

الولادة في الأربعين تطيل العمر!

تعيشوا لفترة أطول، وإذا كانت إحدى قريباتكم وضعت طفلاً بعد سن الـ 45، فهناك بعض المنافع الوراثية في العائلة من شأنها أن تطيل أعماركم أيضاً.

واركزت النتائج إلى فحوص لسجلات الأنساب من سكان ولاية يوتاه من المورمون، البالغ عددهم نحو 1.6 ملايين نسمة، والى بيانات من جامعة مونتريال لـ 400 ألف مواطن عاشوا في كيبك بين 1608 و1850.

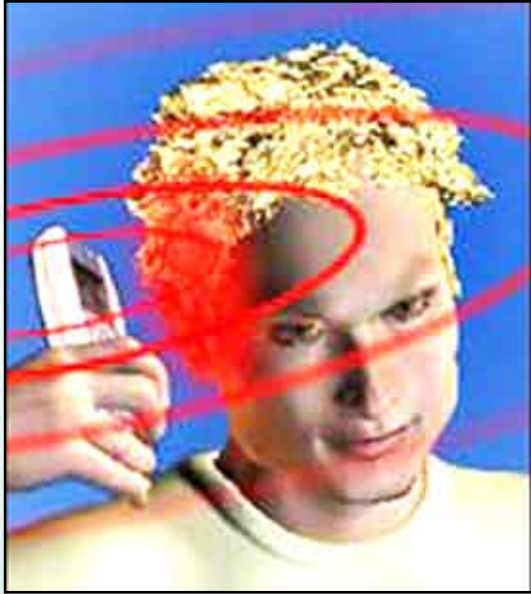
قال باحثون أميركيون إن الجينات التي تطيل فترة الخصوبة لدى النساء هي نفسها المسؤولة عن إطالة أعمار الأمهات اللواتي يلدن في سن متأخرة.

وأظهرت دراسة نشرت في دورية علم الشيخوخة أن الأشقاء المولودين في فترة متأخرة من حياة الأم يعيشون أطول من غيرهم، وهو ما يشير إلى أن الجينات التي تطيل عمر المرأة هي نفسها المسؤولة عن إطالة فترة



الطب والحياة

كيف تؤمن نفسك من موجات المحمول



هل تعلم أن التعرض الزائد لإشعاعات المحمول تعمل على تدمير الإبصار وارتفاع ضغط الدم، ولعلم أيضاً فهناك قرابة 1,9 بليون مستخدم للتليفون المحمول حول العالم.

وفقاً لإحدى الدراسات المنشورة عن مخاطر إشعاعات المحمول وما يترتب عليها من صداع وارتفاع في ضغط الدم وأورام وسرطانات، فإن علماء أبحاث أمان صناعة التليفونات المحمولة - والتي تصل تكلفتها إلى 28 مليون دولار سنوياً - يتنبؤون بظهور 500,000 حالة جديدة من سرطان المخ والعين بحلول عام 2010 نتيجة لاستخدام المحمول. علماً بأن الإحصائيات تشير إلى ظهور ما بين 30 و 50 ألف حالة كل عام.

وبعد الإطلاع على هذه الإحصائيات ومدى خطورة التعرض لإشعاعات المحمول فقد كان من الضروري أخذ بعض الاحتياطات منها الآتي:

1 - الحد من الاستخدام: تعتبر أي مكالمات تستغرق أكثر من دقيقتين كفيلاً بإدخال تغيير على النشاط الطبيعي للمخ وهو ما يجعل استخدام المحمول دون ضرورة بالانتحار. لذا ينصح بعدم استعمال المحمول إلا للضرورة ولأقل مدة ممكنة للمكالمة الواحدة.

2 - أبعد المحمول عن متناول الأطفال: لأن هذه الإشعاعات هي أكثر خطراً على صغار السن من البالغين نظراً لعملية نمو المخ لديهم ولذا لا يجب أن يستخدم الأطفال المحمول إلا للضرورة القصوى وفي حالات الطوارئ.

3 - أنبوب الهواء: هناك أيضاً سماعات أنبوب الهواء وهي عبارة عن خرطوم مطاطي يثبت على مخرج الصوت في المحمول وتقلل الصوت بالطريقة اليدوية المعروفة. وذلك لأن السماعات السلكية تبث الإشعاعات أيضاً فضلاً عن أنها تجذب الموجات المغناطيسية إليها من المحيط الخارجي.

4 - أبعاد المحمول عن الجزء الأسفل من الجسم: وينطبق ذلك على الرجال والنساء معاً لما للجزء الأسفل من الجسم من امتصاصية عالية للإشعاع. وقد أشارت دراسة إلى أن وضع المحمول بشكل مستمر في جيب البنطلون يؤدي إلى انخفاض تعداد الحيوانات المنوية بنسبة 30%.

5 - انتظر حتى وصول المكالمات: بدلاً من وضع المحمول على الأذن بمجرد بدأ المكالمات يجب الانتظار حتى وصول المكالمات ورد الطرف الآخر ثم رفع المحمول للأذن.

6 - لا تستخدم المحمول في الأماكن المعدنية المغلقة (المصعد): وذلك لأن الأسطح المعدنية تعمل على حجز الإشعاعات بالداخل بل وعكسها إلى مصدرها مرة أخرى مما يضاعف من كمية الإشعاعات بشكل كبير.

7 - لا تستعمل المحمول مع انخفاض إشارة الشبكة: وذلك لأن المحمول يعمل بشكل أقوى في أوقات انخفاض الشبكة مما يزيد من الإشعاعات.

8 - نوعية المحمول: هناك ما يسمى بمعامل الامتصاص (SAR) وهو معدل امتصاص ترددات المحمول. وكلما انخفض معامل الامتصاص كلما قلت موجات المحمول مما يستدعي المراجعة عند شراء المحمول.

الرضاعة الصناعية تسبب الإمساك في الصيف

أثناء فصل الصيف ومع ارتفاع درجات الحرارة يتزايد خطر تعرض أطفال الرضاعة الصناعية لحالات الإمساك الشديد.

فالرضاعة الصناعية يتم إعدادها بنفس القوام سواء في الصيف أو الشتاء، الأمر الذي ينتج عنه حدوث جفاف أكثر في براز الطفل الرضيع في فصل الصيف.

وبما أن الجسم يحتاج إلى المزيد من السوائل في فصل الصيف، فإنه ينبغي على الأمهات إعطاء الطفل الرضيع مزيد من السوائل سواء كان ذلك ماء أو شاي.

إن أطفال الرضاعة الطبيعية لا تظهر لديهم هذه المشكلة، فعند شعور الطفل الرضيع بالعطش الشديد فإنه يرغب في الرضاعة من ثدي أمه بشكل متكرر، حيث يرضع الأطفال لفترة قصيرة فقط لأن اللبن الأول الذي يحصل عليه الطفل من ثدي الأم يحتوي على نسبة كبيرة من الماء وذلك حتى يرتوي الطفل ويتخلص من العطش.



وجبات رمضان تسبب حرقة المعدة!



الغنية بالخضراوات الورقية . ومن الأفضل تبديل السلطة بالليمون وزيت الزيتون وتجنب أنواع توابل السلطة التجارية.

7 - تناول الفواكه الطازجة بدلاً من الحلويات عند الشعور بالجوع بين الفطور والسحور.

5 - الطبق الرئيسي: إذا كان ولا بد فيجب استبدال الأرز العادي المقشور بأرز كامل غير مقشور يبلخ مع خضروات بدون لحوم.

6 - السلطة: وهي التي يمكن الإكثار منها بدون مشاكل، خاصة السلطات

أرز بقشره مطحون) بدلاً من دقيق القمح العادي لزيادة كثافة أنواع الشورية. الوصفات فشورية الدب أو الجريش يمكن تحضيرها باستخدام الأرز الكامل أو الدخن غير المطحون بدلاً من القمح أو الجريش. ويمكن استخدام دقيق الأرز الكامل

رمضان للمحافظة على قدرة الجسم الطبيعية على معادلة الحموضة التالي:

1 - عدم الأكل من التمر لأن غني بسكر السكروز الذي يسبب الحموضة. وهذه مناسبة لذكر أن أنواع التمر تختلف في محتواها من أنواع السكريات كالسكرتوز والجلوكوز والسكروروز. لذا فالعنى ليس بعدد التمر. كما يجب الاعتدال في شرب العصائر المحضرة من فواكه طبيعية طازجة في المنزل، والابتعاد نهائياً عن تناول العصائر التجارية. وبما أن

والكثافة والبسبوسة وأنواع الكيك والدونت وغيرها كثير. وهي كلها حامضية.

9 - الفواكه: معظم الفواكه الطازجة ذات طبيعة قلوية. ومن المهم التنويه إلى أن مسألة حامضية أو قلوية الدم مسألة معقدة، فالجسم قادر على معادلة حامضية المعدة تلقائياً بإطلاق عوامل منظمة للحموضة، ولكن استنزاف قدرة

يعاني معظم الناس، خاصة بعد ملاء المعدة بعد الانتهاء من تناول وجبة الإفطار في رمضان، من حرقة في المريء وحموضة وإحساس بالثقل وعدم الارتياح. والسبب هو زيادة تناول الأطعمة التي تزيد من حموضة المعدة وعدم تناول ما يكفي من الأطعمة ذات الطبيعة القلوية لكي تعادل تلك الحموضة. وعند النظر إلى وجبة إفطار وعشاء رمضان نجد أنها في أغلب الأحوال تتكون من:

1- تمر وعصير (من أي نوع كان): وهي غنية بالسكريات التي تسبب زيادة الحموضة.

2 - قهوة وهي تسبب الحموضة.

3 - شوربة: وأغلب أنواع الشوربة المشهورة في رمضان تسبب الحموضة مثل، شوربة الجريش، شوربة الشعيرية، شوربة الشوفان، شوربة الفطر، شوربة الدب خاصة إذا أضيف لها اللحم الذي يساهم بدوره في زيادة حامضية المعدة.

4 - سمبوسة: (حتى المحمرة بالفرن) لأن عجنتها من القمح (حامضي) وهي محشوة باللحم (حامضي).

5 - لقمة القاضي: تسبب الحموضة لأنها من دقيق القمح (حامضي) ومغموسة بالشيرة (السكر المكرر حامضي).

6 - الطبق الرئيسي: - الأرز باللحم أو الدجاج حامضي لأن الأرز مقشور غني بالنشويات.

واللحم حامضي -ب- المكرونه بأنواعها: لأنها محضرة من دقيق قمح مكرر يسبب الحموضة.

7 - السلطة: أغلب الخضراوات قلوية مما يجعلها تساهم في التخفيف من الحموضة.

8 - الحلويات: أغلبها محضر من القمح (دقيق مكرر أو نشأ أو أرز أبيض) مثل القطائف

الجسم على تصحيح نفسه بتناول أطعمة تساهم في زيادة الحموضة (مثل جميع الأطعمة المكررة خاصة السكريات والحبوب المكررة، والمشروبات الغازية والقهوة بمقادير كبيرة) - على مدى سنوات طويلة يعطل عمل تلك والدليل على ذلك أن البالغين فقط يشعرون بأعراض زيادة الحموضة، فالأطفال والنشبات الذين لم تستنزف خطوط الدفاع في أجسامهم لا يعانون من شيء على الرغم من تناولهم لأطعمة مكررة تسبب زيادة الحموضة. والمهم هنا هو تعديل النظام الغذائي في رمضان وفي غير



الإنسان يقطر على تمر، فأسلم الأمور هو تناول الماء فقط.

2 - القهوة: التقليل منها قدر الامكان، وإن كان ولا بد فتناولها بعد الوجبة بساعتين.

3 - الشورية: تحضير شوربة بدون حبوب ولا لحوم مثل الملوخية وشورية الخضر بأنواعها، وشورية العدس أو الجريش يمكن تعديل باستخدام الأرز الكامل أو الدخن غير المطحون بدلاً من القمح أو الجريش. ويمكن استخدام دقيق الأرز الكامل

أرجل الدجاج تعالج ارتفاع ضغط الدم



وأوضحت دراسة طبية حديثة أن علماء في اليابان اكتشفوا أربعة أنواع من البروتين في أرجل الدجاج أظهرت أنها فعالة في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم.

وقال الباحثون في دراسة تم نشرها في صحيفة الكيمياء الزراعية والأغذية أنهم استخرجوا مادة الكولاجين البروتينية من أرجل دجاج تم أطعموها لفران تعاني ارتفاعاً في ضغط الدم. كتب الباحثون إن الفران التي تناولت الكولاجين انخفض لديها مستويات ضغط الدم بشكل كبير بعد ثماني ساعات بالمقارنة بمجموعة أخرى من الفران تناولت محلولاً ملحياً فقط.

وأضاف: «معدل الإصابة مرتفع في الشتاء، الذي يرتبط بالتغيرات في الضغط الجوي.» وسيحاول فريق وونغ اكتشاف العمليات الفعلية الذي تحدث بفعل التغيرات في الضغط الجوي في مخ الإنسان لكنه قال انه ربما يكون له علاقة بالتغير في ضغط الدم.

وقال «إن مثل هذه الجلطة» أكثر شيوعاً لدى المرضى بارتفاع ضغط الدم والمخنين.» وقال «الرسالتان التي نرغب في إظهارها أن يكون الناس أكثر حذراً بطرق الوقف الطقس الجوي وأن يتحكموا في ضغط الدم، وبالطبع أن يقلعوا عن التدخين.»

تفادي حك الجلد المصاب يقلل من الندبات



القشرة الظاهرية الجرح هو مؤشر واضح لتعافيه ونشفانه. أما إذا لم يتعاف الجرح فيوضي الأطباء بوضع مرهم مخصص للندبات واستخدام شريط لاصق للجروح؛ لتجنب ظهور الندبات فيما بعد. كما تنصح الرابطة المرضى الذين يعانون من حساسية الجلد بعدم التعرض لأشعة الشمس.

ولمنع انتقال العدوى، ويؤكد الأطباء أن سقوط

برلين/ متابعات: أكد الأطباء أن حك الجلد المصاب من شأنه أن يزيد من سوء حالة الجرح، مما يؤدي إلى ظهور الندبات لاحقاً أو اتساع نطاق الجرح. وقد نصحت رابطة أطباء أمراض الجلدية الألمانية بالعاصمة بتغطية الجرح على الفور بشريط لاصق أو ضمادة، وذلك لحمايته من التلوث أو الجراثيم

التغيرات المناخية تؤدي إلى جلات قاتلة

أضاف: «معدل الإصابة مرتفع في الشتاء، الذي يرتبط بالتغيرات في الضغط الجوي.» وسيحاول فريق وونغ اكتشاف العمليات الفعلية الذي تحدث بفعل التغيرات في الضغط الجوي في مخ الإنسان لكنه قال انه ربما يكون له علاقة بالتغير في ضغط الدم.

وقال «إن مثل هذه الجلطة» أكثر شيوعاً لدى المرضى بارتفاع ضغط الدم والمخنين.» وقال «الرسالتان التي نرغب في إظهارها أن يكون الناس أكثر حذراً بطرق الوقف الطقس الجوي وأن يتحكموا في ضغط الدم، وبالطبع أن يقلعوا عن التدخين.»

هونغ كونغ / متابعات: لاحظ أطباء في هونغ كونغ أن نوعاً قاتلاً من الجلطات يحدث فيما يبدو بشكل أكثر تكراراً خلال الشهور الأكثر برودة في الشتاء وعندما يرتفع الضغط الجوي.

وقال الباحثون أن مثل هذه الجلطات، والتي يطلق عليها «السكتة الناجمة عن زيف تحت العنكبوتية» بلغت أوجها في يناير هذا العام. وقال جورج وونغ وهو أستاذ مساعد في قسم جراحة الأعصاب بمستشفى أمير ويلز «إنه أكثر أنواع النزف بالبحر فتكا، حيث تبلغ معدل الوفاة بسببه 50 في المائة.» وقال وونغ أن هؤلاء الذين لا ينجون يموتون عادة في يوم حدوث الجلطة.

