

الأب أيضاً يستطيع الشعور بالحمل!



بوند، للمليوبات لأول مرة في مسابقة «عرض بولار بير» في أولو، بفنلندا، وفقا لما نشرته مجلة «نيوزويك».

ولم يتحدد حالياً موعد لطرح المنتج بالأسواق، ولكن يؤمل أن يكون جاهزاً للتسويق ومطروحاً للبيع أو الإيجار في وقت ما من العام المقبل.

لكن يفهم معنى أن تمر المرأة بتجربة الحمل.

ويأتي هذا السوار الذكي «فیبو» بعد عدد آخر من الأدوات المبتكرة، التي صممت خصيصاً لجعل الرجال يفهمون معنى أن تمر المرأة بتجربة الحمل.

وتشمل هذه الأدوات الـ«مون بامب»، وهي بطن حمل وهمية ترتبط بأشرطة جول البطن، وتحاكي 33 رطلاً من الوزن بما يعادل ما تحمله النساء الحوامل.

وكانت شركة «هاجين» لصناعة #الحفاضات ، قد صممت تقنية مشابهة للسوار في العام 2013 مع حزام الحمل، يسمح للوالدين بأن يشعرا بحركات طفلهما فور حدوثها، إلا أن تلك التقنية لم تعرض بالأسواق بعد.

من مشروع «فيرست بوند» للمليوبات: «بينما يكون لدى الأم الشعور المباشر بنمو الصغير في أحشائها، فإن الأب يشعر إلى حد ما أنه مستبعد»، مضيفة: «لكن عندما ترتدي الأم رقعة تقنية رصد ركلات الجنين، فإن الوالد يستقبل إشارات عبر سوار معدني رفيع». وبذلك إذا تحرك الجنين إلى اليمين فإن الحبيبات الدوارة تفعل نفس الشيء. وبالمثل إذا تحرك الجنين إلى أسفل، تتحرك تلك الحبيبات باتجاه قاعدة سوار المعصم.

للإيجار أثناء الحمل وأضافت بيتزندوتير: «تحدث المشاركة في التو واللحظة، ولذا فإن الوالد مرتدي السوار سوف يشعر بالحركة في الوقت الفعلي لحادثتها. إننا نركز على المشاركة في التجارب، وذلك من خلال تصنيع جهاز «فیبو»، وهو جهاز يستأجره الوالدان أثناء فترة الحمل، ويمثل تقنية حديثة ومنتجاً عالي الجودة. لقد تم إزاحة الستار عن جهاز «فیبو» بواسطة «فيرست

العربية نت»: لن يتسنى للرجال أبداً أن يعرفوا ماذا تكون عليه الحال عندما تصبح المرأة حاملاً ، ولكن يمكن لهم على الأقل الآن أن يشعروا بركل الجنين في رحم الأم. إنه سوار ذكي يمكنه أن ينقل حركات الطفل في رحم الأم من خلال معصم الأب، وبهذا لا يشعر الأب أنه «مستبعد» خلال فترة الحمل، ولكي يعمل هذا السوار، ترتدي الأم رقعة مراقبة الركل التي تتصل بالسوار لأسلكيا. وتقوم حبيبات صغيرة – دورية الحركة – في داخل الرقعة بتقليد حركة الطفل، بحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

شعور متزامن يستقبل السوار الإشارة في الوقت الفعلي، بحيث يشعر الأب بما يحدث في نفس اللحظة عندما تشعر الأم بشيء ما. ويجري حالياً تطوير السوار «فیبو» بمعرفة مهندسين من الدانمارك لمساعدة الأب على فهم ما تشعر به زوجته الحامل، بمعنى إدراك الأمور الطبية على الأقل.

وتقول ساندرا بيتزندوتير

هكذا تحرق المزيد من الوحدات الحرارية في العمل



مجهوداً أكبر ويستهلكان طاقة أكثر من الوقوف بثبات بشكل متواصل..»

وبحسب هولاند، قد يكون من الصعب، وحتى من المضر لإنتاجيتك، أن تغير وضعيتك كل دقيقة ونصف خلال اليوم. ولكن حاول تغييرها مراراً بقررة فترة تدريب. فانت في الواقع تضيف تمرين القرفصاء إلى روتين الوقوف..»

ولكن تجدر الملاحظة أن الباحثين لم يجدوا تأثيراً كبيراً على الخلوكون أو الأنسولين أو استقلاب الدهون الثلاثية في السيناريوهين القائمين على الجلوس والوقوف مقارنة مع سيناريو الجلوس فحسب. ويتعبير آخر، لم يقدماً كل الفوائد الفيزيولوجية التي قد يؤمنها تمرين أكثر كثافة.

الدهون تقبّل من زيادة الوزن على المدى الطويل.

وفي هذا السياق، يقول خبير فيزيولوجيا التمارين، توم هولاند، إنه على الرغم من صغر حجم العينة، فالنتائج منطقية وينبغي اعتبارها «خبراً رائعاً». وفي رسالة إلكترونية أرسلها هولاند لموقع RealSimple.com، لفت قائلًا: لا يقف الأمر عند حدّ عدم اضطرابك إلى الوقوف طوال اليوم أثناء العمل أو في المنزل، بل أيضاً يمكنك الاستفادة فعلياً من خلال التبدّل بين وضعيتي الوقوف والجلوس» (علماً أنّ هولاند لم يشارك في الدراسة). وأضاف:

«أعتقد أنّ أحد الأسباب هو أنّ الارتفاع من وضعية الجلوس وتخفيض ضغط نقل جسيمك على ظهرك مراراً يتطلبان

آخر، أحرق الرجال حوالي 76 ساعة حرارية أكثر خلال اليوم الذين وقفوا فيه لمدة 15 دقيقة متواصلة، مقارنة مع الجلوس طوال الوقت. لكن أجسامهم أحرقت معدل 71 ساعة حرارية إضافية، وأكسدت حوالي 7.1 غرامات إضافية من الدهون – عندما رفعوا وتيرة الوقوف والجلوس.

ووفقاً للحسابات المذكورة في التقرير، فعلى مدى أربعة أسابيع، يمكن أن يترجم السيناريوهان الثاني والثالث بفقدان 2.7 و 4.9 أرطال من الوزن على التوالي، وحقيقة أن الوقوف بشكل أكثر تواتراً قد عزز أكسدة الدهون (العملية التي تكسر جزيئات الدهون في الجسم) قد تمتلك أيضاً تأثيراً على إدارة الوزن، إذ يبدو أنّ المستويات العالية من أكسدة

المרחاض. في سيناريو آخر، كان المشارك يقف لـ15 دقيقة ثم يجلس لـ15 أخرى وهكذا دواليك. أما السيناريو الثالث فقد كان شبيهاً بالثاني، باستثناء أنّ بعض فترات الوقوف والجلوس كانت أصغر، حيث كان المشارك يجلي لمدة 90 ثانية ثم يقف لمدة 90 ثانية أخرى.

وفي سيناريوهي الجلوس والوقوف (أي السيناريو الثاني والثالث)، كان الرجال يقفون على أقدامهم لمدة أربع ساعات، وفي حين تضمّن السيناريو الثاني 32 نقلة بين الوضعتين، فالثالث انطوى على 320. وهذا ما أحدث فرقا: فبينما أحرّق السيناريو الثاني نسبة 10.7% من السعرات الحرارية أكثر من سيناريو الجلوس بشكل مستمر، فالثالث أحرّق نسبة 20.4% أكثر. بتعبير

«إيلاف»: أنت تعلم أنّ الوقوف لفترات خلال اليوم يمكن أن يقلّل من بعض الآثار الضارة الناجمة عن الجلوس لوقت طويل. غير أنّ دراسة حديثة أجريت في جامعة غلاسكو في المملكة المتحدة تشير إلى أنّ صحتك ستتحسن إذا ركزت ليس على عدد ساعات الوقوف فحسب، بل أيضاً على عدد المرات التي تقف فيها.

والرجال الذين شملتهم الدراسة أحرّقوا كمية أكبر من السعرات الحرارية والدهون عندما وقفوا بشكل متكرّر طوال فترة ثمانى ساعات (لمدة 90 ثانية في كل مرة)، مقارنة مع الوقوف بشكل متواصل لمدة أطول (15 دقيقة في المرة الواحدة) حتى لو كان الوقت الإجمالي الذي أمضوه واقفين هو نفسه.

ويقول الباحثون إنّ هذه الحقيقة وحدها ليست مستغربة، لأنّ كل عملية انتقال من وضعية الجلوس إلى الوقوف (والوقوف إلى الجلوس) تتطلب تفعيل العضلات واستهلاك الطاقة. وتبيّن أيضاً أنّ حركات التملل وهزّ القدم تحرق سعرات حرارية إضافية، لأسباب مماثلة. لكنها المرة الأولى التي يتمّ فيها إجراء اختبار للمقارنة بين فترات الوقوف، ما يوفر أرقاما فعلية لدعم هذا الاعتقاد الشائع.

سيناريوهات تجريبية لقد شمل البحث الذي نشر في مجلة Medicine|Science in Sports|Exercise ، 10 رجال يعانون من الوزن الزائد، شارك كل منهم في ثلاثة سيناريوهات مدتها 8 ساعات على مدى عدة أسابيع. في أحد السيناريوهات، جلس المشارك في الدراسة ليوم كامل، ولم يقف إلا للذهاب إلى

العلاج الكهربائي «قد يعالج فقدان الشهية العصبي»



من 2400 شخص متوسط اعمارهم 72 سنة سُئلوا عن الساعات التي ينامونها كل ليلة ، وأخضعوا للمراقبة فترة امدعاش سنوات. وأظهرت النتائج ان احتمالات الإصابة بكل اشكال الخرف وبمرض الزهايمر تحديدا تزداد مرتين بين الذين كانوا ينامون أكثر من تسع ساعات في الليل. وقالت الدكتورة روزا سانتشو من مؤسسة أبحاث الزهايمر في بريطانيا ان أنماط النوم غير الطبيعية شائعة بين المصابين بالخرف ولكن الدراسة الجديدة تسد أبحاثا أخرى بلفت الانتباه الى ان حدوث تغيرات في ساعات النوم قد يسبق ظهور أعراض المرض المعهودة مثل فقدان الذاكرة بفترة طويلة. وأضافت سانتشو ان معرفة المزيد عن علاقة النوم بساعات طويلة بالخرف يمكن ان تساعد الأطباء على تحديد المعرضين لخطر الإصابة بهذه الحالة.

من اعراض المرض وليست من اسبابه. كما وجد فريق الباحثين في جامعة بوسطن الاميركية ان افراد العينة الذين يقل مستوى تعليمهم عن المرحلة الثانوية وينامون أكثر من تسع ساعات في الليل زاد خطر أصابهم بمرض الزهايمر ست مرات بالمقارنة مع الآخرين في مؤشر الى ان ارتفاع مستوى التعليم يمارس تأثيراً وقائياً. ويتعذر حالياً وقف الخرف أو إيجاد علاج له ولكن بالإمكان إبطاءه ومساعدة المريض على التعاطي مع حالته إذا عرف الأطباء أنه معرض للإصابة به. ونقلت صحيفة الديلي تلغراف عن الدكتور ماثيو باسي رئيس فريق الباحثين ان الأشخاص الذين ينامون ساعات طويلة قد يعانون من انخفاض في التفكير والذاكرة. وشملت الدراسة عينة مؤلفة

تبدو فرصة النوم حتى ساعة متأخرة من الصباح ترفاً لا يتحقق إلا بعد التقاعد. ولكن دراسة جديدة حذرت من ان ذلك قد يكون ناقوس إنذار ينبه الى زحف مرض الزهايمر. اكتشف علماء درسوا عينة من الذين تزيد أعمارهم على الستين ان احتمالات الإصابة بمرض الزهايمر تزيد مرتين بين الذين ينامون أكثر من تسع ساعات كل ليلة بالمقارنة مع الآخرين الذين ينامون ساعات أقل. ويقدر الخبراء ان زهاء 7 في المئة من الأشخاص فوق سن الخامسة والستين يصابون بمرض الزهايمر أو شكل آخر من أشكال الخرف وأن خطر الإصابة بتضاعف كل خمس سنوات تضاف الى هذا العمر.

ولكن الباحثين أوضحوا ان من المستبعد ان ان يتمكن كبار السن من تقليل الخطر بالاستيقاظ مبكراً لأن عدم القدرة على النهوض من الفراش قد تكون

أمرا يتعلق بالشخصية أو خيارات نمط الحياة..» لكن الدكتور ليسمان أقر بأن العلاج لم يناسب جميع من خضعوا للتجربة.

«خطورة عالية» وأظهرت التجربة إصابة أحد المرضى بنوبات صرع لشهور عديدة بعد زرع القطب الكهربى في الدماغ، بينما طالب اثنان آخران بإزالة الأقطاب الكهربائية خلال التجربة.

وقال الدكتور كاري ماك آدامز، من جامعة «جنوب غرب تكساس الطبية»، في مقال له في نفس الدورية، إن «هناك حاجة لمزيد من الأبحاث للتأكيد على فاعلية وسلامة (طريقة العلاج هذه) ونتائجها على المدى الطويل على عدد أكبر من الناس».

وقالت البروفيسورة ربيكا بارك، من الكلية الملكية للأطباء النفسيين، إنه «بالرغم من أن هذه النتائج مشجعة، فإنه يجب علينا تذكر أن التحفيز العميق لمرضى فقد الشهية العصبي هو علاج تجريبي ينطوي على خطورة عالية».

وأضافت: «في أوكسفورد، نُجِري التجربة البريطانية الوحيدة المسجلة من هذا النوع». وأكدت أن «العنصر الرئيسي لبحثنا هو وضع معيار أخلاقي يضمن أن الأشخاص المعرضين للخطر لا يجري استغلالهم دون علمهم من خلال هذا العلاج».



والأكثر عرضة للوفاة جراء هذا المرض». وأضاف: «البحث الذي أجريناه، والذي يستند إلى محاولات سابقة، هو واحد من أولى الاستراتيجيات التي تعتمد على الدماغ. وأظهر (البحث) أنه يساعد في (علاج) فقدان الشهية المزمن». وتابع: «أمل أن نصبح قادرين من خلال هذا البحث على ترسيخ الفكرة بأن فقدان الشهية هو مرض مرتبط بالدماغ، وليس

من التحفيز الكهربى، وتوصلوا إلى حدوث تغيرات مستمرة في المناطق التي لها صلة بفقدان الشهية. وقال الدكتور نير ليسمان، جراح الأعصاب في مركز سونبروك للعلوم الصحية، لـ بي بي سي إنه «لا يوجد حالياً علاج فعال للأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية العصبي لفترة طويلة، (وهؤلاء هم) الأشخاص الأكثر سقما

وفي غضون أشهر قليلة، شعر بعض المرضى بتحسّن في أعراض الاكتئاب والتوتر. وبعد مرور 12 شهرا، زاد وزن عدد من المرضى. وزاد متوسط مؤشر كتلة الجسم (وهو عبارة عن مقياس يعكس العلاقة بين الوزن والطول) لأفراد هذه المجموعة من 13.8 إلى 17.3 نقطة. ودرس الباحثون أشعة المسح الدماغى قبل وبعد عام

«إيلاف»: أفادت دراسة كندية أنّ التحفيز العميق للدماغ وزرع أقطاب كهربائية بداخله يمكن أن يكون وسيلة جديدة لعلاج فقدان الشهية العصبي.

وأجرى العلماء الدراسة على 16 شخصا مصابين بفقدان شهية عصبي حاد، وتوصلت إلى أنّ هذا العلاج يساعد في تقليل الاكتئاب والتوتر، وأدى في بعض الحالات إلى زيادة الوزن.

وأفاد باحثون إلى أنّ هناك حاجة لمزيد من الدراسات على نطاق أوسع قبل إمكانية النظر بشكل أكبر في تطبيق هذا العلاج.

ونشرت الدراسة في دورية «لانسيت للطب النفسي».

«مرض مركزه الدماغ» وشملت الدراسة عددا من النساء، تتراوح أعمارهن بين 21 عاما و57 عاما، كن يعانين من فقدان الشهية لمدة 18 عاما في المتوسط، وحاولن استخدام جميع طرق العلاج الأخرى المتاحة.

وكان هؤلاء النسوة يعانين من فقدان حاد للوزن، وقال الباحثون إن بعضهم يواجهن خطر الموت مبكرا بسبب هذا المرض.

وفي بداية الدراسة، وُضعت أقطاب كهربية في مناطق محددة من المخ يعتقد أن لها صلة بفقدان الشهية.