



التطعيم يوقف وفيات الإسهال

الصحى. وأضاف أن التطعيم ضد فيروس الروتا وهو السبب الرئيسي لالتهاب الأمعاء والقيء والإسهال في الرضع والأطفال وكذلك تحسين الصحة العامة والعلاج المناسب للحفاف عند الأطفال سيساعد في حل المشكلة. ويشير التقرير إلى أن فيروس الروتا يسبب نحو ٤٠ في المئة من حالات الإصابة بالإسهال التي تنقل إلى المستشفيات في الأطفال الذين تقل أعمارهم عن خمس سنوات حول العالم وصدرت توصية مؤخرًا بالتطعيم ضده في جميع برامج التطعيم الوطنية. وتدرج دول قليلة أغلبها دول متقدمة وغنية - التطعيم ضد فيروس الروتا ضمن برامج الصحة العالمية تعمل على جعل لقاحي "روتاتيك" الذي تنتجه شركة ميركو اند كو و"روتاريكس" الذي تنتجه جلاكسو سميثكلين متوفرين بشكل أوسع في الدول النامية. وقال التقرير "الإسراع في نشره والتطعيم في أفريقيا وآسيا حيث يقتضى فيروس روتا يحتاج إلى ان يصبح أولوية دولية.

العالم وصدرت توصية مؤخرًا بالتطعيم ضده في جميع برامج التطعيم الوطنية. وتدرج دول قليلة أغلبها دول متقدمة وغنية - التطعيم ضد فيروس الروتا ضمن برامج الصحة العالمية تعمل على جعل لقاحي "روتاتيك" الذي تنتجه شركة ميركو اند كو و"روتاريكس" الذي تنتجه جلاكسو سميثكلين متوفرين بشكل أوسع في الدول النامية. وقال التقرير "الإسراع في نشره والتطعيم في أفريقيا وآسيا حيث يقتضى فيروس روتا يحتاج إلى ان يصبح أولوية دولية.



وضع حلقة في اللسان مؤذ للدماغ

إن ثقب اللسان قد يؤدي إلى كسور في الأسنان والتهابات في الفم وأحياناً أمراض القلب. وعلى الرغم من المخاطر التي يسببها ثقب اللسان فإن هذه الموضة لا تزال شائعة بين مشاهير مثل سبايس غيريل ميل بي و"زارا فيليبس، ابنة الأميرة البريطانية آن. ودعا خبراء صحيون للناس للتفكير بجدية في المخاطر الصحية التي يمكن أن تواجههم إن هم اتبعوا هذه الموضة. وفي هذا الإطار، قال البروفيسور داميان وولسولي، والذي يعمل مستشاراً علمياً لجمعية طب الأسنان البريطانية إن أطباء الأسنان يدركون المخاطر الصحية التي يسببها ثقب اللسان. وأضاف وولسولي، هناك الكثير من التعقيدات المحتملة لذلك والتي تتراوح ما بين الشعور بالألم والانتفاخ وتكسر أو ثقب الأسنان، مشيراً إلى أن المرضى الذين يتقبون السننهم قد يعانون من انحسار اللثة والتهاب فيها لفترة طويلة عدا عن الإصابة بالتهابات. وتابع "إن الرسالة الواضحة التي نود إيصالها هي أن ثقب اللسان أمر لا ننصح به ويجب تجنبه.

قال أطباء إن ثقب اللسان ووضع حلقة يسبب صديداً "خارجاً في الدماغ يمكن أن يكون قاتلاً، داعين إلى إضافة هذه المشكلة إلى باقي المشاكل التي تسببها هذه الموضة. وبحسب دورية سجلات الأمراض العصبية، فإن مراهقاً في الثانية والعشرين من العمر توفي في المستشفى جراء الإصابة بخراجات دماغية متعددة بعد ثقبه لسانه. وحذر أطباء عاجوا المريض، الذي لم يذكر اسمه، من أن ثقب اللسان يسبب التهابات قد تنتقل إلى مجرى الدم وتصل إلى الدماغ وتسبب له أضراراً كبيرة. ونقلت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" عن خبراء صحيين قولهم



الشوكولاته.. تخفف الألم

نادر، لا تؤثر آلية تخفيف الألم هذه عبر تناول الطعام على وزن الحيوانات. لكن في المجتمعات البشرية المعاصرة، يشدد العلماء على الأكلة التي تبرهن على العلاقة بين الإفراط في تناول الغذاء والسمنة. وقالت بيغي ميسون لوكالة فرانس برس إن "الطبيعة منغلقة بشكل يجعل المواد الغذائية - الغنية بالطاقة والدهون والسعرات الحرارية خصوصاً - نادرة وليكون التوقف عن تناول الغذاء مستحيلًا. لكن في عالمنا المعاصر قلنا هذا النظام رأساً على عقب". وأضافت أن "الغذاء الأرخص ثمنًا هو الغذاء الغني بالسعرات الحرارية، وما إن يصل إلى يدنا نتناوله بدون توقف... نحن محكومون بأن نفعل ذلك لأن الدماغ هو الذي يملئ علينا الأمر"، والدراسة تشكك في أمر كان مؤكداً في أبحاث سابقة تفيد أن تخفيف الألم ليس ممكناً إلا بتناول سكريات. واثبت باحثو شيكاغو أن رد الدماغ واحد بوجود سكريات أو في غيابها وأكدت البروفيسورة ميسون ضرورة أن يتوقف الأطباء عن وصف المواد السكرية لمرضاهم لتخفيف المرض ونصحهم بشرب المياه.

اكتشف باحثون أميركيون ان تناول الشوكولاته وشرب المياه يحفز منطقة في الدماغ وظيفتها تخفيف الألم، حسب دراسة في صحيفة "نوروساينس". وأكدت أستاذة طب الأعصاب بيغي ميسون وزميلاتها هابلي في من جامعة شيكاغو "ولاية أيلينوي، شمال ان المريض لا يمكنه التوقف عن تناول المادة التي تطلق هذه العملية، سواء كان الامر يتعلق بالشوكولاتة او المياه. وفي حالة شرب المياه، لا يؤدي الامر الى اي عواقب، لكن الشوكولاتة تؤدي الى نتائج أسوأ كما ذكرت الباحثتان اللتان إشارتا الى تسببها بالسمنة التي يعاني منها عدد متزايد من الأميركيين. وللوصول الى هذه النتائج، وضع باحثون جرداناً في قفص تم تسخين أرضيته بشكل منقطع بمصباح كهربائي، وعندما كان الصباح يطفأ، كانت الجردان المحرومة من المياه والشوكولاتة ترفع قوائمها لتجنب الشعور بالحرق. ولكن بعدما يعطياها الباحثون المياه او الشوكولاتة، تبقى قوائمها على الأرض لفترة أطول بما انها لا تشعر بالألم، والأمر اللافت ان الجردان لم تتوقف عن تناول الغذاء بعدما حفزت المياه او الشوكولاتة عمل الدماغ، وفي وسط بري حيث الغذاء

العمل مفيد للمتقاعدين صحياً ونفسياً

نتيجة أكثر إذا واصل العمل في مجال عمله السابق. وقال الدكتور مو وانغ من جامعة ميريلاند إن الركود الاقتصادي الذي تشهده الولايات المتحدة حالياً قد يشجع الكثير من المتقاعدين على العودة إلى العمل من أجل سدّ الفواتير المترامية للحصول على مدخول مالي يعينهم في هذه الأوقات الصعبة. وأضاف إن عودة هؤلاء المتقاعدين للعمل ولو بنظام عمل جزئي قد يساعد على ضبط ضغط الدم والوقاية من أمراض مثل السكري وأمراض الرئتين والقلب وينشط قوامه الذهنية ويجعلهم أكثر تفاعلاً في حياتهم.

ينتظر كثيرون بفرغ الصبر بلوغ السن القانونية للتقاعد وأخذ إجازات طويلة أو للاسترخاء والعمل في الحديقة، ولكن دراسة حديثة تحذر من أن التحول المفاجئ من حياة الكد والعمل إلى حياة أخرى هائلة وغير منتجة قد يؤدي إلى الإصابة بالوبئة القلبية والسرطان وأمراض أخرى والضغط النفسي. وبحسب الدراسة التي نشرت في "مجلة علم النفس والصحة المهنية" فإن العمل ولو بنظام جزئي مفيد للمتقاعدين من الناحيتين النفسية والمادية. وتوصل الباحثون في جامعة ميريلاند الأمريكية إلى هذه النتيجة بعد الاطلاع على أسلوب حياة

النظافة الشخصية خير واق من الجرائم

ينتظر الكثير من الأميركيين للحصول على لقاح مضاد لفيروس "انتس" أن ١٠ المسبب لمرض أنفلونزا الخنازير، ولكن خبراء صحيين يقولون إن النظافة الشخصية وخلو المنزل من الجراثيم يمكن أن يساعد في احتواء هذا الوباء بشكل كبير. قالت شركة "هان كوربوريشن" الرائدة في التعقيم بواسطة البخار في الولايات المتحدة إن تعقيم موجودات المنزل مثل الملابس وملاءات الأسرة والوسائد والعباب الأطفال وكل ما يستخدمه المرء تقريباً في المنزل خلال النهار يفتك بنحو ٩٩.٩٪ من البكتيريا الموجودة فيها. ونصحت الشركة بتجفيف الشعر المبلل قبل النوم لأنه يجعل غطاء الوسادة رطباً ويتيح للجراثيم والعتث أن يعيش فيها. كما دعت إلى تعقيم العباب الأطفال بالبخار لأن ذلك يقضي على البكتيريا العالقة فيها، وتنظيف أرضية الغرف التي يلبع فيها هؤلاء، ومسح لوحة مفاتيح الكمبيوتر بعد الانتهاء من استخدامها بمادة مطهرة لأن الاستخدام الطويل لها ينقل الجراثيم من شخص إلى آخر في المنزل. وقالت إن أكوام الملابس الرطبة والمنسوخة التي تنتظر الغسل والتنظيف إذا تركت لفترة طويلة في مكانها فإنها تساعد على تراكم البكتيريا فيها، داعية إلى تعقيم الفرش والوسائد بالبخار للقضاء على أي إمكانية لانتشار الجراثيم فيها.

هل يتسبب لقاح أنفلونزا الخنازير بالشلل؟

حذرت امرأة أمريكية مسنة، من اللقاحات المزعم إعطاؤها للناس حول العالم، لصمايتهم من مرض أنفلونزا الخنازير، لأنه قد يسبب الشلل، كما حصل معها. ونكرت "السي أن أن" أن دورتي هييد كانت قد تناولت لقاح أنفلونزا الخنازير عام ١٩٧٦، قبل ثلاث وثلاثين سنة، وتسبب ذلك في شللها، في الوقت الذي تناول اللقاح فيه ٤٥ مليون شخص، توفي نتيجة ١٢ شخصاً، وأصيب ٤٠٠ بالشلل. وتقول دورتي أنه حتى ذلك الوقت، لم تكن قد أصيبت بالأنفلونزا، وكانت رافضة في البداية تناول أي أدوية أو لقاحات خاصة بالمرض. واستجابت أخيراً هي وزوجها وقبل تناول اللقاح الخاص بالمرض آنذاك، لكن الزوج لم يصب بأذى. ونضيف دورتي بعد أيام قليلة من تناول اللقاح، بدأت أشعر وكأنني مريضة، بدأت يدي بالتهورم، والاحمرار، وأصابني حمى، ثم لم أعد أستطع تحريك أصبعي من أصابعي. وتتابع زوجتي تناول اللقاح ولم يصب بأذى، وأنا تناولته وكنت أوت. "من جانبه يرى الدكتور روبرت هاردي أخصائي الأمراض المعدية، أن اللقاح ليس خطراً، فهو كان ممن جربوه عام ١٩٧٦، ويقول إن اللقاحات الجديدة آمنة كأي لقاحات أخرى، وشدد على أنه سيوصي بها مرضاه. لكن دورتي تشدد على أنها لن تقدم على الخطوة مرة أخرى بسبب ما عانته وما زالت تعانيه من المرة الأولى.

هل تسبب الهواتف المحمولة الأورام؟

وكتبوا في دورية علم الأورام السريري وجدنا تناقضا كبيرا في ربط مجموعة بحثية بين استخدام الهاتف المحمول وخطر الإصابة بالأورام ضاعفته نوعية منهجية البحث". واتسع استخدام الهاتف المحمول والهواتف اللاسلكية في السنوات العشر الماضية ليصل إلى حوالي ٤.٦ مليار مشترك حول العالم وفقاً للاتحاد الدولي للاتصالات التابع للأمم المتحدة، وأخذت في

تشير الى ارتباط ما بين استخدام الهاتف المحمول والإصابة بالسرطان. وخصص ميونخ وزملاؤه في جامعة أيوها للطالبات ومستشفى سول الوطني في سول وجامعة كاليفورنيا في بيركلي ٢٣ دراسة منشورة أجريت على أكثر من ٣٧ ألف شخص في إطار ما يعرف بتحليل تجمعي. ووجدوا ان النتائج عادة ما تعتمد على من يجرى الدراسات وكيفية المراقبة عليهم لمنع الانحياز والأخطاء الأخرى.

قال باحثون ان دراسات بشأن ما إذا كانت الهواتف المحمولة يمكن ان تسبب السرطان وخصوصاً الأورام في المخ تتفاوت بشكل كبير في منهجيتها وربما هناك بعض الانحياز في تلك الدراسات التي تظهر أدنى خطر. وتوصل الفريق الذي يقوده الدكتور سيونج كون ميونج من مركز السرطان الوطني في كوريا الجنوبية الى انه حتى الآن من الصعب البرهنة على اي صلة على الرغم من ان أفضل الدراسات



التنزه في الطبيعة يروح عن النفس

شارك في إعداد هذه الدراسة ريتشارد رايمان "اكتشفنا الآن أن الطبيعة تساعدنا على التعبير عن شعورنا وتعزير صداقاتنا"، لافتاً إلى أن الناس عندما يكونون في الحدائق العامة فإنهم يبدون اهتماماً أكثر بغيرهم. وقالت فوكس إن الذين يترددون على الحدائق العامة يبدو أنهم أكثر سعادة من غيرهم، إذ أنك تراهم يلعبون مع أطفالهم ويركضون مع كلابهم ويضحون الوقت مع صديقاتهم أو أصدقائهم وهم أكثر وداً من نظرائهم الذين يمشون معظم أوقاتهم في المدينة. وتوضح الباحثة أن التنزه لا يسع وقتهم للذهاب إلى الحدائق العامة ملء منازلهم أو مكاتبهم بالنباتات حتى لو كانت اصطناعية، ولصق صور طبيعية لحيوانات بريّة وعصافير وطيور وغابات على جدرانها والاستمتاع إلى تسجيلات طبيعية للطيور والرياح مصحوبة بموسيقى هادئة لتخلق جو من الاسترخاء والتأمل خلال اليوم.

التنزه في الطبيعة يروح عن النفس

وجدت دراسة حديثة أن الخروج في تنزهات في الطبيعة يساعد في الترويح عن النفس والنظر بفرح إلى الحياة وهو أمر لا يأتينا إذا أمضى المرء معظم وقته داخل حيز جغرافي ضيق سواء كان ذلك في المنزل أو العمل. وقالت روتا فوكس "٥٠ سنة" وهي مديرة متجر لبيع الجواهرات في مانهاتن في دراسة نشرت بلخصها لها اليوم موقع شبكة "أم أس أن بي سي" الإخبارية الأمريكية "لوم لم تكن هناك حدائق عامة لقتل سكان نيويورك بضعهم، مضيعة، إنها نعمة أنقذت هذه المدينة". وقال باحثون في جامعة روكستر "نيويورك" إن الطبيعة تجعلنا أشخاصاً لطفاً، مضيئين أظهرت الدراسات السابقة أن الفوائد الصحية التي نجنيها من وجودنا في الطبيعة تتراوح ما بين خفض الضغط النفسي وتحسن الأداء العقلي وزيادة الحيوية والنشاط. وفي هذا السياق، قال الأستاذ في علم النفس في جامعة روكستر والذي

تعلم القراءة ولو في الكبر مفيد جداً للعقل

كشفت دراسة أجريت على مقاتلين كولومبيين تعلموا القراءة في سن متأخرة ان تعلم القراءة يعزز الاتصال بين مختلف مناطق الدماغ. وأشارت كاتي برايس التي ساهمت في وضع الدراسة الصادرة في مجلة "نيشور" الى انه "كان مستحيلًا الى الساعة عزل التغييرات التي تحدث في دماغنا بفضل القراءة عن سواها بسبب وجود عناصر تسبب خللاً في ذلك لأن الاطفال يتكسبون بالزمن مع القراءة مجموعة متنوعة من المعارف والمهارات الجديدة. وقارن الباحثون في الفريق الذي أشرف عليه مانويل كارييراس من المركز الإسباني للتعرف والدماغ واللغة" في دونوسيا/سان سيباستيان في إسبانيا بين تخطيط الصدى الدماغية لعشرين محارباً تعلموا القراءة بالمقارنة مع تخطيط الصدى الدماغية لاثنتين وعشرين آخرين بقوا أميين، ولاحظوا ان كثافة المادة السنجابية في النصف

تعلم القراءة ولو في الكبر مفيد جداً للعقل

الأيسر للدماغ كانت أعلى لدى أولئك الذين تعلموا القراءة. وتمثل هذه المناطق من الدماغ على الأرجح المناطق التي تم تعيينها سابقاً كأمكنة التعرف على أشكال الحروف وترجمتها الى أصوات. وبحسب بيان لجمعية "ويلكوم تراست" الإنكليزية ذات المنفعة العامة التي رعت الدراسة "سأهمت القراءة أيضاً في تعزيز صلات (المادة البيضاء) المسؤولة عن نقل المعلومات، بين مختلف مناطق تحليل المعلومات. ولهذه النتائج أهمية على مستوى عسر القراءة والفهم "ديسليكسيا" بحسب ما يشير واضعو الدراسة. وتشير الدراسة الجديدة الى ان نسب المادة السنجابية لدى المصابين بـ "الديسليكسيا" أقل من نسب المادة البيضاء، وتقرض تالياً ان بعض الاختلالات التي يعانيونها قد تكون نتيجة العجز عن القراءة وليست سببه.

