



الأشخاص الذين يخضعون للعلاج للقضاء على إتش.آي. في .. لا ينقلون الفيروس



واشنطن «شعر أن العلم قوي جدا فيما يتعلق بهذا ونشعر بارتياح بإصدار هذا البيان».

وقالت خبيرة غير مشاركة في التحالف لرويترز هيلث إنها لا تتفق تماما مع هذا لكن قالت إن خطر الانتقال في مثل هذه الحالات يكون «ضئيلا».

وتقول وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية إن الأشخاص الذين بدأوا تلقي العلاج بمضادات الفيروسات القهقرية يمكنهم القضاء على الفيروس في مدة تتراوح ما بين 12 إلى 24 أسبوعا.

وأوصت بأن تنقل شركات تقديم الرعاية الصحية ومن يقومون بالتوعية هذه الرسالة إلى الناس.

وقال البيان «يوضح دليل جوهرى أن الشخص الذي يعيش بإتش.آي.في والذي يتلقى علاجا مستداما يمكن أن يقلل من كمية الفيروس إلى مستويات غير قابلة للكشف لا يمكن أن ينقل إتش.آي.في عن طريق الممارسة الجنسية لشخص آخر».

وقال رونالد جونسون نائب رئيس لجنة السياسة العامة المتحدة للإيدز للسياسة والحماية في

«رويترز» : قال تحالف من منظمات إتش.آي.في إيدز وصحة المجتمع إنه عندما يتم القضاء على فيروس نقص المناعة المكتسب (إتش.آي.في) عن طريق العلاج بمضادات الفيروسات القهقرية فإن المصابين لا ينقلون الفيروس إلى آخرين.

وأصدرت لجنة السياسة العامة المتحدة للإيدز بيانا في السادس من مارس آذار قالت فيه إن الأشخاص الذين عولجوا بمضادات الفيروسات القهقرية لا يمكن أن ينقلوا فيروس (إتش.آي.في) إلى الآخرين

الطعام الجاهز الذي يتناوله الشخص خارج منزله.

قالنا: راقب ضغط الدم. يؤكد الأطباء أن مراقبة حركة الدم بشكل منتظم يمكن أن تعطي مؤشرا مهما على الارتفاع أو الانخفاض المرضي في الضغط، بما يتيح للشخص تجنب المضاعفات اللاحقة لذلك.

رابعا: الإكثار من تناول الخضار والفواكه الطازجة يؤدي إلى تنظيم ضغط الدم ويجنب الإنسان الارتفاع أو الانخفاض المفاجي في ضغط الدم. خامسا: مراقبة الوزن. فكل شخص يتوجب عليه أن يراقب وزنه، حيث تدب بأن الوزن الزائد يرتبط بصورة وثيقة مع ارتفاع ضغط الدم.

سادسا: تجنب تناول الكحول. حيث يؤكد الأطباء أن تناول الكحول يؤدي إلى ارتفاع دراماتيكي في فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وبالتالي الإصابة بالنوبات القلبية التي تؤدي إلى الوفاة.

سابعاً: حافظ على الحركة الدائمة والتمارين الرياضية اليومية، حيث تؤدي التمارين الرياضية إلى إبقاء الضغط والقلب في حالة جيدة.



الجديد الذي يقول الأطباء البريطانيون إنه يشكل اختراقاً علمياً بالغ الأهمية. وبحسب الدراسة التي أعلنت عليها «العربية نت» فإن الإجراءات السبعة التي يتوجب إدخالها على نمط العيشة للأفراد المهتمين بتجنب ارتفاع ضغط الدم القاتل، هي كما يلي: أولاً: لا تُصَف الملح إلى الطعام. حيث يؤكد العلماء إن

إلى إحداث تغيير جوهري في الطريقة التي نرى فيها عملية تنظيم ضغط الدم». ووضع الفريق العلمي 7 إجراءات على الناس اتباعها في حياتهم اليومية، وتغيير نمط معيشتهم تبعاً لهذه الإجراءات، وذلك بحسب ما تم اكتشافه مؤخراً، لحين ابتكار أدوية وعلاجات جديدة لمرضى الضغط تتوافق والاكتشاف

«العربية نت» : تمكن علماء بريطانيون من وضع جملة من الإجراءات التي يمكن للشخص من خلالها التقليل من فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم، في الوقت الذي يقول فيه الأطباء إن واحداً من بين كل 3 أشخاص في العالم يعاني من ارتفاع في الضغط قد يؤدي في أية لحظة للإصابة بسكتة دماغية أو نوبة قلبية أو أمراض عقلية، وهو ما يعني أن مكافحة ارتفاع ضغط الدم بشكل أمراً جوهرياً لمن يرغب بالحفاظ على صحة جيدة.

ونجح العلماء البريطانيون في اكتشاف كيفية قيام الجسم بتنظيم عملية ضخ الدم إلى الأعضاء، وهو ما يشكل اختراقاً علمياً مهماً في ابتكار العلاج اللازم لاضطرابات ضغط الدم، كما أنه قد يؤدي إلى صناعة كبسولات صغيرة ورخيصة من أجل تنظيم ضغط الدم لتكون بديلاً عن «الكوكثيل الكيماوي» الذي يتعاطاه مرضى الضغط.

وتقلت جريدة «ديلي ميور» البريطانية عن المدير في «كينجز كوليج» في لندن أجاي شاه الذي قاد الفريق البحثي قوله إن «الاكتشاف الجديد سوف يؤدي

المسكنات قد تقتل الألم ... وصاحبه!



وتثبت دراسة جديدة أن بعض عقاقير القاتلة للألم، غير الستيرويدية، أي الحبوب الشائعة في السوق، يمكن أن تسبب السكتة القلبية. ويمكن لهذه العلاقة أن تتفاقم بفعل عوامل المرض والسن والجنس، بحسب دراسة من الدنمارك.

ضحايا أكثر وذكر غونار غيسلاسون، من جامعة غينتوفته الدنماركية أن بيع العقاقير البسيطة، مثل إيبوبروفين وديكلوفيناك في السوق، من دون الحاجة إلى وصفة طبيب، ومن دون الحاجة حتى إلى نصيحة طبيب حول كيفية تعاطيها وفترتها، تجرد عملياً هذه العقاقير من أعراضها الجانبية ومخاطرها المعروفة.

وحه غيسلاسون وفريق عمله عنايتهم إلى العقاقير غير الستيرويدية، مثل إيبوبروفين وديكلوفيناك ونابروكسين ووروفيكوكسب وسيليكوكسب. وأكد فريق العمل أنهم ركزوا على هذه العقاقير، لأن دراسات سابقة ربطت بينها وبين أمراض القلب.

حلل فريق العمل الدنماركي معطيات 29 ألف إنسان مريض مات بالسكتة القلبية في الدنمارك بين 2001 و2010. وتوصل الباحثون إلى 3400 مريض كانوا يتناولون العقاقير المسكنة للألم بانتظام حتى قبل شهر من توقف قلبهم المفاجئ عن النبض.

«إيلاف» : حتى لو تناول البعض مسكنات الألم بناء على وصفة طبيب وصرفها له صيدلي يتحول هذا النوع من الدواء المنتشر تناوله بين الناس مسبباً لسكتات قلبية عندما تزيد فترة تعاطيه عن المعقول وبدون استشارة طبيب.

إيلاف من برلين: يموت سنوياً 3 آلاف ألماني بسبب المضاعفات الناجمة من الإكثار من تعاطي العقاقير القاتلة للألم، بحسب تقديرات «جمعية الألم الألمانية».

أصبحت آلام الرأس والظهر من الأمراض الشائعة في عالم اليوم، ودفعت هذه الحال الناس إلى تعاطي المزيد من العقاقير القاتلة للألم. وتشير إحصائية وزارة الصحة الألمانية إلى أن الأطباء كتبوا 6.3 مليون علبه دواء قاتل للألم في سنة 2015. وكان هذا الرقم لا يزيد على 4.2 مليون علبه خلال سنة 2005.

بالنسيان القاتل لا تخلو هذه العقاقير القاتلة للألم من مضاعفات خطيرة، وهذا معروف بالنسبة إلى الإنسان العادي، إلا أن كثيرين لا يعرفون مخاطر تعاطي العقاقير «الخفيفة» القاتلة للألم، مثل الباراسيتامول والأسبرين والإيبوبروفين. مع ملاحظة أن الإحصائية أماره تتحدث عن العقاقير التي كتبها الأطباء الألمان في وصفاتهم، ولا تشمل العقاقير التي يمكن شراؤها من الصيدليات من دون الحاجة إلى وصفة.

دراسة: التهاب الجيوب الأنفية المزمن قد يؤدي للإصابة بالاكْتئاب



لا تؤثر سلباً على مذاقها، على عكس الجزر الذي يغير مذاق الطعام إذا تم طهيه بقشره، مؤكدة أن مضادات الأكسدة الموجودة في القشور تحمي الجسم من الجذور الحرة وهي جزيئات ضارة للجسم تلعب دوراً في التفاعلات الكيميائية.

وأشارت ديتروير إلى أن معظم الناس يميلون إلى تقشير الخضراوات خوفاً من احتوائها على نسب عالية من المبيدات ، مؤكدة أنه يمكن درء هذه المخاوف بالحرص على غسل تلك الخضراوات جيداً.

فإننا نحرم أجسادنا من العناصر الغذائية الضرورية للصحة.

وأوضحت ديتروير فوائد قشور بعض الخضراوات قشائلة: تحتوي قشور الخيار خاصة ذات اللون الأخضر الداكن على نسبة عالية من فيتامين «K» ومضادات الأكسدة الهامة للجسم، كما تحتوي قشور البطاطا على الحديد والمغنيسيوم و الكالسيوم و البوتاسيوم و فيتامينات «C» و«B6».

ونصحت ديتروير بطهي الخضار مع قشورها، مثل الباذنجان والبطاطا لأنها

«العربية نت» : تقشير الخضراوات قبل استخدامها لإعداد الوجبات المختلفة، مرحلة تزعج كثيراً من الناس حيث تستغرق الكثير من الوقت والجهد.

فإذا كنت ممن يملون من هذه المرحلة في إعداد الطعام ، فإليك هذا النبا

السار. فقد خلص خبراء التغذية إلى أن قشور الخضراوات تحتوي على فوائد صحية كبيرة، ومن جانبها أكدت أخصائية التغذية الأميركية ماري جاين ديتروير لصحيفة «ديلي ميل» أنه بالتخلص من تلك القشور

الجزء بأن التهاب الجيوب الأنفية المزمن يمكن بالفعل أن يسبب الاكتئاب لكن الكثير من أعراض التهاب يمكن أن تؤثر في قدرة المرضى على التكيف مع الأنشطة الحياتية اليومية.

وأضاف ميس الذي لم يشارك في الدراسة «يجب أن يتفهم المرضى أن تشخيص إصابتهم بالتهاب الجيوب الأنفية المزمن قد يزيد من احتمالات تراجع حالتهم الشعورية بمرور الوقت».

وقال سيداغات إنه إذا كنت تعرف شخصاً يعاني من مشاكل مزمنة في الجيوب الأنفية فمن المهم إدراك أن أعراض الاكتئاب ربما تؤثر على حياته.

وتابع «تشير نتائجنا إلى أن الاكتئاب ربما يكون دافعا واضحا للتهاب للتهاب عن العمل أو الدراسة بسبب المهدة في المنزل بسبب التهاب الجيوب الأنفية تقدر بنحو عشرة آلاف دولار لكل مريض في السنة. ولمعرفة الأعراض المرتبطة بالتهاب عن العمل أو الدراسة جمع فريق الباحثين بيانات 107 بالغين يعانون بشكل



مزمن من التهاب الجيوب الأنفية.

وتبين أن من تحدثوا عن أعراض شعورية بسبب التهاب الجيوب الأنفية كانوا أكثر ميلاً بكثير للتغيب عن العمل مقارنة بمن لم تظهر عليهم هذه الأعراض.

وقال جيس ميس وهو باحث زميل كبير في جامعة أوريغون للصحة والعلوم في بورتلاند إن من الصعب

الإنجابية الشديد مرتبطة أكثر بالتغيب عن العمل أو الدراسة بسبب التهاب الجيوب الأنفية المزمن».

وأضاف لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني «هذه النتائج مفاجئة للغاية لأنه لم يتم الربط من قبل بين أحد أعراض التهاب الجيوب الأنفية وتغيب المرضى عن العمل أو الدراسة».

ويرى الباحثون أن

«رويترز» : أشارت دراسة صغيرة إلى أن الآلام والأعراض المزمنة الأخرى لالتهاب الجيوب الأنفية قد تجعل المصابين يتغيبون عن العمل أو الدراسة لكن الاكتئاب هو السبب الأكبر لتراجع إنتاجيتهم.

وقال فريق الدراسة في دورية (حوليات الحساسية والربو والمناعة) إن المرء يصاب بالتهاب الجيوب الأنفية غالباً بسبب عدوى أو تورم في الجيوب الأنفية أو إصابة في الأنف وإن المرض قد يؤثر بشدة في جودة الحياة.

وذكر أنه بالإضافة إلى آلام الوجه وصعوبة التنفس عبر الأنف يمكن أن تكون هناك أعراض شعورية لالتهاب الجيوب الأنفية المزمن كالإكتئاب وأن العلاج في المستقبل قد يحتاج إلى التركيز أكثر على هذه الأمور. وقال كبير الباحثين في الدراسة أحمد سيداغات وهو أستاذ مساعد في كلية الطب بجامعة هارفارد في بوسطن «توصلنا إلى أن أعراض