



أكد أن إهمال الإصابة بما يؤدي إلى عواقب وخيمة

الحجي : نسب الإصابة بآلام الظهر تصل إلى 55 % في الكويت

حذر الدكتور وليد الحجي استشاري الأشعة التداخلية و العمود الفقري والآلام المزمنة من إهمال أي آلام يشعر بها الشخص في الظهر ، مبيناً أنه يؤدي إلى عواقب وخيمة وعليه التوجه الفوري إلى أقرب مستشفى للكشف عن أسباب هذه الآلام ، ومن ثم سهولة العلاج.

وأضاف أن أي إهمال في علاج الديسك الذي يصيب العمود الفقري يؤدي إلى مشكلات صحية أكبر ، ومضاعفات أشد ، وقد يحتاج الأمر إلى تدخل جراحي أكبر إذا تفاقمَت الإصابة ، مشدداً على أن إهمال العلاج قد يؤدي إلى مضاعفات من بينها تراجع القدرة الجنسية للرجال بسبب آلام الظهر ، والضغط على العصب.

واستغرب الحجي من تزايد



الدكتور وليد الحجي

معدلات الإصابة بالديسك وآلام الظهر والرقبة لدى الشباب ، بعدما كانت في السابق نسباً قليلة بين الفئات الشبابية الأقل عمراً ، وعزى ذلك إلى عدم ممارسة الرياضة

، أو ممارستها بشكل خاطئ ، خصوصاً لدى الشباب الذين يستعجلون ظهور أجسامهم

بشكل مجسم وعضلي ، وكذلك الدور الذي يلعبه أسلوب الحياة الجديد كالتغذية عدم الصحة ، والوجبات السريعة ، وقلة الحركة .

وتابع : إن أكثر الفئات التي تصاب بالديسك وآلام الظهر والرقبة هم كبار السن ، يليهم الشباب أقل من 30 عاماً ، وكانت الحالة التي عالجتها الأقل عمراً 16 عاماً ، وهي حالات نادرة لأقل من 20 عاماً .

وذكر الحجي أن نسبة الإصابة للشباب مقارنة بكبار السن 1:4 ، مؤكداً أن نسب الإصابة بالديسك تزايدت في الآونة الأخيرة في منطقة الخليج فقد تصل النسبة في الكويت إلى 55 % ، مضيفاً أنه لا بد من التفريق بين أمراض الديسك والأمراض التي تصيب العصب بسبب السكري ،

حيلة تنقذ حياتك عند العودة من عطلة



كشف عالم في الأحياء المجهرية عن الطقوس التي يمارسها في كل مرة يعود فيها من عطلة.

ويقول الدكتور توم ماكين، إنه يترك الماء يندفق من دش الحمام لمدة 20 دقيقة بعد عودته إلى المنزل، ثم يغلقه ويغادر الحمام، ولا يعود إليه إلا بعد 20 دقيقة أخرى للاستحمام.

ويفسر الدكتور ماكين هذا الإجراء، بأنه يساعد على منع النقاط البكتيرية، التي يمكن أن تسبب الإصابة بأمراض خطيرة.

ويشرح الدكتور ماكين ما يفعله عند عودته إلى المنزل من العطلة «أغطي أنفي وفي بيدي، وأستخدم اليد الأخرى لتشغيل مياه الدش وأتركه لمدة 20 دقيقة، وبعد أن أغلق المياه، أقادر الحمام من جديد، ولا أعود إليه إلا بعد 20 دقيقة أخرى».

وأوضح ماكين أن المياه الراكدة في الأنابيب والدش يمكن أن تصبح سامة، مع عدم استخدامها لفترة طويلة، حيث ينكاثر نوع من البكتيريا يمكن أن تسبب التهاب وفشل الرئتين.

ويسزداد خطر البكتيريا خلال فصل الصيف، عندما تكون الحرارة بين 20 و 45 درجة، ويمكن أن تنكاثر أيضاً في خراطيم المياه وأنظمة الرش، وفقاً لما ذكرت صحيفة ميرور البريطانية.

انخفاض بمعدل الثلث في وفيات الإيدز منذ 2010



توفي حوالي 770 ألف شخص في العالم عام 2018 نتيجة أمراض مرتبطة بالإيدز، ما يمثل انخفاضاً بمعدل الثلث منذ عام 2010، وفق التقرير السنوي لبرنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز).

وهذا المجموع هو أدنى من ذاك المسجل سنة 2017 بواقع 800 ألف وأقل بكثير من المستويات العليا التي تم بلوغها في أوج الوباء سنة 2004 عندما سجلت 1.7 مليون حالة وفاة، وفق ما كشف البرنامج الأممي.

وبات أكثر من ثلاثة أشخاص إيجابيين المصل من كل خمسة في العالم (أي 23.3 مليون من أصل 37.9 مليون) يخضعون لعلاجات بمضادات الفيروسات القهقرية من شأنها أن تكبح انتقال العدوى إذا جرت وفق الأصول. وهي أعلى نسبة من الأشخاص يتم تسجيلها على الإطلاق وهي أعلى بواقع 10 مرات من المجموع الذي أحصى في أواخر العقد الأول من الألفية.

أما عدد الحالات الجديدة، فيبقى مستقرًا مقارنة بالسنوات السابقة (1.7 مليون).

لكن، هذه الأرقام الإيجابية تخفي تفاوتاً شديداً بين المناطق، بحسب البرنامج

الأممي، الذي شدد على أن جهود مكافحة المرض لا تبتذل بوتيرة كافية.

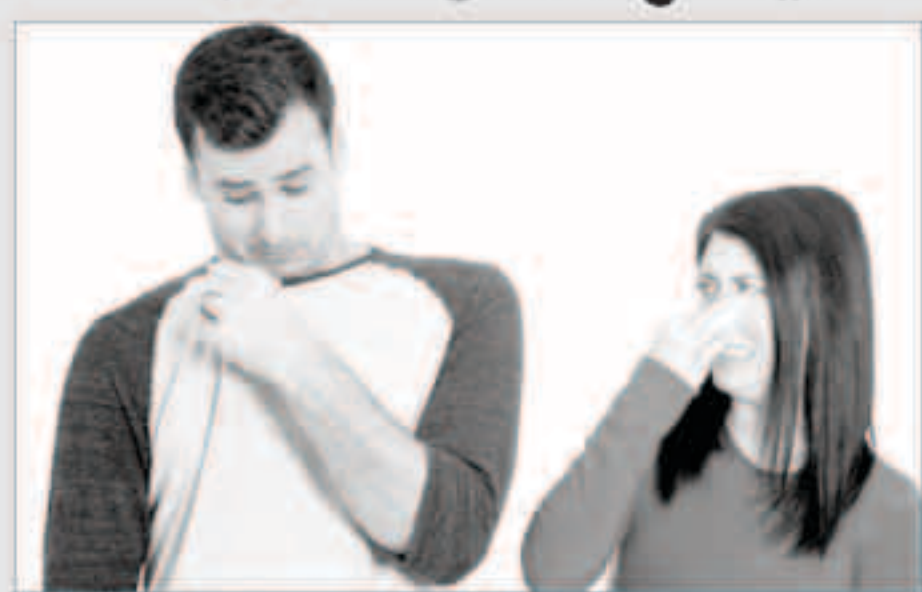
19 مليار دولار ويعزى الانخفاض الملحوظ في حالات الوفاة والنفاذ الأوسع للعلاجات إلى تقدم كبير أحرز في جنوب إفريقيا وشرقها، وهي المنطقة الأكثر

تأثراً بالوباء عموماً، حيث يعيش أكثر من نصف سكان العالم المصابين بالفيروس. إلا أن مؤشرات رصدت في مناطق أخرى تبعث على القلق.

في أوروبا الشرقية ووسط آسيا، ارتفعت الإصابات الجديدة بنسبة 29% منذ

عام 2010. كما أن عدد الوفيات الناجمة عن الإيدز ارتفع بنسبة 5% في هاتين المنطقتين و9% في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا خلال السنوات الثماني الأخيرة. وبنه برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بالإيدز من مغية انخفاض النمويل.

كيف تتفادى رائحة العرق القوية مع ارتفاع الرطوبة؟



ترتفع نسبة تشبّع الهواء بالماء مع ارتفاع رطوبة الطقس، ويعيق ذلك قدرة الجسم على تبريد نفسه كنت تدخّن للل مدخلات جسمك من خلال التعرق، فتراد حرارة الجسم ولغزارة العرق إلى أن تصبح الرائحة كريهة. ويمكنك تفادي الرائحة القاذرة للعرق خلال الصيف بواسطة تعديل بعض العادات، كالآتي:

« لا تتناول النيوكوتين والتكافين مع بعضهما البعض، وباللّيل يؤدي تعاطي الكحول ترتفع نسبة تشبّع الهواء بالماء مع ارتفاع رطوبة الطقس، ويعيق ذلك قدرة الجسم على تبريد نفسه كنت تدخّن للل مدخلات جسمك من الكافين مثل القهوة.

« لا تستحم بماء ساخن، لأنه يزيد تعرق الجسم خلال الساعة التالي للحمام، حتى لو كان ذلك قبل النوم مباشرة.

« اختيار الملابس القطنية الواسعة يقلل من التعرق، ويخفف الرائحة.

« تخرج السموم والمواد المؤكسدة مع العرق، لذلك الشرب الكثير من الماء ليلوم الجسم بإخراج فضلاته عن طريق البول أيضاً.

« لا تأكل الكثير من البصل والشموم والبهارات الحارة والأطعمة المقلية.

« إذا ظلت مشكلة الرائحة القوية للعرق تستخدم الصابون المضاد للبكتيريا لبضعة أسابيع خاصة في الاستحمام قبل النوم، بحسب «24».

تحذير من خطورة مكون « عال جدا » في أغذية الأطفال



حذرت منظمة الصحة العالمية، من الأغذية الصناعية المقدمة للأطفال، موضحة أنها تحتوي على كميات كبيرة جداً من السكر، داعية إلى تجديد المعايير المعمول بها في هذا الصدد لتحسين تغذية الصغار.

وأجرى الفرع الأوروبي من المنظمة الأسمية دراسة شملت نحو 8 آلاف منتج في أكثر من 500 متجر في فيينا (النمسا) وصوفيا (بلغاريا) وبودابست (هنغاريا)، بين نوفمبر 2017 ونovember 2018.

وخلص في أبحاثه إلى أنه «في نصف

العلماء يقتربون من التوصل لتحليل يكشف مؤشرات ألزهايمر



يقترب العلماء من هدف طال السعي إليه، وهو تحليل دم لفحص الأشخاص بحثاً عن مؤشرات مختلفة لمرض ألزهايمر وأشكال أخرى من الخرف.

وقدمت 6 جمعيات بحثية، أمس الاثنين خلال مؤتمر الجمعية الدولية للزهايمر في لوس أنجلوس، نتائج جديدة عن عدد من التحاليل التجريبية، أحدها يبدو أنه دقيق بنسبة 88%.

ويمكن لتحليل كهذا أن يُستخدم في الزيارات الروتينية للطبيب، حيث يتم تقييم معظم أعراض الخرف الآن.

يذكر أن الأدوات الحالية لتشخيص الزهايمر كاشعة لفحص الدم وتحليل السائل الشوكي بأشدة أكثر من اللازم، كما أثبتت أنها غير عملية لتحديد الإصابة بالمرض، مضيفة «أنهم يريدون فقط شيئاً لمعرفة من وفي هذا السياق اعتبرت

ماريا كاريلو رئيسة الجمعية الدولية للزهايمر أن الأطباء لا يحتاجون إلى تحليل كامل لتحديد الأشخاص المعرضين للإصابة بالمرض، مضيفة «أنهم يريدون فقط شيئاً لمعرفة من وفي هذا السياق اعتبرت

بحاج إلى المزيد من التحليل المكثفة».

يذكر أن نحو (50 مليون نسمة حول العالم يعانون من الخرف، والزهايمر هو أكثر أشكاله شيوعاً.