



ضمادة خاصة لمتلازمة الساقين المتعبتين

«إيلاف نت» : يعاني الكثيرون من ساقين متعبتين دائماً، وإذ يشعر البعض بهذا التعب خلال العمل نهائاً ويفسرونه على أساس الوقوف الطويل، يساور هذا التعب سيقان موفلين مكتئبين، ويؤرق نومهم طوال الليل.

ويطلق الطب على هذه الحالة اسم مرض ويليس إيكوم Willis Ekbohm أيضاً، ويعتقدون حتى الآن أن أسبابها موضعية تتعلق بالعظام والعضلات.

يعاني مرضى متلازمة الساقين المتعبتين من الأعراض الأربعة المميزة للمرض وهي: اضطراب عصبي في الساقين يترافق مع حركة صعبة للقدمين، اضطراب موتوري (عضلي)، تراجع التعب والآلام من خلال الإنشغال في إيقاع العمل اليومي، وتفاقم الأعراض في المساء والليل. وعادة ما يكون المعانون من الحالة من المتقدمين في السن، وخصوصاً من النساء.

يعالج الأطباء الحالة عادة باستخدام العقاقير التي تؤدي إلى زيادة فرز هرمون «الدوبامين» في الدماغ، وهي المادة التي تؤدي إلى انبساط العضلات، إلا أن هناك الكثير من المحاذير عند استخدام هذه المركبات، خصوصاً لأنها تسبب الدوار والغثيان والقيء، إلا أن الأطباء يبدون خشية أكبر عند استخدام هذه العقاقير (مثل روبينثرون)، لأنها تسبب الإدمان.

ضمادة تضغط على عضلات

طور الدكتور فليس كون، من مركز أبحاث ليد أري الأميركي، ضمادة متغيرة الشكل، تربط على القدم، وتضغط على عضلتين معينتين فقط. ويقول كون إن الضغط على العضلتين يحدث رد فعل في الدماغ يدفعه إلى إفراز المزيد من الدوبامين، الذي يؤدي بدوره إلى انبساط العضلات وتقليل الآلام.

تُضغَط الضمادة الخاصة على عضلاتي Musculusabductorhallucis و Musculusflexorhallucisbrevis في القدم، ومعروف في الطب، أن الضغط باليد على العضلتين يخلل الآلام أيضاً بشكل مؤقت، بحسب كون. وتأثير الضمادة هنا يشبه عمل الوخز بالإبر في الجسم أو تأثير الصنوبر للعضلات. جُرب كون الضمادة الخاصة طوال 8 أسابيع على ثلاثين شخصاً يعانون متلازمة الساقين المتعبتين بشكل شديد أو متوسط، وبين المرضى 22 امرأة و8 رجال من أعمار تتراوح بين 30–75 سنة، وتابع فريق العمل تطور الأعراض لدى المرضى بحسب تسمية اسئلة خاصة بهذا المرض. تحسن في 90% من الحالات

قارن كون وزملاؤه نتائج الدراسة بنتائج دراستين أخريين حول

متلازمة الساقين المتعبتين، استخدم الباحثون في الأولى عقار روبينثرون. واستخدموا في الأخرى علاجاً كاذباً (بلاسيبو)، وكانت النتيجة في دراسة كون هي أن 90% من المرضى تحسّنوا عن تحسن ظاهر في الأعراض والآلام، مقابل 63% قالوا إنهم تحسّنوا باستخدام روبينثرون. المهم أيضاً، عند استخدام الضمادة، هو أن 82% من المتطوعين قالوا إن نومهم قد تحسن أيضاً بفعل تراجع الأعراض ليلاً. ومنح الأطباء للضمادة، بحسب المعايير الطبية، 17.22 نقطة مقابل 8.9 نقاط للعقار للحفز لفرز دوبامين.

حذار..طبخ الطعام أو تخزينه في رقائق القصدير



«العربية نت»: أصدر علماء الطب والتغذية والصحة العامة تحذيراً من الطبخ أو تخزين الطعام لفترات طويلة في رقائق القصدير أو الألمنيوم، وهي رقائق شائعة الانتشار ويتم استخدامها على نطاق واسع في المطابخ والمطاعم، بما في ذلك خلال عمليات حفظ الطعام ونقله من مكان إلى آخر.

وقال باحثون في جامعة عين شمس المصرية إن طبخ الطعام أو وضع اللحوم في القرن، وهي ملفوفة برقائق القصدير أو الألمنيوم يمكن أن يشكل خطراً على الصحة العامة، كما أن حفظ الطعام لمدة طويلة في رقائق القصدير ولو كان بارداً أو مطبوخاً سلفاً يمكن أن يسبب الضرر ذاته.

ونقلت جريدة «ديلي ميور» البريطانية عن الدكتورة في جامعة عين شمس المصرية غادة بسيوني قولها إن هذه المواد تتأكسد مع الطعام عند وضعها فيه، وتدخل جزيئات منها في الطعام، بما يسبب ضرراً على صحة الإنسان.

وأضافت بسيوني: «عندما

تطبخ الطعام في إناء من الألمنيوم، أو وهو مغلي به، وتقوم بوضعه

في الفرن فهذا تحدث الإشكالية،

حيث تحدث عملية أكسدة

صحيحة، وبشكل خاص عندما

يتم طبخ الطعام الحار في درجات

حرارة مرتفعة».

وأكدت بسيوني أنها أجرت

بحثاً خلصت فيه إلى أن الأطعمة التي تتم تغطيتها برقائق الألمنيوم أو القصدير، أو يتم طبخها في أوان من الألمنيوم تحتوي على كميات من جزيئات الألمنيوم تفوق

النسبة الصحية المحددة من قبل منظمة الصحة العالمية»، ما يعني أنها تشكل تهديداً لصحة وحياة من يتناولها.

وتقول الأستاذة الجامعية

المصرية إن جسم الإنسان يستطيع إفران كميات من الألمنيوم ولكن بكميات صغيرة، فيما تقول منظمة الصحة العالمية إن كمية الأمتة من الألمنيوم في جسم الإنسان هي 40

مليغرام لكل كيلو غرام من جسم الإنسان، أي أن من يبلغ وزنه 60 كيلو غراماً فيجب أن لا يدخل إلى جسمه من الألمنيوم كمية تزيد عن 2400 ميليغرام.

تناول النساء الحوامل للمسكنات يضر

بالمواليد ويؤثر في سلوك الأطفال

أكدت دراسة أن تناول النساء الحوامل للمسكنات يضر بالمواليد ويؤثر في سلوك الأطفال، خاصة الباراسيتامول «الاستيمتوفين».

وكان استخدام الباراسيتامول «الاستيمتوفين» يعتبر خلال الحمل من الأدوية الآمنة، لكن في الأبحاث الأخيرة التي نشرت افترحت أن يتم اتخاذ الحذر من تناوله، حيث وجدت أن استخدام الباراسيتامول خلال الحمل يمكن أن يزيد من المشاكل السلوكية عند الأطفال. ويعد «الباراسيتامول» من الأدوية المسكنة للألم التي تصرف بدون وصفة طبية ويتواجد مع العديد من الأدوية، ويستخدم بجانب الأدوية الأخرى لأغراض علاج الحساسية والسعال ومشاكل النوم بالإضافة إلى كونه مسكناً للألم وخافضاً للحرارة.

وحددت الجرعة القصوى الموصى بها خلال 24 ساعة في 4000 مع، لأن الجرعة الزائدة تؤدي إلى مشاكل حقيقية في الكبد، حسب المؤسسة العامة للشغل والدواء الأمريكية.

وأكدت أبحاث سابقة في الحيوانات أن استخدام «الباراسيتامول» خلال الحمل يمكن أن يؤدي إلى مشاكل عصبية خلال تطور الطفل وفست باحتمالية الخلل في وظائف الغدد الصماء المسؤول عن تنظيم الهرمونات في الجسم.

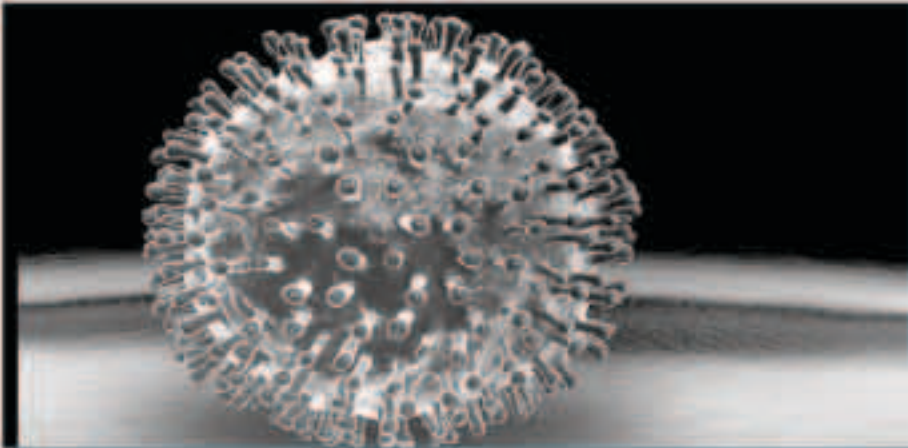


وتحدث 7 أفراد عن حصول شيء من المضاعفات عند استخدام الضمادة الخاصة، تحدث 3 منهم عن حكة في القدم، و2 عن شعور يشبه الوخز، و1 عن تقلصات، و1 عن حرارة في القدم.

علاقة واضحة مع عدد الولادات

وكشفت دراسة ألمانية جديدة، نشرتها مجلة «أرشيف الطب الباطني» في عددها الأخير، أن النساء أكثر عرضة لمتلازمة الساقين المتعبتين من الرجال، وأن للحالة علاقة بعدد الأطفال الذين أنجبتهن المرأة وعددهم في البيت.

دراسة : الفيروسات الصباحية أكثر خطورة



الدراسة، لبي بي سي، إن هذه النتائج تحدث «قاراكيرا».

وأضاف أن «الفيروس يحتاج إلى جميع الأجهزة في الوقت المناسب، ولا قلن يبدأ في إصابة ضحاياها، لكن الإصابة المبسطة بالفيروس في الصباح ربما تواصل نشاطها أسرع وتسيطر على الجسم».

ويذهب ريدي إلى أن النتائج قد تساعد في مواجهة نفثى الأمراض.

وأضاف ريدي أنه «في حالة انتشار الأوبئة، فإن البقاء داخل المنزل خلال النهار قد يكون أمراً مهماً، ويساعد على إنقاذ حياة البعض، وربما يكون له تأثير كبير إذا عززت التجارب هذه النتائج».

وأظهرت المزيد من التجارب أن اضطراب الساعة البيولوجية لجسم الحيوان يجعله أكثر عرضة للإصابة بالفيروس.

وقالت راشيل إدغار، كبيرة الباحثين في الدراسة: «هذا يشير إلى أن الموظفين الذين يعملون بعض النوبات الليلية ويرتاحون بعضها وبالتالي يعانون من اضطراب الساعة البيولوجية للجسم أكثر عرضة للأمراض الفيروسية».

وأضافت أنه «إذا تأكد الأمر، فإنهم قد يكونوا أول المرشحين للتلقي اللقاحات السنوية للإنفلونزا».

«إيلاف نت» : تصبح الفيروسات أكثر خطورة عندما تصيب ضحاياها في الصباح، بحسب دراسة حديثة لجامعة كامبريدج البريطانية. وتوصلت الدراسة، التي نشرت في دورية Proceedings of the National Academy of Sciences o (العلمية، إلى أن الفيروسات تصبح أقوى بمقدار 10 أضعاف إذا بدأت الإصابة بها في فترة الصباح.

وأظهرت دراسات أجريت على الحيوانات أن اضطراب الساعة البيولوجية للجسم، الناجم عن نوبات العمل أو الإرهاق يسبب فارق التوقيت عند السفر لمسافات طويلة، يجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة.

ويقول الباحثون إن هذه النتائج قد تساعد على التوصل لوسائل جديدة للقضاء على الأمراض. وتعتقد الفيروسات، بخلاف البكتيريا والطفيليات، على السحرة على الخلايا كي تنتشر. غير أن تلك الخلايا تتغير كثيراً على مدار اليوم.

وفي إطار الدراسة، اخترت فيروس الإنفلونزا على القرن.

وكان معدل انتشار الفيروس لدى الفئران التي أصيبت به في الصباح يزيد بمقدار 10 مقارنة مع تلك التي أصابها الفيروس في المساء.

وقال البروفيسور أخيليس ريدي، أحد باحثي

الدراسة الأولى و 29 في المئة في الدراسة الثانية.

ولمهما بين الاستطلاعين غير 39 في المئة من المشاركين في الدراسة عناوين ساكنهم، وبالنسبة ن اختلقوا لمسافة أبعد 500 متر على الأقل عن

مكان بيع السجائر، زاد لديهم احتمال الإقلاع عن التدخين بنسبة 16 في المئة تقريباً عن قللت المسافة التي تقصّلهم عن

متجر بيع السجائر كما هي.

وقال كليفماكي إن الإبتعاد

عن مصدر السجائر أو إزالة

أقرب مصدر لها يزيد من احتمال

إقلاع الشخص عن التدخين

وربما يستتبع صنع السباسة

استغلال هذه الصلة.

” سكاي نيوز “ : لم تعد

مزجة على ما يبدو، فقد انقهرت

دراسة مستقبلية أن قيام المدخن

بالمشي مسافة أطول من منزله

إلى يائع السجائر يزيد من

احتمال إقلاعه عن التدخين.

ووجد باحثون أن احتمال

إقلاع الشخص عن التدخين

يزيد بما يتراوح بين 20 و60

في المئة، مع كل 500 متر زيادة

في المسافة لأقرب يائع سجائر.

وقال كبير معدّي الدراسة

المذكور ميكا كيليمكي من

جامعة كوليدج لندن والمعهد

الفنلندي للصحة المهنية في

هلسنكي ”توقعنا أن تلعب

المسافة إلى متجر السجائر

دورا في عادات التدخين، ولكن