

العدد صفر -٢٢ تشرين الثاني ، نوفمبر ٢٠٠٩

أخبار الطب

الحقائق الطبية كما لم تسمعها من قبل

www.med-syria.com

من أسئلة الزوار:

ماهو العقم عند الرجال؟ وكيف علاجه؟

أفضل فواكه الخريف:

انتهى الصيف لكن لم تنتهي الصحة

احصاء صاعق:

طفل من كل مئة مصاب بالتوحد

أحدث الأخبار:

- الختان لا يقلل من انتقال الأيدز
- الزيادة في الصناعات السنية صديقة البيئة
- لقاح ضد إدمان الكوكائين



ثورة على اللقاحات

مبررات واهية تدعم لقاح إنفلونزا الخنازير

تنتشر رسائل بريد إلكتروني تحذر من مدى خطورة لقاح الأنفلونزا ومدى الضرر الذي يسببه أي استخدام له. فهل هذا صحيح؟

في الحقيقة فإن مشكلة أنفلونزا الخنازير هي أنها انفلونزا عادية نالت تغطية إعلامية أكبر من حجمها. وهي لا تسبب الموت أكثر من غيرها من الأنفلونزا. لكننا نرى حملات إعلامية في التلفاز تقودها وزارات الصحة العربية بدون حكمة فتخيف الجماهير، وللأسف فإن جهل الموظفين المسؤولين ينعكس سلباً على الناس، وينقاد الجميع وراء تصريحات الشركات والتلفزيونات الغربية.

لقد قدمت شركات الأدوية الغربية ما تسميه حلاً جذرياً للمشكلة، وهو لقاح يقي من المرض. رافق كل هذا ضجة إعلامية وسعادة من المسؤولين ووسائل الإعلام ومن التجار، لأن هذا يعني ببساطة المزيد من النقود.

يتلاشى تأييد الرأي العام للقاح إنفلونزا الخنازير يوماً بعد يوم، تشير استطلاعات الرأي الأخيرة التي أجرتها وسائل الإعلام إلى أن أكثر من خمسين في المئة من الأمهات يرفضون تعريض أطفالهم للقاح إنفلونزا الخنازير، كما أن هناك تحضيرات لاتخاذ إجراءات قانونية ضد إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA بسبب موافقتها على لقاح أنفلونزا الخنازير دون فحص دقيق.

ما هي حجج من يدعو للتلقيح؟

من الغريب أن تطلب الحكومات من الناس أن يجربوا مواد كيميائية غير معروفة التأثير وغير مدروسة، وتتحجج الحكومات والشركات بالعديد من الأسباب الواهية لتفرض اللقاحات في الأسواق. وهي تتلخص في أربعة أسباب:

السبب الأول: وباء إنفلونزا الخنازير H1N1 هو خطير وقاتل!

رغم أن معدل العدوى مرتفع في الوقت الراهن، فإن معدل الوفيات منخفض بشكل ملحوظ. في الواقع إنه ليس أعلى من معدلات الإنفلونزا الموسمية.

السبب الثاني: اللقاح يحميك من الفيروس!

لا يوجد على الإطلاق أي دليل علمي يثبت أن مصل إنفلونزا الخنازير في العالم يقدم الحماية ضد فيروس H1N1. ففي حين أن هناك أدلة تبين أن الجسم يتفاعل مع اللقاح، إلا أن الدراسات المعمقة أشارت إلى أنه لا يوجد دليل أكيد على أن اللقاح يفيد في زيادة المناعة بشكل يحمي من الإصابة المستقبلية. ☜



يقدم موقع أخبار الطب والصحة

خلطة خاصة من الأعشاب
الخاصة التي تساعد على الوقاية
من الأنفلونزا ومن تخفيف الآثار
الجانبية للعلاج.

مزيد من المعلومات...

السبب الثالث: اللقاح آمن تماماً، حتى بالنسبة للأطفال!

هذا السبب هو حقاً مثير للضحك. لم يتم اختبار سلامة أياً من هذه اللقاحات من قبل إدارة الغذاء والدواء FDA أو من شركات الأدوية، وقد وافقت عليه إدارة الغذاء والدواء متجاوزة تماماً العملية العادية الطويلة الأجل في اختبارات السلامة العامة. حيث يتوقع العامة أن إدارة الغذاء والدواء ستقوم بإجبار الشركات على الفحوصات. ويقول المحامي جيم تيرنر، إن موافقة إدارة الغذاء والدواء على لقاحات إنفلونزا الخنازير هي انتهاك للقانون الاتحادي.

السبب الرابع: لا يوجد شيء آخر يمكنك القيام به لحماية نفسك من إنفلونزا الخنازير (وبالتالي يجب أن تأخذ جرعة اللقاح).

هذا السبب هو كذب صريح من أجل بيع مزيد من اللقاحات. حيث تكذب شركات الأدوية بشكل متعمد (وجميع أتباعهم البيروقراطيون في وزارات الصحة ومنظمة الصحة العالمية). فهناك خيارات أكثر فعالية مثل الفيتامين D والفيتامين C ومضادات الفيروسات العشبية. هذه واحدة من الحالات حيث نجد الشركات التجارية مستعدة لتجريب أي شيء مقابل الحصول على الأرباح. حتى لو كان على حساب صحة الأبرياء. لذا يتوجب الحذر الشديد حيال موضوع اللقاح قبل اتخاذ القرار باستخدامه. *

أخبار الطب
الحقائق الطبية كما لم تسمعها من قبل
www.med-syria.com

كيف يتم تحضير لقاح أنفلونزا الخنازير (٢٠٠٩)

إن كافة المختبرات في أمريكا وغيرها من الدول قد عدلت فيروس إنفلونزا الخنازير إلى نسخة يمكن «زرعها» لتطوير اللقاح. تليها الخطوات نفسها المستخدمة من أجل الحصول على لقاح للأنفلونزا الموسمية كل سنة، حيث تختلف الأنفلونزا الموسمية بشكل قليل سنوياً. ويتم تعبئة وتحضير لقاحات أنفلونزا الخنازير في نفس المنشآت التي تم الترخيص لها لتحضير الأنفلونزا الموسمية، وتفحص بنفس الطريقة لضمان الحصول على لقاح من فيروسات غير فعالة (على شكل حقن) أو على لقاح من فيروسات حية ومراقبة (على شكل بخاخ أنفي).

إن الجزء الهام من عملية إنتاج لقاح الأنفلونزا هو زرع الفيروس في نوع خاص من البيض، حيث يتكاثر الفيروس هناك لتصبح أعداده بعشرات الآلاف. إن فعالية تكاثر هذا الفيروس تحدد مقدار اللقاح الذي يمكن إنتاجه والسرعة التي يمكن بها بدء الإنتاج.

في السنوات الأخيرة عانى قطاع إنتاج اللقاحات من مشكلة نقص البيض الخاص بصنع اللقاحات، لكن تم تفادي هذا الأمر في هذه السنة باستقدام المزيد من فراخ الدجاج البيّاضة، وذلك تحسباً لموجة وباء عالمية.

عقدت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA اجتماعاً للعموم حضره علماء وأطباء وأخصائيون في الصحة، لكي تبين بوضوح أن اللقاح المخصص لأنفلونزا الخنازير تم تحضيره بنفس الطريقة التي يحضّر بها أي لقاح آخر للأنفلونزا الموسمية. ثم تلته خطوة قياس كمية اللقاح التي يجب أن تعطى، وقد شارك في هذه الخطوة علماء من الولايات المتحدة وبريطانيا وأستراليا واليابان ودول أخرى في إطار منظمة الصحة العالمية.

وبعد تجميع كل هذه المعلومات والكشف عن آليات التحضير والعمل فقد أعطت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية موافقتها على إنتاج وتوزيع لقاح أنفلونزا الخنازير H1N1 لعام 2009، وذلك بعد استكمال كل الأعمال الورقية والوثائق الخاصة بهذا.

«والجدير بالذكر أن إنفلونزا الخنازير كان سيتم اعتبارها أنفلونزا موسمية لهذا العام لو ظهرت مبكرة بضع أشهر.»

كانت دراسة الجرعات المعطاة تشير إلى أن جرعة واحدة كافية للبالغين والمسنين والمراهقين، لكن يحتاج الأطفال دون سن التاسعة إلى جرعتين من لقاح H1N1، في تدبير مشابه للقاح الأنفلونزا الموسمية. ولم تظهر أي أعراض جانبية هامة خلال التجارب السريرية على 3600 مريض في مختبرات المعهد الصحي الوطني NIH (وزارة الصحة الأمريكية).

لم يحدث في تاريخ الأنفلونزا أن حصل انتشار سريع كهذا من ناحية عدد الإصابات والوفيات خلال فترة زمنية قصيرة. لذا كان من الضروري تأمين كمية كافية من اللقاح لهذا المرض، ورغم بقاء فجوة كبيرة بين إمكانيات الإنتاج وبين الحاجة، إلا أنه تم إنتاج أكبر كمية من اللقاح في تاريخ البشرية.

وكما يحدث في حال لقاحات الأنفلونزا الموسمية فإنه لن يسمح بتسويق أي دفعة من اللقاح قبل التأكد التام من عقامتها وفعاليتها من قبل المنتج ومن قبل هيئة الغذاء والدواء. كما أن الهيئة تفحص الآثار الجانبية الشديدة والنادرة وغير المتوقعة وتحقق في أسبابها فوراً. وتنسق مع الشركاء العالميين وتتشارك معهم المعلومات.

من المتوقع أن تتأثر أغلب العائلات بهذا المرض، ولحسن الحظ أن شدة المرض ستكون بسيطة. والبعض الآخر سيعاني من آثار مأساوية. وإن تحمل الآثار الجانبية المحتملة للقاح تفوق بشكل كبير آثار المرض ومخاطره. إن العديد من الأشخاص وخاصة الحوامل وذوي المشاكل المناعة ينصحون بشدة باستخدام اللقاح للوقاية.*

من تقرير لهيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA

ماذا تفعل إذاً؟

هذه عشرة نصائح تساعد في التعامل مع الأنفلونزا

1. لا ترتعب: إن انتشار الأنفلونزا واسع، لكن أنفلونزا الخنازير هي مرض غير خطير غالباً (95%). إن إتباعك النصائح الطبية والنظافة العامة سيسمح لك بضبط المرض. إن الخوف المترافق مع هذا المرض أكبر بكثير من تأثيره.

2. احم نفسك: لا داعي للمجاملات الاجتماعية كالقبلات. هذه أهم طريقة لتفادي الإصابة بالمرض. كما ينصح بعزل المرضى في بيوتهم أو تفادي التواجد مع شخص مصاب في مكان مغلق.

3. كن نظيفاً: اغسل يديك بشكل متكرر، كما ينصح بغسل الوجه جيداً قبل تناول الطعام أو الشراب. استخدم المناديل الورقية باستمرار وتأكد من أنك تخلصت منها بشكل ملائم.

4. كل جيداً: يحتاج الجسم إلى غذاء جيد وكاف لكي يستطيع محاربة فيروس الأنفلونزا. إن تناول البروتينات من اللحوم والحليب والبقوليات يساعد جسمك على بناء دفاعاته ويساعد الكبد على القضاء على السموم.

5. اشرب كثيراً: إن الماء هو أهم مصدر لطرح السموم من الجسم، دع جسمك يغسل سمومه بشربك الكثير من الماء. سجل كمية الماء التي تشربها في اليوم، يجب ألا تقل عن ليترين ونصف في الشتاء وعن أربعة إلى خمسة ليترات صيفاً. سيتحسن عمل أعضاء الجسم كثيراً، لكن قد تحتاج لزيارات إضافية إلى الحمام.

6. تصرف بمسؤولية: إن أصبت بنزلة برد أو بالأنفلونزا فحاذر أن تنقل العدوى للآخرين، إن كون المرض غير خطير بالنسبة لك لا يمنعه من أن يكون خطيراً على الآخرين وخاصة الأطفال وكبار السن. التزم البيت إن شككت بالإصابة.

معلومات عامة عن لقاح أنفلونزا الخنازير:

- يتألف اللقاح من أشلاء فيروسات أنفلونزا مقتولة.
- يضاف للقاح مواد حافظة ومواد تساعد الجسم على التعرف على أجزاء الفيروس.
- يحتاج الشخص إلى جرعتين من اللقاح للحصول على فعالية
- يستخدم اللقاح على شكل رذاذ في الأنف أو على شكل حقن.
- لا ينفع اللقاح بعد الإصابة بالمرض بل يستخدم للوقاية فقط.
- يتسبب اللقاح بمشاكل عديدة منها ارتفاع الحرارة واضطرابات هضمية ودوار ومشاكل عصبية وقد يسبب التوحد.
- لا ينصح باستخدام لقاح الأنفلونزا إلا للأشخاص المعرضين للإصابة والذين قد يعانون من المشاكل عند اصابة بالأنفلونزا

7. احذر من اللقاح: انتشرت العديد من الشائعات حول لقاح أنفلونزا الخنازير. ورغم أنها شائعات غير صحيحة بشكل عام، إلا أننا ننصح بعدم اللقاح ضد أنفلونزا الخنازير ما لم تكن من الأشخاص المعرضين بشكل كبير للإصابة مثل الأطباء والصيادلة والممرضات. وحتى أولئك يتوجب عليهم الحذر من الآثار الجانبية للقاح.

8. لا تستخدم الأدوية إلا عند المرض: لا ننصح أبداً باستخدام الأدوية مثل تاميفلو وريلينزا إلا عند الإصابة، هذه الأدوية لها تأثيرات جانبية خطيرة لا تبرر استخدامها إلا في حالات الخطر على الحياة، كما أن استخدامها بطريقة خاطئة قد يسبب مقاومة الفيروس لها.

9. استخدم وسائل العلاج الطبيعية: يجب استهلاك كمية كبيرة من الفواكه وعصائرها وخاصة الحمضيات والتفاح فهي غنية بالفيتامين ج. كما يساعد النعناع والبابونج في مكافحة العدوى.

10. اقرأ أكثر: كثير من وسائل الإعلام ستخبرك بجديد الأخبار، لكن عليك الحرص على نوعية المعلومات التي تحصل عليها ولا تنجرف وراء الأخبار الرخيصة. وللأسف فإن بعض المسؤولين الحمقى في بعض وزارات الصحة العربية انجرفوا في موجة إرعاب الناس بدل مساعدتهم، انتبه جيداً لما تقرأ أو تسمع.*

أخبار الطب
الحقائق الطبية كما لم تسمعها من قبل
www.med-syria.com

من أسئلة زوار الموقع:

ما هو العقم عند الرجال؟ وهل له علاج؟

قبل أن نحدد العقم فإننا يجب أن نعرف ما هي الخصوبة وكيف يتم الحمل.

يتم الحمل بعد العملية الجنسية، حيث يقذف الذكر سائلاً يسمى المني داخل جسم المرأة. يحوي المني خلايا متحركة ذات ذيل، تدعى هذه الخلايا المتحركة بالنطاف، ووظيفتها الأساسية هي إيجاد خلية في جسم الأنثى تسمى بالبويضة. وعندما تتحد احد النطاف مع البويضة عندها يحدث التلقيح وهو ما يشكل الجنين ومن ثم الطفل الوليد.

تحتاج النطاف إلى التواجد بكميات كبيرة لأنها سريعة التلف، حيث توجد النطاف بأعداد تتراوح بين 50 إلى 120 مليون نطفة في كل سم^2 من سائل المني الطبيعي.

إن النطفة الواحدة تشبه كرة ذات خيط لها ذيل متحرك، وبين الذيل والرأس هناك منطقة تحوي مغذيات للنطفة تسمح لها بالاستمرار بالحركة النشيطة لساعات طويلة.

ومن كل هذه الأعداد الهائلة فإن نطفة واحدة هي التي تقوم بالتلقيح. كما أن النطاف يجب أن تكون سريعة لكي تقوم بالتلقيح.

إن نقص أعداد النطاف هو السبب الرئيسي للعقم عند الرجال، حيث لا يتواجد عدد كافٍ من النطاف لكي يسمح بوصول أحدها إلى البويضة. والسبب الثاني هو نقص حركة النطاف التي تنتهي طاقتها قبل الوصول إلى البويضة وتلقيحها. مما يؤدي إلى عدم إمكانية الحمل وحصول العقم.



إن أسباب نقص النطاف عديدة، أهمها هو اضطراب الهرمونات وخاصة هرمون الذكورة (تستسترون)، وهرمونات الغدة الدرقية. كما أن الأسباب الأخرى تشمل أمراض المناعة الذاتية حيث يهاجم الجسم نفسه عن طريق الخطأ عندما يصاب بفيروس، وأحد الأمثلة على ذلك هو الإصابة بالنكاف الذي يسبب العقم.

إن انعدام النطاف هو حالة وجود أقل من 100ألف نطفة في كل سم^2 (بدل 50 مليون). وفي هذه الحالة لا يتوقع الطبيب حدوث حمل بدون علاج. ويشمل العلاج عادة أدوية هرمونية وفيتامينات.

إن كسل النطاف هو أحد المشاكل الأساسية للعقم وتتراوح الأسباب بين سوء التغذية والأمراض الإنتانية المختلفة. وعلاج هذه الحالة يشمل بعض المنشطات التي تسمح بتكون النطاف ومجموعة من الفيتامينات.

إن علاج العقم طويل ومكلف وغير مضمون النتائج، وعادة ما يدفع المريض إلى اختيار أسلوب التلقيح الصناعي (طفل الأنابيب).

إن حالة العقم غير مرتبطة بالقدرة الجنسية، فقد يكون الشخص جيداً في ممارسة الجنس لكنه عقيم.

يوفر موقع أخبار الطب خلطة نباتية تساعد على تنشيط إنتاج النطاف وتحسين حركتها. تترافق هذه الخلطة مع نظام غذائي، وهذا التشارك يوقف تقدم أمراض المناعة ويسمح للجسم بترميم نفسه وتوفير خصوبة جيدة. *

انتشار مرض التوحد يقدر بأكثر من واحد بالمئة عند جميع الأطفال

في الأسبوع الماضي قام الرئيس أوباما بزيارة المعاهد الوطنية للصحة، حيث أعلن عن منح قدرها 5 مليارات دولار لتمويل بحوث طبية من السرطان إلى أمراض القلب. المنح تشمل أيضاً بحوث التوحد (Autism)، وسوف تقدم الحكومة الفدرالية ما يقرب من ضعف التمويل لأبحاث مرض التوحد في السنة المالية القادمة كما فعلوا منذ ثلاث سنوات فقط. ويبدو أن زيادة التمويل لا يمكن أن تأتي في وقت أفضل ، خاصة في ضوء دراسة حكومية جديدة تشير إلى أن اضطرابات طيف التوحد (ASD "Autism Spectrum Disorder") قد تضاعفت تقريباً منذ آخر دراسة أجريت في عام 2003.

قدرت الدراسة التي نشرت في عدد تشرين الأول/أكتوبر لطب الأطفال معدل انتشار اضطرابات طيف التوحد (ASD "Autism Spectrum Disorder") بأنه يصيب واحداً من بين 91 طفل ، وهي زيادة كبيرة عن العام 2003 ، والتي كانت تقدر بطفل واحد من بين 150. وهذا يُترجم إلى أن حوال 673 ألف طفل أمريكي لديه شكل من أشكال التوحد (Autism)، تقول جيرالدين داوسون (المسؤول العلمي عن التوحد) «إنني أعتقد بأهمية هذه الدراسة التي تقول إن معدل انتشار اضطرابات طيف التوحد (ASD "Autism Spectrum Disorder") قد تكون أعلى مما كان يظن في السابق، التوحد هو تحد كبير للصحة العامة، وهذه الدراسة هي آخر دعوة إلى العمل أننا بحاجة إلى أن نكون قادرين على توفير الرعاية الصحية على امتداد الحياة.»

واستند الباحثون في التقديرات على بيانات المسح الوطني لصحة الطفل من عام 2007، والتي شملت 78037 طفل تتراوح أعمارهم بين 3 و17 سنة من العمر. وأظهر المسح بالتحدث مع أهاليهم هاتفياً بأن 1412 طفل قد تم



تشخيص إصابتهم باضطرابات طيف التوحد (Autism "ASD Spectrum Disorder"). ومع ذلك فإن 913 من الآباء قالوا أن طفلهم مصاب بذلك حالياً. وفي تلك المجموعة ، 494 صنفوا أولادهم بأنهم مصابين بتوحد بسيط ، و 320 معتدل، و 90 فقط قالوا أن التوحد لدى طفلهم شديد. احتمالات الإصابة بالتوحد كانت أعلى بأربع مرات للبنين عن البنات.

يتكهن الباحثون بأن هذه الزيادة يمكن أن تعزى في جزء منها إلى وضع تعريف أوسع لاضطرابات طيف التوحد بالمقارنة مع استطلاعات سابقة وأيضاً بسبب زيادة الوعي عن هذا الاضطراب، ولكن الخبراء يقولون إنها تتجاوز ذلك. يقول الدكتور روشيل هاريس (من مستشفى الرحمة للأطفال) «أعتقد أنه ما من شك أن هناك زيادة حقيقية مستمرة»، «نحن بحاجة الى وضع المزيد من المصادر لنفهم تماماً أو لنحاول فهم أن السبب وراء ذلك قد يكون عنصر وراثي»، تفيد نظرية الدكتور هاريس أنه ربما يكون الجمع بين الأشياء في البيئة من مسببات مرض التوحد.

يبدو أنه لا يوجد تفسير واضح لـ40 في المئة من الأطفال في الدراسة والذين تم تشخيصهم باضطراب طيف التوحد ولكن والديهم قالوا أنهم ليسوا مصابين بالمرض. من الممكن أن يكون هؤلاء الأطفال كانوا مصنفين مبدئياً بإصابتهم بالمرض عندما كانوا صغار السن ومن ثم تغير التشخيص في وقت لاحق. يقول داوسون«نحن نعلم أن الأفراد المصابين بالتوحد يمكن أن يشخصوا بالمرض مبكراً ومن ثم يتغير هذا التشخيص، ونحن لا نعرف العوامل التي يمكن أن تفسر هذا»، «هل تلقى تدخل مبكر لسلوكه ؟ أو هل هناك مجموعة من الأطفال لديها أفضل النتائج البيولوجية؟ أو فإنه قد يكون لها علاقة ما مع كيفية الحصول على تشخيص الأطفال في أعمار مختلفة. ربما مع نمو الطفل فإنه لا يتم الحصول على نفس التقييم.

يقول الدكتور توم إنسل (مدير المعهد الوطني للصحة العقلية) «إن زيادة انتشار المرض تطرح المزيد من التساؤلات حول كيفية إعدادنا للسكن والعمل والدعم الاجتماعي، كل هذه القضايا سوف يحتاجها هؤلاء المصابين بمرض التوحد قال الدكتور توم «هناك ما يثير تساؤلات حول مدى استعدادنا في النظام التعليمي لتوفير الاحتياجات الخاصة لكثير من هؤلاء الأطفال» في الوقت الراهن إن جمعية التوحد تقدر أن تكلفة رعاية طفل مصاب بالتوحد مدى الحياة تتراوح من 3.5 مليون دولار إلى 5 مليون دولار ، والولايات المتحدة تنفق ما يقرب من 90 مليار دولار سنوياً على مرض التوحد (هذا الرقم لا يشمل البحوث ، وتكاليف التأمين والمصاريف غير المغطاة ، والمساعدات الطبية للفقراء ، والإنفاق على التعليم والإسكان والنقل ، والعمالة ، بالإضافة إلى ما يتصل بها من خدمات الرعاية العلاجية والتكاليف). *

آخر الأخبار

ختان الذكور لا يقلل انتقال عدوى فيروس نقص المناعة المكتسبة من الرجال إلى النساء



في السنوات الأخيرة ، اتخذت القُلفة لدى الذكور وهي أنبوب مزدوج مطوية من الجلد والأغشية المخاطية التي تغطي رأس القضيب مركز الصدارة في المعركة ضد فيروس نقص المناعة المكتسبة «HIV». القُلفة غنية بخلايا لانجرهانس والخلايا المناعية التي من السهل على الفيروس أن يخترقها. بعد العدوى فإن هذ الخلايا لا تعمل فقط كمخازن لتضاعف الفيروس، ولكن أيضاً نقل ذلك إلى الغدد الليمفاوية القريبة حيث ينتشر فيروس نقص المناعة المكتسبة إلى الخلايا المناعية الأخرى. وقد أظهرت الدراسات أن إزالة القلفة يمكن أن تقلل خطر إصابة الرجال بعدوى فيروس نقص المناعة المكتسبة «HIV» بنسبة 50 إلى 60 بالمئة، فقد بينت الدراسات أيضاً إلى أن الختان يمكن أن يقلل من نسبة إصابة انتقال الفيروس من الذكور إلى الإناث .

وكشفت دراسة أوغندية بقيادة الدكتورة ماريا واور (من كلية جون هوبكنز بلومبرغ للصحة العامة في بالتيمور) أنه اتضح أن ختان الذكور لم يقدم الحماية لشريكاتهم. وشملت الدراسة 922 من غير المختونين، رجال مصابون بفيروس نقص المناعة المكتسبة « HIV» بين 15 و 49 سنة من العمر تم اختيارهم عشوائياً إما أن يكونوا مختونين أو غير مختونين، والشريكات غير المصابات بالمرض شاركوا في الدراسة أيضاً 90 منهم في مجموعة المختونين و 70 في مجموعة غير المختونين ، وتم تقييم إصابتهم بالفيروس بعد 6 ثم 12 ثم 24 شهراً. جميع المشاركون تم تدريسهم كيفية الوقاية من فيروس نقص المناعة المكتسبة «HIV» وأعطوا واقيات ذكرية مجاناً.*

إقرأ الخبر كاملاً على موقعنا www.med–syria.com

الزيادة في الصناعات السنية صديقة البيئة

قد اتخذ طب الأسنان في الآونة الأخيرة دوراً جديداً في حياتنا السنوية وذلك بإضافة صفة لعمليته وهي الراحة فلا مزيد من الكراسي القاسية أو النسخ القديمة من المجلات الشهيرة أو اللوحات الفنية التي عفا عليها الزمن والمعلقة على الجدران كما كان موجوداً عند طبيب أسناني في مرحلة الطفولة ؛ فغرف الانتظارهذه الأيام تحتوي على كراسي جيدة حتى يمكنك أن تغفو قليلاً إذا حضرت باكراً، وإذا كان معك أي بود iPod فإنه يساعدك على إخماد الأصوات المزعجة الصادرة عن الأجهزة، كما توجد أحدث النسخ من المجلات والصحف؟ ماهو الشيء القادم الذي سيتبناه الأطباء؟ إنه الصناعات السنية صديقة البيئة، فالإجراءات والمعدات هي صديقة للبيئة ، وهذه ممارسة سرعان ما تكتسب شعبية والمزيد من الناس سيترددون على طبيب الأسنان عند الضرورة إذا كان ذلك أكثر أمناً لأجسامهم وأسهل على الأرض.



في حزيران / يونيو من هذا العام ، أطلق دولياً جمعية صناعة الأسنان صديقة البيئة. وفيها أطباء أسنان يقيمون في 20 ولاية أمريكية، فضلا عن البعض في كندا ، والذين انضموا للجمعية من أجل مساعدة المكاتب في مختلف أنحاء العالم لتصبح أكثر ملاءمة للبيئة ، وليس هناك شك في هذه الصناعة أن هذه الأرقام سوف تستمر في النمو وهذه الموجة الجديدة ستزدهر.*

إقرأ الخبر كاملاً على موقعنا www.med–syria.com

الحمية المرتفعة بنسبة البروتين قد تؤدي إلى ازدياد الخطر بالإصابة بمرض الزهايمر



كانت الحميات مرتفعة البروتين ذات شعبية في الستينات ، ومرة أخرى فهي تشد انتباه الملايين من الناس اليائسة لإنقاص وزنها. ولكن قبل ذلك فهناك بعض الأشياء التي قد ترغب في معرفتها. إن الحميات مرتفعة البروتين يمكن أن تسبب فقدان وزن سريع، ولكن معظم هذه الخسارة يمكن أن تكون من الماء بدلاً من الدهون. بالإضافة إلى ذلك ، فإن العديد من الحميات مرتفعة البروتين تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة ومنخفضة في الألياف، وهو مزيج يمكن أن يزيد مستويات الكوليسترول في الدم ويزيد من مخاطر الاصابة بأمراض القلب والجلطات. وقد تبين أيضاً أن الحميات المرتفعة البروتين يمكن أن تسبب إفراز الكالسيوم عبر البول بنسبة مرتفعة، والذي على مدى طويل يمكن أن يزيد خطر الإصابة بترقق العظام وحصى الكلى. وفي دراسة أجريت مؤخراً أشارت إلى أن الحمية مرتفعة البروتين قد تسبب في انكماش خلايا الدماغ وإلى زيادة القابلية لتطور مرض الزهايمر. *

إقرأ الخبر كاملاً على موقعنا www.med–syria.com



الصحة في دزينة : أفضل فواكه الخريف

تتغير الفواكه مع بدايات أشهر الخريف، فمحلات البقالة والأسواق تبدأ بعرض أفضل منتجات الخريف، وعلى الرغم من بقاء بعض الأطعمة في الموسم معظم السنة، فإن هناك بعض الفاكهة الخاصة التي تنتشر في مواسم الحصاد وتثبت أنها إضافة رائعة لنظام غذائي صحي.
قامت (ديسكفري هيلث) بمساعدة (فودفيت) والكاتبة إيلين هاس بتعداد أفضل فواكه في الخريف.
الأمر ليس فقط أن هذه الثمار التي عددها 15 تحتوي على الفيتامينات والمكملات الغذائية، ولكن معظمها سهل التخزين والتحضير.
إن التفاح يسقط من الأشجار في أشهر الخريف ، مما يجعل في ذلك متعة للعائلة في النزهات بأن تلتقطه مباشرة من الأشجار، وهو أيضاً شائع في الأسواق ومحلات البقالة، ومن السهولة إيجاد التفاح الناضج والطري، وهو مصدر لفيتامين "ج" والألياف ويمكن تخزينه لمدة تصل إلى ستة أسابيع مع التبريد أو نحو أسبوع دون تبريد. من السهل تقطيع التفاح، ويمكن تناوله كما هو أو مع الجبن الطازج، أو في السلطة وأطباق الخضار، ويكوّن إضافة لأطباق اللحوم كجانب صحي، أو إلى المخبوزات والحلويات.
هناك عدة أنواع من البرتقال في الموسم الحالي ، وسواء كان برتقال عادي أو يوسف أفندي أو مندرين فجميعها توفر فيتامين "ج" ، والألياف، وحمض الفوليك، وعادة ما يمكن تخزينه لمدة أسبوع خارج الثلاجة أو ربما أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع في ذلك. إن البرتقال وجبة خفيفة منعشة ويمكن أيضاً إضافته للسلطات.
يمكن العثور على الموز على مدار السنة في معظم مناطق البلاد، ولكن الخريف هو موسم جيد بالنسبة له، يحتوي



1. التفاح
2. البرتقال واليوسف أفندي
3. الموز
4. الإجاص
5. الكاكي (الكاكا، الخرما)
6. التوت البري
7. الرمان
8. الجريب فروت (الجريفون)
9. السفرجل
10. العنب الأحمر
11. الكيوي
12. الكمكات Kumquat

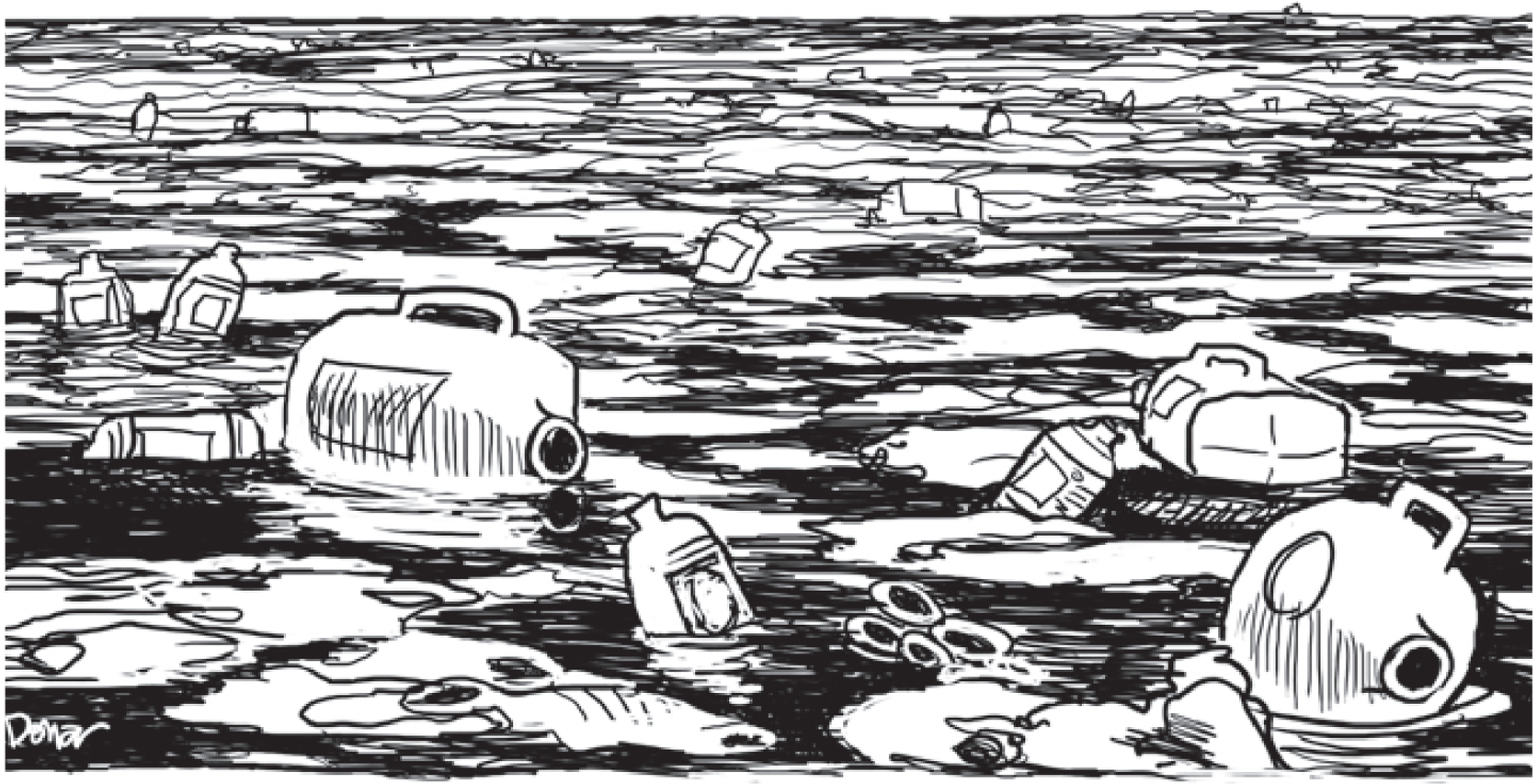
الموز على فيتامين ب6 والألياف، والبوتاسيوم، وفيتامين "ج"، وهو إضافة جيدة إلى أي وجبة يومية، لون الموز هو تفضيل شخصي فالبعض يحبه أخضر ولكن لا مانع لدى الآخرين أن يكون بني، وبالنسبة للتخزين فيمكن الاحتفاظ به لبضعة أيام فقط، وبمجرد أن يصبح بني فهو رائع لأن يستخدم في خبز الموز أو كيك الموز.
الإجاص هو المفضل في فصل الخريف فهو مصدر جيد لفيتامين "ج"، فبمجرد أن ينضج يجب إبقائه لبضعة أيام ومن ثم في الثلاجة ليوم أو اثنين، ولكن الإجاص الطازج الغني بالعصارة يمكن أن نستخدمه في السلطة كإضافة صحية أو مع الأجبان الطازجة أو مع أطباق الدجاج.
السفرجل فاكهة نادرة ولكن يمكن العثور عليه في معظم الأسواق الغذائية الطازجة. مزيج من التفاح والإجاص والسفرجل لا يوفر فيتامين "ج" فقط ولكن الرايبوفلافين أيضاً وهو فيتامين ب 2، هذه الفاكهة الصفراء الشبيهة بكرة القدم يجب أن تكون قاسية عند الشراء ويمكن أن تحفظ في الثلاجة لمدة أسابيع، السفرجل النيئ صحي ولكنه يصبح أكثر حلاوة عند طهيه.

الكاكي (الكاكا، الخرما) هي فاكهة غير عادية ولكنها مصدر جيد لفيتامين "ج"، يتطلب تحضيرها أن تنضج في كيس من الورق ، ويفضل أن تكون مع غيرها من الفواكه مثل الموز والتفاح ، ولكن ينبغي أن تصبح لينة قبل الأكل لتخليصها من حموضتها، تخزن في الثلاجة لبضعة أيام فقط، ولها العديد من الاستخدامات في السلطات أو الأطباق الجانبية.
العنب الأحمر والتوت البري شائعة في أشهر الخريف، فهي توفر فيتامين "ج" في أي نظام غذائي، ويضيف التوت البري الألياف أيضاً. هاتان الثمرتان يمكن تخزينهما في الثلاجة لمدة أسبوع، وهما مثاليتان كوجبة خفيفة، وأيضاً كإضافة صحية للجبن والمكسرات والسلطات لجعلها ملونة ومتعة غذائية.
عادة ما يستخدم الرمان والجريب فروت (الجريفون) في العصائر ولكن يمكن أيضاً أن تؤكل كما هي. كلاهما يوفر مصدراً ممتازاً لفيتامين "ج"، ولكن الرمان يوفر الحديد والجريب فروت يشمل الألياف وحمض الفوليك. وكلاهما يمكن أن يبقى لعدة أسابيع في الثلاجة.
ثمار الكيوي هي ثمار غريبة ويمكن أن تؤكل قشرتها أيضاً، توفر فيتامين "ج" والألياف، و يمكن حفظها مدة أسبوع تقريباً دون تبريد ولكن في كيس من البلاستيك، والمبردة تستمر لبضعة أسابيع. إنها فاكهة جميلة يمكن إضافتها إلى أي طبق ، ويمكن أن تضاف للسلطات والفطائر أو كمطري للحوم الخنزير.
الكمكات Kumquats: وهي فاكهة صغيرة بيضاوية الشكل من فصيلة البرتقال. هي ليست ثمرة شائعة ولكنها تصبح شعبية في الخريف، هي مصدر لفيتامين "ج" و" أ"، ابحث عن تلك المتصلة بأوراقها الخضراء وتناولها مباشرة بعد الشراء.*

أخبار الطب

الحقائق الطبية كما لم تسمعها من قبل

www.med-syria.com



المحيط البلاستيفيكي

بعد التلوث البيئي والاستهتار البشري بالحياة على الكرة الأرضية، يبدو أن الخيار الأفضل هو تحديث التسميات الجغرافية، فمثلاً المحيط الباسفيكي (الهادي) يصبح البلاستيفيكي.
والبحر الأبيض المتوسط سيصبح البحر الأبيض المتوسخ.
لعل الأجيال المقلبة لن تنتبه إلى مدى انانيتنا وعدم رغبتنا في ترك هذه الأرض كما ورثناها:

صالحة للحياة البشرية...

هذه النشرة أسبوعية مجانية، انقل هذه الرسالة إلى كل أصدقائك لكي يحصلوا على الفائدة.

لضمان الحصول على النشرة بشكل دائم يرجى زيارة موقعنا الالكتروني والتسجيل.