الصباح الصحية

08

إعداد : ياسر السيد

العدد 3008 - السنة العاشرة
الإثنين 17 جمادى الآخرة 1439 - الموافق 5 مارس 2018
Monday 5 March 2018 - No.3008 - 10th Year

وفاة 3 أشخاص وإصابة 12 فرداً آخر

رعب في أستراليا.. بكتيريا غريبة وشمام «قاتل»

«العربية»: توفي ثلاثة أشخاص في أستراليا، وأصيب 12 فردا آخر على الأقل بإعياء إثر تناول شمّام موبوء ببكتيريا الليستيريا، ما دفع السلطات إلى إصدار توصيات برمي الشمّام الذي تم شراؤه قبل الأول من مارس.

وقد سجّلت السلطات 15 حالة من داء الليستيريات على الأقل منذ الثالث والعشرين من فبراير. وحدد مصدر البكتيريا في مزرعة تقع في ولاية نيو ساوث ويلز.

والليستيريا هي بكتيريا غالبا ما تنتشر في المواد الغذائية لا تسبب أي ضرر في حال كانت حالة المرء جيدة، لكنها قد تؤثر على الذين هم في وضع صحي هش، مثل الكبار في السن والنساء الحوامل والأشخاص المصابين بأمراض خطرة كالسرطان والسكري، وقد تتسبب أيضا بالوفاة.

ومن الممكن أن تظهر أعراض داء الليستيريات في مهلة قد تصل إلى ستة أسابيع بعد استهلاك المنتج الموبوء، وهي تتسبب بحمى ورجفان وآلام في العضلات.

نصائح للحفاظ على صحة الظهر

«24»: بعد رفع وحمل الأغراض الثقيلة جزءا من روتين الحياة اليومية، وباتباع بعض القواعد والإرشادات البسيطة عند القيام بذلك يمكن الحفاظ على صحة الظهر وتجنب الإصابة بأمراض خطيرة تصل إلى حد تشوه العمود الفقري.

وحذر عالم الرياضة أولريش كونت من خطورة رفع وحمل الأغراض الثقيلة بشكل خاطئ على صحة الظهر، حيث يرتفع خطر الإصابة بانزلاق غضروفي، وكذلك خطر التآكل المبكر للمفاصل. وعلى المدى الطويل يمكن أن يتسبب ذلك في حدوث تشوهات بالعمود الفقري، ما يتسبب في محدودية الحركة ويؤثر سلبا على جودة الحياة.

ومن جانبها، قالت اختصاصي الطب المهني يولياته شتاينمان إن أهم قاعدة عند رفع أغراض ثقيلة، كدلو ماء مثلا، هي أن يتخذ الظهر وضعا مستقيما، وذلك لتخفيف العبء الواقع على العمود الفقري.

وبدوره، أضاف اختصاصي العلاج الطبيعي ميشائيل برابيش أن الأغراض الثقيلة ينبغي دائما رفعها بالتحميل على عضلات الساق وليس على عضلات الظهر، لذا ينبغي أن تكون عضلات البطن والحوض مشدودة، مع مراعاة التنفس بشكل مقصود أثناء الرفع.

وأشارت الطبيبة الألمانية إلى أن توزيع الحمولة يخفف أيضا العبء الواقع على العمود الفقري، فعلى سبيل المثال يمكن أن يتعاون شخصان لحمل صندوق مشروبات. وفي حال عدم توفر شخص ثان، فيمكن حينئذ حمل الصناديق البلاستيكية والعبوات الكرتونية الكبيرة بواسطة الترولي أو عربات الدفع.

وعملا بهذا المبدأ ينبغي أيضا حمل حقيبة التسوق الثقيلة باليد اليمنى تارة، وباليد اليسرى تارة أخرى، مع ترك الحقيبة على الأرض من وقت لآخر لأخذ قسط من الراحة. وعند حمل طفل يبلغ وزنه 10 كغم، ينبغي حمله على الجانب الأيمن تارة، وعلى الجانب الأيسر تارة أخرى.

وبعد رفع وحمل الأغراض الثقيلة أكد كونت على أهمية إراحة العضلات المجهدة من خلال ممارسة تمارين الإطالة، بتحريك عضلات الكتف في حركات دائرية ونفض اليدين والساقين مثلا.

وبشكل عام يمكن دعم صحة الظهر من خلال المواظبة على ممارسة الرياضة، خاصة رياضات قوة التحمل، مثل الركض والسباحة وركوب الدراجات الهوائية. ونظرا لأن التوتر النفسي يمكن أن يتسبب في تعرض عضلات الظهر للشد، فإنه من المفيد أيضا ممارسة تقنيات الاسترخاء كاليوغا والتأمل.

دراسة : تطوير عقاقير مناعية أكثر فاعلية لمحاربة السرطان

«الأناضول» : قال باحثون أمريكيون، إنهم طوروا فئة جديد من العقاقير المناعية للسرطان، أكثر فاعلية في انخفاض نمو الأورام الخبيثة حتى ضد السرطانات التي لا تستجيب للعقاقير المناعية الحالية.

العقاقير طورها باحثون جامعة جونز هوبكينز الأمريكية، ونشروا نتائج دراستهم في العدد الأخير من دورية (Nature Communications)

ويعمل العلاج المناعي عادة من خلال تنشيط الجهاز المناعي لتدمير الخلايا السرطانية.

وأوضح الدكتور أتول بيدي، قائد فريق البحث أن الجهاز المناعي قادر بشكل طبيعي على الكشف عن الخلايا السرطانية والقضاء عليها، ومع ذلك، فإن جميع أنواع السرطان تقريبا بما في ذلك السرطان الأكثر شيوعا، مثل سرطانات الرئة والثدي والقولون والأورام اللمفاوية تتطور أشكالها وتتهرب من الجهاز المناعي.

وأوضح أن الأورام السرطانية عادة ما تتهرب عبر الخلايا التائية المنظمة التي تعرف باسم (Tregs)، وهي مجموعة فرعية من الخلايا المناعية التي تعطل قدرة الجهاز المناعي على مهاجمة الخلايا السرطانية، لذلك غالبا ما تتسلل الأورام من هذه الخلايا ما يتسبب في انتشار الأورام السرطانية في الجسم.

وأشار إلى أن العديد من الأورام السرطانية تنتج مستويات عالية من البروتين الذي يساهم في زيادة مستويات خلايا (Tregs) التي تعطل قدرة الجهاز المناعي على مهاجمة الخلايا السرطانية.

ولمعالجة هذه المشكلة، طور الباحثون فئة جديدة من أدوية العلاج المناعي تسمى (Y-trap) تعمل على إيقاف زيادة مستويات خلايا (Tregs)، ما يسهم في زيادة كفاءة الجهاز المناعي في محاربة السرطان.

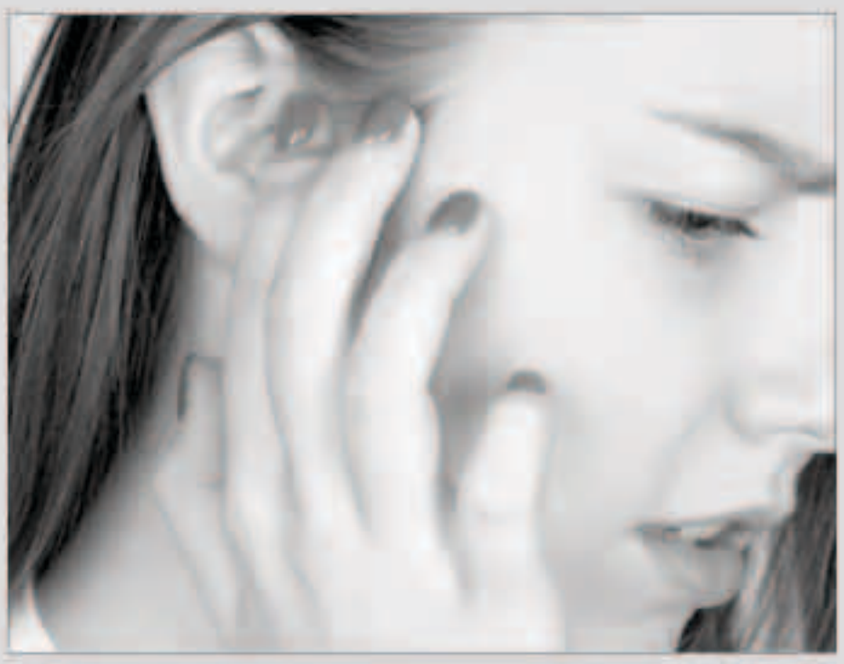
واختبر الفريق تلك الأدوية على خلايا سرطان مهندسة وراثيًا، ووجدوا أنها نجحت في خفض نمو الخلايا السرطانية، مقارنة مع عقاقير أخرى للسرطان مثل «أتيزوليزوماب» (atezolizumab) و«أفيلوماب» (Avelumab).

ويعتمد عقاري «أتيزوليزوماب» و«أفيلوماب» عادة على تعطل آلية تستخدمها الأورام للاختباء من جهاز المناعة الأمر الذي يتيح للجهاز التعرف على السرطان ومهاجمته.من جانبه، قال الدكتور روبرت فيريس، أستاذ علم الأورام بجامعة جونز هوبكينز: «يبدو أن هذا النهج يعتبر استراتيجية مبتكرة، وإنجاز فني مثير لاستهداف آليات تعطيل الجهاز المناعي لمكافحة السرطان».

وحسب بيانات منظمة الصحة العالمية، فإن مرض السرطان، يعد أحد أكثر مسببات الوفاة حول العالم، بنحو 13% من مجموع وفيات سكان العالم سنويا.

وتتسبب سرطانات «الرئة والمعدة والكبد والقولون، والثدي وعنق الرحم»، في معظم الوفيات التي تحدث كل عام بسبب السرطان، وفق المنظمة.

حقائق مهمة عن الأذنين



تقع الأذنان على طرفي جمجمتك، وتساهما في نقل الأمواج الصوتية إلى الدماغ، بهدف تحليلها وسماع الأصوات. تعرف على أهم المعلومات المرتبطة بهما وفي السمع أيضا.

-1 تحتوي الأذنين على أصغر 3 عظام في جسمك

إذ تعمل هذه العظام معاً بهدف نقل موجات الأصوات إلى الدماغ.

تضرر إحدى هذه العظام من شأنه أن يسبب نوع معين من فقدان السمع.

-2 تساعدك الأذنين في تحقيق التوازن

تعرف الأذنان بأنهما مسؤولتان عن تحقيق توازن الجسم، فهي تقوم بجمع المعلومات وإرسالها إلى الدماغ، ليقوم بالتعديلات اللازمة من أجل الحفاظ على التوازن.

-3 تقل قدرتك على سمع الترددات العالية مع التقدم بالعمر

مع تقدمك بالعمر، تبدأ الخلايا الشعرية المتواجدة بالقرب من الأذن الخارجية بالتساقط، مما ينتج عنه صعوبة في سماع الترددات العالية من الأصوات، مثل صوت موجات البحر.

-4 سماعات الحفلات الموسيقية قد تفقدك سمعك

السماعات الضخمة المستخدمة في الحفلات الموسيقية الكبيرة تعرضك لـ 120 ديسبل، وهو نفس التردد الناتج عن إقلاع الطيارات!

الجدير ذكره أن المستويات غير الآمنة من الموسيقى تعني التعرض لأصوات شدتها تصل إلى 85 ديسبل (dB) لأكثر من ثماني ساعات، أو 100 ديسبل (dB) لأكثر من 15 دقيقة!

هذا الأمر يعني أن تعرضك للأصوات الناتجة من السماعات الضخمة لمدة 7 دقائق ونصف قد يسبب فقدانك الدائم للسمع.

يعتمد الاستماع الآمن للموسيقى بشكل عام على شدة وقوة الموسيقى، إضافة إلى مدة واستمرارية الاستماع.

بالتالي الاستماع إلى الموسيقى القوية والصاخبة من شأنه أن يؤدي إلى فقدان السمع المؤقت أو طنين الأذنين.

في حال أصبح الإستماع إلى هذه الموسيقى أمرا روتينيا ويوميا فقد يؤدي إلى فقدان السمع الدائم!

وبسبب أهمية الموضوع، تنصح منظمة الصحة العالمية بالتالي:

عدم التعرض إلى موسيقى شدتها أكثر من 85 ديسبل (dB) لأكثر من ثماني ساعات.

ضرورة حماية الأذن المراهقين والبالغين من خلال خفض صوت الموسقى، ووضع سدادات الأذنين في الحفلات والمناسبات الصاخبة.

-1 التأكد من استخدام سماعات الرأس المناسبة.

-2 الحد من التعرض للموسيقى الصاخبة من خلال تقليل ساعات الإستماع إليها.

-3 القيام بالفحوصات المناسبة والمستمرة للأذنين.

قريبا في المطاعم... لحوم تصنع في المختبر!

«إيلاف»: يمكن أن تُقدم اللحوم الاصطناعية في المطاعم قبل نهاية العام الحالي، كما أعلنت احدى الشركات التي تعمل على انتاج هذه اللحوم في المختبر.

وتُنتج اللحوم الاصطناعية التي تُسمى «اللحوم النظيفة» من خلايا جذعية تؤخذ من حيوانات حية وتُزرع في المختبر لتنميتها خلال اسابيع.

ويعتقد بعض الخبراء البيئيين أن اللحوم الاصطناعية قد تكون المفتاح للحد من ارتفاع حرارة الأرض حتى أن احدى الدراسات توقعت أن تخفض اللحوم الاصطناعية الانبعاثات الضارة من جراء الاحتباس الحراري بنسبة 96 في المئة.

وقال جوش تيتريك الرئيس التنفيذي لشركة «جاست» المختصة بانتاج اللحوم الاصطناعية انها يمكن ان تكون متوفرة للاستهلاك البشري في غضون اشهر.

وصرح تيتريك لشبكة «سي ان ان» ان قطع الدجاج والمقانق وأكياد البط المنتجة بتنمية خلايا جذعية حيوانية في المختبر يمكن ان تُقدم في مطاعم في الولايات المتحدة وآسيا «قبل نهاية 2018».

ولكنه اعترف بأن مواقف المستهلكين ورفضهم الإبتعاد عن اللحوم التقليدية ما زالت تشكل عقبات كبيرة يتعين على صناعة اللحوم الاصطناعية ان تذللها.

وقال تيتريك في مقابلة منفصلة مع صحيفة الغارديان ان هناك مشاكل معقدة تتعلق بمعرفة حقيقة اللحوم الاصطناعية والتوعية والضوابط يجب ان تُحل قبل طرحها في الأسواق.

واتفقت معه شركة «موسا ميت» التي زرع مختبرها في جامعة ماستريخت الهولندية لحوم اول وجبة هامبرغر اصطناعية.

وقال رئيس القسم العلمي في الشركة مارك بوست ان موافقة الأجهزة الرقابية يمكن ان تؤخر توزيع عينات من اللحوم الاصطناعية على شركات التجهيز بضع سنوات.

وتوقع ان تمر ثلاث سنوات قبل ان تتمكن شركته من بيع أول منتجاتها من اللحوم الاصطناعية في السوق العامة.

وكشفت دراسة أخيرة ان ثلث الاميركيين مستعدون لتناول اللحوم الاصطناعية بانتظام بدلا من اللحوم التقليدية.

ويُقدر ان 14.5 في المئة من الانبعاثات الغازية ناجمة عن تربية الحيوانات واستهلاك لحومها، وهي نسبة تزيد على ما يسببه قطاع النقل بأكمله.

والمعروف ان الحيوانات مسؤولة عن انبعاث غاز الميثان في حين ان تمهيد الأراضي والأسمدة تطلق كميات كبيرة من الغازات الكاربونية في الجو.