□ بغداد / قیس عیدان

حصيًات كلوية.

لصقة الهورمون أكثر أمنا للنساء

قال باحثون كنديون إن النساء اللائي يرغبن فى استخدام علاج استبدال الهورمونات ربما يكُنَّ أقل عرضية للإصبابة بالسبكتات الدماغية إذا ما استخدمن جرعة منخفضة من اللصقات بدلاً من الأقراص.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على بريطانيات أن النساء اللائى استخدمن لصقات استروجين للتحكم فى أعراض انقطاع الطمث لم يتعرضن لخطر الإصابة بسكتة دماغية أكثر من النساء اللائي لم يستخدمن علاج استبدال الهورمونات، وتأتى الدراسة التى نشرت في المجلة الطبية البريطانية كإضافة الى مجموعة من الأدلة تتزايد ببطء شديد يمكن أن تعيد تأهيل استخدام علاج استبدال الهورمونات الذي انخفض في ٢٠٠٢ بعد نشر دراسة مبادرة صحة النساء التي وجدت خطورة متزايدة للإصابة بسرطان ألمبيض وسرطان الصدر والسكتات الدماغية ومشاكل صحية أخرى جرّاء العلاج الهورموني، وتراجعت مبيعات شركة ويث الرائدة في السوق الأمريكي



من علاج برمبرو وهو خليط للاستروجين والبروجستين نحو ٥٠ في المئة منذ عام ٢٠٠١ الى نحو مليار دولار سنوياً، لكن العديد من الخبراء الذين درسوا علاج استبدال الهورمونات قالوا إنه يوجد دليل ما على أنه إذا أخذت النساء جرعات منخفضة وأخذن علاج استبدال الهورمونات بوسائل أخرى غير الأقراص فإن المخاطر ربما لا تصبح عالية هكذا، واستخدم سامي سويسا

من جامعة ماكجيل بمونتريال وزملاؤه قاعدة بيانات طبية بريطانية لاختيار ١٥٧٠٠ امرأة فوق الخمسين أصبن بسكتات دماغية وقرابة ٦٠ ألف امرأة لم تصب، وخلص فريق سويسا الى أن ٧,٧ في المئة من المريضات المصابات بالسكتات الدماغية حصلن على علاج استبدال الهورمونات بشكل ما من الأشكال في العام الذي سبق إصابتهن بالسكتة الدماغية. و ٦,٩ في المئة من النساء اللائي لم يصب بسبكتات دماغية حصلن بشبكل ما من الأشكال على علاج استبدال الهورمونات.

وكتب فريق سويسا "خطر السكتة الدماغبة لم يتزايد مع استخدام جرعة صغيرة من لصقات الاستروجين مقارنة بعدم استخدامها في حين تزايدت الخطورة مع زيادة جرعة اللصقات ورفعت أقراص علاج استبدال الهورمونات خطر الإصابة بالسكتة الدماغية الى ما بين ٢٥ في المئة و ٣٠ في المئة بغض النظر عن صيغتها، ورفعت استخدام اللصقات بصورة عالية الخطر بنسبة ٨٨ في المئة.

قلم ذكى للأنسولين يحقق السعادة لمرضى السكري

مصبر

0----

أهم الخطوات الواجب اتخاذها لمعالجة (داء الملوك) المعروف بالنقرس

لعلاج النقرس هي وجوب أن يلترم المريض يسمى بـ "داء الملوك" لأن حياتهم السابقة بالراحة التامة في السرير في الأزمات الحادة للمرض، مع عمل كمادات باردة أو دافئة حسب كانت أكلا كثيرا وشربا كثيرا ونوما كثيرا استجابة الألم لأي منهما، كما يعطى المريض وعدم حركة لجسم بدين مع ترهل ؛ النقرس المسكنات اللاستيرودية المضادة للالتهاب أحد الاضطرابات (اضطراب في الهضم والاستقلاب) التي تلحق بنظام الأيض (NSAID) مثل ibuprofen لأنها تخفف الألم الشديد، وهناك أسلوب بديل وهو (التمثيل الغذائي)، وفيه يتراكم حمض البوليك استخدام الأدوية الفعالة ضد المرض ومن أهمها Uric Acid (أحد نواتج التمثيل الغذائي عقار الكولشيسين والذي ينبغى تناوله بمجرد للبروتينات والتي من المفروض أن يتخلص ظهور الأعراض، ويستطيع دواء كوشيسين منها الجسم بإخراجها) بحيث تشكل بلورات أن يقلل بقدر كبير من حدة النوبة لكنه كثيرا إبرية الشكل داخل المفاصل، ما يسبب فترات من الألم الشديد والالتِهاب، ويمكن أن يتجمع ما يسبب الإسهال، فيما ينصب بعدم تناول حمض اليوريك أيضاً تحت الجلد في جيوب المريض للأسبرين (لأنه يثبط قدرة الجسم على إخراج حمض البوليك) ومركبات السلسيلات تسمى التوف أو في القناة البولية على شكل والأدوية المدرة للبول، حيث إنها تسبب ارتفاع وينصبح الأطباء بأن أهم الخطوات اللازمة نسبة حمض البوليك في الدم.

وقد يحقن طبيبك مفصلك المصاب أو داخل العضلة بعقار الكورتيزون أو يصف لك عقاقير الكورتيزون تتناولها بالفم، فيما ينصح بشرب كمسات وفيرة من الماء لتخفيف تركيز حمض البوليك في البول، ومن ثم تقلل من خطر تكون حصوات في الكلى، وضرورة الامتناع عن المشروبات الكحولية والتي تقلل من قدرة جسمك على إخراج حمض البوليك، وأهمية الإقلال من تناول المأكولات الغنية بالبروتينات مثل: الكبد، الكلي، الرنجة، الانشوجة، والسردين لأنها تزيد مستويات حمض البوليك، والإقلال من تناول البازيلاء والحبوب المجففة، وقد يصف لك الطبيب عقار الوبيروينول مع عقار كوشيسين بجرعات منخفضة، وأهمية المحافظة على الوزن المثالى وتخفيف الوزن، وان يكون سريع الحركة ويبتعد عن الكسل.



ستطرح قريباً ملابس ذكية تساعد من يرتديها على التعامل مع حالات الإجهاد التي تتسبب بها الحداة المعاصرة. وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بى سى" أن الملابس الذكية الجديدة تعمل على قياس حرارة من يرتديها ومعدل دقات قلبه، وهي موصولة بقاعدة بيانات تحلل المعلومات التى

تردها للكشف عن الحالة العاطفية لهذا الشخص.

وأضافت أنه ما إن تتضح الحالة العاطفية للشخص حتى تثبث أغان وصور من خلال مكبرات موصولةً بالملابس لتهدئة صاحبها أو تقديم الدعم اللازم له .وأوضحت أن هذه الملابس هي جزء من مشروع فني يعرف باسم "ويربل أبسانس"، والملابس مصنوعة من أنسجة خيطت مع أجهزة إحساس لاسلكية مختلفة، ويمكنها أن تقيس مجموعة واسعة من الحالات البيولوجية مثل الحرارة ودقات القلب والتنفس وغيرها. وتتصل الملابس بالإنترنت عبر هاتف ذكي، وطورت بربرا لاين من جامعة كونكورديا في كندا وجانيس جيفريز من استوديوهات غولدسميث هذه الملابس، وعرضت نماذج منها في مؤتمر العلوم الإنسانية والاجتماعية في مونتريال بين ٢٨ أيار الماضي و٣ حزير ان

حبوب السيلينيوم لاتمنع الإصابة

الحالى.

يبذل العلماء جهودهم للبحث عن الجديد فى علاج السكري بأنماطه المختلفة كافة والدحث عن وسائل غير مؤلمة لعلاجه، خاصة أن مريض السكري شبه متعايش مع المرض بشكل يومى. وتتعدد أدوية علاج السكري مابين أدوية السكري من الذوع الأول و الذوع الثاني مع اختلاف أشكالها

وظهور طرق جديدة للعلاج من دون أى صعوبات أو مشاكل خلال تناول الدواء، وفي أحدث طريقة عصرية لعلاج السكري بالأنسولين، قدمت شركة ليللي" عرضاً لمنتجها الجديد "هيومالوج كويكُ بن" الذي يأتي على شكل قلم معبأ مسبقاً، يمكن المريض من حقن نفسه، والحصول على الجرعة المطلوبة من الأنسولين بدقة متناهية، وبطريقة سهلة ومضمونة عبر مؤشر الضبط الذي يصدر صوتاً لكل جرعة، ما يسمح للمريض بممارسة حياته اليومية بشكل طبيعي، وذلك خلال الندوة الطبية التي أقيمتٍ بالقاهرة، وشهدت حضوراً قوياً من جانب أبرز أستاذة وخبراء مرض السىسىكسري في

والعالم الذين استعرضوا أحدث التطورات الطبية التى أدت إلى تحسين ظروف حياة ملايين المرضى في مختلف أنحاء العالم.وضم الحضور الدكتور إبراهيم الإبراشي عميد المعهد القومي لمرض السكري التابع لوزارة الصحة في مصر، والدكتور توماس فورست أستاذ الغدد الصماء والسكري ومدير معهد الأبحاث العلمية بجامعة "ماينز"بألمانيا، وكذلك نخبة من رؤساء أقسام السكري في الجامعات المصرية، إلى جانب الدكتور عادل عبد العزيز ممثل الاتحاد العالمي للسكري في منطقة الشرق الأوسط، وقد أشار الدكتور شريف راشد المدير العام لشركة "ليللى"/ مصر إلى أن التقديرات العالمية بشأن انتشار مرض السكري تؤكد أن إجمالي المتوقع إصابتهم بالمرض بحلول عام ٢٠٣٠ سيصل إلى أكثر من ٤٣٨ مليون شخص، وأن هناك ٦ دول عربية من بينها مصر تأتي ضمن

قائمة أكثر ١٠ دول في العالم مالنسية لانتشار مرض السكري-"النوع ٢"، وهى تشمل أيضاً كلاً من البحرين والكويت وعمان والسعودية والإمارات.

تلك المعدلات الخطرة، فإن وفي ضوء على الهيئات الصحية والأسبرة الطبية بصفة عامة تعزيز الجهود في نشر الوعي وتحسين التعليم والمعرفة بمرض السكرى لمواجهة هذه الظاهرة المقلقة، وذلك كوسيلة أساسية للوقاية من المرض.

وأوضح راشد أن الهدف الرئيسى للشركة هو وقف تطور مرض السكري وانتشاره، ويعد هذا الالتزام العميق نحو مرضى السكري دليلنا في السعى نحو تطوير سبل العلاج والستر اتيجيات الفعالة لمساعدة المرضى والأطباء وكل المعنيين على مواجهة التحديات التي يطرحها المرض، وذلك من خلال تقديم أقلام الأنسولين الجديدة التي تلبي مختلف احتياجات مرضى السكري في مصر بطريقة مبتكرة.

وأكد الدكتور إبراهيم الإبراشىي مدير المعهد القومي للسكري والغدد الصماء ورئيس اللجنة القومية لمكافحة السكرى بوزارة الصحة المصرية، أنه بتحليل بيانات أكثر من ٣٠٠٠ مريض، وجد أن أكثر المضاعفات التي تصيب مرضى السكري هي التهاب الأعصاب الطرفية والقدم السكري وقاع العين ثم أمراض الكلى، كما وجد أن عوامل الخطورة تتجه بنسبة ٩٠٪ إلى زيادة الدهون الضارة على المرضى ويليها ارتفاع ضغط الدم ٦٠٪ وانخفاض الكوليسترول النافع للحسم، كما اكتشف أن مشاكل التمثيل الغذائي تصل إلى ٩٠٪، وقد تم إجراء دراسة كبيرة عام ٢٠٠٣ على الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض السكري شملت ٩٥ ألف مريض، وحد أن ٢٥٪ لديهم مشكلة و١١٪ منهم لديهم قابلية للإصابة بمرض السكري و١٤٪ غير مشخصين وفيما بين المحافظات المختلفة، وجد أن هناك تفاوتاً في درجة الإصابة، ما يستلزم إحراء دراسة بحثية للوقوف على أسباب التفاوت الشديد في النسب.

مسادة كيميائية تريسل السذكريات المخيفة

على أن تحل محل هذه الذكريات المخيفة علماء يكتشفون مادة فعالة لدى الفئران تخفض من أثر الخوف اكتشف باحثون أمريكيون أن جسم الفئران ينتج مادة فعالة تخفف من مخاوف بعينها، ويأمل الباحثون في استخدام هذه المادة مستقدلا لعلاج المصادين بصدمات نفسية عقب الأحداث المفزعة وغيرها من الاضطرابات الناشئة عن الخوف.

ذكريات أخرى خالية من الخوف. ونشر الباحثون نتائج دراستهم فى مجلة ساينس الأمريكية. قام الباحثون جامي بيترز وجريجوري كويرك وغيرهم من باحثي جامعة بيورتو ريكو في بداية البحث باستخدام طريقة تقليدية لإزالة الخوف من ذاكرة الفئران من خلال

الذكرى المخيفة من ذاكرة الفئران إذا أسمعت هذا الصوت مراراً من دون صدمة كهربية. ويصف الباحثون هذه الطريقة بالتدرب على مسح الذاكرة، ثم أوضح الباحثون تحت إشراف البروفيسور بيترس إمكانية إزالة الخوف باستخدام العقاقين حيث حقنوا الفئران بمادة بي دي ان اف" في منطقة "أي ال

التقليدية. ومادة بي دي ان اف مادة ينتجها الحسم بنفسبه وهي أحبد عوامل نمبوه وتلعب دورا في الكثير من أشكال التعلم، كما تسهم هذه المادة في بناء روابط جديدة بين الخلايا العصبية وتقوية هذه الروابط. وهذا هو

أخرى الإجابة على السؤال: لماذا لا يرتبط به من صدمة كهربائية بالطرق تستجيب بعضى الفئران للتدريب على مسح الذاكرة ؟ فوجدوا أن هذه الغئران لا تمتلك بطبيعتها كمية كافية من مادة بى دى ان اف في منطقة بالمخ تشارك مع منطقة "أي ال سي" في مسح مضمون الذاكرة.

-

تحور تساعد الإنفلونزا على مقاومة العقاقير

طفرات



قال باحثون إن طفرتى تحور إضافيتين مهدتا الطريق للإنفلونزا الموسمية لتتطور بشكل يقاوم حالياً ثلاثة عقاقير من بين أربعة صممت لمكافحتها، وتوفر الدراسة وسيلة للعلماء لمراقبة تحورات خطيرة في فيروسات الإنفلونزا الجديدة بما في ذلك وباء إنفلونزا اتش ۱ ان ۱ المستمر، ويوجد في السوق حالياً أربعة عقاقير فقط لعلاج الإنفلونزا منهما اثنان من مجموعة الادامانتين وهما عديما الفائدة ضد جميع السلالات المنتشرة لأن الفيروسات طورت مقاومتها، والتاميفلو المعروف تجاريا باسم اوسلتاميغير هو الخيار الحالي، وهو عبارة عن أقراص من إنتاج روش ايه. جي بترخيص من جيليد ساينسن. وأنتجت جلاكسو سميثكلاين عقار ريلينزا الذي يؤخذ عن طريق الاستنشاق والمعروف تجاريا باسم زاناميفير، ويمكن للعقارين تخفيف أعراض

الإنفلونزا إذا ما أخذا بسرعة

ويمكن أن يمكنا

المرضى الأكثر

عرضبة للمرض

من البقاء خارج



■ على العكس مما أكدته أبحاث سابقة من أن مادة السيلينيوم تحمى الجسم من أمراض السرطان أظهرت دراسة جديدة أن تناول هذه المادة على شكل حبوب لا يخفض في الواقع خطر الإصابة بسرطان الرئة.

وذكرت شبكة سى أن أن الإخبارية الأميركية أن الدراسة التى أجراها علماء على مادة السيلينيوم أظهرت أيضا أنها لاتمنع تكرر الإصابة بمرض سرطان الرئة أو التعرض لأمراض سرطانية جديدة، وتعود الأبحاث عن دور محتمل لهذه المادة في خفض معدلات الإصابة بالسرطان وخاصة سرطان البروستات إلى عام ١٩٦٦، ووصف الدكتور دانيال كارب من معهد أم دي" أندرسون لأبحاث السرطان في هيوستون نتائج هذه الدراسة

الجديدة بأنها "مشجعة"، مضيفاً "إن هذه العملية ليست سهلة وقد تستغرق سنوات عدة ، ولسوء الحظ لم نستطع إثبات أن للسيلينيوم أي فائدة ممكنة"، وأيد ذلك الدكتور مارك كريس من مركز "ماموريال سلون كترينغ لأبحاث السرطان" بالقول "هناك شيء استطعنا إثباته وهو أن التوقف عن التدخين يمنع الإصابة بالسرطان مرة أخرى".

تجارب مخبرية حيث أسمعوا الفئران وأظهرت التجارب التى أجراها الباحثون صوتا ما وأعطوها صدمة كهربية في على الفئران أن حقـن الفئران بمادة "بي الوقت ذاته إلى أن أصبحت الفئران فيما دي ان اف" يؤدي إلى زوال الذكريات الرتبطة بالمخاوف. بعد تتصلب من الخوف بمجرد سماع ويؤكد الباحشون أنهذه المادة لاتزيل

ويقول الكسندر كوخ من مجلة "كومبيوتر

بيلد" الألمانية إن تحديد الغرض من الكومبيوتر

يساعد في انتقاء المواصفات المناسبة وبالتالي

وذكر ماركوس شوتز من مقر شركة ديل للإلكترونيات في مدينة فرانكفورت الألمانية

أنه إذا كان الهدف من الكومبيوتر تشعيل ألعاب

الفيديو أو برامج الوسائط المتعددة، فإنك

بحاجة إلى جهاز كومبيوتر قوي له مواصفات

عالية في مجال الجر افيك، أما إذا كان الغرض هو

تخزين الصور وملفات الفيديو، فإنك بحاجة إلى

كومبيوتر مزود بقرص صلب ضخم، وإذا كان

المستخدم

الاختيار والمفاضلة.

تحديد السعر".

الصوت فقط. وقال الباحثون إنه من الممكن إزالة هذه جميع محتويات الذاكرة ولكنها تعمل

بالضبط المطلوب سيٌّ بالمخ وهي المنطقة التي تشارك لبناء ذاكرة فى مسح مضمون الذاكرة أو تكوينه، فتبين للباحشين أن الفئران التى حقنت جديدة حسبما بهذه المادة لم تعد تبدي خوفا لدى سماع أوضح الباحثون، الصوت المرتبط بالألم شأنها في ذلك شأن وحاول الباحثون من خلال تجارب الفئران التسى أنسسيت هذا الصسوت وما

حدد هدفك قبل شراء كومبيوتر جديد

يعترم وضع الكومبيوتر فى غرفة المعيشة ■ شراء كومبيوتر جديد يشبه السير في متاهة على سبيل المثال، فيجب أن يكون الجهاز هادئ ، حيث توجد عروض عديدة تجعل المستخدم في حيرة من أمره، ولذلك يتعين على كل شـخص أنّ الصوت وأن يكون شكله متناسبا مع ديكور يسُلُّل نفسه قبل الشراء عن الأشياء التي يريدها الغرفة. من الكومبيوتر الجديد قبل أن يخوض تجربة

وذكر كوخ أنه إذا كان الهدف من الكومبيوتر هو مجرد تبادل الرسائل الإلكترونية وتصفح الانترنت وكتابة بعض الوثائق النصية، فإنك تحتاج إلى كومبيوتر دفترى صغير "نيتبوك لا يزيد سعره عن ٣٠٠ يورو، وإذا ما دفعت مئة يورو إضافية، تستطيع شراء كومبيوتر أفضل يمكنه العمل كجهاز لتشعيل الوسائط المتعددة، وينصح كوخ بشراء أجهزة الكومبيوتر الدفترية الأغلى لأنها تكون مزودة بمعالجات مزدوجة النواة ووحدات تشغيل أسطوانات بلو راي. أما إذا كان المستخدم يريد معالجة الصور الرقمية وملفات الفيديو، فيجب أن يستثمر ما بين ٥٠٠ إلى ٧٠٠ يورو في شراء كومبيوتر رباعي النواة وذي ذاكرة وصول عشوائي لا تقل عن أربعة جيجابايت وقرص صلب سعة

تيرابايت واحد على الأقل، وينصح دائما أن تعرضن طلبيك بوضبوح على الدائع فى متجر الأجهزة الإلكترونية، مشل أن تقول "أريد أن مهتما بألعاب الفيديو "وفي هذه الحالة يستطيع البائـع الخبير أن يسـاعدك في انتقاء الكومبيوتر المناسب.

أعالج الصور الرقمية والأفلام العائلية، ولست

المستشفى او الحفاظ على أرواحهم اذا كانت إصابتهم بالمرض شديدة، لكن منذ عامين أظهرت سلالة متحورة منتشرة من الإنفلونزا الموسمية اتش ۱ ان ۱ مقاومة للتاميفلو، ودهش الأطباء لأن التحور الذي يساعد الفيروس على مقاومة التاميفلو عادةً ما يجعل الفيروس أيضاً ضعيفاً لا يصيب بعدوى او ينتشر على نحو کبير. ووجد الباحثون أن طفرتي تحور أخريين سمحتا للفيروس ليس فقط بتجنب تأثيرات التاميفلو لكن أيضاً بأن يعيش وينتشر، وإضافة لهذا فان طفرات التحور حدثت قبل الطفرة الثالثة والأخيرة ما سمح للفيروس بمقاومة العقاقير.



الطعام الدسم يضعف الذاكرة

■ أكدت دراسة علمية حديثة أجرتها جامعة كامبريدج البريطانية ونشرت نتائجها صحيفة "ديلي إكسبريس"، أن الإكثار من الأكلات الدسمة قد تضعف الداكرة.

وأوضحت الدراسة أن تناول المأكولات المليئة بالدهون، مثل الكباب والكاري وساندو يتشات الهامبورجر والهوت دوج، تسبب ضعفاً مؤقتاً للذاكرة، وأشارت الدراسة إلى أن التجارب بينت أن الفئران التى تغذت على أطعمة مليئة بالدهون لم تتمكن من الخروج من المتاهات التي وضعت أمامها بعد تسعة أيام من تغذيتها بأطعمة دهنية كثيرة الدسم.

يذكر أن تأثير الدهون على الجسم يكون سريعاً خلال ثلاث ساعات فقط من تناولها إذ تنخفض مرونة الأوعية الدموية عند الأشخاص الذين يتناولون وجبات دسمة مقارنة بمن يتناولون الغذاء الصحي.

العملاق "غوغل" في قفص الاتهام

■ قال المدعي العام الاسترالي روبرت مكليلاند اليوم الأحد إن الشرطة طلب منها التحقيق مع عملاق البحث على الانترنت غوغل حول انتهاك محتمل لقوانين خصوصية الاتصالات.ويأتي التحقيق عقب بلاغات من مواطنين بشأن أنشطة موظفي غوغل فى أثناء التقاط صور لصالح خدمة خرائط غوغل، وهو يأتي وسط موجة من الانتقادات بشأن

استخدام محركات البحث العملاقة لبيانات شخصية. وصـرح مكليلاند للصحفيين في ملبورن في مستهل منتدى بخصوص أمن الانترنت بأن القضية أحيلت إلى شرطة استراليا الاتحادية يوم الجمعة الماضي بعد بلاغات من مواطنين.

وأضاف مكليلاند "أحالت إدارة المدعى العام بالفعل يوم الجمعة تلك المزاعم وتلك التقارير إلى شرطة استراليا الاتحادية"، وهي تتعلق بصورة كبيرة بانتهاكات محتملة لقانون التنصب على الاتصالات الذي يمنع الناس من الحصول على معلومات الكترونية لأسباب أخرى غير الأغراض المسموح بها".

وأكدت متحدثة باسم الشرطة إحالة القضية لجهاز الشرطة.ولم يتسن الحصول على تعليق فوري اليوم من المتحدث باسم غوغل في استراليا.

