استراحة

فيتامين الشمس.. قد يؤدي إلى تلف الأعضاء الحيوية

حذر خبراء وأطباء من مخاطر تناول كميات مفرطة من فيتامين د، أو كما يعرف بفيتامين الشمس، على الصحة العامة، وفق «إكسبريس».

وأوضح روس بيري، الطبيب العام والمدير الطبي لعيادات الجلد في «كوسميديك»، أن الهيئات الصحية توصي بتناول مكملات فيتامين د يومياً طوال أشهر الخريف والشتاء. لكن الإفراط في تناول مكملات فيتامين د قد يكون له مخاطر صحية، وفقاً للدكتور بيري.

وأوضح: «إن تناول الكثير من فيتامين د كمكمل على مدى فترة طويلة من الزمن يمكن أن يتسبب في تراكم الكالسيوم في الجسم، ما يمكن أن يضعف العظام ويلحق الضرر بالقلب والكلى».

ويجب ألا تتناول أكثر من 100 ميكروغرام من فيتامين د يومياً. وفي الواقع، 10 ميكروغرام (كمية المكملات القياسية) ستكون كافية.

وتابع بيري: «ينطبق هذا على البالغين، بما في ذلك النساء الحوامل والمرضعات وكبار السن والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و17 عاماً. ويجب ألا يتناول الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة و10 سنوات أكثر من 50 ميكروغراماً، والرضع أقل من 12 شهر أكثر من 25 ميكروغراماً».

علماء يطورون لقاحًا جديدًا يحمى من مرض لايم باستخدام تقنية mRNA

طور علماء في الولايات المتحدة لقاحا يحمى من مرض لايم، وهو عدوى تنتقل عن طريق لدغة القراد الملوث، فقد وجدت الاختبارات التي أجريت في جامعة بنسلفانيا أن جرعة واحدة من اللقاح التجريبي في الفئران أثارت استجابة مناعية قوية بما يكفي لدرء البكتيريا المسئولة.

ووفقا لما ذكره موقع ديلى ميل البريطانية، يؤثر مرض لايم على حوالي 3000 شخص سنويًا في المملكة المتحدة، على الرغم من أن جمعية Lyme Disease Action الخيرية تقدر أن الرقم الحقيقي يقترب من 15000، حيث إن العديد من المصابين لا يطلبون المساعدة الطبية لآلام المفاصل والأعراض الشبيهة بالأنفلونزا التي يمكن أن يسببها المرض.

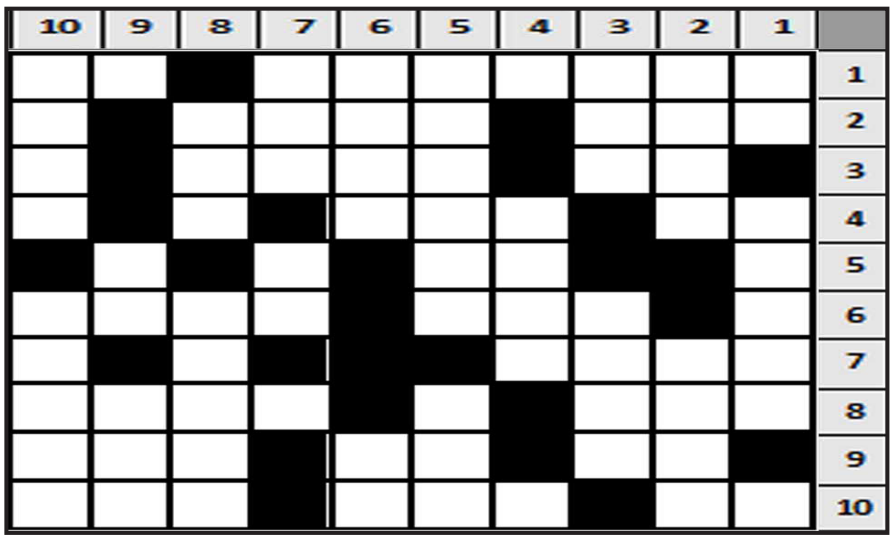
وينجم هذا المرض عن لدغات القراد المصابة ببكتيريا بوريليا بورجدورفيري، التي يتم التقاطها عادة عندما تتغذى على حيوانات أخرى - خاصة القوارض - التي تحمل هذه البكتيريا.

وقالت الصحيفة، لقد ارتفعت حالات الإصابة بمرض لايم في المملكة المتحدة بنحو 10 أضعاف منذ عام 2000، ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى أن فصول الشتاء الأكثر اعتدالا سمحت للقراد بالازدياد.

عادة ما تظهر أعراض مثل التعب وآلام المفاصل والعضلات والصداع والحمى وتيبس الرقبة بعد يومين إلى 30 يومًا من التعرض للعض، مضيفا، أن إحدى العلامات المبكرة هي ظهور طفح جلدي على شكل نقطة، مما يشير إلى أن البكتيريا من القراد تنتشر حول منطقة اللدغة.

يمكن للمضادات الحيوية أن توقف انتشار البكتيريا إذا تم إعطاؤها على الفور، لكن الكثير من الناس لا يدركون أنهم تعرضوا للعض لأن القراد صغير جدًا، إذا تركت العدوى دون علاج، يمكن أن تؤدي إلى مشاكل عصبية (بما في ذلك تنميل في الذراعين والساقين)، والتعب المزمن، وفقدان الذاكرة، وصعوبة التركيز، واضطرابات ضربات القلب، والتي قد تتطلب تناول الدواء، تستخدم لقاحات MRNA المواد الوراثية من البكتيريا لتخبر خلايا الجسم بإنتاج بروتين معين، مما يبرمج جهاز المناعة ليكون على اطلاع على الخلل، إنها أسرع وأرخص في التصنيع من اللقاحات التقليدية ولا تستخدم الفيروسات الحية كما تفعل العديد من اللقاحات الموجودة.

الكلمات المتقاطعة



افقيا

1 نبي اول من تكلم العربية الفصحي - من أطراف جسم الانسان.

2 مرادف زوج - مرادف (اضفنا).

3 للتفسير (معكوسة) - مرادف (حين).

4 متشابهان - قوة الصبر.

5 حرف انجليزي.

6 مرادف (نقود) - وادي في ابين.

7 جمع رائد .

8 مرادف جوهرة (معكوسة) - ام اسماعيل عليه السلام.

9 متشابهان - من الوالدين - متشابهة.

10 مادة قاتلة - دار فخم - الجرس له صوت.

عموديا

1 مدينة يمنية - ما قطره ٣٦٠.

2 ضد شقي - موتر (مبعثرة).

3 مرادف (قوم) - مفرد مواد.

4 جهاز رصد وحدات الكهرباء (نكرة).

5 اسم ابليس قبل ان تكبر وعصي - من يؤلف القصة.

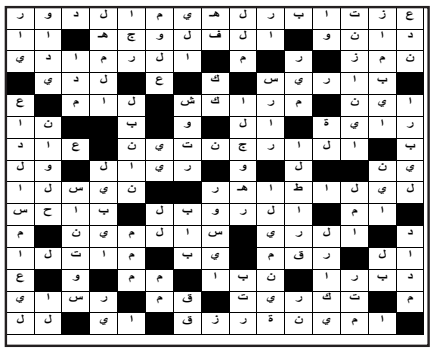
6 مرادف (يستمر) - مرادف (اله) (معكوسة).

7 مرادف (حقنا) - في البيض.

8 من الضمائر - من الالوان.

9 متشابهان - مرادف (ظلم).

10 شجرة عظيمة ملتفة - مرادف (احرق روما).



حل العدد الماضي

السودوكو

5	8	4		2	3	9	6	
				4	1	5	8	7
4	1	6	2	3	9	7	5	8
1	2	7				6	3	9
								5
			3	1	7			4

5	6	9	2	8	4	1	7	3
8	7	1	6	9	3	5	4	2
4	3	2	7	5	1	8	6	9
9	1	7	5	6	8	2	3	4
6	8	5	3	4	2	7	9	1
2	4	3	9	1	7	6	8	5
1	2	4	8	3	6	9	5	7
7	5	6	4	2	9	3	1	8
3	9	8	1	7	5	4	2	6

حل العدد الماضي