

الصحة

دراسة: مرضى داء الفيل أكثر عرضة للاكتئاب



نتائج الدراسة تؤكد الحاجة إلى عدم التركيز على الاحتياجات المادية فقط للأفراد المصابين بداء الفيل، والاهتمام بالآثار النفسية وراء الفيلاريات الملغمية، والعرف بداء الفيل، هو اضطراب يصيب الجهاز الليمفاوي، وهو عبارة عن التهاب في الأوعية الليمفاوية يؤدي إلى تضخم وكبر حجم المنطقة المصابة، وخاصة للأطراف أو أجزاء من الرأس أو الجذع، وينتشر هذا المرض في المناطق القارية وخاصة في إفريقيا.

وتحدث العدوى عندما تنتقل الطفيليات الفيلارية إلى الإنسان عن طريق البعوض، وعادة ما تكتسب العدوى في مرحلة الطفولة، ما يسبب الألم والإعاقة الشديدة والوصم الاجتماعي. وبحسب منظمة الصحة العالمية، لا يزال داء الفيلاريات الملغمية يُعدّ خطراً يُهدد 947 مليون شخص في 54 بلداً حول العالم، يحتاجون إلى العلاج الكيماوي الوقائي لوقف انتشار هذه العدوى الطفيلية. وفي عام 2000، أصيب بالعدوى أكثر من 120 مليون شخص حول العالم، وأدى المرض إلى تشوّد 40 مليون شخص تقريباً وإصابتهم بالعجز.

ما علاقة التنفس أثناء النوم بأمراض القلب والسكري؟



«العربية نت»: وجد باحثون أنه إذا لم يستخدم المصابون بمتلازمة انقطاع النفس الانسدادي النومي أجهزة تحافظ على استمرار فتح مسار الهواء أثناء النوم فإن قياسات صحة القلب وسكر الدم تتدهور.

وقال جوناثان جون، قائد الفريق البحثي من جامعة جونز هوبكنز في بالتيمور، إن من النقائص الدائرة منذ وقت طويل حول ما إذا كان انقطاع النفس الانسدادي النومي يسبب فعلياً مشاكل في القلب وسكر الدم أم أنه مصاحب لها فقط.

وشملت الدراسة 31 شخصاً، تتراوح درجة إصابتهم بهذه المشكلة بين المتوسطة والحادة، ممن يستخدمون تلك الأجهزة بانتظام أثناء نومهم.

ونام المشاركون ليلاً داخل معمل وأستخدموا الأجهزة في ليلة واحدة فقط. وحصل الباحثون على عينات دم من المشاركين أثناء نومهم.

وقال جون لرويفر، صممت عبر الهاتف، «درسنا التغيرات وقت حدوثها فعلياً... نحصل على عينة دم كل 20 دقيقة».

ووفقاً لما ورد في دورية «ذا جورنال أوف كلينيكال إنديوكريولوجي أند ميتابوليزم»، فقد تعرض المرضى في الليلة التي لم يستخدموا فيها الأجهزة إلى انقطاع التنفس أثناء النوم وكانت مستويات الأكسجين في دماهم منخفضة كما عانوا من نوم متقطع وزيادة في معدل ضربات القلب.

وعلاوة على ذلك أظهرت عينات الدم الخاصة بيؤلاً زيادة في الأحماض الدهنية ومستوى السكر في الدم وهرمون الإجهاد المعروف باسم الكورتيزول. كما رصد الباحثون ارتفاعاً في ضغط الدم، وتصلب الشرايين المرتبط بمخاطر حدوث مشاكل في القلب.

هذه المغذيات ضرورية لمرضى «السكري»



السكري أحد أهم المشاكل الصحية المثيرة للقلق في عالم اليوم، خاصة أن مضاعفاته تؤثر على معظم الأجهزة الحيوية بالجسم، مثل القلب والكلى والعيون، من ناحية أخرى يساعد ضبط نسبة السكر بالدم على إدارة المرض والوقاية من هذه المضاعفات، إليك مجموعة من المغذيات الضرورية التي يحتاجها مريض السكري يومياً لضبط نسبة الأنسولين والسكر بالدم:

يستطيع مريض السكري تقليل مقاومة الجسم للأنسولين عن طريق معدن الكروم، وهو ما يساعد على زيادة الكولسترول الجيد وتقليل الكولسترول الضار بالجسم المغنيسيوم.

عند ارتفاع السكر بالدم يفقد الجسم معدن المغنيسيوم عن طريق البول، وعند نقص المغنيسيوم لا يستطيع الجسم الاستفادة من الأنسولين، لذا، يحتاج مريض السكري إلى أكل المزيد من الخضروات الورقية الخضراء مثل البروكلي، والفول والفاصوليا والمكسرات، إلى جانب أكل الأرز البني والخبز الأسمر لضمان حصول الجسم على المغنيسيوم.

الزئبق، مثل المغنيسيوم يخرج الزئبق من الجسم مع زيادة التبول التي تحدث عند ارتفاع نسبة السكر بالدم، ويعتبر الزئبق شديد الأهمية لأنسولين، لذلك يوصي الأطباء مريض السكري بتناول مكملات الزئبق، إلى جانب أكل المكسرات وخاصة التاجو والبذور، وأكل الفول، والأطعمة البحرية مثل المحار.

حمض الفالينويك، يحمي هذا الحمض الأعصاب والتهابات العصبية من التلف الذي يحدث نتيجة الإصابة بمرض السكري. لتلف

الأعصاب تأثير سلبي كبير، لذلك ينبغي تناول مكملات حمض الفالينويك عند الإصابة بالسكري.

حمض غاما لينويك، إلى جانب حماية الأعصاب يقوم حمض غاما لينويك بحماية وظائف القلب أيضاً، تناول مكملات هذا الحمض، ويمكن أن تحصل عليه من خلال زيت الكمش الأسود.

كارتينين، من المخاطر التي تحيط بمرضى السكري أن يستعمل الجسم الدهون كوقود، لأن ذلك يزيد نسبة الأحماض في الدم، وهنا يأتي دور حمض الكارتينين في منع الجسم من استعمال الدهون كوقود للحصول على الطاقة.

يوجد الكارتينين في اللحوم الحمراء، والماكرولات البحرية، والدجاج، ومنتجات الألبان.

الكروم، يستطيع مريض السكري تقليل مقاومة الجسم للأنسولين عن طريق معدن الكروم، وهو ما يساعد على زيادة الكولسترول الجيد وتقليل الكولسترول الضار بالجسم. يمكن تناول مكملات الكروم، أو زيادة إنتاج الجسم له عن طريق زيادة التمارين الرياضية.

فيتامين د، يساعد فيتامين د الجسم على تنظيم مستوى الأنسولين بالدم، لذا يوصي الأطباء بتناول مكملات فيتامين د، إلى جانب تناول الأطعمة الغنية به مثل الأسماك وحليب الصويا والبقرة وكبد البقر.

البيوتين، من المغذيات التي تحافظ على مستويات الأنسولين بالدم عند الحد المطلوب البيوتين، وذلك عن طريق إنتاج إنزيمات معينة، من أهم مصادر البيوتين الغذائية الورد والبيض.

ابتكار دواء يسرّ لون البشرة مع إمكانية الوقاية من سرطان الجلد

بغية تحقيق أعلى قدر من الوقاية من أشعة الشمس، وقال فيشر إنه يتعين على الجميع استخدام دهانات الوقاية من أشعة الشمس، لكن مشكلتها أنها تجعلك شاحب اللون.

وليس من الواضح حتى الآن احتمال وجود أي تأثير غير مقصود على لون الشعر، لكن ثمة اعتقاد بأن بصمات الشعر تقع على عكس في الجلد بعيداً عن وصول الدواء لها.

وسواء كان لون البشرة بنياً أو أشقرًا أو أسمرًا، فإن الدواء ليس جاهزاً للاستخدام التجاري حتى الآن.

ويرغب الباحثون في إجراء المزيد من اختبارات السلامة، على الرغم من عدم وجود «أي علامة على وجود مشكلات».

وقال ماتيو غاس، من الرابطة البريطانية لخبراء الأمراض الجلدية، إن الدراسة تعد «منهجاً جديداً للوقاية من سرطان الجلد».

وأضاف: «يتعين إجراء المزيد من البحوث قبل استخدام هذه التكنولوجيا على الإنسان، لكنها بالتأكيد مثيرة للاهتمام».

وقال: «تسجل معدلات الإصابة بسرطان الجلد في بريطانيا ارتفاعاً كبيراً، ونشجع إجراء أي بحث معني بدراسة طرق الحد من نمو الإصابة بسرطان الجلد في المقام الأول».

وقد يكون لوقف الضرر الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية فائدة إضافية بخلاف السرطان، ألا وهي تقليل علامات الشيخوخة.

وقال فيشر، مشيراً إلى إنجاز آخر من وراء البحث، قائلاً: «كثير من الناس يقولون إن أكثر العلامات وضوحاً وأهمية بالنسبة للشيخوخة هي الطريقة التي يبدو عليها شكل الجلد».

وأضاف: «من الصعب طيها التركيز على ذلك، لكنه آمن بشدة وقد يجعل الجلد أكثر صحة لفترة طويلة».



عن الدواء قادر على منع حدوث أضرار بسبب الأشعة فوق البنفسجية.

ويرغب العلماء في عمل مزيج بين استخدام الدواء ودهانات الحماية من أشعة الشمس

استراتيجية جديدة لحماية الجلد من الأشعة فوق البنفسجية والسرطان.

وانتهرت نتائج الاختبارات، التي نشرتها دورية «سيل ريبورتس»، أن الميلانين الناتج

وقال فيشر إن عدم تحقيق إنجاز في علاج سرطان الجلد، وهو أكثر الأنواع شيوعاً للسرطان، «شيء محبط للغاية».

وأضاف: «هدفنا الحقيقي هو تهيئة

الميلانين لكن نفل هناك حاجة إلى الأشعة فوق البنفسجية.

لكن فريق العمل لا يبذل جهوداً بداع إنتاج مستحضر لتجميل جديد.

«بي بي سي»: طور علماء دواء يحاكي تأثير أشعة الشمس على بشرة الإنسان وتسميرها من دون الأشعة فوق البنفسجية التي تسبب الأضرار.

ويتحايل الدواء على الجلد ويحوّله لوني اللون من صبيح الميلانين من خلال اختبارات أجريت بالاستعانة بعينات من الجلد والفران.

وتشير أدلة إلى أن الدواء يحقق فاعلية أيضاً بالنسبة للأشخاص أصحاب الشعر الأحمر، ممن يتأثرون عادة من التعرض لأشعة الشمس.

ويأمل فريق من مستشفى ماساتشوستس العامة في أن يساعد اكتشافهم على الوقاية من مرض سرطان الجلد وتراجع ظهور علامات الشيخوخة.

وتتسبب الأشعة فوق البنفسجية في تسمير البشرة نتيجة حدوث أضرار.

ويسود ذلك إلى تنشيط سلسلة من التفاعلات الكيميائية في الجلد تسفر عن تكوين ميلانين داكن اللون.

ويضع المستخدم الدواء عن طريق دهانه للجلد جنباً لحدوث أضرار ومن ثم تبدأ عملية تكوين الميلانين.

وقال ديفيد فيشر، أحد الباحثين، لبي بي سي: «الدواء له تأثير فعال وقوي، ومن خلال الفحص الميكروسكوبي نرى ميلانين حقيقياً، إنها تعمل على تنشيط تكوين الصبغة بطريقة مستقلة عن طريق الاستعانة بالأشعة فوق البنفسجية».

وتختلف هذه الطريقة عن طرق تتحايل على الجلد لتسميره من دون توفير حماية من الميلانين وجماعات الشمس، التي تعرض الجلد للأشعة فوق البنفسجية، أو الأقراص التي تزعم الشركات نجاحها في تعزيز إنتاج