إعداد : ياسر السيد
العدد 3156 - السنة الحادية عشرة
الأحد 22 ذي الحجة 1439 - الموافق 2 سبتمبر 2018
Sunday 2 September 2018 - No.3156 - 11 th Year

بعض مشروبات الرياضة تعالج سرطان الثدي المقاوم للعقاقير

أفادت دراسة أمريكية حديثة، أن مكملاً غذائياً يستخدم في المشروبات الرياضية، يمكن أن يعالج سرطان الثدي المقاوم للعقاقير.

الدراسة أجراها باحثون بمستشفيات «مايوكلينك» الأمريكية، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية Cell Metabolism العلمية، بحسب ما نقلت «العربية».

وأوضح الباحثون أن مستقبلات تسمى HER2، وهو هرمون قد يحفز نمو السرطان، يعتبر المسؤول الرئيسي عن حوالي من 20 إلى 30% من أورام الثدي السرطانية تقريباً.

وأضافوا أن الأدوية التي تعالج سرطان الثدي مثل «تراستوزوماب» Trastuzumab تحسن حياة بعض المرضى الذين يعانون من سرطان الثدي، لكن بعض الأورام قد تصبح مقاومة لتلك الأدوية.

وقرر الدكتور تارو هيتوسوجي، قائد فريق البحث وزملاؤه استكشاف طرق جديدة لحل هذه المشكلة، واختبروا إمكانية استخدام مكمل غذائي يسمى «السيكلوكريستين» cyclocreatine في الحد من أورام سرطان الثدي.

واكتشف الباحثون أن هذا المكمل الذي يستخدم في المشروبات الرياضية قد عرقل نمو هرمونHER2 المسؤول عن سرطان الثدي، دون أن يسبب آثاراً جانبية سامة.

وجاءت تلك النتيجة، بعد دراسات أجريت على الفئران المصابة بسرطان الثدي، والتي أظهرت مقاومة لأدوية سرطان الثدي مثل «تراستوزوماب».

وقال ماثيو غوتز، مدير برنامج مايو كلينيك لسرطان الثدي: «إن التجارب السريرية المستقبلية على البشر ستكون ضرورية لتحديد فعالية هذا الدواء لعلاج سرطان الثدي المقاوم للعقاقير».

ووفقاً للوكالة الدولية لأبحاث السرطان، التابعة لمنظمة الصحة العالمية، فإن سرطان الثدي هو أكثر أنواع الأورام شيوعاً بين النساء في جميع أنحاء العالم عامة، ومنطقة الشرق الأوسط خاصة.

وذكرت الوكالة أنه يتم تشخيص نحو 1.4 مليون حالة إصابة جديدة كل عام، ويودي المرض بحياة أكثر من 450 ألف سيدة سنوياً حول العالم.

العلم يكشف ماذا يفعل نوم القيلولة بـ«مخ الإنسان»؟

«سكاي نيوز» : في أحدث فائدة مكتشفة للغفوة السريعة، توصلت دراسة علمية إلى وجود رابط قوي بين الخضوع لقيلولة قصيرة والإحساس بالسعادة.

وقال أحد معدي الدراسة، الأستاذ في جامعة هارتفوردشير البريطانية، ريتشارد وايزمان، إن الأبحاث السابقة أظهرت أن النوم لمدة 30 دقيقة، يجعل الإنسان أكثر تركيزا وإنتاجية وإبداعية، على ما أوردت صحيفة «إندبندنت» البريطانية.

وأضاف : «أما نتائج دراستنا الجديدة فهي تشير إلى أن الإنسان يصبح أكثر سعادة بمجرد أخذ قيلولة قصيرة»، مؤكدا أن القيلولة لفترة أطول ترتبط بالعديد من المخاطر الصحية.

وأجريت الدراسة لصالح مهرجان إدنبرة الدولي للعلوم، وشارك فيها أكثر من 1000 شخص أجابوا عن استطلاع بشأن عادات القيلولة، وحالاتهم النفسية.

ووضع الباحثون معيارا للسعادة من 5 نقاط، فنال الذين يأخذون غفوة بسيطة في النهار درجة 3.67، أما الذين يأخذون غفوة طويلة فنالوا درجة 3.44، والذين لا يأخذون غفوة إطلاقا حصلوا على 3.52 درجة.

وخلصت الدراسة إلى أن 66% من الذين يأخذون قيلولة قصيرة يشعرون بالسعادة، مقارنة بـ56% لأولئك الذين يأخذون قيلولة طويلة، مما يسلط الضوء على الارتباط الكبير بين القيلولة القصيرة والشعور بالسعادة.

ووجدت الدراسة أن 43% من المشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 30 سنة يأخذون قيلولة طويلة خلال النهار ، في حين يأخذ 30 % ممن تجاوزوا سن الخمسين قيلولة طويلة.

تشخيص مبكر جداً.. مرض خطير تنبهك به لوحك مفاتيحك

«العربية» : اقترحت دراسة حديثة بأن الطريقة التي يكتب بها الشخص على لوحة المفاتيح، تؤشر إلى إمكانية إصابته بمرض باركنسون «الشلل الارتعاشي».

فسرعة الكتابة هي دليل على ذلك، وفقا للدراسة التي حذرت من أن معدل الضغط على المفاتيح والتنقل بينها تعطي مؤشرات أو علامة شائعة للمرض.

وقام باحثون من جامعة تشارلز ستورت، في ولاية كوينزلاند باستراليا، بتحليل 76 شخصاً يعانون من مرض الشلل الارتعاشي بدرجة طفيفة.

وخلال أكثر من تسعة أشهر تمت إضافة برامج على الكمبيوتر، لتتبع المدة الزمنية المستغرقة في الأداء على لوحة المفاتيح لكل منهم.

وقد وجد الباحثون أنه يمكن توظيف سرعة الطباعة في تشخيص مبكر لمرض باركنسون وبنسبة دقة تصل إلى 78 بالمئة.

وهم يأملون الآن في استخدام هذه النتائج في تطوير أداة قياس جديدة تعتمد على الكتابة، ما يتيح للأفراد الحصول على الإشارات المبكرة ومن ثم الاحتراز ما يؤدي لإبطاء المرض.

وقال الباحث الرئيسي في الدراسة وارويك أدامز لـ«نيو ساينتست»: «إن الهدف النهائي هو تطوير اختبار فحص متاح على نطاق واسع لكل من الأطباء والأفراد».

لكنه أشار إلى الحاجة لمزيد من الأبحاث باعتبار أن العينة المستخدمة لم تكن كبيرة جداً، قبل البدء في طرح مثل الأدوات المقترحة للتشخيص مستقبلاً.

يؤدي مرض باركنسون إلى تلف أجزاء من الدماغ على مر السنين، حيث تتمثل الأعراض الرئيسية في الحركة البطيئة والاهتزاز وقسوة العضلات.

كما قد يعاني المصابون أيضاً من الاكتئاب وصعوبة الموازنة ومشاكل في الذاكرة وصعوبة في النوم.

ويرجع السبب إلى فقدان أو تلف الخلايا العصبية في المادة المخية للدماغ، ما يؤدي إلى انخفاض الدوبامين «ومن ثم الاكتئاب المصاحب في كثير من الأحيان».

والدوبامين هي مادة كيميائية تتفاعل في الدماغ لتؤثر على كثير من الأحاسيس وسلوكيات الإنسان، بما في ذلك الانتباه، والتوجيه وتحريك الجسم.

ويؤدي الدوبامين دوراً رئيسياً في الإحساس بالمتعة والسعادة والإدمان.

ولكن ليس من الواضح السبب في حدوث هذه الخسارة في الخلايا العصبية.

هذه الأطعمة تساعدك على إنقاص الوزن

«24» : هناك عنصران أساسيان في النظام الغذائي الصحي هما: نوع الطعام، وحجم الوجبة. فإذا كنت تحاول ضبط وزنك، وإنقاص الكيلوغرامات الزائدة عليك استبعاد الأطعمة غير الصحية مثل الوجبات الجاهزة والمقالي والحد من كمية الكربوهيدرات، وتضمين المزيد من هذه الأطعمة الصحية في وجباتك:

الدهون. تناول ما بين 20% إلى 35% بالمائة من السعرات الحرارية من الدهون، واحرص على اختيار الأطعمة التي تحتوي على دهون صحية مثل: الأسماك، والمكسرات، والأفوكادو، وزيت الزيتون، وبذور الشيا، والبذور، وزيوت الخضروات.

البروتين. تناول ما بين 10 إلى 35 بالمائة من السعرات الحرارية عن طريق البروتين، لكن تجنب اللحوم الحمراء الغنية بالدهون وجلد الدجاج، واجعل الأولوية للأسماك، وصدر الديك الرومي والدجاج، واللحوم الحمراء قليلة الدهون، وقم بزيادة حصة البروتين النباتي في طعامك عن طريق تناول البقول.

الكربوهيدرات. قلل من الكربوهيدرات النشوية قدر الإمكان، واحصل على الكربوهيدرات من الخضروات والفواكه، مع قليل من الخبز الأسمر والأرز البني أو المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل.

وبشكل عام، لتفقد الوزن لا ينبغي أن تشكل الكربوهيدرات أكثر من 45 بالمائة من السعرات الحرارية التي تتناولها، كما عليك مراقبة حجم الوجبات.

نشطاء البيئة يدشنون قارباً من النفايات البلاستيكية في بريطانيا

«رويترز» : على مياه نهر التيمز، انطلق نشطاء من دعاة حماية البيئة على قارب مصنوع بالكامل تقريبا من نفايات بلاستيكية أعيد تدويرها في محاولة منهم لتعريف الناس بزيادة مستويات القمامة في الممرات المائية في بريطانيا.

والقارب يمكن أن يحمل 12 راكبا، وهو من صنع مارك إدواردز الذي صنع أيضا القارب الملكي (جلوريانا) بمناسبة احتفالات عام 2012باليوبيل الماسي لجلوس الملكة إليزابيث على العرش.

أطلق على قارب النفايات (بيت بروجكت)، وسيقوم برحلات منتظمة على النهر لالتقاط النفايات البلاستيكية التي ستستخدم بدورها في صنع المزيد من مثل هذه القوارب.

وقال للصحافيين لدى تدشين القارب يوم الخميس في ريتشموند بجنوب غرب لندن «رجعنا إلى التكنولوجيا التي ورثناها من عهد الفايكنج».

وتابع أن صنع القارب تطلب عملا كثيرا «لكن هذا لا شيء أمام صنع مركب سيبقى 100 عام».

وقالت مؤسسة (هيب) الخيرية التي كانت وراء المشروع إنه تجري إزالة 300 طن من النفايات من نهر التيمز كل عام وإن نسبة كبيرة منها عبارة عن عبوات طعام وشراب ملقاة من اليابسة.

وأضافت على موقعها الإلكتروني «معظم القمامة تلتهمها الطيور والأسماك والكائنات الأخرى وهو ما يؤدي إلى وجود مواد بلاستيكية في أحشاء 70 في المئة من أسماك نهر التيمز».

والقارب (بيت بروجكت) هو القارب الثاني الذي يُصنع من نفايات بلاستيكية أعيد تدويرها.