



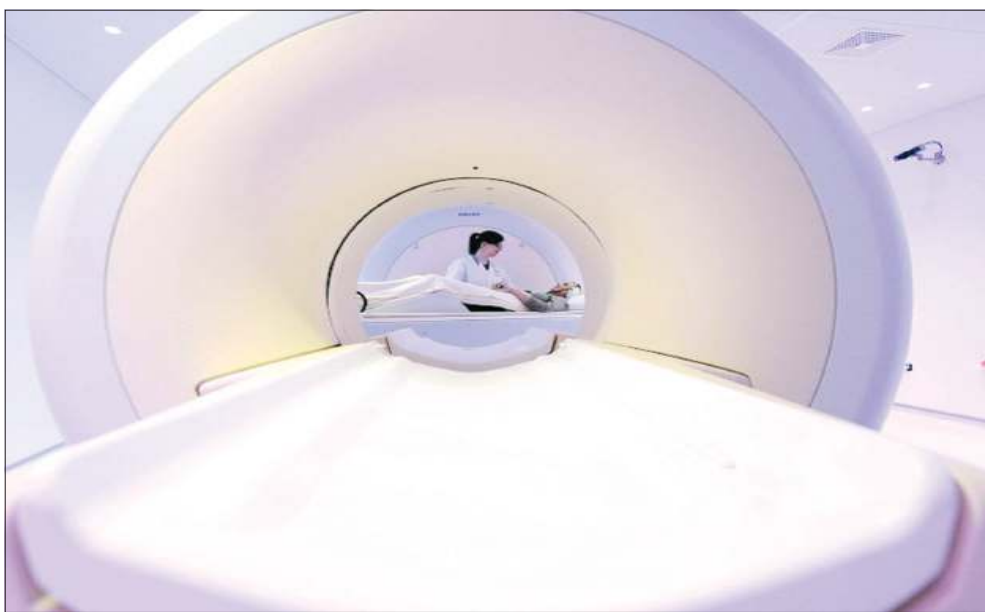
مرضى القلب يواجهون خطراً كبيراً للإصابة بنوبة أو ذبحة صدرية بسبب تلوث الهواء



ميريديث، أستاذة أمراض القلب والباحثة في معهد "Intermountain" الطبي، إن تلوث الهواء يضر الشريان التاجي ويصبح جزءاً كبيراً من عضلة القلب غير قادر في الحصول على الدم، لافتة إلى أن هذه الأزمة إذا تركت دون علاج لفترة طويلة جدا تسبب عدم وجود الأكسجين إلى القلب، وهذا يقترب عليه تلف عضلات القلب التي لا يمكن إصلاحها وقد يؤدي هذا إلى الوفاة المبكرة. وأضاف الباحثون أن ممارسة الأنشطة الرياضية في الهواء الطلق يمكن أن تقلل من التهاب الشرايين، وبالتالي تجعل المرضى أقل حساسية للجسيمات الدقيقة الموجودة في الهواء. وقد نشرت نتائج الدراسة مؤخراً عبر الموقع العلمي "Science Daily"، الأمريكي.

نتائج جديدة وخطيرة كشفت عنها دراسة علمية حديثة، حيث أفادت بأن الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب يواجهون خطراً كبيراً للإصابة بنوبة قلبية خطيرة أو ذبحة صدرية بسبب تلوث الهواء. وأوضح الباحثون خلال الدراسة التي قدمت في اجتماع جمعية القلب الأمريكية في أورلاندو وشملت على أكثر من 16000 مريض، أن العيش بجوار الطرق السريعة والتعرض لعوادم السيارات يرفع من فرص إصابة مرضى القلب بنوبة قلبية مميتة أو ذبحة صدرية. ووجد فريق البحث من معهد القلب "Intermountain" الطبي الأمريكي، أن هناك ارتباطاً قوياً بين سوء نوعية الهواء مع خطر الإصابة بنوبة قلبية مميتة. وقالت الدكتورة كينت

استخدمته بوقف عملية الأيض عند النوم.» ويقصد بالأبيض أو التمثيل الغذائي العمليات البيوكيميائية التي تتم داخل الجسم عندما يقوم ببناء الأنسجة الحية من مواد الطعام، ونظرا لعشقهما القديم بالفضاء، أطلق العالمان على جهاز المسح الجديد اسم (إكسيلورار-المستكشف). وأجهزة التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني (بي.إي.تي) الحالية تصور فقط أجزاء من الجسم، لكن جهاز (المستكشف) الجديد يصور الجسم كله دفعة واحدة. وقال بدوى أستاذ الأشعة بالجامعة: «إذا فكرت ستجد أن ما من عضو في جسم الإنسان يعمل وحده»، مضيفاً أن ابتكارهما يقدم «نظاماً متكاملًا نظاماً لكل الأعضاء في تفاعلها مع بعضها البعض».



وأضاف، «كيف على سبيل المثال تقوم بعملية الأيض وكيف تنشطر بسرعة، إذا أخذنا السرطان على سبيل المثال يمكن أن يكون هذا في غاية الأهمية أن تعرف ما إذا كان الدواء الذي

إلى السيدات .. احذرن حقن البوتوكس



تستخف النساء عادة بحقن البوتوكس وبغيرها من المواد القابلة للحقن، إلا أن جراحي التجميل ينتفون على أن حقن الوجه على النحو الصحيح يتطلب جراحاً ماهراً ومدرباً جيداً.

إجراء البوتوكس على يد طبيب السنان ليس فكرة جيدة، فالعديد من هؤلاء الأطباء لا يعرفون تشريح الوجه وعضلات الوجه التعبيرية. فهم يأخذون دورة مدتها بضعة أيام، ويبدأون بحقن المرضى، ولكن الأمر أكبر من مجرد تعلم كيفية حقن الإبرة.

السؤال عن نوع البوتوكس المستخدم:

البوتوكس أنواع حتى أن كل طبيب يفضل نوعاً معيناً، ولا يمكن أن نقول هناك الجيد منه وهناك السيئ لأن أي بوتوكس مرخص من قبل وزارة الصحة سواء في أمريكا أو بريطانيا أو كوريا أو الصين، وأي دواء لا يمكن أن يطرح في السوق بدون هذا الترخيص في البلد الأم. .

المريض عليه أن يسأل طبيبه عن النوع الذي يستعمله، كما عليه أن يكون واثقاً من أن هذا الطبيب يضع له الاسم الذي قاله فلا يقول شيئاً ويستعمل شيئاً آخر. حتى في حال المريض زيارة دكتور تجميل غير الدكتور الأول المعتمد في حقنه البوتكس فقلبه أن يترك للدكتور الجديد نوع البوتوكس المستخدم في المرة الأولى.

تحجير الوجه:

اليوم بتنا نسمع أن كثيرين يستعملون البوتوكس بهدف تجميلهم وهم ليسوا أطباء تجميل!! لذا نرى أحياناً البوتوكس يتحجر في الوجه رغم أنه من المستحيل أن يتحجر، من هنا كان هذا احتيالا على المريض من قبل الأطباء وصالونات التجميل التي باتت تعمل في هذا المجال.

مكان البوتوكس في الوجه:

أحذري: إذا تم حقن المنتج قريباً جداً من مقلة العين، وتحرك

المنتج، فقد يؤثر هذا على العضلات الصغيرة التي تتحكم في تركيز مقلة العين داخل المدار العظمي. وقد يسبب هذا العمى المؤقت. هناك فرق كبير بين «البوتكس» و«الفيلر»: فالبوتكس يقلل من حدة التجاعيد التعبيرية بينما «الفيلر» يكون خاصاً بالتعبئة في المناطق التي فيها فراغات حول الفم أو الخدود. والفيلر أنواع مختلفة ومتعددة يقوم الطبيب المختص باختيارها حسب حالة البشرة والمكان المراد

تعبئته. شروط يجب اتباعها عند حقن الفيلر : أ-التوقف عن تناول الأسبرين ومواد التهابات المفاصل مثل الفولتارين والبروفين لمدة أسبوع على الأقل ب-التوقف عن تناول فيتامين (ي) وذلك للحد من الكدمات الزرقاء التي تظهر بعد الحقن. ت-في حالة وجود التهابات فيروسية أو بكتيرية يجب تناول المضادات الحيوية والفيروسية قبل الحقن

مفاجأة ... بعض الأسماك تحوي اشعاعات خطيرة!



في الاضرار بنخاع العظام، ما ينتج عنه سرطانات العظام وسرطانات الدم مثل اللوكيميا». وأضاف الموقع: «اتضح أن مستوى الإشعاع في الأسماك رهيب للغاية، حيث وجدنا أن سمك سلمون الأسكا البري، رنجة المحيط الهادئ والسمك الأبيض الكندي تحتوي جميعها على أروام سرطانية دموية خبيثة منتشرة بكافة أنحاء أجسامها». وشدد الموقع في هذا السياق على حقيقة الفرع الذي بات موجوداً نتيجة لتحول أعداد متزايدة من الأطعمة الصحية إلى أطعمة «غير آمنة» بالنسبة لاستهلاكها باستمرار.

في المقابل، أبدى بعض العلماء اعتراضهم على ذلك، وقال في هذا الصدد جاي كولن، الأستاذ المشارك في علوم المحيطات في جامعة فيكتوريا: «للدخول بشكل مباشر للغاية في الموضوع، فإنه ووفقاً للمستويات التي نراها حالياً، إن كان للشخص أن يتناول 20 كيلوغراماً من السلمون في العام، فإن الجرعة التي يتحصل عليها من وراء تناول ذلك السمك أقل خطورة بمقدار 300 مرة تقريباً من تدخين علبة سجائر يومياً».

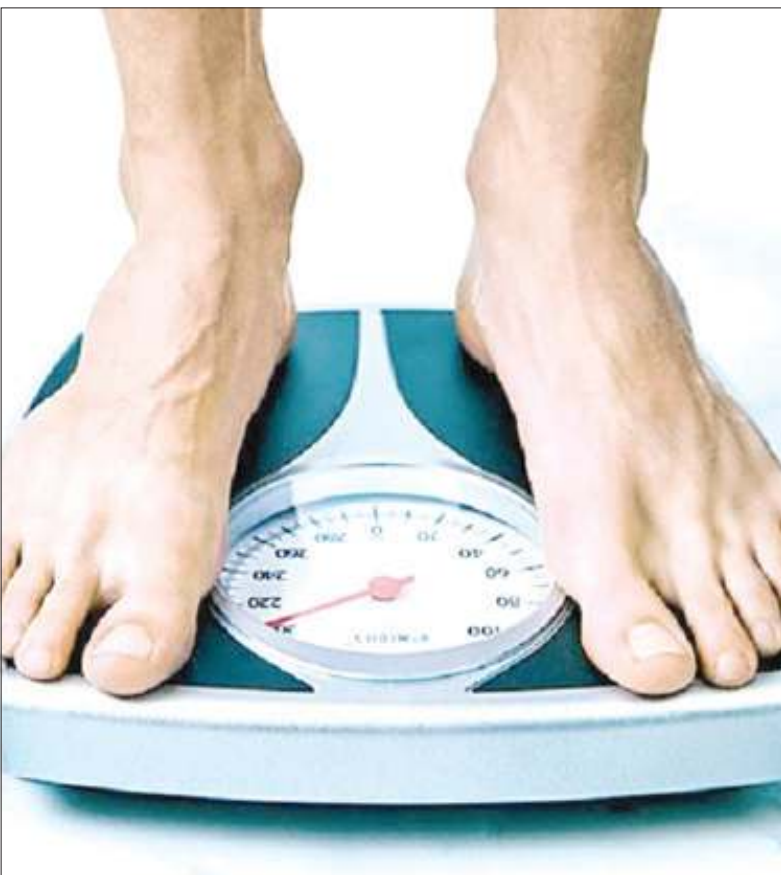
بعد الزوبعة التي أثثرت عن اللحوم الحمراء المصنّعة، وتسببها في مرض السرطان، تذكر تقارير إن الأمر ذاته ينطبق على بعض الأنواع من الأسماك، فقد تبين أن لحومها تحوي اشعاعات خطيرة للغاية تسبب السرطان.

اشرف ابوجلالة: في الوقت الذي بعد فيه السمك من الأطعمة الأساسية بالنسبة لقطاع كبير من الأشخاص في مختلف أنحاء العالم، نظراً لانخفاض سعره وما هو معروف عنه من قيمة غذائية، يبدو أن تلك المعادلة قد تتغير عما قريب ويفقد السمك تلك المكانة الغذائية المميزة، بعد ظهور تقارير تزعم انتشار أسماك مصابة بأورام سرطانية دموية!

وذكر موقع سويسر ستيتشن 95: «حتى حزيران/ يونيو الماضي، وصلت الإشعاعات الموجودة في المحيط الهادئ للساحل الغربي للولايات المتحدة، وتبين أن المأكولات البحرية التي يتم تناولها من المحيط الهادئ مشبعة بعنصري السيزيوم 137 والسترونتيوم 90 المشعّين.

ويشبه عنصر السترونتيوم 90 عنصر الكالسيوم. وينتهي به الحال مترسباً في عظام الإنسان، ويتسبب الإشعاع

دراسة : العزوبية أحد أسباب زيادة الوزن



وعلى سبيل المثال ان غياب الدافع والمتعة في الطهي و/أو تناول الأكل على انفراد كثيراً ما تدفع الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم الى اعداد وجبات بسيطة أو جاهزة دون ان تحوي أي مغذيات. وقالت الدكتورة حنة ان غياب الدعم أو التشجيع على الالتزام بتوجيهات التغذية الصحية وصعوبة تحديد حجم الوجبة كلها عوامل تؤثر في النظام الغذائي للأشخاص الذين يعيشون بمفردهم تأثيراً سلبياً. وعلى سبيل المثال ان الشخص المترمل أو المطلق ربما كان يعتمد في السابق على شريكه في تحضير الوجبات الغذائية ولا يمتلك المهارات المطبخية الكافية لاعداد وجبات صحية بمفرده. كما تفسر العوامل الاقتصادية قلة استهلاك مواد غذائية اساسية مثل الفواكه والخضروات لانها تتطلب شراءها واستهلاكها مرات كثيرة . الأمر الذي قد يكون باهظ الكلفة. وقالت الدكتورة حنة «ان العوامل النفسية ايضا يمكن ان تؤثر في النظام الغذائي». واقتربت برامج تركز على تدريب الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم لاكتساب مهارات مطبخية وتوفير المواد الغذائية بأسعار متهاودة وإيجاد فرص مقبولة إجتماعيا لتناول الغذاء في أجواء جماعية.

كشفت دراسة جديدة ان الشخص الذي يعيش بمفرده يكون أكثر تعرضاً من الآخرين لزيادة الوزن. توصلت الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة كوينزلاند الأسترالية للتكنولوجيا الى ان تدني المهارات المطبخية وعدم وجود شريك للتسوق معه وارتفاع كلفة المواد الغذائية وغياب الدافع للطهي كلها مسؤولة عن ميل العازب الى اعتماد نظام غذائي غير صحي. وأظهرت الدراسة ان احتمالات النظام الغذائي غير الصحي بين الرجال الذين يعيشون بمفردهم أكبر منها بين النساء اللواتي يعيشتن بمفردهن. ونقلت صحيفة الديلي ميل عن الدكتورة كاثرين حنة التي شاركت في الدراسة بتحليل 41 بحثاً سابقاً «ان نتائجنا وجدت ان الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم يستهلكون غذاء أقل تنوعاً وكميات أقل من مواد غذائية أساسية مثل الفواكه والخضروات والأسماك». وأشارت الدكتورة حنة الى ان عدد الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم في البلدان المتطورة يستمر في الازدياد. وتبين الدراسة ان عيش الشخص بمفرده بشكل عاجزاً أمام تناول غذاء صحي بالارتباط مع الأدوار الثقافية والاجتماعية للغذاء والطهي.