الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2481 - السنة التاسعة
الأربعاء 25 شعبان 1437 - الموافق 1 يونيو 2016
Wednesday 1 June 2016 - No.2481 - 9th Year

بعد دعوة 100 خبير طبي وعالم بتأخير الحدث

أولمبياد ريو مهدد بالتأجيل بسبب «زيكا»

"العربية نت" : قال رئيس لجنة الطوارئ التابعة لمنظمة الصحة العالمية إن تأجيل أولمبياد ريو بسبب مخاوف من أن يؤدي هذا الحدث لتسريع وتيرة انتشار عدوى فيروس زيكا سيعطي شعورا "زائفا" بالأمان لأن المسافرين يذهبون إلى البرازيل ويعودون منها باستمرار.

ودعا أكثر من 100 خبير طبي وعالم الماضي إلى تأجيل أولمبياد ريو أو نقلها لمكان آخر بسبب المخاوف من انتشار الفيروس الذي جرى الربط بينه وبين عيوب خلقية. ورفضت منظمة الصحة العالمية هذه الدعوة.

وقال ديفيد هيمان رئيس هيئة حماية الصحة في بريطانيا والذي يرأس لجنة خبراء مستقلين بشأن فيروس زيكا شكلتها منظمة الصحة العالمية إن كثرة السفر في عالم ما بعد العولمة هي المشكلة وليست الأولمبياد التي تبدأ في الخامس من أغسطس.

وأضاف "إذا كانت هناك مشكلة فهي ليست الأولمبياد بل المشكلة هي السفر (لأغراض أخرى) بخلاف الأولمبياد."

ومضى يقول "الناس يسافرون من البرازيل وإليها طوال الوقت لقضاء العطلات أو لأغراض العمل او اغراض أخرى. وسيكون السفر للأولمبياد سفرا لمرة واحدة."

وتابع "بالتالي فإن القول بتأجيل الأولمبياد وتأجيل عولمة هذا المرض ليس من شأنه سوى ان يعطي شعورا زائفا بالأمان."

ودعا هيمان الدول إلى متابعة رياضييها العائدين من البرازيل بعناية لكنه اضاف أن التحاليل الخاصة بتشخيص فيروس زيكا "يصعب جدا الحصول عليها في الوقت الحالي".

وقال إن على السلطات الصحية الوطنية أن تنصح الرياضيين والمواطنين في سن الإنجاب بحماية أنفسهم من لدغات البعوض باستخدام طارد لهذه الحشرة أثناء وجودهم في البرازيل وكذلك ممارسة الجنس الآمن بعد عودتهم لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل.

وهذا إجراء احترازي لتفادي إصابة النساء بالفيروس الذي ينقله البعوض ويمكن أن يسبب صغر حجم الجمجمة وعيوبا خلقية أخرى خطيرة للمواليد. وجرى الربط بين زيكا وصغر حجم الجمجمة العام الماضي في البرازيل التي أكدت وجود أكثر من 1400 إصابة بهذا العيب الخلقي.

وقال هيمان "هذه الإصابة مشكلة لكل من هم في سن الإنجاب الذين يعيشون في البرازيل أو يسافرون إليها ويشمل هذا الرجال والنساء على حد سواء."

ومضى يقول "يمكن أن تصاب النساء ويدن ويحملن خلال ثلاثة أو اربعة أسابيع ويمكن أن يحملن حين يصلن هناك. ويمكن أن يذهب الرجال إلى هناك ويعودوا مصابين وينقلوا العدوى لشركائهم في العلاقات الجنسية ببلادهم."

النوبة القلبية تجعل المرضى أكثر طاعة للأطباء

«العربية نت» : أشارت دراسة كبيرة إلى أن الناس قد يمتثلون بشكل أفضل لأوامر الأطباء بشأن أدوية الكولسترول بعد النوبات القلبية الشديدة.

وقال كبير الباحثين إيان كرونيش من المركز الطبي بجامعة كولومبيا: «نظريتنا هي أن الانتقال للمستشفى نتيجة نوبة قلبية يمثل لحظة تعلم أو «نداء صحوة» للمرضى لكي يبذلوا أقصى ما في وسعهم لمنع نوبة قلبية أخرى».

ودرس الباحثون أكثر من 175 ألف حالة لأشخاص أعمارهم 65 عاما أو أكبر أوصاهم أطباؤهم بتناول أدوية لخفض الكولسترول.

وقسم الباحثون المرضى إلى ثلاث مجموعات تضمنت الأولى 6600 شخص نقلوا للمستشفى، بسبب إصابتهم بنوبات قلبية بين عامي 2007 و2011، بينما شملت المجموعة الثانية 11 ألف شخص نقلوا للمستشفى خلال الفترة ذاتها لإصابتهم بالالتهاب الرئوي. وضمت المجموعة الثالثة 158 ألف شخص لم ينقلوا إلى مستشفيات على الإطلاق.

وكان ثلث المصابين بنوبات قلبية لا يمتثلون لتناول أدوية خفض الكولسترول بنسبة 20%. وبالمقارنة مع مرضى الالتهاب الرئوي غير الممتثلين للعلاج فإن نسبة تناول مرضى النوبات القلبية، الذين لم يكونوا يمتثلون للعلاج، لأدوية خفض الكولسترول زادت بنسبة 70% بعد مغادرتهم المستشفى.

وبحثت الدراسة أيضا في أمر المرضى الذين كان سلوكهم مختلفا تماما بمعنى أنهم كانوا يتناولون أدوية خفض الكولسترول بشكل مستمر قبل الذهاب للمستشفى بسبب النوبات القلبية أو الالتهاب الرئوي.

وخلصت الدراسة إلى انه بشكل عام فإن نحو ثلث هؤلاء المرضى بدأوا لا يمتثلون لتناول جرعات الأدوية بعد الخروج من المستشفى.

6 فوائد للفستق تدفع السيدات لتناوله .. يومياً

الفستق غني بالعناصر الغذائية المفيدة للصحة، والتي تقي من العديد من الأمراض، كما أن فوائده لا تحصى فيما هو مرتبط بجمال البشرة والشعر. فهو غني بالألياف والبروتينات وفيتامين «C» والزنك والنحاس والبوتاسيوم والحديد والكالسيوم، فهو مستحضر تجميل طبيعي.

وبحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة، فإن المرأة يجب أن تحرص على إدخال الفستق في نظامها الغذائي اليومي لتحصل على فوائده المذهلة التي ستنعكس بشكل رائع على إبراز جمالها.

فإليك سيدتي.. تعرفي معنا على 6 فوائد مذهلة للفستق ستجعلك تتناولينه بصفة يومية:

1 – الفستق غني بالأحماض الدهنية ذات الفوائد العالية للاحتفاظ ببشرة صحية ونضرة ومتوهجة دائماً.

2 – هو غني بالزيوت التي ترطب الجلد وتكسب البشرة طراوة ملحوظة. فتناول الفستق بصفة يومية يعطي البشرة ملمساً ناعماً جذاباً.

3 – يحتوي الفستق على مضادات الأكسدة التي تساعد على مقاومة ظهور علامات التقدم بالعمر على البشرة. لذا فالحرص على تناول الفستق بصفة يومية يجعلك تبدين أصغر في العمر، وبالطبع هذا ما تبغيه أي امرأة.

4 – كذلك فإن تناول حفنة من الفستق بشكل يومي منتظم يحمي الجلد من الآثار السيئة لأشعة الشمس الضارة، كما أنه يقلل من خطر حروق الشمس ويقي من الإصابة بسرطان الجلد.

5 – يمكن عمل كريم من 4 إلى 5 ملاعق من الفستق المطحون مضافاً إليها ملعقتان من زيت جوز الهند، ويمكن استخدامه مباشرة على فروة الرأس وتركه لمدة 20 دقيقة قبل غسل الشعر جيداً بالماء، فذلك الكريم يكسب الشعر مرونة ونضارة ملحوظة.

6 – الفستق غني بالبيوتين، لذا فتناول كمية متوسطة من الفستق المفرمش اللذيذ بصفة يومية يساعد على مكافحة سقوط الشعر، فالفستق يقدم حلاً سحرياً وفعالاً لمشاكل تساقط الشعر.

كندا تدرس تعريض اللحم المفروم للإشعاع .. لقتل البكتريا !

«إيلاف نت» : تدرس كندا السماح بتعريض اللحم المفروم للإشعاع لقتل بكتيريا الإيكولاي، والسالمونيلا، وغيرها من البكتيريا الضارة، بحسب ما ذكرته وزارة الصحة.

وذكرت المتحدثة باسم الوزارة لوكالة فرانس برس أنه من المتوقع أن يتم الإعلان عن تلك الخطة في شهر يونيو، أو بنهاية العام بحد أقصى، على أن يتبع ذلك نقاش عام للأمر.

وكانت الفكرة قد ظهرت للمرة الأولى في أواخر التسعينيات من القرن الماضي، لكن المستهلكون رفضوها، ولم يتم استكمال عملية تنظيم تنفيذ تلك السياسة. وعاود متخصصو علم الأحياء مطالبتهم بالتوسع في استخدام ذلك النوع من التكنولوجيا عام 2013 بعد أكبر عملية استرجاع للحوم في تاريخ كندا، التي ارتبطت بمصنع لتعبئة اللحوم في منطقة البرتا، وتسببت في إصابة 18 شخصا بالمرض.

ومن المسموح به حاليا في كندا بيع منتجات تم علاجها بالإشعاع وهي البصل، والبطاطس، والقمح، والدقيق، والتوابل. وتقوم تلك الأشعة بالقضاء على البكتيريا والكائنات الدقيقة الأخرى الضارة.

ويقول منتقدو ذلك الأسلوب إنه ينتج مركبات مضرة مثل البنزين benzene كما انه يخفض من القيمة الغذائية للأطعمة. أما مؤيدو تلك الطريقة فيقولون إن تأثيرها على صحة الإنسان ضئيل للغاية بحيث يمكن إهماله. وتقول وزارة الصحة الكندية إنه إذا تم تطبيق ذلك الأسلوب على اللحوم، فلابد أن تحمل تلك اللحوم ملصقا يوضح للمستهلك إنها عولجت بالإشعاع.

63 مليار دولار توفيراً في الميزانية .. إذا أقلع 10 % عن التدخين بأمريكا

«العربية نت» : أظهرت دراسة حديثة أن تكاليف الرعاية الصحية تنخفض بشكل ملموس وسريع عندما يقلع المدخنون عن التدخين.

ووجدت الدراسة أنه إذا أقلع 10% من المدخنين الأميركيين عن هذه العادة وخفض بقية المدخنين استهلاكهم للسجائر بنسبة 10% أيضا يمكن للولايات المتحدة توفير 63 مليار دولار من تكاليف الرعاية الصحية سنوياً.

كما كشفت أن المناطق التي تقل فيها معدلات التدخين أنفقت أقل بكثير على الرعاية الصحية في الفترة من 1992 حتى 2009 عن مناطق تصنف سكانها مدمنون على التدخين.

من جهته، قال الطبيب توم فريدين من المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية إنه لا يزال التدخين سببا رئيسيا للوفيات في الولايات المتحدة، إضافة إلى أنه يعد العامل الأساسي في ارتفاع تكاليف الرعاية الصحية في أميركا.

يشار إلى أن كثيرا من الدول تفرض ضرائب على السجائر في مساعيها لجعل التدخين عادة مكلفة أو منعه في مناطق معينة ونشر إعلانات توعية بمخاطر هذه الآفة ومساعدة من يريد للإقلاع عنها.