

المسكنات تضعف القدرة السمعية



للأسيرين والإصابة بمسكنات سمعية لمن تفوق أعمارهم 60 عاما. أما الاستخدام الدوري للعقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد فيزيد من خطورة الإصابة بفقدان السمع بنسبة 61٪ لمن هم دون 50 عاما وبنسبة 32٪ لمن تتراوح أعمارهم بين 60 و 60 عاما وبنسبة 16٪ لمن تفوق أعمارهم 60 عاما. وأظهرت الدراسة أن أعلى نسبة خطورة لفقدان السمع كانت لدى الرجال الذين يستخدمون بشكل دوري عقار الباراسيتامول دون 50 عاما، حيث زادت الخطورة بنسبة 99٪ مقارنة بمن يستخدمون هذا العقار بصفة غير دورية. وانخفضت نسبة الخطورة إلى 16٪ لمن تفوق أعمارهم 60 عاما، وبلغت 38٪ لمن تتراوح أعمارهم بين 50 و 60 عاما.

وكانت الدراسة تهدف إلى اكتشاف سبب جديد لصعوبات السمع بخلاف الشبخوخة والضوضاء. ويعتبر الأسيرين والباراسيتامول وإيبوبروفين من أكثر العقاقير التي تباع بدون وصفة طبية لتسكين الألم. وكان من المعروف منذ فترة طويلة أن تناول جرعات كبيرة من الأسيرين يضر بالأذن الداخلية ومن الممكن أن يسبب الطنين، بينما لم يكن هناك أي بيانات خاصة بهذا الأمر بالنسبة للمسكنات الأخرى. وتبين لدى الباحثين أن الاستهلاك الدوري للأسيرين يزيد خطورة الإصابة بأضرار سمعية لمن هم دون 60 عاما بنسبة 33٪، مقارنة بالرجال الذين يتناولون الأسيرين من حين لآخر. ولم تظهر الدراسة علاقة بين تناول الستيرويد

وكانت الدراسة تهدف إلى اكتشاف سبب جديد لصعوبات السمع بخلاف الشبخوخة والضوضاء. ويعتبر الأسيرين والباراسيتامول وإيبوبروفين من أكثر العقاقير التي تباع بدون وصفة طبية لتسكين الألم. وكان من المعروف منذ فترة طويلة أن تناول جرعات كبيرة من الأسيرين يضر بالأذن الداخلية ومن الممكن أن يسبب الطنين، بينما لم يكن هناك أي بيانات خاصة بهذا الأمر بالنسبة للمسكنات الأخرى. وتبين لدى الباحثين أن الاستهلاك الدوري للأسيرين يزيد خطورة الإصابة بأضرار سمعية لمن هم دون 60 عاما بنسبة 33٪، مقارنة بالرجال الذين يتناولون الأسيرين من حين لآخر. ولم تظهر الدراسة علاقة بين تناول الستيرويد

وكانت الدراسة تهدف إلى اكتشاف سبب جديد لصعوبات السمع بخلاف الشبخوخة والضوضاء. ويعتبر الأسيرين والباراسيتامول وإيبوبروفين من أكثر العقاقير التي تباع بدون وصفة طبية لتسكين الألم. وكان من المعروف منذ فترة طويلة أن تناول جرعات كبيرة من الأسيرين يضر بالأذن الداخلية ومن الممكن أن يسبب الطنين، بينما لم يكن هناك أي بيانات خاصة بهذا الأمر بالنسبة للمسكنات الأخرى. وتبين لدى الباحثين أن الاستهلاك الدوري للأسيرين يزيد خطورة الإصابة بأضرار سمعية لمن هم دون 60 عاما بنسبة 33٪، مقارنة بالرجال الذين يتناولون الأسيرين من حين لآخر. ولم تظهر الدراسة علاقة بين تناول الستيرويد



الطب والحياة

الاستطباب بين التفريط والإفراط

الأطفال سبب في انخفاض الضغط

14 أكتوبر/تأريخ

فندت بعض الدراسات العلمية مؤخرا الكثير من المعتقدات المتعلقة

بالسلامة البدنية والصحية عبر الكشف عن أدلة تثبت عكس ما كان يشاع.

وقد عكف عدد من العلماء في بلدان مختلفة من العالم على دراسة وتمحيص بعض العادات السائدة والممارسات التي كان الهدف منها الاستطباب والمعالجة، الأمر الذي كشف الكثير من البراهين التي تثبت خطأ تلك الممارسات وسلبية النتائج الناجمة عنها على صحة الإنسان.

الإفراط في المضادات

حذر خبراء صحة من أن الإفراط من المضادات الحيوية في أوروبا يقوى مقاومة الفيروسات للدواء ويهدد بوقف علاجات طبية حيوية كما في حالات استبدال مفاصل الفخذ والعناية المركز لأطفال المتسرين وعلاجات السرطان.

وقال دومينيك مونييه من وحدة المشورة العلمية بالمركز الأوروبي لمكافحة الأمراض والوقاية منها "رجال الطب الحديث بأسره" مهدد لأن الجراثيم أصبحت تقاوم المضادات الحيوية ما يجعل العقاقير عديمة النفع. بحسب رويترز. وقال في مؤتمر صحفي "أنا ما تغلبت علينا هذه الموجة من مقاومة المضادات الحيوية فلتتمكن من إجراء عمليات زراعة الأعضاء واستبدال مفاصل الفخذ والعلاج الكيميائي للسرطان والعناية المركز ورعاية المواليد المتسرين".

والمضادات الحيوية ضرورية في كافة هذه العلاجات لمنع حدوث العدوى البكتيرية. لكن البكتيريا المقاومة للعقاقير مشكلة أخذت في التنامي في مستشفيات العالم وهو ما يتضح في زيادة ظهور الجراثيم المقاومة للدواء.

وتؤدي العدوى البكتيرية بحياة نحو 25 ألف شخص سنويا في أوروبا و19 ألفا تقريبا في الولايات المتحدة.

وقال مونييه إن ارتفاع تكاليف مقاومة المضادات الحيوية يأتي في مقدمة المخاطر على العلاجات المستقبلية وقد يضر بميزانيات الرعاية الصحية في أنحاء الاتحاد الأوروبي بصورة أكبر ما لم يتم التصدي



الطريق إلى التغذية السليمة

طالما قلنا لأفنسا "غدا سنبدأ في الأكل بطريقة صحية" لكن للأسف يأتي الغد ونستمر في الأكل بنفس العادات القديمة. لتتناول طعاما مغذيا ونمارس حياة صحية لا بد أن نتمتع بالكثير من العزم وقوة الإرادة. ولأن هذا القول بطبيعة الحال سهل بكثير من التنفيذ فإليك بعض الطرق لتسهيل المهمة: أولا وقبل أن تخوض في هذه المهمة فلا بد أن تنسى كلمة نظام غذائي والتي قد تكون عائقا أمام تقدمك. ثانياً قم بوضع قائمة بطعامك لمدة أسبوع ثم احذف أحد الأطعمة غير الصحية (مثلا ، البطاطس المقلية، الهمبرجر، الحلوى) والتي تستطيع أن تتوقف عن أكلها لهذا الأسبوع. ثم الآن باستبدال الأنصاف غير الصحية والتي قمت بحذفها من القائمة بأخرى صحية كالتفاح أو البرتقال أو العنب على سبيل المثال. الآن يمكنك اختيار طعام صحي آخر تعتقد أنك في حاجة إلى تناوله وأضفه إلى قائمة طعامك. تستطيع بعد أسبوع اختيار مدى نجاحك واستعدادك للمضي بنفس الطريقة في الأسبوع المقبل.

النوم أكثر من 9 ساعات خطر



14 أكتوبر/دراسات/مباحثات

ثمة مفهوم خاطئ بين الناس أنه كلما زادت ساعات النوم كان ذلك أكثر مساعداً للجسد على أن يسترد عافيته وقوته، لكن العلماء يؤكدون أن النوم لا يَدُخِر.

فبالرغم من أهمية النوم للإنسان فقد أثبتت الدراسات أن النوم الزائد عن المعدل المحدد له يسبب صاحبه بأمراض خطيرة خاصة أمراض القلب والدماغ. ويرى الخبراء أن معدل النوم السليم للإنسان البالغ هو ما بين 7 إلى 9 ساعات وهي كمية بأن تعطي الإنسان النشاط المطلوب، فيما أن الزيادة على هذا المعدل تزيد الإنسان كسلا وتقاغسا ويرى أنه يحتاج إلى النوم أكثر وأكثر.

وقد أثبتت دراسات أن النوم الزائد قد يسبب اضطرابات في الجهاز التنفسي ويضعف القدرة على الحصول على كميات كافية من الأكسجين.

وتتوقف الاستفادة من النوم على مدى العمق الذي وصل إليه الجسد وليس على طول أو قصر مدة النوم، لذا يوصى بالابتعاد عن الأقرص المهدئة والنوم والمنبهات والحرص على النوم في جو معتدل وإضاءة مناسبة.

الكافيين يبطل تدفق الدم إلى القلب... والشوكولاتة تقي من السكتة الدماغية



14 أكتوبر/دراسات/مباحثات

حذر باحثون إيطاليون من مخاطر الكافيين على صحة القلب بعدما اكتشفوا أن مجرد فنجان واحد من الإسبرسو قادر على إبطاء تدفق الدم إلى القلب. وذكر الباحثون من جامعة باليرمو الإيطالية في دراسة نشرت في "المجلة الأوروبية للتغذية السريرية" على موقعها على الإنترنت أن شرب كوب واحد من أي مشروب غني بالكافيين قادر على إبطاء نسبة تدفق الدم إلى القلب إلى أكثر من الضعف. وأشاروا إلى أن القهوة من دون كافيين على العكس تعزز تدفق الدم إلى القلب. وحذر الباحثون من أن الكميات العالية من الكافيين في فنجان إسبرسو تترك تأثيراً غير جيد على الأوعية الدموية والقلب.

يشار إلى أن فنجان إسبرسو واحد يحتوي على 139 ميليغراماً من الكافيين، مقارنة مع 75 ميليغراماً في كوب من القهوة السريعة. وعقد الباحثون إلى مراقبة تدفق الدم عن 20 راشداً شربوا فنجان إسبرسو واحداً، مقارنة مع شرب بديل من دون كافيين. وتبين أن القهوة الغنية بالكافيين قلصت الأوعية الدموية ما قلص نسبة الدم التي تصل إلى القلب بحوالي 22٪ خلال ساعة. وأوضح الباحثون أن السبب هو أن الكافيين يعيق مادة كيميائية تحافظ على توسع الأوعية الدموية. ولاحظوا أنه عندما شرب المتطوعون في الدراسة إسبرسو من دون كافيين تحسن تدفق الدم بشكل بسيط، وزاد ضغط الدم بشكل كبير بعد شرب فنجان غني بالكافيين، وليس من دونه. ورجح الباحثون أن مصدر الإفادة في المشروب الخالي من الكافيين قد يكون ناجماً عن المواد المضادة للأكسدة المفيدة للصحة فيه.

ومن جهة أخرى قالت دراسة كندية حديثة إن تناول الشوكولاتة يقلل من فرص الإصابة بالسكتة الدماغية. وذكرت صحيفة الديلي تلغراف البريطانية أن الدراسة التي قامت بها جامعة تورنتو الكندية وشملت نحو 50 ألف شخص خلصت إلى أن احتمال تعرض الأشخاص الذين يتناولون الشوكولاتة للسكتة الدماغية كان أقل بنسبة 22٪ من الأشخاص الذين لا يتناولون الشوكولاتة.

ووجدت الدراسة أيضاً أن احتمال الوفاة بعد الإصابة بالسكتة الدماغية كان أقل بنسبة 46 بالمائة لدى الأشخاص الذين اعتادوا تناول 50 غراماً من الشوكولاتة مرة واحدة في الأسبوع. وأشارت الدراسة إلى أن السبب وراء قدرة الشوكولاتة على الوقاية من السكتة القلبية يعود إلى احتوائها الغني على المواد المضادة للأكسدة لكن القائمين على الدراسة أكدوا عزيمهم على إجراء المزيد من البحوث الإضافية حول هذا الموضوع. وأضافت الدراسة أن المزيد من الدراسات ستحدد بشكل دقيق ما إذا كانت الشوكولاتة فعلاً تقي من السكتة الدماغية أم أن الأشخاص موفوري الصحة يميلون إلى تناول الشوكولاتة أكثر من غيرهم. من جهة أخرى لم يغفل الباحثون أعراض السمّة التي تسببها الشوكولاتة وحذروا من الإفراط في تناولها بسبب احتوائها على الدهون المشبعة.



صغيرة من المعقم، ما يفسح المجال أمام عدد منها يحمل تبديلاً جينياً في مقاومته. ويمكن لهذه البكتيريا المتحولة التكاثر في أماكن يتركز فيها المعقم أكثر. ويتطلب عندها القضاء كمية تساوي 400 ضعف الكمية العادية من المعقم. بحسب فرانس برس.

وأوضح المشرف على الدراسة جيرارد فليمينغ لوكالة فرانس برس أن هذه البكتيريا تصحح مقاومة أيضا للسيريفلوكساسين، وهو مضاد حيوي ذات نطاق عمل واسع جداً، فينطلب بالتالي علاج الالتهابات الناتجة عنها كمية من المضاد الحيوي "قد تصل إلى عشرة أضعاف" الجرعة العادية.

ويستطيع هذا الشكل الجديد من البكتيريا المقاومة الصمود أمام المضادات الحيوية بشكل أفضل من البكتيريا العادية حتى لو كانت تواجهها للمرة الأولى، لأنها ستصرف كما لو كانت تواجه المعقم من جديد. أي أنها تتركه يخترقها ثم تعود، وتطرده، فيصعب الأمر أشبه بمن يحاول نفي عجلة مثقوبة ويعتبر فليمينغ أن "هذه المشكلة تنتج عن سوء استخدام المعقمات، كتنظيفها بكمية كبيرة من الماء أو عدم غسلها عن الأسطح المعقمة". الأمر الذي يسهل على البكتيريا عملية التأقلم معها.

وأضاف الباحث "أنا لا أقول أنه يجب عدم استخدام المعقمات، لكن يجب استخدامها بشكل جيد". ويعتبر في هذه المرحلة تنفيذ المزيد من الدراسات ضرورياً من أجل معرفة أن كانت هذه العملية نفسها تتكرر مع أنواع أخرى من البكتيريا. ورأى فليمينغ أنه من الممكن استخدام أكثر من نوع معقم واحد من أجل تعزيز الحماية من الالتهابات المتناقلة في المستشفيات.

البكتيريا المقاومة

في سياق متصل حذر خبراء اجتمعوا في ستوكهولم من أن مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية تزداد في أوروبا من جراء الاسراف في استخدامها، معتبرين أن هذه الأفة قاتلة ومكلفة جدا كما انها تشكل تهديدا لعافية جوانب كبيرة من الطب الحديث. وأشار الخبراء المجتمعون بدعوة من مركز الوقاية من الأمراض ومعالجتها، بمناسبة اليوم الأوروبي الثاني للحذر في استهلاك المضادات الحيوية الذي تم احيائه الاربعاء في 32 دولة، الى تطور بعض البكتيريا التي تكاد لا تفهم لاسيما في جنوب أوروبا وشرقها حيث يسجل استهلاك المضادات الحيوية معدلات مرتفعة. بحسب فرانس برس.

وقال الخبير دومينيك مونييه "تكاد تصل الى طريق مسدود. فيعوض البكتيريا تطور مقاومة لكل العلاجات، ما يستدعي استخدام مضادات حيوية قديمة قد تكون سامة أو تراكيب لم تجر عليها التجارب المخبرية بعد". وبحسب دراسة شملت أوروبا كلها، واجه 53٪ من مسؤولي اقسام الانعاش في المستشفيات في الاشهر الستة الأخيرة حالة مقاومة مضادات حيوية واحدة على الأقل.

وقالت مديرة المركز سوزانا جاكاب انه "من دون مضادات حيوية فعالة تصبح العلاجات الطبية الحديثة كالجراحات وعمليات الزرع والعناية الفائقة مستحيلة". وأشارت الى ان بعض الاقسام في المستشفيات لا يمكنها الاستغناء عن المضادات الحيوية كحاضنات الخدج واقسام الانعاش ومعالجة السرطانات.

وحذر الخبير السويدي والاساتذ في جامعة ايسلانا، اوتو كارل من ان "اسس القطاع الصحي بدأ تزعر فعندئذ تنسرف في استخدام مورد عالمي يجب ان نحافظ عليه للأجيال المقبلة"، ويقدر المركز عدد الوفيات السنوية الناتجة عن حالات مقاومة المضادات الحيوية بـ 25 ألفا في الاتحاد الأوروبي، وهو عدد يفوق عدد الوفيات من جراء حوادث السير. أما الكلفة السنوية لعلاج هذه الحالات فتصل إلى 1,5 مليار يورو بينها 930 مليوناً تعود للمستشفيات.

وتؤدي الجراثيم المقاومة للمضادات الحيوية إلى وفاة عشرات الآلاف المرضى في الولايات المتحدة. ولم توفر هذه الأفة دول العالم الثالث حيث تباع المضادات الحيوية من دون أي رقابة. أما في أوروبا نفسها فالمدول المتوسطة أكثر تأثراً بهذه الظاهرة بالمقارنة مع الدول الشمالية التي تسجل ادنى نسبة استهلاك للمضادات الحيوية.

وسجلت تسع دول اوروبية من بينها ايطاليا واسبانيا والبر تغال العام الماضي نسبة انتشار لبكتيريا الاشركية القولونية (اي كولي) تعدت الـ 25٪ وهي من أكثر البكتيريا المقاومة شيوفاً، فيما كانت نسبة انتشارها 2٪ في العام 2003.

وقامت دول عدة كفرنسا وبلجيكا والسويد وبريطانيا بإطلاق حملة توعية حول عواقب الاستهلاك الكثيف



((السعادة والتفاؤل يحميان المرأة من سرطان الثدي))