



دراسة: الأعواد القطنية لا تزال سببا رئيسيا لثقب طبلة الأذن



وأضاف أن دراسته ركزت على الإصابات التي تحدث تلقا في طبلة الأذن، ولا يدرك مرضى كثيرون أنهم يمكن أن يحدثوا إصابة في القناة السمعية أو يدفعوا شمع الأذن إلى الداخل بل وربما يتسببون في ثقب طبلة الأذن. وإلى جانب الأعواد القطنية تضمنت الأشياء التي أدخلها البعض في آذانهم دبائيس الشعر والأقلام الرصاص وأعواد تنظيف الأسنان وغيرها.

وقال كارنويل "إذا أردت استخلاص شيء من هذه القابلة وهذه اللقطة فهي: رجاء لا تستخدم الأعواد القطنية لتنظيف أذنك".

وأضاف أن مرضى كثيرين يقصدون عيادته للسؤال عن الطريقة المثلى للتخلص من شمع الأذن.

وتابع "يكون شمع الأذن في الثلث الخارجي من القناة السمعية وهو قابل للذوبان في الماء. لذا يمكن لمعظم الناس استخدام قطعة فماش بعد الاستحمام للتخلص من شمع الأذن".

وأشار كارنويل إلى أن إدخال الأعواد القطنية أو غيرها في القناة السمعية هو أيضا أبرز أسباب التهابات القناة السمعية لأنها تخدش جلد القناة وتسمح للبكتيريا بالدخول مما يتسبب في حدوث التهاب.

أشارت دراسة لعينة من حالات الطوارئ الطبية بالولايات المتحدة أن أعواد التنظيف القطنية تسببت في عدد كبير من حالات ثقب طبلة الأذن.

وأشارت الدراسة إلى أن نحو 66 بالمئة من المصابين بثلث في طبلة الأذن أدخلوا "أشياء" في آذانهم وقراءة نصف هذه الحالات كانت بسبب استخدام أعواد التنظيف القطنية.

وقال إريك كارنويل وهو طبيب أنف وأذن وحنجرة في جامعة تورونتو لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني "وفقا لخبرائنا فإن الأعواد القطنية وما شابهها من منتجات تكون كثيرا هي الأداة التي استخدمها المرضى لتنظيف آذانهم. نحن أن الغلبة للإصابات وقعت بسبب محاولة المرضى التخلص من شمع الأذن".

وكتب كارنويل وزملاؤه في دورية (جامعا لطب الأنف والأذن والحنجرة وجراحة الرأس والعنق) أن طبلة الأذن تنقل الأصوات من الأذن الخارجية إلى العظام داخل الأذن وأن ثقب الطبلة يمكن أن يؤدي إلى فقدان السمع.

وأشار كارنويل إلى أن أطباء الأنف والأذن والحنجرة كثيرا ما يرد عليهم في العيادات مرضى يعانون من ثقب في طبلة الأذن لأسباب من بينها التهابات الأذن أو الإصابة.

تجنب هذه العادات قبل النوم



«مراجعة بعض أمور العمل أو ملفات، أو حتى الرسائل الخاصة بالعمل، تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات أو الدهون، التدخين، شرب الكثير من الماء، المشروبات الرياضية المكثفة، اللعب بالعباب الفيديو، أخذ دش، يمكنك أخذ حمام دافئ إذا كان يمكنك الاسترخاء، الانخراط في مناقشة حادة أو اشتباك لفظي.

بساعة أو التفتين: استخدام الهاتف الذكي، أو الأجهزة اللوحية قبل موعد النوم بساعة، تناول حبوب منومة، كتابة رسالة إلكترونية أو بريدية إلى صديق، شرب القهوة، بما في ذلك مشروبات الكافيين، شرب الشاي الأخضر والأسود وكل ما يتضمن أوراق الشاي، باستثناء شاي الأعشاب مثل المايونج، أكل الشوكولا، لاحتوائها على الكافيين.

النوم يعمق لساعات طويلة من الليل من الأمور التي تتزايد صعوبتها في العصر الحديث، على الرغم من أهميته للحالة المزاجية، ولتجديد الطاقة، إذا كنت تعاني من الأرق ربما يكون السبب أحد العادات التالية، والتي يمكنك من خلال تصحيحها الاستمتاع بالنوم المريح.

تجنب كافيين الشاي أو القهوة أو الشوكولا قبل موعد النوم بساعتين على الأقل تجنب هذه العادات قبل النوم

من أجل صحة أفضل.. تجنب «الخطايا العشر»

بين الحين والآخر، ومن الأخطاء الفاحشة التي قد يقع فيها الإنسان الكذب على الطبيب، لأنه يتسبب بذلك في تضليل المجهود الذي جرى بذله في التشخيص، وهو ما يطلل قرصة الشقاء أو ربما يقاوم المرض نفسه، وإذا كنت ممن يقيسون وزن الجسم باستمرار، فإن عليك أن تتوقف على الفور، لأن هذا لا يمنح تصورا دقيقا بشأن الوضع الصحي، ذلك أن الأسمه هو أن يعرف الإنسان نسبة الدهون وكثافة العضلات، وعندئذ يمكنه أن يدرك مكان الخلل.

ولحماية الصحة مما يحدث بها من مضار، ينصح أيضا بتفادي أكل الحلوى والأطعمة الثقيلة مثل رقائق البطاطا عند منتصف الليل، كما ينصح أيضا بعدم الإفراط من التعرض لأشعة الشمس، وتجنب ارتداء ملابس الرياضة الرياضية.

ولدى ممارسة الرياضة، يستحب أن ينوع الممارس الأنشطة والحركات التي يقوم بها، لا أن يلتزم نظاما واحدا، أما النوم فهو عنصر ضروري أيضا لإراحة الدماغ، حتى إن كان الإنسان قادرا على السهر.

يجرس الكثيرون على اتباع عادات معينة ومعروفة للحفاظ على صحتهم، مثل ممارسة الرياضة واتباع نمط غذائي متوازن، لكنهم قد يغفلون خطوات بسيطة أو يقعون في أخطاء من شأنها أن تحدث مشكلات صحية جمة.

ومن الأمور التي يتوجب التوقف عنها قضم الأصابع، ففي الغالب من يقوم بهذه العادة لا يدري أن في أطراف أصابعه أنواع بكتيريا خطيرة، مثل بكتيريا «المكورات العنقودية الذهبية» التي ترفع احتمال الإصابة بالحمى، ومتاعب أخرى.

أما العادة الثانية فهي الأكل غير المنتظم بسبب ثقل المشاعر، مثل الأكل من تناول الشوكولاتة أثناء الاكتئاب، أو التسلي بالطعام أثناء القيام بعمل ما، لذلك يوصي الخبراء بالأكل فقط عند الحاجة لإمداد الجسم بطاقة تكفي لأداء وظائفه، لا لإضاعة الوقت.

ولحفظ صحة الأسنان، لا يكفي أن يواظب المرء على غسلها بالفرشاة والمعجون كل يوم، ذلك أن طبقات رقيقة تتشكل فوقها من المعادن والمكونات الأخرى التي يحتوي عليها اللعاب، ولذلك ينصح بالتوجه إلى طبيب مختص لإنائها بتقنية الخط

تدخين الحامل قد يؤدي لإصابة الطفل باضطراب سلوكي

أكدت مراجعة جديدة لدراسات طبية أن الأطفال المولودين لنساء يدخن السجائر أثناء الحمل خاصة من يدخن بشرافة يكونون أكثر عرضة للإصابة باضطراب سلوكي يعرف باسم اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة.

ونشر النتائج إلى أن احتمالات ولادة طفل مصاب بهذا الاضطراب للأهات اللاتي يدخن أثناء الحمل تكون أكثر بنسبة 60% مقارنة بمن لا يدخن.

وتكون احتمالات ولادة طفل مصاب باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة للأهات اللاتي يدخن قل من 10 سجائر في اليوم أكثر بنسبة 54% من مقبلةا من غير المدخنات، فيما ترتفع هذه النسبة لدى من يدخن بشرافة إلى 75%.

وربطت دراسات سابقة بين التدخين خلال فترة الحمل وزيادة مخاطر الإصابة باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة بين الأطفال، لكن الباحثين الذين أعدوا الدراسة يقولون إن الجديد في دراستهم هو أنها تجمع بيانات من عدة دول وعدة فترات زمنية، كما أنها أثبتت أنه كلما زاد عدد السجائر زادت المخاطر.

وقال أندرو أندريمان كبير أساتذة طب الأطفال التطوري والسلوكي في مركز ستيفن أند الكساندرا كوهين الطبي للأطفال في نيويورك إن النتائج "تعطي مصداقية وقوة أكبر لأحصاءات الدراسات السابقة التي تشير أيضا إلى أن احتمالات ولادة طفل مصاب باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة تكون أكبر بين الحوامل المدخنات".

وأضاف أندريمان الذي لم يشارك في البحث لرويترز هيلث عبر الهاتف أن الدراسة "يجب أن تؤخذ بحذارة، إن النساء اللاتي يدخن أثناء الحمل لديهن سمب آخر للإفلام عنه".

ويمكن لاضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة أن يؤثر على التركيز وفرط النشاط وتمالك النفس ويسبب صعوبات للطفل في المدرسة ومع المجتمع.

ونشر البحث على الإنترنت عبر موقع دورية (بيدياتريكس) في 29 ديسمبر كانون الأول، وعكف الطبيب دتشو مو وزملاؤه في مستشفى وست تشاينا الجامعي بإقليم سينتشوان الصيني على تحليل 20 دراسة نشرت بين عامي 1998 و2017.



الكالسيوم وفيتامين D لا يحمي كبار السن من هشاشة العظام



لا تحمي إضافات الكالسيوم أو فيتامين «دي» كبار السن من هشاشة العظام، تلك خلاصة دراسة جديدة قام بها علماء صينيون شملت تحليل 33 دراسة سابقة مكرسة لتحديد تأثير الإضافات الغذائية المحتوية على الكالسيوم أو فيتامين «دي» على عظام المسنين.

وحسب دراسات سابقة، فإن فيتامين «دي» يلعب الدور الرئيس في تنظيم عملية امتصاص الكالسيوم، ويحفز نمو نسيج العظام كما ثبتت فعايته في الوقاية من أمراض القلب و الاكتئاب و عدة أنواع من السرطان.

غير أن الباحثين في الدراسة الحديثة التي شملت 51 ألف شخص ممن، أشاروا إلى أن تناول إضافات الكالسيوم لا علاقة له بتخفيض خطر حدوث كسور جديدة، دون النظر إلى الجرعة وجنس الشخص ونسبة الكالسيوم في غذائه أو التركيز الأولي لفيتامين «دي» في دمه.

البدناء أقل توترا من غيرهم

توصل علماء بريطانيون إلى أن الذين يعانون البدانة وما يتبعها من مخاطر صحية مثل مرض السكري والسرطان وارتفاع ضغط الدم، هم أقل إصابة بالتوتر والعصبية.

وخلص العلماء إلى هذا الاستنتاج بعد أن درسوا أكبر قاعدة بيانات جينية في المملكة المتحدة.

وقال علماء من جامعة بريستول البريطانية إن النتائج التي توصلوا إليها لم تكن مفاجئة، على الرغم من أنها كانت مقبولة بين الخبراء، سيما وأنه لوحظ أن أصحاب معدل الحرق العالي هم أكثر عرضة للقلق والاكتئاب.

وأضافت الباحثة دافشا نيكولس أن الأشخاص الذين يعانون سوء التغذية يجدون صعوبة في احتواء مشاعرهم، مشيرة إلى أن ما جاءت به الدراسة التي تقيد بيان البدناء أكثر سعادة لم يدهشها.

يذكر أن بريطانيا تعاني من ارتفاع معدلات السمنة، إذ أنها تعتبر أعلى دولة في الاتحاد الأوروبي في إصابة مواطنيها بتلك المشكلة الصحية، والتي يعاني منها 30 في المئة من النساء، نحو 27 في المئة من الرجال.

