الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2946 - السنة العاشرة
الإثنين 30 ربيع الأول 1439 - الموافق 18 ديسمبر 2017
Monday 18 December 2017 - No.2946 - 10th Year

دراسة: مشكلات النوم مرتبطة بمستويات الخصوبة عند النساء

«رويترز» : أظهرت دراسة جديدة أن النساء اللائي يعانين من مشكلات تتعلق بالنوم، باستثناء اضطراب التنفس أثناء النوم، ربما يكن أكثر عرضة بثلاث مرات لمواجهة ضعف الخصوبة مقارنة باللائي لا يعانين من مشكلات النوم.

وأشارت الدراسة كذلك إلى إنه عندما تكون مشكلة النوم هي الأرق تكون النساء المصابات به أكثر عرضة بأربع مرات من غيرهن لمواجهة مشكلات الخصوبة.

وكانت دراسة سابقة ربطت بين اضطراب التنفس أثناء النوم بضعف الخصوبة. لكن الطبيب أي-دو وانج من مستشفى تراي سيرفيس العام والمركز الطبي الدفاعي في تايبه عاصمة تايوان قال إن الدراسة الراهنة شملت فقط نساء يعانين من أنواع أخرى من اضطرابات النوم مما يمثل دليلا إضافيا على حاجة النساء للاهتمام بدرجة أكبر بالعادات الصحية التي تساعد على النوم إذا كن يسعين للإنجاب.

وقال وانج كبير الباحثين في الدراسة في رسالة بالبريد الإلكتروني "يتعين على النساء في سن الإنجاب أن ينمن مبكرا ويتجنبن دورات العمل الليلية أو استخدام الهاتف المحمول قبل النوم". وأضاف "النظام الغذائي الصحي وممارسة الرياضة بانتظام وأسلوب الحياة الجيد من الأمور التي تساعد على تجنب ضعف الخصوبة".

وبشكل عام تعاني واحدة من كل عشر نساء في سن الإنجاب من صعوبة الحمل. وفي أغلب الأحيان يتعلق ذلك بالتبويض المرتبط عادة باختلال هرموني يعرف باسم متلازمة تكيس المبايض. ومن أعراض عدم التبويض عدم انتظام الدورة الشهرية أو غيابها.

ومن الأسباب الأقل شيوعا لضعف الخصوبة انسداد قناة فالوب أو المشكلات الهيكلية المتعلقة بالرحم أو الأورام الليفية الرحمية.

وتتزايد مشكلات ضعف الخصوبة مع السن وقد تتفاقم بسبب التدخين وشرب الخمر والتوتر والنظام الغذائي غير الصحي والمبالغة في ممارسة الرياضة وزيادة الوزن أو السمنة أو العدوى بأمراض تنتقل عن طريق ممارسة الجنس.

ولأغراض الدراسة فحص الباحثون حالات 16718 امرأة شخصن حديثا باضطرابات النوم بين عامي 2000 و2010 في تايوان فضلا عن مجموعة مقارنة تضم 33436 امرأة لا تعاني من مشكلات النوم.

في بداية الدراسة كانت متوسط أعمار النساء 35 عاما وتتراوح بين 20 و40 عاما.

وبعد متابعة مدتها نحو خمس سنوات واجهت 29 مشاركة تعاني من اضطرابات النوم ضعف الخصوبة بالمقارنة مع 34 في مجموعة المقارنة.

وقال الباحثون في دورية (سليب) إنه قبل أن يأخذوا في الاعتبار السن والمشكلات الصحية الأخرى كانت المشاركات اللائي تعانين من اضطرابات النوم أكثر عرضة 2.7 مرة من غيرهن للإصابة بضعف الخصوبة.

وبعد أن أخذوا في الاعتبار العوامل الأخرى وجدوا أن المشاركات اللائي يعانين من اضطرابات النوم أكثر عرضة 3.7 مرة من غيرهن للإصابة بضعف الخصوبة.

ارتفاع السكر في بداية الحمل يؤثر على قلب الجنين

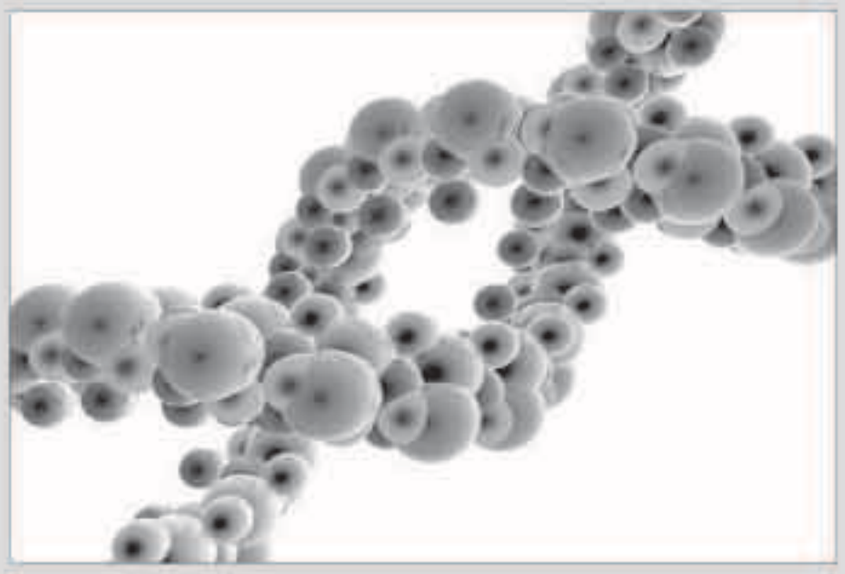
«24»: تسلط التوصيات الصحية الضوء على خطر سكري الحمل الذي يحدث عادة خلال النصف الثاني من رحلة الـ 9 أشهر، لكن وفقا لدراسة جديدة على الحوامل الحذر أيضا من ارتفع نسبة السكر بالدم خلال الأشهر الأولى، لأنه يرتبط بوجود عيوب خلقية في قلب الجنين. وتنطبق هذه التحذيرات على جميع الحوامل بمن فيهن غير المصابات بالسكري.

وبحسب الدراسة التي أجريت في جامعة ستانفورد بكاليفورنيا، معظم المواليد الذين يعانون من تشوهات خلقية في القلب لم تكن أمهاتهم مصابات بالسكري. لكن وفقا لما كشفت عنه الدراسة كانت نسبة السكر في دم هؤلاء الحوامل مرتفعة خلال الأشهر الـ 3 الأولى من الحمل.

وأظهرت الدراسة التي نُشرت في «جورنال أوف بدياتريكس» أن خطر ولادة طفل يعاني من تشوهات خلقية في القلب يزداد بنسبة 8 بالمائة مع كل ارتفاع في نسبة السكر بدم الأم خلال الأشهر الأولى يبلغ 10 ملغ لكل ديسيلتر.

واعتمدت أبحاث الدراسة على السجلات الصحية لـ 19 ألف حامل وطفلها خلال الفترة بين 2005 و2009. ووجدت النتائج أنه يمكن توقع وجود تشوهات في قلوب الأطفال المواليد من خلال رصد نسبة الجلوكوز في دم الحامل خلال الأشهر الأولى من الحمل.

جين يحمل سر البقاء على قيد الحياة لمرضى سرطان الثدي



«روسيا اليوم» : تمكن العلماء من تحديد الجين الذي قد يكون السبب في انخفاض معدلات البقاء على قيد الحياة لدى النساء اللائي يصبن بسرطان الثدي في سن مبكرة.

فالنساء اللواتي يتم تشخيصهن بسرطان الثدي بين 15 و39 سنة، لديهن فرصة أقل للبقاء على قيد الحياة.

ويزيد الاختلاف في سلسلة الحمض النووي، والذي يسمى تعدد أشكال النيوكليوتيدات المفردة في جين «ADAMTSL1»، من خطر تطور السرطان، ولكن فقط في المرضى الذين يصابون بالمرض مبكرا.

وقال علماء جامعة ساوثهامبتون، إن النتائج التي توصلوا إليها يمكن استخدامها لمساعدة الأطباء والمرضى على اختيار العلاجات الأكثر فعالية.

وقال المؤلف الرئيس للبحث، الدكتور ويليام تابر إن النتائج يمكن أن تستخدم في نهاية المطاف لتحسين دقة تقديرات تطور المرض، مشيرا إلى أن «النتائج التي توصلنا إليها تزيد فهمنا للجينات والسبل التي تشارك في تشخيص سرطان الثدي، ويمكن أن توفر أهدافا جديدة لتطوير علاجات أكثر فعالية مستقبلا».

وأضاف تابر أنه «على المدى القصير إلى المتوسط، يمكن استخدام هذا العامل الوراثي لتحسين نماذج التنبؤ بالمرض». وتابع قائلا: «على المدى الطويل، عندما نعرف أكثر عن الآلية الكامنة وراء هذا العامل الوراثي وعلاقته مع الاستجابة للعلاج، قد يكون له تأثير على نهج العلاجات الأكثر فعالية لسرطان الثدي».

وقال الدكتور تابر إن هناك حاجة إلى دراسات إضافية للتحقيق في النتائج التي توصلوا إليها وآثارها بشكل كامل.

رواندا تحظر تدخين «النارجيلة»

أعلنت رواندا حظر تدخين النارجيلة (الشيشة)، بسبب تأثيرها السلبي على الصحة، بعد نحو عام من حظر مماثل أعلنته جارتها تنزانيا، وفق إعلام محلي.

وأعلنت وزيرة الصحة الرواندية دايان جاشومبا في بيان، حظر استخدام النارجيلة والترويج لها واستيرادها، اعتبارا من يوم الجمعة، بحسب صحيفة "ذو نيو تايمز" المحلية.

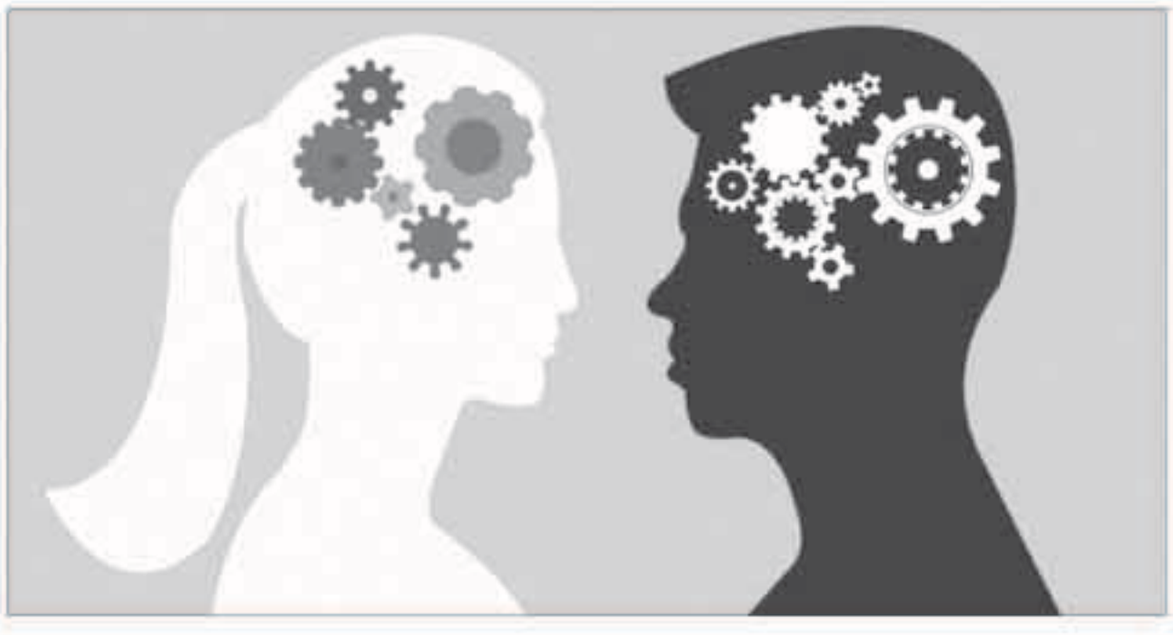
وأشارت إلى أن الحظر اتخذ وفقا لمخاوف منظمة الصحة العالمية حول الآثار السلبية للنارجيلة على الصحة.

وقالت جاشومبا "تدخين النارجيلة مضر وخطير على حياة الإنسان، ويؤدي إلى الإدمان".

ولفتت إلى أن الذين لا يمتثلون للحظر سيتعرضون للعقوبات، دون مزيد من التوضيح.

يشار أن تنزانيا، الجارة الشرقية لرواندا، اتخذت قرارا مماثلا قبل نحو عام، وحظرت بموجبه تدخين النارجيلة في البلاد.

بعكس الرجل.. مخ المرأة يظل يعمل ولا يخلد للراحة



«العربية» : أجرى فريق من الباحثين الفرنسيين بجامعة «بوردو»، بالاشتراك مع زملائهم بكلية الهندسة الإسبانية «دى فالانس»، دراسة مقارنة شملت 3 آلاف صورة لمخ الرجل والمرأة بالرنين المغناطيسي لمعرفة مدى الاختلاف بينهما.

وأوضحت الدراسة، بحسب ما نقلت «وكالة أنباء الشرق الأوسط»، أن صور المخ شملت مختلف الأعمار من الشهور الأولى للولادة حتى 90 عاما، لمعرفة مدى تطور أنسجة مخ الرجل عن مخ المرأة.

فمخ المرأة لديه قدرة ضعيفة مقارنة بالرجل، وذلك بسبب الهرمونات الجنسية.

وقالت الباحثة أدريانا مندريك، المشاركة في الدراسة، إن الرجل يعمل بتركيز أكثر من المرأة، وإن المرأة يظل مخها يعمل ولا يخلد للراحة مثل الرجل.

فالمرأة دائمة التفكير فيما تريد عمله في الوقت الحالي أو في المستقبل، مما يجعل لديها القدرة على القيام بالعديد من الأعمال في وقت واحد، وأضافت أن هرمون «التستوستيرون» الذكوري هو مفتاح اختلاف بين مخ الرجل والمرأة.