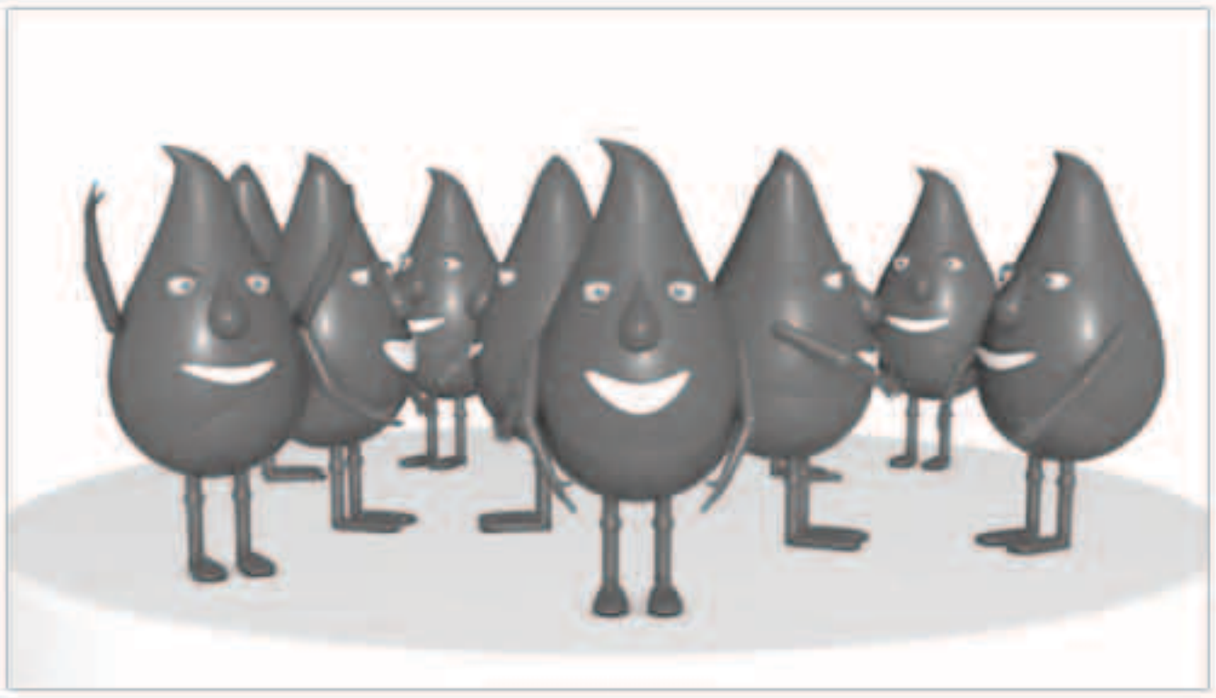
الصباح
الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2804 - السنة العاشرة
الخميس 5 شوال 1438 - الموافق 29 يونيو 2017
Thursday 29 June 2017 - No.2804 - 10th Year

5 فوائد تحققها عند التبرع بالدم



«العربية نت» : يخشى الكثير من الناس التبرع بالدم، فالبعض يخافون من وخز الإبر والبعض لا يحب النظر إلى اللون الأحمر للدم، ويخشى آخرون أنهم قد يفقدون الكثير من الدم أو قد يغمى عليهم، ولكن، من الأمور المثيرة للدهشة، أن هناك العديد من الفوائد الصحية للتبرع بالدم، بحسب مقال تم نشره في موقع «كير 2» المعني بالصحة، سنتذكرها فيما يلي:

1 – الوقاية من خطر الإصابة بأمراض القلب

من المعروف أن أمراض القلب هي السبب الأول للوفاة في العديد من دول العالم، بما فيها دول الغرب المتقدم علميا وطبيا. لذلك، أي شيء يمكننا القيام به للحد من هذا الخطر يعتبر عامل وقاية وحماية له أولوية.

بين الجنسين، تكون عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب على المرأة أقل بسبب انخفاض مستويات الحديد خلال سنوات الإنجاب. وبما أن الرجال لا يحيضون، فإن مخزونهم من الحديد عادة ما يكون أعلى، مما يضعهم في خطر متزايد للإصابة بأمراض القلب.

ولكن إحدى الدراسات أظهرت أن غير المدخنين من الرجال يمكن أن تقل عندهم مخاطر الإصابة بأمراض القلب عن طريق التبرع بالدم، وذلك لأنه من خلال التبرع بالدم، يمكن للرجال خفض مستويات الحديد ودرء مخاطر تصلب الشرايين.

وبما أن مخزون الحديد عادة ما يكون أقل عند النساء، فمن الأفضل التحدث مع طبيبك قبل أن تتبرعي.

2 – تجديد كرات الدم الحمراء

في كل زيارة للتبرع بالدم، يمكنك التبرع بنحو نصف لتر من الدم. يؤدي فقدان الدم إلى بدء العظام في عملية التجديد. تعود البلازما في الدم خلال 24 ساعة، ولكن الأمر يستغرق من 4 إلى 6 أسابيع لإعادة خلايا الدم الحمراء.

ويبلغ متوسط دورة حياة خلايا الدم الحمراء حوالي 115 يوما. ومن خلال التبرع بالدم، فإنك تمرر خلايا الدم الحمراء وتشجع جسمك على تكوين خلايا دم حمراء جديدة، كل ذلك في منتصف دورة الحياة. ويثمر ذلك عن استعادة الدم مستوياته المثلى.

3 – تحسين تدفق الدم

إن حبوب منع الحمل، وتعاطي هرمون الأستروجين والراحة في الفراش أو الخمول والالتهابات والسكري والسمنة والسرطان والتقدم في العمر تعد جميعها عوامل مشتركة يمكن بسببها أن يصبح الدم كثيفا وبطيئا. وهذا يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأزمة قلبية أو السكتة الدماغية نتيجة لتكوين جلطات الدم.

عند التبرع بالدم ينخفض حجم الدم. وتتجدد البلازما في 24 ساعة وتضاف السوائل مرة أخرى إلى الدم بدون الزوجة التي تسببها خلايا الدم الحمراء. وبمرور الوقت، تتجدد خلايا الدم الحمراء. وإذا استمر الجسم في تحمل هذه الضغوط نفسها، فإنه سيعود إلى حالة اللخانة والبطء.

يمكن أن يتم التبرع بالدم حوالي 24 مرة في السنة.

4 – تقليل مخزون الحديد الضار

قد لا تظن أن الحديد ضار. بل كثيرا ما يكافح الأشخاص النباتيون «آكلو النباتات والخضراوات فقط» لتجديد مخزونهم من الحديد أو تسعى النساء للحفاظ على مستويات مناسبة خلال سنوات الإنجاب.

ولكن الأطباء كثيرا ما يقترحون عدم تناول مكملات الحديد من دون وصفة طبية، إلا إذا كان هناك ضرورة للقيام بذلك. إن الكثير من الحديد في الجسم يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في القلب، وأمراض في الكبد، وأيضا السكري.

هناك لسوء الحظ، بعض الأفراد تقوم أجسامهم بطبيعة الحال بتخزين الحديد الزائد. ويسمى هذا المرض الموروث ترسب الأصبغة الدموية. وبالنسبة لهؤلاء الأفراد، يستخدم الأطباء التبرع بالدم كوسيلة لتفريغ الحديد الزائد.

5 – تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان

يعلق الحديد على الهيموغلوبين في خلايا الدم الحمراء ويحمل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم. عندما لا يعلق الحديد على الهيموغلوبين فإنه يطفو في مجرى الدم، ويسبب تطور الجذور الحرة.

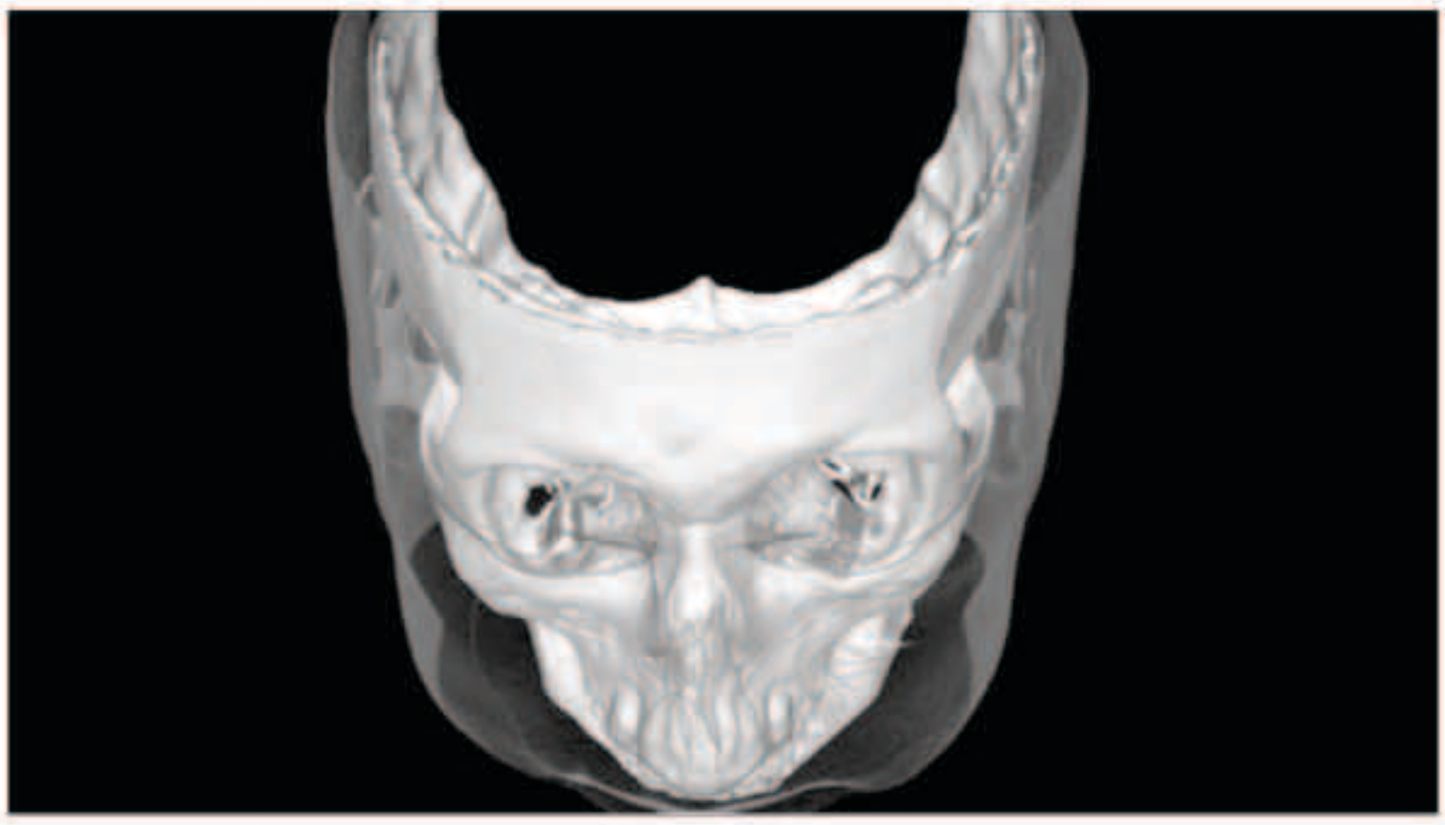
تعتبر الجذور الحرة جزءا طبيعيا من خلق الطاقة. ولكن عندما تخرج عن التوازن، فإنها تسبب الأكسدة وتكسير أجزاء من الجسم. وهذا يعني انهيار الأنسجة الذي يسبب ظهور الخلايا المارقة وتكوين السرطان.

ولحسن الحظ، تشير الدراسات إلى أن المشاركين الذين يتبرعون بالدم ويقللون من مخزون الحديد لديهم الفرصة ليكونوا بمنأى عن الإصابة بالسرطان.

إذا لم تكن من النوع القلق الذي يسبب لنفسه المرض، وإذا لم تكن تمانع في أخذ الإبر، فإن التبرع بالدم يمكن أن يكون خطوة صحية جيدة. بالإضافة إلى ذلك، فأنت تساعد من هم في حاجة له، مما يعزز لديك مشاعر الارتياح والرضا عن النفس نتيجة للقيام بعمل جيد وطيب.

إذا اخترت التبرع، يمكنك العثور على مواقع التبرع بالدم في مدينتك، ومر عليها في طريقك لأي مشوار ولن يستغرق الأمر أكثر من ساعة تقريبا. إن عملية التبرع بالدم نفسها لا تستغرق وقتا طويلا، حوالي 10–15 دقيقة.

نجاح تجربة لاستخدام المغناطيس في السيطرة على ارتعاش العين



«بي بي سي» : نجح أطباء في زرع مغناطيس خلف عيني مريض لعلاج حالة تسبب رمش العينين أو ارتعاشهما لا إراديا.

ويعاني شخص من بين ألف شخص من ما يُعرف باسم الرأرأة أو «العيون الراقصة»، وهي حالة لا يوجد علاج طبي متاح لها.

وزرع الأطباء قطعتي مغناطيس صغيرتين في كل عين للمساعدة في التغلب على الارتعاش.

ويزعم خبراء أن ذلك يمهد الطريق لزيادة استخدام زرع المغناطيس للسيطرة على حركة أجزاء أخرى من الجسد.

وتتفاعل قطعتا المغناطيس مع بعضهما لعرقلة حركة العين غير الإرادية وتحسين رؤية المريض.

وتعتبر هذه الدراسة، التي قادتها جامعتا لندن كوليدج وأكسفورد، هي الأولى التي يستخدم فيها بنجاح زرع المغناطيس للسيطرة على حركة العين.

ويقول الطبيب باراشكيف ناشيف، كبير الباحثين في الدراسة وهو من معهد علم الأعصاب بلندن كوليدج «الرأرأة لها أسباب عديدة بمصادر متعددة في الجهاز العصبي المركزي، وهو ما يشكل تحديا لتطوير العلاج الدوائي، لذا اخترنا التركيز على عضلات العين نفسها».

وأضاف «لكن حتى الآن، كانت المناهج الميكانيكية بعيدة المنال بسبب الحاجة إلى وقف حركات العين غير الطوعية دون منع الحركات المتعمدة الطبيعية».

في الكثير من الحالات لا يعرف سبب الرأرأة

وأصيب المريض الذي خضع للعملية بالرأرأة وهو في أواخر الأربعينيات من العمر، وذلك جراء الإصابة بسرطان الغدد الليمفاوية. وكان لهذه الحالة تأثير كبير على حياته، بما في ذلك فقدان وظيفته، وقد دفعت صعوبات حياته فريق البحث إلى البحث عن حلول.

وقال كوبنتين بانخورست، الأستاذ بجامعة لندن كوليدج «لحسن الحظ أن القوة المستخدمة لحركات العين الطوعية أكبر من القوة التي تسبب ارتعاش العين لا إراديا، لذلك نحن بحاجة فقط إلى قطع مغناطيس صغيرة جدا، وهو ما يقلل من خطر تجميد حركة العين».

وزرعت قطعتا مغناطيس في كل عين، إحداهما مثبتة بالعظم عند قاع المحجر، والأخرى بواحدة من عضلات العين الخارجية. وتمت عملية زرع قطع المغناطيس في جلستين منفصلتين بمستشفى في لندن.

وتعافى المريض بسرعة وأبلغ عن تحسن كبير في رؤيته. وبالإضافة إلى ذلك، وبعد أكثر من أربع سنوات، لم يتم الإبلاغ عن أي تأثير سلبي على الحركة الوظيفية للعين. وقد عاد إلى العمل بأجر ويمارس أنشطة يومية مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون بشكل أسهل.

وقد شدد الباحثون على أنه لا يزال يلزم إجراء المزيد من البحوث لاكتشاف أي المرضى يمكنهم الاستفادة أكثر من هذا العلاج، محذرين من أن زرع المغناطيس لن يكون مناسبا لكل من يعاني الرأرأة مثل أولئك الذين يحتاجون باستمرار إلى التصوير بالرنين المغناطيسي.

يذكر أن الرأرأة هي الشكل الأكثر شيوعا من ضعف البصر بين الأطفال.

دخان التبغ يمنع التئام الجروح

«الأناضول» : كشفت دراسة بريطانية حديثة، أن دخان التبغ يمنع التئام الجروح، في حين أن دخان السجائر الإلكترونية لم يكن له أي تأثير حتى بعد تعرض الجرح لتركيز الدخان بنسبة 100%.

وللتأكد من نتائج البحث الذي نشرت نتائجه اليوم الإثنين، في دورية (Toxicology Letters)، قام الفريق بتعريض خدش خلايا للمختبر الجلدية.

وراقب الفريق سرعة التئام هذه الجروح بعد تعريضها لدخان السجائر، لمدة 20 ساعة متواصلة، بتركيزات مختلفة من دخان السجائر العادية والإلكترونية.

وبلغت نسبة تركيز دخان السجائر العادية، من 1 إلى 30%، بينما وصل تركيز دخان السجائر الإلكترونية من 40 إلى 100%.

ووجد الباحثون أن دخان السجائر يمنع التئام الجروح عند تركيز 20 %، بينما لم يؤثر دخان السجائر الإلكترونية الذي وصل تركيزه إلى 100% على عملية التئام الجروح.

وقال الدكتور جيمس مورفي، قائد فريق البحث، رئيس قسم تقليل المخاطر بالشركة البريطانية الأمريكية للتبغ، إن «النتائج تشير إلى أن المواد الكيميائية الموجودة في دخان السجائر العادية تمنع التئام الجروح».

وأضاف أن «هذه المواد الكيميائية موجودة بتركيزات منخفضة جدًا أو منعدمة في السجائر الإلكترونية، ولذلك لم تؤثر على عملية التئام الجروح».

وكانت بحوث سابقة أظهرت أن دخان السجائر الإلكترونية أقل سمية من السجائر العادية بنسبة 92–99% وأنها أكثر أمانًا من السجائر العادية بنسبة 95%.

وفي أحدث تقاريرها، قالت منظمة الصحة العالمية، إن التبغ يقتل ما يقارب 6 ملايين شخص بإقليم شرق المتوسط سنويًا، بينهم أكثر من 5 ملايين متعاطون سابقون وحاليون للتبغ.

كما يقتل حوالي 600 ألف شخص من غير المدخنين المعرضين للتدخين السلبي، لأنه يعد أحد الأسباب الرئيسية للعديد من الأمراض المزمنة، بما في ذلك السرطان وأمراض الرئة وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأوضح التقرير أنه ما لم يُتخذ إجراء في هذا الصدد، يمكن للتبغ أن يقتل عددًا كبيرًا يصل إلى 8 ملايين شخص سنويًا، يعيش 80% منهم في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل بحلول عام 2030.

دراسة: لعاب حشرات القراد «فعال» في علاج التهاب عضلة القلب

«بي بي سي» : قال علماء إن لعاب حشرات القراد يمكن استخدامه في علاج نوع خطير من أمراض القلب قد يفضي إلى الموت المفاجئ في سن مبكرة.

وتوصل العلماء إلى أن هناك بروتينات في لعاب القراد ذات فعالية في منع حدوث التهاب بالقلب، وهو ما قد يؤدي إلى سكتة قلبية.

وقال باحثون بجامعة أوكسفورد إن القراد أشبه بـ«منجم ذهب» لإنتاج أدوية جديدة.

وأضاف الباحثون أن ثمة إمكانية لاستخدامها في علاج أمراض أخرى مثل السكتة الدماغية والتهاب المفاصل.

وحتى الآن، جرى البحث داخل المختبر، وبالتالي من المرجح أن يستغرق الأمر سنوات حتى يمكن للبشر استخدام الدواء.

تعد حشرات القراد خبيرة في لدغ الإنسان والحيوان دون إحساس الضحية بذلك.

ويعني هذا أن القراد يمكنها الحصول على الغذاء من الحيوان والإنسان لمدة تتراوح بين 8 و10 أيام دون الشعور بأي ألم أو التهابات.

وقال العلماء في دورية «التقارير العلمية» إن ذلك يرجع إلى وجود بروتين في لعاب الحشرة يمنع حدوث التهابات عن طريق تحييد مواد كيميائية يُطلق عليها «كيموكينات» في الجسم المضيف.

كما يعد هذا مهما للمرضى الذين يعانون من التهاب عضلة القلب، وهي حالة مرضية تنطلق فيها الكيموكينات في القلب وتسبب حدوث التهاب في العضلة.

ومن الصعب رصد هذه الحالة، وقد تتسبب في حدوث اعتلال مزمن بعضلة القلب وقصور وظائفه في ثلث المرضى. ويحتاج بعض هؤلاء إلى إجراء عملية زرع قلب.

واستطاع الباحثون حاليا تحديد بروتينات جديدة في لعاب القراد يبدو أنها تمنع تأثير كيموكينات خاصة تسبب مشكلات في القلب.

وقال شومو باهاتاشاريا، المشرف على الدراسة وأستاذ طب القلب والأوعية الدموية في جامعة أوكسفورد وعضو مؤسسة أمراض القلب البريطانية، إن «التهاب عضلة القلب مرض مهلك، له علاجات قليلة للغاية».

وأضاف باهاتاشاريا «نأمل أن تقودنا هذه الدراسة الحديثة إلى استلهام استراتيجية مضادة للالتهابات مستمدة من القراد، وتطوير علاج ينقذ حياة الكثيرين ممن يعانون من هذا المرض الخطير».

وقال «قد نستطيع أيضا استخدام نفس الأدوية لعلاج أمراض أخرى يلعب فيها الالتهاب دورا كبيرا، مثل الأزمات القلبية والسكتات الدماغية والتهاب البنكرياس والتهاب المفاصل».

يحتوي لعاب القراد على نحو 3000 نوع من البروتين، بحسب الفصيلة.

وتجنبا للحصول على لعابها باستخدام أنبوب دقيق، يُخلّق العلماء حاليا بروتينات لعاب القراد في الخميرة، باستخدام جينات صناعية.

وتمكن هذه الطريقة العلماء من إنتاج كميات هائلة من البروتينات.

ويأمل العلماء حاليا أن يؤدي هذا النهج – بإنتاج أدوية مستمدة من الحشرات – إلى تطوير علاجات جديدة لمجموعة من الأمراض الأخرى.

وقال جيرمي بيرسون، المدير المساعد بمؤسسة أمراض القلب البريطانية، إن «هذه الكائنات قد لا تكون جميلة، لكنها قد تحمل سر علاج أفضل يفيد في التصدي لطائفة كبيرة من الأمراض».

وأضاف بيرسون «لايزال أمامنا شوط كبير، لكن لعاب القراد يعد مجالا مثيرا وغير تقليدي للبحث».