

دراسة : التدخين السلبي قد يسبب الرجفان الأذيني لدى الأجنة



مقارنة مع متوسط عمر من لم يتعرضوا للإصابة بالرجفان الأذيني وهو نحو 50 عاما.

وضع الباحثون في الحسبان العوامل المؤثرة التي قد تجعل المشاركين عرضة للإصابة بالرجفان الأذيني، وبينها العمر والجنس والعرق وغيرها من الحالات الصحية والتدخين وشرب الخمر.

وتوصل الباحثون إلى أن من تعرضوا للتدخين السلبي وهم في رحم أمهاتهم أو في فترة الطفولة كانوا أكثر عرضة بنسبة 40 بالمئة للإصابة بالرجفان الأذيني عن غيرهم. وكتب الباحثون أن النسبة كانت أعلى بين من لم تكن لديهم عوامل مؤثرة أخرى للإصابة بالرجفان الأذيني.

العلوية والسفلية عن العمل، كما تزيد هذه الحالة من خطر الإصابة بجلطة، ويمكن أن تسبب آلاما في الصدر وأزمة قلبية.

وكتب الباحثون في دورية «هارت ريثم» أن التدخين له صلة بالإصابة بالرجفان الأذيني، إلا أن الصلة بين هذه الحالة والتدخين السلبي لم تتأكد.

وحلل الباحثون بيانات من 4976 شخصا شاركوا في دراسة أجريت عبر الإنترنت عن صحة القلب، وتناولت تعرض المشاركين للتدخين السلبي وما إذا كانوا أصيبوا بالرجفان الأذيني. وبالإجمال قال 12 بالمئة من المشاركين إنهم أصيبوا بالرجفان الأذيني. ومن أصيبوا بهذه الحالة متوسط أعمارهم نحو 62 عاما

تشير دراسة جديدة إلى أن التدخين السلبي الذي يتعرض له الرضع في رحم أمهاتهم أو الأطفال يجعلهم عرضة لخطر الإصابة في مرحلة مقبلة من العمر لعدم انتظام ضربات القلب أو ما يعرف باسم الرجفان الأذيني.

وقال الطبيب جريجوري ماركوس من جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو وهو كبير الباحثين في الدراسة «لا يمكننا القول إن التدخين السلبي يسبب بالتأكيد الإصابة بالرجفان الأذيني، نحن بحاجة إلى تأكيد هذه النتائج».

وأعلن المعهد الأميركي لأمراض القلب والرئة والدم أن الرجفان الأذيني يؤدي إلى توقف غرف القلب

ودعاة الصحة العامة بالسلوك غير الصحي ولكننا ننسى متغير مهما إذا أغفلنا السعادة».

وأوضح العلماء «أن المداخل العالية ومناطق السكن الآمنة من الجريمة وبرامج الصحة العامة المتطورة قد توفر الأمن والسلامة وتحد من الأمراض ولكنها ليست بالضرورة تأتي بالسعادة». ولاحظ العلماء انه بالإضافة الى تحسين مستوى معيشة السكان ماديا وتوفير العناية الصحية والسلوك الصحي يجب على صانعي السياسة ان يفكروا في طرق لجعل السكان سعداء ، مثل تعزيز روح التواصل بين الفرد والجماعة ومشاريع تجميل المدن ومساعدة الأشخاص على التعامل مع الضغط النفسي والاسترخاء وتشجيع الأواصر الاجتماعية الإيجابية والقوية بين الأصدقاء والأحياء والعائلات ، بمن في ذلك الأزواج. وأعلن العلماء «أن الحياة أمتع وأطول».



على التعامل مع الضغوط النفسية ولديهم شبكة واسعة من الأصدقاء. وقال فريق العلماء «أن الاقتصاديين يهتمون بالأمن الاقتصادي وعلماء الجريمة بالسلامة ومنع العنف

أنت سعيد جدا أو سعيد الى حد معقول أو غير سعيد». ثم اطلع الباحثون على القاعدة البيانية لسجل الوفيات لأقامة علاقة بين الإجابات واحتمالات

وجد علماء ان السعداء يعيشون حياة أطول. وتوصلت دراسة هي الأولى من نوعها أجريت على امتداد 30 عاما الى ان احتمالات وفاة المتسعد من كل الأعمار في نهاية الدراسة تزيد بنسبة 14 في المئة بالمقارنة مع أصحاب المزاج الرائق عموما.

ويصفر النظر عن الدخل أو الصحة أو ما إذا كان الشخص متزوجا أو لا فالأرجح ان يبقى من وصفوا انفسهم بأنهم «سعداء» في بداية الدراسة بعد وفاة الأشخاص الذين قالوا انهم ليسوا «سعداء». كما ان احتمالات وفاة المتسعد في أي وقت وليس في نهاية الدراسة تزيد بنسبة 6 في المئة بالمقارنة مع من قالوا انهم سعداء ، بحسب الدراسة التي شملت 30 الف شخص بالغ من الجنسين ، كما

أفادت صحيفة الديلي ميل . وطرح العلماء من جامعة نورث كارولينا الأميركية على رجال ونساء قبل 30 سنة أسئلة بينها «كيف تصف وضعك عموما - هل

إذا أردت عقلاً سليماً .. احرص على 7 مغذيات



تتسم المغذيات التي نتناولها كجزء من نظامنا الغذائي بأهمية بالغة لتكوين المخ وعمله. ويمكن أن يكون لها تأثير عميق في صحتنا العقلية ، كما تنقل صحيفة الديلي ميل عن جبروم ساريس الباحث في جامعة ملبورن الاسترالية.

تشير أبحاث عديدة إلى الآثار الضارة للنظام الغذائي غير الصحي ونقص المغذيات فيه. وتشدد هذه الأبحاث على القيمة الوقائية للنظام الغذائي الصحي المدعوم بمكملات غذائية مختارة حسب الحاجة للحفاظ على الصحة العقلية وتقويتها.

أدناه سبعة مغذيات أساسية تؤثر في الصحة العقلية والأغذية التي توجد فيها:

- 1 - أوميغا 3
تقوم الدهون المتعددة غير المشبعة وخاصة حوامض أوميغا 3 الدهنية بدور حيوي في الحفاظ على تكوين المخ وعمله على النحو المطلوب. ويبدو أن تناول أوميغا 3 مفيد لمعالجة أعراض الكآبة والكآبة ثنائية القطب واضطراب ما بعد الصدمة. ويمكن أن تساعد أوميغا 3 على الوقاية من الذاكرة. وتوجد دهون أوميغا 3 في المكسرات والبذور والخار رغم أن أكبر الكميات منها لا توجد إلا في اسماك مثل السردين والسالون والانشوجة والاسقمري البحري. وبسبب المستويات العالية من الزئبق يجب استهلاك الأسماك الكبيرة مثل الاسقمري بأعدادال.
- 2 - فيتامينات بي وحمض الفوليك
نحتاج الى فيتامينات بي لطائفة من العمليات الخلوية والتمثيلية وهي تقوم بدور بالغ الأهمية في إنتاج جلمة من المواد الكيميائية الدماغية. ولوخط نقص حمض الفوليك (بي 9) في المسايين بالكآبة وين الأشخاص الذين لا يستجيبون للأدوية المضادة للكآبة.

وأكدت دراسات عديدة تأثير حمض الفوليك المضاد للكآبة مع العقاقيرة الطبية لهذا المرض. ويوجد حمض الفوليك بكثرة في الخضروات الورقية والبقول والحبوب الكاملة والخميرة والمكسرات. وتكون اللحوم غير المصنعة والبيض والجبنة والألبان والحبوب الكاملة والمكسرات عادة الأغنى بفيتامينات بي. وينصح من يتناول المكملات أن يتناول فيتامينات بي معا.

- 3 - الحوامض الأمينية
الحوامض الأمينية هي لبنات البناء الأولى للبروتينات التي تتكون منها دوائر

الدماغ ومواده الكيميائية. ويمكن أن يتحول الحمض الأميني ذو القاعدة الكبريتية الى غلوتاثيون وهو أقوى المضادات للأكسدة في الجسم. وحين يعطى الحمض الأميني كتمكل فانه يتحول الى غلوتاثيون في الجسم. وتوجد الحوامض الأمينية في أي مصدر للبروتين لا سيما اللحوم والأغذية البحرية والبيض والبقول.

- 4 - المعادن
تقوم المعادن وخاصة الزنك والمغنيسيوم والحديد بأدوار مهمة في عمل الجهاز العصبي. وللزنك دور في العديد من التفاعلات الكيميائية الدماغية. وهو أيضا عنصر اساسي في مساعدة جهاز المناعة للعمل بصورة صحيحة. وارتبط نقص الزنك بزيادة اعراض الكآبة. وللمغنيسيوم أيضا دور في العديد من التفاعلات الكيميائية الدماغية وارتبط نقصه باعراض الكآبة والقلق. ويقوم الحديد بدور في العديد من النشاطات العصبية ويرتبط نقصه بالقلق واعراض الكآبة وحدوث مشاكل في النمو. ومن اسباب ذلك دور الحديد في نقل الاوكسجين الى المخ.

يوجد الزنك بكثيرة في اللحوم والمحار وبذور القرع في حين يوجد المغنيسيوم

باحثون : مضادات الأكسدة من الممكن أن تؤثر سلباً على « الميلاнома »

أظهرت دراسة نشرت في مجلة «نيتشر» البريطانية أن مضادات الأكسدة، المعروفة بأنها تحسن صحة الخلايا وتؤخر الشيخوخة، قد تؤثر سلباً على الـ«ميلاнома»، وهو أخطر أنواع سرطان الجلد، لأنها تسهل انتقاله إلى مناطق أخرى من الجسم.

فقد زرع فريق من الباحثين، في «معهد الأبحاث حول الأطفال ومقره في دالاس، خلايا بشرية لـ«الميلانوما» في فئران. واكتشفوا أن السرطان يتطور بسرعة أكبر لدى تلك التي تلقت حقن مضادات أكسدة مقارنة بتلك التي لم تتلق هذه الحقن. وقال معدو الدراسة إن «نتائجنا تشير إلى أن مضادات الأكسدة تسهل انتشار المرض، أقله على صعيد الميلانوما، من خلال المساعدة على انتشار الخلايا السرطانية في أماكن أخرى من الجسم». وهذه ليست المرة الأولى التي يقام فيها رابط بين مضادات الأكسدة وانتشار لسرطان. ففي العام 2014، أظهر باحثون سويديون أن تناول كميات غذائية مضادة للأكسدة، ولا سيما الفيتامين «أي»

أظهرت دراسة نشرت في مجلة «نيتشر» البريطانية أن مضادات الأكسدة، المعروفة بأنها تحسن صحة الخلايا وتؤخر الشيخوخة، قد تؤثر سلباً على الـ«ميلاнома»، وهو أخطر أنواع سرطان الجلد، لأنها تسهل انتقاله إلى مناطق أخرى من الجسم.

فقد زرع فريق من الباحثين، في «معهد الأبحاث حول الأطفال ومقره في دالاس، خلايا بشرية لـ«الميلانوما» في فئران. واكتشفوا أن السرطان يتطور بسرعة أكبر لدى تلك التي تلقت حقن مضادات أكسدة مقارنة بتلك التي لم تتلق هذه الحقن. وقال معدو الدراسة إن «نتائجنا تشير إلى أن مضادات الأكسدة تسهل انتشار المرض، أقله على صعيد الميلانوما، من خلال المساعدة على انتشار الخلايا السرطانية في أماكن أخرى من الجسم». وهذه ليست المرة الأولى التي يقام فيها رابط بين مضادات الأكسدة وانتشار لسرطان. ففي العام 2014، أظهر باحثون سويديون أن تناول كميات غذائية مضادة للأكسدة، ولا سيما الفيتامين «أي»



بتصوير كمية البكتيريا على اليدين على عدة مراحل، تظهر فيها البكتيريا باللون الأبيض، وتظهر بكثرة على اليد قبل غسلها، ولا تزال ظاهرة وبكثرة بعد غسلها لمدة 6 ثوان، ولم تزل عن اليد بعد غسلها لمدة 15 ثانية، أما بعد غسلها لمدة 30 ثانية اختفت البكتيريا عن معظم أجزاء اليد.

لذا أوصى الخبراء بالاهتمام بغسل اليدين والقيام بذلك كل ساعتين كحد أقصى، كما شدوا على أهمية الفرق بين الأظافر، وخلف اليد وتحت الأظافر، وقضاء مدة 30 ثانية أثناء غسلها بالماء والصابون.

الملايين سنوياً، إذ تعد اليدين الناقل الرئيسي للجراثيم بين الناس، وتحديدا 80% من العدوى تنتقل من خلال اليدين.

وقد يبدو للبعض أن موضوع نظافة اليدين مسألة بديهية ولا تستدعي التذكير بأهميتها، ولكن ما لا يدركوه هو أن لغسل اليدين طريقة وخطوات لاسيما مدة معينة. لذا قام مجموعة من الخبراء

ثمانون في المئة من العدوى التي تنتقل بين البشر أو ينقلها الإنسان لنفسه مصدرها اليدين.. هذه الإحصائية تأتي بالتزامن مع اليوم العالمي لغسل اليدين الذي يصادف 15 أكتوبر كل عام.

هي عادة بسيطة قد يستخف بها كثيرون، فالعديد من الناس لا يدركون أهمية نظافة أيديهم والمخاطر الناجمة عن إهمالها، ولذلك أطلقت منظمة الصحة العالمية يوماً عالمياً لغسل اليدين، يهدف إلى رفع الوعي بأهمية غسل اليدين بالماء والصابون.

فهذه العادة تساهم في إنقاذ

«الخلايا السرطانية تستفيد من مضادات الأكسدة أكثر من الخلايا السليمة».