

مدخنون لا ينطبق عليهم القول السائد « التدخين يسبب أمراض الرئتين »



تغيير وثيقة الدماغ تزيد عادة التدخين من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان، وكشف العلماء أجزاء من الشفرة الوراثية الشائعة لدى المدخنين، والتي تغيب عن غير المدخنين. ويبدو أن هذه الأجزاء تغير وثيقة الدماغ، وتسهل الإنسان على التدخين، على الرغم من أن هذا لا يزال يحتاج تأكيدًا. قال توبين: «النتائج قدمت أدلة جديدة رائعة عن كيفية عمل الجسم، ما كنا نعرفها من قبل، وتلك الأدلة ربما تؤدي إلى اكتشافات مثيرة بشأن طريقة عمل العقاقير في الجسم.» وقال إيان جارود، رئيس قسم الأبحاث في مؤسسة الرئة البريطانية: «هذه النتائج خطوة مهمة إلى الأمام، تساعدنا على رسم صورة واضحة لصحة الرئة.» وأضاف: «إن فهم الاستعداد الوراثي مسألة ضرورية، فهو لا يساعدنا على تطوير علاجات جديدة لأشخاص يعانون أمراض الرئة فحسب، بل يعيننا في تعليم الأشخاص الأصحاء كيف يرعون الرئتين بشكل أفضل.»

قام الباحثون بتحليل أطنان من البيانات الصحية والوراثية، حصلوا عليها من متطوعين، ويحتوي على آثار وأعراض المرض الرئوي المزمن، الذي يسبب انقطاعاً في التنفس، وسعالاً والتهابات صدرية متكررة، التي تصيب نحو 3 ملايين شخص في بريطانيا، وبينما ذات الرئة من خلال مقارنة بيانات المدخنين ببيانات غير المدخنين، وبيانات الرئوي والأصحاء، اكتشف الباحثون أن أجزاء من الحمض النووي البشري قادرة على خفض وتيرة الإصابة بالمرض الرئوي المزمن. فكان المدخنون، الذين يتحلون بصفات جيدة، أبعد عن الإصابة بهذا المرض من مدخنين لا يتحلون بصفات جيدة، هذه، وعلق مارتين توبين قائلاً: «يبدو أن الجينات هذه تعدل طريقة نمو الرئتين، وأسلوبها في الاستجابة للضرر، إلا أن الأيرليس وكان ثمة دواء عجيباً ضد مزار التدخين، وبالتأكيد لن تكون الرئة لديهم صحية، كما لدى غير المدخنين، والسييل الأفضل لتجنب الإصابة بهذا المرض هو الابتعاد عن التدخين.»

تقول القاعدة الذهبية، التي تجدها متفشية على علم السجائر: «التدخين يسبب أمراضاً في الرئتين». لكن ثمة شواهد عن هذه القاعدة، ولو ندر، إذ قد تجد مدخناً لا تغادر لغة النبع منه، بينما يتمتع برئتين يحسده عليهما الملايين. يقول جايوس غالاغر، المحرر الصحي في موقع بي بي سي الإلكتروني إن التحليل رد هذه الأعجوبة الصحية إلى حصول طفرات حميدة في الحمض النووي لدى البعض، تخفي الآثار الفتاكة للتدخين. ونقل الموقع نفسه عن علماء في مجلس الأبحاث الطبية قولهم إن اكتشافهم هذا ربما يساهم في تعزيز الفترات التنفسية والرئوية في البشر. يقول البروفيسور مارتين توبين، أحد الباحثين، الذين كشفوا أسر الطفرات في الحمض النووي: «يبقى الاستماع عن التدخين الخيار الأفضل، فالعديد من المدخنين، ولا أقول جميعهم، سيصابون بأمراض تنفسية ورئوية، وكذلك سيحصل مع كثيرين لم يدخنوا سيجارة واحدة في حياتهم.»

دور الحمض النووي

احذر.. العمل المكتبي من دون حركة يعرضك لأمراض القلب والسكري



هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض. وقال المؤلف الرئيسي كيبين تشي، استاذ علم الأوبئة وصحة السكان في كلية ألبرت أينشتاين للطب والنظام الصحي مونتيفيور في مدينة نيويورك، إن الجهود المبذولة للحد من الوقت الذي يتم قضاءه في السلوكيات المستقرة قد تعب دوراً هاماً في استراتيجيات الوقاية. ونشرت الدراسة في عدد سبتمبر في دورية الدورة الدموية، كما جاءت نتائجها مؤخراً عبر الموقع الطبي الأمريكي «Health day» News.

وارتفاع الدهون المرتبطة بترسبات الدهون في الشرايين، إضافة إلى ارتفاع 29% مقاومة الأنسولين، وغالباً ما تكون مقدمة لمرض السكر. ومن المثير أن الباحثين كشفوا أن المستويات العالية من cholesterol ترتبط بأمراض القلب وعوامل خطر الإصابة بمرض السكر حتى لو قام هؤلاء الناس بممارسة الرياضة، وأوضح الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون أكثر من 13 نوعاً من السلوكيات المستقرة مثل العمل المكتبي، ويمارسون الرياضة، وهم جالسون لمشاهدة التلفاز، وتناول الطعام أو ركوب سيارات لفترات طويلة،

نتائج مثيرة كشفت عنها دراسة علمية حديثة، حيث أفادت بأن الأشخاص الذين لا يمارسون أي نشاط في خطر متزايد للإصابة بأمراض القلب والسكر. ولتأكيد نتائج الدراسة، حل الباحثون بيانات أكثر من 12000 من البالغين الإسبان في شيكاغو، ميامي، مدينة نيويورك وسان دييجو. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون أكثر من 13 نوعاً من السلوكيات المستقرة مثل العمل المكتبي، ويمارسون الرياضة، وهم جالسون لمشاهدة التلفاز، وتناول الطعام أو ركوب سيارات لفترات طويلة،

تمت تجربته على مريضة بريطانية وحقق نجاحاً كبيراً عقار حديث مشتق من الخلايا الجذعية الجنينية قد يؤدي إلى الشفاء من العمى

مهندسة وراثيا خلف الشبكة لنشر الخلايا العلاجية كي تحل محل الخلايا التالفة في قاع العين، وغال مستشفى مورفيلز للعيون في بيان إن العملية أجريت بنجاح لمريضة في الشهر الماضي «ولم تحدث أي مضاعفات حتى الآن». وأضاف البيان «طلبت المريضة عدم نشر اسمها لكن الفريق المعالج يأمل بأن يحدد الشفاء المبني لعملية الإصدار في أوائل ديسمبر». ويمثل اعتلال الشبكة نحو 50% من جميع حالات الإصابة بالعمى، وهي الحالة التي تصيب عادة من تجاوزوا سن 50 عاماً وهي نوعان اعتلال الشبكة الجاف والرطب -الأقل شيوعاً من الاعتلال الجاف- والذي ينجم عن قيام أوعية دموية معتلة بتسريب سائل أو دم إلى منطقة في وسط الشبكة.



التقنية العلاجية يعارضوها لأن الخلايا مأخوذة من أجنة بشرية. وتضمنت التجربة قيام الجراحين بإدخال رقعة

تحدث ثورة في مبادئ الطب وتقديم علاجات للعمى وداء السكري أو الإصابات الخطيرة لكن منتقدي هذه

الخلايا الأخرى والأنسجة في الجسم فيما يقول العلماء المؤيدون لاستخدام الخلايا الجذعية الجنينية إنها قد

تلقت أول مريضة بريطانية علاجاً في إطار تجربة رائدة ساهمت فيها شركة فايزر لعقار حديث مشتق من الخلايا الجذعية الجنينية المتخصصة في شفاء حالات مرضية يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالعمى. ووصف متخصصون بمستشفى مورفيلز للعيون العملية بأنها ناجحة وأنها الأولى ضمن 10 جراحات مفررة للمشاركين في تجربة علاج مرض يؤدي إلى تحلل بقعة الشبكة وهي حالة مرتبطة بالسن. وتتضمن التجربة اختبار مدى سلامة وكفاءة زرع خلايا العين الخاصة بالطبقة الطلائية لصيغة الشبكة وهي الخلايا المأخوذة من خلايا جذعية جنينية، والخلايا الجذعية هي الخلايا الرئيسية للجسم تؤدي إلى نشوء جميع أنواع

باحثون : الأذكىاء يتمتعون بأنواع من الروابط العصبية مختلفة عن غيرهم



اكتشف الباحثون بعد تحليل بيانات التصوير الإشعاعي لعمل 461 متطوعاً أن لدى بعضهم أنماط من الروابط العصبية لها علاقة بالجوانب الإيجابية من الحياة مثل امتلاك ذاكرة قوية ورصيد غني من المفردات اللغوية والشعور بالرضا والتخلي بمستوى جيد من التعليم. ويوضح أن يمتلك الأشخاص الذين لا توجد في أدمغتهم مثل هذه الروابط العصبية بكترة صفات سلبية بينها الغضب وحرق القواعد واستخدام المخدرات واضطراب النوم. ويقول الباحثون أن هذه الأنماط من الروابط العصبية المختلفة بين الأشخاص يمكن أن تساعد في تحديد ما إذا كانت حياتنا سعيدة أو تعيسة. وتعتبر نتائج هذه الأبحاث من أول النتائج التي توصل إليها مشروع خريطة الروابط العصبية البشرية الذي شارك في تنفيذه جامعة أوكسفورد البريطانية مع جامعتي واشنطن ومينيسوتا الأمريكيتين. وستربط البيانات التي يجمعها العلماء من المسح الإشعاعي لأدمغة 1200 متطوع متعاقبي مستخدمين تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي بنتاج اختبارات واستبيانات عن نمط الحياة والسلوك. واستخدم فريق أوكسفورد 461 عملية مسح إشعاعي لعمل الدماغ لدى المتطوعين من مشارب مختلفة. وتلقت صحيفة الديلي

وقال البروفيسور سمث أنه من الجائز بوجود مئات الدوائر العصبية في الدماغ أن تستخدم الاختبارات التي تجرى لقياس القدرة المعرفية مجموعات مختلفة من الدوائر المتداخلة. وأعرب عن الأمل بأن يتمكن العلماء بتحليل بيانات مسح الدماغ إشعاعياً من إقامة علاقة بين الارتباطات العصبية في الدماغ وقياس درجة الذكاء باختبارات لموسعة وتحديد ما تطلب هذه الاختبارات من الدماغ أن يؤديه.

درجات عالية لصفات تعد سلبية مثل فقر المفردات اللغوية وضعف الذاكرة وحرق القواعد وتعاطي المخدرات وتردي نوعية النوم. وتؤكد نتائج البحث ما يسميه علماء النفس بمعامل الذكاء العام. ويُفترض بمعامل الذكاء الذي اقترح عام 1904 أن يخلص قدرات الشخص في إنجاز مهمات معرفية مختلفة ولكنه واجه انتقادات لأنه لا يعكس حقيقة العمليات المعقدة التي تجري في الدماغ.

وجود نمط قوي من الارتباط يعتبر إيجابياً في خمس مناطق. وتبين العلاقة أن من لديهم خريطة ارتباطات عصبية قوية يمتلكون صفات إيجابية مثل الرصيد الغني من المفردات اللغوية والذاكرة القوية والرضا عن الحياة وحجم الدخل ومستوى التعليم. ارتباطات عصبية ضعيفة وفقر بالمفردات من جهة أخرى يسجل ذوي الارتباطات العصبية الضعيفة

ميل عن البروفيسور ستيفن سمث من جامعة أوكسفورد أن بالإمكان اعتبار المشروع خريطة لعموم السكان في 200 منطقة مختلفة من مناطق الدماغ. ثم درس الباحثون مدى تواصل هذه المناطق مع بعضها البعض في كل متطوع. وكانت النتيجة خريطة شاملة للارتباطات العصبية لدى كل فرد مع عرض مفصل لدى تواصل المناطق المتتين المختلفة في الدماغ مع بعضها البعض. وتوصل الباحثون إلى أن

خمس قواعد ذهبية للإبقاء على أسنان سوية

كثير من الأشخاص ليسوا على دراية كافية ببعض المعلومات اللازمة للحفاظ على صحة أسنانهم وحمايتهم من الأمراض والتسوس. حول ذلك يقول دكتور وائل همدى أخصائي علاج وتجميل الأسنان، يعاني الكثيرون من الشعور بالألم تسوس الأسنان نتيجة عدم اعتنائهم بصحة أسنانهم لذلك يجب على الأشخاص خاصة الأمهات أن يكن على دراية كافية بكيفية العناية بصحة أسنانهم وكذلك أسنان أطفالهن. ويستكمل د. وائل قائلاً: «هناك بعض النصائح والإرشادات التي يجب مراعاتها للحفاظ على صحة الأسنان وأهمها: (1) الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بمادة الكالسيوم مثل اللبن والزبادي ومنتجات الألبان نظراً لأن الكالسيوم من أهم العناصر الأساسية المكونة للأسنان. (2) التعرض لأشعة الشمس بفترة مناسبة للحصول على فيتامين د والذي يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم سواء من خلال ممارسة الرياضة صباحاً لمدة نصف ساعة. (3) غسل الأسنان عقب تناول الطعام سواء من خلال فرشاة الأسنان والمعجون أو غسول الفم مرتين يومياً. (4) شرب المياه بكميات كبيرة من الماء يومياً يساعد على حماية الفم والجسم من كثير من الأمراض. (5) تناول بعض الفواكه والخضراوات مثل الجزر والتفاح والتي لديها القدرة على تنظيف الأسنان بصورة طبيعية نظراً لاحتوائها على الألياف الغذائية.

