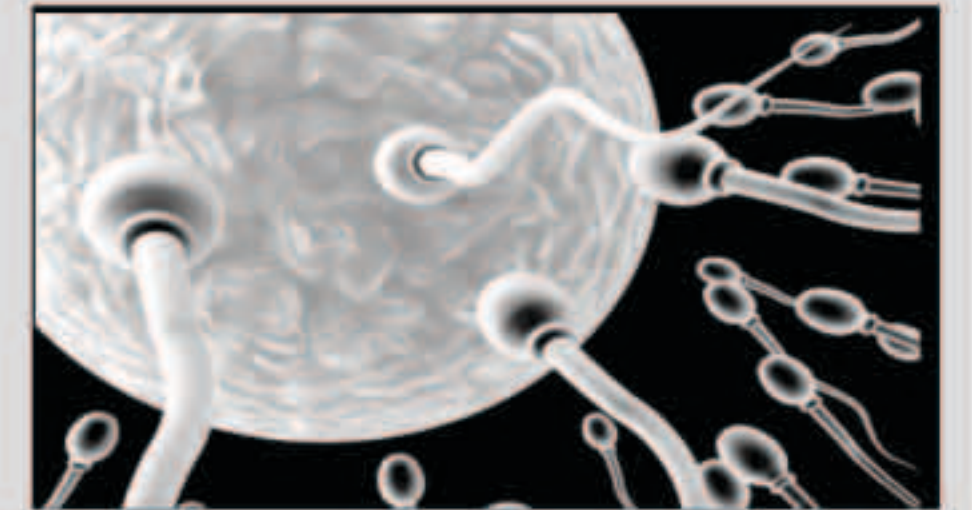


تغيير الصورة السلبية عن الذات .. يساعد في علاج الاكتئاب

المزج بين العلاج المعرفي والعلاج الذهني المعرفي لمُن أحد الأشياء التي نشهدها هي تدريب الناس على اعتبار أفكارهم مجرد أفكار ولا يقعوا في شراكها.. وحلل فريق البحث بيانات 1258 مشاركاً من تسع تجارب عشوائية محكمة فارتت بين العلاج المعرفي المستند إلى العلاج الذهني بأشكال أخرى من العلاج للاكتئاب المتكرر بين الأشخاص الذي خرجوا بشكل كامل أو جزئي من حالة اكتئاب. وبشكل عام لمُن الأشخاص الذين تلقوا العلاج الذهني المعرفي كانوا أقل عرضة بنسبة 31 في المئة للإصابة بالاكتئاب مرة أخرى بعد 60 أسبوعاً مقارنة بأشخاص تلقوا أشكالاً أخرى من العلاج. وكان هذا النوع من العلاج مفيداً بغض النظر عن العمر والجنس والتعليم والحالة الاجتماعية. لكن فائدته تجلت بشكل واضح بين الأشخاص الذين ظهرت عليهم أعراض الاكتئاب الحاد مقارنة بأنماط أخرى من العلاج.

اكتشاف قد يقضي نهائياً على العقم



جلد الفئران إلى حيوانات منوية. ويقول الخبراء إن تطبيق هذه التقنية على البشر لا يزال بحاجة للعزيم من التجارب. واستطاع فريق من الأطباء تحويل الخلايا الجذعية الموجودة في جلد فئران إلى حيوانات منوية. بعد إضافة مزيج من الهرمونات والمواد الكيميائية وخلايا طبيعية موجودة في الخصية إلى الخلايا الجذعية الجنينية. وأوضح عالمة ساهمت في هذا الاكتشاف أن «الحيوانات المنوية المخلفة نجحت في تخصيب بويضات إناث الفئران، وساهمت في إنجاب أجنة جديدة تتمتع بصحة جيدة». وقد حقن السائل الذي تم خلقه في البويضة التي انتجت أجنة. وزرعت بدورها في أنثى الفئران. وقد أدى ذلك إلى ولادة فئران طبيعية. ومن المقرر أن يبدأ الباحثون التجارب على الإنسان قريباً بغرض إنتاج حيوانات منوية باستخدام التقنية ذاتها على البشر في مراحل مستقبلية.

أدلة جديدة وقوية .. على أسرار التدخين السلبية



المنوية التي يغذفونها في المرة الواحدة كما تقل حركة الحيوانات المنوية ويزداد لديهم عدد النطاف المشوهة. وقال أجاوال لخدمة رويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني إنه لم يعرف بعد إلى أي مدى يؤثر التدخين على خصوبة الرجال. وأضاف «مع ذلك تشير البيانات المتراكمة إلى أن قدرة الحيوانات المنوية على الإخصاب وبالتالي إنتاج جنين طبيعي تعتمد على عوامل مشتركة كثيرة غير المعايير الرئيسية للسائل المنوي» مثل تكسر الحمض النووي والتغيرات الوراثية في النطاف والتي لا يمكن تشخيصها من خلال فحص بسيط للسائل المنوي. وأردف أنه لا توجد دراسة واحدة من الدراسات العشرين التي شملتها المراجعة قيمت مازال حدث لنوعية السائل المنوي عند إقلاع الرجل عن التدخين. وتابع «يمكننا توضيح القول أن التدخين يؤثر في خصوبة الذكور... بالتالي يجب أن توجه نصيحة قوية بالإقلاع عن التدخين للزواج الذين يسعون للإنجاب.»

«العربية نت» : أوضحت دراسة جديدة أنه بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب المتكرر فإن تغيير الصور السلبية عن الذات من خلال العلاج الذهني قد يساعدهم أكثر من أي نوع آخر من العلاج. ويركز العلاج المعرفي على أن تدخل أنماط بناءة من التفكير محل أنماط التفكير السلبية. ويركز التأمل الذهني على إدراك الأفكار والمشاعر الواردة وقبولها دون الاستجابة لها. ووفقاً لكبير الباحثين في الدراسة ويلم كويكن من جامعة أوكسفورد البريطانية، فإن مزج أساليب العلاج الذهني بالعلاج المعرفي ينبغي أن يكون خياراً بالنسبة للمرضى. وقال كويكن لرويترز هيلث في رسالة بالبريد الإلكتروني: «الأمر يتعلق بالخيار بالنسبة للمرضى وإضافة خيار آخر للأشخاص المعرضين بشكل كبير للإصابة بالاكتئاب مرة أخرى كي يفلتوا بحالة جيدة على المدى الطويل». وأوضح ريتشارد ديفيسون الذي كتب الافتتاحية للمصاحبة للدراسة أنه «عندما يتم

اكتشاف قد يقضي نهائياً على العقم



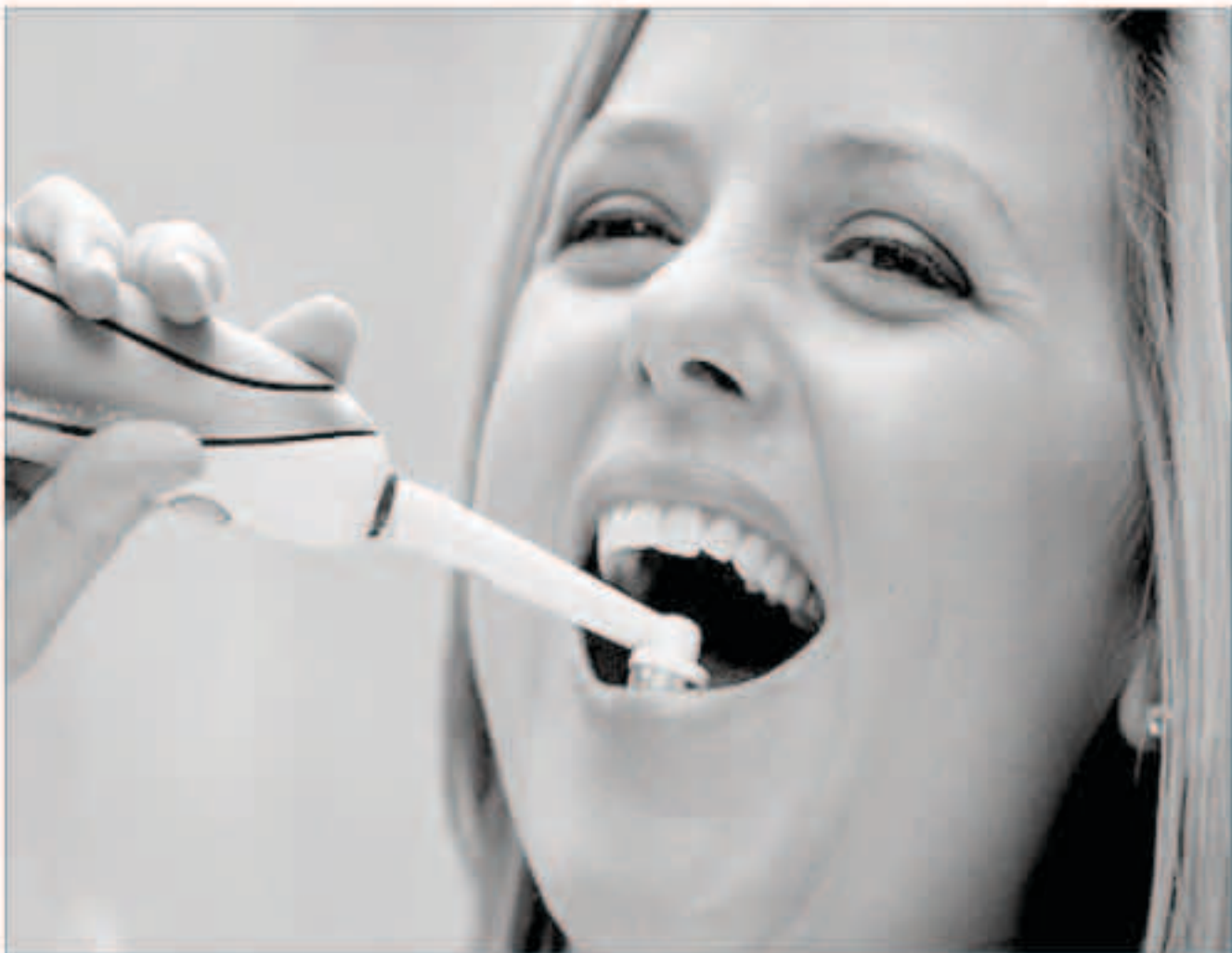
«إبلاف» : نجح علماء من معهد فالتسيا في عملية خلق حيوانات منوية لدى الفئران قادرة على تخصيب البويضة بعد دمج خلايا الجلد مع مزيج من الجينات. وقد يسهم هذا الاكتشاف في القضاء على مشكلة العقم إذا ما نجحت الاختبارات التي ستجرى على البشر لخلق حيوانات منوية بشرية من خلايا الجلد. وتعتمد هذه الاختبارات على النتائج التي استخدمت فيها خلايا جلد الفئران لخلق حيوانات منوية في المختبر. وخلال التجارب على الفئران، تمكن الخبراء من تحويل خلايا الجلد لتصبح خلايا جرنومية في غضون شهر، والتي يمكن أن تتطور إلى حيوانات منوية قادرة على تخصيب البويضة. المزيد من التجارب إلى ذلك، نشرت نتائج أبحاث صينية حول إمكانية علاج العقم عند الرجال، وذلك بعد نجاحها في تحويل خلايا جذعية مستخلصة من

أدلة جديدة وقوية .. على أسرار التدخين السلبية



«العربية نت» : لا شك أن كافة الدراسات الطبية أجمعت على أن التدخين يسبب العديد من الأمراض. وتأثيراتها على صحة الفرد لا تحصى ولا تعد. وكانت دراسات سابقة تحدثت عن مسار التدخين على الإيجاب بشكل عام. إلا أن دراسة جديدة خلصت إلى أدلة «جديدة» تثبت أضرار التدخين وأثارة على الحيوانات المنوية للرجل. وباستخدام أحدث تعريف وضعته منظمة الصحة العالمية للحيوانات المنوية غير الطبيعية، وجد الباحثون أنه تقل لدى المدخنين عدد النطاف وحركتها كما تزداد لديهم الحيوانات المنوية المشوهة مقارنة بغير المدخنين. وقام أشوك أجاوال من المركز الأميركي للطب التناسلي في مستشفى كليفلاند وزملاؤه بدراسة 20 دراسة تشمل ستة آلاف مشارك تقريباً. وقال الباحثون في الدورية الأوروبية لأمراض المسالك البولية أن الرجال الذين يتعرضون لنخان السجائر تقل لديهم بشكل كبير أعداد الحيوانات

بعض العادات اليومية .. مدمرة للأسنان السوية



تعرضها لكسر وخاصة عند الحواف. 10- المضمضة بشرباب التبييض : حيث تبين أن التبييض أو الخمر يحطلي بتأثيرات ضارة على صحة الأسنان لكونه مستمد من العنب الذي يعتبر من نوعية الفاكهة الحمضية. والقيام بتلك المضمضة بغية استحضار النكهة أمر يزيد من المخاطر بشكل كبير.

8- موضة ثقب اللسان والشفاه : فقد تؤدي لفقدان الأسنان عن طريق الصدفة أثناء الأكل. 9- استخدام الأسنان كأدوات : فاستخدامها في الأغراض غير المخصصة لها (لقطع حبال، إزالة أغطية بعض الزجاجات وفتح علبة من رقائق البطاطس وغيرها من الأشياء) أمر يجعل على الإصرار بها وزيادة مخاطر

مرتين في اليوم (مرة في الصباح ومرة في المساء) هو معدل كاف حتى لا تحدث مشكلات. 7- الإكثار من تناول الفاكهة : وذلك لأنها حمضية للغاية وهو ما يزيد من خطر تعرضها للتآكل، ومن ثم ينصح بضرورة تناول الفاكهة على فترات متباعدة لتقليل ذلك الخطر.

ذات شعيرات خشنة أو حادة : فبعض الناس ينصرون بالخطأ أن الفرشاة قوية الشعر تكون أفضل، لكن ذلك غير صحيح. حيث تبين أنها مع مرور الوقت قد تصيب الأسنان بالحساسية وربما تصيب اللثة بحالة من التهيج الفعلي. 6- الإكثار من استخدام فرشاة الأسنان : حيث يجب معرفة أن استخدام الفرشاة

«إبلاف نت» : يضر الكثيرون بأسنانهم دون قصد نتيجة إتباع بعض العادات اليومية التي من بينها تناول الفاكهة المجففة أو الإكثار من تناول الشاي. وقال بهذا الصدد دكتور طارق إدريس، الطبيب لدى عيادة كاريسبروك للأسنان في مدينة مانشستر، إن الناس يقعون في عدد من الأخطاء البسيطة التي تضر بأسنانهم البيضاء بشكل كبير. حيث تبين أن ممارسة رياضة السباحة على سبيل المثال من الممكن أن تتسبب في إلحاق الضرر بالأسنان نظراً لوجود علاقة بين الكلور وخطر الإصابة بتآكل طبقة المينا. وحذر دكتور إدريس من 10 أشياء يتوجب الانتباه إليها لكونها تضر بالأسنان كثيراً وهي:

1- مضغ مكعبات الثلج في المشروبات : حيث ثبت أن هشاشة مكعبات الثلج وبيرونة درجة حرارتها من الممكن أن تتسبب بشكل واقعي في إصابة الأسنان بالكسر. 2- تناول الفاكهة المجففة : فهي مصادر حمضية للغاية، وما يجعلها تضر بالأسنان بشكل أكبر هي أنها تلتصق بها، وهو ما يؤدي لخضاعة الأضرار التي تلحق بالأسنان. 3- الإكثار من تناول اللبام الدافئة والليمون، الشاي والقهوة : حيث تبين أنها لا تلتصق وتصيب الأسنان فحسب، بل إنها تعمل كذلك على إصابتها بمشكلة التسوس والتآكل. 4- ممارسة السباحة : حيث ثبت أن المواد الكيميائية التي يتم وضعها في حمامات السباحة، وبالأخص الكلور، ترتبط بصورة مباشرة وفعلية بزيادة خطر تآكل طبقة المينا. 5- استخدام فرشاة أسنان

جهاز جديد لمرضى الرجفان الأذيني يقلل من مخاطر السكتة الدماغية لديهم

هذه الخثرات ويمنع وصولها إلى مسار الدم أو إعاقته له. ويقول الدكتور أسامة وزني التخصص في أمراض القلب، إن نسبة نجاح الجهاز تصل إلى 90 بالمئة. ويتابع في إشارة إلى أحد المرضى: «عاني هذا المريض من عدم انتظام ضربات القلب لكنه اليوم ويعمر الخامسة والثمانين يشعر بالرضا لأنه لن يقلق بشأن تعرضه لسكتات دماغية مستقبلاً». ويؤكد المريض ما قاله المختص، إذ

الدماغية بسبب عدم سير الدم بشكل صحيح في الأوعية الدموية، وتشكل الخثرات التي تعيق تقدمه. لكن التطور الطبي حمل الكثير من التحامات في هذا الصدد، فهذا الجهاز الصغير الذي يزرع في القلب، ربما يمثل الخط الأول لتفادي السكتات الدماغية المفاجئة. الجهاز المسمى «وونش مان» يأتي على شكل مظلة صغيرة يتم زرعها في الأذين الأيسر في منطقة مخفية من أنسجة القلب، حيث تشكل الخثرات الدموية، ويرصد الجهاز

«وكالات» : ابتكر علماء جهازاً جديداً بإمكانه تقليل مخاطر السكتة الدماغية لدى المصابين الرجفان الأذيني، وهو حالة مرضية تؤدي إلى عشوائية في حركات الأذينين واضطرابات في النبض. والرجفان الأذيني أحد الأمراض التي تزيد فرص حدوث السكتة الدماغية لا سيما لدى كبار السن. إلى جانب أمراض أخرى مثل السكري وارتفاع ضغط الدم. وتظهر مشكلة الرجفان الأذيني عند التقدم في العمر، وتؤدي للسكتة

