



دراسة: بروتين مكتشف حديثا قد يساعد في تشخيص مرض مزمن بالدماع



يقرب الباحثون بشكل أكبر من تطوير وسيلة لتشخيص مرض «سي.تي.إي» لدى الإحباء. وهناك صلة بين مرض «سي.تي.إي» وتكرار الإصابة في الدماغ ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالاعتلال القلبي وفقدان الذاكرة. وأشارت الدراسة إلى أن أعراضه تشبه أعراض الزهايمر ويواجه الأطباء صعوبة في التمييز بينهما. ونشرت جامعة بوسطن البحث الصيف الماضي والذي وجد علامات على الإصابة بمرض «سي.تي.إي» لدى 110 رياضيين من بين 111 رياضيا متوقفا من لاعبي الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية.

واعتمدت هذه النتائج على أكبر مراجعة حتى الآن لأمعة لاعبي كرة القدم السابقين عن علامات الإصابة بمرض «سي.تي.إي». ويرتبط هذا المرض بتطحات الرأس التي كانت تعد منذ فترة طويلة سمة مميزة لهذه الرياضة على الرغم من أن الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية ودوريات المدارس عدلت اللعبة للحد من تطحات الرأس.

«رويتزر»: أظهرت دراسة جديدة نُشرت أمس أن باحثين اكتشفوا بروتينا يمكن أن يساعد في تشخيص الإصابة بمرض الاعتلال الدماغي الرضحي المزمن الذي يشيع بين الرياضيين والمحاربين القدماء وآخرين ممن تعرضوا لإصابات في الدماغ. واكتشف علماء من جامعة بوسطن ومجموعة مستشفيات تديرها إدارة شؤون قدامى المحاربين في الولايات المتحدة تعرف باسم «في.إيه. بوسطن هيلث كير سيستمز» ارتفاع مستويات بروتين يُسمى «سي.سي.إل 11» في أمعة لاعبي كرة القدم المتوقفين بمرض الاعتلال الدماغي الرضحي المزمن المعروف اختصارا باسم «سي.تي.إي» ولكن ليس في أمعة الأصحاء أو المصابين بمرض الزهايمر.

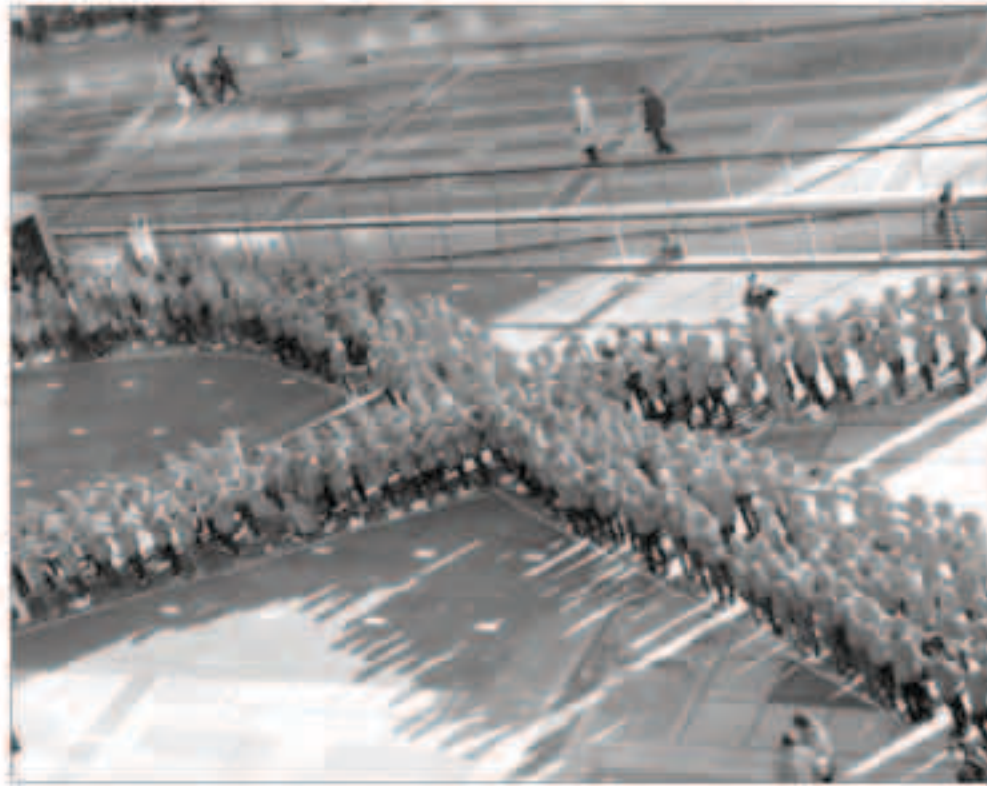
وحاليا لا يمكن تشخيص الإصابة بمرض سي.تي.إي في النسجة دماغ شخص متوفي. وقالت الدراسة التي نُشرت في دورية «بلوس ون» إنه نظرا لأن بروتين «سي.سي.إل 11» لا يمكن اكتشافه إلا في السائل النخاعي فربما

المناطق الفقيرة مثل أفريقيا وآسيا حيث لا تتوافر بشكل كبير الفحوص والوقاية والعلاج ولكن ثبت أن الفيروس مستعص أيضا في مناطق غنية مثل أوروبا.

وزادت حالات التشخيص بالإصابة بفيروس (إتش.آي.في) في 16 دولة أوروبية من بينها بريطانيا وبلجيكا وألمانيا وإيرلندا. ووجدت الدراسة أنه بحلول 2015 تركزت أعلى معدلات الإصابة بالفيروس بين من تجاوزوا سن الخمسين في استونيا ولاتفيا ومالطا والبرتغال. وتتواجد أغلب الحالات في المناطق الفقيرة مثل أفريقيا وآسيا حيث لا تتوافر بشكل كبير الفحوص والوقاية والعلاج ولكن ثبت أن الفيروس مستعص أيضا في مناطق غنية مثل أوروبا.

وزادت حالات التشخيص بالإصابة بفيروس (إتش.آي.في) في 16 دولة أوروبية من بينها بريطانيا وبلجيكا وألمانيا وإيرلندا. ووجدت الدراسة أنه بحلول 2015 تركزت أعلى معدلات الإصابة بالفيروس بين من تجاوزوا سن الخمسين في استونيا ولاتفيا ومالطا والبرتغال.

تزايد معدلات الإصابة بفيروس إتش.آي. في بين كبار السن في أوروبا



الحصول على الواقي الذكري وتحسين فرص إجراء اختبارات والحصول على علاج». وهناك نحو 37 مليون شخص في شتى أنحاء العالم مصابون بفيروس إتش.آي.في. وتتواجد أغلب الحالات في

الفيروس على الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن الخمسين. وتابعت «تاناخا» تين وجود حاجة واضحة لتوفير برامج شاملة للوقاية من فيروس إتش.آي.في تستهدف كبار السن وهو ما يؤدي إلى تركيز الخدمات المتعلقة بهذا

انتقاله». ونشرت النتائج في دورية لانست إتش.آي.في. وقالت تافوشي إن هناك اعتقادا لدى بعض العاملين في مجال الصحة أن خطر الإصابة بفيروس (إتش.آي.في) يقل عند كبار السن وهو ما يؤدي إلى تركيز الخدمات المتعلقة بهذا

لندن «رويتزر»: قال مسؤولون في مجال الصحة أمس إن حالة واحدة من بين كل ست إصابة جديدة بفيروس «إتش.آي.في» المسبب لمرض الإيدز في أوروبا كانت لأشخاص تجاوزوا سن الخمسين مما يظهر ضرورة زيادة الوعي ووضع برامج فحوص لكبار السن. ووجدت دراسة أجراها باحثون بالمركز الأوروبي لمكافحة الأمراض والوقاية منها نمو مطردا خلال الأثني عشر عاما الماضية في معدلات الإصابة الجديدة بالفيروس بين كبار السن في المنطقة. ووجدت الدراسة أيضا أن الأشخاص الذين تجاوزوا الخمسين تزيد لديهم احتمالات الإصابة بفيروس (إتش.آي.في) في حالة متقدمة بالمقارنة مع الأصغر سنا وأنهم يصابون بالفيروس بسبب العلاقات الجنسية المتعددة.

وقالت لارا تافوشي التي راست فريق البحث في المركز الأوروبي لمكافحة الأمراض والوقاية منها «تاناخا» تشير إلى توجه جديد يتطور فيه وباء (إتش.آي.في). هذا الاحتمال نتيجة لقلة وعي كبار السن بفيروس إتش.آي.في وكيفية

ما سبب الدوار بعد النهوض من الفراش؟

يشعر البعض بدوار بعد النهوض من الفراش. فما سبب هذا الدوار وكيف يمكن تجنبه؟ وللإجابة على هذه الأسئلة قال الطبيب الألماني ينس فاجينكنيش إن الدوار، الذي يصيب بعض الأشخاص بعد النهوض من الفراش، لا يمثل خطورة في معظم الحالات.

وأوضح الممارس العام أن هذا الدوار يمكن أن ينشأ بسبب سريان الدم في الجزء السفلي من الجسم بفعل النهوض بشكل مفاجئ بعد الجلوس أو الاستلقاء لفترة طويلة. وبالنسبة للأشخاص، الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم، يستغرق الأمر فترة قصيرة حتى تستقر الدورة الدموية مرة أخرى.

وأردف فاجينكنيش أن هذه الحالة تُعرف طبيا باسم «انخفاض ضغط الدم القياسي». موضعا أن القلب يتوفر له في هذه الحالة القليل من الدم، ما يجعله يضخ القليل من الأكسجين في اتجاه العين والدماغ. ومن ثم ينتاب المرء شعور بالدوار كالذي يحدث قبل الإغماء.

وأشار الطبيب الألماني إلى أن الأشخاص الأكثر عُرضة لهذا المرض هم الشباب من ذوي الأجسام الخفيفة، وكذلك كبار السن المرضى تحت تأثير الأدوية. ويمكن تجنب هذا الدوار من خلال تحريك الساقين في الهواء على غرار ركوب الدراجات الهوائية أو مسح الذراعين بملعقة قماشية مبللة قبل النهوض من الفراش.



3 أكواب من القهوة يوميا تحدد من وفيات مرضى بالإيدز



يحافظ على صحة الكبد. كانت أبحاث سابقة كشفت أن احتساء 3 أكواب من القهوة يوميا يحد من مخاطر الوفيات بسبب الأمراض المزمنة بنسبة 14%. وأضافت أن احتساء القهوة قد يقلل من الأمراض العصبية، وتوقف انتشار عدد من الأورام السرطانية، مثل سرطان الثدي وسرطان بطانة الرحم. وربطت الدراسات بين تناول المشروبات للقهوة وانخفاض خطر الإصابة بتليف الكبد. خاصة بين المرضى المصابين بفيروس الكبد الوبائي «سي»، وهم أكثر الأشخاص عرضة لتراجع وظائف الكبد.

3 أكواب من القهوة خُضّض خطر الوفيات بين مرضى الإيدز بسبب أمراض الكبد. يعدل النصف. وقال الباحثون إن هذه هي الدراسة الأولى التي تكشف العلاقة بين شرب القهوة والحد من خطر الوفيات بين مرضى الإيدز المصابين بأمراض الكبد. وأضافوا أن مرضى الإيدز عرضة أكثر من غيرهم للوفاة بسبب أمراض الكبد، بالإضافة إلى أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. وأشار فريق البحث إلى أن القهوة غنية بالمركبات الكيميائية المضادة للالتهابات، وعلى رأسها مركب «البوليغينول» الذي

«الأنضول»: أقيمت دراسة فرنسية حديثة. أن احتساء 3 أكواب من القهوة يوميا يقلل عدد وفيات مرضى فيروس نقص المناعة المكتسب «الإيدز»، الذين يعانون من فيروس التهاب الكبد «سي». الدراسة أجراها باحثون في جامعة باريس الفرنسية. ونشروا نتائجها أول أمس في دورية «Hepatology» العلمية. وكشف العلاقة بين القهوة والحد من وفيات مرضى الإيدز بسبب أمراض الكبد. راقب الباحثون مجموعة من المرضى في فرنسا لمدة 5 سنوات، ورفضوا الكمية التي يشربها من القهوة يوميا. ووجد الباحثون أن احتساء

بعض. ومن الضروري القول باختلافات الصديق. وأن نتعلم كيف نحب الأصدقاء كما هم. 5- التكيف مع التغيرات بمرور الوقت، ينظر عليك أنت وأصدقائك بعض التغير. وربما تتغير اهتماماتك أو نمط حياتك. وعلى الفراض أن ذلك للأفضل، فإن الأصدقاء الحقيقيين لدى الحياة يتكيفون مع التغيير المستمر ويتقبلون المستجدات.

6- افترض الأفضل إن الإنسان السليم هو الذي تجده غالبا يشكو، وينظر إلى الجانب السليم من الأمور. وسرعان ما يعتقد أنك تخليت عنه لبعض الأسباب النافهة. إلا أن الأصدقاء الحقيقيين غالبا ما يفترضون الأفضل من بعضهم بعضا، ويتوقعون منك جيدا، وصحيحا، صادقا لأي وجه تصور حتى يثبت العكس.

7- كن مستعجا جيدا إن الاستماع لشاكي الاتجاء. ويعرف الأصدقاء الحقيقيون لدى الحياة كيفية توفير الوقت للاستماع إلى بعضهم بعضا. كما أنهم يقومون بطرح أسئلة جيدة ولديهم حب الاستطلاع بقدر معقول. إن العطاء على قدم المساواة هو وظيفة ضرورية من وظائف الصداقة الصحية.



4- القبول بالاختلافات وبصفتنا بشرا، فإننا نحاول أن نجد من يشبهوننا تماما لتعزيز هويتنا. ولكن تخلق الفروق بيننا تجارب جديدة تساعدنا على تطوير من هم أمثالنا، ومن هم على خلافنا، وتعلمنا الرحمة تجاه بعضنا

مشاكل عائلية. يظهر الأصدقاء الحقيقيون، ليقدّموا المواساة وليساعدوك على حل مشاكل أو تخطي الأزمات. احرص على التواجد الدائم بجانب أصدقائك، واعترف بالفضل لأولئك الذين يفعلون نفس الشيء معك.

ويمكن أن يحدث ذلك عبر الهاتف. أو درشة على الإنترنت أو بمقابلة شخصية من وقت لآخر. بما يساعد على الحفاظ على رابطة مشتركة. 3- معا في السراء والضراء عندما تكون في أحوال صعبة، مثل العلاج بمستشفى، أو تصادف

«العريضة»: في الكثير من الأحيان تأتي الصداقات وتذهب على حين غرة مثل ثقبات المrazج. فمن السهل مثلا أن تنشئ صداقة سريعة في ملهى، أو أثناء العمل بوظيفة مؤقتة، أو حتى مع بعض الجيران، لكنها سرعان ما تتبخّر وتنتأني حين تنتقل إلى مكان آخر، أو عندما تتغير المصالح. إلا أن الصداقة مدى الحياة تكون أعمق وأوسع، وتحمل جهدا وعمل ضخم للحفاظ عليها، لكنها تعطيك في النهاية شعورا بالراحة والسعادة والصحة أيضا.

وبحسب موقع «كي 2»، يمكنك بدءا من اليوم أن تعقد صداقات لدى الحياة إذا اتبعت النصائح الـ 7 الآتية:

1- كن عطفيا ورحيبا وصادقا ففي هذه الحالة مثلا تتطور معك الصداقات الجيدة لأنك شخص طيب، وباعتبارك رفيقا مهنما ومحبا، ستبنى صداقاتك بالرحمة والحنان والصدق في المواقف الصعبة.

2- امض وقتا كافيا هناك اعتقاد سائد بأن الأصدقاء الحقيقيين يمكن أن يبقوا رديحا طويلا من الزمن دون التحدث إلى بعضهم بعضا، ثم يعيدون الاتصال بسهولة. إلا أن الصداقات السليمة يجب أن تستمر طيلة الوقت.