الصباح الصحية
08
إشراف : ياسر السيد
العدد 3309 - السنة الحادية عشرة
الثلاثاء 28 جمادى الآخرة 1440 - الموافق 5 مارس 2019
Tuesday 5 March 2019 - No.3309 - 11 th Year

معرفة الرياضيين في سن المراهقة بالارتجاج لا تعني زيادة الإبلاغ عنه

«رويترز» : أظهرت دراسة امريكية أن الرياضيين في المدارس الثانوية الذين لديهم مدرب رياضي مؤهل أكثر دراية بحالات الإصابة بالارتجاج وتبعاتها من غيرهم لكن هذا لا يزيد احتمالات إبلاغهم عن الإصابة به.

وقالت جيسيكا والاس قائدة فريق البحث الذي أجرى الدراسة من جامعة ينجستاون الحكومية في أوهايو في رسالة بريد الكتروني «قلة الإبلاغ عن حالات الارتجاج مرتفعة وفقا للتقديرات والسبب الأول لعدم إبلاغ الرياضيين بالارتجاج هو أنهم لا يريدون التخلف عن وقت اللعب.»

وأضافت أنه برغم أن الخبراء قدروا وجود مدربين رياضيين في 86 بالمئة من المدارس الثانوية الأمريكية، تعين 37 بالمئة فقط من المدارس الثانوية واحدا بدوام كامل. وفي المدارس الثانوية التي ليس بها مدرب رياضي تزيد نسب عدم احتمال إبلاغ الرياضيين بأعراض الارتجاج إلى خمسة أمثالها لأنهم لا يعلمون أنهم مصابون بارتجاج.

ويمثل الارتجاج المتصل بالرياضة ما بين 4 و9 بالمئة من الإصابات في المدارس الثانوية وتشمل أعراضه الصداع وتشوش الذهن والغثيان وفقد الذاكرة وصعوبة النوم.

وقالت والاس «تلقي هذه الدراسة الضوء على الأسباب المتعددة وراء عدم إبلاغ الرياضيين من الطلاب بالارتجاج وتشمل اعتقادهم أن الإصابة ليست خطيرة لدرجة الحاجة لاهتمام طبي أو عدم الرغبة في خذلان الفريق.»

وأجرت هي وزملاؤها مسحا شمل 715 طالبا رياضيا أعمارهم بين 13 و19 عاما من بينهم 438 طالبا لديهم مدرب رياضي. ورد الرياضيون على 83 سؤالا بشأن تاريخ الارتجاج لديهم ومعرفتهم به ورد الفعل في ظروف معينة وعلامات وأعراض الارتجاج وسبب عدم إبلاغ الرياضيين عن حدوث ارتجاج.

وفي المجمل تبين أن 55 بالمئة من الرياضيين في المدارس الثانوية لا يبلغون بجميع حالات الارتجاج. و87 بالمئة من الرياضيين من مدارس ليس بها مدرب رياضي يفهمون مخاطر الارتجاج مقابل 94 بالمئة من مدارس بها مدرب رياضي.

وبالمثل فإن 61 بالمئة من الرياضيين من مدارس ليس بها مدرب رياضي يفهمون علامات وأعراض الارتجاج مقابل 78 بالمئة من مدارس بها مدرب رياضي.

في الوقت نفسه أظهرت الدراسة أن وجود مدرب رياضي لا يتصل بزيادة نسبة الإبلاغ عن حالات الارتجاج.

وقال نحو 46 بالمئة من الطلبة الذين شملهم المسح إنهم أصيبوا بارتجاج محتمل أثناء اللعب. وقال 21 بالمئة فقط منهم إنهم أخطروا مسؤولا بالأمر حينها.

وتبين أن نحو 19 بالمئة من هذه الحوادث وقعت في مدارس ليس بها مدرب رياضي مقابل 25 بالمئة في مدارس بها مدرب رياضي وهو فارق أصغر من أن يستبعد احتمال أن الأمر يرجع للصدفة.

الحل السحري للتخلص من رائحة الفم الكريهة

«العربية نت» : تعد رائحة الفم الكريهة من المشكلات، التي تواجه كثيراً من الرجال و النساء من مختلف الأعمار.

وتتعدد أسباب ذلك فأحيانا تكون هذه الرائحة عند الاستيقاظ من النوم فقط، وذلك بسبب تضاعف البكتيريا في الفم ليلا لعدم تدفق القدر الكافي من اللعاب لغسلها، بينما تستمر في حالات أخرى طوال اليوم بسبب تناول الأطعمة النفاذة، مثل الثوم أو البصل، أو لمشاكل صحية قد تتعلق بالمعدة.

وللتخلص من رائحة الفم الكريهة غير المرغوب فيها، هناك علاج منزلي طبيعي يعد الأفضل على الإطلاق، وهو صودا الخبز أو بيكربونات الصوديوم فهي تجدد النفس وتضمن انتعاشه، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة.

وتعمل صودا الخبز على توازن حامضية الفم والقضاء على البكتيريا المسببة لظهور رائحة الفم الكريهة.

ولضمان الاستفادة القصوى منها، هناك طريقتان لاستخدام صودا الخبز في تنظيف الأسنان:

1 - يتم وضع كمية قليلة من مسحوق صودا الخبز على فرشاة الأسنان الخاصة بك ويتم فرك اللسان والأسنان بواسطتها، من ثم غسل الفم جيدا باستعمال الماء.

2 - يتم إذابة نصف ملعقة من صودا الخبز في نصف كوب من الماء واستعمالها كمضمضة لتطهير الفم.

دواء جديد يوفر الحماية من أمراض الدماغ العصبية

«إيلاف» : رحّب باحثون بريطانيون بنتائج أولية تم نشرها عن عقارين جديدين سيكون بإمكانهما حماية الإنسان من كل أمراض الدماغ العصبية، بما في ذلك الخرف، خصوصاً وأنهما يتمتعان بقدر كبير من الأمان الفعلي، ولا تنتج منهما أية أعراض جانبية.

ونقلت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي» عن البروفيسورة غيوفانا مالوتشي، من وحدة MRC لعلم السموم في ليستر، قولها: «هذا الكشف مثير حقا للاهتمام. ونحن نتطلع لبدء تجارب سريرية بشرية على مرضى الخرف عما قريب ونتوقع أن نعرف ما إن كانت تلك العقاقير تحظى بفعالية حقيقية في غضون عامين إلى ثلاثة أعوام».

وبينما يركز النهج العلاجي الجديد على آليات الدفاع الطبيعية الموجودة في خلايا الدماغ، أوضح الباحثون أنه حين يقوم فيروس باختطاف إحدى خلايا الدماغ، فإن ذلك يؤدي إلى تراكم بروتينات فيروسية، ما يجعل الخلايا تستجيب بوقف كل انتاج البروتين تقريبا من أجل وقف انتشار الفيروس. وتنطوي الكثير من أمراض الدماغ العصبية على إفراز بروتينات خاطئة تنشط الدفاعات نفسها ، لكن بعواقب أكثر حدة، ويستمر إيقاف الإفراز لفترة طويلة جدا لتتضور خلايا الدماغ جوعاً حتى الموت في الأخير.

ويمكن لتلك العملية، التي تتكرر في الخلايا العصبية بكافة أنحاء الدماغ، أن تدمر الحركة الذاكرة أو يمكن أن تتسبب حتى بالوفاة، بحسب نوع المرض. ويُعتقد أن ذلك يحدث في عدة صور للتنكس العصبي، ولذلك فإن تعطيل ذلك بأمان أمر قد يساعد على معالجة مجموعة كبيرة من الأمراض.

وأظهرت الدراسات التي أجريت على ذلك النهج العلاجي، الذي يرتكز عليه العقاران الجديدان، أنه قد يوقف مجموعة من الأمراض التنكسية. ووصف خبراء تلك النتائج بأنها «نقطة تحول» في هذا المجال، ولاسيما أنه قد تبين أن هذين العقارين يمنعان أحد أشكال الخرف ومرض بريون عن طريق وقف تعرض خلايا الدماغ للموت. وعاودت هنا دكتور مالوتشي لتقول: «أثبت كلا العقارين أنهما يوفران قدراً كبيراً من الحماية ويحُولان دون حدوث أية مشاكل بالذاكرة ويمنعان الإصابة بالشلل وضعف خلايا الدماغ. وربما حان الوقت الآن لإجراء تجارب سريرية لمعرفة حقيقة تأثيرات تلك العقاقير على البشر».

من جانبه، علّق دكتور دوغ براون، من جمعية مكافحة الزهايمر، على تلك النتائج بقوله: «نحن متحمسون لما قدمته لنا تلك الدراسة القوية من نتائج تبشر بآمال عريضة».

وقال دكتور دافيد ديسكتر، من جمعية مكافحة الشلل الرعاش الخيرية الموجودة في المملكة المتحدة، إن تلك الدراسة هامة وقوية للغاية. وإذا أجريت تجارب سريرية بشرية، فسيثبت عقارا trazodone و DBM أنهما يشكلان خطوة كبرى إلى الأمام».

مفاجأة.. القوام الرشيق أكثر عرضة لسرطان الثدي

«العربية نت» : لطالما تحلم السيدات بالقوام المثالي الرشيق، ويسعين بكل السبل للحصول عليه، حفاظا على صحتهن ومظهرن، إلا أن دراسة علمية حديثة قد تغير هذه الفكرة لدى بعض السيدات.

الدراسة التي أشرف عليها باحثون أمريكيون أكدت أن النساء النحيفات لديهن خطر أكبر للإصابة بسرطان الثدي، حسب ما جاء في صحيفة «ديلي ميل».

وأجريت الدراسة بتقييم الأنسجة الدهنية وعينات الدم من أثداء 72 سيدة مؤشرات كتلة أجسامهن في المستوى الطبيعي أي أقل من 25، ووجد الباحثون أن 40% منهن لديهن التهاب في أنسجة الدهون في الثدي. وأوضح الباحثون أن العديد من النساء اللاتي يكون لديهن مؤشر كتلة الجسم في المستوى العادي، لديهن خلايا أكبر من الدهون في أنسجة الثدي، وليس في الجزء السفلي من الجسم، كما أن هذه الخلايا تنمو، ويمكن أن تتلف أو تمرض مسببة استجابة التهابية.

وحذر الباحثون في مركز «ويل كورنيل» الأميركي للطب ومركز «سلون كيترينج» للسرطان من الإصغاء للأطباء الذين يميلون إلى التركيز على السمنة باعتبارها أكبر عامل خطر بالنسبة للنساء، لأنه خطأ فادح، لافتين إلى أن التعرف على حجم الأنسجة الدهنية في الثدي يمكن أن يساهم بشكل كبير في خفض معدلات الإصابة بسرطان الثدي.

ومن جانبه، قال الدكتور نيل لينجار المشرف على الدراسة إن تضخم الخلايا الشحمية المريضة في الثدي أو تلفها يطلق مواد في الأنسجة الدهنية و الدم، تساعد في تطويع خلايا الدم البيضاء مسببة الالتهاب، والذي يعد بداية الإصابة بالسرطان.

ووجد الباحثون أيضاً أن التهاب الثدي يرتبط بارتفاع إنزيم يسمى أروماتاس وهو الذي يساعد على تكوين هرمون الأستروجين، والذي ربما يشجع على نمو بعض أورام الثدي الحساسة للهرمونات.

ويعمل الباحثون حاليا على دراسة كيفية استخدام مسح امتصاص الأشعة السينية ثنائي الطاقة (ديكسا) لتقييم تكوين الجسم، أملين في استخدامها لتحديد الأماكن الممتلئة بالدهون، حتى يتسنى لهم الحد من خطر الإصابة بالسرطان.

أسباب حكة الحلق

هل أصابتك من قبل رغبة شديدة بحك حلقك؟ هل عرفت كيف تقوم بذلك؟ إذا هل تعرف لماذا يجتاحك هذا الشعور المزعج؟ تعرف على كل هذه التفاصيل الآن.

الكثير من الناس يواجهون هذا النوع من المشاعر بين الفينة والأخرى. فحكة الحلق عبارة عن عرض أو إشارة شائعة نتيجة الإصابة بحمى الكلأ (Hay fever) أو نوع آخر من الحساسية أو الإصابة بعدوى بكتيرية.

عادة هذا الشعور المزعج ما يزول من تلقاء نفسه بمساعدة بعض الوصفات المنزلية أو الأدوية التي تباع دون وصفة طبية ولكن بعد استشارة الطبيب.

هناك عدة أمور من شأنها أن تسبب حكة الحلق، وهي تتمثل في:

التهاب الأنف الأرجي (Allergic rhinitis): وهي المعروفة باسم حمى الكلأ، وتعد من أشهر مسببات حكة الحلق. هذا المرض يحدث عندما يقوم الجسم بردة فعل مبالغة بها لأمور لا تسبب المرض، ليعمل بدوره على إطلاق الهستامين الذي يسبب عدة أعراض من بينها حكة الحلق.

حساسية الطعام: هذا النوع من الحساسية يحدث تجاه أنواع معينة من الطعام، ويلاحظها المصاب بعد دقائق أو ساعات قليلة من تناول هذا الطعام، لتتراوح الأعراض ما بين طفيفة إلى أخرى أشد حدة مثل حكة الحلق.

حساسية الأدوية: يعاني الكثير من الناس من الحساسية تجاه بعض أنواع الأدوية مثل البنسلين، وتختلف هذه الحساسية من طفيفة إلى مهددة لحياة الشخص، ومن بين أعراض حساسية الأدوية حكة الحلق التي تظهر بعد تناول هذه الأدوية بفترة قصيرة.

عدوى بكتيرية وفيروسية: الإصابة بالعدوى البكتيرية والفيروسية قد ينتج عنها في بداية الأمر حكة في الحلق، والتي قد تترافق مع أعراض أخرى مختلفة بناءً على العدوى التي يصاب بها الشخص.

الجفاف: وهي حالة صحية تنتج عندما يخسر الجسم كمية من السوائل أكثر من تلك المتناولة، وهي شائعة خلال أيام الصيف الحارة وبعد ممارسة التمارين الرياضية أو نتيجة الإصابة ببعض الأمراض مثل الإسهال. من الممكن للجفاف أن يسبب جفاف الفم الذي ينعكس على الحلق ليشعر المصاب بحكة مزعجة في المنطقة.

ارتجاع المريء: الأشخاص المصابون بارتجاع المريء أو حرقة المعدة يعانون من مشاكل في الحلق مثل الحكة في هذه المنطقة. فالإصابة بارتجاع المريء تحدث عندما ترجع أحماض المعدة منها إلى المريء، ولكن في بعض الحالات قد لا يشعر المصاب بهذه المشكلة لتمثل حكة الحلق الإشارة للإصابة بالمرض.

الآثار الجانبية لبعض الأدوية: تناولك لبعض أنواع الأدوية مثل تلك التي تعالج ارتفاع ضغط الدم قد يسبب في السعال الجاف وحكة في الحلق.