الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2827 - السنة العاشرة
الأربعاء 3 ذو القعدة 1438 - الموافق 26 يوليو 2017
Wednesday 26 July 2017 - No.2827 - 10th Year

6 أسباب تجذب البعوض إليك كالمغناطيس.. فاحذر

«العربية» : رغم الافتراض أن البعوض يهاجم أقرب إنسان يمكن أن يحط عليه. إلا أنه، وبحسب موقع «كير 2» المعني بالصحة العامة، يختلف الأمر.

فقد كشفت الأبحاث أن البعوض من الصعب إرضاؤه عندما يتعلق الأمر باختيار من يلدغه. وتبين أن هناك العديد من الأسباب التي تجعل البعوض يستهدف بعضا من الناس دون الآخرين.

ويعتقد العلماء أن 85% من جاذبيتك الشاملة للبعوض تستند إلى أصولك الوراثية، وأنت للأسف لا يمكنك تغيير جيناتك، ولكن يمكنك أن تتسلح بالمعرفة.

فالمعلومات التالية يمكن أن تساعدك على تقليل إمكانية أن تصبح جذابا للبعوض، وتشرح لك طرق التحضير لمغامرتك المقبلة في الهواء الطلق:

1- بكتيريا الجلد

البكتيريا على جلدك تسهم بالكثير في تحديد رائحتك. وفي الواقع، فإن عرق الإنسان يكون عديم الرائحة بالنسبة لغيره من البشر، إذا لم توجد هذه البكتيريا.

وقد تبين أن البعوض ينجذب إلى بعض الروائح البكتيرية أكثر من غيرها. وهو ما يعني، أنه إذا كان لديك بطبيعة الحال قدر أكبر من تلك البكتيريا على جلدك، فإن البعوض سوف يقصدك بالذات من بين أي حشد من البشر.

كما أن بعض البعوض يفضل روائح مختلفة من أجزاء مختلفة من جسمك، فبعضه سوف يلدغ قدميك أو يديك، في حين يذهب البعض الآخر مباشرة لمناطق مثل الفخذ أو الإبطين.

وتلعب الوراثة دوراً هاماً في أنواع البكتيريا التي تعيش على بشرتك، وقد تكون هناك عوامل أخرى، منها على سبيل المثال الحمية الغذائية، التي تؤثر على الميكروبيوم (مجموعة الميكروبات المتعايشة) مع جلدك، على الرغم من أن البحوث لم تحدد ذلك بالضبط.

والفضل طريقة للحفاظ على رائحتك الجذابة بعيداً عن حس المهاجمين من البعوض هي استخدام عطر قوي طارد، والتدثر بملابس مصنوعة من أقمشة منسوجة بإحكام.

2- فصيلة الدم

ويظهر أن البعوض يفضل الناس من فصيلة الدم Oوقبل أن يقوم باللدغ، يتذوق البعوض إفرازات بشرتك لتحديد نوع دمك. وهذا يسمح له أن يختار الضحايا المفضلة لديه بسهولة.

أما أصحاب فصيلة الدم B فيأتون في المرتبة التالية بعد أصحاب الفصيلة Oوأصحاب الفصيلة A يأتون في ذيل قائمة الاختيارات المفضلة للبعوض.

3- ثاني أكسيد الكربون

وينجذب البعوض إلى ثاني أكسيد الكربون، إذ إن لديه مستقبلات متخصصة يمكنها الكشف عن مصدر ثاني أكسيد الكربون من بعد يزيد على 50 متراً. وهذه الأنباء ليست طيبة للبشر، لأن الزفير يشتمل على ثاني أكسيد الكربون الذي ينبعث كلما تنفسنا.

وهذا يعني أيضاً أن أي شخص ينتج كميات أكبر من ثاني أكسيد الكربون هو أكثر عرضة للدغ البعوض. وتشير الأدلة إلى أن الأشخاص الذين هم أكبر في الحجم، مثل طوال القامة أو زائدي الوزن، ينتجون المزيد من ثاني أكسيد الكربون.

إن استخدام مروحة قريبة يمكن أن يساعد في فصل مسار ثاني أكسيد الكربون في زفيرك، كما يشتت مسار البعوض.

4- الحرارة

يلدغ البعوض عادة الأماكن حيث يكون الدم أقرب إلى السطح، مثل جبينك، المرفقين، المعصمين أو الرقبة. ويستغل البعوض حرارة جسمك للتوجه إلى أفضل المواقع.

فكن حذراً خلال وبعد فترة وجيزة من ممارسة الرياضة، لأن جسمك يكون عموما أكثر سخونة في هذه الأوقات، ويمكنه جذب المزيد من البعوض.

5- الحمل

تبين من دراسة سودانية أن الحوامل من المحتمل أن يتعرضن تقريبا لضعف لدغات البعوض، مقارنة بغير الحوامل. ويشير الباحثون إلى أن هذا قد يرجع إلى مواد محددة مرتبطة بالحمل تنطلق مع التنفس والبشرة.

كما أن الحوامل ينتجن بشكل طبيعي مزيدا من ثاني أكسيد الكربون، كما تكون درجة حرارة أجسامهن أعلى، مما يمكن أن يضيف إلى جاذبيتهن للبعوض.

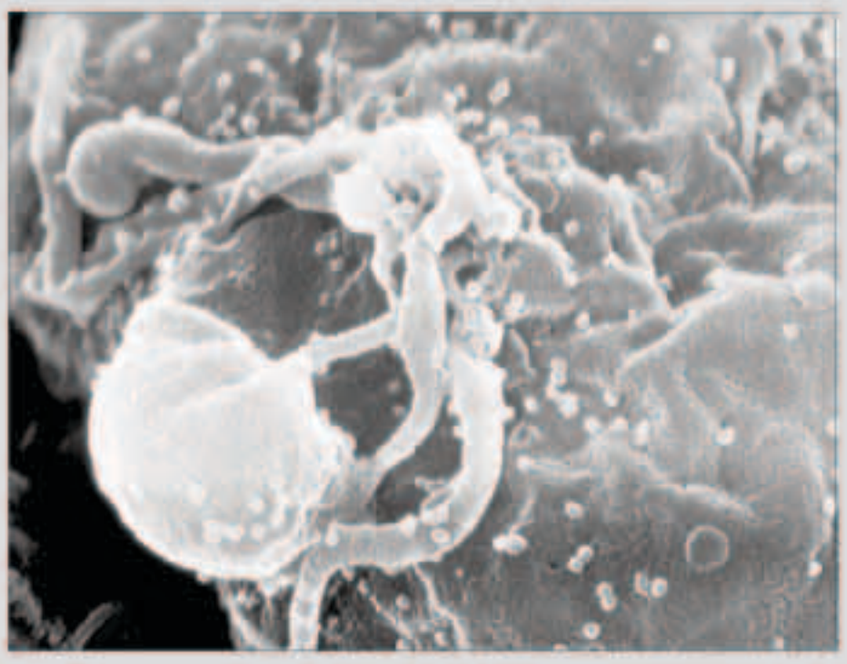
6- العرق

يعتبر حمض اللاكتيك عنصراً أساسيا في العرق، وقد تبين أنه يجذب البعوض، وبالإضافة إلى ذلك، اكتشف الباحثون أن العرق الذي يبقى على الجسم يوما أو يومين يكون أكثر جذبا للبعوض.

ويشير الباحثون إلى أن العرق، الذي يبقى على الجسم لمدة يوم، يحتوي على كميات أكبر من النمو البكتيري الطبيعي من جلدك. ومن المرجح أن رائحة البكتيريا تجذب البعوض بأعداد أكبر.

لذلك، تأكد من الاستحمام بعد فترات من الجهد والتعرق، وسوف يساعد ذلك على إبقاء الحشرة بعيدا.

تعافي طفل مصاب بفيروس «إتش.آي.في» بعد عام من العلاج ..ينعش الآمال



«رويترز» : فاجأ طفل جنوب أفريقي ولد بفيروس «إتش.آي.في» الخبراء بتعافيه تماما من الفيروس المسبب لمرض نقص المناعة المكتسب «إيدز» بعد عام واحد فقط من العلاج تلته ثمانية أعوام ونصف العام لم يتناول خلالها أي عقاقير.

وعادة ما يحتاج المصابون بالفيروس لتناول العقاقير المضادة للفيروسات الارتجاعية طول حياتهم حتى لا يصابوا بالإيدز ولكن هذا الطفل ما زال لا يتناول أي علاج وهو الآن في العاشرة تقريبا من عمره ولا تبدو عليه أي أعراض للمرض.

وانعشت هذه الحالة وحالات تحسن فردية أخرى آمال 37 مليون شخص في أنحاء العالم مصابين بالفيروس.

لكن خبراء حثوا على التزام الحذر وقالوا إن حالة الطفل نادرة للغاية ولا تشير إلى وسيلة بسيطة للعلاج.

وقالت ليندا جيل بيكر رئيسة الجمعية الدولية للإيدز التي تعقد مؤتمرا في باريس الأسبوع الجاري «إنها حالة تثير من الأسئلة أكثر مما تجيب».

وأضافت «إنها تثير نظرية مهمة وهي أن العلاج قد لا يكون طول الحياة. لكن من الواضح إنها ظاهرة نادرة».

والطفل الذي لم يتم الكشف عن اسمه ونوعه جزء من تجربة سريرية يفحص خلالها الباحثون اثر علاج رضع مصابين بفيروس «إتش.آي.في» خلال الأسابيع الأولى من عمرهم ثم التوقف والبدء في إعطائهم العقاقير المضادة للفيروسات الارتجاعية مع متابعة ما إذا كانت تتم السيطرة على الفيروس.

وقال برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة المكتسب «الإيدز» «الأسبوع الماضي إن 19.5 مليون شخص أي أكثر من نصف المصابين بفيروس «إتش.آي.في» وعددهم 37 مليونا يعالجون الآن.

وقال الباحثون الجنوب أفارقة إن أغلبية المصابين بالفيروس يعانون من تكاثره في الجسم إذا توقفوا عن العلاج ولكن هذا الطفل كان مختلفا.

وقالوا في إيجاز للنتائج التي توصلوا إليها وعرضوها على المؤتمر يوم الاثنين «على حد علمنا هذه هي أول حالة سيطرة فيروسية مستمرة أوضحتها تجربة عشوائية أجرتها الجمعية بوقف العلاج المبكر لأطفال».

وانتقل الفيروس للطفل الجنوب أفريقي من والدته وبدأت الجمعية في علاجه عندما كان يبلغ من العمر تسعة أسابيع ولكنها أوقفت العلاج عندما بلغ 40 أسبوعا بعد أن تم كبح الفيروس وتمت متابعة حالة الطفل بشكل منتظم لرصد أي إشارات انتكاسة. وقال الباحثون «عندما بلغ تسعة أعوام ونصف العام لم تكن هناك أي أعراض ظاهرة على الطفل».

الاكتئاب يخفف من مشاعر الأنانية !

«برلين» «وكالات» : التعرض لضغوطات متواصلة في الحياة والمرور بتجربة إنسانية صعبة، قد يترك آثرا على صحة ونفسية الإنسان، ويُسبب بالتالي أمراضا عديدة يصعب الشفاء منها كالاكتئاب، بيد أن دراسة حديثة كشفت عن جانب إيجابي للضغوطات.

قد يتطلب تجاوز الضغوطات النفسية والسيطرة على المشاعر السلبية وقتا أكبر بالنسبة للكثيرين، لاسيما وأن الحياة زاخرة بتحديات لا منتهية. وبينما ينجح البعض في تجاوز هذه المرحلة بسرعة، يفشل البعض الآخر في الخروج من مرحلة الاكتئاب وقد يتخذ قرارات فردية وغير مناسبة.

لكن دراسة حديثة ترى عكس ذلك، وفي هذا الصدد توصل علماء من جامعة ريغنسبورغ الألمانية أن الرجال يتخذون مواقف أقل أنانية أثناء مرحلة الضغط حسب ما أشارت إليه المجلة العلمية المتخصصة «هرمون اند بيهيفر».

وفي سياق متصل، أكد الخبراء الألمان أن الرجال الذين يتعرضون لضغوطات نفسية كبيرة يتجردون من مصلحتهم الشخصية وتظهر عليهم مشاعر إيجابية، بالمقارنة مع أولئك الذين لا يُعانون من الضغوطات ويتخذون في المقابل قرارات أنانية.

وقد استندت النتائج إلى دراسة أجريت على أكثر من 50 شخصا تم تقسيمهم إلى مجموعتين، حيث شاركوا في امتحان لتجاوز الضغوطات الاجتماعية، بالإضافة إلى قياس مشاعرهم أثناء اتخاذ القرارات.

إلى ذلك، ربط الخبراء بين هرمون الكورتيزول وما يُسمى بـ «الإيثار في اتخاذ القرارات» خلال مرحلة الضغط، إذ يرى الخبراء أن الكورتيزول قد يكون مسؤولا عن الشعور بـ «الغيرية» ويُساهم بالتالي في اتخاذ قرارات ذات طبيعة إنسانية.

يُشار إلى أن 300 مليون شخص يُعاني من الاكتئاب وفق آخر إحصائيات منظمة الصحة العالمية.

دراسة تربط بين السمنة المفرطة بمرحلة المراهقة وسرطان القولون في البلوغ

«واشنطن» «وكالات» : ربطت دراسة حديثة بين زيادة الوزن و السمنة المفرطة بين الذكور والإناث خلال مرحلة المراهقة، وزيادة خطر الإصابة بسرطان القولون بعد سن البلوغ.

وذكرت الدراسة التي نشرتها الجمعية الأمريكية للسرطان،أول أمس ، أن النتائج تأتي في وقت يتزايد فيه تأثير البدانة خلال فترة المراهقة، على إصابة الأشخاص بأمراض مزمنة في وقت لاحق من حياتهم.

وراجع الباحثون بيانات أكثر من مليون من الذكور والإناث، تتراوح أعمارهم بين 16 و19 عاما.

وخضع المشاركون لفحوص طبية، وتم احتساب مؤشرات البدانة لديهم، وجرت الدراسة المطولة في الفترة بين عامي 1967 و2002.

وخلال فترة الدراسة، ظهرت 2967 حالة جديدة من سرطان القولون والمستقيم بين المشاركين، وكانت 1977 بين الرجال، و990 بين النساء.

واثبتت النتائج أن زيادة الوزن و البدانة ارتبطت مع ارتفاع مخاطر الإصابة بسرطان القولون لدى الرجال بنسبة 53% والنساء بنسبة 54%.

ووجد الباحثون أن السمنة المفرطة زادت خطر الإصابة بسرطان المستقيم بنسبة 71% لدى الرجال والنساء في وقت لاحق من حياتهم.

وبحسب المراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن أعداد السمنة تضاعفت أكثر من 4 مرات لدى المراهقين على مدى السنوات الثلاثين الماضية، حيث تشير التقديرات إلى أن أكثر من ثلث الأطفال والمراهقين في الولايات المتحدة يعانون من زيادة الوزن.

وأفادت منظمة الصحة العالمية في أحدث تقاريرها أن سمنة الطفولة من أخطر المشكلات الصحية في القرن 21. ومن المحتمل أن يتحوّل الأطفال ذوو الوزن المفرط إلى مصابين بالسمنة عند الكبر، ويصابوا بالسكري وأمراض القلب في سنّ مبكّرة، ما قد يؤدي إلى وفاتهم وإصابتهم بالعجز في مراحل مبكّرة.

ووفقا لجمعية السرطان الأمريكية، فإن سرطان القولون والمستقيم هو ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعًا في الولايات المتحدة، إذ يُصيب أكثر من 95 ألف حالة جديدة سنويًا، كما أنه رابع سبب رئيسي للوفيات بالسرطان في جميع أنحاء العالم.