



دراسة : عقار ينشط ذاكرة مرضى الاكتئاب



أحد الأسباب الرئيسية في العالم التي تسبب في العجز إذ يؤثر على 350 مليون شخص. ويعاني كل مرضى الاكتئاب تقريباً مشكلات في الانتباه والتركيز والذاكرة. وهذه الاضطرابات تستمر عادة حتى بعد أن يبدؤوا في المعافي من المرض. الاكتئاب بما قد يجعل من الصعب على المرضى العودة للعمل أو للحياة الطبيعية بالكامل، بما يزيد من احتمالات انتكاسهم. ولاختبار ما إذا كان مودافينيل قد يساعد في تحسين تلك الأعراض، طلب فريق البحث من 60 شخصاً مصاباً بالاكتئاب استكمال اختبارات إلكترونية تقيس مستويات الذاكرة والانتباه والخططية بعد أن تناولوا مودافينيل أو عقاراً وهمياً. وأظهرت النتائج أن من تناولوا مودافينيل ارتكبوا أخطاء أقل في الاختبارات التي تركز على نوعين محددين من الذاكرة هما الذاكرة العرضية والذاكرة العاملة، وهما نوعان مهمان في الأنشطة اليومية. وقالت بايربرا سباكيان - التي شاركت في قيادة تنفيذ الدراسة - إن اللطوب الآن إجراء دراسات تغطي فترات أطول لمعرفة ما إذا كان مودافينيل له تأثيرات إيجابية فيما يتعلق بنجاح عودة المتعافين من الاكتئاب للعمل.

«العربية نت» : أظهرت نتائج دراسة محدودة، نشرت أمس ، أن الأشخاص الذين يتعافون من الاكتئاب لكنهم يعانون من آثاره على الذاكرة والتركيز والوظائف الإدراكية قد يستفيدون من عقار مودافينيل المنشط. ومودافينيل عقار شامل يوصف في العادة لاضطرابات مثل النوم القهري. لكن الباحثين في جامعة كمبرج البريطانية لدى تجربتهم ذلك العقار مقارنة بعلاج وهمي على مرضى يتعافون من الاكتئاب وجدوا أنه حفز مظاهر تحسن مهمة في الذاكرة وحقق معدلات أعلى في الاختبارات. ووصف مظهر كاس من قسم الطب النفسي في جامعة كمبرج النتائج بأنها واعدة وشرح كيف يجري عادة تهميش تأثيرات الاكتئاب على أداء المخ في الحياة اليومية، فيما يركز المرضى والأطباء على تحسين المزاج العام. وقال: «علاج اضطراب الوظائف الإدراكية ضرورة لم نلب في علاج الاكتئاب. أطباء الأسرة أو الأطباء النفسيون عادة ما يستمعون لشكاوى من عدم التركيز أو مصاعب في الذاكرة من مرضى الاكتئاب. ووضع دراستنا أن مودافينيل قد يكون خياراً ملائماً». الاكتئاب يثقل 350 مليون شخص وتقول منظمة الصحة العالمية إن الاكتئاب هو

لصحة أفضل .. تناول الزبيب يومياً



أضرار الشمس يحتوي الزبيب على مواد كيميائية شائعة تحمي بشرتنا من الأضرار الناجمة عن التعرض لأشعة الشمس الضارة، كما أن استهلاكه على كميات كبيرة من الأصماغ الأمينية يساعد في ترميم الجلد، هذا عدا عن تكوين طبقة فوق الجلد لحمايته من أضرار أشعة الشمس وسرطان الجلد. 5 - السيطرة على ظهور الشعر الأبيض (الشيب) المואلة على تناول الزبيب الأسود تمنع ظهور الشعر الأبيض قبل أوانه، فهو مصدر غني بفيتامين C والحديد الذي يساعد في امتصاص المعادن، وبالتالي توفير الغذاء اللازم للشعر وجذوره، لذا ينصح بتناوله يومياً للتمتع بشعر داكن جميل.

البشرة من الشيخوخة ومظاهر القدم بالعمر. وذلك بفضل الكولاجين المتوفر به، والذي يعطي مرونة للجلد ويحمي من الترهل. 2 - تحسين الدورة الدموية يساعد تناول الزبيب بانتظام في تحسين الدورة الدموية، فهو مصدر جيد للحديد الذي يساعد في تنظيم الدورة الدموية للجسم. 3 - المحافظة على الأسنان واللثة والأسنان سليمة وقوية يصبح بتناول الزبيب بانتظام، حيث يساعد حمض وليبانوليك الموجود في الزبيب في منع تكوين البلاك وتسوس الأسنان، كما أن التالسيوم الموجود في الزبيب يضمن لها القوة وعدم التعرض للكسر أو النفث. 4 - حماية البشرة من

«العربية نت» : تلعب الأطعمة التي تتناولها دوراً كبيراً في المحافظة على صحتنا، كما تتحكم في هيلتنا وما يبدو على وجوهنا من نصارة وضحة أو شحوب وضعف. من المذهل أن أحد أسرار الصحة والنضارة، والذي يتواجد في كل مطبخ لكن لا يعمده كثيرون اهتماماً إلا وهو الزبيب. فهذه الفاكهة المجففة، والتي تستخدم في تزيين الحلويات وبعض مأكولات المطبخ الهندي مثل البرياني، تتمتع بفوائد صحية مذهلة. ولنكم فيما يلي 5 فوائد صحية مثقلة لتناول الزبيب بانتظام، وفق ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة وهي كالآتي: 1 - حماية البشرة من التجاعيد يعمل الزبيب على حماية

أكدت أن الحالات الإيجابية بلغ نسبة 24.1 % د. الحشاش : 2210 حالة تم استقبالها للفحص المبكر لسرطان القولون خلال 2016



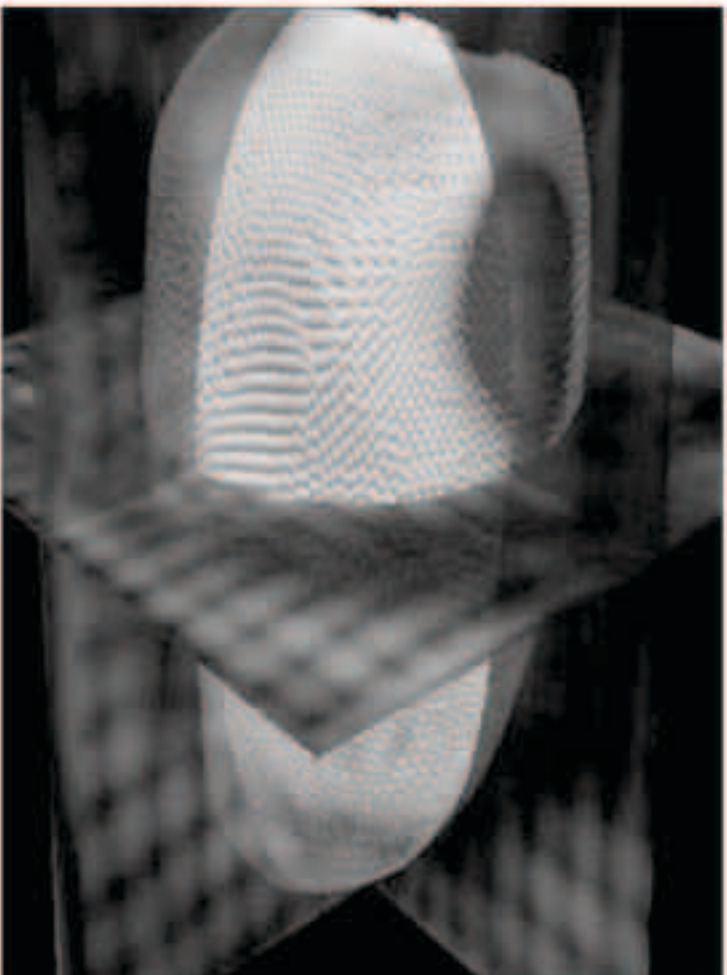
وقالت د. الحشاش إن عدد الحالات الذين تم استقبالهم للفحص المبكر لسرطان القولون خلال عام 2016 هو 2210 حالة، كانت عدد الحالات الإيجابية (وجود ورائد لحمية او سرطان القولون) هو 533 حالة اي بنسبة 24.1% وكانت عدد الحالات المتقدمة ، وكانت عدد

أكدت رئيسة وحدة الجهاز الهضمي والكبد في مستشفى الصباح الدكتورورة وفاء الحشاش على أهمية إجراء فحوصات مبكرة على القولون للكشف المبكر عن سرطان القولون ، مضيفة أن هناك توصيات عالمية بحسب دراسات وابحاث بضرورة التوجه إلى إجراء الفحص قبل سن الخمسين . وأشارت د. الحشاش إلى أن سرطان القولون من الأمراض المنتشرة في دول الخليج والكويت، لعدة أسباب من بينها أساليب التغذية غير السليمة ، والاعتماد على الوجبات السريعة ، مشيرة إلى ضرورة نبد مثل هذه العادات الغذائية غير الصحية ، والاعتماد على الأكل الصحي .

الذكاء الاصطناعي « يتنبأ بتوقف قلب المرضى »

«إيلاف نت» : يمكن لبرنامج الذكاء الاصطناعي التنبؤ بتوقف قلب مريض القلب، كما أنه يستطيع تحليل عينات دمه وديقات قلبه. قال علماء إن الذكاء الاصطناعي يمكنه التنبؤ بتوقف قلب الأشخاص الذين يعانون باضطرابات في القلب وذلك عن طريق تحليل عينات الدم وسرعة دقات القلب لإيجاد أي علامات تشير إلى أن عضلة القلب ستوقف. وقال فريق البحث من مجلس البحوث الطبية في بريطانيا إن «هذه التكنولوجيا قد تنقذ أرواح الكثير من المرضى من خلال معرفة أي المرضى بحاجة إلى علاج أقوى». ونشرت نتائج البحث في دورية الطب الإشعاعي البريطانية. وقال الباحثون في مجلس البحوث الطبية في بريطانيا إنهم كانوا يدرسون حالات المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الرئوي. ويحدث ارتفاع ضغط الدم في الرئتين اضراً في جزء من القلب، كما أن ثلث المرضى يموتون خلال 5 سنوات منذ تشخيص إصابتهم بالمرض. ويعالج ارتفاع ضغط الدم بتناول الأدوية وغرز الحقن مباشرة في الأوعية الدموية أو بزرعة الرئة، إلا أن الأطباء لم يكن لديهم أي فكرة كم من الوقت سيعيش مرضاهم، ليستطيعوا اختيار العلاج المناسب لهم. وژود الباحثون برنامجاً للذكاء الاصطناعي بصور الرئتين المغناطيسي لـ 265 مريضاً بالقلب إضافة إلى نتائج تحليلات دمهم. وقالوا إن «البرنامج عمل على قياس حركة 30 ألف جزء في تركيبة القلب خلال كل نبضة». وأوضحوا أنه «عندما يتم دمج هذه البيانات

مع سجلات المريض لثمان سنوات مضت، استطاع برنامج الذكاء الاصطناعي معرفة العيوب الصحية التي قد تطرأ وتنتهي حياته». وأردفوا أن «البرنامج قد يتنبأ بصحة المريض للسنوات الخمس المقبلة». وأظهرت نتائج البحث أن «برنامج الذكاء الاصطناعي تنبأ بالمرضى الذين سيقيمون على قيد الحياة لعام واحد وبلغت هذه النسبة نحو 80 في المئة، فيما بلغت نسبة صحة ما تنبأ به الأطباء 60 في المئة». وقال الدكتور ديكلان أوريغان، أحد الباحثين، لبي بي سي إن «برنامج الذكاء الاصطناعي يسمح باختيار العلاج المناسب للمرضى». وأضاف أوريغان أن «هذا البرنامج يدرس نتائج عشرات الاختبارات من بينها التصوير لمعرفة ما الذي سيحدث لكل مريض على حدة وبشكل واضح». مشيراً إلى أن «ذلك يسمح باختيار العلاج المكثف للمرضى الذين سيقيمون منه أكثر من غيرهم». وسيختبر فريق البحث برنامج الذكاء الاصطناعي على مرضى آخرين في مستشفيات أخرى لمعرفة إن كان يجب توفيره للأطباء لاستخدامه. ويريد الباحثون استخدام هذه التكنولوجيا للمرضى الذين يعانون من ضعف عضلة القلب لمعرفة من يحتاج جهاز تنظيم ضربات القلب أو علاجات مختلفة. وقال الدكتور مايك نايتون من مؤسسة القلب البريطانية إن «هذه الأخبار المثيرة عن استخدام البرنامج الإلكتروني في عيادات الأطباء سيساعد في المستقبل للتأكد من أن مرضاهم يتلقون العلاج المناسب قبل تدهور حالاتهم الصحية مما يجعلهم بحاجة إلى زراعة رئة».



لهذه الأسباب ابتعد عن مواقع التواصل .. فترة



الوقت الذي تقضيه على مواقع التواصل، قل نشاطك البدني. لذا ومع الوقت تصبح معرضاً للإصابة بزيادة الوزن أو السمنة، لذا فالابتعاد لبعض الوقت عن مواقع التواصل سيعيدنا إلى العادات البدنية النشيطة التي تقينا خطر الإصابة بالسمنة وما ترتب عليها من أمراض. 2 - يخفف خطر الإصابة بالاكئاب في كثير من الأحيان عندما يتابع الشخص لأخبار الأصدقاء السعيدة وصورهم

الوقت الذي تقضيه على مواقع التواصل، قل نشاطك البدني. لذا ومع الوقت تصبح معرضاً للإصابة بزيادة الوزن أو السمنة، لذا فالابتعاد لبعض الوقت عن مواقع التواصل سيعيدنا إلى العادات البدنية النشيطة التي تقينا خطر الإصابة بالسمنة وما ترتب عليها من أمراض. 2 - يخفف خطر الإصابة بالاكئاب في كثير من الأحيان عندما يتابع الشخص لأخبار الأصدقاء السعيدة وصورهم

1 - يخفف خطر الإصابة بالسمنة عندما يقضي الشخص وقتاً طويلاً على مواقع التواصل، فبطبيعة الحال يكون الشخص في موضع جلوس أو استرخاء إما أمام جهاز الكمبيوتر الخاص بك، أو أنك تكون منغمساً بتفحص جهاز الهاتف الجوال أو الكمبيوتر اللوحي الخاص بك. في جميع الأحوال، فإنك لا تؤدي أي نوع من الأنشطة البدنية التي تخلصك من السعرات الحرارية الزائدة، وكلما زاد

«العربية نت» : إذا كنت من الأشخاص الذين يمضون وقتاً طويلاً على مواقع التواصل مثل «فيسبوك» و«تويتر» و«سناپ شات» و«انستغرام» وغيرها من المواقع التواصلية، فعليك بفترة هذا التقرير. ففي عصرنا هذا، أصبحت مواقع التواصل تستحوذ على الوقت الأكبر من تفكيرنا، ودون أن نشعر أصبحنا ممزقين ما بين تأدية العمل المفروض لكسب العيش وبين الشعور ببعض المتعة من خلال التواصل مع الأصدقاء عبر مواقع التواصل. إلا أنه، وبحسب ما نقل موقع «بولد سكاي» عن دراسة حديثة، فإن الانغماس والانشغال بمواقع التواصل أصبح يشكل تهديداً لصحة الإنسان، ملته مثل أي مرض عضوي قد يصيب الجسد. فدعونا نستكشف ما هي الأضرار التي يمكن أن تتعرض عليها جراء الاستخدام المتواصل للمنتصات المختلفة لمواقع التواصل الاجتماعي؟ والأهم من ذلك ما الفوائد التي ستعكس على صحتنا العامة إذا ما حاولنا أن نأخذ «إجازة» إذا جاز التعبير، أو توقفنا لبعض الوقت عن استخدام المواقع التواصلية؟