

دراسة : التدخين السلبي قد يسبب الرجفان الأذيني لدى الأجنحة



تشير دراسة جديدة إلى أن التدخين السلبي الذي يتعرض له الرضع في رحم أمهاتهم أو الأطفال يجعلهم عرضة لخطر الإصابة في مرحلة مقبلة من العمر لعدم انتظام ضربات القلب أو ما يعرف باسم الرجفان الأذيني.

وقال الطبيب جريجوري ماركوس من جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو وهو كبير الباحثين في الدراسة «لا يمكننا القول إن لتدخين السلبي يسبب بالتأكيد الإصابة بالرجفان الأذيني، نحن بحاجة إلى تأكيد هذه النتائج».

وأعلن المعهد الأميركي لأمراض القلب والرئة والدم أن الرجفان الأذيني يؤدي إلى توقف عرف القلب للعلوية والسفلى عن العمل، كما تزيد هذه الحالة من خطر الإصابة بجلطة، ويمكن أن تسبب الآما في الصدر وأزمة قلبية.

وكتب الباحثون في دورية «هارت بيدم» أن التدخين له صلة بالإصابة بالرجفان الأذيني، إلا أن الصلة بين هذه الحالة والتدخين السلبي لم تتأكد. وحلل الباحثون بيانات من

حذار .. 80 في المئة من العدوى التي تنتقل بين البشر مصدرها اليidan



وغسلهما من أهم وأكثر الطرق فعالية لوقف انتشار الجراثيم والحد من الإصابة بالعدوى.

وقد يجد البعض أن موضوع نظافة الدين مسألة بديهية ولا تستدعي التذكير بأهميتها، ولكن ما لا يدركوه هو أن لغسل الدين طريقة وخطوات لاسيمما مدة معينة.

لذا قام مجموعة من الخبراء بتصوير كمية البكتيريا على الدين على عدة مراحل، تظهر فيها البكتيريا باللون الأبيض، وتظهر بكثرة على اليد قبل غسلها، ولا تزال ظاهرة وبكثرة بعد غسلها لمدة 6 ثوان، ولم تزل عن اليد بعد غسلها لمدة 15 ثانية، أما بعد غسلها لمدة 30 ثانية اختفت البكتيريا عن معظم أجزاء اليد.

ثمانون في المئة من العدوى التي تنتقل بين البشر أو ينقلها الإنسان لنفسه مصدرها اليدان.. هذه الإحصائية تأتي بالتزامن مع اليوم العالمي لغسل اليدين الذي يصادف 15 أكتوبر كل عام.

هي عادة بسيطة قد يستخف بها كثيرون، فالعديد من الناس لا يدركون أهمية نظافة أيديهم والمخاطر الناجمة عن إهمالها، ولذلك أطلقت منظمة الصحة العالمية يوما عالميا لغسل اليدين، يهدف إلى رفع الوعي بأهمية غسل اليدين بالماء الصابون.

فهذه العادة تساهم في إنقاذ الملايين سنوياً، إذ تعدد اليدان الناقل الرئيسي لجراثيم بين الناس، وتحديداً 80% من العدوى تنتقل من خلال اليدين.

فأيدينا تلامس كل أنواع الأسطح يومياً،

السعادة أطّول الناس أعمّاراً

في دراسة هي الأولى من نوعها

الداخلية ومناطق السكن الآمنة من الجريمة وبرامج الصحة العامة المنظورة قد توفر الأمان والسلامة وتحد من الأمراض ولكنها ليست بالضرورة تأتي بالسعادة». لاحظ العلماء انه بالإضافة الى تحسين مستوى معيشة السكان ماديا وتوفير العناية الصحية والسلوك الصحي يجب على صانعى السياسة ان يفكروا في طرق لجعل السكان سعداء ، مثل تعزيز روح التواصل بين الفرد والجماعة ومشاريع تجميل المدن ومساعدة الأشخاص على التعامل مع الضغط النفسي والاسترخاء وتشجيع الأوصار الاجتماعية الإيجابية والقوية بين الأصدقاء والأحياء والعائلات ، بمن في ذلك الأزواج. وأعلن العلماء «ان السعادة يمكن ان تفتح طريقا الى حياة أمتع وأطول».



واسعة من الأصدقاء. وقال فريق العلماء «ان الاقتصاديين يهتمون بالأمن الاقتصادي وعلماء الجريمة بالسلامة ومنع العنف ودعاة الصحة العامة بالسلوك غير الصحي ولكننا ننسى متغير مهم إداً أفلتنا السعادة». وأوضح العلماء «ان الإجابات واحتمالات الوفاة خلال العقود الثلاثة لأمد الدراسة.

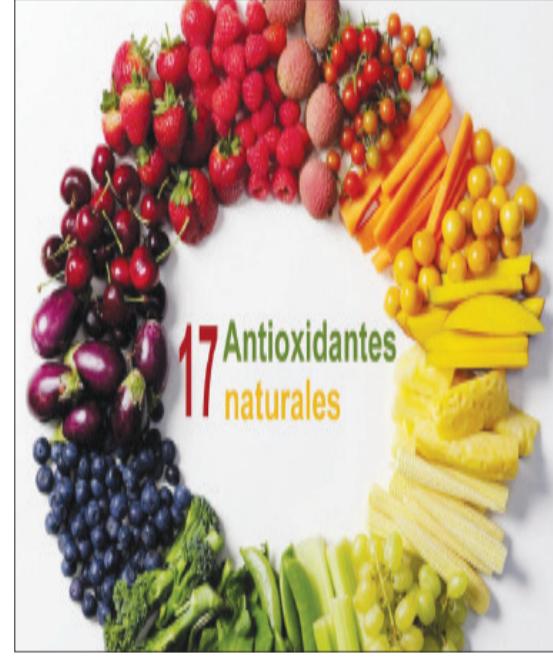
وقال الباحثون ان من التفسيرات الممكنة لدور السعادة في إطار العمر ان الأشخاص السعداء أكثر على التعامل مع الضغوط النفسية ولديهم شبكة

الأميركية على رجال ونساء نبل 30 سنة أستلة بينها كيف تصنف وضعك عموما هل أنت سعيد جدا أو سعيد الى حد معقول أو غير سعيد».

ثم اطلع الباحثون على مقاعدة البيانية لسجل لوفيات لاقامة علاقة بين

وَجَدَ عُلَمَاءُ اَنَّ السُّعَادَ
يُعِيشُونَ حَيَاةً اَطْوُلَ.
وَتَوَصَّلَتْ دِرَاسَةٌ هِيَ الْأُولَى
مِنْ نَوْعِهَا أُجْرِيتْ عَلَى امْتَادٍ
30 عَامًا اَنْ حَتَّمَالَاتٍ وَفَقَادَ
الْتَّعْسَاءَ مِنْ كُلِّ الْاَعْمَارِ فِي
نِهايَةِ الدِّرَاسَةِ تَزَيَّدَ بِنَسْبَةِ
14% فِي الْمُتَّلِّةِ بِالْمُقَارَنَةِ مَعَ
اَصْحَابِ الْمَزَاجِ الرَّائِقِ عُومَاً.
وَبِصَرْفِ النَّظَرِ عَنِ
الدِّخَلِ اَوِ الصَّحةِ اَوِ ماِإِذَا
كَانَ الشَّخْصُ مَتَزَوِّجاً اَوْ
لَا فَالْأَرْجَحُ اَنْ يَبْقَى مِنْ
وَصَفُوا اَنْفُسَهُمْ بِاَنَّهُم
«سُعَادٌ» فِي بِدايَةِ الدِّرَاسَةِ
بَعْدَ وَفَاهَا اَشْخَاصُ الَّذِين
قَالُوا اَنَّهُمْ لَيْسُوا «سُعَادٌ».
كَمَا اَنَّ اَحْتَمَالَاتٍ وَفَقَادَ
الْتَّعْسَاءَ فِي اَيِّ وَقْتٍ وَلِيُسَمِّ
فِي نِهايَةِ الدِّرَاسَةِ تَزَيَّدَ بِنَسْبَةِ
6% فِي الْمُتَّلِّةِ بِالْمُقَارَنَةِ مَعَ مَنْ
قَالُوا اَنَّهُمْ سُعَادٌ ، بِحَسْبِ
الدِّرَاسَةِ الَّتِي شَمِلَتْ 30 الفَ
شَخْصٍ بِالْعَلَى مِنِ الْجِنْسَيْنِ ،
كَمَا أَفَادَتْ صَحِيفَةَ الْدِيَلِي
مِيل . وَطَرَحَ الْعُلَمَاءُ مِنْ
جَامِعَةِ نُورُثْ كَارُولِيَّنا

باحثون : مضادات الأكسدة من الممكن أن تؤثر سلباً على ((الميلانوما))



ولا سيما الفيتامين «أي» لفترة، يُسرع تطوير خلايا شبه سلطانية أو سرطانات مبكرة في الرئة لدى الفئران والخلايا البشرية في المختبر.

وكانت دراسات أقدم من ذلك قد أشارت إلى تأثير مماثل لمضادات الأكسدة على سرطانات الثدي والبروستات.

وتوافر مضادات الأكسدة في الأغذية (في فيتامين إيه وسي وأي)، وكذلك على شكل مكمّلات غذائية، وهي تسمح بکبح جزيئات مسؤولة عن الشيخوخة.

وظن الباحثون لفترة طويلة أن مضادات الأكسدة قادرة على الوقاية من أورام سلطانية، إلا أن تجارب سريرية «عدة» أوقفت لأنّ المرضى الذين كانوا يتلقون مضادات الأكسدة كانوا يموتون بسرعة أكبر من الآخرين، على ما قال الطبيب شون موريسن المعد الرئيسي للدراسة.

وأوضح أن التفسير لذلك على الأرجح هو أن «الخلايا السلطانية تستفيد من مضادات الأكسدة أكثر من الخلايا السليمة».

أظهرت دراسة نشرت في مجلة «نيتشير» البريطانية أنّ مضادات الأكسدة، المعروفة بأنّها تحسن صحة الخلايا وتؤخر الشيخوخة، قد تؤثر سلباً على «الميلانوما»، وهو أخطر أنواع سرطان الجلد، لأنّها تسهل انتقاله إلى مناطق أخرى من الجسم.

فقد زرع فريق من الباحثين، في «معهد الأبحاث حول الأطفال ومقره في دالاس، خلايا بشرية لـ«الميلانوما» في فئران، واكتشفوا أنّ السرطان يتتطور بسرعة أكبر لدى تلك التي تلقت حقن مضادات الأكسدة مقارنة ب تلك التي لم تتناق هذه الحقن. وقال معدو الدراسة إن «نتائجنا تشير إلى أنّ مضادات الأكسدة تسهل انتشار المرض، أفله على صعيد الميلانوما، من خلال المساعدة على انتشار الخلايا السلطانية في أماكن أخرى من الجسم».

وهذه ليست المرة الأولى التي يقام فيها رابط بين مضادات الأكسدة وانتشار سرطان.

وفي العام 2014، أظهر باحثون سويديون أن تناول مكمّلات غذائية مضادة للأكسدة،

إذا أردت عقلا سليما .. احرص على 6 مغذيات

فيتنامين دي مركب دهني قابل للذوبان مهم لنمو الدماغ يقدر أهميته لنمو العظام. وتشير البيانات الى ان لهبوط مستوى فيتامين دى في الأم علاقة بخطر الاصابة بانفصام الشخصية أو الشيزوفرينيا ونقصه يرتبط بزيادة اعراض الكآبة.

ولكن ليست هناك أدلة تذكر على فائدة مكممات فيتنامين دى في الوقاية من الكآبة. ويمكن تركيب فيتنامين دى عن طريق أشعة الشمس. والى جانب أشعة الشمس يوجد في الأسماك الدهنية وأنواع من الفطر والحلب المقوى.

6 - مضادات للتآكسد ذات قاعدة نباتية

ربط باحثون زيادة الاجهاد التأكسدي للخلية وبالتالي تعرض الخلايا الدماغية للتلف بجملة امراض عقلية بينها بينها الكآبة والخرف.

وتحتاج إلى مكملات غذائية مثل المركبات المضادة للتآكسد التي تساعد في إزالة الأكسدة في الجسم. وبشكل عام، يمكن تحقيق ذلك من خلال تناول نظام غذائي متوازن يحتوي على مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات النباتية والدهون الصحية. كما يمكن استخدام بعض المكملات الغذائية مثل المركبات المضادة للتآكسد (مثل فيتامين C وE) أو المركبات المضادة للالتهاب (مثل الكورسيراين). ومع ذلك، يجب التأكد من عدم تناول جرعات كبيرة من المكملات لأن النظام الغذائي المتكامل هو الأفضل.

A close-up photograph of a white plate containing two pieces of fish fillet, possibly salmon or trout, arranged in a V-shape. The fish is garnished with a sprig of fresh cilantro. To the right of the fish is a small bowl filled with a bright yellow lemon butter sauce. The background is blurred, showing some green vegetables.

ويُنصح من يتناول المكمّلات
ان يتناول فيتامينات بي معاً.

3 - **الحوماض الأمينية** هي
لينبات البناء الأولى للبروتينات
التي تتكون منها دوائر
الدماغ ومواد الكيميائية.
ويمكن ان يتحول الحامض
الأميني ذو القاعدة الكبيرة
إلى غلوتاثيون وهو أقوى
المضادات للأكسدة في الجسم.
وحيث يُعطى الحامض
الأميني كمكمل فانه يتحول
إلى غلوتاثيون في الجسم.
وتوجد الحوماض الأمينية في
أي مصدر للبروتين لا سيما
اللحوم والأغذية البحرية
والبيض والبقول.

4 - **المعادن**
تقوم المعادن وخاصة
الزنك والمغنيسيوم والحديد
بأدوار مهمة في عمل الجهاز
العصبي. وللزنك دور
في العديد من التفاعلات
الكيميائية الدماغية. وهو
ايضا عنصر اساسي في

مستويات العالية من الزئبق
جب استهلاك الأسماك
كبيرة مثل الاسقمري
اعتدال.

2 - **فيتامينات بي وحامض**
الفوليك
تحاج الى فيتامينات
ي لطائفة من العمليات
خلوية والتمثيلية وهي تقوم
دور بالغ الأهمية في انتاج
جملة من المواد الكيميائية
الدماغية. ولوحظ نقص
حامض الفوليك (بي 9)
في المصابين بالاكتءة وبين
الأشخاص الذين لا يستجيبون
للأدوية المضادة للكاكتاء.
وأكّدت دراسات عديدة
تأثير حامض الفوليك المضاد
للكاكتاء مع العقاقير الطبية
هذا المرض. ويوجد حامض
الفوليك بكثرة في الخضروات
بورقية والباقول والحبوب
الكاملة والخميره والمكسرات.
تكون اللحوم غير المصنعة
البيض والجبنه والألبان
الحبوب الكاملة والمكسرات

تتسم المغذيات التي نتناولها كجزء من نظامنا الغذائي بأهمية بالغة لتكوين المخ وعمله. ويمكن ان يكون لها تأثير عميق في صحتنا العقلية ، كما تنقل صحيفه الدليل ميل عن جيروم ساريس الباحث في جامعة ملبورن الاسترالية.

تشير أبحاث عديدة إلى الآثار الضارة للنظام الغذائي غير الصحي ونقص المغذيات فيه. وتشدد هذه الأبحاث على القيمة الوقائية للنظام الغذائي الصحي المدعوم بمكملات غذائية مختارة حسب الحاجة لحفظ على الصحة العقلية وقويتها.

أدنى اسنانه سبعة مغذيات أساسية تؤثر في الصحة العقلية والأغذية التي توجد فيها:

1 - اوميغا - 3

تقوم الدهون المتعددة غير المشبعة وخاصة حومان اوميغا - 3 الدهنية بدور حيوي في الحفاظ على تكوين المخ وعمله على النحو المطلوب. ويبدو ان تناول اوميغا - 3 مفيد لمعالجة اعراض الكآبة والكافأة ثنائية القطب واضطراب ما بعد الصدمة. ويمكن ان تساعد اويفا - 3 على الوقاية من الذهان.

وتوجد دهون اوميغا - 3 في المكسرات والبذور والمحار رغم ان اكبر الكمييات منها لا توجد الا في اسماك مثل السردين والسلمون والانشوجة، والاسقمي المجرى، ومسند