



إعداد : ياسر السيد

العدد 2882 - السنة العاشرة
الثلاثاء 13 المحرم 1439 - الموافق 3 أكتوبر 2017
Tuesday 3 October 2017 - No.2882 - 10th Year

خبراء صحة يركزون على الإبل في محاربة فيروس « كورونا »



لكن عدم الإبلاغ عن الإصابة ربما يرجع لضعف الرقابة وقلة الاختلاط بالإبل فضلا عن عدم انتشار البدانة وأمراض القلب التي تزيد من آثار المرض.

وتجري السعودية حاليا اختبارات على 70 ألف عينة بشرية سنويا وتعد قدرا كبيرا من الأبحاث. ويصعب رصد الفيروس وهو أشد فتكا من غيره من أنواع العدوى التنفسية المزمنة ويقتل واحدا من كل ثلاثة مصابين.

ويجري حاليا تطوير نحو 12 مصلا للبشر لكن العنصر المهم لوقف الوفيات هو التحكم في فيروس كورونا في الإبل.

ويجري تطوير مصلين للإبل لكن واحدا فقط طوره معهد جينز لا يزال في طور التجارب. ويسعى القائمون على المصل الثاني الذي طوره مركز أرامسوس الطبي إلى توفير التمويل اللازم له.

أخطاء تربوية تسبب إدمان الأطفال للهواتف



فرصة اكتساب بعض الكلمات الإنجليزية على الإنترنت، لا يمن اعتبار الهاتف وسيلة تعليمية، لأن إصراره ومنها الاختتاب والإدمان الإلكتروني أكثر خطرا من القوائد.

الاستخفاف بالأضرار يستهين بعض الآباء بالأضرار التي تحدث نتيجة كثرة التعرض لضوء الشاشة الأزرق. بينما تحذر دراسات وتجاربر طبية من تأثير الإفراط في التعرض للشاشات الإلكترونية على الهرمونات، وصحة العيون، ونمو خلايا الدماغ.

إلهاء الطفل رعاية الطفل ليست أمرا سهلا، وفي بعض الأحيان يشعر الأب أو الأم بكملة الأعباء، فيستسبل إلهاء الطفل بواسطة إعطائه الموبايل ليشاهد الصور الملونة، وتبدأ عادة استحواذ الطفل على الهاتف وتحوله إلى أداة لعب رئيسية للصغير في سن مبكر.

وسيلة تعليم من الخطأ أن تعتقد أن الهاتف المحمول يعين أن يكون وسيلة تعليم للطفل بما في ذلك اللغة الإنجليزية، حتى لو توفر بعض الألعاب أو العفومات أو

الأفكار العثيقة التي تحتوي عليها ألعاب الفيديو ليست إلا وسيلة لقتل براءة الطفولة؛ أفكار عن القتل، والانتحار، والصراع العنيف وما شابه، وهي سلوكيات من الخطر أن تدخل وعي الطفل في وقت مبكر، ويعتبرها أمورا عادية، من شاحية أخرى، تتسبب بعض الممارسات التربوية الخاطئة في إدمان الأطفال لاستخدام الهواتف والأجهزة الإلكترونية في سن مبكر. إليك بعض الأخطاء التي يتركها الآباء وتسبب إدمان الأطفال للهواتف:

6 عادات تؤذي الكلى دون قصد

أدوية الضغط، واتبع التوصيات الغذائية التي تساعد على خفضه.

بمجرد أن تبدي الكليتان الشكوى عليك الإقلاع عن التدخين، أو تقليله إلى أقصى حد.

قد لا يكون من الضروري شرب 8 أكواب من الماء كل يوم، لكن لا ينبغي أن تترك نفسك عطشانا لفترات طويلة من الوقت. احرص على ترطيب جسمك باستمرار لتساعد الكليتين على العمل جيدا.

المسكنات الإفراط في تناول المسكنات من العادات غير الصحية التي تؤذي الكلى.

البدانة من مضاعفات السمنة والبدانة مرض السكري، وضعف وظائف الكلى. راقب الوزن، واتباع إجراءات ضيطة لتقادي البدانة.

إذا كانت الكلى تشكو من بعض المتاعب ربما تتسبب بعض العادات غير الصحية في إيذاء هذا الجزء الحيوي من الجسم، والذي يقوم بتنظيفه من النفايات. كذلك يمكن أن يؤدي ضعف وظائف الكلى إلى أزمة قلبية أو سكتة دماغية. إليك أكثر عادات تؤذي الكليتين:

الملح الصوديوم الزائد الذي يأتي من الملح لا يؤثر على ضغط الدم وصحة القلب فقط، بل يؤدي الكلى، لأنها العضو المسؤول عن تنظيف الجسم من الكميات الزائدة من المعدن. لذلك، لتحمي الكلى من المشاكل اعتدل في تناول الملح، وتذكر أن الأطعمة السريعة والوجبات والمخبوزات الجاهزة غنية بالملح.

ضغط الدم إذا كان ضغط الدم لديك مرتفعاً، وأهملت في إجراءات ضبطه والسيطرة عليه قد يؤدي ذلك الكليتين بشكل بالغ. تناول

كلما زادت فترة الإصابة بالالتهاب المزمن زادت مخاطر الإصابة بالنوبات والسكتات القلبية حتى بالنسبة لمرضى الصدفية الذين لا تتوفر لديهم عوامل خطر أخرى لأمراض القلب كالتدخين والسكري أو التقدم في العمر.

وكتب الباحثون في دورية الأكاديمية الأميركية للأمراض الجلدية أن أحد أوجه قصور الدراسة الجديدة هو افتقار الباحثين لبيانات عن المشاركين تتعلق بعوامل أخرى تؤثر في صحة الأوعية الدموية مثل السمنة والعادات المرتبطة بممارسة التمارين الرياضية.

لكن الدكتور لورانس أيشنفلد من مستشفى رادي للأطفال وجامعة كاليفورنيا في سان دييغو، والذي لم يشارك في الدراسة، قال إن على المرضى أن يدركوا أن الصدفية تزيد من مخاطر الإصابة بمشكلات القلب والأوعية الدموية.



واضحة.

وأضاف أن أبحاثا كثيرة ربطت بين الصدفية وأمراض القلب لكن النتائج الأخيرة تقدم أدلة جديدة على أنه

خطر إزمات القلب والأوعية الدموية، لكن تأثير فترة الإصابة بالمرض على العلاقة بين الصدفية وأمراض القلب والأوعية الدموية لم تكن

إجبيرج من مستشفى جنغوتف في كوبنهاغن وكبير الباحثين في الدراسة «كانت هناك شكوك بأن التعرض للتهاب محدود لفترة طويلة قد يزيد

أظهرت دراسة حديثة أن مرضى الصدفية، وهو التهاب جلدي مزمن، ربما أكثر عرضة للإصابة بالآزمات والسكتات القلبية لأسباب من بينها التأثير السلبي للالتهاب على الدورة الدموية.

وأوضح تحليل لفحوص 190 مريضا بالصدفية أنه كلما زادت فترة الإصابة بالمرض زاد الالتهاب في الأوعية الدموية. وعلى الرغم من أن الفحوص لم تربط بين التهاب الأوعية الدموية وزيادة مخاطر النوبات والسكتات القلبية فإن الباحثين حللوا أيضا بيانات زهاء 87 ألف بالغ دنمركي من المصابين بالصدفية، و4.2 مليون شخص غير مصابين بالمرض. وخلصوا إلى أن كل عام يمر بعد الإصابة بمرض الصدفية يعني زيادة واحد في المئة في خطر الإصابة بآزمات القلب والأوعية الدموية كالنوبات والسكتات القلبية.

وقال الدكتور الكساندر

فقدان حاسة الشم مؤشر على « الخرف »

قال علماء في الولايات المتحدة إن فقدان حاسة الشم قد يكون مؤشرا مبكرا على الإصابة بالخرف.

وشملت الدراسة طويلة الأمد، التي أجراها باحثون في جامعة شيكاغو، ثلاثة آلاف شخص تتراوح أعمارهم ما بين 57 و85 عاما.

وفي الدراسة استخدم العلماء عصيا صغيرة لتحمل روائح مميزة، وكانت الأغلبية العظمى من الذين شملتهم الدراسة، 78 بالمئة، كانت لديهم حاسة شم «طبيعية»، وتمكنوا من التعرف على الروائح المختلفة. ولكن 14 في المئة لم يتمكنوا إلا من معرفة ثلاث روائح، وتعرف 5 في المئة على رائحتين فقط، وتعرف 2 بالمئة على رائحة واحدة.

وخلص العلماء إلى أن الذين لم يمكنهم التعرف على رائحة النعناع والسمك والبرتقال والورد والجلود تزيد نسبة إصابتهم بالخرف في خلال خمس سنوات بمقدار الضعف عن غيرهم.

وقال البروفيسور جيمانت بينتو، أحد فريق الباحثين في الدراسة، إن حاسة الشم مؤشر قوي على حدوث خلل.

ولم يتمكن واحد في المئة فقط من المشاركين في الدراسة من معرفة أي رائحة من الروائح.

وأصيب نحو 80 بالمئة ممن لم يتعرفوا إلا على رائحة أو رائحتين بالخرف.

ويمكن للإنسان أن يميز تريليون رائحة مختلفة على الرغم من أن حاسة الشم لديه ليست حساسة بنفس الدرجة العالية لبعض الحيوانات مثل الكلاب.

وقال بينتو «نعتقد أن القدرة على الشم على وجه الخصوص، ولكن الحواس بشكل عام، قد تكون مؤشرا مبكرا هاما، يرشدنا إلى الأكثر عرضة للإصابة بالخرف».

وقال الدكتور جيمس بيكيت، من جمعية الزهايمر البريطانية، إنه على الرغم من أن الدراسة قدمت أدلة مزايدة على تأثير الخرف في بداياته على الشم، إلا أن الاختبارات في حاجة للمزيد من الدقة.

ونشر البحث في دورية الجمعية الأمريكية لأمراض الشيخوخة.



التفاح والتوت للوقاية من آلام المفاصل والسكري

ويعزز مستويات هرمون تستوستيرون.

وتظهر الأبحاث أيضا أن الأفوكادو يحسن صحة القلب بفضل تناول ربع واحد يوميا من الأفوكادو لأنها مرتقعة السعرات الحرارية .

اللوز تساعد اللوز في تنظيم مستويات السكر في الدم، مما يقلل بالتالي من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. كما أنها تساعد على تقليل الكوليسترول السيئ في الجسم، اللوز، لكنها مثل معظم المكسرات، مرتقعة في السعرات الحرارية لذلك يجب تناولها باعتدال.

بروكولي يحتوي البروكولي على مركب طبيعي يسمى الجلوكوزينولات، مما يساعد على تقليل خطر الإصابة بسرطان المستروجين. لذلك تناول كوب واحد من البروكلي يعطي كمية كافية من فيتامين C يوميا.

تألول البروكلي مفيد لتحسين وظائف العضلات وتقوية العظام وذلك لاحتوائها على البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم.



الإفراج عن الكورتيزول (هرمون التوتر)، كما يحتوي على مضادات الأكسدة التي تقلل من الالتهاب وانخفاض خطر المرض وتشير الدراسات إلى أنها تعزز عملية التمثيل الغذائي.

الأفوكادو تحتوى الأفوكادو على العديد من الدهون والألياف الصحية، بقلل امتصاص هرمون الاستروجين

سيانخ تعتبر السبانخ مصدرا كبيرا من الستيرويد النباتي (فيتوكيستيرويدات)، والتي ثبت دورها في تعزيز عملية التمثيل الغذائي وانخفاض مستويات الأنسولين.

الشاي الأخضر يحتوى الشاي الأخضر على العديد من الفوائد الصحية، فهو يحتوي على الثيانين، وهو مركب الذي يقلل من

الأخرى مثل تحسين صحة القلب ومنع التهابات المسالك البولية وتحسين الرؤية ويفضل تناولها 3 أو 4 أكواب من التوت في الأسبوع.

سمك السلمون يحتوى سمك السلمون على أحماض الدهنية والبروتين أوميغا 3، وتبين البحوث أن السلمون يقلل الالتهاب ويساعد على التحكم في الأنسولين.

يؤدي اختلال التوازن الهرموني بالجسم إلى الإصابة ببعض الأمراض مثل آلام المفاصل، والتعب، وارتفاع ضغط الدم، والصداع والانتفاخ قد يتطور الأمر إلى الإصابة بمرض السرطان والسكري، حسب تقرير نشره موقع الأمريكي «Care2»، والذي أشار إلى بعض أنواع الأطعمة التي تعمل على تحقيق التوازن بين الهرمونات للحد من الإصابة بهذه الأمراض وهي :

التفاح التفاح فاكهة غنية بالكيرسيتين، وهو مضاد للأكسدة التي تقلل من الالتهاب. وتبين البحوث أن التفاح محارب لارتفاع ضغط الدم، كما يجد من خطر الإصابة بالسرطان، ومحاربة الانتهابات الفيروسية وأكثر من ذلك بكثير.

كما يعتبر التفاح فاكهة مثالية لفقدان الوزن لأنها منخفضة الدهون، ومنخفضة في السعرات الحرارية وغنية بالألياف.

التوت تحتوي التوت على مضادات الأكسدة عالية كما أنها تتمتع بالعديد من الفوائد الصحية