

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 جرعاتها 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». ولمعرفة 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، غسل اليدين بشكل دوري يوميا، وأن تكون الثياب نظيفة، وأن تغسل بانتظام.

ويستودد 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 استحم 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 ويستودد، 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 ويستودد، ردت المصممة البالغة 76 عاما عندما سألها صحافيون ما هو سر شبابها، مبتسمة «لا تكثروا من الاستحمام».

وأوضح إندرياس كورنتهالر الذي يصف فيفيان

أضرار كثرة الجلوس تعادل أخطار التدخين

جعل د. مونिका 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. صدق 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 سابقا.

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

مبادرة عالمية تهدف إلى إنهاء حالات الوفاة

بين البشر بسبب داء الكلب



«رويترز» : قالت الأمم المتحدة إنه يمكن القضاء على حالات الوفاة بين البشر بسبب داء الكلب بحلول 2030 من خلال التطعيم الجماعي للكلاب إلى جانب زيادة الرعاية الصحية والتعليم في بداية أكبر مبادرة في العالم لمكافحة داء الكلب.

وقالت منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة (الفاو) إن داء الكلب يودي سنويا بحياة نحو 59 ألف شخص ولاسيما في الدول الآسيوية والأفريقية التي بها أعداد كبيرة من الكلاب الضالة.

وقال لويس نيل الرئيس التنفيذي للتحالف العالمي لمكافحة داء الكلب وهي جمعية خيرية مقرها الولايات المتحدة في بيان “لا يوجد ما يبرر وفاة أي شخص بداء الكلب في عالم اليوم والدول التي يستوطن بها داء الكلب جعلت القضاء عليه أحد أولوياتها.

”يمكننا وستنتهي هذا المرض القاتل من خلال الالتزام القوي والمستمر من قطاعات الصحة البشرية والحيوانية.”

وقالت الفاو إن داء الكلب ينجم أساسا عن عضات الكلاب المصابة بهذا الفيروس ويحدث في أكثر من 150 دولة.

ويمكن بسهولة منع حدوث هذا الداء من خلال لقاح ولكن كثيرين لا يدركون أنهم مصابون بالداء وبمجرد بدء ظهور أعراضه يكون عادة قاتلا.وقالت الفاو إن داء الكلب من الأمراض المهملة التي تؤثر إلى حد كبير على المجتمعات الفقيرة والريفية مع نفوق رؤوس ماشية قيمتها نحو 500 مليون دولار بسبب هذا المرض سنويا.

9 نصائح من أجل مطبخ آمن خال

من البلاستيك



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 لمرة 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 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 «كبر 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.خلص مطبخك من البلاستيك لحسن الحظ، هناك الكثير من الطرق البسيطة للتخلص من البلاستيك أثناء طهي الطعام، وفي ما يلي بعضها: