



## مشروبات الطاقة خطر على الأطفال

في مشروبات الطاقة في غذاء الأطفال والمراهقين". وأضافت أنه: يمكن لبعض الأطفال أن يتناولوا المشروبات الرياضية طالما أنهم يمارسون ما يكفي من الحركة لإحراقها. وأوضح بنجامين أن بدانة الأطفال ليست نتيجة إفراطهم في الأكل بل نتيجة تناولهم مشروبات تحتوي على كمية كبيرة من الوحدات الحرارية، ودعت إلى الحد من تناول الحليب والعصير حتى مقابل الأكل من تناول الماء. وكانت دراسة سابقة قد أظهرت أن بعض الأطفال الذين تناولوا مشروبات الطاقة تعين نقلهم إلى مستشفيات للعلاج من التسمم.

### واشنطن / متابعات:

حذر أطباء أمريكيون من خطر تناول الأطفال مشروبات الطاقة التي تحتوي على الكافيين والمكملات العشبية. وذكر موقع "لايف ساينس" أن الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، التي تعتبر أكبر منظمة لأطباء الأطفال في الولايات المتحدة حذرت من مخاطر مشروبات الطاقة ودعت إلى التقريب بينها وبين المشروبات الرياضية التي يمكن أن يتناولها الأطفال الذين يمارسون الرياضة. وقالت الطبيبتان مارسي شنيدر وهولي بنجامين في بيان إن المراجعات تظهر أنه "لا مكان للكافيين وغيره من المكملات الموجودة



## الطب والحياة

يقتل (8 ملايين شخص سنويا بحلول (2030)

## التدخين.. قلة الوعي بمخاطره تؤدي إلى زيادة الوفيات فريق أنصار السرطان بعدن: (دخان غيرك مميت طالب بقانون يحميك)

عرض / أماني ألسيري

التدخين من أخطر العادات التي ينتهجها الإنسان في حياته برغم معرفته بمدى مخاطرها وأضرارها على صحته، وهو يعتبر أكبر وباء اجتاحت العالم على مر الأزمان، ففضى على ملايين الأشخاص سنويا منذ بدء انتشاره حتى الآن، لهذا تحاول كثير من المنظمات والهيئات الصحية في كل دول العالم التحذير مما يمكن أن يسببه التدخين من أمراض وتم تحديد يوم 13 مايو من كل عام ليحتفل العالم فيه بمكافحة التدخين، وتستثمر الجهود في هذا اليوم خاصة على أعلى وتيرة حيث تقدم التقارير السنوية عن نتائج التدخين القاتلة، وقد حاولت الولايات الأمريكية الحد من اتساع رقعة التدخين



## مبادرة قادة لخدمة المجتمع وجمعية مكافحة السرطان: اليمينيون يدخنون (6.4) مليار سيجارة سنويا

ثمانية ملايين. وحفّت المنظمة التابعة للأمم المتحدة مزبدا من الحكومات للتوقيع على معاهدة مكافحة التبغ وتطبيقها وحذرت من أنه إذا استمرت الاتجاهات الحالية فقد يتسبب التبغ فيما يصل إلى مليار حالة وفاة في القرن الحادي والعشرين وهي زيادة هائلة من 100 مليون حالة وفاة في القرن السابق. وحتى وقعت 172 دولة والاتحاد الأوروبي على اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ التي دخلت حيز التنفيذ في عام 2005 والزمهم باتخاذ خطوات لخفض معدلات التدخين والحد من التدخين السلبي والحد من الإعلان عن التبغ والترويج له. وأشارت منظمة الصحة العالمية إلى بعض الخطوات المشجعة التي حدثت في الآونة الأخيرة فقد فرضت أوروغواي الآن تحذيرات صحية تغطي 80 بالمائة من سطح علب التبغ، وطبقت الصين في الشهر الماضي حظرا على التدخين في الأماكن العامة مثل المطاعم والحانات.

### التدخين السلبي

لنفرق أولا بين التدخين الإيجابي والسلبي، فالتدخين الإيجابي وهو قيام الشخص بالتدخين المباشر حيث يستنشق 15% من كمية الدخان وأما غير المدخنين لدخان سجاير أشخاص مدخنين متواجدين في مكان مغلق مثل المكتب أو المنزل أو مكان عام، ويحتوي الدخان الذي يطلق في الهواء على 85% بهذا يكون تركيزها أعلى وضرها أشد غير المدخنين. ثبت الآن وبشكل قاطع أن التدخين أثاره السلبية على أقارب المدخنين المرغمين على استنشاق دخان التبغ الذي يدخنه المدخن وخاصة في الأماكن المغلقة أو الضيقة.

إن الدخان بما يحتويه من النيكوتين وأول أكسيد الكربون وحمض السيتيل بالإضافة إلى المواد المسرطنة، يسبب لغير المدخنين تهيجا في الأغشية المخاطية في العين والتهيج التنفسي العلوي، بالإضافة إلى الإحساس بالدوخة والصداغ والغثيان، وإن التعرض لهذه المواد لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي وجهاز المناعة، فيصاب المتعرض وخاصة من كان في سن الطفولة إلى التهابات في الجهاز التنفسي وضعف في الشهية وتوتر وصداغ، بالإضافة إلى الحساسية المزمنة.



إلى القلب، كما يسببان ترسب المواد الدهنية والكوليسترول في بطانة الأوعية الدموية ما يتسبب في تصلب الشرايين الذي يعد أحد الأسباب الرئيسية لارتفاع ضغط الدم والسكتات القلبية الناتجة عن تجلط الدم في الشرايين التاجية المغذية للقلب.

نقص المناعة وأمراض أخرى: تضعف السجارة من مناعة الجسم وقدرته على مقاومة الجراثيم التي تغزو المسالك التنفسية، حيث تتلف مادة القطران أهداب الخلايا المبطنة لهذه المسالك فتقل قدرتها على تنقية الهواء الواصل للرئتين كما تسبب السجارة قرحة المعدة والمرء والأمعاء.

### الدراسات والإحصائيات المفجعة

أبرزت العديد من البحوث والدراسات نتائج صادمة عما يستطيع التدخين فعله بالإنسان، فيحسب منظمة الصحة العالمية إن التبغ سيقتل ما يقرب من ستة ملايين شخص هذا العام منهم 600 ألف من غير المدخنين لأن الحكومات لا تفعل ما يكفي لإقناع الناس بالإقلاع عن التدخين أو حماية الآخرين من دخان التبغ غير المباشر.

وقالت المنظمة لأنه غالبا ما يكون هناك تأخير لسنوات عديدة بين وقت بدء الناس في التدخين ووقت تأثيره على الصحة فإن الأمراض الوبائية المرتبطة بالتبغ والوفيات بدأت للتو. لكن بحلول عام 2030 يمكن أن يصل عدد الوفيات سنويا إلى

المؤكسد، ومن أخطر المواد التي تحتوي عليها السجارة هي النيكوتين والقطران وأول أكسيد الكربون. فالنيكوتين يتراوح تأثيرها العصبي بين التنبيه الخفيف والتهدئة والشعور بالهبوط والانقباض وقتلا للجرعة وحالة المدخن، ولها دور في تعطيل وظيفة نقل الأوكسجين إلى الدم، كما يشترك أول أكسيد الكربون مع النيكوتين في زيادة ترسب الدهون والكوليسترول في الشرايين وتجلط الدم.

أما القطران فهو تلك المادة اللزجة التي تترسب في الحويصلات الهوائية فتعطل تبادل الغازات فيها، كما أنها تحوي مواد شديدة الضرر وأهمها المواد القطرانية ووصولها إلى هذه الأعضاء مع تيار الدم.

### أمراض التدخين القاتلة

الأمراض السرطانية: التي تشمل سرطان الرئتين والفم والشفتين والحنجرة والمرء، والكليتين والمثانة والبنكرياس نتيجة امتصاص المواد القطرانية ووصولها إلى هذه الأعضاء مع تيار الدم.

أمراض القلب والشرايين: وهي ناتجة عن تحالف كل من أول أكسيد الكربون والنيكوتين على عضلة القلب فيزيد النيكوتين من نبض القلب وحاجته إلى الأوكسجين، بينما يعمل أول أكسيد الكربون على تقليل كمية الأوكسجين التي تصل

### اليوم العالمي لمكافحة التدخين بعدن

وبمناسبة اليوم العالمي لمكافحة التدخين نظم فريق أنصار مرضى السرطان التابع لمركز تسجيل السرطان في كلية الطب حلقة نقاش بعنوان (التدخين السلبي) تحت شعار (دخان غيرك مميت طالب بقانون يحميك) في معهد (جيس) للدراسات المهنية العالية / خور مكسر بالتعاون مع مبادرة قادة لخدمة المجتمع وجمعية مكافحة السرطان وذلك بحضور مجموعة من طلاب كلية الطب والصيدلة وطلاب من كليات ومعاهد مختلفة، للخروج بعدد من الحلول التي ستساهم في التقليل من هذه الظاهرة وتمثل دعما لصور قانون للحد من التدخين، تحدث الفريق عن مفهوم التدخين السلبي وتأثيراته على صحة الأشخاص المحيطين بالإنسان المدخن سواء في المنزل أو الأماكن العامة، واستعرض أهم المواد السامة التي يحتويها دخان السجاير وأثرها على صحة الشخص غير المدخن مثل الأم الحامل والأطفال فحسب الإحصائيات التي يؤكدها تقرير منظمة الصحة العالمية فإن نصف أطفال العالم أي حوالي 700 مليون طفل يتعرضون للدخان السلبي، وما يمكنه أن يخلف من أمراض خطيرة كالربو واضعاف قدرة المرأة على الإنجاب، وتأثيره على القدرة الذهنية والإدراكية للأطفال، كما أنه يزيد احتمالات الإصابة بأمراض القلب، وأوضحوا عبر دراسة ميدانية أجريت حديثا أن اليمينيون يدخنون 6.4 مليار سيجارة سنويا، ما يعادل 317.5 مليون علبة سجاير وبيوتاق 870 ألف علبة يوميا.

وقامت مبادرة قادة لخدمة المجتمع وجمعية مكافحة السرطان بعمل فعالية توعوية مفتوحة في صالة عدن مول عبر شاشات عرض قاموا من خلالها بعرض أفلام وثائقية عن خطر التدخين ومادة النيكوتين التي يحتويها التبغ، كما قدموا شرحا توضيحيا عن الأمراض التي يسببها التدخين.

### من ماذا تتكون السجارة

أولا تصنع السجارة من نبتة التبغ التي وجدها كريستوفر كولومبس حين اكتشف قارة أمريكا وهي تعريب لكلمة (Tobacco) وهو نوع من النباتات المدر من فصيلة الباننجيات وهي عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر وتعتبر كل أجزاء العشبة سامة ما عدا بذورها الناضجة. وهذا التبغ يحتوي على حوالي 500 مركب تختلف نسبها حسب نوع السجارة، منها القار والكربون

## علماء يعيدون لمشلول القدرة على الحركة عبر تحفيز نخاعه الشوكي



### واشنطن / متابعات:

نجح الأطباء في تحفيز نخاع شوكي لرجل أمريكي أصيب بالشلل عام 2006، حيث استطاع الآن أن يقف مجددا على قدميه ويحرك ركبتيه وكاحليه.

وذكرت وسائل إعلام أمريكية أن روب سامرز "25 عاماً" أصيب بالشلل من الصدر نزولا بعد أن صدمته سيارة عام 2006 أعلن في مؤتمر صحفي مشترك مع أطبائه أن بإمكانه الآن أن يقف مجددا ويحرك وركبته وكاحليه وأصابع قدميه والسير بعض الخطوات.

وأشار سامرز وهو من مدينة بورتلاند بولاية أوريغون، إلى أنه خضع لعلاج ينطوي على تحفيز عموده الفقري بواسطة أقطاب كهربائية مزروعة، مؤكدا أن هذا العلاج غير حياته بعد أربع سنوات من علاج مكثف لم يوصله إلى أي نتيجة.

وينطوي العلاج على إجراء جراحة لزرع شريط صغير من الأقطاب الكهربائية على طول الحبل الشوكي السفلي يرسل إشارات كهربائية مصممة لتقليد تلك التي يرسلها الدماغ لتحفيز الحركة. وتم تجريب هذا الأمر على سامرز بعد سنوات من الدراسات على الحيوانات أثبتت أن تحفيز النخاع الشوكي يعيد الاتصالات بين الدماغ والأطراف المشلولة. وبعد زرع الشريط خضع سامرز لسنتين من التمرين المكثف ومن التجارب لمعرفة بأي وضعية عليه أن يجلس ليتمكن من تحريك أي جزء من قدميه.

## اللوز يخفض الدهون الثلاثية



### باريس / متابعات:

أكدت أحدث الدراسات أن الدهون بريئة من الاتهامات السابقة التي صورتها بأنها المسئول الأول عن زيادة الوزن، حيث أن الدهون لا تتعارض مع الرشاقة بل قد تكون السبيل إليها، وتستشهد الدراسة ببعض الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة كاللوز والأفوكادو وزيت الزيتون والكاكاو الداكن التي على العكس تساعد على خفض نسبة الأنسولين والدهون الثلاثية ما يؤهلها لكي تصبح عاملا مقاوما لتخزين الدهون على مستوى البطن.

وهذه الأحماض الدهنية غير المشبعة لا تقتصر فائدتها على الشكل العام بل تتعداه لتشمل الصحة، حيث أظهرت الدراسة أنه بتناول هذه النوعية من الأطعمة تنخفض معدل الدهون داخل البطن بنسبة 33% عن انخفاض للكوليسترول الضار بنسبة 10% والدهون الثلاثية بنسبة 30%.

### الأولى:

ثانيا: العدوى في البالغين: تكون العدوى في البالغين ليست مصحوبة بأعراض محددة إنما تظهر بشكل أنفلونزا وصابغ الشخص بارتفاع في درجة الحرارة واحتقان الحلق مع تضخم الغدد الليمفاوية وأحيانا تكون مصحوبة بحساسية أو ضيق بالتنفس أو يطفح جلدي وتضخم الكبد والطحال وقد تصيب العدوى القلب والرئتين ولكن يكون نادرا.

ثالثا: العدوى بين المصابين بجهاز المناعة: بعض المرضى يتعاملون أدوية تهبط جهاز المناعة وذلك يحدث بين المرضى الذين يتم لهم زراعة أعضاء مثل زراعة الكبد والكلى عندما يصابون بالعدوى بالتوكسوبلازما تنتشر بصورة خطيرة حيث لا يتصدى لها جهاز المناعة بالدفاع وتؤدي إلى أعراض خطيرة في الجهاز العصبي.

رابعا: إصابة العينين: يحدث غالبا بين المرضى الذين أصيبوا أثناء الحمل ولم تظهر عليهم علامات منذ الولادة ولكن قد تحدث عدوى حديثة بالتوكسوبلازما في تصيب العينين فقط ويكون ذلك نتيجة انبعاث للحويصلات من الشبكة محدثا تفاعلا يشبه حالات الحساسية وقد تؤدي إلى العمى. التشخيص: يعتمد التشخيص أساسا على الفحص المخبري بأحد الفحوصات

## داء المرأة القططة

كتب / أ. د. محمد سعد عبد اللطيف

المرأة القططة هو داء تكون فيه المرأة كلها دهاء، وشراسة، مختلة نفسيا، تفكيرها عدواني.. ويسبب المرض طفيل يسمى التوكسوبلازما الذي تعتبر القطط هي العائل الأخير له أما باقي الحيوانات والإنسان فتعتبر عائلا عابرا يصاب بالمرض صدف.

### ماهي مسببات المرض؟

مسبب المرض هو طفيل التوكسوبلازما جوندائي، ويوجد هذا الطفيل في ثلاثة أشكال منها: 1- المتكيس، 2- الحويصلات، 3- الطور المتحرر الذي يوجد داخل الجسم بعد انفجار الحويصلات في الأمعاء ومنها ينتشر في جميع خلايا الجسم وطفيل التوكسوبلازما لا يقاوم الحرارة فيموت الطفيل عند درجة حرارة 37.

### كيف تحدث العدوى؟

تعتبر القطط هي الحيوان الوحيد الذي



### التالية:

1 - فحص أمصال الدم وهي فحوصات مناعية تعتمد على وجود أجسام مضادة 2 - الفحص الباثولوجي: حيث تؤخذ عينة من الغدد الليمفاوية المتضخمة أو الكبد وتصبغ بصيغة جيسا أو صبغة رايت وهنا يمكن التعرف على الطور الخضري إذا كانت الإصابة حديثة أو الحويصلات أو الأيكياس إذا كانت الإصابة تحت الحادة المزمنة

### الوقاية والعلاج

1 - إن درهم وقاية خير من قنطار علاج والوقاية من التوكسوبلازما على ثلاث نقاط أساسية: أ- الطبخ الجيد للحوم وعدم تناول اللحم النيء. ب- تجنب الاقتراب واللعب مع القطط خاصة أثناء الحمل. ت- وضع القطط في مكان بعيد عن مكان لعب الأطفال خاصة الرمال حيث تكثر القطط ويلعب بها الأطفال. ث- استعمال القفازات ذات الاستعمال الواحد عند تنظيف أماكن تواجد القطط خاصة فيما يتعلق بالبراز. العلاج: يكون ذلك باستخدام عقار البيريميثامين والاستربتومايسين وقد يضاف الكورتيزون إذا كانت هناك إصابة بالعين ويتحدد العلاج من قبل الطبيب.