الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 3124 - السنة الحادية عشرة
الإثنين 10 ذي القعدة 1439 - الموافق 23 يوليو 2018
Monday 23 July 2018 - No.3124 - 11 th Year

أخيراً ستتخلص من الشخير أثناء النوم

تم الكشف عن أسلوب جديد لعلاج الشخير أثناء النوم عن طريق أنبوب يتم تثبيته في الأنف. وجرى تصنيع الأنبوب من السيليكون بمقاسات تتناسب مع فتحات الأنف، التي يتم دفعه بداخلها حتى يصل إلى مؤخرة الحلق.

ويحفظ الجهاز الذي يتم التنفس من خلاله بشكل طبيعي، مجرى الهواء مفتوحا أثناء النوم لمنع انقطاع النفس، وفقاً لما نقله موقع العربية.

وأظهرت الأبحاث المأخوذة عن دراسة تجريبية أن أعراض توقف التنفس أثناء النوم انخفضت بمقدار الثلث تقريبا عندما استخدم المصابون الجهاز الجديد، كما لا يزال هناك تجارب يتم إجراؤها بشكل أكثر توسعاً.

يحدث توقف التنفس أثناء النوم عندما ينهار نسيج الحنجرة بشكل متكرر أثناء النوم، ما يعوق مجرى الهواء لمدة 10 ثوان كل مرة. ويمكن أن يحصل هذا أكثر من 30 مرة في الساعة، وينتج صوت الشخير على شكل هواء يخرج عنوة من خلال المسلك الهوائي المعوق.

وفضلاً عما يحدثه الشخير من إزعاج للنوم، فإذا ما ترك دون علاج، يمكن أن يترتب عليه زيادة خطر حدوث مشكلات خطيرة طويلة الأمد كأمراض القلب والسكتة الدماغية.

وبعد تغيرات في نمط الحياة مثل فقدان الوزن (فالدهن يمكن أن يضيف ضغوطاً على مجرى الهواء)، يزود المرضى بقناع يسمى «جهاز الضغط الإيجابي المستمر لمجرى الهواء»، الذي يوفر هواء مضغوطاً ليحفظ مجرى الهواء مفتوحاً. ومع أن هذه الأجهزة فعالة، إلا أن ثلث المرضى يتوقفون عن استعمال الأقنعة، لأنهم يرون أنها مرهقة وتحدث ضوضاء.

ويمكن أن يكون الجهاز الجديد المسمى Nastent، أسلوبا علاجيا أكثر ملاءمة، لأنه يعتبر أساساً أنبوبة متاحة في 6 مقاسات، لتناسب المستخدم، يتم إدخالها في إحدى فتحات الأنف عند الذهاب إلى النوم.

كما للأنبوب مشبك بطرفها يثبتها إلى الجزء الخارجي من فتحة الأنف، لا يمكن استنشاقه أثناء النوم ويمكن إزالته بسهولة. ويتم دفع جهاز Nastent إلى داخل فتحة الأنف حتى يصل إلى اللهاة الطرية في مؤخرة الحلق، وما إن يثبت في مكانه، يبدو كأنه نفق للتنفس الطبيعي، كذلك يمنع اللهاة الطرية من أن تسد مجرى الهواء.

وتم تجربة استخدام الجهاز الجديد في مستشفى جامعة أوساكا اليابانية، على 29 مريضا، حيث كانت النتائج إيجابية وأثبتت فعالية ممتازة. ويجري حاليا عمل تجارب بجامعة ستانفورد الأميركية و3 مستشفيات في فرنسا، حيث تقوم كل جهة باختبار الجهاز على 30 مريضا متطوعا، ممن يعانون توقف التنفس أثناء النوم.

وفي معرض تعليقه على مدى فاعلية الجهاز، قال استشاري جراحة الأنف والأذن والحنجرة بمستشفى شيفيلد التعليمي، بروفيسور جايديب راي، إنه «مفهوم بسيط للغاية ومثير للاهتمام. وإذا نجح، فإنه يخفف الكثير من المشاكل لمن يعانون الشخير، من دون الحاجة إلى التدخل الجراحي المؤلم والمكلف».

تحذيرات من تداعيات خطيرة لتراجع تمويل مكافحة «الإيدز»

حذّر تقرير حديث من تداعيات خطيرة قد تقع جراء عدم زيادة مستوى التمويل المتوفر لدعم مكافحة انتشار فيروس نقص المناعة البشرية «الإيدز» حول العالم.

وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية (BBC) أمس، أن التقرير أفاد بأن بقاء مستوى التمويل على ما هو عليه منذ أعوام قد يؤدي إلى انتشار المرض من جديد.

وحذر الخبراء في التقرير، الذي نشرته دورية «لانسيت» الطبية، من أن العالم قد لا يشهد نهاية الوباء بحلول 2030، وهو مستهدف اتفقت عليه الدول الأعضاء بالأمم المتحدة، مطالبين بضرورة تغيير الطريقة التي يتم التعامل بها مع الفيروس والسيطرة عليه.

وحسب التقرير، توقف معدل تمويل جهود مكافحة الفيروس عند 14.7 مليار جنيه إسترليني (19.25 مليار دولار)، وهو ما يقل بمقدار 5.4 مليار جنيه إسترليني (7 مليارات دولار) عن المبالغ التي تحتاجها جهود المكافحة المطلوبة لتحقيق أهداف الأمم المتحدة.

وأشار إلى أن التراجع في عدد المصابين يسير ببطء شديد جدا إلى حد يحول دون تحقيق المستهدف الأممي الذي يهدف إلى تقليل عدد الإصابات الجديدة إلى 500 ألف حالة سنوياً.

ورغم تراجع أعداد المصابين بالفيروس بصفة عامة، لا يزال هناك ارتفاع في معدل الإصابة بين الفتات المهمشة، والشباب - خاصة النساء منهم - في الدول النامية وغيرها من الفئات التي تواجه صعوبة في الوصول إلى العلاج، وفقا للتقرير.

وقالت ليندا غابل بيكر، رئيسة الجمعية الدولية لمكافحة الإيدز، والأستاذة بجامعة كيبتاون في جنوب إفريقيا: «رغم التقدم الملحوظ في مكافحة الفيروس، إلا أنها عانت حالة من الجمود في السنوات العشرة الماضية».

وأضافت أن «هناك حاجة إلى إنعاش العمل في هذا المجال، لأن صحة ورفاهية ملايين الناس تتوقف على مواجهة هذا التحدي».

ويهاجم فيروس «الإيدز» جهاز المناعة في الجسم البشري، ويعطل عمله، ويتسبب في إصابته بالضعف والوهن، ويتركه دون قوة دفاعية قادرة على مواجهة أي مرض، لفقدانه حماية جهاز مناعة جسمه له.

وإذا لم تتم مكافحة الفيروس، يتعرض المصاب لأنواع كثيرة وخطيرة من الأمراض والسرطانات، التي تسمى «الأمراض الانتهازية»، لأنها انتهزت فرصة عجز جسم الإنسان عن الدفاع عن نفسه فهاجمته.

وطبقا للأمم المتحدة، فإن فيروس الإيدز تسبب في وفاة 40 مليون شخص في العالم، منذ اكتشافه، بينما لا يزال 36.9 ملايين مصابين به.

ويعود تاريخ اكتشاف أول حالة مصابة بالإيدز إلى يونيو 1981، بالولايات المتحدة.

دراسة: هذه الموسيقى المفضلة للرضع .. والأجنة

«سكاي نيوز» : كشفت دراسة حديثة، أن الأجنة والرضع يتفاعلون بشكل كبير مع الموسيقى وأوضحت أنهم يفضلون العزف الهادئ وينفرون من الأصوات الصاخبة مثل الروك.

وأظهرت الدراسة التي أجراها المركز الدولي للإنجاب بالمساعدة الطبية في برشلونة، أن الأجنة تستطيع السمع ابتداء من الأسبوع السادس عشر حين يكون طولها في حدود 11 سنتيمترا فقط.

وتوضح الباحثة، ماريسا لوبيز تيخون، أن الصوت يمكن أن يصل إلى الجنين عن طريق ميكروفون خاص يجري استخدامه عبر العضو التناسلي للمرأة الحامل، وفق ما نقلت صحيفة «لوبوان» الفرنسية.

وقام الباحثون برصد حركات وتعابير الوجه لدى الأجنة في الرحم أثناء تشغيل 15 أغنية من ألوان موسيقية مختلفة مثل موزارت وبيتهوفن والطبول والروك.

واعتمدت الدراسة على عينة من 300 جنين تتراوح أعمارهم في الرحم بين 18 و35 أسبوعا، وكشفت النتائج أن الأجنة تفضل الموسيقى الكلاسيكية والهادئة.

وحرك أكثر من 70 بالمئة من الأجنة والمواليد الجدد أقدامهم بتفاعل سريع حين استمعوا إلى الموسيقى الهادئة، لكن 59 بالمئة فقط تفاعلوا مع الموسيقى الصاخبة.

هذه الأدوية تحد من قدرتك على قيادة السيارة

حذر المجلس الألماني للسلامة على الطرق من أن بعض الأدوية تحد من القدرة على قيادة السيارة، وهي مضادات الهستامين المعالجة للحساسية ومضادات الصرع والأدوية النفسية وبعض المسكنات.

وأوضح الخبراء الألمان أن هذه الأدوية تؤدي إلى الغفوة لثوان معدودة، ما يرفع بدوره خطر وقوع حادث. لذا ينبغي على قائد السيارة التوقف عن القيادة إذا لاحظ بعض الأعراض مثل التعب والتثاؤب والنعاس وأخذ فترة راحة مع ممارسة الأنشطة الحركية خلال هذه الفترة لتنشيط الدورة الدموية.

وبشكل عام ينبغي على المرضى الاستفسار من الطبيب المعالج عما إذا كانت الأدوية الموصوفة لها تأثير سلبي على القيادة، وكذلك عن إمكانية حدوث تفاعلات مع أدوية أخرى، والتي تترتب عليها آثار جانبية تتمثل في ضعف التركيز والنعاس - حسبما نقل «24».

الهواتف المتحركة والسرطان.. القصة الكاملة

«سكاي نيوز» : لا يزال تأثير الهواتف الذكية على صحة الإنسان مثار جدل كبير بين العلماء في جميع أنحاء العالم، فبينما يقول بعض العلماء إن لها تأثيرا سلبيا على الصحة العامة، فإن آخرين يؤكدون عدم وجود أدلة تربط بشكل مباشر بين الأمراض والهواتف.

ونشرت صحيفة «الأوبزيرفر» البريطانية، الأسبوع الماضي، مقالاً نقلا عن دراسة علمية، أشارت فيه إلى وجود روابط بين استخدام الهواتف المحمولة والإصابة بالسرطان.

إلا أن خبراء فيزيائيين وأطباء في مجال السرطان سرعان ما أكدوا أن الصحيفة قد أساءت فهم الدراسة، في ظل عدم وجود أدلة حتى الآن تشير إلى وجود رابط مباشر بين أشعة الراديو، التي تصدرها الهواتف والإصابة بالسرطان، وفق ما ذكرت صحيفة «الغارديان» البريطانية.

وأظهرت نتائج دراسة سابقة أجريت على الفئران، أن ترددات الراديو المكثفة، التي تعرضت لها رفعت لديها معدلات الإصابة بسرطان المخ أعلى قليلا لدى مجموعة أخرى لم تتعرض لأي إشعاعات.

لكن الغريب أن الفئران، التي تعرضت لترددات راديو مكثفة عاشت فترة أطول من تلك التي كانت في المجموعة الثانية. ومن هنا يأتي تأكيد الأطباء دائما على ضرورة أخذ كل حالة على حدة وعدم التعميم.

ويحذر الخبراء من خطورة الوقوع في الاستدلالات المريبة لبعض الدراسات، وتضخيم نتائج دراسات أخرى، الأمر الذي قد يسهم في التحذير من استخدام التكنولوجيا بطريقة غير سليمة.

ولم تتمكن أي دراسة حتى الآن من الإجابة على السؤال التالي: هل تصيب ترددات الهواتف الدماغ بالسرطان؟

إن مجمل الدراسات التي أجريت في هذا الصدد لم تتمكن من الوصول إلى مرحلة الإجماع، الذي يشكل رأيا ثابتا بشأن هذه المسألة.

وتقول منظمة الصحة العالمية، إنه «تم إجراء عدد كبير من الدراسات على مدى العقدين الماضيين لتقييم ما إذا كانت الهواتف المحمولة تشكل مخاطر صحية محتملة. حتى الآن، لم يتم تحديد أي آثار صحية ضارة بسبب استخدام الهاتف المحمول».

ومنذ أوائل التسعينات، نما استخدام الهواتف المحمولة في جميع أنحاء العالم بمعدل كبير، كما أن عدد مرضى السرطان ارتفع خلال الفترة ذاتها، ومن هنا يأتي ربط الكثيرين بين الهواتف والمرض، لكن بدون تقديم أدلة علمية.

لكن في المقابل، فإن بعض العلماء يؤكدون على خطورة الأشعة المنبعثة من إضاءة الهواتف، لا سيما غير المرئية منها، إذ تملك هذه الأضواء ترددا ذو طاقة كافية لتفكيك الروابط الكيميائية، مما يتسبب في تلف الحمض النووي.

ويطلق العلماء على هذا النوع من الإضاءة «الإشعاع المؤين» الذي يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالسرطان، إذ إن الإشعاع فوق البنفسجي العالي الطاقة يحفز سرطان الجلد من خلال التلف الدائم الذي يحدثه في الحمض النووي.