

دراسة تحذر من التوقف عن العلاج بالأسبرين



وفي السويد لا يتوافر الحصول على جرعات منخفضة من الأسبرين إلا عن طريق الطبيب ولذلك تمكن الباحثون أيضا من معرفة الذين استمروا في تعاطي الأسبرين بين عامي 2005 و2009.

وحلل الباحثون سجلات 601527 مريضا كانوا غير مصابين بالسرطان وأخذوا ما لا يقل عن 80 في المئة من جرعات الأسبرين التي حددتها لهم أطباؤهم خلال أول سنة من العلاج.

وبعد استبعاد نسبة بسيطة من المرضى الذين أظهرت سجلاتهم الطبية وجود سبب أجبرهم على التوقف عن تعاطي الأسبرين مثل إجراء جراحة أو الإصابة بإحدى حالات النزيف الشديد وجدوا أن نحو 15 في المئة من المجموعة بأكملها توقف عن تعاطي جرعاته من الأسبرين بعد نحو ثلاث سنوات.

وفي ختام فترة الدراسة كان هناك 62690 حالة إصابة في شرايين القلب، وصفت بأنها أزمة قلبية أو جلطة دماغية، أو وفاة بسبب شرايين القلب. وقال سندستورم إن «المرضى الذين توقفوا عن تعاطي الأسبرين أصيبوا بحالات في شرايين القلب بنسبة تزيد 37 في المئة عن الأشخاص الذين استمروا في تعاطي الأسبرين».

ويترجم هذا إلى حالة إصابة إضافية في شرايين القلب سنويا بين كل 74 مريضا توقف عن تعاطي الأسبرين.

نصيحة لشباب متألق.. «استحموا مرة في الأسبوع»



الساخنة، يمكنها أن تجرد البشرة من الزيوت الطبيعية الوقائية التي تحميها، مسببة تمدد الأوعية الدموية، وبالتالي احمرار الوجه والجلد.

إذا، لا تفرطوا في الاستحمام ويكفي على ما يبدو الاستحمام مرة أو مرتين أسبوعيا، بحسب ما يؤكد عدد من أطباء الجلد، لأن «الاستحمام اليومي غير ضروري»، ويكفي غسل أهل الاختصاص بحسب البدين بشكل دوري يوميا، وأن تكون الثياب نظيفة، وأن تغسل بانتظام.

ويستود بانها «أكبر مصممة في العالم»، «تستحم مرة في الأسبوع. هذا هو سبب إشراقها». وأضاف المصمم النمساوي الأصل الذي يصغر زوجته بـ25 عاما مازحا «أنا في المقابل أستحم مرة في الشهر». يذكر أن العديد من الدراسات العلمية أشارت سابقا إلى أن الاستحمام، لاسيما بالماء الساخن يدمر البشرة، خصوصا بشرة الوجه، ويفقدها الزيوت النافعة والتي تطريها. ويتفق أطباء الأمراض الجلدية على أن المياه

«العربية» : كشفت مصممة الأزياء البريطانية والناشطة البيئية، فيفيان ويستود، أول أمس ، خلال أسبوع باريس للموضة عن سر شبابها الدائم قائلة «لا تكثروا من الاستحمام». وفي ختام عرض أزياء زوجها أندرياس كرونتهالر، المدير الفني لماركتها فيفيان ويستود، ردت المصممة البالغة 76 عاما عندما سألها صحافيون ما هو سر شبابها، مبتسمة «لا تكثروا من الاستحمام».

وأوضح إندرياس كورنتهالر الذي يصف فيفيان

جعل د. مونیکا سافورد، التي شاركت في الدراسة بتشبيه مخاطر الجلوس لفترات طويلة بالتدخين، بحسب ما نشره موقع «مترو» البريطاني.

الحلول بسيطة غير أن الخبر السار يتمحور حول الحلول البسيطة التي من شأنها أن تخفف من هذه المخاطر، أهمها التحرك كل نصف ساعة. وللتحفيز على ذلك ينصح بضبط المنبه للتذكير بالمشي كل 30 دقيقة، أو تناول وجبة واحدة على الأقل يوميا وقوفا، وإنجاز بعض المهام، كتصفح الإنترنت وغيرها أثناء المشي.

كما يمكن اتباع طريقة أخرى، وفقاً لما نصحت به ميشيل كادي المدربة الصحية في موقع «فيت فيستا دوت كوم»، وهي القيام بخدعة بسيطة عبر شرب الكثير من المياه، وبذلك تكون الفائدة مضاعفة، بالإضافة إلى أهمية المياه للجسم، سيدفعك للتحرك والتوجه إلى الحمام كثيرا. وذلك بحسب ما نشره موقع «مايند بودي غرين» الأمريكي.



الحركة تشكل خطراً كبيراً على الصحة بدءاً من البدانة واختلال التمثيل الغذائي، ومشاكل ضغط الدم، وتراكم الدهون حول الخصر، وصولاً إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار وأمراض القلب. وهو ما

بالتعاون مع 7 مؤسسات أمريكية، يتتبع نشاط حوالي 8 آلاف شخص بعمر 45 عاماً فما فوق، وخلص إلى أن الجلوس لفترات طويلة يرتبط بالوفاة المبكر حتى مع ممارسة الرياضة يوميا. إذ أن قلة

لفترة طويلة «التدخين الجديد»، وذلك لما يحمله من أخطار قد تطلل أعضاء الجسم كافة وبشكل خاص القلب والأوعية الدموية. قام كيث ديباز، من المركز الطبي في جامعة كولومبيا بالولايات المتحدة

«24» : أظهرت دراسة حديثة أن مخاطر الجلوس لفترات طويلة قد لا تقل عن مخاطر التدخين، وتسبب الكثير من المشاكل الصحية بدءاً من البدانة ومشاكل التمثيل الغذائي، وصولاً إلى أمراض القلب والأوعية الدموية. صق من قال «في الحركة بركة»، فقد تعتقد بأنك تتمتع بصحة جيدة لابتعادك عن التدخين واتباعك حمية غذائية صحية، أو لأنك تمارس التمارين الرياضية يوميا، غير أن جهودك هذه قد تذهب في مهب الريح إذا كنت من الأشخاص الذين يجلسون لفترات طويلة. فقد أظهرت دراسة جديدة تحذيرات هائلة من مخاطر كثرة الجلوس، ربما لم تكن من ضمن الحسابات سابقاً.

مضمون الدراسة فحسب هذه الدراسة، يتسبب الجلوس لفترات طويلة بأمراض ومشاكل صحية عديدة، إذ أن طبيعة الجسم غير مهيئة لكثرة الجلوس، لذلك أصبح يطلق على الجلوس

التدخين غير المباشر يسبب السكري وأمراض الكبد والرئة



9 نصائح من أجل مطبخ آمن خال من البلاستيك



استبدل الأدوات البلاستيكية مثل ملاعق توزيع الطعام بأخرى مصنوعة من المعادن أو الأخشاب. 3-القابل لإعادة الاستخدام بدلاً من القابل لإعادة الاستخدام. 4-ملاعق التوزيع اختر حاويات معدنية أو زجاجية قابلة لإعادة الاستخدام بدلاً من الأكياس البلاستيكية. 5-تجنب الأغذية المصنعة والمعبأة في أكياس بلاستيكية يتم تعبئة وتغليف معظم الأطعمة المعالجة بالبلاستيك القابل للاستخدام لمرة واحدة. فعندما تتجول في السوبر ماركت، لا تشتري الفواكه والخضراوات

1-لتخزين الطعام في أوعية من الزجاج أو المعدن بدلاً من الأواني والعلب البلاستيك، اختر المعادن أو الزجاج لتخزين المواد الغذائية. فالزجاج يعتبر الأفضل لتخزين المواد السائبة مثل الفول والحبوب والمكسرات. 2-لا لأكياس البلاستيك! عندما تقوم بتغليف الوجبات،

«العربية» : يبدو أن البلاستيك يغزو حياتنا بكل جوانبها، ولم يعد المطبخ استثناء. فمن الطهي إلى التخزين إلى التعبئة يلجأ معظم الناس للبلاستيك، إلا أنه من الأفضل محاولة استبدال تلك المادة بأشياء الأكثر أمنا، لاسيما المواد الصديقة للبيئة.

وعلى الرغم من أن البعض قد يجد صعوبة في التخلص من البلاستيك، إلا أن الأمر أسهل مما تعتقد!

وفقا لموقع «كير 2»، يضر البلاستيك بكونها وسكانه على حد سواء، فالتلوث الناتج عن البلاستيك مشكلة بيئية خطيرة، إذ تلوث تلك المادة الممرات المائية، وتخلق ما يعرف بالمناطق الميتة في المحيطات، التي تؤدي إلى قتل أعداد لا تحصى من الكائنات البحرية.

إلى ذلك، يحذر الخبراء من لا يجب خطوة ملازمة البلاستيك لطعامك، سواء كان ساخناً أو حمضياً، حيث يمكن لأواني الطبخ البلاستيكية وحاويات تخزين المواد الغذائية أن تسرب السموم إلى الطعام الذي تلامسه. لخص مطبخك من البلاستيك لحسن الحظ، هناك الكثير من الطرق البسيطة للتخلص من البلاستيك أثناء طهي الطعام، وفي ما يلي بعضها: