



## السمنة مسبب رئيسي لانقطاع التنفس أثناء النوم

يعد انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم حالة طبية خطيرة تحدث عندما تسترخي عضلات الحلق أثناء النوم وتسد المسالك التنفسية، وفق ما قاله موقع «أوبنيت دي». وأوضح الموقع، الذي يعد البوابة الرسمية للصيادلة الألمان، أن هذه الحالة تؤدي إلى توقف التنفس بشكل متكرر مدة تتراوح بين ١٠ و٣٠ ثانية أو أكثر أثناء النوم، مشيراً إلى أن توقف التنفس يمكن أن يحدث عدة مرات في الساعة، وفي الحالات الشديدة أكثر من ١٠٠ مرة في الليلة. وأضاف «أوبنيت دي» أن السمنة هي عامل الخطر الأكبر لحدوث انقطاع التنفس أثناء النوم، حيث تتسبب الأنسجة الدهنية الزائدة في الجزء الخلفي من الحلق في جعل هذه المساحة ضيقة للغاية إلى درجة أنها تتعرض للاسداد. وإلى جانب توقف التنفس تتمثل الأعراض الرئيسية لانقطاع التنفس أثناء النوم في الشخير بصوت عالٍ ومستمر وضيق الأستن والصفير والاختناق أثناء النوم. وتشمل الأعراض أيضاً صعوبة النوم طوال الليل والمصاع في الصباح والتعب المستمر وصعوبة التركيز، بالإضافة إلى التهيج وسرعة الاستثارة والاكتئاب. ويحدث انقطاع التنفس الانسدادي التومي عند ارتخاء العضلات الموجودة في مؤخرة الحلق أكثر من اللازم. وينبغي علاج انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم في الوقت المناسب لتجنب العواقب الوخيمة المحتملة، التي تتمثل في أمراض القلب والأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب التاجية، وفشل القلب والسكتة الدماغية.

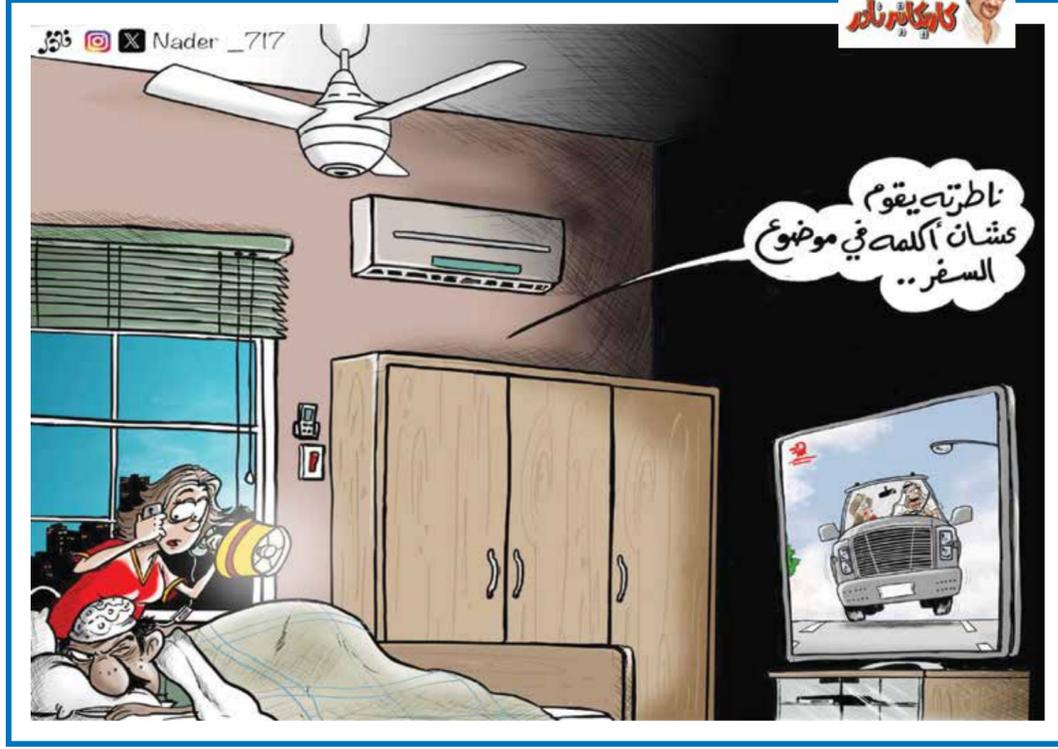
كما يؤدي توقف التنفس إلى انخفاض نسبة الأكسجين في الدم، وهو ما قد يؤدي إلى تلف أنسجة الأعضاء. ويمكن أن يؤدي انقطاع التنفس أثناء النوم أيضاً إلى إثارة موجة من الانهيارات في جميع أنحاء الجسم، ما قد يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني ومتلازمة الألم المزمن وأمراض العيون واضطرابات دقات القلب. ويتم علاج انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم بواسطة الأجهزة التي تحافظ على مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم.

## يقاف هذه الخاصية في هاتفك قد

## يعيد شباب دماغك ١٠ سنوات إلى الوراء

في ظل الانتشار الواسع للهواتف الذكية والاتصال الدائم بالإنترنت يزداد الاهتمام بدراسة تأثير هذا التفاعل المستمر على الصحة العقلية والاداء الذهني. وفي هذا الصدد أجرى فريق من الباحثين من جامعة كولومبيا البريطانية تجربة علمية لاستكشاف كيفية تأثير تقليل استخدام الإنترنت عبر الهواتف المحمولة على الدماغ والسلوك اليومي، ما قد يوفر رؤى جديدة حول العلاقة بين التكنولوجيا الحديثة والوظائف الإدراكية للإنسان. وشملت التجربة ٤٠٠ شخص من الطلاب والبالغين العاملين، طلب منهم تنزيل تطبيق يمنع الاتصال بالإنترنت على هواتفهم مع استمرار إمكانية إجراء المكالمات وإرسال الرسائل النصية. وخضع المشاركون لاختبارات واستبيانات قبل التجربة وبعدها لقياس وظائف الدماغ والصحة النفسية. وكشفت الدراسة أن إيقاف الاتصال بالإنترنت على الهواتف الذكية مدة أسبوعين يمكن أن يعكس شيخوخة الدماغ ويحسن التركيز والصحة العقلية بشكل ملحوظ.

وأظهرت النتائج أن قدرة المشاركين على التركيز تحسنت إلى درجة تعادل مدى انتباه شخص أصغر بعشر سنوات. كما أفاد ٩٠٪ منهم بتحسنت في صحتهم النفسية، بمعدل يفوق تأثير تناول مضادات الاكتئاب خلال الفترة نفسها. وخلال فترة الدراسة انخفض متوسط وقت استخدام الهاتف لدى إحدى المجموعات من ٥ ساعات و١٤ دقيقة يومياً إلى ساعتين و١٤ دقيقة فقط، أي بمقدار النصف تقريباً. وادى ذلك إلى زيادة التفاعل الاجتماعي وممارسة الرياضة وقضاء وقت أطول في الطبيعة، ما انعكس إيجابياً على جودة حياتهم. وأوضح الباحثون أن هذا التحسن قد يكون ناتجاً عن تغيير نمط الحياة، حيث قل الاعتماد على الإنترنت وزاد التفاعل المباشر. وأكدوا أن الاتصال المستمر بالعالم الرقمي قد يكون له «ثمن»، إذ يؤدي إلى تراجع الاداء الذهني والصحة العقلية، في حين



## ابتكار خوارزمية تحسن التواصل على المنصات الاجتماعية



التوتر بينهم، وتهدف هذه الخوارزمية الجديدة إلى تغيير طريقة عمل أنظمة التوصية الحالية التي تعتمد إلى حد بعيد على عدد الأصدقاء المشتركين فقط.

اصطناعية. وفي جميع الحالات تم الحصول على نتائج إيجابية مماثلة، ما يبعث الأمل في إنشاء خوارزميات تشجع مستخدمي الشبكات الاجتماعية على التعاون وتقلل من مستوى

بطريقة ما، وبحسب الباحثين فقد تم اختبار النمذج التي طوروها بناء على هذه الفكرة على أساس بيانات واردة من الشبكة الاجتماعية الروسية «فكونتاكتي»، وكذلك باستخدام شبكات اجتماعية

طور باحثون روس خوارزمية ذكية تهدف إلى تحسين التواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي. وتعتمد هذه التقنية على نظام توصيات أكثر ذكاءً لاقتراح صداقات جديدة. وأظهرت الدراسات أن اقتراح الأصدقاء بناء على ٤ معارف مشتركة أو أكثر يؤدي إلى زيادة الانقسام بين المستخدمين وتكوين مجتمعات منعزلة. بينما يسهم الاقتراح بناء على ٣-١ معارف مشتركة في تقليل التوتر والانقسام وتعزيز فرص التعاون.

واهتم علماء الرياضيات الروس بكيفية تأثير معايير عمل هذه الخوارزميات، بما في ذلك ميلها إلى الاعتماد على الاهتمامات والروابط المعروفة بالفعل بين المستخدمين عند تقديم التوصيات على الشبكات الاجتماعية.

ولتحقيق ذلك تتبع العلماء كيف تؤثر أنواع مختلفة من الخوارزميات على مستوى «الانتقائية التجميعية» في الشبكات الاجتماعية، وهو معيار رياضي يعكس كثرة إقامة الروابط مع الجيران الذين يشبهونهم

وتدعم دراسات عديدة هذا الأمر، منها دراسة صينية كانت قد أظهرت أن مرضى النوبات القلبية الذين التزموا تماماً بتعليمات الطبيب انخفضت لديهم احتمالية حدوث أزمة قلبية جديدة بنسبة ٣٩ في المائة.



## خطأ شائع في تناول الأدوية يهدد حياة المرضى

حذر خبراء في المجال الطبي من خطأ شائع يرتكبه ملايين الأشخاص الذين يتناولون أدوية بانتظام، ما يزيد من خطر الوفاة.

وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أنه وفقاً لتقديرات الأطباء فإن مئات الآلاف من المرضى يفقدون حياتهم سنوياً بسبب عدم التزامهم بخطط العلاج لأمراض مزمنة مثل الربو، والسكري، وأمراض القلب.

وهذا الخطأ، المعروف طبياً باسم «عدم الالتزام بالعلاج» (Non-adherence)، يشمل تخطي جرعة من الدواء أو تناول جرعة غير صحيحة عن طريق الخطأ، سواء كانت أكثر أو أقل من الموصوفة. وقد تكون العواقب خطيرة، مثل الحاجة إلى علاج مكثف وأكثر كلفة، أو حتى الوفاة. وتقدر هيئة الصحة البريطانية (NHS) أن هذا الخطأ يكلف النظام الصحي نحو ٩٣٠ مليون جنيه إسترليني سنوياً.

وأصدر الاتحاد العالمي للقلب، (WHF) تحذيراً جديداً بشأن هذه المشكلة، مؤكداً أن فقط نصف المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة يلتزمون بتعليمات العلاج في دول مثل بريطانيا. ووفقاً للاتحاد، فإن عدم الالتزام يسبب زيادة في عدد الحالات التي تدخل المستشفيات، وتدهوراً في الحالة الصحية، ووفاة نحو ٢٠٠ ألف مريض سنوياً في أوروبا.

وقال البروفيسور جاغات نارولا رئيس الاتحاد العالمي للقلب إن الأطباء يجب أن يبذلوا جهوداً أكبر لمساعدة المرضى على الالتزام بالعلاج، مشيراً إلى أن الأسباب وراء ذلك معقدة، وتشمل «وصمة العار»، وحوادث في التواصل، وصعوبات مالية.

وقدر الاتحاد أن رفع مستوى الالتزام من ٥٠ إلى ٧٠ في المائة يمكن أن يوفر ٣٣٠ مليون يورو خلال ١٠ سنوات في الاتحاد الأوروبي.

وتدعم دراسات عديدة هذا الأمر، منها دراسة صينية كانت قد أظهرت أن مرضى النوبات القلبية الذين التزموا تماماً بتعليمات الطبيب انخفضت لديهم احتمالية حدوث أزمة قلبية جديدة بنسبة ٣٩ في المائة.



○ بناية تحولت إلى كومة من الركام في وسط بورما. «روينرز»



○ بناية أخذت في الانهيار في ماندالي بيورما. «أ ف ب»



○ فريق إنقاذ أمام مبنى منهار في بانكوك. «أ ف ب»

# ١٥٠ قتيلاً على الأقل حصيلة زلزال قوي في بورما وتايلاند

على أوضاع كاشفة تم تركيبها. وقالت رئيسة الوزراء التايلاندية بايغونغتارن شيناواترا أثناء زيارتها للموقع إنه سيتم معابنة «كل منى» في بانكوك للتأكد من سلامته، بدون أن توضح كيف سيتم ذلك. وتم إعلان منطقة طوارئ في بانكوك مع تعليق بعض خدمات المترو والسكك الحديدية. وكانت شوارع العاصمة مليئة بمستخدمي وسائل النقل العام الذين كانوا يحاولون العودة إلى منازلهم سيراً، أو يلجأون إلى مداخل مراكز التسوق ومقار الشركات.

وقالت سلطات المدينة إن الحدائق ستبقى مفتوحة طوال الليل لأولئك الذين لا يستطيعون العودة إلى منازلهم.

وأعلنت حال الطوارئ في المناطق الست الأكثر تضرراً بعد الزلزال الذي وصفته منظمة الصحة العالمية بأنه «تهديد كبير على الحياة والصحة». ونقل مئات الجرحى إلى مستشفى كبير في نايبيداو حيث انفار مدخل قسم الطوارئ على سيارة. وعبر الحدود في تايلاند انهارت ناطحة سحاب قيد الإنشاء مكونة من ٣٠ طابقاً وتحولت إلى كومة ركام وغبار خلال ثوان. وقال مسؤولون إنه تم التأكد من مقتل ثلاثة عمال ولا يزال العشرات في عداد المفقودين، ويرجح أن يكون العديد منهم تحت الأنقاض.

ومع حلول الليل تجمع ١٠٠ مسعف في الموقع بحثاً عن ناجين

بورما الذي خسر مناطق واسعة لصالح جماعات مسلحة إلى إصدار نداء نادر من نوعه للحصول على مساعدات إنسانية دولية، فيما أعلنت حال الطوارئ في ست مناطق في البلاد.

الولايات المتحدة «ستساعد» بورما، وقال للصحفيين في البيت الأبيض: «سنساعد» ما حصل رهيب». وأعلنت منظمة الصحة العالمية أنها أطلقت نظامها لإدارة الحالات الطارئة بعد الزلزال في بورما، إضافة إلى استنفار مركزها اللوجستي في دبي استعداداً للاهتمام بالجرحى من جانبها، دعمت منظمة أطباء بلا حدود الإنسانية إلى تسهيل الوصول إلى المناطق المنكوبة.

أودى زلزال قوي أمس الجمعة بأكثر من ١٥٠ شخصاً وأصاب المئات مع عشرات لا يزالون تحت أنقاض المباني المهدمة في بورما وتايلاند، في حصيلة مرشحة للارتفاع.

وضرب الزلزال البالغ قوته ٧,٧ درجات شمال غرب مدينة ساغاينغ وسط بورما بعد ظهر أمس الجمعة على عمق سطحي. وبعد دقائق ضربت هزة ارتدادية بقوة ٦,٤ درجات المنطقة ذاتها.

وتسبب الزلزال بانهيار أبنية وجسور وطرق في بورما فيما علق أكثر من ٨٠ عاملاً تحت أنقاض ناطحة سحاب قيد الإنشاء في بانكوك.

ودفع الدمار الناجم عن الزلزال المجلس العسكري الحاكم في