

الصحة العالمية: التغذية الصحية تنقذ حياة الملايين

جنيف - نكر تقرير لمنظمة الصحة العالمية أنه يمكن إنقاذ الملايين من الأشخاص على مستوى العالم من خلال استثمارات هادفة في التغذية الصحية. وقالت نائبة المدير العام لمنظمة الصحة العالمية ناوكو ياماموتو "يجب أن تكون التغذية حجر الزاوية للرعاية الصحية التي لا غنى عنها". وأوضحت أنه بندرج ضمن ذلك مثلا إمداد السيدات الحوامل بمستحضرات الحديد وحمض الفوليك، فضلا عن تشجيع الرضاعة الطبيعية.

وشددت ياماموتو على ضرورة توفير التوعية للأطفال والبالغين كي يقللوا من استهلاك السكر والملح من أجل تفادي خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والسكريات الدماغية. وأكدت منظمة الصحة العالمية أن التخفيض من كمية الملح المستخدمة لكل شخص يوميا إلى أقل من خمسة غرامات، يمكن أن ينقذ حياة 1.7 مليون شخص سنويا.

وفي الوقت ذاته أشارت المنظمة بأوجه التقدم التي تم تحقيقها، وأوضحت أن عدد الأطفال الذين تقل أعمارهم عن خمسة أعوام، أي 39.2 بالمئة من الأطفال بالعالم آنذاك، يعانون من ذلك، وبلغ العدد 149 مليون طفل فقط في عام 2018، أي 21.9 بالمئة من الأطفال.

وأوضحت المنظمة أنه في عام 1990 كان 252.2 مليون طفل ممن تقل أعمارهم عن خمسة أعوام، أي 39.2 بالمئة من الأطفال بالعالم آنذاك، يعانون من ذلك، وبلغ العدد 149 مليون طفل فقط في عام 2018، أي 21.9 بالمئة من الأطفال.

ولكن المنظمة أشارت إلى أنه على جانب آخر تزداد السمعة، فبينما يعاني حاليا 20 مليون طفل تقريبا ممن تقل أعمارهم عن خمسة أعوام من سوء التغذية، هناك 40 مليون طفل يعانون من زيادة الوزن.

وأضافت المنظمة أن 1.9 مليون شخص بالغ على مستوى العالم كان يعاني من زيادة الوزن في عام 2014، من بينهم 600 مليون شخص يعاني من زيادة شديدة في الوزن تصل إلى حد السمعة.

وأشارت المنظمة إلى أن نسبة الذين يعانون من السمعة بين إجمالي سكان العالم تضاعفت منذ عام 1980. وبسبب تعريف منظمة الصحة العالمية، يعاني الشخص من السمعة إذا تجاوز مؤشر كتلة الجسم لديه، والذي يقيس العلاقة بين الطول والوزن، الـ30. وحذرت المنظمة من أن الأشخاص الذين يعانون من السمعة يزداد لديهم خطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب أو أنواع معينة من السرطان مثل سرطان الثدي والمبايض والبروستاتا والكبد والمرارة والكلى أو سرطان القولون.

الحياة

صحة



أكدت دراسة أميركية جديدة أن الملقين عن التدخين عرضة للإصابة بالكتئاب أو اكتساب عادة أخرى. وتقول إن الذين كانوا يدخنون من المرجح إصابتهم بالكتئاب أو البدء في تعاطي القنب أو تناول الكحول.



قالت غرفة الصيادلة الألمانية إن الجريب فروت له تأثير سلبي على مفعول بعض الأدوية، حيث إنه يحتوي على مواد تتعارض مع بعض العقاقير الطبية. وأوضحت أن هذا الأمر يسري على أدوية الكوليسترول وضغط الدم.

إنهاء المينا طبيعيا ينهي كابوس حشوات الأسنان المينا الجديدة تحمل نفس الخواص الميكانيكية التي تتمتع بها المينا الطبيعية



متاعب الأسنان تبدأ بتآكل المينا

الألمانية لطب الأسنان الوقائي، أن الأسنان الطباشيرية هي الاسم الدارج للمرض المعروف علميا باسم "نقص الأملاح في الأضراس والقواطع الأمامية".

عملية إعادة إنماء مينا الأسنان تعتبر بمثابة «الكأس المقدسة» في مجال طب الأسنان فهي مقعدة للغاية

وأضافت المنظمة أن 1.9 مليون شخص بالغ على مستوى العالم كان يعاني من زيادة الوزن في عام 2014، من بينهم 600 مليون شخص يعاني من زيادة شديدة في الوزن تصل إلى حد السمعة. وأشارت المنظمة إلى أن نسبة الذين يعانون من السمعة بين إجمالي سكان العالم تضاعفت منذ عام 1980. وبسبب تعريف منظمة الصحة العالمية، يعاني الشخص من السمعة إذا تجاوز مؤشر كتلة الجسم لديه، والذي يقيس العلاقة بين الطول والوزن، الـ30. وحذرت المنظمة من أن الأشخاص الذين يعانون من السمعة يزداد لديهم خطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب أو أنواع معينة من السرطان مثل سرطان الثدي والمبايض والبروستاتا والكبد والمرارة والكلى أو سرطان القولون.

الذي عمل على تحقيق نفس الهدف، إن زراعة المينا في المختبر تختلف عن زراعتها في بيئة الفم المليئة بالبكتيريا. ويرى أن التجارب على البشر ما زالت على بعد ثلاث أو أربع سنوات.

وأضاف "يصل بي أشخاص لحاجتهم الملحة لهذه الأنواع من التقنيات، لأن مينا الأسنان الرقيقة والمحفورة تسبب لهم الكثير من الألم. ورغم وجود تحديات مهمة يجب معالجتها قبل الانتقال إلى التجارب على البشر، وتبقى الدراسة مشجعة إذ تقربنا من حل هذه المشكلة الاجتماعية والطبية المهمة".

وترجع أمراض الأسنان إلى العديد من الأسباب أهمها المشكلات الخلقية أو نقص بعض الفيتامينات والحديد والكالسيوم في الجسم وكذلك عدم المراقبة على العناية بنظافتها وسلامتها وعدم الانتباه إلى مشكلات اللثة والفم عموما ومن بين أمراض الأسنان الشائعة لدى الأطفال والمراهقين نجد مرض الأسنان الطباشيرية. ويشعر الطفل بالمرهق عند تنظيف أسنانه، ولا يُعرف سبب المرض على وجه الدقة حتى الآن، رغم أنه مزعج للغاية وبالتالي تصعب الوقاية منه. وأوضح شتيفان تسيمر، رئيس الجمعية

وتابع "نود أن نهي كابوس الحشوات. ما زلنا في بداية الرحلة وما زال الطريق أمامنا طويلا".

وقال موضحا "إلى أن يتحقق ذلك، نود أن نرى الناس يجنبون الحشوات عبر اتساع الطرق التقليدية المتمثلة في زيارة طبيب الأسنان الروتينية، والتنظيف بالفرشاة مرتين يوميا، واستخدام معجون الأسنان بالفلورايد، والتقليل من كمية السكر التي يستهلكونها يوميا". وتعتبر المينا الجزء الأكثر صلابة في جسم الإنسان والأكثر تمعدنا، لكنها لا تستطيع إصلاح نفسها، مما يجعل تنسوس الأسنان من أكثر الأمراض شيوعا في العالم.

ويعد معاينة باستخدام مسبار رفيع تاكد أن المينا الجديدة كانت صلبة مثل المينا الطبيعية، فطحن مدار يومين، ازداد سمكها إلى حدود 3 ميكرومتر، أي حوالي واحد على ثلاثين من سمك شعرة. ولا يعتبر الباحثون الصينيون، الذين نشرت دراستهم في مجلة "ساينس ادفانسيز" العلمية، الساعين للوحيد لتجديد المينا باستخدام فوسفات الكالسيوم الاصطناعي. وقال الباحث في كلية الملكة ماري بجامعة لندن في بريطانيا، ألفارو ماتا،

الجديدة على تحمل بيئة الفم المليئة بالبكتيريا، لكن الخبراء يرون أن اختبارها على البشر أصبح قريبا. وقال الباحث المشارك في الدراسة، زاومينج ليو، الذي ينتمي إلى جامعة تشجيانغ في الصين إن المينا الجديدة تحمل نفس الهيكل والخواص الميكانيكية التي تتمتع بها المينا الطبيعية.

وأضاف "نأمل أن ننجح في مساعدة الجسم على إنصاف عملية نمو مينا الأسنان دون اللجوء إلى حشوات تحتوي على مواد مختلفة عن تلك التي ألفها. ونأمل، إذا سارت الأمور كما نريد، في بدء التجارب على البشر في غضون سنة أو اثنتين".

من جانبه أشار دامين والمسلي، المستشار العلمي في الجمعية البريطانية لطب الأسنان، لصحيفة ديلي ميل البريطانية إلى أن عملية إعادة إنماء مينا الأسنان تعتبر بمثابة "الكأس المقدسة" في مجال طب الأسنان وهي مقعدة للغاية.

تتناكل مينا الأسنان، المادة التي تحميها خارجيا، لأسباب متعددة من بينها الإكثار من تناول السكريات وعدم الاعتناء بنظافتها وسلامتها، وهو ما يضطر العديد من الناس إلى زيارة طبيب الأسنان لإصلاح وترميم السن المتآكلة، وتتم العملية عبر حشو السن بمواد مخصصة لذلك، ظهرت من بعد تأثيراتها على سلامة الفم والأسنان، وركز العلماء منذ سنوات على البحث عن حلول تساعد الأسنان على الشفاء من دون استخدام مواد كيميائية خارجية، ومؤخرا أعلن هؤلاء اكتشافهم مادة قادرة على إنماء مينا الأسنان طبيعيا.

لندن - ابتكر الباحثون مادة يمكن أن تساعد على إعادة نمو مينا الأسنان طبيعيا. وتعتبر المادة، المكتشفة حديثا، الحل الذهبي الذي عثر عليه العلماء في سعيهم لمساعدة الآلاف من الناس على تجنب زيارة أطباء الأسنان.

معلوم أنه عندما يستهلك الإنسان الكثير من السكريات، تتعرض أسنانه للتسوس ويتآكل طلاء المينا الخارجي. ويمكن الحل الوحيد لإصلاح الضرر في التوجه إلى طبيب الأسنان، حيث يسد الثقب الذي حدث بالسن بمواد مثل إسمنت الأيونومر الزجاجي والراتنج المركب. وتتشكل هذه المواد خطرا محتملة حيث يمكن أن تؤدي إلى التهابات باللثة، وتتطلب العودة إلى الطبيب لاستبدال السن بعد عدة سنوات أو عند سقوط الحشو وتكسرها.

ومنذ أكثر من عشر سنوات، ركز العلماء على التجارب الرامية إلى استبدال الحشو عبر مساعدة الجسم على إعادة ترميم مينا الأسنان بنفسه. وعملوا على ذلك عبر تزويدهم بفوسفات الكالسيوم وهو المكون اللاعضوي الأساسي في الأسنان والعظام.

لكن النتائج لم تكن مثالية، إذ أن مقياس المينا الجديدة لم يكن صحيحا فكانت ضعيفة وليئة. ثم بدأ العلماء في استخدام مجموعة صغيرة من مركبات فوسفات الكالسيوم التي استطاعت أن تتحول إلى مينا صلبة في غضون ساعات.

ولم يثبت العلماء بعد قدرة المينا الجديدة على تحمل التآكل.



السجائر الإلكترونية تضر الرئة وتضعف المناعة

تعطل بنية الرئة الطبيعية ووظيفتها، وتراجعت قدرة خلايا الرئة المناعية على مواجهة فيروسات الإنفلونزا. وقالت الدكتورة فرح خيرمان، قائدة فريق البحث "الدراسة كشفت أن أبخرة السجائر الإلكترونية تؤثر بالسلب على وظيفة الخلايا المناعية بالرئة، وتمثل هذه الخلايا خط الدفاع الأول ضد الالتهابات الفيروسية مثل تلك التي يسببها فيروس الإنفلونزا".

وأضافت "السجائر الإلكترونية تعد حاليا أكثر بدائل التبغ شيوعا في أوساط المراهقين، حيث يقبل عليها أكثر من 3 ملايين من المراهقين، وحوالي 10 ملايين من البالغين في الولايات المتحدة". وكانت دراسات سابقة قد كشفت أن النكهات المستخدمة في السجائر الإلكترونية تسبب استجابات التهابية وتأكسدا في خلايا الرئة.

كما أن آثار تلك النكهات يمتد إلى الدم، فهي سامة وتسبب في الموت المبرمج لخلايا الدم البيضاء. ونشرت منظمة الصحة العالمية أيضا تقريرا عام 2015 حذرت فيه من أن السجائر الإلكترونية تحتوي على مواد سامة ضارة بالصحة.

ووفقا للمنظمة، فإن التبغ يقتل ما يقرب من 6 ملايين شخص بإقليم شرق المتوسط سنويا، بينهم أكثر من 5 ملايين متعاطين سابقين وحاليين للتبغ، وحوالي 600 ألف شخص من غير المدخنين المعرضين للتدخين السلبي.

السجائر الإلكترونية التي تحتوي على النيكوتين، قد أصيبت بأضرار شديدة بالرئتين والتهابات مفرطة تشبه تلك الموجودة لدى المدخنين من البشر المصابين بانتفاخ الرئتين نتيجة التدخين التقليدي.

وبشكل غير متوقع، رصد الباحثون أن دخان السجائر الإلكترونية الخالية من النيكوتين، التي يعتبرها البعض آمنة، تسببت في تلف الرئتين.

كما رصدوا تراكم الدهون بشكل غير طبيعي في الرئتين، مما أدى إلى

وتعرضت الفئران لدخان التبغ أو أبخرة السجائر الإلكترونية لمدة 4 أشهر، وهذه المدة توازي تعرض إنسان بدأ التدخين في سن المراهقة حتى وصل العقد الخامس من عمره.

ووجد الباحثون أن تدخين التبغ التقليدي يزيد بشكل ملحوظ من خطر الإصابة بانتفاخ الرئة، وهي حالة تنفث فيها الأكياس الهوائية في الرئتين، ما يسبب ضيق التنفس.

ووجد الباحثون أيضا أن الفئران التي تعرضت بشكل مزمن لدخان

والشطن - حذرت دراسة أميركية حديثة، من أن التعرض المزمن لدخان السجائر الإلكترونية يعطل وظيفة الرئة الطبيعية، ويقلل أيضا من قدرة الخلايا المناعية الموجودة في الرئتين على مواجهة العدوى الفيروسية.

الدراسة أجراها باحثون بكلية بايلور للطب في الولايات المتحدة، ونشروا نتائجها، ضمن العدد الأخير من دورية "جورنال أوف كلينيكال انفيستيجيشن" العلمية.

وتتمثل السجائر الإلكترونية عن طريق سخان حراري لتسخين سائل يحتوي على النيكوتين الموجود داخلها، ليتحول السائل إلى بخار النيكوتين الذي يستنشقه المدخنون بدلا من حرقه، كما يتم في السجائر المعتادة.

وأجرى الفريق دراسته على مجموعة من الفئران، للتحقق من آثار التعرض المزمن لأبخرة السجائر الإلكترونية، ودخان التبغ التقليدي على وظيفة الرئة.

وراقب الفريق أربع مجموعات من الفئران، تعرضت المجموعة الأولى لدخان السجائر الإلكترونية التي تحتوي على النيكوتين في مذيبات الأبخرة الشائعة، فيما تعرضت الثانية لأبخرة السجائر الإلكترونية الخالية من النيكوتين، أما المجموعة الثالثة فتعرضت لدخان التبغ التقليدي، فيما لم تتعرض المجموعة الرابعة لدخان السجائر الإلكترونية أو التقليدية.



أكثر بدائل التبغ شيوعا بين الشباب