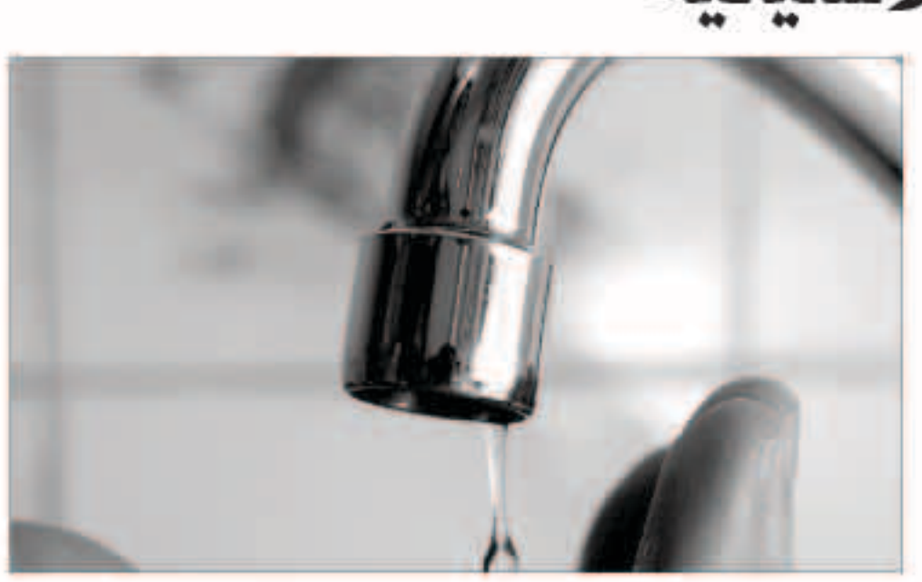
الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2863 - السنة العاشرة
الأحد 19 ذو الحجة 1438 - الموافق 10 سبتمبر 2017
Sunday 10 September 2017 - No.2863 - 10th Year

ما يعني أن الناس قد يواجهون متاعب صحية عدة في المستقبل بسبب التلوث

دراسة دولية: 83 % من مياه الشرب ملوثة بألياف بلاستيكية



«الأناضول»: حذرت دراسة دولية حديثة، من أن عينات من مياه الشرب المأخوذة من الصنبور في 12 دولة حول العالم، عثر فيها على ألياف بلاستيكية مضرة، وهو ما يعني أن الناس قد يواجهون متاعب صحية عدة في المستقبل بسبب التلوث.

وتوصلت الدراسة التي أجراها علماء من منظمة «أورب ميديا» للدراسات البيئية، إلى أن 83 % منها يشتمل على ألياف بلاستيكية مضرة، بحسب ما ذكرته صحيفة «غارديان» البريطانية.

واختبر البحث الجديد 159 عينة باستخدام تقنية قياسية، حيث جاءت العينات من عدة دول حول العالم تمثل بلدان في قارات أوروبا وأمريكا وإفريقيا وآسيا، وشملت دولا مثل أمريكا وفرنسا وبريطانيا وألمانيا وأوغندا والإكوادور وإندونيسيا ولبنان والهند. ووجد الباحثون أن العينات المائية التي جلبت من الولايات المتحدة كانت الأكثر تلوثا بالألياف البلاستيكية.

وتم العثور على الألياف في 94 % من المياه الأمريكية التي جرى إخضاعها للتحليل، بما في ذلك عينات تم جلبها من مباني الكونغرس ومقرات وكالة حماية البيئة في الولايات المتحدة، وبرج الرئيس الأمريكي دونالد ترامب في نيويورك. وفي المرتبتين اللاحقتين يأتي كل من لبنان والهند.

وفي المقابل، كانت دول أوروبية مثل بريطانيا وألمانيا وفرنسا أقل الدول التي تضرر ماؤها بالألياف البلاستيكية، إذ بلغ معدلها 1.9 لكل 500 ملي لتر مقارنة بـ 4.8 في الولايات المتحدة.

وبحسب الدراسة، فإن هناك ملوثين رئيسين، هما جزيئات بلاستيكية صغيرة جدا، ومواد كيميائية، كما أن هناك جسيمات متناهية الصغر لا يمكن قياسها، وبمجرد أن يكون الملوث في نطاق النانومتر فبإمكانه فعليا أن يخترق الخلية، ما يعني إمكانية اختراق أعضاء الجسم، وهذا ما يثير القلق.

وأشارت إلى أن البلاستيك العضوي يحتوي في داخله على المواد الكيميائية السامة، ثم يفرج عنها داخل الجسم.

وقال البروفيسور ريتشارد توميسون من جامعة «بليموث» في بريطانيا: «أصبح من الواضح جدا منذ وقت طويل أن البلاستيك يطلق هذه المواد الكيميائية داخل الأمعاء».

وقد أظهرت أبحاثه أن البلاستيك العضوي وجد في ثلث الأسماك التي تم صيدها في المملكة المتحدة.

ويقول التقرير إن حجم التلوث بالألياف البلاستيكية الدقيقة في العالم بات واضحا، حيث وجدت دراسات المائية اليافا وشظايا في جميع المشروبات التي اختبرتها، كما وجدتها في العسل والسكر.

وكان خبراء حذروا في وقت سابق من استهلاك البشر جزيئات بلاستيكية عن طريق فواكه البحر التي تعاني بدورها تلوث المياه بمواد البلاستيك.

فتاة بريطانية تنقذ ثمانية أشخاص بالتبرع بأعضائها

«بي بي سي»: ساعدت فتاة، توفيت وعمرها 13 عاما بسبب مرض تمدد الأوعية الدموية في الدماغ، ثمانية أشخاص، بينهم خمسة أطفال، من خلال التبرع بأعضائها.

وكانت جميما لايزيل، وهي من منطقة سومرست في بريطانيا، قد تبرعت قبل وفاتها في عام 2012 بالقلب والبنكرياس والرئتين والكليتين والأمعاء الدقيقة والكبد.

وقال والدا جميما إنها كانت ذكية ورحيمة بغيرها ومبدعة أيضا، وكانت «ستفخر بإرثها».

وقالت وحدة الدم وزراعة الأعضاء في هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا إنه لم يسبق أن تمكن شخص متبرع بأعضائه من مساعدة هذا العدد من المرضى.

أصيبت جميما بإغماء شديد خلال استعدادات إقامة حفل عيد ميلاد والدتها الثامن والثلاثين، وتوفيت بعد ذلك بأربعة أيام في المستشفى.

وزرع قلبها وامعاؤها الدقيقة وبنكرياسها في اجساد ثلاثة اشخاص، بينما زرعت كليتاها في شخصين آخرين.

وقسم كبدها، وزرع الشطران في شخصين، بينما زرعت رئتاها في مريض واحد.

وعادة ما تساعد عملية التبرع الواحدة في إجراء من عمليتين إلى 6 عمليات زرع، غير أن ثمانية ترغب في التبرع بأعضائها لأنهم تحدثوا في الأمر قبل أسبوعين من وفاتها.

وقالت صوفي «جميما لم تسمع من قبل عن التبرع بالأعضاء، وكانت تراه مزعجا إلى حد ما، لكنها بصورة عامة تفهمت أهميته».

وقالت إنهما لا يزالان يعتبران قرار التبرع بأعضاء ابنتهما صعبا، لكنهما شعرا بأنه قرار صائب.

وأضافت «كل شخص يريد أن يكون ابنه مميزا وفريدا، وهذا من بين أمور أخرى تجعلنا نشعر بالفخر».

ومضت قائلة «بعد فترة وجيزة من وفاة جميما، شاهدنا برنامجا عن الأطفال الذين ينتظرون عمليات زراعة قلب».

وأضافت «أكدت لنا المستشفى أن رفضنا سيحرم ثمانية أشخاص من فرصة في الحياة مرة أخرى، خاصة قلب جميما، وهو ما جعل هارفي يشعر بعدم الراحة إزاء الأمر في ذلك الوقت».

وقال والدا جميما إنه من المهم للغاية أن تتحدث الأسر عن التبرع بالأعضاء.

وقالت صوفي «غريزة كل الآباء هي أن يقولوا لا، وهو ما جُبلنا عليه لحماية أطفالنا. نحن لم نكن قادرين على الموافقة إلا بعد معرفتنا المسبقة بموافقة جميما».

وأضافت «جميما كانت فتاة جميلة وذكية ومرحة وحنونة ومبدعة، ولقد شعرنا أنها كانت ستشعر بالفخر الشديد بإرثها».

وتدير صوفي وزوجها هارفي وشقيقة جميما، أميليا (17 عاما)، «صندوق جميما لايزيل» المعني بمساعدة المرضى المصابين بأمراض في الدماغ، وكذلك بالترويج للتبرع بالأعضاء.

وقالت وحدة الدم وزراعة الأعضاء في الهيئة الصحية الوطنية في بريطانيا إن المئات من المرضى لا يزالون يموتون دون مبرر أثناء انتظارهم عمليات زراعة أعضاء بسبب رفض كثير من الأسر التبرع بالأعضاء.

وفي العام الماضي، توفي 457 شخصا أثناء انتظارهم عمليات زراعة أعضاء، بينهم 14 طفلا.

والآن، هناك 6 آلاف و414 شخصا في قائمة انتظار عمليات زرع أعضاء، بينهم 176 طفلا.

4 أكواب من القهوة يومياً تقي من «السكري»

«الأناضول»: أفادت دراسة دنماركية حديثة بأن شرب 4 أكواب من القهوة يوميا، يساعد على الوقاية من الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

الدراسة أجراها باحثون بمستشفى آرهوس الجامعي في الدنمارك، ونشروا نتائجها اليوم السبت في دورية Journal of Natural) (Products العلمية.

وللتوصل إلى نتائج الدراسة، قام الفريق بتقييم 3 مجموعات من الفئران، وجميعها كانت معرضة لخطر كبير بالإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

وأعطى الباحثون للفئران مركب «الكافيستول» (cafwstol) الموجود بكثرة في القهوة، ويعمل على خفض نسبة السكر في الدم، بالإضافة إلى فوائده الصحية للجسم مثل الحفاظ على صحة الكبد.

ولمدة 10 أسابيع، أعطى الفريق المجموعة الأولى جرعة يومية قدرها 1.1 ملليغرام من مركب «الكافيستول»، فيما أعطوا المجموعة الثانية جرعة يومية قدرها 0.4 ملليغرام من الكافيستول، في حين لم تتناول المجموعة الثالثة هذا المركب.

وأظهرت التجارب أن الفئران التي تناولت جرعة أعلى من مركب «الكافيستول» زادت لديها حساسية الجسم للأنسولين بنسبة 42 %، وانخفض لديها الهرمون الذي يزيد من مستويات الغلوكوز في الدم بنسبة 20 %، مقارنة بالمجموعة التي لم تتناول هذا المركب.

بعد انتهاء فترة المتابعة التي استمرت 10 أسابيع، وجد الباحثون أن الفئران التي تغذت على «الكافيستول» زاد لديها إنتاج خلايا البنكرياس التي تنتج عادة الأنسولين بنسبة 75 إلى 87 %، مقارنة بالمجموعة التي لم تتناول المركب. وقال فريق البحث إن نتائج الدراسة تظهر أن مركب «الكافيستول» يمتلك خصائص مضادة للسكري في الفئران المعرضة لخطر الإصابة بالمرض.

وأضافوا أن القهوة تساهم في تقليل خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، ويمكن أن يكون لها دور محتمل كدواء مضاد للسكري.

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن حوالي 90 % من الحالات المسجلة في شتى أرجاء العالم لمرض السكري، هي حالات من النوع الثاني الذي يظهر أساسا جراء فرط الوزن وقلة النشاط البدني، ومع مرور الوقت، يمكن للمستويات المرتفعة من السكر في الدم، أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والعمى، والأعصاب والفشل الكلوي.

في المقابل، تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكري عند قيام النظام المناعي في الجسم بتدمير الخلايا التي تتحكم في مستويات السكر في الدم، وتكون معظمها بين الأطفال.

وأشارت المنظمة إلى أن 422 مليون شخص حول العالم مصابون بمرض السكري، ويبلغ نصيب إقليم شرق المتوسط منهم 43 مليونا.

أخطاء ترتكبها 80 % من النساء .. فهل أنت منهن؟

«العربية»: تظهر البحوث أن أكثر من ثلاثة أرباع النساء يشخصن بصورة خاطئة نوع بشرتهن، مما يؤدي إلى اعتمادهن على علاجات ومستحضرات عناية لا تتناسب مع طبيعتها، وينتج عن ذلك ظهور مشاكل تجميلية جديدة بسبب سوء العناية واستعمال المستحضرات التي لا تلائم طبيعة الجلد، لتجنب هذه المشاكل تعرّفي على أحدث نصائح الاختصاصيين في هذا المجال:

تماما مثلما تحب العديد من النساء الاعتقاد بأن مقاسها لا يتعدى «الوسط» Medium، يميل العديد منهن إلى الاعتقاد بأن بشرتهن جافة، فهي تبدو الأفضل بين أنواع البشرة الأخرى، خاصة أنها ليست «دهنية» أو «متضررة من الشمس» أو «حساسة». كما أن معظم النساء تحب الكلمات المكتوبة على المستحضرات المخصصة «للبشرة الجافة» (ترطيب البشرة، تهدئ البشرة...) والتركيبات الكريمية التي تتكون منها، ويتعرض قسم منا للخداع من قبل الإعلانات وما تقدمه من حلول مغرية لمشاكل لا تعاني منها أصلا وتتجاهل بعناد في الوقت نفسه المشاكل التي تعاني منها فعليا.

وتعرف الدكتورة ليزلي بومان، طبيبة الأمراض الجلدية في ميامي، ومؤلفة كتاب «The Skin Type Solution»، هذه الظاهرة. فالكثير من زبائنها يغشون عند إجابتهم عن الاستبيان الخاص بها، كما تقول، بحيث يجيبون بطريقة تجعلهم يحصلون على نوع البشرة التي يريدونها، ولا وهي تردد لهم دائما: «أرجوكم لا تفعلوا هذا، فأنتم تغشون أنفسكم للحصول على بشرة جميلة». وتعتقد إيدين تراب، وهي مديرة التعليم في Lancôme، أن معظم النساء في منتصف الثلاثينيات من العمر يعتقدن أن لديهن نفس نوع البشرة التي كن يتمتعن بها في سنوات المراهقة. وهذه الملاحظة مدعومة ببحث شركة Vichy، الذي يبين أن ثلث النساء لم يغيرن أبدا منتجات العناية بالبشرة. ووجد البحث أيضا أن 70% منا اشتروا منتجا ما واستخدموه مرة واحدة فقط، ثم تخلصوا منه لأنه كان المنتج الخاطئ لنوع بشرتهن. وبما أن معظمنا ليس لديه الكثير من المال لتبديده، فأين المنطق في هذا التصرف؟

ولكن حتى لو أعدت تقييم نوع بشرتك بدقة، ربما تكون بشرتك تضللك. وتستشهد الدكتورة فرانسيس بريتا جونز، طبيبة الجلد لنخبة لندن، بمثال البشرة الأكبر سنا «العادية» التي تتخفى بصفة بشرة جافة. وهي تقول: «من السهل جدا تصور البشرة بأنها أكثر جفافا مما هي عليه. فمع التقدم في العمر، تصبح الطبقة النشطة من بشرتنا أرق فيما تصبح البشرة الخارجية أكثر سماكة مع وجود المزيد من الجلد الميت الملتقر الباهت. وهذا يعني أنك تعتقدين أن بشرتك أكثر جفافا مما هي عليه، لذا تشترين الكثير جدا من الكريمات الغنية. وفي البداية، تجعل هذه الكريمات البشرة تبدو مشرقة ومنتعشة، ولكن بعد فترة من الوقت، تبدأ البشرة تصبح باهتة مرة أخرى لأن الطبقة العلوية من الجلد الميت السميك محشورة في البشرة بسبب الكريم الثقيل.»

ماذا يحدث إذن حين تشترين المنتج الخاطئ الذي لا يناسب نوع بشرتك؟ تقول تراب: «بسبب لك هذا المشاكل. فهو يعني أن المنتجات التي تشترينها ليست فعالة، أو الأسوأ من هذا أنها قد تسبب الضرر لبشرتك.» وتقترح أن عليك إعادة تقييم بشرتك كل خمس سنوات أو نحو ذلك، كما تفعلين لقياس حجم حمالة الصدر وتقييم لون شعرك. وتوافقها بومان في هذا الرأي، قائلة إن معرفة نوع بشرتك وشراء المنتجات المناسبة لها أمر بالغ الأهمية للحصول على النتائج المرجوة. وتضيف: «إذا كان لديك سيارة بورش، فلن تتبعي إجراءات الصيانة المتبعة لسيارات فولكسفاغن غولف.»

المثير للصدمة فعلا هو مدى الضرر الذي قد تحدثه المنتجات غير المناسبة لك، فهي تجعل بشرتك أكثر احمرارا، وتجعدا، وتتركها مليئة بالبقع. وتستشهد الدكتورة بريتا جونز مرة أخرى بمثال الزبائن الذين شخصوا نوع بشرتهم على نحو خاطئ بأنها جافة. فهي تقول: «هذه الكريمات الغنية الثقيلة التي يستعملونها للبشرة الجافة قد توجد بيئة تحظى بقدر أقل من الأكسجين، مما يعني احتمالية انسداد المسام وظهور البقع. وثاني الكثير من النساء في الأربعينيات من العمر لاستشارتي وهن يعانين من حب الشباب المتأخر وأقول لهن إن الأمر يتعلق باستخدام الكثير جدا من المنتجات الثقيلة».

كما أن تشخيص بشرتك على أنها دهنية وهي ليست كذلك واستخدام منتجات للبشرة الدهنية سيؤدي، كما تقول توبلا غابرييل، مديرة تطوير المنتجات والعلاجات في Elemis، «إلى تجريد البشرة وامتصاص الكثير جدا من الرطوبة وزيادة جفافها، وبالتالي زيادة الخطوط الرقيقة».

وبالحديث عن الخطوط الرقيقة، فإن هذه المشكلة المنتشرة هي عبارة عن «بشرة حساسة جدا، حمراء وعرضة لظهور البقع أو حب الشباب التي حدثت نتيجة لاستخدام النساء في العشرينيات والثلاثينيات من العمر منتجات مكافحة للشيخوخة مصممة للنساء في الخمسينيات من العمر».

ما هو نوع بشرتك؟

• لمعرفة ما إذا كانت بشرتك دهنية، عليك تنظيف وجهك، وعدم وضع أي مرطب عليها طوال الليل. وعند الاستيقاظ من النوم، مري أصبعك على أنفك، إذا كان يتزلق بسهولة وعليه مادة دهنية، فإن بشرتك دهنية.

• إذا كانت بشرتك حساسة حقا، فإن خديك سيكونان دائما محمرين ومؤلمين.

• اقرصي خديك، إذا ظهرت خطوط عمودية، فإن بشرتك جافة وتفتقر إلى الرطوبة.

• تتصف البشرة الجافة جدا بالتقشر والشعور بأنها «مشدودة».

• البشرة المختلطة تكون دهنية عند الوسط (الجبين والأنف والذقن) وجافة على الجانبين (الخدين).

6 فوائد صحية رائعة للضحك

«24»: الضحك علاج، هذه المقولة الشائعة ليست إلا حقيقة طبية تؤكدها الدراسات التي وجدت فوائد صحية تعود على كل من الجسم والحالة النفسية. إليك أهم ما يمنحه الضحك لصحتك:

وأكدت عدة دراسات أن الضحك يحسن تدفق الدم، وأن من يضحكون يوميا يتمتعون بوقاية من الأزمات القلبية.

الوزن. الضحك يقلل الشهية الأطعمة السكرية ويساعد على ضبط الشهية ويعزز الإحساس بالشبع، وبالتالي ضبط الوزن.

الألم. يطلق الضحك هرمونات ومواد كيميائية في الدماغ تحسّن الحالة المعنوية، وتخفف الألم.

التوتر. يحسّن الضحك من وصول الأكسجين إلى أعضاء الجسم، ويساعد على تنظيم ضغط الدم، إلى جانب أنه يقلل من هرمون الكورتيزول المسبب للتوتر.

الأرق. إذا كنت ممن يعانون من كثرة السهر وصعوبة النوم ابحث عن الأعمال الفنية الكوميدية لأن الضحك خير علاج للأرق.

البشرة. أظهرت أبحاث أن الضحك مفيد لصحة البشرة ومقاومة مظاهر التقدم في العُمر لأنه يحسّن تدفق الدم.