



فيتامين «د» يقلل فترة إقامة المرضى في المستشفى

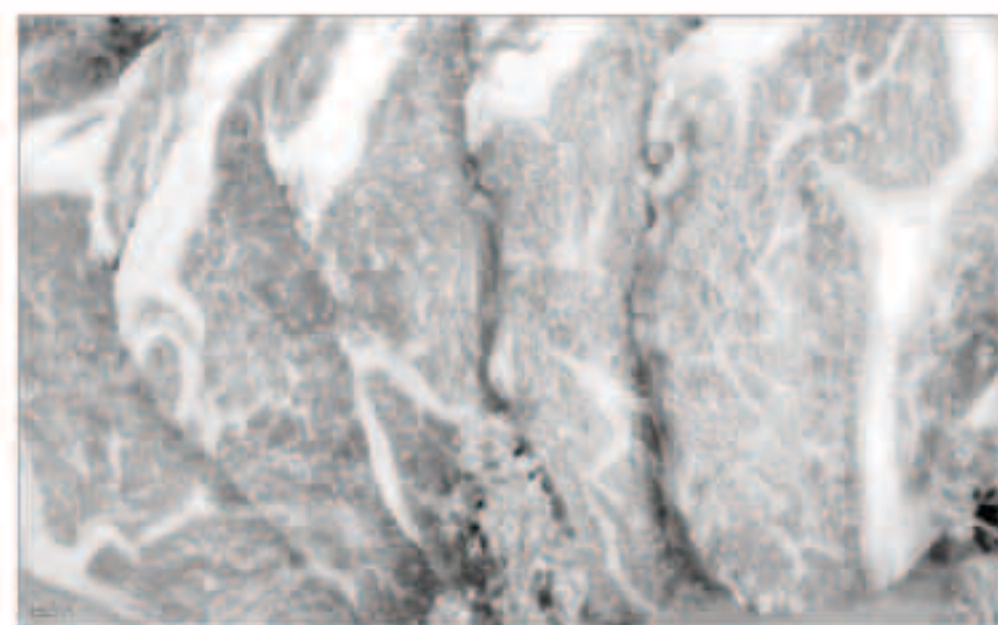


بشكل رئيسي عن طريق التعرض لأشعة الشمس. ونظرا لأن نقص فيتامين (د) يمكن أن يسهم في الإصابة بهشاشة العظام والكسور. ينصح الباحثون أن يحصل الأطفال والحوامل والمرضى على مكمل غذائي يحتوي على 10 ميكو غرام من الكالسيوم بشكل يومي، بحسب ما نقل «24».

غيرهم. حيث يكونون عرضة للإصابة بالخرف والشلل. ومن المرجح أن يموتوا في المستشفيات بسبب أعلى من أولئك الذين لديهم مستويات مرتفعة من هذا الفيتامين. ويساعد فيتامين (د) على تنظيم كيفية استخدام الجسم للكالسيوم، ويضمن قوة العظام والعضلات والأسنان، ويتم تصنيعه

يشير بحث جديد إلى أن نقص فيتامين (د) يضعف طول الفترة الزمنية التي يمكنها المرضى في المستشفى. وبيئت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة برمنغهام البريطانية، أن الأشخاص الذين يعانون من مستويات متدنية من فيتامين (د) أكثر ضعفا من

الأخيرة، إلا أنها لا تزال تشكل حاجسا للكثير من المستهلكين. وقللت حملات التوعية التطوعية في أوساط منتجي اللحوم والمنتجات الزراعية من استخدام المضادات الحيوية بنسبة 40 في المئة على مدى السنوات الخمس الماضية، مع زيادة إنتاجية البروتين بفضل تحسين تربية الحيوانات. ويصعب على المستهلك تحديد آثار للمضادات الحيوية في اللحوم عند بيعها أو شرائها، لكن ديفين تقول إن المواد الضارة التي تنتقل عن طريق لحوم الحيوانات للإنسان تخرج في الغالب عن طريق البول. ودعا أطباء بريطانيون كبار، الحكومة الأسبوع الماضي، إلى فرض حظر كامل على الاستخدام الوقائي للمضادات الحيوية في معالجة الحيوانات، لما لذلك من أضرار محتملة على صحة الإنسان. بحسب ما نقل «سكاي نيوز عربية».



مخفضا للغاية. استخدام فوتم الشرائية وقالت ديفين إنه كلما كانت الحيوانات المنتجة للحوم عضوية أكثر، وتتمتع برقابة تربية أعلى، كان استخدام أجساما للمضادات الحيوية المقاومة للعناصر الضارة

حذرت مسؤولة طبية كبيرة في بريطانيا من خطورة اللحوم غير العضوية المنتشرة في الأسواق على صحة المستهلكين، متحدثة عن «سيناريوهات مروعة» سيصبح العلاج التقليدي للتصدي لها اقرب إلى المستحيل. وحذت سالي ديفين، المسؤولة البريطانية في مجال الصحة الغذائية، المستهلكين على اختيار اللحوم العضوية أو عالية الجودة لمكافحة ارتفاع العناصر الضارة المقاومة للمضادات الحيوية بالجسم. وفق ما ذكرت صحيفة «التايمز» البريطانية. وقالت إنه إذا توقفت المضادات الحيوية عن العمل، فإن المجتمع سيواجه «سيناريوهات مروعة»، تصبح معها كثير من العلاجات بما في ذلك العلاج الكيميائي مستحيلة، مع احتمال انتشار العدوى.

ما سر طول العمر في الأمازون؟

لاحظ علماء من الولايات المتحدة وفنزويلا خلال دراستهم لقبيلتين معزولتين في غابات الأمازون، أن نظام القبلتين الغذائي يساعد في الحفاظ على ضغط الدم الطبيعي لأفرادها طوال حياتهم. وتفيد مجلة JAMA Cardiology التي نشرت نتائج هذه الدراسة، بأن أفراد القبلتين لا يعانون بالفشل الكلوي وأمراض القلب والأوعية الدموية. ويعتقد العديد من الخبراء أن ضغط دم الإنسان يرتفع حتما مع تقدم العمر، غير أن نتائج عدد من الدراسات بينت أن مثل هذه العلاقة لن تلاحظ لدى الشعوب المعزولة، مثل التي نقيم في أمريكا الجنوبية، ولكن لم يكن لدى العلماء أي أدلة أو معلومات دقيقة عن مستوى ضغط الدم في مرحلة الطفولة، وخلال المراحل التي تكيفها لهذه الشعوب. حلل الخبراء في الدراسة الجديدة العلاقة بين العمر ومؤشرات مستوى ضغط الدم لأفراد قبيلتي «يانوماو» و«يكوانا» اللتين تعيشان في غابات الأمازون الفنزويلية، حيث لا يمكن الوصول إليها عن طريق البر، وأوضح من الدراسة أن قبيلة «يانوماو» لم تتأثر عمليا بالتقدم الحضاري، كما أن أفرادها يتناولون كمية قليلة جدا من الملح، وكان مستوى ضغط الدم عندهم هو الأدنى في العالم. أما قبيلة يكوأنا التي نقيم بجانبها فقد تأثرت أكثر بالتقدم الحضاري الغربي من خلال نشاط البعثات التبشيرية وقربها من مكان هبوط الطائرات الخفيفة. وشملت هذه الدراسة 72 شخصا من القبيلة الأولى و83 من الثانية، تراوحت أعمارهم بين ستة واحدة و60 سنة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ضغط الدم لم يتغير عند أفراد قبيلة «يانوماو» مع التقدم بالعمر، في حين يرتفع بعض الشيء لدى أفراد قبيلة «ياكوأنا».

وباعتقاد الخبراء فإن هذه النتائج يجب أن تساعد في ابتكار طريقة للوقاية من ارتفاع ضغط الدم لدى سكان الدول الغربية، بمن فيهم الأطفال، بحسب ما نقل «روسيا اليوم».



انتبه .. الاكتئاب عدو قلبك!



باوربيا والولايات المتحدة سوف يصاب بالرجفان الأذيني، وتشير التقديرات إلى أنه بحلول عام 2030 سيكون هناك 14 إلى 17 مليون مصاب بالمرض في الاتحاد الأوروبي، بحسب ما نقل «العربية نت».

وأوضح أن الرجفان الأذيني هو اضطراب ضربات القلب الأكثر شيوعا، ويسبب 20 إلى 30% من حالات السكتة الدماغية، ويزيد من خطر الموت المفكر. وأضاف أن «واحدًا من كل 4 بالغين في منتصف العمر

بالرجفان الأذيني». كذلك لفت إلى أن المصابين بالرجفان الأذيني ليسوا بحاجة إلى الخلق بشأن تناول أدوية مضادة للاكتئاب إذا كانوا في حاجة إليها، «لأن دراستنا تدعم أدلة ارتباط مشاكل العقل والقلب».

من جهة، قائد فريق البحث، مورتن فينجر غرون، أنه «من المعروف أن هناك علاقة بين العقل والقلب، ولذلك قد يؤدي الاكتئاب إلى تطور مرض الشريان التاجي، ودراستنا كان هدفها التحقق مما إذا كان الاكتئاب مرتبطا أيضا

أفادت دراسة دتماركية حديثة بأن المصابين بالاكتئاب أكثر عرضة لمرض الخلل ضربات القلب، أو ما يسمى «الرجفان الأذيني». وأجرى الدراسة باحثون من جامعة «أرهوس»، ونشروا نتائجها الثلاثاء في دورية European Journal of Preventive Cardiology، العلمية، والرجفان الأذيني هو شكل من أشكال اضطراب ضربات القلب، وعادة ما يكون مصحوبا بتسارع النبض والتم في الصدر وضيق التنفس، وانخفاض القدرة على تزويد الجسم بالدم، وهو عامل رئيسي للإصابة بالسكتة الدماغية، أو فشل القلب، أو الخرف، أو الوفاة المفكرة. وكشفت العلاقة بين الاكتئاب والرجفان الأذيني، راقب الفريق بيانات 785 ألفا و254 شخصا كانوا يتلقون علاجات مضادة للاكتئاب بين عامي 2000 و2013.

كما وجد الباحثون أن المرضى الذين يتناولون مضادات بواجيون مخاطر أعلى بـ3.18 أضعاف للإصابة بالرجفان الأذيني خلال الشهر الأول من العلاج، وتنخفض النسبة تدريجيا بعد ذلك إلى 1.37 ضعف بعد شهرين إلى 6 أشهر من العلاج، و1.11 بعد 6 إلى 12 شهرا.

عصابة رأس تقي من الدوار والدوخة والغثيان دون الحاجة لدواء



اسم «OtoTech» عبارة عن عصابة رأس يرتديها الشخص حول رأسه تقوم بإرسال إهتزازات تتداخل مع الدماغ فتولد ضوضاء بيضاء يتوقف خلالها الدماغ عن رصد المعلومات المتعلقة بالتوازن، رغم استمرار الجسم في التحرك، دون أن تؤثر نهائيا سلبا على العمليات الحيوية مثل التوازن أو الرؤية أو البقطة وغيرها، فيمنع الشعور بالغثيان أو الدوار أو الدوخة، بحسب ما نقل «24».

ابتكر مهندس بريطاني جهازاً فريداً يتم ارتداؤه حول الرأس للوقاية من الإصابة بأعراض الدوار أو الدوخة أو الشعور بالغثيان المصاحب للسفر بمختلف وسائل المواصلات أو هؤلاء الذين يرتدون نظارات الواقع الافتراضي وكذلك الجنود دون الحاجة إلى تناول أدوية لها آثار جانبية سلبية على الصحة.

وأوضح المهندس البريطاني السويدي «صموئيل أوين» أن جهازه الذي أطلق عليه