

* تغذية

لا علاقة بين الكولسترول وأمراض القلب واستهلاك البيض

لندن - كشفت دراسة تحليلية جديدة أنه لا توجد علاقة سببية مباشرة بين استهلاك البيض وارتفاع مستوى الكولسترول في الدم والإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتأتي هذه الدراسة المهمة لتحسم الخلافات العلمية والنتائج المتضاربة حول العلاقة بين استهلاك البيض وارتفاع مستوى الكولسترول في الدم وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

اعتمدت الدراسة الحديثة على رصد وتحليل بيانات 177 ألف شخص من 50 دولة حول العالم، وأظهرت نتائجها أن الاستهلاك المتوسط للبيض لا يرفع مستويات الكولسترول في الدم ولا يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

انطلق الباحثون من فكرة أن غالبية الدراسات التي سعت إلى إظهار الآليات السببية المحتملة بين صفار البيض والكولسترول أو أمراض القلب والأوعية الدموية كانت متسرعة في إطلاق أحكامها ونتائجها.

وأكدت الغالبية العظمى من الدراسات المنبئية على المراقبة أن الاستهلاك المعتدل للبيض بمعدل (بين 0.2 و12.5 بيضة في الأسبوع)، وهو لا يؤثر على معدلات الكولسترول في الدم أو الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وبحسب الباحثين فإن متوسط استهلاك الأحماض الدهنية المشبعة أو الكولسترول الغذائي أو البيض لا يقرن بهذه المعايير. الجديد في الدراسة الأخيرة يتمثل في اعتماد بحثها على مجموعات عرقية مختلفة من (أوروبا وأمريكا الشمالية وأمريكا الجنوبية وأفريقيا والشرق الأوسط وآسيا).

وكانت النتائج جامعة إذ لم يكشف أي من مجموعات البحث عن وجود علاقة سببية بين استهلاك البيض (يتراوح من أقل من بيضة واحدة في الأسبوع إلى 7 بيضات أو أكثر في

الأسبوع) وبين مستويات الدهون في الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية. يوصي فريق البحث بأن لا نخاف من استهلاك البيض، ولا نتناوله بشكل غير مضبوط، ويقول إن الرسالة ببساطة تتمثل في أنه يمكن أن نجعل من البيض جزءاً من نظام غذائي متوازن وأن يتم استهلاكه يوميا وبشكل معقول دون خوف على صحتنا إذا اتبعنا أنماط حياة صحية شاملة.

ولخص الباحثون إلى أنه يجب التخلي عن الأساطير التي ربطت لعقود بين استهلاك البيض والكولسترول وأمراض القلب، فقد ساد اعتقاد خاطئ منذ فترة طويلة يتمثل في أن استهلاك أكثر من بيضتين في الأسبوع يرتبط بارتفاع مستويات الدهون في الدم وارتفاع معدل الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتم نحض هذه الفرضية من قبل غالبية الدراسات القائمة على الملاحظة، بما في ذلك أحدثها التي قامت بتحليل البيانات من 177 ألف شخص من جميع أنحاء العالم، والتي جزمتم بأن البيض يمكن أن يكون جزءاً من نظام غذائي متوازن يوميا دون خوف على الصحة.

وتنوع السلطات الصحية المزيج من الحالات في الصين وخارجها وقد ظهرت ثلاث حالات لإصابات بفيروس كورونا في فرنسا، وأشارت وزارة الصحة الفرنسية في مؤتمر صحفي مؤخرًا، إلى أن البلاد شهدت أول حالات إصابة في أوروبا، وتوقع أن تظهر حالات أخرى في المستقبل القريب، بالإضافة إلى الإبلاغ عن إصابات في 11 دولة أخرى وتوجه المسافرين من مختلف المدن الصينية إلى الولايات المتحدة، يزيد احتمالات تفشي المرض حول العالم.

ويصرى العلماء أن فيروس كورونا الجديد والذي ظهر قبل شهر في مدينة ووهان الصينية، سرعان ما انتشر منذ الإبلاغ عن حالات الإصابة الأولى، ويرجع الباحثون أنه انتقل إلى البشر من الحيوانات الموجودة في سوق هوانان للمأكولات البحرية، لكنه ينتقل بين البشر أيضا عبر السعال.

وتعتمد توجيهات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية التي

تساعد في الوقاية من الأمراض التنفسية الأخرى، مثل الأنفلونزا.

ويؤكد خبراء الصحة والوقاية من الأمراض أنه على المسافرين اتباع العديد من الاحتياطات لكي يتمكنوا من السفر بأمان في ظل الانتشار الواسع لفيروس كورونا.

● الابتعاد عن المرضى
تتمن أفضل طريقة لتجنب الإصابة بفيروس كورونا في البقاء في المنزل لكن عند الخروج، "حافظ على مسافة تفصلك عن الآخرين ويجب لا تقل عن ثلاثة أقدام" حسب المدير الطبي السابق لمركز السيطرة على الأمراض وعميد

كلية نيويورك الطبية، روبرت أملي، في حديث لموقع دبلي ميل البريطاني. وتصبح هذه المسافة ستة أقدام إذا كان الشخص يسعل لأن فيروس كورونا، مثل الإنفلونزا، ينتقل عبر قطرات صغيرة من اللعاب. ولن تحدث الإصابة على الأرجح من مجرد التواجد في غرفة مع شخص ما، ولكن، تصبح الإصابة ممكنة إذا كنت على مسافة تسمح لك باستنشاق جزيئات صغيرة عن غير قصد.

● غسل اليدين بالماء والصابون
قالت منظمة الصحة العالمية إن إعلان حالة طوارئ دولية يعد سابقا لأوانه، ونصحت أولا، بغسل اليدين للوقاية منه، مما خلق موجة غضب على وسائل التواصل الاجتماعي، لكن خبراء يدعمون توصية المنظمة.

ويقول الدكتور أملي إن هذه النصيحة تعتبر من أفضل الطرق لتجنب الإصابة، حيث تنقل الأيدي الجراثيم. ويختلف عدد المرات التي تحتاج فيها إلى غسل يديك، يوضح أملي "إذا كان هناك طفل في منزلك أو كنت مع شخص بالغ مريض لتعني به، احرص على غسل يديك عدة مرات"، مشيرا إلى فعالية مطهر اليدين خاصة إذا كان يحتوي على نسبة عالية من الكحول. لكن غسل اليدين يبقى أفضل بكثير لأن التنظيف يساعد دائما على إزالة الجراثيم.

● ارتداء الأقنعة
بالرغم من أن الأقنعة لا تمنع الإصابة، إلا أنها مفيدة لفترة من الوقت، وتختلف

ارتداء الأقنعة والقفازات والنظارات يقي من فيروس كورونا

خبراء يوصون بعدم تقاسم أدوات مع الغير أثناء الرحلات



يضاطر كثيرون بانتظام بسبب ارتباطاتهم المهنية أو العائلية إلى السفر، لكن في ظل انتشار فيروس كورونا الجديد وما أثاره من مخاوف الإصابة به، تبحث الجهات الصحية والمختصة في مكافحة الأمراض عن الطرق التي تساعد المسافرين على الوقاية من الإصابة بالفيروس للحد من انتشاره وزيادة أعداد حالات الإصابة به.

لندن - تساعد الأقنعة والقفازات ومستحضرات تنظيف اليدين في تقليل المخاطر لكن، يبقى غسل اليدين بالطريقة الأمثل للوقاية من المرض. ونصحت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية في العديد من الدول مواطنيها بتجنب السفر إلى مدينة ووهان في الصين والتي تعد البؤرة الرئيسية لظهور وانتشار فيروس كورونا.

وتتوقع السلطات الصحية المزيد من الحالات في الصين وخارجها وقد ظهرت ثلاث حالات لإصابات بفيروس كورونا في فرنسا، وأشارت وزارة الصحة الفرنسية في مؤتمر صحفي مؤخرًا، إلى أن البلاد شهدت أول حالات إصابة في أوروبا، وتوقع أن تظهر حالات أخرى في المستقبل القريب، بالإضافة إلى الإبلاغ عن إصابات في 11 دولة أخرى وتوجه المسافرين من مختلف المدن الصينية إلى الولايات المتحدة، يزيد احتمالات تفشي المرض حول العالم.

ويصرى العلماء أن فيروس كورونا الجديد والذي ظهر قبل شهر في مدينة ووهان الصينية، سرعان ما انتشر منذ الإبلاغ عن حالات الإصابة الأولى، ويرجع الباحثون أنه انتقل إلى البشر من الحيوانات الموجودة في سوق هوانان للمأكولات البحرية، لكنه ينتقل بين البشر أيضا عبر السعال.

وتعتمد توجيهات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية التي

مطهر اليدين فعال للوقاية

فعالية الأقنعة حسب النوع الذي تستخدمه؛ وتعد السمكة الأفضل، حيث تشير الأدلة إلى أن الأقنعة قد تقلل من مخاطر انتقال الفيروس.

ويقول أملي "سكوك القناع واقيا إذا تم ارتداؤه كما يجب، فإذا كان المرء يريد بفترة طويلة من الزمن، فسيبدأ في الانزلاق قليلا". لكن الأقنعة السميكة غير مريحة وقد تجعل التنفس أكثر صعوبة.

● استخدام الأغراض الخاصة
أصبح الفحص ضروريا في مطارات البلدان المتأثرة، بغرض خفض احتمالات وجود مسافر مصاب بفيروس كورونا على الطائرة.

ولكن الخبراء يوصون الأشخاص الذين يعانون من أمراض أخرى واللقاحين بشأن الإصابة بفيروس كورونا، بتقليل الأغراض التي يشاركونها في الرحلات الجوية. وتشير معظم الدراسات إلى أن طاولات المقعد وجيب الخلفي، يحملان جراثيم من الركاب السابقين. ومن ناحية أخرى، لا توجد أدلة تؤكد دورها في العدوى.

● ارتداء القفازات
يكون خطر الإصابة بالآفة في حافلة أو قطار ضئيلا، لكن وسائل النقل العام تعج بالأطنان من الجراثيم.

وينصح أملي "عندما تكون مسافرا في وسائل النقل العامة، فانت في أماكن لمسها الكثير من الأشخاص، لن يساعدك ارتداء القفازات في تقليل مخاطر إصابتك بفيروس كورونا أثناء السفر فقط، بل سيسمح لك مرض أكثر شيوعا وأكثر فتكا، وهو الإنفلونزا.

يشار إلى أن السلطات الصينية قررت تمديد عطلة رأس السنة القمرية إلى 2 فبراير، لتأخير عودة مئات الملايين من العمال إلى المدن وخفض مخاطر انتشار المرض. وفرض ارتداء القناع الواقي في عدة مقاطعات.

● استخدام النظارات الواقية
حذر العلماء من أن فيروس كورونا يمكن أن ينتقل عبر العيون. وصدم الطبيب الصيني وانغ غوانغفا، العالم بالكشف عن احتمالية إصابته بالسلالة الجديدة من فيروس كورونا.

ويخشى غوانغفا، الذي قاد فريقا من الخبراء إلى ووهان، من احتمال إصابته بالعدوى، لأنه لم يكن يرتدي نظارات واقية، أثناء زيارته للمرضى المصابين. وأكد كبار الخبراء أن هذا الأمر "ممكن للغاية"، قائلا إن الفيروس يمكن أن يدخل العين إذا لمسناها، يد المريض، حتى أنهم حذروا من أن الفيروس، ينتقل عن طريق العينين تماما كما العطس والسعال.

وأيد بول كيلام، أستاذ علم جينوم الفيروسات في جامعة إمبريال كوليدج في لندن، تصريح غوانغفا، وأشار إلى أنه ليس من غير المألوف أن تنتقل الإنفلونزا بهذه الطريقة. وربما تصاب بالتهابات الجهاز التنفسي بواسطة العين.

تساعد في الوقاية من الأمراض التنفسية الأخرى، مثل الأنفلونزا.

ويؤكد خبراء الصحة والوقاية من الأمراض أنه على المسافرين اتباع العديد من الاحتياطات لكي يتمكنوا من السفر بأمان في ظل الانتشار الواسع لفيروس كورونا.

● الابتعاد عن المرضى
تتمن أفضل طريقة لتجنب الإصابة بفيروس كورونا في البقاء في المنزل لكن عند الخروج، "حافظ على مسافة تفصلك عن الآخرين ويجب لا تقل عن ثلاثة أقدام" حسب المدير الطبي السابق لمركز السيطرة على الأمراض وعميد

كلية نيويورك الطبية، روبرت أملي، في حديث لموقع دبلي ميل البريطاني. وتصبح هذه المسافة ستة أقدام إذا كان الشخص يسعل لأن فيروس كورونا، مثل الإنفلونزا، ينتقل عبر قطرات صغيرة من اللعاب. ولن تحدث الإصابة على الأرجح من مجرد التواجد في غرفة مع شخص ما، ولكن، تصبح الإصابة ممكنة إذا كنت على مسافة تسمح لك باستنشاق جزيئات صغيرة عن غير قصد.

● غسل اليدين بالماء والصابون
قالت منظمة الصحة العالمية إن إعلان حالة طوارئ دولية يعد سابقا لأوانه، ونصحت أولا، بغسل اليدين للوقاية منه، مما خلق موجة غضب على وسائل التواصل الاجتماعي، لكن خبراء يدعمون توصية المنظمة.

ويقول الدكتور أملي إن هذه النصيحة تعتبر من أفضل الطرق لتجنب الإصابة، حيث تنقل الأيدي الجراثيم. ويختلف عدد المرات التي تحتاج فيها إلى غسل يديك، يوضح أملي "إذا كان هناك طفل في منزلك أو كنت مع شخص بالغ مريض لتعني به، احرص على غسل يديك عدة مرات"، مشيرا إلى فعالية مطهر اليدين خاصة إذا كان يحتوي على نسبة عالية من الكحول. لكن غسل اليدين يبقى أفضل بكثير لأن التنظيف يساعد دائما على إزالة الجراثيم.

● ارتداء الأقنعة
بالرغم من أن الأقنعة لا تمنع الإصابة، إلا أنها مفيدة لفترة من الوقت، وتختلف

تساعد في الوقاية من الأمراض التنفسية الأخرى، مثل الأنفلونزا.

ويؤكد خبراء الصحة والوقاية من الأمراض أنه على المسافرين اتباع العديد من الاحتياطات لكي يتمكنوا من السفر بأمان في ظل الانتشار الواسع لفيروس كورونا.

● الابتعاد عن المرضى
تتمن أفضل طريقة لتجنب الإصابة بفيروس كورونا في البقاء في المنزل لكن عند الخروج، "حافظ على مسافة تفصلك عن الآخرين ويجب لا تقل عن ثلاثة أقدام" حسب المدير الطبي السابق لمركز السيطرة على الأمراض وعميد

كلية نيويورك الطبية، روبرت أملي، في حديث لموقع دبلي ميل البريطاني. وتصبح هذه المسافة ستة أقدام إذا كان الشخص يسعل لأن فيروس كورونا، مثل الإنفلونزا، ينتقل عبر قطرات صغيرة من اللعاب. ولن تحدث الإصابة على الأرجح من مجرد التواجد في غرفة مع شخص ما، ولكن، تصبح الإصابة ممكنة إذا كنت على مسافة تسمح لك باستنشاق جزيئات صغيرة عن غير قصد.

● غسل اليدين بالماء والصابون
قالت منظمة الصحة العالمية إن إعلان حالة طوارئ دولية يعد سابقا لأوانه، ونصحت أولا، بغسل اليدين للوقاية منه، مما خلق موجة غضب على وسائل التواصل الاجتماعي، لكن خبراء يدعمون توصية المنظمة.

ويقول الدكتور أملي إن هذه النصيحة تعتبر من أفضل الطرق لتجنب الإصابة، حيث تنقل الأيدي الجراثيم. ويختلف عدد المرات التي تحتاج فيها إلى غسل يديك، يوضح أملي "إذا كان هناك طفل في منزلك أو كنت مع شخص بالغ مريض لتعني به، احرص على غسل يديك عدة مرات"، مشيرا إلى فعالية مطهر اليدين خاصة إذا كان يحتوي على نسبة عالية من الكحول. لكن غسل اليدين يبقى أفضل بكثير لأن التنظيف يساعد دائما على إزالة الجراثيم.

● ارتداء الأقنعة
بالرغم من أن الأقنعة لا تمنع الإصابة، إلا أنها مفيدة لفترة من الوقت، وتختلف

تساعد في الوقاية من الأمراض التنفسية الأخرى، مثل الأنفلونزا.

ويؤكد خبراء الصحة والوقاية من الأمراض أنه على المسافرين اتباع العديد من الاحتياطات لكي يتمكنوا من السفر بأمان في ظل الانتشار الواسع لفيروس كورونا.

● الابتعاد عن المرضى
تتمن أفضل طريقة لتجنب الإصابة بفيروس كورونا في البقاء في المنزل لكن عند الخروج، "حافظ على مسافة تفصلك عن الآخرين ويجب لا تقل عن ثلاثة أقدام" حسب المدير الطبي السابق لمركز السيطرة على الأمراض وعميد

كلية نيويورك الطبية، روبرت أملي، في حديث لموقع دبلي ميل البريطاني. وتصبح هذه المسافة ستة أقدام إذا كان الشخص يسعل لأن فيروس كورونا، مثل الإنفلونزا، ينتقل عبر قطرات صغيرة من اللعاب. ولن تحدث الإصابة على الأرجح من مجرد التواجد في غرفة مع شخص ما، ولكن، تصبح الإصابة ممكنة إذا كنت على مسافة تسمح لك باستنشاق جزيئات صغيرة عن غير قصد.

● غسل اليدين بالماء والصابون
قالت منظمة الصحة العالمية إن إعلان حالة طوارئ دولية يعد سابقا لأوانه، ونصحت أولا، بغسل اليدين للوقاية منه، مما خلق موجة غضب على وسائل التواصل الاجتماعي، لكن خبراء يدعمون توصية المنظمة.

* صحة الطفل

أسباب الرائحة الكريهة للدم لدى الأطفال

برلين - أوردت مجلة "بيبي-فاميلي" الألمانية أن رائحة الفم الكريهة لدى الأطفال لها أسباب عدة، مثل تسوس الأسنان والتهاب اللوزتين والارتجاع المريئي وأمراض الغشاء المخاطي المبطن للدم أو الحلق مثل هريس الشفاه وداء فبريس، لتأخير عودة مئات الملايين من العمال إلى المدن وخفض مخاطر انتشار المرض. وفرض ارتداء القناع الواقي في عدة مقاطعات.

● استخدام النظارات الواقية
حذر العلماء من أن فيروس كورونا يمكن أن ينتقل عبر العيون. وصدم الطبيب الصيني وانغ غوانغفا، العالم بالكشف عن احتمالية إصابته بالسلالة الجديدة من فيروس كورونا.

ويخشى غوانغفا، الذي قاد فريقا من الخبراء إلى ووهان، من احتمال إصابته بالعدوى، لأنه لم يكن يرتدي نظارات واقية، أثناء زيارته للمرضى المصابين. وأكد كبار الخبراء أن هذا الأمر "ممكن للغاية"، قائلا إن الفيروس يمكن أن يدخل العين إذا لمسناها، يد المريض، حتى أنهم حذروا من أن الفيروس، ينتقل عن طريق العينين تماما كما العطس والسعال.

وأيد بول كيلام، أستاذ علم جينوم الفيروسات في جامعة إمبريال كوليدج في لندن، تصريح غوانغفا، وأشار إلى أنه ليس من غير المألوف أن تنتقل الإنفلونزا بهذه الطريقة. وربما تصاب بالتهابات الجهاز التنفسي بواسطة العين.

● استخدام النظارات الواقية
حذر العلماء من أن فيروس كورونا يمكن أن ينتقل عبر العيون. وصدم الطبيب الصيني وانغ غوانغفا، العالم بالكشف عن احتمالية إصابته بالسلالة الجديدة من فيروس كورونا.



الفحص يحدد السبب الحقيقي

حقائق عن فيروس كورونا الجديد

بيكين - قالت السلطات الصحية في الصين إن الفيروس الجديد الذي أودى بحياة 81 شخصا في البلاد يمكن أن ينتقل قبل ظهور الأعراض، مضيفة أن فترة حضانة الفيروس قد تتراوح بين يوم واحد و14 يوما.

أطلق على الفيروس اسم (2019 -ن). سى.أو.في) ويمكن أن ينتقل بين البشر وينتمي إلى نفس عائلة فيروس كورونا مثل متلازمة التهاب الرئوي الحاد (سارس).

● قال وزير لجنة الصحة الوطنية ما شياوي "إنه على عكس سارس، الذي نشأ في الصين أيضا، يمكن أن ينتشر الفيروس الجديد خلال فترة الحضانة".

وأودى سارس بحياة نحو 800 شخص على مستوى العالم في عامي 2002 و2003.

● ينتشر الفيروس الحالي "بسرعة نسبيا" ويدخل الآن فترة أشد خطورة وأكثر تعقيدا، ويوضح ما شياوي أن السلطات لا تعرف الكثير عن الفيروس أو عن المخاطر التي تشكلها طفراته.

● وصفت منظمة الصحة العالمية تفشي فيروس كورونا بأنه حالة طوارئ في الصين، لكنها لم تصل إلى حد وصفه بأنه حالة طوارئ عالمية.

● عدوى فيروس كورونا لديها مجموعة واسعة من الأعراض من بينها الحمى والسعال وضيق التنفس وصعوبات في التنفس. ويمكن أن تسبب حالات الإصابة الشديدة التهاب الرئوي ومتلازمة التهاب الرئوي الحاد والفشل الكلوي والوفاة.

● قالت السلطات الصينية إن الكثيرين ممن توفوا كانوا مصابين بأمراض أخرى أو من كبار السن.

● مثل الفيروسات التي تسبب سارس ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية، فإن الفيروس الجديد من فيروسات الحمض النووي الريبوزي، إذ يمثل الحمض النووي الريبوزي المادة الجينية للفيروس وليس الحمض النووي. وهذا يعني أن الفيروس ينتج مع الحمض النووي للشخص ويمكنه أن يتحور بسرعة.

● ارتفع إجمالي عدد الإصابات المؤكدة في الصين بنسبة تناهز 30 بالمائة ليصل إلى 2744، نصفهم تقريبا في إقليم هوبي بوسط البلاد وعاصمته ووهان.

● تم الإبلاغ عن حالات في هونغ كونغ ومكاو وتايوان وتايواند والولايات المتحدة، وكذلك أستراليا وكندا وفرنسا واليابان وماليزيا ونيبال وسنغافورة وكوريا الجنوبية وفيتنام. ولم يتم الإبلاغ عن وفيات خارج الصين.

● من المعتقد أن الفيروس نشأ في أواخر العام الماضي في سوق للأطعمة في ووهان كان يبيع حيوانات برية بطريقة غير مشروعة. ويعتقد الباحثون الصينيون أنه ربما انتقل إلى البشر من الثعابين والتي يدورها ربما أصيبت به من الخفافيش. وتباع الثعابين والخفافيش في سوق ووهان.

● أبلغت منظمة الصحة العالمية عن عدة إصابات بالتهاب الرئوي في مدينة ووهان في 31 ديسمبر وفي السابع من يناير. وأكدت السلطات الصينية أنها حددت فيروسه جديدا.



الفيروس: الوقاية والعلاج طرق للحد من المخاطر وتخفيف الأعراض