باحثون: الزواج مفيد للصحة

«بي بي سي» : خلص باحثون بريطانيون الى انه يبدو ان الزواج جيد للصحة بشكل عام، وانه يزيد من فرص النجاة في حال معاناة الافراد من اي من الحالات التي قد تؤدي الى اصابتهم بامراض القلب مثل ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم.

وقال الباحثون في ندوة لامراض القرب إن دراستهم التي شملت نحو مليون بالغ في بريطانيا بينت ان الزوج المحب قد يجبر زوجه على العناية بنفسه بشكل افضل.

يذكر ان جميع المشمولين بالبحث كانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكولسترول في الدم وداء السكري.

وكان رئيس فريق البحث الدكتور بول كارتر وزملاؤه من كلية استون الطبية قد اثبتوا في السابق بان الزواج له علاقة وثيقة باحتمالات النجاة من النوبات القلبية.

اما دراستهم الاخيرة، التي كشف عنها النقاب في مؤتمر لجمعية القلب وجهاز الدوران البريطانية، فتعمقت في اسباب ذلك.

ويقول الباحثون إن الزواج يسهم في وقاية القلب من عناصر الخطورة المعروفة مثل الكولسترول وارتفاع ضغط الدم.

وبحثت الدراسة في اسباب الوفاة كافة بما فيها امراض القلب.

وخلص الباحثون الى ان النسوة والرجال في الخمسينيات والستينيات والسبعينيات من اعمارهم والمصابين بارتفاع نسبة الكولسترول في الدم لهم فرصة البقاء على قيد الحياة تزيد بنسبة 16 في المئة عند نهاية الدراسة التي استغرقت 14 سنة لو كانوا متزوجين.

وينطبق الشيء ذاته على المصابين بداء السكري وارتفاع ضغط الدم، إذ اظهرت الدراسة ان المتزوجين لهم فرص افضل في البقاء على قيد الحياة من العازبين.

ولكن الصورة اقل وضوحا بالنسبة لاولئك الذين يقيمون مع بعضهم دون زواج والمنفصلين والمطلقين والارامل.

كما لم يتطرق الباحثون الى ما اذا كانت زيجات المتزوجين سعيدة ام لا، ويقولون إنهم يعتقدون بان المهم هو وجود شخص خاص ومتميز في حياة الفرد.

وقال كارتر «علينا البحث في المسببات الحقيقية بشكل اكثر دقة، ولكن يبدو أن هناك شيئا ما متعلق بالزواج يحمي صحة الفرد، ليس فقط لمرضى القلب ولكن ايضا بالنسبة لاولئك الذين يعانون من العوامل المساعدة على الاصابة بامراض القلب.

اما الدكتور مايك نابتون من مؤسسة امراض القلب البريطانية، فقال، «الخلاصة هي ان العلاقات الاجتماعية، اضافة الى عوامل الخطورة الطبية مثل ارتفاع ضغط الدم، كلها مؤشرات مهمة للصحة.»

ماذا يحدث لجسمك بعد شهر كامل من الصيام؟

«العربية نت» : بعد شهر كامل من صيام الشهر الكريم ماذا سيحدث في جسم الصائم ؟ الإجابة انه ستحدث عمليات كثيرة ومفيدة، يمكن ان توصف بعمليات التطهير والتنظيف الكامل للجسم واجهزته الداخلية.

ويقول الدكتور مجدي بدران استشاري المناعة إن الصيام ولمدة شهر كامل يقضي على السموم المتراكمة والفيروسات، ويحمي الجسم من الخلايا التي تكون في مرحلة متاخرة، ومنها ماهو على وشك الموت مثل الخلايا الجذعية التي لها دور في المناعة، كما يساعد في تجديد كرات الدم وهي مهمة في عملية النمو.

وذكر ان الصوم يجدد عمل البنكرياس بصورة كبيرة وبالتالي يزيد من تجنب الإصابة بالسكري لمدة اشهر، كما يخلص الصوم الجسم من النيكوتين الامر الذي يساعد على الإقلاع عن التدخين وكذلك الكافيين.

وقال استشاري المناعة إن الصيام يعد فرصة كبيرة لكي تحصل اجهزة واعضاء الجسم على فترة راحة ضرورية من اجل تجديد نشاطها ووظائفها والتخلص من الرواسب، كما يجدد الصيام الدورة الدموية، ويعمل على إعادة التنظيم المطلوب لعمل الجهاز الهضمي ويساعد في خفض الوزن الزائد، وحرق الدهون.

وأوضح بدران أن الصيام لمدة شهر كامل يعالج بعض الأمراض المستعصية كالروماتيد والذئبة الحمراء وصرف السوائل المتجمعة في الساقين والبطن، بالإضافة إلى زيادة كفاءة الحواس الخمس، وحل مشاكل القولون العصبي، والحساسية .

وقال إنه يساعد في تنظيف الجسم من الإفرازات وبعض الخلايا الميتة والخلايا المريضة، ويساهم في التخلص من السموم بالتدريج حتى يصل إلى السموم التي تراكمت في الجسم منذ سنوات طويلة، وبعد عدة أسابيع تبدأ عملية التخلص من السموم في الأوعية الدموية المتواجدة في المخ وبالتخلص من هذه السموم يسترجع الجهاز المناعي نشاطه.

ارتفاع معدل الوفاة بسبب المخدرات في أوروبا للعام الثالث

«رويترز»: قال المركز الأوروبي لمراقبة المخدرات والإدمان ومقره لشبونة إن معدل الوفيات بسبب تعاطي جرعات زائدة من المخدرات زاد بنسبة ستة في المئة مسجلا 8441 حالة وفاة خلال عام 2015 مواصلا الارتفاع للعام الثالث على التوالي ومدفوعا بزيادة تعاطي المواد الأفيونية الاصطناعية مثل الفنتانيل.

واظهرت أحدث بيانات أتاحها المركز أن الوفيات زادت مقارنة بعدد 7950 حالة وفاة في 2014 و7345 في 2013. وارتبطت المواد الأفيونية ومنها المورفين والهيروين بنسبة 81 في المئة من إجمالي الوفيات. وكان معدل الوفيات بسبب تعاطي جرعات زائدة من المخدرات شهد تراجعا بين عامي 2008 و2012.

وحذر المركز في تقريره من ان الوفيات المرتبطة بتعاطي المخدرات قد تكون أعلى في أوروبا بسبب «التراجع المنهجي في (معدلات) الإبلاغ عن هذه الحالات في بعض البلدان» علاوة على التأخر فيه.

ولا يزال معدل الوفيات بسبب المخدرات في أوروبا أقل مقارنة بنظيره في الولايات المتحدة حيث توفي 52 الف شخص بسبب الجرعات الزائدة من المخدرات خلال عام 2015 منهم 33 الفا بسبب المواد الأفيونية. وبحسب تقرير المركز كان متوسط عمر المتوفين بسبب الجرعات الزائدة 38 عاما للرجال و41 عاما للنساء. وتصدرت المملكة المتحدة بفارق كبير دول أوروبا من حيث عدد الوفيات بسبب الجرعات الزائدة إذ بلغ العدد فيها 2655 حالة خلال 2015 في حين حلت المانيا في المرتبة الثانية بعدد 1226 حالة وفاة.

منظمة الصحة تضع تصنيفاً للمضادات الحيوية لمواجهة مقاومة الأمراض للأدوية

نشرت منظمة الصحة العالمية تصنيفا جديدا للمضادات الحيوية يهدف لمحاربة مقاومة بعض الأمراض للعقاقير.

وأوصت المنظمة بوضع الأدوية المدرجة في فئة البنسيلين في خط الدفاع الأول بينما نصحت باللجوء للأنواع الأخرى عند الضرورة القصوى.

ضمت «قائمة الأدوية الأساسية» الجديدة 39 مضادا حيويا لعلاج 21 مجموعة أعراض شائعة وزعت على ثلاث مجموعات هي «أكسيس» و«ووتش»و«ريزيرف».

وقالت ماري بول كيني مساعدة المدير العام للأنظمة الصحية والابتكارات إن الأدوية في قائمة «أكسيس» لها إمكانات مقاومة منخفضة وتشمل «الأموكسيلين» واسع الاستخدام بينما تشمل القائمة الثانية «سيبروفلوكساسين» الذي يوصف غالبا لالتهاب المثانة والحنجرة لكنه ليس بالكفاءة المطلوبة. وقالت كيني عن القائمة الثانية إن استخدامها ينبغي أن «يقل بشكل جذري. نعتقد أن الإرادة السياسية موجودة لكن ينبغي أن يلي ذلك سياسات قوية». وفي قائمة «ريزيرف» قالت المنظمة إنه لا ينبغي اللجوء إلى مضادات «كوليستين» إلا كملاذ أخير.

وقالت سوزان هيل مديرة الأدوية الأساسية والمنتجات الصحية في المنظمة إن الإجراء يثير تساؤلات بشأن كيفية جمع منتجين مثل هذه المضادات الحيوية للأموال.

وقالت «ما نحتاجه هو الكف عن شراء مضادات حيوية اعتمادا على كثرة توصيفها «للمرضى» والصد عن استخدامها. لا نريد أن يستخدم الكوليستين كثيرا وفي الواقع لا نرغب في استخدامه مطلقا». وأخذ تصنيف المنظمة في الاعتبار استخدام المضادات الحيوية في علاج الحيوانات وجرى إعداد القوائم بالتعاون مع منظمة الأغذية والزراعة والمنظمة العالمية لصحة الحيوان. وشملت تغييرات أخرى بالقائمة إضافة نوعين من أدوية علاج السرطان وفرصا جديدا لعلاج الالتهاب الكبدي «سي» وعلاجا أكثر فعالية لفيروس إتش.آي.في المسبب للإيدز ومركبات أخرى للسل لدى الأطفال.