إعداد : ياسر السيد

العدد 3587 - السنة الثانية عشرة
الإثنين 9 جمادى الآخرة 1441 - الموافق 3 فبراير 2020
Monday 3 February 2020 - No.3587 - 12 th Year

مشاكل الخصوبة تزيد من مخاطر ولادة طفل مبتسر أو يعاني تشوهات خلقية

أشارت دراسة أمريكية إلى أن النساء اللاتي يعانين في سبيل الحمل أو يلجأن إلى تقنيات إنجاب حديثة مثل الحقن المجهري ربما يكن أكثر عرضة لإنجاب أطفال مبتسرين أو يعانون تشوهات خلقية مقارنة بغيرهن اللاتي لم يواجهن أي مشاكل تتعلق بالخصوبة، حسبما ذكرت «رويترز».

ويربط العلم منذ وقت طويل بين العقم وزيادة مخاطر إنجاب أطفال غير مكتملي النمو وتقدم هذه الدراسة دليلا جديدا على ذلك. وتوصلت الدراسة إلى أن من يواجهن مشاكل تتعلق بالخصوبة يكن أكثر عرضة بنسبة 39 بالمئة لإنجاب أطفال غير مكتملي النمو فيما تصل نسبة زيادة هذه المخاطر بسبب تقنيات التلقيح إلى 79 بالمئة.

وأظهرت الدراسة أيضا أن النساء «ضعيفات الخصوبة» أو من واجهن صعوبة في الإخصاب يكن أكثر عرضة بنسبة 21 بالمئة لإنجاب أطفال بعيوب خلقية مقارنة بمن أنجبن دون مشاكل.

وعندما درس الباحثون مرحلة الحمل التي يولد فيها الطفل وجدوا أن المواليد لأمهات عانين من مشاكل خصوبة أو استخدمن التلقيح الصناعي كن أكثر عرضة للإصابة بالتشوهات الخلقية وأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض المعدية ومشاكل الجهاز التنفسي.

وقالت جودي ستيرن من مركز دارتماوث-هيتشكوك الطبي بمدينة ليبانون في ولاية نيوهامبشاير الأمريكية «نعتقد أن الظروف الصحية المتعلقة بضعف الخصوبة لدى الأم هي السبب الأكبر وراء الولادة غير الحميدة».

وأضافت في رسالة بالبريد الالكتروني «من المهم تذكر أن حجم أي زيادة في المخاطر صغير للغاية... لا نتحدث عن فروق كبيرة في معدلات الحالات المرضية».

ويستمر الحمل عادة حوالي 40 أسبوعا ويعتبر أن المواليد بعد 37 أسبوعا قد أكملوا فترة الحمل.

وفي الأسابيع التالية على الولادة عادة ما يعاني الأطفال المبتسرون من مشكلات في التنفس والهضم. ويمكن أن يواجهوا كذلك تحديات أطول أمدا مثل ضعف الإبصار أو السمع أو الإدراك بالإضافة إلى مشاكل اجتماعية وسلوكية.

ودرس الباحثون بيانات 336705 أطفال ولدوا لأمهات يتمتعن بالخصوبة في الفترة من 2004 إلى 2010 و5043 مولودا لأمهات عانين من مشاكل خصوبة و8375 مولودا لأمهات استخدمن التلقيح الصناعي.

وقالت لوجان سبكتور، الباحثة في كلية الطب بجامعة مينيسوتا ولم تشارك في إعداد الدراسة "أظهرت الكثير من الأبحاث أن الأطفال الذين ولدوا بعد عمليات تلقيح صناعي كانوا أصغر حجما ويولدون في وقت مبكر من الحمل ويعانون من عيوب خلقية أكثر من المواليد الطبيعيين... لكن من أوجه القصور الشائعة في هذه الدراسات هي صعوبة الفصل بين أثر أسلوب علاج الخصوبة والمشكلة الخفية المسببة لضعف الخصوبة".

4 فوائد في زيت الليمون .. غير معروفة

من المعروف أن زيت الليمون يستخدم في علاج العديد من الأزمات والمشكلات الصحية؛ كاضطراب النوم والحمى وبعض الأمراض الجلدية وحتى العدوى. فالليمون هو أحد الفواكه الشهيرة التي تصاحب أغلبية الأطباق، بالإضافة إلى أنه يعد مشروبا مثاليا بالنسبة للعديد من الأشخاص. فبجانب جودة الطعم الذي يضيفه لأي طعام يتم وضعه عليه، فهو يساعد بفاعلية شديدة على الهضم بصورة طبيعية، علاوة على فوائد أخرى عديدة نذكرها لكم فيما يلي.

تخيل أن هذا المشروب المحبب حلو المذاق له تأثير قد لا تجده إلا في الأدوية وفي جلسات الطب النفسي، حيث يقوم زيت الليمون بالحد من مشاعر القلق والتوتر، بالإضافة إلى تقليل الشعور بالغثيان و الإجهاد الذي قد يصاحب الحالة المزاجية السيئة. إضافة إلى أن استنشاق رائحة الليمون بالتحديد قد تعمل على إمدادك بالطاقة اللازمة من أجل ممارسة مهام يومك بنشاط وحيوية، مما يعمل على تحسين الحالة للمزاجية وإعطائك نسبة مقبولة من الهدوء والراحة النفسية.

تتسبب التشنجات العضلية وكذلك الإجهاد بصورة عامة في شعور الإنسان بعدم القدرة على الحركة بالشكل المطلوب الذي يتمناه. لذلك فإن كنت تعاني أحيانا من تلك الأزمة؛ عليك إذن أن تضع زيت الليمون على المنطقة المرهقة لديك، وتقوم ببعض التدليك البسيط، فسيقوم ذلك بالمساهمة في تعزيز الدورة الدموية في عضلاتك، ومن ثم فقدانك لأي شعور بالألم والتعب فيما بعد.

5 أطعمة تحميك من الإصابة بالصلع

يعاني الكثير من الرجال من مشكلة الصلع، حيث يبدأ تساقط الشعر بسن مبكرة لدى البعض، نتيجة العوامل الوراثية والتغذية واستخدام المساحيق الكيماوية وغير ذلك.

وفي حين يصعب التحكم بالعوامل الوراثية، لا يزال بالإمكان التعامل مع النظام الغذائي، وتناول أطعمة تحمي من تساقط الشعر وبالتالي الإصابة بالصلع، بحسب ما نقلت «24»:

1- البيض ومشتقات الألبان

من المعروف أن البيوتين هو محلول نمو الشعر للأشخاص الذين يعانون من الصلع، بالإضافة إلى البيض والحليب واللبن والأجبان وغيرها من منتجات الألبان التي تحتوي على البيوتين وكذلك العناصر الغذائية الأساسية الأخرى التي تشجع نمو الشعر، مثل: البروتينات، والحديد والزنك وأحماض أوميغا 6 الدهنية.

2 -الشوفان

في حين أن الكثير منكم لا يفكر في وعاء من الشوفان المتواضع الذي تأكله كوجبة إفطار كل يوم، يمكن أن يكون سلاحك لمحاربة الصلع. فهو غني بالألياف والزنك وأحماض أوميغا 6 الدهنية وفيتامين ب كما يحتوي على بيتا جلوكان الذي يقوي بصيلات الشعر.

3 – الجوز

بفضل وجود أحماض أوميجا الدهنية في الجوز، جنبا إلى جنب مع فيتامين بي 7 الذي يساعد على منع تساقط الشعر ويقوي بصيلات الشعر لي جانب تشجيع إعادة النمو، هذه المكسرات يمكن أن تكون مثالية لمحاربة مشكلة الصلع.

4 – اللوز

اللوز يحتوي على نسبة عالية من البيوتين والمغنيزيوم، وهو ضروري لنمو شعر صحي، والاستهلاك المنتظم للوز يجعل الشعر ينمو بشكل أسرع وأكثر كثافة.

5 – الفراولة

الفراولة تحتوي على الكثير من السيليكا – المعدنية الأكثر أهمية لنمو الشعر، أيضا، الفراولة غنية بحمض الإلاجيك الذي يساعد على حماية شعرك من التساقط.

أفضل تمرين لتقوية الجزء العلوي من جسمك خلال 15 دقيقة

تعتبر التمارين الرياضية من أكثر الممارسات التي تحافظ على صحة الجسم ولياقته، إلا أن بعض التمارين التي تترافق مع نظام غذائي صحي تكون أكثر فائدة للجسم من غيرها من التمارين الرياضية.

ويعد تمرين الضغط على الحائط من بين التمارين الأكثر فائدة لتقوية الجزء العلوي من الجسم، بحسب ما صرحت المدربة الشخصية نادية فيروبذر لصحيفة ديلي ميل البريطانية.

يمكنك أن تقفي مقابل الجدار وتدفعي بقدمك اليمنى إلى الأمام واليسرى إلى الخلف، قبل أن تضعي يديك على الحائط على مستوى ارتفاع الكتف. اضغطي جسدك إلى الأمام حتى يصل صدرك إلى الجدار، وكرري التمرين لمدة 15 دقيقة.

وبحسب المدربة فيروبذر، حاولي أن تبقي جسمك مستقيما، وأن تتجنبي النظر إلى الأسفل، وأن تأخذي استراحات قصيرة أثناء ممارسة التمرين الذي يساعد على بناء القوة ببطء، دون التسبب في أي ضرر للجسم.

وتنصح فيروبذر، باتباع نظام غذائي صحي يتضمن الملفوف الأحمر الذي يحتوي على مادة النتوسيانين، التي تساعد بدورها على تقليل خطر الإصابة بالالتهابات الناجمة عن حروق الشمس، وذلك لبشرة أكثر نضارة.

إضافة إلى ما سبق تقول فيروبذر بأن تناول الأسماك التي تحتوي على نسبة وفيرة من الزيوت مثل سمك السلمون يساعد على الحصول على صدر أكثر نضجا، وبناء العضلات بشكل صحي.

طريقة جديدة لحجب رائحة العرق

«روسيا اليوم»: اقترح خبراء من جامعتي يورك وأكسفورد تكنولوجيا جديدة لحل مشكلة رائحة العرق الكريهة.

ونشر العلماء نتائج دراستهم في مجلة eLife، حيث تشير إلى أن جلد الإنسان في منطقة ما تحت الإبط هو مكان فريد لنشاط البكتيريا، بسبب نشاط إفرازات الغدد في هذه المنطقة، ما يجذب الميكروبات والبكتيريا.

لكن المشكلة تكمن في أن بعض البكتيريا التي تحيا على جلد الإنسان مفيدة، وقليل منها يسبب هذه الرائحة الكريهة. في الوقت الذي يتسبب فيه استخدام البخاخات بالقضاء على كافة أنواع البكتيريا، الضارة منها والمفيدة على حد سواء.

لذلك، توصل العلماء إلى طريقة تسمح بالتخلص من أنواع معينة من البكتيريا، بمعنى التعرف على الأنواع المسببة للرائحة الكريهة، من خلال تحديد وفك شيفرة المادة الوراثية لتلك الأنواع، ومن ثم امتصاص المركبات التي تحمل الرائحة الكريهة للعرق. ووفقا لهؤلاء الخبراء، فإن ذلك الاكتشاف سوف يساعد في إنتاج بخاخات عرق أكثر فعالية وأقل خطورة على جلد الإنسان.