العدد (1740) السنة السابعة - الثلاثاء (9) آذار 2010 ◆ http://www.almadapaper.com - E-mail: almada@almadapaper.com

في الرابع والعشرين من هذا الشهر العراق يحتفل باليوم العالمى للتدرن

بغداد/ قيس عيدان

يحتفل العراق فى ٢٤ من الشهر الحالى باليوم العالمى للتدرن ؛ وبين رئيس جمعية مكافحة التدرن فى العراق الدكتور ظافر سلمان هاشم فى تصريح لـ(المدى) يحتفل جميع بلدان العالم بهذا اليوم من خلال عرض الانجازات المتحققة لمكافحة هذا المرض و العراق يحتفل هذا العام من خلال مركز الامراض الصدرية فى وزارة الصحة و البرنامج الوطنى لمكافحة التدرن؛ حيث اعد برنامج كبير لهذة المناسبة اذ ستقام احتفالية كبيرة فى بغداد واخرى فى المحافظات فضلا عن القيام ببرامج توعية لعموم المواطنين للتعريف بهذا المرض وسبل الوقاية منه؛ واضاف ظافر ان الوزارة اتخذت ومن خلال الاجتماع المشترك فى وزارة الصحة تحديد الهدف ٦٠٪ للعام ٢٠١٠ لمعدل كشف الحالات التدرنية من العدد الكلي المقدر .فيما تقرر تشكيل لجنة مركزية وعلى مستوى المحافظات لغرض دراسة معدل اكتشاف الحالات التدرنية ونسب نجاح المعالجة ووضع الخطط والستراتيجات لرفع معدلات الاكتشاف باعتباره هدف وطني اضافة الى كونه احد المؤشرات المهمة والمطلوبة من قبل الصندوق العالمي لتامين استمرارية الدعم المقدم للبرنامج.

وتنفيذا لتوصيات منظمة الصحة العالمية بضرورة اعتماد الالية الجديدة في تشخيص التدرن ايجابي القشع وانسجاما مع الدراسات الدولية (٣٧دراسه) ومراجعة تقارير المختبر المرجعي يتم أعتماد تشخيص التدرن بوجود عصية واحدة من عصيات التدرن في نموذج واحد من القشع لتشخيص التدرن ايجابي القشع مع العلامات السريرية والفحص الشعاعي الذي يتفق مع المرض اضافة الى اعتماد نموذجين للقشع على الاقل على شرط توفر شبكة عالية الجودة من المختبرات تخضع للسيطرة النوعية الخارجية بما يؤمن دقة التشخيص اضافة الى التركيز على توعية المرضى حول الاسلوب الامثل للحصول على نموذج القشع المناسب للفحص .فيما تم.

توجيه اعمام الى المؤسسات الصحية في المحافظة (المراكز الصحية والقطاعات والمستشفيات والقطاع الخاص) بضرورة احالة المشتبه اصابتهم بالتدرن والمشخصين بالتدرن الى البرنامج الوطني لمكافحة التدرن متمثلا (بالعيادة الاستشارية للامراض الصدرية والتنفسية ومنسقي التدرن والمراكز التشخيصية) لغرض التشخيص والمعالجة الفعالة مع عدم شمول مرضى التدرن بنظام الاحالة لغرض زيادة معدل كشف الحالات ورفع الوعي الصحي حول التدرن وطرق التعامل مع الحالات.

كما اقر ضرورة الاهتمام الموثق بالمراقبة والتقييم لجميع مفاصل البرنامج وجوانبه وضمان نوعية الزيارات الاشرافية من قبل مدير العيادة الاستشارية للامراض الصدرية والتنفسية في المحافظة ووحدات منسقي التدرن كما تم التاكيد على تقدير الحاجة الدقيق من ادوية التدرن حسب عدد مرضى التدرن مع تقدير الاحتياطي من الادوية لضمان دقة حركة الادوية وتلافي الاشكالات وتامين تغذية استرجاعية دقيقة الى مركز الامراض الصدرية والتنفسية التخصصي حول مواقف الادوية وبشكل دوري مع تأمين خزين ستراتيجي في العيادة الاستشارية ووحدات منسق التدرن في القطاعات بمايكفي لمدة ستة اشهرفيما تم التوصيه بضرورة رفع الوعي الصحي ومعارف المجتمع حول مرض التدرن من خلال المشاركه الفعاله بين قسمي تعزيزالصحه والأعلام والشعب والوحدات التابعه لهما في جميع المؤسسات الصحيه مع وسائل الاعلام المختلفة وخصوصا المرئية منها على المستوى الوطني والفضائيات والاذاعات المحلية في المحافظات وباساليب فعالة ومؤثرة.

أضواء الفلوريسانت ترفع قيمة السبانخ الغذائية

قال علماء إن أضواء الفلوريسانت التي تسلط على رفوف السبانخ في المراكز التجارية تزيد من قيمتها الغذائية. وأوضحت دراسة نشرتها الجمعية الأميركية الكيميائية أن أوراق السبانخ إذا وضعت في العتمة أو لم تحصل على كمية كافية من الضوء فإنها تفقد الكثير من مكوناتها الغذائية الضرورية للجسم.وقال العلماء دونالد ماكوس ومارك هودجيز وجين لستر إن السوبرماركات تعرض الآن منتجات السبانخ ضمن أكياس بلاستيكية شفافة تحت أضواء فلوريسانت باهرة على مدار الساعة من أجل الحفاظ على مكوناتها الغذائية. وذكرت صحيفة "ديلي ميل" اليوم الأحد أنه تبين للعلماء أن السبانخ التي تخزن لثلاثة أيام على رفوف وتسلط عليها أضواء الفلوريسانست تحتفظ بكمية أكبر من فيتامينات "س" و "ك" و " إي" وحمض الفوليك الضروري للنمو والموجود أيضا في الخضراوات ذات الأوراق الخضراء مثل البازلاء وغيرها. كما تبين للعلماء أن نسبة حمض الفوليك زادت ما بين ٨٤٪ و ١٠٠٪ فيما زاد فيتامين "ك" بحوالي ١٠٠٪ بعد تعريض السبانخ لضوء الفلوريسانست لمدة تسعة أيام.

أطباء القلب لا يستطيعون المحافظة على صحة قلوبهم !

سان فرانسيسكو – أكد اطباء قلب أميركيون أنهم كبقية الناس يواجهون الكثير من المشاكل في اتخاذ القرارات الصائبة في ما يتعلق بصحة القلب.وذكرت صحيفة "سان فرانسيسكو كرونيكل" أن طبيب القلب المعروف في ولاية ميتشغان باري فرانكلين توقف ليزود سياراته بالوقود فوجد نفسه يشتري الحلوى.وأكد فرانكلين خلال اجتماع لرابطة أطباء القلب في الولايات المتحدة عقد في مدينة سان فرانسيكو هذا الأسبوع أن الدرس من هذه القصة هو أن الجميع معرض للوقوع في الخطر بسبب بيئته، وان اتخاذ القرار السليم في ما يتعلق بصحة القلب هو أمر صعب حتى على الأخصائيين في هذا المجال.من جهته، قال الطبيب لورنس أبل، عالم الأوبئة في كلية الصحة العامة في جامعة "جون هوبكينز بلومبرغ" ورئيس مجلس التغذية والنشاط الجسدي والايض في رابطة أطباء القلب الأميركيين "حين تتعامل مع وباء كبير مثل البدانة، يجب أن تدرك انه أمر بيئي، من السهل أن تكون عاطلاً عن الحركة ومن السهل جداً أن تتناول الطعام الخطأ".

"الحوادث الطبية" سبب في هلاك الآلاف من الألمان

قدرت مجموعة غير ربحية تعنى بسلامة المرضى عدد الذين يموتون سنوياً في ألمانيا بسبب أخطاء طبية يمكن تفاديها بـ١٧ ألف حالة.وأصدر "الاتحاد الألماني لسلامة المرضى" تقريراً أوضح فيه أن عدد الوفيات الذي توصل إليه كان نتيجة متابعة "الحوادث الطبية المعاكسة" التي يقصد بها كل أنواع الأذى خلال رعاية المريض والتي لا تنجم عن مرض مخفي، أو بكلام آخر العلاج الطبي الذي يتسبب بزيادة مرض المريض المقيم في المستشفى أو الذي يتردد إليه.ولفت التقرير إلى انه بالنسبة للمرضى المقيمين في المستشفى، يتطلب عمل المناوبة تنظيماً للعمل وتخطيطاً كبيراً وتواصلاً، كما أن لنظافة اليدين دوراً رئيسياً فيما يمكن أن تسجل أخطاء في تقديم الدواء المناسب.

المشروبات المحلاة تسبب أمراض القلب والسكري

وجدت دراسة جديدة أن تناول المشروبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري. وذكرت صحيفة "ديلي تلغراف" اليوم الأحد أن الجمعية الأميركية للقلب وجدت أن الكثير من الناس يتناولون الآن عصير الفاكهة و المشروبات الخفيفة وكذلك مشروبات الطاقة التي تروج لها شركات تزعم أنها تزيد قوة التحمل عند الرياضيين.

وأضافت الجمعية إن ذلك يؤدي لإصابة الآلاف بمرض السكري وأمراض القلب، مشيرة إلى أن الدراسة التي أعدتها ما بين عامي ١٩٩٠ و٢٠٠ وجدت أن تناول المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر تتسبب بـ ١٣٠ ألف حالة إصابة جديدة بالسكري في الولايات المتحدة.وقالت إن ذلك أدى أيضاً إلى ١٤٠٠ إصابة جديدة بأمراض القلب التاجية و ٥٠ ألف إصابة إضافية خلال العقد الماضي.

ولفتت إلى أن المشروبات، باستثناء عصير الفاكهة، تحتوي على ما بين ١٢٠ و ٢٠٠ سعرة حرارية في كل كأس أو علبة ،وهي تلعب دوراً رئيسياً في زيادة البدانة بين الأميركيين. من جانبها قالت الدكتورة ليتسا لمبراكوس "بإمكاننا إثبات أن هناك ارتباط بين الاستهلاك اليومي للمشروبات الغنية بالسكر ومخاطر الاصابة بالسكري"، محذرة من النتائج المؤذية لذلك على القلب والشرايين.

وأضافت "نريد من الناس معرفة الآثار الصحية السيئة لهذه المشروبات مع الوقت".ويطالب خبراء صحيون بفرض ضرائب صحية على المشروبات الغنية بالمواد السكرية أملاً في الحد من تناول الناس لها.

وقالت البروفوسورة كرستين بيبينز- دومنغو، التي شاركت في إعداد الدراسة من جامعة كاليفورنيا " إذا تمكنت ضريبة كهذه من خفض تناول المشروبات الغنية بالسكر فإن النتائج الصحية ستكون كبيرة فعلاً".

النساء.. أكثر قوة وراء عجلة القيادة

أثبتت دراسة حديثة نشرت نتائجها اليوم الأحد في مدينة شتوتجارت الألمانية أن "الجنس الناعم" يتميز بقوة شديدة على عجلة القيادة. وكشفت الدراسة التي أجراها نادي سيارات أوروبا "إيه سي إي" بمناسبة اليوم العالمي للمرأة الذي يحل غدا الإثنين أن نسبة الحوادث التي تتسبب النساء فيها وتنتهي بإصابات أقل من الرجال. ورصدت الدراسة في الوقت نفسه اختلافات كبيرة بين درجة إجادة المرأة للقيادة بإختلاف المكان داخل ألمانيا فنساء شرق ألمانيا يتفوقن على الرجال في القيادة بشكل أكبر من النساء في غرب البلاد. ووفقا للدراسة فإن أفضل النساء في القيادة هن سكان ولاية براندنبورج حيث يبلغ متوسط الحوادث التي تتسبب فيها النساء في الولاية نحو ١٨٧ حادثا لكل ١٠٠ ألف امرأة من السكان. ولكن حتى أسوأ نسبة في جودة القيادة للنساء كانت أفضل من الرجال حيث أن "الجنس الخشن" يتسبب وفقا للدراسة في نحو ٤١٣ حادثا في المتوسط وهي نسبة تزيد بمقدار الضعف تقريبا عن المرأة. وأوضحت الدراسة أن عام ٢٠٠٨ شهد في ألمانيا ما يزيد على ٣٢٠ ألف حادث سير أدت إلى وجود مصاب واحد أو أكثر.

وكان الرجل هو صاحب نسبة نحو الثلثين من هذه الحوادث. وإذا لم يكن هذا دليلا كافيا على أن النساء أفضل من الرجال في القيادة فهناك دليل آخر إذ تشير بيانات رسمية أن ٢١٫٧٪ فقط من مرتكبي مخالفات مرورية في ألمانيا في كانون أول من عام ٢٠٠٨ كن من النساء. ولكن من العدل أيضا القول إن الرجال يقطعون يوميا مسافات أكبر بالسيارة كما أن نسبة الرجال الذين يمتلكون رخصة قيادة تقدر بـ٩٣٪ مقابل ٨٢٪ للنساء.

الرضاعة تساعد الأمهات على البقاء نحيفات

أظهرت دراسة أميركية أن الرضاعة تساعد الأمهات على الحفاظ على نحافتهن لاحقاً.

وأفاد موقع "هلث داي نيوز" الأميركي أن الدراسة التي أجراها مجموعة من الباحثين في جامعة "بيتسبرغ" بيّنت أن لدى النساء اللواتي أرضعن أطفالهن لفترة ، كميات قليلة من الدهون في منطقة البطن هي أقل من تلك الموجودة لدى غير المرضعات.

ونقل عن المسؤولة عن الدراسة كانداس ماكلور قولها إن " البطن هو المنطقة الأقل صحة للمرأة لتخزين الدهون، ويبدو أن الرضاعة الطبيعية تستهدف هذه الدهون السيئة".ووجدت الدراسة التي شملت ٣٥١ امرأة بلغ متوسط أعمارهن ٥١ سنة، أن حجم النساء متوسطات الأعمار، اللواتي أرضعن أطفالهن، في منطقة البطن أقل بمعدل ٥,٠٨ سنتيمترات عن غير المرضعات. وكانت وزارة الصحة الأميركية أشارت إلى أن للرضاعة الطبيعية منافع كبيرة للرضع بينها التخفيف من خطر التعرّض لامراض الأذن، وضيق التنفس، ومشاكل المعدة، والأمراض التنفسية، والحساسية الجلدية، والسكري ومتلازمة الموت الفجائي لدى الرضع.

مكالمة هاتفية صامتة.. دون إزعاج الآخرين

توصل علماء إلى تقنية جديدة تتيح إجراء مكالمة هاتفية صامتة عبر الهاتف المحمول من دون إزعاج الآخرين عن طريق قراءة الشفاه. وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية، بي بي سي، أن هذه التكنولوجيا قد تضع حداً لثرثرة الركاب الذين يتحدثون بصوت مرتفع على هواتفهم المحمولة.

ويقيس الجهاز الإشارات الكهربائية الصغيرة الصادرة عن العضلات التي تستخدم عند التكلم ويقوم بتسجيل النبضات حتى عندما لا ينطق الشخص بأي كلمة.وقالت البروفسورة تانجا من معهد كارلزوهي للتكنولوجيا "كنت أستقل القطار وكان الشخص الجالس بجانبي يتحدث طوال الوقت وقلت لنفسي أنه يجب وضع حد لهذا".

وأضافت إنه بالإمكان إطلاق وصف "المحادثة الصامتة" على هذه التقنية الجديدة.ويعرض الجهاز الجديد في معرض "سيبت للالكترونيات في ألمانيا ، ويعتمد على تقنية تسمى "الكترومايوغرافي" التي تكتشف الإشارات الكهربائية الصادرة عن العضلات وتستخدم عادة لتشخيص بعض الأمراض التي تصيب الأعصاب. ويستخدم الجهاز المعروض في ألمانيا تسعة أقطاب تثبت على وجه المستخدم.

وأوضحت شولتز أن الجهاز يستخدم العضلات التي تحتاجها لنطق الكلام، مضيفاً أن النبضات الكهربائية تنقل بعد ذلك إلى جهاز يسجل الكلمات ويكبرها قبل إرسال الإشارات عبر الـ" بلو توث" إلى الكومبيوتر المحمول، ثم يقوم برنامج كومبيوتر بترجمة الإشارات إلى نص يقرأ، مشيرة إلى أنه في المستقبل يمكن وضع هذه التكنولوجيا في الهاتف المحمول لإجراء اتصالات فورية.

وقالت "أعلم أن ذلك قد لا يلقى الترحيب لاستخدامه في الأسواق على نطاق واسع"، مضيفةً "قد تتكلم باللغة الأم ثم قد تتم الترجمة إلى لغة أخرى".

اللحوم المعلبة تضر بالقلب وتعرّض للسكري

وجد باحثون أمريكيون أن اللحوم المعلبة تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب وكذلك السكري.

ونقل موقع "هلث داي نيوز" الأمريكي عن المسؤولة عن الدراسة بجامعة هارفرد، رينينا ميتشا قوله "من أجل التخفيف من خطر الأزمات القلبية والسكري، على الناس أن يتفادوا كثيراً تناول اللحوم المعلبة".وأضافت ميتشا أنه وفقاً لما وجده الباحثون فإن تناول هذه اللحوم مرة أسبوعياً تعرّض الشخص لخطر ضئيل نسبياً لأمراض القلب والسكري.وحلل الباحثون بيانات من ٢٠ دراسة تضمنت ١,٢ مليون مشارك، بينهم ٢٣،٨٨٩ يعانون مرضاً بالقلب، و ٢،٢٨٠ أصيبوا بسكتات، و١٠،٧٩٧ مصابون بالسكري.

ووجد الباحثون أن من تناولوا اللحوم الحمراء غير المعلبة لم تزد فرص إصابتهم بأمراض القلب والسكري بصورة ملحوظة، فيما ارتبط تناول اللحوم المعلبة بزيادة في خطر الإصابة بهذه الأمراض.

وأشاروا إلى أن اللحوم المعلبة تحتوي على كميات من الصوديوم أكثر بأربع مرات من اللحوم غير المعلبة كما تحتوي على كميات عالية من النترات الحافظة، مما يؤشر إلى علاقة ارتفاع كميات هذه الأملاح والمواد الحافظة في اللحوم المعلبة بارتفاع خطر إصابة متناوليها بأمراض القلب والسكري.

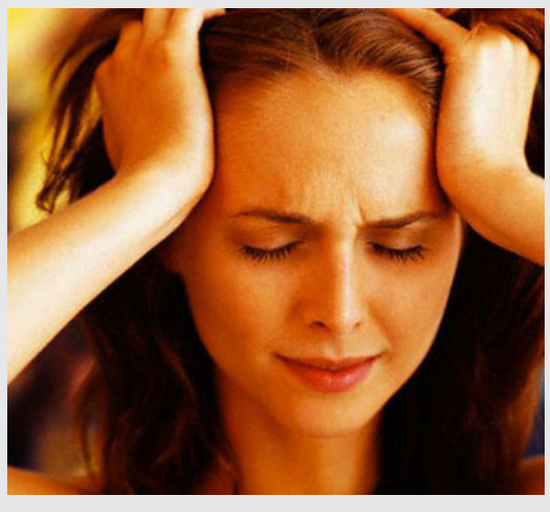
الابتسامة من القلب.. امتداد للعمر

يكمن سر الحياة السعيدة والمديدة في الابتسامة النابعة من القلب التي تعبر عن شعور حقيقي بالفرح عند الالتقاء بالآخرين أو في المواقف التي تتطلب ذلك.

وذكر موقع نيوساينتست أن دراسة أعدها الباحثان الأمريكيان أرنست هابيل ومايكل كروغر من جامعة واين ستايت في ديترويت بولاية ميشغن أشارت إلى أن لاعبي رياضة البايسبول في خمسينات القرن الماضي الذين كانوا لا يتكلفون الابتسام وتنبع الضحكة من أعماقهم جذبوا الجماهير إليهم أكثر من نظرائهم الذين تعلو البسمات الرصينة أو الجافة وجوههم.

ولاحظ كروغير أن الناس السعداء يتمتعون عادة بصحة جيدة، فيما ربط زميله هابيل بين السعادة التي كانت تشع على وجوه لاعبي البايسبول خلال تلك الفترة وامتداد العمر بالكثير منهم حتى مرحلة متأخرة من الحياة. وأجرى الباحثان دراسة تحليلية لحوالي ٢٣٠ لاعبا شاركوا في موسم العام ١٩٥٢ الرياضي للعبة البايسبول وصنفوهم على أنهم من "المبتسمين" و"غير المبتسمين" فتبين لهم أن اللاعبين الذين كانت تشع الابتسامة من وجوههم عاشوا لفترة أطول من نظرائهم الذين قلما كانوا يضحكون أو يبتسمون في وجوه الآخرين. وتوصلا إلى أن اللاعب الذي لم يكن يبتسم كانت أمامه فرصة ٥٠٪ كي يعيش حتى الثمانين من العمر في حين أن الذين كانوا يبتسمون عاشوا سعداء حتى وقت متأخر من الحياة وزادت هذه النسبة لديهم ٧٠٪.وخلص الباحثان إلى أن الذين يبتسمون بشكل طبيعي ومن القلب خلال التقاط الصور لهم يكون مستوى هرمون الضغط والتوتر لديهم أقل مقارنة بنظرائهم الذين يتكلفون الابتسام حسب الضرورة الظروف.

عشبة الليمون الأسترالية لها نفس مفعول الأسبيرين



أظهرت دراسة أسترالية جديدة أن عشبة الليمون المحلية مفيدة كالأسبيرين في القضاء على أوجاع الرأس ومن بينها الشقيقة، إضافة إلى فوائدها الطبية العالية الأخرى.

وذكر موقع "ذا غولد كوست بولتين" الأسترالي أن باحثين أستراليين من جامعة "غريفيث" وجدوا في دراستهم التي امتدت ٥ سنوات أن في عشبة الليمون الأسترالية مكون له الفعالية نفسها للمادة الموجودة في الأسبيرين التي تزيل أوجاع الرأس.ونقل الموقع عن الباحث المشارك في الدراسة الطبيب دارن غريس، أن الدراسة أثبتت قيمة النبتة العلاجية.

وقال غريس "إن أوجاع الرأس ومنها الشقيقة تتسبب بأنشطة غير طبيعية في أجسامنا، مثل تغيير معدلات هرمون السيروتونين والتدخل في الوظيفة الطبيعية لصفائحنا الدموية".وتتجمع الصفائح الدموية معاً كي يلتئم الجرح، لكنها قد تشكل أيضاً تخثرات مهددة للحياة، مانعة الأوكسيجين من الوصول إلى الدماغ ومحدثة سكتات دماغية.وقال غريس "اختبرنا خلاصات من النبتة على صفائح دموية بشرية وأظهرت أحد المحتويات نشاطاً بيولوجياً قوياً"، وهذا المكون هو "اليوغينول" الشبيه للمكون الموجود بالأسبيرين.وأشار الباحث إلى أن "المركب يمنع الصفائح من التجمع وفرز السيروتونين".يذكر أن السيروتونين مسؤول عن ضبط الشهية والمزاج والنوم والتقلصات العضلية وغيرها.