العدد (1796) السنة السابعة - الاحد (16) أيار 2010 ◆ http://www.almadapaper.com - E-mail: almada@almadapaper.com

الكافيين يرفع آداءك في العمل ليلاً

قال باحثون بريطانيون إن مادة الكافيين قد تساعد على العمل بكفاءة أكبر أثناء الليل، وأجرى الباحثون مراجعة لـ ١٣ دراسة حول تأثير مادة الكافيين المنبهة في القهوة ومشروبات وحبوب الطاقة وفي بعض المأكولات من أجل معرفة دورها في يقظة العمال خلال الليل، وتبين لهؤلاء أن تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين ساعد في التقليل من الأخطاء خلال الاختبارات النفسية والعصبية الخاصة بالذاكرة والتركيز والانتباه والإدراك والتفكير.

وقالت كاترين كير التي قادت فريق الدراسة من كلية لندن للصحة والطب الوقائي إن تلك الدراسات لم تشر إلى مشاكل محددة تعرض لها العمال أثناء الليل بشكل مباشر ،ولكنها لفتت إلى تحسن ملحوظ في أداء هؤلاء خلال الاختبارات وهذا قد يفسر تراجع الإصابات الناتجة عن النعاس خلال العمل.وخلصت إلى أنه "من المنطقي الافتراض أن قلة الأخطاء مرتبطة بعدد أقل من الإصابات على الرغم من أننا لا نستطيع تحديد ذلك بدقة".

كثـرة الحركـة تحمي من الخـرف

قال باحثون استراليون إن أفضل طريقة للوقاية من مرض هنتنغتون، وهو حالة وراثية تؤدي إلى الخرف وتقصّر العمر، تكون بكثرة الحركة والنشاط وممارسة التمارين الرياضية. وذكرت شبكة " أيه بي سي" اليوم أن الدراسة التي أجراها الباحثون، والتي تعد الأولى من نوعها في العالم، أظهرت أن أسلوب الحياة الذي يتميز بكثرة الحركة والنشاط يؤخر الإصابة بعوارض المرض.

وتشير تقديرات إلى أن واحداً من بين كل عشرة آلاف استرالي يعاني من هذا المرض، وهو يصيب البالغين الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٣٠ و٥٠ سنة.

وتتمثل العوارض الأولية للمرض في حركات لا إرادية بسبب التلف التدريجي لخلايا الدماغ فتحدث عندها تغيرات في شخصية المريض وينتهي به الأمر بالإصابة بالخرف في نهاية المطاف.

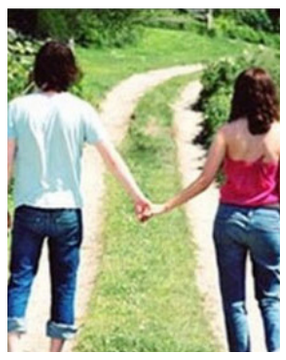
وقال الباحثون إنه لا يمكن وقف تقدم المرض الذي يسبب الموت المبكر، مشيرين إلى أنه مرض وراثي ولذا يتردد الكثير من المصابين به في إنجاب الأطفال لأن هناك احتمال توريثه لأطفالهم بنسبة ٥٠٪.

وفي السياق ذاته قال الأستاذ مارتن ديلاتيسكي من معهد أبحاث مردوخ للأطفال في ملبورن إن هذه الدراسة قد تساعد في إبطاء الإصابة بعوارض المرض، مضيفاً "أجرينا تقييماً لنشاط المرضى في المراحل الأولى من الإصابة ولنشاطهم قبل ظهور عوارضه فتبين لنا أن أولئك الذين يعيشون حياة كسل وخمول مثل مشاهدة التلفزيون وغير ذلك تصيبهم عوارض المرض قبل غيرهم بنحو أربع سنوات".

وأضاف: "على الذين يواجهون خطر الإصابة بالمرض عدم تمضية أوقاتهم في الكسل.. جميعنا بحاجة لمشاهدة التلفزيون ولكن ما نقوله هو عليكم عدم تمضية الساعات الطويلة في اليوم على هذا المنوال"، ورأى أن "هذه أول مرة يمكن لمن هم عرضة للإصابة بمرض هنتنغتون القيام بشيء ما لتأخير عوارضه وتأخير الإصابة به كما نأمل".

لمسة

اللمسة الأنثوية تشد عزيمة الرجال



أفادت دراسة جديدة أن الرجل يميل للمجازفة إذا لمسته المرأة أو ربتت بيدها على ظهره فيشعر بالأمان أكثر ويتشجع للقيام بأشياء قد لا يفعلها في الأحوال العادية. وأعد الدراسة جوناثان ليفاي من جامعة كولومبيا في نيويورك، وجنيفر جي. أرغو من جامعة ألبرتا في كندا، وذلك بأن وضعا أمام مجموعة متطوعين خلال اختبار عزائمهم خيارين للاستثمار أحدهما "آمن" والآخر ينطوي على مخاطر أو "مجازفة" مالية.

وتبين للباحثين أن الرجل الذي تقدمت منه امرأة ولمسته وربتت بيدها على ظهره أو على كتفه كان أكثر شجاعة وميلاً للمجازفة من نظيره الذي ترك وشأنه ليتدبر أموره بنفسه، كما وجدت الدراسة التي نشرت في مجلة العلوم النفسية أن المرأة عندما تلمس الرجل وتربت على ظهره ولا تصافحه يشعر بالقوة، وأنه إذا قام رجل بذلك فلن يكون له تأثيرا يذكر.

وقال الباحثان إن جذور ذلك ربما ترجع إلى شعور الرجل بالراحة والأمان عندما كانت أمه تربت على كتفه وتشجعه خلال الطفولة.

باحثون يحذرون.. وشم الحنـاء يسبب السرطـان

يُعرض الأشخاص الذين يدقون الوشم أنفسهم لخطر الإصابة بعدوى بكتيريا جلدية مقاومة للعقاقير الطبية، حيث يؤدي الوشم إلى ما يسمي بالبكتيريا العنقودية المقاومة للميثيسيلين وهى على شكل بثور، وقد تتسبب في الإصابة بالالتهاب الرئوي أو عدوى الدم وفي بعض الحالات تسبب الإصابة بمرض أكل الجسد، وهي نوع من البكتريا المقاومة للمضادات الحيوية، وقد توصل باحثون مؤخراً إلى وجود صلة بين وشم الحنا وارتفاع معدلات الإصابة بسرطان الدم، وأرجع الباحثون ذلك إلى استخدام الحناء في الرسم على الجلد ما يتطلب استخدام مركبات أخرى كمذيب لمسحوق الحناء أو "البنزين" المعروف بأنه يسبب السرطان ومحظور استخدامه لهذا الغرض في كثير من الدول، وفقاً لصحيفة "الديلي تلجراف" البريطانية.

وأشارت الدراسة إلى أن أغلبية النساء يستخدمن الحناء لصبغ أظفارهن وأيديهن وأقدامهن ولتزيين مساحة كبيرة من الجلد على أذرعهن وسيقانهن بقصد التجمل، ونظراً لاقتصار الحناء على النساء فإن البنزين وأي مواد كيميائية أخرى مخلوطة بالحناء يمكن أن تكون عامل خطر محتمل، وأكد متحدث باسم إدارة الأعمال في المملكة المتحدة، أن استخدام البنزين كمذيب محظور لكل المنتجات الاستهلاكية في بريطانيا، وخاصةً للاستخدام في مستحضرات التجميل بموجب تعليمات أوروبية.

يُذكر أن نوعاً شائعاً من السائل المستخدم في إعطاء تأثير الحناء في المنتجعات السياحية حول العالم، أو ما يعرف بالحناء السوداء، هو في الحقيقة ليس مصنوعاً من الحناء، وغالباً ما يحتوي على مادة تسمى "بارا فينيليندياميّن" التي يمكن أن تسبب حساسيات وندوباً.

الوشم يرتبط باضطراب الشخصية

أكد باحثون أمريكيون أن وجود أوشام على جسم مرضى موجودين فى مستشفى للأمراض النفسية يجب أن يثير انتباه الأطباء إلى احتمال معاناتهم من اضطراب فى شخصيتهم.وأشار الدكتور وليام كارداسيس من مركز الطب النفسي في ميشيجان، إلى أن اضطراب الشخصية غير الاجتماعي هو اضطراب عقلي يتميز بظاهرات نفسية وسلوكية.ولفت كارداسيس إلى أن من بين المرضى الذين شملتهم الدراسة ١٥ لديهم أوشام و١٧ لديهم اضطراب في الشخصية و٧٣٪ ممن لديهم أوشام ويعانون من الاضطراب.

وكشفت الدراسة تزايداً في احتمال أن يكون الأشخاص الذين لديهم أوشام سبقوا وعانوا من استغلال جنسي أو تعاطوا المخدرات أو حاولوا الانتحار، ويمكن تجنب هذه الأمراض عن طريق استخدام أدوات معقمة لمرة واحدة بما فيها الإبر وأدوات دق الوشم والحبر، وهذا طبقاً لما أوصت به المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض ويسبب الحساسية.

وأفادت دراسة حديثة أن بعض الأشخاص الذين يميلون إلى رسم الحناء في وجوههم أو أيديهم أكثر عرضة لأمراض الحساسية والالتهاب، ويرجع ذلك لوجود مادة كيميائية تضاف إلى الوشم فتسبب مرض الحكة الجلدي والحساسية، وحتى بعد شهور من اختفاء الالتهاب قد يترك الوشم أيضاً علامة بيضاء على الجلد، وقد أعلنت اللجنة الأوروبية عن بضع أمراض ومشكلات صحية قد يتعرض لها الذين يحفرون رسوماً على الجلد أو يثقبون أماكن في الجسم لوضع حلي فيها، في محاولة لزيادة الوعي بشأن الرسوم والوشم على أجزاء الجسم المختلفة، تؤكد اللجنة أن نصف عمليات تثقيب الجسم لوضع الحلي يسبب إصابات بأنواع من العدوى التي تحتاج إلى علاج طبي، وحدثت حالتا وفاة في أوروبا خلال العام الجاري بسبب تثقيب الجسم.

وأضاف التقرير أنه ليس هناك بيانات طبية كافية عن تركيب ومدى سمية كثير من الأصباغ التي تستخدم في الرسوم على الجلد، وحذرت اللجنة من أن الناس باستخدام هذه الأصباغ قد يحقنون أصباغ لدهان السيارات تحت جلدهم، وقد أدت رغبات الناس في تلوين وتزيين أجسادهم بأصباغ ومعادن سببت مشكلات صحية كبيرة لأنهم اغفلوا المعايير الصحية والطبية لهذه المواد والممارسات، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى إصابات فيروسية مثل التهاب الكبد الوبائي والايدز وإصابات بكتيرية وفطرية وحساسية مثل الحكة الجلدية وبعض البثور الخبيثة وأمراض خطيرة أخرى، وهناك مشكلة أخرى ترتبط بالوشم وتثقيب الجسم هي أعراض صدمة التسمم والتيتانوس والقرحات الجلدية والسل الرئوي ومجموعة من الأمراض الجلدية.

وبرغم ذلك .. يحقق ثورة في علاج الأمراض

وعلى الجانب الآخر، أكد علماء ألمان أن التجارب التي أجروها على الفئران، أظهرت أن الوشم وسيلة أكثر فاعلية لتوزيع نوع جديد من لقاحات تجريبية للحمض النووي DNA مقارنة مع الحقن التقليدي في العضل.وينظر إلى استخدام بعض الحمض النووي لتحفيز استجابة مناعية كطريقة مبشرة لصناعة لقاحات أفضل لكل شيء من الأنفلونزا حتى السرطان.

وقال مارتن ميلر من مركز أبحاث السرطان الألماني في هيدلبرج توزيع الحمض النووي عبر الوشم قد يكون وسيلة لاستعمال تجاري أوسع انتشاراً للقاحات الحمض النووي، فلا يوجد حالياً لقاحات حمض نووي في السوق حاصلة على موافقة الجهات المختصة لكن العديد من شركات تصنيع الأدوية تجري تجارب تحليلية وتستثمر في هذه التكنولوجيا.

واختبر ميلر وزملاؤه الوشم بتلقيح فئران ببعض بروتين خاص بفيروس الورم لحليمي البشري اتش.بي.في وهو فيروس ينتقل عن طريق الممارسة الجنسية ويسبب سرطان عنق الرحم، ووجد الباحثون أن ثلاث جرعات من لقاح الحمض النووي التي وزعت بالوشم أثمرت معدلات أجسام مضادة أعلى ١٦ مرة في الأقل من ثلاث من مثيلاتها التي وزعت بالحقن في العضل.

نظرية

المتوحدون قادرون على التواصل مع الآخرين

تدحض نظرية جديدة الفكرة القائلة إن الذين يعانون من التوحد يواجهون مشاكل في التواصل مع الآخرين بسبب خلل في نظام مرآة الخلايا العصبية والذي يعتبر أساسياً بالنسبة لمهارات الاتصال البشري، وقال باحثون من جامعات ميلون ونيويورك وبيترسبورغ إن نظام مرآة الخلايا العصبية يشمل منطقتين في الدماغ ويتنشط مثلاً عند تحريك الذراع أو عند مراقبة شخص أو شيء ما، مشيرين إلى أنه يلعب دوراً في وضع الناس في صورة ما يدور حولهم وتحديد دوافع الآخرين.

وذكر موقع "هلث دي نيوز" أن الباحثين في الدراسة أجروا مسحاً لأدمغة أشخاص مصابين بالتوحد وكذلك أدمغة آخرين أصحاء عند تحريكهم لأذرعهم فتبين لهم أن استجابة مرآة نظام الخلايا العصبية عند الذين يعانون من التوحد كان مماثلاً لنظرائهم الذين لم يعانوا من هذه المشكلة.

معاناة

الكنديون لايحصلون على العلاج

قالت مجموعة تُعنى بالدفاع عن حقوق المرضى في كندا، إن المسح الذي حصلت عليه، يشير إلى أن ٣٠٪ من المرضى يعانوا من آلام مرات عدة في الأسبوع على الأقل من دون الحصول على العلاج لذلك. ونقلت كانوست نيوز سيرفس عن مجموعة painexplained.ca قولها إن المسح، الذي شمل ١٠٣٣ شخصا ما بين ١٣ و١٥ أبريل/ نيسان الماضي وأجرته مؤسسة "ليغر للتسويق" أظهر أن ٨٥٪ عانوا من آلام ما بين معتدلة وشديدة خلال الأشهر الثلاثة التي سبقت إعداد المسح، وأن أكثر من نصفهم قالوا إنهم لم يحاولوا الحصول على علاج لتسكين أوجاعهم. وقال العضو في اللجنة المنبثقة عن مجموعة painexplained.ca الدكتور رومان جوفي والرئيس السابق للجمعية الوطنية للألم في كندا "لا يزال الألم غير مفهوم للبعض ولا يعالج بشكل كاف".

طريقة جديدة لرفع مستويات الكولسترول "الجيد"

قال فريقا أبحاث انهما توصلا إلي طريقة جديدة لزيادة مستويات ما يعرف بالكولسترول "الجيد" في الفئران وهو اكتشاف قد يؤدي الى طرق أفضل لمنع الإصابة بأمراض القلب في البشر.واكتشف الباحثون أن جزءا صغيرا من مادة جينية تسمى "ميكرو آر ان ايه" يبدو أنها تنظم إنتاج البروتين الدهني عالي الكثافة أو الكولسترول "الجيد" الذي ينقل الكولسترول السيئ الى الكبد ليتخلص منه الجسم.واستخدام نوع من العلاج الجيني لمنع هذه العملية يمكن ان يرفع مستويات الكولسترول الجيد في الفئران.

وقالت كاثرين مور في مركز لانجوني الطبي بجامعة نيويورك والتي عملت في واحدة من الدراستين اللتين نشرتا في مجلة ساينس في بيان "دراستنا تبين طريقا جديدا لتنظيم مستويات الكولسترول الجيد"، والأدوية الحالية التي ترفع المستويات الطبيعية للكولسترول المرتفع الكثافة مثل النياسين تسبب آثارا جانبية غير سارة، وتعمل شركات كثيرة على تطوير أدوية أفضل لزيادة مستويات الكولسترول الجيد إلا ان عددا قليلا حقق نجاحا.وانخفاض مستويات الكولسترول الجيد يزيد مخاطر البروتين الدهني المنخفض الكثافة "السيئ" الذي يتراكم على جدران الشرايين ويزيد مخاطر الإصابة بنوبة قلبية.

ووجد فريق مور أن تعطيل "ميكرو آر ان ايه" -التي يطلق عليها "مير-٣٣" في الفئران يمكن ان يزيد مستويات الكولسترول الجيد بنسبة تصل إلى ٢٥ بالمئة وهو نفس التأثير تقريبا الذي يتحقق بين الأشخاص الذين يتناولون نياسين.

الجبنة تقاوم "شيخوخة" المناعة

كشف علماء أن أكل الجبنة قد يسكشف علماء أن أكل الجبنة قد يساعد على تعزيز الجهاز المناعي للمسنين لأنها حاملة للبكتيريا "الحميدة" بروبيوتيك.

وأفاد موقع "لايف ساينس" أن الدراسة التي نشرت في دورية "أف إي أم أس للمناعة والميكروبيولوجيا الطبية" ذكرت أن تناول هذا الصنف من الجبنة الحامل لتلك البكتيريا "الحميدة" يساعد على معالجة التغيرات المرتبطة بالتقدم في العمر في نظام المناعة.

وقال الدكتور فندي إبراهيم من جامعة توركو في فنلندا الذي قاد الدراسة "إن زيادة نسبة المسنين في المجتمعات الحديثة يحتم البحث عن طرق مبتكرة لمنع تدهور الجهاز المناعي ويجعله ذلك من الأولويات".

وأضاف إبراهيم: "أشارت أبحاث إلى أن بكتيريا البروبيوتيك الموجودة في بعض المنتجات الأخرى تقوي جهاز المناعة وتبين لنا الآن أن الجبنة تحمل البكتيريا ذاتها".

ويعتقد إبراهيم وفريقه أن تناول الجبنة التي تحتوي على هذه البكتيريا يومياً قد يساعد على معالجة المشاكل المتعلقة بتدهور نظام المناعة الناجم عن التقدم في العمر وهي المرحلة التي يعجز فيها الجسم عن مقاومة الخلايا السرطانية ولا يستجيب للقاحات والالتهابات والتي تظهر على شكل اضطرابات وأمراض والتهابات مزمنة وأمراض سرطانية.

وتوصل فريق البحث إلى هذه النتيجة بعد الدراسة التي أجراها على متطوعين تتراوح أعمارهم ما بين ٧٠ و١٠٣ سنوات عاشوا في مأوى العجزة نفسه وكانوا بعضهم يأكل يومياً إما شريحة من جنبة "غودا" التي تحتوي على بكتيريا بروبيوتيك أو شريحة أخرى لا قيمة غذائية لها على سبيل المقارنة حيث تبين أن أكل هذه الجبنة نشط خلايا دم معينة في أجسام هؤلاء.

خلايا شعر.. تعيد السمع للصم

قال علماء إنهم اكتشفوا طريقة جديدة لاستعادة السمع ما قد يؤدي لحل دائم لمشكلة الصمم.وذكرت صحيفة الأكسبرس أن العلماء في الكلية الطبية بجامعة ستانفورد بولاية كاليفورنيا تمكنوا من صنع "خلايا شعر" حساسة وصغيرة للغاية وضرورية للسمع وذلك باستخدام خلايا جذعية.

ويأمل العلماء بأن يكون باستطاعة هذه الخلايا، التي يمكن إنتاجها بكميات كبيرة بواسطة الخلايا الجذعية، تجديد نفسها، ويفقد المريض السمع بشكل معتدل أو قوي بسبب تلف هذه الخلايا "الشعرية" في قوقعة الأذن وهو جهاز عميق بداخل الأذن يحول الذبذبات إلى إشارات كهربائية في الدماغ.

ويحاول العلماء منذ فترة طويلة التوصل إلى طريقة لإعادة نمو "الشعر" في قوقعة الأذن منذ فترة طويلة، ويعاني في بريطانيا وحدها تسعة ملايين شخص من ضعف السمع، كما أن ثلث البالغين فيها ممن هم فوق الخامسة والستين من العمر يعانون أيضاً من هذه المشكلة بشكل من الأشكال، ويأمل العلماء الآن في أن تشكل هذه الدراسة الجديدة خطوة إلى الأمام نحو إيجاد علاج للصمم ولكن قد يحتاج الأمر لعقود من الأبحاث حول هذا الموضوع.

وقال رالف هولم، رئيس قسم الأبحاث الطبية الحيوية في المعهد الوطني الملكي للصم في بريطانيا "إن احتمال استخدام الخلايا الجذعية يوماً لاستعادة السمع أمر مثير حقا وقد يستفيد الملايين منه.

صمم الأطفال يعيق قدرتهم على الفهم والتخاطب

يضعف الصمم في إحدى أذني الطفل قدرته على الفهم واستخدام اللغة بهدف التخاطب مع من حوله بشكل فعّال.

وأجرى باحثون في كلية الطب بجامعة واشنطن في سانت لويس اختبارات لمعرفة مدى قدرة ٧٤ طفلاً ما بين السادسة والثانية عشرة من العمر يعانون من الصمم في أذن واحدة على الاستيعاب وفهم اللغة.

وذكرت الدراسة التي نشرتها دورية "طب الأطفال" أن الأطفال الذين يسمعون جيداً بأذن واحدة فقط واجهوا مشاكل في التخاطب والتعبير الشفهي مقارنة بنظرائهم الذين كانوا يسمعون جيداً بالإذنين معاً، ونبّه الباحثون إلى أن الأطباء غالباً ما يفوتهم تشخيص صمم الأطفال ويظنون أن ذلك ناتج إما عن قلة الانتباه أو بسبب "الاستماع الانتقائي".

وقالت الدكتورة جوديث ليو التي قادت فريق البحث "إن تأثير الصمم في إحدى الأذنين قد لا يتم اكتشافه بسهولة".

وأضافت: "إن الأطفال قد يتجنبون الأماكن الكثيرة الضوضاء ويجدون صعوبة في فهم الأصوات حولهم، وقد يجدون صعوبة في ممارسة ألعاب رياضية ضمن الفريق بسبب عجزهم عن تحديد مصادر الصوت ولا يعرفون من الذي يخاطبهم".