

## 3 أعراض رئيسة لمتلازمة ثالث الأنتى الرياضية



أخرى مثل برودة اليدين والقدمين والتعب المستمر والخسارة المحوطة للوزن وزيادة وقت الشفاء من الإصابات وزيادة حدوث كسور العظام، بالإضافة إلى أعراض جمالية مثل تساقط الشعر وجفاف البشرة وأعراض نفسية كالإكتئاب وتدني الثقة بالنفس. وأضافت الرابطة أن علاج هذا الثالوث المرضي الخطير يتمثل في استعادة التوازن بين الطاقة، التي يتم الحصول عليها من خلال التغذية، والطاقة، التي يستهلكها الجسم أثناء ممارسة الرياضة، مشيرة إلى أن العلاج يتطلب تضافر جهود الطبيب المختص واختصاصي تغذية ومدرب الرياضة وطبيب نفسي.

وقالت الرابطة الألمانية لأطباء الأمراض النسائية إن ثالث الأنتى الرياضية (Female athlete triad) عبارة عن متلازمة تصيب المرأة الرياضية، خاصة التي تمارس رياضة تحتاج إلى التحفاة والإبقاء على وزن الجسم منخفضا كالجيمان والباليه والتزلج الفني على الجليد، بالإضافة إلى الرقص والسباحة والغطس. وأضافت الرابطة أن هذه المتلازمة الخطيرة تجمع بين ثلاثة أعراض رئيسة، ألا وهي: اضطرابات التغذية واضطرابات الدورة الشهرية وانخفاض كثافة المعادن في العظام (هشاشة العظام).

وقد تشتمل هذه المتلازمة على أعراض

## 4 أسباب لتساقط الدموع اللاإرادي



الأطفال عيون دامعة لأن قنوتهم الدمعية أصغ، وهذا عادة ما يخف بحلول الوقت الذي يبلغ فيه عمر الطفل عاما واحدا. وإذا كانت الدموع لا تزعجك أو لا تشعر بعدم الارتياح في عينك، فلا بأس في ذلك، ويجب أن تخف الدموع وتتوقف من تلقاء نفسها. ولكن إذا كانت هناك حاجة للعلاج، فسيستخدم ذلك على ماهيم السبب، ومن الأفضل مراجعة طبيب مختص لتشخيص الحالة وتحديد العلاج المناسب، بحسب صحيفة ذا صن البريطانية.

يمكن للعينين أن تذرفا الدموع نتيجة مجموعة من الأسباب، وقد يكون ذلك ناتجا عن حالة مرضية ما، أو لوجود شيء يزعج العينين.

### لماذا تدمع العينان؟

إذا كنت في بيئة مليئة بالدخان أو في مكان معرض للبرد والرياح فمن الطبيعي تماما أن تسيل عينك، كما أن إدخال شيء ما في عينك، مثل رمش أو حشرة أو حبيبات من الرمل، سيؤدي أيضا إلى رد الفعل هذا. وبمجرد أن تغضب عينك أو تمسحها بأصبع نظيف،

## ذراع إلكترونية مستقبلية لمساعدة مبتوري الأطراف على استعادة حاسة اللمس



الانعكاسي الذي كان موجوداً قبل البتر، بما في ذلك القبضة البديهة وحركات العين الطبيعية، وفق ما أورد موقع «سي نت» الإلكتروني.

ولتقديم أحاسيس تتوافق مع ذلك غير مسبوق، اكتشف الفريق أن الأشخاص الذين خضعوا للاختبار، قد عادوا إلى السلوك

يحلح الكثير من مبتوري الأيدي بمستقبل تكون فيه الذراع البديلة التي تمكنهم من الإحساس بالأشياء وتحريكها بسهولة أكثر من مجرد ضرب من الخيال العلمي، وقد يكون هذا الحلم على وشك التحقق بفضل الذراع الآلية التي صممها علماء تابعين لشركة «لوك سكاى واكر».

يعتمد تصميم الذراع الجديدة على الروبوتات الصغيرة التي تعمل على إعادة تكوين الأحساسيس الحيوية المفقودة جراء بتر الأطراف العلوية. وتقوم هذه الروبوتات بذلك عن طريق اهتزاز العضلات بأمان في موقع البتر.

وقد أوضح بول ماراسكو، الأستاذ المساعد في قسم الهندسة الطبية الحيوية في معهد كليفلاند كلينيك ليرنر للأبحاث والمؤلف الرئيسي لدراسة عن الذراع الإلكترونية الجديدة نشرت يوم الأربعاء: «تترجم الذراع الإلكترونية، المعلومات مباشرة من وإلى الدماغ عبر روبوتات قوية يقارب حجمها نصف حجم علبة الغناب القياسية. أثناء تحويل الأفكار إلى أفعال، يمكن للذراع الاتصال بالدماغ في نفس الوقت

## علماء أمريكيون يبتكرون غراء يساعد في التئام الجروح بسرعة أكبر



ابتكر علماء في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا غراءً يحاكي المادة اللاصقة الطبيعية المصنوعة من المفصليات البحرية، للمساعدة في التئام الجروح بسرعة أكبر.

ولا يعتبر هذا الابتكار أول ابتكار طبي يستفيد من الحيوانات والكائنات الحية، فقد كشفت صحيفة ديلي ميل البريطانية عن مجموعة من الابتكارات التي استفادت من الكائنات الحية، على النحو التالي:

جلد القرش يمكن أن يقضي على الجراثيم

أثناء رحلة استكشافية في عام 2002، قام البروفيسور أنتوني بريمان، المتخصص في العلوم بجامعة فلوريدا، بفحص أسماك القرش، واكتشف بأن بشرتها مقاومة لتراكم الكائنات الحية الدقيقة.

باستخدام مجهر قوي، تمكن البروفيسور بريمان من رؤية نمط ماسي لبشرة أسماك القرش، التي تحتوي على أسنان مطبقة بملايين الحواف الصغيرة، مما يمنع البكتيريا والكائنات الحية الدقيقة الأخرى من الاستقرار على سمكة القرش.

قام البروفيسور بريمان بقياس نسب العرض إلى الارتفاع للحواف، وقام بتصميم سطح اصطناعي يسمى «شارك ليت». وبات هذا السطح الاصطناعي يستخدم في صناعة الكثير من الأشياء، ابتداء من حواجز اليوغا وانتهاء بالقسطرة البولية ذات المقاومة البكتيرية.

ويتم الآن طرح تطبيق رائد لهذا النوع من الأسطح المقاومة للحشرات في المستشفيات، حيث يقلل الحفاظ على الأسطح خالية من البكتيريا مشكلة حقيقية.

حقن خالية من الألم كلدغات البعوض الشيء الذي يميز

وتحتوي على ساقين بحواف خشنة تخترق الجلد، وبعد ذلك يتم إدخال أنبوب صغير بينهما، يمكنه توصيل الأدوية أو سحب الدم.

### مركب للحفاظ على الأعضاء المزروعة من براغيث الثلج

براغيث الثلج صغيرة جدا لدرجة أنها تبدو مثل بقع الفلفل الأسود على الثلج حيث توجد غالبا. ومع ذلك، تحتوي هذه المخلوقات الصغيرة على سر يمكن أن يطيل «العمر الافتراضي» للأعضاء المستخدمة في عمليات الزراعة. يمكن أن تتحمل براغيث الثلج درجات حرارة تحت الصفر دون أن تتجمد.

### غراء بلح البحر لإنقاذ الجنين داخل الرحم

أي نوع من الجراحة ينطوي على مخاطر، ولكن القرار بشأن إجراء عملية جراحية على الجنين هو بلا شك أحد أكثر القرارات تحديا في الطب. ليس إجراء الجراحة بحد ذاته هو الخطير، ولكن الدخول والخروج من الكيس الأمنيوسي الهش المليء بالسائل الذي يحيط بالجنين ويحميه، هو الأكثر خطورة. إن إغلاق هذا الكيس بعد الجراحة ليس بالمهمة السهلة، إذ يكون غشاء الكيس الأمنيوسي رطبا،

كما أن توصيل الصمغ الجراحي من خلال قنب صغير في نهاية العملية أمر صعب بحد ذاته. وما يزيد الأمور تعقيدا، يكون نمو الجنين حساسا من الناحية البيولوجية، لذلك لا يمكن استخدام أي مواد كيميائية قاسية يمكن أن تؤثر على نمو الطفل أو صحته. وقد أظهرت الدراسات التي أجريت على بلح البحر، أنه قد يوفر للجراحين حلا لهذه المشكلة.

قام العلماء في جامعة كاليفورنيا بعزل البروتينات داخل غراء بلح البحر لتطوير نسخة اصطناعية. لاختباره، استخدموا قطعاً من الغشاء الرطب الذي يحيط بقلب بقرة كنموذج للكيس الأمنيوسي. وعندما وضعوا الغراء، أصبح الخليط على الفور مطاطيا، ولم يستغرق سوى ساعة واحدة لكي يجف.

إن الاستخدام السريري لهذا النوع من الصمغ لا يزال بعيد المنال، حيث لا يزال الباحثون يجرون تجارب عليه للحصول على أفضل النتائج.

## هذا ما يحدث في الجسم عند تناول الثوم يوميا

حماية البشرة تعمل المكونات في الثوم مثل حماية طبيعية من أشعة الشمس، وتحمي البشرة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، بالإضافة إلى تعزيز إنتاج الكولاجين الطبيعي والإيلاستين، مما يجعل البشرة أكثر نضارة ونعومة.

خفض ضغط الدم يساعد الثوم على توسعة الأوعية الدموية ويخفض ضغط الشرايين، كما يساعد الثوم في خفض نسبة الكوليسترول، مما يقلل بدوره من خطر الإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية.

فيتامين B6، الذي يعزز التمثيل الغذائي، ويزيد حرق الدهون.

تقوية جهاز المناعة من المعروف منذ فترة طويلة أن للثوم تأثير إيجابي على جهاز المناعة حيث يحتوي على فيتامينات مهمة، وزيوت مفيدة، وأحماض أمينية مهمة للجسم، ويحتوي الثوم أيضا على مادة الأليسين المعروفة بتأثيرها المضادة للالتهابات، ولذلك أوصت الحلة الألمانية بتناول الثوم بانتظام، خاصة في الأشهر الباردة من السنة.

تقليل الوزن يحتوي الثوم على