



إشراف : ياسر السيد

العدد 3542 - السنة الثانية عشرة
الثلاثاء 13 ربيع الآخر 1441 - الموافق 10 ديسمبر 2019
Tuesday 10 December 2019 - No.3542 - 12 th Year

باحثون يرجحون أن يتجاوز متوسط العمر 90 عاماً بحلول 2030



الباحثون أن تعيش البنت المولودة هناك في عام 2030 حتى عمر 90.8 عام بينما قد يعيش الصبي المولود هناك في العام ذاته حتى عمر 84.1 عام، وقال عزتي، «يعتقد كثيرون أن 90 عاماً هو الحد الأعلى لمتوسط العمر المتوقع لكن هذا البحث يشير إلى أننا سنتخطى حاجز التسعين عاماً».

وشملت الدراسة المنشورة في نشرة لإحدى الطيبة يوم الأربعاء 35 دولة متقدمة وتناشئة من بينها الولايات المتحدة وكندا وبريطانيا وألمانيا وأستراليا وبنلندا والمكسيك وجمهورية التشيك. وقال الباحثون إن متوسط العمر الأعلى كثيراً المتوقع في كوريا الجنوبية يعزى إلى عدة عوامل من بينها التغذية الجيدة للأطفال وانخفاض ضغط الدم وتبني مستويات التدخين والصصول على الرعاية الصحية بشكل جيد والمعرفة الطبية والتقنيات الطبية الجيدة.

غياب النظام عن المنزل يصيب الأطفال باضطرابات في النوم



ووفقا للدراسة التي نشرت في دورية (سليب هيلث) فقد كان أبناء الأسر غير المنظمة بنظام أكثر عرضة للنوم إن أفراد أسرهم يجعلون خلونهم للنوم مهمة صعبة. ومقارنة بالأطفال المقيمين في منازل أكثر نظاما فإن أبناء الأسر غير المنظمة بنظام كانوا أكثر عرضة لانزعاج بمشاهدة أفراد الأسرة للتلفزيون أو استماعهم للموسيقى بنسبة 80 بالمئة وأكثر عرضة للسهر بسبب وجود اقارب يكتوبون رسائل نصية أو يتحدثون في الهاتف ليلا بنسبة 70 بالمئة.

لكن سبيلزبري نبه إلى أن الدراسة صغيرة وطبقت على أسر من أصل افريقي أو ذات أعراق مختلفة فمن الصعب الجزم بأنها ستتطبق على مجموعات أخرى.

جهود تحسين نوم الأطفال قبل سن المراهقة سنوتى تمارها بصورة أفضل إذا ما شارك كل أفراد الأسرة فيها. وللمعرفة الأنشطة التي قد تجعل الأطفال يسهرون ليلا قام فريق الدراسة بمراقبة 26 طفلا قبل سن المراهقة وأولياء أمورهم في كليفلاند، وعلى مدى أسبوعين كتب الأطفال البالغون من العمر 11 أو 12 عاما ملاحظات كل ليلة عما إذا كان أفراد أسرهم قد فعلوا أي شيء يمنعهم من الخلود للنوم أو يجعل نومهم أصعب. وسلا الأبناء والأمهات استمارات استقصاء لتقييم مستوى الترتيب والنظام في منازلهم بما يشمل متابعتهم للأنشطة اليومية لأطفالهم ولاصداقاتهم وإذا ما كان أطفالهم يلزمون بالقواعد المحددة في المنزل.

«رويسلرز»: أظهرت دراسة حديثة أن أبناء الأسر التي لا تتبع قواعد ونظاما محددا يكونون أكثر عرضة للحرمان من النوم الجيد ليلا بسبب الضوضاء التي يسببها باقي أفراد الأسرة. وأضافت أن فرض قواعد محددة لنوم الأطفال ليس كافيا وحده لحمايتهم من السهر بينما يظل الآخرون يمارسون أنشطة مثل مشاهدة التلفزيون أو استضافة الأصدقاء.

وقال جيمس سبيلزبري كبير باحثي الدراسة وهو من مركز التجارب السريرية في جامعة كيس ويسترن في كليفلاند بولاية أوهايو الأمريكية، «الأبحاث تشير إلى أن البيئة المنزلية مهمة في التأثير على نوم الشخص». وأضاف روبرت هيلث عبر البريد الإلكتروني أن

مع أنها لم تتخصص بالإصابة بمرض الزهايمر، كما أجريت دراسة أخرى على نصوص المؤتمرات الصحافية للبيت الأبيض ووجدت تغيرات كبيرة في حديث رونالد ريغان مع تقدم رئاسته، ولكن في حالة جورج بوش الأب لم يكن هناك تراجع مشابه مع أنه كان في نفس العمر عندما كان في الرئاسة. وقالت شيرمان: «بدأ رونالد ريغان بالتراجع في عدد من الكلمات المفردة وإعادة التعابير مع مرور الوقت، ثم بدأ يستخدم الكلمات التي تملأ فراغا وجعلا أكثر فراغا (مثل) و(شيء ما) وكلمات مثل (أساسا) و(في الواقع) و(حسنا)».

وأضافت شيرمان أن «عدم الدقة العقلية» المتفورة هي مؤشر رئيس وليس مجرد الإطناب في الكلام «فيمكن لكثير من الناس أن يكونوا مطمئنين من نون داخ للقلق».

يشير إلى أنه يوجد في بريطانيا وحدها 850 ألف حالة إصابة بمرض الزهايمر، ويتوقع وصول هذا الرقم إلى مليون مع حلول عام 2025.



أجريت على المفردات في أعمال الروائية البريطانية أيرس ميردوخ الأخيرة، والتي أظهرت اللغة تحصل أيضا، وأمل أن يكون لدينا خلال 5 سنوات فصلا لغويا جديدا».

الدراسات حتى الآن على التغيرات في الذاكرة، ولكننا نعرف أيضا أن تغيرات في اللغة تحصل أيضا. وأمل أن يكون لدينا خلال 5 سنوات فصلا لغويا جديدا».

عرض قدمته في يوسطن بالولايات المتحدة أن الاستنتاجات الرئيسية للدراسة كشفت أن جزا لغويا مع اعتلال إدراكي خفيف يشكلان تذبزا لمرض الزهايمر.

وأشارت شيرمان إلى دراسات

«العربية نت»: تبين من دراسة علمية جديدة أن الإسهاب في الكلام، والإطالة غير المفيدة أو غير المناسبة، قد تكون واحدة من العلامات الدالة على الإصابة بمرض الزهايمر، أو قرب الإصابة بالمرض، حيث إنها قد تدل على بداية خلل في الدماغ ليس سوى مرحلة أولية للإصابة بالمرض.

وبحسب الدراسة التي نشرت في جريدة «الغارديان» البريطانية، فإنه بموجب هذه الخلاصة الجديدة من الممكن توقع الإصابة بالمرض قبل 10 سنوات على الأقل من تشخيصه لدى المصاب.

ونقلت الصحيفة عن مديرة مركز التقييم النفسي في مستشفى جامعة ماساتشوستس جانيت كوهين شيرمان قولها إن «أحد أهم التحديات المتعلقة بمرض الزهايمر هو اكتشافه في مرحلة مبكرة عندما يكون خفيفا، وتمييز تلك المؤشرات عن التغيرات الطبيعية التي تحدث مع التقدم بالسن».

وأوضحت شيرمان خلال

لا تستخدمها لأكثر من عامين

الوسادة قد تكون المسؤول الأول عن «الحساسية»

«العربية نت»: هل تعاني من سيلان الأنف باستمرار حتى في غير موسم الشتاء المعروف بكثرة نزلات البرد والإنفلونزا، أو تعاني باستمرار من السعال واحمرار العينين؟ إذا كنت كذلك فربما يكون سبب بران المئات من العث أو عثة الغبار المنزلية التي تعيش في وسادتك، على حد قول العلماء.

ووفق صحيفة «ديلي ميل»، توصل الباحثون إلى أن الوسادة إذا تم استخدامها لمدة عامين يكون 10% من وزنها عبارة عن ذرات الغبار وخلايا الجلد الميتة التي من المعروف على نطاق واسع أن الوسائد تنتشع بها يوميا.

وأوضحت اختصاصية الصحة العامة الدكتورة ليزا أكرلي أن «العثة» نفسها لا تسبب الأمراض وإنما برازها هو الذي يحتوي على أنزيم يسبب الحساسية لبعض



أبحاث سابقة ربطت بينه وإطالة العمر

دراسة : للزواج فوائد صحية كثيرة .. منها الحد من التوتر



لكن بإمكاننا النوصل لبعض التخمينات المدروسة استنادا إلى أبحاث سابقة.» وقال إن الزواج قد يساعد في تخفيف المرء على الالتزام بأسلوب حياة صحي أو نقادي سلوكيات

الحمية 'تحت الجلد' للتوتر على الصحة الجسدية.» وأضاف عبر البريد الإلكتروني «لا يمكننا استخلاص أي نتائج قوية وفقا لدراسنا لمعرفة كيف يحدث هذا على وجه التحديد

«رويسلرز»: أظهرت دراسة حديثة أن المتزوجين ربما يكونون بصحة أفضل من العزاب أو المطلقين أو الأرامل لأسباب من بينها انخفاض مستويات هرمون للتوتر له علاقة بمشكلات صحية شلى.

وكانت أبحاث سابقة ربطت بين الزواج وإطالة العمر وفوائد صحية أخرى. وقد يرجع الفضل في ذلك إلى العلاقة الزوجية نفسها أو عوامل أخرى مثل ارتفاع دخل الأسرة أو وجود تأمين طبي أفضل أو سهولة الحصول على الرعاية. لكن الدراسة الجديدة تلمح إلى فائدة أخرى محتملة للزواج وهي الحد من التوتر. ولإجراء الدراسة فحص الباحثون مستويات هرمون يعرف باسم كورتيزول يفرزه الجسم عند التوتر. وشارك فيها 572 رجلا وامرأة من الأصحاء الذين شراوح أعمارهم بين 21 و55 عاما.

وقال كبير باحثي الدراسة