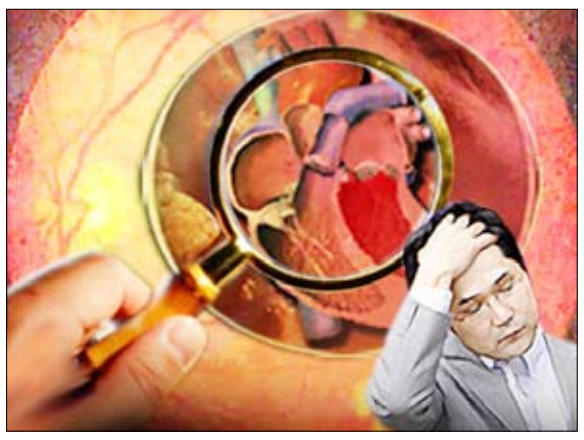
دقات القلب تتأثر بالحمض النووي



واشنطن / متابعات :

قال باحثون أميركيون إنه تم تحديد متغيرات تسلسل الحمض النووي المرتبطة بعدم انتظام دقات القلب الذي قد يتسبب بضرر في القلب وموت فجائي.

وذكر موقع (هلث دي نيوز) الأميركي أن فريقاً دولياً أجرى دراسته على أكثر من (50) ألف شخص حول العالم، وجد متغيرات في 22 موقعاً في الجينوم البشري يمكن أن تؤثر على دقات القلب.

وأشار الباحثون إلى أن عدم انتظام دقات القلب مرتبط بزيادة خطر الإصابة بمشاكل قلبية وبموت قلبي مفاجئ.

ولفتوا إلى أنهم اكتشفوا جينين ينظمان الإشارات التي تنشط انقباضات القلب.

وقال البروفسور المساعد في جامعة جون هوبكنز للطب، دانغ اركينغ إن "حجم الدراسة يعطينا القدرة على تحديد كثير من الجينات لم يكن يشتبه سابقاً بدورها في التوصيل القلبي".

نزلات البرد والأنفلونزا.. الأعراض والآثار وطرق الوقاية

شرب السوائل الدافئة بكثرة خصوصا المحتوية على فيتامين (C) أفضل علاج

الراحة التامة وارتداء الملابس المناسبة مهمان في العلاج

د . وفاء شوالة

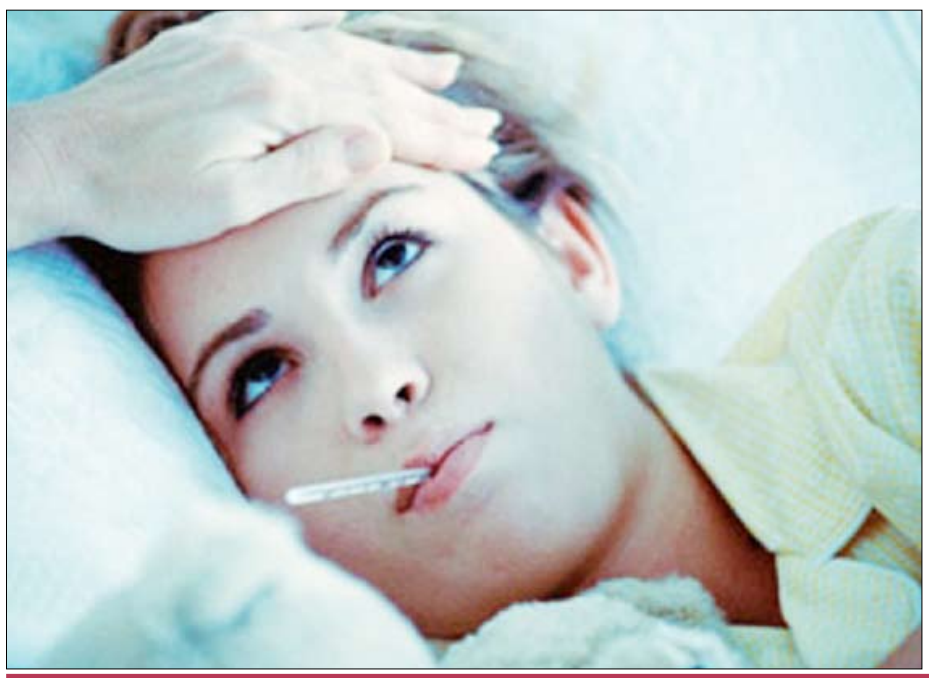
الشتاء قد يحمل أمراضا عديدة، دون غيره من فصول السنة الأربعة... وأشهر هذه الأمراض نزلات البرد والأنفلونزا التي تأتي نتيجة تقلب المناخ أو التغيير المفاجئ في الأحوال الجوية .

ولا يخلو مستشفى ولا منزل في هذه الأيام؛ من مرضى طريحي الفراش، يعانون من أعراض ذلك المرض.

والمؤسف في هذه الأيام أن تداخل الأحوال الجوية بين درجة الحرارة والرطوبة يؤدي إلى انتكاسات متعددة، فمثلاً يظن المريض أنه قد شفي من الأنفلونزا، لكن أعراض المرض لا تنتهي بل تعود من جديد، فما هو سر هذا المرض وما هو سببه ؟ وكيف يمكن تجنبه والوقاية منه، وعدم عودته في موسم واحد؟

صحيفة "14 أكتوبر" التقت الدكتور وفاء شوالة طبيبة أطفال التي حدثتنا عن كل ما يتعلق بالمرض من خلال اللقاء التالي :

لقاء / أشجان جمال المقطري



د .وفاء: أنصح بعدم الاحتكاك بالمرضى وتجنب استخدام أدوات الغير والابتعاد عن الأماكن المزدحمة

التغيير المناخي وانتشار الأمراض

في البداية لفتت د. وفاء شوالة إلى أن الإصابة بالأنفلونزا ونزلات البرد والتهابات الصدر تزداد نتيجة لتغيير الجو المفاجئ ما يؤثر على درجة الجسم، و يسهل حدوث خلل مؤقت في مناعة الجسم فعندما يتعرض لدرجة حرارة منخفضة تنقبض الأوعية الدموية في الأنف وتقل مقاومته، وبالتالي تتكاثر الفيروسات الموجودة بتجويف الأنف والفم.. وسرعان ما تحدث رعشة عند الخروج إلى الجو البارد ومن المفيد أن يكون الانتقال من الجو الدافئ إلى الجو البارد بطريقة غير مفاجئة.

وأوضحت في سياق حديثها أن فيروس الأنفلونزا إذا لم يعالج بشكل جيد، فإن المريض يصاب بسرعة بالتهابات الرئة وإفرازات مخاطية من الأنف وسعال، كما أن التهابات الحنجرة قد تؤدي إلى الإصابة بالتهابات في القلب، كما يسبب مضاعفات تؤدي للإصابة بالأنفلونزا مع ازدياد متسارع في درجة حرارة الجسم.

الأطفال ونزلات البرد

وأشارت الدكتورة وفاء إلى أن البرد والأنفلونزا مرضان يختلفان في حدتهما، حتى ولو اشتركا في الأسباب، فالأطفال المصابون بالزكام والسعال تكون حالتهم عادية، حيث أنهم في هذه الحالة مصابون بالبرد، أما الأنفلونزا فتختلف أعراضها عند الأطفال.. وتؤكد ضرورة عدم استخدام المضادات الحيوية عند الإصابة بنزلات البرد؛ إلا بعد استشارة الطبيب ، والابتعاد عن الأماكن المزدحمة والمغلقة ، وضرورة التهوية الجيدة للمنزل حتى لا يصاب الأطفال بالمرض مرة أخرى، كما يجب إعطاء الأطفال السوائل الدافئة بكثرة ويجب الحرص على أن يرتدي الأطفال الملابس المناسبة.

الشتاء والروماتيزم

وتقول د . وفاء شوالة : إن الشتاء له تأثير كبير على المفاصل بصفة عامة، حيث يؤدي إلى تقلص في العضلات وأن التغيير المفاجئ في درجة الحرارة يؤثر كذلك ، فمثلا يكون الشخص جالسا بمكان دافئ، ثم يذهب مباشرة إلى مكان بارد هنا تتأثر العضلات وتزداد الآلام ، وتصاب أوتار الأصابع خصوصا لدى المصابين بمرض السكر.

لذلك ينصح مرضى الروماتيزم دائما في فصل الشتاء باستخدام الماء الدافئ للأصابع لمدة ربع ساعة. أما حالات الإسهال فتكثر في فصل الصيف وتقل في فصل الشتاء.

نزلات البرد

وأشارت إلى أن نزلات البرد سببها فيروس ينتقل عن طريق العدوى ومن أعراضها ارتفاع درجة الحرارة، مع الإحساس بالتعب والإرهاق والانسداد في الأنف وفقدان الشهية في بعض الأوقات ، مع الشعور بآلام ، وهناك عوامل تساعد على الإصابة بنزلات البرد، فمثلا الأشخاص الذين يعانون من التهابات مزمنة بالجيوب الأنفية ومن الحساسية ، يصابون بالبرد أكثر من غيرهم .

طرق العدوى

وذكرت د. وفاء أن الإصابة بالأنفلونزا مرض معد لهذا يجب الابتعاد عن مصادر الإصابة بالأنفلونزا التي تنتقل عن طريقها وهي طريقة السعال والعطس واللمس باستخدام أدوات المصابين وبسبب دخول الرياح الباردة هنا تنتقل العدوى من الشخص المريض إلى الشخص غير المريض، فهنا لابد من الحد من الانتقال.

نصائح

ونصحت الدكتورة وفاء شوالة بتناول " عصير الليمون والبرتقال، وعلى كل أم أن تهتم بطفلها ورعايته رعاية صحية جيدة، وأهم شيء هو التغذية المناسبة لأنها ترفع المناعة عند الأطفال والطريقة المثلى للعلاج من الأنفلونزا هي الراحة التامة، لاسيما عند بدء الأعراض ومحاولة تدفئة جسم المريض وتجنب مصادر العدوى، وعدم الاحتكاك بالمرضى وتجنب استخدام أدوات الغير، والابتعاد عن الأماكن المزدحمة، كما أنصح بارتداء الملابس المناسبة " .

العلاج

وقالت : " العلاج يكون عند تناول التغذية الصحية واحرص على شرب السوائل الدافئة بكثرة، لاسيما تلك المحتوية على فيتامين (سي) لإنها العلاج الأفضل.

كما تقول إن الأهم من العلاج هو الوقاية كما يقال : "الوقاية خير من العلاج".

كلمة أخيرة

إن نسبة انتشار الزكام ونزلات البرد عالية عند الأطفال، لاسيما من عمرهم 4 سنوات وما دونها ، على أنه كلما كبر الإنسان زادت مقاومته لهذا المرض حتى سن ما قبل الشيخوخة، عندها يصبحون مثلهم مثل الأطفال.

لهذا يتفق أطباء الأطفال على أن الطفل لا يصاب بالبرد والأنفلونزا بسبب الشتاء وإنما بسبب تغيير الجو واحتكاك جسمين ببعضهما البعض.

الأشعة المقطعية لها نفس تأثير (قنبلة هيروشيما) !

نيويورك / متابعات :

هل يمكن أن يتعرض المريض الذي تجرى له أشعة مقطعية على منطقة البطن مرتين او ثلاث لنفس كمية الإشعاعات التي تعرض لها سكان عاشوا بالقرب من المكان الذي سقطت فيه قنبلة (هيروشيما) على اليابان عام 1945 وبقوا على قيد الحياة؟

وهل تزيد الأشعة المقطعية خطر الإصابة بمرض السرطان؟

إذا جاء ردك بالإيجاب فأنت على حق -وأيضا أكثر معرفة من عدد كبير من المرضى في أقسام الطوارئ في المدن الأمريكية طبقا لمسح أجرته مستشفى جامعة كوبر في كامدن بنيوجيرزي.

وطلب الباحثون هناك من أكثر من 1100 مريض تقييم الرد على أسئلة مشابهة لتلك السالفة الذكر وقال النصف انه لا توجد أي مقارنة بين الناجين من قنبلة (هيروشيما الذرية) والمرضى الذين أجريت لهم أشعة مقطعية.

كما اختلف الغالبية أيضا مع الرأي القائل بأن هذه الأشعة تزيد من خطر الإصابة بالسرطان بينما هون 75 في المائة من ضرر الأشعة السينية التي يتعرض لها المريض أثناء الأشعة المقطعية مقارنة بالأشعة السينية التقليدية التي تجرى على الصدر وهي أضعف مئة مرة على الأقل.

وقالت بريجيت بومان وهي طبيبة بقسم الطوارئ في مستشفى جامعة كوبر التي نشرت دراستها في حولية طب الطوارئ على الانترنت لرويترز «هدف البحث ليس إحداث حالة من الهستيريا الجماعية».

"القلق محوره المرضى الذين يترددون كثيرا على

الطبيب وتجرى لهم الكثير من الاشعة المقطعية."

وارتفع عدد الأمريكيين الذين تجرى لهم أشعة في العقود القليلة الماضية إلى 72 مليونا عام 2007 ما دفع الأطباء إلى التعبير عن قلقهم من الإفراط في استخدامها.

وقالت بومان "لدينا مرضى أجريت لهم 57 أشعة. هذا عدد هائل" وقالت إن المسح الذي أجرته مع زملائها كشف أن نصف المرضى أجريت لهم الأشعة في مستشفى كوبر خلال الخمس سنوات الماضية فقط.

وقال المرضى للباحثين أن ثقتهم تزيد في الفحوص الطبية التي يخضعون لها إذا أجريت لهم تحاليل دم وأشعة مقطعية.

وجاء في دراسة حكومية أن الأشعة المقطعية التي أجريت في عام 2007 وحده ستتسبب على الأرجح في 29 ألف حالة إصابة بالسرطان وتقتل نحو 15 ألف أمريكي.

العقاقير الوهمية..أحد العلاجات الناجحة

تقرير / ديفيد فيشر:

أحيانا تكون العقاقير الوهمية أكثر فعالية من الأدوية الحقيقية، ولكن ما السبب في ذلك؟.. هذا هو ما يبحثه علماء في جامعة توبينجن الألمانية، إنهم يجرون دراسات على فعالية الأدوية الخالية من مادة فعالة، الأدوية الوهمية التي ربما حلت مستقبلا محل العقاقير الحقيقية.

لا يحتاج الطبيب الألماني باول انك في معالجة مرضاه إلى حقنة أو مشرط، أهم ما يحتاجه هذا الطبيب الألماني في عمله هو: الخداع.

يعد البروفيسور باول انك ، أستاذ الأمراض النفسية والأمراض الناجمة عنها في جامعة توبينجن الألمانية، من رواد المتخصصين في العلاج بالعقاقير الوهمية في ألمانيا.

ويجري انك دراسات على عقاقير، لا تعد في الحقيقة عقاقير لأنها تخلو من أي مادة فعالة.

عندما يجلس متطوع على المقعد الكهربائي أمام البروفيسور انك، يضع الأخير على لسان المتطوع أقراصا بطعم العرقسوس التي يزعم أنها تساعد ضد الغثيان. ثم يبدأ المقعد الدوار في الدوران ويجتهد المريض في تحريك قرص العرقسوس في فمه ليقاوم الشعور بالرغبة في التقيؤ.

أما ما يعرفه هذا المريض الطيب فهو أن الطبيب لم يعطه دواء فعالا بل أعطاه حلوى ذات لون ونكهة ولكنها خالية من أي مادة دوائية فعالة.

ومع ذلك، تتحسن حالته بعد أن يدور به المقعد عدة لفات ربما تصيبه بالدوران، وذلك بشكل أفضل من المرضى الذين لم يحصلوا على أقراص العرقسوس.

عندما يؤدي اعتقاد المرضى في جدوى العلاج إلى تأثير أفضل على صحتهم فإن الأطباء يسمون ذلك بتأثير العلاج الوهمي " بلاسيبو". ليس ما يعطيه الأستاذ انك لمرضاه في الحقيقة سوى معلومات خاطئة ولكن محفزة حيث يوهم، مرضاه بأنهم حصلوا على علاج ما يدفع المخ لإرسال إشارات عبر الجسم، وبدلا من أن يحل الجسم على عقاقير كيميائية يفرز الجسم نفسه مثبطات للألم،خاصة به مثل هورمونات اندورفين أو المسكنات الطبيعية الخاصة بالجسم.

وفي هذا الشأن، يقول الأستاذ انك : "ما يحدث في هذه العمليات هو نفس آليات الطب التقليدي، ولكن بدون أضرار جانبية.. وبذلك يمكن معالجة الشعور بالألم وعدم الارتياح العام وأمراض البشرة من خلال صيدلية الجسم الخاصة به".

هذه المعلومة لها أيضا تأثيرات في الطب التقليدي الذي يدرس في الجامعات "حيث أن نجاح العلاج يتوقف على ما ينتظره المريض من هذا العلاج" حسبما أوضح انك، الذي أشار إلى أن العلاج يكون أفضل عندما يعتقد المريض في فعاليته وأن التجارب التي تجرى على العلاج الوهمي أكدت أن العلاقة بين الطبيب ومرضاه تؤثر على شفاء المرضى بشكل قوي ما جعل الثقة بين الطبيب ومريضه أحد عوامل العلاج الناجح.

فإذا تلقى المريض، بحسب انك، الرعاية والاهتمام الكافيين من مريضه، فإن تعافي المريض يكون أسرع.

تدعم جمعية الباحثين الألمان " دي اف جي " هذا المشروع خلال السنوات الثلاث المقبلة بـ 2.6 مليون يورو وتشارك فيه، إلى جانب جامعة توبينجن، كل من جامعة دوسلدورف وايسن و هامبورج ومانهايم ماربورج.

وتجرى أبحاث دؤوبة على العلاج الوهمي منذ نحو عشر سنوات ولكن الجديد في هذا المشروع هو التحليل المتخصص لآليات العلاج العصبي والحيوي والنفسي.

وسيشارك في التجارب أكثر من ألفي متطوع من المرضى حسبما قالت هلجا فايرتس شفيداً من جمعية الباحثين الألمان التي أكدت أن دراسة الآليات الوهمية عملية بالغة الأهمية بالنسبة لعلم النفس.

ويعتزم باحثو جامعة توبينجن، تحت إشراف باول انك، دراسة العلاقة بين تركيب أنواع الشخصيات المختلفة وتأثير العلاج الوهمي، وما إذا كان التحدث مع الناس عن العلاج الوهمي يثير مخاوفهم، أم أن هناك استعداداً فطرياً للتأثر بهذا العلاج؟ هذا هو ما يسعى الباحثون إلى معرفته من خلال تحليلات الدم وقياس مدى شعور المتطوعين بالضغوط النفسية وتوجيه أسئلة نفسية لهم.

يرى انك أنه من الممكن خفض جرعات الأدوية التي يتلقاها المرضى مستقبلا بسبب تشابه تأثير العقاقير الوهمية مع تأثير المستحضرات الكيميائية، ولكن الأستاذ الألماني انك نفسه يعرف حدود العلم الذي يمتلكه، وفي ذلك يقول: "الأقراص الوهمية ليست وسيلة علاجية، من الخطأ الاعتقاد بأنها يمكن أن تحل محل العلاج الطبي".

غسل الأيدي جيدا بعد الخروج من دورات المياه وقبل لمس الأطعمة أو شرب الماء يجنبكم الإسهالات