



معرفة الرياضيين في سن المراهقة بالارتجاج لا تعني زيادة الإبلاغ عنه



«رويتزر»: أظهرت دراسة أمريكية أن الرياضيين في المدارس الثانوية الذين لديهم مدرب رياضي مؤهل أكثر دراية بحالات الإصابة بالارتجاج وتبعاتها من غيرهم لكن هذا لا يزيد احتمالات الإبلاغ عن الإصابة به.

وقالت جيسكا والاس قائلة فريق البحث الذي أجرى الدراسة من جامعة بنجستاون الحكومية في أوهايو في رسالة بريد الكتروني «قلة الإبلاغ عن حالات الارتجاج مرتفعة وفقا للتقديرات والنسب الأول لعدم إبلاغ الرياضيين بالارتجاج هو أنهم لا يريدون التخلف عن وقت اللعب».

وأضافت أنه برغم أن الخبراء قدروا وجود مدرسين رياضيين في 86 بالمئة من المدارس الثانوية الأمريكية، تعين 37 بالمئة فقط من المدارس الثانوية واحدا بدوام كامل، وفي المدارس الثانوية التي ليس بها مدرب رياضي تزيد نسب عدم احتمال إبلاغ الرياضيين بأعراض الارتجاج إلى خمسة أمثالها لأنهم لا يعلمون أنهم مصابون بارتجاج.

ويمثل الارتجاج المتصل بالرياضة ما بين 4 و9 بالمئة من الإصابات في المدارس الثانوية وتشمل أعراضه الصداع وتشنج الذنن والغثيان وفقد الذاكرة وصعوبة النوم.

وقالت والاس «تلقي هذه الدراسة الضوء على الأسباب المتعددة وراء عدم إبلاغ الرياضيين من الطلاب بالارتجاج وتشمل اعتقادهم أن الإصابة ليست خطيرة لدرجة الحاجة لاهتمام طبي أو عدم الرغبة في خذلان الفريق».

بين 13 و19 عاما من بينهم 438 طالبا لديهم مدرب رياضي، ورد الرياضيون على 83 سؤالاً بشأن تاريخ الارتجاج لديهم ومعرفتهم به ورد الفعل في ظروف معينة وعلاصات وأعراض الارتجاج وسيب عدم إبلاغ الرياضيين عن حدوث ارتجاج.

الحل السحري للتخلص من رائحة الفم الكريهة



«العربية نت»: تعد رائحة الفم الكريهة من المشكلات التي تواجه كثيرا من الرجال و النساء من مختلف الأعمار.

وتتعدد أسباب ذلك فأحيانا تكون هذه الرائحة عند الاستيقاظ من النوم فقط، وذلك بسبب تضاعف البكتيريا في الفم ليلا لعدم تدفق الدم الكافي من اللعاب لغسلها، بينما تستمر في حالات أخرى طوال اليوم بسبب تناول الأطعمة المفاداة، مثل النوم أو البصل، أو لمشاكل صحية قد تتعلق بالمعدة.

وللتخلص من رائحة الفم الكريهة غير المرغوب فيها، هناك علاج منزلي طبيعي يعد الأفضل على الإطلاق، وهو صودا الخبز أو بيكربونات الصوديوم فهي تجدد النفس وتضمن انتعاشه، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة.

وتعمل صودا الخبز على توازن حامضية الفم والقضاء على البكتيريا المسببة لظهور رائحة الفم الكريهة. ولضمان الاستفادة القصوى منها، هناك طريقتان لاستخدام صودا الخبز في تنظيف الأسنان:

1 - يتم وضع كمية قليلة من مسحوق صودا الخبز على فرشاة الأسنان الخاصة بك ويتم فرك اللسان والأسنان بواسطتها، من ثم غسل الفم جيدا باستعمال الماء.

2 - يتم إذابة نصف ملعقة من صودا الخبز في نصف كوب من الماء واستعمالها كمضمضة لتنظيف الفم.

دواء جديد يوفر الحماية من أمراض الدماغ العصبية



«إسلاف»: رغب باحثون بريطانيون بنتائج أولية تم نشرها عن عقارين جديدين سيكون بإمكانهما حماية الإنسان من كل أمراض الدماغ العصبية. بما في ذلك الخرف، خصوصا وأنهما يتمتعان بقر كبير من الأمان الفعلي، ولا تنتج منهما أية أعراض جانبية.

ونقلت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي» عن البروفيسورة غيوفانا مالونتنسي، من وحدة MRC لعلم السموم في ليستر، قولها: «هذا الكشف مثير حقا للاهتمام. ونحن نتطلع لبدء تجارب سريرية بشرية على مرضى الخرف عما قريب وننوقع أن نعرف ما إن كانت تلك العقاقير تحظى بفعالية حقيقية في غضون عامين إلى ثلاثة أعوام».

وبينما يركز النهج العلاجي الجديد على آليات الدفاع الطبيعية الموجودة في خلايا الدماغ، أوضح الباحثون أنه حين يقوم فيروس باختطاف إحدى خلايا الدماغ، فإن ذلك يؤدي إلى تراكم بروتينات فيروسية، ما يجعل الخلايا تستجيب بوقف كل إنتاج البروتين تقريباً من أجل وقف انتشار الفيروس، وتنطوي الكثير من أمراض الدماغ

العصبية على إفراز بروتينات خاطئة تَنشط الدفاعات نفسها، لكن بعواقب أكثر حدة، ويستمر إيقاف الإفراز لفترة طويلة جدا لتتضور خلايا الدماغ جوعا حتى الموت في الأخير.

ويمكن لذلك العملية، التي تتكرر في الخلايا العصبية بكافة أنحاء الدماغ، أن تدمر الحركة الذاكرة أو يمكن أن تتسبب حتى بالوفاة، بحسب نوع المرض. ويُعتقد أن ذلك يحدث في عدة صور للتهكس العصبي، ولذلك فإن تعطيل ذلك بأمان أمر قد

يساعد على معالجة مجموعة كبيرة من الأمراض. وأظهرت الدراسات التي أجريت على ذلك النهج العلاجي، الذي يركز عليه العقاران الجديدان، أنه قد يوقف مجموعة من الأمراض التنكسية. ووصف

خبراء تلك النتائج بأنها «نقطة تحول» في هذا المجال، ولاسيما أنه قد تبين أن هذين العقارين يمنعان أحدا أشكال الخرف وعرض بريون عن طريق وقف تعرض خلايا الدماغ للموت، وعلاوحت هذا دكتور مالونتنسي لتقول: «أثبت كلا العقارين أنهما يوفران قدرا كبيرا من الحماية ويحولان دون حدوث أية مشاكل بالذاكرة ويمنعان الإصابة بالشلل وضعف خلايا الدماغ. وربما حان الوقت الآن لإجراء تجارب سريرية لمعرفة حقيقة تأثيرات تلك العقاقير على البشر».

من جانبه، علق دكتور دوغ براون، من جمعية مكافحة الزهايمر، على تلك النتائج بقوله: «نحن متحمسون لما قدمته لنا تلك الدراسة القوية من نتائج تبشر بأمال عريضة».

وقال دكتور دافيد ديسكتر، من جمعية مكافحة الشلل الرعاش الخيرية الموجودة في المملكة المتحدة، إن تلك الدراسة هامة وقوية للغاية. وإذا أجريت تجارب سريرية بشرية، فسيتثبت عقار trazodone و DBM أنهما يشكلان خطوة كبرى إلى الأمام».

«العربية نت»: لطالما تحلم السيدات بالقوام المثالي الرشيق، ويسعين بكل السبل للحصول عليه، حافظا على صحتهم ومقهرن، إلا أن دراسة علمية حديثة قد تغير هذه الفكرة لدى بعض السيدات.

الدراسة التي أشرف عليها باحثون أمريكيون أكدت أن النساء النحيفات لديهن خطر أكبر للإصابة بسرطان الثدي، حسب ما جاء في صحيفة «ديلي ميل».

وأجريت الدراسة بتقييم الأنسجة الدهنية وعينات الدم من أثناء 72 سيدة مؤشرات كتلة أجسامهن في المستوى الطبيعي أي أقل من 25، ووجد الباحثون أن 40% منهن لديهن التهاب في أنسجة الدهون في الثدي، وأوضح الباحثون أن العديد من النساء اللاتي يكن

لديهن مؤشر كتلة الجسم في المستوى العادي، لديهن خلايا أكبر من الدهون في أنسجة الثدي، وليس في الجزء السفلي من الجسم، كما أن هذه الخلايا تنمو، ويمكن أن تتلف أو تمرض بسببة استجابة التهابية.

وحذر الباحثون في مركز «ويل كورنيل» الأمريكي للطب ومركز «سلون كيتريج» للسرطان من الإغواء للأطباء الذين يميلون إلى التركيز على السمنة باعتبارها أكبر عامل خطر بالنسبة للنساء، لأنه خطأ فادح، لافتين إلى أن التعرف على حجم الأنسجة الدهنية في الثدي يمكن أن يساعد بشكل كبير في خفض معدلات الإصابة بسرطان الثدي.

ومن جانبه، قال الدكتور نيل لينجار المشرف على الدراسة إن تضخم الخلايا الشحمية

مفاجأة.. القوام الرشيق أكثر عرضة لسرطان الثدي



المريضة في الثدي أو تلفها بطلق مواد في الأنسجة الدهنية و الدم، تساعد في تطويع خلايا الدم البيضاء مسببة الالتهاب، والذي يعد بداية الإصابة بالسرطان.

ووجد الباحثون أيضاً أن التهاب الثدي يرتبط بارتفاع إنزيم يسمى أروماتاس وهو الذي يساعد على تكوين هرمون الأستروجين، والذي ربما يشجع على نمو بعض أورام الثدي الحساسة للهرمونات. ويعمل الباحثون حالياً على دراسة كيفية استخدام مسح امتصاص الأشعة السينية ثنائي الطاقة (ديكسا) لتقييم تكوين الجسم، أمكن في استخدامها لتحديد الأماكن الممتلئة بالدهون، حتى يتسنى لهم الحد من خطر الإصابة بالسرطان.

أسباب حكة الحلق



الجفاف: وهي حالة صحية تنتج عندما يجسر الجسم كمية من السوائل أكثر من تلك المتناولة، وهي شائعة خلال أيام الصيف الحارة وبعد ممارسة التمارين الرياضية أو نتيجة الإصابة ببعض الأمراض مثل الإسهال. من الممكن للجفاف أن يسبب جفاف الفم الذي ينعكس على الحلق يشعر المصاب بحكة مزعجة في المنطقة.

ارتجاع المريء: الأشخاص المصابون بارتجاع المريء أو حرقة المعدة يعانون من مشاكل في الحلق مثل الحكة في هذه المنطقة. فالإصابة بارتجاع المريء تحدث عندما ترجع أحماض المعدة منها إلى المريء، ولكن في بعض الحالات قد لا يشعر المصاب بهذه المشكلة لتمثل حكة الحلق الإشارة للإصابة بالمرض.

الأنسار الجانبية لبعض الأدوية: تناولك لبعض أنواع الأدوية مثل تلك التي تعالج ارتفاع ضغط الدم قد يسبب في السعال الجاف وحكة في الحلق.

بها لأمور لا تسبب المرض، ليحل بدوره على إطلاق الهستامين الذي يسبب عدة أعراض من بينها حكة الحلق. حساسية الطعام: هذا النوع من الحساسية يحدث تجاه أنواع معينة من الطعام، ويلاحظها المصاب بعد دقائق أو ساعات قليلة من تناول هذا الطعام، لتتراوح الأعراض ما بين طفيفة إلى أخرى أشد حدة مثل حكة الحلق.

حساسية الأدوية: يعاني عدوى الباعوى الحساسية تجاه بعض أنواع الأدوية مثل البنسلين، وتختلف هذه الحساسية من طفيفة إلى مهددة لحياة الشخص، ومن بين أعراض حساسية الأدوية حكة الحلق التي تظهر بعد تناول هذه الأدوية لفترة قصيرة.

عدوى بكتيرية وفيروسية: الإصابة بالعدوى البكتيرية والفيروسية قد ينتج عنها في بداية الأمر حكة في الحلق، والتي قد تترافق مع أعراض أخرى مختلفة بناءً على العدوى التي يصاب بها الشخص.

هل أصابك من قبل رغبة شديدة بحك حلقك؟ هل عرفت كيف تقوم بذلك؟ إذا هل تعرف لماذا يجتاحك هذا الشعور المزعج؟ تعرف على كل هذه التفاصيل الآن.

الكثير من الناس يواجهون هذا النوع من المشاعر بين الفينة والأخرى، حكة الحلق عبارة عن عرض أو إشارة شائعة نتيجة الإصابة بحمى الكلا (Hay fever) أو نوع آخر من الحساسية أو الإصابة بعدوى بكتيرية.

عادة هذا الشعور المزعج ما يزول من تلقاء نفسه بمساعدة بعض الوصفات المنزلية أو الأدوية التي تباع دون وصفة طبية ولكن بعد استشارة الطبيب.

هناك عدة أمور من شأنها أن تسبب حكة الحلق، وهي تتمثل في:

التهاب الأنف الأرجسي (Allergic rhinitis): وهي المعروفة باسم حمى الكلا، وتعد من أشهر مسببات حكة الحلق، هذا المرض يحدث عندما يقوم الجسم بردة فعل مبالغ