الصباح
الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2449 - السنة التاسعة
الأحد 17 رجب 1437 - الموافق 24 إبريل 2016
Sunday 24 April 2016 - No.2449 - 9th Year

إذا أردت هزيمة «الخرف» فتوقف عن التدخين فوراً ومارس الرياضة

وجدت دراسة حديثة أن معدلات الخرف تنخفض بشكل أسرع مما هو متوقع عند التوقف عن التدخين، الإكثار من ممارسة التمرينات الرياضية وتحسين عادات تناول الطعام. ووجد الباحثون أن المخاوف المتعلقة بتنامي معدلات الإصابة بالخرف بشكل كبير في المملكة المتحدة ودول أخرى لم تتحقق على أرض الواقع، وهو ما أرجعوه إلى عدة أسباب، يأتي في مقدمتها أن الرجال بدؤوا يولون اهتماما أكبر بوضعياتهم الصحية.

ولفتت تقديرات إلى تراجع عدد المصابين بالمرض بحوالي 40 ألف حالة في العام خلال العقدين الماضيين مقارنة بما كان يخشاه الأطباء. ونوهت الدراسة التي أجراها الباحثون في جامعة كامبريدج بالمملكة المتحدة إلى أن ذلك التراجع الحاصل بمعدلات الإصابة أظهر أنه من الممكن التصدي بنجاح لمرض الخرف بإتباع أنماط حياة صحية، رغم أن ذلك ما يزال نهجا «مهملا نسبيا» مقارنة بالبحث عن علاجات دوائية.

واستنادا على بيانات تم تجميعها خلال تسعينات القرن الماضي، فكان يفترض أن يكون هناك حوالي 251 ألف حالة إصابة جديدة بمرض الخرف في المملكة المتحدة بحلول عام 2015، بعد أن كانت حالات الإصابة هناك 183 ألف حالة في العام 1991.

لكن الزيادة التي كان يفترض حدوثها شهدت حالة من التباطؤ عما كان متوقعا، حيث لم يسجل سوى إصابة 210 ألف حالة جديدة فقط خلال العام الماضي. وهو ما أرجعه الباحثون لعوامل عدة منها : التوقف عن التدخين ومن ثم تحسن أداء القلب والشرايين، تغيير النظام الغذائي لما هو أفضل وزيادة الوعي بشان أهمية ممارسة الرياضة.

أما بالنسبة لمعدلات إصابة السيدات بالمرض، فأوضح الباحثون أن مستويات الخرف لديهن تعتبر «مستقرة» أو ربما شهدت «انخفاضا طفيفا». ونوه الباحثون في السياق عينه على ضرورة متابعة المرض والعمل على خفض مستوياته بشكل أكبر مستقبلا.

بسبب الحارس الليلي .. أشخاص ينامون ساعات أقل في الأماكن غير المألوفة

اشارت دراسة جديدة إلى أن الأشخاص ينامون ساعات اقل في اماكن غير مالوفة لأن الجانب الأيسر من المخ يظل يقظا بسبب الشعور بوجود خطر.

واظهرت صور لأدمغة مجموعة من المتطوعين خلال الليل في المعمل أن الجانب الأيسر يظل اكثر استجابة للاصوات اثناء النوم. ولوحظت هذه المشكلة ايضا في بعض الحيوانات البحرية والطيور فقط في الليلة الأولى التي تقضيها تلك الحيوانات في مكان جديد عليها.

وقالت يوكا ساساكي من جامعة براون بولاية "رود آيلاند" الأمريكية إنه بإمكان الأشخاص أن يتعلموا إيقاف وظيفة "الحارس الليلي" في ادمغتهم خلال ساعات النوم.

وأضافت في الدراسة التي نشرت في دورية "كارنت بيولوجي" بان "المخ البشري مرن للغاية." وتابعت: "لذلك، فإن الأشخاص الذين ينامون غالبا في اماكن غير مالوفة قد لا يعانون بالضرورة من مشاكل في النوم بصورة منتظمة".

عقار جديد لمقاومة طفيل الملاريا .. إلى العلن

توصل فريق من الباحثين الأستراليين إلى عقار جديد لمقاومة طفيل الملاريا أطلق عليه اسم أتوفاكون له القدرة على مقاومة التحور الجيني لناقل العدوى الذى لديه القدرة على مقاومة المضاد. وكان الفريق قد أجرى تجاربه على الفئران والتى ظهر لديهم التحور الجيني لناقل العدوى والقادر على خداع ضربات العقار الجديد ولكنهم اكتشفوا أيضا أن هذه التحورات تمنع هذا الطفيل من التكاثر داخل البعوضة الناقل للعدوى، يذكر أن هذا الاكتشاف يساعد على تعديل استخدام عقار مالاروم الذى يقاوم الطفيل.

أمريكا : مليونا دولار لمكافحة «زيكا»

«العربية نت» : قال نائب كوتشران رئيس لجنة الاعتمادات بمجلس الشيوخ الأمريكي إن أعضاء بالمجلس من الحزبين الديمقراطي والجمهوري سيطرحون عما قريب اقتراحا بزيادة التمويل المخصص لمكافحة عدوى زيكا الفيروسية التي تستفحل بسرعة في الأميركتين.

وكان الديمقراطيون ومسؤولو إدارة أوباما حثوا الكونغرس الذي يهيمن عليه الجمهوريون على منح معونات طارئة حجمها نحو 1.9 مليار دولار لمكافحة فيروس زيكا.

ويقول كثير من الجمهوريين إنهم في حاجة إلى مزيد من المعلومات من الإدارة الأميركية قبل الموافقة على التمويل.

ورصد فيروس زيكا في البرازيل العام الماضي ويستفحل في الأميركتين ويرتبط بآلاف من حالات صغر حجم الرأس وتشوهات المواليد ما يتم عن خلل في نمو المخ.

وفي تعديل مؤقت قال البيت الأبيض في وقت سابق من الشهر الجاري إنه سيعيد تخصيص أموال حجمها 589 مليون دولار لكنه قال إنها لن تكفي لمواجهة خطر زيكا.

ولم يحدد كوتشران خلال اجتماع للجنة الاعتمادات بمجلس الشيوخ حجم التمويل المطلوب فيما قال الجمهوريون إنهم سيضيفون أموالا للتمويل المقترح من البيت الأبيض.

وقال مسؤولون عن حملة هيلاري كلينتون المرشحة المحتملة لخوض انتخابات الرئاسة الأمريكية عن الحزب الديمقراطي إنها أوفدت اثنتين من كبار مساعديها إلى بويرتو ريكو في مطلع الأسبوع في مهمة لتقصي الحقائق وجمع مزيد من الحقائق عن عدوى زيكا الفيروسية.

دراسة : حبة واحدة من الإسبرين يومياً تقلل من احتمالات الوفاة للمصابين بـ«السرطان»

«العربية نت» : تبين من دراسة طبية جديدة أن تناول حبة واحدة من الأسبرين يوميا يمكن أن تقلل من احتمالات الوفاة بالنسبة للمصابين بمرض السرطان، وهو ما يشكل حثا للأطباء بأن يضيفوا هذا الدواء إلى علاج المرضى بالسرطان.

وبحسب الدراسة المكثفة فإن احتمالات الوفاة تنخفض بنسبة 20% بالنسبة للمصابين بمرض السرطان في حال إضافة الأسبرين إلى علاجهم اليومي الذي يتناولونه.

ورأى العلماء الذين أنجزوا البحث الطبي المتعلق بالأسبرين أنه يتوجب إعطاء الأسبرين لكل المرضى الذين يعانون من السرطان منذ بداية علاجهم، على أن الباحثين وجدوا أن ثمة أثرا فعالا للأسبرين على سرطانات الثدي والبروستات والأمعاء بشكل خاص.

ويموت ملايين الأشخاص سنويا بمرض السرطان، وتعتبر سرطانات الثدي والبروستات والأمعاء الأكثر انتشارا في العالم، إذ تقول جريدة «التايمز» البريطانية إنه في المملكة المتحدة وحدها يموت سنويا أكثر من 140 ألف شخص بسبب هذه الأمراض الثلاثة.

أما الحقيقة الأهم التي خلص إليها الباحثون فهو أن مسكنات الآلام تعمل على خفض انتشار الخلايا السرطانية في جسم المصاب وبنسبة تصل إلى 23%، وهو ما يرفع من احتمالات النجاة من الموت وربما العلاج من المرض بشكل نهائي.

وقال الباحث المسؤول عن الدراسة التي أجريت في جامعة «ليفربول» البريطانية بيتر إلوود: «هناك علاجات حديثة غالية الثمن بشكل لا يمكن تصديقه، حيث تصل تكلفتها إلى 90 ألف جنيه إسترليني للشخص الواحد، في الوقت الذي نتحدث فيه عن الأسبرين الذي هو بسيط ورخيص الثمن ومتوفر في كل مكان، وأيضا في الوقت نفسه تبين أنه فعال».