

تنبيه علمي .. هذه العلامات تنذرك «قرب الانتحار»



أو الموت بصورة عامة قبل أن يقدموا على خيارهم الأخير. وتوضح الدراسة أن ثلث من غادروا الحياة من جراء الانتحار سبق لهم أن حاولوا القيام بالامر، في وقت سابق، لكنهم أفلتوا وذلك عابوا إلى فكرة الموت في وقت لاحق. واكتت 19 بالمئة من عائلات المتحررين رصد هذه المؤشرات لكنها اقرت بفشلها في التعامل مع اقاربها الراجلين، لاسيما انها استبعدت أن تبلغ الامور درجة انتهاء الحياة بصورة ماساوية، وهو ما يعني أن الاستخفاف قد يكون قاتلا في بعض الأحيان.

أخطار تحملها أقراص منع الحمل



الجيل الثالث بدلا من الجيل الثاني، كما تزيد أقراص منع الحمل من احتمال الإصابة بسرطان عنق الرحم. هذا الخطر يرتفع بزيادة مدة تناول المرأة لهذه الحبوب، فبعد خمس سنوات يتضاعف هذا الخطر. والخطر الآخر الناتج عن تناول عقارات منع الحمل، هو الجلفطات الدموية، وخاصة للنساء اللواتي يعانين من الصصاع التنصفي، حيث يتضاعف احتمال إصابتهن بالجلفطة الدماغية.

أن لحبوب منع الحمل تأثير سلبي ولكنه ليس كبيرا جدا. ولأخطت العديد من النساء أن الطبيب يقيس مستوى ضغط الدم لديهن قبل أن يكتب وصفة أقراص منع الحمل، لأن هذه الأدوية تزيد من خطر التجلط الدميت، ولكن الخطر الحقيقي يرتبط بعاملين أساسيين: زيادة مستوى هرمون الإستروجين، واختلاف نوع البروجسترون المستخدم في هذه الحبوب. ويظهر 50- 80% من خطر أقراص منع الحمل عند استخدام أقراص

«روسيا اليوم» : انقهرت دراسة علمية أن مستوى الهرمونات في أجسام النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل مرتفع، لذلك فهن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي. ووفقا لخبراء من جامعة ميتشيغان الأمريكية، فإن ارتفاع عند ازدياد مستوى الهرمونات في الجسم، وخاصة بعد سن الخمسين، أي بعد توقف الدورة الشهرية والدخول في مرحلة سن اليأس. وهذا يعني

المشورة في مجلة «نيتشر مايكروبيولوجي» على ضرورة التعقق في فهم سبل انتشار الأمراض، ولقت هودن إلى أنه «لا شك في أن مقاومة المضادات الحيوية هي من أكبر المخاطر المحدقة بالرعاية الصحية في العالم أجمع».

المضادات الحيوية الأكثر شيوعا في المستشفيات. وأفاد الباحثون بأن هذه البكتيريا هي سريعة الانتشار من جراء الاستخدام المكثف للمضادات الحيوية في وحدات العناية الفائقة. وشذبت هذه الدراسة

الخطرة عندهم.. وقد درس الباحثون مئات العينات من هذه البكتيريا متأتية من 78 مستشفى من أنحاء العالم أجمع، وخلصوا إلى أن الحمض النووي تغير عند بعض الأصناف، ما يتيح للبكتيريا مقاومة صفى

أجسادهم، من قبيل الفساطر وصمامات القلب والأطراف الاصطناعية للربط بين المفاصل. وقال هودن إن «هذه البكتيريا قد تكون فتاكة خصوصا عند الأشخاص شديدي المرض الذين قد يصعب معالجة المضاعفات

«العربية» : حذّر باحثون أستراليون من بكتيريا تتسبب بأمراض يستعصي علاجها تقريبا تنتشر في مستشفيات العالم أجمع من دون أن يتسنى رصدها. فقد اكتشف باحثون في جامعة ملبورن ثلاثة أنواع من هذه البكتيريا المقاومة جدا للأدوية في عينات متأتية من 10 بلدان، بما فيها أصناف من أوروبا يتعذر كبح انتشارها بالعقاقير المتوافرة راهنا في السوق. وقال بن هودن مدير وحدة التشخيص الإحيائي الجهري في مختبر الصحة العامة في معهد دوهيرتي في جامعة ملبورن «بدانا بعينات من أستراليا» ثم استعملنا عينات أخرى «ولاحظنا أن البكتيريا منتشرة في عدة بلدان وعدة مراكز في أنحاء العالم أجمع».

وهذه البكتيريا المقاومة علميا بسنافيلوكوكس ايبيرمسي تنتشر في الجلد بشكل طبيعي. غير أن الصنف المقاوم للمضادات الحيوية يصيب في غالب الأحيان كبار السن الذين وعن جهازهم المناعي أو المرضى الذين زرعت أجهزة في

والشوكولا والمياه الغازية المنهكة والمشروبات المحلاة وشرائح البطاطا المقلقة. 6- عدم شرب الحليب في وقت متأخر من اليوم لأن الدراسات أثبتت أن استنان الرضع لتأثر بالرضاعة الصناعية الليلية وتعرضها لأن تكون ضعيفة ومعرضة للنسوس مثل أي مشروب سحلي أو حلوى أخرى. 7- اللحص والعلاج الدوري للأسنان يجب أن تأخذ طفلك إلى طبيب الأسنان بمجرد اكتماله لعامه الأول، ثم الانتظام بزيارة طبيب الأسنان مرة كل ستة أشهر. ويساعد تكرار زيارة طبيب الأسنان في بناء علاقة ثقة بين طفلك وطبيب الأسنان. 8- كونوا قدوة لأطفالكم الآباء والأمهات يشكلون نموذجا يحذى به بالنسبة للطفل لأنهم عادة ما يتعلمون من الوالدين من خلال مراقبة عاداتهم ومحاكاتها. لهذا يتعين عليهما تولي القيادة ليكونا مثالا لأطفالهم وإظهار مدى أهمية الأسنان للحفاظ على الصحة العامة.



على مدار اليوم، ولكنه قد يؤدي إلى تسوس الأسنان. يجب تحديد ما لا يزيد عن 120 مل يوميا من عصير الفاكهة الطبيعي للحضر في المنزل وإعطاءه للطفل؛ لأن التأثير السلبي لكثرة شرب العصير مشابه لتأثير الحلوى المسببة للتفسيخ. إن تخفيض تناول وجبة السكر للأطفال إلى مرة واحدة أسبوعيا يساعد في تحقيق ذلك. 5- خفض كمية العصير يعتقد العديد من الآباء أن العصير خيار صحي يمكن شربه

الفم (الحفاظ على نسبة PH مناسبة). 4- التقليل من السكر يمكن أن تؤدي وجبة خفيفة من السكر إلى انتشار النجاويف في الفم؛ إذ أنه يسبب الحموضة، التي بدورها تتسبب بظهور البكتيريا

احم قلبك بقطعة صغيرة من الشوكولاتة يوميا



«العربية» : توصلت دراسة علمية إلى أن تناول الشوكولاتة بانتظام يقيد القلب، ووجد الباحثون أن الاستهلاك المعتدل - ما يصل إلى 3 ألواح شهريا - يخفف خطر تعرض الإنسان للإصابة بقصور القلب بنسبة 13%، مقارنة مع عدم تناولها على الإطلاق. بحسب ما نشرته صحيفة «ذا صن The Sun» البريطانية.

وتؤدي حالات قصور القلب إلى ثورم الساقين وضيق التنفس مع احتمال أن يقضي المريض ما لم يتم العلاج والتدخل الجراحي.

يقول الباحثون إن المركبات الطبيعية في الكاكاو تسمى «الفلافونويد» تعزز صحة الأوعية الدموية وتساعد على تقليل الالتهاب.

وفي الوقت نفسه، يحذر الباحثون من أن تناول الكثير من الشوكولاتة يوميا ربما يزيد من خطر الإصابة بقصور القلب بنسبة 17%.

ويقول دكتور تشياكريت كريتاناوونغ، من كلية طب إيكامان في ماونت سيناي بنيويورك، إن الشوكولاتة كعلاج شعبي يعد صحيحا في حالة تناول كميات صغيرة، ويحذر دكتور كريتاناوونغ من تناول كميات كبيرة لأن بعض أنواع الشوكولاتة قد تحتوي على مستويات عالية من الدهون المشبعة.

تشدد النتائج، التي قدمت في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب في ميونيخ، على دراسات شملت أكثر من 575,000 شخص. ونقول فيكتوريا تايلور، كبيرة اختصاصي التغذية في مؤسسة القلب البريطانية BHF، إن الكاكاو يقدم فوائد صحية متعددة لجسم الإنسان، وتلصح بتناول قطعة صغيرة من الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على نسبة عالية من الكاكاو من حين لآخر.

بكتيريا خطيرة تهدد المستشفيات بجميع دول العالم



«العربية» : حذّر باحثون أستراليون من بكتيريا تتسبب بأمراض يستعصي علاجها تقريبا تنتشر في مستشفيات العالم أجمع من دون أن يتسنى رصدها.

فقد اكتشف باحثون في جامعة ملبورن ثلاثة أنواع من هذه البكتيريا المقاومة جدا للأدوية في عينات متأتية من 10 بلدان، بما فيها أصناف من أوروبا يتعذر كبح انتشارها بالعقاقير المتوافرة راهنا في السوق.

وقال بن هودن مدير وحدة التشخيص الإحيائي الجهري في مختبر الصحة العامة في معهد دوهيرتي في جامعة ملبورن «بدانا بعينات من أستراليا» ثم استعملنا عينات أخرى «ولاحظنا أن البكتيريا منتشرة في عدة بلدان وعدة مراكز في أنحاء العالم أجمع».

وهذه البكتيريا المقاومة علميا بسنافيلوكوكس ايبيرمسي تنتشر في الجلد بشكل طبيعي. غير أن الصنف المقاوم للمضادات الحيوية يصيب في غالب الأحيان كبار السن الذين وعن جهازهم المناعي أو المرضى الذين زرعت أجهزة في