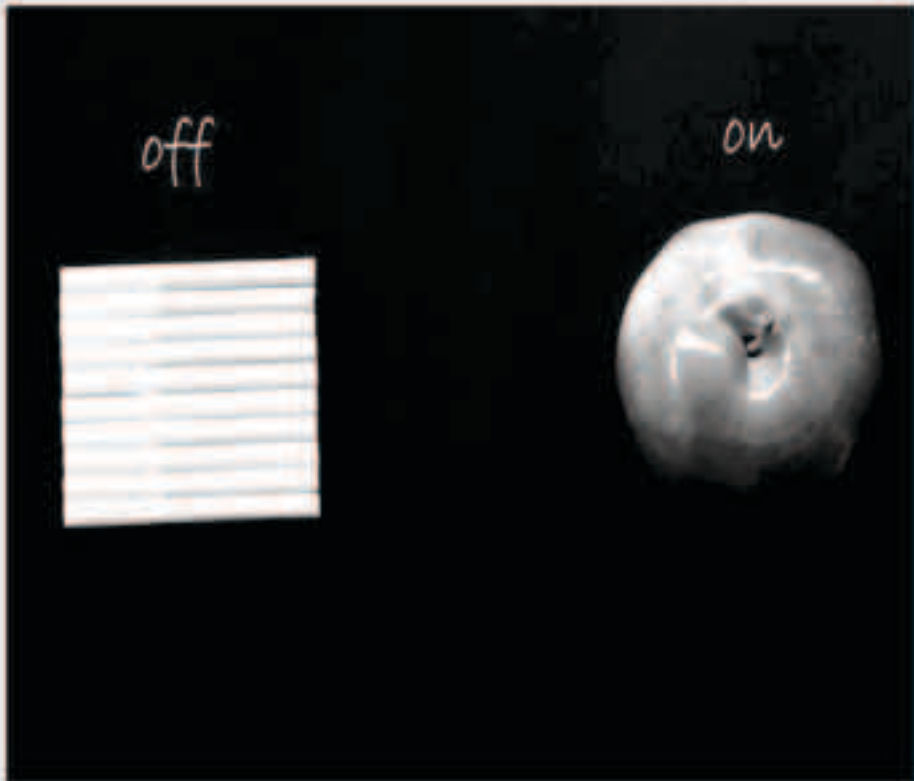


الخضروات والفاكهة تحد من الانسداد الرئوي عند المدخنين



والفاكهة قد تساعد في حماية الرئتين من الأضرار الناجمة عن التدخين. وقال سيف شاهين استاذ الجهاز التنفسي في جامعة كوين ماري في لندن الذي شارك في وضع الفئات الخمسة لدراسة: «إنما تعتمد على مضادات الأكسدة مثل تلك الموجودة في الفاكهة والخضروات لحماية الرئة من المواد الضارة الموجودة في دخان السجائر ومن تلوث الهواء». لكن شاهين أكد أن النظام الغذائي وحده لا يكفي لعلاج كل آثار التدخين. وأوضح أن «أهم شيء يمكنك القيام به للحد من احتمالات إصابتك بالانسداد الرئوي المزمن هو عدم التدخين أو التوقف عن التدخين».

فريق الدراسة وهي من معهد كارولنسكا في ستوكهولم: «يجب على كل المدخنين والمدخنين السابقين أن يتناولوا الفاكهة والخضروات قدر الإمكان». وأضافت: «كل حصة إضافية من الفاكهة والخضروات تقلص بشكل كبير احتمال الإصابة بـ الانسداد الرئوي المزمن». ويصعب التمسك بالدراسة الرئوي المزمن عملية التنفس ويمكن أن يسبب السعال والنوع الأكثر شيوعا من هذا المرض هو انتفاخ الرئة و التهاب الشعبه المزمن وعادة ما يصاب المدخنين أو المدخنين السابقين. وكتب الباحثون في دورية «ثوراكس» إن مضادات الأكسدة الموجودة في الخضروات

«العربية نت» : قالت دراسة سويدية إن تناول المدخنين الحاليين والسابقين للمزيد من الفاكهة قد يقلل خطر الإصابة بعرض الانسداد الرئوي المزمن. ومن بين أكثر من 40 ألف رجل، فإن المدخنين الحاليين الذي يتناولون خمس حصص أو أكثر من الفاكهة والخضروات يوميا كانوا أقل عرضة بـ 40% للإصابة بـ الانسداد الرئوي مقارنة بالمدخنين الذين يتناولون حصص من هذه الأطعمة أو أقل. وارتبطت كل حصة إضافية من الخضروات والفاكهة بتراجع خطر الإصابة بـ 8%.

وقالت جوليا كالوزا التي قادت

الظروف المناخية تؤثر على شكل الأنف



صحيح على الأرجح.. وفقر الجنس البشري في أفريقيا قبل نحو 200 ألف عام ثم هاجر بعد ذلك لأجزاء أخرى من العالم. ويقول الباحثون إن الأشخاص ذوي الأنوف الأصغر ربما يكونوا قد تعاينوا بشكل أفضل وأتجنبوا المطالا أكثر من ذوي الأنوف الأكبر في الأماكن الباردة والجافة مما أدى إلى تضائل تدريجي في اتساع الأنف. وتقدم تلك النتائج بشكل عام ما يعرف باسم قاعدة طومسون التي أرساها عالم التشريح والأنثروبولوجيا البريطاني آرثر طومسون (1858-1935) من مناطق باردة وجافة المناخ يميلون لأن تكون أنوفهم أطول وأرفع ممن يحدون من مناطق ذات مناخ دافئ ورطب.

يحدون من مناطق باردة وجافة المناخ يميلون لأن تكون أنوفهم أطول وأرفع ممن يحدون من مناطق ذات مناخ دافئ ورطب.

يحدون من مناطق باردة وجافة المناخ يميلون لأن تكون أنوفهم أطول وأرفع ممن يحدون من مناطق ذات مناخ دافئ ورطب.

وأكدوا على ضرورة حصول الأطباء المتخصصين في المسالك البولية وأمراض النساء والاستشاريين الراغبين في التخصص بمجال تشخيص التبول اللاإرادي عبر قياس وظائف المثانة على شهادة معتمدة في هذا المجال. وأشاروا إلى أن أغلب الأطباء الممارسين له في الكويت يقومون بذلك بالخبرة دون شهادات معتمدة - مشيدين بتنظيم أكاديمية العلوم الحياتية للنسخة الأولى، وما تزخر به من إمكانيات في مجال التدريب الطبي والتعليم المستمر. يذكر أن الجمعية الإيطالية لقياس وظائف المثانة هي من أكبر الجمعيات الأوروبية المتخصصة في هذا المجال، ومعتمدة في مختلف دول العالم كجهة تدريب طبي عالي المستوى في هذا التخصص.

هذا وتعزز أكاديمية العلوم الحياتية تقديم المزيد من برامج التدريب وورش العمل للقطاع الطبي خلال العام الجاري، مع تحديث المعرفة الطبية لديهم، مع زيادة قدرتهم على التشخيص ووصف العلاج الصحيح، فضلا عن رفع مستواهم العلمي، مؤكداً على أهمية التعليم المستمر في ملاحقة التطورات الكبيرة في المجال الطبي.

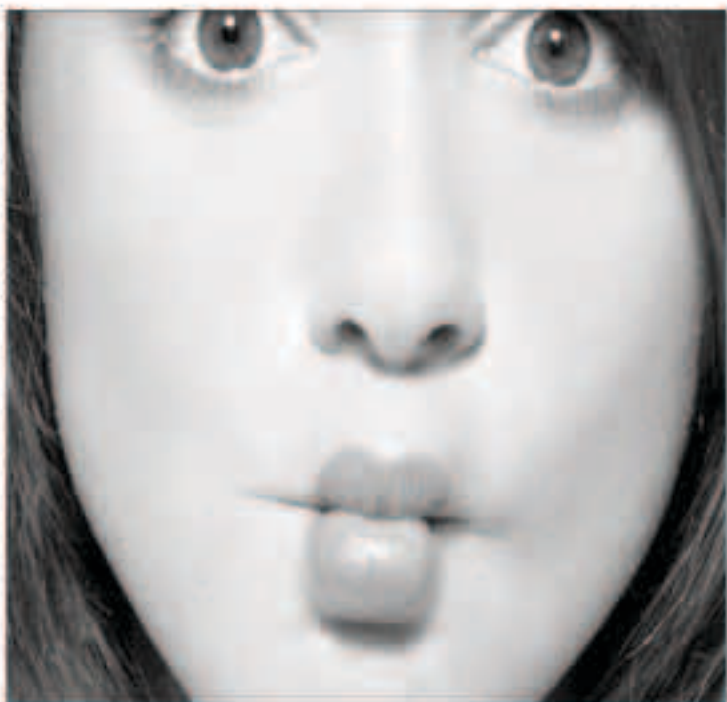


اللاإرادي واستاذ ورئيس قسم أمراض النساء والتوليد في كلية الطب بجامعة الخليج العربي في مملكة البحرين د. ضياء عصام الدين رزق. هذا وقد اجتاز 26 طبيباً من مستشفيات الكويت التالية: مستشفى الولادة والأميري ومبارك والقروانية والجهراء والنواسة ورويسال حياة ومركز صباح الأحمد للمساك البولية - التي جانب أطباء من

تخلت أكاديمية العلوم الحياتية برنامج طبي عالمي معتمد أوروبياً والذي يعقد للمرة الأولى في الكويت حول التدريب على الوسائل المساعدة لتشخيص التبول اللاإرادي بواسطة قياس وظائف المثانة. وذلك بالتعاون مع جمعية البحر المتوسط لأمراض الحوض والتبول اللاإرادي (The Mediterranean Incontinence and Pelvic Floor Society - MIPS) والجمعية الإيطالية لقياس وظائف المثانة (Società Italiana di Urodinamica SIUD).

وتم التريب على يد خبراء عالميين، هم: ومن إيطاليا: بروفيسور النساء والولادة مائوريزيو سيراني من جامعة فاريزي، وبروفيسور المسالك البولية في جامعة فلورنسا فينتنزو ليمارزي، والمدير التنفيذي لجمعية «دغوي» الشرقية على التعليم الطبي المستمر في إيطاليا والمدير التنفيذي لجمعية البحر المتوسط لأمراض الحوض والتبول اللاإرادي ناتاليا تروتا. وبحضور رئيس جمعية البحر المتوسط لأمراض الحوض والتبول

10 حركات جسدية تفصح نواياك.. فاحذرها



«العربية نت» : يجعل جسد الإنسان حركاته وإيماءاته العديد من الإشارات والدلالات تجاه الآخر، وكل ما ومن يجيئ به، فليجسد لغته الخاصة، التي أضحت علماً قائماً بذاته.. ويجمع متخصصو هذا العلم على عدد من الأخطاء التي ترتكبها والتي قد تفصح نواياها، بحسب ما أورد موقع «ام أس ان»، ومنها:

- 1 - الإيماءات للفرقة يمكن أن تشير إلى أنك لا تقل الحقيقة كاملة، لذا ينصح المتخصصون بأن تكون إيماءات أو حركات اليدين والرأس بسيطة ومسيطر عليها، كما يفضل دوماً استخدام الإيماءات المنقحة مثل مبادعة الفرع.
- 2 - تضامك الأذرع لا يرحب بالقيام بتلك الحركة لأنها تخلق عائقاً جسدياً يمنع إلى أنك لست متفتحاً إلى ما يقوله الشخص الآخر.
- 3 - التضارب بين كلامك وتعابير وجهك يجعل الآخرين يشعرون أن هناك شيئاً خاطئاً، ويبدأون في الشك بأنك تحاول خداعهم، حتى إن كانوا لا يعلمون تماماً لماذا أو كيف قد تفعل ذلك.
- 4 - الابتعاد عن الآخرين أو عدم النظر تجاههم أثناء المحادثة يشير إلى أنك غير متفاعل، وغير مهتم، ولست

المسكنات قد تقتل الألم ... وصاحبه!



بعض عقاقير القاتلة للألم، غير السيترويدية، أي الحبوب الشائعة في السوق، يمكن أن تسبب السكتة القلبية. ويمكن لهذه العلاقة أن تتفاقم بفعل عوامل المرض والسن والجنس، بحسب دراسة من الدنمارك. وذكر غونار غيسلاسون، من جامعة غينتوتة الدنماركية أن بيع العقاقير البسيطة، مثل إيبوبروفين وديكلوفيناك في السوق، من دون الحاجة إلى وصفة طبيب، ومن دون الحاجة حتى إلى نصيحة طبيب حول كيفية تناولها وفترتها، تجرد عملياً هذه العقاقير من أعراضها الجانبية ومخاطرها المعروفة.

وحسب غيسلاسون وفريق عمله غاباتهم إلى العقاقير غير السيترويدية، مثل إيبوبروفين وديكلوفيناك وسيليكوكسيب، وروفيكوكسيب، لأن دراسات سابقة رجحت بينها وبين أمراض القلب. حلل فريق العمل الدنماركي معطيات 29 ألف إنسان مريض مات بالسكتة القلبية في الدنمارك بين 2001 و2010، وتوصل الباحثون إلى 3400 مريض كانوا يتناولون العقاقير المسكنة للألم بانتظام حتى قبل شهر من توقف قلبهم المفاجئ عن النبض.

بين هؤلاء المتوفين، كان 545

«إيلاف» : حتى لو تناول البعض مسكنات الألم بناء على وصفة طبيب وصرفها له صيدلي يتحول هذا النوع من الدواء المنتشر تتناوله بين الناس مسبباً لسكتات قلبية عندما تزيد فترة تعاطيهم عن المعتاد وبدون استشارة طبيب.

إيلاف من برلين: يموت سنوياً 3 آلاف ألماني بسبب المضاعفات الناجمة من الإكثار من تعاطي العقاقير القاتلة للألم، بحسب تقديرات «جمعية الألم الألمانية». أصبحت الأم الرأس والأفقر من الأمراض الشائعة في عالم اليوم، وبلغت هذه الحال الناس إلى تعاطي المزيد من العقاقير القاتلة للألم، ونشر إحصائية وزارة الصحة الألمانية إلى أن الأطباء كتبوا 6.3 مليون علية دواء قاتل للألم في سنة 2015، وكان هذا الرقم لا يزيد على 4.2 مليون علية خلال سنة 2005.

بالنسبة للألم

لا تخلو هذه العقاقير القاتلة للألم من مضاعفات خطيرة، وهذا معروف بالنسبة إلى الإنسان العادي، إلا أن كثيرين لا يعرفون مخاطر تعاطي العقاقير «الخفيفة» القاتلة للألم، مثل الباراسيتامول والأسبرين والإيبوبروفين، مع ملاحظة أن الإحصائية أعلاه تتحدث عن العقاقير التي كتبها الأطباء الألمان في وصفاتهم، ولا تشمل العقاقير التي يمكن شراؤها من الصيدليات من دون الحاجة إلى وصفة. وتخبث دراسة جديدة أن

وتصبح الطبيب للتخصص بأمراض القلب، المعانين من أمراض القلب والدورة الدموية بتجنب الكوليسترول تماماً، واتخاذ أقصى الحذر عند تعاطي الأدوية الأخرى القاتلة للألم، وأضاف أنه من الممكن تفسير تأثير هذه الأدوية على القلب والدورة الدموية بأنها تسبب تجمع كريات الدم الحمراء، وربما تجلطها، تمنح الطبيب بعدم تناول الإيبوبروفين بجرعات تزيد على 1200 ملغم يوميا، وأشار إلى ضرورة تجنب ديكلوفيناك قدر الإمكان، من قبل الناس السليمين أيضاً، خصوصاً أن هناك العديد من الأدوية التي تعمل بشكل مماثل له. وعلى أية حال لا ينبغي على الإنسان تعاطي الأدوية القاتلة للألم بكثرة، كما لا يجوز للتصديقي بيعها بكميات كبيرة للمرضى.

10 % من الألمان يتعاطونها يومياً تعلقا على نتائج الدراسة، قال البروفيسور كاي برون، من جمعية الألم الألمانية، إن 10% من الألمان يتعاطون العقاقير القاتلة للألم، المرخصة من دون وصفة طبيب، يوميا.

وأضاف إن ذلك يكشف مخاطر هذه الأدوية على المرضى، الذين يقدر عدد المتوفين منهم بسبب الأعراض الجانبية لهذه العقاقير، بـ ثلاثة آلاف سنوياً، وحذر الطبيب من انتشار الأدوية المسكنة للألم بين الألمان، وأشار إلى أن الألماني يتناول هذه العقاقير مدة شهرين مستمرين في السنة طوال حياته.