

أكدت جمعية حماية المستهلك الألمانية أن ركوب الدراجة يعد أفضل رياضة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الأوردة الدموية بالأرجل؛ حيث إنها تخفف من المتاعب الناجمة عن تورم القدمين وتقلل الساقين.



السجائر الإلكترونية بدائل غير صحية للرجال المدخنين

● المواد الكيميائية المنكهة تضر الخصوبة عند الرجال ● نكهة القرفة والعلكة الأكثر شعبية والأسوأ تأثيراً



خصوبتك في الميزان

المكهات مثل الحلوى والمنتول، المستخرج غالباً من النعناع، تسبب تلفاً في الرئتين عن طريق تدمير خلايا الشعب الهوائية

وتتراكم بها، وهو ما يكون أثراً جانبياً على صحة الطفل.

جدير بالذكر أن السجائر الإلكترونية ظهرت في الصين عام 2003، ثم انتشرت أولاً في الأسواق الصينية ومنها إلى الأسواق العالمية كبديل للسجائر التقليدية ووسيلة تساعد في الإقلاع عن التدخين. وأقبل على استهلاكها المدخنون الراغبون في القطع مع التبغ أو في تخفيف أضرار التدخين غير أنه في السنوات الأخيرة تواترت الدراسات التي تطلعت على العديد من المضار الناجمة عنها.

التبغ، لكن ذلك لا يخلو من مضار جانبية على الصحة من بينها ما توصلت إليه أحدث الدراسات العلمية، وهو أن خصوبة الرجل تعد الأكثر تأثراً بمضار هذه السجائر ما يجعلها بديلاً غير آمن للتبغ. وكان تقرير لرابطة أطباء الأطفال والمراهقين الألمانية، قد نبه إلى أن مضار بخار السجائر الإلكترونية تتجاوز مستخدميها إلى الصغار، حيث حذر الوالدين من تدخين السجائر الإلكترونية قرب الأطفال، وأوضحت الرابطة أن السجائر الإلكترونية لا تحتوي على النيكوتين فقط مثل السجائر العادية، ولكنها تحتوي أيضاً على مواد أخرى ضارة مثل الأستيلدهيد والأكرويلين، والتي تتسبب في تهيج الجلد والأغشية المخاطية للأطفال وتضر بالأهداب في المسالك التنفسية. ويتكون البخار في السجائر الإلكترونية من جزيئات سائلة دقيقة، والتي بدورها يمكن أن تصل إلى المسالك التنفسية للأطفال

متناهية الصغر، تتسبب بخلل في جذور الإنسان، ما يسهل حركتها مع مرور الوقت. وذكر موقع "ديلي ميل" أن دراسات جديدة أظهرت أيضاً أن الدخان الذي يصدر من السجائر الإلكترونية يسبب تلفاً في أنسجة وخلايا اللثة، وحذرت هذه الدراسات من إمكانية الإصابة بأمراض والتهابات شديدة الخطورة في اللثة قد تصل خطورتها إلى الإصابة بسرطان الفم. كما وجد باحثون من جامعة لفال الكندية أن خلايا أنسجة اللثة تتحور عندما تلامس بخار السجائر الإلكترونية، منهين إلى أن عملية حرق بخار السجائر الإلكترونية تسهم في إطلاق نوع من أنواع البروتينات الالتهابية من الخلايا. وتعمل السجائر الإلكترونية على إنتاج كميات مقننة من بخار النيكوتين من خلال بطارية تقوم بتسخين سائل مشبع بالنيكوتين لإنتاج بخار يستنشقه المدخن بدلاً من حرق

حذرت العديد من الدراسات العلمية الحديثة من أضرار السجائر الإلكترونية التي اعتبرت بديلاً أقل تأثيراً من التبغ على صحة الإنسان، وإلى جانب الأضرار المتعلقة بسلامة الرئتين والفم واللثة كشفت أحدث الدراسات أن المواد الكيميائية السامة التي تحتويها منكهات السجائر الإلكترونية تهدد خصوبة الرجال وقد تسبب في بطلان الحيوانات المنوية لدى الرجل أو تلفها.

التي تباع في المملكة المتحدة والمصنوعة في الصين. وقال معد الدراسة الدكتور هيلين أونيل، الذي قدم هذه النتائج إلى مؤتمر الخصوبة البريطانية في إدنبره، إن النتائج كانت "مروعة"، مضيفاً "أما من حيث القدرة على الحركة والتقدم وتركيز الحيوانات المنوية، فإن تلك المواد أثراً ضاراً"، وتابع قائلاً "يتم الترويج للسجائر الإلكترونية كبديل صحي للتدخين، كونها أقل ضرراً من السجائر التقليدية، ولكن مع ذلك فهي لا تخلو من أثارها الضارة".

وهناك 7000 نكهة مختلفة من السجائر الإلكترونية، ولكن الدراسة اعتمدت على النكهات الأكثر شعبية والتي تحتوي على البروبيلين جليكول، وهو سائل عديم الطعم يستخدم في إنتاج البخار.

وتم أخذ عينات الحيوانات المنوية من 30 رجلاً واختبارها مع تسجيل معدلات استهلاكهم للسجائر الإلكترونية، ووجد الباحثون أن الحيوانات المنوية التي تعرضت إلى أعلى تركيز من المنكهات أصبحت تتنقل ببطء بشكل ملحوظ، وكان أولئك الذين يستخدمون نكهة القرفة هم الأكثر تأثراً، كما كانت نكهة العلكة الأسوأ والأكثر ضرراً.

كما قام الباحثون بتجربة ثانية على الفئران وتوصلت النتائج إلى أن خلايا الخصيتين قتلت بسبب تلك المواد الكيميائية. وقال الدكتور أونيل إن هذه المواد الكيميائية قد تضر بخصوبة الرجال من خلال السموم التي تنتجها عند تسخينها في السجائر الإلكترونية.

وتأتي هذه الدراسة بالتزامن مع دراسة أخرى أجريت على 20 عبوة سائلة بتسع نكهات، منها الكرز والفراولة والحلوى والعلكة، تم شراؤها من محال تجارية وصيدليات وعبر الإنترنت، حيث أثبتت النتائج أن جميعها تحتوي على مواد سامة ما يجعلها مصدر خطر على الرئة.

وفي نفس السياق أكد باحثون من جامعة كاليفورنيا الأمريكية أن المنكهات المستخدمة في السجائر الإلكترونية، وهي جسيمات

□ لندن - أكدت دراسة حديثة أن السجائر الإلكترونية تلحق ضرراً بالحيوانات المنوية للرجال من خلال المواد الكيميائية السامة المتواجدة في المواد المنكهة. وعملت أحدث الدراسات على البحث في الأضرار الصحية التي تسببها الأجهزة المنوكة، وتوصلت النتائج إلى أن السجائر الإلكترونية بنكهة القرفة تطغى من سرعة الحيوانات المنوية.

كما أشارت الدراسة إلى أن السجائر الإلكترونية بنكهة العلكة، وهي السجائر الأكثر شعبية، تقلل الخلايا التي تساعد في إنتاج الحيوانات المنوية في الخصية، ومن المعروف أن السجائر الإلكترونية تضر بخصوبة الرجال من خلال تسببها في تلف الحمض النووي والحيوانات المنوية، بينما يتم الترويج لهذه السجائر بأنها بدائل صحية للتدخين.

ووجد باحثون من جامعة لندن أنه حتى في حال عدم إضافة النيكوتين فإن منكهات السجائر الإلكترونية تؤثر على احتمالات إصابة الرجال بضعف في الخصوبة. وذكرت الأبحاث أن هذه المواد المنكهة داخل بخار الهباء الجوي (الإيروسول) والتي يمكن تسخينها إلى "سبي 300" تحتوي على مواد كيميائية تسبب السرطان بما في ذلك الفورمالدهيد.

وتوصل علماء من جامعة سالغورد إلى أن المنكهات مثل الحلوى والمنتول، المستخرج غالباً من النعناع، تسبب تلفاً في الرئتين عن طريق تدمير خلايا الشعب الهوائية.

ويعتقد أن الخطر المحقق بالحيوانات المنوية يأتي من المواد الكيميائية الموجودة في المواد المنكهة والتي تحتوي على "الكومارين" وهي من أخطر السموم والمواد الكيميائية على جسم الإنسان، وتوجد عادة في المنكهات

السجائر الإلكترونية تروج كبديل صحي للتدخين، كونها أقل ضرراً من السجائر، ولكن مع ذلك فهي لا تخلو من آثار ضارة

تجارب العلاج بالخلايا الجذعية تعيد الأمل لفاقد البصر

كتاب في الصحة

التدخلات الدوائية



□ حصل كتاب التدخلات الدوائية، الذي صدر حديثاً، شرحاً مبسطاً لكل من يتعامل مع الدواء في نظام الرعاية الصحية من أطباء وصيادلة ومرضى ومساعدين صحيين حول التدخلات المرضية والاستقلابية والكيميائية والحوادث الضارة بالمداد.

كتاب "التدخلات الدوائية" من تأليف الدكتور الصيدلاني، أنس المسعود، والدكتور، رشاد محمد ثابت مراد، وهو حاصل على إجازة في طب الأسنان وجراحتها من جامعة البعث وإجازة في الصيدلة والكيمياء الصيدلانية، وماجستير ودكتوراه في علم الأدوية بدرجة امتياز من جامعة دمشق، وشهادتي زماله ودبلوم المجلس العالمي لزراعة الأسنان.

ويفرد الكتاب فصلاً خاصاً بالتقيد الدوائي الذي يعد حجر زاوية في نظام الرعاية الصحية لكونه يرصد الدواء من تخليقه كيميائياً وتصنيعه بهدف معرفة فعاليته وأثاره الجانبية غير المتوقعة. إضافة إلى فصل خاص بالأخطاء الطبية. وأوضح الدكتور مراد أن المداواة قضية تمس كل فرد في فترة ما من حياته مع كثرة العوامل الدوائية المطروحة للاستعمال وتعقدتها وزيادة قوة مفعولها وتعدد الأدوية التي يستخدمها الفرد الواحد خاصة عند المسنين.

ربما استطاعوا استعادة القدرة على رؤية بقعة ضوئية أو مجال ضوئي مرة أخرى إذا نجحت هذه الطريقة بشكل نهائي"، حسبما رجح الباحثون الذين أكدوا أن هذه الطريقة لا تزال رهن التطوير.

ويحاول الباحثون في الوقت الحالي معرفة ما إذا كانت خلايا شبكية العين المكونة من خلايا بشرية محفزة ستصل إلى نفس القدرة البصرية لدى الفئران "حيث لا يزال هذا الأسلوب العلاجي في مرحلة التطوير ولا يمكن أن نتوقع في الوقت الحالي أن نعيد لأحد القدرة على الإبصار بشكل صحيح باستخدام هذه الطريقة"، حسبما أوضح تاكاهاشي، مضيفاً "سنبدأ بالمرحلة التي يستطيع الإنسان خلالها رؤية ضوء ولكننا نأمل مستقبلاً في التوصل إلى قدرة إبصار أكبر".

واعتبر ماريوس آر، الخبير الألماني في العلاج التجديدي بجامعة دريسدن للعلوم التطبيقية في ألمانيا، الدراسة بمثابة تقدم كبير. وقال إنه من الضروري الآن اختبار هذه الطريقة مع خلايا جذعية بشرية.

الناس الذين فقدوا القدرة على إدراك الضوء ربما استطاعوا استعادة القدرة على رؤية ضوء مرة أخرى

الشبكية الناتجة عن خلايا جذعية تتفاعل مع الضوء.

وأشار الباحثون إلى أن الإشارات البصرية التي التقطتها هذه الخلايا الجديدة حولت إلى المخ عبر خلايا في الأنسجة المستقبلية.

ثم برهن الباحثون خلال اختبار سلوكي على أن الفئران تأثرت بالضوء بالفعل حيث أعطوا الفئران الموجودة في القفص صدمات كهربية أعلن عنها مسبقاً عبر إشارات ضوئية، فوجد الباحثون أن نحو نصف الفئران التي أعطيت هذه الصدمات قفزت عقب مثل هذه الإشارات إلى منطقة مجاورة "مما يعني أن الناس الذين فقدوا القدرة على إدراك الضوء

□ طوكيو - قال علماء من اليابان إنهم نجحوا في توفير قدرة بسيطة على الرؤية للفئران العمياء عن طريق العلاج بالخلايا الجذعية.

ونشر الباحثون تحت إشراف ميشيكو مانداي من مركز ريكن للأحياء المتطورة في مدينة كوبيه اليابانية دراستهم، الثلاثاء، في مجلة "ستيم سيل ريبورتس" المتخصصة في نشر أبحاث الخلايا الجذعية.

وقال الباحثون إن دراستهم برهنت على إمكانية التوصل إلى رؤية بصرية بدائية لدى هذه الفئران باستخدام الخلايا الجذعية، ولكن هذه الطريقة لا تزال قيد التطوير. ونقلت المجلة في بيان لها عن المشرفة على الدراسة، ماسايو تاكاهاشي، قولها "نعزّم البدء عقب المزيد من الأبحاث في دراسات ميدانية ونأمل في رؤية هذه التأثيرات لدى المرضى".

وتوفر هذه التقنية الجديدة على المدى البعيد إمكانية معالجة الأمراض الانتكاسية للشبكية العين لدى البشر، وهي أمراض ذات صلة بموت الخلايا البصرية، ومنها ما يعرف بالتهاب الشبكية الصباغي والضمور البقعي

صورة وخبر



□ حذرت دراسة أميركية حديثة من تناول المحليات منخفضة السعرات الحرارية، نظراً لما تسببه من زيادة في الوزن وإبطاء عملية حرق الدهون. وقالت الطبيبة، تشي تشيا، المشرفة على الدراسة إن بدائل السكر الاصطناعية قد تؤدي إلى السممنة، بدلاً من كبحها.



□ ذكر معهد "روبرت كوخ" الألماني أن عدد حالات الإصابة بالحصبة تراجع بشكل واضح خلال عام 2016 بعد الزيادة الكبيرة التي شهدتها عام 2015. وبحسب بيانات المعهد فقد تم تسجيل نحو 315 حالة حتى الآن، فيما بلغ عدد حالات الإصابة خلال عام 2015 أكثر من 2400 حالة.



□ قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب إنه أثناء نوبة الصداع النصفي غالباً ما يشعر المريض بالغثيان. وفي هذه الحالة توصي الرابطة بالجمع بين المسكنات وأدوية الغثيان والقيء؛ فبهذه الطريقة لا تتم مواجهة الغثيان فقط، وإنما يتم أيضاً امتصاص المسكنات بصورة أفضل.



□ كشفت دراسة صينية حديثة أن النوم لمدة ساعة واحدة فقط بعد تناول وجبة الغداء الرئيسية يحافظ على صحة الدماغ ويجعله أكثر نشاطاً بنحو 5 سنوات، وتعارض نتائج هذه الدراسة مع المعلومات المتداولة حالياً والتي تشير إلى أن النوم بعد الأكل عادة غير صحية.