

الإفراط في شرب القهوة أثناء الحمل يلحق ضررا بكبد الجنين

الكافيين قبل الولادة يزيد نشاط هرمون الإجهاد لدى الأم



كثيرا ما يحذر الأطباء النساء الحوامل من الإفراط في شرب القهوة، خوفاً على صحتهم وصحة الأجنة. وقد دعمت دراسة حديثة مخاوفهم تلك، بعد ما توصل فريق من الباحثين إلى أن تناول الكثير من الكافيين يمكن أن يلحق الضرر بكبد الرضيع.

لندن - تشير الأبحاث إلى أن شرب فنجانين أو أكثر من القهوة يوميا أثناء الحمل قد يؤدي إلى تلف الكبد. فقد يؤدي الكثير من الكافيين إلى إبطاء تطوره وزيادة خطر إصابة الطفل بمرض الكبد الدهني أو مرض السكري في مرحلة البلوغ.

وجدت دراسة أجريت على الفئران، نشرتها صحيفة دايلي ميل البريطانية، أن 120 ملغ من الكافيين يوميا كان كافيا لخفض مستويات هرمون حيوي لنمو الكبد.

ويقول العلماء إن نفس التأثير ينطبق على البشر عندما تتناول النساء مشروبات تحتوي على مادة الكافيين أثناء الحمل.

وأوضح الباحثون أن هذه العادة "سائغة"، حيث تحظى القهوة والشاي والمشروبات الغازية بشعبية بين الأمهات الحوامل.

ومع ذلك، فإن الآليات التعويضية تحدث بعد الولادة لتسريع النمو واستعادة وظائف الكبد الطبيعية، مع زيادة نشاط (أي.جي.إف.1-)، وتناقص إشارة هرمون التوتر.

وأضاف وان "إن زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني الناجم عن التعرض للكافيين قبل الولادة هي على الأرجح نتيجة لنشاط (أي.جي.إف.1-)، المعزز للتعويض بعد الولادة".

وينجم مرض الكبد الدهني غير الكحولي عن تراكم الدهون في الكبد، بينما لا يحتوي الكبد الصحي على الدهون داخله أو حوله، على الإطلاق. وتعتبر حالة الكبد الدهني أكثر شيوعا بين الناس الذين يعانون من زيادة الوزن. وقد يقلل ذلك من وظائف الكبد ويزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى في مرحلة البلوغ.

وقال الدكتور ون "إن عملنا يشير إلى أن الكافيين قبل الولادة ليس جيدا للأطفال وعلى الرغم من أن هذه النتائج لا تزال بحاجة إلى تأكيد لدى الناس، فإنني أوصي النساء بتجنب الكافيين أثناء الحمل".

وقالت الدكتورة ميشيل بيلينجهايم، محاضرة العلوم في جامعة غلاسكو، "في حين أن هذه دراسة شقيقة ومكثفة وتستند إلى المعرفة السابقة بأن تناول الكافيين المرتفع للأمهات قد يسبب آثارا ضارة على الجنين، فإنه يجب أن نضع في اعتبارنا أن هذه النتائج ارتبطت بالفئران".

وهذا يعني أنه قد لا يكون للكافيين نفس التأثيرات تماما كما في البشر بسبب الاختلافات الكامنة في الأنواع (مثل الاختلافات في التمثيل الغذائي والتأثيرات الوراثية والبيئية).

ومع ذلك، قال أحد الخبراء إن البحث كان ضعيفا للغاية وليس مبررا كي لا يُسمح للنساء بتناول الشاي والقهوة أثناء الحمل، ولا يوجد أي ضمان للتأثير على البشر.

اختبر باحثون من جامعة وهان في الصين نظريتهم عن طريق تغذية الكافيين للجرذان الحوامل واختبار حالة أطفالها. ووجدوا أن المجموعة التي تناولت الكافيين، بدءا بجرعة 120 ملغم يوميا (متوسط فنجان القهوة يحتوي على حوالي 95 ملغم)، لديها زينة أقل صحة.

في الدراسة، أعطى العلماء الفئران كميات من الكافيين تعادل تسعة أكواب من القهوة.

فتسبب الكافيين في انخفاض هرمون يسمى عامل النمو الشبيه بالإنسولين (أي.جي.إف.1-)، والذي يشجع النمو في الجسم ويمكن أن يقلل من مستويات السكر في الدم.

ونتيجة لذلك، وجدوا أن الصغار قد أصيبوا بنمو "تعيضي" في كبدهم بعد الولادة، مما قد يؤدي إلى نمو غير طبيعي، على حد قول الفريق.

وتجدر الإشارة إلى أن

قال الدكتور كريستوف ليبش إن بعض الأطفال يكون جلدهم حساسا للغاية لدرجة أنه يتمزق بمجرد ملامسته فيما يعرف بمرض "الفراشة" وأوضح أنه عبارة عن مرض وراثي يحدث بسبب خلل جيني.

قال اتحاد روابط الصيادلة الألمان إن السباحة تعد رياضة مثالية لمرضى السكري؛ حيث إنها لا تشكل إجهادا يتسبب في حدوث ارتفاع أو انخفاض شديد بمستوى السكر بالدم.

القهوة والمشروبات الغازية تحطيان بشعبية بين الحوامل

وفي معظم هذه الدراسات كانت القهوة هي المشروب الرئيسي الذي يحتوي على الكافيين.

وخلال الدراسة فحص فريق تشين 941 زوجا من الأمهات والأطفال في أيرلندا حيث يحسني الناس الشاي أكثر من القهوة.

وكان أكثر من نصف الأمهات في الدراسة يحسني الشاي بينما كان نحو 40 بالمئة منهن يفضلن القهوة.

وكانت كل 100 مليغرام إضافية من الكافيين يوميا خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ترتبط بانخفاض وزن المولود 72 غراما وبتناقص كبير في فترة الحمل وتقلص طول الطفل ومحيط رأسه عند الولادة.

وقال لينج وي تشين، قائد فريق الدراسة وهو باحث في جامعة دبلن بأيرلندا في رسالة بالبريد الإلكتروني، "استنادا إلى الصلات الثابتة التي لاحظناها، ولأن العديد من حالات الحمل غير مخطط لها فإننا ننصح الحوامل أو النساء الراغبات في الحمل على الأقل بالحد من استهلاك القهوة والشاي اللذين يحتويان على الكافيين".

وأضاف أن الدراسة لا يمكنها تفسير العلاقة بين السبب والنتيجة. وكتب تشين وزملاؤه في الدورية الأمريكية للتغذية السريرية أن العديد من الدراسات السابقة ربطت التعرض للكافيين في الرحم بتأثيرات سلبية.

واضحة للغاية. كما أن جرعات الكافيين المستخدمة في الدراسة كانت أعلى بكثير من توصيات الحمل الحالية. وأوضح ستوك "التوصيات في المملكة المتحدة تدعو النساء الحوامل للحد من الكافيين إلى أقل من 200 ملغ في اليوم ومعظم النساء الحوامل في المملكة المتحدة يستهلكن أقل من هذا في الواقع".

وجدير بالذكر أن الكلية الأمريكية لأطباء التوليد وأمراض النساء توصلت إلى أن مخاطر الولادة المبكرة أو ولادة أطفال أقل وزنا تزيد حتى لدى النساء اللاتي يتناولن أقل من 200 مليغرام من الكافيين يوميا وهي الكمية الآمنة خلال أشهر الحمل.

وأردفت "نحتاج إلى إجراء المزيد من الأبحاث على البشر قبل أن نعرف ما إذا كانت هذه النتائج تترجم إلى أشخاص وقد تختار بعض النساء الحوامل تجنب الكافيين، الذي لن يسبب أي ضرر، لكن ذلك سيكون احترازيا ولا تبرره هذه الدراسة وحدها".

كما قالت باحثة أخرى، الدكتورة سارة ستوك من جامعة إدنبرة، "تظهر هذه الدراسة أن الفئران التي تعطى كميات كبيرة من الكافيين أثناء الحمل لها جراثيم أصغر حجما وبعض التغييرات في نمو الكبد".

وعلى الرغم من أن هذه دراسة مثيرة للاهتمام في نموذج حيواني، إلا أن الصلة بالحمل البشري ليست

مرض الكبد الدهني

بالمرض، لكن يُعتقد أن ما يصل إلى واحد من كل خمسة أشخاص في المملكة المتحدة مصاب به إلى حد ما، إلى جانب ما يصل إلى 100 مليون شخص. ويقول الباحثون إن اتباع نظام غذائي مغذٍ والحفاظ على وزن صحي وممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض الكبد الدهنية.

الكويلستول والدهون المركزة في البطن وتوقف التنفس أثناء النوم ومرض السكري من النوع الثاني. ويتطور المرض على مراحل، ومن المرجح ألا يتم تشخيص الحالات المعتدلة منها، ما لم يتم رصدها، صدفة، في اختبارات أخرى. وهذا يجعل من الصعب تقدير عدد الأشخاص المصابين

قد يشمل تضخم الكبد والتعب وآلم البطن. وذكر موقع مايو كلينك الأمريكي أن هذا المرض ناجم عن السمنة ومقاومة الأنسولين وارتفاع نسبة السكر في الدم وارتفاع مستويات الدهون في الدم. ويزداد خطر الإصابة بالمرض لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع

واشنطن - ينجم مرض الكبد الدهني غير الكحولي عن تخزين الكثير من الدهون في خلاياه.

يمكن أن يتسبب المرض في حدوث نوبات وأضرار لا رجعة فيها للكبد، ويمكن أن يتطور إلى تلف الكبد وفشل في الأعضاء، ولا يسبب مرض الكبد الدهني عادة أي علامات وأعراض، لكنه

ارتجاجات الرأس البسيطة تفقد المصابين حاسة الشم لأشهر

وعلى الرغم من أن حاسة الشم عادت إلى طبيعتها بعد مرور حوالي 6 أشهر من الحادث، إلا أن المجموعة التي تعرضت لارتجاج بسيط في المخ، كانت بشكل أكبر ممن لم يتعرضوا لضربات الرأس الخفيفة.

وقالت الدكتورة فاني ليكوير جيجوير، قائدة فريق البحث "سيعاني كثير من الناس ارتجاجا خفيفا بالمخ في مرحلة ما من حياتهم، لذا فإدراك أن لديهم مشكلة في الشم هو الخطوة الأولى لإخبار الطبيب بها".

وأضافت "من المهم أن يبلغ المرضى عن أي فقدان لحاسة الشم لديهم، لأن أطباء غرف الطوارئ والممارسين، لا يسألون عادة عن هذه الجزئية بالتحديد".

وأشارت إلى أن تحديد المشكلة هو خطوة أولى ومهمة في طريق التعافي، مع متابعة دقيقة لمعرفة ما إذا كان فقدان الرائحة والقلق مستمرا ويتطلب علاجاً من عدمه.

المصابين بارتجاج بسيط في المخ، يفقدان مؤقتا لحاسة الشم، مقابل 5 مرضى فقط من المصابين بكسور في العظام. وتمكن الباحثون من تحديد أن معظم الذين فقدوا حاسة الشم لديهم، استعادوها في غضون 6 أشهر من الحادث.

وتحدثت إصابات الدماغ الرضية في الأغلب بسبب تعرض الرأس لضربات أو اهتزازات عنيفة، ويمكن أن تتسبب في إحداث كدمات وتمزق الأنسجة ونزيف وإصابات جسمية أخرى في الدماغ. وهذا النوع من الإصابات يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات على المدى الطويل، أو الوفاة.

لكن في المقابل، هناك إصابات بسيطة في المخ، مثل السقوط من الدراجة الهوائية مع وجود خدوشة الرأس، والارتجاج البسيط الذي ينجم عن السقوط على منحدرات التزلج.

وأجرى الفريق دراسته، لاكتشاف الآثار الجانبية للارتجاج البسيط في المخ، على حاسة الشم. وقارن الفريق حالة 20 مريضا بالمستشفى، أصيبوا بارتجاج خفيف في المخ نتيجة حوادث بسيطة ناجمة عن التزلج على الجليد، مع 22 أصيبوا بكسر في الأطراف، لكن لم يصابوا بارتجاج بسيط في المخ. وخلال 24 ساعة من وقوع الحادث، أصيب ما يزيد على نصف

مونتريال - أفادت دراسة كندية حديثة أن الارتجاج البسيط في المخ، الناجم عن ضربات الرأس البسيطة، يمكن أن يفقد الأشخاص حاسة الشم مؤقتا لمدة 6 أشهر.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة مونتريال الكندية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (براين إنجوري) العلمية.

من الإصابات البسيطة للمخ السقوط من الدراجة مع وجود خدوشة الرأس والارتجاج البسيط الذي ينجم عن السقوط على منحدرات التزلج. وأجرى الفريق دراسته، لاكتشاف الآثار الجانبية للارتجاج البسيط في المخ، على حاسة الشم. وقارن الفريق حالة 20 مريضا بالمستشفى، أصيبوا بارتجاج خفيف في المخ نتيجة حوادث بسيطة ناجمة عن التزلج على الجليد، مع 22 أصيبوا بكسر في الأطراف، لكن لم يصابوا بارتجاج بسيط في المخ. وخلال 24 ساعة من وقوع الحادث، أصيب ما يزيد على نصف

وأوضح الباحثون أنه من المعروف منذ فترة طويلة، أن الأشخاص الذين يعانون ارتجاجا كبيرا بالمخ، فيما يعرف بإصابات الدماغ الرضية، يمكن أن يفقدوا حاسة الشم مؤقتا، ويعانون مشكلات نفسية مثل القلق والاكتئاب.

من الإصابات البسيطة للمخ السقوط من الدراجة مع وجود خدوشة الرأس والارتجاج البسيط الناجم عن السقوط على منحدر التزلج

وأوضح الباحثون أنه من المعروف منذ فترة طويلة، أن الأشخاص الذين يعانون ارتجاجا كبيرا بالمخ، فيما يعرف بإصابات الدماغ الرضية، يمكن أن يفقدوا حاسة الشم مؤقتا، ويعانون مشكلات نفسية مثل القلق والاكتئاب.



قال البروفيسور الألماني إنجو فروبوزه إن المشي السريع يتمتع بفوائد صحية جمة؛ حيث إنه يعمل على تقوية القلب وجهاز المناعة، كما أنه يساهم في تدعيم الجهاز الحركي وإنقاص الوزن.



أوضحت دراسة أسترالية أن الشخص الذي يعاني من مرض نفسي، من المحتمل أن ينخفض متوسط عمره بنحو 20 سنة، مقارنة بالأشخاص الأصحاء.



قال الدكتور كريستوف ليبش إن بعض الأطفال يكون جلدهم حساسا للغاية لدرجة أنه يتمزق بمجرد ملامسته فيما يعرف بمرض "الفراشة" وأوضح أنه عبارة عن مرض وراثي يحدث بسبب خلل جيني.



قال اتحاد روابط الصيادلة الألمان إن السباحة تعد رياضة مثالية لمرضى السكري؛ حيث إنها لا تشكل إجهادا يتسبب في حدوث ارتفاع أو انخفاض شديد بمستوى السكر بالدم.