



مادة كيميائية مضيئة «قد تسهل جراحات سرطان المخ»



رجحت نتيجة تجربة أجراها علماء أن الإبرازات الكيميائية المسؤولة عن اكتساب أورام المخ اللون الوردي قد تساعد في إزالة الأورام السرطانية بأمان. وأعطى العلماء عددا من المرضى المشتبه في إصابتهم بورم سرطاني سريع النمو في خلايا المخ شربا يحتوي على مركب ALA-5. وهو مادة توجد بوفرة في الخلايا السرطانية سريعة النمو.

وتوصف الأورام بالبدنية أو الصغيفة نظرا لأنها تصيب خلايا تحمل الاسم نفسه، وتوجد هذه الخلايا في الأنسجة الضامة التي تشتمل على مهمة الدم أو الربط بين الأنسجة والأعضاء.

وكشفت التجربة عن أن هذه المادة، التي يغلب عليها اللون السوردي، توجد لدى المصابين بأخطر أنواع السرطان. وبما أن الباحثون في أن تساعد تلك الإبرازات الجراحين على التمييز بين الخلايا السرطانية وأنسجة المخ السليمة.

ويحتاج العلاج من تلك الأورام، النوع الأكثر شيوعا من الأورام السرطانية التي تصيب المخ والذي كان سببا في وفاة وزيرة الصحة البريطانية تيسا جويل، إلى تدخل جراحي لإزالة أكبر قدر ممكن من الورم، لكن تشخيص هذا النوع من السرطان عادة ما يفكر إلى الدقة.

وفي إطار التجربة الجديدة، تناول 99 مريضا، مشتبّه في إصابتهم بأورام سريعة النمو في خلايا المخ شربا يحتوي على مادة ALA-5 قبل الجراحة. وأوضح باحثون في وقت سابق أن هذه المادة ينتهي بها المطاف في الخلايا السرطانية سريعة النمو لأنها تلتصق إلى الإنزيم المطلوب لتكسير هذه المادة الكيميائية. واستخدم الجراحون مجهرا للمساعدة في رؤية الأنسجة الخضراء أثناء إزالة الأورام من المخ. وأثناء الجراحات، ظهرت هذه الأنسجة لدى 85 من المرضى، من بينهم 81 يعانون من إصابات

خطيرة، ومريض واحد بإصابة متخلفة الخطورة إضافة إلى عدم القدرة على تقييم درجة إصابة ثلاثة مرضى. ومن بين المرضى الذين لم تظهر لديهم الأنسجة الخضراء أثناء الجراحات، البالغ عددهم 14 مصابا، كان هناك سبعة مرضى لديهم درجات منخفضة من الإصابة بينما لم يتم التعرف على درجة إصابة السبعة الآخرين. وقالت كريستينا كوريان، أستاذة متعاونة مع مركز أبحاث أورام المخ في جامعة بريستول، إن هناك حاجة ماسة إلى إيجاد ما يساعد جراح المخ أثناء وجود المريض على الطاولة على اكتشاف

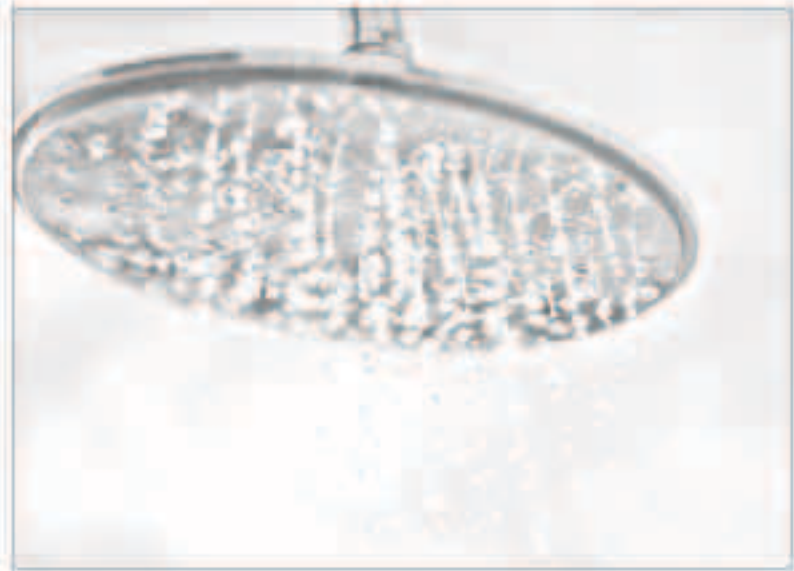
التي توضح للجراحين الخلايا السرطانية الأقل خطورة وتساعدهم على تمييزها عن للأنسجة السليمة في المخ.

وتتضمن الخطوات التالية لهذه التجربة استخدام مادة ALA-5 مع الأطفال المصابين بسرطان المخ، أو لمساعدة الجراحين في تمييز الأنسجة الضامة لدى المرضى الذين أصيبوا بالتهكاسة بعد علاجهم من مرض السرطان. وقال بول برنان، الأستاذ بالمرکز البريطاني لأبحاث السرطان، إن «تمييز الأورام السرطانية الأكثر خطورة عن الأنسجة الصحية في المخ بشكل فوري يساعد الجراحين على إزالة أكبر قدر ممكن من الورم مع الإبقاء على الأنسجة السليمة في المخ».

وأضاف أن «المواد الإرشادية المضئية تخلف أيضا من أعباء متابعة العلاج، إذ تتطلب الأجزاء المتبقية من الأورام السرطانية بعد الجراحات المزيد من العلاج بالإشعاع أو العلاج الكيميائي. ووافق المعهد الوطني للتحسين الصحي والتسريفي في وقت سابق من هذا العام على استخدام مادة ALA-5 قبل إجراء جراحات للمصابين بسرطان المخ.

وقدم البحث في مؤتمر المعهد الوطني لأبحاث السرطان الذي انعقد بين 4 و6 من الشهر الجاري، بحسب «بي بي سي».

بكتيريا قاتلة في «دوش» الحمام



توصلت دراسة حديثة إلى أن المدن الأمريكية هي الأكثر تلوثا في العالم بنوع من البكتيريا الخطيرة تتواجد عادة في دوش الاستحمام. ووجد الباحثون أن المتفطرات هي أكثر أنواع البكتيريا شيوعا في الدوش، وهي منتشرة في الولايات المتحدة أكثر من أوروبا وبأفي أنحاء العالم، وتزدهر في مياه البلدية أكثر من مياه الأنهار، كما أنها شائعة بشكل خاص في «المناطق الساخنة» حيث توجد أنواع معينة من أمراض الرئة. ويقول الدكتور شوح فريبر من جامعة كاليفورنيا «هناك عالم جرمي كبير مژدهر في دوش الحمام، ويمكن أن نتعرض للعديد من الميكروبات أثناء الاستحمام».

وأضاف «معظم هذه الميكروبات غير ضارة، ولكن عدد قليل منها ليس كذلك، ويساعدنا هذا النوع من الأبحاث على فهم كيف يمكن لتصرفاتنا - من أنواع أنظمة معالجة المياه التي نستخدمها إلى المواد الموجودة في

المساكنة - أن تغير تركيبة تلك المجتمعات الميكروبية». وتوصل الباحثون إلى هذه النتائج، بعد تحليل الحمض النووي الذي تم جمعه من 656 دشًا منزليًا في الولايات المتحدة و 13 دولة في أوروبا، ومن خلال تقنيات معينة، تمكنوا من تحديد الأنواع البكتيرية التي تعيش فيها. بحسب ما نقل «24». ووجد الباحثون أن المتفطرات تعمل إلى أن تكون مقاومة إلى حد كبير للمطهرات المستندة إلى الكلور، وهي مستخدمة بشكل أكبر في الولايات المتحدة، في حين أن الأنواع البكتيرية الأخرى يمكن أن تكون أكثر قدرة على النمو والتقلب على السلالات المسببة للأمراض.

ووجد الباحثون كمية أكبر من هذه البكتيريا في الأنواع المعدنية من رؤوس الدوش، بالمقارنة مع الأنواع البلاستيكية، كما أن المياه التي تستقبل مياه الصنابير تحتوي على نسب أعلى من هذه الميكروبات من المياه الجوفية.

العلاج الإلكتروني ربما يساعد في تخفيف الأرق



التمتع بصحة ونوعية حياة أفضل». وأضاف عبر البريد الإلكتروني «كما تسلط الضوء على نتائج سابقة بأن النوم يسهم في تحسين الصحة العقلية». ويفضل للعلاج السلوكي المعرفي أن يدرّب المرضى على أساليب للتغلب على العوامل العقلية «أو المعرفية»، المرتبطة بالأرق، مثل تداعي الأفكار والقلق وغيرها من المشاعر السلبية التي كثيرا ما تصاحب عدم القدرة على النوم. وأظهر بحث سابق أن العلاج السلوكي المعرفي يمكن ذلك أن يساعد الذين يعانون من اضطرابات النوم على اتباع روتين صحي لموعد النوم وتحسين أنماطه، بحسب «رويترز».

به، والذي يقدم جلسات علاج مدة كل منها 20 دقيقة يمكن الأشخاص الحصول عليها لما يصل إلى 12 أسبوعا. وذكر الفريق البحثي لدورية (جما للطب النفسي) أن المرضى أبلغوا عن تحسن في أعراض الأرق بعد أربعة أسابيع و 24 أسبوعا من تلقي العلاج السلوكي المعرفي من خلال الإنترنت أكبر مما شعروا به مع تعلم عادات النوم الصحية. وقال قائد فريق البحث كولين إسبي، المشارك في تأسيس شركة بيغ هيلث التي طورت برنامجا سلوكيا، «هذه الدراسة الجديدة تشير إلى أن العلاج السلوكي المعرفي الرقمي يمكن أن يساعد من يعانون من الأرق ليس فقط على نوم أفضل وإنما على

«رويترز»: تشير تجربة حديثة إلى أن الأشخاص الذي يعانون من الأرق ويحصلون على علاج سلوكي معرفي عن طريق الإنترنت ربما تتراجع حدة الأعراض لديهم أكثر ممن يحصلون فقط على نصائح لتحسين نومهم. واختار الباحثون عشوائيا 1700 من مرضى الأرق إما لتلقي العلاج السلوكي المعرفي عبر الإنترنت أو ما يعرف بتعليم عادات وسلوكيات النوم الصحية التي تستهدف تحسين موعد النوم المعتاد والتشجيع على تجنب مواد مثل الكافيين والكحوليات التي يمكن أن تؤثر على النوم. واستخدمت مجموعة العلاج السلوكي المعرفي برنامجا يخلق عليه اسم «سليبيو» وتطبيق (أي.أو.إس) المرتبط

الكركم.. 6 فوائد «سحرية»



بخلطه مع ملحقة واحدة من زيت الزيتون البكر الممتاز، ويضع قطرات من الليمون، وفرك المناطق المتضررة مرتين يوميا. يمكن للكركم ترطيب البشرة وتنشيطها مع تخفيف أعراض الجفاف. كما يسرع عملية إزالة خلايا الجلد الميتة ويمنحك بشرة صحية وناعمة. تجدر الإشارة إلى أن الكركم على الأرجح واحد من التوابل الأكثر أهمية في الأطباق الهندية، هو واحد من الأعشاب الأكثر دراسة في مجال العلوم، والكركم مصدر مهم لسد احتياجاتنا اليومية من المغنيزيوم والحديد. كما أن العشبة مصدر للألياف واليوغاسيوم وفيتامين (بي 6) والمغنيسيوم وفيتامين سي، بحسب «سكاي نيوز».

والبور، فهو مطهر طبيعي يساعد على منع البكتيريا من الانتشار. وفعال بشكل خاص عندما يخلط بخل التفاح. بما أن الكركم عامل مضاد للالتهاب، يمنع الجلد تضارة، فإنه مثالي لتخفيف التهابات السوداء. كما أنه يحفز الدورة الدموية، ويساعد في الحد من الانتفاخ. أظهرت الأبحاث التي قدمت في الاجتماع السنوي للآمن والسنين للجمعية الأمريكية للأمراض الجلدية، أن كريم الترطيب الذي يحتوي على الكركم لديه القدرة على تخفيف البقع البنية الناتجة عن الشمس. الكركم يحتوي مواد مضادة للاكسدة يمكنها اختراق الجلد وتحسين وقايته خلايا الأغشية الجلدية، ويوصي الخبراء

تعد البشرة الصحية والتأنيضة بالحياة حلم جميع النساء، حتى الرجال يرغبون في الحصول على بشرة نظرة، لكن ما لا يعرفه كثيرون أن التوابل تشكل مصدرا مهما لبشرة صحية. ومن بين العديد من التوابل، نستعرض هنا 6 فوائد للكركم، الذي يعتبر أقوى أنواع التوابل المعروفة من أجل بشرة براقّة، وفي ما ذكر موقع «ستاتندرد» التطبيقات في تشجيع طلب المساعدة العلاجية. وقالت بيدرلي في اتصال هاتفي «في نهاية المطاف الأمر الجيد هنا هو أن وصمة المرض النفسي تتناقص... ربما زاد عدد الحالات... لكن أغلب من يطلبون العلاج يمكن أن تتحسن حالاتهم»، بحسب «رويترز».



يوسطن إن من العوامل الأخرى وأضاف «زيادة الوعي ومكافحة وصمة المرض العقلي وتشجيع الوفاية والتدخل المبكر من الأمور الضرورية للوصول إلى بيئة صحية في الجامعات». وقال دانيال ايزنبرج من كلية الصحة العامة بجامعة ميشيغان في أن ابرسو والذي لم يشارك في الدراسة «إذا كانت (الزيادة) حقيقية فانا لا أعرف السبب لكن يتعين النظر إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الذي تزايد بدرجة كبيرة». وقالت باولا بيدرلي من كلية الطب بجامعة هارفارد في

زادت بنسبة 68 بالمئة في 2015 بالمقارنة مع عام 2009. وزادت فرص التشخيص والعلاج من ثوبيات الهلع بنسبة 61 بالمئة ومن قصور الانتباه وفرط الحركة بنسبة 40 بالمئة ومن الاكتئاب بنسبة 34 بالمئة. وقالت أوزوالدت وزملاؤها إن الموقف من الاعتراف بالإصابة باضطراب نفسي ربما يكون تغير ذلك. وقال مايكل باليس من جامعة أركانساس في ليتل روك والذي لم يشارك في الدراسة «الصحة العقلية مثل الصحة البدنية مسألة مجتمعية تؤثر على جميع

الكلية. وفحص الباحثون التغيير في معدلات تشخيص الإصابة بانفني عشرة حالة نفسية. وأنصب تركيزهم على وجه الخصوص على ما إذا كان الطلاب الذين شخصت حالاتهم أو تلقوا العلاج خلال العام الماضي قد حصلوا على خدمات نفسية أو تتعلق بالصحة العقلية في الجامعة وما إذا كانوا يعتزمون طلب مساعدة متخصصة في المستقبل. محتوى دعائي وأظهرت الدراسة إن فرص التشخيص أو العلاج من القلق

تأثير دراسة حديثة إلى أن أعدادا متزايدة من طلاب الجامعات الأمريكية يعانون من اضطرابات نفسية وتظهر الدراسة ذلك أنهم أكثر استعدادا لطلب المساعدة بالمقارنة بما كان عليه الحال في السابق. واستنادا إلى مسح شمل أكثر من 450 ألف طالب جامعي في 452 مؤسسة تعليمية رصد الباحثون ارتفاعا خلال الفترة من 2009 إلى 2015 في أعداد من شخصت حالاتهم أو تلقوا علاجا للقلق، وقصور الانتباه وفرط الحركة، والاكتئاب، والأرق، والسواس الهفزي، ونوبات الهلع. وظلت حالات القلق والاكتئاب هي أكثر ما يقول الطلاب إنهم يعانون منه. وزاد تشخيص حالات القلق وعلاجها من نحو تسعة بالمئة في المشاركين في المسح في 2009 إلى 15 بالمئة في 2015 وارتفعت الإصابة بالاكتئاب وعلاجها من تسعة إلى 12 بالمئة. وظلت المعدلات ثابتة لأمراض مثل فقدان الشهية المرضي، والاضطراب ثنائي القطب، والشره المرضي، والهرهاب، والقصاص في حين تراجعحت قليلا نسبة تعاطي المخدرات.

وقالت سارة أوزوالدت الباحثة في جامعة تكساس في سان أنطونيو والتي قادت فريق الدراسة «يبدو الكثير من الجدل حول الصحة النفسية للطلاب الجامعيين» وأضافت «يصرف النظر عن السبب أو عن التأثير المحتمل لتجربة الدراسة الجامعية سيقتنع على الجامعات والكليات معالجته ذلك». والطلاب الذين شملتهم الدراسة مشاركون في مسح الصحة العامة