العدد (1797) السنة السابعة - الاثنين (17) أيار 2010 ◆ http://www.almadapaper.com - E-mail: almada@almadapaper.com

انـــتـــبـــه.. عـــمـــلـــك قـــد يـــــودي بـــحـــيـــاتـــك!

عدم الاستقرار في العمل يمكن أن يؤثر على الصحة العقلية والجسدية للموظفين، فتعامل رئيس العمل مع موظفيه يلعب دوراً مهماً في انخفاض أو زيادة تعرضهم للمرض، وقد أظهرت دراسة طبية حديثة أن العمل لساعات إضافية يمثل خطراً قاتلاً على الصحة بعدما أفادت نتائجها تعرض الأشخاص الذين تتجاوز ساعات عملهم ١٠ ساعات يومياً للإصابة بأمراض القلب أو النوبات القلبية بنسبة ٦٠٪ مقارنة بالأشخاص الذين يعملون ٧ ساعات فقط يومياً. ولم يتوصل الباحثون إلى أسباب ذلك وإنما اكتفوا بقولهم، إن قضاء كل هذا الوقت في العمل يعني وقتا أقل للاسترخاء والعناية بالنفس، كما أن الإجهاد يلعب دوراً أيضاً، وفقاً لصحيفة صحيفة "الرأى نيوز" اليمنية.

وأكدت الدكتورة ماريانا فيرتانن قائدة فريق البحث واخصائية علم الأوبئة في المعهد الفنلندي للصحة المهنية وكلية لندن الجامعية، أن "التوازن بين العمل ووقت الفراغ مهم جداً".

وتابعت فيرتانن أكثر من ستة آلاف من موظفي الخدمة المدنية البريطانية لا يملكون تاريخاً لأمراض القلب وأثناء الدراسة التي استغرقت ١١ عاماً أصيب ما مجموعة ٣٦٩ شخصاً بنوبات القلبية، بعضها قاتل، أو تم تشخيص إصابتهم بمرض القلب بعد طلب العناية الطبية بسبب الشعور بآلام في الصدر.

مشاحنات ومضايقات.. وقيلولة

والسطور المقبلة تعرض سلسلة من الدراسات التي ناقشت المتغيرات التي قد تؤثر بالسلب علي أداء الموظفين، والتي قد تصل بهم في النهاية إلي المعاناة من أمراض لا حصر لها ..وأكدت دراسة أمريكية أن مشاحنات العمل والخلافات بين الزملاء والأجواء المشحونة بالتوتر والمنافسة لا تتسبب بحال من الأحوال في شعور الموظفين بالصداع.وأوضحت الدراسة أن الموظفين يزداد شعورهم بالصداع النصفي كلما زاد احساسهم بعدم التحقق في العمل وعدم رضاهم عن العائد المادي الذي يحصلون عليه، وإحساسهم بانه لا يتناسب مع حجم الجهد المبذول.وتبين من التجارب التي أجريت على مجموعة من السيدات، أن الموظفات اللاتي ساد بينهن اعتقاد بعدم تقاضي الأجر المتناسب مع مجهودهن كن أكثر عرضة للإصابة بالصداع بنسبة ٢٣٪ ممن يشعرن بالرضا، كما أظهرت دراسة مسحية أجراه المجلس الإعلامي الأسترالي للسلامة الغذائية أن مكان العمل الضيق وغير النظيف، قد يكون مصدراً لمرض للموظفين.

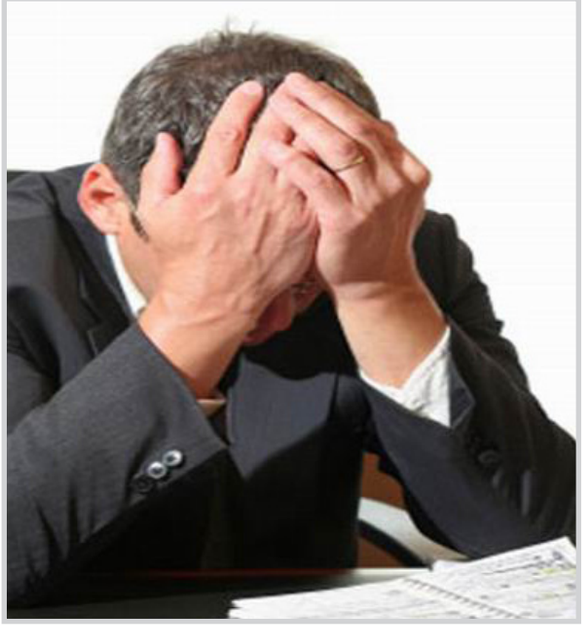
ويعرض ضيق المكان وتراكم الأثاث فيه والتعرض للأدخنة والأبخرة والمواد السامة والجلوس فيه لأوقات طويلة الموظفين لمدى واسع من الجراثيم والأمراض المعدية، مثل بكتيريا "اي.كولاي" والتى تبقى في الحمامات وغرف الغسيل لنحو ٨ أيام.

وأوضحت الدراسة أن الجراثيم الموجودة في المراحيض والحمامات لا تصيب الموظفين بالمرض فوراً، بل تحتاج إلى عدة أسابيع أو أكثر لتؤثر على صحتهم، لذا قد يتعرض الأشخاص الذين يغسلون أيديهم بعد استخدام الحمام لفرصة أعلى للتلوث من مقابض الأبواب ولكن إذا اتبع جميع من في المكاتب قواعد الصحة العامة سيقل الخطر بشكل كبير.

ذكاء مديرك يمنحك الصحة

ومن ناحية أخرى، أظهرت دراسة أمريكية أن الموظفين الذين يعملون مع مدير "ذكي" هم أكثر كفاءة ويتمتعون بصحة جيدة، في حين يتسبب المدير السيئ في إصابة موظفيه بأزمات قلبية وتوتر، وقدم كينيث نواك عالم النفس الأمريكي ومستشار الموارد البشرية دراسته خلال مؤتمر عقد في مدرسة علم النفس في مدريد، قال فيها: "إن هناك علاقة وثيقة بين صحة الموظفين، وخاصة في ما يتعلق بشعورهم بالتوتر، أو بتحقيق نتائج جيدة في أماكن عملهم".

وأوضح نواك أن الموظفين الذين يعانون توتراً طويل الأجل يتسببون في خسائر لشركاتهم وتكون إنتاجيتهم أقل، وأضاف أن من بين الدوافع المسببة لهذا التوتر أن يكون المدير "غير ملائم وأشارت الدراسة إلى أن الموظفين الذين يعملون تحت إدارة سيئة تكون إنتاجيتهم أقل بنسبة ٥١٪، يحققون أرباحاً أقل لشركاتهم بنسبة ٤٤٪. وأوضحت الدراسة أن رئيس العمل المنصف الذي يستمع إلى المشكلات ويتجاوب مع الاقتراحات، ويشيد بالعمل الجيد ويظهر الثقة والاحترام ويتمتع بالثبات على الموقف والحيادية ولا يبخل بالثناء يساهم في تحقيق الراحة لموظفيه، كما يساعد على زيادة فعالية العمل والإنتاج.



مذكرات

رواد الفضاء الصينيون أكلوا لحم كلاب

كشف أول رائد أرسلته الصين إلى الفضاء في كتاب عن حياته، أن لحم الكلاب كان على لائحة الطعام خلال مهمتهم الفضائية.

وأفادت صحيفة "دايلي تلجراف" البريطانية أن يانج ليوي ٤٤ سنة الذي ترأس المهمة الفضائية "تشنجزو ٥" في العام ٢٠٠٣، يؤكد أنه قدم خلال الرحلة دجاج مطبوخ وسمك مطهو علي البخار ولحم كلاب من مقاطعة هواجيانج الصينية.

وكتب يانج "الكثير من أصدقائي يشعرون بالفضول لمعرفة ما نأكله (في الفضاء) وأظن أنه يعتقدون أن رواد الفضاء يحصلون علي طعام شهي ومكلف"، مضيفاً "الحقيقة أننا تناولنا طعاماً عادياً ولا حاجة لابقاء الأمر سراً".

وأكد المسؤولون أن لائحة الطعام عينها قدمت في العام الماضي عندما قام رواد الفضاء الصينيون بأول خروج لهم من المركبة الي الفضاء.وأشار جيل روبنسون مؤسس جمعية "حيوانات آسيا" في هونغ كونج، إلى أن "يانج ليوي هو مثال يحتذي بالنسبة للعديد من الشبان وهو أحد أبرز أبطال الصين، ونأمل أن يعي بأن الكلاب بطلة أيضاً فقد ساعدت في العثور علي ناجين في زلزال سيتشوان وحمت لناس من ارهابيين خلال الألعاب الأولمبية، وبالتأكيد هي تستحق أكثر ما تحصل عليه".

يذكر أن وجبة لحم الكلاب هي طبق شائع في شمال الصين ولحم الكلاب من هواجيانغ يعرف بأن لديه فوائد طبية، لكن المدافعين عن حقوقف الحيوان انتقدوا يانج على أكل لحم كلب في الفضاء.

تـرك الأطفال فـي دور الرعاية النهارية مفيد لهم

تلقى الآباء والأمهات الذين ينتابهم قلق إزاء ترك الأطفال الصغار في دور الرعاية النهارية بعض الردود المطمئنة أمس الجمعة حيث أشارت نتائج دراسة الى ان الأطفال الذين يحظون برعاية عالية الجودة يتسمون بمزايا دراسية تستمر في المدرسة الثانوية.

وتظهر آخر النتائج من دراسة للمعاهد الصحية القومية الأمريكية والجارية منذ فترة طويلة ان الأطفال الذين كانوا في دور رعاية عالية الجودة حققوا نتائج أعلى بشكل طفيف في المقاييس الأكاديمية والانجازات الإدراكية بعد سنوات عندما اصبحوا مراهقين.

وقال الباحثون انهم كانوا أيضا أقل احتمالا لإساءة التصرف بشكل طفيف من نظرائهم الذين حظوا برعاية اقل جودة، لكن الأطفال الذين أمضوا معظم الساعات في دور رعاية الأطفال لديهم ميل أكبر قليلا نحو الاندفاع والمغامرة في سن ١٥ عاما مقارنة بالمراهقين الذين أمضوا وقتا أقل في دور رعاية الأطفال، كما كتب الباحثون في دورية "تنمية الأطفال"، وعادة ما تقاس جودة رعاية الطفل بحجم الوقت الذي يقضيه مقدم الرعاية في التفاعل مع الأطفال وكذلك الدفء والدعم والتحفيز الإدراكي.

وتهدف الدراسة الجارية الى تقديم معلومات بشأن الجدل الخاص بالسياسات المتعلقة بما إذا كان ينبغي على كل من الوالدين العمل عندما يكون الأطفال صغاراً وما إذا كان توفير دور رعاية الطفل جيد للأطفال والآباء والأمهات والمجتمع ككل.

وقال جيمس جريفين من المعهد الوطني لصحة الطفل والتنمية البشرية التابع للمعاهد الوطنية للصحة والتي مولت هذه الدراسة "الرعاية عالية الجودة للطفولة تقدم فيما يبدو دفعة صغيرة للأداء الأكاديمي وربما من خلال التعزيز المبكر لاكتساب مهارات الاستعداد للمدرسة".

وأضاف: "النتائج الحالية للدراسة تكشف عن أن الصلة البسيطة بين ترك الأطفال في دور الرعاية النهارية في وقت مبكر وبين التحصيل الدراسي اللاحق والسلوك تظهر في النتائج الدراسية المبكرة وتستمر في مرحلة الطفولة وفي سنوات المراهقة".

خلايا جذعية تساعد في نجاح علاج الصمم لدى الفئران

أعلن باحثون أمريكيون انه أمكن الاستعانة بالخلايا الجذعية في إنتاج أنسجة متخصصة مسؤولة عن حاسة السمع والتي تصاب بالتلف في حالة الصمم، وقال الفريق البحثي في تقرير نشرته دورية "الخلية" إن هذه التجربة أجريت بالاستعانة بنوعين من الخلايا الجذعية ما يفتح باب الأمل في علاج حالات الصمم ومشاكل السمع.

ونجحت هذه الأبحاث على حيوانات التجارب حتى الآن ويأمل الباحثون في ان تخدم البشر عما قريب، واستخدم كازو اوشيما وزملاؤه بجامعة ستانفورد في كاليفورنيا نوعين من الخلايا الجذعية – وهما الخلايا الجذعية الجنينية والخلايا المبرمجة المتعددة الإمكانات – لاستيلاد الخلايا الشعرية الموجودة في قوقعة الأذن والمسؤولة عن تحويل الذبذبات الصوتية إلى إشارات كهربائية في المخ، وتم استخدام هذين النوعين من الخلايا من حيوانات التجارب وتتمثل الخطوة التالية في محاولة الاستعانة بالخلايا الجذعية البشرية.

وتشير تقديرات المعهد القومي الأمريكي لعلاج الصمم واضطرابات التخاطب الأخرى الى ان فقد حاسة السمع يمثل مشكلة خطيرة في الولايات المتحدة وان ١٥ في المئة من الأمريكيين بين سن ٢٠ و٦٩ او ٢٦ مليون شخص يعانون من مشاكل في السمع بسبب التلوث السمعي، كما ان بعض المضادات الحيوية والاضطرابات الوراثية يمكن ان تتلف الخلايا الشعرية في الأذن الوسطى المسؤولة عن سلامة السمع.

المكسرات تخفض الكولسترول

توصلت دراسة أمريكية حديثة إلى أن تناول المكسرات يخفض معدلات الكولسترول بنسبة تتجاوز ٥٪، كما يقلص معدلات البروتينات الدهنية.

وأجرى علماء جامعة لوما ليندا في كاليفورنيا تجربتهم على ٢٥ متطوع معدلات الكوليسترول لديهم بين عادي أو مرتفع، لم يتناولوا أدوية لتخفيض معدلات الدهون تناولوا نحو ٦٧ جراماً من المكسرات في اليوم، وتراجع لدى المتطوعون معدلات الكولسترول بواقع ٥,١ ٪، كما انخفض بنسبة ٧,٤٪ معدل البروتين الدهني منخفض الكثافة، كما تراجعت معدلات "التريجليسيريد" بنسبة ١٠,٢٪ عند الأشخاص الذين كانت هذه النسبة مرتفعة لديهم، وبرغم هذه النتائج إلا أن الباحثة جوان ساباتي معدة الدراسة، أوصت بعدم تناول أكثر من ٨٥ جراماً من المكسرات يومياً.

مشروبات الصودا الدايت قد تساعد في منع حصوات الكلى

ربما تحظى مشروبات غازية معينة محلاه بمواد خالية من السكر "الصودا الدايت" بإمكانية منع النوع الأكثر شيوعا من حصى الكلى وذلك اذا كان بحث لمختبر أمريكي صحيحاً، ووجد باحثون من مستشفى ماساتشوستس العام في بوسطن أن الأنواع الدايت من مشروبات الصودا الشعبية العديدة ذات النكهة الحمضية تحتوي على كميات مرتفعة نسبياً من مركب يسمى سترات.

ومن المعروف ان السترات يثبط من تكون حصوات أكسالات الكالسيوم وهو النوع الأكثر شيوعا لحصوات الكلى، وتشير هذه النتائج التي نشرت في دورية المسالك البولية الي ان مشروبات الصودا دايت قد تكون سلاحاً إضافياً لبعض الناس العرضة لتكوين حصوات بالكلى، ويتكون حصى الكلى عندما يتضمن البول كميات كبيرة من العناصر المكونة لبلورات مثل الكالسيوم وحمض اليوريك ومركب يسمى اكسالات عن الذي يمكن تخفيفه بالسوائل المتاحة، وتعتمد معظم حصى الكلى على الكالسيوم وعادة ما تكون ممزوجة بالأكسالات.

وقال الباحث الدكتور بريان آيسنر طبيب المسالك البولية ان أحد أسباب تكوين حصوات عند أناس معينين هو أن بولهم يتضمن سترات قليلة نسبيا. وتعد مكملات سترات البوتاسيوم منذ فترة طويلة علاجا لمنع تكون حصوات أكسالات الكالسيوم، وكذلك لنوع آخر من حصوات تسمى حصوات حمض اليوريك بين الناس المعرضين للإصابة بها.

وفي دراسة أجريت قبل عشرة أعوام وجد احد الباحثين من زملاء ايسنر ان عصير الليمون المعد بالمنزل فعال في رفع مستويات السترات في البول لدى الأشخاص العرضة للإصابة بحصى الكلى، وتبقى الطريقة التي يمنع بها "علاج عصير الليمون" تكون حصوات الكلى غير واضحة غير ان بعض الأطباء يوصون المرضى بها كما يقول ايسنر.

وقال لنشرة رويترز هيلث ان هدف الدراسة الحالية هي رؤية ما اذا كان اي من المشروبات المتاحة بالسوق لديها محتوى سترات مماثل مثل عصير الليمون المعد بالمنزل.

واختار الباحثون مشروبات صودا الدايت بدلا من المعتادة لتجنب المحتوى العالي من السكر والسعرات الحرارية للسابق، وبشكل عام وجدت الدراسة ان مشروبات الصودا الدايت القائمة على الحمضيات لديها مستويات أعلى من السترات إلى حد ما من عصير الليمون المصنوع بالمنزل.

ومن جانب آخر لا تتضمن مشروبات الكولا الداكنة سترات تذكر. لكن مازال من غير المعروف ما اذا كانت مشروبات الصودا الدايت بنكهة الحمضيات يمكن ان تساعد فعليا في منع حصوات الكلى.

امراض

"القلب المكسور".. مرض يصيب المسنات

أكد الأطباء أن القلب المكسور ليس مسألة عواطف بل مرض عضوي يسمي بمتلازمة "القلب المكسور" وتقتصر الإصابة به على النساء المسنات تقريباً، وتتشابه أعراضه مع أعراض الأزمة القلبية.

ونقل عن دكتور أمراض القلب مايكل بيكر بالمستشفي الجامعي بمدينة آخن غرب ألمانيا، أن هذا المرض ليس خطيراً وتصاب به النساء عند حدوث مصاب أليم كوفاة أحد الأشخاص المقربين إلى القلب أو الانفصال عن شريك الحياة، وتظهر أعراضه في صورة ضيق بالتنفس وآلام بالصدر وشعور بالغثيان، وعادة ما تعتقد المصابات به التعرض لأزمة قلبية وأيضاً الأطباء.

يذكر أن أكثر من ٩٠٪ من كل المريضات فوق ٦٠ سنة ونسبة الوفاة بينهن لا تتجاوز ٣٪، ويشار أيضا إلى أنه تم وصف هذا المرض للمرة الأولى عام ١٩٩١ بعد زلزال وقع في اليابان.

اكتشاف

توتر الحامل يزيد حجم مولودها

كشفت دراسة أجراها فريق علمي أمريكي أوروبي مشترك عن وجود ارتباط بين تعرض المرأة للتوتر خلال فترة الحمل، وزيادة حجم المولود.وأكدت الدراسة المجراة من قبل فريق بحث جمع مختصين من ألمانيا والدنمارك والسويسرا، والولايات المتحدة الأمريكية أن تعرض الحوامل للتوتر بسبب الأعباء اليومية، قد يؤدي إلى زيادة حجم مواليدهن طبقاً لموقع "قدس برس" الإلكتروني.

وأرجعت الدراسة ذلك إلى أن المشيمة التي تصل بين جسدي الأم والطفل تعمل على تنظيم نمو الجنين وفقاً لنوع العوارض الجانبية في الجانب النفسي الاجتماعي التي تتعرض لها الحامل وهو ما قد يؤدي إلى زيادة نمو الجنين في حالات التوتر المرتبط بمجالات الحياة الرئيسة.

وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط بين تعرض الحامل للتوتر المرتبط بأعباء الحياة من جهة، وقصر فترة الحمل وزيادة حجم المولود (الوزن، الطول، محيط الخصر ومحيط البطن)، حيث ارتبطت الأعراض الانفعالية بقصر فترة الحمل، مع تراجع قيم الطول عند المولود.

تناول كوب من الشاي الأخضر يحمي أسنانك من التسوس

توصلت عدد من التجارب الأمريكية الحديثة إلى أن زيت الزيتون والشاي الأخضر والعلكة جميعها تحمي الأسنان من التسوس.

وأفاد تقرير أوردت وكالة الأنباء السورية "سانا" مقتطفات منه، بأن بقع التسوس تتكون عندما تلتصق البكتريا على سطح الأسنان مكونة طبقة لزجة تتكاثف مع الوقت وتتسع رقعتها حول السن وأطراف اللثة.

وأوضحت التجارب أن تناول كوب من الشاي الأخضر يومياً يخفض مخاطر سقوط الأسنان بنسبة ٢٠٪، نظراً لغناه بمادة "بوليفونولز" التي تمنع البكتيريا من الالتصاق على الأسنان.

وتوصل باحثون في جامعة مدريد إلى أن زيت الزيتون يحول دون تسوس الأسنان لاحتوائه على مادة مضادة للبكتريا تدعى "جران" نيكاتيف المسئولة عن أمراض اللثة وتآكل عظامها، إضافة إلى أن زيت الزيتون يغلف الأسنان بطبقة دهنية تمنع التسوس، وأكد باحثون بكلية هارفارد الأمريكية، أن للعلكة أثاراً إيجابية في منع تسوس الأسنان شرط ألا تكون غنية بالسكر، وأن تحتوي على الـ"جزيليتول" وهى مادة بديلة عن السكر تسهم في حماية الأسنان وهى تقتل البكتيريا عبر تجويعها، لأن البكتيريا لا تستعمل هذه المادة لتتغذى، ولاحظ العلماء أن من يمضغون علكة "جزيليتول" بانتظام تتراجع لديهم نسبة التسوس بين ٤٠ إلى ٦٠٪.

لحياة أطول.. تزوجي رجلاً في نفس سنك

توصلت دراسة أوروبية حديثة إلى أن زواج المرأة من رجل يماثلها في العمر أو قريب من عمرها يضمن لها حياة أطول، وبحسب الدراسات التي وردت، أنه كلما زاد الفرق بين عمر المرأة والرجل صعوداً أو نزولاً كلما كان عمر المرأة أقصر.

واستندت الدراسة إلى معطيات تم استخلاصها من السجلات الطبية لنحو مليوني امرأة هولندية، حيث تبين أن هناك نقصاً في متوسط الأعمار تبلغ نسبته نحو ٢٠٪ عند النساء اللاتي يرتبطن برجل أكبر منهن بسبعة أعوام على الأقل.