التلوث المروري يعيق نمو الرئتين عند الأطفال

قال الباحثون ان التلوث الناجم عن عوادم السيارات قد يوقف نمو الرئتين في الأطفال الذين يعيشون قرب طرق مزدحمة مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بمشكلات في الجهاز التنفسي والقلب.

ووجدوا ان الأطفال الذين يعيشون في نطاق 500 متر من طريق سريع من سن العاشرة تصبح وظائف الرئتين لديهم أقل حين يصلون سن 18 عاما مقارنة مع أقرانهم الصغار الذين تعرضوا لتلوث مروري أقل.

وأشار الباحثون إلى ان من يتعرض وهو طفل لقصور في وظائف الرئتين متصل بالتعرض للموثات تكون لديه على الأرجح رئتان أقل صحة طوال حياته أو حياتها.

ودرس الباحثون آثار التلوث المروري على 3600 طفل و على مدى ثماني سنوات،وأجروا الاختبارات لقياس كمية وسرعة إخراج الزفير لدى الأطفال بعد أخذهم نفسا عميقا. وسجلوا أيضا المسافة التي تفصل بين سكن الأطفال والطرق المفتوحة والطرق الأخرى المزدحمة ، وخلصت الدراسة إلى ان الأطفال الأصحاء الذين يعيشون قرب الطرق الرئيسية حدث لديهم تراجع كبير في وظائف الرئتين، وهذا الدليل يؤكد ما وصلوا إليه في أبحاثهم من الخطر الذي بات يهدد أطفالنا ومستقبل البشرية.

الشيخوخة..

هل هي بالسن أو الاعراض!!!؟

أثبت الأبحاث الحديثة أن الشيخوخة هي الفترة من العمر التي تلي الفترة التي يستطيع فيها جسم الإنسان تأدية وظائفه الحيوية الكاملة. وهي التي تبدأ فيها مقاومته الذاتية للأمراض تضعف.

وبالأسلوب العلمي هي الفترة التي تضعف فيها الأنزيمات ومكونات الخلية الداخلية عن الاستمرار في عمليات البناء والتفاعل الكيميائي بنفس السرعة ونفس الكفاءة التي كانت عليها من قبل.

وهكذا يمكن أن تصيب الشيخوخة نوعا معينا من الخلايا أو نسيجا معينا من أنسجة الجسم قبل غيره. ويمكن تبعا لذلك الحديث عن شيخوخة العروق أو المفاصل أو الجهاز العصبي منفردة وبالتالي يصبح علم الشيخوخة هو علم دراسة نشاط الأنزيمات وعمليات البناء الداخلي داخل الخلية نفسها. وهو لهذا يرتبط بكل أفرع الطب المختلفة إضافة إلى ارتباطه بعلم الفسيولوجيا والكيمياء الحيوية والأنزيمات.

وتتجه البحوث حول الشيخوخة إلى دراسة التغييرات التي تطرأ على نشاط الأنزيمات والبناء والهدم داخل الخلية محاولة التأثير فيها استعجالاً للعملية الأولى . البناء . وتأخير للعملية الثانية . الهدم . بمركبات طبيعية مثل الهرمونات والفيتامينات أو مركبات صناعية مثل الكيماويات والعقاقير.

وحول الشيخوخة التي تصيب خلايا الدم ومظهرها مرض تصلب الشرايين.

أجرى العلماء البحوث حول تأثير مرض تصلب الشرايين على نسبة البروتينات والدهون في الجسم. وقد أجروا تجاربهم على عدة أنواع من حيوانات التجارب بدأت بالأرانب وانتهت بالكلاب وقسمت هذه التجارب إلى مرحلتين:

1 . مرحلة ما قبل الشيخوخة "قبل الإصابة بمرض تصلب الشرايين" : وهي المرحلة التي بدأت بعد الولادة بثلاثة أشهر وحتى بعد البلوغ بستة أشهر.وقد تم في هذه المرحلة تعيين نسبة البروتينات والدهنيات في جسم هذه الحيوانات خلال هذه الفترة أي قبل البلوغ وعنده وبعده بستة شهور.

2 . مرحلة الشيخوخة "الإصابة بمرض تصلب الشرايين" :

وفي هذه المرحلة أحدث الباحثان لحيوانات التجارب مرض تصلب الشرايين صناعيا عن طريق إعطائها مركبات كيماوية ومواد غذائية بها نسبة عالية من (الكولسترول) وفي هذه المرحلة أيضاً يتم تعيين نسبة البروتينات والدهنيات في أجسامها.

وخلصت الأبحاث والتجارب ، بنتيجة يحاولون تأكيدها بدراسة هذه الظاهرة على الإنسان في مرحلة تالية ،وهي إن الإصابة بمرض تصلب الشرايين وهو أحد مظاهر الشيخوخة، يؤثر على نسبة الدهون . بصفة قاطعة . كما يؤثر على أجزاء من البروتينات الموجودة في الجسم وذلك بارتفاع نسبة هذه المواد في الجسم عن حالتها الطبيعية.

تحذير..

لا تجلس بشكل مستقيم !!

وفقاً لأبحاث حديثة أجريت في اسكتلندا . قال الباحثون ان "الطريقة المستقيمة في الجلوس سوف تزيد من الجهد على عمودك الفقري" .

حيث استعمل الباحثون التصوير المتقدم بالرنين المغناطيسي لأخذ مقاييس الزوايا الشوكية، وارتفاع القرص، وملاحظة حركة الأقراص عبر المواقع المختلفة. حيث تم تصوير المتطوعين بوضع الوقوف، والميل إلى الأمام أو الميل بزاوية 135 درجة.

وكانت نتائج الأبحاث ،أن وضعية النوم على الظهر، كانت الأفضل لمنع الآلام في الظهر مقارنة مع الوقوف المستقيم.أما التراخي للأمام فكان أسوأ وضيعة للعمود الفقري، وفقا للصور. وللمفاجأة، فلقد كان الجلوس بشكل عمودي هو الأسوأ لأنه يسبب أضرار للأقراص في الجزء الأسفل من العمود الفقري.

في حين كان الوقوف أو الجلوس مع القليل من الميلان الأقل ضررا على الأقراص، والعضلات، يمكنك الاستعانة ببعض الوسائد المريحة خلف الظهر أو شراء كرسي

الدوخة "الدوار"!!

عرف الصينيون منذ القدم بأن العواطف مثل الغضب، والإحباط، والاستياء، والكراهية، والكبت يمكن أن تسبب الدوخة. وأطلقوا على هذا النوع من الدوخة اسم "ارتفاع كبد اليانغ" .

وهذا يعني أن الكبد هو عضو الذي يؤثر على المشكلة، ويسبب فقدان التوازن وارتفاع الطاقة إلى الرأس فجأة مما يسبب الدوخة. ويمكن أن يكون هذا النوع من الدوخة حادا جدا، بالاعتماد على مقدار تأثر الكبد.

ويتضمن تعبير "الدوخة" في الطبّ الصيني إحساسا شائعا جداً أيضاً بالتعب والشعور بالثقل كما لو أن الرأس ملئ بالقطن بحيث يصعب التركيز والتفكير بشكل صحيح. وفي الطب الغربي يمكن تشخيص الدوخة أو الدوار ويتم وصف العلاج المناسب له.

وتتراوح الدوخة ما بين طفيفة جدا، بسبب تغير الجلسة، إلى دوار حاد جدا يسبب فقدان التوازن ويبدو أن كل شيء يتسارع حول المصاب بالدوار.

ويمكن أن تظهر الدوخة أيضاً بعد العديد من سنوات الإجهاد و / أو النشاط الجنسي المفرط. بحيث يستنفذ الجسم بشكل تدريجي الطاقة.

كما تلعب الحمية جزءا مهما في هذه الحالة أيضاً. إذا كان النظام الهضمي (الطحال في الطبّ الصيني) ضعيفا لأي سبب، وكان طعام المصاب غنيا بالأطعمة التي يصعب على الجسم هضمها، يصبح النظام الهضمي مسدودا. وهذا يؤدي إلى إنتاج 'الرطوبة' أو 'النخامة' التي يمكن أن تظهر على اللسان كغطاء أبيض سميك مائل إلى الأصفر. وترتفع هذه النخامة إلى الرأس وتسبب نوعا من الدوخة الحادة جدا في أغلب الأحيان ويمكن أن تأتي فجأة. وقد يصاحبها تشويش في الرؤية، وإحساس بالتعب، وثقل في الرأس وقد يكون استهلاك الأطعمة ومنتجات الألبان الذهنية مصادر رئيسية لهذه الدوخة.

وبسبب تعدد الأسباب التي تسبب الدوخة، ينصح بمراجعة طبيب مختص وعمل التصوير بالأشعة المطلوبة للرأس لمعرفة الأسباب، وقد يفيد تغير الحمية الغذائية وأسلوب الحياة في تجنب الإصابة بالدوخة والدوار والصداع.

عمليات شـــفط الدهون !!

إن عملية شفط الدهون هي عملية جمالية، وليست لتخفيف الأمراض التي تصيب الإنسان الذي يتجاهل إرشادات التغذية الصحيحة ويخالف الفطرة. أما الأهداف الصحية فتتحقق بتقليل كمية الأكل، وتنويع مصادره، وخصوصا من العائلة النباتية.

فقد تعددت في الأوان الأخيرة التقارير والأبحاث الطبية التي تربط بين السمنة وأمراض عديدة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، وظهور داء السكري، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة الجلطات الدماغية، فجاءت فكرة إزالة الدهون بالشفط للحد من تفاقم هذه الأخطار الصحية، ولكن هل فعلاً يقل خطر ارتباط هذه الأمراض بالسمنة؟

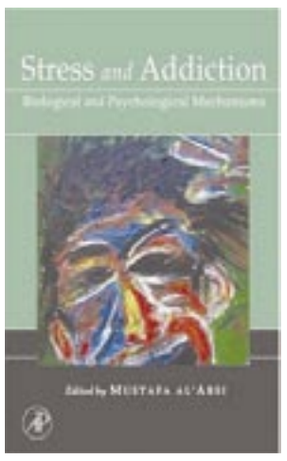
وجاء في دراسة حديثة تناولت 15 امرأة ممن يعانين من السمنة المتمركزة في البطن. ولتخفيف خطر أمراض شرايين القلب التاجية، أجريت لكل واحدة منهن عملية شفط للدهون تعادل 22 رطلا إنكليزيا (10كجم تقريبا) من منطقة البطن، فماذا حصل؟

وجدت الدراسة ذاتها أن هذا النقص في الدهون لم يقلل من خطر ارتفاع الكولسترول أو مستوى السكر في الدم، أو ما يعرف بمقاومة الأنسولين !

إن هذه النتيجة قد تسمح بالقول أن التخلص من الدهون فقط ليس هو الحل بقدر ما هو عملية تخفيف وزن شاملة للجسم. أي أنه ليست الخلايا الذهنية بذاتها هي التي تتحكم بوجود الأخطار الصحية، بل الأفضل أن ينظر إلى الزيادة في تناول الأطعمة على أنها هي مصدر الخطر الصحي؛ لأنها هي التي تترك سموما خطرة على الصحة مثل الشحوم واللحوم وسكر المائدة وغيرها. كما يجب أن يقلل الإنسان من كميات الأكل التي يلتهمها حتى تعود الصحة إلى سابق عهدها.

الدور الجيني في نشوء الأمراض .. وللجينات دور في الوضع الصحي لكل فرد منا، لكن دورها لا يكتمل إلا بوجود عوامل مصاحبة، وهذه العوامل هي التي نسميها "السلوكيات الخاطئة في التغذية" .

أول كتاب علمي ينشر ويوزع عالميا في مجال العلوم العصبية يركز على الإدمان والضغوط النفسية



نشرت دار أكاديميك برس العالمية للنشر ودار الزافير أول كتاب علمي باللغة الإنجليزية يركز على الضغوط النفسية والإدمان.

ويستعرض الكتاب الذي نزل الأسواق الدولية هذا الأسبوع أحدث الاكتشافات العلمية والإكلينيكية في مجال العلوم العصبية والنفسية التي لها علاقة بالإدمان والاضطرابات النفسية.

مؤلف الكتاب البروفيسور العربي الدكتور مصطفى العبسي أشار في مقدمة الكتاب إلى أن الكتاب سيساعد في تطوير البرامج البحثية في مجال العلوم العصبية والنفسية التي تركز على الضغوط والإدمان. يحتوي الكتاب على فصول كتبها كبار العلماء في العالم بما فيهم البروفيسور جورج كوب من معهد سكريب في سان دييجو والبروفيسور شارلز نيميروف من جامعة إيميري في أتلانتا والبروفيسور السير اندرو استبتو من جامعة لندن. ويجري حاليا التحضير لترجمة هذا الكتاب إلى لغات أخرى. حيث تبنى عدد من العلماء الأسبان وباحثين صينيين وفرنسيين فكرة ترجمة الكتاب إلى لغاتهم

فوائد صحية لتعاطي الشاي تنتهي بإضافة الحليب

أشار بحث علمي جديد إلى أن زيادة الحليب الى الشاي يمكن أن تطيح بإحدى ميزات الشاي وهي إمكانية أن يحمي من أمراض وعوارض القلب، حسبما أشارت دراسة صدرت مؤخرا. وكانت دراسة أجراها باحثون ألمان قد أظهرت أن شرب الشاي الأسود ينعكس إيجابا على حركة الشرايين بالتوسع والارتخاء بما يسمح بإبقاء ضغط الدم جيدا

من جهة أخرى، توصلت "مجلة دراسات القلب الأوروبية" الى خلاصة مفادها أن البروتينات التي يحتوي عليها الحليب والتي تدعى الكازينات تطيح بميزة الشاي التي اكتشفتها الدراسة الألمانية. وأجرى الباحثون اختبارات على 16 شخصا وعلى أنسجة جرذان، وأظهرت النتائج أن جزيئات في الشاي تدعى "كاتيشينز" تساعد بتوسيع الشرايين بتوليدها مادة كيماوية تدعى "اوكسيد النيتريك" ، ولكن جزئيات الكازينات في الحليب تمنع الكاتيشينز من افتعال توليد النيتريك اوكسايد. وتقول الباحثة الألمانية الدكتورة فيرينا شتانغل من قسم أمراض القلب في مستشفى "شاريتي" في برلين أن "عدم تأثير الشاي ايجابا على القلب في التجارب التي أجريت في بريطانيا سببها انتشار مزج الشاي بالحليب في هذا البلد

في المقابل، تقول جون ديفيسون وهي ممرضة في مجال أمراض القلب في "جمعية القلب البريطانية" انه "من الصعب جدا الارتكاز على هذه الدراسة الصغيرة ما هو تأثير إضافة القليل من الحليب في كوب الشاي" . وتضيف الممرضة أن "عدم إضافة الحليب الى الشاي قد يكون له تأثير ايجابي لكنه لا يقاس بضرورة القيام بتمارين رياضية والأكل بطريقة صحية والامتناع عن التدخين" . إلا أن الممرضة أضافت بأن أهمية الدراسة تكمن في "عدم التفكير بمساوئ أو محاسن نوع واحد من المأكولات بل في الأثر الصحي الذي يتركه مزج بعض المأكولات ببعضها" . ويعتبر البروفسور اندرو ستبتو من إدارة الصحة العامة في بريطانيا انه "يجب تطوير الدراسة لمعرفة ما إذا كان هذا الأثر الايجابي الذي يتركه الشاي الأسود يبقى على الأمد الطويل أم هو يدوم فقط لفترة شرب كوب من الشاي" .

أنت تسأل .. ونحن نجيب

□ أنا فتاة عمري 25 عاماً، ومشكلتي أني لا أحب الطعام دون أن أزيد من كمية الملح على أية وجبة أتناولها، وحاول أهلي منعي من هذه العادة وأنا أيضا حاولت ولكن لم أستطع أن آكل من غير إضافة الملح "أكثر مما يضيفونه على الطعام بشكل اعتيادي" ، فما هي مضار الإكثار من تناول ملح الطعام ؟

– إن زيادة تناول ملح الطعام قد ارتبط علميا بزيادة في الضغط، وزيادة في نسبة جلطات الدماغ وجلطات القلب، والفشل الكلوي، وهشاشة العظم، وحصوات الكلية، ولذلك فمن الضروري جدا عدم زيادة على الطعام، لأن ذلك يعتبر من العادات السيئة والضارة بالإنسان.

وأما ما تفعلينه وهو أنك تبدئين برش الأكل بالملح قبل أن تتذوقينه فهذا مضرٌ جداً، والمسألة مسألة تعود، فمتى عودت نفسك على كثرة الملح في الطعام صار صعباً – ولكن ليس مستحيلاً – أن تعوديها على تجنب ذلك.

ولذلك يجب أن تبدئي من الآن بالإقلال من الملح بشكل تدريجي، وتعويد نفسك على ذلك، وشيئا فشيئا تستطيعين التغلب على هذه العادة التي يمكن أن تكون السبب في العديد من الأمراض ،حيث يمكن ان تظهر أضراره على المدى البعيد، ويصعب تداركها عند حصولها، والوقاية خير من العلاج.

□ هل للسمنة علاقة بخشونة الغضروف الموجود في مفصل الفخذ ،وكيف يمكن علاجها؟!

– ان أهم الأسباب المؤدية إلى خشونة الغضروف الموجود في مفصل الفخذ هي السمنة المفرطة، فنتيجة للوزن الثقيل الذي يحمله المفصل فإنه يصبح معرضاً للتآكل، فتحدث شقوقا في سطح الغضروف، ومع مرور الزمن تزداد هذه الشقوق حتى يصبح المفصل عاريا من الغضروف الذي يحميه، فيبدأ العظم بالاحتكاك ببعضه مما يسبب الآلام المبرحة وصعوبة الحركة، وبالتدريج يصبح المريض غير قادر على الحركة، مما يجعله يفضل الراحة والجلوس أكثر مما يزيد من وزنه أكثر، وهكذا يدخل في دائرة مغلقة من زيادة الوزن ومن ثم ازدياد خشونة الغضروف.

وأساس العلاج يبدأ من تغيير أسلوب الحياة، والتقليل من الوزن، وهو من أهم العوامل لوقف تدهور المرض، وكذلك ممارسة التمارين الرياضية وخاصة السباحة، وذلك للمحافظة على حركة المفصل وتقوية العضلات المحيطة بالمفصل.

وهناك بعض الأدوية التي ممن الممكن أن تقلل من الخشونة، مثل تلك التي تحتوي على الـ(glucoseamine) والـ(chondroitine)، وتجدينها في الصيدليات تحت مسميات عدة.

□ أعاني من الاحتقان الدائم وخروج مادة مخاطية من حلقي ، فما هو السبب الذي يؤدي إلى ذلك وماهو العلاج لهذه الحالة؟

– يعتبر التدخين من أهم أسباب الاحتقان الدائم بالحلق وتجمع المادة المخاطية ، وطبعا أنا لا أعلم إن كنت مدخنا أم لا.

وأما إذا كنت من غير المدخنين فغالبا ما يكون سبب احتقان الحلق ووجود بلغم أو مخاط باستمرار هو الانسداد المزمن للأنف، سواء لوجود حساسية بالأنف أو اعوجاج بالحاجز الأنفي، مما يضطرك إلى التنفس من الفم وخاصة أثناء الليل، فالأنف مهيأ لترطيب الهواء البارد وتدفئته، بخلاف الفم الذي لا يملك هذه الخاصية، ولذلك يجب أن يكون تركيزنا في حل هذه المشكلة بالتعرف على سبب الانسداد والعمل على علاجه.

ومن المفيد في مثل هذه الحالات استخدام أقراص ضد الحساسية مثل الـ(كلاريتين) أو (كلارا) قرص في كل مساء، مما يقلل من أعراض الحساسية ومن الإفرازات اللعابية.

وغالبا ما يحدث التهابات بالجيوب الأنفية نتيجة الانسداد المزمن بالأنف وتجمع الإفرازات فيها، ولذلك يمكننا استخدام المضاد الحيوي في مثل هذه الأحوال ، مثل الـ (سيبروكسين) أو (سيبروباي) 500 مج كبسولة كل 12 ساعة، وكذلك استخدام الغسول القلوي لتنظيف الأنف عن طريق طرد هذه الإفرازات إلى الخارج بدلا من نزولها إلى الحلق من الخلف عن طريق البلعوم الأنفي.

□هل من ضرر لزيادة كريات الدم البيضاء على كريات الدم الحمراء ، فالمصاب بهذه الحالة هو طفل عمره سبع سنوات، ويشكو من ضعف شديد وجسمه نحيل،وهل هي حالة طبيعية في مثل سنه أم تحتاج إلى علاج؟

– من المهم جدا في هذا السن ومع الأعراض التي يشكو منها من ضعف شديد ونحول أن يعرض على أخصائي أمراض الدم عند الأطفال، فارتفاع الكريات البيضاء قد يدل على وجود ازدياد في الخلايا غير الطبيعية البيضاء.

و يمكن معرفة هذا الأمر عن طريق تحليل الدم و وذلك بتحليل خاص لمعرفة طبيعة هذه الكريات البيضاء، ومن ثم – إذا لزم – أخذ عينة من نقي (مخ العظام)، فقد يكون هناك خلايا بيضاء غير طبيعية تدل على وجود لوكيميا أو سرطان في الدم، أو يكون الارتفاع نتيجة التهاب في الجسم في مكان معين من الجسم يرفع من الكريات البيض ويسبب النحول والتعب.

لذلك يحتاج الأمر للفحص الطبي من قبل الطبيب، ثم إجراء تحليل خاص للدم لمعرفة طبيعة هذه الكريات إن كانت طبيعية أو غير طبيعية.

ختان الإناث يؤديإلى العقم !!

قالت دراسة حديثة ، ان هناك صلة بين الختان وإصابة النساء بالعقم ، وشملت الدراسة مجموعة من النساء غير القادرات علي الإنجاب بالرغم من عدم وجود أسباب تؤدي إلي العقم .. وقد تبين ان3% منهن لم يتعرضن لعملية الختان، وأن سبب العقم في نحو نصف الحالات يرجع إلى وجود انسداد في أنابيب فالوب نتيجة لعملية الختان، كما وجد الباحثون أن انسداد هذه الأنابيب لم يكن هو السبب الوحيد للعقم، وأشاروا إلي أن الختان قد يؤدي إلي إصابة الجهاز التناسلي بأمراض أخري لا تؤدي بالضرورة إلى انسداد الأنابيب ولكنها في النهاية تؤدي إلي العقم.

وتهدف هذه الدراسة المهمة في ان تساعد في القضاء على عادة ختان الإناث حيث يعتبر العقم من الكوارث الاجتماعية بالنسبة للزوجة في مناطق كثيرة في إفريقيا.

ووفقا لتقديرات منظمة الصحة العالمية هناك 132 مليون امرأة وفتاة في القارة السوداء خضعن لعملية الختان بنسبة تبلغ نحو 2 مليون كل عام... وبالرغم من ذلك، فإن عددا قليلا من الدراسات تناول الآثار الصحية لهذه الممارسة التي تحظي بالتأييد في بعض المجتمعات بدعوى أنها تزيد من خصوبة المرأة.

ولكن من الناحية النظرية حسب الدراسة "فإن العدوى التي قد تنشأ عن عملية الختان في مرحلة الطفولة قد تمتد إلى الأعضاء التناسلية من الداخل، مسببة التهابات وتليفات تؤدي إلي انسداد في أنابيب فالوب، وبالتالي قد يحدث عقم" .

إضطرابات مواعيد العمل والنوم قد تؤدي إلى السرطان

في بحث جديد من اليابان وجد العلماء ان الذين يزاولون العمل في في مناوبات متعاقبة أو مختلفة المواعيد قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بسرطان البروستات أكثر من الذين يعملون في مناوبات صباحية أو مناوبات مسائية فقط. ولكن خبراء بريطانيين قالوا إن النتائج ليست قاطعة. وقد نشرت الدراسة التي أجرتها جامعة الصحة الوظيفية والبيئية وشملت 14 ألف شخص في الدورية الأمريكية لعلم الأوبئة.

وأظهرت الدراسة أيضا أن الذين يعملون في دوام مسائي فقط أكثر عرضة بنسبة طفيفة للإصابة بسرطان البروستات عن الذين يعملون نهاراً السبب في هذه النتائج كما يشير العلماء قد يرجع إلى انخفاض إفراز الميلاتونين الذي ينتجه الجسم للحث على النوم. وقد ظهر سابقاً أن الميلاتونين له أيضا آثار مضادة للسرطان. ويرتبط نقص إفراز الميلاتونين بزيادة إفراز الهرمونات التناسلية التي تلعب دورا في تنظيم أنسجة البروستات. وفي الظروف العادية ينخفض إفراز هرمون الميلاتونين صباحا ويزداد بعيد حلول الظلام ويبلغ قمة إفرازه منتصف الليل وينخفض حتى الصباح.

انخفاض في الرضا والإشباع الجنسي لدى النساء

وجد استطلاع جنسي عالمي شمل أيضا بعض الدول العربية أن هناك انخفاضاً في الرضا الجنسي وخاصة بين النساء وخصوصا في المنطقة العربية.

وأشار الاستطلاع الذي أجرته شركة هاريس إنترآكتيف لصالح الشركة المصنعة للأدوية «فايزر» وضمت فريق من نخبة العلماء في العالم أن هناك وسائلا تبدو مفيدة في زيادة الرضا الجنسي ومنها الإبقاء على انتصاب الرجل لمدة أطول لإشباع الحاجة الجنسية لكل من الذكور والإناث.

كيف نتجنب الزكام ؟!

يحدث الزكام في أي وقت خلال السنة، ولكنه يؤثر أكثر على الناس على الأغلب خلال فصل الشتاء، لذلك يعتقد أنه مرض موسمي. وعندما يصاب أحدهم بالزكام، فأن أنفهم يعج بالفيروسات المستعدة لنقل العدوى، والتي تنتقل عن طريق السعال، والعطس، واللمس أيضا.

و لا توجد طرق سهلة وعملية لتجنب الإصابة بالزكام الشائع، خصوصا في موسم الزكام. ولكن أحد أفضل الطرق لتجنبه هو أسهل مما تتوقعين، أغسلي يديك جيدا ومرارا قبل الأكل، وبعد الأكل، وعند تهيئة الطعام، حتى بعد استعمال الهاتف النقال لشخص آخر في العمل، أو استعمال الحمام، أو لمس مقابض الأبواب والنوافذ، اغسلي يديك جيدا وسوف تقلصين العدوى كثيرا.

حيث يكون الشخص في ذروة العدوى خلال الأيام الثلاث الأولى من إصابته بالزكام، وهذه طريقة أخرى لتجنب الإصابة بالعدوى، وهي بالابتعاد عن الأشخاص المصابين وتفادي مشاركتهم الأدوات أو التحدث معهم عن قرب.

والأعراض الشائعة للزكام هي:

- ألم في الحلق (البلعوم)
- عطاس
- سعال
- سيلان الأنف
- حرقة بسيطة في العيون
- الإحساس بتعب عام
- صداع
- ارتفاع في درجة الحرارة