

الأجهزة الإلكترونية لا تخلو من خطر يهدد صحة البشر

التعرض المفرط للضوء الأزرق يتلف البصر ويصيب المخ بالارتباك



حذر الأطباء من خطورة الاستعمال المكثف للأجهزة الإلكترونية، كالهواتف الخلوية أو اللوحية ودعوا إلى ترشيدها نظرا إلى مدى خطورة الضوء الأزرق المنبعث منها على صحة الجسم، والتي تصل إلى حد فقدان البصر والإصابة بالسرطان. وقد اختار مصممو الأجهزة الإلكترونية اللون الأزرق حتى يتمكن الفرد من مشاهدة لوحة الجهاز ولو في أشد حالات الشمس سطوعا.

لأن خلايا استقبال الضوء لا تتجدد في العين. ونبه العلماء إلى أن الأجهزة التقنية ليست المصدر الوحيد للضوء الأزرق فهو يصدر عن الشمس أيضا مشيرين إلى أن تأثيره في الحالة الطبيعية يحدث بصورة بطيئة في حين يؤدي ضوء الأجهزة إلى تسريع الضرر. وحذر خبراء الصحة من تراجع صحة العيون لدى الجيل الحالي جراء الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية والتقنية مؤكدين على أن جيل الألفية يتفحصون هواتفهم الذكية بمعدل 157 مرة يوميا مقارنة بالبالغين الذين لا يستعملون هواتفهم سوى 30 مرة يوميا.

من جهة أخرى اكتشف العلماء أن المستقبلات الموجودة في شبكية العين التي تقوم بالتقاط الضوء وإرسال الإشارات إلى المخ لإفراز مادة الميلاتونين هي مادة حساسة للضوء الأزرق مؤكدين على أن التعرض له بشكل مفرط يمنع من الحصول على قدر الموصى به من النوم للفرد ويسبب للمخ حالة من الارتباك كما أكدوا أن الضوء الأزرق يسبب للمخ حالة من التراكم العصبي تؤدي إلى صعوبة الاستجابة للنوم مشيرين إلى أن الخلل في نمط النوم يؤدي بدوره إلى ضعف الذاكرة.

وأكد الباحث أجيث كارونارائن وهو أحد المشاركين في الدراسة على أن عدسة العين وقرنيته لا تستطيعان حماية العين من الضوء الأزرق الصادر عن تلك الأجهزة، مشيرا إلى أن الإنسان يستند في عملية الرؤية بشكل أساسي على الشبكية في استنعار الضوء لكن الضوء الأزرق يربك هذه العملية ويدمر الخلايا المستقبلة للضوء، جراء حصول تفاعل كيميائي. أما الباحث كاسون رانتياك فوفس ما يحصل للعين بسبب تلقي الضوء الأزرق في هذه الحالة باسم موضعا أن الخطورة تزداد

برلين - أكدت الرابطة الألمانية لأطباء العيون خطورة الضوء الأزرق المنبعث من الأجهزة الإلكترونية كالهواتف الذكية والكمبيوترات اللوحية على صحة العين محذرة من الإفراط في استخدامها. وأوضحت الرابطة أن التعرض المفرط للضوء الأزرق المنبعث من الأجهزة الإلكترونية يرفع خطر الإصابة بما يعرف "بالتنكس البقعي المرتبط بالسن" الذي قد يؤدي إلى فقدان البصر.

كما أن التعرض المفرط للضوء الأزرق يؤدي إلى اضطرابات النوم، نظرا لأنه يتسبب في تثبيط هرمون "الميلاتونين" الضروري للنوم. كما أشارت دراسة طبية أجراها باحثون من جامعة توليدو الأمريكية إلى أن الناس صاروا يتعرضون بكثرة للضوء الأزرق سواء عند مشاهدة التلفزيون أو عند استخدام الهواتف الذكية والألواح الرقمية.

وأكد الباحث أجيث كارونارائن وهو أحد المشاركين في الدراسة على أن عدسة العين وقرنيته لا تستطيعان حماية العين من الضوء الأزرق الصادر عن تلك الأجهزة، مشيرا إلى أن الإنسان يستند في عملية الرؤية بشكل أساسي على الشبكية في استنعار الضوء لكن الضوء الأزرق يربك هذه العملية ويدمر الخلايا المستقبلة للضوء، جراء حصول تفاعل كيميائي. أما الباحث كاسون رانتياك فوفس ما يحصل للعين بسبب تلقي الضوء الأزرق في هذه الحالة باسم موضعا أن الخطورة تزداد

مضار جسيمة

بعازل للضوء الأزرق. كما حذروا من مخاطره على صحة الأطفال ودعوا إلى إبعادهم عن كل مصادره خصوصا قبل شمس منتصف النهار.

وقال الأطباء إنه من المفترض ألا يتعرض الأطفال دون العامين للأجهزة الذكية أو الضوء الأزرق باشكاله المتعددة حرصا على صحة عيونهم، مؤكدين على دور الفيتامينات في حماية شبكية العين.

ونصح الأطباء بتناول الأطعمة التي تحتوي على نسب مرتفعة من الفيتامينات مثل الخضروات والفواكه مؤكدين على أنه كلما كانت شبكية العين في صحة جيدة كانت الحالة الصحية للعين أفضل.

8 ساعات أمام الكمبيوتر يعرض الفرد للخطر نفسه من الأضرار التي تلحق بالجلد عند تعرضه لنحو 20 دقيقة في شمس منتصف النهار.

ودعا الأطباء إلى ضرورة ترشيدها استخدام الأجهزة الإلكترونية مع مراعاة استخدام الوضع الليلي الذي تتيحه هذه الأجهزة لحماية العيون.

كما نصحوا بتقليل حجم الضرر الذي يتعرض له من الضوء الأزرق وذلك بالابتعاد عن مصادره خاصة أثناء الليل، والتقليل من سطوع ضوء الشاشات الخاصة بالكمبيوتر أو جهاز الهاتف.

كما ينصح أطباء العيون بالنظارات التي تعمل على تقليل الضوء الأزرق أو حجبها ومنها النظارات الطبية المزودة

خبراء يحذرون من تراجع صحة العيون لدى جيل الألفية نتيجة مضار الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية والتقنية

طبقة الأدمة أسفل البشرة، ما من شأنه أن يصف إنتاج الكولاجين والإيلاستين، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة في احتمال ترهل الجلد وظهور الخطوط الدقيقة. كما أثبتت العديد من البحوث أن قضاء 4 جلسات مدة كل واحدة منها

عالية من اللون الأزرق في الليل تزيد احتمالات إصابتهم بسرطان البروستات مرتين واحتمالات الإصابة بسرطان الثدي مرة ونصف.

وكشف فريق الباحثين بقيادة معهد برشلونة للصحة العالمية في الدراسة التي شملت أكثر من 4 آلاف شخص أن التعرض للضوء الأزرق في البيت وخارجه يزيد خطر الإصابة بالسرطان. من جهتهم أثبت خبراء الصحة أن الضوء الأزرق، وهو لون في طيف الضوء المرئي الذي يمكن رؤيته بعيني الإنسان، له تأثير سلبي على البشرة.

وأكد الخبراء أن الضوء الأزرق يتميز بطول موجة أكبر من الأشعة فوق البنفسجية ويمكنه اختراق الجلد والتغلغل فيه والوصول إلى ما يعرف

وفي دراسة دولية تم التحذير من خطورة الضوء الأزرق المنبعث من الهواتف الذكية ومصابيح الشوارع ذات الصمامات الثنائية ومن احتمال تسببه في مرض السرطان. وقالت الدراسة إن الأشخاص الذين يتعرضون إلى مستويات

عالية من اللون الأزرق في الليل تزيد احتمالات إصابتهم بسرطان البروستات مرتين واحتمالات الإصابة بسرطان الثدي مرة ونصف. وكشف فريق الباحثين بقيادة معهد برشلونة للصحة العالمية في الدراسة التي شملت أكثر من 4 آلاف شخص أن التعرض للضوء الأزرق في البيت وخارجه يزيد خطر الإصابة بالسرطان. من جهتهم أثبت خبراء الصحة أن الضوء الأزرق، وهو لون في طيف الضوء المرئي الذي يمكن رؤيته بعيني الإنسان، له تأثير سلبي على البشرة. وأكد الخبراء أن الضوء الأزرق يتميز بطول موجة أكبر من الأشعة فوق البنفسجية ويمكنه اختراق الجلد والتغلغل فيه والوصول إلى ما يعرف

الحياة صحة



قالت الجمعية الألمانية للتغذية إن الحليب البقري يتمتع بأهمية كبيرة لصحة الأطفال؛ حيث إنه غني بالكالسيوم والزنك واليود والبروتين وفيتامينات B. وأوضحت الجمعية أن الكالسيوم يحظى بأهمية كبيرة لصحة العظام، محذرة من أن نقص الكالسيوم في الصغر يرفع من خطر الإصابة بهشاشة العظام في الكبر. ولتجنب هذا الخطر أوضحت الجمعية أن الأطفال بدءا من عمر 6 أشهر يحتاجون إلى الحليب البقري بكمية تصل إلى 200 مليلتر يوميا.

أوضحت الصيدلانية الألمانية أورزولا زيلربيرج أن الفرق بين الشاي العادي والشاي الطبي يتمثل في اختلاف نوعية النباتات المستخدمة في إنتاج النوعين، مشيرة إلى أن متطلبات الشاي الطبي أعلى بكثير من متطلبات الشاي العادي؛ حيث لا يتعلق الأمر هنا بمحتوى المواد الفعالة فحسب، بل بمدى جودته ونقاؤه وخلوه من الشوائب أيضا. وقالت زيلربيرج إن الشاي الطبي له استخدامات عدة، منها تخفيف التقلصات في المعدة والأمعاء والمرارة.



قال الدكتور كريستوف ليببش إن ظهور نقاط حمراء على الجلد يرجع إلى أسباب عدة، أبرزها ما يعرف بالحساسية الجلدية.

وأوضح طبيب الأمراض الجلدية الألماني أن الحساسية التلامسية هي استجابة تحسسية ناجمة عن ملامسة الجلد لمادة مسببة للحساسية مثل المواد العطرية أو المعادن كالنيكل الموجود في الأقراط والحلي مثلا. وفي هذه الحالة غالبا ما تكون النقاط الحمراء مصحوبة بحكة أيضا. وقد تندر النقاط الحمراء أيضا بالتهاب الأوعية الدموية.



جهل النساء ضرورة الفحص المبكر يضخم الإصابات بسرطان الثدي

كما أكدت الخبيرة غويتا على انتشار سرطانات أمراض النساء في المنطقة، وقد أصبح هناك ارتفاع في حالات الإصابة بشكل عام في جميع أنواع السرطانات النسائية الرئيسية، مثل: سرطان الرحم وسرطان عنق الرحم وسرطان المبيض وسرطان المهبل وسرطان الفرج والإصابة بأمراض الأرومة الليفية الحملي.

ويعد سرطان عنق الرحم المسبب الثاني الأكثر شيوعا للوفاة بسرطان لدى النساء؛ حيث يحدث المرض بسبب الإصابة بعدوى فيروس الورم الحليمي البشري المنشأ. والخبر الجيد في الأمر أنه يمكن الوقاية منه بواسطة اللقاح وبرنامج الفحص الفعال. وغالبا ما يعد السبب الرئيسي لارتفاع معدل الإصابة بسرطان عنق الرحم في دول الشرق الأوسط هو قلة

برلين - تشير التقارير الأخيرة إلى ارتفاع عدد حالات الإصابة بسرطان الثدي، التي تشمل النساء العربيات، اللاتي تقل أعمارهن عن 50 عاما وذلك وفقا لأحد كبار أطباء الأورام في مستشفيات أبوлю.

ولاحظت الخبيرة ساريكا غويتا، استشارية أمراض النساء والأورام النسائية في مستشفى "أبولو إندرابرانسا"، أن سرطان الثدي يتم تشخيصه في مراحل أكثر تقدما في دول الشرق الأوسط مقارنة بالدول الغربية. وتقول الخبيرة غويتا "غالبا ما يرجع السبب المحتمل لمثل هذه الظواهر إلى قلة الوعي لدى النساء العربيات بضرورة القيام بفحص الثدي وإلى ترددهن في استشارة الطبيب في حال ملاحظة أي تغير غير طبيعي. ويعد سرطان الثدي أكثر أنواع السرطان شيوعا، التي تصيب النساء على مستوى العالم، بما في ذلك دول الشرق الأوسط؛ حيث يشكل ما بين 15 و35 في المئة من جميع أنواع السرطان، التي يتم الإبلاغ عنها في المنطقة العربية".

ويشكل عام تتمثل أشهر الأعراض الرئيسية لسرطان الثدي في وجود تورم غير مؤلم بالثدي أو الإبط، مع تراجع الجلد أو الحلمة، وحدوث تغيرات في جلد الثدي. وقالت الخبيرة غويتا إن جميع النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 50 و54 عاما يجب أن يقمن بتصوير الثدي بالأشعة السينية كل عام وذلك لتجنب خطر الإصابة، في حين أن جميع النساء اللاتي تكون أعمارهن من 55 عاما فما فوق يجب أن يقمن بتصوير الثدي بالأشعة السينية كل عامين.



الفحص المبكر لا بد منه