العدد (1645) السنة السابعة - الثلاثاء (3) تشرين الثاني 2009 ◆ http://www.almadapaper.com - E-mail: almada@almadapaper.com

في تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية

خمسة عوامل تقف وراء وقوع ربع الوفيات التي تُسجل كل عام

بغداد / قيس عيدان

يشير تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية إلى إمكانية إطالة متوسط العمر المأمول على الصعيد العالمي بنحو خمس سنوات وذلك بالتصدي لخمسة عوامل تؤثّر في الصحة هي نقص الوزن في مرحلة الطفولة والعلاقات الجنسية غير المحمية وتعاطي الكحول ونقص المياه المأمونة ووسائل الإيضاح والنظافة وفرط ضغط الدم.

وتقف تلك العوامل وراء وقوع ربع الوفيات التي تُسجل كل عام والمقدّر عددها بنحو ٦٠ مليون حالة وفاة.

ويعد التقرير المُعنون "المخاطر الصحية العالمية" ٢٤ عاملاً من العوامل المضرّة بالصحة وهي، حسب التقرير، عبارة عن مزيج من العوامل البيئية والسلوكية والفيزيولوجية، مثل تلوّث الهواء وتعاطي التبغ ونقص التغذية، كما يشير التقرير الى أهمية الانتباه إلى الأثر الجماعي الناجم عن تضافر عوامل اختطار متعدّدة، ذلك أنّ كثيراً من الوفيات والأمراض تحدث جرّاء أكثر من عامل اختطار واحد ومن الممكن توقيها بتخفيض أيّ من العوامل المسبّبة لها، وولين ماثيرس، منسق وحدة الوفيات بمنظمة الصحة العالمية يشير في التقرير، "يمكن عزو أكثر من ثلث وفيات الأطفال التي تحدث على الصعيد العالمي إلى بضعة عوامل اختطار تغذوية، مثل نقص الوزن في مرحلة الطفولة وعدم توفير الرضاعة الطبيعية بقدر كاف وعوز الزنك".

وتكمن ثمانية عوامل اختطار لوحدها وراء حدوث أكثر من ٧٥٪ من حالات مرض القلب التاجي، الذي يمثّل أهمّ أسباب الوفاة في جميع أنحاء العالم. وتلك العوامل هي تعاطي الكحول وارتفاع نسبة الغلوكوز في الدم وتعاطي التبغ وفرط ضغط الدم وارتفاع منسب كتلة الجسم وارتفاع تركيز الكولسترول في الدم وتدني مدخول الفواكه والخضر وقلّة النشاط البدني.

والجدير بالذكر أنّ معظم تلك الوفيات تحدث في البلدان النامية.

وأضاف ماثيرس قائلاً: "إنّ فهم الأهمية النسبية التي تكتسبها عوامل الاختطار الصحية من الأمور التي تساعد الحكومات على تبيّن السياسات الصحية التي ينبغي لها انتهاجها. وتوجد، في العديد من البلدان، مجموعة معقّدة من عوامل الاختطار، ويمكن للبلدان الجمع بين هذا النوع من البيّنات وبين المعلومات الخاصة بالسياسات والتكاليف اللازمة لتنفيذها للبتّ في كيفية وضع برنامجها الصحي".

واختتم التقرير بأهم النتائج الأخرى التي وردها حيث أشار الى وجود تسعة مخاطر بيئية وسلوكية، فضلاً عن سبعة عوامل معدية، تكمن وراء حدوث ٤٥٪ من الوفيات الناجمة عن السرطان في جميع أنحاء العالم؛ يتسبّب فرط الوزن والسمنة، في كل ربوع العالم، في وقوع وفيات بأعداد تفوق ما يسبّبه نقص الوزن من وفيات؛ تتسبّب البيئات غير الصحية وغير المأمونة في حدوث ربع وفيات الأطفال في شتى أرجاء العالم؛ يتسبّب التدخين في وقوع ٧١٪ من الوفيات الناجمة عن سرطان الرئة؛ تؤدي أشكال العوز التغذوي التي يمكن علاجها بسهولة، في البلدان المنخفضة الدخل، إلى وفاة وليد واحد مقابل ٣٨ وليداً وذلك قبل بلوغه سن الخامسة؛ تسهم عشرة من أهمّ العوامل التي يمكن توقيها في خفض متوسط العمر المأمول بنحو سبعة أعوام على الصعيد العالمي وبأكثر من عشرة أعوام في الإقليم الأفريقي. ويورد التقرير بيانات وافية مستقاة من دراسات علمية أجرتها منظمة الصحة العالمية وجهات أخرى. كما يورد تقديرات بشأن تأثير ٢٤ من المخاطر الصحية في الوفيات والمراضة والإصابات وذلك حسب الإقليم والعمر والجنس ودخل البلد في عام ٢٠٠٤.

وتلك البيانات هي أحدث ما هو متوافر في هذا الشأن نظراً للفترة الزمنية اللازمة لجمع البيانات وتحليلها.

تلقي الحامل للقاح الأنفلونزا يفيد الجنين أيضاً

قال باحثون انه عندما تتحصن النساء الحوامل بلقاح مضاد للأنفلونزا يصبح أطفالهن أكثر وزنا وأكثر صحة وأقل عرضة للولادة المبكرة. وقال الباحثون ان الدراسات أوضحت ان لقاحات الأنفلونزا لا تحمي فقط النساء الأكثر عرضة للإصابة بالأنفلونزا أثناء الحمل، بل أيضاً أطفالهن قبل الولادة وبعدها.

وهم يأملون أن تشجع نتائجهم –التي عرضت في اجتماع في فيلادلفيا للجمعية الأمريكية للأمراض المعدية– النساء على اخذ اللقاح والأطباء على تقديمه لهن.

وقالت الدكتورة ماريتا فازكيز من جامعة يال في كونيتيكت في مؤتمر صحفي "نحن نتحدث عن لقاح واحد يحمي فردين.. ربما إذا لم يتلقين اللقاح من اجل أنفسهن فإنهن سيفعلن ذلك من اجل أبنائهن".

والأنفلونزا مصدر خطر بشكل خاص على النساء الحوامل، إذ ان أنظمة المناعة لديهن تتعرض للكبح لمنع الجسم من طرد الجنين كما يضغط الجنين أثناء نموه على رئة أمه، وتوصي المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها بتحصين النساء الحوامل ضد الأنفلونزا الموسمية.

وانتشار فيروس الأنفلونزا "إتش١ إن١" هذا العام يضع النساء في خط المواجهة.

وتقول المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض إن أكثر من ١٠٠ أمريكي توفوا بالفيروس وتوضح الأرقام أن ٦ في المئة من تلك الوفيات من النساء الحوامل، لكن ١٥ إلي ٢٥ في المئة فقط من النساء الحوامل تلقين لقاحا ولا ينصح بإعطاء الأطفال الذين تقل اعمارهم عن ٦ شهور لقاح مضاد للأنفلونزا.

احذر قوة العطاس.. فقد يفقدك حياتك!

عندما يعطس أحدهم قد يبادره آخر بالقول: ليباركك الله! ولكن كثيرين لا يعرفون أن العطاس، عدا عن أنه ينشر مئات الجراثيم إذا لم يستخدم منديل على الفم لمنع انتشارها، قد يثقب طبلة الأذن ويقصم الظهر ويودي بالحياة .وقالت لورين هنشو " ٢٨ سنة" لصحيفة الدايلي مايل إنها عندما عطست قبل نحو عامين انزلق غضروف في عمودها الفقري وسبب لها أوجاعا حادة. وأضافت: "كنت في الحمّام اغتسل ثم عطست فشعرت بألم شديد وسقطت على الأرض، وما فاقم الأمور أني كنت وحيدة في المنزل وكان الهاتف في غرفة النوم، وأعتقد أني فقدت الوعي لأني وجدت نفسي بعد ساعتين مستلقية على الأرض وأنا أرتجف". وقالت "إن رجال الإطفاء حطموا الباب للدخول وإنقاذي".

وقال البروفسور آدم كاري، اختصاصي الجروح الناتجة عن الإصابات الرياضية" هناك نوعان مؤذيان من العطاس: الأول قوي يجعل البدن يرتج في مكانه ويدفع الرأس للانحناء إما إلى الأمام أو الخلف، والثاني هو العطاس الذي يكبته المرء فلا يخرج ويسبب عدم خروجه ضغطاً هائلاً على الرأس وهذا قد يؤدي لثقب طبلة الأذن وتمزيق الأوعية الدموية وعضلات الرأس وإتلاف الجيوب الأنفية وقد يسبب نزيفاً في الدماغ ولكن هذا لا يحدث إلا في حالات نادرة"، وكان البريطاني جون أورام " ٧٩ سنة" مات بعد عطسة شديدة للأسباب نفسها، أي النزيف في الدماغ.

وتوفي البريطاني دين رايس "١٨ سنة" مطلع العام الجاري بعد عطسة شديدة خلال وجوده في مخيم ترفيهي في منطقة ساوث وايلز ببريطانيا، وشعر رايس في البداية بألم شديد في أذنيه ثم انهار بعد ثوان على الأرض بعد إصابته بنزيف شديد في الدماغ.

٥،٧ ملايين أمريكي أصيب بأنفلونزا الخنازير

قال باحثون إن ما يصل الى ٥،٧ ملايين أمريكي أصيبوا بفيروس "إتش١ إن١" في الفترة بين ابريل نيسان وأواخر يوليو تموز ما يعطي صورة أوضح للسرعة التي يمكن ان تنتشر بها أنفلونزا الخنازير. واستخدم الباحثون نماذج الحاسوب لتقدير عدد الأشخاص الذين أصيبوا بالفيروس "إتش١ إن١" الذي بدأ في الانتشار بين الأمريكيين في ابريل الماضي.

وقدر الباحثون أن ١،٨ مليون حالة إصابة من ٥،٧ مليون حالة وقعت بين ابريل ويوليو مما تسبب في دخول ما بين تسعة آلاف وعشرين ألف شخص إلى المستشفيات.

وقال فريق الباحثين الذي يقوده كاري ريد من المراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها في مجلة الأمراض المعدية الناشئة إن ما يقرب من ستة بالمئة من الأشخاص الذين بقوا في المستشفى للعلاج من المرض توفوا. ويشير ذلك إلى أن ما يصل الى ١٣٠٠ شخص توفوا نتيجة الإصابة بالعدوى بين ابريل ويوليو، وأعلن رسميا في الولايات المتحدة عن وفاة ألف شخص بفيروس "إتش١ إن١" منذ ابريل.

أسباب جينية وراء القيادة المتهورة

قال علماء إن هناك أسباباً جينية أو مواد في الدماغ تحفز السائق على القيادة المتهورة والتي قد تتسبب في الكثير من الأحيان بحوادث خطيرة كان يمكن تجنبها. وأوضح علماء الأعصاب في جامعة كاليفورنيا بمقاطعة ايرفين الأميركية، إن بعض السائقين الذين لديهم جينات معينة أو مواد كيميائية في الدماغ مثل "دوبامين" يميلون إلى الإثارة والمغامرات وممارسة الرياضة الخطرة مثل ركوب الدراجات النارية أو السيارات السريعة، مشيرين إلى أن هذه المادة "دوبامين" هي إحدى الناقلات العصبية التي تحمل الرسائل الكيميائية بين خلايا المخ وتحدد كيفية تصرف السائق.

وقال الدكتور ستيفن كرايمر، وهو أستاذ مساعد في علم الأعصاب إن نحو ٣٠٪ من الأميركيين لديهم جينات تختلف عن تلك التي للسائقين الآخرين المتزنين في قيادتهم، ولكن من دون ان يحددها بالضبط.

وأضاف: "إن هؤلاء السائقين يرتكبون أخطاء أكثر من غيرهم خلال القيادة وينسون ما تعلموه عن أصول القيادة بعد مضي بعض الوقت". وطلب الباحثون من ٢٩ سائقا الخضوع لفحص قيادة من بينهم ٢٢ لديهم هذا الجين و٧ من دونه، ثم طلب منهم الجلوس وراء جهاز يحاكي السيارة وقيادتها على طرقات ذات منعطفات ومطبات كثيرة، ثم طلب منهم إعادة الاختبار نفسه لمعرفة ما إذا تعلموا من أخطائهم في المرة الأولى. وذكرت الدراسة التي نشرت في مجلة "اللحاء المخي" أن قيادة من لديهم هذه الجينات أو مادة "دوبامين" كانت أسوأ من قيادة نظرائهم الذين لا يملكونها.

طائر أبو الحناء يرى المجال المغناطيسي للأرض

أكد علماء ألمان أنهم اكتشفوا أن باستطاعة طائر أبو الحناء الأوروبي رؤية شكل المجال المغناطيسي للأرض.

وأعلنت جامعة أولدنبورج شمال غرب ألمانيا اليوم الأربعاء أن باحثيها اكتشفوا أن المركز البصري بالمخ هو السبب وراء قدرة هذا الطائر الصغير نسبيا على رؤية المجال المغناطيسي للأرض.

وكان فريق من الباحثين الألمان في علم الأحياء تحت إشراف البروفيسور هينريك موريستن قد قام بدراسة كيفية اعتماد هذا الطائر على المجال المغناطيسي للأرض في تحديد وجهته خلال هجرته إلى الدول الواقعة جنوب الكرة الأرضية وعودته منها، وفي دراسة أخرى اكتشف باحثون تحت إشراف البروفيسور مانويلا زابكا والبروفيسور موريستن بالتعاون مع العالم النيوزلندي مارتن وايلد أن جزءا من البوصلة الخاصة بهذا الطائر موجود في الجزء الخلفي بالمخ ويطلق عليه اسم "كلوستر ان" ويقع في مجال الإبصار.

ونشر الباحثون نتائج الدراسة الحديثة الأربعاء بمجلة نيتشر، نجح الباحثون في تعطيل عمل بوصلة الطائر من خلال إيقاف نشاط "كلوستر ان" فوجدوا أن قدرة الطائر على الاعتماد على الشمس أو النجوم في تحديد وجهته قد تضررت، كما استطاع العلماء من خلال هذه الدراسة دحض نظريات أخرى خاصة بطائر أبو الحناء الأوروبي في الأقل حيث اكتشفوا من خلال التجارب أن الحبيبات المغناطيسية الموجودة في جلد المنقار الأعلى للطائر لا يلعب دورا في البوصلة المغناطيسية الخاصة بالطائر حيث وجدوا أنه مازال يستطيع استخدام بوصلته المغناطيسية بلا مشاكل حتى بعد إيقاف الاتصال العصبي بين هذه الحبيبات المغناطيسية والمخ، وكان علماء قد اكتشفوا هذه الحبيبات أو البلورات المغناطيسية عام ١٩٩٧ في منقار حمام الزاجل.

علاج كل أنواع الأنفلونزا في الفاكهة

قد يكون علاج جميع سلالات الأنفلونزا موجود في الفاكهة أو النباتات التي تحتوي على خواص أو مركبات مضادة للأكسدة.

وذكرت دراسة ستنشر في العدد المقبل من مجلة "اتحاد الجمعيات الأميركية للبيولوجيا التجريبية" أن المواد المضادة للأكسدة في العنب والتفاح والفريز "الفراولة" قد تقي من الإصابة بفيروس الأنفلونزا المؤذي للرئتين.

وقال الباحث ساديس ماتالون الذي شارك في إعداد الدراسة " تظهر أبحاثنا أن المواد المضادة للأكسدة قد تثبت فائدتها في علاج الأنفلونزا".

وأظهرت الدراسة التي أعدها ماتالون وزملاؤه أن فيروس الأنفلونزا مؤذٍ للرئتين بسبب بروتين M٢ الذي يهاجم الخلايا داخل الطبقات الداخلية للرئتين ولأنه يعيق عملية إزالة السوائل من داخلهما ولتسببه بالتهابات رئوية ومشاكل أخرى للجسم.

لكن الباحث والدكتور جيرالد وايزمان قال في مقال نشرته المجلة المذكورة "ستظل اللقاحات ضد الأنفلونزا لوقت طويل الخط الأول لمنع الإصابة بالفيروس ولكن هذه الدراسة تفتح الباب لعلاجات جديدة لوقف الفيروس بعد الإصابة بالمرض وختم بالقول "مع اقتراب عيد الشكر فإن هذا الاكتشاف قد يشجعك على شرب النبيذ الأحمر للحفاظ على صحتك".

كيفية الحماية من السموم الفطرية

تعتبر مادة أفلاتوكسين من السموم الفطرية التي تنتجها الفطريات (المسببة للعفن) على الفواكه الجافة والحبوبيات. في حال استهلاك هذه المنتجات الغذائية، التي أصيبت بهذه السموم، بكميات كبيرة فان المستهلك غالباً ما يُصاب بسرطان الكبد.

اليوم، يفيدنا الباحثون في جامعة كاليفورنيا أنهم اكتشفوا بروتيناً يتحكم بإنتاج هذه السموم الفطرية ما يمهد الطريق أمام البحث عن عدة طرق لحماية صحة الإنسان من هذه المادة لدى تناول الطعام.

في الدول النامية، ثمة الملايين

من الأشخاص المعرضين يومياً لكميات هائلة من مادة "أفلاتوكسين"، في أغلب الأوقات، تكون مستويات هذه المادة أعلى بمئات المرات مقارنة بتلك الآمنة صحياً.

يذكر أن العدوى بالفطر، الذي يفرز هذه السموم ويستوطن الفواكه والحبوبيات خصوصاً، يمكن أن تحدث قبل أو أثناء أو بعد الحصاد الزراعي أو حتى أثناء عملية التخزين.

في دول كما الصين وفيتنام وجنوب أفريقيا فان التقاط مادة "أفلاتوكسين" وتسربها الى داخل الجسم من شأنه زيادة الطين بلة بالنسبة لأولئك المصابين بالتهاب الكبد من نوع "ب".

فزيادة خطر إصابتهم بسرطان الكبد ترتفع لديهم ٦٠ في المئة تقريباً.

وتنوه الدراسات الحديثة بأن هذه السموم الفطرية تتداخل في وظائف جين، معروف باسم "بي ٥٣"، يلعب دوراً وقائياً بالجسم.

هكذا، تهدد مادة "أفلاتوكسين" وظائف نظام المناعة المكتسبة بالجسم، من جهة، وتؤثر على النظام الأيضي، من جهة أخرى، ما يسبب ظهور حالة من قلة التغذية الحادة التي تكون بحد ذاتها الطريق نحو ولادة الأورام الخبيثة.

من جانبهم، اكتشف الباحثون الأميركيون بروتيناً، يدعى "بي تي"(PT)، يلعب دوراً طليعياً في إنتاج مادة أفلاتوكسين لدى الفطريات المسببة للعفن، لذلك فإننا اليوم أمام استراتيجية تعالج هذه الفطريات، بدلاً من الإنسان، عن طريق إسكات أنشطة الجين "بي تي"، عادة، تُستعمل المبيدات الكيماوية لقتل هذه الفطريات السامة، بيد أن فئة من هذه المبيدات أخطر على صحة الإنسان من ابتلاع هذه السموم الفطرية بطريقة غير إرادية!

الروبوتات تستكشف الكون مستقبلاً

أعلن بروفيسور في جامعة أريزونا ان أسطولاً من الروبوتات "الرجال الاليون" يقوم باستكشاف الكون.

وقال البروفيسور وولفغانغ فينك الذي يدرس الفيزياء لفترة محددة في معهد التكنولوجيا في كاليفورنيا ان الحلقة المقبلة من المستكشفين الآليين لن تكون شبيهة أبداً بما نراه اليوم.

وأضاف: "طريقة استكشافنا للغد لن تكون مثل أي كوب شاب تذوقناه يوماً، فنحن نبتعد عن المقاربات التقليدية التي تقضي باستخدام مركبة فضائية آلية واحدة يتم التحكم بها من الأرض، إلى مركبة تسمح باستخدام عدد كبير من الرجال الآليين "الروبوتات" منخفضي الكلفة".

وأوضح ان هذه الروبوتات ستتحكم برجال آليين آخرين.

وأضاف فينك "في يوم ما سيقوم فريق من الروبوتات بالتحكم ببعضه البعض دفعة واحدة"، مشيراً إلى ان هذا الأسطول من الرجال الآليين "سيكون عيوننا وآذاننا وأذرعنا وأرجلنا في الفضاء وعلى الأرض وسيتمكنون من الاستجابة لبيئتهم من دوننا وبالتالي اكتشاف المجهول".

إبرة صغيرة تنهي "كابوس" الشخير

وأخيراً توصل العلماء إلى حل لمشكلة الشخير التي يعاني منها ملايين البشر وأدت في مرات كثيرة للجفاء بين الأزواج وحتى الطلاق وذلك بصنع إبرة ثمنها ٥ دولارات تنهي هذه المشكلة وتعيد الصفاء المعهود إلى الحياة الزوجية، والإبرة الجديدة اسمها "سنور بلاستي" تحتوي على مادة كيميائية اسمها "صوديوم تترادسي" تحقن في سقف الحلق وتمنع الأنسجة الرخوة في الجزء الخلفي من الفم من الاهتزاز وبالتالي تمنع الشخير.

وذكرت صحيفة الدايلي مايل اليوم الجمعة أن عملية الحقن لا تستغرق أكثر من دقيقتين، مشيرة إلى أن الدكتور هادي الجاسمي، الذي يترأس فريقاً طبياً في مستشفى بمدينة ليفربول، قد عالج حوالي ٤٠٠ مريض يعانون من الشخير هناك حتى الآن. وقال الدكتور الجاسمي، وهو خبير في طب الأنف والأذن والحنجرة ويعمل لدى قسم الخدمات الطبية الوطنية في منطقتي ساوث بورت وأورمسكيرك "كما يعلم الجميع فإن الشخير قد يسبب مشاكل كثيرة للمرضى وبخاصة لشركائهم أو أزواجهم".

وأضاف: "الرجال هم الذين يشخرون في معظم الأوقات ولكن.. النساء تشخرن أيضاً وهذا يؤدي إلى حرمان أحدهم من النوم"، مشيراً إلى أن الشخير يسبب الكثير من المشاكل بين الأزواج ويؤدي أحياناً إلى الطلاق"، وتابع: "إني سعيد بهذه الطريقة العلاجية الجديدة لأن البديل عنها هو إخضاع المريض لعملية جراحية"، ويلقي الدكتور الجاسمي محاضرات في مختلف المناطق البريطانية بشأن هذه الإبرة، ويقول إن العملية الجراحية لمنع الشخير "مؤلمة جداً ولا يستعيد المريض نشاطه وعافيته إلا بعد عدة أسابيع من ذلك"، مشيراً إلى أن "مرضاي لا يرغبون بالخضوع للعملية الجراحية إما لأنه ليس لديهم وقت كاف لذلك أو لأنهم لا يتمتعون بصحة جيّدة للخضوع لها، وأوضح أنه بعد مضي نحو ساعة على تلقي الإبرة بإمكان المريض الذهاب إلى منزله وتناول الطعام بشكل عادي.

وقال: "إنها مفيدة لنحو ٧٠٪ من المرضى وساهمت في تحسين مستوى الحياة للكثيرين منهم، وحتى أولئك الذين لم يتخلصوا نهائياً من مشكلة الشخير بشكل نهائي يقولون إن نومهم أفضل من ذي قبل".

وختم بالقول "يمكن استخدام هذه الإبرة ثلاث مرات في العام ولكن بعض المرضى يقول إن مفعولها يستمر لهذه الفترة".