



رغم تراجع عدد الوفيات وتزايد معدلات تقديم العلاج

## الأمم المتحدة: مكافحة «الإيدز» في العالم بلغت «مرحلة خطيرة»

«رويترز»: حذرت الأمم المتحدة أمس من أن الشعور بالرضا عما تحقق بدأ يبطئ مكافحة تفشي مرض نقص المناعة المكتسب «الإيدز» على مستوى العالم إذ لا يعادل ما يتم إحرازه من تقدم محرز المعدل المطلوب. وقال برنامج الأمم المتحدة لمكافحة الإيدز في تقرير حديث إن مكافحة المرض بلغت «مرحلة خطيرة» وأنه رغم تراجع عدد الوفيات وتزايد معدلات تقديم العلاج فإن معدلات الإصابة الجديدة بالعدوى تهدد بتقويض جهود هزيمة المرض. وقال التقرير «بمناقشة العالم عن المسار» ولا يتم الوفاء بالتعهدات المقدمة للأفراد الأكثر عرضة للإصابة بالمرض في المجتمعات». وأضاف «أمامنا أميال لتقطعها في رحلة القضاء على وباء الإيدز».



وقال التقرير إن حوالي 21.7 مليون شخص من إجمالي المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية لسبب مرض الإيدز وعددهم 37 مليوناً كانوا يتلقون العلاج في 2017 وهو ما يعادل زيادة قدرها خمس مرات ونصف مقارنة بالعدد قبل أكثر من عقد مضى. وأضاف التقرير أن هذه الزيادة السريعة والمستمرة في عدد من يتلقون العلاج ساعدت على

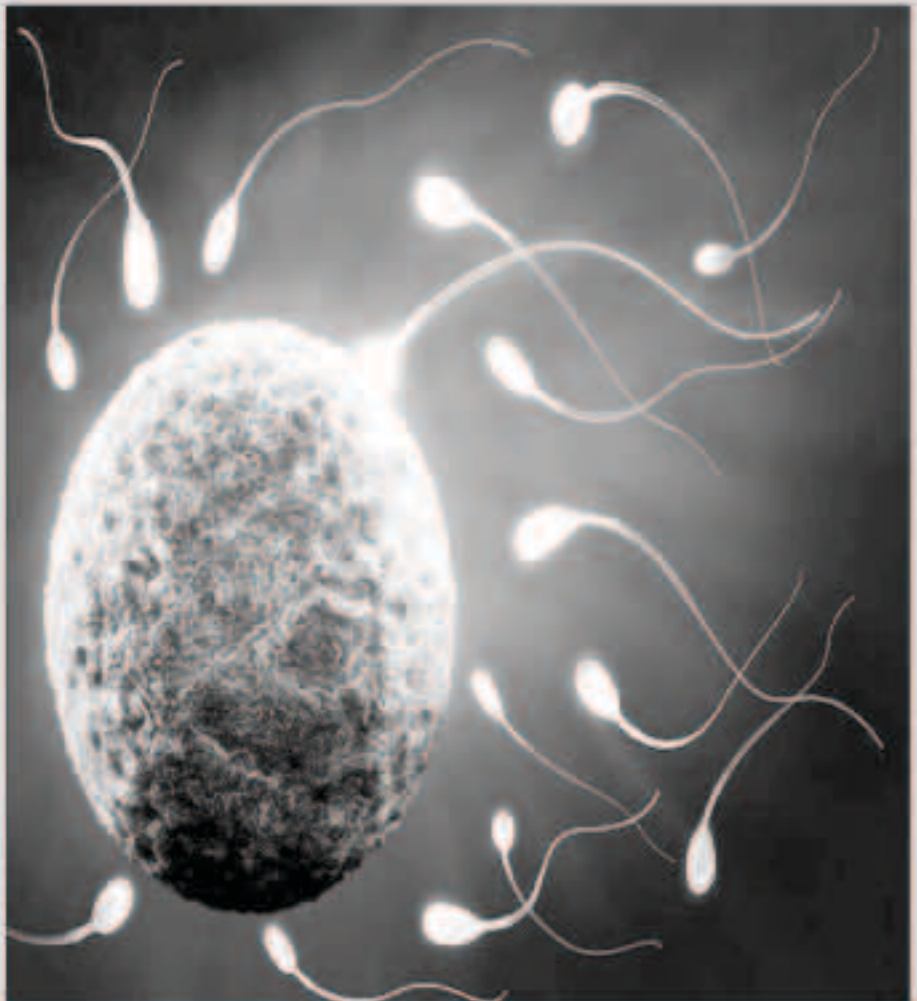
تراجع نسبته 34 في المئة في الوفيات المرتبطة بالإيدز منذ عام 2010 وحتى عام 2017. وكان عدد الوفيات جراء المرض في 2017 الأقل خلال القرن إذ كان أقل من مليون حالة. لكن سيدي بييه أشار أيضاً إلى وجود ما قال إنه مراحل «أزمة» فيما يتعلق بمنع انتشار الفيروس. خاصة في المجتمعات الأكثر عرضة للمرض. وفي تامين تمويل ثابت. وقال «التحدي في إنقاذ الأرواح لم يقابله نجاح مماثل في الحد من عدد الإصابات الجديدة بالعدوى... لا يتراجع عدد حالات العدوى الجديدة بسرعة كافية. ولا تُقدم خدمات الوقاية من الفيروس بمعدل كاف... ولا تصل إلى أكثر المحتاجين لها». وقال سيدي بييه إن الإخفاق في منع حدوث حالات عدوى جديدة

## ما الفرق بين ضربة الشمس والضربة الحرارية؟



تندرج ضربة الشمس والضربة الحرارية ضمن المناعب الشائعة خلال فصل الصيف بسبب أشعة الشمس الساطعة وارتفاع درجة الحرارة والرطوبة العالية. فما الفرق بينهما وكيف يمكن التعامل معهما؟ وللإجابة على هذا السؤال، قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأمراض الجلدية إن ضربة الشمس نشأ نتيجة لتعرض الرأس لأشعة الشمس المباشرة، وتتمثل أعراضها في الصداع والآلام مؤخرية العنق والدوار والغثقان. وهذا ينبغي الابتعاد عن أشعة الشمس فوراً وتبريد الرأس بحدود، حسماً نقل 24، أما الضربة الحرارية فنشأ بسبب الرطوبة العالية والحرارة الشديدة كما هو الحال داخل السيارة مثلاً. ويمكن الاستدلال على الضربة الحرارية من خلال احمرار وسخونة الجسم بأكمله، وليس الرأس فقط. بالإضافة إلى الحمى والدوار والغثقان وأعراض الصدمة. وفي هذه الحالة ينبغي الخروج من السيارة فوراً، مع تبريد الجسم بواسطة كمادات رطبة بعيداً عن القلب، أي

## متى تكون الحيوانات المنوية أفضل لدى الرجال؟



وجد علماء من جامعة زيوريخ السويسرية أن أفضل نوعية من الحيوانات المنوية تنتج في الصباح الباكر، قبل الساعة 7:30 صباحاً. وأكد الباحثون أن تركيز الحيوانات المنوية في المنى يكون في أعلى درجاته قبل الساعة السابعة والنصف صباحاً، وأن عدد الحيوانات المنوية الطبيعية «السليمة» في السائل المنوي أكبر بكثير مما ينتجه جسم الإنسان الطبيعي في ساعات اليوم الأخرى. حسماً ذكر «روسيا اليوم».

## دراسة: خصوبة النساء ربما ترتبط بعوامل مسببة لمرض القلب

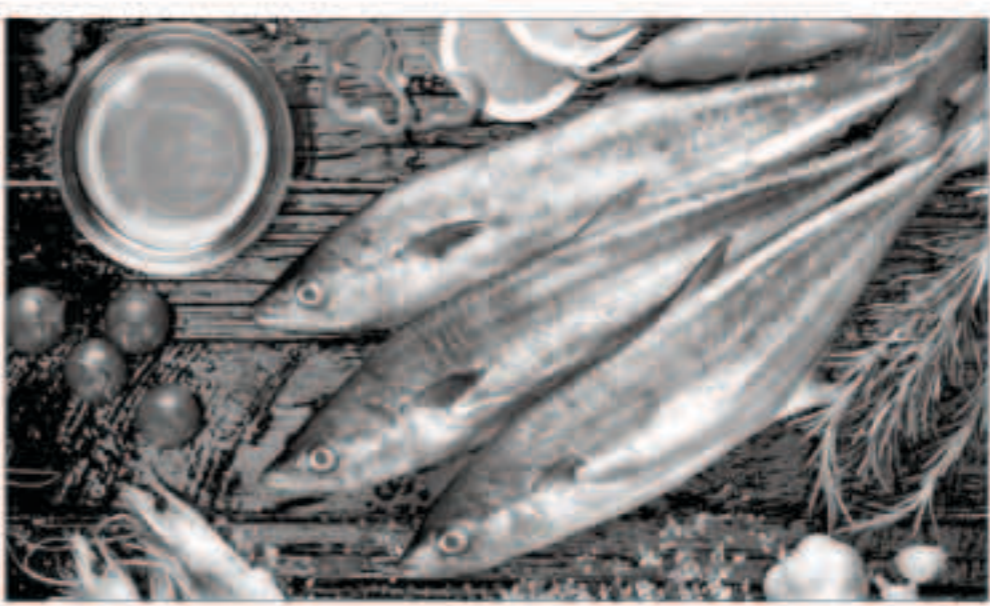
أفادت دراسة حديثة بأن النساء اللاتي يعانين مستويات ضارة من الدهون في الدم قد ترتفع لديهم احتمالات ولادة طفل واحد أو قد لا يتجبن على الإطلاق. ودرست الكنديا بيرانت من جامعة بيرجن في النرويج وزملاؤها حالات نساء مسجلات في قاعدتين كبيرتين للبيانات هما: السجل الطبي للمواليد بالنرويج (وكهورت أوف نورواي) التي تشمل على معلومات عن نمط الحياة والصحة لأشخاص من الريف بين عامي 1994 و2003. حسبما ذكرت «رويترز». وشملت الدراسة في المجمع 4322 امرأة منهم 2157 لديهن طفلان أو أكثر و488 لديهن طفل واحد ولم يتجبن. ووجد الباحثون أن النساء اللاتي لم يتجبن والأمهات لطفل واحد مختلفات عن النساء اللاتي اتجبن طفلين أو أكثر في بعض النواحي المهمة. فقد كانت هؤلاء النساء أكبر سناً وأثقل وزناً وعلى الأرجح مدخمتات ويعانين من داء السكري. كما اتجبن حثلين بسنوات أقل في التعليم وزادت بينهن حالات اللجوء إلى التلقيح الصناعي لمساعدتهن على الحمل. وحتى بعد أخذ هذه العوامل وغيرها في الحسبان، وجدت الدراسة أن الأمهات لطفلين أو أكثر كانت مستويات الدهون في دمتهن طبيعية أكثر قبل أول حمل مقارنة بالنساء اللاتي اتجبن طفلاً واحداً أو لم يتجبن على الإطلاق. وبحسب الجمعية الأمريكية للقلب فإن المستويات

الضارة من الدهون في الدم تعد أحد أهم عوامل الخطر التي يمكن التحكم بها والتي قد تؤدي للإصابة بأمراض القلب والسكتات. ولم تتمكن الدراسة الجديدة، التي نشرت في دورية (بي.إم.جيه أوبن)، من إثبات تأثير المستويات الضارة من الدهون على فرص الحمل ولا كيفية التأثير. وقالت أخصائية القلب كيني بيرانت من جامعة مركز مينسبرج الطبي ومديرة برنامج القلب البشري بمستشفى ماجي-وومنز التابع للجامعة إن الدراسة «مفيدة للاهتمام وتثير تساؤلات كثيرة... لكن قل ما وجدوه هو مجرد ارتباط». وتابعت قائلة إن ارتباط العوامل التي تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب بالعلم لا يعني أنها السبب فيه. وأضافت أن من المحتمل أن تكون النساء اللاتي اتجبن طفلاً واحداً أو لم يتجبن قد فعن ذلك يارادتهن، لذا فإن من المستحيل تحديد ذلك من دون التحدث إلى النساء. وأقرت بيرانت بالحاجة لمزيد من الدراسات، لكنها قالت لرويترز هيلث «قد يكون مفيداً للنساء اللاتي يواجهن صعوبات في الحمل بطفلين الأول أو الثاني أن يفحصن مستوى الدهون في الدم». وأضافت «بإمكانتهن التحدث لأطبائهن بشأن بعض الأنظمة الغذائية المفيدة مثل حمية البحر المتوسط وإدخال تغييرات أخرى على نمط الحياة مثل ممارسة الأنشطة البدنية».



## مكملات زيت السمك «لا تحمي القلب»!

الأسماك وليس المكملات الغذائية التي تحتوي على زيوت السمك، ولا تقدم هذه الدراسة أي دليل يشير إلى أن هذه النصيحة الغذائية يجب أن تتغير. يدور البروفيسور تيم تشيكو، وهو طبيب قلب من جامعة شيكاغو في إنجلترا، في الماضي كانت هيئة الصحة الوطنية في بريطانيا تعطي الأشخاص الذين عالجوا من نوبة قلبية هذه المكملات التي تحتوي على زيت السمك، ولكن هذا الإجراء توقف منذ بضع سنوات. ويضيف تشيكو: «هذه المكملات ذات تكلفة كبيرة، لذلك نصحيتي لأي شخص يشتريها على أمل أنها تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب، هي الفئق أومالك على شراء الخضروات بدلاً من ذلك». ولكن الدكتور كاري روكستون من دائرة معلومات الصحة والمكملات الغذائية في بريطانيا تقول: «بالنسبة لأولئك الذين لا يكونون السمك، فإن تناول مكملات زيت السمك وسيلة مفيدة للحصول على الكميات التي يوصى بها الأطباء من دهون أوميغا 3 التي تستخدم أيضاً من قبل الجسم للحفاظ على صحة العينين والمعدة والدماغ وليس فقط للقلب».



ويقول الدكتور هوبر من جامعة إيست أنجليا في بريطانيا والمؤلف الرئيسي للدراسة فيما يتعلق بمكملات زيت السمك: «يمكننا أن نكون واثقين من نتائج هذه الدراسة التي تتناقض مع الاعتقاد السائد بأن دهون أوميغا 3 تحمي القلب، ولقد تضمنت هذه الدراسة المنهجية الكافية معلومات من عدة آلاف من الأشخاص على مدار فترات طويلة. وعلى الرغم من كل هذه المعلومات، لا نرى نتائج وقائية». ويضيف هوبر «تقدم الدراسة دليلاً جيداً على أن تناول مكملات أوميغا 3 لا يفيد صحة القلب أو يقلل من خطر الإصابة بالجلطة أو الوفاة من أي سبب». وتحتوي بعض الأسماك على كميات صغيرة من المواد الكيميائية التي قد تكون ضارة إذا تم تناولها بكميات كبيرة. وكذلك يحتوي سمك القرش

«بي بي سي»: يروج على نطاق واسع أن تناول مكملات غذائية تحتوي دهون أوميغا 3 هي طريقة سهلة لحماية القلب، ولكن الخبراء يقولون إن الأدلة لا تدعم ذلك. يأتون من مركز كوكرين لدراسة نتائج تجارب أجريت على أكثر من ألف شخص، ولم يجدوا دليلاً على أن تلك الدهون تنقذ دون الإصابة بأمراض القلب. وخلص الباحثون إلى أن فرصة الحصول على أي فائدة ذات مغزى من تناول دهون أوميغا 3 هي واحد بالألف. وشملت الدراسة المكملات الغذائية التي تحتوي دهون أوميغا 3 وليس دهون أوميغا 3 التي يحصل عليها الإنسان من تناول الأسماك والتي لايزال الخبراء يعتقدون أنها جيدة للقلب وكذلك لصحة العامة للجسم. وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا الناس بتناول وجبتين من الأسماك أسبوعياً للحصول على ما يكفي من الدهون المفيدة. ودهون أوميغا 3 لا يستطيع الجسم البشري صنعها بنفسه ولكنها توجد في الزيوت النباتية والمكسرات والبيذور.