AL-SABAH
الصباح
الصحية

No. 4168 | الخميس | 3 جمادى الآخرة 1443 هـ | 6 يناير 2022 م | السنة الرابعة عشرة | Alsabah Media | www.alsabahpress.com

دراسة تربط بين ممارسة الرياضة وانخفاض خطر الإصابة بجلطة

«رويترز» : كشفت دراسة أمريكية حديثة أن النساء اللاتي يمارسن بشكل منتظم الحد الأدنى من الرياضة الموصى به من أجل قلب سليم ينخفض لديهن خطر الإصابة بجلطة مقارنة بالأخريات اللاتي تتغير عاداتهن الرياضية مع مرور الوقت.

وفحص الباحثون بيانات أكثر من 61 ألف امرأة في مؤسسة "كاليفورنيا تيتشرز ستادي" البحثية، حيث سجلوا عاداتهن الرياضية في فترتين زمنيتين مختلفتين، الأولى بين عامي 1995 و1996، والثانية بين عامي 2005 و2006. وتراوحت عينة النساء بين معلمات عاملات ومتقاعدات عند بدء الدراسة.

وعند انتهاء الدراسة كانت 987 امرأة قد أصيبت بجلطة.

ولكن النساء اللاتي مارسن الرياضة متوسطة الحدة لما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعيا أثناء الفترتين كن أقل عرضة بنسبة 30 في المئة للإصابة بما يعرف باسم السكتة الدماغية الإقفارية، وهي النوع الأكثر شيوعا والذي يحدث عندما تسد الجلطة شريانا يحمل الدم إلى المخ.

وقال الباحث الرئيسي جوشوا ويلي من المركز الطبي في جامعة كولومبيا بنيويورك "تتغير طريقة ممارسة الناس للرياضة مع مرور الوقت، فبعض الأفراد يمارسون الرياضة في شبابهم ولكنهم لا يستمرون فيها عند تقدمهم في السن".

وأضاف "وقد وجدنا في دراستنا أن الحفاظ على مستويات ممارسة الرياضة يحمي من الإصابة بجلطة وكذلك عند البدء في ممارستها على الرغم من انعدام النشاط في سن أصغر."

وقال إنه على نحو مشابه "هؤلاء اللاتي لم يواصلن ممارسة الرياضة في تقييم المتابعة لم ينخفض لديهن خطر الإصابة بجلطة."

وتوصي جمعية القلب الأمريكية البالغين بممارسة الرياضة متوسطة الحدة لما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعيا، أو ما لا يقل عن 75 دقيقة من النشاط البدني الأكثر حدة.

وقد التزمت 22 ألف امرأة بهذه التوصيات عند تقييمهن في الفترتين الزمنيتين لهذه الدراسة وأغلبهن كن يمارسن الرياضة متوسطة الحدة.

ولكن لم تتمكن حوالي 19 ألف امرأة من ممارسة ما يكفي من الرياضة في أي من الفترتين الزمنيتين.

وهناك 11500 امرأة أخرى عجزن عن تحقيق الهدف في البداية ولكنهن تمكن من تحقيقه في النهاية، بينما بدأت 8600 امرأة بممارسة قدر كاف من الرياضة ولكنهن عجزن عن مواصلة نشاطهن عند انتهاء الدراسة.

العلاج المناعي للسرطان يثبت فاعلية في المراحل المبكرة للمرض

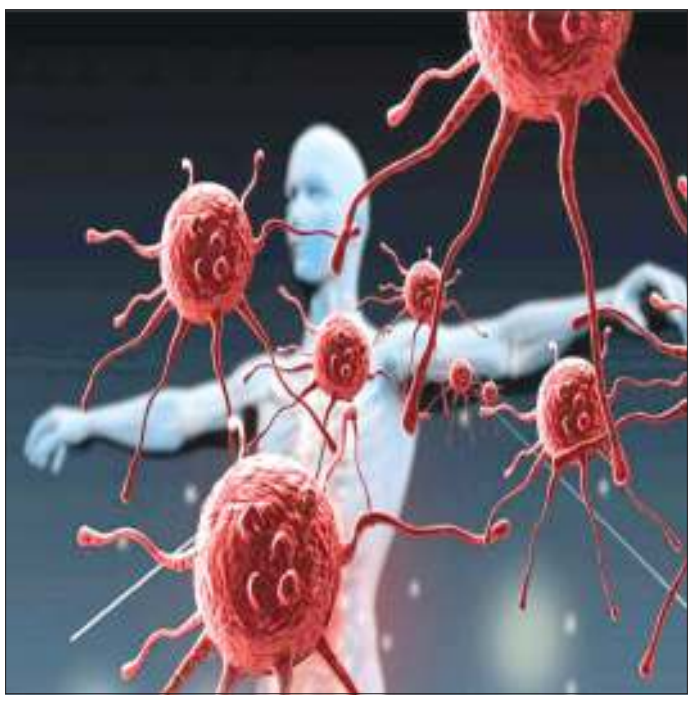
«رويترز» : يوسع أطباء السرطان نطاق استخدام العلاج المناعي وهو فئة جديدة من الأدوية التي تستدعي دفاعات الجسم في محاربة الأورام.

ويظهر البحث الأخير الذي اطلع عليه 23 ألف خبير في أكبر مؤتمر أوروبي للأورام كيف يمكن للأدوية التي أثبتت بالفعل فاعلية طويلة الأمد في علاج النمو الثانوي للأورام الخبيثة أن تكون ناجعة في علاج السرطان في مراحله المبكرة.

وتبشر النتائج بتوسيع سوق أدوية العلاج المناعي الراسخة التي تنتجها شركات مثل ميرك وبريستول مايرز سكويب وروش وأيضا بإتاحة المجال أمام وافدين جدد على القطاع مثل أسترا زينيكا. وسرقت أسترا زينيكا الأضواء في مؤتمر الجمعية الأوروبية للأورام في مدريد بعدما أظهرت نتائج تجارب إكلينيكية أن عقارها (إمفينزي) ساعد مرضى بسرطان الرئة في مرحلة متوسطة من المرض.

وأثبتت شركة بريستول مايرز أن عقارها (أوبديفو) المستخدم بالفعل في علاج أنواع متقدمة من السرطان يمكن أن يحول دون حدوث انتكاسات في العلاج من سرطان الجلد إذا استخدم بعد الجراحة مباشرة. ويُعرف تعاطي العلاج في هذه الفترة بالعلاج المساعد إذ يسهم في الحيلولة دون عودة المرض مرة أخرى.

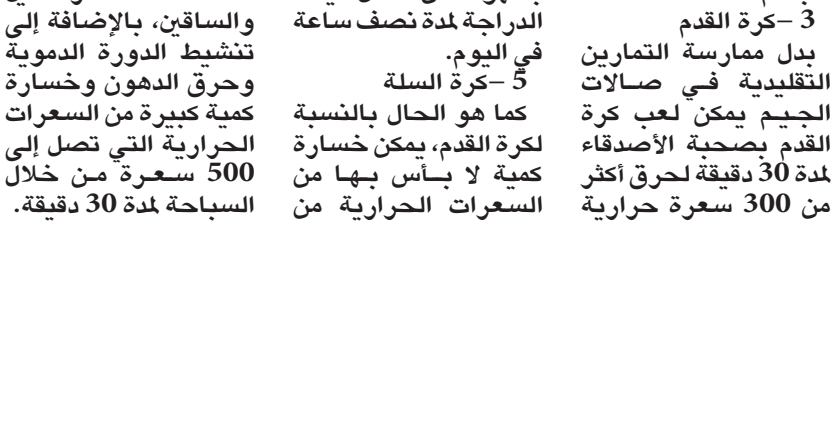
وقال فورتوناتو سيارديلو رئيس الجمعية في تصريح لرويترز "الهدف هو مساعدة المزيد والمزيد من المرضى في المراحل المبكرة من المرض مثلما يحدث في العلاج المساعد". وأضاف قائلا "أعتقد أن ذلك سيصبح اتجاها سيزيد خلال السنوات القليلة المقبلة على الرغم من أنه يتعين علينا الحرص لأن علينا أن نقوم بتجارب إكلينيكية ملائمة لإثبات ذلك في كل حالة".



10 نشاطات مسلية تساعدك على حرق السعرات الحرارية

«24» : تعد ممارسة الرياضة من أهم الأساليب للحفاظ على اللياقة البدنية والصحية للجسم، بالإضافة إلى بناء العضلات والوقاية من الأمراض وإنقاص الوزن عن طريق حرق السعرات الحرارية والدهون بشكل طبيعي.

إلا أن البعض لا يملكون الجلد والصبر على ممارسة الرياضة والمواظبة عليها، بل وربما يشعرون بالضيق والضجر منها، لذلك أوردت صحيفة هافينغتون بوست مجموعة من الأنشطة المسلية التي تساعد على حرق السعرات الحرارية الفائضة عن حاجة الجسم.



1 –اللعب مع الأطفال

يعد اللعب مع الأطفال من أفضل الوسائل لحرق السعرات الحرارية خلال النهار، بالإضافة إلى تعزيز العلاق بين الآباء وأبنائهم، ويمكن تنظيم بعض الألعاب الجماعية في حديقة المنزل للحصول على أفضل النتائج.

2 – التنزه في الطبيعة

تشير الدراسات أن المشي في الطبيعة لمدة 30 دقيقة تساعد على حرق أكثر من 250 سعرة حرارية، كما أن الهواء النقي يساعد على تنشيط الرئتين وضخ المزيد من الأكسجين إلى مختلف أعضاء وخلايا الجسم.

3 –كرة القدم

بدل ممارسة التمارين التقليدية في صالات الجيم يمكن لعب كرة القدم بصحبة الأصدقاء لمدة 30 دقيقة لحرق أكثر من 300 سعرة حرارية في اليوم.

4 –قيادة الدراجات

قيادة الدراجات من الرياضات الممتعة والمفيدة في نفس الوقت، ويمكن خسارة حوالي 500 سعرة حرارية بسهولة من خلال قيادة الدراجة لمدة نصف ساعة في اليوم.

5 –كرة السلة

كما هو الحال بالنسبة لكرة القدم، يمكن خسارة كمية لا بأس بها من السعرات الحرارية من خلال ممارسة لعبة كرة السلة، حيث تكفي 30 دقيقة في الملعب لخسارة 215 سعرة حرارية.

6 –السباحة

لا شيء أفضل من السباحة في تقوية عضلات الذراعين والساقين، بالإضافة إلى تنشيط الدورة الدموية وحرق الدهون وخسارة كمية كبيرة من السعرات الحرارية التي تصل إلى 500 سعرة من خلال السباحة لمدة 30 دقيقة.

7 –الرقص

يساعد الرقص على زيادة مرونة العضلات وحرق كمية لا بأس بها من السعرات الحرارية، ويمكن حرق 500 سعرة حرارية من خلال ممارسة الرقص لمدة تتراوح بين الساعة والساعة ونصف يومياً.

8 – عزف الموسيقى

يمكن لعشاق الموسيقى والعزف على الآلات الموسيقية حرق 500 حريرة من خلال العزف من وضعية الوقوف على آلات موسيقية كالغيتار.

9 –المشي السريع والاستماع للموسيقى

يساعد المشي السريع بسرعة 7 إلى 8 كيلومتر في الساعة على تقوية عضلات الساقين وحرق الدهون، ويمكن أن يتم حرق 200 سعرة حرارية عن طريق المشي السريع لمدة 30 دقيقة في اليوم.

10 –الجري

كما هو الحال بالنسبة للمشي يساعد الجري على التخلص من الوزن الزائد وبناء عضلات الساقين والفخدين، ويمكن حرق 400 سعرة حرارية عن طريق الجري بسرعة متوسطة خلال 30 دقيقة فقط.

علماء: دخان السجائر يتسبب في طفرات جينية في خلايا الرئة تقود إلى الإصابة بالسرطان

«الأناضول»: أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن دخان السجائر يتسبب في طفرات جينية في خلايا الرئة قد تقود إلى الإصابة بسرطان الرئة.

الدراسة أجراها باحثون من كلية الطب في جامعة جونز هوبكنز الأمريكية، ونشروا نتائجها امس ، في دورية (Cancer Cell) العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، عرض الباحثون خلايا رئة لدى فئران لدخان السجائر لمدة 10 إلى 15 شهرًا، أي ما يعادل 20 إلى 30 عامًا من تدخين السجائر لدى الإنسان. ووجدوا أن دخان السجائر تسبب في طفرات جينية وتشوهات غير طبيعية في خلايا الرئة، ساهمت بشكل كبير في تطور الإصابة بسرطان الرئة.

وقال ستيفن بيلين، قائد فريق البحث: «التدخين يجعل الأشخاص أكثر عرضة لكثير من التغيرات الجينية التي يمكن أن تؤدي إلى تطور سرطان الرئة، أما إذا لم تكن مدخنًا، فإن خطر الإصابة بسرطان الرئة سيكون منخفضًا جدًا».

فيما أضاف هاري إيسوارانر، المؤلف المشارك في الدراسة: «إذا كنت مدخنًا، فلا يزال لديك 8 فرص من أصل 10 فرص للنجاة من الإصابة بسرطان الرئة، لكن بشرط الإقلاع عن التدخين».

ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية، فإن التبغ يقتل ما يقرب من 6 ملايين شخص بإقليم شرق المتوسط سنويًا، بينهم أكثر من 5 ملايين متعاطون سابقون وحاليون للتبغ، وحوالي 600 ألف شخص من غير المدخنين المعرضين للتدخين السلبي.

وأوضحت المنظمة أنه التدخين يعد أحد الأسباب الرئيسية للعديد من الأمراض المزمنة، بما في ذلك السرطان، وأمراض الرئة، وأمراض القلب، والأوعية الدموية.

وأضافت أنه ما لم يُتخذ إجراء في هذا الصدد، يمكن للتبغ أن يقتل عددًا كبيرًا يصل إلى 8 ملايين شخص سنويًا، يعيش 80% منهم في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل بحلول عام 2030.

لماذا تملأ أكياس «التشيبس» بالهواء؟

«العربية» : من منا لم يتساءل أو يخطر بباله وإن بطريقة عابرة لماذا تملأ أكياس البطاطا المقرمشة أو «التشيبس» بالهواء؟

وكم من مرة فتحت كيساً منتفخاً من التشيبس لتجد أن الكمية قليلة جداً، بعض رقائق البطاطا في قعر الكيس، فتساءلت لماذا يفعلون ذلك، أو ربما أرجعت التفسير لأسباب تجارية أو ربحية محضة.

في الحقيقة تلك الأكياس لا تحتوي على الهواء بل على غاز النيتروجين. أما السبب فيكمن في ضرورة الحفاظ على طعم المنتج وإطالة عمره.

ويمكنك أن تفهم ذلك بشكل مبسط أكثر حين تفتح كيس البطاطا المقرمشة مثلاً و تتركه فترة مُعرضًا للهواء. فبعد دقائق معدودة ستجد أن المنتج فقد «قرمشته» وأصبح طرياً نسبياً.

ويكمن التفسير الوحيد هنا في أن الأكسجين يتفاعل مع البطاطا المقلية فتصبح غير مُقرمشة.

لذا يتم بكل بساطة وضع «نيتروجين» داخل الكيس ليحل مكان الهواء الطبيعي لأنه لا يتفاعل مع الطعام و بهذا تحافظ رقائق البطاطا المقرمشة على «حيويتها» ونكهتها أطول فترة ممكنة.