

## ما هي الفحوصات الالازمة بعد بلوغ الـ 40؟

يؤدي إلى تلف الأعصاب ، والأوردة الدموية ، ومن ثم يقود إلى القصف الجنسي ، مشدداً على أن التدخين والسمينة من العوامل المؤدية كذلك إلى القصف الجنسي .

وبالطبع لا يوجد لدينا في الكويت إحصاءات دقيقة للقصف الجنسي بسبب خجل الكثيرين عن هذا المرض ، ولكن مؤشرات ارتفاع السكر ، والسمينة ، وانتشار التدخين يقودنا إلى القول بأن هناك نسبة مرتفعة من القصف الجنسي .

وأكيد بالغام أن القصف الجنسي إذا كان ناتجاً لفسيكون بشكل ملحوظ ، أما إذا كان بسبب مرض عصوي فسيبدأ بالتدريج .

ونصح بضرورة تحسين معدل السكر ، وممارسة التمارين الرياضية ، وكذلك معالجة الضغط ، والأكل الصحي . مضيفاً أن العلاج يكون بثلاث طرق أولها الحبوب ، وتنبيه الأوربر ، والثالثة والأخيرة العمليات الجراحية ، والأخيرة تتم عن طريق جهاز سليمان يكون مطاطي أو قيدرووليكي . وقد حظلت نتائج جديدة .

قال الدكتور محمد الغانم اختصاصي المسالك البولية ورئيس وحدة المسالك البولية في مستشفى جابر للنفط والسلحة والمركز الكثدي الطبي إن الحديث عن الضعف الجنسي في مجتمعنا أمر شائك لأننا في مجتمع محافظ . يخجل الرجال فيه عن الحديث عن أمراضهم الجنسية مما يؤدي إلى مشاكل اسرية وتفكك أسرى . جاء ذلك في تصريح صحافي أدلى به الغانم ، مؤكداً أن الضعف الجنسي بمفهومه العام هو عدم بلوغ الانتصاب اللازم لممارسة العلاقة الزوجية . ونوه إلى أن هذا الموضوع يمكنه إلى شذوذ شق نسلي وأخر عضوي باطنى . والشق النسلي ينشأ بسبب ضغوط الحياة ، أما الشق الطبى فمن أسبابه الرئيسية إصباتات الدماغ والحمل الشوكي كالجلطات ، وكذلك أمراض الضغط والشرايين . عذرناً من أنه عادة ما يكون الضعف الجنسي مؤشرًا على أمراض القلب والشرايين . وأوصى الغانم أن السكري المرتبط لفترات طويلة

A color portrait photograph of a man from the chest up. He has dark hair and is wearing a light-colored suit jacket over a white shirt and a patterned tie. The background is a bright, possibly overexposed, indoor setting.

عمر المتناول منها 3 حصص يومياً أطول

## اللّي بـان لا تضر بالقلب

«العروبية نت»: دراسة جديدة فلهرت، تؤكد عكس ما كان الأطباء أنفسهم يعتقدونه لمستويات طفولة، بكتشفيها أن تناول لاليان ومشتقاتها يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب» وليس مضرًا به غير زيادة الكوليستيرول الضار بالقلب والأوعية الدموية، كما كان يعتقد سابقاً، لأن الدراسة الجديدة تؤكد أن تناول الإيجان والاليان الكاملة الدسم والمحتوية على نسب عالية من الدهون المشبعة، وبواقع 3 حصص من الحليب أو الجبن أو الزبدة أو الكريمة يومياً يقلل من الإصابة بأمراض القلب والسكريات الدمالغية بمعدل ضعفين، مقارنة مع تناول كميات أقل». وفقاً لما يؤكده فريق طبي علمي من جامعة McMaster في مدينة أوشاشاريو بكندا.

ولم تكن توصيات الأطباء سابقاً، خصوصاً في الولايات المتحدة، تتصحّب باكثير من 3 حচص يومياً من منتجات البان مخلوطة الدسم الخاليّة من الدهون، لأنّها ترفع مستوى الكوليسترول الضار، وهو إحدى علامات أمراض القلب، مع أن الأدلة أشارت سابقاً، بحسب ما قرأت «العربيّة، مت» عن الدراسة بموقع صحيفيّة «التايمز» البريطانيّة اليوم الأربعاء، إلى وجود عناصر غذائيّة في منتجات الألبان، كاكالسيوم والبيوتاسيوم والفيناسيوم، إضافة إلى فيتامينات K1 وK2 وإلى عربك Probiotics في البان، ويمكن أن تسمى «بان بكتيريا».

يساعد الاشخاص على العيش مدة أطول، أي يعكس ما كان يعتقد النباتيون لزمن طويل، وهو أن «اللاكتوز» والاغذية ذات المستويات العالية من الدهون والجربة لها تأثير سلبي على الجلد والشرابين والقلب والمعدة». وفقاً لما فرقة «العرببة، بت» في ملخص عن الدراسة التي تذكر أنه تم العثور على مركب Spermidine في بعض أنواع الجربة، وهو الذي يمكن اعتباره المفتاح إلى طول العمر، فقد وجد معدو الدراسة أن من خصائصه الوقاية من أمراض القلب، كتضخم عضلات القلب والمرتبط بارتفاع ضغط الدم. كما يقلل من المشاكل المرتبطة بفشل القلب، لذلك خلصت الأبحاث إلى أنه زاد من متوسط عمر الفئران التجارب.

تلك الدراسة اعتمدت على اختبارات شملت أكثر من 800 شخص امراضي، وتناولت مواضيع النظام الغذائي التقليدي لدى الطبلان الشامل على كمية وافرة من الجبنة، في حين المقاييس، وفقاً لما ثبت به «العربى». فى تختير الدراسة المؤشر فى الأن، ان المتناولون للجبن المحتوى على مركب «سيفر ميدفين» الموجود تحديداً فى أنواع الجبنة الطويلة العصر، كما فى الجبوب الكاملة والفطر، هم 40% أقل عرضة من غيرهم لخطر فشل القلب وبخاطر امراضه والأوعية الدموية بشكل عام، وان ضغط الدم منخفض

تناول المشاركون في المتوسط أقل من حصة يومياً، مع ذلك ورد في الدراسة «ضرورة الحاجة إلى مزيد من الأبحاث حول سبب ارتباط منتجات الأليان بمستويات منخفضة من أمراض القلب، إضافة إلى التأثر في جودة النظام الغذائي بشكل عام». تجرب سابقة ثبتت الشيء نفسه أيضاً

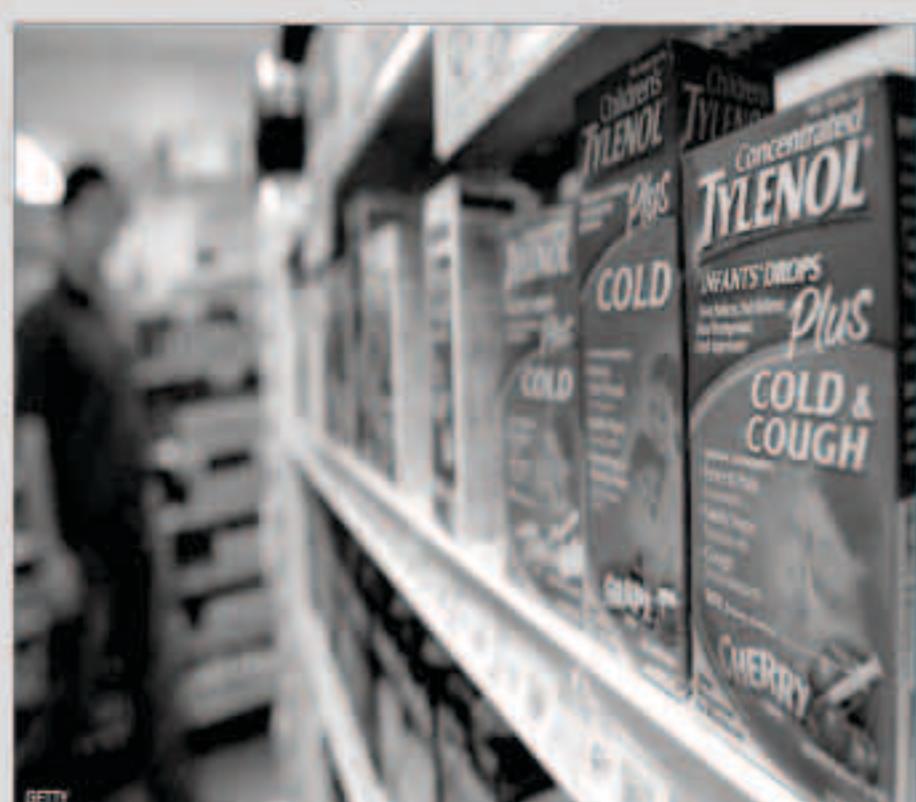
الغريب أن دراسة مماثلة، لم يعرها الإعلام اهتماماً كالحالية، ظهرت بعدد نوفمبر 2016 من دورية تصدير عن مجلة Nature البريطانية المرموقة، هي Nature Medicine، التي توارد

ـ وأخر من الدين، مع 15 جين، أو ملعة صغيرة، ووجد الباحثون أن 3 مورفيات ملن تناولوا يومياً، يدهون كاملة، أرض القلب والأوعية السكرتة الدجاجية مقارنة التي لم تتناول الأليان

ـ الفريق العلمي أيضاً عدلات استهلاك الأليان الولايات المتحدة وكندا حيث كان المشاركون 4 وجبات أو أكثر باليوم ما كان الاستهلاك الأدنى

معدل للعرض المزمن، وهو ما يشرحه الفيديو المرفق أيضاً.  
القائمون بالدراسة الواردة في مجلة The Lancet الطبية العلمية، اعتمدوا على تجارب وأبحاث شملت أكثر من 136 ألف شخص من 21 بلداً، أعمارهم بين 32 إلى 70 سنة، وتم تقسيمهم إلى 4 فئات في المشاركة التي بدأت في 2003 واستمرت 9 أعوام؛ غير المتناولين مثبات الأناناس، والمتناولون أقل من حصة في اليوم، ثم وحصة أو وجبتين يومياً، فيما الفئة الرابعة وهم الذين يتناولون أكثر من وجبتين في اليوم، علماً

## دراسة تتوصل إلى نتيجة «صادمة» بشأن أدوية السعال



لم يعترروا على أي دليل يؤكد فعاليتها، مثل «تحسين صحة المريض أو شفائه من السعال بسرعة». وتنالى هذه المعلومات في وقت يتفق العالم، سنتوا، أكثر من 4 مليارات دولار على أدوية السعال، التي لا تستلزم وصفة طبية.

وقد قال الدكتور بingham سبيث وزملاؤه من جامعة بازل السويسرية، إن الأطباء يجب أن يطمئنوا إلى المرضى بأن أعراضهم ستتحسن «لقليل» دون أي علاج.

وأضاف «دراستنا توصلت

إلى أنه ليس هناك أي علاج مفيد للسعال».

وتشير الدراسة إلى أن 14 في المائة من المرضى الذين تناولوا أدوية السعال ظهرت عليهم آثار جانبية سلبية، مثل الصداع والغثيان وألم في الصدر.

يشار إلى أن هيئة الخدمة الصحية في إنجلترا توصي المرضى بتناول العسل والمشروبات الساخنة لذكا فحة المثانة بالحلق، وتنصحهم بعدم التوجيه إلى المصادر الحيوية.

«سكاي نيوز»: توصلت دراسة حديثة، نقلتها صحيفة «انديفتنت» البريطانية، إلى أن أدوية السعال لا تعمل بفعالية عكس ما كان متوقعاً، موضحة أنه لا يوجد إلى دلود الساعة «دليل علمي» يتفق ذلك.

ووجدت الدراسة، التي اتّباعها باحثون سويسريون، أن واحداً من بين 7 أشخاص ظهرت عليهم آثار جانبية بعد تناولهم أحد أدوية السعال.

وقال الباحثون إنهم قيّموا وجودة في الأسواق لكنهم

امتصاص الرنتين للأدھيد الناء  
القىھين قد تم على مستخدمي  
السجائر التقليدية». «  
وأضافت ساميورا وقا:  
«الدراسة كشفت أن متوسط  
ترکین الفورمالديھید في التنفس  
بعد تدخین السجائر الالكترونية  
كان أقل بعشرات المرات من النسبة  
الفعالية الموجودة في أبخرة  
السجائر الالكترونية المباشرة، ما  
يشير إلى أنه يتم الاحتفاظ بكمية  
كبيرة من تلك المواد الكيميائية في  
الجهاز التنفسى المستخدم».  
وكانت دراسات ساميقة  
كشفت أن التكھيات المستخدمة  
في السجائر الالكترونية تسبب  
استجابات التهابية وتأكسدية  
في خلايا الرئة، كما أن آثار تلك  
التكھيات يمتد إلى الدم، فهو سامة  
وتتسبب في الموت المبرمج لخلايا  
الدم البيضاء.  
منظمة الصحة العالمية أيضاً  
سبقت نشرت تقريراً عام

2015، حذرت فيه من أن المساجف الإلكترونية تحتوي على مواد سامة ضارة بالصحة.

A close-up photograph of a person's nose and mouth, showing steam or vapor rising from the nostrils against a dark background. The lighting highlights the contours of the nose and the texture of the skin.

**الرئة تمتص كمية كبيرة من المواد السرطنة عند تدخن السجائر الالكترونية**

«الأناضول»: حذرت دراسة أمريكية حديثة، من أن الجهاز التنفسي يمتص كمية كبيرة من المواد الكيميائية المسيبة للسرطان، عند تدخين السجائر الإلكترونية.

الدراسة أجرتها باحثون في مختبر التحاليل الخصوصية التابع لجامعة بنيدا الأمريكية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Toxics) العلمية.

وأفادت ما يليها بعض الأشخاص، للسجائر الإلكترونية طعمًا في قلة آثارها الجانبية، أو كمحاولة

**للاقلال عن التدخين.**  
**وتعمل السجائر الالكترونية**  
**عن طريق سخان حراري للتسخين**  
**سائل يحتوي على المنيكوتين**  
**الموجود داخلها، ليتحول السائل**  
**إلى بخار المنيكوتين الذي يستنشقه**  
**المدخنون بدلاً عن حرقه كما يتم في**  
**السجائر العاديّة.**

وكانت دراسات سابقة كشفت  
 أن ابخرة السجائر الالكترونية  
 تحتوي على مواد كيميائية  
 مسيئة للسرطان وهي «الايدهيد»  
 وهي مواد كيميائية مثل  
 «الفورمالديهيد» معروفة بانها  
 تسبب السرطان لدى البشر، لكن  
 الدراسات لم ترصد الكعيات التي  
 قد تشكل خطراً على المستخدمين.  
 وللوصول إلى نتائج الدراسة،  
 عكف فريق البحث على صد