



حتى التدخين الخفيف في المناسبات الاجتماعية قد يسبب مشاكل للقلب



«رويتز»: توصلت دراسة أميركية إلى أن المدخنين في المناسبات الاجتماعية ربما يتعرضون لنفس مستوى مخاطر الإصابة بأمراض القلب تماماً مثل من يدخنون يوميا. وحصل الباحثون بيانات تتعلق بعادات التدخين ومستويات الكوليسترول وضغط الدم لعينة من أرجاء الولايات المتحدة بلغ عددها 39555 شخصا. وقال معظم المشاركين في البحث إنهم لا يدخنون في حين أفاد حوالي 17 في المئة منهم بأنهم مدخنون وقال نحو 10 في المئة إنهم يدخنون بانتظام في مناسبات اجتماعية معينة. واكتشفت الدراسة أنه مقارنة بغير المدخنين فإن «المدخنين الاجتماعيين» لديهم ضعف مخاطر الإصابة بأمراض القلب كما أنهم أكثر عرضة بنسبة 53 بالمئة للإصابة بارتفاع معدلات الكوليسترول. وجاء في الدراسة أن المدخنين في المناسبات الاجتماعية لديهم تقريبا نفس احتمالات الإصابة بعوامل الخطر هذه المسببة لأمراض القلب تماما مثل المدخنين الدائمين. وقالت المشرفة على الدراسة كيت جوليك الباحثة في كلية التمريض بجامعة أوهايو في كولومبوس «هذه النتائج تقدم دليلا قويا على أن التدخين، بغض النظر عن حجمه، هو مؤشر أكبر على مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين مما كنا نعتقد سابقا». وأضافت جوليك برسالة عبر البريد الإلكتروني «التدخين في المناسبات الاجتماعية ما زال خطرا رئيسيا على صحة القلب والشرايين». وأضافت «لا توجد كمية آمنة للتدخين» وجاء في البحث في دورية هيلث بروموشن أن التدخين الاجتماعي أكثر شيوعا بين البالغين عند سن 40 عاما وما دون ذلك. لكن الدكتور ستانتون جلانتز مدير مركز الأبحاث والتعليم لمكافحة التبغ في جامعة كاليفورنيا أشار إلى أن المشاكل الصحية المرتبطة بالتدخين ليست مشاكل دائمة بالضرورة. وقال جلانتز الذي لم يشارك في الدراسة «أي تدخين ضار. الخبر السار هو أنه ما إن تتوقف عن التدخين حتى تزول آثاره. إلا إذا تسبب في نوبة قلبية قبل ذلك».

وداعاً للكيمياوي .. حليب الأم أمل مرضى السرطان



العربية نت: تجري في الوقت الراهن تجارب سريرية على حليب الأم كعلاج محتمل للسرطان. بعد اكتشاف عرضي أجبت أنه يحتوي على مادة يطلق عليها هاملت تساعد في القضاء على الخلايا السرطانية. ويقول الباحثون إن العلاج الجديد ليس له نفس الآثار الجانبية كما يحدث مع العلاج الكيميائي، لأنه لا يستهدف الخلايا الصحية في الجسم. وقالت البروفيسورة كاتارينا سفانبورغ من جامعة لوند في السويد: «هناك شيء سحري حول قدرة هاملت على استهداف الخلايا السرطانية والغضاء عليها». وقد خضع مرضى سرطان المثانة بالفعل لاختبارات العلاج الجديد. ويتوقعون نتائج واسعة. ويبحث الأطباء كذلك إن كان ذات العلاج يمكن أن يساعد في مداواة سرطاني المعدة وعق الرحم. وأضافت سفانبورغ: «لقد كنا نبحث عن بدائل مبتكرة في العلاج، ويبدو أن حليب الثدي سيكون ذلك المصدر». وأشارت إلى «أنه أثناء إحدى التجارب ثبت لنا أن الحليب قد قضى على الخلايا السرطانية. وقد كان ذلك الاكتشاف مصادفة تماما أثناء سلسلة من التجارب العلمية». ويعتقد إن العلاج نفسه قد يكون مفيدا للأعضاء. من اكتشافه يستهدف الخلايا السرطانية. ومن المفترض أن هاملت أيضا يساعد في التخلص من الخلايا السرطانية في البول في غضون أيام فقط. ويؤمل قريبا أن يتم تأكيد ذلك. وفي الأسبوع الماضي، تم الإبلاغ عن البدء بتجارب الحليب في محاولة للمساعدة على علاج سرطان الأمعاء منذ 2015 وهو في الـ 64 من عمره. وحاول الكثيرون تجريب ذلك، لكن الباحثين يقولون إنه يجب الانتظار لبعض الوقت.

10 معلومات خاطئة نعتقد أنها جيدة للأسنان!



العربية نت: نتناول بعض الموروثات الصحية الخاصة بالأسنان وتنظيفها ونسوسها، دونما التحقق منها أو محاولة البحث عن مدى صدقيتها، وتداولها لسنوات طويلة على أنها حقائق علمية، رغم أنها خاطئة. ورصد موقع «برايت سايد» 10 معلومات خاطئة متداولة عن الأسنان، والأمر الحقيقي وراءها. السكر ليس عدو الأسنان في الحقيقة علينا أن نلوم البكتيريا الضارة، التي تفرز الحمض وتسبب «التسوس»، فبقايا الكربوهيدرات على الأسنان تكون طعاما لتلك البكتيريا، فالسكر يتحول لكربوهيدرات، ولكن معظم الإطعمة، حتى الصحية منها بما فيها الفاكهة والحبوب، تتسبب في تسوس الأسنان. المرة الحامل وطبيب الأسنان على العكس، فإذا كانت السيدة الحامل تعاني من ألم في الأسنان فعليها زيارة طبيب الأسنان سريعا، كي تعالج الألم، ويرتبط الخوف من زيارة الحامل لطبيب الأسنان من تأثير أذية الأم على الجنين، ولكن هناك دراسات حديثة تشير

الأسنان بين الليل والنهار، بدلا من غسلها أكثر من مرتين، وهو العدد المناسب لغسل الأسنان. ألم الأسنان لا يعني تسوسها هناك أسباب عدة لألم الأسنان بعيدا عن التسوس، فقد يكون الألم ناتجا عن التهاب اللثة، أو حساسية الأسنان. إذا سقط حشو الأسنان فلا تتركه غير مغطى الأسنان مصنوع من مواد جيدة، وإذا سقط الحشو فهو لا يسقط دون سبب، وتكون المشكلة عادة تسوس الأسنان أسفل الحشو، وتدمير طبقات الأسنان أسفله. لا ضرورة لخلع ضروس العقل إذا كانت ضروس العقل سليمة وصحية، وليس بها أي مشكلة، فلا توجد حاجة لخلعها. غسل الأسنان ووجبة الإفطار يعيد بعض أطباء الأسنان لهذا الرأي، ولكن غالبيتهم يؤكدون أن غسل الأسنان قبل الإفطار أفضل كثيرا، فخلال النوم يقل اللعاب، وتتراكم البكتيريا والبلاك في الفم وعلى الأسنان، وإذا لم تغسل أسنانك في الصباح، فسوف تذهب تلك الأشياء لمعدتك مباشرة. لتتنظيف الأسنان بعد الطعام، بدلا من الخلة، فهي تؤدي إلى تسوس الأسنان بشكل كبير. كثرة غسل الأسنان ليست مستحبة. غسل الأسنان كثيرا يؤدي لتآكل المينا، وغيرها من الأمراض، نتيجة كثرة استخدام المعجون، فمن الأفضل استخدام غسول

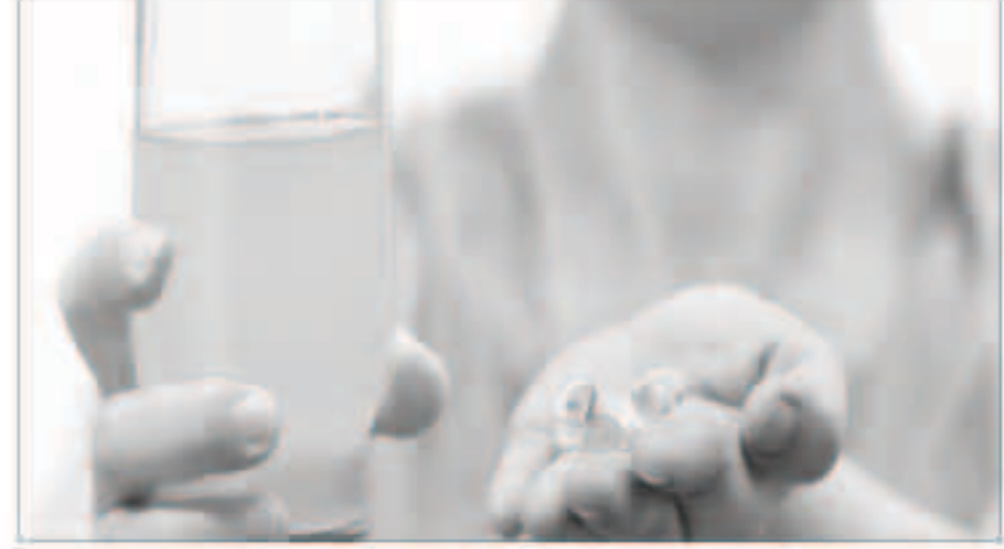
لسلامة التخدير الموضعي على المرأة الحامل. الأسنان اللينة الأسنان اللينة تكون حساسة للتسوس، فهي غير محمية بشكل كبير من البكتيريا، ومن ثم من السهل إصابتها، فتسوس الأسنان اللينة يؤدي للتهاب قد يؤثر لاحقا على الأسنان الدائمة. فرشاة فاسية في الحقيقة استخدام الفرشاة الناعمة أفضل بكثير من الفرشاة الفاسية، فهي لا تضر بالثة، وتنظف الأسنان في نفس الوقت. خلة الأسنان بعد تناول الطعام استخدم خيوط الحرير

«الصحة العالمية» تعلن تفشي الإيبولا في الكونغو الديمقراطية



«بي بي سي»: أعلنت منظمة الصحة العالمية تفشي فيروس الإيبولا في جمهورية الكونغو الديمقراطية. وذكرت المنظمة أن شخصا واحدا على الأقل قد توفي بعد إصابته بالفيروس شمال شرقي البلاد. وغردت المنظمة على موقع التواصل الاجتماعي تويتر تقول إن وزارة الصحة الكونغولية أبلغتها بوجود حالة إيبولا واحدة «مؤكدة معمليا». وكان أكثر من 11 ألف شخص قد توفوا بعد تفشي فيروس إيبولا غرب أفريقيا في عامي 2014 و 2015، ولا سيما في غينيا وسيراليون وليبيريا. وكان آخر تفشي للإيبولا في جمهورية الكونغو الديمقراطية في عام 2014 قد أسفر عن وفاة أكثر من 40 شخصا. وقال الأرنجار بوكويد ممثل منظمة الصحة العالمية بالكونغو في بيان له إنه من بين تسعة أشخاص يشتبه في إصابتهم بالفيروس القاتل توفي ثلاثة، واحد منهم تأكد سبب وفاته بالإيبولا من خلال التحاليل في المختبر الوطني في كينشاسا. وأضاف قائلا إن بداية المرض كانت يوم 22 أبريل / نيسان الماضي أو بعده في مقاطعة ياس - أويل في أقصى شمالي البلاد. وتقع للمنطقة المتضررة على بعد 1300 كيلومتر شمال شرقي كينشاسا على مقربة من الحدود مع جمهورية أفريقيا الوسطى. وقال أريك كابامبي المتحدث باسم منظمة الصحة العالمية لوكالة رويترز: «إنه في منطقة نائية جدا تنتشر بها الغابات، لذلك نحن محتفظون قليلا، لكننا نأخذ الأمر على محمل الجد». ووصفت منظمة الصحة العالمية تفشي المرض بأنه «أزمة صحية عامة ذات أهمية دولية».

حبوب الكولاجين: فوائد وآثار جانبية



يعتبر الكولاجين أحد البروتينات اللبنة المهمة في الجسم والتي تدخل في تكوين الأنسجة الواسعة وهو موجود في كل من الجلد والعظام والغضاريف والأسنان. وبعد تعرض الكولاجين إلى الحرارة يتم الحصول على مادة الجيلاتين المتعارف عليه، والتي قد يلجأ بعض الأشخاص إلى تناولها ضمن نظامهم الغذائي وأخذها على شكل مكملات للحصول الفائدة منها. والعديد من الأشخاص يميلون إلى تناول حبوب ومكملات الكولاجين على أمل أنها ستساهم في تعزيز صحة المفاصل. وقد تبين أنه بالفعل قد تساهم حبوب الكولاجين بتقليل أعراض بعض التهابات المفاصل، خاصة تورم المفاصل وصعوبة الحركة. فالكولاجين يمتلك خصائص مضادة للالتهابات ويؤثر على المناعة ويقويها. كما وجد أن تناول حبوب الكولاجين ومكملاته قد يساعد على تقليل الألم، ولكن يجب بالمريض استشارة طبيبه قبل اللجوء إلى تناول مكملات الكولاجين بهدف العلاج، فمختلفة الغذاء والدواء الأمريكية (Food and Drug Administration) لم تقيّمها بعد وتأكد على استخدامها لهذا

الجسم، وأخذ على مدى طويل من الممكن أن يقوي العظام من خلال زيادة كثافة العظام فيها. وتوجد بعض الأدلة التي تشير إلى مساعدة تناول مكملات الكولاجين على النظام الجروح، وتعزيز صحة الدورة الدموية وتعزيزها للكولاجين يدخل في تكوين أنسجة أوردة القلب. وتوجد مجموعة من الآثار الجانبية التي قد تنتج عن تناول مكملات الكولاجين وسنعدد لك هنا أهمها: تناول المكملات الغذائية التي تحتوي الكولاجين المستمد من الأسماك والكائنات البحرية يحوي كمية عالية من الكالسيوم، مما قد يعرضك لخطر الإصابة بالمشاكل الناتجة عن تناول كميات زائدة من الكالسيوم. يوصى من قبل الأطباء بالإسكاز، ودقات قلب غير منتظمة، وآلام العظام، التعب والغثيان والقيء. ترك مذاق غير مرغوب بالفم، خاصة أن تم تناول الكولاجين المستمد من غضاريف الأسماك. حساسية اتجاه تناول مكملات الكولاجين، خاصة التي تكون مصنوعة من مشتقات البيض أو الكائنات البحرية، لذا قبل تناولها ينصح بالتحقق من عدم وجود أي نوع من الحساسية اتجاهها.

الغرض. لاحظ الأشخاص الذين تناولوا الكولاجين على شكل مكملات غذائية مساعده لهم على خسارة الوزن وذلك من خلال تأثيره في كبح الشهية، وتقليل الرغبة الشديدة بالطعام. إلا أن الدلائل العلمية على ذلك لا تزال قليلة، بالإضافة إلى تناوله دون اتباع أي نظام غذائي ونشاط بدني لن يساعد بشكل فعال على خسارة الوزن. فعما لا شك فيه أن الكولاجين سيلعب دور مهم في تعزيز الجمال والمظهر الخارجي فهو له تأثير على البشرة والشعر والأظافر، واليك أشهر فوائد الجمالية: تحسين لون البشرة ومظهرها الخارجي، والحفاظ على رطوبتها وعلى ومكافحة ظهور التجاعيد وعلامات التقدم بالسن. يساعد الكولاجين على تقوية الشعر وزيادة سماكته، ويحسب المجلة البريطانية للأمراض الجلدية (British Journal of Dermatology) فإن تناول الكولاجين قد يساهم في علاج مشاكل الشعر الجش وجعله أقل عرضه للتقصف. وبحسب جامعة ميشيغان النظام الصحي، Michigan Health System، فإن تناول حبوب الكولاجين التي تحتوي على حمض الهيالورونيك Hyaluronic acid يمكن أن يؤثر على عدة عمليات فيسيولوجية في