

احذروا.. مسكن قد يؤدي للوفاة بعد الـ40!



نتائجها في مجلة الطب البديل، تبينت الآثار المتميزة للكرم على المجموعة التي تناولت 2000 ملغم منه لمدة 6 أسابيع، مقابل المجموعة التي تناولت 800 ملغم من الإيبوبروفين خلال نفس الفترة، الأمر الذي أكد أنه بديل صحي آمن وفعال للمسكنات.

أعمارهم عن 40 عاماً، حيث ترتفع في هذا العمر معدلات خطر الإصابة بأمراض القلب عن البالغين الأصغر سناً. ولأن الأمر يستغرق وقتاً طويلاً لشعر الشخص بالآثار المدمرة لمضادات الالتهاب غير الستيرويدية، يتجاهل معظم الناس هذه التحذيرات ببساطة ويقللون من خطورة هذه الأدوية، ويستمررون في تناولها للتخلص من آلامهم اليومية.

«العربية نت» : يعتبر الإيبوبروفين وغيره من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، والتي تعمل على تثبيط الأنزيم المسبب للالتهاب، من المسكنات القوية سريعة المفعول في علاج الصداع، آلام الظهر وآلام الأسنان وغيرها. ورغم أنه يعد حلاً سريعاً يلجأ إليه كثير من الناس للقضاء على الألم، إلا أن الأطباء يحذرون من خطورة استخدامه المنتظم والمتكرر على القلب والكبد، وفق موقع «بيلي هيلث» للمعنى بالصحة.

ويتسبب الإيبوبروفين في رفع ضغط الدم ومشاكل قصور القلب، حتى مع الاستخدام قصير الأجل. كما أنه قد يؤدي إلى وفاة الأشخاص الذين تزيد

التحفيز الكهربائي يعيد الشباب إلى الذاكرة في الـ70



بعد تلقي جلسة تحفيز كهربائي مدتها 25 دقيقة. ورصد فريق البحث تأثير التحفيز الكهربائي على خلايا الذاكرة، حيث تبين زيادة التثبيق بين إيقاعات الدماغ المختلفة، وصاحب ذلك زيادة القدرة على تخزين ومعالجة المعلومات.

يتكون من البروفيسور روبرت رينهارت وزميله جون نوجوين بنجارب شارك فيها أشخاص في سن الـ70، وخلال التجربة تم تحفيز خلايا الذاكرة بواسطة أقطاب كهربائية وضعت على فروة الرأس لمدة 25 دقيقة.

«24» : أظهرت تجارب أجراها فريق بحث من جامعة بوسطن إمكانية تحفيز الذاكرة وإعادة حيوية الشباب إليها في سن الـ70 عن طريق موجات كهربائية. وتبدأ قدرات الذاكرة في التراجع عادة في أواخر سنوات الـ20 وأوائل الـ30، لكن وفقاً للدراسة الحديثة يمكن إعادة النشاط إلى خلايا الذاكرة العاملة حتى في سن الشيخوخة. وقام فريق البحث الذي

خبراء الصحة يحسمون «جدل القيلولة»



«سكاي نيوز» : يحرص بعض الناس على أخذ قيلولة، خلال النهار، لكن آخرين يحاولون تفاديها لأنهم يخشون ألا يناموا جيداً حين يحل الليل، لكن ما الذي يقوله خبراء الصحة بشأن النوم في منتصف اليوم؟

وبحسب موقع «أنفوس»، فإن أخذ قيلولة قصيرة خلال النهار يساعد على طرد التعب، ويزيد من اليقظة والتفكير بشكل منطقي وتقوية الذاكرة وتحسين المزاج ويضبط المشاعر.

ويقول الأطباء إن النوم خلال النهار يساعد أيضاً على خفض ضغط الدم لدى بعض الأفراد، لكن إذا كنت ممن ينامون في النهار حتى تعوض ما فاتك في الليل، فهذا الأمر يشكل اضطراباً صحياً عليك أن تحمله حلاً.

ويقول أخصائي الطب النفسي، ميشال أوليتي، إن القيلولة تعود بمنافع صحية كثيرة، لاسيما حين تستغرق مدة محدودة تتراوح بين عشر وثلاثين دقيقة، وأوضح

أن النوم لهذه المدة القصيرة لا يؤثر على الإنسان خلال الليل. وأضاف أن النوم لمدة تتراوح بين سبع وتسع ساعات خلال 24 ساعة، وليس النهار.

ازدياد حالات الحصبة بالعالم .. وهذه المنطقة الأكثر تأثراً



«العربية نت» : ازدادت حالات الحصبة في العالم بواقع أربع مرات في الربع الأول من العام 2019 مقارنة بالفترة عينها من العام الماضي، بحسب ما كشفت منظمة الصحة العالمية. وتشدد وطأة هذا الازدياد خصوصاً في إفريقيا وأوروبا، علماً أن المرض كان قيد الانحسار حتى العام 2016.

وجاء في بيان صادر عن منظمة الصحة العالمية أن «المعطيات الأولية على الصعيد العالمي أظهرت ارتفاعاً في الحالات المعلنّة بنسبة 300 % خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العام 2019، مقارنة بالفترة عينها من العام 2018. وكانت الحالات آخذة في الازدياد خلال السنتين الأخيرتين».

وأوضحت المنظمة الأممية «صحيح أن هذه البيانات ليست نهائية بعد ... لكنها تبين اتجاهها واضحاً، فبلدان عدّة تشهد انتشاراً واسعاً للمرض، كما إن كل مناطق العالم تسجّل ازدياداً مطرداً في الحالات».

وبحسب تقديرات المنظمة، يتم الإبلاغ بأقل من حالة واحدة من أصل عشر في العالم، ما يعني أن نطاق تفشي المرض هو أكبر بكثير مما تعكسه الإحصاءات الرسمية. وتعد إفريقيا المنطقة الأكثر تأثراً بتفشي الحصبة وقد سجّل فيها ارتفاع في عدد الحالات نسبته 700 % في الأشهر الثلاثة الأولى من السنة، وتشدد وطأة المرض أيضاً في أوروبا (300+ %) وشرق المتوسط (100+ %)، في حين تذبّدت نسبة الارتفاع إلى 60 % في القارة الأميركية و 40 % في منطقة جنوب شرق آسيا/ غرب المحيط الهادئ.

والحصبة هي من أخطر الأمراض المعدية في العالم التي لا علاج شافيا لها، لكن يمكن الاتقاء من أعراضها بجرعتين من لقاح «أمن وفقال»، بحسب منظمة الصحة العالمية.

ما لا تعرفه عن الأطعمة المعدلة وراثياً .. الفوائد والمضار



«سكاي نيوز» : أصبحت الأطعمة المعدلة وراثياً تملأ المحلات التجارية في كثير من البلدان، لاسيما تلك التي تعاني من نقص في الغذاء، وانتقدت آراء الخبراء بشأن فوائدها الصحية بين مؤيد ومعارض.

والأطعمة المعدلة وراثياً هي تلك التي يتم فيها الدمج بين أكثر من مكون من أجل الخروج بمنتج جديد غير مألوف، مثل أن يكون حجمه أكبر، ومدة صلاحيته أطول.

وتشيع الأطعمة المعدلة وراثياً في الخضراوات وعلى وجه التحديد، ولم تشمل بعد الأطعمة الحيوانية، مثل الدجاج الذي عادة ما يعطى مواداً هرمونية لزيادة لحومها.

لكن قد يتم تغذية الحيوانات على محاصيل معدلة وراثياً، وهذا ما يجعلنا نأكل في نهاية المطاف لحوماً تحتوي على نسب مختلفة من مواد معدلة وراثياً، لكن بشكل غير مباشر.

ويتم عادة تعديل الخضراوات وراثياً، مثل الخيار والبنندورة وغيرهما، لزيادة الحجم أو تحسين الغلة. بمعنى آخر، يتم تعديل التركيبة الوراثية لها عن طريق إضافة جينات مفيدة لها. وبالإضافة إلى أن غلة المحاصيل المعدلة وراثياً تكون أفضل، فإن هذه المحاصيل تكون أرخص أيضاً في النمو، وتعد أكثر صموداً أمام الظروف الجوية القاسية.