

بعد رصد أول حالة مقاومة لها

هل انتهى عصر المضادات الحيوية؟

■ عدوى في الجهاز البولي لامرأة تبلغ 47 عاماً دقت ناقوس الخطر المهدق بالبشرية



■ الحالة لم يجد معها آخر حوائط الصد وهو عقار «كوليستن»

عداء نظمها نادي الصحافة الوطني في واشنطن العاصمة إشارة إلى عدوى بالجهاز البولي لامرأة في بنسلفانيا تبلغ من العمر 49 عاماً ولم تسافر خلال الأشهر الخمسة الماضية.

وقال توماس فريدن مدير المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها: نواجه

عداء نظمها نادي الصحافة الوطني في واشنطن العاصمة إشارة إلى عدوى بالجهاز البولي لامرأة في بنسلفانيا تبلغ من العمر 49 عاماً ولم تسافر خلال الأشهر الخمسة الماضية.

وقال فريدن خلال مائدة

أبلغ مسؤولون بالقطاع الصحي في الولايات المتحدة عن أول حالة بالبلاد لمريضة بعدوى مقاومة لكل أنواع المضادات الحيوية، وعبروا عن قلقهم الشديد من أن ما يطلق عليها البكتيريا القاتلة قد تشكل خطراً كبيراً بالنسبة لأنواع العدوى المعتادة في حال انتشارها.

وقال توماس فريدن مدير المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها: نواجه

10 عادات مدمرة لأسنانك... تجنبها



«العربية نت» : وأنت تبحث عن أسنان جميلة في صحة جيدة، انتبه ربما تلغ المحفور وتدمر ما قصدت إصلاحه.

ونشرت صحيفة «ديلي ميل» نصائح تقلل عن طبيب أسنان للحفاظ على الأسنان وتجنب العادات التي قد تضر صحتها.

1. الفرشاة الإلكترونية إذا لم تستخدم الفرشاة الكهربائية بالطريقة الصحيحة فإنت لن تكون مفيدة، والأفضل: لاس أسنان بالطرف الشعيرات ولا تضغط، وخذها معك لطبيب الأسنان واسأله بشأنها.

2. معجون التبييض يستعمل الكثيرون معاجين تبيض الأسنان ولكنها قد تاتي بنتيجة عكسية ثم تصبح الأسنان داكنة أكثر وحساسة على المدى البعيد من الاستخدام.

3. شطف الأسنان لا تضع الماء بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مباشرة، لأنه يذهب بالفلورايد ويظل من فعالية المعجون، إذا شعرت أنك بحاجة لشطف خارج فمك فليكن بغسول فم لا يحتوي على كحول، بشرط أن لا تأكل ولا تشرب لنصف ساعة بعد تغسيل الفم والأسنان.

4. استخدام الفرشاة لا تضغط على الأسنان كثيراً

أثناء تفريشها. وأبداً من أماكن مختلفة لأن المكان الأخير دائماً يحصل على اهتمام أقل في كل مرة بسبب الملل.

5. غسول الفم لا تستخدم غسول الفم المحتوي على كحول يمكن أن يسبب السرطان. وأثبتت الدراسات أن الاستخدام المفرط لثلاث مرات يومياً يعرض الصحة للخطر.

6. الخيوط عليك استخدام الخيوط برفق أثناء تمريرها بين الأسنان وإلا فإنك ستدمر اللثة.

7. التوقيت التوقيت مهم جداً، لا تتغلف أسنانك بالفرشاة بعد أكلك الطعام المحتوي على الأحماض، والفواكه مباشرة.

انتظر 30 دقيقة أو استخدم

غسولاً فيه فلورايد لإزالة الحواض.

8. معجون الأسنان اضحي مفهوم معجون الأسنان «الشامل» شائعاً جداً. لكنه قد يكون وراء نفقت الأسنان وأمراض اللثة إذا كان خالياً من الفلورايد، الذي ثبت علمياً أنه يقاوم خراب الأسنان.

9. الفرشاة الخشنة ربما لا تحتاج الفرشاة الخشنة إلى تصبحة للابتعاد عنها لما تسببه من تدمير للأسنان.

10. مدة التفريش أشارت إحدى الإحصائيات إلى أن 43% من الناس لا يعضون 45 ثانية في تفريش أسنانهم، لكن هذا ليس كافياً. ربما يحتاج تنظيف الأسنان إلى دقيقتين على الأقل.

وفي للتوسط تراوح نوم النساء سبع ساعات و22 دقيقة كل ليلة ولكن بحاجة إلى 21 دقيقة للاستغراق في النوم. وفي للمجل ذكر أن معدل نومهن كل ليلة «مقبول».

وفي بداية الدراسة، جرى تصنيف لثت النساء على أنهن في نطاق «خطر» الإصابة بالاكنتاب، وجرى تصنيف 17% على أنها في حالة «قلق بالغة».

والنساء اللواتي سجلن معدلات نوم أقل كل ليلة على مدار الأسبوعين كن أقرب إلى الإصابة بالاكنتاب بالغ أو عدم القدرة على التلاذ بالاشياء.



التوت الأزرق فوائد كثيرة ومنافع عديدة



المستخرجة من التوت الأزرق تدخل في صناعة بعض الأدوية التي تعالج ضعف الإحصار والمشاكل للتصلة بالؤية بشكل عام.

5- أثبتت بعض الدراسات ان التوت الأزرق يقى من سرطان المبيض.

6- يمكن تحضير بعض العلاجات المنزلية من التوت الأزرق لعلاج المشاكل للتصلة بالبحرى البولي.

7- التوت الأزرق يعالج «الإسك».

8- التوت الأزرق يعزز من صحة المخ وينمي المهارات المتصلة بالعرفة.

مما يساعد في حماية خلايا الجسم ويقاوم علامات التقدم بالعمر. كما أنه من الفواكه التي تقلل من الالتهابات بالجسم.

ولتلق نظرة على الفوائد الذهبية للتوت الأزرق:

1- يحافظ على المستوى المعتدل للكوستيرول ويحمي القلب.

2- في حالة وجود مشاكل معوية تسبب «الإسهال»، فإن تناول أوراق التوت الأزرق يسبب الراحة.

3- التوت الأزرق المحفف يقلل من التهابات المثانة.

4- المستخلصات

«العربية نت»: التوت الأزرق من الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة وخصوصاً الفيتامينات. فالتوت الأزرق يحتوي على فيتامينات «C» و«K» و«E» و«A»، إضافة إلى السكر والكيتين والأحماض العضوية. كما أنه غني أيضاً بالمعادن المفيدة مثل المنغنيز الذي يعزز من عملية امتصاص النشويات والبروتين. إضافة إلى احتواء التوت الأزرق على الأنلياف.

وبحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة، فإن التوت الأزرق يحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة،

ويمنحه مقاومة للكوليستن. وقالت الدراسة «يشتر ذلك بظهور بكتيريا مقاومة للعقاقير على نطاق واسع».

وأجرى الدراسة مركز والتر ريد الطبي العسكري.

وأضافت الدراسة «حسب علمنا هذا أول بلاغ عن إم.سي. آر 1- في الولايات المتحدة».

وشددت الدراسة على أهمية المراقبة المتواصلة لتحديد التكرار الفعلي للجن في الولايات المتحدة.

في بارقة أمل تلوح في الأفق

باحثون فرنسيون توصلوا إلى بداية الطريق للقضاء على سرطان الجلد



«العربية نت» : توصل باحثون فرنسيون إلى تطوير جرّنة قادرة على الحد من حيوية خلايا الميلانوما من دون أن تلحق أضراراً بلك السليمة، ما يشكل أملاً بالقضاء على سرطان الجلد القوي هذا.

وقام فريق من المعهد الفرنسي للصحة والأبحاث الطبية (إنسر) تحت إدارة ستيفان روشي بتطوير هذه الجرّنة التي تحمل اسم «أتش إيه 15»، وقد نشرت نتائج أعمالهم في مجلة «كانسر سيل» الأميركية.

والميلانوما هو نوع قوي جداً من سرطان الجلد ويطلق «الخلايا المسؤولة عن إنتاج الميلانين التي تعطي للبشرة لونها»، بحسب ما ذكر المعهد الفرنسي في بيانته.

وأوضح البيان أن «رصد جرّينات جديدة بعد عنصر أساسي لتطوير علاجات حيوية فعالة ضد السرطان الذي يتضاعف انتشاره كل سنتين».

وفي هذا السياق، اكتشف باحثون من نيس (جنوب فرنسا) سلالة جديدة من الجرّينات

تعرف بـ«بي زد بي» تتلخع بمواصفات «مفيدة للاهتمام»، لمكافحة السرطان.

وشرح ستيفان روشي «رصدت بداية هذه السلالة في سياق الأبحاث المتعلقة بمرض السكري من النوع الثاني، فهي تعزز تفاعل الخلايا مع الأنسولين، وكان لا بد من إبطال هذه الوظيفة المتعلقة بالأنسولين لاستخدامها في حالات السرطان».

وبعد عدة تجارب، توصل الباحثون إلى تعديل الهيكلية الأساسية للجرّنة تحت اسم «أتش إيه 15»، فباتت الجرّينات الجديدة قادرة على القضاء على خلايا الميلانوما من خلال دفعها إلى قتل نفسها ومن دون أن يؤثر ذلك على الخلايا السليمة، بحسب ما بيّنت التجارب على الفئران.

واعتبرت «أتش إيه 15» أيضاً فعاليتها في مكافحة أنواع أخرى من الأورام، مثل سرطان الثدي والقولون والبروستات والبنكرياس.

ويعتزم الفريق الذي يقوده روشي إطلاق تجارب سريرية في المرحلة الأولى عما قريب.

دراسة : النوم غير الهادئ يدفع بالشابات إلى الاكنتاب

«العربية نت» : أوضحت دراسة جديدة أن ليلة من الأرق قد تؤدي إلى الحد من الشعور بالقلق في اليوم التالي إلا أن عدم أخذ قسط كاف من النوم لفترة طويلة يرتبط بالإصابة باكتئاب أسوأ لدى الشابات.

قال ديفيد إيه كالياتش، المشرف على الدراسة وهو من كلية الطب بجامعة ميشيغان في آن أربور، «الرسالة بشكل عام هي أن قلة النوم والحرمان من النوم الجيد يؤديان إلى حالة مزاجية سيئة وهو ما يزيد النوم سوءاً».

وأضاف أن هذه العلاقة كانت واضحة لدى الشابات اللواتي يتبعن نمط حياة جيدة وليس فقط لدى من يعاني من الأرق أو الاكتئاب.

وشملت الدراسة 171 طالبة جامعية وجرّت على مدار أسبوعين، وبدأت بسؤال كل طالبة بشكل مباشر وتقييم مستويات القلق

والاكنتاب ومتابعة ذلك بتقرير يومي تقدمه كل طالبة عن حالتها المزاجية وشعورها بالقلق. وقدمت الشابات أيضاً تقريراً عن فترة نومهن والوقت الذي احتجن له حتى يستغرقن في النوم ومعدلات جودة النوم كل ليلة.

وفي للتوسط تراوح نوم النساء سبع ساعات و22 دقيقة كل ليلة ولكن بحاجة إلى 21 دقيقة للاستغراق في النوم. وفي للمجل ذكر أن معدل نومهن كل ليلة «مقبول».

وفي بداية الدراسة، جرى تصنيف لثت النساء على أنهن في نطاق «خطر» الإصابة بالاكنتاب، وجرى تصنيف 17% على أنها في حالة «قلق بالغة».

والنساء اللواتي سجلن معدلات نوم أقل كل ليلة على مدار الأسبوعين كن أقرب إلى الإصابة باكتئاب بالغ أو عدم القدرة على التلاذ بالاشياء.

