

أفادت مجلة «فرويندين» الألمانية بأن الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية تحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي، وذلك استناداً إلى دراسة أجرتها جامعة هارفارد الأميركية على أكثر من 44 ألف امرأة.



## أمراض الهاتف الذكي تكشف وجه التكنولوجيا القاتم

● الاستخدام المكثف للهواتف الحديثة يدمر خلايا المخ ● الإشعاعات المنبعثة من الأجهزة تؤثر على كريات الدم



الإدمان على التكنولوجيا يمكن أن يبدأ منذ سنوات الطفولة المبكرة

السيارات والحافلات أو القطارات أو الطائرات للاستماع إلى الموسيقى يمكن أن تسبب لهم الصمم المبكر والدائم. وبحسب التقرير فإن هذه الأجهزة تهدد بفقدان الملايين من الأشخاص لسمعهم بشكل دائم في أوروبا. ونبه التقرير إلى أن الذين يستمعون إلى الموسيقى الصاخبة مدة خمس ساعات أسبوعياً يعرضون أنفسهم لأصوات أعلى من تلك المسموح بها في أكثر المصانع ضجيجاً. وأشار الباحثون إلى أن الأصوات التي تطلقها بعض أجهزة التسجيل تماثل تلك الصادرة عن طائرة نفاثة قريبة خلال لحظات إقلاعها. ولفت التقرير الذي أعدته «اللجنة العلمية حول المخاطر الصحية المكتشفة حديثاً» إلى أن المراهقين لا يدركون الخطر الذي يتعرضون له بسبب هذه الأجهزة.

وعلاوة على العنق، يعاني معظم المدمنين على كتابة الرسائل النصية القصيرة مما يعرف بـ«التهاب الأوتار»، خصوصاً على مستوى الإبهام، ولذلك ينصح بالابتعاد عن تكرار الحركة ذاتها ووقت طويل. الموجات الكهرومغناطيسية المنبعثة من الهاتف المحمول تؤثر على الأذن الداخلية، حتى أن معظم الذين يستخدمون هواتفهم لمدة طويلة، وخصوصاً أولئك الذين تتراوح أعمارهم ما بين 18 و25 سنة، يعانون من ضعف في السمع، ولذلك ينصح بتجنب استخدام الهاتف المحمول والتحدث فيه لوقت طويل يومياً، تفادياً لفقدان السمع، وفق المختصين. وذكر تقرير علمي أعد بناء على طلب الاتحاد الأوروبي أن أجهزة التسجيل الشخصية التي يستخدمها المراهقون عادة في

فقدانها الرؤية، ولذلك ينصح بفتح كلا العينين ليلاً في حال أراد الشخص تفقد الهاتف المحمول. ومن بين النتائج المثبتة علمياً في العديد من المناسبات ما يخلفه الضوء الأزرق من تأثير سلبي على النوم، فالمعروف هو أن ساعة الإنسان البيولوجية ترتكز على الضوء، وتكرار النظر إلى شاشات الهواتف مساءً يمكن أن يتسبب في الأرق أو في حدوث صعوبات في النوم، ولهذا يُنصح بإغلاق الهاتف وجميع الأجهزة الإلكترونية مدة حوالي ساعة ونصف الساعة على الأقل قبل الخلود إلى النوم. من أبرز الأخطاء الراجحة التي يرتكبها المراهقون، أن يقضوا عدة ساعات منحنين نحو الأمام، ما يتسبب عادة في ظهور الام بالرقبة مرفوقة بتوتر وتنشع في الشرايين.

يميل الكثير من الناس إلى اقتناء أحدث الهواتف الذكية والأجهزة الإلكترونية، وكما زاد حجم التطبيقات والمميزات زاد إقبالهم وانجذابهم إليها. غزو هذه الأجهزة الحديثة والمتطورة لحياة البشر منذ سنوات الطفولة المبكرة، فاقم حالات الخمول والعزلة والاضطرابات التي تؤدي في نهاية الأمر إلى الإصابة بالأمراض المزمنة والميتة.

ما يعني أن استخدام الهاتف النقال يمكن أن يدمر، على المدى البعيد، خلايا المخ. الوكالة الدولية لبحوث السرطان صنفت تلك الإشعاعات ضمن الأسباب التي يمكن أن تسبب السرطان للإنسان، حيث أن الموجات الكهرومغناطيسية والحرارة المنبعثة من الهاتف تؤديان تدريجياً إلى تلف خلايا المخ، وهذا ما يمكن حتى للشخص أن يشعر به في حال استخدامه الهاتف لفترة طويلة. وأشارت بعض الدراسات إلى أن التعرض إلى الأشعة الكهرومغناطيسية المنبعثة من الهواتف المحمولة، وإن كان بمعدلات أقل من المعايير، قد تكون له تأثيرات على الجينات والحمض النووي للخلايا الظهارية للإنسان. كما قد تتسبب تلك الأشعة -إضافة إلى الحرارة- في قتل الحيوانات المنوية، حتى أن بعض الفحوصات التي خضع لها الكثير من مستخدمي الهواتف النقال، بينت أنهم يعانون من نقص في الحيوانات المنوية. وهذا راجع إلى أن هذه الحيوانات تعيش في درجة حرارة معينة مختلفة عن حرارة باقي أجزاء الجسم. وتكررت مجلة «علم الأورام» الأوروبية، أن الإشعاعات المنبعثة من الهواتف النقال تؤثر على كريات الدم الحاملة للهيموغلوبين، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. ولتفادي ذلك، ينصح المختصون بإبعاد الهاتف قدر المستطاع عن الجهة اليسرى للجسم، تفادياً لتأثيراته المحتملة على عضلة القلب.

الاستخدام المفرط للهواتف المحمولة والنظر طويلاً إلى شاشاتها عادة ما يعكسان سلبي على عدسة العين ويؤديان إلى الإصابة بقصر النظر. الأسوأ من ذلك أن سيدتين بريطانيتين تبلغان من العمر 22 و40 عاماً، عانتا لبضعة أشهر من العمى المؤقت، بحسب صحيفة «دي إندبندنت» البريطانية. السيدتان دأبتا ليلاً وهما نائمتان على تفحص هاتفيهما بعين واحدة، أي أنهما تفتحن عيناً فيما تكون الأخرى مغطاة بالسواد، غير أن تباين الضوء تسبب في

واشنطن - من الصداع ومشاكل السمع، إلى وخز الجذع وفقدان الذاكرة والتركيز، وصولاً إلى طنين الأذن والاضطرابات العصبية وحتى سرطان المخ. لائحة لا تنتهي من التأثيرات السلبية والأمراض المحتملة الناجمة عن الاستخدام المفرط للهاتف المحمول، تتنافس مواقع الصحة في نشرها. ومع ذلك لا يبدو أن هناك وعياً كافياً من قبل مستخدميها في مختلف أرجاء العالم بضرورة «ترشيد» استعماله، تفادياً لما يمكن أن يلحقه بالصحة من أضرار جسيمة.

وعموماً، يرى المختصون أنه ينبغي التمييز بين المخاطر الحقيقية الناتجة عن استخدام المكثف للهاتف المحمول، وبين مخاطره المفترضة، توكيفاً من تأثيرات يرجح أنها السبب في العديد من المشاكل الصحية والأمراض، مثل سرطان المخ، لأن الأضرار التي يُحتمل أن تنتج عن الموجات الكهرومغناطيسية، بما في ذلك إمكانية تسبب هذه الموجات في أورام تصل إلى حد سرطانات الدماغ، تعد في صلب الجدل الذي يهز المجتمع العلمي الدولي منذ سنوات.

غير أن الدراسة الصادرة عن برنامج البحث الأميركي «ناشيونال توكسيكولوجي» أوخر مايو 2016، حسمت نوعاً ما الجدل الدائر حول هذه المسألة، وأظهرت ارتفاعاً سريعاً في نسبة الإصابة بالسرطان في صفوف الفئران التي تم تعريضها إلى الموجات الكهرومغناطيسية بدرجات قوة متفاوتة.

فالتعرض للإشعاعات المنبعثة من الهاتف المحمول أكبر بما يفوق 1000 مرة من التعرض للإشعاعات المحطات الأرضية القارة،

### التعرض للإشعاع المنبعث من الهواتف المحمولة أكبر بما يفوق 1000 مرة من التعرض لإشعاعات المحطات الأرضية القارة

### الربو يختفي لدى الكثير من الأطفال عند البلوغ



ميونخ (ألمانيا) - يهاجم الربو الأطفال أيضاً، وليس البالغين فحسب، وتختفي أعراض هذا المرض العضال في مرحلة البلوغ لدى الكثير من الأطفال. وحتى ذلك الحين يمكن تحسين الحالة المرضية باستخدام البخاخ. وبصفة خاصة ينبغي توخي الحذر إذا تعلق الأمر بالأطفال الذين يعانون من البدانة.

وقال البروفيسور كارستن شميت فيبر، مدير معهد أبحاث الحساسية في مركز هيلمولتس بمدينة ميونيخ الألمانية، إنه من الضروري زيارة طبيب أمراض الصدر والحساسية، إذا أصدر الطفل صوت صفير لعدة أسابيع خلال عملية الزفير، مع السعال المستمر على الرغم من عدم المعاناة من الحمى وغيرها من أعراض البرد الأخرى، وعندما يلهث الطفل أثناء اللهو.

ومن جانبها قالت سونيا ليمله، المتحدثة باسم الرابطة الألمانية لأطباء الحساسية والربو، إن الربو التحسسي يندرج ضمن أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً في مرحلة الطفولة، ويمكن أن يصيب الرضع الذين لا يزيد عمرهم عن بضعة أشهر.

وفي مراحل عمرية لاحقة يصاب بعض الأشخاص بشكل من أشكال الربو، يعرف باسم «الربو الشعبي»، وهو عبارة عن التهاب مزمن في الشعب الهوائية، ينتج عنه ضيق في الشعب الهوائية، وتتمثل أعراض هذا المرض في اللهث وضيق التنفس والسعال والشعور بالضيق في الصدر، بالإضافة إلى سماع صوت الصفير خلال الزفير. وتظهر هذه الأعراض في صورة نوبات وتلاشي إلى أن يصادف المريض أحد المسببات لنوبة أخرى.

احتساء قهوة أو تناول مشروبات كحولية أو التدخين قبل النوم، وكذلك تجنب الاستغراق في نومة القيلولة. ومما زاد من أهمية هذه النصائح، فإنها توضح فينتسه أن واحداً من بين كل شخصين مصابين بالأرق يلجأ إلى تعاطي مثل هذه الأقراص دون وصفة طبية ودون استشارة أصحاب الدراية في هذا الشأن. وأشار إلى أن الصيادلة قلما يستطيعون توعية المرضى بشأن الأدوية التي يتعاطونها.

كما أوضح فينتسه أنه ربما أصبح تناول الأقراص المنومة في حالة الإصابة بالأرق المزمناً ضرورياً وذلك لفترات طويلة أيضاً. يؤكد الخبراء أن قلة النوم تكلف الاقتصاد ثمناً باهظاً حيث تشير بيانات معهد روبرت كوخ الألماني الرسمي للصحة إلى أن غفوة سائقي السيارات أثناء القيادة تكلف أوروبا مليارات اليورو سنوياً. ومن الصعب تقدير الخسائر الناجمة عن تراجع الطاقة الإنتاجية للعاملين جراء قلة النوم. ولكن هناك تزايد في أيام التغيب عن العمل جراء الإصابة بالأرق.

### النوم الصحي بوصلة الجسم السليم والمتوازن

أو في أوقات الفراغ، يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات النوم أو الأرق. وأوضح رئيس شركة «دي أ ك» أندرياس شتروم أن الأعمال الجسدية أثناء الوظيفة شهدت تراجعاً منذ عقود خلت «في حين أن هناك تزايداً في الأعباء النفسية» وأن هناك علاقة متبادلة بين المشاكل النفسية واضطرابات النوم، كما أن الأرق يمكن أن يؤدي إلى حالات الإصابة بالاكئاب والخوف، والعكس صحيح أيضاً.

كما أنه ليس مستبعداً أن تحدث أضرار جسدية مزمنة مثل الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو السكري جراء الأرق المستمر. بم يوصي الأطباء المصابين بالأرق على الإنسان أن يفكر في طريقة نومه قبل أن يلجأ على الأقراص المنومة. وتوصي الجمعية الألمانية للأرق وطب النوم باتخاذ عدة احتياطات لمنع الأرق، من بينها الحرص كل يوم على النوم والاستيقاظ في الموعد نفسه، والابتعاد عن تناول الكافيين في المساء، والابتعاد عن تناول المشروبات الكحولية، والابتعاد عن ممارسة الرياضة بشكل منتظم وعدم

دوره الوظيفي والاجتماعي، فإن المختصين يعدون ذلك «أرقاً شديداً». وفقاً للتقرير الصحي الذي أعدته شركة «دي أ ك» الألمانية للتأمين الصحي عام 2017 فإن 80 بالمئة من العاملين الذين شملهم استطلاع رأي حول تأثيرات الأرق قالوا إنهم يعانون بين الحين والآخر من «مشاكل في النوم» أي بزيادة 66 بالمئة عن تقرير مشابه عام 2009.

وجاء في الدراسة أن واحداً من كل عشرة أشخاص يعانون من «أرق شديد»، أي بزيادة 60 بالمئة مقارنة بالسنوات السبع الماضية. وقال إنجو فينتسه، خبير النوم في مستشفى شاريتيه في برلين، إنه لم يتوقع مثل هذا الارتفاع في عدد المصابين بالأرق. ما أسباب اضطرابات النوم أو الأرق؟ وما الذي يمكن أن تؤدي إليه هذه الاضطرابات؟ الضوضاء الليلية المستمرة يمكن أن تقلل النوم بشكل هائل. قدرة إنجاز الإنسان لوظيفته تبدأ بالتراجع بعد التعرض للأرق على مدى ثلاث ليال متتالية. كما أن اتباع أسلوب حياة غير منتظم يتضمن النوم ساعات قليلة وندرة أوقات الراحة سواء أكان ذلك خلال العمل

برلين - من المعروف أن الإنسان يقضي نحو ثلث حياته نوماً، ولكن هذا الثلث ضروري لبقائه على قيد الحياة، فالنوم ضروري وجوهري بالنسبة إلى عملية التجديد النفسي للإنسان؛ إذ يمكن أن يتعرض الإنسان لأضرار صحية جسيمة إذا لم تحدث هذه العملية.

ما هو النوم الصحي؟ يوصي الخبراء في هذا المجال بأن ينام الإنسان سبع ساعات ونصف الساعة يومياً حتى وفاته ويرون أن هذا هو معدل النوم الصحي.

ما الفرق بين النوم السيء والأرق؟ أن يواجه الإنسان ليلاً بعض الصعوبات التي تحول دون الخلود إلى النوم بشكل طبيعي، فذلك لا يعد مشكلة في حد ذاته، باعتباره حدثاً طارئاً. ولكن إذا حدثت هذه الصعوبات ثلاث مرات في الأسبوع وعلى أكثر من ثلاثة أشهر، فإن الخبراء يعتبرون ذلك اضطرابات في النوم أو اضطرابات تطل الاستغراق في النوم.

فإذا تزامنت هذه الاضطرابات مع الشعور بالإرهاق نهاراً وأدت إلى تقصير الإنسان في

### صورة وخبر



أوصى الطبيب الألماني غيرهارد مولر الحاليين والسابقين للمزيد من الخضار والفواكه قد يقلل خطر الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن، والنوع الأكثر شيوعاً من هذا المرض هو انتفاخ الرئة والتهاب الشعب المزمن.



أفادت دراسة طبية حديثة، أجراها باحثون بمدرسة هارفارد تشان للصحة العامة في جامعة واشنطن الأميركية، بأن تناول جرعات كبيرة من مكملات فيتامين «ب» يمكن أن يلعب دوراً حاسماً في الحد من آثار تلوث الهواء.



قال صيادلة ألمان إن المواظبة على ممارسة الرياضة والإكثار من الخضروات والتقليل من الملح والسكر والدهون، مع الإقلاع عن التدخين والمشروبات الكحولية وتجنب التوتر النفسي، تقلل مشاكل الانتصاب لدى الرجال.



قال صيادلة ألمان إن المواظبة على ممارسة الرياضة والإكثار من الخضروات والتقليل من الملح والسكر والدهون، مع الإقلاع عن التدخين والمشروبات الكحولية وتجنب التوتر النفسي، تقلل مشاكل الانتصاب لدى الرجال.