حمّى القش تهدد نصف البريطانيين في الـ٢٠ سنة المقبلة

توقعت باحثة بريطانية أن يعاني نصف سكان المملكة المتحدة من حمّى القش خلال السنوات العشرين المقبلة، وقالت مديرة شبكة المراقبة الوطنية لغبار الطلع في بريطانيا جين أمبرلين لصحيفة "ديلي ميل": "لا يأخذ الناس حمّى القش على محمل الجد إلاّ عندما تبدأ معاناتهم منها".
وأشارت أمبرلين إلى المضاعفات الناجمة عن الإصابة بالحمّى من الناحية الاقتصادية لأنها تجبر الكثير من المرضى على التوقف عن العمل بسبب كثرة العطاس وجريان الأنف والحساسية في العيون ما مع يعني ذلك من خسائر مالية كبيرة.
ولفتت إلى أن "المصاب يعمل بطاقة لا تزيد عن ٦٥٪ من إنتاجه العادي"، وذكر "التقرير الصحي عن حمى القش" أن الأكثر تضرراً بهذه الحمّى هم الطلاب الذين تتزامن امتحاناتهم مع انتشارها ما بين أيار وآب من كل عام وبخاصة الذين يعيشون في مدن مكتظة، ووجد التقرير الذي تمّ إعداده بناء على طلب شركة "كلينكس" للمناديل الورقية الصحية والذي شمل ٢٠٣١ شخصاً يعانون من حمّى القش علاقة بين هذه الحساسية وبين مستويات الضغط النفسي وبأن الرجال يتأففون منها أكثر من النساء على الرغم من تضرر المرأة أكثر من الرجل منها.

جهاز جديد يشعر مستخدمي الانترنت بالاتصال الجسدي

طوّرت مجموعة من العلماء جهازًا جديدًا نتاج خمس سنوات من العمل البحثي من شأنه نقل العالم الافتراضي إلى عالم أكثر واقعية من خلال محاكاة تسعة مشاعر إنسانية تسمح لمستخدمها بالتواصل عاطفيًا مع الآخرين، في تطوّر تقني مثير يُنتَظَر أن ينقل مستخدمي الشبكة العنكبوتية إلى حقبة جديدة من التفاعل الإلكتروني، تماشيًا مع التقنيات المذهلة التي بدأ يشهدها العالم خلال السنوات الأخيرة، سيتمكن عمّا قريب مستخدمو الإنترنت من التواصل ومعانقة بعضهم البعض، بفضل جهاز روبوتي جديد يمكن ارتداؤه ويخلق شعورًا لمستخدمه بالاتصال الجسدي في ما بينهم !تشير صحيفة "دايلي تلغراف" البريطانية إلى أن هذا الجهاز الجديد الذي يُطلق عليه "iFeel-IM"، قام بتطويره علماء يابانيون - يقوم بمحاكاة أحاسيس من بينها دقات القلب، والمعانقة، وتلك الوخزات الخفيفة التي تصيب العمود الفقري لدى الأشخاص الذين يقومون بارتدائه. وتعقيبًا من جانبه على هذا الجهاز الذي قام بتصميمه دزميتري تسيتسيروكو برفقة مجموعة من زملائه، الأستاذ المساعد في جامعة تويوهاشي للتكنولوجيا في اليابان، "لقد حرصنا عند تصميمنا الجهاز على أن نضيف لمسة بشرية لعالم الفضاء الإلكتروني الأثيري".
وتابع بقوله: "نحن غارقون في الاتصالات الحاسوبية – مثل رسائل الـ sms والبريد الإلكتروني، ورسائل تويتس القصيرة عبر موقع تويتر، والتراسل الفوري، والعوالم الافتراضية الثلاثية الأبعاد – لكن لا يتواصل كثيرون مع بعضهم البعض عاطفيًا، وهو ما جعلني أتطلع لخلق تجربة غامرة بشكل متعمق، وليس مجرد اهتزاز تشعر به في قميصك حين تصلك رسالة sms فالعاطفة هي ما تجعل الاتصالات نابضة بالحياة".ثم تنتقل الصحيفة لتقول إن هذا الجهاز الجديد هو نتاج خمس سنوات من العمل البحثي، وهو إذ يتكون من مجموعة معقدة من أجهزة الاستشعار، والمحركات، والهزازات، والسماعات المنسوجة في سلسلة من الأشرطة. وتلفت إلى أن الباحثة ألينا نيفياروسكايا، من جامعة طوكيو، هي من قامت بتصميم برمجيات هذا الجهاز، التي تقوم بفك شيفرة الرسائل العاطفية الموجودة في نص مكتوب، ومن ثم إثارة رد الفعل المناسب داخل الروبوت، وبحسب الصحيفة، فإن هذا الجهاز يتمتع بالقدرة كذلك على التمييز بين تسعة عواطف، من بينها، الفرح، والخوف، والاهتمام، والشعور بالذنب، والغضب، بدرجة من الدقة تبلغ نسبتها ٩٠ ٪، وهو الأمر الذي يؤدي إلى توليد أحاسيس جسدية متناظرة مثل الضغوطات والحرارة أو الحماسة الزائدة لدى المستخدم. وفي الوقت الذي ستمَكّن فيه تلك التكنولوجيا الحديثة العلماء من إضافة آلية خاصة بالرغبات الجنسية، إلا أنهم لن يقدموا على ذلك، لكي لا يتشتت انتباههم عن جوهرها المبني على العاطفة.

اكتشافات

منتجات الألبان تكافح الإجهاد

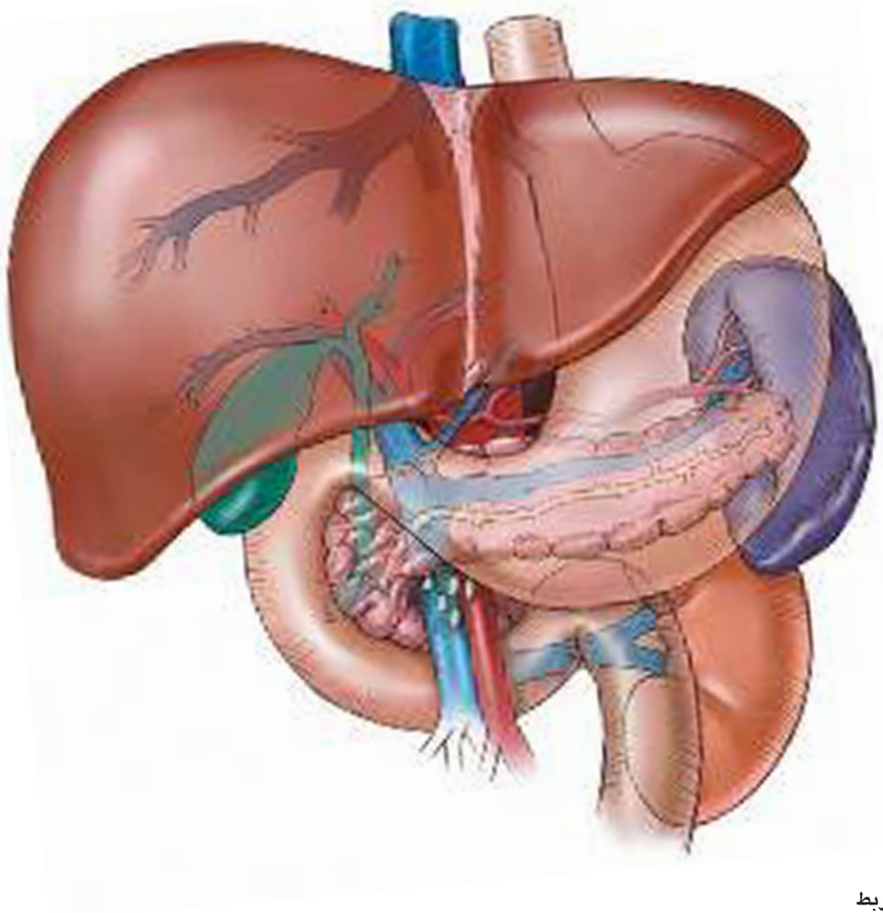
الإجهاد والتوتر العصبي الناتج عن إيقاع الحياة السريع من أكثر المشكلات التي يعاني منها الكثير، لذا تنصح أخصائية التغذية ماجدة زكي في هذه الحالات بتناول وجبات تحتوي علي الألبان ومنتجاتها، حيث أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن أفضل أسلوب للتغذية السليمة والتغلب علي الأرق هو تناول كوب من اللبن الدافئ قبل النوم لأنه يعطي إحساساً بالهدوء والراحة ويقلل من الشعور بحدة التوتر والإرهاق العصبي بعد العمل لساعات طويلة، كما أكدت الأبحاث العلمية أن منتجات الألبان تحتوي علي عناصر ومواد غذائية ضرورية للجسم تجعله يفرز مواد كيميائية معينة تساعد المخ علي التركيز والعمل بأسلوب أفضل، والألبان ومنتجاتها تحتوي علي الكالسيوم والفوسفور وفيتامين ب١٢ المركب الموجود بوفرة في اللبن يساعد علي التغلب علي التعب والإجهاد، ويفضل الأطباء الاستعانة باللبن المعبأ لعدم تعرضه للهواء لضمان خلوه من أي عدوي ميكروبية.

لأنه من دون أعراض.. سرطان الكبد يقتل ٤٠٠ ألف مصري سنوياً

انتشرت التهابات الكبد وخاصةً الوبائية منها بصورة خطيرة وتوطنت في الكثير من دول العالم سواء في صورها الحادة أو المزمنة وأصبحت تمثل مشكلة خطيرة على صحة الإنسان، ولعل ارتفاع نسبة الوفاة بهذا المرض تجعله محط أنظار العامة والخاصة فى هذه الآونة، ونظراً لأن الكبد يقوم بعمليات حيوية كثيرة، فإن الإنسان قد يموت خلال ٢٤ ساعة من توقف عمل الكبد، لذا يسابق الأطباء الزمن للبحث عن طرق سريعة وآمنة لمعالجته، وقد حذر عدد من أساتذة علاج الأورام في مصر، من حدوث طفرة في معدلات الإصابة بالسرطان في مصر خلال السنوات القادمة، وتزايد الإصابة بأورام بعينها كانت تمثل حالات نادرة في الماضي، بسبب تلوث مياه الشرب بالصرف الصحي، ومخلفات بعض الصناعات، واستخدام الأسمدة المسرطنة، وعوادم السيارات، وتوقع الأطباء أن يصل عدد حالات سرطان الكبد في مصر لـ٤٠٠ ألف حالة سرطان كبد سنويا بعد ١٠ سنوات، حيث تشير الإحصاءات إلى إصابة ٥.٣٪ كل سنة بسرطان الكبد من المرضى المصابين بالفيروس سي، وهى كارثة ستكلف مصر المليارات، ما لم يتم التحرك من الآن، على الأقل للوقاية من تزايد الإصابات بفيروسات الكبد، مؤكدين أن خطورة المرض تكمن في أن أعراضه لا تكتشف إلا في المراحل المتأخرة منه، لأن الورم يكون صامتا في معظم الحالات، ولا تصاحبه أعراض، ويُكتشف مصادفة من خلال الموجات ا لصو تية أو من خلال ارتفاع مفاجئ في تحاليل دلالات الأورام، وربط الدكتور مصطفي منيع أستاذ جراحة الأورام ورئيس الجمعية المصرية لجراحة الأورام بين زيادة أورام الكبد في مصر وبدء استخدام الأسمدة المسرطنة في مصر خلال ١٥ -٢٠ عاماً الماضية، مشيراً إلى تزايد هذه الأورام لعقود طويلة قادمة لأن هذه المبيدات تظل لسنوات طويلة جداً في التربة، ويضرب مثلاً على تزايد معدلات الإصابة بالسرطان، طبقاً لما ورد "بجريدة الأهرام"، وعرض الدكتور مدحت خفاجي أستاذ جراحة الأورام بالمعهد القومي للأورام مثالاً على مسئولية أطنان الملوثات من مخلفات المصانع ومياه الصرف الصحي والصناعي والزراعي التي تلقي في مياه النيل، والتي يحصرها تحديداً في٣٦٧ مصدراً عن تزايد معدلات الإصابة بأورام الشرج والقولون، كما حذر الدكتور محمد جميل وكيل معهد الأورام القومي لشؤون البيئة من حدوث طفرة في معدلات الإصابة بسرطان البنكرياس في مصر خلال السنوات الأخيرة، موضحاً أن ذلك له علاقة بالتدخين مع شرب القهوة.

إرشادات تحمي كبدك

- عدم استعمال أدوات وآلات طبية إلا مرة واحدة فقط على قدر المستطاع مثل الإبر.
- تعقيم الآلات الطبية بالحرارة "اوتوكلاف - الحرارة الجافة".
- التعامل مع الأجهزة الطبية والنفايات بحرص، والتعامل مع سرنجة الحقن بحرص شديد، وخاصةً الأجهزة الموجودة في عيادة الأسنان.
- تجنب الاستعمال المشترك للأدوات الحادة مثل أمواس الحلاقة، الإبر الصينية، وفرش الأسنان، و"التاتو" الحنة، الأدوات المستخدمة في ختان الأطفال وهي تساعد بشكل كبير في انتشار الفيروس.
- تجنب تناول المخدرات، فهي أكثر الطرق التي تساعد في انتشار الفيروس.
- تجنب رسم الوشم ، فقد تكون الأدوات المستخدمة ملوثة.
- في حالة المرضى المصابين بالالتهاب الكبدي "ج" لا يجب أن يتبرعوا بالدم لأن الالتهاب الكبدي "ج" ينتقل عن طريق الدم ومنتجاته، فهنالك شبه إجماع في الوقت الحالي على أن الأشخاص المصابين بالفيروس "HCV" والأشخاص الذين يعيشون معهم يجب الا يقلقوا من انتقال العدوى من ذويهم في البيت أو من الذين يعملون معهم إذا اتبعوا التعليمات السابقة.
- على الأشخاص المصابين بالفيروس تجنب مشاركة الآخرين في أمواس الحلاقة فرش الأسنان المقصات، واستعمال الإبر وغير ذلك، وذلك لأن الفيروس "ج" لا ينتقل عن طريق الفم والبراز، فإن الأشخاص المصابين به يمكن أن يشتركوا في إعداد الطعام للآخرين.
- الأدوية الضارة: يمكن لأصناف معينة من الأدوية كعقار "Extasy" ومركبات "السترويد" أو حتى عقار "الباراسيتامول" أن تفرض بعض الضغوط على الكبد، لذلك، احرص على ألا تتناول أبداً أي جرعة زائدة من هذه العقاقير، فإذا أردت التأكد من أنك لا تعاني من أي مشكلة في الكبد أطلب من طبيبك أن يجري لك اختباراً.
- العلاقات الجنسية غير الآمنة: ينتشر التهاب الكبد الفيروسي "سي" إلى حد كبير في آسيا وأوروبا الشرقية، لذلك ينبغي التزام الحيطة والحذر خلال إقامة العلاقات الجنسية في تلك المناطق.



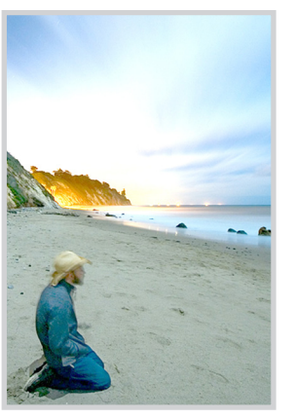
أغذية مريض الكبد

اعتبرت الجمعية المصرية للدراسة المعدية وأمراض الكبد أن الغذاء المناسب لمرضى الكبد جزء من العلاج تماماً مثل الدواء، وبصفة عامة طالما أن كفاءة الكبد معقولة، فلا يجب أن يتجنب المريض أي طعام، أي أن الغذاء المناسب هو الذي يحتوى على كربوهيدرات وبروتينات ودهون ويحتوى على الفيتامينات والمعادن المهمة، وطبعاً الامتناع عن شرب الكحوليات.وبالنسبة للالتهاب الكبدي المزمن لا توجد موانع لأكل البروتينات ويجب تشجيع المرضى على أكل البروتينات النباتية والحيوانية مع غذاء يحتوى على بقية العناصر الهامة.
وبالنسبة لمرضى الكبد بصفة عامة يجب الاهتمام بالسلطة الخضراء والخضار غير الكامل التسبيك "نئ × نئ" والفاكهة، حيث أثبتت الأبحاث وجود مضادات الأكسدة فى هذه الأغذية والتي تساعد الجسم على مقاومة أمراض الكبد، فالغذاء الذي يحتوي على كمية كبيرة من الخضروات والفاكهة وقليل من الدهون يمكن أن يقلل من نسبة حدوث أورام بالكبد، كذلك يفضل استعمال زيت الزيتون وذلك لعدم وجود فطريات به والتي قد تفرز مادة "الأفلاتوكسين" والتي قد تساعد على حدوث الأورام الكبدية.
وتحذر الجمعية مرضى الكبد بعدم تناول الأغذية والأطباق التي تستعمل فيها طرق طهي لا تتحملها (مثل المسبك)، أما بالنسبة لسوء الهضم والانتفاخ، فيجب أن يمتنعوا فقط عن الأغذية التي قد تسبب الانتفاخ.. فمثلاً لو كانت السبانخ تسبب متاعب لك ابتعد عنها، كما تنصح المرضى بتدوين أنواع الأطعمة التي تسبب لهم متاعب، وبذلك يصلون إلى قائمة بالطعام المناسب وغير المناسب لهم.أما عن الأطعمة التي قد تسبب الانتفاخ بالنسبة لمرضى الكبد فهي الحبوب، الكرنب، الفلفل الحلو، البصل، زعتر، عيش الغراب، الكرات، الكرنب، سلاطة البطاطس، البيض المسلوق كاملاً، الأكلات المحمرة، والمدهنة والأكلات المدخنة، والشاي الثقيل أو القهوة الدوبل، والمكسرات "البندق، اللوز، الجوز، عين الجمل"، الكريمة، الفاكهة بالبذور "مثل العنب، الجوافة".
وتشير الجمعية المصرية إلى أن علامات سوء التغذية لمريض الكبد تتمثل في نقص الوزن الظاهر، وزيادة نسبة الدهون عن نسبة العضلات، وتورم القدم وانتفاخ بالبطن، وكذلك ضعف العضلات وضمورها، ويمكن ملاحظة ذلك في عضلات الذراع والفخذ.
وعن دور البروتينات "اللحوم" بالنسبة لمرضى الكبد، تؤكد الجمعية أن البروتينات هي المفتاح للغذاء الجيد لهؤلاء المرضى بصورة عامة، وأيضاً هي الطريق لحدوث مضاعفات الكبد والمتعلقة بالاضطرابات العصبية في الحالات المتقدمة.فعندما يتناول الإنسان اللحوم، يتم هضمها وامتصاص أصغر جزئياتها في الدم في صورة أحماض أمينية.. ولكن بعض البروتينات لا يتم امتصاصها وتتغذى عليها البكتريا التي تعيش في داخل الأمعاء، وينتج عن هذه البكتريا بعض السموم والتي يتم امتصاصها داخل الكبد، ناهيك عن تكسير البروتينات وامتصاص مكونات التكسير مثل "الأمونيا" في الدم وتذهب هذه المواد إلى مخ المريض وتسبب له الاضطرابات العصبية، ويجب أن نعرف أن البروتين يتكون من أحماض أمينية، ونحن نحتاج هذه الأحماض الأمينية لتكوين العضلات وجسم الإنسان نفسه "حتى نسيج الكبد" وهى أيضاً مهمة لتكوين الهرمونات والأنزيمات التى يحتاجها الجسم للعمليات الحيوية المختلفة، ويجب أن نعرف أن البروتين يصعب تكوينه من الدهون والكربوهيدرات.ويعطى مريض الكبد والذي يشكو من أعراض عدم القدرة على التركيز والدوخة ورعشة في اليد نحو ٤٠ جم بروتين في اليوم، ويستحب بين الحين والآخر زيادتها إلى ٦٠ جم في اليوم، ويجب منع البروتينات نهائيا في حالات الغيبوبة الكبدية.. أما الإنسان النباتي الذي لا يأكل اللحوم ويعتمد على الغذاء النباتي "الخضار" يحصل على ٣٠ جم بروتين فى اليوم على الأقل من الخضروات.
وتنصح الجمعية مرضى الكبد بالامتناع عن ملح الطعام في حالة تورم القدمين والاستسقاء بالبطن، ويجب أن يعلم المريض أن لتر من اللبن الحليب يحتوى على ١٠٢ جم ملح، وأيضاً المياه المعدنية تحتوي على ملح واستعمال الخضار والفاكهة يعطي غذاء قليل الملح، وعن بدائل استعمال الملح، فينصح الأطباء باستعمال سلطة خضراء طازجة من دون إضافة ملح، واستعمال الفواكه الطازجة، والليمون والخل، والأعشاب والبهارات، والثوم، والبصل، والطماطم، وكذلك الغذاء غير كامل التسبيك "نئ × نئ"، واستعمال مستردة والجرجير والكرات، وأيضاً يمكن استعمال بدائل الملح مثل كلوريد البوتاسيوم أو الملح الطبي.

بحـوث

التحديق في السماء يشعرنا بالاسترخاء

نصحت باحثتان هولنديتان الراغبين بالاسترخاء واستحضار الذكريات الجميلة برفع رؤوسهم نحو السماء والتحديق فيها، وربطت الباحثتان دانيال كاساسانتو وكاتينكا دجكسترا من معهد ماكس بلانك لعلم اللغويات النفسية في نجيميجين بهولندا بين العاطفة وتأمل السماء ومساحاتها الشاسعة لما لذلك من علاقة بذكرياتهم.
وطلبت الباحثتان في الدراسة التي نشرت في دورية "الإدراك" من بعض الطلاب رفع مجموعة حصى من الزجاج والرخام إلى أعلى أو أسفل ثم وضعها في صناديق من الورق المقوى بكلتا اليدين وفي وقت وإيقاع متزامنين، ثم طلبتا من هؤلاء خلال التجربة الإجابة عن السؤال التالي "متى آخر مرة شعرت بها بالفخر بنفسك؟" أو "متى آخر مرة شعرت فيها بالخجل من نفسك؟".
ولاحظت الباحثتان أن الطلاب الذين كانوا يرفعون الحصى إلى أعلى كانوا أسرع في التعبير عن عواطفهم الإيجابية من نظرائهم الذين كانوا ينزلونها إلى أسفل، وخلصت الدراسة إلى أن هذه "الاستعارات المكانية للعاطفة ليست موجودة في اللغة فقط، وبأن المجازات اللغوية تتطابق مع المجازات الذهنية وتفعيل ذلك يجعلنا نفكر بأشياء تبعث على السعادة".



انطلاق أول طائرة تعمل بالطاقة الشمسية في العالم

انطلقت من إحدى القواعد السويسرية أول طائرة تعمل بالطاقة الشمسية في العالم بوزن يساوي وزن سيارة صغيرة وتطير بجناحين يشبهان جناحي طائرة السوبر جامبو، وقد دفع نجاح التجربة مصمموها بيرترام بيكار ومساعده أندريه بورشبرغ في التفكير بتطوير مشروعهما والانتقال به إلى مرحلة استخدام الطاقة الشمسية ليس فقط في إقلاع الطائرة وهبوطها عبر مسافة قصيرة بين النقطتين بل في أن تمكن هذه الطاقة الشمسية في غضون عامين مثل هذه الطائرات ولكن بأحجام أكبر وبعدد أكثر من الركاب على متنها من أن تجوب العالم.
ولفت تقرير لقناة بي بي سي أن الطائرة التي تحمل اسم ذا سولار إن بالس تم تثبيت خلايا شمسية على جناحيها تزود أربعة محركات بما يلزمها من طاقة وقد استجابت الطائرة عند إقلاعها لما تستجيب له الطائرات العادية من قواعد الطيران المنضبطة.
وقال تقرير إن بيكار الذي دار حول العالم في أحد المنطادات مع مساعده بورشبرغ قد عملا على مشروعهما طوال السنوات السبع الماضية والتي انتهت بنجاح، كما قال شهود عيان الذين أكدوا يسر وسلاسة عملية الإقلاع والهبوط على حد سواء.
وأشار التقرير إلى أن المصممين يتطلعان إلى انجازهما الأكبر في عام ٢٠١٢ موعد الانطلاقة الكبرى عندما تقلهما طائرتهما في رحلة يعبران خلالها المحيط الأطلنطي بعد أن يقوما برحلة ليلية يجربان عبرها الطيران بالظلمات ثم يصنعان على أساسها طائرة جديدة يضربان بها الأرقام القياسية بعد عامين من الآن.

البيئة الحضرية وتأثيرها فـي صحة الإنسان

نشرت منظمة الصحة العالمية تناولت فيه التأثير المباشر للأوضاع الحضرية على صحة الإنسان، حيث جاء في التقرير أن التوسع العمراني السريع الذي يشهده العالم يضيف الكثير من التغيرات على مستويات المعيشة وأنماط الحياة والسلوك الاجتماعي، ودعت من خلال هذا التقرير الجهات المعنية ودعاة العيش والسكان إلى النظر في الأوضاع التي يعيشونها والتفاوتات الصحية في المدن واتخاذا التدابير اللازمة للإصلاح.
وأضافت المنظمة أن الكثير من المدن تواجه انتشار الكثير من الأمراض وركزت على الخطر الثلاثي الذي يتمثل في الأمراض المعدية والأمراض المزمنة والأمراض غير السارية بما فيها السكري وأنواع السرطان وأمراض القلب الذي تزايد بنسبة كبيرة جدا جراء أنماط الحياة غير الصحية من حيث النظام الغذائي.
وقال الدكتور "علاء العلوا: "ان المدير العام المساعد المسؤول عن دائرة الأمراض غير السارية والصحة النفسية بمنظمة الصحة العالمية إن القضايا الصحية القائمة في المدن ومحددات تلك القضايا تقتضي تبني سياسات وإجراءات منسقة تشمل مجالات متعددة منها البيئة والنقل والتعليم والحدائق والترفيه والتخطيط الحضري.
ودعت المنظمة في تقريرها لاتخاذ سياسات وإجراءات منسقة من أجل مواجهة الظروف الصحية والبيئية والمناخية كتلوث الهواء الذي يودي بحياة ١,٢ مليون نسمة حسب تقديرات منظمة الصحة، أيضا شمل التقرير حوادث المرور ونسب الوفيات المرتفعة من جراء هذه الحوادث حيث كانت الوفيات من الفئة العمرية ما بين ١٥ إلى ٢٤ سنة ثاني أهم أسباب الوفاة.
ومن المقرر أن تصدر منظمة الصحة العالمية وبرنامج الأمم المتحدة للمستوطنات البشرية في وقت لاحق من هذا العام تقريرا شاملا عن التفاوتات الصحية القائمة بين سكان الحضر وكيفية مواجهتها.