الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 3120 - السنة الحادية عشرة
الأربعاء 5 ذي القعدة 1439 - الموافق 18 يوليو 2018
wednesday 18 July 2018 - No.3120 - 11 th Year

7 مؤشرات غير متوقعة على نقص الحديد في الدم

«24» : الحديد معدن مهم يلعب دورا حيويا في الصحة والرفاهية، وبدونه تتعطل العديد من الوظائف الأساسية في الجسم.

إن الدور الأساسي للحديد هو حمل الأكسجين في الدم إلى كل خلية في الجسم، وهو عنصر مهم من مكونات الهيموجلوبين، وهو البروتين الموجود في خلايا الدم الحمراء التي تنقل الأوكسجين من الرئتين إلى جميع أنحاء الجسم.

وإذا كان جسمك لا يحتوي على كمية كافية من الحديد، فلا يمكنه إنتاج ما يكفي من خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين، ويمكن أن يسبب نقص الحديد فقر الدم، مما يعني أن لديك كمية قليلة جدًا من الهيموجلوبين.

وفيما يلي، مجموعة من المؤشرات غير المتوقعة على نقص الحديد في الجسم، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية:

–1التعب الشديد والإرهاق من أكثر علامات نقص الحديد شيوعا لأنها تعني أن جسمك يعاني من مشكلة في حمل الأكسجين إلى خلاياك حتى يؤثر على مستويات الطاقة لديك. فالأشخاص الذين يفتقرون إلى ما يكفي من الحديد في الدم، غالبا ما يشعرون بالبطء والضعف وعدم القدرة على التركيز.

–2 يلعب الحديد دورًا رئيسيًا في نظام المناعة الصحي، لذا فإن المستويات المنخفضة من المعدن يمكن أن تجعل المريض أكثر عرضة للإصابة بالعدوى، فخلايا الدم الحمراء تساعد في نقل الأكسجين إلى الطحال، وإلى الغدد الليمفاوية، التي تضم خلايا الدم البيضاء المقاومة للعدوى.

–3يمنح الهيموجلوبين البشرة لونها الوردي، لذلك فإن المستويات المنخفضة تجعل الجلد يبدو شاحبا، وعندما تصبح تركيز الحديد منخفضا في خلايا الدم الحمراء، تصبح اصغر حجما وتصبح البشرة شاحبة ، وبغض النظر عن لون بشرتك، إذا كانت المنطقة داخل جفنك السفلي أكثر شحوبا من الطبيعي، قد يكون هذا مؤشرا على نقص الحديد.

–4اللسان المتورم يمكن أن دليلا أيضا على نقص الحديد، والشقوق على جانبي الفم هي أيضا شائعة بين الناس الذين يعانون من نقص الحديد.

–5يعاني بعض الأشخاص الذين لديهم نقص في الحديد من متلازمة تململ الساقين، وهي اضطراب يسبب للمريض رغبة قوية في تحريك ساقيه، وتسبب له صعوبة في النوم.

–6قد يرغب الأشخاص الذين يعانون من نقص الحديد في تناول المواد غير الغذائية، مثل الطين أو الأوساخ أو الطباشير.

–7عندما يتطور نقص الحديد إلى فقر دم، يمكن أن يسبب تساقط الشعر، فعندما لا تحصل جريبات الشعر على كمية كافية من الأكسجين، فإنها تدخل في مرحلة الراحة، ويبدأ الشعر بالتساقط دون أن ينمو مرة أخرى حتى يتم علاج فقر الدم.

«تحذير بيئي» من طائرات الركاب الأسرع من الصوت

«سكاي نيوز»: ذكرت دراسة حديثة، أمس أن إعادة تشغيل طائرات الركاب الأسرع من الصوت ستلحق أضرارا بالبيئة لأن هذه الطائرات لن تكون على الأرجح متماشية مع معايير كفاءة الوقود والتلوث والضوضاء الراهنة والمستخدمة للطائرات الأقل من سرعة الصوت.

وتسعى شركات ناشئة، مقرها الولايات المتحدة، ومنها «أيريونسوبرسونيك» و«بوم سوبرسونيك» و«سبايك أيروسبيس»، لإعادة تسيير رحلات طيران أسرع من الصوت بحلول عام 2025 عن طريق تعديل المحركات الراهنة بدلا من إنفاق مليارات الدولارات في صناعة محرك جديد لخدمة سوق ظلت راكدة منذ توقف طائرة كونكورد عن الطيران في عام 2003.

وقال المجلس العالمي للنقل النظيف إن تعديل المحركات سيحرق مابين 5 و7 أمثال معدلات الوقود لكل راكب مقارنة بالطائرات الأقل من سرعة الصوت وهو ما يتجاوز الحد الأقصى العالمي للطائرات الجديدة الأقل من سرعة الصوت بنحو 40 بالمئة لثاني اكسيد النيتروجين و 70بالمئة لثاني اكسيد الكربون.

وأشار المجلس، استنادا إلى دراسته، إلى أن سوق الطائرات الأسرع من الصوت لن تلبي على الأرجح معايير البيئة، ما لم تستخدم محركات جديدة مصممة بتكنولوجيا مثل دائرة متغيرة تعمل في الهبوط والإقلاع بشكل يختلف عن نمط الملاحة. وأضاف المجلس أن البديل لذلك هو أن يخفف صناع القرار المعايير المطبقة للطائرات الأسرع من الصوت. وتسعى الولايات المتحدة بالفعل لوضع معايير مختلفة للطائرات الأسرع من الصوت، لكنها تواجه مقاومة من الدول الأوربية، التي تريد تشديد القواعد المتعلقة بالضوضاء.

تطوير أدوية جديدة لعلاج مرض السكري

قال باحثون أمريكيون، إنهم نجحوا في تطوير أدوية جديدة لمرض السكري من النوع الثاني، لا تسبب آثارًا جانبية كتلك التي تسببها الأدوية الحالية، وأبرزها الغثيان والقيء.

الدراسة أجراها باحثون بجامعتي بتسلفانيا وسيراكيوز في الولايات المتحدة، وعرضوا نتائجها، أمس، أمام الاجتماع السنوي لجمعية دراسة السلوك التحفيزي الذي يعقد في الفترة من 17–21 يوليو الجاري بولاية فلوريدا.

وأوضح الباحثون أن أدوية السكري الحالية، غالبًا ما تؤدي إلى العديد من الآثار الجانبية المزعجة، على رأسها الغثيان والقيء، حيث تقلل تلك الآثار من جودة حياة المرضى.

وأضافوا أن جميع العقاقير التي اعتمدتها هيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA لعلاج السكري تسبب الغثيان والقيء لما بين 20% إلى 50% من المرضى.

وللتغلب على هذه المشكلة، نجح الفريق في تعديل المركب النشط في الأدوية الحالية، وهو مركب يسمى exendin–4، عن طريق ربط كل جزيء منه بفيتامين ب 12، وانتجوا مركبًا أقل امتصاصًا في مناطق الدماغ التي تسبب الغثيان والقيء.

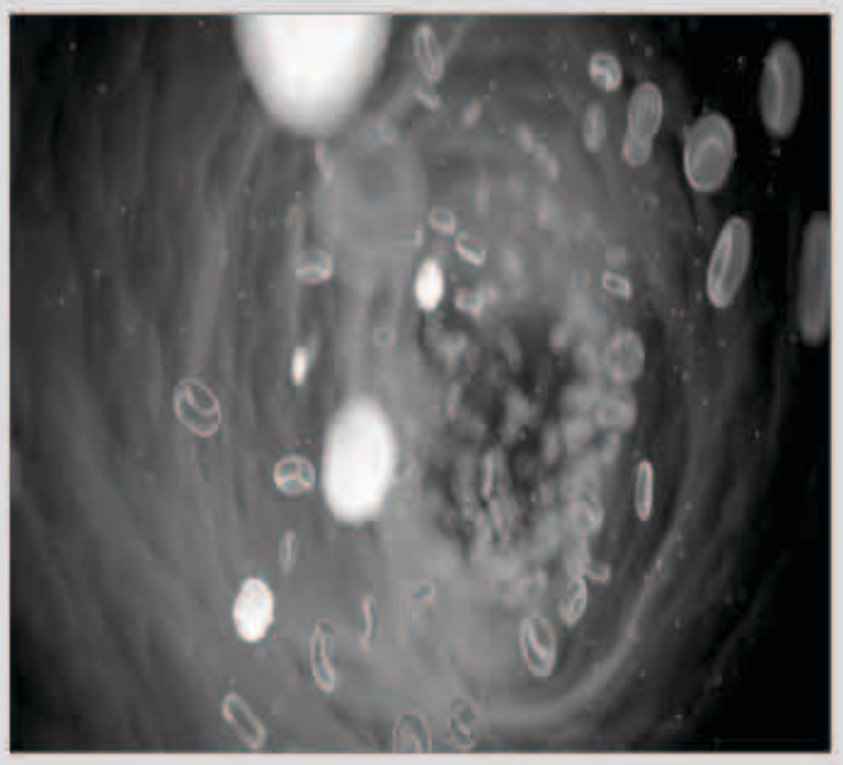
وجرب الفريق الدواء الجديد على الحيوانات المصابة بالسكري من النوع الثاني، ووجدوا أنه فعال في الحد من ارتفاع السكر في الدم كالأدوية التقليدية، ولكن دون أن يسبب آثارا جانبية.

ووجد الباحثون أيضا أن الحيوانات التي تناولت الدواء الجديد أصيب 9% منها فقط بالأعراض الجانبية لأدوية السكري وهي الغثيان والقيء، مقابل 90% من مثيلاتها التي تناولت الأدوية التقليدية.

ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية، فإن نحو 90% من الحالات المسجّلة في العالم لمرض السكري، هي من النوع الثاني، الذي يظهر أساسًا جرّاء فرط الوزن وقلة النشاط البدني. ومع مرور الوقت، يمكن للمستويات المرتفعة من السكر في الدم أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والعمى والأعصاب والفشل الكلوي.

في المقابل، تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكري عند قيام النظام المناعي في الجسم بتدمير الخلايا التي تتحكم في مستويات السكر في الدم، وتكون معظمها بين الأطفال.

باحثون : دم «خفي» يعرضك للوفاة المبكرة!



«روسيا اليوم» : وجدت دراسة أجرتها جامعة Dundee أن وجود دماء «غير مرئية» في البراز يعزز إلى حد كبير فرص الموت في مرحلة الشباب.

ووجد الباحثون أن البالغين الذين لديهم آثار دم في برازهم أكثر عرضة بنسبة 60% تقريبا لمواجهة الموت المحتم. ويُستخدم حاليا اختبار لالتقاط آثار من الدم غير المرئي في البراز للكشف عن سرطان الأمعاء عند كبار السن.

ولكن الباحثين يعتقدون الآن أن اختبار الدم الخفي في البراز (FOBT) قد يكون أيضا «نافذة على الصحة العامة».

وتتبع الباحثون حالات 2700 شخص خضعوا لاختبار FOTB وكانت النتائج إيجابية، وذلك على مدى 16 سنة. وتمت مقارنة معدلات البقاء لديهم مع أكثر من 131 ألف من المشاركين الذين شهدوا نتائج سلبية لاختبار الدم غير المرئي في برازهم.

وأظهرت الدراسة المنشورة في مجلة Gut، أن الأشخاص الذين سجلوا نتائج إيجابية في الاختبار، كانوا أكثر عرضة للوفاة نتيجة الإصابة بسرطان الأمعاء بحوالي 8 أضعاف، مقارنة بأولئك الذين سجلوا نتائج سلبية.

كما وجد الباحثون بقيادة البروفيسور روبرت ستيل، أن هناك علاقة إيجابية بين FOBT و58% من خطر الموت المبكر.

وارتبط اختبار FOTB الإيجابي بخطر الوفاة المرتبط بمشاكل الجهاز التنفسي والهضمي والأمراض العصبية والدم والهرمونات.

وتوجد أدلة تشير إلى أن العديد من أنواع السرطان ومرض الزهايمر، يمكن أن تتطور على خلفية التهاب مزمن، ضمن شروط أخرى.

ومن المرجح أيضا أن تكون الوصفات المتعلقة بالأسبرين أو الأدوية الأخرى، التي تزيد من خطر نزيف الجهاز الهضمي، مرتبطة بنتيجة اختبار إيجابي.

يذكر أن هذه الدراسة قائمة على الملاحظة، وعلى هذا النحو، لا يمكنها إثبات السبب وليس هناك تفسيرات واضحة لنتائجها. ولكن الباحثين يخمنون أن الالتهاب الذي يمكن أن يسبب نزيفا في الأمعاء في اختبار FOBT الإيجابي، قد يوفر الرابط المفقود.

إذا ما توافرت مراعاة دقيقة للعلم وأثره على المجتمع

لجنة بريطانية: تعديل الأجنة جينياً يمكن أن يكون مسموحاً به أخلاقياً

«لندن» «رويترز» : قالت لجنة بريطانية مختصة بأخلاقيات العمل أمس إن استخدام تكنولوجيا التعديل الجيني لتغيير الحمض النووي «دي.إن.إيه» للأجنة البشرية قد يكون مسموحا به من الناحية الأخلاقية إذا ما توافرت مراعاة دقيقة للعلم وأثره على المجتمع.

وقال خبراء من مجلس نافيلد البريطاني لأخلاقيات العمل في مجال العلوم الحيوية إنه لا ينبغي تعديل القانون في المرحلة الحالية للسماح بتعديل الجينوم البشري بهدف تصحيح الخلل الجيني في الأجنة، لكن لا يمكن استبعاد السماح بتشريع مستقبلي بهذا الشأن.

وحث المجلس العلماء وخبراء الأخلاقيات في الولايات المتحدة والصين وأوروبا وغيرها على المشاركة في أقرب وقت ممكن في حوار عام بشأن معنى تعديل الجينوم البشري.

وقال المجلس في تقرير إن الاحتمالات التي تطرحها أدوات التعديل الجيني قد تمثل «منهجا ثوريا جديدا في خيارات الإنجاب» مما قد يكون له تداعيات كبيرة على الفرد والمجتمع.

وأضاف «يتعين أن يكون هناك تحرك الآن لدعم النقاش العام وتوظيف الحوكمة الملائمة».

وتتيح تقنيات تعديل الجينوم إمكانية إحداث تغيير مقصود لسلسلة معينة من الحمض النووي في أي خلية حية. ونظريا يمكن أن تستخدم في الإنجاب الذي يتم بمساعدة طبية لتعديل الحمض النووي للجنين قبل نقله إلى رحم الأم.

ويحظر القانون البريطاني هذه التقنيات في الوقت الراهن لكن لجنة خبراء نافيلد قالت إنها قد تصبح متاحة مع الوقت كخيار للآباء والأمهات الراغبين في تغيير الصفات الجينية لطفلهم القادم، على سبيل المثال "تعديل لحذف" مرض ينتقل بالوراثة أو منع الإصابة بالسرطان مستقبلا.

وأشار تقرير المجلس إلى أنه في حالة حدوث هذا فلا بد من اتخاذ سلسلة إجراءات لضمان أن تكون عمليات تعديل الجينوم مقبولة أخلاقيا.

وقال إن تقنيات التعديل الجيني في عمليات الإنجاب البشرية يجب أن تخضع لمبادئ شاملين كي تكون مقبولة أخلاقيا هما أن يكون هدفها توفير حياة صحية آمنة للطفل المنتظر ولا تزيد من التمييز أو تثير انقساما في المجتمع.