إشراف : ياسر السيد

العدد 3448 - السنة الثانية عشرة
الخميس 21 ذو الحجة 1440 - الموافق 22 أغسطس 2019
Thursday 22 August 2019 - No.3448 - 12 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.

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 ليبتجار 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 حالياً 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.

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 ليلاً 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 جيداً باستعمال الماء.

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

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 بناء 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.

إذا كنت تظن أن مشروبات «الدايت» مفيدة .. فإليك هذه الصدمة

«العربية نت» : تبين من دراستين طبيتين جديدتين وصادمتين أن المشروبات الغازية المحلاة بالسكر تضر بالصحة العقلية للإنسان، أما المشروبات الغازية المحلاة صناعياً «الدايت» فهي أكثر ضرراً، حيث ترفع مخاطر الإصابة بالجلطات الدماغية والزهايمر.

وتتبع العلماء 4500 شخص لمدة تزيد عن عشر سنوات ليصلوا إلى النتيجة الصادمة بأن تناول كوب واحد فقط من المشروبات الغازية الـ دايت في اليوم أو أكثر يرفع مخاطر الإصابة بالسكتات الدماغية بواقع ثلاثة أضعاف المستويات الطبيعية، أو ثلاثة أضعاف المخاطر التي يواجهها الأشخاص الذين لا يتناولون هذه المشروبات.

وفي دراسة ثانية منفصلة أجراها العلماء أنفسهم تتبعوا الأشخاص الذين يتناولون المشروبات الغازية المحلاة بالسكر (العادية من غير الدايت) ليخلصوا إلى أن هذه المشروبات تؤدي إلى «ضمور في العقل وضعف في الذاكرة».

والمفاجأة هي أن العلماء لم يجدوا أي ارتباط بين المشروبات الغازية العادية (المحلاة – غير الدايت) وبين مخاطر الإصابة بالسكتات الدماغية والجلطات، كما لم يجدوا أي ارتباط بينها وبين الإصابة بمرض الزهايمر، أي أن «دايت» وحده هو الذي يسبب هذه الأمراض.

وجاءت هذه النتائج في دراستين مهمتين استمرتا عقدا كاملا من الزمان وأجريتا على أيدي علماء في كلية الطب بجامعة بوسطن الأميركية، وهي النتائج التي تلقفتها وسائل الإعلام في بريطانيا سريعاً وانشغلت بهما، وأطلعت «العربية.نت» على نتائجهما.

ومن المعروف أن الكثير من الناس يتناولون المشروبات الغازية الـ«دايت» تجنباً لكميات السكر الكبيرة في المشروبات والعصائر العادية، حيث يسود الاعتقاد بأنها صحية أكثر وتجنب متناوليها مشكلة ارتفاع السكر في الدم.

ورغم النتائج التي توصلت إليها الدراستان، إلا أن الدكتور ماتاو باس رئيس الفريق البحثي القائم عليهما حاول التخفيف من حدة القلق الذي يمكن أن ينتج عن هذه النتائج الطبية الجديدة، حيث قال إن «العدد الذي تم إخضاعه للدراسة يعتبر قليلا، وبالتالي فإن الدراسة لا تزال دليلا غير كاف على الارتباط بين هذه المشروبات وبين هذه الأمراض».

وأضاف باس: «حتى لو كانت هذه المشروبات تزيد مخاطر الإصابة بالسكتات الدماغية والزهايمر بثلاثة أضعاف، فهذا ليس معناه بالضرورة أن هذه هي النهاية التي سيصل إليها متناولو المشروبات الغازية».

وتابع: «وجدنا في دراستنا أن ثلاثة بالمئة فقط من الناس تعرضوا لجلطات دماغية جديدة، وخمسة بالمئة فقط تطورت لديهم الأمراض العقلية، وهذا يعني أننا لا زلنا نتحدث عن أعداد قليلة وليست كبيرة».

ونقلت جريدة «التايمز» البريطانية عن الدكتور نافيد ستار من جامعة «جلاسكو» قوله، إنه «ليس قلقاً جداً من هذه النتائج، وإنه شخصياً لن يغير من عاداته في تناول المشروبات الدايت في حياته اليومية»، وذلك على اعتبار أن الارتباط بين هذه المشروبات وبين الأمراض ضعيف، وأن الإعداد التي يجري الحديث عنها قليلة.