# الإجهاض مشكلة يمكن تجنبها

يبدو أن نسبة الإجهاض في ازدياد أكثر مما يعتقد الكثير من الناس، وتنتهي ٣٠ ٪ تقريباً من كل حالات الحمل بالإجهاض. وهذه النسبة لا لاتؤثر فقط على عدد المواليد ولكنها تزيد من حدة مشاكل اجتماعية أخرى مثل ارتفاع نسبة الأمهات المصابات بالاكتئاب، وارتفاع نسبة الطلاق.

أما أسباب هذا الارتفاع فهو أن بعض هذه الحالات تحدث قبل أن تدرك المرأة بأنها حبلى أو قبل أن تنتبه لانقطاع الدورة الشهرية. ويحدث ذلك خلال الثلث الأول من الحمل أو الأسابيع الأولى الـ١٣.

ويمكن أن يحدث الإجهاض قبل أو أثناء أو بعد عملية الإخصاب. وتعتبر هذه طريقة الجسم الطبيعة في إنهاء الحمل الذي لم يكن الجنين ينمو فيه بشكل مناسب ولم يكن ليستمر.

ولا يمكن معرفة أسباب الإجهاض دائماً. إلا أن اغلب العوامل المرتبطة بالإجهاض تكون أسبابها وراثية. وأحياناً سببها مشاكل صحية متعلقة بالأم. ولا يمكن منع أكثر حالات الإجهاض المبكرة.

## الأسباب الوراثية للإجهاض:

أكثر من ٥٠ ٪ من حالات الإجهاض التي تحدث في الأسابيع الـ ١٣الأولى من الحمل سببها مشاكل في الكروموسومات الجنين، والكروموسوم تركيب صغير جداً داخل مركز الخلايا. ويحمل كل كروموسوم العديد من الجينات وهذه الجينات هي التي تعرف الخصائص الطبيعية لكل شخص مثل فصيلة الدم، والجنس، والشعر، ولون العيون، ويحدث الإجهاض عندما يحدث خلل في عدد أو تركيب الكورموسومات و/ أو الجينات الموجودة في الجنين.

وأكثر حالات شذوذ الكروموسومات لا تنتقل من الآباء، بل تحدث صدفة وليس من المحتمل أن تحدث مرة أخرى. وفي أغلب الأحيان لا يكون هناك مشاكل صحية عند الأب أو الأم.

## الأسباب المحتملة الأخرى للإجهاض:

١- وجود خلل في شكل أو عنق الرحم يجعله عاجزاً عن تحمل ضغط الجنين حيث يبدأ بالاتساع مبكراً، ربما في منتصف الحمل، دون أي ألم أو مؤشرات على الولادة. وغالباً ما يقوم أخصائي التوليد بفحص العنق أثناء الاستشارة الطبية لمعرفة قدرة الرحم على تحمل الولادة. وتحدث هذه المشاكل في أغلب الأحيان في الثلث الثاني من الحمل (١٤ إلى ٢٦ أسبوع).

٢- إذا كانت الأم تشكو من داء السكري ولم تخضع للعلاج أو تسيطر عليه تماماً.

٣- التهابات المنطقة التناسلية غير الواضحة التي تؤثر على الرحم والجنين.

٤- تعرض الأم لمشاكل هرمونية.

٥- التدخين: تصاب معظم الأمهات المدخنات بنزيف مهبلي أثناء الحمل. وترتفع نسبة الإجهاض عندهن أكثر من غير المدخنات.

٦- الكحول، يؤثر على نمو الجنين خصوصاً الأعضاء الرئيسية.

٧- إستعمال مخدرات " صنف &@، خصوصاً الكوكائين، الذي يزيد

# التلوث يسبب السرطان للأطفال

وجدت دراسة بأن سبب إصابة الأطفال بالسرطان مرتبط بالتلوث وأجرى البحث مجموعة من الباحثين من جامعة برمنجهام على مجموعة من الأطفال الذين يقطنون بالقرب من وسائل النقل العام.

وقيمت الدراسة معلومات ٢٢,٥٠٠ طفل ماتوا من مرض السرطان ما بين ١٩٥٥– ١٩٨٠ وحللوا وركزوا على مكان أقامتهم، وإمكانية تعرضهم إلى الإشعاعات الكيميائية.

بالإضافة إلى مراكز النقل مثل محطات الحافلات، وسكك الحديد والمستشفيات التي اعتبرها الفريق نقاط ساخنة جداً تزيد من خطر تعرض الأطفال للإصابة بأمراض السرطان.

وقال مؤلف الدراسة الأستاذ جورج نوكس: "إن إصابة الأطفال بأمراض سرطان الطفولة تقرر بعد الولادة أو قبل الولادة عن طريق التعرض للدخان الصادر من احتراق المواد البترولية خصوصاً من عوادم المحرك."

هذا وعلى صعيد اخر ، حذرت دراسة طبية سابقة من أن النساء المقيمات في مناطق ذات تلوث جوي عالي، أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب التاجية والوفاة بسببها.

وأوضح باحثون أن اتحاد الأوزون مع المادة السخامية يزيد خطر إصابة النساء بأمراض قلبية ميتة بحوالي الضعف، مشيرين إلى أن الخطر النسبي لمرض القلب التاجي المميت عند النساء ازداد بشكل ملحوظ، مع زيادة مستويات التلوث الجوي.

ووجد هؤلاء الباحثون بعد متابعة عدد من النساء المقيمات في مناطق جغرافية ملوثة، في كاليفورنيا، لم تعان أي منهن من أمراض قلبية أو إصابات بالسكري أو سكتات دماغية سابقا، أن تلوث الجو يؤثر على النساء بصورة أخطر من الرجال، بسبب ترسب الجسيمات الملوثة المستنشقة في الرئتين بصورة أكبر.

وافترض العلماء أيضا أن النساء أكثر حساسية للتلوث الجوي، بسبب وجود عدد أقل من خلايا الدم الحمراء في أجسامهن، مقارنة بالرجال، مما يؤدي إلى زيادة درجة تأثرهن بالسموم الجوية.

# اعرف شخصيتك .. من نكهة طعامك المفضل

دائما ما ترتبط الروائح لديك بالذكريات والمشاعر والعواطف ، ومع الروائح لا تكون محايدا أبدا .. فأنت تحب هذه الرائحة أو تكرهها .. ومؤخرا قرر العلماء أن شخصية الانسان قد ترتبط بالمذاق والنكهات المفضلة لديك فكيف يحدث هذا؟ الشم والتذوق حاستان مهمتان تنتميان الى جهاز الاستشعار الكيميائي للجسم ، وتبدأ العمليات المعقدة للشم والتذوق عندما تنبعث جزيئات من المواد المتوافرة حولنا فتثير خلايا عصبية خاصة في الأنف والفم أو الزور . وتنقل هذه الخلايا رسائل الى المخ حيث يتم التمييز بين الروائح والمذاقات المختلفة . والعصب الشمي يتأثر بالروائح من حولنا مثل عبير الورود أو رائحة الخبز الطازج ، وتوجد هذه الخلايا العصبية في جزء نسيجي صغير موجود في سقف التجويف الأنفي متصل مباشرة بالمخ . بينما يستجيب عصب التذوق للطعام والشراب عندما يختلطا باللعاب فتستشعرهما براعم التذوق في اللسان والفم ، وترسل هذه الخلايا معلومات التذوق الى الأعصاب القريبة التي ترسلها بدورها الى المخ . والاحساس الكيميائي المشترك ، وهو ميكانيزم كيماوي آخر ، يساهم الى جوار حاستى الشم والتذوق في نقل المعلومات الحسية حيث تقوم آلاف من نهايات الأعصاب الحرة في الأسطح الرطبة للعيون والأنف والفم بالتعرف على الأحاسيس المختلفة مثل لسعة النشادر أو برودة المنتول أو حرارة قرون الفلفل الملتهبة.

ونستطيع عادة التعرف على أربعة أحاسيس أساسية هي الحلو والحامض والمرّ والمالح . وبعض التداخلات بين هذه الأحاسيس بالاضافة لملمسها وحرارتها ورائحتها وأحاسيس كيماوية عامة تنتج ما يعرف بالنكهة ، ومن خلال هذه النكهة يمكننا التعرف على ما نأكله اذا كان كافيارا أو حبات من البندق . وبعض النكهات يمكن التعرف عليها بصورة كبيرة من خلال حاسة الشم ، فاذا أنت أغلقت أنفك وأنت تأكل الشوكولاتة مثلا فقد تعاني من صعوبة في معرفة نكهة هذه الشوكولاتة ، حتى وأنت متأكد من حلاوة الطعام أو مرارته ، ذلك لأن نكهة الشوكولاتة يتم التعرف عليها بصورة كبيرة عن طريق رائحتها ، وينطبق نفس الشيء على القهوة . ومن هنا يقوم خبراء الطهي باخراج الهواء من أنوفهم بعد تذوقهم للطعام استجلاباً لمزيد من الادراك لنكهة ما تذوقوه . وخلايا التذوق والشم هي الخلايا الوحيدة في الجهاز العصبي التي يتم إستبدالها في حالة تلفها أو تقدمها في السن ، وهي ظاهرة يعكف العلماء على دراستها للاستفادة منها في محاولة علاج الخلايا العصبية التالفة .

ووجد العلماء أن حاسة الشم تكون في أحسن صورها بين عمر ٣٠–٦٠ سنة ، ثم تبدأ في التراجع بعد الستين ، ويفقد الكثير من المتقدمين في السن القدرة على الشم ، ولكن النساء من كل الأعمار يكونون أكثر دقة من الرجال بصورة عامة في التعرف على الروائح . ويولد بعض الناس بحاستي شم وتذوق ضعيفتين ، كما أن التهابات الجهاز التنفسي العلوي يمكن أن تؤدي الى بعض التدهور في هاتين الحاستين . واصابة الرأس يمكن أن تؤدي أيضا الى مشاكل في الشم والتذوق . وقد تؤدي الاصابة بالزوائد اللحمية في الأنف وتجاويف الجيوب الأنفية وأيضا اضطرابات الهورمونات أو مشاكل الأسنان إلى تدهور حاستي الشم والتذوق . والتعرض الطويل لبعض الكيماويات مثل المبيدات الحشرية وبعض الأدوية يمكن أن يضر بهاتين الحاستين الهامتين .

ومن المعروف أن تدخين التبغ هو أكثر الملوثات تركيزا حيث يتم استنشاقه مباشرة في الممرات التنفسية للانسان ، فيؤدي الى تلف القدرة على التعرف على الروائح وعلى التذوق ، ولكن الامتناع عن التدخين يحسن من وظيفة حاسة الشم . ويقرر بعض المرضى الذين تعرضوا للعلاج بالاشعاع في منطقتي الرأس والرقبة أنهم يفقدون حاستي الشم والتذوق ، كما يحدث ذلك أيضا مع الاصابة بالأمراض التي تؤثر في الجهاز العصبي .كذلك يعاني المرضي الذين تعرضوا لعمليات في الحنجرة من ضعف القدرة على الشم والتذوق .

وحاسة الشم لها وظائف هامة ، فهي تحذرك من المخاطر مثل رائحة الدخان ، ورائحة غاز البوتاجاز ، وهي أقوى من حاسة التذوق بمقدار عشرة آلاف مرة . والجزء الذي يتعامل مع حاسة الشم في المخ يستقر في منطقة محددة تحتوى أيضا على مراكز للعواطف والذاكرة وهذا ما يربط بين الروائح والذكريات والمشاعر . وعندما تستثار هذه المستقبلات فانها ترسل نبضات عصبية الى المخ ، الى نفس المنطقة تقريبا التي تتعامل مع المشاعر ، لذا فأن ردود أفعالنا نحو الروائح نادرا ما تكون محايدة فنحن نحبها أو نكرهها . وتترك الروائح انطباعات طويلة المدى بحيث أنها ترتبط بشدة مع ذكرياتنا . فرائحة النجيلة الخضراء مثلا قد تذكرك بأجازة قضيتها في طفولتك في مزرعة ، كما أن رائحة كحك العيد قد تذكرك بجدتك .

### شخصيتك من طعامك

وفي بحث طريف مرتبط بحاسة التذوق يحاول العلماء الربط بين شخصية المرء ونوع ونكهة الطعام الذي يفضله في الوجبات الخفيفة :

فالشخص الذي يفضل المكسرات إنسان سهل التعامل معه ، عاطفي ومتفهم وهادئ . ومحبو المكسرات يمكن أن يظلوا هادئين حتى في وسط حالة ارتباك عام ، كما أن صراخ شريك الحياة أو تسلط رئيس العمل لا يهز هؤلاء الأشخاص . وهم متوازنون لذا فهم ناجحون في الوظائف التي تتعامل مع الجمهور . وقد لا يكون هؤلاء من القادة المبرزين ولكن هدوئهم ورغبتهم في مد يد المساعدة يساهم في صنع بيتا يتمتع بالسلام ووظيفة فعالة .

والشخص الذي يفضل الأجبان عنده ضمير حي ، وهو شخص ذو مبادئ ويلتزم دائما بالحق ويتوقع من الآخرين نفس الشيء . ويعلي دائما من شأن القيم بين زملائه وأسرته . وبهذه الحاسة الدقيقة في التمييز بين الخير والشر يعامل كل واحد بنفس الطريقة من العدل والحق . ويقول عنه معظم عارفيه أنه أقرب للكمال . وقد يبدو متصلبا بعض الشيء بالنسبة للبعض ، ولكنه في الحقيقة يتميز بضمير حي، وعنده معلومات كافية للتخطيط المستقبلي . وفي المنزل يحفظ كل شيء في مكان محدد مثل بطاريات الراديو وأربطة الاسعافات الأولية ، كما أن مكتبه منظم دائما . وهكذا اذا كنت تتعامل في حياتك مع شخص محب للأجبان فكن حذرا وأرجع كل شيء الى مكانه لأنهم يحبون النظام بقوة . واذا كنت في زيارة لبيت شخص ما ورأيت كل شيء يلمع ونظيف ومرتب فاعلم أنك في حضرة محب للأجبان .

أما الشخص الذي يفضل تناول اللحوم في وجباته الخفيفة ، فهو يفضل أن يكون دائما في وسط جماعة ، ويكون في أفضل حالاته في صحبة آخرين فهو اجتماعي للغاية ، وكريم حتى النخاع . وهو صديق مخلص ، يمكن الوثوق فيه ودائما وفي ، ويضحي من أجل أصدقائه وأسرته بطريقة غير عادية . وهو يثق جدا بالآخرين مما يجعله عرضة للتمزق النفسي . وهذا الشخص يصعب عليه تقبل إنفصال حبيب أو صديق ، وعليه أن يحذر المغامرات العاطفية .

والشخص الذي يفضل تناول رقائق البطاطس "الشيبس" هو شخص طموح وناجح ومتفوق . ويتمتع بمكافآت نجاحاته في العمل والمنزل أيضا . وهو غير أناني ويستمتع أيضا بنجاح شريك حياته وأطفاله ، ولا يقبل الا الأفضل دائما ، وتضايقه صغائر الحياة مثل زحمة المرور التي تجعله يفقد عقله ، كما أن الانتظار في طابور يكون عبئا ثقيلا عليه . وعلى ذلك يجب على من يشارك محب الشيبس في عمل أو من ينافسه في أي موضع أن يكون مستعدا بأحسن ما عنده .

الذين يحبون الفشار يعرفون كيف يسيطرون على الوضع جيدا ، وهم سريعو المبادرة الى بذل جهد أكبر اذا ما استدعت الحالة ذلك سواء في العمل أو المنزل أو أي وضع اجتماعي آخر . ولديهم ثقة قوية بالنفس ولكنهم مع ذلك متواضعون وغير محبين للظهور . وقد يخفي محبو الفشار نجاحهم بطريقة فعالة مما يجعلهم يبدون كأشخاص بدون انجازات بينما تكون كنوزهم مخبأة داخلهم . فإذا ورثت فجأة ثروة كبيرة من قريب كان يبدو فقيرا معدما فاعلم أنه كان – رحمه الله – محبا للفشار !

أما الشخص الذي يحب تناول المقرمشات في وجباته الخفيفة فهو غالبا ما يستخدم المنطق والعقل في التفكير في المشاكل . وهو يفكر كثيرا ويتأمل كثرا ، ويميل الى الخجل كما يتفادى المجادلات لأنه لا يحب أن يجرح مشاعر الآخرين . وهناك احتمال أن يفكر في عدة مشاريع في نفس الوقت ، وكلها تتنافس على اهتمامه . لذا فانه من الطبيعي أن يميل في اتجاهات عدة لأن عنده اهتمامات متنوعة . وهو يفضل الأوقات الخاصة ويقيم لها وزنا كبيرا ففيها يستطيع أن يسترخي بدون مسئوليات أو مقاطعة من آخرين . ومثل هذا الشخص لديه استعدادا خاصا لاقامة علاقات عاطفية عن طريق الانترنت .

اذن فالنكهة التي تفضلها لها علاقة بشخصيتك ومنها يمكن قراءتك والتعامل معك ، كما أن الرائحة التي تحبها تقيم طويلا في تلافيف مخك في ارتباط تام مع ذكريات حميمة قد تنام طويلا ولكنها لا تموت أبدا ، وقد تنبعث هذه الذكريات من جديد مع أول "شمة" لهذه الرائحة المستقرة في سراديب الذاكرة فتشعل ذكريات ومشاعر اعتقدت طويلا أنها قد انتهت من حياتك !

# أنت تسأل .. ونحن نجيب

**سرمون الخليب طبيعية في حين نسبة سرمون البروجسترون كانت ٨٠, ٠ووصف لي دواء اسمه oqhlnkts-m لمدة ٢١ يوماً بمعدل حبتين في اليوم أرجو إفادتي عن حالتي حيث إنني خائفة كثيرا ؟**

– اضطراب الدورة الشهرية ناتج عن تكيسات في المبايض وليس تكيسات في بطانة الرحم . وغالبا ما يكون مصاحب لأعراض أخرى كظهور شعر زائدوفيهذه الحالة ننصح بأخذ دواء Ch`m 24 من خامس يوم الدورة الشهرية ويكرر شهريا وكذلك دواء Ldsenq`k 74/ بمعدل مرتين يوميا ولكن هذا بعد استشارة الطبيب المعالج .اما بالنسبة لهرمون البروجسترون فالنسبة تكون لها علاقة في الفترة التي أجري فيها الفحص وفي أي يوم من الدورة الشهرية.

**● هل الحرارة تؤثر على خصوبة الرجل كاستعمال الماء الحار جداً أثناء الاستحمام مثلاً؟**

– إن الحرارة تؤثر وتؤدي إلى هبوط في إنتاج الحيوانات المنوية والابتعاد عن مصدر الحرارة لأشهر يعيد قدرة الرجل على إنتاج الحيوانات المنوية إلى سابق عهدها علماً أنه يحتاج إلى ثلاثة أشهر على الأقل للبعد عن مصدر الحرارة ليعود الحيوان المنوي جيداً كماً ونوعاً، وبشكل عام فإن درجة حرارة الخصية يجب أن تكون ١–٢ درجة مئوية أقل من حرارة الجسم الاعتيادية.

ويجب التفرقة هنا بين الحرارة الموجهة مباشرة إلى الخصية أو حرارة الجو حيث أنها لا تؤثر.

**● هل يؤثر ارتداء الملابس الضيقة على الخصوبة؟**

– كلا، إلا إذا كانت تلك الملابس من الضيق بحيث ترتفع درجة حرارة الخصية ولذا يفضل ارتداء الملابس الفضفاضة قدر المستطاع.

**● هل يؤثر الاستمناء على الإخصاب ؟**

– كلا، إلا إذا حصل في وقت خصوبة الزوجة وكان من المفروض إجراء الجماع الطبيعي وكان الزوج أصلاً يشكو من قلة في عدد الحيوانات المنوية أو نوعها.

**● هل يمكن أن تحمل المرأة في أي وقت من أوقات الدورة الشهرية؟**

– كلا، لأن الحمل يجب أن يكون قريباً من وقت الإباضة الذي هو عادة منتصف الدورة الشهرية. وبما أن الاباضة تحدث أحياناً في أوقات مختلفة وليست بالضرورة منتصف الدورة فقد يحدث الحمل أحياناً في أوقات غير منتصف الدورة الشهرية.

**● ما هي الأيام الأكثر خصوبة في الدورة الشهرية؟**

– في الدورة الشهرية المنتظمة (٢٨ يوماً) تكون الأيام ١٢–١٣–١٤–١٥–١٦ هي الأكثر خصوبة هذا إذا أخذنا بعين الاعتبار أن الحيوان المنوي يستمر في قدرته على الإخصاب لمدة ٤٨ ساعة بعد القذف والبويضة تبقى قابليتها على الإخصاب لمدة ٢٥–٤٨ ساعة بعد الاباضة وفي بعض الحالات قد تحدث الاباضة من يوم ٩– يوم ١٥ ,

**● هل بالإمكان تحديد جنس المولود بطريقة الجماع العادي؟**

– بما أن الحيوان المنوي يحتوى على كروموسوم الذكورة والأنوثة كما أسلفنا سابقاً X * W، فإن إنجاب المرأة للمولود الذكر أو الأنثى متوقف على أي من الكروموسومين الموجودين عند الرجل، وبما أن لكل من هذين الكروموسومين صفات معينة، كما هو معروف علمياً، حيث أن الكروموسوم الذكري Xأكثر قوة وأسرع حركة من الحيوان المنوي الذي يحمل الكروموسوم الأنثوي W، لكنها أقصر عمراً من الكروموسوم الأنثوي الذي يتصف ببطء الحركة، ولكنه يعيش أياماً أطول من الحيوانات المنوية التي تمثل الكروموسوم المذكر. ومن هذا نستنتج أن فترة الجماع قد تساعد على اختيار جنس المولود، فإذا تم الجماع خلال ٣–٥ أيام قبل نزول البويضة الأنثوية الذي يكون عادة في اليوم ١٣–١٤ من الدورة الشهرية كما ذكرنا فإن الجنين يكون أنثى على الأغلب، أما إذا جُعل الجماع في يوم نزول البويضة الأنثوية أي اليوم الرابع عشر والخامس عشر فإن المولود على الأغلب يكون ذكراً.

# هل صحيح أن الأدوية المسهلة تنقص الوزن؟

يسيء بعض الأشخاص استعمال الأدوية المسهلة لدرجة أصابتهم بالأمراض. ويقع هؤلاء الأشخاص ضحية الوهم بأن استعمال المسهلات يساعدهم على التخلص من السعرات الحرارية غير المرغوبة. وبما أن أغلب السعرات الحرارية تمتصها الأمعاء الدقيقة بعد تناولها مباشرة، فأن استعمال المسهلات لا يساعد على التخلص من الوزن الزائد أبداً. بل تقوم بتهييج بطانة الأمعاء أو تحفيز الأعصاب.

ويعتبر الاستهلاك المستمر للمسهلات لتحفيز الأمعاء أمراً خطيراً حيث قد يؤدي إلى عدم استجابة الأمعاء للمسهل.

تقول جولي، "أبلغ من العمر ١٩ عاماً، ولم أشكو أبداً من اضطرابات التغذية، ولكن في المرحلة الجامعية بدأت اكسب الوزن، وفي أحدى المرات أصبت بالإمساك الشديد، فأعطتني الممرضة دواء مسهلاً، ولشدة سذاجتي اعتقدت بأنه سيخلصني من الوزن الزائد إذا استعملته، وبعد أن توقفت أمعائي عن الاستجابة له، استعملت دواء غيره أقوى وهكذا بدأت رحلتي مع المسهلات، حتى أصبحت تتحكم في حياتي، فرسبت في الفصل الأول لأنني لم استطع الخروج من الحمام في الصباح لأذهب إلى الامتحانات، ولم أتمكن من حضور العديد من الاحتفالات أو الخروج برفقة أصدقائي لأنني كنت خائفة من أن تفاجأني اضطرابات الأمعاء المزعجة، وهكذا بت سجينة للأدوية المسهلة."

وينصح الأطباء الأهل بمراقبة السلوك الغذائي للمراهقين والتأكيد على أهمية تناولهم للمواد الغذائية الصحية والمناسبة، وإبعادهم عن الأوهام التي تتعلق بالأدوية المنحفة أو المسمنة، وزيادة ثقتهم بأنفسهم، واحترامهم لذاتهم.

ويسبب استعمال أدوية المسهلات تعقيدات طبية هامة وحادة. تشمل بعضها الآتي:

- ألم البطن، والانتفاخ والامتلاء.
- الجفاف.
- ثقب وتمزق في المريء .
- حالة غير طبيعة لنبضات الجسم الكهربائية.
- مرض تهيج الأمعاء.
- تقرح الأمعاء.
- سوء امتصاص المواد المغذية الذي يؤدي إلى نقص الكالسيوم.
- تسرب الدهون للكبد.
- التهاب البنكرياس.
- تفاقم البواسير.
- التهاب المريء.
- مرض ميلانوسيس كولاي.
- الالتهاب المعوي.
- التقرح المعوي.
- النزف المعوي.
- الجرح المعوي.

# خفافيش الفاكهة قد تخفي فيروس (إيبولا) القاتل

من المعروف أن إيبولا فيروس يتفشى بصورة متقطعة لكن قاتلة، بين الناس والقرود في أفريقيا، لكن لا أحد يعلم أين يختفي هذا الفيروس لبقية الوقت. والآن، ميز العلماء من المركز الدولي للبحث الطبي في(Eq`mbdtuhkkd )، بالغابون، ثلاثة أنواع من خفافيش الفاكهة تؤوي هذا الفيروس المخيف. وأخفقت الحملات السابقة، في فحص الحيوانات في مناطق التفشي، بما فيها الخفافيش، في إيجاد الفيروس. لكن الجهد تابع مساره، في تلك الأثناء، حتى استطاع فريق العلماء تصنيف الخفافيش الموجودة قُرْب جثث القرود، بعد أيام قليلة من موتها نتيجة الفيروس. وعموماً، درس الفريق أكثر من ١٠٠٠ حيوان صغير يعيش في مناطق التفشي.

علاوة على ذلك، تمعنت الدراسة في أجزاء معيّنة من الجينات الفيروسية والأجسام المضادة، في إيبولا، بدلا من تحليله بالكامل. وبشكل مثير، وجد الفريق أن الخفافيش التي تحتضن هذه الأجزاء الفيروسية داخلها ما كان عندها أجسام مضادة. أما تلك التي عُثر على أجسام مضادة داخلها فكانت الأجزاء الفيروسية عندها غائبة. هذا يمكن أن يشير الى انتقال الفيروس الى جيش الخفافيش، وهو ما يعني أن إيبولا لن يتخذ من أفريقيا مقرا دائما له كونه يتنقل مع الخفافيش. وحاليا، ينكب الفريق على متابعة خفافيش الفاكهة، خارج مناطق تفشي الفيروس، لاختبارها.

# آخر التوقعات.. زيادة متوسط عمر الإنسان !!

وفقاً لخبراء التأمين من المتوقع أن يرتفع متوسط عمر الذكور إلى ٩٠ عاماً في السنوات الثلاث القادمة.

حيث أظهرت الأرقام المستقاة من آخر استبيان لمعدلات الوفاة، بأن الرجال الأكبر من ٦٥ عاماً قد يعيشون أطول وبأن معدل الحياة المتوقع في ازدياد.

وأشار التحقيق إلى أن السنوات القليلة الماضية أظهرت تحسناً ملحوظاً في معدلات الوفيات للرجال بعمر ٦٥ عاماً.

يقول بريان ريدسديل، أحد الخبراء، "لقد تحسن معدل الحياة المتوقعة بشكل ممتاز خلال السنوات الماضية، ولكن التخمينات المستقبلية لا تزال غامضة."

وتعكس الأنماط والاختيارات الفردية مثل الحمية الغذائية، والتدخين، واستعمال المخدرات، والكحول، إمكانية خفض أو عكس نسبة التحسن. ولكن إذا استمر التحسن العام، فأن متوسط العمر المتوقع سيزداد بشكل ملحوظ في السنوات القادمة، فعلى الأغلب سيعيش الرجل الذي يبلغ ٦٥ سنة عام ٢٠١٥م حتى يبلغ ٨٩ سنة وبعض أشهر.

وقد يعني هذا التحسن في متوسط العمر المتوقع إجراء تحسينات على الرعاية الصحية لكبار السن، وصناديق التقاعد، والتأمين على الحياة.

هذا ومن جانب آخر إليك هذه النصائح المبنية على المراقبة الحثيثة لسلوك البشر وعاداتهم الغذائية .. تساعدك لكي تعيشي عمرا أطول وبصحة اكبر.

● زد طاقتك عن طريق الضحك: إن الضحك يزيد من الأكسجين الداخل إلى جسم الإنسان لذلك يعمل الضحك بطريقة غير مباشرة إلى زيادة تغذية الخلايا مما يعني زيادة قدرة خلايا الجسم على تحمل الألم بالإضافة إلى زيادة المناعة وتخفيف القلق.

● اعتني بعضلاتك : من المهم جدا تمديد العضلات بشكل يومي لزيادة مرونة الجسم وينصح أن يتم ممارسة تمارين لتقوية عضلات المعدة لتجنب آلام اسفل الظهر في المستقبل. كذلك ينصح بعدم الجلوس لمدة طويلة والوقوف عند التحدث مع الآخرين لان ذلك يلين العضلات كما يوفر تنفساً اعمق مما يعني دخول كميات أكسجين اكبر إلى الدماغ.

● لصحتك بشكل عام : تناولي معلقة صغيرة من بذور الكتان المطحون حيث أنها تحتوي على مخزون عال من الألياف وتحتوي على دهون تساعد في تخفيف خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

● يعتبر التفاؤل من أهم وسائل إطالة العمر، حيث لوحظ أن الأشخاص المتفائلين يعيشون لمدة أطول من الأشخاص المتشائمين. لذلك ينصح بالنظر إلى الجانب المشرق دائما حتى لو كان الإنسان يعاني من احلك الظروف.

# (١,٩) مليون خلية عصبية تموت كل دقيقة أثناء السكتة الدماغية

يقول باحثون انه حين يصاب الانسان بسكتة دماغية فان ١,٩ مليون خلية عصبية في مخه تموت كل دقيقة فيما يزيد عمر المخ الذي يعاني الحرمان من الاوكسجين حوالي ٣,٦ سنة كل دقيقة مشددين على نتيجة تبرز مجددا الحاجة الى علاج سريع. وقال الباحث جيفري سيفر من جامعة كاليفورنيا في لوس انجليس لرويترز :"المخ مسألة وقت هي مقولة شائعة .. فالنتائج الاكلينيكية تظهر زيادة في التدهور كلما طال تأخر العلاج." لكنه أضاف أنه حتى فترة قصيرة مضت لم تكن التكنولوجيا متوفرة لتحصي بدقة عدد الخلايا العصبية التي تموت مع مرور كل دقيقة يتعطل فيها وصول الدم الى المنطقة المصابة.

وتمكن سيفر عبر التقدم الذي طرأ على الرسم التصويري للخلايا العصبية في المنطقة المصابة بجلطة مع البيانات المتوفرة من دراسة سابقة من تقييم موت الخلايا العصبية الذي يحدث أثناء السكتة الدماغية. وذكر الباحث في دورية "ستروك" RSQN JD التي تصدرها رابطة القلب الأميركية ان السكتة الدماغية تشمل في المتوسط ٥٤ ملليلتراً من نسيج المخ ..أي حوالي ثلاث بوصات مكعبة.. ويستغرق تكونها حوالي عشر ساعات.

وكما أوضح فان كل دقيقة تمر دون علاج السكتة الدماغية تموت ١,٩ مليون خلية عصبية مما يتسبب في خسارة ١٤ مليار التحام عصبي و٧,٥ ميل من الالياف العصبية.

ووفقا للتقرير فان مقدمة المخ وهي المكان الأكثر شيوعا لحدوث السكتة الدماغية تحتوي على ما اجماليه ٢٢ مليار خلية عصبية في المتوسط.