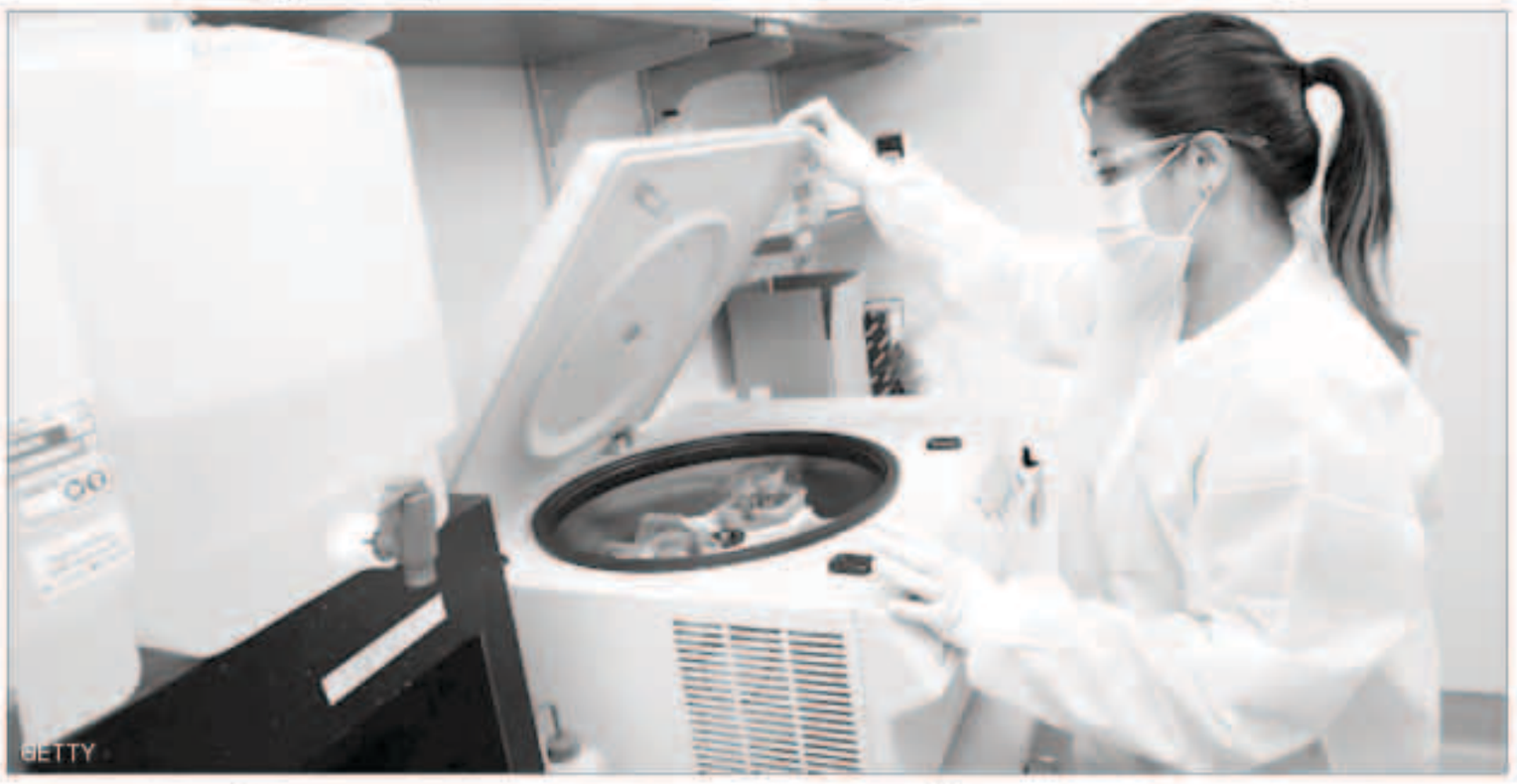
الصباح
الصحية
08
إشراف : ياسر السيد
العدد 2518 - السنة التاسعة
الأحد 12 شوال 1437 - الموافق 17 يوليو 2016
Sunday 17 July 2016 - No.2518 - 9th Year

أبرزها تأثير الحب عليها

حقائق خفية عن الأجسام البشرية



«سكاي نيوز» : يتداول الناس معلومات عن اجسادهم في الغالب حين يناقشون أمورا طبية، لكن للجسم تفاعلات وأسرار أخرى في مواقف الحياة المختلفة.

موقع «إنسبرسو» نشر قائمة تضم عشرات المعلومات غير الشائعة عن الجسم، سواء تعلق الأمر بالعواطف أو المجهود العضلي.

من بين تلك المعلومات، أن للحب تأثيرا مهم مع جسم الإنسان، ذلك أنه تعادله في نسبة 50 في المئة من حمضه النووي.

وتنبه القائمة إلى أن عيش الإنسان وحيدا في البيت لا تنجم عنه مضار نفسية فقط، وإنما تداعيات جسدية تنذر بأمراض عضوية، وبالتالي، يستحب أن يحرص الفرد على حياته الأسرية والاجتماعية.

وإذا كنا قد تعلمنا في المدارس، خلال وقت مبكر، أن للإنسان حواسا خمسا، فإن الأمر أكثر من ذلك بكثير، حتى أن البعض يقدر الحواس بخمس عشرة؛ من قبيل التوازن والألم والحرارة والعطش.

وتوجد داخل جسم كل إنسان كمية من الذهب، بحسب التقديرات العلمية، لكنها كمية ضئيلة جدا، فلكي تستخلص 8 غرامات من المعدن الأصفر تحتاج إلى دماء 40 الف شخص وهو رقم يعادل سكان مدينة باكملها.

وبالرغم من الحجم المحدود للدماغ في جسم الإنسان، ذلك أنه لا يمثل سوى 2 في المئة من كتلة البدن، إلا أنه يستهلك ما لا يقل عن 20 في المئة من مجمل السعرات الحرارية والأوكسجين التي يحصل عليها الإنسان.

وتتيح الدموع التي يذرفها الناس في الغالب لدى الشعور بالحزن منافع عدة، إذ إنها تؤدي إلى التخليص من المشاعر السلبية وتساعد على الارتياح، وبالتالي، ينصح الخبراء الناس بالبكاء متى ما شعروا بالرغبة في ذلك وعدم كبح الأمر.

وإذا كان البعوض إحدى الحشرات المقوتة لدى الإنسان بسبب لسعاته المزعجة التي تمتص الدم، فإنها لا تأخذ سوى كمية جد مجهرية، إذ إن مليونا و200 الف بعوضة هي التي تستطيع أن تمتص كامل الدم في جسم إنسان واحد.

وبالحديث عن الدم، فإن المسافة التي يقطعها هذا السائل الحيوي داخل جسم الإنسان تقدر بقرابة عشرين الف كيلومتر، يوميا، أي نحو ضعف طول السكك الحديدية في دولة مثل كندا، تسير فيها القطارات على مسافة 7821 كيلومترا.

اما فاكهة الموز الشهية فلها قاسم مشترك مهم مع جسم الإنسان، ذلك انه تماثله في نسبة 50 في المئة من حمضه النووي.

وتنبه القائمة إلى أن عيش الإنسان وحيدا في البيت لا تنجم عنه مضار نفسية فقط، وإنما تداعيات جسدية تنذر بأمراض عضوية، وبالتالي، يستحب أن يحرص

علماء : زيادة الوزن المفرطة مرتبطة بمخاطر الموت المبكر

«العربية نت» : أعلن علماء أن زيادة الوزن أو السمنة مرتبطة بزيادة المخاطر من الموت المبكر، مقارنة بالوزن الطبيعي وإن المخاطر تتزايد على نحو حاد كلما زاد الوزن.

وفي نتائج تتعارض مع مصطلح «مفارقة السمنة» الذي يشير إلى احتمال وجود ميزة في زيادة الوزن قال باحثون إن زيادة الوزن مسؤولة حاليا عن واحدة من بين خمس حالات وفاة مبكرة في الولايات المتحدة وواحدة من بين 7 حالات في أوروبا.

وقال إيمانويل دي انجيل انطونيو من جامعة كمبردج ببريطانيا والذي شارك في قيادة فريق البحث: «في المتوسط يفقد الأشخاص الذين لديهم زيادة في الوزن نحو عام من متوسط العمر المتوقع ويفقد الأشخاص الذين يعانون من البدانة على نحو معتدل نحو ثلاثة أعوام من العمر المتوقع.»

وتوضح النتائج أيضا أن الرجال البدينين يواجهون الخطر على نحو خاص.

وقال دي انطونيو «هذا يتسق مع ملاحظات سابقة في أن الرجال البدينين تزيد لديهم مقاومة الأنسولين ودهون الكبد ومخاطر الإصابة بالسكري مقارنة بالنساء.»

وتقدر منظمة الصحة العالمية أن 1.3 مليار بالغ في جميع أنحاء العالم يعانون من زيادة الوزن وأن 600 مليون آخرين يعانون من السمنة. ويمثل انتشار البدانة بين البالغين نحو 20 في المئة في أوروبا و31 في المئة في أميركا الشمالية.

وأكدت الأبحاث الآثار السلبية لزيادة الوزن وارتباطها بأمراض مزمنة مثل السكري والقلب والجلطات وأمراض الجهاز التنفسي والسرطان.

لكن الدراسات الأخيرة التي تشير إلى أن الشخص البدين ربما لا تقل لديه معدلات البقاء على قيد الحياة أدت إلى حدوث التباس حول ما إذا كانت السمنة تؤدي إلى الوفاة أو تسبب فحسب أضرارا على الصحة.

وفحصت الدراسة – التي نشرت في دورية لانسيت الطبية – بيانات أكثر من 10.6 مليون شخص شاركوا في 239 دراسة كبيرة في 32 دولة خلال 45 عاما. وسجلت 1.6 مليون حالة وفاة خلال هذه الدراسات التي تم خلالها متابعة المشاركين لمدة بلغت 14 عاما في المتوسط.

جنوب إفريقيا تحرز تقدماً ملحوظاً في مكافحة «الإيدز»

«العربية نت» : قطعت جنوب إفريقيا التي تستضيف مؤتمرا عالميا للإيدز الأسبوع المقبل شوطا كبيرا للبتعد عن كونها «دولة منبوذة بسبب الإيدز» قبل 16 عاما، عندما رفض رئيسها في ذلك الوقت ثابو مبيكي وسط ذهول العالم الاعتراف بالصلة بين فيروس نقص المناعة المكتسب (إتش.آي.في) وبين المرض.

واصبحت جنوب إفريقيا التي كانت مركز مرض الإيدز على مستوى العالم صاحبة اكبر برنامج علاجي للمرضى عالميا، حيث يتلقى 3.4 مليون شخص العقاقير لمكافحة الفيروس التي تمكن المتعايشين مع المرض من عيش حياة طبيعية.

كما أن الفارق كبير بين ما كانت عليه جنوب إفريقيا في عهد مبيكي عندما كان وزيرا للصحة يشيد بالمنجر والبطاطا الإفريقية لعلاج الإيدز، وحين انسحب مئات المندوبين من المؤتمر بعد أن قال الرئيس «إن الفقر قد يكون هو السبب الرئيسي للإصابة بالمرض».

وقال جان باسيت الذي أسس مركز علاج فيروس (إتش.آي.في) للمسبب لمرض الإيدز «كان المرضى يتساقطون مثل الذباب كنا نعالجهم برعاية وحب وفيتامينات لم يكن لدينا شيء».

وفي عام 2008 قدرت دراسة اجرتها جامعة هارفارد أن رفض مبيكي تسبب في وفاة 330 الف حالة على الأقل كان من الممكن تفاديها في النصف الأول من العقد.

ولم يحدث التحول الحقيقي إلا عندما جاءت قيادة جديدة للبلاد، فقد اطيح بمبيكي عام 2008، وفي العام التالي عين الرئيس الجديد جاكوب زوما طبيبا مرموقا هو آرون موتسوالدي وزيرا للصحة.

وعلى الفور بدا الوزير الجديد في توجيه اهتمام الحكومة لمكافحة المرض، فاطلق حملة فحص على مستوى البلاد وتوسيع في تقديم العلاج.

واليوم هناك 7 ملايين من مواطني جنوب إفريقيا يتعايشون مع المرض، أي 19% من عدد السكان البالغين.

دراسة : الإكثار من المسكنات يزيد من عرضة الإصابة بفشل القلب

«سكاي نيوز» : قال باحثون أميركيون إن أن الإكثار من المسكنات ومضادات الالتهاب يزيد من عرضة الإصابة بفشل القلب.

وأوضحت دراسة أجرتها الجمعية الأميركية لأمراض القلب، أن الإكثار من المسكنات يؤدي إلى احتفاظ الجسم بالصوديوم والسوائل، كما يجعل ادوية علاج ارتفاع ضغط الدم اقل فعالية.

فضلا عن ذلك، حذرت الجمعية من خطورة استخدام المكملات الغذائية، ذلك أن الكمية التي تحتويها من الصوديوم تشكل خطرا محدقا بصحة القلب، وفق ما نقلت صحيفة «تلغراف» البريطانية.

ودعت الدراسة إلى تفادي الإكثار من بعض المواد التي ترفع ضغط الدم مثل الشاي الأخضر وعشبة «جينسنغ» الصينية ونبات الزعرور.

ويعاني قرابة 900 الف شخص في بريطانيا من فشل القلب وهو مرض ينجم عن عدم وجود قدرة كافية في عضلة القلب على ضخ الدم في ليعبر في كل أعضاء الجسم.

النساء فوق الأربعين أكثر إنجاباً من المراهقات !

«إيلاف نت» : النساء فوق الأربعين ينجبن أطفالا أكثر ممن تقل أعمارهن عن 20 عاما، وذلك للمرة الأولى منذ نحو 70 عاما، بحسب ما رصدته الإحصاءات الرسمية في إنجلترا وويلز.

واظهرت بيانات مكتب الإحصاءات الوطنية البريطاني وجود 697.852 حالة ولادة لأطفال على قيد الحياة في عام 2015 في بريطانيا.

ومن بين تلك الحالات سجل المكتب 15.2 سيدة من كل 1000 حالة ولادة، وضعت مولودها عن عمر يزيد عن 40 عاما، مقارنة مع 14.5 سيدة في سن المراهقة انجبن اطفالا من بين كل 1000 سيدة.

وكانت آخر مرة ارتفعت فيها معدلات خصوبة السيدات فوق الأربعين، مقارنة بمن هن في سن المراهقة عام 1947، وذلك في اعقاب الحرب العالمية الثانية.

وتبين الأرقام اتجاهين رئيسيين حول من يريد إنجاب اطفال ومتى في كل من إنجلترا وويلز.

وتراجعت معدلات الحمل بين المراهقات على المدى الطويل، وانخفضت لأكثر من النصف منذ عام 1990، وكان هناك 33 مراهقة تنجب اطفالا من بين كل الف سيدة.

وفي الوقت نفسه، ارتفعت حالات الحمل في الفئات العمرية الأكبر، حيث لم تتجاوز 5.3 سيدة من بين كل الف واحدة انجبت اطفالا في عام 1990.

وارتفع متوسط العمر الذي تنجب فيه السيدات في إنجلترا وويلز إلى 30.3 سنة، وذلك منذ عام 1975.

علاجات الخصوبة

وكشف مكتب الإحصاء اسباب هذه الظاهرة، ومنها تطور علاجات الخصوبة وانخراط المزيد من السيدات في التعليم الجامعي والاهتمام بالمستقبل المهني بالإضافة إلى إرتفاع تكاليف الإنجاب.

وقالت ليز ماكلارين، مسؤولة نتائج الإحصاءات الحيوية في مكتب الإحصاء الوطني: «إن اتجاه النساء لإنجاب اطفال في سن متقدمة استمر طوال عام 2015».

واضافت بالقول: «النساء الذين تزيد اعمارهم فوق 40 عاما لديهم معدلات خصوبة اعلى من النساء دون 20 عاما، مقارنة بآخر الأرقام التي جمعت في فترة الأربعينيات».

وتشير البيانات إلى أن معدلات الخصوبة انخفضت في جميع الفئات العمرية تحت سن 25 عاما، مع زيادة لجميع الفئات العمرية من 30 عاما فيما فوق.

ولدى النساء الذين تتراوح اعمارهن بين 30 و 34 عاما اعلى معدل خصوبة من اي فئة عمرية، بمعدل ولادة يصل إلى 111 سيدة لكل الف سيدة.

كما ارتفع أيضا معدل الولادة للنساء اللاتي ولدن خارج بريطانيا لتصل إلى 27.5 بالمئة من جميع حالات الولادة.

وقال آدم بيلين، رئيس جمعية الخصوبة البريطانية: « نعلم أن معدل خصوبة الإناث ينخفض تدريجيا منذ اواخر العشرينيات، وتزداد وتيرته بداية من منتصف الثلاثينات».

«على الرغم من المخاطر لا ينبغي ابدا المبالغة، وينبغي ان يدرك الرجال والنساء بان القدرة على الإنجاب تقل لدى النساء الأكبر سنا».

واضاف :«فضلا عن ذلك من المحتمل ان يستغرق الحمل وقتا أطول، ويمكن في وقت لاحق ان ينطوي الحمل والإنجاب على مخاطر اكبر تؤدي للإجهاض، وتتطلب تدخلا طبيا اكثر تعقيدا».

وقالت خدمة استشارات الحمل البريطانية :«إن اتجاه السيدات المتقدمات في السن للأمومة مازال قائما، وهناك العديد من الأسباب التي تدفع النساء حاليا للإنتظار لفترة أطول حتى تفكرن في الإنجاب».

واضافت إن «رعاية الطفل بتكلفة مناسبة وتحسين حقوق الأمومة قد يجعل الإنجاب مبكرا سهلا لبعض النساء إذا رغبن، لكن هناك ضرورة لضمان جودة عالية لخدمات الصحة الإنجابية للنساء في اي سن».