



«التهاب الرتج» يهدد الرجال الذين يستهلكون اللحوم الحمراء بكثرة



وفي الإجمال، أصيب 764 رجلاً من المجموعة برمتها بـ«التهاب الرتج»، أي 1.6 % منهم.

وتبين أن الرجال الذين يستهلكون الكمية الأكبر من اللحم الأحمر هم أكثر من المدخنين مقارنةً بمعدل المشاركين ويمارسون نشاطاً جسدياً أقل ويستخدمون أكثر مضادات الالتهابات ومسكنات الألم. إلا أنه تم تصحيح نتائج الدراسة لإزالة التأثير المحتمل لهذه العوامل الأخرى على ما أوضح الباحثون.

وتكتفي الدراسة بإقامة رابط إحصائي ولا تهتم للرباط السببي على ما أكد الباحثون.

إلا أن فريق العمل تحدث عن فرضيات عدة منها أن الاستهلاك الكبير للحوم الحمراء قد يؤثر على توازن البكتيريا الموجودة في الأمعاء.

و«التهاب الرتج» شائع نسبياً وقد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة في 4% من الحالات كمثل الإصابة بخراج وتمزق في الأمعاء والتهاب الصفاق، على ما جاء في المقال الذي نشر في مجلة «غات» الطبية المتخصصة التابعة لمجلة «بريتيش ميديكال جورنال». ولا تعرف الأسباب المحددة لهذا الالتهاب إلا أن عوامل الخطر محددة بالتدخين ونقص النشاط الجسدي وكمية غير كافية من الألياف الغذائية وتناول مضادات الالتهاب اللاستيرويدية.

اكتشاف جديد يؤدي إلى علاجات شديدة الفاعلية للشيخوخة



يُعتقد في السابق أن خلايا الأرومة الليفية العضلية غير قادرة على التحول إلى نوع آخر من الخلايا «ولكن عملنا يبين أن لدينا القدرة للتأثير على هذه الخلايا وأنها يمكن أن تتحول إلى خلايا دهنية بصورة فاعلة وثابتة». واختبرت العملية على نسيج بشري جرت تنميتها في المختبر ونسج مماثل لفار اختبار. وقال جورج كوتساريليس رئيس فريق العلماء الذي حقق الاكتشاف في جامعة بنسلفانيا الأميركية أن نسلها تمكن من توجية عملية التئام الجرح بحيث تؤدي إلى تجديد البشرة بدلاً من إحداث الشيخوخة».

بافراز جزئي حيوية يُسمى البروتين المكون لشكل العظم Bone Morphogenetic Protein (BMP). واكتشف العلماء أن هذا البروتين يوجه الخلايا المسؤولة عن نشوء النذب في الجروح الملتئمة بأن تتحول إلى خلايا دهنية. ونقلت صحيفة الديلي تلغراف عن البروفيسور جورج كوتساريليس رئيس فريق العلماء الذي حقق الاكتشاف في جامعة بنسلفانيا الأميركية أن نسلها تمكن من توجية عملية التئام الجرح بحيث تؤدي إلى تجديد البشرة بدلاً من إحداث ندبة. وأضاف أنه كان

«إيلاف نت» : قال العلماء ان الاكتشاف الريادي الجديد يمكن أن يؤدي إلى علاجات شديدة الفاعلية للشيخوخة وان يمهّد الطريق إلى التئام الجروح دون ندبة. وتوجد الخلايا الدهنية التي تشكل اللبانات الأساسية لأنسجة البشرة عادة لكنها تختفي حين تنشأ ندب ونتيجة لعملية الشيخوخة. ويكون فقدان الخلايا الدهنية أحد الأسباب الرئيسية لظهور التجاعيد الممكرة بصورة دائمة في جوه كبار السن. وظهرت أبحاث مختبرية ان بصيالات الشعر تقوم بدور حاسم في الحفاظ على نضارة البشرة ونعومتها

من ثلاثة إلى خمسة أعوام».

ويثير مجال الطب التجديدي، الذي يحفز الخلايا على الانقسام بسرعة لعلاج التلف، القلق بشأن مرض السرطان، إذ يغير عقار «تايدغلويسيب» مجموعة من الإشارات الكيميائية في الخلايا التي يطلق عليها «وبت» التي تتسبب في حدوث بعض الأورام. بيد أن العلاج سبق وأجريت عليه تجارب على مرضى كعلاج محتمل للخراف. وقال شارب :«أجريت تجارب السلامة وثمة دلائل مؤكدة بشكل متزايد تشير إلى نجاحنا».

وتعتبر الدراسة أحدث طرق علاج الأسنان، وتعتقد مجموعة أخرى من جامعة كينغز في إمكانية استخدام الكهرياء لتقوية الأسنان من خلال دفع معادن في طبقة ميناء الأسنان. وتنفق معادن مثل الكالسيوم والفوسفات بشكل طبيعي إلى الأسنان وخارجها مع وجود مادة حمضية، تنتجها بكتريا مضغ الطعام في الفم وهو ما يساعد على تسرب المعادن.

ووضع الفريق مزيجاً من المعادن مع استخدام تيار كهربائي صغير لدفع المعادن بعق إلى داخل الأسنان. وقال الفريق إن طريقة «التعجيل الكهربائي والتعمدن التفاضلي» بإمكانها تقوية الأسنان وخفض معدل تنسوس الأسنان.



ويبحث فريق العلماء حالياً ما إذا كانت هذه الطريقة بإمكانها علاج ثقب الأسنان الأكبر حجماً. وقال شارب إن العلاج الجديد قد يتاح قريباً، مضيفاً أنه لا يعتقد أن الأمر «سيستغرق وقتاً طويلاً جداً، فهو ثمرة جهود في الطب التجديدي وتعتقد آمال في طرحة في الأسواق مستقبلاً خلال فترة

علاج جديد

وقال أحد الباحثين ويدعى بول شارب لبي بي سي :«نعتبر الإسفنجية قابلة للتحلل، وهذا شيء أساسي». وأضاف : «تصبح المساحة التي كانت تحتلها الإسفنجية مليئة بالمعادن مع تجديد طبقة العاج، ومن ثم لا يوجد ما يعرقل نجاح هذه العملية».

«تايدغلويسيب» يعزز نشاط الخلايا الجزعية في لب الأسنان على نحو أمكنه إصلاح ثقب يقدر 0.13 ميلليمتر في أسنان الفئران. وتوضع إسفنجية مشبعة بالدواء في الثقب ثم توضع طبقة واقية فوق الجزء العلوي، ومع تحلل الإسفنجية حل محلها طبقة من عاج الأسنان كعلاج للأسنان التالفة.

«إيلاف نت» : أظهر فريق من جامعة كينغز كوليدج لندن أن استخدامهم لبعض المواد الكيميائية أدى إلى تحفيز الخلايا داخل لب الأسنان وعلاج ثقب صغيرة أصابت أسنان الفئران. واستطاع فريق العلماء استخدام إسفنجية قابلة للتحلل مشبعة بعقار دوائي ثم وضعها داخل تجويف الأسنان. وأظهرت الدراسة التي نشرتها دورية «ساينس ريبورتس» أن نتائج التجربة أسفرت عن «علاج كامل وفعال وطبيعي».

وتعد قدرة الأسنان على التجدد محدودة للغاية، إذ يمكنها إنتاج شريط رقيق من عاج الأسنان، أي الطبقة الواقعة أسفل ميناء الأسنان المعروفة باسم «إيناميل»، فقط في حالة كشف اللب الداخلي، لكن ذلك لا يمكنه علاج التجاويف الأكبر حجماً. ويتعين على أطباء الأسنان في الظروف الطبيعية علاج تنسوس الأسنان بوضع حشو مصنوع من مزيج معدني أو مركب من مسحوق الزجاج والسيراميك. وتحتاج هذه العملية في الغالب إلى استبدال عدة مرات خلال مراحل عمر الشخص، لذا يسعى العلماء إلى تعزيز قدرة التجدد الطبيعية للأسنان لعلاج الثقب الأكبر حجماً.

واكتشف العلماء أن العقار الدوائي الذي يطلق عليه

دراسة : التدخين يكلف الاقتصاد العالمي أكثر من تريليون دولار سنوياً



«العربية نت» : أفادت دراسة أعدتها منظمة الصحة العالمية والمعهد الوطني الأميركي للسرطان ونشرت أمس الثلاثاء بأن التدخين يكلف الاقتصاد العالمي أكثر من تريليون دولار سنوياً وأن عدد من تودي هذه العادة السيئة بحياتهم سيرتفع بمقدار الثلث بحلول عام 2030.

وتفوق تكلفة التدخين بكثير الإيرادات العالمية للضرائب على التبغ والتي قدرتها منظمة الصحة العالمية بنحو 269 مليار دولار في عامي 2013 و2014.

وقالت الدراسة «من المتوقع أن يزيد عدد الوفيات المرتبطة بالتدخين من نحو ستة ملايين حالة وفاة سنوياً إلى نحو ثمانية ملايين وفاة سنوياً بحلول عام 2030 وسيكون أكثر من 80 بالمئة من هذه الوفيات في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل».

ويقول خبراء صحة إن التدخين هو أكبر سبب للوفاة يمكن الوقاية منه على مستوى العالم. وأضافت الدراسة التي راجعها أكثر من 70 خبيراً في العلم أن التدخين «مسؤول على الأرجح عما ... يزيد على تريليون دولار من تكاليف الرعاية الصحية والإنتاجية المهدرة سنوياً».

وقال التقرير الذي جاء في 688 صفحة أن من المتوقع أن تستمر التكاليف الاقتصادية في الزيادة وأنه على الرغم من أن الحكومات لديها أدوات لتقليص استخدام التبغ والوفيات المرتبطة به فإن معظمها تقاعس إلى حد بعيد عن استخدام تلك الأدوات بكفاءة.

وأضاف التقرير «مخاوف الحكومات من أن يكون للرقابة على صناعة التبغ تأثير معاكس على الاقتصاد لا تبرره الأدلة. العلم واضح. حان وقت التحرك.» كلمات دالة

رياضة عطلة نهاية الأسبوع .. تجعل صحتك بأمان

جامعة سيدني في أستراليا والمعد الرئيسي لهذه الدراسة: «هذه النتائج مشجعة لأن النشاط الجسدي مرة أو مرتين في الأسبوع مرتبط بتراجع خطر الوفاة (المبكرة) حتى في صفوف الأشخاص الذين يكون نشاطهم الجسدي دون المستوى الموصى به».

لكنه أضاف: «ينبغي القيام بتمارين رياضية أكثر من تلك الموصى بها للحصول على تأثير إيجابي أفضل على الصحة».

وتوصي منظمة الصحة العالمية بما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط الجسدي المعتدل أسبوعياً أو 75 دقيقة من التمارين الرياضية المكثفة لخفض احتمال الموت المبكر. لكن لا إجماع بين الخبراء حول وتيرة هذا النشاط وحول ضرورة أن يكون يومياً أو مجعماً في يوم واحد أو يومين.

وفي إطار هذه الدراسة كان 95% من الأشخاص الذين يقومون بنشاط جسدي خلال عطلة نهاية الأسبوع، ويمارسون رياضة معينة و31% يمارسون المشي بوتيرة معتدلة أو سريعة.



على مدى تسع سنوات 64 ألف شخص في بريطانيا. وكان العمر الوسطي للمشاركين حوالي 59 عاماً و46% منهم من الرجال. وكشف إيمانويل ستاماتاكيس، الأستاذ في

جسدي منتظم خلال الأسبوع. وتصبح هذه النسبة 14% لدى ممارسي التمارين الجسدية خلال عطلة نهاية الأسبوع من دون الوصول إلى الحد الأدنى الموصى به، على ما خلص هؤلاء الباحثون الذين درسوا

ميديسين». ويتراجع خطر الوفاة من سرطان بنسبة 18% لدى ممارسي التمارين في عطلة نهاية الأسبوع لأكثر من 150 دقيقة في مقابل 21% لدى الذين يقيمون بنشاط

«العربية نت» : أظهرت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين يمارسون نشاطاً جسدياً في عطلة نهاية الأسبوع فقط يخفضون من احتمال الوفاة من أمراض قلبية-وعائية أو من السرطان في سن مبكرة. وكشف الباحثون أن هذه النتائج لا يمكن تعميمها على كل السكان.

ومقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة بتاتاً، تبين أن أولئك الذين يكتفون بتمارين في عطلة نهاية الأسبوع فقط يخفضون احتمال الوفاة من مرض قلبي-وعائي في سن مبكرة بنسبة 41%.

وهذه النسبة موزاة لتلك التي يسجلها أشخاص يقومون بالكم نفسه من التمارين، لكن بشكل منتظم أكثر خلال الأسبوع.

ويتراجع هذا الخطر لدى الأشخاص الذين يقومون بأقل من 150 دقيقة من التمارين أسبوعياً وهو الحد الأدنى الذي توصي به منظمة الصحة العالمية، بنسبة 37% على ما أظهرت هذه الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «جورنال أوف ذي أميركان ميديكال أسوسيشن»، إنترنال