

ملايين الألمان يعانون طنين الأذن



يعاني أكثر من أربعة ملايين ألماني من الإصابة بطنين الأذن أو ما يصطلح عليه علمياً بالتنتيتوس (التنتيتوس: طنين وصفير الأذن الذي لا ينقطع، وهو نوع من الإصابة في جهاز السمع). ويصاب أكثر من ٢٥٠ ألف شخص به سنوياً بشكل مزمن. ولا يسمى التنتيتوس مرضاً بل هو إصابة، لكن استمرار الإصابة به يمكن أن يؤدي إلى أمراض أخرى مثل الكآبة أو أمراض الخوف. ويبدو الوضع مأساوياً خصوصاً لدى الشباب المصابين حيث يقول أحدهم "أريد أن أقفز من الجسر للتخلص من هذا الطنين". ويعاني الشخص المصاب به من طنين مستمر يصعب عليه شرحه، ويزيد من معاناته أنه لا يمكن لأحد مساعدته، فالمصاب هو الشخص الوحيد الذي يمكنه سماع الطنين، لأن مصدره ليس خارج الجسم بل داخله. وهذا الصوت "ليس بالصوت الذي يمكن قياسه حتى لو قطعنا عصب السمع، أي فصلنا الأذن عن الدماغ، فإن الصوت لن ينقطع".

وخلال الشهور الثلاثة الأولى تعتبر الإصابة عرضية، إذ توجد حينها احتمالات كبيرة بأن يختفي الطنين، لو تمت معالجة المسبب له بشكل صحيح. ويميز العلماء بين نوعين منه، نوع يظهر لفترة، ثم يختفي باختفاء المسبب، ونوع آخر يصبح مزماً.

في حالات عديدة تظهر الإصابة نتيجة التعرض لضغوط الحياة وللضوضاء بشكل مستمر، أو لصوت عال مفاجئ. وهذان هما المسببان لأكثر من ٣٠٪ من إصابات طنين الأذن.

ويؤكد المصاب بطنين الأذن أن السبب في تعرضه لهذه الإصابة يعود إلى طبيعة عمله السابق حيث كان مديراً للمبيعات وهو عمل مضمناً جداً، عرضه لأن يكون تحت رحمة الطنين منذ عام ١٩٩٦.

ويمكن أن تعاني حاسة السمع إذا ما تعرض المرء لحادث ما، فيجعل الحاسة سريعة التأثر بالضوضاء، وقد يقود إلى الإصابة بطنين الأذن.

والتعرض المستمر للضوضاء يمكن أن يؤدي إلى إصابة الشعيرات داخل قوقعة الأذن، التي وظيفتها التقليل من حدة الضوضاء الداخلة إلى الأذن. وإذا ما أصيبت هذه الشعيرات، فإن

اليوم العالمي لمرض السكر



احتفل العالم يوم الأربعاء الموافق ١٤ من نوفمبر، باليوم العالمي لمرض السكري الذي أصاب حتى الآن أكثر من ٣٤٧ مليون شخص في أنحاء العالم، وسيتضاعف هذا الرقم عالمياً بحلول عام ٢٠٣٠م وفقاً لتقديرات الاتحاد الدولي للسكري، ما لم تتخذ أي إجراءات للحيلولة دون تفاقمه كالقيام بحملات توعية صحية دورية تحذر من خطورة هذا المرض، وتؤكد أهمية إتباع الإنسان لنظام غذائي صحي متكامل يمارس معه النشاط البدني المناسب مع الامتناع التام عن التدخين.

ومرض السكر: هو مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج مادة الإنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن استخدام تلك المادة بشكل فعال، والأنسولين عبارة عن هرمون ينظم مستوى السكر في الدم، وارتفاع مستوى السكر في الدم من الآثار الشائعة التي تحدث جراء عدم السيطرة على السكري، ويؤدي مع الوقت إلى حدوث أضرار وخيمة في كثير من أعضاء الجسد، خصوصاً في الأعصاب والأوعية الدموية.

الأذن الداخلية ترسل نبضات مستمرة خطأ إلى المخ.

وتشير آخر البحوث إلى أن خلايا في نبضات المخ في المنطقة المسؤولة عن السمع، يمكن أن يؤدي في حالة تعرض الأذن إلى إصابة أو بسبب الضغوط إلى أن يرسل المخ إشارات خطأ ويسبب الطنين. وهي أمراض معروفة للأطباء. فالصعوبة في السمع مثلاً يمكن أن تؤدي إلى الإصابة تدريجياً بالطنين. لكن الصعوبة في السمع يمكن معالجتها من خلال جهاز إلكتروني يربط بالأذن.

كما أن إصابة عضلة الرقبة أو تشنجهما، أو حتى عضلات الفك، أو ربما إصابة العمود الفقري يمكن أن يؤدي كل ذلك أيضاً إلى خلل في جهاز السمع.

ويعالج أطباء متخصصون هذه الأنواع من الإصابات مثل: أطباء الأنف والأذن والحنجرة، أو أطباء العظام. أما إذا ما كان سبب التعرض للإصابة بالطنين هو الضغوط الحياتية، فإن الدور حينها يكون للأطباء النفسيين.

[<http://aljazeera.net>]

وفيات مرض السكري، نصفهم ممن تقل أعمارهم عن ٧٠ سنة، ٥٥٪ من ذلك العدد من النساء.

ووضعت منظمة الصحة العالمية والاتحاد الدولي للسكري، شعار هذا العام لنحامي مستقبلنا من مرض السكري بغية تشجيع الحكومات على تعزيز وتنفيذ سياسات الوقاية والسيطرة على مرض السكري ومضاعفاته، ودعم ونشر المبادرات الوطنية لمكافحة مرض السكري ومضاعفاته، وتوضيح أهمية التنقيف القائم على الأدلة في علاج مرض السكري والوقاية من مضاعفاته، وزيادة الوعي بالعلامات التحذيرية للإصابة بمرض السكري وتشجيع التشخيص المبكر، علاوة على تعزيز العمل للحد من عوامل الخطر لمرض السكري من النوع الثاني، ومنع أو تأخير مضاعفات المرض.

ومن المعروف أن مصر والسعودية تحتلان الصدارة عربياً من حيث أعداد المصابين بهذا المرضي كما تحتلان مكانة متقدمة في قائمة أكثر ١٠ دول مصابة بالداء على مستوى العالم، وتضم هذه القائمة أيضاً ٤ دول عربية أخرى، هي: الإمارات، والبحرين، والكويت،

وللاحتفال باليوم العالمي لمرض السكري قصة تعود إلى ١٤ نوفمبر من عام ١٩٢٢م حيث أنه يوم ولادة الكندي فريدريك بانتين، الذي اكتشف مع تلميذه شارلز بيست، مادة "الأنسولين" التي تحفظ توازن نسبة السكري لدى المريض، ونالا على أثرها جائزة نوبل، إذ حدد الاتحاد الدولي للسكري، ومنظمة الصحة العالمية هذا اليوم من كل عام، للاحتفال باليوم العالمي للسكري.

واستهدف فعاليات اليوم العالمي للسكري، مرضى السكري وذويهم، وصناع القرارات الصحية، والمتقنون الصحيون لمرض السكري، وجميع شرائح المجتمع، بغرض توعيتهم بكيفية الوقاية من الإصابة بمرض السكري، أو تأخير ظهوره على الأقل من خلال إتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني بانتظام، والحفاظ على الوزن المثالي في حدوده الطبيعية.

وأشارت إحصاءات منظمة الصحة العالمية إلى أن (السكري ١) يصيب أكثر من ٣٤٧ مليون نسمة في جميع أنحاء العالم. وسيزداد ذلك العدد للضعف بحلول عام ٢٠٣٠م، ما لم تتخذ أي إجراءات للحيلولة دون ذلك، مؤكدة أن

الأعراض بشكل مضاعف، وخطورته بدأت تصل إلى الأطفال المصابين بالسمنة.

كما يوجد ما يسمى بـ"سكري الحمل"، وهو ارتفاع مستوى السكر في الدم، الذي يُقطن إليه في بادئ الأمر خلال فترة الحمل، وأن أعراضه تطابق أعراض أعراض النمط ٢، ويُشخص عن طريق الفحوص السابقة للولادة، وليس جراء الإبلاغ عن أعراضه. ويوضح الأطباء أن اختلال تحمل الجلوكوز واختلال الجلوكوز مع الصيام، يمثل مرحلتين وسيطتين في عملية الانتقال من الحالة الطبيعية إلى الإصابة بالسكري. والأشخاص الذين يعانون هذين الاختلالين معرضون بشدة للإصابة بالسكري من النمط ٢، مع أن ذلك ليس بقدر محتوم.

ولمرض السكري مضاعفات خطيرة، تتركز في إلحاق الأضرار بالقلب، والأوعية الدموية، والعينين، والكليتين، والأعصاب، وقد يزيد لا قدر الله من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، فالأمراض القلبية الوعائية التي تتسبب في وفاة ٥٠٪ من المصابين بالسكري، كما تزيد مضاعفاته من الاعتلال العصبي الذي يصيب القدمين، وهو وضعف

وسلطنة عمان، بحسب تقديرات لمنظمة الصحة العالمية. ولمرض السكري أنواع عدة، هي:

السكري ١: يُعرف باسم السكري المعتمد على الأنسولين أو السكري الذي يظهر في مرحلة الطفولة، ويُعالج هذا النمط بتعاطي الأنسولين يوميا، ولا يُعرف سببه حتى الآن، كما لا يمكن الوقاية منه حسبما أكدت الدراسات العلمية الحالية. ومن أعراض هذا المرض: فرط التبول، والشعور المتواصل بالعطش والجوع، وفقدان الوزن، وتغير حاسة البصر، والإحساس بالتعب، ويمكن أن تظهر هذه الأعراض على الإنسان فجأة بدون سابق إنذار.

السكري ٢: الذي كان يُسمى السكري غير المعتمد على الأنسولين أو السكري الذي يظهر في مرحلة الشيخوخة بسبب استخدام الجسم مادة الأنسولين بشكل غير فعال، ويظهر جراء فرط الوزن، وقلة نشاط البدن، في حين أكد الأطباء أن أعراض هذا النمط مماثلة لأعراض النمط ١، إلا أنها لا تظهر بشكل جلي في كثير من الأحيان، بمعنى أنه قد يُشخص المريض به، بعد مرور أعوام عدة على ظهور

وقيم فريق البحث تأثير النظام الغذائي الذي اتبعه أفراد العينة في الصغر، خاصة الألبان والبروتين والكالسيوم والدهون على الأداء الحالي والقدرة الحركية لهؤلاء الأشخاص في الكبر. وقد خضع أفراد العينة لسلسلة من الأنشطة بما في ذلك المشي والقدرة على القيام والجلوس واختبارات اتران الجسم.

وتبين أن تناول أطعمة غنية بالكالسيوم والبروتين والألبان في الطفولة ترتبط بالقدرة الحركية في الكبر.

وقام أساتذة جامعيون بالمعهد الأميركي بدراسة عن سبل وقاية الأطفال من مرض السرطان، وخلصوا إلى أن الرضاعة الطبيعية لمدة عامين تقي الأم من سرطان الثدي، وتحمي الطفل من الإصابة بالسرطان، وتجنبه التعرض للعدوى المتكررة. وكذلك من الإصابة بالميكروبات وتزيد من مناعتهم في الشهور الأولى من عمرهم.

وقام مجموعة من الباحثين بتجميع نتائج دراسة في مجال علم الأوبئة، وأكدت خلاصة الإحصائيات التي شملت ألف سيدة، يعاني ثلثهن تقريباً من سرطان الثدي، وأن عملية

جريان الدم إلى زيادة فرص الإصابة بتقرحات القدم وبتر الأطراف في نهاية المطاف، بينما تمكن خطورة السكري في اعتلال الشبكية، التي تؤدي إلى العمى، وحدوث الفشل الكلوي الذي يتسبب في وفاة ١٠ إلى ٢٠٪ من المصابين بالسكري.

[<http://www.almesryoon.com>]

تناول الحليب منذ الصغر مفتاح الصحة في الكبر

أكدت دراسة بريطانية حديثة أن عادة تناول الحليب منذ الصغر يمكن أن تؤدي لفوائد صحية تدوم طوال حياة الشخص وتحسن من القدرات البدنية وتوازن الجسم في الكبر.

ووجد الباحثون في هذه الدراسة أن تناول الطفل ما يقرب من كوب من الحليب في اليوم يرتبط بسرعة أكبر بالمشي بمقدار ٥٪، ويقلل الإصابة بضعف الاتزان في الكبر بنسبة ٢٥٪.

وقد استعان فريق البحث بتقارير تاريخية عن النظم الغذائية لأكثر من ١٥٠٠ رجل ممن تتراوح أعمارهم بين ٦٢ و ٨٦ عاماً شاركوا في دراستين موسعتين عن العادات الغذائية في الطفولة.

الأيادي المبللة 'الأرضية الخصبة' لانتشار الميكروبات

أفادت دراسة أمريكية حديثة أن الأيدي المبللة تساعد على نشر الميكروبات والبكتيريا في الجسم بشكل مضاعف مقارنة بالأيدي الجافة. وأكد علماء من عيادة مايو الأميركية أن البيئة المبللة والرطبة تعد الأمثل لتكاثر البكتيريا، وهذا ما يفسر وجود البكتيريا على الأيدي المبللة بشكل أكبر من الأيدي الجافة.

وينصح الأطباء بغسل اليدين عند لمس أشياء عامة، كآزرار المصاعد وعربات التسوق والعملات الورقية فهي من أكثر الأجسام الحاملة للميكروبات. وتنتقل الجراثيم بسهولة عند عدم غسل اليدين أو تركهما دون تجفيف إلى العين أو الفم، وتؤدي بالتالي إلى التهابات ومشاكل صحية. وينصح الخبراء باستعمال المناديل الورقية التي يتم اتلافها ورميها بمجرد إنهاء عملية المسح بدلاً من المناشف حيث تتكاثر البكتيريا فيها. كما أن المناشف تنتقل بين الأشخاص وهو ما يسهل الإصابة في حال وجود العدوى، وينصح بغسل اليدين جيداً لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية، مع ضرورة تجفيفهما فوراً، وهو ما يوازي أهمية غسلهما.

الرضاعة كان لها تأثير كبير في خفض معدل الإصابة بهذا المرض.

وتعتبر الرضاعة الطبيعية أفضل مصدر لتغذية الرضع، وتحد من مخاطر الإصابة بالأمراض في مرحلة الطفولة، إلا أن العلماء قالوا إنها قد تزيد من الإصابة بالربو والحساسية.

وأفادت بحوث سابقة أجراها خبراء بالجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا بأن وقف الرضاعة الطبيعية عن الرضع الذين تقل أعمارهم عن أشهر يؤثر في قدرات الذكاء والحركة عندهم.

وأثبتت عدة دراسات جدوى الرضاعة الصناعية والألبان المصنعة بمكوناتها الجديدة التي من الممكن أن توازي فائدة الرضاعة الطبيعية، وتكون بديلاً جيداً للألم في حالة مرضها أو ضعف جسدها، ولكنها حذرت من أن الاضطرابات المعوية التي يمكن أن تصيب الطفل الصغير تحدث في أحيان كثيرة بسبب تلوث غذائه، والذي يكون مصدره الحليب الصناعي أو زجاجة الرضاعة نفسها.

وقد يؤدي بعض الإهمال خلال تحضير الرضعة إلى حدوث توعك صحي لا تحمد عواقبه.

العلاقة بين تزايد مستويات الملوثات الهوائية الشائعة وشيخوخة الدماغ

أجرى الباحثون من جامعة جنوب كاليفورنيا ومعهد "يو إس سي ديفيس" لعلم الشيخوخة دراسة على عينة تتكون من ١٥ ألف رجل وامرأة فوق سن الـ ٥٠، وأخضعوهم إلى اختبارات معرفية عمدوا إلى مقارنتها بخريطة تلوث الهواء. وتوصلوا بعد احتساب عوامل كثيرة مثل: السن والعرق والتربية والتدخين، وحالة التنفس والقلب لدى المشاركين في الدراسة، أنه كلما زاد تلوث الهواء، قلّت معدلات الاختبارات، مشيرين إلى أن شيخوخة الدماغ كانت أسرع بنحو ٣ سنوات لدى المقيمين في المناطق الأكثر تلوثاً، بالمقارنة مع المقيمين في المناطق الأقل تلوثاً. كما أظهرت الدراسة الآثار السلبية غير المتوقعة لملوثات الهواء على الوظيفة الدماغية لدى الأكبر سناً.

وعلى صعيد آخر أشارت دراسة تايبوانية سابقة إلى أن تلوث هواء المدن يمكن أن يزيد بدرجة كبيرة في احتمالات إصابة الإنسان بسكتة دماغية. وكشف الباحثون عن وجود علاقة واضحة بين تزايد مستويات اثنين من

ويعتقد العديد من الناس أن البكتيريا دائماً خطيرة على صحة الإنسان وعلى سلامة الجسم ويجهلون أن هناك بعض أنواع البكتيريا النافعة للجسم وللصحة. وقد لا يعلمون أن جسم الإنسان يحتوي على العديد من البكتيريا وبعض الميكروبات، والتي قد يزيد عددها عن خلايا جسم الإنسان منها ما هو ضار على الصحة، ومنها ما هو مفيد ونافع للإنسان. ومن أكثر الأطعمة التي تمد الجسم بالبكتيريا النافعة هي الزبادي واللبن الرائب حيث تقوم هذه البكتيريا بإنتاج الحامض اللبني، والذي يحول الحليب إلى ما يسمى باللبن الرائب، ومن ثم إلى زبادي له مذاق خاص ولذيذ.

وتوصل باحثون من المعهد التعليمي التقني لجزر أيونيان باليونان أجروا دراسة على ثمانية أصناف من الزيوت النباتية الأساسية ومنها الزيوت الأساسية في نباتي الزعتر والقرفة إلى أن الزيت الأساسي لنبات الزعتر كان الأكثر فعالية في محاربة بكتيريا المكورات العنقودية التي استهدفتها الدراسة إذ نجح في قتل جميع الخلايا تقريباً خلال ساعة واحدة.

[<http://www.middle-east-online.com>]

تأثيرات التعرض قصير المدى للملوثات وعلى سبيل المثال خلال وقت الذروة. وقال "في الطقس الحار ننصح الناس بتجنب التلوث والبقاء بداخل المباني واستخدام مكيفات الهواء عند الحاجة".

[<http://www.middle-east-online.com>]

أسرة النشر

الأستاذ الدكتور / محمد عبد السميم عيب

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. ثابت عبد المنعم إبراهيم بيطري

أ.د. علي حسين علي زرزور طب

أ.د. محمد أبو القاسم محمد هندسة

أ.د. أحمد غلاب محمد إبراهيم زراعة

أ.د. حسام الدين محمد عمر علوم

د. عادل عبده حسين أحمد هندسة

د. ياسر محمد فضل نوعية

د. عصام عادل أحمد آداب

د. علاء عرفات خليفة صيدلة

الملوثات الشائعة وبين الإصابة بسكتة دماغية وخاصة في الأيام الحارة. وقام العلماء بجمع بيانات عن ٢٣١٧٩ مصابا بالسكتة الدماغية بين عامي ١٩٩٧، ٢٠٠٠ في كاوهيسيونج أكبر المدن في تايوان وأحد المراكز الصناعية بها أيضاً.

وكشف العلماء أنه مع زيادة التعرض للجزيئات الملوثة بالسخام المعروفة باسم "بي إم ١٠" وثاني أكسيد النيتروجين تزيد حالات الإصابة بسكتة دماغية.

وقد قدمت هذه الدراسة دليلاً جديداً على أنه كلما ارتفعت مستويات التلوث في الجو زادت احتمالات الإصابة بالسكتة الدماغية خاصة في الايام الحارة".

وكانت هناك دراسات سابقة توضح وجود علاقة بين تلوث الجو ومعدل الوفيات اليومية بسبب أمراض الرئة والقلب. ولكن كانت هناك أدلة متضاربة بشأن السكتة الدماغية. ويتشكك الكثير من الخبراء في إمكانية تأثير تلوث الجو في حجم الدم ومئاته الأوعية الدموية وبنية القلب.

وقد صرح أحد الباحثين أنه من الممكن بمزيد من البحث إنتاج عقاقير لحماية الناس من