

تطبيقات الخصوبة .. لا تستند إلى العلم الدقيق



«العربية نت» : كشفت دراسة راجعت نحو 100 تطبيق خاص بالخصوبة ان غالبيتها لا تستند الي العلم ويمكن ان تؤدي الي نتائج كارثية ، وان قلة من هذه التطبيقات تستخدم «منهجية تستند الي البرهان».

ونأتي الدراسة بعد بعد ان حذرت ابحاث اخرى النساء اللواتي يستخدمن تطبيقات الخصوبة لتحديد الوقت الذي تبلغ درجة الخصوبة لدى امرأة ذروتها من انهن على الأرجح يلقين نصيحة خاطرة سن هذه التطبيقات والمواقع.

وأجرى العلماء اختبارات على 20 موقعا و33 تطبيقا مصممة على ما يُفترض لمساعدة المرأة على التنبؤ بـزمن نافذة الخصوبة لدى المرأة ، أي الأيام الستة التي تسبق التبويض حين تكون احتمالات الحمل في ذروتها.

ويحدث التبويض على امتداد ما يقرب من 15 يوما في الدورة الشهرية الاعتيادية التي يكون أمدها 28 يوما ، ويكون أيضا اليوم الأخير من نافذة الخصوبة التي تستمر ستة أيام.

وفي حين ان غالبية التطبيقات توقعت يوم التبويض بصورة موثوقة فإن 4 منها فقط حددت نافذة خصوبة دقيقة ، كما وجدت الدراسة.

ويعني هذا ان آلاف النساء يتكقن معلومات خاططة عن الوقت المرجح ان يحدث فيه الحمل.

ونقلت صحيفة الدييلي ميل عن البروفيسورة مارغريت دواين رئيسة فريق الباحثين الذين أجروا الدراسة في كلية الطب بجامعة جورجيتاون الامريكية قولها «ان تطبيقات الهواتف الذكية تزداد رواجها وان

مزيدا من النساء يرغبن في استخدام وعي طبيعي أو وعي بطترات الخصوبة يرتكز الي طرق تخطيط الأسرة لأنهن يريدن ان يشعرن بالتمكن واملاك معرفة أكبر بجسادهن».

ويعتمد النجاح في استخدام ما يسمى الوعي بطترات الخصوبة على اساس الطرق المعتمدة FABM الذي تترجح التطبيقات في اطاره ، على عوامل متعددة بينها قدرة المرأة على تسجيل الملاحظات عن جسمها وتصنيفها بدقة.

ولكن الباحثين لغلوا الي ان الاعتماد على الوعي بطترات الخصوبة على اساس الطرق المعتمدة ليس كافيا لتجنب الحمل إذا لم يستند الي أدلة كافية. وقال الباحثون ان من بين نحو 100 تطبيق خضعت للمراجعة تبين ان 30 تطبيقا تتوقع ايام الخصوبة

لمستخدماتها في حين ان 10 تطبيقات اخرى لا تقدم هذه الخدمة وان 6 تطبيقات فقط تألت الدرجة المثلى بالدقة أو عدم تقديم معلومات خاططة عن اوقات الحمل.

وقال الدكتور روبيرت سينون الذي ترأس فريقا من الباحثين أجروا دراسة سابقة ان من الضروري ان تعرف المرأة متى تكون نافذة الخصوبة عندها. وأضاف ان على المرأة ان تلهم قبل ان تستخدم هذه التطبيقات ان نافذة الخصوبة الحقيقية تتكون من يوم التبويض زائد الأيام الخمسة التي سبقتها.

وقالت البروفيسورة ديمورا لابلون من جامعة كامبريا في اسراليا «ان من المستبعد ان تكون هذه التطبيقات والأدوات البرمجية مجدية للنساء اللواتي يريدن الحمل أو يستخدمن هذه الأدوات لتجنب الحمل».

النتائج السريرية تتأثر بسن وجنس المتبرع بالدم



بنسبة 8% لكل وحدة دم يتم تلقيها مقارنة مع الأشخاص الذين يحصلون على وحدات دم من واهب رجل.

ولاحظ الباحثون نتائج مشابهة لدى الأشخاص الذين يلقون وحدات دم من شبان بين سن 17 و 20 عاما. فقد كان خطر الوفاة أعلى بنسبة 8% عن كل وحدة دم منقولة مقارنة مع الخطر القائم في حال كان عمر واهب الدم يتراوح بين 40 و 50 عاما.

«هذه النتائج مفاجئة وتلغع إلى الاعتقاد بأنه في حال كنتم في حاجة لنقل دم، يمكن للنتائج السريرية أن تتأثر بسن الواهب وجنسه».

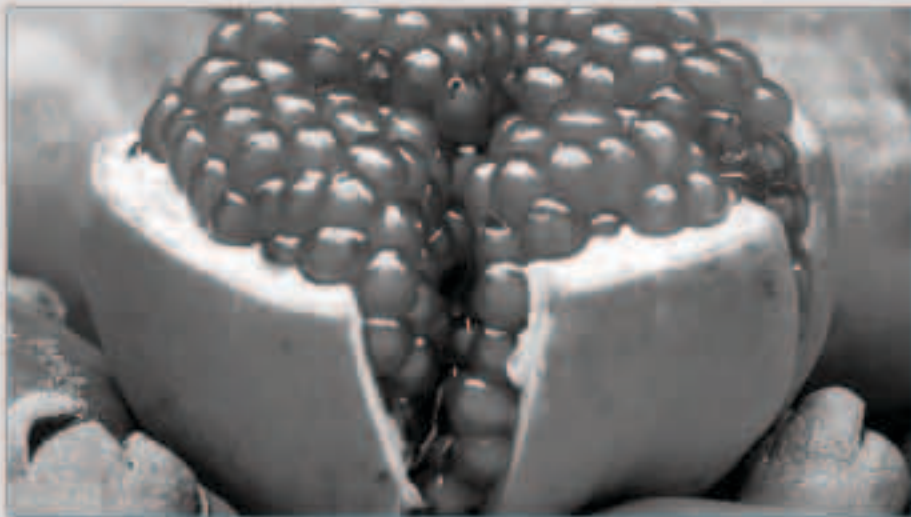
لكنه أشار إلى أن «دراستنا تقوم على الملاحظة، ما يعني أننا غير قادرين على استخلاص نتائج نهائية».

وخلص الباحثون إلى أن المرضى الذين تلقوا وحدات دم من امرأة كانوا يواجهون خطر وفاة مختلف الأسباب أكبر

«العربية نت» : أظهرت دراسة كندية نشرت نتائجها في الولايات المتحدة أن الأشخاص الذين يلقون وحدات دم من واهبين إنسا أو شبان من الجنسین لديهم حظوظ أدنى في البقاء على قيد الحياة.

وقال دين فيرغوسن، مدير برنامج علم الأوبئة السريرية في مستشفى أوشاوا الكندي والمشرف على الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة «جاما انترنل ميديسن» الطبية، إن

الرمان لمقاومة الشيخوخة



إلاجيتاكنيتس.

كما يعمل فريق البحث السويسري مع شركة أمازينتيس لتطوير مكمل غذائي ربما يساعد على تحسين قوة العضلات والقدرة على التحمل عند التقدم في السن ويتوقع ظهور نتائج لأول تجارب عملية على البشر العام المقبل.

من جانبها، قال رئيس معهد إيكول بوليتيكنك فيدرال دي لوزان والمؤسس الشريك لشركة أمازينتيس، باتريك إيبيشر: «نعتقد أن بحثنا الذي يكشف فوائد صحية في عادة يورولابئين إيه يحمل الأمل في منع إصابات العضلات بالشيخوخة، مشيرة إلى أنها «مادة طبيعية تماما وأثارها قوية وقابلة للقياس».

«العربية نت» : اكتشف علماء سويسريون مادة مستخلصة من ثمار الرمان بها مكونات محتملة مقاومة للشيخوخة في تطور من شأنه تعزيز سعة هذه الفاكهة كغذاء خارق.

وذكر باحثون في معهد إيكول بوليتيكنك فيدرال دي لوزان في دورية نيتشر ميديسن ، أن إعطاء مادة يورولايبئين إيه - وهي مادة حمضية تفرزها بكتيريا- لفرغان متقدمة في السن قد ساهم في تحسين قدرتها على الركض بنسبة 42%.

وينتج الجسم هذا النوع من الأحماض حين تقوم البكتيريا في القناة الهضمية بتحليل مكونات موجودة في الرمان تعرف باسم

دراسة : الجنين يؤدي التمارين الرياضية مع أمه .. أيضاً !



«العربية نت» : خالفت دراسة أميركية حديثة الاعتقاد الذي ينص بعدم ممارسة الحامل للتمارين الرياضية، مشيرة إلى أن الرياضة مفيدة للأم والجنين على حد سواء ولا تؤدي للولادة المبكرة.

وأوضح الباحثون بجامعة توماس جيفرسون الأميركية، في دراستهم التي نشرها نتائجها الأحد، في المجلة الأميركية لأمراض النساء والولادة، أن التمارين الرياضية لا ترتبط عليها أي خطر متعلق بالولادة المبكرة.

وأشار الباحثون إلى أن الاعتقاد السابق كان يحذر من أن ممارسة الرياضة، تجعل جسم الحوامل يفرن مادة كيميائية، يمكن أن تحفز تقلصات

الرحم، وبالتالي تؤدي إلى الولادة المبكرة.

ولكشف العلاقة بين الرياضة خلال فترة الحمل، وخطر الولادة المبكرة، أجرى الباحثون دراستهم على 2059 من السيدات الحوامل، وقسموهن إلى مجموعتين.

ومارست المجموعة الاولى التمارين الرياضية لفترة تراوحت بين نصف ساعة إلى ساعة ونصف، من 3 إلى 4 مرات أسبوعيا، ولدة 10 أسابيع خلال فترة الحمل، فيما لم تمارس المجموعة الثانية أي تمارين رياضية.

ووجد الباحثون أن الرياضة لم تؤد إلى أية أخطار إضافية أو تسبب الولادة المبكرة، بين المجموعة التي مارستها،

بالمقارنة مع من لم يمارسن الرياضة. كما لم يلاحظ فريق البحث أية فروق في أوزان الأطفال عند الولادة بين المجموعتين.

وقال الباحثون إن هناك العديد من الأسباب التي تدفع النساء الحوامل لعدم ممارسة الرياضة، أهمها زيادة الشعور بالتعب وانخفاض المجهود البدني، لكنهم أوضحوا أن هناك تمارين يمكن أن تمارسها الحامل مثل تحريك الساقين والذراعين في الهواء الطلق، عن طريق السباحة والمشي على سبيل المثال، وهذا يساعدها في الحفاظ على وزن صحي.

ونصحت الدراسة باستشارة الطبيب المعالج للتأكد من أمان رياضات معينةها بالنسبة للحوامل.

وكانت دراسة سابقة كشفت أن ممارسة التمارين الرياضية مرتين أسبوعيا، تساعد على وقاية النساء من مرض الكبد الدهني غير الكحولي، الذي يصيب النساء بكثرة بعد سن اليأس.

وعن فوائد الرياضة، تنصح منظمة الصحة العالمية، الأطفال والشباب بممارسة التمارين لمدة ساعة على الأقل يوميا، بالإضافة إلى تخصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للألعاب التي يتم ممارستها في الهواء الطلق.

ونشرت المنظمة إلى أن ممارسة النشاط البدني يساعد الشباب على نمو العظام والعضلات والمفاصل والقلب والرئتين بطريقة صحية، بالإضافة إلى الحفاظ على وزن مثالي للجسم.

مص الأصبع وقضم الأظافر .. مفيد للأطفال



«سكاى نيوز» : قالت دراسة جديدة، إن الأطفال الذين يمصون أصابعهم أو يقضمون أظفارهم، يلقون احتمال إصابتهم بالحساسية عند الكبر إلى الخمس، أو الثلث في بعض الأحيان.

وأوضحت الدراسة أن الأطفال الذين يمارسون تلك العادات، يمتلكون بكتيريا موجودة تحت الأظافر، التي تقوي جهاز المناعة لديهم.

ولم يخطر التعرض لحساسية عند الكبر لدى هؤلاء الأطفال إلى الخمس في حال مارسوا واحدة من هاتين العادتين، بينما تصل النسبة إلى الثلث في حال مارسوا العادتين معا، حسب ما ذكر موقع «ديلي ميل».

ولشار القائمون على الدراسة التي أجريت في جامعة أوتاغا في نيوزلندا، إلى أن هذا لا يعني أنه على الآباء حث ابنائهم على القيام بذلك، لأن مخاطر صحية أخرى قد تترتب عليها.