الطب والحياة

علاجات جديدة وواعدة ضد سرطان الميلانوما الجلدي

ثمة نتائج، إيجابية وواعدة، تُشهر مخاليها بوجه سرطان الميلانوما الجلدي. فاللقاح الجديد يوقف نمو الخلايا المريضة مما يهدي المرضى خمسة شهور إضافية من البقاء على قيد الحياة. في الحقيقة، فان هذا اللقاح يتفاعل مثل البنزين الموجود في الطائرات المقاتلة، التي تحلق فوق منطقة ما لتحديد أفضل الأهداف التي ينبغي تدميرها بالكامل. كما يقوم اللقاح الجديد بتنشيط خلايا "تي" بالجسم، التي تشرف على ردود فعل نظام المناعة المكتسبة بالجسم. هكذا، تبدأ خلايا "تي" البحث عن النقاط الصحيحة، على مستوى غشاء الجلد، أين يمكن هندسة الكمائن للخلايا السرطانية لأجل تدميرها. ويعود الفضل في ابتكار هذا اللقاح الى مجموعة من الباحثين في جامعة "تكساس". علاوة على ذلك، تم تصميم اللقاح لمحاربة النوع الانبثائي من سرطان الميلانوما. وهو يتألف جزئيا من بروتين، موجود على خلايا الميلانوما، تخوله التفاعل بصورة مركزة.

في الوقت الحاضر، فان تفشي سرطان الميلانوما، حول العالم، يجري بوتيرة أعلى من أي نوع من السرطانات الأخرى، ما عدا سرطان الرئة لدى النساء. وكل سنة، يسجل العالم 132 ألف إصابة جديدة بالميلانوما. وترتكز العديد من الإصابات في أستراليا والولايات المتحدة الأميركية وأوروبا. على الصعيد الإيطالي، فانه يسجل ستة آلاف إصابة جديدة، كل عام، وأكثر من ثلاثة آلاف إصابة تستهدف الرجال. وفي أكثر من 50 في المئة من الحالات، يجري تشخيص هذا القاتل السرطاني لدى شباب وبالغين أعمارهم ما دون 59 عاما.

إضافة الى ذلك، يختبر الباحثون الأميركيون اليوم المرحلة الثانية من دواء جديد، يدعى "ايبيليموماب" (Ipilimumab)، يتمتع بآلية تفاعل ثورية تنشط على مستوى خلايا جهاز المناعة الدفاعي وذلك لإزاحة جميع الحواجز التي تمنع الجسم من محاربة السرطان (الميلانوما) مما يسمح بتحسين معدل البقاء على قيد الحياة.

للمرة الأولى منذ 41 عاماً

أنفلونزا الخنازير أول «وباء» عالمي في القرن الحالي

في تطور مفاجىء لأزمة أنفلونزا الخنازير دخل فيروس المرض "الدرجة السادسة" والتي تنذر بانتقال المرض من إنسان لإنسان حيث أعلنت منظمة الصحة العالمية أنفلونزا الخنازير "وباءً" عالمياً.

وأبلغت المنظمة الدول الأعضاء والتى يصل عددها إلى 193 دولة برفع حالة التأهب إلى الدرجة السادسة، وقد رفعت منظمة الصحة توصية بإعلان حالة "الوباء" وذلك للمرة الأولى منذ نحو 41 عاماً ليكون اول وباء في القرن الحالي.

وكان ظهور فيروس أنفلونزا الخنازير تسبب في حالة من الذعر حول العالم ، وجاء ذلك بعد انتشار حالات الإصابة بالمرض فى 74 دولة بالأمريكيتين وأوروبا وأستراليا وآسيا والشرق الأوسط.

وشهدت مصر تزايداً متسارعاً للإصابات حيث وصلت إلى 11 حالة مؤكدة حتى الآن خلال اقل من اسبوع. ووصل إجمالى عدد الحالات المكتشفة فى أنحاء العالم إلى نحو 28 ألفا.

تعريف الوباء

هى أنفلونزا ينتج عنها تفشي مرض خطير بين البشر بمناطق مختلفة من العالم وينتقل الفيروس المسبب لها بسهولة من شخص إلى آخر، وينتج هذا الوباء فى الغالب نتيجة فيروس أنفلونزا جديد حدث له تحور معين ليلائم الإنسان.

مراحل وأطوار الوباء

أصدرت منظمة الصحة العالمية "WHO" الخطة المنقحة والمطورة للتأهب للأنفلونزا فى العالم والتى تحتوى على توصيات حول التدابير الأهلية قبل وأثناء الجائحة "الوباء" وتوفير المساعدة للبلدان فى تطوير أو تنقيح الخطط الوطنية للتأهب للأنفلونزا.

وتدور فيروسات الأنفلونزا بشكل متواصل بين الحيوانات، ولاسيما الطيور، ومع ذلك يمكن لتلك الفيروسات، من الناحية النظرية، التطوّر إلى أشكال قادرة على إحداث جائحة.

المرحلة الأولى: تُحدّد المرحلة الأولى إذا لم يتم الإبلاغ عن أيّة فيروسات قادرة على إحداث إصابات بين البشر من ضمن الفيروسات التي تدور بين الحيوانات.

المرحلة الثانية: تُحدّد هذه المرحلة عندما يتبيّن أنّ أحد فيروسات الأنفلونزا الحيوانية التي تدور بين الحيوانات الداجنة أو البرية تسبّب في وقوع إصابات بين البشر، وبات يشكّل بالتالي خطراً قد يؤدي إلى وقوع جائحة.

المرحلة الثالثة: وفي هذه المرحلة يتبيّن أنّ أحد الفيروسات هي عبارة عن فيروسات الأنفلونزا الحيوانية أو البشرية أو الحيوانية، حيث تسبّب في حدوث حالات متفرّقة أو مجموعات صغيرة من الحالات المرضية بين الناس، ولكنه لم يؤد إلى سراية العدوى بين البشر.

المرحلة الرابعة : تتسم هذه المرحلة بثبوت سراية أحد الفيروسات من فيروسات الأنفلونزا الحيوانية أو البشرية أو الحيوانية القادرة على "إحداث فاشيات على الصعيد المجتمعي" بين البشر، وتشير هذه المرحلة إلى زيادة كبيرة في مخاطر حدوث جائحة، ولكنها لا تعني بالضرورة أنّ جائحة ستحدث لا محالة.

المرحلة الخامسة : وتتسم المرحلة بانتشار الفيروس بين البشر في بلدين على الأقل في أحد أقاليم منظمة الصحة العالمية، وعلى الرغم من عدم تعرّض معظم البلدان للوباء في هذه المرحلة، فإنّ الإعلان عنها من الإشارات القوية على وشاكة حدوث جائحة.

المرحلة السادسة : وهي مرحلة الجائحة، فهي تتسم بوقوع فاشيات على الصعيد المجتمعي في بلد آخر على الأقل في إقليم آخر من أقاليم منظمة الصحة العالمية، بالإضافة إلى المعايير المحدّدة في المرحلة، ويشير تحديد هذه المرحلة إلى أنّ ثمة جائحة عالمية طور الانتشار.

ما هو مرض أنفلونزا الخنازير ؟

أنفلونزا الخنازير.. هو مرض تنفسي يصيب الخنازير فهذا المرض سببه أربعة أنواع مختلفة من سلالات الأنفلونزا من النوع "A" الذي يُمكن أنْ تسبّب حالات التفشّي في الخنازير، ومن تلك الأنواع الفرعية "إتش 1 أن1" أو "إتش 3 أن 2" ويَبْدو هذا الأخير أكثر شيوعا.

وتشمل أعراض الخنازير المُصَابة حُمّى، وكآبة، مع سُعال على شكل نباح أو قباع، وعَطس، مع تنفّس بصعوبة، مع عيون حمراء أو مُلتهبة، وقلة في الشهية للأكل، وإفرازات من الأنف والعيون.

كيف تحدث الإصابة؟

تصيب فيروسات أنفلونزا الخنازير البشر حين يحدث اتصال بين الناس وخنازير مصابة، وتحدث العدوى أيضا حين تنتقل أشياء ملوثة من الناس إلى الخنازير.

ويمكن أن تصاب الخنازير بأنفلونزا البشر أو أنفلونزا الطيور، وعندما تصيب فيروسات أنفلونزا من أنواع مختلفة الخنازير يمكن أن تختلط داخل الخنزير وتظهر فيروسات خليطة جديدة.

أعراض المرض

وتبدو أعراض إنفلونزا الخنازير في البشر مماثلة لأعراض الأنفلونزا الموسمية من ارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة وسعال وألم في العضلات، وإجهاد شديد ويبدو أن هذه السلالة الجديدة تسبب مزيدا من الإسهال والقيء أكثر من الإنفلونزا العادية.

وتوجد لقاحات متوفرة تعطى للخنازير لتمنع أنفلونزا الخنزير، لكنه لا يوجد لقاح يحمى البشر منها.

كيف تحمي نفسك من المرض؟

* غسل الأيدي بالماء والصابون عدة مرات في اليوم خاصة بعد التعامل مع الحيوانات.
* تجنب الاقتراب من الشخص المصاب بالمرض.
* ضرورة تغطية الأنف والفم بمناديل ورق عند السعال.
* استخدام كمامات على الأنف والفم لمنع انتشار الفيروس.
* تجنب لمس العين أو الأنف في حالة تلوث اليدين منعا لانتشار الجراثيم.
* إذا كنت تعانى أنت أو أحد أفراد أسرتك من أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا أبلغ الطبيب المعالج بأنك مخالط لخنازير، فقد تكون مريضة بالأنفلونزا.
* يجب تشخيص الإصابة سريعاً بأخذ عينة من الأنف أو الحلق لتحديد ما إذا كنت مصاباً بفيروس أنفلونزا الخنازير.

احم نفسك باليانسون

أكد أطباء صينيون أن احتساء كوب واحد من الينسون الدافئ وليس المغلى عقب الاستيقاظ صباحا يعد أفضل وقاية من الإصابة البشريه من مرض أنفلونزا الخنازير الذي تفشى في بقاع شتى من العالم، بينما تتعاظم فائدة الينسون بالنسبة لأولئك الذين يتعاملون مع الخنازير تربية أو تجارة أو ذبحاً أو أولئك الذين يعملون فى صناعة إعادة تدوير القمامه.

وأشار الباحثون إلى أن إحتساء الينسون الدافئ يفوق فى فاعليته تناول عقار "تاميفلو" الذى طورته شركة "روش" السويسرية ويستخدم حالياً على نطاق عالمى واسع للوقايه من أنفلونزا الطيور، وذلك لأن أحد المكونات الأساسية المستخدمة فى إنتاج ذلك العقار هو حمض "الشيمكيك" الذى يستخرج من قرن ثمرة "الينسون" ويترك عدة أسابيع ليتخمر.

يذكر أن القارة الآسيوية تعد الموطن الرئيسى لنبات الينسون وتنتشر زراعته فى هونج كونج والصين ويقبل عليه مواطنو آسيا كأحد التوابل الرئيسية التى تكسب أطعمتهم مذاقا خاصا، كما يذكر أن أول حالة إصابة بمرض إنفلونزا الخنازير على مستوى آسيا ظهرت الخميس الماضي فى هونج كونج.

أنفلونزا الخنازير في الماضي

وقد شهد العالم وفاة أعداد كبيرة من البشر بسبب فيروس أنفلونزا الخنازير، ففي عام 1968، تفشى فيروس "أنفلونزا الخنازير" في هونج كونج"، وقد أدى إلى وفاة مليون شخص في مختلف أنحاء العالم، وفي عام 1918، تفشى فيروس "الأنفلونزا الإسبانية" وأدى إلى وفاة 100 مليون إنسان.

وفي عام 1976، تم الإعلان عن إصابة 200 شخص، وأعلن عن حالة وفاة واحدة.

في عام 1988، أصيبت سيدة أمريكية حامل بالفيروس، وتلقت العلاج، لكنها توفيت بعد أسبوع.

وقد وقعت إصابات بالمرض عام 2005، حيث أصيب 12 شخصاً بالفيروس في الولايات المتحدة، غير أنه لم تقع أي حالة وفاة بالمرض.

وفي عام 2007، وردت أنباء عن إصابات بالفيروس في كل من الولايات المتحدة وإسبانيا.

في دراسة علمية فصّلت أسبابه ونتائجه

مرض السكري يزداد بشكل مقلق

أشارت دراسة علمية وضعها البروفسور يوزوس اكواندوس في كلية الطب بجامعة بيونس ايريس اشارت إلى أن التطور الصناعي في العالم أدى إلى رفع نسبة الاصابة بمرض السكر بشكل كبير.

فقبل اربعة عقود كانت الاصابات اقل بكثير مما عليه الان، فالناس يومها كانوا لا يلتهمون الطعام بل يأخذون احتياجاتهم منه، وكانت الوجبة لا تتعدى الصنف او اثنين، والمشكلة الكبيرة حاليا في الوجبات السريعة التي تحولت الى وجبات اساسية للكثيرين بخاصة الشباب فهي من اهم المسببات للسكري ولامراض اخرى، ايضا انماط الحياة الجديدة بخاصة في المدن التي يرافقها التوتر، الا انه لم ينس عامل الوراثة. وحملت الدراسة رقمًا مخيفًا سجله البروفسور منذ عام 2000 وحتى الان حيث وصلت نسبة المصابين بهذا المرض في العالم الى اكثر من190 مليونا، والرقم التقريبي في بلدان اميركا الجنوبية حوالى 50 مليونا، ومن المتوقع ان ترتفع مع عام 2025 الى اكثر من 300 مليون مريض بالسكر في العالم.

وشرح البروفسور اكواندوس بشكل مبسط الاصابة بالسكري حيث ستوزع الدراسة على شكل كتيبات على العديد من المدارس والمؤسسات الصحية في بعض بلدان اميركا الجنوبية، حيث قال إن المرض يبدأ مع ازدياد عدم تأثير الجسم ضد الانسولين مما يؤدي الى ارتفاع نسبة السكر في الدم. وفي هذه الوضعية يصبح من واجب غدة البنكرياس انتاج المزيد من الانسولين من اجل الحفاظ على النسبة المطلوبة، لكن يأتي يوم تنهك فيه قوى هذه الغدة ويقل انتاجها من الانسولين وبالنتيجة ترتفع نسبة السكر في الدم. ولأسباب ما زالت غير معروفة لدى العلماء وتحدث لاشخاص في مقتبل العمر تفرز غدة البنكرياس نفسها خلايا تخفض ايضًا من انتاج الانسولين او عدم انتاجه.

والمشكلة لدى مرضى السكري انهم لا يعرفون في الوقت المناسب انهم مصابون به، ومن اهم الحالات التي يجب الانتباه اليها هي الشعور بالعطش خاصة في الليل والتبول الكثير. كما يجب مراقبة الحوامل وبدأت بلدان كثيرة بالتشديد على فحص دم وبول كل حامل عدة مرات حتى في الاشهر الاولى ، فالسكري يستهدف بشكل خاص الحوامل ذوات الاوزان الثقيلة لكنه يختفي بسرعة بعد الوضع.

وطالب البروفسور اعتماد قواعد جديدة تساعد الاولاد المصابين بالسكري على فهم وضعهم الصحي خاصة في مراحل مبكرة مع شرح مبسط للمرض واهمية الانسولين والكميات التي يجب تناولها، ووضع لوائح للطعام خاصة الحلويات المحببة لهم لتفاديها او استبادلها بحلوى محضرة من الاعشاب او مواد اصطناعية، لكن في الدرجة اولى وجوب توفر الاجهزة الصغيرة التي توضع في الجيب لقياس نسبة السكر في الدم، وتنتجها اليوم عدة شركات تتنافس على السعر سهلة الاستخدام . واكد على ضرورة توزيع شركات التأمين بطاقات صغيرة تدس في المحفظة او كبسولة تعلق بسلسلة في العنق أو اليد تحمل إشارة سكري، لانها تساهم في انقاذ حياة المريض، خاصة اذا ما اصيب وهو في الخارج أو خلال رحلة بحادثة وفقد الوعي. ففي حالات كثيرة ادى الاغماء الى وفاة المريض لعدم معرفة الطبيب وضعه الصحي بسرعة .

ومن النصائح الجديدة التي اشارت اليها الدراسة وجوب استعمال مرضى السكري ابرة حقنة الانسولين مرة واحدة والسبب ان صناعتها قد تغيرت واصبح رأسها أقصر وأرق، وهذا يعني انها معرضة بسهولة للثني والثلم . ولأن الابرة الجديدة الصنع لها طبقة شفافة من سيليكون كي تغرز بسهولة فإن رأسها يتعرض بسرعة للتلف الذي لا يلاحظ بوضوح وعند استعمالها مرة ثانية تسبب للمريض جروحا صغيرة تصبح التهابات مع الوقت

وبحسب قول البروفسور اكواندوس رغم كل التطورات العلمية لم يعثر العلماء في العالم حتى الآن على بديل للانسولين رغم اعتماد بعض الشركات على المواد الكيمائية لصنعه، لذا تواصل الشركات العالمية صناعته مستعينة بانسولين من البقر اوالخنازير او الاثنين. الا ان طرق تناوله تعددت ولم تعد تقتصر على الحقن. فهناك من يلجأ الى تنشق الانسولين عن طريق الفم بواسطة جهاز صغير عرض في مؤتمر مرضى السكري في شيكاغو 1998، وفي عام 2005ادخل تطور على شكله ليصبح اكثر عملية.

لكن البروفسور لا يؤيد جهاز التنشق لأنه يوقع المرضى في مشاكل كثيرة منها ان الانسولين لا يؤدي عبر التنشق وظيفته الكاملة خاصة اذا كان المريض مصابا بالزكام او السعال او بوعكة صحية ،عدا عن ذلك تضيع في الهواء خلال التنشق كميات من الانسولين .

وبرأيه فإن أفضل وسيلة لمريض السكري هو مضخة الانسولين تزرع في جسمه و تخضع حاليا في الولايات المتحدة الاميريكية للتجارب ولم تنزل الى الاسواق بعد، اذ تعتبر البديل الحقيقي لكل الوسائل التي توفر حاجة الجسم من الانسولين. فهذه المضخة ستكون بمثابة غدة بنكرياس اصطناعية للانسان مصنوعة من رقائق الكترونية تتصل عبر ذبذبات معينة بجهاز قياس الكتروني يحمله المريض يحدد ويعطي ايضا الكمية المطلوبة من الانسولين التي تكون مخزنة مسبقا بواسطة حقنة صغيرة.

وتزرع المضخة عن طريق عملية جراحية بسيطة في التجويف البطني تحت النسيج الدهني في مكان غير بعيد عن الكبد يخرج منها انبوب صغير يكون المخرج للانسولين .

وبامكان المريض الاطلاع على نسبة الانسولين لديه عبر جهاز القياس الالكتروني الذي يظهر ايضا أي تغيير يطرأ لحاجة الجسم ويعطي اوامره لضخ الكمية المطلوبة ، فتخرج من الانبوب الصغير ليستقبلها الوريد البابي المتواجد امام الكبد ويعطيها بعد ذلك الى النسيج الدهني مما يسمح للانسولين بالاختلاط بسرعة في عملية الاستقلاب .

للرجال فقط ..

الفاكهة والخضار ترفع جودة الاخصاب

كشفت دراسة إسبانية حديثة عن أن جودة السائل المنوي عند الرجل تعتمد على تناوله الفاكهة والخضار التي تحتوي على نسبة عالية من الموادة المضادة للأكسدة.

وذكر الباحث الإسباني جايمي مندبولا من جامعة «مورثيا» في إسبانيا، أن الدراسة أظهرت أن الرجال الذين يأكلون كمية كبيرة من اللحوم ومنتجات الألبان والأجبان الكاملة الدسم تكون نوعية سائلهم المنوي أقل جودة من تلك التي لنظرائهم الذين يأكلون خضاراً وفاكهة أكثر، ويقللون من تناول منتجات الألبان والأجبان التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون.

وأضاف مندبولا « تبيّن لنا أن الرجال الذين يأكلون فاكهة وخضاراً أكثر يحصلون على مواد مضادة للأكسدة أكثر من غيرهم، وهذه نقطة هامة» ، وتابع أن «الذي لا نعرفه حتى الآن هو الفرق بين تأثير تناول هذه الفيتامينات بشكل طبيعي أو بواسطة حبوب» ، حسب ما ورد بجريدة " القبس".

وفي النهاية أظهرت الدراسة التي نشرت في مجلة «الخصوبة والعقم»، أن الرجال الذين لديهم نوعية جيدة من السائل المنوي يأكلون كمية أكبر من الفاكهة والخضار، وتحتوي مأكولاتهم على نسبة كافية من الفيتامينات وحامض الفوليك والالياف وكمية أقل من البروتينات والدهون.

قد تشمل الدماغ والأعصاب والوجه

أمراض يتعرض لها حديثو الولادة

يمكن تقسيم المشاكل الصحية التي يتعرض لها أو يولد بها الطفل الى الأجزاء والأجهزة التي يصيبها الضرر أو الحالة ومنها ما تكون جنينية أي أثناء تكون ونمو الجنين في داخل الرحم سواء لأسباب ألتهابية (كالعدوى الفيروسية، والبكتيرية) أو لأسباب وراثية أو لأسباب تعود للحمل نفسه وهناك أسباب أخرى تتعلق بأجراءات الولادة أثناء خروج الوليد من قناة الولادة وغير ذلك. ويمكن لهذه الأضرار أن تصيب أي جزء في الجهاز العصبي.

الدماغ:

– مواه الرأس (أستقساء الرأس / تجمع السائل الشوكي)

وأسباب ذلك هو الخلل في نمو الدماغ أثناء الأدوار الجنينية التي تصيب الأنبوب العصبي (وهو جزء تشريحي خاص بالجهاز العصبي للأجنة) والأكثر شيوعا هو الماء الموجود في الرأس الناتج عن أنسداد في مجرى السائل النخاعي في الدماغ، هذا الأنسداد يؤدي الى تجمعه وبالتالي يدفع عظام الرأس بكل الأتجاهات فتكبر الجمجمة بشكل ملحوظ وهذا يعني زيادة في الضغط في داخل الدماغ مؤديا الى آلام وأرتفاع بالحرارة، تقيؤ، تشنجات عصبية، حالات من نوبات الصرع وتخلف عقلي وغير ذلك والتي تؤدي مجتمعة الى خلل واضح بكل الأفعال الفسيولوجية للطفل المصاب.

الرأس الصغير الناتج عن عدم نمو الدماغ

يولد الطفل ورأسه صغير بشكل ملحوظ جداً بالمقارنة مع الحالات الطبيعية والحالة ناتجة عن توقف نمو الدماغ، وأسباب عدم نمو الدماغ كثيرة ولكن أهمها أصابة الأم بالحصبة الألمانية أثناء الحمل، أو أصابتها بفايروس (سايتوميكالو)، أو داء القطط ، أو متلازمة داون، كروموسوم 13 زائد، كروموسوم 18 زائد، أو نتيجة أستخدام أدوية مظرّة أثناء الحمل، وغير ذلك. ويعاني الطفل من:

تأخر بالقدرات العقلية، مشاكل في الحركة والوظائف الحركية، مشاكل في الكلام والتواصل، تشوهات في الوجه، تقزّم أو قصر القوام، النوبات و التشنجات، صعوبات بالتنسيق والتوازن، شذوذ في نمو الدماغ و الأعصاب.

الأعصاب المحيطة بالعمود الفقري وأهمها:

– شلل الضفيرة العضدية

الضفيرة العضدية هي مجموعة الأعصاب (تخرج من بين الفقرات العنقية) تغذي العضد. الشلل غالبا ما يحصل لدى حديثي الولادة ذوي الأوزان العالية (وليد ضخم) بسبب سحب قوي من الرأس أو العنق أثناء ولادة الكتف، ربما يصاحب هذا الشلل كسر في عظم الترقوة. هذه الأصابة تحصل بنسبة 1 -2/ ألف ولادة، وهي نوعان:

أ) إما أن تكون في العصبين العنقيين الخامس والسادس حيث لايستطيع الطفل إبعاد ذراعه عن كتفه وكذلك لايمتلك القدرة على تدوير ذراعه او مدّ الساعد، إن هذه الأصابة ربما تكون بليغة فتشمل الحجاب الحاجز. أو

ب) إصابة العصبين العنقيين السابع والثامن وكذلك العصب الصدري الأول فيصاب الوليد بشلل اليد اضافة الى أنقباض حدقة العين في الجهة نفسها.

أذا كانت الإصابة بسيطة فيمكن أن يشفى الوليد خلال شهر أما أذا كانت الإصابة شديدة فربما تحتاج الى تداخلات جراحية وتأهيل طبي يستغرق وقتاً وحسب تقدير الطبيب المعالج.

– شلل العصب الحجابي

وهي من الأصابات غير المرغوب بها وتحدث أثناء الولادة وتشمل الأعصاب العنقية الثالث والرابع والخامس، يعاني الوليد من أزرقاق وتنفس غير منتظم ومن إجهاد أثناء عملية التنفس فلاتشترك العضلات البطنية (كما هو الأمر الطبيعي) بعملية الشهيق وإنما تقوم بها العضلات الصدرية فقط، وعادة ما يصاحب شلل الضفيرة العضدية وبنفس الجانب. عادةً ما يسعف الوليد بالأوكسجين وغالباً ما يكتسب الشفاء الطبيعي التدريجي خلال 1-3 أشهر.

– شلل العصب الوجهي

الوليد لايستطيع إقفال العين مع هبوط زاوية الفم إضافة الى تجعد الجبهة للجانب المصاب، إن عدم إغلاق العين يؤدي الى ألإلتهابات المزمنة بها، إضافة الى صعوبة الرضاعة جراء تهطل زاوية الفم.

الشرم (الانقسام النصفي) الشوكي

الطفل الطبيعي يولد و يكون العمود الفقري (الذي يحيط بالحبل الشوكي) كامل الإلتحام بعد الأدوار الجنينية التي يمر خلالها في الأسابيع الأولى من الحمل وبذلك يولد وعموده الفقري اعتيادي كما نراه جميعا ولكن في حالة الشرم الشوكي فهناك عدم نمو كامل للأنبوب العصبي (في الأدوار الجنينية) إضافة إلى عدم اكتمال نمو الفقرات التي تحيط بالحبل الشوكي وهذا ما يؤدي الى بروز جزء من الحبل الشوكي على الظهر ويكون على شكل كيس ربما فيه سائل شوكي وأحياناً لايحيطه السائل. إن الانشرام الشوكي أربعة أنواع والأكثر شيوعاً هو النوع الذي يصيب الفقرات القطنية والعصعصية. ونتيجة لذلك فالطفل يولد وهو يعاني من عدم القدرة على حركة الأطراف السفلى مع ضعف تام بأعصاب الأثانة والأمعاء وبالتالي مع تقدم العمر لايمكن أن يسيطر على الأخراج والتبول، إن التداخلات الجراحية هي التي تمكن الطفل من العيش فترة أطول.

إذا أردت خفض وزنك..اخلد إلى النوم

قال باحث في مشاكل النوم إن ملايين البريطانيين الذين يحاولون خفض أوزانهم يغيب عن بالهم أن التمتع بقسط كاف من النوم خلال الليل أساسيٌ جدًا للبقاء نحيفين.

وأوضح الدكتور نيل ستانلي أن قلة من هؤلاء تدرك أن عدم النوم بشكل عميق خلال الليل يشل نشاط هرمونات الجوع فتزيد قابليتنا للطعام ونأكل أكثر مما ينبغي ونعجزعن معرفة ما إذا كنا أكلنا أكثر من المطلوب وقد تزيد شهيتنا لتناول المأكولات التي تحتوي على كمية كبيرة من السكر.

وذكرت صحيفة الدايلي مايل أن ملاحظات الدكتور ستانلي جاءت بعد أن قال نحو 80% من البريطانيين الذين شملتهم دارسة بهذا الصدد إنهم يريدون خفض أوزانهم ولكن 74% منهم لم يفكروا في الحصول على قسط كاف من النوم خلال الليل ولم ينظروا إلى ذلك كأولوية بالنسبة لهم.

وكانت دارسة أعدها الباحث الاميركي إيف فان غوتر من جامعة شيكاغو ربطت بين قلة النوم وهرمونين اثنين لهما علاقة بالبدانة، وفيها أوضح أن هرمون "غريلين" الفاتح للشهية ولانتاج الدهون في الجسم ونمو الجسم زاد بنسبة 28% عند الذين لم يناموا جيدا وجعلهم أكثر جوعًا من غيرهم.

وبالمقابل فإن هرموناً آخر هو "لبتين" الذي ينظم عملية تدفق الدم إلى الجسم ويعطي "إشارة" بأن الجسم حصل على ما يريده من الطعام ينخفض نشاطه بنسبة 18% بسبب قلة النوم وهذا ما يجعل من الصعب على المرء معرفة ماذا كان شبعانا أو لا.

وذكرت أن الاضطراب في الشهية بسبب قلة النوم يجعل المرء يستهلك نحو ألف سعرة حرارية يوميًا وهذا ما يؤدي إلى زيادة وزنه.