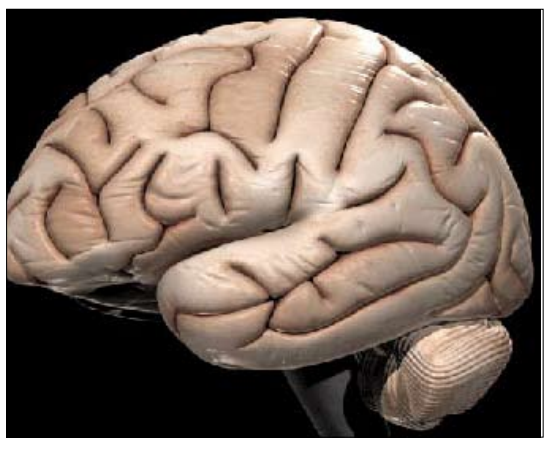
14 أكتوبر
14 OCTOBER
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com

www.14october.com

تحفيز الدماغ بالتيار الكهربائي يجعلك متفوقا في الرياضيات



لندن / متابعات :

قال علماء بريطانيون أن تحفيز الدماغ البشري بتيارات كهربائية ضعيفة قد يساعد الشخص على التفوق في ميادين معقدة كالرياضيات.ووجد باحثون من جامعة اكسفورد والذين اجروا دراستهم على أدمغة 15 طالبا متطوعا أن مرور تيار أو شحنات كهربائية في منطقة معينة أو اتجاهات معينة في الدماغ يحسن من قدرة هؤلاء على حل مسائل رياضية معقدة .

ووفقا لراديو لندن الذي أورد ذلك فان الباحثين حذروا من تجربة هذا الأمر في البيت دون إشراف هؤلاء العلماء . وكانت دراسة سابقة توصل إليها علماء ألمان العام الماضي قد أشارت إلى أن تحفيز الدماغ بتعريضه لتيارات كهربائية خفيفة أثناء النوم يساعد على تقوية الذاكرة.

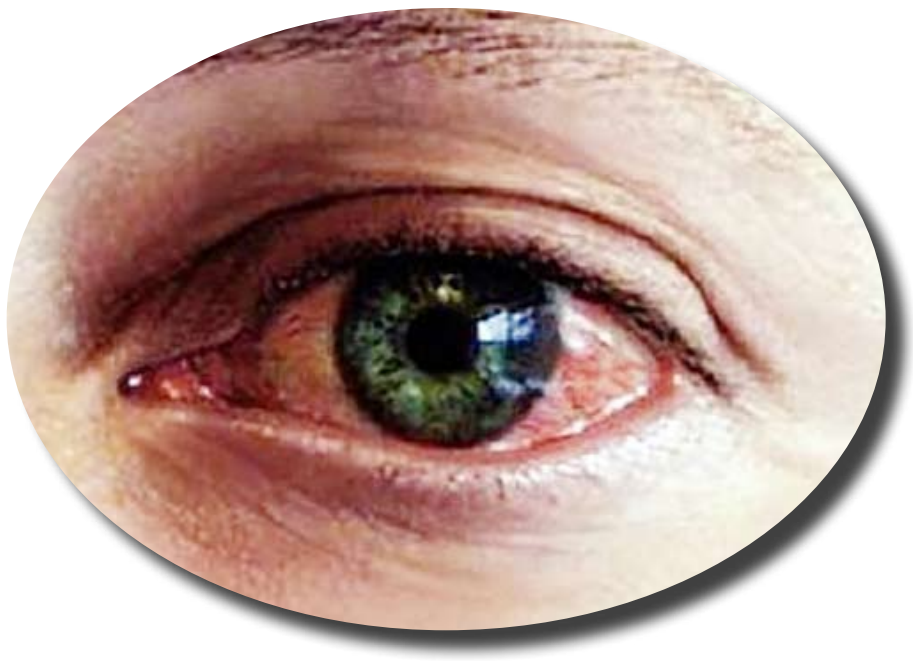
وقد أجرى العلماء دراستهم على طلاب يدرسون الطب، وقاموا بتعريضهم لعدة تيارات كهربائية، تشبه الموجات الطبيعية المتذبذبة في الدماغ أثناء النوم، ما ساعدهم على تقوية ذاكرة الطلبة.

وأوضح العالم يان بورن في نتائج الدراسة التي نشرت في موقع دورية " نيتشر" على الإنترنت أن تعريض دماغ الطلبة لتيارات كهربائية ساعد على تقوية الذاكرة على الاستيعاب.

رمد العيون .. الأسباب والوقاية و العلاج

د. هناء السقاف: ازدحام السكان وتشاركهم المنزل أهم أسباب انتشار الرمد

د. عمر عبد الملك: المرض فيروسي معد ينتقل حتى عبر النظر المباشر والملامسة



الرمد أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب العيون ، وقد لوحظ مؤخرا انتشار هذا المرض بشكل لافت في بعض محافظات اليمن ، خاصة بين الأطفال وطلاب المدارس ، فهناك العشرات من المواطنين المصابين بالمرض في عدن والحديدة وتعز استقبلتهم المستشفيات العامة وأطباء العيون .. عدد من التساؤلات ومخاوف المواطنين من هذا المرض الذي يكاد يشبه الوباء حثتنا على القيام بالاستطلاع التالي ولقاء عدد من الذين أصيبوا بالمرض ، والأطباء والمختصين الذين أفادونا بالحصيلة التالية :

استطلاع / أماني العسيري

مصابون بالرمد

نبيلة محمد قالت " بدأ بي المرض في العين اليسرى ، حين استيقظت من النوم لأجد عيني مطبقة ولا استطيع فتحها إلا بقوة وكأن شيئا ثقيلاً يمنعها من ذلك ، لافتة إلى تجمع أوساخ جامدة على حافة رموش العين . ومن ثم إحساس بالألم وكأن أحجارا تخزني بقوة داخل العين ، وتابعت ثم انتقلت هذه الأعراض إلى العين اليمنى واستمر بي المرض أسبوعا كاملا لم اخرج خلاله من المنزل حتى لا تنتقل العدوى للآخرين .

وعلقت نادية إحدى المصابات بأن الرمد لم يقتصر ضرره على عينيها بل سبب لها صداعا قويا ، وألما شديدا في عينيها ورقبتها كلما حاولت الميل ناحية الأرض ، مشيرة إلى أعراض أخرى كالحمة وألم المفاصل .

ووصف الأخ عبد الله قائد أعراض إصابته بالرمد بأنه سبب له الحمى وألم المفاصل ، و انتفاخ عينيه ، يقول الأخ عبد الله : اضطررت لارتداء نظارات سوداء حتى لا أنقل العدوى إلى الآخرين وحتى أخفي الشكل السيئ الذي بدت به عيناي .

أم عمرو قالت " أصيب طفلي الرضيع الذي لم يتجاوز العام والنصف بالرمد ، وتورمت عيناه ، ما اضطرني إلى استخدام الماء الدافئ مخلوطا بقليل من الملح في علاجه وتطهير عينيه وبعد أسبوع تماثل للشفاء .

وقد أبدى سكان محافظة عدن مخاوفهم من انتشار مرض الرمد خلال الأيام الماضية ، داعين إلى أهمية قيام مكتب الصحة العامة والسكان في المحافظة باتخاذ إجراءات للحد من انتشاره .

أطباء ومعنيون

د. هناء السقاف مدير قسم الترصد والأوبئة بمكتب الصحة عدن أفادتنا قائلة " المرض عبارة عن التهاب ملتحمة العين ، وهو مرض فيروسي ينتقل عبر العدوى من شخص مصاب إلى آخر ، لافتة إلى أن المرض ينتشر حاليا في مصر والسودان واليمن ، بسبب تغير الفصول ، وعزت الدكتورة هناء أسباب انتشار المرض إلى ازدحام السكان ، موضحة " أن الظروف حاليا فرضت على العديد من الناس العيش في منزل واحد فمثلا ، يعيش في المسكن الواحد أكثر من أسرتين في الغالب .. «وأشارت " إلى أن النظافة تلعب دورا مهما في ذلك ، فكثيرا من الناس مثلا يغفلون أهمية غسل اليدين جيدا بالماء والصابون في حالة ملامستهم للأشياء الضارة أو التي قد تنقل لهم العدوى ».

د. عمر عبد الملك محمد مدير قسم الطوارئ بمستشفى باصهيب العسكري بعدن قال : استقبلنا كثيرا من الحالات التي تعاني من الرمد الموسمي " التراخوما " مؤخرا ، لافتا إلى أن هذا المرض فيروسي معد ينتقل حتى عبر النظر المباشر لهذا فالوقاية منه تكون صعبة في اغلب الأحيان .

وأوضح بأن أعراض المرض هي التهاب الملتحمة وظهور احمرار والشعور بحرقة في العين، إضافة إلى حكة وانزعاج من الضوء، كما قد يرافقه حدوث إفرازات عينية أو دموع وأحياناً تتورم الأجفان، وينتقل الالتهاب إلى العين الثانية بسبب العدوى ، وقال " إن الأطفال وطلاب المدارس هم أكثر الفئات التي ينتشر فيها المرض ، كما لفت إلى أن المرض قد يستمر من(3 إلى 7) أيام .

العلاج

وأوضح مدير قسم الطوارئ بمستشفى باصهيب العسكري " أن العلاج غالبا ما يكون بواسطة المضادات الحيوية والمراهم وغيرها بحسب الإصابة .

ونبه إلى خطورة المرض ، وأن انتشاره هذا العام ازداد عن الأعوام السابقة ، حتى أنه أصبح قويا على المضادات وهذا يدق جرس إنذار بخطورة انتشار مثل هذه الأمراض الفيروسية المعدية في المجتمع ، مناشدا المعنيين في مكتب الصحة التنبه لمثل هذه الأمراض ، ووضع خطط طوارئ يتم عبرها تقديم العلاج اللازم بمبالغ رمزية أو حتى مجانيا حتى يتم القضاء عليها ، لافتا إلى أهمية حملات التوعية في المدارس حتى يتم تجنب الإصابة بالأمراض .

ما هو الرمد ؟

هو التهاب يصيب الغشاء الشفاف الذي يغطي بياض العين ويؤدي إلى احمرار العين وزيادة إفرازاتها ويمكن أيضا أن يسبب تورماً للجفن وألماً وحكة في العين.

وتسبب التهاب ملتحمة العين أنواع كثيرة من الفيروسات والبكتيريا، كما يمكن أن يحدث الالتهاب كرد فعل للحساسية التقليدية التي تسببها حبوب اللقاح مثل حمّى القش والتحسس ضد شعر الحيوانات أو تغير الفصول.

ويظل الشخص المصاب بالرمد معدياً لمدة تتراوح ما بين أسبوع و أسبوعين بعد ظهور الأعراض ، وفي حالة اقترن احمرار العينين مع أي من الأعراض التالية:

- صعوبة في الرؤية.
- الإحساس بوجود جسم غريب في العين بشكل يؤثر على القدرة على فتحها.
- التعرض لضربة قوية على الرأس أو أي إصابة أخرى كاصطدام جسم مثل (أصبع بالعين أو كرة) .
- زيادة تحسس العين من الضوء.
- ألم شديد في العين.
- صداع شديد.
- غثيان وقيء.

يجب زيارة الطبيب الذي يستطيع أن يشخص أسباب أصابتك بالمرض من خلال التعرف على نوع البكتيريا المسببة للمرض ، ومن ثم يتخذ الإجراء المناسب للعلاج .

الوقاية

تتم الوقاية من المرض بتجنب لمس أو فرك العين المصابة لأن ذلك يجعل الالتهاب أكثر سوءاً، والحرص في حالات الإصابة البكتيرية على عدم نقل عدوى الالتهاب من عين إلى الأخرى أو إلى أشخاص آخرين، ومن الضروري الاهتمام بنظافة العين المصابة عبر تنظيفها بالمعقم الخاص بالعيون ، أو بمنديل مبلل بماء دافئ مع قليل من الملح ، ولكن يلزم الحذر من استخدام المنشفة التي تستعمل في تنظيف العين المصابة لتنظيف العين السليمة ومن الضروري عدم السماح للآخرين باستخدامها.

منظمة الصحة العالمية

منظمة الصحة العالمية كانت قد حددت هدفا يتمثل في القضاء على التراخوما - الرمد - الذي يسبب العمى بحلول عام 2020 و بالتعاون مع الحكومات الوطنية و العديد من المنظمات غير الربحية.

غسل اليدين بالماء والصابون يقي من الإصابة بالإسهالات والالتهابات الرئوية

تسجل إحصاءات عالمية ما يقرب من (3.5) مليون حالة وفاة سنويا لأطفال دون الخامسة جراء إصابتهم بمرض الإسهال والالتهابات الرئوية.

وبرزت مؤخرا العديد من الأمراض المعدية في مختلف دول العالم ،خاصة الدول النامية منها بلادنا اليمن التي تفتقر إلى الكثير من المقومات البيئية الأساسية .

ويساهم غسل اليدين بالماء والصابون في أوقات متفرقة من اليوم في خفض معدلات الإصابة بمرض الإسهال بين الأطفال وبنسبة تزيد على 40 ٪. وتخفض هذه العادة أيضاً من نسب الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي بمعدلٍ يصل إلى حوالي 25 ٪ ، وتساهم في الحد من معدلات الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي الشائعة بصورة كبيرة .

تقرير / دنيا هاني

وبحسب اليونيسف فإن غسل اليدين غير شائع في العديد من هذه الدول ونسبة الاطفال الذين يقومون بذلك تتراوح ما بين صفر و34 ٪.

وفي آسيا معايير النظافة سيئة خصوصا في الهند وبنغلادش وافغانستان. وفي غرب افريقيا يعد الاسهال ثالث سبب للوفيات بين الاطفال.

وتشير الدراسات إلى أن غسل اليدين لأكثر من عشر مرات يومياً كفيلٌ بالحد من انتشار فيروس الالتهاب الرئوي اللانمطي الحاد (سارس) بنسبة تصل إلى 55 ٪.

ويجري التركيز في الـ 15 من أكتوبر سنويا اليوم العالمي لغسل اليدين الذي تحتفل به غالبية بلدان العالم على أطفال المدارس ، فقد تعهدت الأطراف المشاركة بتوعية أكبر عدد ممكن من أطفال المدارس بغسل أيديهم بالصابون .

واليمن إحدى هذه الدول التي تبذل الكثير من الجهود لتحقيق الأهداف الوطنية الإستراتيجية (التعليم ، الصحة ، المياه ، مكافحة الفقر وغيرها) ، ولأنها من اكثر الدول التي تنتشر فيها عادة الغسال المشترك ، فقد قامت هذا العام بتفعيل اليوم العالمي لغسل الأيدي من خلال الأنشطة التوعوية والتثقيفية لأفراد المجتمع والجهات المعنية .

ويعتبر غسل اليدين بالصابون الوسيلة الأكثر فعالية والأقل كلفة للوقاية من الوفيات من جراء الإصابة بالإسهال وخفض مخاطر الإصابة بالكوليرا والالتهاب الرئوي.

وتجدر الإشارة إلى أن الاحتفال باليوم العالمي لغسل اليدين يعرف اختصارا بـ(GHD) وهو حملة تهدف لحث ملايين الأفراد في العالم اجمع على غسل أيديهم بالصابون، وقد تم لأول مرة في عام 2008، من خلال الشراكة العالمية بين القطاعين العام والخاص لغسل اليدين بالصابون، وتمّ إقراره من قبل مجموعة واسعة من الحكومات والمؤسسات الدولية ومنظمات المجتمع المدني والمنظمات غير الحكومية والشركات الخاصة والأفراد في جميع أنحاء العالم .