إعداد : ياسر السيد

العدد 3578 - السنة الثانية عشرة
الخميس 28 جمادى الأولى 1441 - الموافق 23 يناير 2020
Thursday 23 January 2020 - No.3578 - 12 th Year

دراسة : تغييرات في أسلوب الحياة قد تساعد البدينات على تحسين الخصوبة

«رويترز» :أظهرت مراجعة بحثية جديدة أن خسارة الوزن عبر الحمية الغذائية والتمرينات الرياضية قد تزيد من فرص الحمل لدى من يعانين من البدانة التي تخفض الخصوبة بشكل ملحوظ.

وقال باحثو الدراسة التي نشرت في دورية الجمعية الطبية الكندية إن الأنظمة التي تعتمد على تغيير أسلوب الحياة لخسارة الوزن الزائد بدلا من الخضوع لجراحة أو تناول الأدوية هي المفضلة ويمكن أن تزيد من فرص الحمل بشكل طبيعي.

وقال قائد فريق الدراسة الدكتور جان باتريك بايلارجون من جامعة شيربروك في كندا "من المهم أن تكون النساء على وعي بأن السمنة تعرض صحتهن الإنجابية للخطر وعليهن التفكير في تحسين أسلوب حياتهن".

وأشار الباحثون في الدراسة إلى أن العقم، والذي يعرف بأنه عدم القدرة على الحمل بعد 12 شهرا من المحاولة، يؤثر على 15 بالمئة من الأزواج في كندا. كما تبلغ نسبة المصابات بالعقم في الولايات المتحدة 12 بالمئة وفقا لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

وبالنظر إلى أن 25 بالمئة من الكنديات في سن الخصوبة يعانين من الوزن الزائد فيما 19 بالمئة منهن بدينات قال الباحثون إن من الضروري تحديد أفضل السبل لتقليل التأثير المحتمل لذلك على الخصوبة. وقال بايلارجون، وهو أيضا رئيس الجمعية الكندية للغدد الصماء والأيض، في مقابلة عبر الهاتف "تظهر الدلائل أيضا أن بدانة الأم أثناء الحمل تزيد من احتمالات البدانة والإصابة بالسكري لدى الأبناء".

وقام بايلارجون وزملاؤه بمراجعة أبحاث نشرت في السنوات العشر الماضية بشأن العلاقة بين البدانة والخصوبة وتعديل أسلوب الحياة وعلاجات أخرى للبدانة. وركز الباحثون على تحليل بيانات 20 مقالا وورقة بحثية كانت الأوثق صلة بموضوع الدراسة.

وخلصت تلك الأبحاث السابقة إلى أن احتمالات العقم تزيد بنسبة 27 بالمئة لدى زائدات الوزن فيما تزيد بنسبة 78 بالمئة لدى البدينات.

وقال بايلارجون "عادة تحتاج البدينات لعلاجات أقل ثمنا للعقم مما قد يكون عائقا أمامهن... نريد أن تعي النساء تلك العوامل".

وتوصي عدة منظمات صحية عالمية بخفض الوزن خمسة في المئة للنساء البدينات اللاتي يرغبن في الحمل.

تحذير : المضادات الحيوية تفعل بالكلى ما لا تتوقعه!

«العربية» : أظهرت دراسة حديثة أن تناول الأطفال والبالغين خمسة أنواع من المضادات الحيوية الشائع استخدامها يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بحصوات الكلى من الأشخاص الذين لا يستخدمون هذه الأدوية.

وفحص الباحثون السجلات الطبية الإلكترونية في الفترة من 1994 إلى 2015 لنحو 25981 شخصا أصيبوا بحصوات في الكلى.

وأظهرت الدراسة أن تعاطي أي من المضادات الحيوية الخمسة، وهي السلفا والسيفالوسبورين والفلوروكينولين والنيتروفيورانتوين، ميثيامين والبنسلين، لمدة من 3 أشهر إلى 12 شهرا ارتبط بزيادة مخاطر الإصابة بحصوات الكلى.

وتراوح تزايد المخاطر المرتبط بهذه الأدوية من 27 بالمئة مع البنسلين إلى أكثر من ضعف هذه النسبة مع السلفا.

وقال الطبيب جريجوري تسيان من مستشفى الأطفال في فيلادلفيا والمعد الرئيسي للدراسة «دون شك أنقذت المضادات الحيوية حياة الملايين وهي مطلوبة لمنع الوفاة أو الأضرار الخطيرة للعدوى، المزايا تفوق الأضرار المحتملة».

وأضاف في رسالة بالبريد الإلكتروني «هذه النتائج لا تشير إلى عدم وصف المضادات الحيوية عندما تكون هناك حاجة لها... لكنها تدعم... الاستخدام المناسب للمضادات الحيوية وخفض استخدامها في الأمراض الفيروسية».

للقهوة فوائد أخرى

«روسيا اليوم» : كشفت نتائج تجارب أجراها العلماء مؤخرا، أن للقهوة ميزات إضافية مفيدة لجسم الإنسان، حيث تبين أن تناولها يساعد في زيادة فعالية العمل الجماعي.

وأشارت نتائج هذه التجارب إلى أن الكافيين الموجود في القهوة يزيد من انتباه الإنسان وقدراته الإبداعية، حيث اشترك في التجربة الأولى 72 متطوعا تتراوح أعمارهم بين 20-25 عاما، قسموا إلى مجموعتين، تناول أفراد المجموعة الأولى فنجان قهوة يوميا، وتبين بنتيجة التجربة أنهم يتحدثون بإيجابية عن زملائهم، الأمر الذي رفع روح العمل الجماعي بينهم.

أما التجربة الثانية، فقد تناول بعض أفرادها قهوة تحتوي على الكافيين، بينما تناول البعض الآخر قهوة خالية من الكافيين، فكانت نتائج هذه التجربة متطابقة مع نتائج التجربة الأولى.

استنادا إلى هذه النتائج استنتج علماء من الولايات المتحدة، بأن تناول القهوة باعتدال يساعد في تحسين فعالية العمل الجماعي. كما أن فنجانا من القهوة يوميا يؤثر إيجابيا في عمل الدماغ ويحمي خلاياه من المؤثرات التي تدمرها، ويساعد مستقبلا على منع الإصابة بالخرف، بالإضافة إلى أن القهوة مفيدة بصورة خاصة للمصابين بمرض الزهايمر، حيث أن الكوليسترول يصل إلى دماغ المصابين بالمرض لعدم قدرة الحاجز الدموي الدماغي على منع ذلك، إضافة لذلك فإن الكافيين يخفض وتيرة نمو لويحات الأميلويد، التي تزيد من خطر الإصابة بالأمراض العصبية بنسبة 20%.

ومع ذلك، فالأطباء ينصحون الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية بعدم تناول القهوة ولو حتى بكميات قليلة.

مقتنياتك المنزلية تساهم في زيادة وزنك

«24» : خلصت دراسة حديثة أجراها أخصائي أمريكي، بأن العديد من مقتنياتنا وأغراضنا المنزلية يمكن أن تساهم بشكل فعال في زيادة الوزن لدينا.

وقال الطبيب الأمريكي المشرف على الدراسة، بروس بلومبرغ، إن هناك مواد كيميائية في مقتنياتنا المنزلية، تؤثر على صحتها بشكل سلبي وتساهم في زيادة الوزن لدينا دون أن ندري.

وكشف الدكتور بلومبرغ أثناء حديث له في برنامج «أستراليا اليوم» بأن مجموعة من الأدوات المنزلية التي تحتوي على مواد كيميائية تشوش على الطريقة العادية التي يعمل بها نظام الهرمونات في الجسم.

وتشمل الأشياء التي قد تؤدي إلى زيادة الوزن لدينا، الأثاث والمواد الغذائية ومستحضرات التجميل، ولوازم الاستحمام، إضافة إلى بعض أدوات المطبخ ومواد تغليف الطعام.

كما اقترح بلومبرغ في دراسته، تجنب الشرب من عبوات المياه البلاستيكية، واستخدام الأكواب الزجاجية عوضا عنها.

وحذر بلومبرغ من استخدام بعض مستحضرات التجميل التي تحتوي على مواد حافظة تسمى البارابين، وتجنب بعض أنواع معجون الأسنان التي تحتوي على عنصر التريكلوسان المضاد للبكتيريا، وفق ما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

باحثون يحذرون : الاستماع للموسيقى بسماعات الأذن قد يعرض الأطفال لضعف السمع

«رويترز» : أفادت دراسة هولندية أن الأطفال الذين يستمعون إلى الموسيقى باستخدام سماعات الأذن ربما أكثر عرضة لضعف السمع المرتبط بالضجيج.

ودرس الباحثون نتائج اختبارات للسمع شملت 3316 طفلا تتراوح أعمارهم بين التاسعة والحادية عشرة. كما سألوا الآباء عن شكاوى أطفالهم من مشاكل في السمع والوقت الذي يقضيه الأطفال في الاستماع للموسيقى عبر سماعات الأذن ومدى ارتفاع الصوت عادة.

ووجد الباحثون أن 443 طفلا في المجمل، أو 14 في المئة، عانوا على الأقل من بعض الصعوبات في السمع في الترددات العالية. وعادة ما يكون السبب في ضعف السمع عند الترددات العالية، خاصة لدى صغار السن، هو التعرض للضجيج.

وبغض النظر عن طول المدة التي يضع فيها الصغار سماعات الأذن أو مدى ارتفاع الصوت، توصل الباحثون إلى أن الأطفال الذين استخدموا أجهزة الموسيقى المحمولة ليوم أو يومين أسبوعيا معرضون لمشاكل السمع بأكثر من المثلين مقارنة بأقرانهم الذين لم يستخدموا هذه الأجهزة على الإطلاق.

وقالت كارلاين لي كليرك كبيرة الباحثين في الدراسة من المعهد الطبي التابع لجامعة إراسموس في روتردام "بالرغم من عدم استطاعتنا أن نستنتج من هذه الدراسة أن أجهزة تشغيل الموسيقى هي السبب في حالات ضعف السمع، إلا أنها تبين أن التعرض للموسيقى قد يؤثر على السمع في سن صغير".

وأضافت في رسالة عبر البريد الإلكتروني "الأمر مهم لأن ضعف السمع لا يمكن علاجه وبالتالي فإن له تبعات تستمر مدى الحياة".

ويمكن أن تبدو الأصوات لمن يعانون ضعف السمع المرتبط بالضجيج منخفضة أو بعيدة وقد يسمعون طنينا في الأذن. وقد يحدث ذلك بشكل مؤقت بعد حضور حفل صاخب لكنه قد يصبح دائما بالتعرض المتكرر للضوضاء.

ولم يصب أكثر الأطفال الذين شملتهم الدراسة بأي أعراض مرتبطة بالسمع. وحتى بالنسبة الأطفال الذين عانوا ضعف السمع في الترددات العالية، فقد اشتكى نحو سبعة في المئة منهم فقط من أعراض حدثت «أحيانا» أو «مرارا».

ونشرت الدراسة في دورية جاما لطب الأنف والأذن والحنجرة – جراحة الرأس والعنق.