

لحماية أدمغتكم.. احذروا الإدمان على الهواتف الذكية!



«العربية» : كشفت دراسة جديدة أن الإدمان على استخدام الهواتف الذكية قد يسبب اضطراباً خطيراً في الدماغ.

ودرس الباحثون حالة المدمّنين على هواتفهم ومواقع التواصل الاجتماعي. ووجدت الدراسة أن هذا الأمر يضر بعمل الدماغ، ما يسبب اضطرابات كيميائية يمكن أن تسبب حالة من الفلق الشديد والتعب، بحسب ما نشرته صحيفة «الإنديبنثنت».

وخضع المشاركون المدمّمون على استخدام الهواتف الذكية، لاختبار يعرف باسم MRS يحلل التنظيم الكيميائي في الأدمغة.

وقاس الباحثون مستويات حمض غاما أمينوبوتيريك، وهي مادة كيميائية تحيط بالإشارات في الدماغ.

وقارنوا نسبة المادة الكيميائية بنائل عصبي آخر مهم لدى الأشخاص الذين شُخصت حالتهم

بأنهم مدمّمون على الهواتف والإنترنت. وقال الباحثون إن ذلك قد تكون له آثار عميقة على طريقة عمل الدماغ.

وربعت الدراسات السابقة هذه المادة الكيميائية بطريقة عمل الحركات والتنظيم وظائف الدماغ المختلفة، بما في ذلك الفلق.

وبهذا الصدد، قال هيوغو سوك سيو، استاذ جامعة كوريا الذي أجرى البحث، إن «التغيرات في الدماغ يمكن أن ترتبط بمشاكل معالجة المعلومات والعواطف».

وشارك في الدراسة 19 شاباً تم تشخيصهم جميعاً بحالة الإدمان على الإنترنت والهاتف الذكي، كما قورنت حالاتهم مع مجموعة أخرى من الأشخاص الذين لم يكونوا في العمر والجنس نفسه.

وأوضح الباحثون أن الإدمان على استخدام الهاتف الذكي دمر إنتاجية الدماغ ووظيفة النوم.

ولادة أول طفل من رحم مزروع في أمريكا



«سكاي نيوز» : وضعت سيدة أمريكية أول مولود ناتج عن زراعة رحم في أحشائها، في خطوة اعتبرت علامة بارزة في تاريخ الولايات المتحدة الصحي.

وأفادت مجلة «التايم» الأمريكية، أول أمس، بأن السيدة وضعت المولود داخل المركز الطبي التابع لجامعة بايلور في مدينة دالاس بولاية تكساس.

واكتفى المتحدث باسم المركز الطبي بتأكيد حدوث عملية الولادة، دون أن يدي بتفاصيل إضافية ولم يكشف هوية السيدة حفاظاً على خصوصيتها.

ومن المقرر أن يعقد المركز الطبي مؤتمر صحفياً

دراسة: البالغون تشخص إصابتهم خطأ بنوع مرض السكري



«بي بي سي» : هناك اعتقاد بأن الشّوع الأول من مرض السكري يصيب الأطفال فقط لكن بحثاً نُشر في دورية «ذي لانست ديابيتيس أند إنديوكروندولجي» توصل إلى أن ذلك النوع من المرض منتشر أيضاً بين البالغين.

وتفيد الإحصاءات بأن 40 في المئة من البريطانيين الذين شُخصت إصابتهم بالمرض فوق سن الثلاثين وكان الكثيرون من هؤلاء قد شُخصت إصابتهم خطأ بالنوع الثاني من السكري.

وتبهِت مؤسسة السكري الخيرية البريطانية الأطباء إلى عدم استبعاد إمكانية إصابة البالغين فوق سن الثلاثين.

كانت هيلين فليبين، أما لطفلين، في الأربعين، ورشيقة وتعيش نمط حياة نشيطاً حين شُخصت إصابتها بالمرض.

وقالت فليبين «تسبب لي التشخيص الخاطئ إحباطاً كبير. كنت متأكدة أن هناك خطأ ما. أنا دائمة الحركة، لدي طفلان وكتب أخذه في مشاوير يومية. توجهت فليبين إلى الطبيب تشكو من الحقائق، واتضح من فحص الدم الذي أجري لها إنها تعاني من مرض السكري.

مع المرضات والطبيب قالوا لي إن النوع 1 يصاب به الأطفال في العادة، لذلك فلا بد أنني مصابة بالنوع الثاني. أحسست بأنني أريد أن أضرب رأسي بالجدار». غيرت هيلين نظامها الغذائي لكنها بدأت بالتنقيط 4 مرات في الأسبوع.

وتقول هيلين «كان الأمر مفرعاً، حتى لو أكلت قطعة خبز سبرتقع منسوب السكر في دمي بشكل كبير، واستمر نقصان وزني».

وليست قصة هيلين قريدة،

فوقاً لتقرير جديد قد يكون خطأ التشخيص أمراً معتاداً في بريطانيا.

ما هو مرض السكري ؟ هو مرض يحدث حين لا يفرز البنكرياس كميات كافية من الأنسولين، أو حين لا يتمكن الجسم من استخدام الأنسولين الذي أفرزه.

وهذا يؤدي إلى تركيز أكبر للجوكوز في الدم.

في حالة الإصابة بالنوع الأول من السكري لا يفرز البنكرياس أي إنسولين.

18 طفلاً يصابون بالإيدز كل ساعة.. و«اليونيسيف» غاضبة



علاج كافة الأطفال المصابين واعطاء أولوية لحماية المراهقات في أفريقيا جنوبي الصحراء، أكبر منها بين الذكور.

وطالست اليونيسيف مجموعة من الإجراءات تتضمن

الأيذ في اليونيسيف في بيان تزامن مع التقرير، إن «عدوى الإيدز لم تنته، لا تزال تمثل خطراً على حياة الأطفال والصغار».

وأضافت «ليس مقبولاً أن نظل

«العربية» : أعلنت منظمة الأمم المتحدة للطفولة «يونيسيف»، الجمعة، أن 18 طفلاً كانوا يصابون بفيروس «إتش أي في» كل ساعة خلال العام الماضي، وهو ما يشير إلى ضعف التقدم على صعيد حماية أطفال العالم من الفيروس المسبب لمرض الإيدز الفتاك.

وتشير توقعات اليونيسيف وفقاً لأحدث إحصاءاتها لعام 2017 والتي أعلنتها بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة الإيدز إلى أنه إذا استمر المعدل الحالي فسكنون هناك 3.5 مليون حالة إصابة جديدة بالفيروس بين فئة المراهقين بحلول عام 2030.

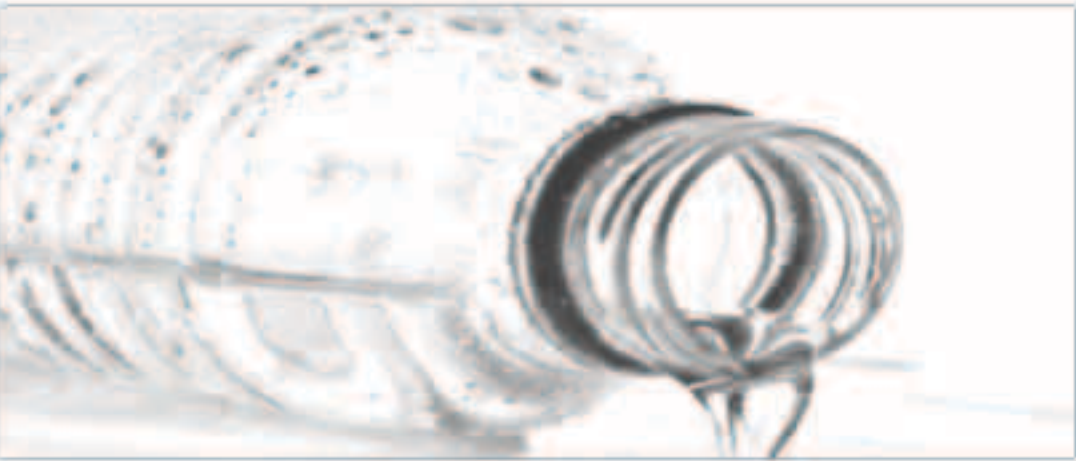
ووفقاً لليونيسيف، كان هناك نحو 37 مليون شخص مصابون بفيروس نقص المناعة المكتسب (إتش.أي.في) في أنحاء العالم العام الماضي.

ومن بين المصابين 2.1 مليون في سن المراهقة بزيادة بنسبة 30 في المئة عن عام 2005، في حين توفي 120 ألف طفل تقل أعمارهم عن 14 عاماً لأسباب مرتبطة بالإيدز.

ويواجه الأطفال المصابون الذين تقل أعمارهم عن أربع سنوات الخطر الأكبر مقارنة بالفلئات العمرية الأخرى.

عدوى الإيدز لم تنته وفي هذا السياق، قالت الدكتورة تشو لو رئيسة قطاع

6 أسباب لعدم التوازن الكهربائي داخل الجسم



الكالسيوم في الجسم، وهي حالة قد يكون لها علاقة بوظائف الغدة الدرقية، كما قد تحدث نتيجة تناول أدوية معينة. إذا كانت نسبة الكالسيوم الزائدة كبيرة نشعر بحساسية الأطراف للشمس، مثل أصابع اليدين، والقدمين، وأيضاً اللسان.

الحكة. قد تكون نسبة الفوسفات في الجسم هي العامل المسبب للحكة، وهو أمر يؤثر على الكلثتين. زيادة الفوسفات تحدث نتيجة كثرة أكل اللحوم عادة، أما نقصه فيربط بالجهد البدني الكبير.

تحذير: مشروبات الطاقة ليست المصدر المناسب للتغلب على عدم التوازن الكهربائي، والأفضل أن تأكل أطعمة تحتوي على المعادن التي يحتاجها جسمك ولا تعتمد على السوائل، الفطر والسبانخ والبطاطس والأفوكادو والجزءاء من أفضل الأطعمة التي تعيد التوازن الكهربائي للجسم.

الصدوبوم، وتختلف الأعراض حسب شدة الترطيب، والأعراض هي: القيء والدوخة وفقدان التركيز والصداغ. تناول أطعمة غنية بالصوديوم يحل المشكلة.

الإعياء. قد يكون سبب التعب الشديد والإرهاق نقص المغنيسيوم، وهو معين هام لضبط الإنزيمات في الجسم ولسلامة العظام وتقلص وانقباض العضلات. هناك 300 وثلاثة داخل الجسم يشارك فيها المغنيسيوم، لذا يؤدي نقصه إلى الإعياء والتعب الشديد. لثلبية احتياجات الجسم من المغنيسيوم قد يتطلب الأمر تناول كمّلات غذائية.

ضربات القلب. تحدث حالة عدم انتظام ضربات القلب عند نقص البوتاسيوم وهو معدن هام لوظائف العضلات ومنها عضلة القلب. يوجد البوتاسيوم في اللوز والبطاطا والمثولة والطماطم (البندورة) والأفوكادو.

حساسية الأطراف. يرتبط هذا العرض بزيادة

«24»: الشوارد الكهربائية هي معادن توجد في الجسم، مثل الصوديوم والبوتاسيوم والكلوريد والمغنيسيوم والكالسيوم والفوسفور والبيكاربونات. تنوب هذه المعادن في سائل الجسم، وتنتج أيونات كهربائية سالبة وموجبة تساعد الأعصاب والعضلات على أداء وظائفها، إنك أهم مسببات عدم التوازن الكهربائي في الجسم وطرق التغلب عليها:

ترطيب الجسم عامل هام للتوازن. إذا حدث عدم توازن كهربائي نشعر ببعض الأعراض، مثلاً إذا كان عدم التوازن نتيجة زيادة الصوديوم قد تثار الرؤية، أما إذا كان سبب جفاف الجسم المجهود البدني الشاق فقد يحدث فيه ودوخة وهبوط. ترطيب الجسم وتناول سوائل أو مشروبات رياضية يحل المشكلة.

الطبيب الزائد. قد يحدث عدم التوازن الكهربائي نتيجة زيادة السوائل في الجسم، وننخفض معه نسبة