

منظمة الصحة تقول فيروس أنفلونزا اتش1 ان1 مستقر ولم يتحور بعد



وقالت تشان وهي مواطنة من هونغ كونغ معروفة بصراحة الحديث انه بينما يبذل جهد كبير في البحث عن لقاحات يمكن للتدابير البديعية السلمية أن تقلل من مخاطر العدوى، وقالت "فيما يتعلق بالوقاية والحد من خطر هذا المرض فإن الكثير من الاهتمام ينصب بالطبع على مضادات الفيروسات واللقاحات، ولكن علينا ألا ننسى ان هناك ما نسميه تدابير غير صيدلانية وهي فعالة جداً".

وأضافت "هذه تدابير بسيطة يمكن ان يقوم بها كل فرد ليجمي نفسه... لا تدخن.. احصل على قسط كاف من الراحة.. تناول نظاماً غذائياً متوازناً لضمان مستوى عال من المناعة.. واطعم يدك بالماء والصابون باستمرار".

وتابعت "إذا أصابتك العدوى لسوء الحظ.. من فضلك اذهب لرؤية طبيب".

فيروس الانفلونزا يصعب التنبؤ به ولديه إمكانية كبيرة للتحور.

وتصريحات تشان في بعض من اول التعليقات التي تصدر من قبل قيادة منظمة الصحة العالمية منذ اعلان المنظمة التابعة للأمم المتحدة تعفي وياه انفلونزا يوم 11 يونيو حزيران.

وقالت تشان انه ينبغي متابعة الفيروسات عن كثب للتأكد من عدم تحورها.

وأضافت "نحتاج لمراقبة كيفية تصرفها في دول نصف الكرة الجنوبي لتبين ما اذا كان اتش1 ان1 وفيروس الانفلونزا الموسمي سيختلطان".

وتابعت "شيء مهم آخر ينبغي ان نتابعه هو اتش1 ان1 و اتش5 ان1 المستوطن في بعض الدول في اسيا والشرق الاوسط. نود ان نرى ما اذا كان هناك اي تغير".

وقالت "مرة أخرى.. لم نكتشف اي علامة على حدوث اي اختلاط".

أوسكو/14 أكتوبر/رويترز: أكدت منظمة الصحة العالمية أول أمس الخميس أن فيروس اتش1 ان1 مستقر وأنه لا توجد علامة على اختلاطه بغيره من فيروسات الانفلونزا.

وعبر بعض مسؤولي الصحة عن قلقهم من إمكانية اتحاد فيروس اتش1 ان1 المعروف أيضا باسم انفلونزا الخنازير مع فيروس انفلونزا الطيور اتش5 ان1 الأشد فتكا ومن ثم يمكن للوباء ان يحد ضحايا كثيرين آخرين.

وقالت مارجريت تشان مديرة منظمة الصحة العالمية للمصحفين في موسكو ردا على سؤال بشأن ما اذا كانت هناك اي مؤشرات على اختلاط الفيروس بسلاسل اخرى مثل انفلونزا الطيور ان "الفيروس ما يزال مستقرا جدا".

وأضافت بعد لقائها بوزيرة الصحة الروسية تاتيانا جوليكوفا "لكن كما نعرف جميعا فان



الطب والحياة

الطب والحياة

تدخين أكثر من 5 سجاير يوميا يصيب بالصداع النصفي



كشفت دراسة اسبانية حديثة تم نشرها مؤخرا في مجلة الصداع والألم عن أن تدخين أكثر من خمسة سجاير يوميا يمكن أن يجعل جسم الإنسان أكثر عرضة للإصابة بنوبات الصداع النصفي. وكانت التقارير البحثية التي تم التوصل إليها قبل إمارة اللام عن نتائج تلك الدراسة الجديدة، تشير إلى أن التدخين يمكن أن يحسن من حدة مخاطر الإصابة بالصداع النصفي خلال الدور الذي يليه في الحد من القلق، الذي يعد من بين العوامل التي تعمل على تحفيز حدوث نوبات الإصابة بالصداع النصفي.

وقال خوليو باسكوال، أحد المشاركين في تلك الدراسة والطبيب بوحة الاعصاب في مستشفى ماركيز دي فاندريلا الجامعي في مدينة سانتاندير الاسبانية: "هذه الدراسة تعد واحدة من الدراسات الرائدة في اسبانيا نظرا لوجود عدد قليل من الأبحاث المتعلقة بهذا الموضوع، وما تم التوصل إليه من نتائج عبارة عن نتائج محايدة للغاية. ويرجع هذا إلى تعدد الأمور والحاجة إلى تدريب مسبق للمشاركين في الدراسة".

ويقول الباحثون أن من بين مميزات تلك الدراسة هي أن العينة التي تم الاعتماد عليها قد شملت 361 طالبا، بكلية الطب في جامعة سالامانكا، وكانوا على دراية تامة بجميع المعلومات المتعلقة بالصداع النصفي. كما قام الخبراء الذين استفسروا عن وجود أو غياب الصداع النصفي (وسماته) وإذا ما كان يدخن الأشخاص أم لا، بتقديم ضمانات من موضوعية النتائج التي تم التوصل إليها، حيث تم إجراء معظم الدراسات المسحية الخاصة بهذا النوع من الدراسة عبر الهاتف، بصورة عشوائية ودون دراية الأشخاص بالمرض.

وقد أظهرت النتائج أن 16% من الطلاب قد استوفوا المعايير الخاصة بالصداع النصفي، في الوقت الذي كان يدخن فيه 20% فقط. وكانت نسبة المدخنين أعلى بنسبة (29%) بين هؤلاء الأشخاص المصابين بالصداع النصفي وتبين أيضا أن تواتر الصداع النصفي لدى هؤلاء الطلاب المدخنين المصابين بالصداع النصفي كانت أعلى بصورة واضحة عن الطلاب غير المدخنين ويعانون من الصداع النصفي. وفي النهاية، ختم باسكوال حديثه بالقول: "يعد التدخين عامل جعل لهذا النوع من الصداع، حيث يرتفع انتشار المدخنين النشطين بمقدار الثلث بين المصابين بالصداع النصفي، كما توجد علاقة مباشرة بين عدد السجاير المستهلكة وتواتر نوبات الإصابة بالصداع النصفي".

دواء جديد لعلاج السل لا يحتاج



تساقط الشعر مشكلة يواجهها الرجال والنساء على حد سواء وأول خطوة لاحتواء المشكلة قبل أن تتفاقم ويبدأ معها بروز البثور هي إعادة اصلاح العلاقة الزوجية بالشريك، لأنها أحد العوامل الهامة المسببة لتسوية القوام وإهدار الصحة، حيث أكدت الدراسات الحديثة أن الزوج غير المستقر أحد الضغوط التي تسبب الإصابة بالكرش.

وأشارت دراسة أمريكية حديثة لجامعة فيرجينيا إلى أن الضغوط بسبب الزواج أو الوظيفة أو غيرها كلها عوامل تؤدي إلى زيادة التوتر والإجهاد المستمر الذي يعد السبب الرئيسي في ظهور الكرش، فعندما تفقد فريسة للضغوط الدائمة تبقى مستويات هرمون الإجهاد (الكورتيزول) الذي تفرزه مرتفعا لفترات طويلة، وبما أن منطقة البطن تتمتع أكثر من غيرها من مناطق الجسم الأخرى بمستقبلات أعلى لهرمون الكورتيزول تكون النتيجة لذلك الدهون بكثافة أكبر فيها، وبالتالي يظهر الكرش الذي لا يعتبر التمن الوحيد الذي تدفعه مقابل الإجهاد الزمن، حيث إن مستويات الكورتيزول المرتفعة باستمرار تعمل أيضا على عرقلة الوبايين والسيروتونين المسؤولين عن شعورك بالسعادة مما يقود للكتابة وتفاقم الشعور

تخلص من "الكرش" ببساطة

خصوصاً لمن تعدوا سن الأربعين والأمراض، بالتوقف عند الشعور بالتعب.

يمكنك أيضاً ممارسة بعض التمارين الرياضية اللطيفة وشد عضلات البطن وإليك طريقة الممارسة:



* استلقي على الأرض على الظهر في وضع استقامة.

* اثني ركبتيك.

* اجعلي قدميك تلامس الأرض في وضع مستو.

* ضعي يديك في وضع تقاطع على الصدر.

* ارفعي الرأس والكففين بعيداً عن الأرض بزاوية 30 درجة مع تقويس عضلات الكتف ومحاولة تقريب الذقن للصدر.

* لا تحركي رأسك لأسفل أو لأعلى لأن ذلك يؤدي إلى شد الرقبة.

* عودي إلى وضع البداية مع انزال الرأس، ولا ينبغي أن تلمس رأسك الأرض لأن الذقن ينبغي أن يكون قريباً من صدرك عند التزول.

* كرري التمرين من 5 - 10 مرات.

وبجانب ممارسة الرياضة ينصح الخبراء بشرب السوائل مثل الماء الطبيعي أو المشروبات التي يمكنها أن تعالج زيادة الوزن وخاصة دهون منطقة البطن.

كما يزداد الحرق مع ازدياد سرعة المشي ومدته، ويفضل ممارسة رياضة المشي والمعدة فارغة، لترتكز الدماء في منطقة الجهاز الهضمي أثناء امتلائه بالطعام، مما قد يضر الإنسان ويسبب الدوخة والتعب السريع.

وينصح الخبراء بممارسة الرياضة بعد تناول الطعام بثلاث ساعات أو في العجر، ومن الضروري التدرج في الممارسة،

في الجلد على شكل طبقات في بعض الأحيان.

3- الكرش المنفتح: يشبهه الخبراء بالبالون نتيجة الإسراف في تناول الطعام والشراب بشكل كبير وازدحام على حافة الجسم، الذي يحدث نتيجة إصابة الشخص بالاكنتاب أو القلق أو التوتر العصبي فيجد الإنسان في الأكل بشراهة متغافلاً للخروج من أزمته، أو قد يحدث أيضاً للإنسان السعيد فتفتح شهيته بعد تفرغ ما لديه من عواطف وانفعالات، وبالتالي يظهر الكرش.

4 - الكرش الهرموني: هذا الكرش يتخذ شكلاً متعرجاً ويشبه قشر البرتقال عندما يضطرب عمل الهرمونات داخل الجسم ويزيد إفراز مادة الكورتيزول فيخقل توزيع الغدة، وتتوزع الدهون على مناطق وأجزاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى زيادة الشحوم في منطقة البطن فقط وذلك عند الرجال، أما بالنسبة للنساء فإن الدهون غالباً ما تتركز في الجزء السفلي من البطن ويصاحبه سمنة في الفخذين والأرداف.

في الجلد على شكل طبقات في بعض الأحيان.

3- الكرش المنفتح: يشبهه الخبراء بالبالون نتيجة الإسراف في تناول الطعام والشراب بشكل كبير وازدحام على حافة الجسم، الذي يحدث نتيجة إصابة الشخص بالاكنتاب أو القلق أو التوتر العصبي فيجد الإنسان في الأكل بشراهة متغافلاً للخروج من أزمته، أو قد يحدث أيضاً للإنسان السعيد فتفتح شهيته بعد تفرغ ما لديه من عواطف وانفعالات، وبالتالي يظهر الكرش.

4 - الكرش الهرموني: هذا الكرش يتخذ شكلاً متعرجاً ويشبه قشر البرتقال عندما يضطرب عمل الهرمونات داخل الجسم ويزيد إفراز مادة الكورتيزول فيخقل توزيع الغدة، وتتوزع الدهون على مناطق وأجزاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى زيادة الشحوم في منطقة البطن فقط وذلك عند الرجال، أما بالنسبة للنساء فإن الدهون غالباً ما تتركز في الجزء السفلي من البطن ويصاحبه سمنة في الفخذين والأرداف.

في الجلد على شكل طبقات في بعض الأحيان.

3- الكرش المنفتح: يشبهه الخبراء بالبالون نتيجة الإسراف في تناول الطعام والشراب بشكل كبير وازدحام على حافة الجسم، الذي يحدث نتيجة إصابة الشخص بالاكنتاب أو القلق أو التوتر العصبي فيجد الإنسان في الأكل بشراهة متغافلاً للخروج من أزمته، أو قد يحدث أيضاً للإنسان السعيد فتفتح شهيته بعد تفرغ ما لديه من عواطف وانفعالات، وبالتالي يظهر الكرش.

4 - الكرش الهرموني: هذا الكرش يتخذ شكلاً متعرجاً ويشبه قشر البرتقال عندما يضطرب عمل الهرمونات داخل الجسم ويزيد إفراز مادة الكورتيزول فيخقل توزيع الغدة، وتتوزع الدهون على مناطق وأجزاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى زيادة الشحوم في منطقة البطن فقط وذلك عند الرجال، أما بالنسبة للنساء فإن الدهون غالباً ما تتركز في الجزء السفلي من البطن ويصاحبه سمنة في الفخذين والأرداف.

في الجلد على شكل طبقات في بعض الأحيان.

3- الكرش المنفتح: يشبهه الخبراء بالبالون نتيجة الإسراف في تناول الطعام والشراب بشكل كبير وازدحام على حافة الجسم، الذي يحدث نتيجة إصابة الشخص بالاكنتاب أو القلق أو التوتر العصبي فيجد الإنسان في الأكل بشراهة متغافلاً للخروج من أزمته، أو قد يحدث أيضاً للإنسان السعيد فتفتح شهيته بعد تفرغ ما لديه من عواطف وانفعالات، وبالتالي يظهر الكرش.

4 - الكرش الهرموني: هذا الكرش يتخذ شكلاً متعرجاً ويشبه قشر البرتقال عندما يضطرب عمل الهرمونات داخل الجسم ويزيد إفراز مادة الكورتيزول فيخقل توزيع الغدة، وتتوزع الدهون على مناطق وأجزاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى زيادة الشحوم في منطقة البطن فقط وذلك عند الرجال، أما بالنسبة للنساء فإن الدهون غالباً ما تتركز في الجزء السفلي من البطن ويصاحبه سمنة في الفخذين والأرداف.

بالضغوط فتدورين في حلقة مغلقة يصعب عليك الخروج منها.

أنواع الكرش

وقسم الأطباء الكرش إلى أربع أنواع منها:

1 - الكرش العنصري: تنتج من عضلات البطن نتيجة عدم التوازن في استخدام صاحبه لجهازه الحركي كأن يستعمل مثلاً عضلات العمل، ولا يتحرك وسطه أثناء الجلوس أو أمام المكتب طوال النهار أو أمام عجلة القيادة وفي هذا النوع يحدث تمدد لعضلات البطن ويزيد حجمه ويتكور.

2 - الكرش المترهل: يظهر نتيجة استخدام عضلاته فقط بوسط البطن فتكون النتيجة هي ترهل وظهور الكرش، وهذا النوع من الممكن أن يحدث نتيجة العمليات الجراحية في منطقة البطن مثل عمليات الفتق الجراحي التي تؤدي إلى ترهل البطن وارتخاء عضلاتها وإصابتها بالكسل والتراخي، وبالتالي يتسع حجمها فتزداد حاجة الإنسان للطعام والشراب بشكل كبير، فتتسرب الدهون وتحدث البدانة مما يؤدي إلى ظهور الكرش بشكل مترهل مع وجود ثنيات

بالضغوط فتدورين في حلقة مغلقة يصعب عليك الخروج منها.

وقسم الأطباء الكرش إلى أربع أنواع منها:

1 - الكرش العنصري: تنتج من عضلات البطن نتيجة عدم التوازن في استخدام صاحبه لجهازه الحركي كأن يستعمل مثلاً عضلات العمل، ولا يتحرك وسطه أثناء الجلوس أو أمام المكتب طوال النهار أو أمام عجلة القيادة وفي هذا النوع يحدث تمدد لعضلات البطن ويزيد حجمه ويتكور.

2 - الكرش المترهل: يظهر نتيجة استخدام عضلاته فقط بوسط البطن فتكون النتيجة هي ترهل وظهور الكرش، وهذا النوع من الممكن أن يحدث نتيجة العمليات الجراحية في منطقة البطن مثل عمليات الفتق الجراحي التي تؤدي إلى ترهل البطن وارتخاء عضلاتها وإصابتها بالكسل والتراخي، وبالتالي يتسع حجمها فتزداد حاجة الإنسان للطعام والشراب بشكل كبير، فتتسرب الدهون وتحدث البدانة مما يؤدي إلى ظهور الكرش بشكل مترهل مع وجود ثنيات

فحص جديد يكشف التهاب الزائدة عند الأطفال



كشفت دراسة أمريكية عن فحص مخبري بسيط للكشف عن حالات التهاب الزائدة الدودية بين الأطفال بدقة الأمر الذي سيسهم في الحد من أعداد الصغار الذين يخضعون لاستئصال تلك دون الحاجة الضرورية لذلك.

وتمكن فريق مختص من مستشفى بوسطن للأطفال بولاية "مسايتشوستيس" الأمريكية، من تحديد سبعة من المركبات التي يمكن الكشف عنها مخبرياً باستخدام عينات بول والتي قد تساعد في الكشف عن حالات التهاب الزائدة الدودية بشكل أفضل، وقد كان من أبرزها مركب "ليوسين ريتش" ألفا 2 جليكوبروتين، الذي أظهر ارتباطاً دقيقاً بهذا النوع من التهابات.

وأشارت نتائج الدراسة إلى دقة اختبار مركب "LRG"، حيث يمكن المختصين من اكتشاف حالات التهاب التي لم تنجح فحوص التصوير الشعاعي التشخيصية في رصدها، بل أظهرت الزائدة الدودية طبيعية.

كشفت دراسة أمريكية عن فحص مخبري بسيط للكشف عن حالات التهاب الزائدة الدودية بين الأطفال بدقة الأمر الذي سيسهم في الحد من أعداد الصغار الذين يخضعون لاستئصال تلك دون الحاجة الضرورية لذلك.

وتمكن فريق مختص من مستشفى بوسطن للأطفال بولاية "مسايتشوستيس" الأمريكية، من تحديد سبعة من المركبات التي يمكن الكشف عنها مخبرياً باستخدام عينات بول والتي قد تساعد في الكشف عن حالات التهاب الزائدة الدودية بشكل أفضل، وقد كان من أبرزها مركب "ليوسين ريتش" ألفا 2 جليكوبروتين، الذي أظهر ارتباطاً دقيقاً بهذا النوع من التهابات.

وأشارت نتائج الدراسة إلى دقة اختبار مركب "LRG"، حيث يمكن المختصين من اكتشاف حالات التهاب التي لم تنجح فحوص التصوير الشعاعي التشخيصية في رصدها، بل أظهرت الزائدة الدودية طبيعية.

الكشف عن حالات التهاب الزائدة الدودية



كشفت دراسة أمريكية عن فحص مخبري بسيط للكشف عن حالات التهاب الزائدة الدودية بين الأطفال بدقة الأمر الذي سيسهم في الحد من أعداد الصغار الذين يخضعون لاستئصال تلك دون الحاجة الضرورية لذلك.

وتمكن فريق مختص من مستشفى بوسطن للأطفال بولاية "مسايتشوستيس" الأمريكية، من تحديد سبعة من المركبات التي يمكن الكشف عنها مخبرياً باستخدام عينات بول والتي قد تساعد في الكشف عن حالات التهاب الزائدة الدودية بشكل أفضل، وقد كان من أبرزها مركب "ليوسين ريتش" ألفا 2 جليكوبروتين، الذي أظهر ارتباطاً دقيقاً بهذا النوع من التهابات.

وأشارت نتائج الدراسة إلى دقة اختبار مركب "LRG"، حيث يمكن المختصين من اكتشاف حالات التهاب التي لم تنجح فحوص التصوير الشعاعي التشخيصية في رصدها، بل أظهرت الزائدة الدودية طبيعية.

كشفت دراسة أمريكية عن فحص مخبري بسيط للكشف عن حالات التهاب الزائدة الدودية بين الأطفال بدقة الأمر الذي سيسهم في الحد من أعداد الصغار الذين يخضعون لاستئصال تلك دون الحاجة الضرورية لذلك.

وتمكن فريق مختص من مستشفى بوسطن للأطفال بولاية "مسايتشوستيس" الأمريكية، من تحديد سبعة من المركبات التي يمكن الكشف عنها مخبرياً باستخدام عينات بول والتي قد تساعد في الكشف عن حالات التهاب الزائدة الدودية بشكل أفضل، وقد كان من أبرزها مركب "ليوسين ريتش" ألفا 2 جليكوبروتين، الذي أظهر ارتباطاً دقيقاً بهذا النوع من التهابات.

وأشارت نتائج الدراسة إلى دقة اختبار مركب "LRG"، حيث يمكن المختصين من اكتشاف حالات التهاب التي لم تنجح فحوص التصوير الشعاعي التشخيصية في رصدها، بل أظهرت الزائدة الدودية طبيعية.

حجم الدماغ يساعد على التنبؤ بالزهايمر



قد تعتبر دليلاً بيولوجياً على مرض الزهايمر.

أكد علماء أمريكيون أن قياس حجم الدماغ قد يساعد في التنبؤ بتطور مرض الزهايمر.

وأشار الدكتور مايكل رافعي من جامعة كاليفورنيا في سان دييغو، إلى أن قياسات حجم مختلف أجزاء الدماغ، تساعد في التنبؤ بالتغير الإدراكي.

وأوضح العلماء أنهم عدوا 6 أشهر إلى استخدام تقنية الرنين المغناطيسي لقياس "مراكز الذاكرة" في الدماغ ومقارنتها مع الحجم المتوقع عند 269 مريضا

الغذاء الصحي يكافح سقوط الشعر



تساقط الشعر مشكلة تواجهها الرجال والنساء على حد سواء وأول خطوة لاحتواء المشكلة قبل أن تتفاقم ويبدأ معها بروز البثور هي إعادة اصلاح العلاقة الزوجية بالشريك، لأنها أحد العوامل الهامة المسببة لتسوية القوام وإهدار الصحة، حيث أكدت الدراسات الحديثة أن الزوج غير المستقر أحد الضغوط التي تسبب الإصابة بالكرش.

وأشارت دراسة أمريكية حديثة لجامعة فيرجينيا إلى أن الضغوط بسبب الزواج أو الوظيفة أو غيرها كلها عوامل تؤدي إلى زيادة التوتر والإجهاد المستمر الذي يعد السبب الرئيسي في ظهور الكرش، فعندما تفقد فريسة للضغوط الدائمة تبقى مستويات هرمون الإجهاد (الكورتيزول) الذي تفرزه مرتفعا لفترات طويلة، وبما أن منطقة البطن تتمتع أكثر من غيرها من مناطق الجسم الأخرى بمستقبلات أعلى لهرمون الكورتيزول تكون النتيجة لذلك الدهون بكثافة أكبر فيها، وبالتالي يظهر الكرش الذي لا يعتبر التمن الوحيد الذي تدفعه مقابل الإجهاد الزمن، حيث إن مستويات الكورتيزول المرتفعة باستمرار تعمل أيضا على عرقلة الوبايين والسيروتونين المسؤولين عن شعورك بالسعادة مما يقود للكتابة وتفاقم الشعور

تساقط الشعر مشكلة تواجهها الرجال والنساء على حد سواء وأول خطوة لاحتواء المشكلة قبل أن تتفاقم ويبدأ معها بروز البثور هي إعادة اصلاح العلاقة الزوجية بالشريك، لأنها أحد العوامل الهامة المسببة لتسوية القوام وإهدار الصحة، حيث أكدت الدراسات الحديثة أن الزوج غير المستقر أحد الضغوط التي تسبب الإصابة بالكرش.

وأشارت دراسة أمريكية حديثة لجامعة فيرجينيا إلى أن الضغوط بسبب الزواج أو الوظيفة أو غيرها كلها عوامل تؤدي إلى زيادة التوتر والإجهاد المستمر الذي يعد السبب الرئيسي في ظهور الكرش، فعندما تفقد فريسة للضغوط الدائمة تبقى مستويات هرمون الإجهاد (الكورتيزول) الذي تفرزه مرتفعا لفترات طويلة، وبما أن منطقة البطن تتمتع أكثر من غيرها من مناطق الجسم الأخرى بمستقبلات أعلى لهرمون الكورتيزول تكون النتيجة لذلك الدهون بكثافة أكبر فيها، وبالتالي يظهر الكرش الذي لا يعتبر التمن الوحيد الذي تدفعه مقابل الإجهاد الزمن، حيث إن مستويات الكورتيزول المرتفعة باستمرار تعمل أيضا على عرقلة الوبايين والسيروتونين المسؤولين عن شعورك بالسعادة مما يقود للكتابة وتفاقم الشعور

بعض عقاقير نزلات البرد تؤثر على حاسة الشم



بين الحين والآخر يتعرض كل منا لنزلات البرد، لذا يلجأ الكثيرون في مثل هذه الحالات إلى أدوية البرد كعلاج فعال للقضاء على الأنفلونزا، لكن الأمر الذي يغيب عن أذهان الكثيرين هو أن هذه الأدوية تضر بالجسم.

وقد حذرت هيئة الأغذية والدواء الأمريكية من الإفراط في استخدام العقاقير المعالجة لنزلات البرد، خاصة التي يدخل في تركيبها عنصر الزنك لتأثيرها السلبي على حاسة الشم التي تتأثر سلباً بها وقد يؤدي كثرة استخدام هذه العقاقير إلى فقدانها بصورة دائمة.

وأوضحت الهيئة أن عقار "زيكام" بأنواعه سواء الأقراص أو الدهان أو حتى التي يتم تناوله كرش في الأنف يؤثر سلباً على حاسة الشم وفقدانها بصورة تدريجية في حال الاستمرار في استخدامه لفترة طويلة.

يعد فقدان حاسة الشم من أخطر الأعراض الجانبية التي قد يتعرض لها الإنسان في أعقاب الإصابة بنزلات برد متكررة نتيجة الإفراط في تناول العقاقير وورشاشات الأنف.

وقد حذر الدكتور عادل البسطوسي استشاري أمراض الباطنة والكي والأستاذ بجامعة المنصورة من الإفراط في تناول أدوية البرد سواء عن طريق الفم أو بخاخات أو نقط عن طريق الأنف، وذلك لامتصاصها على موانع تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

وأوضح البسطوسي أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي

بين الحين والآخر يتعرض كل منا لنزلات البرد، لذا يلجأ الكثيرون في مثل هذه الحالات إلى أدوية البرد كعلاج فعال للقضاء على الأنفلونزا، لكن الأمر الذي يغيب عن أذهان الكثيرين هو أن هذه الأدوية تضر بالجسم.

وقد حذرت هيئة الأغذية والدواء الأمريكية من الإفراط في استخدام العقاقير المعالجة لنزلات البرد، خاصة التي يدخل في تركيبها عنصر الزنك لتأثيرها السلبي على حاسة الشم التي تتأثر سلباً بها وقد يؤدي كثرة استخدام هذه العقاقير إلى فقدانها بصورة دائمة.

وأوضحت الهيئة أن عقار "زيكام" بأنواعه سواء الأقراص أو الدهان أو حتى التي يتم تناوله كرش في الأنف يؤثر سلباً على حاسة الشم وفقدانها بصورة تدريجية في حال الاستمرار في استخدامه لفترة طويلة.

يعد فقدان حاسة الشم من أخطر الأعراض الجانبية التي قد يتعرض لها الإنسان في أعقاب الإصابة بنزلات برد متكررة نتيجة الإفراط في تناول العقاقير وورشاشات الأنف.

وقد حذر الدكتور عادل البسطوسي استشاري أمراض الباطنة والكي والأستاذ بجامعة المنصورة من الإفراط في تناول أدوية البرد سواء عن طريق الفم أو بخاخات أو نقط عن طريق الأنف، وذلك لامتصاصها على موانع تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

وأوضح البسطوسي أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي

اكتشاف عقار يعالج سرطان البروستاتا



تمكن علماء أمريكيون من تقليص ورم سرطاني متقدم في البروستاتا عند ثلاثة رجال بواسطة عقار "ipilimumab".

وكان الباحثون في طور تجريب العقار عندما لاحظوا أن أورام الرجال الثلاثة تقلصت بحيث صار استئصالها ممكناً جراحياً، وقد وصفوا هذا الاكتشاف بـ "بالعجيب"، وكانت التجربة المذكورة تهدف إلى إيجاد حجم الورم نسبياً لربع بعض الوقت.

تمكن علماء أمريكيون من تقليص ورم سرطاني متقدم في البروستاتا عند ثلاثة رجال بواسطة عقار "ipilimumab".

وكان الباحثون في طور تجريب العقار عندما لاحظوا أن أورام الرجال الثلاثة تقلصت بحيث صار استئصالها ممكناً جراحياً، وقد وصفوا هذا الاكتشاف بـ "بالعجيب"، وكانت التجربة المذكورة تهدف إلى إيجاد حجم الورم نسبياً لربع بعض الوقت.

ممارسة الرياضة تخفف الضغط النفسي



أظهر استطلاع الرأي شمل أكثر من 400 ألف أمريكي أن ممارسة الرياضة لرياضة يومية على الأقل أسبوعياً ونصف ساعة في كل مرة تساعد على التخفيف من الضغط النفسي وزيادة الشعور بالراحة.

وحسب استطلاع الرأي الذي أجرته مركز غالوب، فإن هذه الفوائد تزداد قليلاً بعد ممارسة الرياضة ليوم إضافي في الأسبوع وتصل إلى الذروة بعد القيام بذلك لثلاثة أيام.

ومن بين الذين تم استطلاعهم 27% قالوا إنهم مارسوا الرياضة لفترة لا تقل عن 30 دقيقة يومياً، و 24% قاموا بذلك لحوالي خمسة أو ست أيام أسبوعياً.

وجرى الاستطلاع ما بين شهري مايو/ وأيار وأبريل/ نيسان عام 2009 مع هامش خطأ قدره 1%.