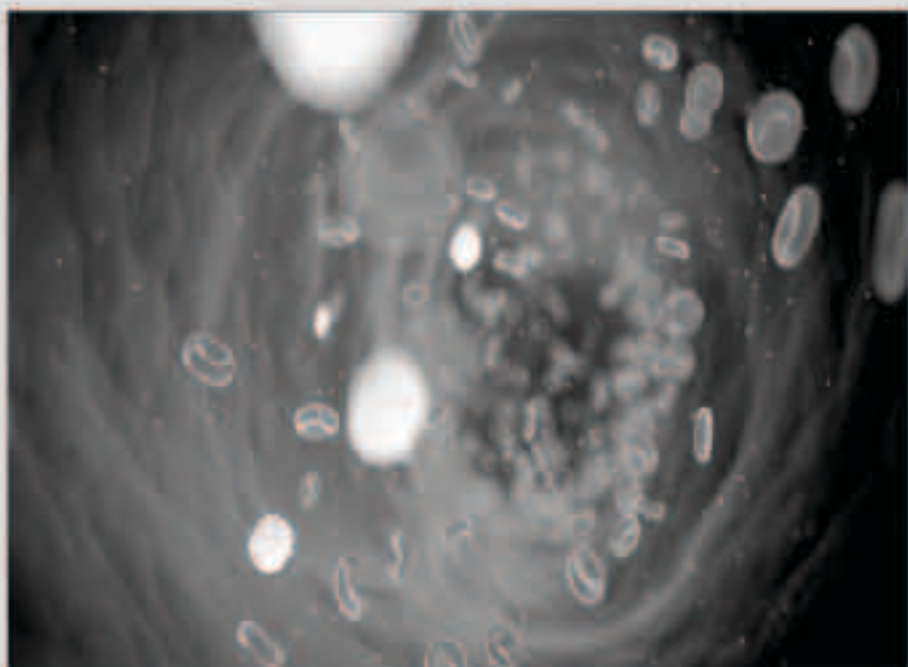


«أسطورة دراكولا» للعيش بلا أمراض!



بنسبة 10%. ومن المعروف أن المستويات العالية تؤدي إلى أمراض القلب. وكانت التأثيرات الأخرى التي لاحظها العلماء عبارة عن انخفاض بنسبة 20% في البروتينات التي يطلق عليها اسم مستضدات carcinoembryonic. كما ساعدت الدماء الشابة على خفض مستويات البروتين اميلويد، الذي يشكل كتل سامة في أنسجة مرضى الشرف، بنسبة الخمس.

وعلى وجه الخصوص، شهد مريض يبلغ من العمر 55 عاما مصابا بمرض الزهايمر، تحسنا في حالته بعد عملية نقل دم واحدة، وينصرون علماء Ambrosia علما يتلقى فيه السونون جرعتين من الدماء الشابة في السنة. وتجدر الإشارة إلى أن علماء جامعة ستانفورد وجدوا أن بروتينا موجودا في البلازما، يمكنه عكس آثار التراجع العقلي المرتبط بالعمر. ومع ذلك، فإن الخبراء في مستشفى أوتاوا، حققوا نتائج مختلفة، في بولمو الماضي، ولاحتلوا كيف يمكن ربط نبرعات الدم من الشباب، بمعدلات بقاء فقيرة لدى الملقين.

الفران الأكبر سنا التي مُنحت دماء شابة، لم تصب بأمراض مرتبطة بالعمر، وحافظت على وثيقة إدراكية حادة، في حين أن الفران الأصغر التي عُرِضت لدماء غير شابة، شهدت تأثيرا معاكسا. وتقول بارتريدج إن هذا الأمر دليل على ضرورة دراسة الدم عن كثب لدى الحيوانات، لتحديد الجزيئات التي تحافظ على الصحة البدنية. وأوضح البحث أن الوصول العملي لكل من الميكروبيوم البشري ونظام الدم، يجعل التلاعب العلاجي منهجا جذابا بشكل خاص، ولكن هناك حاجة إلى إجراء أبحاث على الحيوانات لتحديد النتائج طويلة المدى والآثار الجانبية المحتملة.

وشملت تجارب Ambrosia نحو 70 مشاركا، دفع 35 منهم 8 آلاف دولار للمشاركة في التجربة على تقنيهم الخاصة، وقدمت لهم البلازما، المكون الرئيسي للدم، من متطوعين تتراوح أعمارهم بين 16 و25 عاما. وأشار العلماء إلى ظهور تحسن واضح في المؤشرات الحيوية لختلف الأمراض الرئيسية. وشمل ذلك خفض نسبة اتوكليسزول في الدم

«روسيا اليوم» : عكفت عشرات الشركات المبتدئة على تطوير عمليات نقل الدماء الشابة من البالغين الأصغر سنا لعلاج الأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر. وبمصر على أن هذه التجارب ليست مَرَحَة، وتعتبر رامة وجديرة بالثقة من قبل الأطباء الراديين، لتكون من أهم المشاريع الواعدة في الطب الحديث.

وتقول عللة الوراثة، ليندا بارتريدج، التي نشرت تحليلا لتجاربها في مجلة الطبيعة، إن الأبحاث تظهر أن الدم الشاب يمكن أن يسمح للإنسان بأن يعيش حياة خالية من الأمراض، مثل السرطان والخرف وأمراض القلب، حتى وفاته.

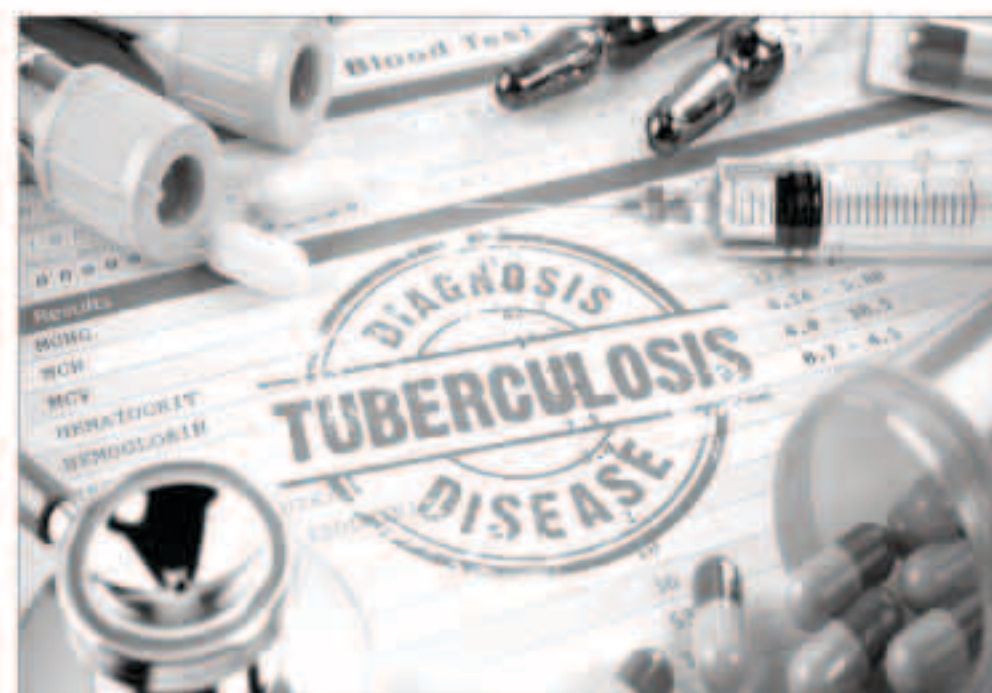
ويشكل عليها جزءا من موجة من الأبحاث والمصاولات، بما في ذلك مجموعة من التجارب البشرية المدعومة من. بيتر نيل، في الشركة الناشئة بسان فرانسيسكو، Ambrosia، والتي تقدم لكبار السن الدماء الشابة، وهو أمر قد يكلف 8 آلاف دولار إذا طرح للجمهور. وأظهر البحث الذي أجرته البروفيسورة بارتريدج، أن

تأثيره، قائد فريق البحث، إن الدراسات التي أجريت على الحيوانات أظهرت أن مركبا الذي لا يقلل البكتيريا مباشرة، أدى إلى انخفاض كبير في العبء الجرثومي اللافت للنظر. وأضافت: لأكثر من 60 عاما، كان السلاح الوحيد الذي استخدمه الأطباء ضد السل هو المضادات الحيوية، لكن المقاومة أصبحت مشكلة مزعجة بشكل متزايد والعلاج المطول صعب ومؤلم للمرضى.

وأشارت إلى أنه مع العلاجات الحالية، ليس هناك ما يضمن القضاء على المرض. فالمضادات الحيوية لا تقضي على العدوى وخطر الإصابة بالبكتيريا المقاوم للعقاقير مرتفع للغاية.

وأكدت أنه من خلال تعطيل دفاعات هذه البكتيريا السرية بمساعدة العقار الجديد، نشعر بعودة لعمارة لإيجاد طريقة تعزز فرص جهاز المناعة في الجسم للقيام بعمله. وبالتالي القضاء على العامل المرضي. وفي مارس 2018، أعلنت منظمة الصحة العالمية، أن مرض السل يؤدي بحياة ما يصل إلى 5 آلاف شخص يوميا، وأنه يعتبر بين الأسباب العشرة الأولى للوفاة في العالم.

تطوير أول دواء لمرض السل لا يعتمد على المضادات الحيوية



يعتقد أن لها خصائص مشابهة، في أبحاث استمرت مدتها 10 سنوات. ويواصل الفريق في أن يتم تطوير المركب إلى دواء يستخدمه البشر في غضون ثلاث إلى أربع سنوات. وقالت البروفيسور ليديا

بالسل، ببثها الخنازير، وأثبت العلاج أنه فعال في القضاء على مرض السل. وتمت معالجة الحيوانات المصابة بعدوى السل الحادة والمزمنة بالمركب الذي تم اكتشافه بعد التحقق من العشرات من المشتقات والمركبات الأخرى التي

المضادات الحيوية، بل هو مركب دوائي يعمل عن طريق استهداف دفاعات المتطفرة الدرقية أكثر من البكتيريا نفسها، ويمكن أن يزيل سلالات المرض المقاومة للمضادات الحيوية. وأجرى الفريق دراسته على مجموعة من الحيوانات المصابة

«العربية» : قال علماء بريطانيون، إنهم طوروا أول دواء لا يعتمد على مركبات المضادات الحيوية لعلاج مرض السل بنجاح في الحيوانات.

العلاج طوره باحثون بجامعة مانشستر البريطانية، ونشروا نتائج أبحاثهم اليوم الثلاثاء، في دورية (Journal of Medicinal Chemistry) العلمية.

وأوضح الباحثون أنه رغم تطوير علاج ضد مرض السل قبل حوالي 100 عام، لكن ما زال واحد من كل ثلاثة أشخاص في العالم مصابا بهذا المرض الممعد. وأضافوا أن حوالي 1.7 مليون يموتون بسبب المرض كل عام حول العالم، وتم تشخيص وعلاج 7.3 ملايين شخص عام 2018، وتنتشر أكثر الإصابات في إفريقيا والهند والصين.

ويضطر المرضى عادة إلى تناول مزيج من المضادات الحيوية القوية على مدى 6 إلى 8 أشهر للتخلص من السل، وكثيرا ما تحمل تلك المضادات آثارا جانبية، مع خطر بنسبة 20% لعودة المرض إليهم مرة أخرى. وانتشار مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية. وعن الدواء الجديد، قال الباحثون إنه لا يعتمد على

«وسادة سحرية» لمشكلة الأرق.. تساعدك على النوم بسرعة قياسية



وكانت وكالة الغضاء والطيران الأمريكية «ناسا» طورت في الماضي وسادة لحماية رواد الفضاء من التقلبات في درجات الحرارة. والأرق مشكلة عالمية كبيرة، تؤثر على حوالي ثلث الرجال والنساء في الثلاثينيات والأربعينيات من العمر. ونحو نصف النساء فوق سن الخامسة والسبعين.

وحاول الكثيرون وضع حلول من أجل التخلص من هذه المشكلة، وكان منها أيضا ما وصف بـ«الحل العسكري»، الذي يقوم على تطبيق طريقة الاسترخاء الخاصة بالجنود الأمريكيين. وتدعو هذه الطريقة إلى إرخاء عضلات الوجه، خصوصا الموجودة حول الفك وعينيك، ثم إنزال الكتفين إلى أدنى مستوى ممكن، قبل أن تمد الذراعين في جهة واحدة. وينصح «الحل العسكري» بالتفليس ببطء وإرخاء الساقين بداية من الفخذين وصولا إلى أسفل القدمين، وبمجرد الشعور بالاسترخاء لمدة 10 ثوان، يجب أن تصفية ذهنك بشكل كامل وقطع التفكير بأي أمر.

«سكاى نيوز» : من الغضاء جاء الحل لمشكلة الأرق التي يعاني من الملايين حول العالم، إذ ابتكرت شركة أمريكية وسادة ذات فترات خارقة، كانت قد استخدمتها وكالة «ناسا» لحماية رواد الفضاء. وذكرت وكالة «بلومبرغ» الأمريكية، أمس، أن شركة «سيمبيا هايبرد» المتخصصة في صناعة الوسائد والأغطية ابتكرت الوسادة الجديدة، التي تساعد البشر في الاستغراق سريعا في النوم. وتقول الشركة إن الوسادة الجديدة، التي يبلغ ثمنها 123 دولارا، ستساعد الأشخاص أولا في التخلص من التعرق أثناء النوم.

وتتكون الوسادة من طبقة سطحية ثابتة من الفلين وألياف نانوية، وتسمح هذه المكونات أثناء حركة النائم، بمرور الهواء، الأمر الذي يبقي سطح الوسادة باردا وجافا، والتحكم بالتالي في حرارة جسم الإنسان ومنعها من الارتفاع. وحسب بلومبرغ، فإن الوسادة الجديدة ليست سمكة أو رقيقة بل متوسطة وتراعى أولئك الذين يتقلبون كثيرا أثناء النوم.

لإنقاذ الأطفال .. مهارات إسعافية «ضرورية»

على الأهل معرفتها



بحسب جسمك إلى بعض الوقت لتتأقلم مع الاستيقاظ في الصباح الباكر، يمكن أن تحصل على فوائد كبيرة من الالتزام بالتمارين الرياضية في هذا الوقت.. وأشارت أوفي إلى أن نظام الغدد الصماء البشري الذي يتحكم بالهرمونات، يعمل إلى تفصيل التمارين الرياضية في هذا الصباح الباكر، حيث ترتفع مستويات هرمون الكورتيزول عدة مرات في اليوم، وتبلغ أفضل ذروة لها في ساعات الصباح الأولى قبل طلوع الشمس.

حيث تقول إن مستويات الكورتيزول تبدأ في الارتفاع بشكل طبيعي في الصباح الباكر، وتصل إلى الذروة عادة بين الساعة الثالثة والسابعة صباحا. وإذا بدأت بممارسة التمارين الرياضية في هذا الوقت، ستستفيد من التأثير المنشط للكورتيزول. وأوضحت أوفي أن ممارسة التمارين الرياضية في هذا الوقت ستكون أكثر سهولة، لأن مستويات الطاقة في الجسم تكون في ذروتها. وكتبت في منشور لها على إنستغرام «في الوقت الذي

«24» : كشفت خبيرة في اللياقة البدنية عن أفضل وقت في اليوم لممارسة الرياضة، للمراهقين بخسارة الوزن الزائد والتمتع بصحة جيدة. وبعد سنوات من التجربة، توصلت أوفي ماكليف «30 عاما» إلى أن الصباح الباكر، هو الوقت المثالي لممارسة التمارين الرياضية والحصول على أفضل نتائج، لأن الجسم البشري يمتلك طاقة أكبر في هذا الوقت. وتستيقظ أوفي في الساعة الخامسة صباحا كل يوم للبدء بتدريباتها الصباحية.

صناعي 5 مرات خلال دقيقة واحدة. - أخبر شخصا ما حولك للاتصال بخدمة الطوارئ. - اضغط ببطبات إصبعيك على صدر المظلل، بعدد ضغطتين في الثانية. - العودة إلى معدل التنفس الصناعي بعدد يصل إلى 30 مرة. ثالثا: التنشج، الذي يمكن أن يكون بسبب الحمى أو ارتفاع درجة الحرارة، ومن علامات هذا الأمر، احمرار الوجه وتصبب العرق منه.

- تبريد جسده: نزع الملابس في محاولة لتخفيض درجة الحرارة، إذا كانت درجة الحرارة عالية في الغرفة، فافتح نافذة أو بابا للحصول على تدفق للهواء النقي عبر الغرفة. - مساعدة الطفل على الاسترخاء: عند انتهاء النبوة أو التنشج، ساعد الطفل على الاسترخاء على جانبه مع وضع رأسه الخلفي مائلا للناك من أن مجاري التنفس مفتوحة. - أحم طفلك من الإصابة: حاول ربط رأسه بقطعة قماش لحماية الجسم من الإصابة. - إذا استمرت الأعراض على حالها، اتصل بالطبيب واحصل على المشورة الطبية.



حلقة، ثانيا: فقدان الرضيع للموعي - قم بمد يد المظلل على سطح مسطح، وتأكد من أنه يتنفس. - في حال لم يكن هناك تنفس واضح، وباشتر في إجراء تنفس

- إذا لم تكن هذه الخطوة مجدية فعليك بالحل البديل، أن تقب وجهه إلى ناحية، ثم تبدأ الضغط بإصبعيك أسفل الصدر. - المحاولة الثالثة الاتصال بالطوارئ إذا ظل الشيء عالقا في

- إذا كان الرضيع يعاني من الاختناق ويكافح من أجل التنفس، فعليك أن تبدأ في الضرب 5 مرات خفيفة على ظهره. - يجب وضع الطفل على طول فخذك على أن يكون رأسه لاسفل.

«سكاى نيوز» : عندما يعلق شيء ما في حلق طفلك الرضيع ماذا تفعل؟ إذا توقف عن التنفس وأصبح وجهه أزرق؟ إذا لم تكن لديك إجابة عن هذه الأسئلة أو انشأت للقلق لديك، بالتأكيد أنت لست وحدك.

وتقول أرقام رسمية، أوردتها صحيفة «الصن» البريطانية، أمس، إن 3 من أصل 4 آباء يفتقرون لمهارات الإسعاف الأولية لإنقاذ أطفالهم في حال تعرضهم لمكروه، وأصالة الأرقام بـ«المريعة». وتعتبر الاختناقات أو قفازان الوعي أو التشنجات من أبرز مسببات وفيات الرضع، وفق ما تقول الصحيفة البريطانية. وأوضح رئيس قسم الإسعافات الأولية في الصليب الأحمر البريطاني، جو موليغان، أن الأطفال الرضع فضوليين للغاية ويحبون استكشاف المناطق المحيطة بهم عن طريق وضع الأشياء، التي تطلبا أيديهم في أفواههم، خاصة عندما يكون في مرحلة التسنين.

وأشار موليغان إلى أبرز الاستاربوهات الخطرة، التي تواجه الأطفال الرضع وكيفية مواجهتها: أولا: الاختناق نتيجة علق شيء في حلقه