

النوم أقل من 7 ساعات يسبب الخلافات الزوجية



المبكرة. بالإضافة إلى مشاكل في العلاقات العاطفية، لذلك ينصح الخبراء بضرورة النوم في فترة تتراوح بين سبع إلى تسع ساعات.

وأكدت المشرفة على الدراسة الدكتورة، ستيفاني ويلسون، أن الدراسة الحالية بينت تأثير قلة النوم على التركيز ونفاذ الصبر، وهو ما يصعب من مهمة اتخاذ قرارات صحيحة، ويدفع في اتجاه وقوع مشاكل بين الأزواج. بالإضافة إلى أن قلة النوم تفقد من حس الفكاهة المطلوب في كل علاقة عاطفية حسب ما ترى نفس الخبيرة.

وفي المقابل، أوضحت الدراسة أن النوم الكافي لا يمكن أن يحل كل المشاكل بين الأزواج، بيد أن الحصول على قسط وافر منه قد يساعد على تحسين العلاقة بين الطرفين، إذ يؤثر النوم على أجزاء من الدماغ البشري، التي تشارك في حل المشاكل مثل تعزيز القدرة على الاستماع النشط والشعور بمزاج جيد وفق نفس الدراسة.

«24»: خلصت دراسة حديثة صادرة عن جامعة «أومايو» الأمريكية إلى أن نقص النوم، يؤثر بشكل سلبي على العلاقات الإنسانية بشكل عام وعلى العلاقات الزوجية بشكل خاص، وفق ما أوردته المجلة العلمية «بيكونويروندوكيرنولوجي».

أفادت الدراسة الصادرة مطلع هذا الأسبوع إلى أن مشاكل العلاقات العاطفية القوية، ترجع في بعض الحالات إلى قلة النوم. واعتمدت النتائج على دراسة أجريت على أكثر من 43 من الأزواج. حيث لاحظ الأطباء أن نوم الأزواج أقل من سبع ساعات في اليوم، يؤدي إلى تخاصمهم بشدة. في حين يستطيع الزوجان توضيح المشاكل بينهما بشكل بناء عبر الحوار، وذلك في حصول أحد الأطراف على قسط وافر من النوم.

وفي نفس السياق، أشار الباحثون إلى أن قلة النوم ترتبط بشكل مباشر بالعديد من الأمراض التي من الممكن أن تصيب الجسم مثل زيادة مخاطر الإصابة بالسرطان، السكري، أمراض القلب، السمنة والوفاة

عقار «غير متوقع» يخفف آلام العلاج الكيماوي



أوقات النوم والاستيقاظ. وهرمون الميلاتونين مادة أساسية في صناعة العقاقير التي تساعد الجسم على تخليق أعراض فرق التوقيت في الرحلات الجوية الطويلة، أو تلك الناتجة عن تبديل مواعيد العمل.

ويتعرض نحو 70 في المئة ممن يتلقون علاجاً كيماوياً، لأعراض جانبية مؤلمة، منها تشنجات العضلات لا سيما أصابع اليد، ويؤدي ذلك إلى عدم إمكانية بعض المرضى استكمال العلاج أو على الأقل إجبارهم على إبطاء تعاطيه.

الآلم المصاحب لهذا العلاج. وأثبتت الدراسة، التي أجريت أولاً على الفئران، ونشرت نتائجها في صحيفة «بنال ريسيرش»، أن إعطاء الحيوان عقار الميلاتونين قبل جرعات العلاج الكيماوي، لا يقلل فقط الآلام الناتجة عن الأخيرة، وإنما يحد أيضاً من آثاره الضارة على الخلايا العصبية.

وعقار الميلاتونين يحتوي على الهرمون الذي يحمل نفس الاسم وتنتجه الغدة النخامية في الإنسان، والهرمون مسؤول عن تنظيم

«سكاي نيوز»: توصلت دراسة علمية حديثة إلى أن أدوية تعالج الآثار الجانبية لاختلاف التوقيت في الرحلات الجوية الطويلة، يمكن أن تلعب دوراً في تخفيف الآلام المترتبة على تعاطي العلاج الكيماوي.

وحسب صحيفة «تليغراف» البريطانية، يجري باحثون في جامعة إنديره تجارب بإعطاء عقار الميلاتونين لمرضى السرطان قبل تلقي العلاج الكيماوي، بعد أن أظهرت تجارب معملية أنه يخفف بشكل ملحوظ

التفرقة بين الوقت الذي قضاها المشاركون في الجلوس وأوقات فترات حركتهم. وقضوا أوقاتاً أطول في الجلوس وأوقاتاً أقصر في الحركة. وأشارت النتائج إلى أن المشاركين الذين قضاوا وقتاً أطول في الجلوس، عانوا من أعراض جانبية أكثر شدة، مثل الصداع والتهاب المفاصل.

الحركة تتراوح بين أقل من 7.7 دقيقة حتى 12.4 دقيقة على الأقل. وكان المشاركون الذين قضاوا أوقاتاً أطول في الجلوس، عانوا من أعراض جانبية أكثر شدة، مثل الصداع والتهاب المفاصل. وأشارت النتائج إلى أن المشاركين الذين قضاوا وقتاً أطول في الجلوس، عانوا من أعراض جانبية أكثر شدة، مثل الصداع والتهاب المفاصل.

المشاركين في الدراسة إلى أربع مجموعات من الذين قضاوا أقل من 11 ساعة من الجلوس أو أكثر من 11 ساعة من الجلوس. وأشارت النتائج إلى أن المشاركين الذين قضاوا وقتاً أطول في الجلوس، عانوا من أعراض جانبية أكثر شدة، مثل الصداع والتهاب المفاصل.

المشاركين في الدراسة إلى أربع مجموعات من الذين قضاوا أقل من 11 ساعة من الجلوس أو أكثر من 11 ساعة من الجلوس. وأشارت النتائج إلى أن المشاركين الذين قضاوا وقتاً أطول في الجلوس، عانوا من أعراض جانبية أكثر شدة، مثل الصداع والتهاب المفاصل.

جميع تطعيمات الأطفال «في حقنة واحدة»



«بي بي سي»: نجح باحثون أمريكيون في تطوير تكنولوجيا يمكنها أن تساعد في إعطاء الأطفال جميع لقاحات التطعيم في حقنة واحدة.

ويُخزن المحلول، الذي يُعطى للأطفال مرة واحدة، اللقاح في كبسولات مجهرية، تُطلق إلى الجسم الجرعة الأولية، ثم جرعات تعزيزية في أوقات محددة.

وأظهرت دراسات أجريت على الفئران فاعلية هذا التوجه، حسبما جاء في دورية «ساينس» العلمية.

ويقول الباحثون إن هذه التكنولوجيا قد تساعد المرضى في أنحاء العالم.

وتسبب تطعيمات الأطفال ألماً شديداً لهم، وهناك تطعيمات ضد الكثير من الأمراض تشمل ما يلي: الدفتيري، والتيتانوس، والسعال الديكي، وشلل الأطفال، والتهاب الكبد الوبائي ب في الأسبوع الثامن و12 و16. والكورات الرئوية في الأسبوع الثامن، والأسبوع 16، وعند بلوغ العام الأول.

التطعيم ضد التهاب السحايا من النوع ب في الأسبوع الثامن، والأسبوع 16، وعند بلوغ العام الأول.

بالضبط بعد تسعة و20 و21 يوما من حقنها.

وأوضح الباحثون أنهم استطاعوا أيضاً تطوير جزيئات أخرى يمكن أن تستمر لمئات الأيام.

ولم تجر اختبارات حتى الآن على المرضى.

دراسة: علاج فيروس الإيدز بالحقن «ثورة قادمة» في مكافحة المرض

وقال الأستاذ الجامعي روبرت

التهاب السحايا، والتهاب السحايا ج عند بلوغ العام الأول.

الحصبة، والكاف، والحصبة الألمانية عند بلوغ العام الأول، وثلاث سنوات وأربعة أشهر.

اقرأ أيضاً: تحذيرات أمنية من إمكانية قرصنة مضخات الحقن في المستشفيات

وطور فريق من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا نوعاً جديداً من الجزيئات الصغيرة، يمكن أن يجمع كل

الكبد الوبائي، والتهاب السحايا ج عند بلوغ العام الأول.

الحصبة، والكاف، والحصبة الألمانية عند بلوغ العام الأول، وثلاث سنوات وأربعة أشهر.

اقرأ أيضاً: تحذيرات أمنية من إمكانية قرصنة مضخات الحقن في المستشفيات

وطور فريق من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا نوعاً جديداً من الجزيئات الصغيرة، يمكن أن يجمع كل

الواقع الافتراضي قد يساعد على تخفيف الألم



«رويترز»: أشارت مراجعة بحثية جديدة إلى أن الواقع الافتراضي قد يساعد على تخفيف الألم، ليس فقط من خلال صرف انتباه المشاركين فيه عن أوجاعهم بل وبإحداث تغييرات بالتحفيز العصبي عند استخدامها في إعادة برمجة استجابة المرء للألم.

وقالت د. أنيتا جويتا من كلية وودرو ويلسون للشؤون العامة والدولية في جامعة برنيس تاون بولاية نيوجيرزي الأمريكية وكبيرة الباحثين في المراجعة «هناك حاجة لإجراء المزيد من الأبحاث لمعرفة إن كان الواقع الافتراضي فعالاً بحق، فامتلاك المزيد من الخيارات لمعالجة الألم يبعث على الأمل».

وظهرت تكنولوجيا الواقع الافتراضي قبل عقود ونذاع صيتها للمرة الأولى عندما استخدمها الجيش في محاكاة الطيران. وكانت أوائل أجهزة الواقع الافتراضي بحجم غرفة لكنها صارت أصغر وأرخص وتستخدم على نحو متزايد في الأغراض الطبية بما فيها العناية بالجروح وعلاج الحروق والعلاج الطبيعي وتخفيف آلام ذات الصلة وأفضلها».

الأسنان.

والآن قد لا يتطلب الأمر أكثر من هاتف ذكي وساعات، وأصبح الناس يستخدمون أجهزةهم في ممارسة ألعاب الفيديو والقمار بجولات ثلاثية الأبعاد في أماكن قد لا يتسنى لهم أبداً زيارتها في الواقع.

وأعاد الباحثون النظر في مقالات نشرت خلال الفترة من عام 2000 إلى عام 2016 ودرست كيف يمكن للواقع الافتراضي زيادة تخفيف الآلام.

وأشارت نتائج المراجعة إلى أن الواقع الافتراضي قد يساعد في شكل من أشكال العلاج السلوكي يقوم على مساعدة المرضى في تغيير استجابتهم للألم عندما يشعرون به.

وكتب الباحثون في دورية (طب الألم) يقولون إن الأمر يتطلب إجراء المزيد من الأبحاث وسط مجموعات أكبر من المرضى للتوصل إلى نتائج مؤكدة بشأن كيف يمكن للواقع الافتراضي المساعدة في تخفيف الألم.

وقالت جويتا إن الآثار الجانبية للواقع الافتراضي قد تشمل الغثيان والدوار.

وأضافت «ساختبر هذا قطعاً في إطار خطة علاج تقليدية بتوجيه متصل من أخصائي في تخفيف الآلام يدرك مخاطر وفوائد كل العلاجات ذات الصلة وأفضلها».

الجلوس معظم اليوم يعرضك للوفاة المبكرة



«24»: أفادت دراسة حديثة أن البالغين الذين لا يقومون بأي أنشطة معظم اليوم ربما أكثر عرضة للوفاة مبكراً، مقارنة بمن لا يجلسون طويلاً أبداً كانت عاداتهم في ممارسة الرياضة. كيف ذلك؟

كشفت نتائج الدراسة الأمريكية إلى أن احتمالات الوفاة في سن صغيرة قد تقل إذا قطع الناس فترات جلوسهم وتحركوا كل نصف ساعة مقارنة ببقائهم جالسين لفترات طويلة. وقال كيث ديبان من مركز الصحة السلوكية للقلب والأوعية الدموية بالمركز الطبي بجامعة كولومبيا في نيويورك، والذي قاد فريق الدراسة: «نعتقد أن هذه النتائج تشير إلى أنه ببساطة لا يكفي أن تكون نشيطاً أو تواظب على ممارسة التمرينات الرياضية في وقت محدد ثابت من اليوم».

وأضاف ديبان «نحتاج للاهتمام بالحركة المتكررة على مدار اليوم إضافة إلى ممارسة التمرينات». وبينما ربطت أبحاث سابقة بين الجلوس لوقت طويل جداً وزيادة خطر الوفاة، فإن معظم هذه الدراسات اعتمدت على تذكر المشاركين وبقية كم من الوقت قضوه في الحركة، وربما لم ترسم صورة واضحة للعلاقة بين الوفاة وقلة الحركة.

وفي الدراسة الجديدة فحص الباحثون بيانات 7985 شخصاً يبلغون من العمر 45 عاماً أو أكثر، طلب منهم ارتداء أجهزة لقياس التسارع لتحديد مستويات الحركة على مدى أسبوع واحد. وكتب الباحثون في دورية (أنالس أوف إنترنال ميديسن) أنه في المجمل قضى