وكل الخضراوات والفاكهة ذات اللون البرتقالي

- الكاريتينود: مثل الأسماك واللحوم والكبد بشرط سلامتها بالإضافة للكالسيوم لأنه مفيد للشعر والأظافر.

كيفية تناول الفسيخ في عيد شم النسيم والاستمتاع بها دون حدوث مشاكل صحية

**س: كيف نستمتع بتناول الفسيخ والرنجة في عيد شم النسيم بطريقة
صحية؟**



ج : مبدئيًا لابد أن نتأكد من سلامة الفسيخ أو الرنجة أو غيرها وأنه آمن وصالح ومن مصدر يتمتع بالسمعة الطيبة لأن هذه الأطعمة في حالة فسادها تصبح سامة وقد تؤدي إلى الوفاة.

وهنا تجدر الإشارة إلى أن الفسيخ والسردين والرنجة تحتوي على صوديوم وفلورين بنسبة عالية لكثرة الملح الموجود بها ولهذا فهي محظور تناولها على المرضى وخاصة مرضى الضغط العالي والنقرس.

والطريقة الصحية المثلى لتناول الفسيخ كالتالي:

- تناول كوب ماء مذاب فيه ملعقة خل تفاح قبل الأكل بنصف ساعة.

- إعداد طبق سلطة كبير من الجرجير والخس والحلبة والملانة «بقشرها» وعليه عصير ليمون يتم تناوله بجانب الفسيخ، فهذه السلطة تعد مهمة وضرورية للمحافظة على توازن الوجبة ومنع أي أضرار.



- بعد تناول وجبة الفسيخ يفضل شرب الماء بكثرة، وأيضا الكركديه والينسون والشاي الأخضر فكلها تعمل على تخفيف آثار الملح وكذلك خفض الضغط الذي يرتفع بسبب كثرة الملح.

- يراعى تجنب شرب المياه الغازية لأنها تحتوي على بيكربونات الصوديوم وهي تعمل على تجمع الماء في الجسم وارتفاع ضغط الدم

وهذا على عكس الشائع حيث يتناولها معظم الناس عقب تناول الفسيخ اعتقاداً منهم أنها تساعد على الهضم وهذا خطأ.

س: ماذا نفعل إذا تناولنا الفسيخ بالطريقة المعتادة؟

ج : في حالة عدم تناول الفسيخ بطريقة صحية يجب أن يتم شرب الماء طوال هذا اليوم، وفي اليوم التالي يكون الطعام فيه عبارة عن: خضراوات نيئة أو نصف ملسوقة على أن يتم إضافة زيت الزيتون بعد نزولها من على النار - أي يضاف على البارد - وذلك لكي يسهل امتصاص فيتامين "E" وايضاً الحرص على تناول الخيار، وكذلك تناول بعض من المشروبات المشار إليها سابقاً.

س: ما هي فوائد الفسيخ والرنجة؟

ج: باعتبارها أسماك فهي تحتوي على "الأوميغا ٣" والتي تعمل على خفض الكوليسترول العالي، وأيضا تعمل على سهولة تنقل الدم داخل جميع أعضاء الجسم.

وفضلاً عن هذا فسرعاتها الحرارية منخفضة فمثلاً: ٩٠ جرام من الفسيخ - أي حوالي نصف سمكة - تحتوي على ما بين ١٠٠: ١٨٠ سعراً حرارياً تقريباً.

ومعنى ذلك أنه لو تناول شخص ما سمكة واحدة فإنها تعادل ٣٥٠ سعراً حرارياً وهذه الكمية في السعرات الحرارية أقل مما لو تناول هذا الشخص وجبة غذائه المعتاد.

س: سيدة حامل في شهرها الرابع تقول: إنها اعتادت على تناول الملح بشراهة مع كل الأطعمه، وكذلك تناول الأطمعمه «عالية الملوحة» كالفسيح والرنبج وغيرها هذا وقد زاد وزنها بعد الحمل حوالي ستة كيلو جرامات، وهي تقول إنها تخشى من تأثير ذلك على صحة الجنين وصحتها.. فماذا تفعل؟

ج : مبدئياً لا بد من تخفيض نسبة الملح الذي تتناوله بما لا يزيد عن نصف ملعقة صغيرة يومياً في كل ما تتناوله من طعام أو شراب لأن الزيادة على هذه النسبة تصبح ضارة بالفعل على صحتها وبالتالي على صحة الجنين.

وبعد ذلك عليها أن تشرب ما لا يقل عن ثمانية أكواب ماء كبير يومياً وهناك بعض الأغذية تساعد على خروج الملح من الجسم ومنها: البنجر والجزر والخيار والكرفس والشعير والكرابية والشاي الأخضر.

وممنوع على الحوامل بصفة عامة تناول الأسماك المملحة والنيئة والمدخنة طوال فترة الحمل.

أمراض الحساسية وعلاقتها بالتغذية

س: ما الحساسية؟

ج : الحساسية بوجه عام تظهر حين يقوم جهاز المناعة بالجسم بإفراز «أجسام مضادة» لأجسام أخرى مثيرة للحساسية



وتعتبر هذه الأجسام المضادة التي يفرزها الجهاز المناعي بمثابة قوات من الجنود تقوم بمهمة الدفاع عن الجسم وينشأ عن هذه المقاومة آثار هي ما نطلق عليه الحساسية ولها أشكال عدة منها على سبيل المثال:

الطفح الجلدي، السعال، العطس، الرشح، الاختناق، القيئ وغيرها من مظاهر الحساسية.

وكل نوع من أنواع الحساسية له عدة مستويات تبدأ بالمستوى الأقل وهو غير مؤثر، إذا لم يتم علاجها بالشكل الأمثل تأخذ في الازدياد حتى تصل للمستوى الأعلى بحيث تصبح مؤثرة وقد تصل لدرجة الخطورة.

بالإضافة إلى ما سبق توجد أنواع أخرى من الحساسية وهي الحساسية الناتجة عن الغذاء، فبعض الناس لديهم حساسية من عناصر غذائية معينة وتختلف تلك العناصر من حيث تأثيرها من شخص إلى آخر.

وحساسية الطعام لها نفس أعراض حساسية الجهاز المناعي بالإضافة إلى أعراض أخرى كالشعور بالغثيان أو الانتفاخ أو الاضطرابات في القولون أو المعدة.

كما يوجد نوع ثالث للحساسية وهو الذي ينشأ نتيجة لعوامل نفسية.

س: هل يمكن أن تؤدي بعض أنواع الحساسية إلى الوفاة؟

ج : نعم وبخاصة الحساسية التي تسبب الاختناق وإذا لم يتم علاجها بشكل فوري فقد تؤدي - لا قدر الله - إلى الوفاة.

والأغلب بين الناس الذي يتعرضون للاختناق بسبب الحساسية هم الذين يعانون من حساسية الغذاء.

هناك من يعاني مثلاً من حساسية الفول، أو حساسية الأسماك وعلى الأخص القواقع البحرية... إلخ. وخطورة هذا النوع من الحساسية أنه لا يكتشف إلا بعد وتشابه أعراض أنواع الحساسية المختلفة.

فلو أن هناك شخصاً ما يعاني من حساسية القواقع البحرية مثلاً دون أن يعرف وأكل منها بإفراط فقد يتعرض للاختناق وهكذا.



لذلك يجب أن تجرى اختبارات الحساسية - وهي أصبحت سهلة ومتداولة - لكي يقف كل شخص يعاني من الحساسية على نوعها وأعراضها وتأثيرها وكيفية تجنبها وعلاجها في التوقيت المناسب حتى لا تتفاقم وتصبح خطيرة.

ولعل أشهر حساسية الغذاء هي حساسية الفول التي تصيب الأطفال والحمد لله أن هذا النوع أصبح يتم في سن مبكرة جداً ومن السهل معرفته.. وعلى كل أم تجري هذا الاختبار لأطفالها.

ويلي حساسية الفول حساسية بياض البيض: وأهم أعراضها: الطفح الجلدي واضطرابات المعدة.

حساسية القمح: وأهم أعراضها الصداع النصفي.

حساسية الشيكولاته: وأهم أعراضها: الغثيان والقيء والإسهال وهنا تجدر الإشارة إلى أن سبب الحساسية هو اللبن الموجود بها وليس الكاكاو.

كما يجب التفرقة بين نوعين من الحساسية تجاه اللبن هما:

النوع الأول: حساسية «عدم تحمل اللاكتوز» واللاكتوز هو السكر الموجود في اللبن وتنتج تلك الحساسية لعدم وجود «الإنزيم» الخاص بهضمه في الجهاز الهضمي.

النوع الثاني: وهي الحساسية التي يتسبب فيها اللبن في إثارة جهاز المناعة فيقوم الأخير بإفراز أجسام مضادة.

ولذلك فمن المهم والضروري أيضا إجراء اختبار حساسية اللبن على الأطفال في سن مبكرة خاصة أن اللبن يعد من العناصر الغذائية المهمة في نمو الأطفال، واكتشاف الحساسية الخاصة باللبن في سن مبكرة يساعد على تفادي خطورته.. وأيضا يساهم في الشفاء منها بسرعة كبيرة، وعمومًا حساسية الأطفال للبن تخف بالتدريج حتى إذا ما وصلوا سن البلوغ تشفى تمامًا.

س: سيدة تشكو من الحساسية تجاه اللبن والشيكولاته، وتصاب بصداع نصفي.. وتسال عن علاج طبيعي بدلاً من دواء البنادول الذي تستخدمه؟

ج : حساسية الشيكولاته سببها اللبن وقد شرحنا سابقًا هذه المسألة؛ لذا عليها أن تقلل من الشيكولاتة لصحتها وللحفاظ على رشاقته.

وبالنسبة للصداع النصفي، أو غيره من الأمراض، يجب أن تعلم أن جميع الأدوية الكيميائية لها آثار جانبية؛ لذا علينا ألا نلجأ إليها إلا في حالات الضرورة القصوى وألا يكون لها بديل وأن يكون ذلك تحت إشراف طبيب متخصص موثوق به.

ولذلك إذا لم يكن الصداع الذي تعاني منه يستدعي علاجًا بتلك الأدوية فعليها أن تشرب الزنجبيل فهو مفيد جدًا في علاج الصداع النصفي.. وأيضًا يمكنها استخدام دهان طبيعي - غير كيميائي - ومصنع من أعشاب طبيعية مثل «أبو فاس» أو غيره.

س: هل هناك أغذية تعالج أمراض الحساسية؟



ج : لا توجد أغذية تعالج أمراض الحساسية وتساعد على الشفاء منها وإنما عليك بتجنب الأغذية التي تثير الحساسية كاللبن والبقول والقمح وغيرها حتى تقوم بإجراء التحاليل الخاصة بها.

فمثلا حساسية البقول وتسمى «Fafism» يجرى عليه اختبار في المعامل الطبية ويتم اكتشافها مبكرا.

وإلى جانب تلك الاختبارات، يمكن إجراء اختبارات في المنازل على الأطعمة التي تثير الحساسية بأن يتم تناول كمية قليلة منها ثم مراقبة ما يحدث، فإذا أثارت أي عرض من أعراض الحساسية يتم التوقف عنها تمامًا حتى يتم إجراء الاختبارات والتحليل اللازمة عليها.

س: سيدة لديها صبي عمره ١٥ عامًا يعاني من حساسية تجاه الأسماك وتصل به أحيانًا إلى حد الاختناق، ويعالج بواسطة الحقن، وقد لا يحدث له ذلك في مرات عديدة رغم تناوله لنفس أنواع الأسماك التي سببت له الحساسية قبل ذلك.. وتساءل ما هي الأسباب وكيفيه العلاج؟

ج : يعود سبب ظهور الحساسية وعدم ظهورها في أحيان أخرى إلى الكمية التي يأكلها؛ فحين يأكل كمية صغيرة لا تظهر الأعراض بالشكل الذي يشعره بالألم أو الاختناق والعكس.

ولذلك ينبغي عليه التوقف عن تناول الأسماك، وإجراء تحاليل واختبارات، ويجب أن تعلم أن الضغوط العصبية أو النفسية تلعب دورًا مهمًا ومؤثرًا في ظهور الحساسية، أو على الأقل في زيادة حدتها؛ لذلك يجب وضع ذلك السبب في الاعتبار لمراعاته في العلاج.

س: رجل يعاني من حساسية تسبب له طفحًا جلديًا، علما بأن هذه الأعراض تزيد بشكل واضح حين يتناول الأسماك، وهذه الحالة بدأت منذ ستة أشهر ويعالج الآن بثلاث حقن كورتيزون، ويقول إنه سبق له العلاج بأدوية الحساسية الأخرى.. ومع ذلك كله لا فائدة.. ويسأل عن الحل؟

- ج : من الواضح أنك لم تقم بعمل التحاليل اللازمة أو الكافية للتعرف والتأكد من نوع الحساسية وأسبابها، وبالتالي الطريقة المثلى للعلاج. ولذلك أنصح بالتالي:
- التوقف فورًا عن تناول جميع أنواع الأطعمة التي تشعر أنها تسبب لك الحساسية بالإضافة لما سبق عليك التوقف عن تناوله من الأطعمة التي تسبب الحساسية وفي مقدمتها الأسماك.
 - عمل التحاليل اللازمة في معمل موثوق به، كذلك يمكن إجراء اختبار الطعام المنزلي السابق الإشارة إليه.
 - أن تراعي العوامل النفسية والعصبية فلا بد أن تبعد بقدر الإمكان عما يسيء لحالتك النفسية.
 - الاعتماد بشكل أساسي على تناول الأغذية العضوية أي المنتجة من دون المبيدات الزراعية الكيماوية وغيرها لأنها مفيدة بل ضرورية لحالتك خاصة وللصحة بشكل عام، وإن شاء الله بالشفاء.
 - تسجيل ما تأكله لمدة أسبوع لمعرفة الطعام المسبب للحساسية.

س: سيدة تعاني من حساسية اللبن ومنتجاته وأيضاً من الخميرة، وأعراض هذه الحساسية هي الشعور بخمول شديد عقب تناول أي منها.. وتساءل عن العلاج خصوصاً وأنها جربت بدائل كثيرة لم تنفع؟

ج : سبق القول بأن حساسية اللبن ترجع في الأساس لنقص الإنزيم الخاص بهضم اللاكتوز، ولذلك يجب عمل التحاليل اللازمة للوقوف على الأسباب الحقيقية وعلاجها.

أما حساسية الخميرة فعلاجها سهل ويبدأ بالتوقف تماماً عن تناول جميع الأطعمة التي تدخل فيها الخميرة، وحين تتوقف الحساسية تبدأ وبالتدريج تناول هذه الأنواع واحداً بعد الآخر حتى يتم اكتشاف أي نوع منها هو المتسبب في الحساسية فيتم التوقف عنه، والتحليل الخاصة بحساسية الخميرة تكشف بشكل واضح ومؤكد عن أسبابها.

س: سيدة تعاني من حساسية تحدث لها أثناء فصول السنة كما تظهر في أحيان خاصة عند السفر من مكان لآخر، وتظهر أعراضها على أجزاء معينة من جسمها وخصوصاً يديها ورجليها.. وتساءل عن نوعها وأسبابها وكيفية علاجها؟

ج : هذه الحساسية طبيعية تحدث نتيجة لتغير المناخ أو بسبب حبوب اللقاح، وأنسب علاج لها هو تجنب أسبابها بقدر الإمكان مع كثرة تناول المياه لأنها تطرد السموم من الجسم وهذه الحساسية لا علاقة لها بالغذاء، لأنها تهاجم الجهاز المناعي في جسم الإنسان.