



دراسة : أحماض أوميغا 3 في المأكولات البحرية ترتبط بصحة جيدة في الشيخوخة



وقال الباحثون في تقرير نشرته دورية الطب البريطانية إن الدراسة الحالية كشفت أن الأشخاص الذين تحتوي دماؤهم على مستويات أعلى من أحماض أوميغا 3 تقل احتمالات إصابتهم بأمراض خلال الشيخوخة بنسبة تتراوح بين 18 و 21 بالمئة. وقال الباحثون إن أحد التفسيرات المحتملة لذلك أن أحماض أوميغا 3 تساعد في تنظيم ضغط الدم والنبض ومقاومة الالتهاب. و ربطت دراسات سابقة بين أحماض أوميغا 3 وانخفاض اضطرابات النبض ونسبة الدهون في الدم وتراجع خطر انسداد الشرايين وانخفاض ضغط الدم بشكل طفيف، بحسب «رويترز».

في بوسطن "اكتشفنا أن البالغين الأكبر سنا الذين لديهم مستويات أعلى من أحماض أوميغا 3 من تناول المأكولات البحرية من المرجح أن يحظوا بصحة أطول وصحة أفضل". وقالت لاي في رسالة إلكترونية "تدعم هذه النتائج إرشادات التغذية الراسخة التي توصي بتناول المزيد من المأكولات البحرية". ووفقا لإرشادات التغذية الأمريكية يتعين أن يتناول البالغون نحو 225 جراما أسبوعيا من المأكولات البحرية. وهذا يعني تناولها مرتين أسبوعيا بدلا من اللحوم أو الدواجن أو البيض. ومن المأكولات البحرية الغنية بأحماض أوميغا 3 السلمون والأنشوجة والرنجة والسردين.

رجحت دراسة جديدة ألا يواجه الأشخاص الذين تحتوي دماؤهم على كميات كبيرة من أحماض أوميغا 3 أي مشكلات صحية عندما يصلون إلى سن الشيخوخة. وركز معدو الدراسة على ما يطلق عليه التقدم في السن مع التمتع بالصحة أو عدد السنوات التي يعيشها الناس دون الإصابة بإعاقات أو مشكلات بدنية أو نفسية. وفحصوا بيانات 2622 من كبار السن الذين يبلغ متوسط أعمارهم 74 عاما وتابعهم بين عامي 1992 و 2015. وطوال فترة الدراسة تمتع 11 بالمئة فقط من المشاركين بالصحة. وقالت هيندي لاي قائدة فريق البحث من كلية فريدمان لعلم التغذية بجامعة تافتس

خبر سار.. الزنك يحارب الشيخوخة والسرطان!



الأمينية، التي تُعد الشكل الرئيسي للعامة الوراثية للخلية (DNA)، ما يؤدي إلى الإضرار بالخلية، وقد يسبب تدميرها. واكتشف الفريق أن الزنك يمكن أن ينشط جزئيا عضويا في جسم الإنسان، ما يساعد على الحماية من الإجهاد التأكسدي، كما يمكن أن يحمي من الأكسدة المسؤولة عن الإجهاد التأكسدي عندما يؤخذ من مكونات طبيعية موجودة في المواد الغذائية مثل الفهوه والشاي والشوكولاتة. كذلك ينشط الزنك، بحسب الفريق، مع وجود مكونات طبيعية في الفهوه والشاي والشوكولاتة، مثل مجموعة الهيدروكينون الموجودة في مادة «البوليفينول» وهي مادة نباتية مسؤولة عن الرائحة والطاقة. من جهتها، قالت الدكتورة إيفانا إيفانوف، قائد فريق البحث، إن الزنك عنصر أقل سمية بكثير من المعادن الأخرى، ويمكن أن يستخدم لتطوير دواء جديد أو مكمل غذائي. ويُذكر إيفانوف أن إته «يسكن من الممكن أيضا إضافة الزنك إلى الطعام الذي يحتوي على الهيدروكينون بشكل طبيعي لتعزيز صحة الأشخاص، لذلك من الممكن أن تتوافر الفهوه أو الشاي أو الشوكولاتة في المستقبل مع إضافة الزنك لمكافحة «الإجهاد التأكسدي» وما يتجمعه من أمراض خطيرة»، بحسب «العربية نت».

كشفت دراسة دولية حديثة أن عنصر الزنك إذا تمت إضافته للشوكولاتة والشاي والفهوه، فإنه يحد من عملية «الإجهاد التأكسدي» المرتبطة بالشيخوخة وانخفاض متوسط العمر. وأجرى الدراسة باحثون في جامعة «ارنلغن» نورنبرغ الألمانية، بالتعاون مع جامعة «أوبيرن» الأمريكية، ونشروا نتائج دراستهم في دورية (Nature Chemistry) العلمية. ويغرف «الإجهاد التأكسدي» بكونه زيادة المواد المؤكسدة في الخلية، وهو الأمر الذي يسبب أمراضا عديدة مرتبطة بالشيخوخة وعده من السرطانات والسكري وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين، بالإضافة إلى الأمراض العصبية التنكسية مثل ألزهايمر، ويساعد على توليد طفرات جينية تدمر الحمض النووي والبروتينات. وعملية الأكسدة هي عملية طبيعية تحدث حين يتفاعل الجسم مع المواد الغذائية لإنتاج طاقة، وينتج عن ذلك التفاعل مجموعة من «الجذور الحرة» وهي مركبات غير مستقرة تدخل الخلية. وعلى الرغم من أن للجذور الحرة دورا مهما في كثير من العمليات الحيوية، وبعضها مهم للغاية للحياة، مثل قتل البكتيريا داخل الخلايا، فخطورتها تكمن في إمكانية تفاعلها مع الأحماض

للتدريين على تقنية استخدام السونار بالطرق المتقدمة للقطاع الطبي علي : دورة تدريبية لمجلس أقسام الطوارئ بـ « الصحة » بالتعاون مع « العلوم الحياتية » والجمعية الكندية



كشف الدكتور عبدالرحمن علي رئيس قسم الطوارئ بمستشفى الجھراء و رئيس اللجنة العلمية بمجلس أقسام الطوارئ بوزارة الصحة عن إقامة دورة تدريبية بالتعاون مع أكاديمية العلوم الحياتية - والجمعية الكندية لسونار الطوارئ. جاء ذلك في تصريح صحفي له للإعلان عن الدورة التدريبية، موضحا أن وزارة الصحة ومجلس أقسام طب الطوارئ تقيم دورة لأطباء أقسام الطوارئ بالكويت للتدريب على تقنية استخدام السونار بالطرق المتقدمة وكيفية استخدامه في الحالات الحرجة لمساعدة وتقييم وعلاج الحالات الحرجة، وأكد علي أن ذلك يعكس حرص مجلس أقسام الطوارئ على رفع المستوى الفني والمهني والطبي لأطباء الطوارئ بوزارة الصحة، وأن تلك الدورة تساعد على تنمية المهارة فنيا لدى الأطباء، وإطلاق أطياف وزارة الصحة على كل ما هو جديد ومتقدم في ذلك العلم. وقال إن عدد المتقدمين من وزارة الصحة لهذه الدورة التدريبية بلغ 18 متدربا، ومن مستشفى طيبة 2 متدربين بإجمالي 20 متدربا. من جهتها قالت الدكتورة سلمى القحطان رئيسة قسم الطوارئ ووحدته الطوارئ الطبية بمستشفى طيبة وعضو الجمعية الكندية لسونار الطوارئ ومن طاقم التدريب أن مدة الورشة التدريبية لـ 3 أيام بمواقع ٢٢ ساعة تدريبية مكثفة.

- القحطان : مدة إجراء الورشة 3 أيام يحصل فيها المتدرب على شهادة مرخصة من الجمعية الكندية ونقاط التعليم المستمر «كيمز»
- العنزي : نعمل على رفع المستوى المهني والطبي داخل الكويت من خلال توفير الدورات المتقدمة في عدة تخصصات.
- دربنا أكثر من 6400 شخص خلال مسيرة الأعوام الخمسة الماضية

متدربا، كما تطلبت توفير العديد من التجهيزات الطبية والفنية المتقدمة استغرق التحضير لها قرابة 5 أشهر، ونتمن بدورنا تعاون وزارة الصحة وقسم العلاقات العامة وشركات المعدات الطبية التي وفرت 10 أجهزة للسونار لتقييم العديد من الحالات المرضية، حيث نحضر على السعي قداما لمواكبة التطور المهمل المتسارع في عالم الطب وتقديم كل ما هو جديد وموثق علميا وعائليا.

للأطباء والعاملين في الرعاية الصحية من خلال توفير الدورات المتقدمة والحديثة في عدة تخصصات وقامت بتدريب أكثر من 6400 شخص خلال مسيرة الأعوام الخمسة الماضية، حيث تهدف لإحداث طفرة نوعية في نوعية البرامج التدريبية المقدمة والمتوفرة للقطاع الصحي، وأضاف أن الأكاديمية فخورة بتنفيذ هذه الورشة المتقدمة والتي تطلبت عدد ١١ متدربا مرخصا للإشراف على تدريب ٢٠

يؤدي إلى التدخل الطبي السريع للمحافظة على سلامة المريض من دون نقله لقسم الأشعة، مؤكدا على حرص مستشفى طيبة بتدريبها لكل أطباء الطوارئ على معايير الجودة العاليه، والدور الريادي في هذا المجال لأكاديمية العلوم الحياتية بالتعاون مع الجمعية الكندية. وأضافت أن الدورة التدريبية لأطباء الطوارئ لكيفية استخدام السونار والذي يساعد على اكتشاف الحالات المرضية الحرجة بمديته اسرع والذي

يحصل من خلالها المتدرب على شهادة مرخصة من الجمعية الكندية، ونقاط التعليم المستمر من مؤسسة «كيمز» مؤكدة أن مستشفى طيبة تشارك بهذه الورشة التدريبية من أجل إحداث نقلة نوعية على المستوى المهني لأطباء الطوارئ. وأضافت أن الدورة التدريبية لأطباء الطوارئ لكيفية استخدام السونار والذي يساعد على اكتشاف الحالات المرضية الحرجة بمديته اسرع والذي

دراسة : طوال القامة قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بدوالي الأوردة



يسهم في نمو الهيكل العظمي والأوعية الدموية مما يشير إلى أن الطول قد يكون سببا مباشرا للدوالي. وقال كبير الباحثين في الدراسة نيكولاس ليبير من جامعة ستانفورد في كاليفورنيا «لا نعلم بعد السبب في أن الطول يعتبر عامل خطر قويا هكذا للإصابة بالدوالي». وأضاف في رسالة بالبريد الإلكتروني «قد يكون أمرا بسيطا يتعلق بتدفق الدم والجاذبية، إذ يعاني طوال القامة ضغطا أعلى في أوردهم ما يؤدي لتضخمها واتساعها». وتابع قائلا «من ناحية أخرى، أظهرت الدراسات الجينية القوية التي أجريناها أن الطول ليس مرتبطا قسب بالمرض وإنما هو يسببه فيما يبدو، وهو اختلاف كبير، لأن الجينات التي تتحكم في طول الإنسان قد تلعب دورا في بنية وسلامة الأوردة». وأكدت الدراسة أن إجراء جراحات بالساقين والتاريخ المرضي للأسرة وقلة الحركة والتدخين والعلاج الهرموني كلها عوامل خطر قد تؤدي أيضا للإصابة بالدوالي، بحسب «رويترز».

أظهرت دراسة جينية كبيرة أن طول القامة يجعل المرء أكثر عرضة للإصابة بتوسع الأوردة أو ما يسمى بالدوالي. والدوالي عبارة عن أوردة متفتحة وملتوية يمكن رؤيتها أسفل الجلد مباشرة، وتكون عادة في الساقين، ويعاني أكثر من 30 مليون شخص في الولايات المتحدة من الدوالي. ورغم أن هذه الحالة توصف كثيرا بأنها مزعجة فقط من الناحية التجميلية إلا أنها يمكن أن تسبب ألما متوسطا كما تم ربطها بعرض جانبي أخطر هو تخر الأوردة العميقة أي تكون جلطات دموية في عروق عميقة بالجسم. وحلل الباحثون في هذه الدراسة بيانات قرابة 500 ألف شخص شاركوا في الدراسة طويلة الأمد التي أجراها البنك الحيوي البريطاني (بيوبنك)، بحثا عن سمات ترتبط بخطر الإصابة بدوالي الأوردة، ما قادهم إلى طول القامة كعامل خطر قوي. وأجرى الباحثون بعد ذلك مسحا جينيا واسعا شمل مئات الآلاف من الأشخاص وحددوا 30 جينا كثير منها