

دراسة: قلوب الرجال تشيخ قبل أصحابها



«بي بي سي»: خلصت دراسة حديثة إلى أن قلب واحد من كل 10 رجال في بريطانيا أكبر من عمره الحقيقي. وجاء ذلك بعد اختبار أجري على 1.2 مليون متطوع من الرجال والنساء ضمن حملة للصحة العامة في إنجلترا.

وكشف الاختبار أن قلوب 11 بالمئة من المتطوعين من الرجال في عمر الخمسين أكبر بنحو 10 أعوام من أصحابها.

وأضافت الدراسة أن من لديهم «قلوب مسنة» معرضون بشكل أكبر لأخطار الجلطات والسكتات القلبية إضافة إلى أخطار صحية أخرى مثل ألزهايمر وأمراض الكلى والسكري. والدراسة أجريت بالتعاون بين عدة منظمات رسمية وخيرية معنية بصحة القلب والصحة العامة في بريطانيا.

يذكر أن قرابة 7.400 شخص يموتون شهريا في بريطانيا جراء الجلطات وأمراض القلب.

وقال البروفيسور جيمي واترال المتخصص في الوقاية أمراض القلب والأوعية الدموية في «بابليك هيلث إنجلند» (بي اتش آي) المشارك في الدراسة «يجب أن تسعى إلى أن تكون أعمار قلوبنا متساوية مع أعمارنا الحقيقية».

وأضاف «لا يجب الانتظار حتى تتقدم أعمارنا حتى نبدأ في تجنب ومعالجة مخاطر التعرض لأمراض

القلب والجلطات».

وأشار واترال في تصريحات لوكالة برس أسوسيشن إلى أن الاختبار الإلكتروني الذي اعتمدت عليه الدراسة كان يعطي تقييما فوريا لاحتمالات التعرض للجلطات وأمراض القلب دون الحاجة إلى زيارة طبيب.

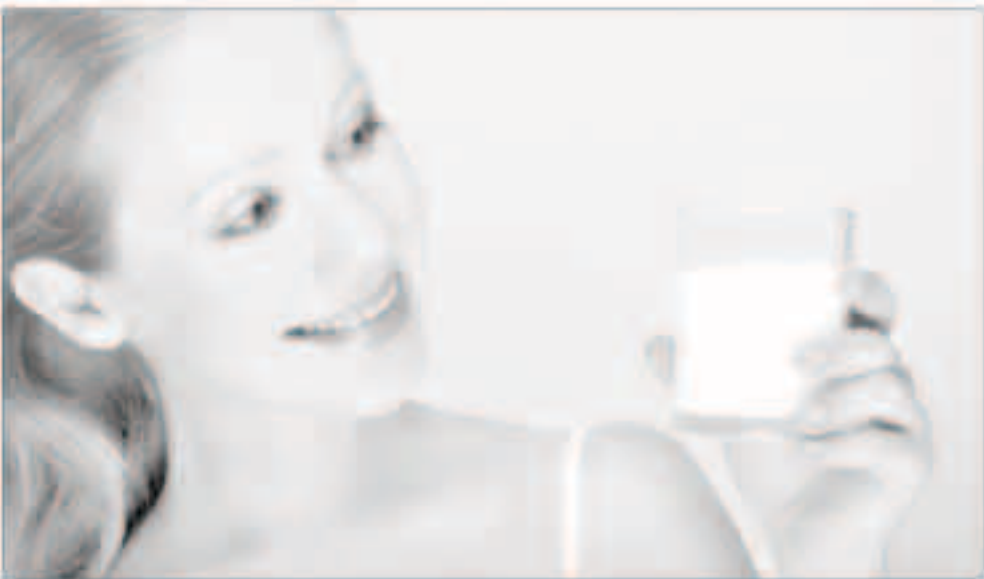
والاختبار متاح على موقع (بي

اتش آي) على الإنترنت لكل من تخطوا الثلاثين من أعمارهم ويتطلب إجراؤه الإجابة عن أسئلة حول مستوى الكوليسترول في الدم وضغط الدم

إضافة إلى أسئلة حول التاريخ الطبي والعادات المرتبطة بنمط حياة من يجري الاختبار.

ويقارن الاختبار بين حالة القلب

كيف تعرف أنك مصاب بحساسية الحليب ومشتقاته؟



ذكرت مجلة 'إيلسي' الألمانية أن عدم تحمل الطعام يختلف عن حساسية الطعام في أن الأعراض تظهر بشكل أبدا. أي بعد عدة ساعات من تناول طعام ما، وليس فور تناوله. وأوضحته المجلة المعنية بالصحة والجمال أن عدم تحمل الطعام يظهر بعد تناول الأطعمة المحتوية على اللاكتوز، كالحليب ومنتجاته، والجلوتين الموجود في معظم أنواع الحبوب خاصة القمح، والهيستامين، الذي يوجد في الطماطم وفواكه البحر والجنين، الذي تستغرق عملية تضجعه وقتا طويلا.

وتتمثل الأعراض الدالة على عدم تحمل الطعام آلام البطن وتقلصات المعدة والانتفاخ والغثيان والدوار وخفقان القلب واحمرار الجلد وسيلان الأنف والتعب والصداغ. وينبغي الذهاب إلى الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة للتحقق من الإصابة بعدم تحمل طعام معين ومعرفة كيفية تعديل النظام الغذائي من أجل تجنب المتاعب.

ويمكن لمريض عدم تحمل الطعام مواصلة تناول الطعام المسبب للمتاعب، ولكن بكمية معينة يحددها الطبيب، بخلاف مريض حساسية الطعام، الذي يتعين عليه التخلي تماما عن هذا الطعام.

لماذا يجب تقليص وقت استخدام الأطفال للشاشات؟



في ملاعب الرياضات المختلفة، ويتكش

النواصل الاجتماعي المباشر. الهرمونات. يقلل الضوء الأزرق للشاشات إفراز الجسم لهرمون الميلاتونين الذي يقوم بتنظيم الساعة البيولوجية والحالة المعنوية. كذلك رصدت بعض الدراسات إفراز هرمون الدوبامين الذي يرتبط بالإدمان عند تمضية وقت طويل أمام الشاشات. يؤدي كل ذلك إلى عدم

توازن الهرمونات في الجسم، والتأثير على السلوكيات والانفعالات.

تزداد تدهور الدماغ. تزداد الرياضات والنشاط البدني تدفق الدم إلى تجاويف الدماغ والمناطق المسؤولة عن التفكير الإبداعي، بينما تؤدي تمضية أوقات طويلة أمام الشاشات إلى ضعف تدفق الدم إلى هذه المناطق.

كلما زاد وقت التعرض للشاشات

كلما زاد إفراز هرمون الكورتيزول المسبب للتوتر. ويتعكس ذلك على السلوك العصبي.

الحالة المعنوية. الإفراط في مشاهدة الشاشات يؤدي في النهاية إلى انخفاض الروح المعنوية، والشعور باليأس والتواصل المباشر مع الأصدقاء، والتفاعل الاجتماعي، والمشاركة في الأنشطة.

وتعمل الكاميرا عن طريق الكشف عن مصادر الضوء داخل الجسم. من خلال تتبع الأدوات الطبية داخل جسم الإنسان والمعروفة باسم «المنظار» الذي يستخدم لإجراء مجموعة من الفحوصات والجراحات.

ويمكن للكاميرا رصد مصدر الضوء من خلال 20 مستشعرا من الأشعة، وقال البروفيسور، كيف داليوال، من جامعة إنديانا البريطانية، الذي شارك في تطوير الكاميرا، إن «لديها إمكانيات هائلة لتطبيقات متنوعة، مثل تلك الموصوفة في هذا العمل، فالقدرة على رؤية موقع الجهاز أمر بالغ الأهمية بالنسبة للعديد من التطبيقات في مجال الرعاية الصحية، ونحن نتحرك إلى الأمام باستخدام تقنيات بسيطة وقابلة للتكلفة

بدء الدراسة في الصباح الباكر يضر الصحة والاقتصاد



مروية.

وأوردت الدراسة أنها قامت بقياس التبعات الخطيرة لاستيقاظ الطلاب في أوقات مبكرة، مثل إصاباتهم بالاضطرابات الصحية، وإقدام عدد منهم على الانتحار. وتبعاً لذلك، فإن الفائدة قد تكون أكبر مما جرت الإشارة إليه، على اعتبار أن ثمة تكلفة صحية ونفسية لعدم أخذ الطلاب قسطا كافيا من النوم.

وفي السياق ذاته، يؤيد المركز الأمريكي لمراقبة الأمراض والوقاية منها، وجود فائدة في تأخير ساعة بدء الدراسة، ويقول إن عدم النوم بشكل كاف يات مشكلة حقيقية لدى التلاميذ، منها إلى ما يتسبب به من مشكلات صحية مرتبطة بزيادة الوزن واستهلاك الكحول وتخين التبغ والإقبال على المخدرات، فضلا عن ضعف التحصيل. وأوصت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، ببدء الدراسة صباحا نحو الثامنة والنصف أو بعدها، في المرحلتين المتوسطة والثانوية العامة.

علماء يطورون كاميرا قادرة على رؤية أعضاء الإنسان الداخلية



لعلاج الأمراض. وتتمر أجهزة المنظار عبر الجسم ولكنها أحيانا تتحرف عن هدفها بدلا من الاستمرار في خطه مستقيم، وهو ما يجعل النقاط صورة واضحة أمرا صعبا. ويمكن للكاميرا الجديدة الكشف عن جسيمات الضوء الصغيرة «الفوتونات» إلى جانب قدرتها على تسجيل الوقت الذي يستغرقه الضوء ليعبر عن خلال الجسم وهذا يعني أن الجهاز قادر على العمل بالضبط مثل تقنية المنظار.

ويمكن للكاميرا رصد مصدر الضوء من خلال 20 مستشعرا من الأشعة، وقال البروفيسور، كيف داليوال، من جامعة إنديانا البريطانية، الذي شارك في تطوير الكاميرا، إن «لديها إمكانيات هائلة لتطبيقات متنوعة، مثل تلك الموصوفة في هذا العمل، فالقدرة على رؤية موقع الجهاز أمر بالغ الأهمية بالنسبة للعديد من التطبيقات في مجال الرعاية الصحية، ونحن نتحرك إلى الأمام باستخدام تقنيات بسيطة وقابلة للتكلفة