



اللسان مرآة المعدة

تشير الدكتورة يوليا زابولوتسكايا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي إلى أن لسان الإنسان هو بمثابة مؤشر للصحة، يمكن استخدامه للاشتباه في مشكلات مختلفة، بما في ذلك أمراض الجهاز الهضمي.

ووفقا لها، يكون لسان الإنسان السليم ناعما ورطبا، ولونه ورديا باهتا، وخاليا من أي لويحات أو تغيرات بنيوية. وأي تغيرات في هذه الصورة يجب أن تثير القلق.

وتقول: «ربما يكون ظهور طبقة بيضاء أو رمادية مائلة إلى اللون الأبيض هو العرض الأكثر شيوعا. وتعتبر الطبقة البيضاء الرقيقة طبيعية، وخاصة في الصباح. ولكن الطبقة البيضاء أو الرمادية الكثيفة والسميكة قد تشير إلى التهاب المعدة (التهاب الغشاء المخاطي في المعدة)، أو التهاب الأثني عشر، أو القرحة، أو حتى عدوى فطرية (داء المبيضات)».

أما الطبقة الصفراء فقد تشير إلى وجود مشكلات في كيس الصفراء أو قد تكون مرتبطة بالارتجاع (ارتجاع محتويات المعدة إلى المريء). كما يمكن أن تلاحظ لدى الأشخاص الذين يدخنون فترة طويلة.

وقد يشير اللسان الأحمر الفاتح (اللامع) إلى نقص فيتامين B١٢، الذي يحدث غالبا مع التهاب المعدة الضموري (ترقق الغشاء المخاطي في المعدة). كما قد تشير تقرحات اللسان وتآكله وآثار الأسنان على خوافه أو تغير حجم وشكل حليمات اللسان إلى وجود مشكلات في الجهاز الهضمي.

وتنصح الطبيبة باستشارة الطبيب عند ملاحظة الأعراض الآتية:

- تغيرات في اللسان تستمر أكثر من أسبوع.
 - مجموعة من التغيرات في اللسان مع أعراض أخرى: حرققة المعدة، والتجشؤ، وآلم البطن، والغثيان، والتقيؤ.
 - تغيرات في الشهية، والبراز، وتدهور الحالة الصحية العامة.
- وتقول: يجب أن نعلم أن اللسان مجرد مؤشر، لا يمكن الاعتماد على حالته للتشخيص الدقيق. وأن ظهور واحد أو أكثر من هذه الأعراض لا يعني بالضرورة الإصابة بمرض خطير. ولكنه يعتبر سببا وجيها للاهتمام بالصحة واستشارة الطبيب الأخصائي؛ لأن التشخيص المبكر والعلاج في الوقت المناسب هما مفتاح الصحة والعمر الطويل.



ليس الحمام.. دراسة مثققة تكشف المكان الأكثر تلوثا في المنزل!

يعتقد الكثيرون أن بعض الأماكن في المنزل، مثل الحمام والمطبخ، هي الأكثر تعرضا للبكتيريا والجراثيم، لكن دراسة جديدة قد تغير هذا الاعتقاد.

وأظهرت الدراسة أن الأريكة قد تكون المكان الأكثر خطرا في منزلك من حيث تراكم البكتيريا (أكثر ٧٥ مرة من مقعد المرحاض). وفي الدراسة، أجرى فريق من الباحثين من مركز ميليبك لعلم الأحياء الدقيقة في المملكة المتحدة تحليلا لـ ٤ أرائك في منازل مختلفة، حيث مسحوا الأسطح تحت الوسائد للكشف عن البكتيريا الموجودة هناك.

وأظهرت النتائج أن الأريكة تحتوي في المتوسط على ٥٠٨٨٣ نوعا من البكتيريا الهوائية المتوسطة (AMB) لكل ١٠٠ سم مربع، وهي بكتيريا غالبا ما ترتبط بالجلد الميت وجزيئات الطعام. وبالمقارنة، احتوى مقعد المرحاض على ٦٨٠٠ ميكروجرام فقط من البكتيريا لكل ١٠٠ سم مربع، فيما كان مستوى التلوث في سلة المهملات أقل بقليل، حيث بلغ ٦٠٠٠ ميكروجرام. ولم تتوقف الدراسة عند الأريكة فقط، بل امتدت لتشمل أدوات أخرى تستخدم يوميا في المنزل. وعلى سبيل المثال، أظهرت المسحات المأخوذة من مكاتب العمل وجود ٥٩٠٠ ميكروجرام من البكتيريا لكل ١٠٠ سم مربع، ما يعني أن المكتب يمكن أن يكون أكثر تلوثا من سلة المهملات. كما أظهر فريق البحث أن جهاز الكمبيوتر المحمول يحتوي على ٥٨٠٠ ميكروجرام من البكتيريا، بينما احتوى جهاز التحكم عن بعد في التلفزيون على ٢٧٠٠ ميكروجرام. ولا تحتوي الأريكة على بكتيريا منخفضة الخطورة فقط، بل تحتوي أيضا على بكتيريا قد تكون مسببة للأمراض. كما أظهرت الدراسة وجود خميرة وفنق قد يؤديان إلى تفاقم مشاكل التنفس لدى الأشخاص الذين يعانون من الربو أو ضعف جهاز المناعة. ومن المثير للقلق أن الفريق كشف عن وجود بكتيريا الإشريكية القولونية، التي تنتشر من خلال جزيئات البراز وتعد من مسببات الرئيسية للتسمم الغذائي. ووجدت الدراسة أيضا أن الأريكة في منزل يضم قطنين كانت الأكثر تلوثا على الإطلاق. إذ بلغ معدل البكتيريا على هذه الأريكة أكثر من مليون بكتيريا الإشريكية القولونية في مساحة ١٠٠ سم مربع. وبلغ عدد وحدات تشكيل المستعمرات (CFU) أكثر من ٢,٧ مليون، أي أكثر من ٤٠٠ مرة من عدد البكتيريا على مقعد المرحاض. تليها في التلوث أريكة منزل يضم كلبا بعدد ١٩٣٠٠٠ وحدة تشكيل مستعمر.

ولحسن الحظ، يمكن تقليل تلوث الأريكة بسهولة من خلال بعض تقنيات التنظيف البسيطة. وتنصح مونيك بوتشيو خبيرة الديكور الداخلي في Sofa Club بتنظيف الأريكة يوميا باستخدام مسحة لإزالة الأوساخ اليومية ومنع تراكمها. ولتنظيف أعمق يمكن استخدام صودا الخبز، حيث يمكن رشها على الأريكة وتركها مدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة قبل تنظيفها بالمكنسة الكهربائية.

كما يوصى بغسل أغلبية الوسائد القابلة للإزالة في الغسالة، مع التأكد من جفافها تماما لتجنب نمو العفن.



«الابن الوحيد».. صفات إيجابية غير معروفة تكسر الصور النمطية

يجعله صديقاً وفيّاً يمكن الاعتماد عليه في جميع الأوقات.

وترى نيومان أن الأطفال الوحيدين يتمتعون باستقلالية عالية، إذ يتعلمون حل المشكلات بمفردهم من دون الاعتماد على الأشقاء، ويصبحون قادرين على اتخاذ القرارات بثقة، سواء في طفولتهم أو في مرحلة البلوغ. ويفضل الوقت الكبير الذي يقضونه مع والديهم يطور الأطفال الوحيدين مهارات لغوية متقدمة وقدرة على التفاعل مع البالغين بشكل يفوق أقرانهم، ما يعزز مهاراتهم في القيادة والتواصل المهني لاحقا.

فما الصفات الإيجابية التي يتمتع بها الأبناء الوحيدون؟

ورغم الاعتقاد السائد بأن الطفل الوحيد قد يعاني من الوحدة، تشير توني فالبو أستاذة علم النفس التربوي بجامعة تكساس في أوستن إلى أن هؤلاء الأطفال يتعلمون منذ الصغر التكيف مع العزلة بشكل صحي، ويميلون إلى قضاء وقتهم في أنشطة إبداعية كالكتابة أو الرسم.

وتوضح آن لوييز لوكهارت أخصاصية علم النفس للأطفال أن الطفل الوحيد يقدر الصداقات والعلاقات العائلية بشكل عميق، ويعتبر أصدقائه بمثابة «أشقاء مختارين»، ما

لطالما ارتبط مفهوم الابن الوحيد بالصورة النمطية السلبية، مثل الوحدة والدلال المفرط. لكن هذه الأفكار قديمة ومضللة، كما تؤكد الاختصاصية النفسية الاجتماعية سوزان نيومان، مؤلفة كتاب «فقط واحد: العلم الجديد، أسرار ومثقة تربية الطفل الوحيد»، التي تشير إلى أن هذه الصور النمطية ترسخت في المجتمع رغم دحضها علميا.

وقد أظهرت دراسة حديثة أن النمو كطفل وحيد له تأثيرات إيجابية على الصحة النفسية والرضا عن الحياة، وهو ما يعكس صورة مغايرة تماما للمفاهيم الشائعة.

مُركب في الفراولة والخيار يقي من تصلب الشرايين

«الفيسييتين» يمكن أن يكون مفيداً في مكافحة التأثيرات السلبية على الأوعية الدموية، التي تحدث في أمراض الكلى المزمنة. كما اختبر المركب على شرايين الفئران المعزولة، وعلى فئران حية مصابة بتكلس الشرايين. وأظهرت النتائج أنه كان فعلا في تقليل التكلس وحماية الأوعية الدموية.

وقال الباحثون إن هذه الدراسة تضاف إلى الأدلة المتزايدة على أن «الفيسييتين» يمكن أن يحمي الأوعية الدموية من الأضرار المتعلقة بالتقدم في العمر.

واضافوا أنها تتطلب مزيداً من البحث قبل أن يُستخدم المركب في العلاجات السريرية.

وهذه النتائج تبرز أهمية «الفيسييتين» بوصفه مرشحا وإعداً للحد من، أو الوقاية من، تكلس الأوعية الدموية.



يقلّ بشكل كبير من تراكم الكالسيوم، وعلامات التكلس.

وأثبت الباحثون أيضاً أن المركب يعمل على تقليل نشاط مسار يعزز التكلس الوعائي، ما يقلل تراكم الكالسيوم ويحمي الخلايا.

وتشير هذه النتائج إلى أن

ظروف مشابهة للأمراض البشرية، عندما تعرضت خلايا العضلات الملساء الوعائية لمصل الدم من مرضى غسيل الكلى، وهي حالة معروفة بأنها تحفز تكلس الأوعية الدموية.

وأظهرت النتائج أن هذا المركب

الدموية، ودعم صحة الدماغ، وتقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل السرطان، وأمراض القلب.

ورقق الباحثين يُعدّ هذا المركب الطبيعي واحدا من المركبات الواعدة في مجال البحث الطبي، إذ يمكن أن يسهم في الوقاية من الأمراض المرتبطة بالشيخوخة وتحسين الصحة العامة.

وركزت الدراسة التي نُشرت نتائجها في دورية «Aging-US» على التكلس الوعائي، وهو حالة تتصلب فيها الأوعية الدموية بسبب تراكم الكالسيوم في جدرانها، ويحدث هذا التكلس بشكل شائع مع تقدم العمر، ولدى مرضى الكلى الزمن. واستخدم الباحثون نماذج دراسات بشرية وفئران لاختبار قدرة «الفيسييتين» على منع هذا التكلس في خلايا العضلات الملساء الوعائية التي تلعب دورا رئيسيا في الحفاظ على صحة الأوعية الدموية. واختبر الفريق «الفيسييتين» في

كشفت دراسة نمساوية عن نتائج واعدة لمركب طبيعي يمكن أن يسهم في الوقاية من تصلب الشرايين، وهي مشكلة شائعة لدى كبار السن ومصابي أمراض الكلى المزمنة. وأوضح الباحثون من جامعة يوهانس كيبلر أن المركب الطبيعي «الفيسييتين» (Fisetin) الموجود في الفواكه والخضراوات مثل الفراولة والخيار يساعد في حماية الأوعية الدموية من التكلس الذي يزيد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

والفيسييتين» هو مركب من الفلافونويد الطبيعي الموجود في كثير من الفواكه والخضراوات مثل الفراولة، والتفاح، والعنب، والخيار، ويتميز بخصائصه المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات، ما يجعله مفيداً في مكافحة الإجهاد التأكسدي والتفاعلات الالتهابية بالجسم. وتشير الدراسات إلى أن هذا المركب يمتلك فوائد صحية متنوعة، بما في ذلك تحسين صحة الأوعية



توقيت النوم الأخطر على الصحة

يشكل توقيت النوم أحد العوامل الأساسية التي تؤثر على الصحة الجسدية والنفسية، ومع ذلك يواصل كثيرون تجاهله في خضم أنماط الحياة المتسارعة. وبهذا الصدد، يسلط الطبيب سوراب سين اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي المقيم في كاليفورنيا الضوء على آثار السهر إلى ما بعد منتصف الليل، محذرا من انعكاساته السلبية على وظائف الجسم وجودة الحياة اليومية.

وأوضح أن النوم المتأخر يرتبط بزيادة الوزن وخلل في المزاج وارتفاع التوتر وضعف الأداء الذهني. وقد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب وفي مقطع فيديو نُشر عبر حسابه على «تيك توك»، قال سيني إن النوم بعد منتصف الليل بشكل متكرر يخل بالتوازن الجسدي والنفس ويضعف وظائف الجسم الحيوية، ولا سيما عند النوم أقل من ٧ إلى ٩ ساعات يوميا، وهي المدة التي يوصي بها الأطباء. ويؤدي السهر إلى اضطراب هرموني الجوع والشبع، ما يدفع الإنسان إلى تناول وجبات غير صحية. وبنت دراسة نُشرت في مجلة JAMA أن من ينامون بعد منتصف الليل ترتفع لديهم احتمالات زيادة الوزن بنسبة ٦٢% مقارنة بمن ينامون ما بين الثامنة والعاشرة مساء.

وأكدت دراسة أجرتها كلية الطب في جامعة ستانفورد أن النوم بعد الواحدة صباحا يرتبط بزيادة خطر الاكتئاب واضطرابات القلق، حتى لدى من لا يعانون مسبقا من هذه الحالات. كما يؤثر السهر على توازن الهرمونات، ما يؤدي إلى زيادة مستويات الكورتيزول وهرمون التوتر، ويجعل الشخص أكثر انفعالا. ويعزز النوم المبكر الذاكرة والوظائف المعرفية، فيما يؤدي السهر إلى انخفاض الأداء الذهني والإدراكي.



بيروت.. اعتصام للمودعين احتجاجا على تصريحات حاكم مصرف لبنان

نظم حشد من المودعين اللبنانيين اعتصاما في شارع الحمرا وسط بيروت، احتجاجا على التصريحات الأخيرة لحاكم مصرف لبنان كريم سعيد.

وأشار سعيد إلى أن «تسديد الدوائع سينم عبر الزمن وضمن حدود الإمكانيات المعقولة»، ما فهم منه أنه بمثابة إعلان غير مباشر لشطب جزء كبير من تلك الدوائع.

وقد شهد محيط الاعتصام انتشارا كثيفا لعناصر الجيش اللبناني، في محاولة لضبط الوضع ومنع أي توتر قد يطرأ نتيجة تصاعد الغضب الشعبي.

ويأتي هذا التحرك الشعبي الجديد في ظل تفاقم الأزمة المالية والاقتصادية التي تعصف بلبنان منذ أواخر عام ٢٠١٩، حين شهدت البلاد انهيارا غير مسبوق في النظام المصرفي، وانخفضت قيمة الليرة اللبنانية أمام الدولار بشكل حاد، وتوقفت المصارف عن تسديد الدوائع للمودعين بشكل طبيعي، وخاصة بالدولار الأمريكي، ما دفع البنك المركزي والحكومة إلى اعتماد سياسات تقنين وتجزئة دفع الدوائع تحت ذرائع «الإمكانات»، وهو ما يهتبه المودعون سطوا على مداخلاتهم. ومنذ ذلك الحين يعيش اللبنانيون أزمة اقتصادية خانقة تملتت في انهيار الخدمات العامة، وتدهور القدرة الشرائية، وغياب الإصلاحات المالية البنيوية، فيما لم تتوصل السلطات إلى خطة تعاف واضحة تقفد القطاع المصرفي أو تعيد الثقة إليه. ويخشى كثير من المودعين أن تكون تصريحات حاكم مصرف لبنان الجديدة تهديد رسميا لعملية اقتطاع واسعة وغير معلنة من أموالهم المكدمة في المصارف، وسط غياب أي ضمانات لاسترداد حقوقهم بشكل كامل.