إعداد : ياسر السيد

العدد 3177 - السنة الحادية عشرة
الخميس 17 محرم 1440 - الموافق 27 سبتمبر 2018
Thursday 27 September 2018 - No.3177 - 11 th Year

16 «خرافة» عن جسم وأعضاء الإنسان.. والعلم يصحح

يجهل عدد كبير من الأشخاص حول العالم معلومات علمية حقيقية عن جسمهم وطريقة عمله، مما أدى إلى انتشار «خرافات» عدة. وفيما يلي بعض الخرافات المنتشرة بهذا الشأن، حسب ما نقل «سكاي نيوز عربية».

1 – الزائدة الدودية: يعتقد البعض أن الزائدة الدودية عديمة الفائدة، لكنها في الأصل عضو من أعضاء الجسم الأساسية، حيث تؤدي دورا مهما في تطوير الجهاز المناعي.

2 – العطس: «أن تعطس وعيناك مفتوحتان، فهذا أمر خطير!» عبارة شهيرة وسط العائلات لكنها في الحقيقة غير صحيحة، لأن ردة الفعل تلك تكون بدون شعور، كما أن فتح عينيك أثناء العطس لا يشكل أي خطر نهائيا على صحتك.

3 – الأقدام: يروج بعض الخبراء أن هناك علاقة وثيقة بين حجم الأقدام وطول العضو الذكري للرجل، وهذا أمر خاطئ، حسب سارة جارفيس، التي تشتغل في عيادة بالعاصمة البريطانية.

4 –حرارة الرأس: يقول أشخاص إن ارتداء القبعات الصوفية في الشتاء سيجعلك دافئا، على اعتبار أن حرارة الجسم مرتبطة بحرارة الرأس، وهذا أمر غلط، وتقول سارة «الرأس لا يشكل سوى 10 بالمئة من مساحة جسمك.. وللحرارة علاقة بكل أنحاء جسدك».

5 – البواسير: حين يرى الإنسان دما في براز، يذهب عقله إلى أمر واحد، البواسير. لكن في الأصل، هناك عدة أمراض قد تؤدي إلى ظهور الدم، مثل سرطان الأمعاء أو إصابتك بتسمم ما.

6 –التهاب البول: الشعور بحريق عند البول يعني أنك مصاب بالتهاب. في الحقيقة هناك معايير أخرى تدل على إصابتك بالتهاب، مثل الحمى والدم في الوريد والارتباك والتبول بكثرة.

7 – الحلاقة: الحلاقة تجعل شعرك ينمو بكثافة. كثافة شعرك غير مرتبطة بالحلاقة حسب ما قالت جارفيس، مشيرة إلى أن «معدل الكثافة لا يتغير نهائيا».

8 – الإنعاش القلبي: هذا الأمر لن يعيد الإنسان إلى الحياة كما يتم تسويقه في الأفلام. وتنصح الدكتورة جارفيس باللجوء إلى جهاز مزيل الرجفان.

9 – سكتة قلبية: يقول بعض الأطباء إن الشعور بألم في الصدر يدل على خطر تعرضك لسكتة قلبية، وهذا أمر غير صائب، إذ هناك أعراض أخرى مثل التعب الزائد وضيق التنفس وألم في الرقبة.

10 – الأظافر: «أظافرك تواصل النمو بعد موتك».. معلومة لا تعدو أن تكون سوى خرافة على اعتبار أن الأظافر تحتاج إلى الأوكسجين من أجل البقاء على قيد الحياة والنمو.

11 –المعدة: يروج بعض الأشخاص أن المعدة توجد خلف السُرّة مباشرة، لكن المعلومة غير صحيحة، على اعتبار أن هذه المنطقة تضم الكبد والأمعاء الدقيقة والطحال.

12 – فيتامين سي: معلومة «الفيتامين سي يعالجك من نزلة البرد» غير صحيحة، فهو يحميك فقط ويقلل فرص إصابتك بالزكام.

13 – السكر: يجعل أطفالك في حالة نشاط مفرطة. تقول الدكتورة جارفيس إن السكر عديم الفائدة، مضيفة «يعطي بعض الطاقة لكنه لا يحتوي على أي مغذيات».

14 – الجزر: يقع معظم الناس في خطأ كبير، حين يعتقدون أن هذا النوع من الخضراوات يقوي بصرك. الجزر يحتوي على فيتامين A الذي يجعلك تنظر جيدا، لكنه لا يقوي نظرك.

15 – مفاصل: لدى بعض الناس مفاصل إضافية، هي معلومة غير صحيحة، وفق سارة، التي قالت «هذا تعبير شائع فقط».

16 –ألم الكتف: لا يرتبط دائما بالعضلات، حيث من الممكن أن يكون السبب قادما من منطقة أخرى.

عادات يومية خاطئة تؤثر على صحة عينيك

أظهرت أبحاث جديدة نشرت الأسبوع الماضي في إحدى المجلات الطبية البريطانية، بأننا نستطيع أن نخفض بشكل كبير من مخاطر الإصابة بضعف الرؤية الذي يتطور مع مرور الوقت، عبر الإقلاع عن بعض العادات الخاطئة.

وقد كشف أخصائي البصريات بريندان أوبرايين لصحيفة ديلي ميل أونلاين عن العادات اليومية الخاطئة التي يمكن أن تتسبب بأضرار بالغة للعينين على النحو التالي:

1 – السباحة اليومية

على الرغم من أن السباحة مفيدة جداً للقلب والأوعية الدموية، إلا أن عدم ارتداء نظارات واقية أثناء السباحة، قد يؤدي إلى أضرار للعينين وخاصة عند السباحة بمياه معقمة بالكلور. كما أن السباحة في البحر أو الأنهار، يمكن أن تعرض العينين لعدوى الباكتريا بشكل مباشر.

2 – الماسكرا القديمة

يحذر الدكتور أوبرايان من الاستمرار في استخدام أدوات تجميل العينين القديمة وخاصة الماسكرا، إذ أنها يمكن أن تكون مرتعا للبكتيريا التي تتسبب بإصابة العينين بالالتهابات والاحمرار. وينصح الدكتور أوبرايان استبدال الماسكرا التي مضى على شرائها أكثر من 4 أشهر بأخرى جديدة لتجنب أضرارها على العينين.

3 – تجنب فحص العينين بشكل دوري

ينصح الأخصائيون بإجراء فحص دوري للعينين على الدوام، ويقول الدكتور أوبرايان بأن الفحص الدوري للعينين قد يكشف عن أمراض مثل السكري وارتفاع ضغط الدم التي قد تؤدي إلى مشاكل خطيرة في العينين إذا تركت دون مراقبة.

4 – التحديق في الهاتف الذكي

إن التحديق في هاتفك الذكي أو شاشة الكمبيوتر أو التلفاز لساعات متواصلة ليس أمراً جيداً لصحة عينيك، كما تقول الأبحاث التي أجرتها جامعة توليدو مؤخراً، وذلك لأن هذه الشاشات تصدر الضوء الأزرق الذي تمتصه الخلايا الحيوية في شبكية العين مسببة نشوء مواد كيميائية سامة، والتي يمكن أن تقتل في نهاية المطاف المستقبلات الضوئية الضرورية للرؤية.

5 – التدخين

من المعروف بأن التدخين مضر لصحة الإنسان بشكل عام ولصحة العينين بشكل خاص، إذ أن التدخين يزيد من خطر إعتام عدسة العين، والتنكس البقعي الذي يؤثر على الجزء الأوسط من العينين والذي قد يؤدي إلى فقدان البصر بشكل كامل.

وبحسب دراسة بريطانية نشرت في المجلة البريطانية لطب العيون، ونقلها «24»، فإن خطر الإصابة بالتنكس البقعي يتضاعف مع زيادة عدد السجائر التي يدخنها المرء.

فوائد البكاء والدموع

شعر البعض منا بالخجل من البكاء، ويعتقد أنه لا ينبغي أن يبكي حتى لو كان بمفرده.

وغالباً ما نسارع لمسح الدموع، محاولين التفكير بأشياء بناءة أكثر علينا فعلها بدل ذرف الدموع كالأطفال، إلا أن هذا التصرف، بحسب موقع «Care2»، غير سليم على الإطلاق.

فوفقا للعديد من الأبحاث العلمية، يعتبر البكاء استجابة عاطفية طبيعية وضرورية للتوتر، لا يمكن أن يكون له تأثير سلبي على صحة الإنسان.

لذا سواء كنت تبكي أثناء عناقك لأحد الأحباء، أو بمفردك، فإليك بعض الأسباب التي تجعلك تبكي أكثر.

• ثبت أن الشعور بالحزن والغضب كان أقل بين 85% من النساء و73% من الرجال بعد البكاء.

• تبكي النساء بمعدل 5.3 مرة في الشهر، بينما يبكي الرجال بمعدل 1.3 مرة في الشهر.

• يبلغ متوسط مدة نوبة البكاء لدى البالغين 6 دقائق.

• يتم ذرف الدموع بكميات أكثر في الفترة من 7 إلى 10 مساءً «وعندما يكون الشخص مرهقاً».

وفوائد البكاء تتمثل في الآتي:

1 – يخفف التوتر

تشير الأبحاث، التي أجراها ويليام فري الثاني، وهو عالم كيمياء حيوية ومدير مختبرات أبحاث الطب النفسي في مركز سانت بول رامزي الطبي، إلى أن الإنسان يشعر بتحسن بعد البكاء لأنه يزيل المواد الكيميائية التي تراكمت بسبب الإجهاد.

ويقول دكتور فري: «نحن لا نعرف ما هي هذه المواد الكيميائية، لكننا نعرف أن الدموع تحتوي على ACTH، المعروف أنه يزداد في حالات الإجهاد». ويمكن أن يكون البكاء طريقة من طرق تطهير الجسم من المواد الكيميائية المسببة للتوتر والضغوط.

2 –يخفض ضغط الدم

إلى ذلك، ووفقاً لعدة دراسات، فقد انخفض ضغط الدم ومعدل النبض مباشرة بعد جلسات العلاج التي بكى خلالها المرضى.

3 – يقلل المنغنيز

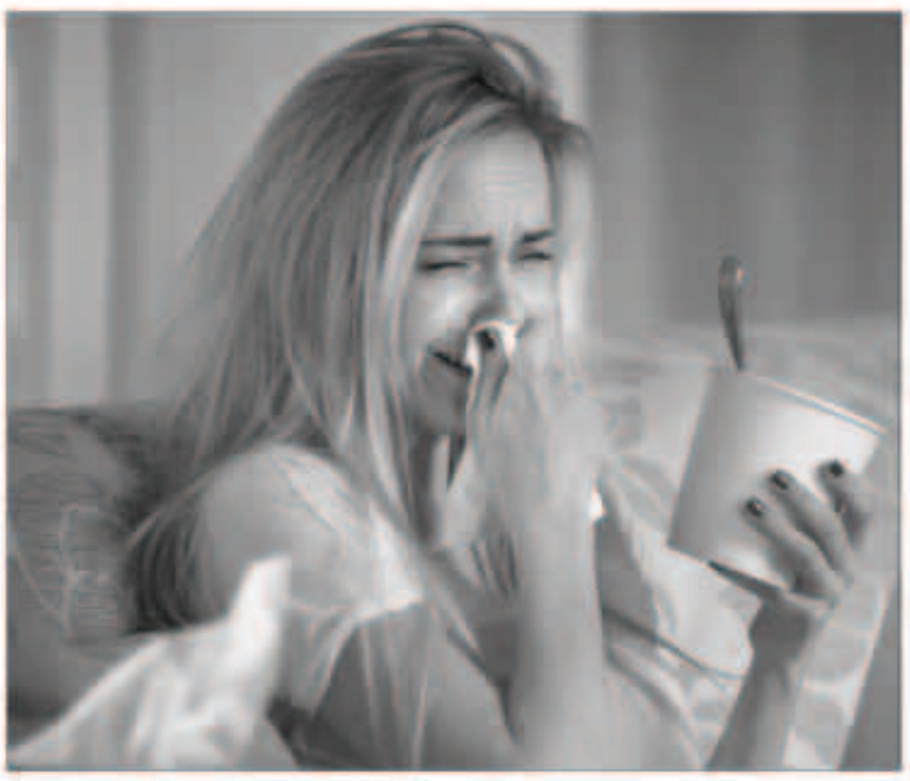
يؤثر المنغنيز على الحالة المزاجية والدماغية والعصبية، ويوجد في الدموع بتركيز أكثر من 30 مرة مما هو في الدم. لذا ترجح الدراسات أن البكاء يعد وسيلة لتخلص الجسم من المنغنيز وتحسين الحالة المزاجية.

4 – يطرد السموم

لا يقتصر إنتاج العين للدموع على مجرد منع الجفاف، لأن الدموع تحتوي أيضا على الليزوزيم، وهو مضاد للبكتيريا ومضاد للفيروسات، والجلوكوز، الذي يغذي الخلايا على سطح العين وداخل الجفون.

5 – يطهر الأنف

عند البكاء، تنتقل الدموع عبر القناة الدمعية إلى الممرات الأنفية، حيث تصادف المخاط، وعندما تختلط الدموع بكمية كافية من المخاط، تسبب ليونة للمخاط ويسهل التخلص منه، بما يحافظ على الأنف خالية من البكتيريا. وفقا لما تقوله الطبيبة النفسانية جوديث أورلوف، مؤلفة كتاب «الحرية العاطفية».



جلد الدجاج .. دراسة طبية «تحسم» الجدل

ما يحبه أغلب الناس في الدجاج المشوي هو جلده المقرمش معتبرين أنه ألذ جزء فيه، لكن آخرين يرفضون أكله مستجيبين لتحذيرات بعض الأطباء من مخاطره على صحة الإنسان، إلا أن دراسة حديثة قد تحسم الجدل.

ووفق ما نقله «سكاي نيوز عربية»، فإن جلد الدجاج ليس سيئًا كما يعتقد الناس أو كما تفيد بعض الدراسات، مضيفة «واحدة من أكثر الدهون انتشارا وصحية موجودة في جلد هذا الطائر».

وقالت دراسة حديثة إن جلد الدجاج يحتوي على حمض الزيت أو حمض الأوليك، وهو حمض دهني «أوميغا-9» أحادي الإشباع.

ولهذا الحمض عدة فوائد، من بينها تحسين القدرات العقلية، وتنشيط الذاكرة ومساعدة الدماغ على تأدية وظائفه والحفاظ على سلامة الأعصاب.

ويقلل حمض الزيت من مخاطر الإصابة بتصلب الشرايين والجلطات والنوبات القلبية، ويقوي كذلك كفاءة الجهاز المناعي في مواجهة الأمراض.

كما يعد جلد الدجاج مصدرا مهما للدهون المشبعة، التي تلعب دورا في تنظيم الهرمونات وتحسين المناعة وكثافة العظام.

إلا أن الصحيفة، ركزت على أن الإكثار من تناول جلد الدجاج يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم.

وتشدد الدراسة على عدم تناول جلد الدجاج المشوي في الزيت وفي درجات حرارة عالية، لأن ذلك غير صحي بالمرّة. كما نصحت بالجلد المقرمش والمطهو جيدا.

وينطبق الكلام السابق على الدجاج الطبيعي، وليس ذلك المغذى بهرمونات، ففي تلك الحالة تتركز كل تلك الهرمونات في طبقة الجلد ويصبح ضارا بدرجة كبيرة.

عقار من إنتاج أسترازينيكا يخفض وفيات سرطان الرئة قرابة الثلث

نجح علاج مناعي تنتجه شركة أسترازينيكا في تقليل خطر وفاة مرضى سرطان الرئة في مرحلته المتوسطة قرابة الثلث في إطار دراسة سريرية، وهو ما يعزز فكرة استخدام العلاج في مراحل مبكرة من المرض.

وتعزز هذه البيانات المشجعة ببقاء المرضى على قيد الحياة التوقعات بشأن عقار «إمفينزي» الذي أجيز في أوروبا هذا الأسبوع وتم إطلاقه تجاريا بنجاح في الولايات المتحدة استنادا إلى قدرته على إبطاء تقدم المرض، حسبما ذكرت «رويترز»، وباعتباره السبب الرئيسي في الوفيات الناجمة عن السرطان، فإن سرطان الرئة يمثل الفرصة الأكبر للشركات التي تسعى لاستغلال قوة العلاجات المناعية الحديثة.

وقال ديفيد فريدريكسون رئيس النشاط التجاري المتعلق بعلوم الأورام في شركة أسترازينيكا لرويترز إن نتائج الدراسة ستكون «مهمة» في الإقبال على الدواء الذي يتوقع أن يطرح في 40 سوقا بحلول نهاية العام. وعلى الرغم من أن أسترازينيكا أعلنت في مايو أيار أن إمفينزي نجح في إنقاذ أرواح، لكن حجم النتائج الإيجابية التي ظهرت في التجربة السريرية لم يكشف إلا يوم الثلاثاء في المؤتمر الدولي لسرطان الرئة في تورونتو.

ونشرت النتائج أيضا على الإنترنت في دورية «نيو انجلاند جورنال أوف ميديسين» الطبية.