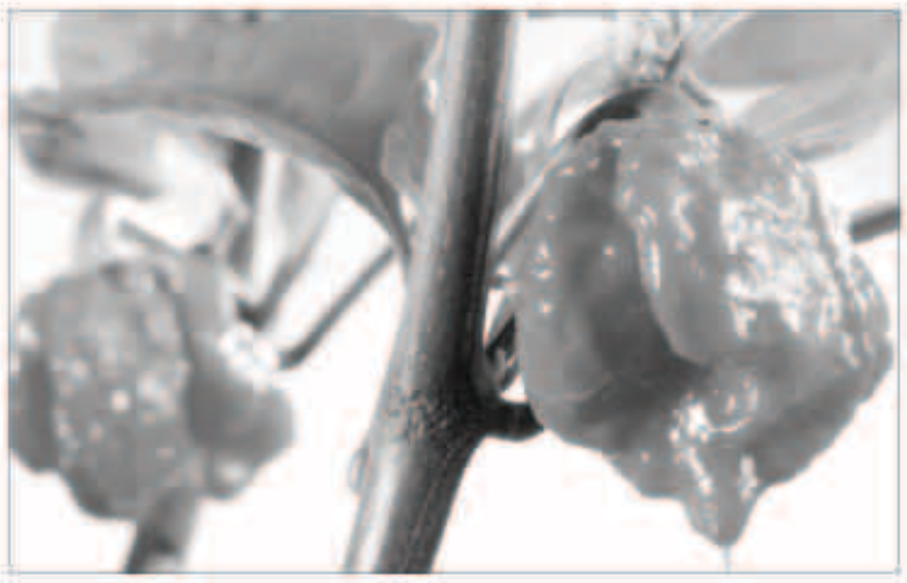
الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 3041 - السنة الحادية عشرة
الخميس 26 رجب 1439 - الموافق 12 أبريل 2018
Thursday 12 April 2018 - No.3041 - 11th Year

رجل يلجأ إلى المستشفى بعد تناوله أكثر فلفل حار في العالم



«بي بي سي» : اضطر رجل، تناول أكثر فلفل حار في العالم في مسابقة لتناول الفلفل الحار، إلى الذهاب للمستشفى بعدما أصيب بـ«الصداع الرعدي».

وكان الرجل، البالغ من العمر 34 عاما، قد تناول الفلفل الحار من نوع «كارولينا ريبر» في المسابقة التي أقيمت بولاية نيويورك الأمريكية.

وبدأ الرجل يعاني من صداع «مؤلم بشكل ساحق» في الأيام التالية.

وقد نشرت حالته في المجلة الطبية البريطانية باعتبارها أول حالة ترتبط بتناول الفلفل الحار.

وقد طالب الطبيب الذي راجع حالة الرجل أي شخص يأكل الفلفل الحار بالحصول على الرعاية الطبية فورا في حال شعوره بصداع مفاجئ.

وينجم «الصداع الرعدي» عن حدوث ضيق مفاجئ في الأوعية التي تضخ الدم إلى الدماغ، وهي حالة تعرف باسم متلازمة ضيق الأوعية الدماغية العكسية.

وبعد تناول الفلفل الحار مباشرة، شعر الرجل برغبة شديدة في التقيؤ.

ثم تطور الأمر ووصل للشعور بالم شديد في الرقبة خلال الأيام التالية، بالإضافة إلى الشعور بصداع حاد يستمر لبضع ثوان فقط في كل مرة.

وكان الألم شديدا لدرجة أنه ذهب إلى قسم الطوارئ بالمستشفى وخضع لعدة اختبارات عصبية، لكن النتائج كانت سلبية.

وأظهر الفحص القطعي أن العديد من الشرايين في دماغه قد تقلصت، وهو ما دفع الأطباء لتشخيص حالته على أنها متلازمة ضيق الأوعية الدماغية العكسية.

ولا يوجد سبب واضح للإصابة بمتلازمة ضيق الأوعية الدماغية العكسية، لكن يمكن أن يحدث الأمر كرد فعل على تناول بعض الأدوية التي تستلزم وصفة طبية، أو بعد تناول عقاقير محظورة.

وتعد هذه هي الحالة الأولى التي ترتبط بتناول الفلفل الحار. وقد ربطت دراسات سابقة بين تناول الفلفل الحار والانقباض المفاجئ للشريان التاجي، والنوبات القلبية.

وقد اختفت الأعراض التي ظهرت على الرجل من تلقاء نفسها. وأظهرت الأشعة المقطعية بعد خمسة أسابيع أن شرايينه قد عادت إلى حجمها الطبيعي.

وقال كولوتوتجان غوناسيكاران، الطبيب بمستشفى هتري فورد في ديترويت والذي كتب التقرير للمجلة الطبية البريطانية، إن الناس بحاجة إلى أن يدركوا هذه المخاطر إذا تناولوا الفلفل.

وأضاف «في الوقت الحالي لا ننصح بعدم تناول الفلفل من نوع كارولينا ريبر، لكننا نوصي عامة الناس أن يكونوا حذرين حيال هذه الآثار الضارة، وننصحهم بأن يطلبوا العناية الطبية على الفور إذا أصيبوا بصداع مفاجئ بعد تناول الفلفل الحار».

في يومه العالمي.. هذا كل ما نعرفه عن مرض باركنسون

«سكاي نيوز» : تحتفل مؤسسات صحية دولية وإقليمية في 11 أبريل من كل عام، باليوم العالمي لمرض باركنسون المعروف باسم «الشلل الرعاش»، والذي يعاني منه قرابة 7 ملايين شخص في العالم.

وقد وقع الاختيار على هذا اليوم بالتحديد للتوعية بهذا المرض، لأنه يتزامن مع عيد ميلاد الطبيب الإنكليزي جيمس باركنسون، أول من وصف أعراض المرض عام 1817، ولهذا سمي المرض على اسمه.

ومن أبرز أعراض مرض باركنسون، الذي يصنف على أنه أحد أمراض الشيخوخة، ارتعاش اليدين وتصلب المفاصل وبطء الحركة وتيبس العضلات وانعدام التوازن والنسيان المؤقت المتكرر.

ويعزو الأطباء مرض باركنسون إلى خلل في الجهاز العصبي المركزي، نتيجة موت نوع معين من خلايا الدماغ، مما يؤدي إلى نقصان حاد في مادة «الدوبامين» في خلايا الدماغ بنسبة تتراوح بين 75 و80 بالمئة.

ويتسبب نقص مادة «الدوبامين» بتلف أجزاء في الدماغ، الأمر الذي يؤدي إلى بطء وصول الرسائل من الدماغ إلى أجزاء الجسم، لا سيما الأطراف والعضلات، وهو ما يجعلها ترتعش بشكل متكرر.

ويعتبر هذا المرض من الأمراض الشائعة لدى كبار السن، حيث تبدأ عادة أعراضه بالظهور في العمر ما بين 40–60 عاما، وتزداد نسبة الإصابة به مع تقدم العمر.

لم يتوصل العلماء حتى الآن إلى علاج لمرض باركنسون، ويشترك في ذلك مع مرضي السرطان والزهايمر (الخرف)، إلا أن الكشف المبكر عنه يرفع نسب الشفاء منه بصورة أفضل.

ويشيع انتشار مرض باركنسون بين كبار السن على نطاق واسع، إذ تبدأ أعراضه بالظهور على من هم بين 40 و60 عاما، ويتسبب المرض بوفاة نحو 130 ألف شخص في العالم سنويا.

ومن أشهر من أصيبوا بمرض باركنسون الملاكم الأميركي محمد علي، والممثل الأميركي مايكل جاي فوكس، والرئيس الفلسطيني الراحل ياسر عرفات.

دراسة: النشاط البدني يقي من أمراض القلب الوراثية

«الأناضول» : أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن النشاط البدني المنتظم يساعد في وقاية الأشخاص الذين لديهم خطر وراثي للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

الدراسة أجراها باحثون بكلية طب جامعة ستانفورد الأمريكية، ونشروا نتائجها،أول أمس، في دورية (Circulation) العلمية.

وحسب الدراسة، هناك كثير من أمراض القلب الوراثية التي تحدث في العائلات نتيجة تغير جيني واحد أو عدة تغيرات جينية، يكون لها دور قوي في الإصابة بأمراض مثل الأزمات القلبية والسكتة الدماغية.

وأوضح الباحثون أنهم أجروا واحدة من أكبر الدراسات التي ترصد أثر اللياقة البدنية في الوقاية من أمراض القلب الوراثية، حيث راجع الفريق بيانات 482 ألفا و702 الذين أجريت لهم اختبارات اللياقة البدنية، وأبرزها قوة قبضة اليد.

وأجاب المشاركون عن أسئلة حول مستويات نشاطهم البدني، وارتدوا مقاييس السرعة على معصمهم لمدة 7 أيام، وأجروا اختبارات ركوب الدراجات الثابتة، كما قام الباحثون بمراجعة البيانات الجينية، لتحديد الأشخاص الذين لديهم خطر وراثي للإصابة بأمراض القلب.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى من النشاط البدني وقوة قبضة اليد واللياقة القلبية التنفسية، انخفضت لديهم مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتة الدماغية، حتى لو كان لديهم استعداد وراثي لإصابة بأمراض القلب.

ووجد الفريق أيضا أن من لديهم خطر وراثي للإصابة بأمراض القلب، قلت المستويات المرتفعة من اللياقة القلبية التنفسية لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة 49%، والرجفان الأذيني بنسبة 60%، مقارنة مع أقرانهم من منخفضي اللياقة القلبية التنفسية.

وقال إريك إنجلسون، قائد فريق البحث: «لا ينبغي على الناس التوقف عن ممارسة الرياضة، حتى لو كان لديهم مخاطر وراثية عالية لإصابة بأمرض القلب».

وأضاف: «إذا كان لديك أيضًا خطر وراثي منخفض، يجب أن تستمر في ممارسة الرياضة لأنها تعود بفوائد عظيمة على صحتك القلبية والبدنية».

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث أن عدد الوفيات الناجمة عنها يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى.

وأضافت المنظمة أن نحو 17.3 مليون نسمة يقضون نحبهم جرّاء أمراض القلب سنويًا، ما يمثل 30% من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، ويحلول عام 2030، من المتوقع وفاة 23 مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنويًا.

مجففات الأيدي في المراحيض العامة قد تكون «قاتلة»!

«روسيا اليوم» : توصلت دراسة حديثة إلى أن مجففات الهواء الساخن في الحمامات العامة «تمتص» البكتيريا من المراحيض الملوثة.

وتشير النتائج الجديدة إلى أن إصدارات هذه الأجهزة الأقل قوة يمكنها «امتصاص» البكتيريا المنتشرة في الحمامات، مع العلم أن دراسات سابقة كشفت هذه المجففات يمكن أن تنشر الجراثيم من أيدي الناس إلى الأسطح المحيطة.

وحلل علماء من جامعة Connecticut، مجففات الهواء الساخن في العديد من الحمامات العامة للرجال والنساء، في أحد المراكز الصحية الأكاديمية.

ووجدوا أنه عندما يتم حفظ أطباق بتربة تحتوي على «طعام بكتيري» في الحمامات الخالية من المجففات اليدوية، تنمو 6 مستعمرات مرضية في غضون 18 ساعة، مقارنة بـ 254 بعد تعريضها للمجففات مدة 30 ثانية فقط، وفقا للدراسة.

ويمكن أن تسبب مجففات الأيدي القادرة على نقل الجراثيم، انتشار عدوى الكلوستريديوم ديفيسيل، والتي تسبب الإسهال المائي المؤدي إلى الجفاف الشديد، وفقا للعلماء.

وتشير النتائج المنشورة في مجلة علم الأحياء الدقيقة التطبيقية والبيئية، إلى أن مجففات الأيدي يمكن أن تنشر بكتيريا Bacillus PS533. وفي الوقت نفسه، يتم تجهيز المجففات برشحات هواء ذات كفاءة عالية، تعمل على إزالة 99.97% من الجسيمات الدقيقة، ما يؤدي إلى تقليل تعداد البكتيريا بحوالي 4 مرات.

وتأتي هذه الدراسة بعد أن أظهرت الأبحاث التي نشرت، في شهر يناير الماضي، أن البكتيريا التي تهدد الحياة قد تكمن في غسالات الصحون. ويمكن أن تحوي مواد المطبخ الأساسية جميع أنواع البكتيريا، بما في ذلك القولونية، التي تسبب التسمم الغذائي المهدد للحياة، وكذلك مسببات أمراض أخرى مرتبطة بعدوى المسالك البولية والجلد، وذلك وفقا لدراسة أجرتها جامعة Ljubljana في سلوفينيا.

وعلى الرغم من أن هذه البكتيريا غير ضارة، إلا أنها قد تكون قاتلة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة، مثل أولئك الذين يخضعون للعلاج الكيميائي أو زراعة الأعضاء.

ويضيف العلماء أن البكتيريا والفطريات قد تدخل غسالات الصحون عبر مياه الصنبور، وكذلك من خلال الأغذية الملوثة.

لهذا السبب لا تستعمل الكريمات لعلاج الأكزيما

"24" : يعاني الكثيرون من الأكزيما، التي تتجلى بتقرحات والتهابات جلدية، ويلجأ المرضى إلى الكريمات والمراهم لعلاجها.

ويصف الأطباء الكريمات الستيروئيدية لعلاج الأكزيما والأعراض المرافقة لها، ومع مرور الوقت، يحتاج المريض إلى كريمات أقوى، لكن الجلد يتوقف عن الاستجابة تماما بعد سنوات من العلاج.

وطرحت هذه الفرضية للمرة الأولى في 1979، وتقول إنه مع مرور الوقت، يصبح الجلد مدمنا للستروئيدات، وعند التوقف عن استخدام الكريمات، تنتج ردود فعل تجعل المشكلة أسوأ، حسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

ويقول الخبراء، إن الطريقة الوحيدة لكسرة هذه الدوامة هي التوقف الكلي عن استخدام الستروئيدات، التي يؤدي طول استخدامها انسداد الأوعية الدموية في الجلد، ما يؤدي إلى تهيج البشرة.

وتشير الدراسات، إلى أن الإفراط في استعمال الكريمات والأدوية التي تعتمد في تركيبتها على الستروئيدات، يمكن أن تعطي نتائج عكسية، ولا يجب الاعتماد عليها سوى مدة بسيطة في العلاج، ومن ثم البحث عن بدائل أخرى.