

النساء يمتلكن عقولاً أكثر نشاطاً من الرجال



كشفت دراسة حديثة أن دماغ المرأة أكثر نشاطاً من دماغ الرجل ما قد يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب. فبحسب الدراسة الأمريكية، النساء يمتلكن عقولاً أكثر نشاطاً من الرجال، حسبما ذكر «الغربية».

كما وجدوا أن لدى النساء قدرة أكبر على التركيز والتعاطف، كما يزيد أيضاً شعورهن بالقلق وإصابتهن بالاكتئاب.

نشاطاً من الرجال، حسبما ذكر «الغربية».

حوالي 45 ألف حالة من خلال تحليل صور أشعة لأدمغتهن، ولاختلاف أن تدفق الدم أعلى

دراسة : مدخنو الماريجوانا أكثر عرضة للوفاة بسبب ضغط الدم المرتفع



تتعاطي الماريجوانا دور في الإصابة بأمراض القلب والأوعية والوفاة فإن من مسؤوليها القاتل على الصحة وأصحاب القرار حماية الناس».

وتستخدم الماريجوانا أحياناً لأغراض طبية مثل علاج الجلوكوما «المياه الزرقاء».

ونشرت نتائج الدراسة في «الدورية الأوروبية لطب القلب الوقائي» وثلاثي استكمالاً لدراسة كبيرة ومستمرة يشارك فيها 1213 شخصاً لا تمل أعمارهم من 20 عاماً.

وبلغ متوسط فترة تعاطي الماريجوانا بين المشاركين في دراسة جامعة جورجيا 11.5 عام.

وأظهرت النتائج أن مدخني الماريجوانا أكثر عرضة للوفاة نتيجة ضغط الدم المرتفع بمعدل 3.42 مرة مقارنة بمن لا يتعاطونها وأن الخطر يزيد 1.04 مرة مع كل عام من تدخين الماريجوانا.

ولم تخلص الدراسة إلى وجود صلة بين تعاطي الماريجوانا والوفاة نتيجة أمراض القلب أو الأوعية الدماغية.

«رويتزنز» : قال علماء أمس إن مدخني الماريجوانا أكثر عرضة للوفاة بسبب ضغط الدم المرتفع بمعدل ثلاث مرات مقارنة مع من لم يدخنوها قط. وأضافوا أن للخطر تزيد مع كل عام من تدخين الماريجوانا.

وقد تكون لنتائج الدراسة التي شملت نحو 1200 شخص تداعيات في الولايات المتحدة ودول أخرى. وأجان عدد من الولايات الأمريكية تدخين الماريجوانا وتسير ولايات أخرى على هذا الدرب.

كما أصبحت الماريجوانا مفضلة في دول أخرى. وقالت ياريرا يانكي التي ساعدت في قيادة فريق البحث بكلية الصحة العامة في جامعة ولاية جورجيا الأمريكية «يرجع تأكيد تعاطي الماريجوانا بخرية لأسباب من بينها مزاعم يانها فظيفة وربما لا تكون ضرة بالصحة».

وأضافت «من المهم التلّيت من أن الفوائد الصحية تنطلي على المخاطر الصحية والاجتماعية والاقتصادية المحتملة. وإذا كان

أدلة نقص الكالسيوم في الجسم

ذكرت مجلة «إيلي» الألمانية أن نقص الكالسيوم له أسباب عدة، مثل التغذية الفقيرة بالكالسيوم أو سوء امتصاص الجسم للكالسيوم بسبب بعض المشاكل الصحية، مثل متاعب الجهاز الهضمي أو نقص فيتامين D، الذي يساعد الجسم على الاحتفاظ بالكالسيوم، حسبما ذكر «24».

ويمن الاستدلال على نقص الكالسيوم بالجسم من خلال الأعراض التالية:

- جفاف البشرة وجحوش
- حكة بها، مع إمكانية الإصابة بإكزيما
- سقوط الشعر
- تقصف الأظفار
- صعوبات النوم

مشاكل الأسنان مثل التسوس

- هشاشة العظام وتكرار التعرض للكسور
- ضيق التنفس
- تقلصات العضلات وباطن الساق
- زيادة الوزن أو صعوبات إنقاص الوزن

كما قد يرجع السبب إلى نقص الجسم من الكالسيوم عبر الإخراج بشكل زائد عن الحد بسبب خلل هرموني أو قصور في وظيفة الكلى أو قصور في وظيفة الغدة الدرقية أو الإفراط في تناول بعض الأطعمة، مثل الملح والقهوة والبروتين الحيواني.

ويمكن موازنة نقص الكالسيوم من خلال تناول

الفوائد العشر لعصير الجزر



«العربية» : الجزر مليء بالعناصر الغذائية المفيدة للجسم، وإذا ما تم تناوله على شكل عصير بصفة يومية فإن ذلك سيعود بنفع كبير على الجسم.

واليك 10 فوائد صحية لعصير الجزر، كما أوردها موقع «ديلي هيلث بوست Daily Health Posty»:

- 1- يعزز مناعة الجسم
- إن عصير الجزر غني بالفيتامينات والمعادن التي تعزز من الخط الدفاعي للجسم المعروف بجهاز المناعة. ففيتامين «A»، يعزز من صحة الخلايا في الجلد والأغشية المخاطية، كما أنه يلعب دوراً هاماً في تعزيز كرات الدم البيضاء، أما فيتامين «C»، فيرفع مستويات الأجسام المضادة، كما يحفز إنتاج كرات الدم البيضاء، إضافة إلى زيادة إنتاج الهيموغلوبين، وهو البروتين المسؤول عن محاربة الفيروسات، أما فيتامين «B»، فيعزز من كرات الدم البيضاء أيضاً، فيما يحمي فيتامين «E» أغشية الخلايا، ويمنع شيخوختها. كما يحتوي الجزر أيضاً على الحديد والزنك والسيلينيوم، وهي المعادن الأساسية للوقاية من إنتاج كرات الدم البيضاء.
- 2 - الحفاظ على مستويات الكوليسترول والسكر في الدم
- الجزر يحتوي على القليل من النشويات، كما أنه غني بالألياف، ما يساهم بالسيطرة على مستوى السكر بالدم أثناء عملية الهضم. كما أن مضادات الأكسدة الموجودة في الجزر تساعد في خفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم.
- 3 - يبطئ الكبد
- أثبتت الدراسات أن عصير الجزر غني بفيتامين «B»، والذي يساعد في إنتاج الجلوتامات، وهو أحد مضادات الأكسدة الموجودة بكثرة في الجزر، يحد من أكسدة الدهون، ما يساعد في الوقاية من جفاف وشيخوخة الجلد، ويعطي الجلد ملمساً ناعماً نيراً. كما أنه يساعد في اختفاء ندبات الجلد.
- 5 - يقوي العظام
- الجزر غني بفيتامين «K»، الذي يتحد مع فيتامين «D» والكالسيوم الذين يساعدون في زيادة كثافة العظام، ويسرع من تعافي العظام المكسورة.
- 6 - يعزز من عملية الحرق
- الجزر غني بفيتامين «B»، وكذلك السعولات، ما يساعد الجسم في حرق النشويات والدهون والبروتينات، كما أنه يساعد في إنتاج الطاقة اللازمة للجسم.
- 7 - صحة الفم
- الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الجزر، تساعد في إنتاج لعاب الفم، والذي بدوره يقي من العدوى والبكتيريا الضارة ويمنع تآكل الأسنان، كما أنه يقي من سرطانات الفم والقصة.

تقلبات ضغط الدم قد تصيب الشخص بـ«الخرف»

«رويتزنز» : أشارت دراسة بايائية إلى أن الأشخاص الذين يعانون من تقلبات ضغط الدم بصفة يومية قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالخرف مقارنة بالبالغين الذين يسجلون نتائج ثابتة بعض الشيء.

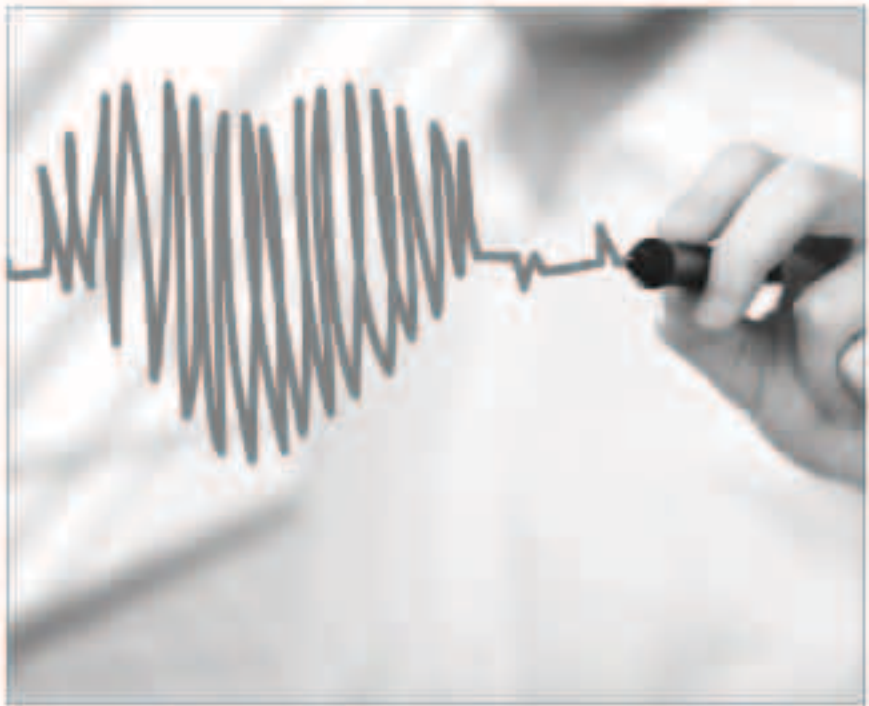
ولخص الباحثون بيانات شهر من القراءة اليومية لضغط الدم في المنزل للمشاركين في الدراسة والبالغ عددهم 1674 بالغاً غير مصاب بالخرف. وخلال السنوات الخمس التالية ومقارنة بمن لا يسجلون تقلبات في قراءات ضغط الدم اتضح أن من سجلوا التقلبات الأشد أكثر عرضة مرتين للإصابة بالخرف.

وقال الطبيب تومويوكي أوهارا كبير الباحثين في الدراسة وهو من كلية العلوم الطبية في جامعة كيوشو بمدينة فوكوكا اليابانية «تقهر الدراسة الحالية أن الزيادة اليومية في تقلبات ضغط الدم «عند قياسه في المنزل» مرتبطة كثيراً بالخرف والخرف الوعائي ومرض الزهايمر بغض النظر عن متوسط ضغط الدم في المنزل».

ولم تشر الدراسة إلى سبب محتمل لهذا لكن أوهارا قال في رسالة بالبريد الإلكتروني لرويتزنز هيلث إن التغييرات التي قد يحدثها تقلب ضغط الدم في بنية ووظائف الدماغ قد يكون لها دور في الإصابة بالخرف».

وارتفاع ضغط الدم بمراد من عوامل الخطر المعروفة للإصابة بالخرف، وقد يكون قياس ضغط الدم في المنزل أكثر مصداقية بالمقارنة مع فحص في عيادة الطبيب لأن التوتر أو القلق قد يجعلان المريض يسجل قراءات أعلى في العيادة منه في المنزل وهو ما يعرف بتأثير المعطف الأبيض.

وقال الطبيب كوستانتينو إبيادوكولا مدير معهد أبحاث المخ والعقل في نيويورك «الدرس المستفاد هو أن صحة نظام القلب والأوعية لها أهمية قصوى لصحة المخ. وحتى إذا كانت الإجراءات للحد من تقلبات ضغط الدم غير متوفرة حالياً فإن الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية بشكل عام من خلال تغيير نمط الحياة كالتحول إلى الأكل الصحي وممارسة الرياضة وغيرها والحد من عوامل الخطر كالسكري وارتفاع ضغط الدم والتدخين والسمنة وغيرها لا يزال من أقوى الطرق لإبعاد شبح الخرف».



باحثون : العلاج بالموسيقى قد لا يفيد الأطفال المصابين بالتوحد كثيراً



أشارت نتائج تجربة سريرية دولية كبيرة إلى أن الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد لا يستفيدون من إضافة العلاج بالموسيقى إلى طرق العلاج المعتادة، حسبما ذكرت «رويتزنز».

وخلص الباحثون إلى أن الأطفال المصابين بهذا الاضطراب في تسع دول سجلوا نتائج مماثلة في اختبار للمهارات الاجتماعية سواء استخدمت الموسيقى في علاجهم أم لا.

وقال كريستيان جولد كبير الباحثين في الدراسة وهو من مركز أبحاث العلاج بالموسيقى في أكاديمية جريج في النرويج «لا يحسن العلاج بالموسيقى، كغيره من العلاجات المقترحة، أعراض التوحد».

والتوحد اضطراب في النمو قد يؤدي إلى مشاكل اجتماعية وسلوكية وصعوبات في التواصل. وتقدر المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها بأن هناك مصاباً واحداً باضطراب طيف التوحد بين كل 68 طفلاً في الولايات المتحدة.

وكتب جولد وزملاؤه في دورية «رابطة الطب الأمريكية (جاما) يقولون إن الصلة المقترضة بين الموسيقى واضطراب طيف التوحد ترجع إلى سنوات كثيرة، وينطوي العلاج بالموسيقى على قيام شخص ما بمساعدة الطفل على الغناء واللعب والحركة، وأضافوا أن هناك نحو سبعة آلاف معالج بالموسيقى في الولايات المتحدة ونحو ستة آلاف في أوروبا.

وأجريت الدراسة بين عامي 2011 و2015 وشملت 364 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 4 و7 سنوات من عشرة مراكز علاجية في أستراليا والنمسا والبرازيل وإسرائيل وإيطاليا وكوريا والنرويج وبريطانيا والولايات المتحدة.

وبعد خمسة أشهر من العلاج لم يسجل الأطفال الذين استخدمت الموسيقى في علاجهم نتائج مختلفة فيما يتعلق بالمهارات الاجتماعية بالمقارنة مع آخرين أفتقوا بالعلاج العادي.

وقال جولد «يجب ألا يكون الدافع وراء استخدام العلاج بالموسيقى هو الأمل في تخفيف الأعراض الأساسية للتوحد لأنه ربما لا تكون هذه هي النتيجة».

وأضاف أن هناك حاجة للمزيد من الأبحاث.