المهمة الملقاة على عاتق الجيل الجديد مهمة وطنية كبيرة.. لأنهم سيكونون الحكام ويبنون الوطن بطرق حديثة بعيدا عن الأفكار الرجعية والمتطرفة

علي عبدالله صالح - رئيس الجمهورية

علاج اصفرار الاسنان

يعاني الكثير من الناس من مشكلة اصفرار الأسنان ، ويتأذى منها النساء بشكل خاص لأنه يؤثر على جمالهن ، وكما يختلف الناس في لون بشرتهم وشعرهم فإنهم يختلفون في لون أسنانهم كذلك، فتكون بعض الأسنان أكثر اصفراراً والبعض الآخر يصفر مع تقدم السن.

ويمكن للسن الطبيعية أن تصفر لعدد من الأسباب:

– الإصفرار السطحي والذي ينتج عن تعاطي التبغ أو كثرة شرب القهوة أو الشاي أو تناول بعض الأطعمة التي تساعد على صبغ الأسنان كأنواع من التوت إضافة إلى تجمع مادة الكالسيوم حول السن والتي تعرف بالتكلسات.

– الاصفرار الداخلي والذي ينتج عن التقدم في السن أو حصول إصابات أو الاستخدام الزائد للفلورايد أو كنتيجة لبعض الأمراض أو أخذ المضادات الحيوية كالتتراسيكلين في سن مبكرة.

العلاج

1 – استخدام السواك.

2 – تنظيف الأسنان بمعجون أسنان جيد صباحاً و مساءً يومياً.

3 –الإكثار من تناول عصير الفراولة فهو يساعد على تبييض الأسنان.

4 –تدعك الصفرة بعصير الليمون على قطعة قطن ، و يكرر ذلك يومياً حتى يختفي الاصفرار.

5ت–دعك الأسنان المصفرة بمادة بيكربوونات الصوديوم (يتم شراؤها من الصيدلية) .مع عدم الإفراط في استخدامها لأن ذلك يؤثر على سلامه اللثة و الأسنان .

6 –تؤخذ قطعة توست أو بقسماط و تحرق تماماً على النار ، و تطحن جيداً حتى تتحول إلى رماد ثم يخلط هذا الرماد بنصف ملعقة عسل ، و يدعك بالأسنان تكرر العملية و ستلاحظين نتيجة باهرة جداً العسل مفيد لبياض الاسنان لكن ما يغني أنكم بعدها تغسلون سنانكم بالمعجون فقط لان العسل يسبب التسوس .

كيف تجنبي طفلك السمنة الزائدة

تشارك خبيرة التغذية جوي بوير نصائحها للتأكد من أن أطفالك يتناولون أغذية صحية، وأطعمة مغذية بدون أن يزداد وزنهم.

لم تبلغ سمنة الطفولة أبعاد وبائية في هذا البلد فقط، لكن حول العالم أيضا. والطريقة الأكثر فاعلية لمساعدة أطفالك على تجنب كسب الوزن الإضافي هو التأكّد من أنّ العائلة كلها تأكل طعاما صحّيا. الزائد، بالإضافة إلى ذلك إذا اتبعت هذه التعليمات فلن يصبح أطفالك رشيقين فقط، لكن أنت أيضا.

وجبة الإفطار:

ابدأ لا تنسي وجبة الإفطار، أظهرت الدراسات بأن الأطفال الذين يتناولون وجبة الإفطار يتمتعون بالانتباه والتركيز أكثر في فترة الصباح. وأظهرت أبحاث أخرى بأن وجبة الفطور يملكون أقل كتلة جسدية من أولئك الذين لا يتناولون وجبة الفطور.

أمثلة الفطور الصحّي:

الحبوب بالحليب والفاكهة.
كعك إنجليزي أو خبز توست بالجبن.
خبز التوست مع زبدة الفستق السوداني.
بسكويت الوافل مع اللبن الرائب.
اللبن الرائب مع غرونولا والفاكهة.
خبز التوست مع البيض العجة والفواكه.
الشوفان المجروش بالفاكهة.
التفاح بزبدة الفستق.

توازن وجبات الطعام:

يجب أن تتكون وجبات الطعام من مجموعة الكربوهيدرات والبروتين. إضافة البروتين تساعد على تثبيت مستويات سكر الدمّ، وتباطأ الهضم ، وقد تترك أطفالك يشعرون بالامتلاء لفترة أطول من الوقت. البروتين له أيضا تأثير حراري أعظم من الكربوهيدرات والدهون، لذا يمكن أن يسرّع الأيض بعض الشيء. راقب كمية النشويات التي تقدميها لأطفالك في كل وجبة طعام. تميل وجبات طعام النشوية الثقيلة إلى الاحتواء على سعرات حرارية الثقيلة يجب أن تحتوي وجباتك على حصتين من النشويات في اليوم.

تعليمات وجبة طعام:

البروتين الطري: صدر الدجاج وصدر الديك الرومي والسمك والمأكولات البحرية، و البيرغرات، وبياض البيض، والألبان قليلة الدسم، التوفو، والدجاج / الديك الرومي / مقانق الصويا، وشرائح اللحم الأحمر. الأجزاء النشوية الجانبية الملائمة: أهدفي إلى الحبوب الكاملة مثل شرائح خبز الحنطة الكاملة، الشوفان المجروش، الرزّ الأسمر، وباستا الحنطة الكاملة أو خبز البطاطس الحلوّة أو البيضاء.

تفادي السعرات الحرارية السائلة (باستثناء الحليب المقشوط، والصويا)

لا تقدمي عصير الفاكهة أو أي عصير أخر يحتوي على السكر لأطفالك. السعرات الحرارية السائلة تهضم بسرعة أكثر بكثير من السعرات الحرارية الصلبة – وهكذا، ستزوّد الاشربة السكّرية أطفالك بالكثير من السعرات الحرارية الإضافية بدون أن يشعروا بالشبع. ويفضل استبدلي العصير بالماء.

قدمي أطعمة خالية من الدهن – ومنتجات ألبان قليلة الدسم

يحتاج الأطفال إلى الكالسيوم، لكن ليس الدهن والسعرات الحرارية من منتجات ألبان الحليب الكاملة (ما لم يكونوا اقل من عمر 2 سنة). تناولي أطعمة قليل الدسم ولبن خالي من الدهن أو قليل الدسم.

تعليمات الكالسيوم:

الأطفال:

الولادة إلى 6 شهور 210 ملغرام
6 شهور إلى سنة 1 270 ملغرام

الأطفال:

1 إلى 3 سنوات 500 ملغرام
4 إلى 8 سنوات 800 ملغرام
8 إلى 18 سنة 1,300 ملغرام

تبادل الحليب: استبدلي كل كوب حليب كامل الدسم بأخر قليل الدسم كل يوم، وسيوفر طفلك خلال العام أكثر من 25,000 سعر حرارية ويفقد 5 كيلو (إذا كان بحاجة لفقدان الوزن).

التركيز على الألياف:

الألياف عديمة الذوبان تأخذ وقتا أطول للمضغ وتزود الحجم إلى الغذاء بدون إضافة الكثير من السعرات حرارية. بينما الألياف القابل للذوبان تساعد على تثبيت مستويات سكّر دمّ ، لذا يمكن أن يتجنّب الشعور بالجوع والشهوة.

أعطيه "أطعمة كثيرة العصير:"

الثمار و الخضار الغنية بالماء يمكن أن تساعد على الشبع، لذا سيأكلون أقل على مدار اليوم. شوربة الخضار المهروسة مثال جيد. البطيخ مثال آخر.

بالإضافة إلى كل ذلك يجب زيادة وقت نشاط الطفل، وإعطائه وقتا كافية للعب وممارسة الرياضة التي يحبها.

الأطباء يحذرون : شحوب الأطفال مقدمة للعديد من الأمراض

القاهرة/عادل دسوقي محمود

الشحوب وفقر الدم والشخير والشرقان والاحتقان هي من أخطر الأمراض التي قد يتعرض لها الطفل، ولها تأثيرها السلبي علي من يتعرض لها، فالشحوب قد يكون عاديا وقد يكون مقدمة لحدوث مرض ما وفقر الدم هو من الأمراض المعروفة بالأنيميا وهو نتيجة وجود عدد غير كاف من كريات الدم الحمراء بالجسم، أما الشخير بين الأطفال فعادة ما يكون نتيجة انسداد الأنف كلياً أو جزئيا والشرقة أو الشرقان لدي الأطفال يحدث نتيجة انسداد القصبة الهوائية وعدم قدرة الطفل علي التنفس والاختناق يعني وجود عيب خطير في المريء، وسوف نتناول هذه الأمراض بتفاصيلها خلال السطور القادمة.

الانفصال الشديد يؤدي إلي الإصابة بالشحوب تضخم الغدد الليمفاوية في قاع الأنف بسبب الشخير يقول الأطباء إن حدوث الشحوب فجأة علامة علي حدوث نزلة برد أو أنفلونزا أو أي مرض آخر، وسوف يشكو المريض من فترات قشعريرة وفترات ارتفاع في درجة الحرارة، إن الجسم يفقد بعض حرارة الدم عن طريق الجلد وللحفاظ عليها يغلق بعض أوعيته الدموية الجلدية فترتفع درجة حرارته، وهذه واحدة من طرق دفاع الجسم عن نفسه ضد العدوي الميكروبية، وفي أحيان أخري يحمر الجلد بسبب امتلاء أوعيته بالدم الحار وذلك ليتخلص من الحرارة الزائدة، هناك عوامل أخري تؤدي إلي الشحوب مثل:

الانفعال الشديد المفاجئ :

وهذا يحدث بين الأطفال الكبار والبالغين إذا تعرضوا لمواقف انفعالية حزينة أو مفرحة وقد ينتهي الأمر بالإغماء أحيانا.

الألم الشديد :

هنا يدق القلب ببطء وتكون الضربات ضعيفة فيقل ضغط الدم ويحدث الشحوب في لون الجلد، ربما يكون هذا الألم بسبب التواء الأمعاء المفاجيء على بعضها.

الصدمة :

هذا سبب مهم للشحوب وفيه يصبح النبض سريعاً والتنفس متتابعاً والعرق غزيراً مع هبوط في الدورة الدموية وذلك بسبب فقد كميات كبيرة من الدم أو سوائل الجسم كما في حالة القيء المتكررة والإسهال أو حتي في حالات الحساسية الشديدة والإصابات الميكروبية القاسية التي يصعب علي الجسم احتمالها.

الأنيميا فقر الدم :

معني هذه الحالة هو عدم وجود عدد كاف من كريات الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين في الدم لتوصله إلي كل أنسجة الجسم، وهي أيضاً سبب لون الدم، فإذا قل عددها حدث شحوب في لون اللسان وداخل الفم وتحت الجفنين والأظافر، ويصاحب هذه الأعراض قصر النفس وسرعة النبض لأقل مجهود، وأسباب الأنيميا متعددة كفقد الدم عقب جرح كبير أو نزيف الأنف أو النزيف الداخلي في الأمعاء، ويحتمل حدوث الأنيميا لنقص عنصر الحديد في الطعام، وبعض الفيتامينات مثل عناصر فيتامين ب المركب، وهو ما يتعرض له الأطفال الرضع الذين يعيشون علي اللبن.

الشخير :

الشخير ليس نادر الحدوث بين الأطفال وعادة ما يكون الأنف مسدوداً حتي أثناء النهار بسبب تضخم الغدد الليمفاوية الموجودة في قاع الأنف والتي تشبه اللوزتين وبقية الغدد الليمفاوية الأخرى وتعمل كجزء من الجهاز المناعي للجسم – علي محاربة الجراثيم التي تصيب الإنسان بالمرض وحده وهو لا يحتوي علي الحديد.

ومما تقدم يتضح أن علاج الشحوب يعتمد علي سببه وسوف يتوقف العلاج الذي يضعه الطبيب في هذه الحالة على نتيجة تحليل الدم لمعرفة نسبة الحديد فيه ومدي احتياج المريض لنقل الدم وشدة الأعراض الثانوية الأخرى.

ومن الطبيعي أن يحدث هذا التضخم أثناء نوبات البرد والتهابات الزور لمكافحة العدوي المكروبية، وهو ما قد يستمر فترات طويلة في الأطفال، وبالتالي يؤدي إلي انسداد جزئي في الأنف حيث يستطيع الطفل أن يتنفس من أنفه مع صدور بعض الشخير الخفيف، لكن الحالة تسوء أثناء اليوم عندما ترتخي العضلات وتتعرج الممرات فتضيق ويزيد الصوت، ويلاحظ أن نطقه لبعض الحروف مثل "م" و "ن" فهما يحتاجان إلي مرور الهواء خلال الأنف حتي يكون نطقهما صحيحاً ولكنه لا يستطيع بسبب تضخم هذه الغدد، وقد يصعب علي الطفل إستخدام أنفه في عملية التنفس سواء في الليل أو في النهار مما يجعل الفم مفتوحاً طول الوقت ويجف اللعاب فيه بسرعة، ويصبح تناول الطعام صعباً لاضطرار الطفل فيه إلي تنظيم حركات البلع والتنفس من الفم في نفس الوقت، ولقد لوحظ أن تضخم الغدد الليمفاوية بالأنف ينحسر في حالات كثيرة دون علاج عندما يبلغ الطفل سبع سنوات من العمر، باستثناء الحالات الشديدة أو المتكررة التي يصاحبها شخير عال وصعوبة في النطق أو انسداد قناة استاكيوس القناة التي تصل بين الأذن الوسطي والفم وتعمل علي اتزان ضغط الهواء وتصريف إفرازات الأذن فيحدث التهاب في الأذن يؤثر استمراره وتكراره علي قدرة الطفل علي السمع، ولذلك يجب علاج هؤلاء المرضي جراحياً بإزالة الغدد الزنفية اللحمية.

بالنسبة لنزلات البرد فإن الغدد سالفة الذكر، هي التي توصل الالتهاب إلي اللوزتين والزور ويؤدي تضخمها إلي انسداد الأنف وتراكم المخاط فيه، لكن استعمال نقط الأنف المناسبة التي تقلل الالتهاب واستنشاق الهواء الدافيء يخفف كثيراً من الأعراض التي تزول خلال أسبوع أو أسبوعين في حالة الحساسية، يحدث انسداد بالأنف بدون شخير، وعموماً يجب الانتباه إلي نشوء أي من الأعراض السابقة ومتابعة وزن الطفل حيث إن زيادته تؤدي إلي ترهل عضلات الزور وبالتالي حدوث الشخير.

الشرقة "الشرقان":

تحدث الشرقة نتيجة انسداد القصبة الهوائية وعدم قدرة الطفل علي التنفس، أو بسبب تضخم اللوزتين أو التهاب لسان المزمار أيضاً يسمي اللهاه، وهو عبارة عن عضو غضروفي يتدلي في آخر الحلق ويقوم بإغلاق القصبة الهوائية أثناء البلع حتي يمنع الطعام من الدخول إلي الرئتين، وفي الحالتين الأخيرتين يعاني الطفل أساساً من صعوبة في البلع وارتفاع في درجة الحرارة مع أعراض أخري تشبه نزلات البرد.

دخول الطعام والشراب إلي طريق خاطئ هذا سبب معتاد ولا يستمر أثره سوي ثوان معدودة لأن الكحة وحدها، كفيلة بطرد الجسم الغريب في معظم الأحوال فإن لم يتم ذلك يجب الإمساك بالطفل من ساقيه ورأسه لأسفل لتشجيعه علي استفراغ الجسم الغريب، إن الضرب براحة اليد علي ظهر الطفل كما هو شائع قد يؤدي إلي دخول الطعام مسافة أكبر داخل القصبة الهوائية.

الاختناق أثناء القيء أو بسبب اللسان:

هذه حالات نادرة لحسن الحظ لأنها لا تحدث إلا إذا كان الطفل فاقداً وعيه ونائماً علي ظهره، فإذا تقيأ أو سقط لسانه في حلقه أصبح الحلق مسدوداً فيحدث الاختناق، والحل السريع لهذه المشكلة أن ينام الطفل علي جانبه حتي يخرج القيء من جانب فمه دون أن يسده اللسان إذا تراجع إلي الداخل.

الاختناق مدة طويلة:

إنها حالة خطيرة نادرة تحدث نتيجة عيب خلقي كانشقاق سقف الحلق أو وجود تشوه خلقي في اللسان أو الفك أو الزور أو المريء الأنبوب الواصل من الزور إلي المعدة ويسري فيه الطعام والماء، وأيضاً يمكن أن يحدث الاختناق بسبب تلف بعض أجزاء المخ أو مرض الفالج الشلل فذلك يؤثر علي الأعصاب والعضلات التي تتحكم في البلع فتجعله صعباً، وجدير بالذكر أن بعض الأطفال الطبيعيين قد يعانون من صعوبة استعمال هذه العضلات حتي أسابيع قليلة بعد الولادة.

اختناق المواليد:

حدوث الاختناق في الأطفال حديثي الولادة يعني وجود عيب خطير في المريء مثل عدم نموه كاملاً مما يجعل التغذية الطبيعية صعبة أيضاً.

همسات طبية:

يجب تقديم الطام للطفل الصغير بحرص وصبر بكميات وقطع صغيرة حتي لا يصاب بالشرقان أو الاختناق، إن العلاج سوف يعتمد دائماً علي إزالة السبب وهو في معظم الأحوال يحتاج إلي خبرة طبية متخصصة.

صديد من الأذن:

يصيب ألم الأذن كل الأعمال خاصة الأطفال، وهناك قرائن تشير إلي أن بعض الأفراد معرضون له أكثر من غيرهم، فالسير في تيارات الهواء البارد مثلاً أثناء الشتاء يسبب ألماً في آذانهم يزول بعد فترة قصيرة إذا دخلوا إلي منطقة دافئة.

تأثير الغذاء الصحي على التهاب المفاصل

بالرغم من أن هناك أنواعها كثيرة من الأطعمة متعلقة بالإصابة بالتهاب المفاصل، إلا أنه لم يثبت فائدة أو ضرر أي نوع من الطعام علي الحالة.

ولكن تناول أنواع مختلفة وصحية من الطعام يساعد علي البقاء في حالة صحية جيدة. وخاصة تناول أنواع الطعام الخالية من الدهون أو منخفضة السعرات الحرارية ومرتفعة الألياف حيث أنها تساعد علي بقاء الجسم في وزن معتدل.

وذلك لأن الوزن الزائد يضع حمل زائد علي المفاصل التي تقوم بتحمل وزن الجسم كله عليها، وبالتالي تزيد من شدة الألم، التورم والتيبس الذي يحدث للمفاصل. أيضاً زيادة وزن الجسم يزيد من عوامل خطورة الإصابة بخشونة المفاصل.

إذا كان تناول أنواع الأطعمة المختلفة والمتنوعة يسبب مشكلة بالنسبة لك، فيمكنك استشارة طبيبك لوضع قائمة من الأطعمة التي يمكن أن تعطيك التغذية والفيتامينات التي تحتاجها.

كيف تحمين مفاصلك:

معرفة الخطوات السليمة التي يجب أن تقوم بها عند تحريك جسمك أو مفاصل الجسم تساعد علي خفض معدل الضغط علي المفاصل.

أفضل أسلوب لتقليل حركة المفاصل.

الالتواء:

على سبيل المثال أثناء القراءة يجب مسك الكتاب بشكل مريح براحة اليد بدلاً من قبضته بشدة من أطرافه. بالنسبة لأعمال المنزل يجب أخذ الحذر من الحركات الشديدة، أو الالتواء أو الاستدارة للخلف.

توزيع الوزن على الجسم:

القيام بتوزيع وزن الأشياء الثقيلة علي أكثر من مفصل

علي سبيل المثال --> القيام برفع أي شيء ثقيل باليدين الاثنتين وليست يد واحدة.

الحفاظ علي المفاصل الكبيرة:

لا تقوم بدفع باب زجاجي ثقيل بيدك، قم بدفعه بكتفيك.

قفي وقفة سليمة:

أثناء الوقوف، أشفطي معدتك إلى الداخل، بحيث تكون أكتافك إلى الوراء. لا تقفي وقفة مترهلة.

احذري من حركاتك:

فكري في الأنشطة والحركات التي تقومين بها.

مثلاً: أثناء السفر بالطائرة يمكنك الجلوس على المقاعد المزودة بمسند خاص للقدم.

الراحة:

خذي قسطا من الراحة والنوم، أو قومي برفع أرجلك على مسند خاص بشكل دوري طوال اليوم.

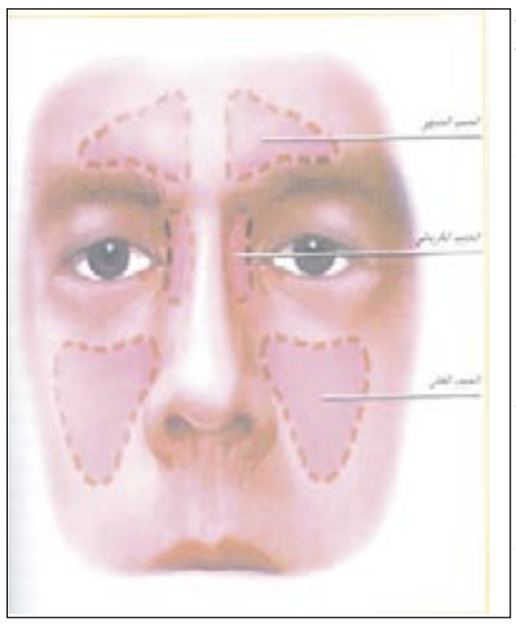
لكن احذري من فترات الراحة الطويلة، لأنها تقلل من نشاط العضلات وتأثر على الصحة العامة واللياقة.

نصائح عامة:

الراحة هامة جداً للتحكم في الالتهاب. ولكن لا تدعي التهاب المفاصل يمنعك من القيام بنشاطاتك.

استشارة الطبيب عن أنواع التمارين والأنشطة التي يمكن القيام بها لتقليل الألم حيث أن التمارين العنيفة تزيد من الضغط علي المفاصل وتزيد من الألم.

حساسية الأنف



هي من الأمراض الشائعة جداً، وهو مرض مشابه الى حد كبير لداء الربو بل هو مرتبط به الى حد كبير، إذ أن مريض الربو يعاني من متاعب الانف في معظم الاحوال، ولا يتحسن إلا بعلاج الانف.

أسباب حساسية الأنف:

تتعدد مسببات الحساسية في الانف مثل

الغبار المحمل بحبوب اللقاح

المواد العضوية

أتربة المنزل المحملة بالعثة

حبوب لقاح الحشائش والأشجار والزهور

الفطريات التي تتغذى على بقايا جلد الانسان والتي توجد كذلك في حيوانات المنزل مثل القطط والكلاب والأرانب وحيوانات المزرعة كالبقر والخراف والماعز والدواجن والأوز.

أعراض حساسية الأنف:

من اعراض حساسية الانف العطس عند التعرض لمسببات الحساسية، وانسداد الانف، وازدياد رشح الماء بشدة والرشح يكون مائيا مع الاحساس بحرقان وزيادة الدموع في العين.

تشخيص حساسية الأنف:

يعتمد تشخيص حساسية الانف على معرفة التاريخ المرضي وكذلك إجراء اختبار الحساسية للجلد واختبار حساسية الانف وتحليل السائل المخاطي للانف.

علاج حساسية الأنف:

يقتضي علاج حساسية الأنف الابتعاد قدر الإمكان عن مسببات الحساسية، وهذا اهم جزء من العلاج لذلك يُنصح المريض بـ :

التخلص من السجاد والكتب القديمة الموجودة بغرفة نومه

وضع مادة ماصة للرطوبة خلف المرحاض للتقليل من الرطوبة الموجودة في دورة المياه

مقاومة انتشار العثة بالمنزل عن طريق عدم استعمال أي سجاد مبلل بالماء

استعمال ستائر من النوع القابل للغسيل

تجنب حفظ مستحضرات التجميل الكيميائية في دولاب الملابس بحجرة النوم لانها قد تؤدي الى تفاقم حساسية الأنف

يُنصح أيضاً باستعمال مراتب من الاسفنج وليس من القطن على أن تكون مغطاة بغطاء رقيق من البلاستيك

يُفضل تغيير ملاءات وأغطية السرير ثلاث مرات في الاسبوع مع شفط أتربة المراتب بمكنسة كهربائية.

وفي حالة وجود حساسية ناتجة عن حيوانات المنزل فلا يوجد علاج آمن وفعّال سوى التخلص من هذه الحيوانات.

أما العلاج الدوائي فيشتمل على الادوية القابضة للاغشية المخاطية وإن كان تأثيرها ضعيفاً بسبب ظاهرة الارتداد.

ويمكن استخدام مضادات الهيستامين ولكن لمدة لا تتعدى الاسبوعين وذلك تجنباً للآثار الجانبية الناتجة عنها وهي الدوخة وازدياد حاجة المريض للنوم وحدوث جفاف وزيادة لزوجة الأفرازات المخاطية بالانف.

وقد يُنصح بالعلاج بالكورتيزون باستخدام بخاخة الانف أو الحقن على أن يتم العلاج تحت اشراف الطبيب.

وقد يلجأ الطبيب للعلاج بالأمصال الذي يعتمد على تعريض المريض لكمية قليلة جداً من مسببات الحساسية لفترات طويلة تصل الى خمس سنوات وذلك لحث الجهاز المناعي على تكوين مضادات لها ولكن نتائج هذه الطريقة محدودة للغاية، كما أنها تحتاج لفترات طويلة من العلاج.

عشر سنوات من النقال تضاعف مخاطر الإصابة بسرطان الدماغ

لندن / متابعات

حذر أحدث بحث أجري على مخاطر أجهزة الهاتف الجوال من أن الأشخاص الذين مضى على استخدامهم هذا النوع من الهواتف أكثر من عشر سنوات، معرضون للإصابة بسرطان الدماغ.

ونقلت صحيفة "ذي إندبندنت أون صنداي" البريطانية عن البحث المنشور في مجلة "الطب المهني البيئي"، أن استخدام الهاتف المحمول لمدة ساعة واحدة خلال يوم عمل واحد من شأنه أن يضاعف احتمالات الإصابة بسرطان الدماغ، وأن المعايير الدولية المتبعة لحماية المستخدمين من الإشعاع المنبعث من المحمول "غير آمنة وتحتاج إلى إعادة مراجعة".

ودعت الدراسة المستخدمين إلى توخي الحذر عند استخدام الهواتف النقالة، ومنع الأطفال من استخدامها لأنهم أكثر عرضة للإصابة من الكبار. وتتناقض نتائج هذه الدراسة مع الطمأنة الرسمية على أن هذه الهواتف لا تضر مستخدميها.

وقالت الدراسة إن الأشخاص الذين مضى أكثر من عشر سنوات على استخدامهم الهاتف الجوال معرضون للإصابة بسرطان الدماغ قرب الجزء الذي تعودوا على وضع السماعة فيه.

وتستغرق الأورام السرطانية عشر سنوات على الأقل لتظهر أعراضها على البشر، وبما أن أجهزة الهاتف المحمول انتشرت حديثا وبسرعة، فإن عددا قليلا من الأشخاص استخدمها لهذه الفترة، حسبما تقول الدراسة.

وكانت دراسة بريطانية سابقة أجراها مركز الاتصالات المتحركة والأبحاث الصحية بتكلفة بلغت 8.8 ملايين جنيه إسترليني، قد توصلت إلى أن أجهزة الهاتف النقال لا تمثل خطرا على مستخدميها.

غير أن قائد فريق البحث البروفيسور لوري كاليس اعترف بأن البحث لم يشمل شريحة واسعة من المستخدمين الذين مضى على انتفاعهم بهذه الخدمة أكثر من عشر سنوات. وقد دعا كاليس في نهاية بحثه إلى إجراء مزيد من الدراسات.