



الطب يحذر من تناول المرأة للهرمونات لبناء عضلاتها

«إسلام»: تشهد ظاهرة حلقات المصارعة بين النساء والمراهقات انتشاراً في بعض بلدان أميركا الجنوبية مثل غواتيمالا والبيرو والأرجنتين وبوليفيا.

يحاذر النساء بصحتهن من خلال تناولهن عقاقير وهرمونات لتنمية عضلاتهن كي تصبح بحجم عضلات الرجال، إلا أن الدكتور البرازيلي خوسيه مانويل المتخصص بالعلاجات الهرمونية يدحض هذا الاعتقاد ويؤكد عدم تمكن المرأة كما الرجل من تنمية عضلاتها وتغيير تركيبة جسمها ويعمل ذلك بالقول: أن الهرمونات في أجسامنا والتي نتوارثها عن أباؤنا تلعب دوراً في هذا المجال، ولكن تحقيق المقردة الوراثية لتكون واقعا متأثر تأثراً كبيراً بالهرمون الذكري «التستوستيرون»، فالجسم يعتمد في بنائه على عوامل أربعة، للهورمونات والهرمونات والتغذية والتمارين، وأي من هذه العوامل يمكن أن يحد من القدرة على بناء عضلات وهيكلي، بالطبع يمكن تغيير البرنامج الرياضي أو الغذائي للحصول على النتائج المرجوة إلا أنه لا يمكن إحداث تغيير في الهرمونات الموروثة كما لا يمكن أن يؤثر الإنسان في هرموناته وتغيير التوازن فيها دون اللجوء إلى تناول المكملات الهرمونية كما يفعل بعض الرياضيين لرفع قدراتهم الجسدية.

وحسب شرح الدكتور خوسيه مانويل فان هرموني الاستروجين والبروجستيرون والتستوستيرون يشكل عند الرجال في الخصية بينما لدى النساء في المبايض وعند الجنسين في غدتى الأدرينال فوق الكلتيين، وعملية التشكل الكيميائية معقدة، ولكن هرمون البروجستيرون ينقلب إلى تستوستيرون والتستوستيرون إلى استروجين، والعناصر الكيميائية التي تطلق هذه السلسلة من التفاعلات تدعى الأندروجينات التي تعني العناصر الذكرية، ولهذا نجد

9 أخطاء تجنبها عندما تصبح حرارة الجو 40 درجة



«العربية نت» : عندما تصل درجة الحرارة لأكثر من 40 درجة مئوية، فهذا يعني أن جسم الإنسان مقبل على فقدان كميات كبيرة من المياه نتيجة العرق، وكذلك فقدان المعادن، كما يعني أن الجسم ربما يتعرض لأمراض خاصة الجلدية.

ولخص الدكتور الناظر أهم الأخطاء التي يجب الإبتعاد عنها في 9 هي:

- 1- الوقوف والسير في الشمس أثناء الظهيرة بدون غطاء على الرأس أو شمسية، خاصة كبار السن والأطفال.
- 2- عدم شرب المياه بكميات كبيرة على مدار اليوم.
- 3- ارتداء الملابس الداكنة اللون أو المصنوعة من خيوط صناعية أثناء الخروج نهاراً.
- 4- عدم ارتداء ملابس قطنية أسفل الملابس الخارجية.
- 5- عدم تناول السلطات والخضراوات يومياً.
- 6- الإستحمام بالماء الدافئ أو الفاتر.
- 7- تناول المشروبات الساخنة والأطعمة الدسمة.
- 8- عدم تهوية القدم وعدم تجفيفها بصفة مستمرة.
- 9- بالنسبة للنساء الحوامل والسيدات يجب عدم الإكثار من التزيينات على البشرة.

الرضاعة لفترة طويلة تزيد من احتمالات إصابة الأطفال بالتسوس



«رويترز» : قال باحثون إن الرضاعة حتى سن عامين أو أكثر تزيد من خطر تسوس الأسنان الشديد لدى الأطفال ببلوغهم سن الخامسة بغض النظر عن كمية السكريات التي يستهلكونها من غذائهم.

وأجرت الباحثة كارين جليزر بيريس من جامعة إيليد باستراليا وزملاؤها أبحاثاً على 1129 طفلاً ولدوا عام 2004 في بلدة بلوتاس بالبرازيل وهي بلدة تتمتع بإمدادات مياه عامة مزودة بالفلورايد.

وجمع الباحثون معلومات عن الرضاعة لدى الولادة وعندما كان الأطفال في عمر ثلاثة أشهر ثم عام ثم عامين، كما جمعوا بيانات عن معدلات استهلاك السكريات في الثانية والرابعة والخامسة من عمر الأطفال.

وبلغهم خمسة أعوام فإن حوالي 24 في المئة من الأطفال الذين طالت فترة رضاعتهم كانوا يعانون من تسوس مبكر شديد أي تسوس أو سقوط أو تضرر ستة أسنان أو أكثر وفقاً للبحث المنشور في دورية طب الأطفال.

وأشار البحث إلى أن ما يقارب نصف الأطفال كانوا يحتاجون لعلاج سن واحد على الأقل من التلف.

وقالت جليزر بيريس لرويترز ميلث في رسالة بالبريد الإلكتروني «لا شك أن الرضاعة هي المصدر الأمثل لتغذية الرضع. العاملون في مجال صحة الإنسان يجب أن يشجعوا الأمهات على الرضاعة وفي الوقت عينه يقدمون لهم التوعية بشأن مخاطرهما».

وقالت «التوصيات العامة مثل شرب المياه المزودة بالفلورايد فضلاً عن تنظيف أسنان الأطفال بمعجون أسنان مزود بالفلورايد قبل النوم ربما يساعد في منع التسوس».

وقال طبيب الأسنان روبرت مورجان رئيس قسم طب الأسنان في مركز طب الأطفال في مدينة دالاس بتكساس «المسألة لا تتعلق كلياً بالرضاعة. الأطفال

وأوضح البحث أن الأطفال الذين رضعوا لفترة عامين على الأقل، الذين يمثلون حوالي ربع الأطفال الذين شملتهم الدراسة، كان لديهم عدد أكبر من الأسنان الثالثة أو المفقودة أو التي تحتاج إلى علاج، كما كان خطر إصابتهم بالتسوس المبكر في طفولتهم أكثر بنسبة 2/4 في المئة من أولئك الذين رضعوا لمدة عام واحد.

باحثون يكتشفون دوراً جديداً للعظام في الجسم

«العربية نت» : قال باحثون أمريكيون، إنهم توصلوا إلى دور جديد للعظام، بجانب وظيفته الأساسية المتمثلة في إساءة الجسم وتوفير هيكله العام، حيث يعمل كجهاز غدد صماء لإفراز هرمونات تسهل التواصل بين أجهزة الجسم المختلفة وذلك ما نشرت وكالة أنباء «الأناضول».

الدراسة أجراها باحثون بكلية طب الأسنان، بجامعة هارفارد الأمريكية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من العدد 16 (ScienceNews) العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب فريق البحث مجموعة من الفئران، بعد إصعاعهم وجبة غذائية، للكشف عن الدور الجديد للعظام.

ووجد الباحثون أن العظام تعمل كغدة صماء، حيث تفرز الهرمونات كحال الغدد الصماء المعروفة في الجسم، لتسهيل عملية التواصل بين الأعضاء والأنسجة المختلفة في الجسم، بما في ذلك الدماغ والكلبي والبنكرياس. واكتشف الباحثون أن هناك على الأقل 4 هرمونات مختلفة تفرزها العظام تتواصل بها مع الأعضاء، وتلعب تلك الهرمونات دوراً مهماً في تنظيم وضبط السكر والدهون والطاقة ووقف الالتهابات البكتيرية في الجسم، ووجد الباحثون أيضاً أن تلك الهرمونات التي تفرزها العظام، تعمل مع الدماغ لتنظيم وضبط الشهية، حيث تخبر الدماغ بضرورة وقف الطعام، وكذلك الحال مع البنكرياس والكلبي.

وقال قائد فريق البحث، بيت لانسكي: «كنا نعتبر العظام أعضاء ميتة، لكننا وجدنا أنها تعمل كغدة تقريباً».

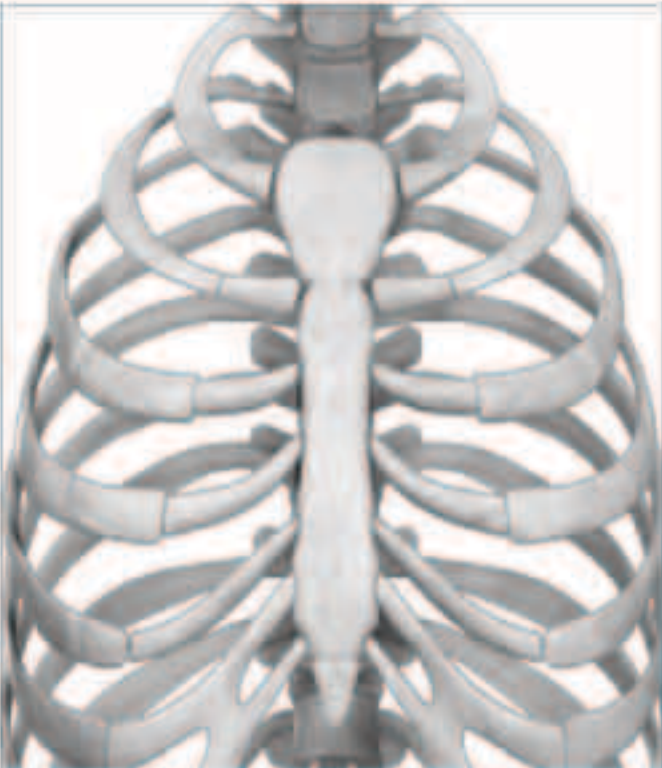
وأضاف أن العظام تقوم بإرسال الرسائل الكيميائية إلى أعضاء أخرى بالجسم عبر الهرمونات للتواصل معها مثل الدماغ والبنكرياس والكلبي.

وتعليقاً على نتائج الدراسة، قال طبيب الغدد الصماء، كلثوم روزين، في مركز الطب الجزيئي بمدينة سكايورو البريطانية: «من المنطقي في علم وظائف الأعضاء أن يكون هناك تفاعلات ثنائية الاتجاه بين العظام والأنسجة الأخرى».

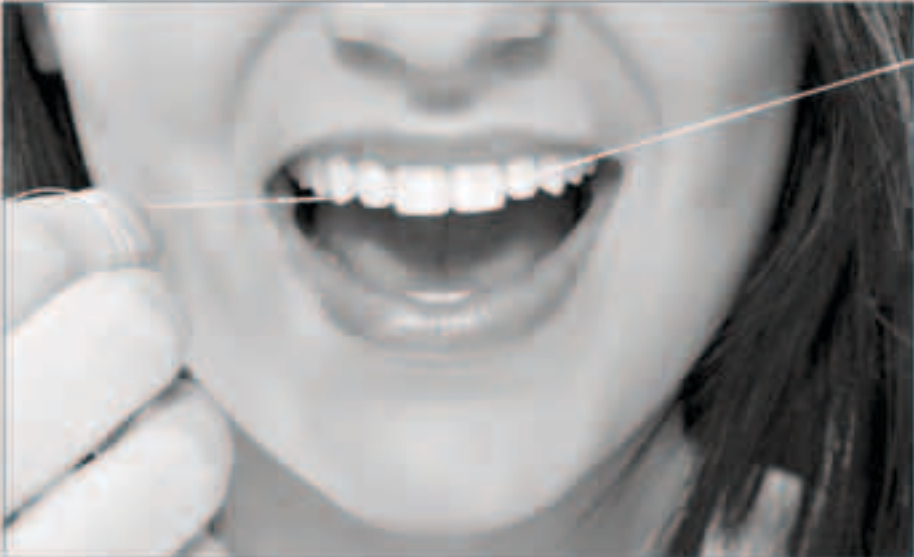
وأضاف: «يجب أن يكون لدينا فهم أعمق للطريقة التي تتشكل بها العظام، والأدوار الأخرى التي يقوم بها هذا الهيكل في الجسم».

وتتمثل وظائف الهيكل العظمي في دعم الجسم، بالإضافة إلى اتصاله بالعضلات والأربطة والأوتار، وتوفير الحماية للأعضاء الحيوية كالحج داخل الجمجمة والقلب والرئتين داخل القفص الصدري.

كما يقوم الهيكل العظمي بتكوين خريبات الدم الحمراء، ويعتبر العظام مخزنًا رئيسيًا لألاح الكالسيوم والفوسفور في الجسم، كما تخزن الدهون في نخاع العظم الأصفر.



هذه العلامات تنذر بالتهاب دواعم السن



«24» : قال اتحاد روابط الصيادلة الألماني، إن نزيف اللثة باستمرار عند تنظيف الأسنان وفد الفلرشاب أو بالخيط ينذر بالإصابة بما يعرف «بالتهاب دواعم السن»، أي التسيج الداعم المحيط بالأسنان.

كما ينذر تورم واحمرار اللثة ضمن الأعراض الأخرى الدالة على التهاب دواعم السن، وشدد

الاتحاد على ضرورة علاج التهاب دواعم السن على وجه السرعة، وإلا فقد تتخلخل الأسنان وقد تسقط في أسوأ الأحوال.

وللوقاية من التهاب دواعم الأسنان، ينبغي الحرص على العناية بالأسنان واللثة مرتين يومياً، مع الإفلاع عن التدخين الذي يعد من أهم عوامل الخطورة المؤدية للالتهاب.