

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.

«سكاى نيوز» : تشير دراسة سويدية كبيرة إلى أن التوقف عن تعاطي جرعة منخفضة من الأسبرين كعلاج دون سبب قوي يزيد من احتمال الإصابة بأزمة قلبية أو جلطة دماغية بنسبة 40 في المئة.

وعادة ما يصف الأطباء للمرضى تعاطي جرعة صغيرة من الأسبرين بعد الإصابة بأزمة قلبية للحد من خطر الإصابة بأزمة ثانية في شرايين القلب.

ولكن معدي الدراسة يشيرون في دورية «الدورة الدموية» إلى أن واحدا تقريبا من بين كل ستة مرضى يتوقفون عن تعاطي الأسبرين في غضون ثلاث سنوات.

وقال الطبيب يوهان سندستورم كبير معدي الدراسة في جامعة أوبسالا إن «ملايين المرضى في شتى أنحاء العالم يتعاطون الأسبرين بصفة يومية وربما يفكرون في التوقف لبعض الوقت خلال حياتهم. أجرينا هذه الدراسة لمساعدة الأطباء والمرضى على اتخاذ قرار مستنير سواء التوقف أو عدم التوقف عن استخدام الأسبرين». وللعلم ما إذا كان الخطر يزيد بعد توقف المريض عن العلاج بالأسبرين استخدم فريق سندستورم السجلات الطبية وسجلات المتوفين على مستوى السويد لتحديد المرضى الذين تزيد أعمارهم عن 40 عاما ويتعاطون جرعة صغيرة من 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 الدين بشكل دوري يوميا، وأن تكون الغياب 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، ويفقدوها 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 إنديرياس كورنتهالر الذي يصف فيفيان

أضرار كثرة الجلوس تعادل أخطار التدخين

جعل د. مونيكا 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

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. صديق 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 مهيأة لكثرة الجلوس، لذلك أصبح يطلق على الجلوس

التدخين غير المباشر يسبب السكري وأمراض الكبد والرئة



«العربية» : التدخين غير المباشر من النوع الثالث هو آثار التصاق الدخان المنبعث من السجائر بالشعر والملابس والمفروشات. باحثون في جامعة كاليفورنيا كشفوا أن هذا النوع قد يسبب الإصابة بمرض السكري والكبد والرئة ويؤثر بشكل واضح على الدماغ.

فهو قاتل ساكن يحيط بنا دون إدراك ماهيته.. ما يعرف بالنوع الثالث من التدخين له مضار صحية بالغة الخطورة على الإنسان. فقد كشف باحثون في جامعة «كاليفورنيا»، أنه قد يسبب الإصابة بمرض السكري النوع الثاني والكبد والرئة. وقام فريق البحث بتحليل كيفية تأثير الأشخاص باستنشاق الدخان من ملابس شخص آخر أو شعره أو المفروشات، حيث وجدوا أن للأمر تأثيرا واضحا على الدماغ والكبد.

فبعد التعرض للتدخين غير المباشر لمدة شهر واحد عند تجربته على الفئران، أسفر عن تلف الكبد، وبعد شهرين من الزمن أظهر عند الفئران مقاومة للإنسولين بعد التعرض للتدخين غير المباشر على المدى الطويل.

يوصف هذا النوع من التدخين بالسم الخفي، أو القاتل الصامت، حيث يمكن امتصاص الملوثات من خلال الجلد وعبر التنفس.

أوضح الباحثون أن إجراء التجربة لم يتم على البشر بعد، غير أنهم نصحوا بالحيلة عند زيارة منازل المدخنين، فسموم دخان السجائر تبقى على الأسقف لسنوات عديدة، وتتحول إلى مواد كيميائية مسرطنة يمكن امتصاصها عن طريق الجلد.

المغلقة في لغات البلاستيك أو تلك المعبأة في الأكياس الشبكية من البلاستيك.

6-المياه المعبأة في زجاجات إن المياه المعبأة في زجاجات مكلفة وتعد القناني البلاستيكية غير صحية. والبديل المثالي هو تعبئة مياه الصنبور في زجاجات قابلة لإعادة الاستخدام أو في زجاجات معدنية، تكون خالية من مادة «البيسفينول».

7-احتفظ بحقيبة معك

احتفظ بعدد من أكياس البقالة القابلة لإعادة الاستخدام في سيارتك لكي تكون قريبة من يدك عند ذهابك للتسوق، وابتعد عن الأكياس التي تستخدم مرة واحدة.

8-منظفات الصحون في ورق مقوى

تباع منظفات غسالة الصحون غالبا في عبوات بلاستيكية. حاول اختيار السحوق المعبأة في صندوق من الورق المقوى.

9-تخطي الطلاء غير القابل للاتصاق على الأواني والمقالي هو حذ في ذاته مصنوع من البلاستيك؟ لذا استبدل تلك الأواني غير القابل للاتصاق، باخري من الحديد أو الستنليس ستيل.



استبدل الأدوات البلاستيكية مثل ملاعق توزيع الطعام بأخرى مصنوعة من المعادن أو الأخشاب. 5-تجنب الأغذية المصنعة والمعبأة في أكياس بلاستيكية يتم تعبئة وتغليف معظم الأطعمة المعالجة بالبلاستيك القابل للاستخدام مرة واحدة. فعندما تتجول في السوبر ماركت، لا تشتري الفواكه والخضراوات

اختر حاويات معدنية أو زجاجية قابلة لإعادة الاستخدام بدلا من الأكياس البلاستيكية. 3-القابل لإعادة الاستخدام استبدل الشوك والملاعق البلاستيكية في سلة غداك، بأدوات معدنية. كما يمكنك استخدام الأدوات الخشبية، التي يمكن إعادة استخدامها عدة مرات. 4-ملاعق التوزيع

1-لتخزين الطعام في أوعية من الزجاج أو المعدن بدلا من الأواني والعلب البلاستيك، اختر المعادن أو الزجاج لتخزين المواد الغذائية. فالزجاج يعتبر الأفضل لتخزين المواد السائبة مثل الفول والحبوب والمكسرات. 2-لا أكياس 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 أكثر 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 خطورة ملامسة البلاستيك لطعامك، سواء كان ساخناً أو حمضيا، حيث يمكن لأواني الطبخ البلاستيكية وحاويات تخزين المواد الغذائية أن تسرب السموم إلى الطعام الذي تلامسه. لخس مطبخك من البلاستيك لخص الخط، هناك الكثير من الطرق البسيطة للتخلص من البلاستيك أثناء طهي الطعام، وفي ما يلي بعضها: