



الأشخاص الذين يخضعون للعلاج للقضاء على إتش.آي. في .. لا ينقلون الفيروس



واشنطن «نشر أن العلم قوي جدا فيما يتعلق بهذا ونشر بارتياح بإصدار هذا البيان».

وقالت خبيرة غير مشاركة في التحالف لرويترز هيلث إنها لا تتفق تماما مع هذا لكن قالت إن خطر الانتقال في مثل هذه الحالات يكون «ضئيلا».

وتقول وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية إن الأشخاص الذين بدأوا تلقي العلاج بمضادات الفيروسات القهقرية يمكنهم القضاء على الفيروس في مدة تتراوح ما بين 12 إلى 24 أسبوعا.

وأوصت بأن تثقل شركات تقديم الرعاية الصحية ومن يقومون بالتوعية هذه الرسالة إلى الناس.

وقال البيان «يوضح دليل جوهرى أن الشخص الذي يعيش بإنش.آي.في والذي يتلقى علاجا مستداما يمكن أن يقلل من كمية الفيروس إلى مستويات غير قابلة للكشف لا يمكن أن ينقل إنش.آي.في عن طريق الممارسة الجنسية لشخص آخر».

وقال رونالد جونسون نائب رئيس لجنة السياسة العامة للمتحدة للإيدز للسياسة والحماية في

«رويترز»: قال تحالف من منظمات إنش.آي.في إيدز وصحة المجتمع إنه عندما يتم القضاء على فيروس نقص المناعة المكتسب (إنش.آي.في) عن طريق العلاج بمضادات الفيروسات القهقرية فإن المصابين لا ينقلون الفيروس إلى آخرين.

وأصدرت لجنة السياسة العامة المتحدة للإيدز بيانا في السادس من مارس آذار قالت فيه إن الأشخاص الذين عولجوا بمضادات الفيروسات القهقرية لا يمكن أن ينقلوا فيروس (إنش.آي.في) إلى الآخرين

توقف عن تقشير الخضراوات .. وهذه هي الأسباب



لا تؤثر سلباً على مذاقها، على عكس الجزر الذي يغير مذاق الطعام إذا تم طهيه بقشره، مؤكدة أن مضادات الأكسدة الموجودة في القشور تحمي الجسم من الجذور الحرة وهي جزيئات ضارة للجسم تلعب دوراً في التفاعلات الكيميائية.

وأشارت ديتروير إلى أن معظم الناس يميلون إلى تقشير الخضراوات خوفاً من احتوائها على نسب عالية من المبيدات، مؤكدة أنه يمكن إدر هذه المخاوف بالحرص على غسل تلك الخضراوات جيداً.

فإننا نحرم أجسادنا من العناصر الغذائية الضرورية للصحة.

وأوضحت ديتروير قوائد فشنور بعض الخضراوات قاشلة: تحتوي قشور الخيار خاصة ذات اللون الأخضر الداكن على نسبة عالية من فيتامين «ك» ومضادات الأكسدة الهامة للجسم، كما تحتوي قشور البطاطا على الحديد والمغنيسيوم و الكالسيوم و البوتاسيوم و فيتامينات «C» و «B6».

ونصحت ديتروير بطهي الخضار مع قشورها، مثل الباذنجان والبطاطا لأنها

«العربية نت»: تقشير الخضراوات قبل استخدامها لإعداد الوجبات المختلفة، مرحلة تزعج كثيرا من الناس حيث تستغرق الكثير من الوقت والجهد.

فإذا كنت ممن يملون من هذه المرحلة في إعداد الطعام، فإليك هذا النبا السار.

الجزم بأن التهاب الجيوب الأنفية المزمن يمكن بالفعل أن يسبب الاكتئاب لكن الكثير من أعراض التهاب يمكن أن تؤثر في قدرة المرضى على التكيف مع الأنشطة الحياتية اليومية.

وأضاف ميس الذي لم يشارك في الدراسة «يجب أن يتقهم المرضى أن تشخيص إصابتهم بالتهاب الجيوب الأنفية المزمن قد يزيد من احتمالات تراجع حالتهم الشعورية بمرور الوقت».

وقال سيدأغات إنه إذا كنت تعرف شخصا يعاني من مشاكل مزمنة في الجيوب الأنفية فمن المهم إدراك أن أعراض الاكتئاب ربما تؤثر على حياته.

وتابع «تشير نتائجنا إلى أن الاكتئاب ربما يكون دافعا واضحا للغاية للتعب عن العمل أو الدراسة بسبب التهاب الجيوب الأنفية. نحن نرى أن الاكتئاب يسبب مشاكل مزمنة في الجيوب الأنفية فمن المهم إدراك أن أعراض الاكتئاب ربما تؤثر على حياته.

7 إجراءات لتجنب ارتفاع ضغط الدم .. تعرف عليها



الجديد الذي يقول الأطباء الطريقة التي نرى فيها عملية تنظيم ضغط الدم.

ويحسب الدراسة التي

أطلقت عليها «العربية نت» فإن الإجراءات السبعة التي يتوجب إتخاذها على نمط المعيشة

للأفراد المهتمين بتجنب ارتفاع ضغط الدم القاتل، هي كما يلي:

أولا: لا تصف للبحر إلى الطعام، حيث يؤكد العلماء أن

إلى إحداث تغيير جوهري في الطريقة التي نرى فيها عملية تنظيم ضغط الدم.

ووضع الفريق العلمي 7 إجراءات على الناس اتباعها في حياتهم اليومية، وتغيير نمط معيشتهم تبعاً لهذه الإجراءات، وذلك بحسب ما تم اكتشافه مؤخراً، لحين ابتكار أدوية وعلاجات جديدة لمرضى الضغط تتوافق والاكتشاف

«العربية نت»: تمكن علماء بريطانيون من وضع جملة من الإجراءات التي يمكن للشخص من خلالها التقليل من فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم، في الوقت الذي يقول فيه الأطباء إن واحداً من بين كل 3 أشخاص في العالم يعاني من ارتفاع في الضغط قد يؤدي في أبله لحظة للإصابة بسكتة دماغية أو نوبة قلبية أو أمراض عقلية، وهو ما يعني أن مكافحة ارتفاع ضغط الدم بشكل أمراً جوهرياً لمن يرغب بالحفاظ على صحة جيدة.

وتجيب العلماء البريطانيون في اكتشاف كيفية قيام الجسم بتنظيم عملية ضخ الدم إلى الأعضاء، وهو ما يشكل اختراقاً علمياً مهماً في ابتكار العلاج اللازم لاضطرابات ضغط الدم، كما أنه قد يؤدي إلى صناعة كبسولات صغيرة ورخيصة من أجل تنظيم ضغط الدم لتكون بديلاً عن «الكوكيتيل الكيميائي» الذي يتعاطاه مرضى الضغط.

وتقلت جريدة «ديلي ميرور» البريطانية عن المدير في «كينجز كوليج» في لندن أجاي شاه الذي قاد الفريق البحثي قوله إن «الاكتشاف الجديد سوف يؤدي

المسكنات قد تقتل الألم ... وصاحبه!



وصقة.

وتثبت دراسة جديدة أن بعض عقاقير القاتلة للألم، غير الستيرويدية، أي الحبوب الشائعة في السوق، يمكن أن تسبب السكتة القلبية. ويمكن لهذه العلاقة أن تتفاقم بفعل عوامل المرض والسّن والجنس، بحسب دراسة من الدنمارك.

ذكر غوثار غيسلاسون، من جامعة غينغولف الدنماركية أن بيع العقاقير البسيطة، مثل إيبوبروفين وديكلوفيناك في السوق، من دون الحاجة إلى وصفة طبيب، ومن دون الحاجة حتى إلى نصيحة طبيب حول كيفية تعاطيها وفترة، تجرد عملياً هذه العقاقير من أعراضها الجانبية ومخاطرها المعروفة.

وحسب غيسلاسون وفريق عمله عانيتهم إلى العقاقير غير الستيرويدية، مثل إيبوبروفين وديكلوفيناك ونابروكسين ووروفيكوكسب وسيليكوكسب، وأكد فريق العمل أنهم ركزوا على هذه العقاقير، لأن دراسات سابقة ربطت بينها وبين أمراض القلب.

حلل فريق العمل الدنماركي معطيات 29 ألف إنسان مريض مات بالسكتة القلبية في الدنمارك بين 2001 و2010، وتوصل الباحثون إلى 3400 مريض كانوا يتناولون العقاقير المسكنة للألم بانتظام حتى قبل شهر من توقف قلوبهم المفاجئ عن النبض.

«إيلاف»: حتى لو تناول البعض مسكنات الألم بناءً على وصفة طبيب، وصرها له صيدلي يتحول هذا النوع من الدواء المنتشر تناوله بين الناس مسبباً لسكتات قلبية عندما تزيد فترة تعاطيه عن المعقول وبدون استشارة طبيب.

إيلاف من برلين: يموت سنوياً 3 آلاف لثاني بسبب المضاعفات الناجمة من الإفراط من تعاطي العقاقير القاتلة للألم، بحسب تقديرات «جمعية الألم الألمانية».

أصبحت آلام الرأس والظهر من الأمراض الشائعة في عالم اليوم، ودفع هذا الحال الناس إلى تعاطي المزيد من العقاقير القاتلة للألم، وتشير إحصائية وزارة الصحة الألمانية إلى أن الأطباء كتبوا 6.3 مليون علية دواء قاتل للألم في سنة 2015، وكان هذا الرقم لا يزيد على 4.2 مليون علية خلال سنة 2005.

بالقسيم القاتل لا تخلق هذه العقاقير القاتلة للألم من مضاعفات خطيرة، وهذا معروف بالنسبة إلى الإنسان العادي، إلا أن كثيرين لا يعرفون مخاطر تعاطي العقاقير «القفيفة» القاتلة للألم، مثل الباربيتامول والأسبرين والإيبوبروفين، مع ملاحظة أن الإحصائية أعلاه تتحدث عن العقاقير التي كتبها الأطباء الألمان في وصفاتهم، ولا تشمل العقاقير التي يمكن شراؤها من الصيدليات من دون الحاجة إلى

دراسة: التهاب الجيوب الأنفية المزمن قد يؤدي للإصابة بالاكتئاب



مزمن من التهاب الجيوب الأنفية.

وتبين أن من تحدثوا عن أعراض شعورية بسبب التهاب الجيوب الأنفية كانوا أكثر ميلاً بكثير للتعب عن العمل مقارنة بمن لم تظهر عليهم هذه الأعراض.

وقال جيس ميس وهو باحث زميل كبير في جامعة أوريغون للصحة والعلوم في بورتلاند إن من الصعب

الانتاجية الشديد مرتبطة أكثر بالتعب عن العمل أو الدراسة بسبب التهاب الجيوب الأنفية المزمن.

وأضاف لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني «هذه النتائج مفاجئة للغاية لأنه لم يتم الربط من قبل بين أحد أعراض التهاب الجيوب الأنفية وتعب المرضى عن العمل أو الدراسة».

ويرى الباحثون أن

«رويترز»: أشارت دراسة صغيرة إلى أن الآلام والأعراض المزمنة الأخرى لالتهاب الجيوب الأنفية قد تجعل المصابين يتعبون عن العمل أو الدراسة لكن الاكتئاب هو السبب الأكبر لتراجع إنتاجيتهم.

وقال فريق الدراسة في دورية (حوليات الحساسية والربو والمناعة) إن المراء يصاب بالتهاب الجيوب الأنفية المزمن غالباً بسبب عدوى أو تورم في الجيوب الأنفية أو إصابة في الأنف وأن المرض قد يؤثر بشدة في جودة الحياة.

وذكر أنه بالإضافة إلى آلام الوجه وصعوبة التنفس عبر الأنف يمكن أن تكون هناك أعراض شعورية لالتهاب الجيوب الأنفية المزمن كالإكتئاب وأن العلاج في المستقبل قد يحتاج إلى التركيز أكثر على هذه الأمور.

وقال كبير الباحثين في الدراسة أحمد سيدأغات وهو أستاذ مساعد في كلية الطب بجامعة هارفارد في بوسطن «نوصي الناس إلى أن أعراض