



إعداد : ياسر السيد

العدد 2925 - السنة العاشرة
الأربعاء 4 ربيع الأول 1439 - الموافق 22 نوفمبر 2017
Wednesday 22 November 2017 - No.2925 - 10th Year

لماذا يزيد الألم في الرأس أكثر من باقي الجسد؟



العضدية. لكن الدراسة الجديدة أظهرت أن الإشارات تتجه بعد ذلك إلى مراكز متعددة في المخ على صلة بالمشاعر والغرائز. وبحسب ما وصف الباحثون في دورية نيشر ثيوري ساينس، فإن خلايا المخ في النواة الجانبية شبه العضدية، تصنها مدخلات من مراكز الشعور تلك. وعلى النقيض، فإن إشارات الألم من القدم تتجه من خلال الحبل الشوكي، حتى تصل إلى منطقة مختلفة من النواة الجانبية شبه العضدية، في جانب المخ المعاكس لجهة القدم الذي جرى تحفيزه. ونقلت رويترز عن واثق «الألم وخصوصا الألم المزمن ليس فقط اضطرابا حسيا، والألم المزمن للرأس والوجه يؤثر مباشرة ويعقو على المعاناة الحسية للمريض (الاعتلال العصبي الحسي) ... لذا فإنه من المهم معالجة المعاناة الحسية لمرضى الألم المزمنة».

«سكاي نيوز»: إشارات دراسات أجريت على فئران بأنه عندما يبدو الإحساس بالألم الرأس والوجه أشد من الألم في باقي الجسم، فإن سبب ذلك هو أن مسارا خاصا في الدماغ يزيد من الإحساس بالألم في هذين المكانين.

ويقول الباحثون إن إشارات الألم في الوجه تتجه إلى مكان مختلف في الدماغ وليس مناطق منبهات الألم في أماكن أخرى من الجسم.

ويبحث فان واثق من المركز الطبي لجامعة ديوك في دورهام بولاية نورث كارولاينا وزملائه في دوائر الدماغ ذات الصلة بتصور الألم في الفئران، وركزوا على الاختلافات في ردود الفعل على محفزات الألم في الوجه والقدم.

وكان الباحثون يعرفون بالفعل أن إشارات الألم من الوجه تتجه إلى نصفي الدماغ في منطقة تسمى النواة الجانبية شبه

يرتدونه. وقال الباحثون إن الأنشطة الخفيفة تمثل النشاط اليومي لأكثر من 55% من النساء الكبار في السن، «وهذا الأمر لافت للنظر لأن المبادئ التوجيهية الحالية للصحة العامة تتطلب أن يكون النشاط البدني اليومي معتدلا أو قويا لتحقيق الفوائد الصحية المطلوبة»، وفقا لما ذكره الأستاذ لامونتي.

وأضاف لامونتي: «تبين دراساتنا لأول مرة أن النساء المسنات يمكنهن الاستفادة من النشاط البدني حتى وإن كان يقل عن التوصيات العامة». وعلى الرغم من أن الدراسة ركزت على النساء المسنات إلا أن الباحثين يقولون إن النتائج تبعت رسائل قوية للنساء والرجال، على حد سواء، الأصغر سنا، بأنه من المهم تطوير العادات الصحية بشأن النشاط البدني اليومي حتى يتمكنوا من الحفاظ على صحة جيدة كلما تقدموا في السن.



أصل إسباني، تتراوح أعمارهن بين 63 و99 عاما، وتم قياس مستويات نشاطهن بواسطة جهاز استشعار ديناميكي

المعدل الموصى به». وشملت الدراسة أكثر من 6 آلاف امرأة بيضاء، وأمريكية من أصل إفريقي، وأخريات من

والهن الصحية في نيويورك: «إن فعل شيء أفضل من لا شيء، حتى عندما يكون مستوى النشاط البدني أقل من

«العربية»: أثبت بحث جديد أن القيام بغسل الصحون وطي الملابس لن يكون مجرد مهمة منزلية يومية فقط من الآن، بل يعتبر من الأنشطة البسيطة التي قد تساعد على إطالة أمد الحياة.

وكشفت دراسة أميركية نشرت في صحيفة «ديلي ميل» أن المسنات اللواتي قمن بأنشطة حتى وإن كانت «بسيطة» يقل لديهن خطر الموت. كما أن الذين قاموا بأعمال منزلية مثل تنظيف الأرضيات وغسل الثوابل لمدة 30 دقيقة يوميا، فإن معدل الوفيات لديهم ينخفض بنسبة 12%.

كما انخفضت فرص الوفاة بنسبة 39%، لدى أولئك الذين يقومون بنشاط معتدل أو قوي لمدة نصف ساعة يوميا، وشملت هذه الأنشطة المشي السريع أو ركوب الدراجات على مهل.

وقال المؤلف الرئيسي للدراسة مايكل لامونتي من جامعة يوفالو للصحة العامة

الأمم المتحدة: تطوير عقاقير جديدة تساهم بمكافحة «الإيدز»

عدد من يتلقون العلاج. وتأتي جمهورية جنوب إفريقيا في الصدارة من حيث عدد من يتلقون العلاج الذي بلغ 4.2 مليون شخص تتبعها الهند وموزامبيق وكينيا.

وقال برنامج الأمم المتحدة المشترك لمكافحة «الإيدز» إن التوسع في العلاج بالعقاقير المضادة للفيروسات الرجعية على مستوى العالم هو السبب الرئيسي في تراجع حالات الوفاة نتيجة

لأمراض مرتبطة بالإيدز نسبتة 48 في المئة، بعد ذروة في عدد الوفيات بلغت 1.9 مليون وفاة في 2005 و«تيرة الزيادة» في عدد من يتلقون

وأضاف تقرير البرنامج أن إنجازا كبيرا تحقق العام الماضي يتمكن أكثر من نصف المصابين بالإيدز في العالم من الحصول على العلاج بالعقاقير المضادة للفيروسات الرجعية.

ورغم ذلك لا يزال فيروس الإيدز، الذي يهاجم الجهاز المناعي فيجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، سببا قويا للوفاة.

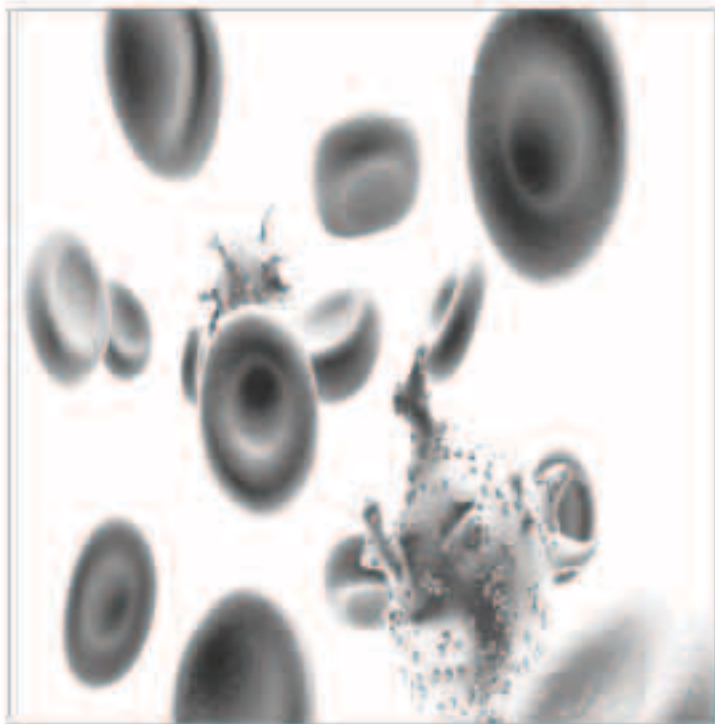
وأوضح التقرير أن الأمراض المرتبطة بالإيدز لا تزال سببا رئيسيا للوفاة بين النساء في عمر الإنجاب أي بين 15 و49 عاما على مستوى العالم، كما أنها تأتي في المركز الثاني بين الأسباب الرئيسية لوفاة النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 15 و24 عاما في إفريقيا.

«العربية»: قال برنامج الأمم المتحدة المشترك لمكافحة الإيدز في تقرير أول أس إن تطوير عقاقير رئيسية جديدة مضادة للفيروسات الرجعية واستخدام التكنولوجيا للتشخيص المبكر للإيدز «مرض تلص المناعة المكتسب» بعدان من الخطوات الرئيسية المطلوبة للحفاظ على الزخم في مكافحة المرض والتخلص من كونه تهديدا للصحة العامة بحلول 2030.

وقال البرنامج في التقرير إن عددا من من يتلقون عقاقير مضادة للفيروسات الرجعية كعلاج يمكنه إطالة أعمارهم بلغ في يونيو حزيران 20.9 مليون شخص، مع إحراز تقدم سريع خلال السنوات الخمس الماضية عندما ارتفعت أعداد من يتلقون العلاج إلى قرابة المثلث.

واقام تقرير «رايت تو هيلث» أو الحق في التمتع بالصحة الذي صدر في بلدة خايليتشا الواقعة على بعد نحو 31 كيلومترا من كيب تاون في جنوب إفريقيا أن «وتيرة الزيادة» في عدد من يتلقون العلاج، لاقتة في شرق وجنوب إفريقيا على وجه الخصوص وهي المنطقة الأكثر تضررا من الوباء».

وتجاوز عدد من يتلقون العلاج في هذه المنطقة عددهم في كل المناطق الأخرى مجتمعة في 2010 ويصلون في الوقت الحالي 60 في المئة من إجمالي



دراسة: فيتامين «د» يزيد فرص نجاح عمليات الحقن المجهري والتلقيح الصناعي



الطبيعي لفيتامين «د» في الجسم لابد أن يكون أكثر من 75 نانومول/لتر، وإن 50 إلى 75 نانومول/لتر يعد نقصا في هذا الفيتامين، فيما يصنف

بطانة الرحم، كما أنه يزيد من خصوبة النساء ويحسن وظائف الجهاز التناسلي للسيدات، ما يزيد من فرص حدوث الحمل.

ويعتبر الأطباء أن المستوى

الثالث، مقارنة بالنساء اللاتي يعانين من نقص في هذا الفيتامين. وعن السبب في ذلك، رجح الباحثون أن فيتامين «د» يلعب دورا في تعزيز

«الأناسول»: أظهرت دراسة بريطانية حديثة، أن ارتفاع مستويات فيتامين «د» لدى السيدات، تلعب دورا في نجاح عمليات المساعدة على الإنجاب مثل عمليات الحقن المجهري والتلقيح الصناعي. الدراسة أجراها باحثون بجامعة بيرمنجهام، ومؤسسة «برمنجهام للخدمة الصحية الوطنية للمرأة والطفل» في بريطانيا، ونشروا نتائجها، الأحد، في دورية (Human Reproduction) العلمية. ولوصول إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون 2700 امرأة خضعن لعمليات المساعدة على الإنجاب بعملية التلقيح الصناعي، وتم فحص مستويات فيتامين «د» لدى المشاركات في الدراسة عبر اختبار الدم.

ووجد الباحثون أن النساء اللواتي لديهن مستويات كافية من فيتامين «د» زادت لديهن فرص نجاح عمليات المساعدة على الإنجاب بمقدار

المشي حافيا يحافظ على قدم الطفل من الانحناءات



الأحذية الخاص في الحالات الشديدة. ويقوم اختصاصي العلاج الطبيعي بترتيب الطفل بغرض تقوية عضلات القدم.

ومن المهم مواصلة التدريب في المنزل، على سبيل المثال عن طريق الإمساك بالكرات الزجاجية بأصابع القدم أو الوقوف على قطعة قماشية ومحاولة ضمها. كما يعد المشي على العشب أو أطراف الأصابع من التمارين الجيدة لهذا الغرض. وبشكل عام، تعد الحركة الفضل للعلاجات: لذا ينبغي السماح للطفل باللعب والحركة في الخارج قدر المستطاع.

الصيف وكذلك في التروج. ومن ناحية أخرى أشار بورتمان إلى أن ظهور علامات تشوه القدم على الطفل لا يرتبط فقط بالحذاء نظرا لأن مشاكل الأقدام وراثية. لذا يمكن للأباء النظر لأقدامهم عندما يريدون معرفة فرص تعرض أولادهم للخطر. ويلزم التوجه إلى طبيب العظام عند ملاحظة أي شيء غير اعتيادي على قدم الطفل، كالانحناء باتجاه الخارج الداخلي. ومن الأفضل أن يتم ذلك حتى سن الرابعة.

وفي العادة يخضع الطفل المصاب للعلاج الطبيعي أو قد يتم اللجوء إلى فرش

24»: أوصى طبيب العظام ديفريش بورتمان الآباء بتعليم الطفل المشي حافي القدمين، حيث يحافظ ذلك على صحة القدم.

وأوضح الطبيب الألماني أنه في الأماكن المغلقة، كالمنزل، ينبغي أن يتعلم الطفل المشي حافي القدمين أو مع ارتداء الجوارب المانعة للانزلاق، مع ارتداء حذاء خفيف وجيد التهوية عند تعلم المشي في الخارج. ومن المهم أن يناسب الحذاء قدم الطفل، لذا ينبغي أن تحتوي مقدمة الحذاء على مساحة فراغ بمقدار 1.5 سم. ويفضل أن يترك الطفل حافي القدمين على الشواطئ في