

دراسة : التدخين السلبي قد يسبب الرجفان الأذيني لدى الأجنة



شخصاً شاركوا في دراسة أجريت عبر الإنترنت عن صحة القلب، وتناولت تعرض المشاركين للتدخين السلبي وما إذا كانوا أصيبوا بالرجفان الأذيني. وبالإجمال قال 12 بالمئة من المشاركين إنهم أصيبوا بالرجفان الأذيني. ومن أصيبوا بهذه الحالة متوسط أعمارهم نحو 62 عاماً مقارنة مع متوسط عمر من لم يتعرضوا للإصابة بالرجفان الأذيني وهو نحو 50 عاماً.

ووضع الباحثون في الحسبان العوامل المؤثرة التي قد تجعل المشاركين عرضة للإصابة بالرجفان الأذيني، وبينها العمر والجنس والعرق وغيرها من الحالات الصحية والتدخين وشرب الخمر.

وتوصل الباحثون إلى أن من تعرضوا للتدخين السلبي وهم في رحم أمهاتهم أو في فترة الطفولة كانوا أكثر عرضة بنسبة 40 بالمئة للإصابة بالرجفان الأذيني عن غيرهم. وكتب الباحثون أن النسبة كانت أعلى بين من لم تكن لديهم عوامل مؤثرة أخرى للإصابة بالرجفان الأذيني.

تشير دراسة جديدة إلى أن التدخين السلبي الذي يتعرض له الرضع في رحم أمهاتهم أو الأطفال يجعلهم عرضة لخطر الإصابة في مرحلة مقبلة من العمر لعدم انتظام ضربات القلب أو ما يعرف باسم الرجفان الأذيني. وقال الطبيب جريجوري ماركوس من جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو وهو كبير الباحثين في الدراسة «لا يمكننا القول إن التدخين السلبي يسبب بالتأكيد الإصابة بالرجفان الأذيني، نحن بحاجة إلى تأكيد هذه النتائج».

وأعلن المعهد الأمريكي لأمراض القلب والرئة والدم أن الرجفان الأذيني يؤدي إلى توقف غرف القلب العلوية والسفلية عن العمل، كما تزيد هذه الحالة من خطر الإصابة بجلطة، ويمكن أن تسبب ألماً في الصدر وأزمة قلبية. وكتب الباحثون في دورية «هارت ريزم» أن التدخين له صلة بالإصابة بالرجفان الأذيني، إلا أن الصلة بين هذه الحالة والتدخين السلبي لم تتأكد. وحلل الباحثون بيانات من 4976

حذار .. 80 في المئة من العدوى التي تنتقل بين البشر مصدرها اليدين



فأيدنا تلامس كل أنواع الأسطح يوميا، وغسلهما من أهم وأكثر الطرق فعالية لوقف انتشار الجراثيم والحد من الإصابة بالعدوى.

وقد يبدو للبعض أن موضوع نظافة اليدين مسألة بديهية ولا تستدعي التذكير بأهميتها، ولكن ما لا يدركه هو أن غسل اليدين طريقة وخطوات لاسيما مدة معينة. لذا قام مجموعة من الخبراء بتصوير كمية البكتيريا على اليدين على عدة مراحل، وتظهر بكثرة على اليد قبل غسلها، ولا تزال ظاهرة وبكثرة بعد غسلها لمدة 6 ثوان، ولم تزل عن اليد بعد غسلها لمدة 15 ثانية، أما بعد غسلها لمدة 30 ثانية اختفت البكتيريا عن معظم أجزاء اليد.

ثمانون في المئة من العدوى التي تنتقل بين البشر أو ينقلها الإنسان لنفسه مصدرها اليدين.. هذه الإحصائية تأتي بالتزامن مع اليوم العالمي لغسل اليدين الذي يصادف 15 أكتوبر كل عام.

هي عادة بسيطة قد يستخف بها كثيرون، فالعديد من الناس لا يدركون أهمية نظافة أيديهم والمخاطر الناجمة عن إهمالها، ولذلك أطلقت منظمة الصحة العالمية يوماً عالمياً لغسل اليدين، يهدف إلى رفع الوعي بأهمية غسل اليدين بالماء والصابون.

فهذه العادة تساهم في إنقاذ الملايين سنوياً، إذ تعد اليدين الناقل الرئيسي للجراثيم بين الناس، وتحديداً 80% من العدوى تنتقل من خلال اليدين.

في دراسة هي الأولى من نوعها

السعداء أطول الناس أعماراً



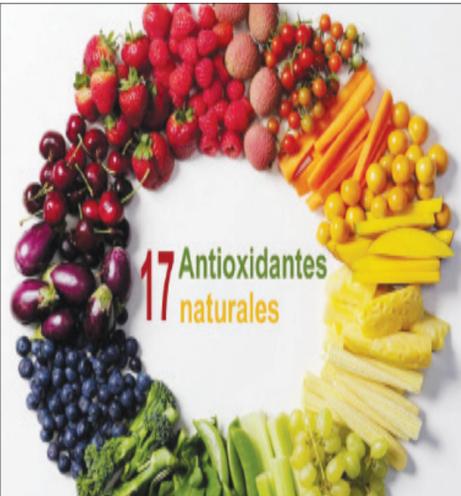
وجد علماء ان السعداء يعيشون حياة أطول. وتوصلت دراسة هي الأولى من نوعها أجريت على امتداد 30 عاماً إلى ان احتمالات وفاة السعداء من كل الأعمار في نهاية الدراسة تزيد بنسبة 14 في المئة بالمقارنة مع أصحاب المزاج الراقع عموماً. وبصرف النظر عن الدخل أو الصحة أو ما إذا كان الشخص متزوجاً أو لا فالأرجح ان يبقى من وصفوا أنفسهم بأنهم «سعداء» في بداية الدراسة بعد وفاة الأشخاص الذين قالوا انهم ليسوا «سعداء». كما ان احتمالات وفاة السعداء في أي وقت وليس في نهاية الدراسة تزيد بنسبة 6 في المئة بالمقارنة مع من قالوا انهم سعداء ، بحسب الدراسة التي شملت 30 ألف شخص بالغ من الجنسين، كما أفادت صحيفة الديلي ميل . وطرح العلماء من جامعة نورث كارولينا

الأمريكية على رجال ونساء قبل 30 سنة أسئلة بينها «كيف تصف وضعك عموماً هل أنت سعيد جداً أو سعيد إلى حد معقول أو غير سعيد». ثم اطلع الباحثون على القاعدة البيانات لسجل الوفيات لإقامة علاقة بين

الاجابات واحتمالات الوفاة خلال العقود الثلاثة لأمد الدراسة. وقال الباحثون ان من التفسيرات الممكنة لدور السعادة في إطالة العمر ان الأشخاص السعداء أقدر على التعامل مع الضغوط النفسية ولديهم شبكة

واسعة من الأصدقاء. وقال فريق العلماء «ان الاقتصاديين يهتمون بالأمن الاقتصادي وعلماء الجريمة بالسلامة ومنع العنف ودعاة الصحة العامة بالسلوك غير الصحي ولكننا ننسى متغير مهما إذا اغفلنا السعادة».

باحثون : مضادات الأكسدة من الممكن أن تؤثر سلباً على «الميلانوما»



مضادة للأكسدة، ولا سيما الفيتامين «أي» لفترة، يُسرّع تطور خلايا شبيهة سرطانية أو سرطانات مبكرة في الرئة لدى الفئران والخلايا البشرية في المختبر. وكانت دراسات أقدم من ذلك قد أشارت إلى تأثير مماثل لمضادات الأكسدة على سرطانات الثدي والبروستات. وتتوافر مضادات الأكسدة في الأغذية (في فيتامين إيه وسي وأي)، وكذلك على شكل مكملات غذائية، وهي تسمح بكميات جزئية مسؤولة عن الشيخوخة. وظن الباحثون لفترة طويلة أن مضادات الأكسدة قادرة على الوقاية من أورام سرطانية، إلا أن تجارب سريرية «عدة أوقفت لأن المرضى الذين كانوا يتلقون مضادات الأكسدة كانوا يموتون بسرعة أكبر من الآخرين»، على ما قال الطبيب شون موريسن المعد الرئيسي للدراسة. وأوضح أن التفسير لذلك على الأرجح هو أن «الخلايا السرطانية تستفيد من مضادات الأكسدة أكثر من الخلايا السليمة».

أظهرت دراسة نشرت في مجلة «نيشور» البريطانية أن مضادات الأكسدة المعروفة بأنها تحسن صحة الخلايا وتؤخر الشيخوخة، قد تؤثر سلباً على «الميلانوما»، وهو أخطر أنواع سرطان الجلد، لأنها تسهل انتقاله إلى مناطق أخرى من الجسم. فقد زرع فريق من الباحثين، في معهد الأبحاث حول الأطفال ومقره في دالاس، خلايا بشرية لـ«الميلانوما» في فئران، واكتشفوا أن السرطان يتطور بسرعة أكبر لدى تلك التي تلقت حقن مضادات أكسدة مقارنة بتلك التي لم تتلق هذه الحقن. وقال معدو الدراسة إن «نتائجنا تشير إلى أن مضادات الأكسدة تسهل انتشار المرض، أقله على صعيد الميلانوما، من خلال المساعدة على انتشار الخلايا السرطانية في أماكن أخرى من الجسم». وهذه ليست المرة الأولى التي يقام فيها رابط بين مضادات الأكسدة وانتشار لسرطان. ففي العام 2014، أظهر باحثون سويديون أن تناول مكملات غذائية

إذا أردت عقلاً سليماً .. احرص على 6 مغذيات

5 - فيتامين دي
فيتامين دي مركب دهني قابل للذوبان مهم لنمو الدماغ بقدر أهميته لنمو العظام. وتشير البيانات إلى أن لهبوط مستوى فيتامين دي في الأم علاقة بخطر الإصابة بانقصاص الشخصية أو الشيزوفرينيا ونقصه يرتبط بزيادة أعراض الكآبة.

ولكن ليست هناك أدلة تذكر على فائدة مكملات فيتامين دي في الوقاية من الكآبة. ويمكن تركيب فيتامين دي عن طريق أشعة الشمس. وإلى جانب أشعة الشمس يوجد في الأسماك الدهنية وأنواع من الفطر والحليب المقوى.

6 - مضادات للتأكسد ذات قاعدة نباتية
ربط باحثون زيادة الإجهاد التأكسدي للخلية وبالتالي تعرض الخلايا الدماغية للتلغ بجملة أمراض عقلية بينها بينها الكآبة والخرف. وتستطيع المركبات المضادة للتأكسد التي نجدها في الفواكه وبعض الأعشاب ان «تكبس» الجذور الحرة التي تسبب تلف الخلايا وبذلك توفر طريقاً طبيعياً لمكافحة التأكسد المفرط.

ويكون استهلاك المركبات الطبيعية المضادة للتأكسد في النظام الغذائي أفضل من تناول جرعات كبيرة من المكملات لأن النظام التأكسدي نظام دقيق والإفراط بتناول مضادات التأكسد قد يكون مضراً.



مساعدة جهاز المناعة للعمل بصورة صحيحة. وارتبط نقص الزنك بزيادة أعراض اللمغنيسيوم أيضاً دور في العديد من التفاعلات الكيميائية الدماغية وارتبط نقصه بأعراض الكآبة والقلق. ويقوم الحديد بدور في العديد من النشاطات العصبية ويرتبط وحدوث مشاكل في النمو. ومن اسباب ذلك دور الحديد في نقل الأوكسجين إلى المخ. يوجد الزنك بكثرة في اللحوم والمحار وبذور القرع في حين يوجد المغنيسيوم بكثرة في المكسرات والبقول والحبوب الكاملة والخضروات الورقية والصويا. ويوجد الحديد بكثرة في اللحوم غير المصنعة ولحوم الأعضاء مثل الكبد ويكميات متواضعة في الحبوب والمكسرات والخضروات ورقية مثل السبانخ.

عادة الأغني بفيتامينات بي. ويُنصح من يتناول المكملات ان يتناول فيتامينات بي معاً. 3 - الحوامض الأمينية
الحوامض الأمينية هي لبنات البناء الأولى للبروتينات التي تتكون منها دوائر الدماغ ومواده الكيميائية. ويمكن ان يتحول الحامض الأميني ذو القاعدة الكبريتية إلى غلوتامات وهو أقوى المضادات للأكسدة في الجسم. وحين يُعطى الحامض الأميني كمكمل فإنه يتحول إلى غلوتامات في الجسم. وتوجد الحوامض الأمينية في أي مصدر للبروتين لا سيما اللحوم والأغذية البحرية والبيض والبقول.

4 - المعادن
تقوم المعادن وخاصة الزنك والمغنيسيوم والحديد بأدوار مهمة في عمل الجهاز العصبي. وللزنك دور في العديد من التفاعلات الكيميائية الدماغية. وهو أيضاً عنصر أساسي في

وتسبب المستويات العالية من الزنك يجب استهلاك الأسماك الكبيرة مثل الاسقمري باعتدال. 2 - فيتامينات بي وحامض الفوليك
نحتاج إلى فيتامينات بي لطائفة من العمليات الخلوية والتمثيلية وهي تقوم بدور بالغ الأهمية في إنتاج جلمة من المواد الكيميائية الدماغية. ولوحظ نقص حامض الفوليك (بي 9) في المصابين بالكآبة وبين الأشخاص الذين لا يستجيبون للأدوية المضادة للكآبة.

وأكدت دراسات عديدة تأثير حامض الفوليك المضاد للكآبة مع العقاقير الطبية لهذا المرض. ويوجد حامض الفوليك بكثرة في الخضروات الورقية والبقول والحبوب الكاملة والخميرة والمكسرات. وتكون اللحوم غير المصنعة والبيض والحبوب والألبان والحبوب الكاملة والمكسرات

تتسم المغذيات التي نتناولها كجزء من نظامنا الغذائي بأهمية بالغة لتكوين المخ وعمله. ويمكن ان يكون لها تأثير عميق في صحتنا العقلية ، كما تنقل صحيفة الديلي ميل عن جروم سارسيس الباحث في جامعة ملبورن الاسترالية.

تشير أبحاث عديدة إلى الآثار الضارة للنظام الغذائي غير الصحي ونقص المغذيات فيه. وتشدد هذه الأبحاث على القيمة الوقائية للنظام الغذائي الصحي المدعوم بمكملات غذائية مختارة حسب الحاجة للحفاظ على الصحة العقلية وتقويتها. أدناه سبعة مغذيات أساسية تؤثر في الصحة العقلية والأغذية التي توجد فيها:

1 - أوميغا - 3
تقوم الدهون المتعددة غير المشبعة وخاصة حوامض أوميغا - 3 الدهنية بدور حيوي في الحفاظ على تكوين المخ وعمله على النحو المطلوب. ويبدو ان تناول أوميغا - 3 مفيد لمعالجة أعراض الكآبة والكآبة ثنائية القطب واضطراب ما بعد الصدمة. ويمكن ان تساعد أوميغا - 3 على الوقاية من الذهان. وتوجد دهون أوميغا - 3 في المكسرات والبذور والمحار رغم ان أكبر الكميات منها لا توجد إلا في أسماك مثل السردين والسالمون والانشوجة والاسقمري البحري.