إعداد : ياسر السيد

العدد 3206 - السنة الحادية عشرة
الأربعاء 22 صفر 1440 - الموافق 31 أكتوبر 2018
Wednesday 31 October 2018 - No.3206 - 11 th Year

نجحت في تشخيص الإصابة به عن طريق شم رائحة الجوارب التي يرتديها الأطفال

الكلاب.. أحدث وسيلة لتشخيص الإصابة بالملاريا

كشفت دراسة دولية حديثة، أن الكلاب المدربة نجحت في تشخيص الإصابة بالملاريا عن طريق شم رائحة الجوارب التي يرتديها الأطفال الأفارقة المعرضون لخطر الإصابة بالمرض.

الدراسة قادها باحثون بكلية لندن للصحة العامة والطب المداري وجامعة «درم» في بريطانيا، بالتعاون مع باحثين في غامبيا بإفريقيا، وعرضوا نتائجها، أول أمس ، أمام مؤتمر الجمعية الأمريكية للطب المداري الذي يعقد في الفترة من 28 أكتوبر الجاري، إلى 1 نوفمبر المقبل بولاية لويزيانا الأمريكية، بحسب إعلام أمريكي.

وأجرى الفريق تجربة في غامبيا بإفريقيا على مئات من أطفال المدارس، للتحقق من قدرة الكلاب المدربة على تشخيص واكتشاف الملاريا.

وأخذ الباحثون عينات من الجوارب التي طلب من الأطفال ارتداءها عند المساء، وفي صباح اليوم التالي، تم جمع تلك الجوارب، وتم فرزها وفقا لحالة إصابة الأطفال بالملاريا، حيث تم فصل جوارب الأطفال المصابون بالمرض عن جوارب الأطفال غير المصابين بالعدوى، ثم تم شحن تلك الجوارب إلى المملكة المتحدة، حيث تم تخزينها وتجميدها لعدة أشهر في الثلاجات.

وتم تدريب الكلاب على اكتشاف المرض عبر تدريبها للتفرقة بين روائح جوارب الأطفال المصابين بالمرض عن أقرانهم الأصحاء.

ونجحت الكلاب بعد تدريبها في اكتشاف 70% من الأطفال المصابين بالملاريا و90% من الأطفال غير المصابين بالمرض عن طريق رائحة الجوارب.

وقال الباحثون، إن دقة الكلاب كانت مثيرة للإعجاب وكانوا يحددون جوارب الأطفال المصابين بالملاريا بمستويات أقل من الطفيليات مما هو مطلوب لتلبية المعايير السريرية للاختبارات التشخيصية السريعة التي وضعتها منظمة الصحة العالمية.

وأشار الفريق إلى أنه في المستقبل يحتاج هذا العمل للتوسع مع مزيد من العينات التي تم اختبارها من أجزاء مختلفة من إفريقيا. وقال الطبيب ستيفن ليندسي، قائد فريق البحث إن «الأشخاص الذين يعانون من طفيليات الملاريا يولدون روائح مميزة على جلدهم».

وأضاف: «اكتشفنا أن الكلاب التي تمتلك حاسة دقيقة للغاية للتفرقة بين الروائح المختلفة يمكن تدريبها للكشف عن هذه الروائح حتى عندما تكون مجرد قطعة ملابس يرتديها شخص مصاب». حسبما ذكرت «الأناضول».

وأشار إلى أن معدل النجاح المحتمل لهذا الاختبار سيرتفع كثيرًا إذا تعاملت الكلاب المدربة مباشرة مع الجوارب التي يرتديها الأطفال دون وضع تلك الجوارب في الثلاجات».

وينتقل الملاريا عن طريق طفيلي أحادي الخلية، وتقوم أنثى بعوض (أنوفيليس) بالتقاط الطفيلي من الأشخاص المصابين بالعدوى، عند لدغهم، للحصول على الدم اللازم لتغذية بيضها، بعدها يبدأ الطفيلي بالتكاثر داخل البعوضة، ولما تلدغ شخصا آخر، تختلط الطفيليات بلعابها، وتنتقل إلى دم الشخص الملدوغ.

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن نحو 3.2 مليار شخص، أي نصف سكان العالم تقريبًا، معرضون لخطر الإصابة بالملاريا، كما أن المرض يقتل طفلا في إفريقيا كل دقيقة.

لهذا السبب الملابس ذات الألياف الاصطناعية خطر محدق

يقوم معهد بريطاني مهتم بالشؤون المنزلية بتوعية النساء بضرورة غسل الملابس التي تحتوي على الألياف الاصطناعية بأقل قدر ممكن.

والسبب وفقا لما يقول معهد النساء البريطاني أن هذا النوع من الملابس يقوم بفرز ألياف دقيقة، تنتهي غالبًا إلى المحيطات بما يعمل على تلويث البيئة.

وتحتوي غالب الملابس المصنوعة من الألياف الاصطناعية مثل النايلون والبوليستر على هذه الألياف الضارة بالبيئة.

وقد أظهر مسح أجري على 1500 فرد من أعضاء المعهد النسائي وغير الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و74 عامًا، أن ما يقرب من نصف أغراضهم التي يتم غسلها تحتوي على أكثر من 30 في المئة من الألياف الاصطناعية.

ويفيد تقرير مختص في هذا الخصوص أن الأسر تقوم بتحميل الغسالات بمعدل 2.5 مرة في الأسبوع، وهذا يقود إلى إطلاق ما يعادل حوالي 68 مليون حمولة على مستوى المملكة المتحدة.

وبالتالي فيتوقع أن حجم الألياف الدقيقة الضارة التي تصل إلى المحيطات يقدر بـ 9.4 تريليون ميكروبلاستيك يتم إطلاقها في الأسبوع.

والميكروبلاستيك هي جسيمات صغيرة من البلاستيك توجد في البيئة الحيوية المحيطة، وهي ذات أبعاد صغيرة، عادة ما يكون نصف قطرها أقل من 5 ميليمتر.

ويعمل أعضاء المعهد المذكور على غسل الملابس فقط عند الحاجة حفاظا على البيئة، كما أن بعض الملابس ذات الطابع الجلدي يندر غسلها.

كما ينصح المعهد بملء غسالة الملابس المنزلية جيدًا لتقليل الاحتكاك بين القطع، كذلك الغسل في درجة حرارة منخفضة وفي دورات أقصر.

ويشجع الاتحاد الوطني للمعاهد النسائية بتدوير الملابس وإعادة إصلاحها بدلا من اللجوء إلى الجديد دائمًا.

وهذا يعني تعليم وتدريب الأعضاء على حياكة الملابس. ويبلغ أعضاء هذا الاتحاد أكثر من 220 ألف.

وحتى الآن لا توجد دعاوى بفرض حظر على الملابس الاصطناعية، ولا تبديل كامل للألياف الطبيعية، إذ يقتصر الأمر فقط على التوعية.

وتشير الإحصائيات إلى أن أعضاء الاتحاد كانوا قد راكموا سنويًا ما يصل إلى عشرين قطعة ملابس جديدة ما يعتبر شراء مبالغا فيه ويجب التقليل منه ، بحسب ما نقل «العربية نت».

باحثون يكشفون المدة المثلى بين الإنجاب.. والحمل مجدداً

حين تنجب المرأة، تتساءل في الغالب عن المدة التي يتوجب انتظارها قبل أن تحمل مرة ثانية، دون أن تعرض نفسها ومولودها المرتقب لمتاعب صحية.

وبحسب دراسة منشورة في مجلة جمعية الطب الأمريكية، فإن المرأة التي أنجبت مولودا يتوجب عليها أن تنتظر عاما كاملا قبل أن تحمل للمرة الثانية.

واعتمد البحث الطبي على عينة من 150 ألف حالة حمل في كندا بين 2004 و2014، وكشفت النتائج أن الحمل قبل مضي سنة يزيد مخاطر الصحة لدى المرأة بغض النظر عن عمرها.

وكشفت الدراسة أن النساء اللائي تخطين عمر الخامسة والثلاثين يواجهن مخاطر صحية أكبر حين يحملن بعد ثلاثة أو ستة أو تسعة أشهر بعد الإنجاب، أما صحة الأمهات الأقل عمرا فكانت أفضل حالا، وإن لم تكن سليمة بشكل كامل.

والمقلق في الدراسة أن المواليد معرضون لمتاعب صحية حين تحمل أمهاتهم دون انتظار مدة فاصلة، وهذا ينطبق على أبناء الأمهات الصغيرات والمتقدمات في العمر.

وتشمل هذه المخاطر الولادة المبكرة أو الوفاة خلال العام الأول والنحول الشديد للرضع، وكشفت الدراسة أن 2 بالمئة من المواليد الجدد عانوا هذه الأمور، بحسب ما نقل «سكاي نيوز عربية».

مشروب «سحري» لخفض السكر في الدم

يعاني الكثير من الأشخاص من مرض السكري، وخاصة النوع الثاني، إلا أن هناك بعض الأغذية والمشروبات الطبيعية التي تساعد على خفض مستواه، والسيطرة عليه بشكل كبير.

وقال علماء إن تناول كوب صغير من خل التفاح بعد العشاء، يمكن أن يقلل من نسبة السكر في الدم بشكل كبير.

وكشف علماء يونانيون، أن خل التفاح يمكنه أن يمنع ارتفاع السكر في الدم بعد تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات، مشيرين إلى أن 20 غراما فقط من الخل، قد تأتي بالنتيجة المطلوبة.

ويعمل خل التفاح على جعل خلايا الجسم أكثر تفاعلا مع الأنسولين، ليحسن من حالة المصابين بالنوع الثاني.

يذكر أن سكري النوع الثاني، الذي يعرف أيضا بداء السكري غير المعتمد على الأنسولين أو سكري البالغين، هو اضطراب استقلابي يتميز بارتفاع معدل السكر في الدم في سياق مقاومة الأنسولين، وهو على النقيض من داء السكري من النوع الأول الذي يتصف بنقص الأنسولين المطلق، بسبب تدمير جزر لانغرهانس في البنكرياس.

وقال مجلس مرض السكري: «يعتبر خل التفاح منذ فترة طويلة، علاجا طبيعيا لعدد كبير من الأمراض، فهو يحتوي على حمض الأسيتيك، والفيتامينات، والمعادن، والأحماض الأمينية، والبوليفينول وأنواع أخرى من الأحماض».

وأضاف: «بدأت الأدلة تتراكم بشأن استخدامات خل التفاح، إلا أن العديد من المتخصصين يوصون باستخدام خل التفاح الأصلي، وليست المنتجات التي تحتوي على خل التفاح».

وأشارت دراسات إلى أن تناول الخل قبل الخلود إلى النوم، يمكن أن يقلل مستويات السكر في الدم في صباح اليوم التالي.

وأوضح المجلس أن أفضل طريقة لأخذ خل التفاح، هو تناوله كمشروب، وذلك بأخذ ملعقة أو ملعقتين صغيرتين، وإضافتهما إلى حوالي 180 ميليمترا من الماء، على أن يتم شربه من 3 إلى 4 مرات يوميا.

وتعتبر إدارة نسبة السكر في الدم أمرا ضروريا لمرضى السكري، لأنهم أكثر عرضة لبعض المضاعفات الضارة، بما في ذلك أمراض القلب والاعتلال العصبي.

ويمكن تقليل خطر ارتفاع نسبة السكر في الدم عن طريق ممارسة الرياضة بانتظام، لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعيا.

يذكر أن أعراض السكري قد تبدو غير واضحة للكثيرين من المصابين به، وتشمل فقدان الوزن غير المبرر، والإرهاق الشديد، والتبول بصورة أكثر من المعتاد، بحسب ما نقل «سكاي نيوز عربية».

3 أنواع من الفاكهة تساعد على التخفيف من ألم المفاصل

يعتبر التهاب المفاصل من أكثر الأمراض الشائعة المزمنة التي يعاني منها ملايين الأشخاص حول العالم، ففي حين لا يوجد علاج مباشر لهذه الحالة، يمكن تخفيف أعراض التهاب المفاصل عن طريق تناول بعض الأطعمة التي تحتوي على عناصر مضادة للالتهاب.

وتعد بعض أنواع الفاكهة من بين أكثر الأطعمة التي تحتوي على مضادات للأكسدة وعناصر غذائية تحارب الالتهابات.

فيما يلي 3 أنواع من الفاكهة تحارب الالتهابات وتساهم في التخفيف من أعراض آلام المفاصل، بحسب ما ورد في صحيفة «ديلي إكسبرس»

-1 الأفوكادو

تحتوي هذه الثمار على كميات كبيرة من الدهون الأحادية التي تتميز بخصائصها المضادة للالتهابات، والتي تعطي الثمر نسيجها الغني. كما أنها مصدر جيد لفيتامين E الذي يحافظ على صحة الجهاز المناعي ويساعد على محاربة الالتهابات.

إضافة إلى ما سبق، يساعد الأفوكادو على رفع مستويات الكولسترول المفيد في الجسم، وخفض مستويات الكولسترول الضار.

-2البطيخ

أظهرت الدراسات أن البطيخ يعمل على الحد من بروتين C الذي يتواجد في بلازما الدم، والذي ترتفع مستوياته استجابة للالتهابات. كما أن البطيخ غني بعنصر الكارتون بيتا كريبتوكسانثين، والذي يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي، وفقا لبعض الدراسات.

علاوة على ما سبق، يحتوي البطيخ على نسبة عالية من عنصر الليكوبين المضاد للأكسدة.

-3العنب

يحتوي العنب على مركب يسمى ريسفيراترول، وهو مضاد قوي للالتهاب، ويحسن وظيفة الأوعية الدموية. ويقوم العديد من الباحثين حاليا بدراسة إمكانات مركب ريسفيراترول في التخفيف من أعراض هشاشة العظام، والأمراض المزمنة الأخرى المرتبطة بالشيخوخة، بحسب «24».