

التعرض لمستويات عالية من التلوث يضعف الرؤية

غازات عوادم السيارات تسبب مرض التنكس البقعي

التنكس البقعي



التنكس البقعي المرتبط بالسن هو حالة طبية عادة ما تصيب كبار السن وتؤدي إلى فقدان البصر في مركز المجال البصري، بسبب التلف الذي يلحق بالشبكية. يحدث المرض في أشكال "رطبة" و"جافة"، وهو السبب الرئيسي لضعف البصر لدى كبار السن الأكبر من 50 سنة. حوالي 10 بالمائة من المرضى الذين تتراوح أعمارهم بين 66 و74 سنة يكون لديهم مرض التنكس البقعي. ويزيد انتشار المرض إلى 30 بالمائة في المرضى الذين تتراوح أعمارهم بين 75 و85 سنة.

التنكس البقعي يمكن أن يجعل من الصعب أو من المستحيل القراءة أو التعرف على الوجوه، على الرغم من أن الرؤية المحيطة تبقى كافية للسماح بالأنشطة الأخرى في الحياة اليومية. ولا يؤدي المرض في حد ذاته إلى العمى الكلي. ولهذا، فإن عدداً قليلاً جداً فقط من الأشخاص الذين لديهم ضعف الرؤية مكفوفون بالكامل. وتقريباً في جميع الحالات، تبقى بعض الرؤية. ويؤثر فقدان الرؤية المركزية تأثيراً بالغاً في الأداء البصري، على سبيل المثال، لا يمكن أن تقرا دون الرؤية المركزية. بتفاوت معدل تقدم المرض من شخص لآخر، كما تتطور الأعراض المرتبطة بقدرة الإبصار ببطء في مراحل المرض الأولى. إلا أن هناك حالات يكون فيها تقدم المرض سريعاً، وفقدان البصر مفاجئاً. ويمكن الكشف عن المرض التنكس خلال مرحلته المبكرة والمتوسطة عن طريق فحص شامل للشبكية، وهو ما يتطلب عادة استخدام قطرات لتوسيع البؤبؤ تتيح فحص مؤخرة العين.



الأطباء يوصون بالابتعاد عن الطرقات في أوقات الازدحام لتقليل خطر المرض

بالعمر فيكون فيه نسيج البقعة الصفراء سميكا نتيجة الالتهاب أو اتساع الأوعية الدموية، بحيث تصبح الأوعية أشبه بدوالي صغيرة تنمو تحت الشبكية في منطقة البقعة الصفراء وتسبب النزح الدموي والالتهاب وتراكم السائل وتضخم نسيج البقعة في المراحل المتقدمة من التنكس البقعي الرطب يمكن أن تصاب بالضمور بعض المناطق في نسيج البقعة الصفراء. هناك أيضاً أنواع أخرى لهذا المرض أو ما يسمى أشكال نادرة مرض التنكس البقعي المرتبط بالعمر. وأفاد المركز الإسباني بأنه يمكن تجنب المرض في بداياته والحد من تطوره باتباع حمية البحر المتوسط الغذائية وعدم التدخين. كما يمكن إجراء تحليل كل سنة أن يساعد في استبعاد الأمراض التي يمكن أن تؤثر على الشبكية مثل السكري والكوليسترول وثلاثي الكليسريد.

ويشك الدكتور جوزيف مارتل، أستاذ مساعد في طب العيون بجامعة بيتسبرغ، في ذلك ويقول إن استنشاق دخان السجائر يؤدي إلى التأكسد بينما غازات العوادم ترتبط بالتنكس البقعي. ولهذا السبب يصف الأطباء غالباً مجموعة من الفيتامينات والمعادن المضادة للتأكسد للمساعدة في إبطاء المرض. وأضاف أنه يقترح أيضاً أن يستهلك المصابون الكثير من الخضار الورقية الخضراء، مثل السبانخ. ويشير مركز طب العيون ببرشلونة إلى وجود نوعين أساسيين من التنكس البقعي: التنكس البقعي الجاف والمعروف علمياً بالضمور وذلك لضمور ورقة النسيج في منطقة البقعة الصفراء. في بعض الحالات يمكن أن يتغير التنكس البقعي المرتبط بالعمر الجاف أو الضموري ليصبح تنكساً بقعياً رطباً. أما التنكس البقعي الرطب المرتبط

بوجود بها محطات مراقبة نوعية الهواء، وكما ورد في مجلة "انفيسستيجتف مديسين"، قام الباحثون بتقسيم المرضى إلى أربع مجموعات حسب مستوى التعرض للملوثات. وتبين أنه من بين 39819 مريضاً في الدراسة ظهر المرض لدى 1442، خلال 11 عاماً من المتابعة. وبعد حساب العوامل الأخرى التي قد تؤثر على خطر الإصابة بمرض التنكس البقعي، مثل العمر والجنس ودخل الأسرة والأمراض الكامنة، أكد الباحثون أن الأشخاص الذين يعيشون في المناطق التي توجد فيها أعلى مستويات التلوث الناتج عن عوادم السيارات هم أكثر عرضة للإصابة بالمرض بنسبة تقدر بـ84 بالمائة، مقارنة مع أولئك المعرضين لأدنى المستويات. قال الدكتور فرناندو أريفالو، أستاذ طب العيون بجامعة جونز هوبكنز الطبية في ماريلاند بالولايات المتحدة،

توجد بها محطات مراقبة نوعية الهواء، وكما ورد في مجلة "انفيسستيجتف مديسين"، قام الباحثون بتقسيم المرضى إلى أربع مجموعات حسب مستوى التعرض للملوثات. وتبين أنه من بين 39819 مريضاً في الدراسة ظهر المرض لدى 1442، خلال 11 عاماً من المتابعة. وبعد حساب العوامل الأخرى التي قد تؤثر على خطر الإصابة بمرض التنكس البقعي، مثل العمر والجنس ودخل الأسرة والأمراض الكامنة، أكد الباحثون أن الأشخاص الذين يعيشون في المناطق التي توجد فيها أعلى مستويات التلوث الناتج عن عوادم السيارات هم أكثر عرضة للإصابة بالمرض بنسبة تقدر بـ84 بالمائة، مقارنة مع أولئك المعرضين لأدنى المستويات. قال الدكتور فرناندو أريفالو، أستاذ طب العيون بجامعة جونز هوبكنز الطبية في ماريلاند بالولايات المتحدة،

كشفت دراسة جديدة أن التعرض لمستويات عالية من الغازات الملوثة التي تطلقها عوادم السيارات قد يزيد من خطر الإصابة بمرض التنكس البقعي المرتبط بالسن والذي يؤثر بشكل كبير على جودة الرؤية.

تايوان - وجد فريق من الباحثين، خلال دراسة أجريت على 40 ألف شخص في تايوان، أن التعرض لمستويات عالية من التلوث الناتج عن عوادم السيارات يمكن أن يضعف خطر الإصابة بمرض التنكس البقعي، أو ما يصطلح عليه أيضاً بـ"الضمور البقعي". المرتبط بالسن وقد يدمر الجزء الأساسي المسؤول عن الرؤية الواضحة والمركزة. وأكد الباحثون أن من يعانون من هذا المرض يجدون صعوبة بالغة في الرؤية إلى الأمام. وأوضحوا أن الأشخاص المعرضين لمستويات عالية من غازات العوادم هم فقط من يواجهون خطر الإصابة بالتنكس البقعي (دي.أم.إل.أي).

وأضاف عبر رسالة بالبريد الإلكتروني "لذلك لا تمارسوا رياضة الركض على جانب الطريق المليء بالسيارات وحاولوا تجنب الخروج في أوقات الزروة والازدحام الشديد". وللتحقق في ما إذا كان التلوث الناتج عن عوادم السيارات، والذي تم ربطه سابقاً بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي والقلب، يؤثر أيضاً على خطر الإصابة بالتنكس البقعي، استعان جو وزملاؤه بمجموعتين كبيرتين من البيانات، قاعدة بيانات التأمين الصحي وقاعدة بيانات مراقبة جودة الهواء في تايوان.

مركز طب العيون ببرشلونة يشير إلى وجود نوعين أساسيين من التنكس البقعي: الجاف والرطب

من قاعدة بيانات التأمين، اختار الباحثون المرضى الذين كان عمرهم 50 عاماً أو أكبر عندما تم تسجيلهم والذين لم تكن لديهم علامات على وجود المرض في تلك المرحلة والذين عاشوا في مناطق

الحياة صحة



أفادت الجمعية الألمانية للروماتيزم بأن اللقاحات الحية تشكل خطراً على الأشخاص، الذين يعانون من أمراض المناعة الذاتية كالروماتيزم مثلاً وأوضحت أن هذا المرض وعلاجه يضعفان جهاز المناعة.



قالت غرفة الصيادلة بالنمسا إن بعض الأغذية والمشروبات لها تأثير سلبي على الأدوية، حيث قد يؤدي الشاي والقهوة والحليب وعصير الغريب فروت إلى حدوث تفاعلات دوائية.



أفادت مجلة "فرويندين" الألمانية بأن الطماطم لها العديد من الفوائد الصحية المذهلة، كما تغطي 100 غرام منها حوالي 20 بالمائة من الاحتياجات اليومية لفيتامين سي. كما تحتوي على البوتاسيوم والحديد والكالسيوم.



أشار أطباء إلى أن التهاب الزائدة الدودية يمكن أن يصيب أي شخص، إلا أن الأطفال ما بين 6 و10 سنوات أكثر إصابة بهذا المرض، الذي يظهر من خلال آلام بالبطن تزداد سوءاً عند الحركة أو السعال.

نقص فيتامين «د» يجعل الأطفال أكثر عدوانية

المراهقة، مقارنة مع الأطفال الذين لديهم مستويات أعلى من هذا الفيتامين. وقال إدواردو فيلامور، قائد فريق البحث، "يبدو أن الأطفال الذين يعانون من نقص فيتامين 'د' خلال سنوات الدراسة الابتدائية يسجلون درجات أعلى في الاختبارات التي تقيس مشكلات السلوك عند بلوغهم سن المراهقة". وأضاف أن "نقص فيتامين 'د' يرتبط بمشكلات الصحة العقلية الأخرى في مرحلة البلوغ، بما في ذلك الاكتئاب وانقسام الشخصية".

وقد قامت أفينيل وعناصر فريقها بالبحث في الدراسات التي تناولت تأثير كميات فيتامين "د" على صحة العظام وقد استقروا في النهاية على 81 تجربة تشمل 53 ألفاً و537 مريضاً. وقد تفاوتت الفترة الزمنية لتناول الفيتامين بين المشاركين، حيث تراوحت بين أربعة أسابيع ومدة تصل إلى خمسة أعوام. و كان أكثر من 75 بالمائة من المشاركين في التجارب نساء تزيد أعمارهن على 65 عاماً. وأشارت أفينيل إلى أن الباحثين لم يحسبوا متوسط أعمار المشاركين في الدراسات لكن معظمهم كانوا في الخامسة والستين أو أكبر.

ويستخدم الجسم فيتامين "د" للحفاظ على صحة العظام وامتصاص الكالسيوم بشكل فعال، وعدم وجود ما يكفي من هذا الفيتامين قد يرفع خطر إصابة الأشخاص بهشاشة وتشوهات العظام، والسرطان والالتهابات، وتعطيل الجهاز المناعي للجسم.

مستوى تعليم الأم والوزن والطول، فضلاً عن حالة الأمن الغذائي للأسرة والوضع الاجتماعي والاقتصادي، بالإضافة إلى أخذ عينات الدم لفحص مستويات فيتامين "د" لدى المشاركين. وبعد حوالي 6 سنوات، عندما كان الأطفال في عمر 11-18 عاماً، أجرى الباحثون مقابلات متابعة شخصية، لتقييم سلوك الأطفال من خلال استبيانات تم إعطاؤها للأطفال أنفسهم وأولياء أمورهم.

وكان لدى الأطفال الذين عانوا من نقص مستويات فيتامين "د" في المرحلة الابتدائية، احتمالات أكبر للميل للسلوك العدواني، وكسر القواعد، واضطرابات المزاج والقلق والاكتئاب خلال فترة

كما يمكن تعويض نقص فيتامين "د" بتناول بعض الأطعمة مثل الأسماك الدهنية كالتونة والسردين والتونة، وزيت السمك وكبد البقر والبيض، أو تناول كميات هذا الفيتامين المتوفرة بالصيدليات، ووفقاً لدراسة لوزارة الصحة البريطانية فإن الطفل بعمر سنة والأشخاص البالغين بحاجة إلى معدل 10 ملغ من فيتامين "د" يومياً.

وقالت الدراسة إن أثناء فصلي الشتاء والخريف ينبغي الحصول على هذا الفيتامين عن طريق المكملات الغذائية أو الغذاء لأن أشعة الشمس ليست قوية كافية لتزويد الجسم به في هذين الفصلين. وأضافت أنه خلال الفترة بين شهر مارس ونهاية شهر سبتمبر يمكن الحصول على فيتامين "د"

مستوى تعليم الأم والوزن والطول، فضلاً عن حالة الأمن الغذائي للأسرة والوضع الاجتماعي والاقتصادي، بالإضافة إلى أخذ عينات الدم لفحص مستويات فيتامين "د" لدى المشاركين. وبعد حوالي 6 سنوات، عندما كان الأطفال في عمر 11-18 عاماً، أجرى الباحثون مقابلات متابعة شخصية، لتقييم سلوك الأطفال من خلال استبيانات تم إعطاؤها للأطفال أنفسهم وأولياء أمورهم.

وكان لدى الأطفال الذين عانوا من نقص مستويات فيتامين "د" في المرحلة الابتدائية، احتمالات أكبر للميل للسلوك العدواني، وكسر القواعد، واضطرابات المزاج والقلق والاكتئاب خلال فترة

ميشيغان (الولايات المتحدة الأميركية) - أظهرت دراسة أميركية حديثة أن نقص مستويات فيتامين "د" في مرحلة الطفولة يمكن أن يؤدي إلى زيادة السلوك العدواني، بالإضافة إلى اضطرابات المزاج والقلق والاكتئاب في مرحلة المراهقة.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة ميشيغان الأميركية، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية "جورنال أوف نورترين" العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الفريق 3202 من الأطفال في المرحلة الابتدائية، وكانت أعمارهم تتراوح بين 5 و12 عاماً. وحصل الباحثون على معلومات عن عادات الأطفال اليومية



نقص فيتامين د يزيد من حدة القلق واضطرابات المزاج