

لا خطر من السفر جواً على مرضى القلب

□ العرب اونلاين

أفادت دراسة جديدة ان السفر جواً لا يشكل خطراً على الذين يعانون من أمراض في القلب، وحتى على المصابين بأمراض قلبية خطيرة شرط اتخاذ الاحتياطات اللازمة. وأوضح الباحثون في الدراسة التي نشرتها دورية "القلب" إن التأثير الرئيسي للسفر جواً هو تنفس هواء نسبة الأوكسجين فيه منخفضة وهذا يؤدي بدوره إلى الانخفاض في مستوى دوران الأوكسجين في الدم في بيئة ضغط تعرف باسم نقص الأكسجين. وقد يتأثر الركاب المسافرون جواً والمعرضين لزيادة خطر الإصابة بالذبح الصدرية والنوبات القلبية والقصور في عمل القلب أو عدم انتظام ضرباته القلب للنقص في الأكسجين، ولكن الباحثين يقولون إن مستويات الأكسجين في الدم جراء السفر جواً "يبدو أنها ذات تأثير ضعيف أو لا آثار عكسية لها على دوران الأوكسجين". وأشارت الدراسة إلى أمور أخرى مثل "الضغط النفسي في المطارات" المرتبط بالأمور الأمنية والتهديدات الإرهابية وهي أمور لها تأثير على الجهاز القلبي الوعائي، لكنها ذكرت أن معظم مطارات العالم توفر "خدمات ممتازة" لمساعدة الذين يعانون من مشاكل صحية أو إعاقات جسدية. وقال الباحثون إنه بإمكان الذين يعانون من مشاكل قلبية وعائية خطيرة السفر جواً شرط الاحتفاظ بأدويةهم وتجنب النشاط البدني



المفرط، مشددين

على ضرورة توفير الأكسجين

الضروري لهم في المطارات وقت الضرورة. وحذر الباحثون من خطر الإصابة بالتخثرات الدموية جراء السفر لساعات طويلة سواء في الطائرة أو السيارة أو وسائل النقل الأخرى.

الجراحة ليست ضرورية لتمزق الرباط الصليبي للركبة

□ العرب اونلاين

قالت دراسة إن معظم الأشخاص الذين يعانون من إصابة شائعة في الرباط الصليبي للركبة يتحسنون عن طريق العلاج الطبيعي المكثف بنفس قدر تحسنهم إذا ما خضعوا للجراحة. وقال باحثون أمس الأربعاء إن التركيز على إعادة التأهيل أولاً قد يغني عن الحاجة لأكثر من نصف العمليات الجراحية التي تتم لإصلاح تمزق في

الرباط الصليبي الأمامي الذي يقع خلف عظمة رأس الركبة ويربط عظمة الفخذ بعظمة الساق. وتعد هذه التمزقات أكثر أنواع الإصابات شيوعاً في رباط الركبة والتي عادة ما تصيب الرياضيين. وتجري نحو ٢٠٠ ألف عملية في الولايات المتحدة لإصلاح هذا التمزق سنوياً بتكلفة تقدر بمليارات الدولارات. وفي رسالة بالبريد الإلكتروني قال ريتشارد فروبل من جامعة لوند بالسويد الذي نشرت دراسته في دورية نيو انجلاند للطب إن علاج "إصابة حادة في الرباط الصليبي يجب أن يبدأ بإعادة تأهيل منظم بدلاً من جراحة مبكرة". ويحتضن الفريق ١٢١ شخصاً



"موزيلا" تطلق النسخة التجريبية من متصفحها "فايرفوكس ٤"

■ أعلنت شركة "موزيلا" عن إطلاقها النسخة التجريبية من الإصدار الرابع من متصفح الإنترنت "فايرفوكس ٤"، والذي يتضمن العديد من الميزات. ويتميز الإصدار الجديد بواجهة مبسطة وتصميم جديد، حيث عمدت إلى وضع التتويجات في أعلى الصفحة وإخفاء شريط القوائم واستعاضت عنه بأيقونة المتصفح التي توفر الوصول إلى الأوامر الأكثر استخداماً. ويتضمن الدعم الكامل لتقنيات "تشيتي إم إس ٥"، و"سي إس إس ٣" و"إس إم آي إل" و"سي إس إس"، إضافة إلى دعم "ويب جي إل" للطلب الثلاثي الأبعاد ضمن المتصفح، كما قدمت

"موزيلا" الدعم لتقنية الفيديو الجديدة "ويب إم" الخاصة بشركة "جوجل". وكانت إحصائيات جديدة أظهرت حصول متصفح الإنترنت "فايرفوكس" على المركز الثاني في سوق البرمجيات بعد متصفح مايكروسوفت "اكسبلورر"، حيث كانت حصة "فايرفوكس" ٢٤,٥٪، مقابل حصول اكسبلورر على ٦٠٪. يذكر أن "موزيلا" أطلقت الإصدار الأول من "فايرفوكس ١,٠" في عام ٢٠٠٤، والذي أحرز أعلى نسب تنزيل بما يعادل خمس وعشرين مليون تنزيل في الأيام التسعة والتسعين الأولى من ظهوره

اكتشاف نجم عملاق يسطع عشرة ملايين ضعف الشمس

□ محيط

اكتشف علماء الفلك نجماً عملاقاً تبلغ درجة سطوعه عشرة ملايين ضعف درجة سطوع الشمس، وأشار البروفيسور بول كرورز من جامعة شيفيلد البريطانية، إلى أن هذا النجم الذي حقق رقماً قياسياً في درجة السطوع ليس فقط الأكثر سطوعاً بين النجوم التي تم اكتشافها حتى الآن ولكنه أيضاً الأكبر كتلة، حيث يمتلك كتلة تزيد عن حجم كتلة المجموعة النجمية التي تحيط بنا ٢٦٥ مرة. وأوضح كرورز أن النجم الذي أعطاه العلماء رمز "إ ١٦ أيه ١" يعود



نباح الكلاب دليل على اكتئابها

□ وكالة أنباء الشرق الأوسط

توصل علماء أسبان من خلال بحث علمي جديد، إلى أن الكلاب التي تنبح وتزجر ربما يكون ناتجا عن شعورها بالاكتئاب وليست عدوانية بطبيعتها. وأوضح العلماء الذين درسوا سلوك الكلاب التي تتعامل بصورة سيئة مع البشر إلى أنها ربما تعاني من معدلات منخفضة من هرمون "السيروتونين" المسبب للشعور بالسعادة، وفي البشر فإن المستويات المنخفضة من هذا الهرمون له صلة بالشعور بالاكتئاب



الرسامون والدهانون معرضون لسرطان المثانة

□ مجلة الطب

وردت تفاصيل عنهم في ٤١ دراسة منفصلة. ووضع الباحثون في الوكالة الدولية لأبحاث السرطان في ليون خلال الدراسة بالاعتبار عوامل عدة مثل التعرض كسبب رئيسي للإصابة بسرطان المثانة ووجدوا أن الرسامين والدهانين ومصممي الديكور أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بسرطان المثانة بنسبة ٣٠٪. وصنفت بعض الدراسات الرسامين والحرفيين الذين يستخدمون الجص في أعمالهم والذين يركبون ألواح الزجاج في المنازل ضمن دائرة الدهانين. وقال الباحثون إنهم لا يعرفون

يعرض الرسامون والدهانون ومصممو الديكور لخطر الإصابة بسرطان المثانة أكثر من غيرهم من أصحاب المهن الأخرى بسبب عناصر مخسرة في المواد التي يستخدمونها خلال عملهم. وذكرت دراسة نشرت في مجلة الطب المهني والبيئي أن خطر الإصابة بالمرض يزداد كلما طال أمد عمل هؤلاء في هذه المهنة. وحلل الباحثون حوالي ثلاثة آلاف حالة إصابة بمرض سرطان المثانة لمصابين

بالضبط المادة الموجودة في الطلاء أو الصباغ والدهان التي تزيد خطر الإصابة بسرطان المثانة. مشيرين إلى أن مراجعة هذه المشكلة لا تخلو من التعقيد بسبب المستويات المختلفة للتعرض للدهانات والأصباغ والمواد التي تتألف منها والتي يتغير تركيبها مع الوقت. وأشارت الدراسة إلى أن النساء اللواتي يخلن ضمن هذا التصنيف أكثر عرضة من غيرهن للإصابة بمرض سرطان المثانة الذي لا يقتصر على الرجال فقط. ولم نشر إلا أربع دراسات منفصلة إلى احتمال إصابة المرأة بهذا المرض.

ابتكار لوحات فنية من مخلفات البلاستيك

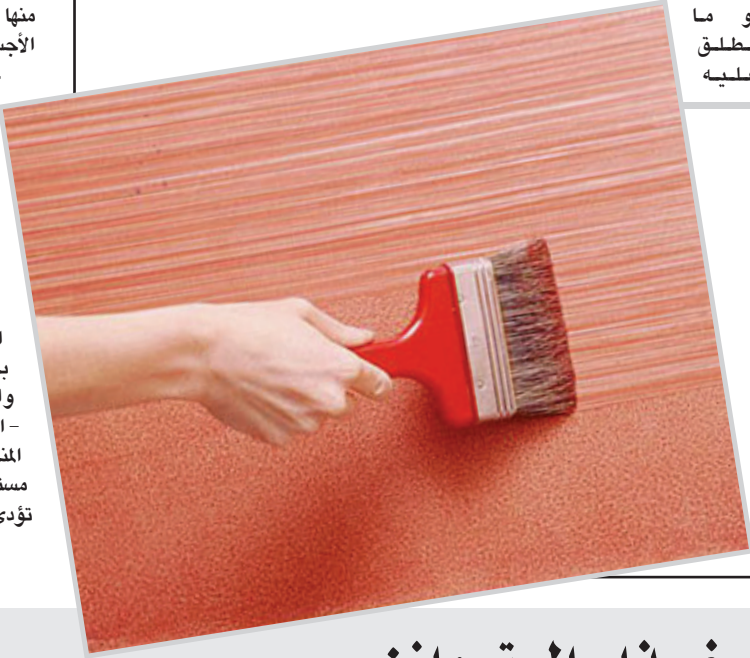
□ محيط

وجدت باحثة مصرية حلاً عملياً لإفادة من عبوات البلاستيك ومخلفاته بدلاً من خطورتها على البيئة، وذلك بتشكيلها في صناعات التماثيل واللوحات الفنية. وقد قدمت الدكتورة اميل الباحثة بالمركز القومي للبحوث مشروعاً لإعادة تدوير الزجاجات البلاستيك لتصنيع تماثيل وبعض قطع الديكور، بدلاً من التخلص منها بالحرق، والتسبب في انتشار الغازات الخائفة أو المسرطنة، بتحويل البلاستيك إلى مستحلب مائي بعد التعامل الكيميائي معه ليكون في صورة بوليمر آمن له خواص ميكانيكية بحيث يمكن صبه وتشكيله في أشكال متعددة من قطع الديكور التي يمكن استخدامها في السينما، لامتيازها بالوزن الخفيف، مع انخفاض تكلفتها لأنني سعر، تمهيدا للاستفادة من تلك الكميات الضخمة من مخلفات زجاجات البلاستيك وضمان توظيفها بطريقة آمنة بدلاً من العبء علي البيئة وخطورتها على الصحة العامة.

"هرمون التوتر"، وكانت النتيجة ٢١ وحدة في الكلاب العدوانية مقابل ١٠ وحدات في الكلاب الودية. وقال الباحثون من جامعة سرقسطة في إسبانيا إن النتائج تقترح إعطاء الكلاب عقاقير مضادة للاكتئاب التي ترفع معدلات السيروتونين لدى البشر المحيطين الذين يعانون من الاكتئاب، حيث ربما يساعد في علاج الكلاب العدوانية إلى جانب وسائل أخرى لتقليل عدوانيتها

من "السيروتونين" الذي يطلق عليه "هرمون السعادة" في دماغا بمعدل ٢٧٨ وحدة مقابل ٣٨٧ في الكلاب الودية. أما أقل القراءات جميعها فكانت من مجموعة الكلاب التي بدأ أن سلوكها العدواني ما هو إلا محاولة للدفاع عن النفس. كما تبين أن الكلاب العدوانية لديها معدلات عالية أيضاً من مادة كيميائية أخرى في الدم هي "كورتيزول"

أو ما يطلق عليه



الكبد السليم في الغذاء المتوازن

□ محيط

بعد أن نقشت التهابات الكبد وخاصة البوابية منها بصورة خطيرة وتوطنت في الكثير من دول العالم سواء في صورها الحادة أو المزمنة وأصبحت تمثل مشكلة خطيرة على صحة الإنسان، عكف الباحثون على إجراء العديد من الأبحاث بهدف التوصل إلى الأسباب المؤدية إلى هذه الأمراض وإيجاد الطرق المناسبة للوقاية منها. وفي هذا الصدد، أطلقت منظمة الصحة العالمية حملة علمية تؤكد أن تغيير نمط الحياة في تناول الطعام وممارسة الرياضة من أجل مواجهة حقيقة لأخطر أمراض العصر التي تهدد صحة المجتمعات، مما دعا بعض رؤساء الدول مثل أمريكا وفرنسا وإيطاليا إلى إعداد مشروع قومي لمكافحة البدانة، كما أقرت إحصاءات المنظمة

معاناة ٣٥٪ من المصريين من زيادة الوزن ومضاعفات جميع أعضاء الجسم. وقد ظلمت الجمعية المصرية للجهاز الهضمي مؤتمرها السنوي برئاسة الدكتور محمد عوض سلام الذي تناولت محاوره أضرار البدانة كأهم أسباب تدهور الكبد وتناول العقاقير الضارة به وشرب الكحوليات ومرض السكر من النوع الثاني، وكذلك طرق التشخيص الحديثة للاكتشاف المبكر للمرض قبل أن ينتهي بالتليف الكبدي. وأثبتت الأبحاث العلمية العالمية بمؤتمر الاتحاد الأوروبي لأمراض الكبد بغينيا أخيراً، أن زيادة الدهون بالكبد تقفد الخلايا الكبدية وظيفتها بمرور الوقت، طبقاً لما ورد بـ "جريدة الأهرام".

كما أشار الدكتور عمر هيكل أستاذ الجهاز الهضمي والكبد إلى عوامل خطر تصاحب زيادة ترسيب الدهون على الكبد، مثل مرض

السكر من النوع الثاني، وزيادة الدهون بالدم، مشيراً إلى أنه يمكن اكتشاف حالات الكبد الدهني في مراحلها الأولى بالموجات فوق الصوتية أو زيادة وظائف الكبد، موضحاً أنه قد يصاحب تطور حالة الكبد الدهني التهاب يتطور بدوره بعد نحو عشر سنوات إلى تليف وفشل كبدي وما يترتب عليه من مضاعفات قد تؤدي إلى حدوث أورام سرطانية على المدى البعيد. ونصح هيكل بتناول الطعام المتوازن الذي تكثر به الألياف والمعادن والأملاح الطازجة، مؤكداً أهمية طبق السلطة الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية بمكوناته المختلفة والذي يعد من أهم الوجبات الصحية السليمة التي تساعد على التحكم في زيادة الدهون على الكبد، خاصة مع ممارسة الرياضة يوميا لمدة ٤٥ دقيقة حسب توصيات الجمعية

للمحماية من الأورام.. نصائح لتقوية جهازك المناعي

□ جريدة الأهرام

لأن الغذاء الصحي يلعب دوراً مهماً جدا في تقوية أجهزة الدفاع الطبيعية في الجسم مما يساعد في الوقاية من الأمراض وكذلك نجاح العلاج والشفاء في وقت أسرع، أظهرت الأبحاث بالمعهد الوطني للسرطان بأمريكا أن ٣٥٪ من أمراض السرطان ترتبط بالتغذية، وفي النساء ترتفع هذه النسبة إلى ٥٠٪. حيث ثبت أن سرطان الثدي له علاقة كبيرة بتناول الدهون والغذاء فقير الألياف، وإذا صاحب التغذية غير الصحية التدخين وعدم ممارسة الرياضة زادت نسبة الإصابة بالسرطان لتصل إلى ٨٥٪. ويقدم الدكتور فوزي الشويكي أستاذ التغذية بالمركز القومي للبحوث عدة نصائح من أجل المحافظة على جهاز مناعي قوي، والتمتع بصحة جيدة:- تناول كمية وافرة من الفاكهة والخضراوات يوميا، فقد بينت عدة دراسات انخفاض احتمال الإصابة بسرطان المعدة، والبروستاتا، والمثانة، والمريء، والرئة بتناول غذاء يحتوي على كمية كبيرة من الفاكهة والخضراوات، مثل سلطة الطماطم، والبطاطا، والخضراوات الورقية الداكنة الخضرة والصفراء، فهي أغنى المصادر بالعوامل النباتية الواقية من الأمراض والتي تسمى الأغذية المقاومة، لذا يجب تناول أكبر كمية من الغذاء النباتي الذي يتضمن الحبوب والخضراوات في كل وجبة، وبالأخص الحبوب الكاملة، وركز على البازلاء والبقوليات كبديل للحوم، لا تتناول الأغذية الغنية بالدهون ومن أهمها اللحوم ترتبط بزيادة احتمال الإصابة بالسرطان خاصة سرطان القولون والمستقيم والبروستاتا والرحم، لذا تناول أغذية قليلة الدهون مع الإكثار من الفاكهة والخضراوات والحبوب والبقوليات، وتناول مشتقات الألبان الخالية من الدسم أو قليلة الدهن. وعندما تختار اللحوم تكون بدون دهن أو مسلوقة أو مشوية أو أسماك أو دواجن بدلا من اللحوم المقلية.

تناول النوم: فهو منشط فاعل لجهاز المناعة، ويفضل إضافته إلى السلطات أو الطعام أثناء الطهي. - تناول المواد المنشطة لجهاز المناعة وأهمها فيتامين سي "الذي يؤدي دورا أساسيا في تعزيز جهاز المناعة، منها القدرة على زيادة إنتاج مضادات الأجسام وتسريع معدل نزوح خلايا المناعة. ويوجد فيتامين سي بتركيز كبير في الورد والفاكهة الحمضية والكوي والخضراوات الخضراء، أما "بنا - كاروتين" الذي يتحول إلى فيتامين "إيه" في الجسم، فإنه يساعد في حماية جهاز المناعة من الأثر المدمر للشوارد الحرة ويساعد في تقوية جهاز المناعة. ومن الأطعمة الغنية بـ "البيتا- كاروتين" الفواكه والخضراوات الصفراء والخضراء، - الزنك: فهو أساسي لإنتاج خلايا المناعة، وقد أثبتت الدراسات أن مستويات الزنك المنخفضة في الجسم تؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة.

جهاز يكشف مرض التوحد عن طريق تحليل الصوت

□ وكالة الأنباء البحرينية

ابتكر العلماء في جامعة كانساس بالولايات المتحدة جهازاً بإمكانه كشف الأطفال المصابين بمرض التوحد



عن طريق تحليل أصواتهم. ونقلت صحيفة "ديلي تلجراف" البريطانية عن العلماء قولهم إن الأطفال الذين يعانون من اضطرابات في النمو يلفظون الكلمات بشكل يختلف عن نظرائهم الأصحاء والتي يمكن التقاطها من قبل النظام الآلي الجديد لتحليل الصوت. ويعمل الجهاز الجديد والذي أطلق عليه اسم "لينا" على تحليل البيئة اللغوية عن طريق تسجيل كلام الطفل مدة يوم كامل ومن ثم إدخال هذا التسجيل في برنامج خاص للكبيوتر والذي يقوم بدوره بمقارنة الصوت بينه وبين باقي أصوات الأطفال الذين يعانون من المرض نفسه، وأوضح العلماء الذين أجروا اختباراتهم على ٣٢٢ طفل تتراوح أعمارهم بين العشرة شهور والأربع سنوات أن التشخيص المبكر يمكن أن يحد من التوحد والبداء بعلاجه يمكنه أن يؤثر بشكل مثير على نمو الأطفال.

الأوروبية والأمريكية لأمراض الكبد. ومن جانبها، حذر الدكتور سيد شلبي أستاذ الباطنة والجهاز الهضمي والكبد بطب عين شمس، من شراهة الطعام كأهم أسباب تدهور الكبد التي سوف ينتج عنها الكبد الدهني ومضاعفاته. كما أن تناول الأغذية الجاهزة المصنعة ذات السعرات الحرارية العالية كأهم العادات الغذائية الخاطئة التي أدمتها الشباب في الآونة الحاطة تنهي بزيادة معدل الإصابة بهذا المرض في المرحلة المقبلة بسبب زيادة السعرات عن حاجة الجسم وإذا لم تترسب في شكل دهون فإنه تحترق في عمليات الأيض التمثيل الغذائي)، مما ينتج عنها نسبة كبيرة جداً من نرات الأكسجين الشاردة أو ما يسمى بالإجهاد التأكسدي، وهذه المؤكسدات الزائدة عن معدل التمثيل الغذائي الزائد ستؤدي إلى التهاب كل خلايا الجسم وبالذات خلايا الكبد