



لا تخاطر بحياتك وتعرض جسمك لمشروط الجراح في هذا الوقت



تضاعفت ثلاث مرات عندما ازدادت ساعة الدوام من 8 إلى 12 ساعة، وفقا لمفترح مقدم في مؤتمر الجمعية الطبية البريطانية. ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يندرجون تحت هذه الظروف ليس لديهم أي فكرة عن ضعف مهاراتهم في هذه الحالة. ويوصي بأنه يجب السماح للأطباء بعدم تغطية مناورات العمل عندما يشعرون بأنهم في وضع غير آمن، كما أن على أرباب العمل تفهم ذلك.

الذلل. وفق الدراسة التي نشرت عنها صحيفة ديلي ميل البريطانية. وقال الدكتور ساتيش جايابوال، وهو جراح من مدينة سالتزبوري البريطانية، إن العاملين في مجال الصحة الذين يعملون لساعات طويلة يكونون أكثر عرضة لارتكاب الأخطاء بمعدل الربع «27 في المئة بالضبط» من أولئك الذين يعملون لثمانى ساعات فقط.

«العربية» : حذرت دراسة حديثة من أن الأطباء الذين يعملون لساعات عمل طويلة يكونون أكثر عرضة لارتكاب الأخطاء، ويهددون حياة المرضى. وتقول الدراسة إن الأطباء المتعبين يهددون حياتهم وحياة الآخرين، بنفس الطريقة، كما لو أنهم «مخورون». قال الطبيب الذي يعمل لأكثر من 12 ساعة لديه نفس معدل التركيز وإصدار القرار الذي يكون عند الشخص

دراسة : تطوير اختبار دم لتشخيص إصابة الأطفال بالتوحد مبكراً



اختبارهم، من تحديد أكثر من 96% من حالات التوحد ضمن المجموعة التي قاموا بمراقبتها. ومؤخراً، قام الفريق بتكرار استنتاجاته في مجموعة جديدة، وقاموا بتحليل دم 154 طفلاً، ووصلت دقة الاختبار إلى 88% في اكتشاف حالات الإصابة بالتوحد بين الأطفال. وقال البروفيسور بورجن هان، قائد فريق البحث «رغم اختلاف نسبة نتائج التجريبتين، إلا أن نسب دقة الاختبار لا تزال مرتفعة بفضل هذا النهج في البيانات التي تم جمعها من خلال».

وأضاف «نأمل أن يتم نقل هذا الاختبار الجديد بسرعة إلى المرحلة التالية من البحث، وتجربته على عدد أكبر من الأطفال، وقد يكون متاحاً قريباً للأطباء لاستخدامه». وحسب الدراسة، فإن التوحد يصيب طفلاً واحداً من بين 59 طفلاً في الولايات المتحدة، ومن المعروف أن القدرة على تحديد الحالة مبكراً، تلعب دوراً كبيراً في تحسين نتائج العلاج.

اختبارهم الجديد، وقاموا بتحليل دم 149 طفلاً، وقيم الباحثون في كل عينة بقيادة البروفيسور بورجن هان، وتمكن الباحثون غير

عن انماط في المستقلبات في دم الأطفال لتشخيص إصابتهم بالتوحد. في عام 2017، حقق الباحثون نجاحهم الأول في

وبدلاً من البحث عن مادة كيميائية واحدة لقياسها لدى الأطفال، استخدم الباحثون، بقيادة البروفيسور بورجن هان، منهجاً للبيانات ويحتوا

«الأناسول» : قال باحثون أمريكيون، إنهم طوروا اختباراً للدم، يمكن أن يساعد في تشخيص إصابة الأطفال بمرض التوحد في سن مبكرة. الاختبار طوره باحثون بجامعة تكساس الأمريكية، ونشروا نتائج أبحاثهم، في العدد الأخير من (Bioengineering) and Translational (Medicine) العلمية.

والتوحد هو اضطراب عصبي يؤدي إلى ضعف التفاعل الاجتماعي والتواصل لدى الأطفال، وتتطلب معايير تشخيصه ضرورة أن تصبح الأعراض واضحة قبل أن يبلغ الطفل من العمر 4 سنوات على الأقل، ويؤثر على عملية معالجة البيانات في المخ. وأوضح الباحثون أنه كلما اكتشف الأطباء إصابة الأطفال مبكراً بالمرض، كانت نتائج العلاج أفضل، لكن نظراً لأن الملاحظة السريرية هي الطريقة الوحيدة لتشخيصه، فإن ذلك يكون ممكناً فقط عندما يبلغ الطفل سن 4 سنوات تقريباً.

أمريكا توافق على أول دواء من الماريغوانا



«سكاى نيوز» : وافقت هيئة الأغذية والدواء الأمريكية على أول عقار بوصفة طبية يصنع من الماريغوانا، لعلاج نوعين نادرين من الصرع لدى الأطفال، وهي محطة مهمة يمكن أن تسفر عن مزيد من الأبحاث بشأن المخدر الذي مازال مجرمًا بموجب القانون الفيدرالي.

ووافقت هيئة الأغذية والدواء على العقار من شركة «جي ديليو» للأدوية أول أمس، وهو عبارة عن شراب مصنوع بنكهة الفراولة، وهو الشكل المصفى من مادة كيميائية في ثبات القنب، لكنه ليس الذي يعطي شعوراً بالنشوة للمتخاطين.

ولم يتضح بعد سبب تقليل المكون المعروف باسم «سي بي دي» لتوبات الصرع لدى بعض الناس، وفق ما ذكرت وكالة أسوشيتد برس.

واختبرت الشركة البريطانية المصنعة للأدوية العقار على أكثر من 500 مريض يعانون من توبات صرع صعب علاجها، وتغلبت على العديد من العراقيل القانونية لتجري الأبحاث باستخدام القنب.

وقال مسؤولو هيئة الأغذية والدواء «إف دي إيه» إن العقار قلل التوبات عندما استخدم مع أدوية أقدم للتغلب على الصرع.

4 أخطاء تجنبها عند اتباع نظام غذائي صحي



إذا كنت تعتقد أن تناول الخبز الأسمر لفقدان الوزن سيجقق لك نتائج أفضل، فقد يكون هذا خطأ كبير آخر تقع فيه، فليس كل الخبز الأسمر اللون مصنوع من القمح الكامل. وفي حال

دورا كبيرا في ذلك، فلا تطعمه للأطفال مع الألياف في الأفضل، وينصح بتناول المانجو والعبث البري للحصول على السعرات الحرارية التي تحتاجها.

ويوصون بتناول تلك التي تقدم قيمة غذائية للجسم، مثل الأرز البني والفول والكينوا والبطاطا الحلوة.

2 - تناول نفس الطعام بشكل متكرر إن تناول نفس الطعام يبدو وكأنه خطة مؤكدة لإنقاص الوزن، لكن في الواقع، هذا خطأ جسيم يقع فيه الكثيرون، فوفقا لعلم النفس البشري، يؤدي تناول نفس الطعام مرارا وتكرارا إلى الضجر، ويقود في النهاية إلى زيادة الوزن، علاوة على ذلك، هناك العديد من الدراسات التي تشير إلى أن الضجر، يمكن أن يؤدي إلى الإفراط في الأكل أو السعي وراء تناول الوجبات السريعة.

3 - اختيار الخبز الأسمر لإنقاص الوزن

لا شك أن اتباع نظام غذائي صحي هو السبيل الأمثل للحفاظ على رشاقة الجسم، وتجنب الإصابة بالعديد من الأمراض.

لكن البعض، يرتكبون العديد من الأخطاء، خلال اتباع نظام غذائي صحي، مما يؤثر على النتائج التي يرغبون بالحصول عليها، وفيما يلي أهم هذه الأخطاء التي يجب تجنبها، بحسب موقع إن دي تي في: 1- التوقف عن تناول الكربوهيدرات تأتي حوالي 45 إلى 65% من السعرات الحرارية اليومية للبالغين من الكربوهيدرات، ويؤكد العديد من خبراء الصحة، أن تناول الشوع الصحيح من الكربوهيدرات لا يؤدي إلى اكتساب الوزن،

الحاسوب. وتشير أرسولا جابيسان، من رابطة صناعة الأثاث الألمانية، إلى أهمية وضع المكتب في مكان مناسب في الغرفة يتم الاستفادة فيه من الضوء الطبيعي، موضحة أن الضوء يجب أن يأتي من اليسار إلى اليمين بالنسبة لأصحاب الأيدي اليمنى والعكس صحيح. ويتطلب المكتب الجيد مقعدا جيدا أيضا: حيث يجب أن يكون المقعد مريحاً وينتج وحذر فبير من أنه إذا كان المقعد والمكتب صغيرين جدا أو

لم يكن المقعد متحركاً، فقد يؤدي ذلك إلى الإضرار بالجزء العلوي من الجسم، وبالتالي الإضرار بمنطقة الظهر على المدى الطويل، ومن المهم أن يكون ارتفاع المقعد وعملة قابلين للتعديل، كما يجب أن يكون مسند الظهر قابلاً للتعديل، وتكون إعدادات الضبط مناسبة عندما يتمكن الطفل من وضع القدمين مسطحتين على الأرض أثناء الجلوس، ويشكل الجزء العلوي والسفلي زاوية تساوي 90 درجة، كما يجب أن يكون الموضع أقل بعض الشيء من مستوى ارتفاع الورك. ويجب أن يشكل العضد والساعد زاوية 90 درجة.

بينما يستقر الحاسوب على الجانب الآخر. وأضاف فبير أن الطفل يحتاج إلى مساحة 60 سنتيمترا للقراءة والكتابة والحساب وما لا يقل عن 80 سنتيمترا للعمل أمام شاشة

يمنع انزلاق الأغراض عن فوكة. ونظرا لأهمية الحاسوب حتى للأطفال الأصغر سنا، فإن سطح المكتب المكون من جزأين يصبح له أهمية هنا، وذلك حتى يتمكنوا من الرسم أو الكتابة على جانب،

قبل الشراء واختبار مدى راحته ومناسيته. ولضمان وضع رأس مناسب يجب أن يكون المكتب مزودا بوظيفة ميل سلسة لا تقل عن 16 درجة، مع وجود تجهيز معني

«الجزيرة نت» : يلعب المكتب والمعد المناسبان دورا كبيرا في الحفاظ على صحة ظهر الطفل أثناء استذكار دروسه. وتعد المقاعد والمكاتب التي تسمح بالجلوس الديناميكي هي الأنسب لهذا الغرض.

وقالت تانيا كوردس، عضو حركة «صحة الظهر» الألمانية، إن المكتب يمكن أن يصاب الطفل لسنوات عدة، لذا يجب أن يكون قابلا لضبط الارتفاع، ويلزم أن يتراوح نطاق ضبط الارتفاع بين 56 سنتيمترا و82 سنتيمترا، ويُفضل أن يقوم الطفل بتجربة المقعد بنفسه في المتجر.

وبقول مايكل فبير من هيئة الفحص الفني الألمانية، إن المكتب والمعد يمكن أن يصبحا صغيرين خلال ستة أشهر فقط؛ لذا ينبغي التحقق من مدى مناسيته للطفل كل ستة أشهر.

ومن المهم أيضا أن تكون تقنية المكتب مناسبة للطفل ذاته من الناحية العملية، فما الذي يحدث إذا لم تعمل رافعة التعديل بشكل صحيح؟ وهل يسقط سطح المكتب الثقيل بعد ذلك؟

وأوضح فبير أن الأكثر أمانا هو التعديل السلس، بالإضافة إلى ذلك ينبغي التحقق من استقرار سطح المكتب وتجربته