



الأشخاص الذين يخضعون للعلاج للقضاء على إتش.آي. في .. لا ينقلون الفيروس



واشنطن «نشر أن العلم قوي جدا فيما يتعلق بهذا وتشعر بارتياح بإصدار هذا البيان».

وقالت خبيرة غير مشاركة في التحالف لرويترز هيلث إننا لا نتفق تماما مع هذا لكن قالت إن خطر الانتقال في مثل هذه الحالات يكون «ضئيلا».

وتقول وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية إن الأشخاص الذين بدأوا تلقي العلاج بمضادات الفيروسات القهقرية يمكنهم القضاء على الفيروس في مدة تتراوح ما بين 12 إلى 24 أسبوعا.

وأوصت بأن تنقل شركات تقديم الرعاية الصحية ومن يقومون بالتوعية هذه الرسالة إلى الناس.

وقال البيان «يوضح دليل جوهري أن الشخص الذي يعيش بإنش.آي.في والذي يتلقى علاجاً مستداماً يمكن أن يقلل من كمية الفيروس إلى مستويات غير قابلة للكشف لا يمكن أن ينقل إنش.آي.في عن طريق الممارسة الجنسية لشخص آخر».

وقال رونالد جونسون نائب رئيس لجنة السياسة العامة للتحالف للإيدز للسياسة والحماية في

«رويترز»: «قال تحالف من منظمات إنش.آي.في-إيدز وصحة المجتمع إنه عندما يتم القضاء على فيروس نقص المناعة المكتسب (إنش.آي.في) عن طريق العلاج بمضادات الفيروسات القهقرية فإن المصابين لا ينقلون الفيروس إلى آخرين».

وأصدرت لجنة السياسة العامة المتحدة للإيدز بيانا في السادس من مارس آذار قالت فيه إن الأشخاص الذين عولجوا بمضادات الفيروسات القهقرية لا يمكن أن ينقلوا فيروس (إنش.آي.في) إلى الآخرين

الطعام الجاهز الذي يتناوله الشخص خارج منزله. نالدا: راقب ضغط الدم. يؤكد الأطباء أن مراقبة حركة الدم بشكل منتظم يمكن أن تعطي مؤشرا مهما على الارتفاع أو الانخفاض المرضي في الضغط، بما يتيح للشخص تجنب المضاعفات اللاحقة لذلك. رابعاً: الإكثار من تناول الخضار والفواكه الطازجة يؤدي إلى تنظيم ضغط الدم ويجنب الإنسان الارتفاع أو الانخفاض المفاجي في ضغط الدم. خامساً: مراقبة الوزن. فكل شخص يتوجب عليه أن يراقب وزنه، حيث تبين بأن الوزن الزائد يرتبط بصورة وليفة مع ارتفاع ضغط الدم.

سادساً: تجنب تناول الكحول. حيث يؤكد الأطباء أن تناول الكحول يؤدي إلى ارتفاع أراماتيكي في فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وبالتالي الإصابة بالنوبات القلبية التي تؤدي إلى الوفاة. سابعا: حافظ على الحركة الدائمة والتعارين الرياضية اليومية، حيث تؤدي التمارين الرياضية إلى إبقاء الضغط والقلب في حالة جيدة.



الجديد الذي يقول الأطباء الطريقة التي يشكّل اختراقاً علمياً بالغ الأهمية. وبحسب الدراسة التي أطلعت عليها «العربية نت» فإن الإجراءات السريعة التي يتوجب إتخاذها على نمط المعيشة للأفراد المهتمين بتجنب ارتفاع ضغط الدم القاتل، هي كما يلي: أولاً: لا تصف للتح إلى الطعام. حيث يؤكد العلماء أن

إلى إحداث تغيير جوهري في الطريقة التي نرى فيها عملية تنظيم ضغط الدم. ووضع الفريق العلمي 7 إجراءات على الناس اتباعها في حياتهم اليومية، وتغيير نمط معيشتهم تبعاً لهذه الإجراءات، وذلك بحسب ما تم اكتشافه مؤخراً، لتحين ابتكار أدوية وعلاجات جديدة لمرضى الضغط تتوافق والاكتشاف

«العربية نت»: تمكن علماء بريطانيون من وضع جملة من الإجراءات التي يمكن للشخص من خلالها التقليل من فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم، في الوقت الذي يقول فيه الأطباء إن واحداً من بين كل 3 أشخاص في العالم يعاني من ارتفاع في الضغط قد يؤدي في أبله لحظة للإصابة بسكتة دماغية أو نوبة قلبية أو أمراض عقلية، وهو ما يعني أن مكافحة ارتفاع ضغط الدم بشكل أمراً جوهرياً لمن يرغب بالحفاظ على صحة جيدة.

وتجّ العلماء البريطانيون في اكتشاف كيفية قيام الجسم بتنظيم عملية ضخ الدم إلى الأعضاء، وهو ما يشكل اختراقاً علمياً مهماً في ابتكار العلاج اللازم لاضطرابات ضغط الدم، كما أنه قد يؤدي إلى صناعة كبسولات صغيرة ورخيصة من أجل تنظيم ضغط الدم لتكون بديلاً عن «الكوكثيل الكيميائي» الذي يتعاطاه مرضى الضغط. وتقلت جريدة «ديلي ميرور» البريطانية عن المدير في «كينجز كوليج» في لندن أجاي شاه الذي قاد الفريق البحثي قوله إن «الاكتشاف الجديد سوف يؤدي

رومانيا: الحصبة تقتل 17 طفلاً وتصيب الآلاف



«إيلاف» : قال وزير الصحة الروماني فلوريان بودوغ إن كل الأطفال المتوفين لم يكونوا قد حصلوا على التطعيم اللازم ضد الحصبة، وتلقّت وكالة أسوشيتد برس لادنبا عن بودوغ القول إنه تم الإبلاغ عن إصابة نحو 3400 بالمرض منذ فبراير 2016.

وتم رصد أغلب الحالات في غرب وجنوب غرب رومانيا، وأشار وزير الصحة الروماني إلى أن الفيروس الذي سبب انتشار المرض مماثل لجرثومة وجدت في المجر وإيطاليا، ولكن يصعب الجزم بأنها نفس الجرثومة.

ودعا بودوغ إلى حصول الأطفال على التطعيم، قائلاً «إنها الوسيلة الوحيدة الفعالة لمنع المرض».

ويبلغ 80 في المئة من الرومانيين أول تطعيم ضد الحصبة، بينما لا يحصل سوى 50 في المئة على التطعيم الثاني.

ويشير خبراء إلى أن أحد الأسباب الرئيسية للمشكلة تكمن في صعوبة الحصول على الرعاية الصحية، كما أن منظمات دينية ذات شعبية واسعة قامت بحملات مناوئة للتطعيم.

وحذر المركز الأوروبي للوقاية من الأمراض والسيطرة عليها في الأسبوع الماضي من ارتفاع احتمال انتقال فيروس الحصبة من رومانيا إلى البلدان المجاورة، وفي المجر المجاورة، أعلنت مياتريكس أوروزي رئيسة المركز الوطني لمكافحة الأوبئة أن الحصبة لم تعد تشكل تهديداً بالانتشار على نطاق الدولة بعد إعلان مسؤولي الصحة هناك عن الإشتباه في 31 حالة إصابة.

ويذكر أن فيروس الحصبة معد ويسبب التهاباً في المسالك الهوائية، ومن أعراض المرض السعال والكام والحمى وارتفاع درجة الحرارة.

دراسة: التهاب الجيوب الأنفية المزمن قد يؤدي للإصابة بالاكْتئاب



الجزء بأن التهاب الجيوب الأنفية المزمن يمكن بالفعل أن يسبب الاكتئاب لكن الكثير من أعراض التهاب يمكن أن تؤثر في قدرة المرضى على التكيف مع الأنشطة الحياتية اليومية.

وأضاف ميس الذي لم يشارك في الدراسة «يجب أن يتفهم المرضى أن تشخيص إصابتهم بالتهاب الجيوب الأنفية المزمن قد يزيد من احتمالات تراجع حالتهم الشعورية بمرور الوقت».

وقال سيدات إننا إذا كنت تعرف شخصاً يعاني من مشاكل مزمنة في الجيوب الأنفية فمن المهم إدراك أن أعراض الاكتئاب ربما تؤثر على حياته.

وتابع «تشير نتائجنا إلى أن الاكتئاب ربما يكون دافعاً واضحاً للغاية للتعب عن العمل أو الدراسة بسبب المهدة في المنزل بسبب التهاب الجيوب الأنفية تقدر بنحو عشرة آلاف دولار لكل مريض في السنة.

ولعرفة الأعراض المرتبطة بالتعب عن العمل أو الدراسة جمع فريق الباحثين بيانات 107 بالغين يعانون بشكل

الاكتئاب الشديد مرتبطة أكثر بالتعب عن العمل أو الدراسة بسبب التهاب الجيوب الأنفية المزمن».

وأضاف لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني «هذه النتائج مفاجئة للغاية لأنه لم يتم الربط من قبل بين أحد أعراض التهاب الجيوب الأنفية وتعب المرضى عن العمل أو الدراسة».

ويرى الباحثون أن

الاكتئاب الشديد مرتبطة أكثر بالتعب عن العمل أو الدراسة بسبب التهاب الجيوب الأنفية المزمن».

وأضاف لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني «هذه النتائج مفاجئة للغاية لأنه لم يتم الربط من قبل بين أحد أعراض التهاب الجيوب الأنفية وتعب المرضى عن العمل أو الدراسة».

ويرى الباحثون أن

الاكتئاب الشديد مرتبطة أكثر بالتعب عن العمل أو الدراسة بسبب التهاب الجيوب الأنفية المزمن».

وأضاف لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني «هذه النتائج مفاجئة للغاية لأنه لم يتم الربط من قبل بين أحد أعراض التهاب الجيوب الأنفية وتعب المرضى عن العمل أو الدراسة».

ويرى الباحثون أن

«رويترز»: أشارت دراسة صغيرة إلى أن الآلام والأعراض المزمنة الأخرى لالتهاب الجيوب الأنفية قد تجعل المصابين يتغيّبون عن العمل أو الدراسة لكن الاكتئاب هو السبب الأكبر لتراجع إنتاجيتهم.

وقال فريق الدراسة في دورية (حوليات الحساسية والربو والمناعة) إن المراء يصاب بالتهاب الجيوب الأنفية المزمن غالباً بسبب عدوى أو تورم في الجيوب الأنفية أو إصابة في الأنف وإن المرض قد يؤثر بشدة في جودة الحياة.

وذكر أنه بالإضافة إلى آلام الوجه وصعوبة التنفس عبر الأنف يمكن أن تكون هناك أعراض شعورية لالتهاب الجيوب الأنفية المزمن كالإكتئاب وأن العلاج في المستقبل قد يحتاج إلى التركيز أكثر على هذه الأمور.

وقال كبير الباحثين في الدراسة أحمد سيدأغات وهو أستاذ مساعد في كلية الطب بجامعة هارفارد في بوسطن «نوصّلنا إلى أن أعراض

توقف عن تقشير الخضراوات .. وهذه هي الأسباب



لا تؤثر سلباً على مذاقها، على عكس الجزر الذي يغير مذاق الطعام إذا تم طهيه بقشره، مؤكدة أن مضادات الأكسدة الموجودة في القشور تحمي الجسم من الجذور الحرة وهي جزيئات ضارة للجسم تلعب دوراً في التفاعلات الكيميائية.

وأشارت ديتروير إلى أن معظم الناس يميلون إلى تقشير الخضراوات خوفاً من احتوائها على نسب عالية من المبيدات، مؤكدة أنه يمكن إد هذه المخاوف بالحرص على غسل تلك الخضراوات جيداً.

فإننا نحرم أجسادنا من العناصر الغذائية الضرورية للصحة.

وأوضحت ديتروير قوائد فشرور بعض الخضراوات قاشلة: تحتوي قشور الخيار خاصة ذات اللون الأخضر الداكن على نسبة عالية من فيتامين «ك» ومضادات الأكسدة الهامة للجسم، كما تحتوي قشور البطاطا على الحديد و المغنيسيوم و الكالسيوم و البوتاسيوم و فيتامينات «C» و «B6».

ونصحت ديتروير بطهي الخضار مع قشورها، مثل الباذنجان والبطاطا لأنها

«العربية نت»: تقشير الخضراوات قبل استخدامها لإعداد الوجبات المختلفة، مرحلة تزعج كثيراً من الناس حيث تستغرق الكثير من الوقت والجهد.

فإذا كنت ممن يملون من هذه المرحلة في إعداد الطعام، فإليك هذا النبا

السار. فقد خلص خبراء التغذية إلى أن قشور الخضراوات تحتوي على فوائد صحية كبيرة، ومن جانبها أكدت أخصائية التغذية الأميركية ماري جابن ديتروير لصحيفة «ديلي ميل» أنه بالتخلص من تلك القشور

الجزء بأن التهاب الجيوب الأنفية المزمن يمكن بالفعل أن يسبب الاكتئاب لكن الكثير من أعراض التهاب يمكن أن تؤثر في قدرة المرضى على التكيف مع الأنشطة الحياتية اليومية.

وأضاف ميس الذي لم يشارك في الدراسة «يجب أن يتفهم المرضى أن تشخيص إصابتهم بالتهاب الجيوب الأنفية المزمن قد يزيد من احتمالات تراجع حالتهم الشعورية بمرور الوقت».

وقال سيدات إننا إذا كنت تعرف شخصاً يعاني من مشاكل مزمنة في الجيوب الأنفية فمن المهم إدراك أن أعراض الاكتئاب ربما تؤثر على حياته.

وتابع «تشير نتائجنا إلى أن الاكتئاب ربما يكون دافعاً واضحاً للغاية للتعب عن العمل أو الدراسة بسبب المهدة في المنزل بسبب التهاب الجيوب الأنفية تقدر بنحو عشرة آلاف دولار لكل مريض في السنة.

ولعرفة الأعراض المرتبطة بالتعب عن العمل أو الدراسة جمع فريق الباحثين بيانات 107 بالغين يعانون بشكل

الاكتئاب الشديد مرتبطة أكثر بالتعب عن العمل أو الدراسة بسبب التهاب الجيوب الأنفية المزمن».

وأضاف لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني «هذه النتائج مفاجئة للغاية لأنه لم يتم الربط من قبل بين أحد أعراض التهاب الجيوب الأنفية وتعب المرضى عن العمل أو الدراسة».

ويرى الباحثون أن

الاكتئاب الشديد مرتبطة أكثر بالتعب عن العمل أو الدراسة بسبب التهاب الجيوب الأنفية المزمن».

وأضاف لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني «هذه النتائج مفاجئة للغاية لأنه لم يتم الربط من قبل بين أحد أعراض التهاب الجيوب الأنفية وتعب المرضى عن العمل أو الدراسة».

ويرى الباحثون أن

الاكتئاب الشديد مرتبطة أكثر بالتعب عن العمل أو الدراسة بسبب التهاب الجيوب الأنفية المزمن».

وأضاف لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني «هذه النتائج مفاجئة للغاية لأنه لم يتم الربط من قبل بين أحد أعراض التهاب الجيوب الأنفية وتعب المرضى عن العمل أو الدراسة».

ويرى الباحثون أن

«رويترز»: أشارت دراسة صغيرة إلى أن الآلام والأعراض المزمنة الأخرى لالتهاب الجيوب الأنفية قد تجعل المصابين يتغيّبون عن العمل أو الدراسة لكن الاكتئاب هو السبب الأكبر لتراجع إنتاجيتهم.

وقال فريق الدراسة في دورية (حوليات الحساسية والربو والمناعة) إن المراء يصاب بالتهاب الجيوب الأنفية المزمن غالباً بسبب عدوى أو تورم في الجيوب الأنفية أو إصابة في الأنف وإن المرض قد يؤثر بشدة في جودة الحياة.

وذكر أنه بالإضافة إلى آلام الوجه وصعوبة التنفس عبر الأنف يمكن أن تكون هناك أعراض شعورية لالتهاب الجيوب الأنفية المزمن كالإكتئاب وأن العلاج في المستقبل قد يحتاج إلى التركيز أكثر على هذه الأمور.

وقال كبير الباحثين في الدراسة أحمد سيدأغات وهو أستاذ مساعد في كلية الطب بجامعة هارفارد في بوسطن «نوصّلنا إلى أن أعراض