



مرضى الشلل الرعاش أكثر عرضة لخطر سرطان الجلد



«الأناسول»: كشفت دراسة أمريكية حديثة، عن أن مرضى باركنسون أو الشلل الرعاش هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بسرطان الجلد.

الدراسة أجراها باحثون في مستشفى مايو كلينيك بولاية مينيسوتا، ونشروا نتائجها اليوم الأربعاء في دورية (Mayo Clinic Proceedings) العلمية.

وللتوصل إلى نتائج الدراسة، استخدم فريق البحث قاعدة بيانات السجلات الطبية لتحديد جميع حالات مرض باركنسون المؤكدة في الفترة من يناير 1976 إلى ديسمبر 2013 في مقاطعة أولستيد بولاية مينيسوتا. كما فحصوا سجلات مرضى سرطان الجلد خلال هذه الفترة.

ووجد الباحثون أن المرضى الذين يعانون مرض باركنسون كانوا أكثر عرضة بـ أربعة أضعاف لخطر الإصابة بسرطان الجلد، كما وجدوا أن مرضى سرطان الجلد كانوا أكثر عرضة بـ أربعة أضعاف لخطر الإصابة بمرض باركنسون.

وأشار فريق البحث إلى أن النتائج تدعم وجود علاقة بين مرض باركنسون وسرطان الجلد، لكن هناك خلافات حول سبب هذه العلاقة.

ولفت الفريق إلى أن أحد الأسباب المحتملة هو أن عقار «ليفودوبا» (Levodopa) وهو أحد الأدوية الرئيسية التي

تستخدم في علاج باركنسون، قد يسبب سرطان الجلد.

ووضع الفريق احتمالا آخر وهو أن هناك علاقة سببية بين المرضين تتعلق بالجينات والجهاز المناعي، بغض النظر عن عقار «ليفودوبا»، وأوصوا بإجراء مزيد من البحوث للتوصل إلى الأسباب الحقيقية وراء ذلك.

وقالت ثورين نالين الباحثة المشاركة في الدراسة: «ينبغي

أن تركز الأبحاث المستقبلية على تحديد الجينات الشائعة والاستجابات المناعية التي قد تربط بين هذين المرضين».

وأضاف «إذا تمكنا من تحديد سبب الارتباط بين مرض باركنسون وسرطان الجلد، فإننا سنكون أكثر قدرة على تقديم المشورة للمرضى والعائلات حول خطر الإصابة بهما».

ومرضى باركنسون هو أحد الأمراض العصبية التي تصيب الأشخاص فوق 60 عاما، ويؤدي إلى مجموعة من الأعراض أبرزها الرعاش، وبطء الحركة، بالإضافة إلى التصلب أو الخشب الذي ينتج عنه فقدان الاتزان والسقوط.

ووفقا للمعاهد الوطنية الأمريكية للصحة، فإنه يتم تشخيص ما يقرب من 50 ألف حالة جديدة بمرض باركنسون سنويا، فيما يبلغ عدد المصابين بالمرض مليون حالة في الولايات المتحدة وحدها.

أما سرطان الجلد فهو أكثر أنواع السرطان شيوعا في الولايات المتحدة، ووفقا لتقدير المعهد الوطني لسرطان بأمريكا، فقد تم تشخيص نحو 74 ألف حالة إصابة جديدة من سرطان الجلد في أمريكا خلال عام 2015.

الأدوات السليمة تساعد في منع أخطاء تناول الدواء في المنزل



من السهل جدا حدوث أخطاء عند إعداد جرعات الأدوية السائلة لطفل، وأضافت «ينبغي على الآباء سؤال الطبيب أو الصيدلي عن أفضل أداة لتحديد الجرعات لمساعدتهم على التأكد من أنهم يعطون الجرعة السليمة».

قالت بين إن الأداة الأفضل تعتمد على قدر الدواء الذي ينبغي على الآباء إعطائه للطفل.

وأضافت «من المهم أن يستخدم الآباء أداة عليها علامات تساعدهم على قياس القدر السليم، هذه يمكن أن تكون محققة عن طريق الفم أو قطارة أو ملقعة أو كوب لتحديد الجرعات أو حتى ملقعة قياس تستخدم في المطبخ».

«رويتزر» : يقول باحثون إن تزويد الآباء بتعليمات وبيانات تحديد الجرعات التي تماثل كمية الدواء المطلوبة تقلل حالات تناول الأطفال جرعات زائدة.

قالت الدكتورة شونا بين الباحثة الرئيسية في الدراسة في رسالة بالبريد الإلكتروني لرويتزر «كثيرا ما يرتكب أولياء الأمور أخطاء في إعطاء جرعات دواء زائدة لأطفالهم. أجرينا هذه الدراسة لأننا نريد اكتشاف طريقة لإعادة كتابة وصفات الدواء وأدوات الجرعات لمساعدة الآباء على فهم التعليمات بشكل أفضل».

وقالت بين وهي اختصاصية في طب الأطفال في مركز لانجون الطبي في جامعة نيويورك إنه

هل تساعد « مكعبات الثلج » على إنقاص الوزن؟



2-رفع معدل «الأبيض» وإنتاج الطاقة يساعد تناول مكعبات الثلج على رفع معدل الأبيض في الجسم، تلك العملية الحيوية المسؤولة عن إنتاج الجسم للطاقة من خلال هدم المواد الغذائية التي يتم هضمها في الجهاز الهضمي، ما يساهم بشكل كبير في عملية إنقاص الوزن.

3 - حرق 160 سعرة حرارية يساعد تناول لتر من الماء على شكل مكعبات ثلج في حرق ما يقرب من 160 سعرة حرارية، وهي توازي ممارسة رياضة الجري لمسافة كيلومترات.

لكن رغم الفوائد سالفة الذكر، يجب الحرس بشكل عام على عدم المبالغة في تناول مكعبات الثلج بحثا عن نتيجة أفضل، لأن الإفراط من أي شيء يحول فائدته إلى ضرر، فقد يسبب ذلك مشاكل في الأسنان، وارتقاعا في درجة حرارة الجسم في بعض الأحيان، ما يسبب الضرر لأجزاء مختلفة بالجسم.

«العربية نت» : تعددت مؤخرا وبشكل كبير انتقمة إنقاص الوزن، وتهتم كثير من الفتيات والسيدات بمعرفة كل ما هو جديد في هذه الانتقمة، بل وتجربتها أيضا للحصول على القوام الرشيق المثالي المنشود.

وتعتبر حمية «مكعبات الثلج» من بين هذه الانتقمة الحديثة، وتعتمد على تناول مكعب واحد من الثلج يوميا دون أي تغيير في النظام الغذائي. حسب ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة.

ويعتبر تناول الثلج بـ3 فوائد تساعد على التخلص من الوزن غير المرغوب فيه، وهي كالآتي:

1 - حرق السعرات الحرارية عند تناول أي شيء بارد يحتاج الجسم لحرق بعض السعرات الحرارية من أجل إذابة الطعام الجيد الذي تم تناوله، وتحول درجة حرارته إلى الحرارة العادية التي اعتاد عليها الجسم.

احذر.. الضوضاء تؤثر على خصوبتك



«العربية نت»: فيما يعد نأ صادما لكثيرين ممن يقطنون الأحياء المكتظة بالسكان والمحال التجارية، كشفت دراسة حديثة أن السكن بشوارع الضواحي الصاخبة يقلل إلى حد كبير من خصوبة الرجال.

ووجد الباحثون الكوريون أن التعرض المنتظم ليلًا لمستوى ضوضاء، يلامس أو يفوق الـ 55 ديسيبل، أي ما يعادل ضجيج شارع بالضواحي، يمكن أن يزيد بشكل كبير من احتمال الإصابة بالعقم.

وأجريت الدراسة التي تقل نتائجها موقع "بولد سكاي" المعني بالصحة، عن مجلة "الكلوث البيئي" بتحليل بيانات 206 آلاف و492 شخصا تتراوح أعمارهم بين 20 و59 عاما لمدة 8 سنوات وفق معايير كثيرة منها العمر، الدخل، مؤشر كتلة الجسم، التدخين، محل السكن.

وفسر الباحثون من جامعة سيول الكورية نتائجهم، قائلين إن قلة النوم ترتبط بانخفاض عدد الحيوانات المنوية، وتغيير شكلها وانخفاض هرمون الذكورة "التستوستيرون".

ومن جانبه، قال الباحث جين يونغ مين من جامعة سيول "إن العقم أصبح قضية صحية عامة هامة بسبب تأثيرات سلبية غير متوقعة على الصحة من بينما الضوضاء، ونوعية الحياة ومستوى المعيشة.

وكانت دراسات سابقة قد أظهرت وجود علاقة بين التعرض للضجيج والمشاكل المتصلة بالولادة، مثل الولادة المبكرة والإجهاض التلقائي والتشوهات الخلقية.



دراسة: المياه المعدنية مصدر كالسيوم خالٍ من السعرات الحرارية

المواد المعدنية الأخرى في المياه لم تؤثر على امتصاص الكالسيوم.

وقالت جرويتز إن معظم أنواع المياه المعدنية تضع على عيوبها كميات المواد المعدنية التي تحتوي عليها، وكلما كانت المياه تحتوي على كمية أكبر من الكالسيوم كلما كانت مصدرا أفضل له. ويتعين على الشخص البالغ أن يشرب لترين من المياه المعدنية التي تحتوي على 500 ملليجرام من الكالسيوم في اللتر يوميا وفقا للمقاييس الألمانية التي تحت على تناول 1000 ملليجرام من الكالسيوم يوميا في حين تصل الكمية في الولايات المتحدة إلى 1300 ملليجرام من الكالسيوم يوميا.

إلى الكالسيوم بعيدا عن الحليب ومنتجاته العالية السعرات.

وتركز البحث، الذي موله الاتحاد الألماني لشركات المياه المعدنية، على مدى امتصاص الجسم للكالسيوم من خمسة منتجات مختلفة كل منها يحتوي على 300 ملليجرام منه وهي ثلاثة أنواع من المياه المعدنية والحليب ومكمل غذائي.

وشارك في الدراسة 21 رجلا وامراة، واكد الباحثون في النسخة الإلكترونية من (دورية الكلية الأمريكية للتغذية) أنه لم يكن هناك أي فرق في كيفية امتصاص الجسم للكالسيوم من المصادر الخمسة المختلفة، كما أن

«رويتزر» : قال باحثون إن المياه المعدنية الغنية بالكالسيوم مصدر جيد للحصول على هذا العنصر الحيوي ملئها تماما مثل الحليب أو المكملات الغذائية.

وقالت الباحثة تيريزا جرويتز من جامعة لايبنتس الألمانية في هانوفر لرويتزر هيلث في رسالة عبر البريد الإلكتروني «الخاصة المميزة في المياه المعدنية كمصدر للكالسيوم هي أنها بديل عن الحليب ومنتجاته خال من السعرات الحرارية».

وأضافت «في عالم يتزايد فيه باطارد عدد من يعانون من الوزن الزائد أو البدانة، من المهم تخفيض كمية السعرات الحرارية والترويج ببدائل تلبى الحاجة