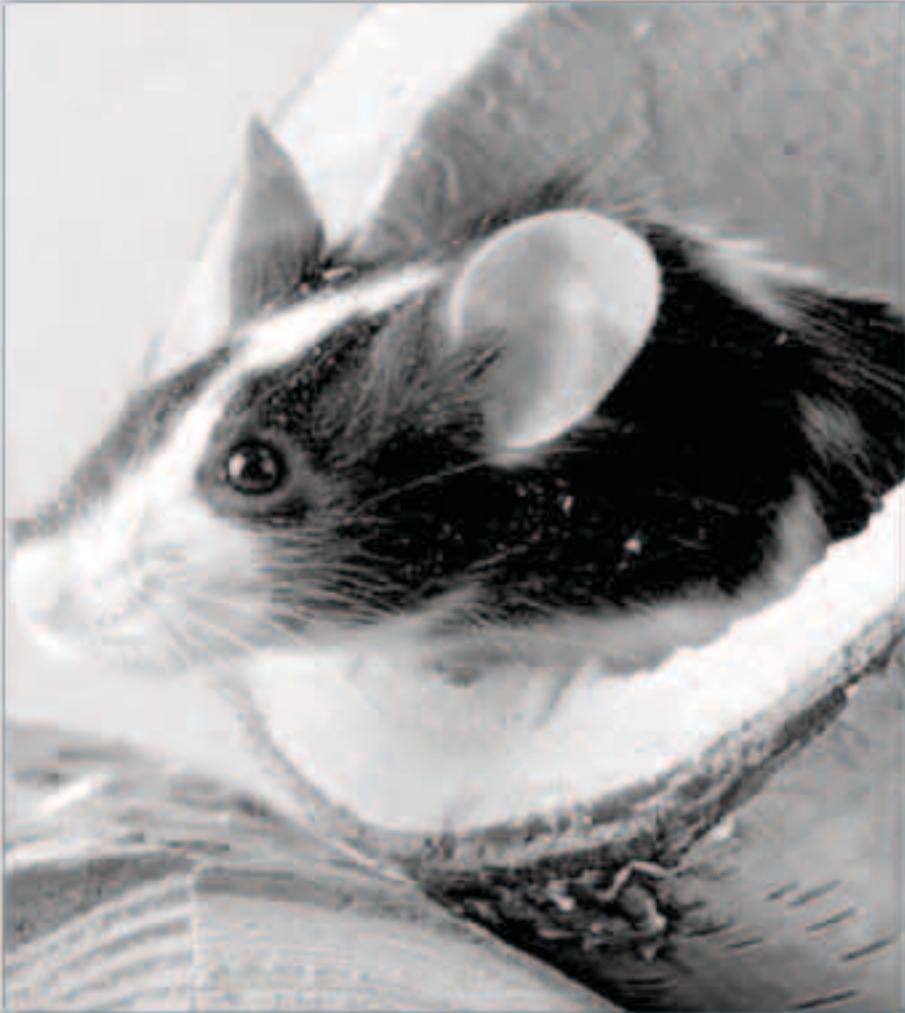




## علماء روس ينتجون فئراناً لا تصاب بالحساسية



لا تصاب بالحساسية، يمكن أن تساعد العلماء في دراسة آليات غير معروفة سابقا لتطور الحساسية.

وقال الدكتور ناريمان باتولين، الباحث في مختبر علم الوراثة، إن تلك الفئران قابلة للاستمرار، إذ ترسخت التعديلات في أجسامها ويمكن نقلها إلى أجيال قادمة، الأمر الذي سيساعد مستقبلا في إيجاد دواء ضد الحساسية، بحسب ما نقل «روسيا اليوم».

يمكن ضبط نشاطها ولماذا يؤدي ذلك إلى نشوء ورم خبيث؟ لكن التجربة شهدت تعديلا غير مخطط له أدى إلى اختفاء خلايا دم بيضاء عند الفئران. وقال العلماء إن ظهور تلك الخلايا بصفتها جزءا من جهاز المناعة هو رد فعل الجسم على مسبب حساسية. وأشار الخبراء إلى أن هذا الاكتشاف المفاجئ له أهمية بالغة لأن الحيوانات التي

قام العلماء في معهد علم الوراثة في فرع سيبيريا لأكاديمية العلوم الروسية بإنماء فئران غير مصابة بأي حساسية، وذلك باستخدام تكنولوجيا تعديل الجينات. وأوضح العلماء في تقرير صحفي نشر بهذا الشأن أنهم أدخلوا تعديلات في الحمض النووي للقوارض، وبالتحديد في قسم جينوم السرطان. وأرادوا فهم ماذا يحدث بـ 3 جينات وكيف

## البدانة خطر على صحة قلبك



إلى الوزن الصحي. ياتباع أسلوب حياة صحي يمثل في المواظبة على ممارسة الرياضة مثل المشي لمدة 30 دقيقة يوميا، واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يقوم على الإكثار من الخضروات والفواكه، ومنجنات الحبوب الكاملة، والإقلال من السكر، والملح، والدهون، والابتعاد عن الوجبات السريعة، والأطعمة الجاهزة، بحسب ما نقل «24».

بينها الرجفان الأذيني، الذي يرفع بدوره خطر الإصابة بسكتة دماغية، أو أزمة قلبية. وتتمثل أعراض الرجفان الأذيني في خفقان القلب، وضيق التنفس، وضيق، والسم الصدر، والسعال، والتشنج، والشعور بالضعف والإرهاق. ولتجنب هذا الخطر ينصح هاله البداء بالعمل على إتقاص الوزن وصولا

حذر البروفيسور الألماني مارتين هاله من خطورة البدانة على صحة القلب، إذ ترفع خطر الإصابة بالرجفان الأذيني بمعدل خمس مرات. وأوضح أخصائي الطب الوقائي والطب الرياضي، أن دهون البطن تتسبب في استجابات النهائية دائمة في الجسم، تهاجم الأوعية الدموية، التي تغذي عضلة القلب، ما يؤدي إلى الإصابة باضطرابات نظم القلب، ومن

## دراسة صادمة.. التوتر في الأربعين «يصغر» المخ!



اكتشف فريق علماء من جامعة هارفارد أن حالات التوتر والقلق، التي تصيب الأشخاص في منتصف العمر، يمكن أن تؤدي إلى ضمججالدماغ وتقلص المخ، فضلا عن تسببها في ضعف الذاكرة. فقد توصلت دراسة علمية حديثة حول أسباب تراجع قوة الذاكرة وتقلص المخ لدى الأشخاص في مرحلة الأربعينات، إلى أن هرمون الكورتيزول، هو المسؤول عن تلك التغيرات، بحسب « بحسب ما نقل العربية نت ».

تحذير مبكر كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن ارتفاع مستويات هرمون التوتر، ربما يكون علامة تحذير مبكر، بأن الشخص سينتهي به الأمر مصابا بالخرف. إلى ذلك، كشفت الدراسة التي أجريت في كلية الطب في جامعة هارفارد ونشرت نتائجها في دورية Neurology، أن التوتر يؤدي إلى تأثير سلبي سيئ على مهارات التفكير. تصالح للبرضي وإرشادات أما عن النصائح التي وجهها فريق الأطباء والعلماء، بقيادة دكتور جاستن إيشوفو تشوغي،

حجم أمخاخهم. ويراجعة النتائج من حيث السن والجنس والتدخين وكتلة الجسم، وجد الباحثون درجات أقل في اختبارات الذاكرة والتفكير لدى الأشخاص الذين يعانون من مستويات أعلى من الكورتيزول، مقارنة بالمستويات المتوسطة. بالإضافة إلى ذلك، كان لدى الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى من الكورتيزول حجم مخ أصغر، أما بالنسبة لمن كانت لديهم مستويات أعلى من الكورتيزول، فقد كانت أمخاخهم تمثل 88.5% من إجمالي حجم الجمجمة. أسباب ارتفاع مستويات الكورتيزول

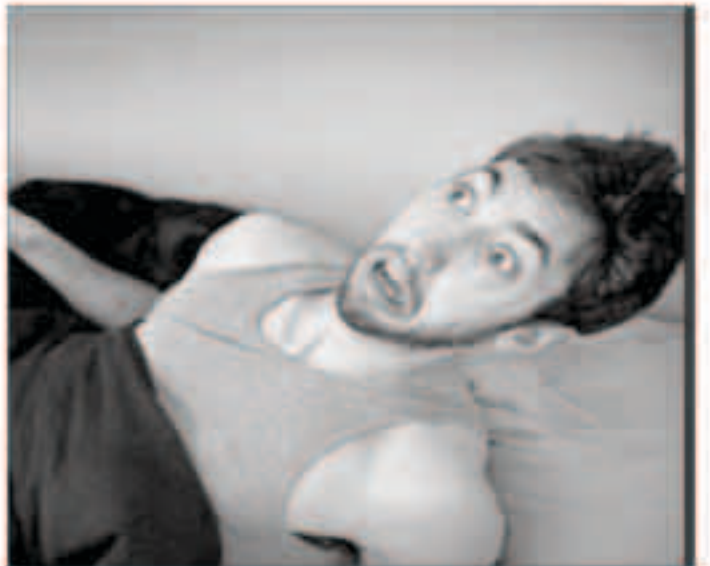
يذكر أن الكورتيزول، الذي تنتجه الغدة الكظرية، يساعد الجسم على الاستجابة للتوتر والإجهاد. كما يساعد أيضا في تقليل الالتهاب والتحكم في سكر الدم وضغط الدم وتنظيم التمثيل الغذائي والمساعدة في الاستجابة المناعية. وتتعدد أسباب ارتفاع مستويات الكورتيزول، إذ يمكن أن ينتج عن التوتر أو الإجهاد أو الظروف الطبية أو نتيجة لتعاطي دوية معينة.

تجارب خلال 8 سنوات يشار إلى أنه في بداية الدراسة، قام كل مشارك بإجراء اختبارات على ذاكرته، ومهارات التفكير لديه. وبعدها بـ 8 سنوات تم تكرار نفس الخطوات. كما كانت هناك مجموعة فرعية ممن خضعوا للتجربة، ضمت 2018 شخصا، خضعوا لمسح للمخ بالرنين المغناطيسي للقياس

الرياضية المعقدة، أو مدح تقنيات الاسترخاء في حياتهم اليومية، أو سؤال الطبيب عن مستويات الكورتيزول لديهم. وأخذ دواء لتخفيضه إذا لزم الأمر. وأضاف: «من المهم أيضا بالنسبة للأطباء أن يحرصوا على تقديم المشورة لجميع الأشخاص، الذين لديهم مستويات أعلى من الكورتيزول».

بعد أن شملت دراستهم احوال 2231 شخصا بمتوسط عمر 49 سنة، لا يعانون من الخرف، فاهمها وأولها تخفيف التوتر بطبيعة الحال. فقد نصح دكتور تشوغي «المتوترين، قائلا: «من المهم أن يجد الناس طرقا لتقليل التوتر، مثل الحصول على قسط كاف من النوم، أو ممارسة التمارين

## هل تعاني من شلل النوم؟



أنت نائم في سريرك، وفجأة تشعر أنك مشلول يقترب منك شيء يريد القضاء عليك، تريد الصراخ ولكنك لا تستطيع، هل سررت بهذه التجربة؟ إنها شلل النوم.

وشلل النوم ظاهرة تحدث لدى الشخص النائم، حيث يستيقظ جزئيا ويصيح وأعبا لمحيطه، ولكنه يكون غير قادر على التحرك، كأنه مشلول. وتحدث عادة أثناء مرحلة حركة العين السريعة من النوم، وهي المرحلة التي تحدث فيها الأحلام. وهذه الظاهرة تجربة مرعبة وفقا لكثيرين ممن مروا فيها، إذ من القصص رؤية جزائر يلوح بساطور، وساحرة، وشبح يصرخ بصوت عال جدا، وغيرها.

ويسقول عالـم الأعصاب في جامعة هارفارد وكامبردج بالاند جلال -وهو أحد الخبراء الرائدین في العالم بشأن شلل النوم- إنه رغم أن جسمك مشلول خلال نوم حركة العين السريعة، فإن نشاط معظم الخلايا العصبية يشبه حالة الاستيقاظ، وربما أكثر كثافة.

## أورام الرحم تسبب الإجهاض .. تعرفي على أعراضها وطرق علاجها



أورام الرحم اللبغية من المتاعب الشائعة لدى النساء، وتسبب هذه الأورام في الشعور بالألم شديدة أثناء الحيض، وربما تحرم المرأة من الإنجاب أو تسبب الإجهاض. وتتوفر إمكانيات عدة لعلاج أورام كالأدوية والجراحة.

قالت طبيبة أمراض النساء ياكترينا فاسيلييفا إن ورم الرحم اللبغی هو نمو غير سرطاني يظهر في الرحم أثناء سنوات الإنجاب، ويسبب أيضا الورم العضلي الأملس، أو ورم العضلات المساء. وتصاب العديد من النساء بالأورام اللبغية الرحمية في وقت ما خلال حياتهن، لكن معظم النساء لا يعرفن أن لديهن أورام لبغية رحمية، لأنها لا تسبب غالبا أي أعراض.

وقد يكتشف الطبيب الأورام اللبغية بالصدفة خلال اختبار الحوض أو الموجات فوق الصوتية قبل الولادة.

وأضافت فاسيلييفا أن العقد، التي تنشأ من العضلات الرحمية، يمكن أن تختلف تماما في مظهرها، فبعضها لا يزيد عن بضعة ملليمترات، وبيد قطر البعض الآخر أكثر من 10 سنتيمترات.

ويمكن أن تكون هذه الأورام موجودة في الجزء الداخلي من الرحم، أو مباشرة على المثانة، أو الأوعية، وتتوقف المشاكل التي تسببها الأورام اللبغية على موضعها.

قد يتسبب الورم اللبغی في الإجهاض. وأردفت لوفلر أن ضرورة العلاج وكيفية تتوقفان على الأعراض ومدى تأثيرها على المرأة، فإذا لم تكن هناك أعراض فيجب مراقبة الورم اللبغی في البداية خلال الزيارات المنتظمة لطبيب

مدة الدورة الشهرية، وشدة النزيف، والتزيف البيني. وأضاف لوفلر أن أورام الرحم اللبغية قد تمتع الإنجاب، إذ يصبح الحمل صعبا مع العقد، التي تقع في تجويف الرحم مباشرة على وجه الخصوص، كما

أمراض النساء فيرا لوفلر إلى أن الأعراض، التي تستلزم استشارة الطبيب، تتمثل في المتاعب، التي تظهر أثناء النبول، أو البرز، أو الآلام غير المبررة، إضافة إلى آلام الحيض الشديدة، وطول

ومن جانبها، أشارت طبيبة أمراض النساء فيرا لوفلر إلى أن الأعراض، التي تستلزم استشارة الطبيب، تتمثل في المتاعب، التي تظهر أثناء النبول، أو البرز، أو الآلام غير المبررة، إضافة إلى آلام الحيض الشديدة، وطول