



إعداد : ياسر السيد

العدد 2843 - السنة العاشرة
الاثنين 22 ذو القعدة 1438 - الموافق 14 أغسطس 2017
Monday 14 August 2017 - No.2843 - 10th Year

الأزواج يتشاركون مستعمرات بكتيريا الجلد



من الجلد، ولكن لا يُعرف الكثير عن هذا النظام البيئي. وقال الدكتور نيوفيلد إنه «كلما ازدادت معرفتنا بالعوامل التي تؤثر على الميكروبيوم البشري، بما في ذلك الميكروبات التي تلتف أجسادنا، ازداد فهمنا للتحايز التي تمنحها من المرض، وتدريب جهازنا المناعي والارتباط بالبيئات التي نستقنها».

وهناك عوامل أخرى، مثل النوع الاجتماعي، تؤثر على ميكروبيوم الشخص أكثر من قربه من شريكه، حيث أن أي عينة أخذت من جسم امرأة ستطابق مع عينة أخرى أخذت من منطقة أخرى من جسدها بصورة أكبر مما تتطابق مع شريكها. وتؤكد آشلي روس، وهي مؤلفة مشاركة في هذه الدراسة وطالبة ماجستير في علم الأحياء في جامعة واترلو، أن الشريك ما يزال يلعب دورا هاما في تشكيل «ملك الميكروبي»، مضيفة أنه «وإن لم يكن له الدور الرئيسي، فهو يعد قطعة أخرى من اللغز».

وبالإضافة إلى القدمين، يتقاسم الشركاء من كلا الجنسين مجتمعات ميكروبية متماثلة على الجذع، والمعدة، والجفون، وتشير روس إلى أن تبادل المجتمعات الميكروبية قد يحدث أحيانا أثناء النوم في الفراش ذاته ومشاركة الأغذية. ووجدت روس وزملاؤها أن المجتمعات الميكروبية المتواجدة على الفخذ يحددها النوع الاجتماعي، إذ تمكنت خوارزميات الكمبيوتر من التمييز بين الرجال والنساء بدقة بلغت 100% من خلال تحليل العينات وحدها.

وقد يكون لهذا الأمر علاقة بتأثر البكتيريا المتواجدة على فخذ المرأة بميكروبيوم المهبل، وفقا لروس.

وبالتنظر إلى حجم العينة الصغير المكوثة من 20 مشتركة، فإنه من الصعب تعميم النتائج على الجميع، وأكدت برفقة زملائها، أنه سيكون من المفيد إجراء دراسة على الأزواج من مختلف الأعراق والأجناس.

وفي نهاية المطاف، يقول الدكتور نيوفيلد إنه قد يكون للنتائج تطبيقات عملية لتصميم الأمان العامة والمساحات المشتركة للحد من انتشار مسببات الأمراض بين الأفراد.

احذري.. هذه الأغذية تسبب سكر الحمل



ووفقاً للدراسة، فإن العوامل الرئيسية للإصابة تتضمن عوامل وراثية متعلقة بتاريخ العائلة مع مرض السكري من النوع الثاني، وعوامل قابلة للتدخل والتعديل، مثل زيادة وزن الأمهات، واتباع حمية غذائية غير صحية.

وأشملت الدراسة أن النظام الغذائي غير الصحي، مثل تناول اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة والأطعمة الغنية، يزيد فرص إصابة السيدات بسكر الحمل.

في المقابل، فإن التركيز على تناول الأطعمة الصحية: مثل الخضراوات والبقوليات والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، يحد من الإصابة بالمرض، وقال فريق البحث إن النتائج تشير إلى أن «الحفاظ على الوزن الأمثل قبل الحمل، وتحسين جودة النظام الغذائي، يحدان من فرص الإصابة بنحو الثلث».

وسكر الحمل هو إصابة السيدة الحامل بارتفاع في مستوى السكر بالدم، بالرغم من أنها لم تكن تعاني من ذلك مسبقاً.

«العربية» : أظهرت دراسة استرالية، نشرت نتائجها أول أمس ، أن النظام الغذائي الصحي يمكن أن يقي السيدات من الإصابة بسكر الحمل، الذي يعرض الأمهات وأطفالهن لمشاكل صحية خطيرة.

الدراسة أجراها باحثون في كلية الطب بجامعة «ماكماستر» الأسترالية، ونشروا نتائجها في دورية (CMAJ Open) العلمية. واستندت البحوث إلى بيانات أكثر من ألف سيدة في الثلث الثاني من الحمل، بمقاطعة أونتاريو الكندية «جنوب شرق»، وراقبوا أطفالهن بعد الولادة.

وجمع الباحثون المعلومات الصحية عن المشاركات وأطفالهن، مثل قياس نسبة السكر أثناء الحمل ووزن المواليد ونسب السكر لديهم. وكشفت الدراسة أن نحو ثلث النساء المشاركات يخطور لديهن مرض سكر الحمل، وأن الوزن الزائد واتباع نظام غذائي غير صحي يزيد فرص الإصابة بالمرض بنسبة 37%.

ليست الحرائق فقط.. مراكز الإطفاء «خطيرة» أيضاً!



«العربية» : أظهرت دراسة جديدة أن جودة الهواء في مراكز الإطفاء تسهم في زيادة مخاطر إصابة رجال الإطفاء بالسرطان، والتي ترتفع لديهم بالفعل بسبب تعرضهم لحواد مسرطة أثناء مكافحة الحرائق.

وقال باحثون في الدراسة، التي نشرت في دورية «جورنال أوف أوكوبيوستشال آند إنفيرومنتال مديسن»، «يقضي رجال الإطفاء وقتاً طويلاً من نوبات عملهم في انتظار الاتصال بهم في مركز الإطفاء، وخلال تلك الفترة من الممكن أن يتعرضوا لحوادث الديزل من الشاحنات المتواجدة في الموقع والغازات المنبعثة من معدات ملوثة عقب مكافحة الحرائق».

وهي مسرطحات معروفة، وأظهرت عدة دراسات في السنوات الماضية أن احتمالات الإصابة بسرطان الرئة والجلد والسرء والملح والظلي والبروستاتا مرتفعة لدى رجال الإطفاء مقارنة بغيرهم.

وقالت كبيرة باحثي الدراسة الدكتوراة إيميلى سبارير من معهد دانا-فاربير للسرطان في جامعةهارفارد بيوستن لخدمة رويسنر هيلث عبر الهاتف «نعرف بشأن الكيمائويات والحرارة والضغط العصبي التي يواجهونها في عملهم، لكن ما لم يؤخذ في الحسبان هو التعرض طويل الأمد لمعدلات منخفضة «من المسرطحات» في مراكز الإطفاء خلال الأعمال اليومية».

وقام فريق الباحثين بجمع عينات من الهواء لتحليل جزيئاته من أربعة مراكز إطفاء في يوسطن في ربيع 2016 بحثا

عن جسيمات دقيقة لا يتعدى قطرها 2.5 ملليمتر. وتشكل تلك الجزيئات الدقيقة خطرا على صحة الإنسان بسبب إمكانية استنشاقها واستقرارها في الرئتين.

كما حلل الباحثون عينات الهواء بحثا عن الهيدروكربون العطري متعدد الحلقات وهي

كيمائويات تنبعث من احتراق الفحم والزيوت والغاز والغمامة والأخشاب.

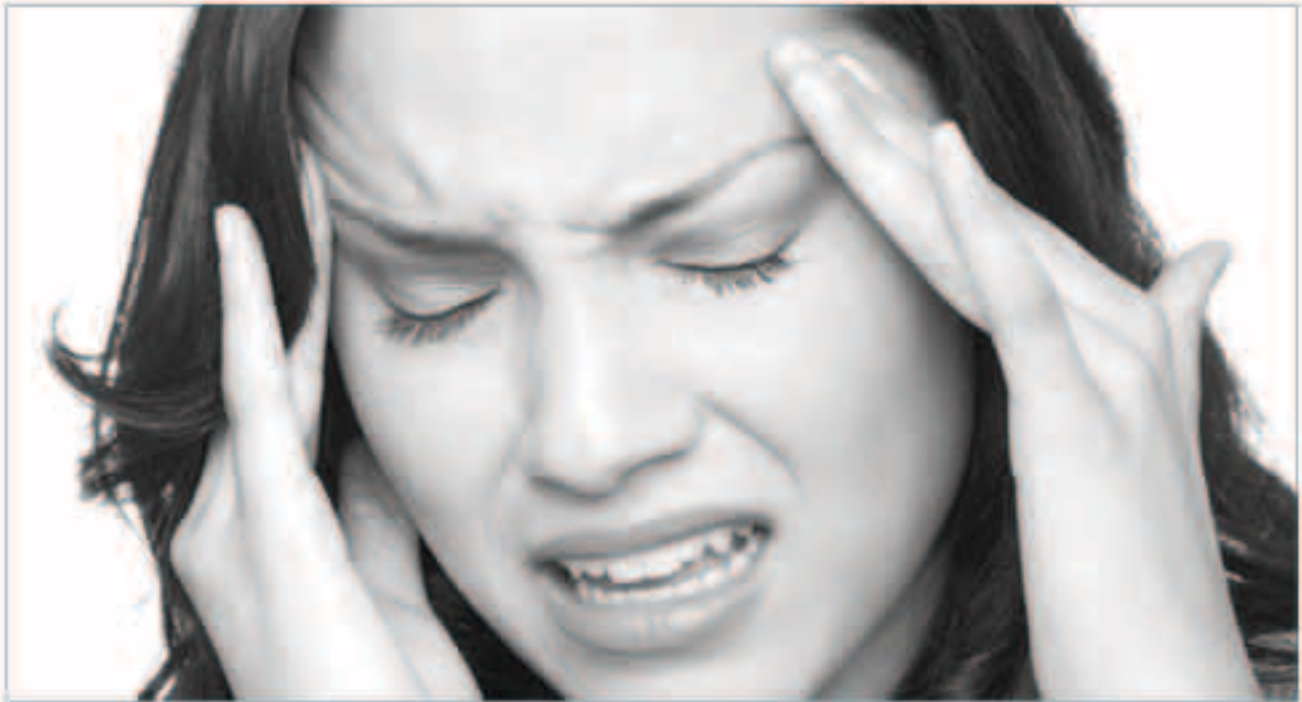
وسحب الباحثون عينات الهواء من مقر توقف الشاحنات ومن سيارات الإطفاء ومن الطبخ وتابئت على مدار اليوم. وخلص الباحثون أيضا إلى أن مواد البناء الجديدة والفصل

الإفراط بتعاطي المسكنات يصيبك بالصداع

«24» : حذر المروفيسور هارتموت جوبل من أن الإفراط في تعاطي المسكنات لعلاج الصداع قد يكون له نتيجة عكسية ويؤدي إلى الإصابة بالصداع.

وأوضح كبير الأطباء بعيادة الألم بمدينة كيل الألمانية أن المسكنات تُعمل على تقليل حساسية الألم، فإذا تناولها المرء لفترة طويلة، يعمل الجهاز العصبي على رفع حساسية الألم، وذلك لاستعادة حساسية الألم الطبيعية مرة أخرى.

وإذا انخفض تأثير المسكن، ارتفعت حساسية الألم ليعود الصداع بشكل تلقائي، وهو ما يتطلب تعاطي المسكنات مرة أخرى، ومن ثم الدخول في دائرة مفرغة. وللخروج من هذه الدائرة يوصي جوبل بالاستغناء عن المسكنات لمدة 30 يوما، كما يمكن تجنب الوقوع في هذه الدائرة باتباع قاعدة 10-20، حيث يجوز تعاطي المسكنات خلال مدة لا تزيد عن 10 أيام في الشهر، في حين لا يجوز تعاطيها في العشرين يوما المتبقية.



6 علامات تستدعي استشارة طبيب أمراض النساء

«24» : هناك اعراض قد تشكو منها المرأة لا داعي ان يصببها اللق والخوف كالآلام المتكرر في منتصف الدورة الشهرية، لكن لمة أعراض أخرى تشير إلى وجود مشكلة صحية تستدعي زيارة طبيب أمراض النساء.

شدت مجلة «فرويندين» الألمانية على ضرورة استشارة طبيب أمراض نساء في حال ملاحظة الأعراض التالية:

1-الزئيف المهبلي: تتعدد أسباب الزئيف المهبلي بين العضوي والنفسي والهرموني (خلل هرموني)، كما أنه قد يكون علامة على الإصابة بمرض خبيث، لذا يتعين الذهاب إلى الطبيب لاستيضاح السبب والخضوع للعلاج.

2- عدم انتظام الدورة الشهرية: عدم انتظام الدورة له العديد من الأسباب أيضا، مثل تغيير نمط الحياة والانتهايات والأورام الحميدة.

3- الدورة الشهرية قوية على غير العادة: ينصح بعدم الاستهانة بالزئيف القوي أثناء الدورة الشهرية، والذي يجبر المرأة على الاستيقاظ بالليل لتبديل التامبون أو الحفاضة الصحية، فقد يدل هذا على الإصابة بأمراض خطيرة. وتختلف الأسباب أيضا بين خلل هرموني وحدوث حمل خارج الرحم.

4- الدورة الشهرية تعيق حياتك اليومية: المتاعب، التي تسبق الدورة الشهرية بوقت قصير، تعرفها جميع النساء، ولكن شدة أعراض ما يعرف «بمتلازمة ما قبل الحيض» من جوع شديد وصعوبات نوم وتقلبات مزاج لدرجة التأثير على الحياة اليومية تستلزم الذهاب إلى الطبيب لمعرفة السبب، والذي قد يتمثل في الاكتئاب.

5-الرغبة في الحكة: عند التهابات المثانة للحكة أو وجود احمرار في المناطق التناسلية يتعين الذهاب إلى الطبيب لمعرفة السبب وهل هو بسبب التهابات. 6- الإفرازات المهبلية غير المعتادة: يتعين عند ملاحظة تغير في لون الإفرازات المهبلية والقوام أو حتى الرائحة الذهاب إلى الطبيب لمعرفة السبب، والذي قد يرجع إلى تعاطي أدوية معينة أو أحد الأمراض مثل السكري أو العدوى أو حتى السرطان.

