

تراجع «ملحوظ» في نسبة خصوبة النساء عبر العالم



اصبحت دون مستوى نسبة الخصوبة المطلوبة، وإذا لم تتخذ إجراءات بهذا الخصوص فإن عدد السكان في هذه الدول سترجع، وأضاف: «إنها مفاجأة بالنسبة لي أن نصف دول العالم دون مستوى نسبة الخصوبة المطلوبة، وهي مفاجأة للناس أيضا، ما هي الدول للجنة؟ أغلب الدول المتطورة اقتصاديا مثل دول أوروبا، والولايات المتحدة وكوريا الجنوبية تشهد تراجعاً في نسبة الخصوبة. هذا لا يعني أن عدد السكان في هذه الدول يتراجع بالضرورة، فعدد السكان مرتبط أيضا بنسبة الوفيات والهجرة، ويتوقع أن يظهر تأثير تراجع نسبة الخصوبة على عدد السكان بعد عدة أجيال، بحسب «بي بي سي».

النيجر تصل 7.1 أطفال لكل امرأة، أما في قبرص فمعدل إنجاب النساء هو طفل واحد. وتبلغ نسبة خصوبة النساء في بريطانيا نسبة 1.7 طفل لكل امرأة، كما هو الشأن في أغلب الدول الغربية. ما هي نسبة الخصوبة المطلوبة؟ الخصوبة هو معدل إنجاب النساء، وهي تختلف عن عدد المواليد كل عام. عندما تنخفض نسبة الخصوبة في بلد ما إلى ما دون 2.1 فإن عدد السكان يبدأ في التراجع. في الخمسينات لم تكن أي دولة في العالم في هذا المستوى من نسبة الخصوبة. وقال البروفيسور، كريستوفر ماري، مدير معهد تقييم الصحة في جامعة واشنطن، في تصريح لبي بي سي: «نصف دول العالم

كشفت بالحقون تراجع نسبة الإنجاب بين النساء عبر العالم. وبيئت الدراسة أن نصف دول العالم تواجه نقصا في عدد المواليد بسبب تراجع نسبة الخصوبة بين النساء. ووصف الباحثون النتائج هذه بأنها «مفاجئة». وستكون لهذه الظاهرة تبعات اجتماعية حال استمرت بحيث سيكون «عدد الأجداد والجدات أكبر من عدد الأحفاد». ما هو حجم التراجع؟ فحصت الدراسة، التي نشرت في مجلة لانست، توجهات المواليد في كل دولة منذ الخمسينات إلى 2017. في الخمسينات كان المرأة تنجب معدل 4.7 أطفال. ووصلت نسبة الخصوبة العام الماضي إلى 2.4 طفل لكل امرأة. ولكن هذه الأرقام تخفي الفوارق الكبيرة بين مختلف الدول. فخصوبة النساء في

أسلوب الحياة الصحي يقي من الأزمة القلبية



المصادر مجلة «سنيورين» والتعبير الألمانية بيان أسلوب الحياة الصحي يقي من الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية ذاتية. وأوضحته المجلة المعنية بصحة كبار السن، أن أسلوب الحياة الصحي يقوم على التغذية السليمة أي الإكثار من الخضروات، والفواكه الطازجة، والمكسرات، والزيوت ذات الأحماض الدهنية غير المشبعة مثل زيت بذور الكتان، وتناول الأسماك بمعدل مرتين في الأسبوع، والإقلال من اللحوم، والملح، حيث يمكن استخدام التوابل بدل الملح. وإلى جانب التغذية السليمة لا بد أيضا من المواقفية على ممارسة الرياضة مثل المشي في الهواء الطلق لمدة نصف ساعة يوميا، وممارسة تمارين تقوية العضلات، ورياضات قوة التحمل مثل السباحة وركوب الدراجات الهوائية. ويالتلع يجب تعاطي الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب، مثل أدوية خفض ضغط الدم لارتفاع في مواعيدها المقررة وعدم التوقف عن تعاطيها إلا بعد استشارة الطبيب. ومن المهم أيضا الإقلاع عن التدخين وتعاطي الخمر، حسبما نقل «24».

جهاز إلكتروني مرن لمراقبة معدل اندمال الجروح

ابتكر باحثون في جامعة يو سي بيركلي الأمريكية جهازا استشعاريا جديدا يتسم بالمرونة بقبس مستويات الأكسجين في الدم فوق مساحات واسعة من الجلد والأنسجة والأعضاء لمساعدة الأطباء على متابعة تطور شفاء الجرحي. ويتكون الجهاز الجديد من سلسلة صمامات لثائية باعثة للضوء والأقطاب العضوية المطبوعة على خامة مرنة تتبعث منها الشععة تحت الحمراء بدرجات مختلفة. واستخدم فريق البحث الجهاز لقياس درجة تشبع الدم بالأكسجين على جبهة شخص متطوع كان يتنفس الهواء بتركيزات أكسجين تتخفص تدريجيا، مللما يحدث عندما يرتفع الإنسان عن سطح الأرض. وتبين لفريق البحث أن قراءات الجهاز الجديد تتطابق مع النتائج التي تتوصل إليها الأجهزة التقليدية لقياس نسبة الأكسجين في الدم. ونظل الموقع الإلكتروني «فيز دوت أورج» المتخصص في الأبحاث العلمية عن ياسر خان: «بعد جراحات زراعة الأعضاء، يحتاج الجراحون إلى التحقق من وصول الأكسجين إلى جميع أنسجة العضو الجديد. وإذا كان لديك جهاز قياس تقليدي، يتعين عليك الانتقال من موقع إلى آخر في جسم المريض لإجراء عملية القياس. ولكن الجهاز الجديد يسمح بتسجيل عدة قراءات في نفس الوقت، وبالتالي سوف يستطيع الجراح معرفة ما إذا كانت عملية الاندمال تجري بشكل سليم أو لا». بحسب ما نقل «24».



دراسة: فقدان الوزن بعد انقطاع الطمث يقلل من احتمالات الإصابة بسرطان الثدي



ويصبح المصدر الرئيسي لهذا الهرمون هو الأنسجة الدهنية وبالتالي فالسمنة تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. إن هذا الهرمون يساعد الأورام على النمو، بحسب «رويتزر».

متواضع في الوزن والحفاظ عليه». ووصلت كل النساء المشاركات في الدراسة لمرحلة انقطاع الطمث التي يقل بعدها إنتاج هرمون الاستروجين

إليها تشير إلى أنه بإمكان النساء تقليل خطر إصابتهن بسرطان الثدي وإن يقين بديشات بعد فقدان بعض الوزن... يجب أن يكون ذلك مشجعا للنساء إذ من الممكن للكثيرات تحقيق خفض

وقال روان تشلبوسكي من مركز سيني أوف هوب الطبي الوطني في دوارتي بولاية كاليفورنيا وهو كبير باحثي الدراسة التي نشرت في دورية (كانسر) "النتائج التي توصلنا

أشارت دراسة أمريكية أجريت على عدد كبير من النساء لفترة طويلة من الزمن إلى أن فقدان الوزن لدى النساء الأكبر سنا قد يقلل من احتمالات إصابتهن بنوع خطير من سرطان الثدي مقارنة بمن يحتفظن بمئات الوزن ويمن تزيد أوزانهن. وفيما ارتبطت السمنة لفترة طويلة بزيادة احتمالات الإصابة بسرطان الثدي إلا أن الأبحاث السابقة قدمت صورة مشوشة عن إمكانية مساهمة فقدان الوزن في تقليل ذلك الاحتمال. وإجراء الدراسة الحالية قام الباحثون باحساب مؤشر كتلة الجسم لأكثر من 61 ألف امرأة مرتين تفصل بينهما ثلاثة أعوام ثم تابعوا حالتهن لأكثر من 11 عاما أصيبت خلالها أكثر من ثلاثة آلاف منهن بسرطان الثدي. ومقارنة بالنساء اللاتي كانت أوزانهن مستقرة خلال السنوات الثلاث الأولى من الدراسة قلت احتمالات إصابة من فقدن خمسة بالمتة على الأقل من أوزانهن خلال تلك السنوات الثلاث بالمرض على مدى العقد المقبل من أعمارهن بنسبة 12 بالمئة.

أخطاء شائعة في النظافة الشخصية نرتكبها يوميا



وفقا لهذا البحث، يهمل بعض الناس غسل اليدين بعد استخدام المرحاض، إذ يقلن أنه لم يعد مهما، لكن غسل اليدين أفضل وأسهل طريقة للوقاية من المرض. 4 – عدم تغيير فرشاة الأسنان لفترة طويلة أوردت الكاتبة أنه يمكن أن تتجمع العديد من أنواع البكتيريا داخل فرشاة الأسنان المبللة في أقل من شهر، وهو ما من شأنه أن يلحق الضرر بإسنانك. وعموما ينصح أطباء الأسنان بتغيير فرشاة الأسنان كل شهرين أو ثلاثة أشهر، كما ينصحون بتغيير أسنانك عدة دقائق. 5 – السهو عن استخدام خيط الأسنان لا يهم إذا نظفت أسنانك بدقة وعناية بهدف التخلص من الجراثيم، فمن دون استخدام الخيط الذي يقلل من خطر وجود البكتيريا داخل الفم ويمنع التهاب اللثة سيصبح من الصعب عليك الحفاظ على سلامة لثتك. 6 – تقشير وجهك يوميا قالت الكاتبة إن الإفراط في تقشير الوجه يسبب حب الشباب ويساهم في ظهور التجاعيد، مما قد يجعلك تبدو أكبر سنا، لذا ينصح أطباء الجلد بتقشير الوجه مرتين في الأسبوع حتى تحافظ على بشرتك. 7 – عدم تنظيف الأشياء التي تستخدمها يوميا تساءلت الكاتبة عن عدد المرات التي تلمس فيها ما يحيط بك بلا حيلة، مع أن أشياء مثل مقابض الأبواب ولوحات المفاتيح والمفاتيح والهواتف الذكية وأجهزة أخرى أماكن تتجمع فيها معظم أنواع البكتيريا، بحسب «الجزيرة نت».

من كان يقلن أن التفاصيل الصغيرة التي لا تهتم بها يمكن أن تحول بيننا وبين المتعة بصحة مثالية؟ في هذا التقرير سنتطلع على تفاصيل مذهلة. فقد قدمت الكاتبة كايتي توبياس في تقرير نشره موقع «ليست أبز» عادات يجب عليك تركها للحفاظ على صحتك: 1 – قضم الأصابع وسيلة للتعامل مع الضغط النفسي أشارت الكاتبة إلى أنه أحيانا يكون الضغط النفسي الدافع وراء قضم الأصابع، في الواقع قد تمارس هذه العادة بلا وعي، مما سينعكس سلبا على كل من مظهرك وصحتك. لذلك سيجعلك التخلي عنها تشعر بالفخر. 2 – استخدام مسحة فطنية لتنظيف الأذن قالت الكاتبة إن بعض الناس يقلن أن استخدام لمسحة الفطنية أو عيدان الأذن سيساعد على تنظيفها، لكن ما تفعله هو العكس تماما. إذ إن المسحة الفطنية تدفع الشمع الزائد داخل الأذن، وهو ما من شأنه أن يلحق بها ضررا. ونتيجة لذلك يمكن أن تكون هذه المسحة السبب الرئيسي وراء المشاكل التي يمكن أن تصيب الأذن بداية من تضرر طبلة الأذن ووصولاً إلى فقدان السمع. لذلك ينصح الخبراء في المجال الطبي بعدم استخدام مسحة القطن، وزيارة الطبيب إذا ما كنت تعاني بالفعل من مشاكل أو تجمع الصمغ (الصمغ) في الأذن. 3 – عدم غسل الجدين بعد استخدام المرحاض