

* النشرة البيئية: العدد السابع والثمانون بعد المائة (أغسطس 2011):-

يهنئ

مجلس إدارة

مركز الدراسات والبحوث البيئية

وقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بجامعة أسيوط

الأمتين العربية والإسلامية

بحلول عيد الفطر المبارك

أعاده الله علينا باليمن والبركات

وكل عام وأنتم بخير

احذر..

الإفراط في السهر يهدد صحتك

قال الله تعالى ﴿وجعلنا الليل لباساً وجعلنا النهار معاشاً﴾، فالنوم من أهم الأشياء التي يحتاجها جسم الإنسان بعد يوم كامل من الجهد والتعب، لكي يستعيد نشاطه وقدرته على مواصلة العمل لليوم التالي.. ويتراوح مقدار النوم الطبيعي لجسم الإنسان من 7 إلى 8 ساعات يومياً .

ولكن من الأخطاء الشائعة التي يقع فيها معظم الناس في شهر رمضان الإفراط في السهر ليلاً وعدم أخذ القسط الكافي من النوم باستمرار، مما يؤثر سلباً على صحتهم بشكل عام، وعلى سلامتهم بالنسبة لمن يقوم بأعمال تتطلب اليقظة والانتباه.

ويكتشف العلم كل يوم ما يثبت أهمية النوم الجيد لصحة الإنسان، إلا أن بعض الناس يعتبرون النوم من الأمور التي ليست لها أولوية كبيرة في وسط زحام الحياة التي يعيشونها، لكن يجب أن نضع في اعتبارنا أن النوم هام للغاية بالنسبة للصحة، الجمال، الحيوية، كما أن النوم الجيد يساعد على الشعور بالانتباه والراحة في اليوم التالي بدلاً من الشعور بالعصبية وعدم التركيز.

وقد أعدت المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها "سي دي سي" قائمة بأهم المشكلات الصحية التي يمكن أن تنشأ

نتيجة عدم كفاية النوم، نذكر منها ما يلي:

-زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، بما في ذلك الأمراض القلبية الوعائية وداء السكري.

-زيادة احتمال الإصابة بالسمنة أو زيادة الوزن.

-تزايد خطر الإصابة بالأمراض النفسية، وبخاصة الاكتئاب.

-خطر الوقوع في حوادث السيارات بسبب القيادة في حالة "النعاس".

قلة النوم و"أمراض العصر":

يؤكد الأطباء أن النوم أحد العوامل المهمة في صحة الإنسان واحتمال تعرضه للأمراض بسبب نقصه، إذ أن هناك علاقة تربط ما بين النوم الصحي وبين سلامة حياة الإنسان وإصابته بأمراض من فصيلة السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة وأمراض شرايين القلب.

ويحاول الباحثون فهم آليات نشوء تلك الأمراض نتيجة لممارسة مستوى منخفض من النوم، وأن يوظفوا تلك العلاقات المرضية المرتبطة بالنوم، في وضع وسائل علاجية أو وقائية للتغلب على التفشي الوبائي لتلك النوعية من الأمراض الموصوفة عادةً بـ"أمراض العصر".

وأفادت نتائج دراسة جديدة بأن النساء اللاتي ينامن أقل من 7 ساعات يومياً ربما تزيد لديهن مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

ووجد الباحثون، أنه من بين أكثر من عشرة آلاف بالغة جرى تتبعهن على مدار خمس سنوات، كانت النساء اللاتي ينامن في المعتاد 6 ساعات أو أقل أكثر احتمالاً من نظرائهن اللاتي ينامن جيداً للإصابة بارتفاع ضغط الدم. ومقارنة مع النساء اللاتي قلن إنهن ينامن في المعتاد 7 ساعات يومياً، زادت احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم بين النساء اللاتي ينامن 6 ساعات بواقع 42%، بينما أولئك اللاتي ينامن ليس أكثر من ست ساعات في المعتاد زادت لديهن احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم بواقع 31%، بينما لا توجد علاقة واضحة بين ساعات النوم وضغط الدم بين الرجال، كما كتب الباحثون في دورية أمراض ضغط الدم.

النوم ليلاً يقوي مناعتك:

أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن لنوم ليلاً كاف، ويوفر للجسم مناعة عالية ضد الأمراض والفيروسات التي تهاجمه، لذلك فإن أصحاب النوم المضطرب يعانون من مشكلات في جهاز المناعة، وأن قوة كرات الدم البيضاء في مهاجمة وابتلاع الميكروبات تكون على أشدها في أثناء الليل حتى أن الاجسام المضادة التي تتكون نتيجة التطعيم ضد الفيروس الكبدي "أ" تكون عالية جداً في أثناء الليل والنوم.

وقد يعزى ذلك إلى أن الجسم يكون بروتيناً في أثناء الليل يدعم جهاز المناعة مع حالة الاسترخاء والراحة التامة لاستهلاك العضلات هذا البروتين، وبالتالي يكون مفعوله نشطاً في الجهاز المناعي.

وينقص وزنك:

نصحت دراسة بريطانية حديثة من يرغب في انقاص وزنه بالذهاب إلى الفراش مبكراً لتحقيق هدفه. وكشفت الدراسة أن الأشخاص الذين تقل عدد ساعات نومهم عن ثماني ساعات في الليلة الواحدة يتعرضون أكثر من غيرهم لزيادة في الوزن.

نصائح لنوم أفضل:

-تجنب استخدام المنبهات قبل النوم مثل الشاي أو القهوة أو أى مشروبات أخرى تحتوى على الكافيين - تجنب التدخين قبل النوم بساعة على الأقل لأن النيكوتين يعتبر من المنبهات التى قد تجعل نومك مضطرباً .

-تجنب النوم لفترات طويلة أثناء النهار لأن ذلك قد يربك نومك أثناء الليل.

قبل موعد النوم:

-تجنب أى مناقشات أو أنشطة قد تثير شعورك بالقلق مثل التفكير فى الأمور المادية أو المشاكل، واحرص على أن يكون جو غرفتك هادئاً ومريحاً ، كما سيساعدك أيضاً أن يكون فرش السرير جميلاً ، وأن تكون المرتبة مريحة.

-اطفئ أنوار الغرفة.. فجزء المخ المسئول عن النوم قريب من العصب البصرى لذا سيساعدك الظلام على النوم.

-تول كوباً دافئاً من اللبن قبل النوم لأن اللبن يحتوى على "التريبتوفان" وهى مادة طبيعية تساعد على النوم.

-إذا كنت تعاني من الأرق، حاول القيام بنشاط بسيط ثم حاول العودة للنوم مرة أخرى .

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

تشوهات الأجنة سببها التدخين

كشفت مراجعة بحثية واسعة، أن فقدان وتشوه الأطراف، والقدم الحنفاء واضطرابات الوجه، ومشكلات الجهاز الهضمي، هي العيوب الخلقية الأكثر شيوعاً وارتباطاً بتدخين الحوامل.

وتمثل هذه الدراسة أول مراجعة شاملة لفرز تشوهات المواليد الأكثر ارتباطاً بالتدخين. وشملت 172 دراسة نشرت فى الخمسين عاماً الماضية، وغطت 174 ألف حالة تشوه بالمواليد، و11.7 مليون ولادة طبيعية.

وبرغم النصائح الصحية العامة التي تحذر من مضار تدخين الحوامل، كالولادة المبكرة والإجهاض، فإن نسبة الحوامل المدخنات تحت العشرين ببريطانيا تبلغ 45%، 17% من إجمالي الحوامل، بحسب نتائج مكتب الإحصاء القومي (2006). مقارنة بغير

خفات، قدّر الباحثون زيادة مخاطر ولادة الحامل المدخنة لطفل بطرف مفقود أو مشوّه بحوالي 26%، 28% بقدّم حنفاء، 27% بتشوهات الجهاز الهضمي، 33% بعيوب الجمجمة، 25% بعيوب العيون، 28% بشفة مشقوقة (أرنبية).

وكانت أعلى زيادة بمخاطر التشوهات حدوثاً (50%) لحالة الانشقاق الهضمي الخلقي، حيث تبرز أجزاء معدية أو معوية خلال الجلد.

ويوصي الباحثون بأن تكون التوجيهات الصحية العامة أوضح فيما يخص تشوهات خلقية محددة مرتبطة بتدخين الحوامل، للحد من التدخين بينهن.

نُبه عضو لجنة التبغ الاستشاري بكلية الأطباء الملكية بمعهد السرطان بجامعة يونيفرستي كوليدج لندن، إلى أن الناس يظنون أن عدد المدخنات أثناء الحمل قليل، لكن الواقع أن أعدادهن مرتفعة جداً، خاصة الشابات تحت العشرين.

وبرغم ثبوت أن تدخين الحامل يزيد مخاطر الإجهاض، وانخفاض وزن المولود، والولادة المبكرة، يلاحظ العضو أن ثمة برامج إرشاد صحي قليلة هي التي تتناول تشوهات المولود، لدى الإشارة للتدخين، والبرامج التي تذكرها ليست واضحة تماماً.

وبثبوت الدليل الآن، ينبغي أن تكون التحذيرات أوضح كثيراً بشأن ارتباط التدخين بعيوب خطيرة كتشوهات الأطراف والوجه والمعدة والأمعاء، التي قد يعانيتها أطفال الحوامل المدخنات.

[<http://naseejoha.naseej.com>]

الصداع

يمثل الصداع عرضاً رئيسياً لدى العديد من الأفراد في مختلف أوقات اليوم مما قد يثير الزعر لدى صاحبة، ونتعرض في هذا السياق إلى أنواع وأسباب الصداع.

-الصداع العنقودي ويتركز الألم حول عين واحدة.

-الصداع الناتج عن الضغط ويكون المه كحزام يعتصر الدماغ.

-الصداع النصفي "الشقيقة" ويسبب ألما مبرحا وغثيان وتغيرات في النظر.

ويؤكد العلماء أن أكثر الأمراض انتشاراً بين الشباب هي أمراض الصداع. والذي قد يصيبهم دون سابق إنذار أو أسباب واضحة.

ويصنف الأطباء أسباب الصداع إلى أسباب عضوية ناتجة عن مرض أو إصابة عضوية وأسباب غير عضوية.

أسباب الصداع العضوية:

- ارتفاع ضغط الدم.
- اضطرابات العين : كالتهاب الملتحمة .. قصر النظر .. التهاب أعصاب العين.
- التهاب الأذن الوسطى - .التهاب الجيوب الأنفية - .مشاكل الأسنان. - الحمى.
- الزكام والأنفلونزا.
- اضطرابات السكر في الدم (ارتفاع وانخفاض السكر في الدم).

أسباب الصداع الغير عضوية

ينتج في الغالب نتيجة لأسباب نفسية وعاطفية أو نتيجة اضطراب في وظائف بعض أعضاء الجسم) كالمخ واضطرابات الدورة الدموية) أو تغير في بعض أنماط الحياة اليومية(كتغيير مواعيد النوم) وقد يكون وراثياً (خصوصاً الصداع النصفي).

وتعتبر الضوضاء والحياة المدنية المتسارعة سبباً مباشراً لتكرار نوبات الصداع.

أسباب أخرى:

- الروائح القوية.
- قلة النوم أو كثرته.
- التغير المفاجئ في درجات الحرارة.

الخرف الوعائي

أسبابه وتشخيصه وعلاجه

الخرف الوعائي: هو مصطلح عام للتعبير عن الضعف في وظائف الإدراك والاستعراف والذاكرة، والتي تحدث بسبب الاضطرابات التي تصيب الأوعية الدموية المغذية للدماغ، ويعتبر ثاني أشيع شكل للخرف في الولايات المتحدة وأوروبا بعد مرض الزهايمر. وفي بعض الحالات عندما يسد وعاء دموي دماغي بالكامل يؤدي ذلك إلى الإصابة بالسكتة الدماغية، ليس كل السكتات تسبب خرفاً وعائياً، وإنما يعتمد ذلك على شدة السكتة ومكان حدوثها والأجزاء المتضررة من الدماغ، وقد يحدث الخرف الوعائي أيضاً عندما تضيق الأوعية الدموية في الدماغ مما يؤدي إلى نقص تدفق الدم إلى أقسام الدماغ المختلفة. ويتراوح معدل انتشار الخرف الوعائي بين 1-4% من الأشخاص بعمر أكبر من 65 سنة، وهو يصيب الرجال بنسبة أعلى من النساء. الشكل الأكثر شيوعاً للخرف الوعائي هو الخرف متعدد الاحتشاءات، والذي يحدث بسبب سلسلة من الاحتشاءات الصغيرة، والتي تمر بدون أعراض في أغلب الأحيان وتسبب الإصابة بقشر الدماغ، هذه الاحتشاءات الصغيرة تكون أحياناً عبارة عن نوب إقفارية عابرة (TIAs)،

يؤدي إلى إعاقة مؤقتة في وصول الدم إلى الدماغ، وتظهر بضعف في الوعي أو البصر.

الأسباب:

يحدث الخرف الوعائي غالباً بسبب:

1- الانسداد الكامل للأوعية الدموية في الدماغ:

عادة يحدث الانسداد الكامل لشريان دماغي في السكتة الدماغية لكن بعض الاحتشاءات لا تتظاهر بأعراض السكتة، وهذه الاحتشاءات الدماغية الصامتة تزيد خطورة الإصابة بالخرف الوعائي، تزداد خطورة الإصابة بازدياد عدد الاحتشاءات الحاصلة مع الزمن. أمراض القلب واضطرابات نظم القلب مثل الرجفان الأذيني تزيد من خطورة الإصابة بالسكتة.

2- ضيق الأوعية الدموية في الدماغ:

يحدث الخرف الوعائي بدون انسداد كامل للشريان حيث يؤدي ضيق الشرايين إلى نقص تدفق الدم فيها وبالتالي افتقار أجزاء معينة من الدماغ للأوكسجة والغذاء.

من الأسباب أيضاً :

- انخفاض ضغط الدم بشكل كبير.

- إصابة الدماغ بسبب النزوف الدماغية.

- إصابة الأوعية الدموية كما في بعض الأمراض كالذئبة الحمامية الجهازية أو التهاب الشريان الصدغي.

الأعراض والعلامات:

تتنوع أعراض وعلامات الإصابة بالخرف الوعائي اعتماداً على المنطقة المتضررة من الدماغ , وتتضمن الأعراض والعلامات:

1- الهياج

2- اضطراب في الذاكرة

3- المشية المضطربة

4- انفلات المسارات البولية والشرجية

5- تعدد إلحاح بولي , سلس بولي

6- قلة الانتباه والتركيز

-7 صعوبة تسلسل الأفكار.

-8 ضعف في تنظيم الأفكار والأعمال.

-9 التجول الليلي.

-10 الكتابة.

-11 ضعف في الذراع أو الساق.

-12 اضطرابات وتلعثم في اللغة.

يُمكنُ أنْ يُعزى الخرف الوعائي فجأة أو بشكل تدريجي، بينما السكتات يُمكنُ أنْ تتظاهر بأعراض واضحة فوراً .

عوامل الخطورة:

-1العمر: هو من أهم عوامل الخطورة للإصابة بالخرف الوعائي فهذا المرض نادر قبل عمر 65 سنة , والأشخاص بأعمار الثمانينات والتسعينات معرضون بشكل أكبر للإصابة من الأشخاص بأعمار الستينات والسبعينات.

-2سوابق سكتة دماغية: تزداد خطورة الإصابة بالخرف الوعائي بسبب الإصابة الدماغية الحاصلة في إطار احتشاء دماغي سابق.

-3تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم : حيث يزيد من خطر الإصابة بالأمراض الوعائية في الدماغ.

-4الداء السكري.

-5ارتفاع الكوليسترول : المستويات المرتفعة من LDL تترافق مع خطورة متزايدة للإصابة بالخرف الوعائي.

-6أسباب وراثية كالإصابة بأمراض قلبية.

-7اضطرابات نظم القلب.

-8أمراض الشرايين في مناطق أخرى من الجسم.

-9البدانة

-10التدخين: يزيد التدخين من خطورة الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض الأوعية الأخرى بما فيها الخرف الوعائي.

التشخيص التفريقي:

الغَرَافَ الناجم عن رضوض الرأس.

الغَرَافَ الناجم عن مرض الإيدز

-الاكتئاب.

خَرَافَ داء هانتينجتون.

خَرَافَ داء باركنسون.

-داء الزهايمر.

-الورم الدماغي.

-موه الرأس ذو الضغط الطبيعي.

-العتة المترافق مع وجود أجسام لوي.

الاختبارات والتشخيص:

الفحوص المخبرية : هذه الإختبارات يَجِبُ أَنْ تَتَضَمَّنَ بشكل روتيني عد لكريات الدم , CBC مستوى سكر الدم , ESR وظائف الكلية , وظائف الكبد , إختبارات مرض الزهري , مستويات فيتامين B-12 , وإختبارات وظائف الدرقية.

الفحوص الشعاعية : تَتَضَمَّنُ تصوير الدماغ الطبقي المحوري CT والتصوير بالرنين المغناطيسي MRI

للووقاية من الإصابة بالخرف الوعائي يجب تعديل عوامل الخطورة التالية:

1-المحافظة على مستويات طبيعية للضغط الدموي فقد أظهرت دراسة أن خطورة الإصابة بالخرف الوعائي ومرض الزهايمر انخفضت إلى النصف في الأشخاص الذين تم ضبط مستوى ضغط الدم لديهم.

2-المحافظة على مستويات كولسترول طبيعية : الأدوية الخافضة للشحوم تنقص من خطورة الإصابة بالخرف الوعائي

3-ضبط سكر الدم : الوقاية من الإصابة بالداء السكري عن طريق الحمية وممارسة التمارين الرياضية تنقص من خطورة الإصابة بالخرف الوعائي , والمحافظة على مستويات طبيعية لسكر الدم للإقلال من إصابة الأوعية والمحافظة على وظائف الفهم والاستعراف.

4-الإقلاع عن التدخين : من الضروري الإقلاع عن التدخين للمحافظة على صحة الأوعية، وبالتالي منع الإصابة بالخرف الوعائي.

[<http://medical.sitamol.net>]

الأستاذ الدكتور/ أحمد عبده جعيس

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. فوزي محمود سلامة	علوم
أ.د. على حسين على زرزور	طب
أ.د. عبد العزيز على متولى	علوم
أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم	بيطري
أ.د. محمد أبو القاسم محمد	هندسة
أ.د. أحمد غلاب محمد إبراهيم	زراعة
أ.د. طه أحمد حسانين المستكاوى	آداب
أ.د. حسام الدين محمد عمر	علوم
د. عادل عبده حسين	هندسة