

الحياة  
صحة

أوضحت مجلة "جود هيلث" أن رؤية نساب طائر قد ترجع إلى أسباب، مثل إعتام الجسم الزجاجي، والذي يحدث خاصة لدى كبار السن والأشخاص الذين يعانون من قصر النظر.



قالت منظمة الصحة العالمية إن جميع مناطق العالم باستثناء الأمريكتين تشهد زيادة في حالات الحصبة، التي يمكن أن تقضي إلى الوفاة أو الإعاقة ويمكن الوقاية منها بالتطعيمات.



حذرت خبيرة التغذية الألمانية ماريا فلوتوكر من خطورة السكر الزائد بوجبات الرضع الجاهزة على صحة الأطفال، حيث إنه يرفع خطر الإصابة بالنسوس والبدانة.



قالت الجمعية الألمانية للروماتيزم إن أعراض التهاب مفاصل الأصابع تتمثل في تيبسها صباحا وتورمها مع الم، مشددة على ضرورة استشارة الطبيب لأنها قد تتسبب في تشوه المفاصل.

## موضة الاستهلاك الصحي تسرّع نسق تطوير الأغذية الخالية من الغلوتين

من الأفراد حول العالم في استهلاك منتجات خالية من الغلوتين، ليس بسبب تشخيصهم بمرض ما ولكن بسبب الفكرة الرائجة التي تصورها على أنها صحية أكثر. فعلى الرغم من تركيز جل الدراسات على فوائد النظام الغذائي الخالي من الغلوتين على الأشخاص المصابين بهذه الأمراض، إلا أنه لا تتوفر بيانات طبية كافية تصدّد فوائد هذه المنتجات على بقية المستهلكين السلميين.

**55**  
في المئة من المستهلكين يميلون إلى إنفاق 30 في المئة أو أكثر من ميزانياتهم المخصصة للطعام لشراء منتجات خالية من الغلوتين

وتعدّ منتجات الخبز جزءاً من التقاليد الغذائية في البلدان الأوروبية وعرضاً مهماً من ثقافة الطهي التي توارثتها. وعلى الرغم من أن وصفات الخبز الخالية من الغلوتين تحظى بشعبية بين المستهلكين الأوروبيين، فإن الشركات المصنعة تعمل أيضاً على تقليل نسبة الملح في الخبز. وتلبي بعض الشركات الطلب على الخبز الخالي من الغلوتين في هذه المنطقة.

ووصل سوق الخبز إلى "مرحلة النضج" في منطقة أمريكا الشمالية وأوروبا، ومن المتوقع أن تمتد موجة الخبز الخالي من الغلوتين إلى السوق العالمية في وقت زادت فيه أعداد الشركات المنتجة التي تحاول ابتكار منتجات جديدة في هذا القطاع.



الغرب يتجه نحو الاستهلاك الصحي

## هواء ملوث أكثر يساوي أمراضاً نفسية أخطر

بحوث تؤكد أن التلوث سبب مباشر في تدهور الصحة النفسية



ضحايا الهواء الملوث في ارتفاع

هذه الدراسة بداية لدراسات جديدة في هذا المجال. ورأى الخبير الألماني أن قوة الدراسة تكمن في الحجم الهائل للبيانات التي اعتمدها أصحاب الدراسة على تحليلها. ويرى كيرشر أن نتائج الدراسة منطقية، وإن أبدى في الوقت ذاته استغرابه من حقيقة أن تحليل البيانات الأميركية يظهر فقط وجود علاقة واضحة بين الاضطراب ثنائي القطب وتلوث الهواء. وأشار كيرشر إلى نتائج دراسات سابقة لتجارب على الحيوانات خلصت إلى أن الغبار والعوادم يمكن أن يتسببا في حدوث التهابات في المخ. وفي نفس السياق قالت دراسة أميركية إن تأثير تلوث الهواء على الشخص القديم في المدن يعادل تدخين علبة سجائر كل يوم لمدة 29 عاماً. وأشارت الدراسة إلى أن تلوث الهواء لا يؤثر على الرئة فقط، لكنه يؤثر على باقي أعضاء الجسم أيضاً.

ورصدت الدراسة مدى تعرض سبعة آلاف شخص بالغ يعيشون بمدن مختلفة بالولايات المتحدة لغاز الأوزون على مستوى الأرض. وكشفت نتائج تحليل مجمع لعشرين بحثاً على مدار الأعوام الخمسة والثلاثين الماضية أن الاضطرابات النفسية أكثر انتشاراً بكثير بين سكان الحضر. وعلى وجه التحديد، يعاني سكان المدن من اضطرابات المزاج والقلق بمعدل أعلى بكثير. ومقارنة بمن يعيشون بالقرب من المياه نجد أنه كلما زادت مساحة ما يراه الناس من مياه بحيرة أو نهر، انخفضت درجاتهم على مقياس كيبسلر للقلق النفسي بثلاث نقاط. ويعتقد الباحثون أن "زيادة ما يراه المرء من الفضاء الأزرق بما يتراوح بين 20 و30 في المئة قد ينقله من مستوى التوتر متوسط إلى المستوى الأدنى". وكانت دراسات سابقة قد أكدت نتائج اعتمدها مختصون مؤثرون هذه للاستغراب ذلك أن تلوث الهواء يؤثر كذلك على الذكاء حيث يحقق الطلاب نتائج سيئة في الامتحانات التي يخضعون لها في الأيام التي ترتفع فيها معدلات التلوث.

في هذا المجال ربما استفادت من بروتوكولات محددة بصرامة وسجلت قبل أن يتم تحليل البيانات".

ورغم هذا الانتقاد فإن تيلو كيرشر من مستشفى ماربورج الجامعي للأمراض النفسية، اعتبر الدراسة مساهمة هامة في أبحاث الطب، وقال إنه يأمل أن تكون

سجلاً علاجياً وبيئياً في الدنمارك يضم أسماء 1.4 مليون شخص ولدوا في الدنمارك في الفترة بين عام 1979 وأواخر عام 2002. وتبين من خلال التحليل أن معدلات الإصابة بحالات الاكتئاب الحاد ارتفعت في المناطق ذات معدلات التلوث الأعلى للهواء، بنحو 50 في المئة، مقارنة بسكان المناطق الأفضل هواءً.

كما تبين للباحثين ارتفاع أعداد حالات الإصابة بأمراض نفسية أخرى في الدنمارك، حيث ازداد خطر الإصابة باضطرابات الشخصية بنسبة 162 في المئة، وخطر الإصابة بانفصام الشخصية بنسبة 148 في المئة، في حين ارتفع خطر الإصابة بالاضطراب ثنائي القطب بنسبة 24 في المئة، أي بنسبة مشابهة لارتفاع في الولايات المتحدة.

وفي تعليق له بمجلة "بيلوس بايولوجي"، انتقد جون إيوانديس، من جامعة ستانفورد في كاليفورنيا، ما سماه "مواطن قصور هائلة في الدراسة، وسلسلة طويلة من التثويجات"، وقال إن البيانات التي يتضمنها جزء الدراسة الخاصة بالولايات المتحدة جمعت في الفترة بين عامي 2000 و2005، في حين أن تشخيص الأمراض التي يعتقد أنها ناتجة عما تعكسه هذه البيانات، يعود إلى الفترة بين عامي 2003 و2013، مضيفاً "هذه التحليلات وما تلاها من دراسات

تعدت تأثيرات تلوث الهواء مشكلات الجهاز التنفسي وبقية أعضاء الجسم إلى الصحة النفسية حيث كشفت دراسات حديثة أنه يؤدي إلى الإصابة بأكثر الأمراض النفسية تعقيداً مثل انفصام الشخصية وزيادة الاضطرابات ثنائية القطب والاكتئاب وغيرها، كما تبين أن سكان المدن الملوثة مهددون أيضاً بالأمراض العصبية.

واشنطن - قال باحثون من الولايات المتحدة والدنمارك إن تلوث الهواء ربما كان له تأثير على انتشار الأمراض النفسية.

ورصد الباحثون، تحت إشراف أتيف خان واندرى رشيتسكي، من جامعة شيكاغو الأميركية، في مناطق تعاني من تردي جودة الهواء، زيادة الاضطرابات ثنائية القطب، أي النوبات التي تتقلب بين الاكتئاب والابتهاج المفرطين، وغيرها من الأمراض الأخرى، حسبما أوضح الباحثون في دراستهم التي نشرت نتائجها الثلاثاء في مجلة "بيلوس بايولوجي" المتخصصة.

واعتمد الباحثون في دراستهم على بيانات شركات تأمين صحي شملت 151 مليون شخص، ركزوا فيها على مدى انتشار الإصابة بأربعة أمراض نفسية، وهي الاضطراب ثنائي القطب والاكتئاب الحاد واضطراب الشخصية وانفصام الشخصية، إضافة إلى مرضي الصرع والشلل الرعاش.

وقال خان في بيان صادر عن جامعته "يبدو أن هذه الأمراض العصبية والنفسية، المكلفة ماليا واجتماعياً، ذات علاقة بالوسط النفسي، خاصة بجودة الهواء". وقرن الباحثون البيانات الصحية بجودة الهواء في الأحياء التي يعيش فيها أصحاب هذه البيانات، معتمدين في بيانات الجو على بيانات هيئة البيئة الأميركية.

وخلص فريق البحث من خلال هذا التحليل إلى أن عدد المصابين بإحدى حالات الاكتئاب الحاد يرتفع بنسبة 6 في المئة بالمناطق ذات الهواء الأسوأ جودة، مقارنة بالمناطق ذات الهواء الأفضل. بل إن خطر الإصابة بالاضطراب ثنائي القطب ارتفع بنسبة 27 بالمئة في المناطق ذات الهواء الأسوأ. ثم حلل الباحثون في الجزء الثاني من الدراسة

## خطوات لحماية الأطفال من إشعاعات الهواتف الجواله

المكالمات الهاتفية، بالإضافة إلى إمكانية التحدث الحر بدلاً من وضع الهاتف على الأذن.

● التحقق من قيمة SAR: يتعين على المستخدم التحقق من قيمة معدل الامتصاص النوعي (SAR)، وهو مقياس الطاقة عالية التردد، التي يتم امتصاصها بواسطة أنسجة الجسم عن استخدام الهواتف الجواله. ويبلغ الحد الأقصى المسموح به لقيمة SAR الحالية 2 وات/كجم، وتقوم كل شركة من شركات إنتاج الهواتف الذكية بتحديد قيمة SAR.

● إبعاد الهاتف عن الأذن: سرعان ما تنخفض شدة المجالات الكهرومغناطيسية مع المسافة، حتى أن بضعة سنتيمترات قليلة يمكن أن تصنع فرقاً كبيراً. ولذلك ينصح الخبراء الألمان باستخدام سماعة الرأس عند إجراء المكالمات الهاتفية، التي يمكن استخدامها في حماية نفسه من الإشعاع، فإنه يتعين عليه تجنب استقبال المكالمات الهاتفية في حالات سوء الاستقبال، عندما يكون في القطارات أو في السيارات غير المزودة بهوائي أو المناطق التي لا تتوفر فيها تغطية جيدة لشبكات الاتصالات الهاتفية الجواله.

● مراقبة الاستقبال: تقوم الهواتف الجواله بضبط قدرة إرسالها وفقاً للظروف المكانية المحيطة بها. وكلما كانت شبكة الاتصالات الهاتفية الجواله ضعيفة، يتعين على الأجهزة الجواله الإرسال بشدة أكبر. والإجراءات، التي يمكن القيام بها للوقاية من إشعاع الهواتف الجواله، خاصة مع الأطفال. ونظراً لقلّة الدراسات التي تتناول المخاطر الصحية المحتملة بسبب إشعاع الهواتف الذكية، فإن الخبراء الألمان ينصحون باتباع الإجراءات التالية:

● مراقبة الاستقبال: تقوم الهواتف الجواله بضبط قدرة إرسالها وفقاً للظروف المكانية المحيطة بها. وكلما كانت شبكة الاتصالات الهاتفية الجواله ضعيفة، يتعين على الأجهزة الجواله الإرسال بشدة أكبر.

● إبعاد الهاتف عن الأذن: سرعان ما تنخفض شدة المجالات الكهرومغناطيسية مع المسافة، حتى أن بضعة سنتيمترات قليلة يمكن أن تصنع فرقاً كبيراً. ولذلك ينصح الخبراء الألمان باستخدام سماعة الرأس عند إجراء المكالمات الهاتفية، التي يمكن استخدامها في حماية نفسه من الإشعاع، فإنه يتعين عليه تجنب استقبال المكالمات الهاتفية في حالات سوء الاستقبال، عندما يكون في القطارات أو في السيارات غير المزودة بهوائي أو المناطق التي لا تتوفر فيها تغطية جيدة لشبكات الاتصالات الهاتفية الجواله.

● إبعاد الهاتف عن الأذن: سرعان ما تنخفض شدة المجالات الكهرومغناطيسية مع المسافة، حتى أن بضعة سنتيمترات قليلة يمكن أن تصنع فرقاً كبيراً. ولذلك ينصح الخبراء الألمان باستخدام سماعة الرأس عند إجراء المكالمات الهاتفية، التي يمكن استخدامها في حماية نفسه من الإشعاع، فإنه يتعين عليه تجنب استقبال المكالمات الهاتفية في حالات سوء الاستقبال، عندما يكون في القطارات أو في السيارات غير المزودة بهوائي أو المناطق التي لا تتوفر فيها تغطية جيدة لشبكات الاتصالات الهاتفية الجواله.

● إبعاد الهاتف عن الأذن: سرعان ما تنخفض شدة المجالات الكهرومغناطيسية مع المسافة، حتى أن بضعة سنتيمترات قليلة يمكن أن تصنع فرقاً كبيراً. ولذلك ينصح الخبراء الألمان باستخدام سماعة الرأس عند إجراء المكالمات الهاتفية، التي يمكن استخدامها في حماية نفسه من الإشعاع، فإنه يتعين عليه تجنب استقبال المكالمات الهاتفية في حالات سوء الاستقبال، عندما يكون في القطارات أو في السيارات غير المزودة بهوائي أو المناطق التي لا تتوفر فيها تغطية جيدة لشبكات الاتصالات الهاتفية الجواله.

● إبعاد الهاتف عن الأذن: سرعان ما تنخفض شدة المجالات الكهرومغناطيسية مع المسافة، حتى أن بضعة سنتيمترات قليلة يمكن أن تصنع فرقاً كبيراً. ولذلك ينصح الخبراء الألمان باستخدام سماعة الرأس عند إجراء المكالمات الهاتفية، التي يمكن استخدامها في حماية نفسه من الإشعاع، فإنه يتعين عليه تجنب استقبال المكالمات الهاتفية في حالات سوء الاستقبال، عندما يكون في القطارات أو في السيارات غير المزودة بهوائي أو المناطق التي لا تتوفر فيها تغطية جيدة لشبكات الاتصالات الهاتفية الجواله.