المرأة أكثر عاطفية و رومانسية ومنطقية من الرجل!

غريباً أن تجتمع صفة الرومانسية مع صفة العدوانية في الإنسان؟! لكن ماذا نقول بعد أن أشارت نتائج الدراسات الحديثة إلي أن المرأة هي الأكثر رومانسية وأيضا الأكثر عدوانية من الرجل، وبالتالي فهي الأكثر اكتئابا، خاصة أن الدراسات الحديثة أكدت أن المرأة أكثر عاطفية ورومانسية من الرجل.

وأكدت أيضا أنها أكثر منطقية. فالألياف العصبية في المخ والموصلة بين الفص الأيسر وهو فص المنطق والفص الأيمن وهو فص العواطف أقوي عند المرأة بالمقارنة بالرجل، مما يجعل لدي المرأة القدرة علي التعامل مع الحدث بمنطقية وعاطفية أكثر من الرجل، فالمرأة تستخدم المنطق لحل أي مشكلة تواجهها، دون التسرع أو الاندفاع مما يجعلها قادرة علي تحمل كروب الحياة أكثر من الرجل، وينتج عن ذلك إصابتها باضطرابات القلق والاكتئاب أكثر منه.

أما العدوانية فلها علاقة كبيرة بهرمون التستيرون المعروف بهرمون الذكورة، وهي موجودة لدي الرجال والنساء، وكلما زادت نسبته لدي السيدات زادت العدوانية، لكن الواقع يقول إن حواء أقل عدوانية من آدم، ولكن قد تطغي الظروف الحياتية علي التكوين البيولوجي للمرأة بسبب الضغوط الأسرية والمادية والاجتماعية والمعاملة السيئة والقهر مما يؤدي إلي ظهور السلوك العدواني في بعض الحالات.

ويشير الخبراء إلي أن المرأة التي تتعرض للقهر داخل منزلها كأن يسئ زوجها معاملتها، وتقع أعباء البيت كلها فوق رأسها، وتلقي مسئوليات الأبناء علي عاتقها وحدها، ومع ذلك لاتترك المنزل ولاتنفصل عن الزوج، وذلك بسبب أن المنطق لديها يجعلها تفضل مصلحة الأبناء فتستمر في حياتها مما يؤدي إلي إصابتها بالأمراض النفسية، وهذا أكبر دليل علي التوازن بين العاطفة والمنطق لدي حواء بل علي تفكيرها المنطقي في حل مشكلات حياتها.

من أجل مناعتك .. تناولي الحديد!

حذرت دراسة ، من أن نقص الحديد قد يضعف العناصر المناعية عند السيدات في سن الستين وما فوق، بحوالي النصف!

وقال باحثون إن نقص عنصر الحديد الحيوي في الجسم يؤثر سلبيا على مناعة السيدات الكبيرات في السن، اللاتي يظهرن بصحة وتغذية جيدة، بنسبة تتراوح بين ٢٨ إلى ٥٠ في المئة، مشيرين إلى أن هذا النقص يسبب ضعفا واضحا في عنصرين رئيسيين من العناصر المناعية، ويقللهما إلى مستويات تترك كبار السن في استعداد أكبر للانتانات والإصابات الجرثومية.

وأوضح الباحثون، أن كبيرات السن يعانين من نقص الحديد، بسبب تأثيرات الشيخوخة والهرم، لذا لابد من الفحص الدوري المنتظم، خصوصا عند الشعور ببعض الأعراض كالتعب بسرعة، وضيق النفس، ووجود مشكلات في التركيز والانتباه، أو الإصابات الأنتانية المتكررة، مشيرين إلى أن نقص الحديد قد لا يكون بالضرورة مرتبطا بالشيخوخة، وإنما قد ينتج عن سوء التغذية.

هذا ومن جانب آخر، كان فريق البحث التابع للأمم المتحدة قد أوصى بضرورة زيادة استهلاك كميات أكثر من الفواكه والعصائر الحمضية لتحسين الصحة.

وأكد التقرير الذي تمخض عن الاجتماع الطبي أن الغذاء الفقير بالدهون والغني بالخضراوات والفواكه وبالذات الحمضيات قد ساهم في تقليل خطر الإصابة بأمراض جهاز القلب الوعائي وبعض أنواع السرطانات واعتلالات الأنبوب العصبي.

وشدد التقرير على أن الفوائد الغذائية المتعددة التي تتمتع بها الحمضيات لا يمكن الحصول عليها من الأقراص الدوائية ولكن باستهلاك ثمار الحمضيات وعصائرها .

وأوضحت منظمة الأغذية والزراعة أن أهمية الحمضيات تكمن في أنها مصدر جيد خال من الدهون وغني بالعناصر والمواد الغذائية الضرورية مثل فيتامين "c" والألياف والفوليت إضافة إلى البوتاسيوم ومركبات فايتوكيميائية عديدة.

واقترحت المنظمة ضرورة أن تشمل الخطوات المقبلة تعاونا فعليا بين مجتمعات الصحة العامة والتغذية لتشكيل إجماع على المستوى الوطني تعرف بالمساهمات المهمة للحمضيات على الصحة والغذاء.

هذا وقد أظهرت دراسة سابقة أن عدم تناول كمية كافية من فيتامين C يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية خاصة بين الرجال المصابين بارتفاع في ضغط الدم أو البدانة.

ووجد الباحثون أن الرجال الذين لديهم مستويات منخفضة من فيتامين C في دمائهم معرضين للسكتة الدماغية بمعدل يبلغ مرتين ونصف أكثر من نظرائهم الذين تحتوي دماؤهم على كميات كبيرة من هذا الفيتامين، ويزداد هذا الخطر إذا كان هؤلاء يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو البدانة.

وعلى الرغم من أن الدراسات السابقة التي تناولت موضوع فيتامين C وما إذا كان يحمي من السكتة الدماغية لم تكن مقنعة إلا أن مؤلف الدراسة الجديدة سودير كيرل، وهو طبيب يعمل في معهد أبحاث الصحة العامة في فنلندا يقول إن هذه الدراسة مختلفة.

فبدلاً من قياس كمية فيتامين C التي تؤخذ على شكل مكمل ومن مصادر غذائية، قام الباحثون بقياس المستوى الفعلي للفيتامين في دماء ٢٤١٩ رجلاً تمت متابعتهم لمدة عشر سنوات.

قال كيرل "الدراسات الأخرى اعتمدت على معدل كمية الفواكه والخضراوات التي تناولها المعنيون بالتجربة ولكننا قمنا ببحثنا استناداً إلى مستوى فيتامين Cفي الدم والذي يعتبر مؤشراً أفضل على وجود الفيتامين في الجسم.

ويقول الباحثون إن فيتامين C مضاد فعال للتأكسد يمكن أن يساعد في التخفيف من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية في عدة طرق مختلفة. فكعنصر مضاد للتأكسد، يقلل فيتامين C من تأثير المواد الضارة في الجسم والتي تعرف باسم Free Radicals واليت ارتبطت بأمراض القلب، السرطان والسكتة الدماغية.

وبالإضافة إلى ذلك يحمي فيتامين C الشرايين من التلف ويقوم بتخفيض ضغط الدم ومستوى الكولسترول في الدم.

قال كيرل إن الأشخاص من كبار السن يمكن أن يحصلوا على الفائدة من نتائج أبحاثه بزيادة تناولهم لفيتامين C وتناول غذاء متزن بشكل جيد يكون غنياً بالفواكه والخضراوات.

قال كيرل، "السكتة مرض ينتشر بين كبار السن، ولذا فهم الأشخاص المعنيون بالمعاناة أكثر من غيرهم، كذلك فإن الكثير منهم لا يتناولون غذاء متزناً بشكل جيد". وأضاف قائلاً، "نصف كوب من عصير البرتقال كحد أدنى يومياً يمكن أن يساهم في التخفيف من هذا الخطر".

توافق الناطقة باسم الجمعية الأميركية للتغذية، جو آن هاتز، على أن تناول الأطعمة الغنية بفيتامين C ليس بالضرورة أن يكون له نفس التأثير الوقائي لتناول الحاجة اليومية من هذا الفيتامين ذي التأثير الفعال.

المشكلة التي يعاني منها كبار السن في تناول فيتامين C هي أن هذا الفيتامين يسبب لهم زيادة في حموضة المعدة أو الإرجاع الحامضي ولكن الباحثين يقولون إن تناول أو شرب منتجات الحمضيات مع أطعمة أخرى يقلل من تأثير الأولى على المعدة أو البلعوم.

كذلك فإن عصير ليمونة أو إضافة عصير الليمون إلى السلطة أو الخضراوات يضيف شيئاً من فيتامين C إلى الطعام. ومن بين الأصناف التي يغفلها الناس والتي تحتوي على فيتامين ٢ الفراولة والبابايا والملفوف.

المفعول المسكن للمواد

اكتشفت الباحثة (Susan Fleet-wood-Walker) من جامعة "اديمبورغ" الاسكتلندية كيفية تفاعل المواد المبرِّدة أو المتجلدة(مثل كيس الثلج) مع بعض العوارض مثل ألم الرأس أو الحرق أو الرضة لتخفيف الألم الناجم عنها. ومن المعروف كذلك أن بعض النهايات العصبية للجلد تحوي مستقبلات حساسة تجاه تغير الحرارة. وتدعى إحدى هذه المستقبلات (TRPM8) وتساعد الجسم في التعرف على درجات الحرارة المنخفضة، بين ٨ و١٢ درجة مئوية. ويمكن تنشيط هذه المستقبلة عبر حقن مادة تدعى "ايليسين"(التي تعالج الروماتيزم وارتفاع حرارة الجسم) تحت الجلد.

بالفعل، لجأت الباحثة الاسكتلندية لهذه المادة الكيميائية لاستخلاص العبر من تجاربها على الفئران.

وتوصلت إلى أن تنشيط مثل هذه المستقبلات الحساسة أمام الحرارة المنخفضة، أي (TRPM8)، يدفع بها إلى إرسال إشارة عصبية إلى النخاع الشوكي مما يؤدي إلى تعطيل تلك المُستقبلات التي ترصد الألم وترسل إشاراته إلى الدماغ.

والى جانب مفعول البرودة المسكن، أفاد الباحثون من جامعة "يونيفرسيتي كولدج" اللندنية أن السخونة لها مفعول "مسكن" مماثل بيد أنها تلجأ لمستقبلة أخرى، مسماة (TRPV1)، ترصد الحرارة المرتفعة. وتعطل مستقبلة "السخونة" بدورها المستقبلات الأخرى التي ترسل إشارات الإحساس بالألم.

أخيراً، يمكن استغلال المفعول الطبيعي، للحرارة الباردة أو الساخنة، لمعالجة بعض الأمراض العصبية المزمنة، مثل مرض التهاب المفاصل الرثياني (Rheumatoid Arthritis).

فقدان الوزن والاحباط .. عند الاقلاع عن المنشطات

أكد اخصائيوا الطب الطبيعي والتأهيل الصحي أن هناك تغيرات _ كثيرة تحدث للاعبي الرياضة بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي القائم عن تناول المنشطات مثل فقدان الوزن المكتسب أو التضخم العضلي تدريجيا وفقدان القوة المكتسبة من تناول المنشطات بشكل كبير وملحوظ وفقدان التحفيز على التمرين _ والانقطاع عن الانتظام فيه "وهو عامل نفسي قائم على السببين السابقين"._

إضافة إلى ذلك فأن "المقلع عن المنشطات يحس أيضا بالتقلب المزاجي والشعور بالإحباط _ إضافة إلى الأعراض الأخرى محتملة الحدوث والغير حتمية ومنها الصداع والقيء والخمول الشديد ثم مرحلة عكسية لما كان عليه من قبل مرحلة تناول المنشطات".

هذا ومن جانب آخر، يعتبر حلم العضلات المفتولة والرغبة بتحقيق هذا الحلم خلال فترة زمنية قصيرة مؤشرا سلبيا، حيث يدفع الشباب إلى تناول المنشطات والمستحضرات الأخرى، التي تروج لها الإعلانات من جهة والمدربون أو العاملون في تلك بعض الأندية الرياضية من جهة ثانية، متجاهلين بذلك ما يمكن أن تحدثه هذه المستحضرات، ومدى الحاجة إليها، والتي ينبغي ألا تستخدم إلا وفقا لإرشادات الطبيب وبموجب وصفات طبية.

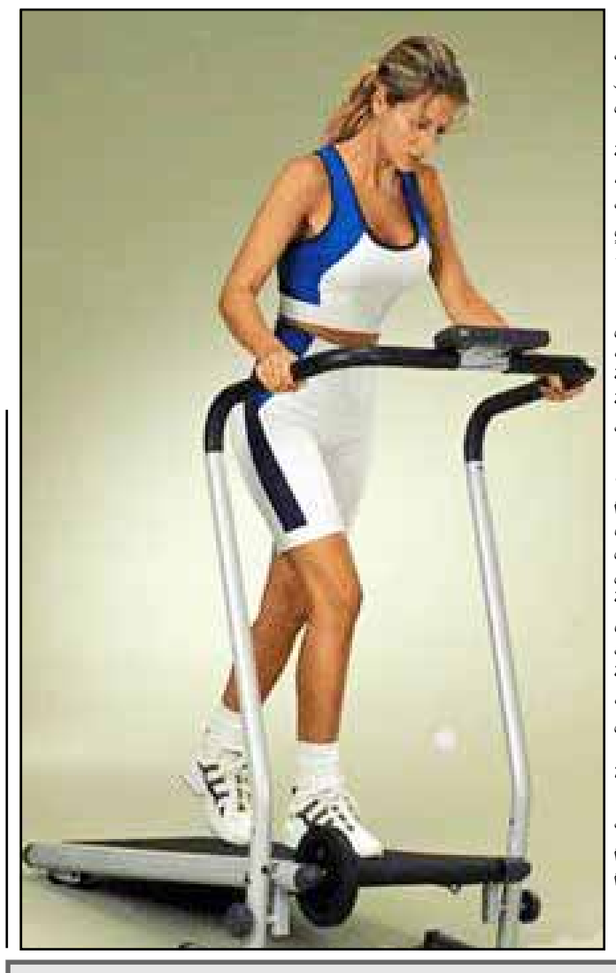
تعرف المنشطات بالمواد والوسائل التي تستخدم لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المناسبات والتدريب الرياضي والتي تحدث أضرارا صحية عليه.

ومن المعروف، أن بعض الهرمونات في الجسم تلعب دوراً مهماً في نمو العضلات كهرمون التستسترون الذكرى وهرمون النمو وغيرهما، أما المستحضرات المنشطة والبانية للعضلات فهي مشتقة من هذه الهرمونات وهي تستخدم في حالات مرضية، ولا يجوز استخدامها لتكوين بنية عضلية قوية لكونها قد تسبب خللاً في التوازن الهرموني داخل الجسم، وما يمكن أن ينجم عنه من مضاعفات.

أن جسم الإنسان بحاجة إلى العناصر الغذائية المتنوعة كالثينلينات والمعادن والمواد السكرية والدسمة والمواد البروتينية،وأن الفائض عن حاجة الجسم منها قد يسبب المضاعفات المختلفة.

فالجسم يحتاج إلى المواد البروتينية بكمية تقدر بحوالي غرام واحد لكل كيلوغرام من الوزن وهي تستخدم لنمو العضلات وتعويض الخلايا والأنسجة التالفة، ولهذا فإن الشركات تروج لهذه المركبات كوسيلة لبناء العضلات ومن جراء ذلك يتناول الشباب كميات منها للأسف تحت إصرار المدربين وغياب الرقابة الطبية ما يؤدي إلى لحدوث المضاعفات العديدة في الكبد والكلية وغير ذلك من الاضطرابات التي تضر بالجسم.

إن حلم الرشاقة وتناسق الجسم وقوة العضلات وغيرها يمكن تحقيقها بممارسة التمارين الرياضية تحت اشرف المدربين المؤهلين مع الاهتمام بتناول الأغذية المتنوعة التي تزود الجسم باحتياجاته من العناصر الغذائية.



البلاستيك يتغلغل في المواد الغذائية

دخلت مادة البلاستيك بصورة نهائية في موادنا الغذائية. هذا ما يؤكده المؤتمر الدولي حول حالات الطوارئ العالمية، الذي استضافته مدينة "تراباني" الإيطالية. فالكمية الهائلة من البلاستيك المنتشرة في المحيطات، حول العالم، تنتج جزئيات سامة تحررها المياه مما يلوث السمك والحيوانات البحرية الأخرى(التي يأكلها الإنسان) التي تحبس داخلها مادة "بي سي بي"PCB (التي استخدمت في الفترة ما بين الخمسينيات والسبعينيات في العديد من المنتجات المختلفة كالمحولات الكهربائية والطلاءات والمواد اللاصقة والمنظفات المنزلية، وانتهى استخدامها من جميع أنحاء العالم، إلا أنها لا تزال موجودة في جميع البيئات حول العالم، وتتسبب هذه المادة في ظهور العديد من الأمراض، كما أن لها تأثيرًا سلبياً على التطور العصبي والقدرة العقلية للأطفال) والديوكسين.

وتستهدف تلك المواد السامة جهاز التناسل البشري، لدى الذكر والأنثى. وتعاني المرأة من تداعياتها خاصة في فترة الحمل. فالأم تسرب إلى جنينها هذه المواد، التي تصل دماغ الأخير مسببة له بالتالي آثاراً صحية دائمة عقب ولادته مثل ضيق التنفس وبعض العيوب في جهاز المناعة والميل إلى البدانة.

وتتوسع رقعة انتشار البلاستيك في المواد الغذائية مما بدأ يقلق المراقبون نظراً لازدياد عدد الأشخاص الذين يعانون من تداعياتها السلبية، حول العالم. وبات انتقال هذه المواد السامة، من جيل إلى جيل، عن طريق "الأكل" أمراً محتماً وهو ما سيغير ملامح الخريطة الجينية، لدى الإنسان، بصورة تدريجية.

الخطوات الـ10 للحصول على جلد متألق

عندما يتعلق الأمر بالحصول على جلد صحي فكل شيء يدخل إلى أجسامنا، وكيف نعامل جلدنا وأنفسنا يصبح ذا تأثير مهم على شكلنا _ فلا يوجد منتج يمكنه أن يصلح أثار الدمار الناتجة عن الإهمال.

الـ ١٠ النصائح الذهبية للحصول على جلد جميل ومتألق:

١- تناولي حمية غذائية صحية، تحتوي على الكثير من المغذيات الضرورية "إذا كنت تتناولي أطعمة ذهنية، وغنية بالسكريات والدهون فسوف ينعكس ذلك على جلدك".

٢- احصلي على ثمان ساعات من النوم "فقلة النوم تسبب الدوائر السوداء تحت العيون ، كما تسبب التجاعيد المبكرة".

٣- تناولي ٨ أكواب من الماء يوميا للحفاظ على ليونة الجلد ونضارته.

٤- حافظي على برنامج للتمارين الرياضية بحيث تتحركي وتساعدي على تحريك الدورة الدموية بشكل فعال في الجسم.

٥- احصلي على الكثير من الهواء الغني بالأكسجين، مع تجنب التعرض المباشر والمطول للهواء البارد والرياح.

٦- تجنبي الجلوس مطولا تحت أشعة الشمس مباشرة "لأن أشعة الشمس تضر البشرة وتسبب ظهور التجاعيد وفقدان مرونة الجلد".

٧- ضعي نظارة شمسية ذات درجة حماية ملائمة "وتجنبي النظر مباشرة إلى ضوء الشمس".

٨- قللي التوتر والإجهاد والضغط النفسي على نفسك، واحصلي على حياة متوازنة.

٩- قومي بتقشير الجلد للتخلص من الجلد الميت أسبوعيا "تتوفر أقنعة خاصة في المحلات المتخصصة، أو يمكنك استعمال وصفة بيتية".

١٠- طوري برنامج روتيني للحفاظ على جلدك، وقومي بإتباعه حتى تحصلي على جلد صحي ومشرق "إذا كنت تهملي بشرتك حتى الآن، فلا عذر لك بعد اليوم". يمكنك التقييد بالنصائح التالية وستحصلين على بشرة نضرة خلال أسابيع فقط من تطبيق البرنامج.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

● أصاب بصداع شديد عند الاستيقاظ من النوم، فما العلاج؟

- فهناك أسباب عديدة للصداع، منها التهابات الجيوب الأنفية والأسنان، ومشاكل العيون، وهناك الصداع النصفي، والصداع المرتبط بالتوتر والقلق والإرهاق، وكذلك الصداع المتعلق بارتفاع ضغط الدم.

ولكن من الأسباب الشائعة للصداع الذي يحدث بعد الاستيقاظ من النوم، هو الصداع المتعلق بإجهاد عضلة الرقبة، والذي يحدث بعد النوم بطريقة غير مناسبة، لذا يمكن أن تغير الفراش أو المخدة المستخدمة، وكذلك يمكن أن تستخدم مرهما مناسبا للعضلات، ومسكنا مناسبا للألم، وستجد بعون الله تحسنا كبيرا، وإذا ما استمرت الأعراض فيفضل عرض الأمر على طبيب للفحص والتأكد من الأسباب.

● لدي طفلة عمرها حوالي ٥ شهور ولا تنام إلا على بطنها، فالرجاء بيان إن كان لذلك أي آثار سلبية، وكيفية التعامل معها لتنام على ظهرها أو على جنبها؟

- ان النوم على البطن هو وضع مفضل لوضع الأطفال حديثي الولادة في حالات تقلصات البطن، وما نخافه في السن المبكر هو أن يلتصق أنف الطفل بالسرير فلا يستطيع التنفس، وذلك لضعف عضلات الطفل الوليد قبل عمر شهرين، وعدم قدرته على رفع رأسه من على السرير.

لكن في حالتك ، فطفلتك الآن عمرها خمسة شهور، وهو سن يسمح لها بالقدرة على رفع رأسها من على السرير، لذا فالنوم على البطن بالنسبة لطفلتك لا خطورة منه على الإطلاق، وهي مع الوقت ستغير وضعية النوم، فلا داعي للقلق.

● ابنتي عمرها ثلاث عشرة تشكو من ضعف في عين واحدة، وقال الطبيب أن لديها انحرافا في عينيها، أريد أن أعرف هل الانحراف مثل الحول؟ وهي تلبس النظارة بشكل متقطع؟

- يمكن أن يكون الانحراف بسبب خلل في تركيز الضوء على العين، وهذا يسمى انحرافا، ولكنه ليس حولا، أما الحول فهو أكثر وضوحا، ويمكن الكشف عليه طبيا عند الطبيب في حالة كونه خفيفا، ولا يرى بالعين المجردة، وفي الحالتين يمكن العلاج بنوع معين من النظارات بحسب التشخيص، وفي الحالات الشديدة يمكن أن يفيد التدخل الجراحي.

● ما مدى خطورة فيروس العيون (هيربز)؟ وهل هنالك أمل بالشفاء منه؟

- الهيربز هو نوع من أنواع الفيروسات التي قد تصيب أكثر من عضو في الجسم، ويمكن أن تؤدي إلى مشاكل إذا أصابت بعض الأعضاء مثل العين، لذا فقد يصف الطبيب أنواعا مختلفة من العلاجات بحسب شدة الأعراض لحماية العين من المشاكل المستقبلية، كما يوجد علاج في حالة ما التهبت العين.

وتتفاوت العلاجات من المراهم والحبوب والقطرات، ويختار الطبيب العلاج المناسب بحسب حالة كل مريض، ويمكن أن يكون الالتهاب مزمنا، وقد يتكرر عدة مرات في فترات متفاوته، ولكن مع مرور الوقت يمكن أن يزول تماما بعون الله.

● أعاني من تجمع البلغم في صدري؛ نتيجة إصابتي بتوسع القصبات الهوائية، وتزداد المعاناة أكثر عندما أتعرض للبرد وحينها أبدأ بأخذ مضاد حيوي لمدة ٥ أيام مع ملين للبلغم، ولكن ينتهي الدواء ولا تزول الأعراض ولا البلغم الذي يكون موجودا بكثافة.. فهل مدة العلاج كافية؟ وهل يوجد علاج ينهي ترسب البلغم نهائيا من داخل الرئة؟ خصوصا أن رائحة نفسي أصبحت كريهة، ويتضايق منها كل من كان حولي! أرجو منكم مشكورين أن ترشدوني إلى علاج لحالتي؟

- مرض توسع القصبات علاجه صعب وعادة ما يبقى السعال والبلغم حتى بعد العلاج، وخاصة إذا كان التوسع في الرئتين معا، وليس واحدة، وكثيرا ما تزداد الأعراض بعد إصابات البرد لإصابة الرئة بالميكروبات، وفي مثل حالاتك لا يوجد علاج ينهي ترسب البلغم نهائيا من داخل الرئة إلا:

١- الجراحة و التي لا تستعمل في كل الحالات ولكن تستعمل وفقا لبعض المعطيات المرضية (ليس كل الحالات تستفيد من الجراحة) والتي يحددها الفحص الطبي.

٢- زراعة الرئة في الحالات المستعصية والمتأخرة.

فنصيحتي لك هي المتابعة عند الطبيب ، لأنك تحتاج الى صورة مقطعية على الصدر، ومنظار للرئة لأخذ عينة للتحليل، ومعرفة نوع المكروب الموجود في القصبات للقضاء عليه، وتحتاج إلى مضاد حيوي مناسب للمكروب لمدة أطول مما تستعمله؛ لأن الرائحة الكريهة التي تعاني منها دليل وجود التهابات ميكروبية في القصبات المتوسعة.

وكذلك أنصحك بالعلاج الطبيعي للرئة، وتستطيع أن تعمله في البيت بعد تعلمه من الطبيب المعالج فهو يساعد كثيرا.

انتشار البثور بشكل حاد دليل على بكتيريا قاتلة

أظهرت دراسة أن وجود كثير من الدمامل والبثور الحادة الكفيلة بنقل المصابين بها إلي غرف الطوارئ في المستشفيات يرجع سببها في بعض الأحيان إلي بكتيريا قاتلة لا يمكن علاجها باستخدام العقاقير التقليدية.ووجد الأطباء أن ٥٩ في المائة من الإصابات الجلدية والأنسجة الرخوة التي جرى متابعتها تأتي من نوع من البكتيريا القاتلة التي لا تستجيب للمضادات الحيوية تعرف باسم "مرسا"MRSA.

ومرسا أو ما يعرف بالبكتيريا المضادة للعلاج بالميثيسيلين Methicillin Resistant Staphylococcus Aureusهي نوع من البكتيريا المقاومة لأنواع معينة من المضادات الحيوية. ويصاب بها عادة المرضي الذين يعانون ضعفا في جهاز المناعة في المستشفيات ودور الرعاية ويمكن أن تنتشر بسبب الافتقار للرعاية الصحية.

وقال الفريق البحثي في بيان مكتوب "يبدو أن الجميع أصبح الآن عرضة للخطر. حتى إذا كنت تعتقد أنك مصاب بلدغة العنكبوت أو غير ذلك من أنواع الأمراض الجلدية التي لا تندمل فانك بحاجة اللذهاب إلي طبيبك الخاص للتأكد من أنها ليست نوعا من عدوى مرسا."وانتشار العدوى يمكن الوقاية منه بالغسيل المنتظم للأيدي بالماء والصابون. كما يجب على الأفراد عدم التشارك في المتعلقات الشخصية مثل المناشف وشفرات الحلاقة.

وبرزت "مرسا" كمشكلة متنامية في العديد من الدول وتسببت في إصابات يصعب علاجها.

وتحدث غالبية البثور نتيجة حب الشباب الذي ينشأ عادة عند انسداد مسام الجلد بالمواد الزيتية وخلايا الجلد الميتة.وعادة ما يتم معالجتها بتصريف هذه البثور والإبقاء على الجلد نظيفا لكن بعض الإصابات الخطيرة قد تحتاج إلى استخدام المضادات الحيوية أو تلقي علاج في المستشفى.