الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2831 - السنة العاشرة
الإثنين 8 ذو القعدة 1438 - الموافق 31 يوليو 2017
Monday 31 July 2017 - No.2831 - 10th Year

دراسة: الرجال يعانون كما النساء للتوفيق بين العمل والأسرة

«روسيا اليوم» : كثيرا ما تداولت المواقع الإعلامية والاعتقادات السابقة فكرة أن المرأة تعيش صراعا حادا، بشكل أكبر من الرجل، لإيجاد التوازن الهام بين العمل والأسرة.

ولكن الأبحاث الجديدة أظهرت أن النساء والرجال يتساوون في هذا المجال، فيما يتعلق بتداخل حياة العملية مع الأسرية.

وكشفت الدراسة أيضا عن توصلها إلى هذه النتيجة، بغض النظر عن مستوى المساواة بين الجنسين في البلاد المختلفة.

واعتمد البحث الذي قاده أستاذ في جامعة جورجيا، على بيانات دراسات سابقة، حيث أمضى الباحثون عدة سنوات في دراسة أكثر من 350 بحثا، أجريت على مدى 3 عقود، وشملت أكثر من 250 ألف مشارك من جميع أنحاء العالم.

وبهذا الصدد، قال الدكتور، كيرستن شوكلي، الأستاذ المساعد في علم النفس، ومؤلف الدراسة الرئيسي: «لقد وجدنا أدلة قليلة جدا على وجود اختلافات بين النساء والرجال فيما يتعلق بمستوى الصراع للتوفيق بين العمل والأسرة، ويتعارض هذا الأمر مع التصور العام المشترك».

ووجدت الأبحاث السابقة أن الرجال لا يشعرون في كثير من الأحيان بالراحة، عند مناقشة الأمور المتعلقة بالأسرة والعائلة، بسبب مخاوف حول التداعيات المهنية السلبية.

ومع ذلك، قد يشعر الرجال بمزيد من الراحة عند مناقشة تلك الصراعات في بحوث سرية. وقال شوكلي: «أعتقد أن هذا الأمر يضر بالرجال الذين يعانون بصمت، ويواجهون القدر نفسه من الصراع بين العمل والأسرة، ولكن لا أحد يعترف به».

وفي السنوات الأخيرة، أصبح الرجال من مقدمي الرعاية الأولية للأطفال الصغار، على نحو متزايد، كما ينفق الآب المزيد من الوقت لرعاية أطفاله.

وتجدر الإشارة إلى أنه تم إجراء نصف عدد الدراسات في الولايات المتحدة، والباقي في دول أوروبا وآسيا.

ونظر الباحثون أيضا إلى تقييمات المساواة بين الجنسين في البلدان التي أجريت فيها الدراسات، وفوجئوا بأن الرجال والنساء حققوا مستويات مماثلة من الصراع بين العمل والأسرة، بغض النظر عن مستويات المساواة بين الجنسين.

ويقول الباحثون، إنه يجب على الشركات والحكومات توفير الدعم اللازم للرجال والنساء، فيما يتعلق بتحقيق التوازن بين العمل والأسرة، مثل ترتيبات العمل المرنة، ودعم رعاية الطفل وإجازة الأمومة والأبوة مدفوعة الأجر، التي تقدمها 9% فقط من أماكن العمل في الولايات المتحدة.

يشارك الآلاف منهم في التوقيع عليها

أطباء ألمان يرفعون دعوة لميركل يحذرون فيها من عواقب توطن «السكري» في بلادهم

«إيلاف» : وجه الأطباء الألمان رسالة مفتوحة إلى المستشارة الألمانية انجيلا ميركل يحذرون فيها من عواقب توطن داء السكري في ألمانيا وتحوله إلى وباء.

يشارك حاليًا آلاف الأطباء في التوقيع على هذه المذكرة، تساندهم في الدعوة دوائر حماية المواطن والمستهلك. وتشارك في الدعوة نقابتا أطباء الأمراض الداخلية وأطباء الأطفال، وجمعية السكري الألمانية.

ودعت المذكرة ميركل إلى إطلاق حملة وطنية لمكافحة السكري والبدانة، والمضاعفات الناجمة عنهما، أسوة بالعديد من البلدان الأوروبية. ومعروف أن 20 بلدًا أوروبيًا من بلدان الاتحاد الـ28 شرعت فعلا في تنفيذ مثل هذه الحملات الوطنية، لكن ألمانيا ما زالت تتلكأ في ذلك.

من المتوقع أيضا أن تستجيب المستشارة وحزبها الديمقراطي المسيحي لهذه الدعوة التي أطلقها الأطباء قبل شهرين فقط من الانتخابات الألمانية العامة المتوقعة في نهاية سبتمبر المقبل، خصوصًا أن النمسا بدأت بحملتها الاستراتيجية لمكافحة السكري في أبريل الماضي.

رفع الأطباء «حلفاؤهم» في المذكرة أربعة مطالب رئيسية على حكومة ميركل تنفيذها ضمن الحملة الوطنية لمكافحة البدانة والسكري: أولها، وضع «نظام إشارات» يقوّم محتويات الأغذية للمواطن؛ وثانيها، وضع خطوط محددة لأسلوب التغذية وبرامجها في رياض الأطفال والمدارس؛ وثالثها، مطالب الأطباء الحكومة الألمانية بوضع ضوابط مشددة لدعايات الأغذية الموجهة إلى المواطن، وإلى الأطفال على وجه الخصوص؛ ورابعها، فرض عقوبات على شركات إنتاج الأغذية والوجبات السريعة لإجبارها على التزام مواصفات صحية معينة في الأغذية.

يرى الموقعون على المذكرة، ضمن المطلب الرابع، ضرورة تحديد نسبة السكر في المرطبات وفرض ضرائب وعقوبات على الشركات التي لا تلتزم التعليمات الجديدة.

تكشف دراسات وزارة الصحة الألمانية أن الفحوصات الدورية التي أجرتها الوزارة في عام 2015 تثبت أن 11 في المئة من المنتوجات الغذائية غير مطابقة للشروط الصحية. وتعتقد دائرة حماية المستهلك أن النسبة الحقيقية أكبر كثيرًا من ذلك.

طرحت وزارة حماية المستهلك في ولاية الراين الشمالي فيستفاليا، أول مرة في ألمانيا، مشروع تعليم الأغذية والمطاعم والفنادق بنظام «إشارات المرور الصحية». توقع يوهانيس ريمل، وزير حماية المستهلك في الولاية، البدء بتطبيق النظام في مطلع 2019 في حال أقره برلمان الولاية.

يمنح النظام للأغذية السيئة اللون الأحمر، وللأقل سوءًا اللون الأصفر، كما يمنح اللون الأخضر للأغذية التي تطابق المواصفات الصحية. لكن هذا المقترح لم يكسب شعبية على المستوى الاتحادي، وبقي مشروعًا لهذه الولاية التي يسكنها نحو 20 مليونًا.

ويمنح النظام المطاعم والفنادق وشركات الأغذية مهلة 27 شهرًا كي تضع «إشارات المرور الصحية» على منتوجاتهم طوعًا، بعدها سيُلزم الجميع بالنظام.

وينتظر أن يشمل «بارومتر الرقابة» هذا أكثر من 150 ألف شركة لحوم وفندق ومطعم وشركة إنتاج أغذية.

وصف الدكتور توماس فيشباخ، رئيس نقابة أطباء الأطفال في ألمانيا، سياسة الحكومة الألمانية الراهنة بالتوصل إلى اتفاق مع شركات وبرامج التغذية «بالتوافق» مع الفضيحة. وقال إن التوعية بالأساليب الضرورية للحد من سوء التغذية والبدانة، على المستوى الشعبي، لا تكفي لمكافحة تحول السكري إلى وباء، ولا بد من الضغط على الشركات بقوة القانون. وأكد الطبيب أن المذكرة تضمنت هذا الموقف أيضا.

وبرر الدكتور درك مولر-فيلاند، رئيس جمعية السكري الألمانية، الحملة بالقول إن السعي إلى مجتمع نشط وواع طبيًا غير وارد من دون إقناع السياسيين في البلد. وأضاف أن على الأطباء والمتخصصين أن يوضحوا للسياسيين بأنهم غير قادرين بمفردهم على مكافحة تفشي وباء السكري والبدانة.

أشار مولر-فيلاند إلى أن واحدًا من ستة ألمان بين 3 و 17 سنة يعاني من زيادة مفرطة في الوزن. واستشهد بدراسة لمعهد ربرت كوخ الألماني الرسمي تقول إن 30 في المئة من الألمان يزيد مؤشر الجسم-الكتلة لديهم عن المعدل المقبول.

تكشف احصائية المعهد المذكور أن البدانة أو البدانة الشديدة تصيب 67 في المئة من الألمان و53 في المئة من الألمانيات البالغات. مع ملاحظة أن هذه المعدلات تتزايد باستمرار على الرغم من شيوع ثقافة حسن التغذية والرياضة. ويعاني 7 في المئة من الألمان مرض السكري، مع توقعات بتضاعف العدد مستقبلا.

تبدو العواقب، كما يبسطها الأطباء الألمان، وخيمة فعلا على الاقتصاد والحكومة الألمانيين وعلى شركات التأمين الصحي. وتكشف المذكرة أن البدانة وعواقبها المرضية، بينها العجز عن العمل، تثقل كاهل الدولة والمكلفين الضريبيين بتكاليف ترتفع إلى 63 مليار يورو في السنة. تضاف إليها كلفة معالجة مضاعفات السكري التي ترتفع إلى 35 مليار يورو سنويًا.

اكتفت الدولة الألمانية حتى الآن بإقرار قانون الوقاية المبكرة الذي ينظم عملية الكشف المبكر عن مخاطر السكري والبدانة، لكنه لا يمكن وحده أن يوقف عجلة تحول السكري إلى مرض شعبي.

فضلا عن هذا، يقتل داء السكري معدل الحياة المتوقع للانسان بمقدار 15 سنة عن معدل الانسان الطبيعي. كما يتسبب إهمال العلاج باصابة الملايين سنويًا بالعمى أو بالتعرض لعمليات بتر أقدامهم.

قدر اتحاد السكري الألماني عدد من فقدوا البصر بسبب السكري سنويًا بنحو 6000 ألماني. رافا ارتفاع الرقم إلى عدم عرض المرضى أنفسهم على الطبيب الملائم في الوقت الملائم. وأوصى الاتحاد بضرورة إجراء فحص البصر بشكل دوري، والتأكد من مستويات الغلوكوز في الدم بشكل ثابت، واعتماد التغذية الملائمة باعتبارها أهم عوامل تجنب فقدان البصر بسبب مضاعفات السكري.

إن التمسك بهذه التوصيات الثلاث يجنب التغييرات الالتهابية التي تجري في شبكية العين بسبب اضطراب إستقلاب السكر في جسم الانسان، وأحيانًا يوقفها عند حد معين.

تقدر منظمة الصحة العالمية وجود 150 مليون إنسان في العالم يعانون من داء السكري، مع توقعات بأن يتضاعف الرقم إلى 300 مليون خلال أقل من 25 عامًا.

وعلى المستوى العالمي أيضا، يعاني 5 ملايين إنسان من النوع الأول من السكري، بينهم نحو 390 ألف طفل. ويعتبر السكري من أهم مسببات إصابة الناس بالعمى والفشل الكلوي وخضوعهم لعمليات بتر الأعضاء، إضافة إلى التسبب بأمراض الأوعية الدموية وعقم الرجال.

التوقف عن تناول العقاقير المخفضة للكولسترول ..خطير

«رويترز» : تشير دراسة جديدة إلى أن التوقف عن تناول العقاقير المخفضة للكولسترول بسبب آلام في العضلات أو في المعدة يمكن أن يمثل خطرا على المدى الطويل.

توصل باحثون إلى أن المرضى الذين يتوقفون عن تناول العقاقير المخفضة للكولسترول بسبب أعراض جانبية تزيد لديهم على الأرجح نسبة الوفاة أو الإصابة بأزمة قلبية أو التعرض لجلطة على مدار السنوات الأربع التالية مقارنة مع المنتظمين في تناول هذه العقاقير.

وقالت المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها إن مثل هذه العقاقير تعمل على تثبيط قدرة الكبد على إنتاج الكولسترول كما تساعده أيضا في التخلص من الدهون الموجودة في الدم.

ويصف الأطباء في أنحاء العالم هذه العقاقير لمرضى القلب، وإضافة لذلك توصي بها أيضا فرقة الخدمات الوقائية الأمريكية لمن تتراوح أعمارهم بين 40 و75 عاما وليس لهم سجل مرضي مع القلب أو لديهم عامل واحد أو أكثر من العوامل المؤدية للإصابة بالقلب أو تكون نسبة الإصابة المحتملة بالقلب أو بجلطة خلال عشر سنوات عشرة بالمئة على الأقل.

وكتب الطبيب الكسندر تورشين من مستشفى بريجهام آند ويمنز وزملاؤه في دورية (حوليات الطب الباطني) أنه رغم الأدلة الهائلة على أهمية العقاقير المخفضة للكولسترول إلا أن ما بين ربع ونصف المرضى يتوقفون عن تناولها في غضون ما بين ستة أشهر وعام.

وحلل الباحثون بيانات جمعوها من مستشفيين في بوسطن في الفترة من عام 2000 حتى عام 2011 لمعرفة ما إذا كان الناس الذين يستمرون في تناول هذه العقاقير، بمن فيهم من يتناولون دواء مختلفا أو يقللون الجرعة، تتحسن حالتهم ممن يتوقفون عن استخدامها.

وخلال هذه الفترة جرى علاج أكثر من 200 ألف بالغ بالعقاقير المخفضة للكولسترول وابلغ نحو 45 ألفا عن اعراض جانبية يعتقدون انها ربما ترتبط بالعقاقير خاصة آلام العضلات والمعدة.

ومن بين الخمسة والاربعين ألف حالة ركز الباحثون على 28266 شخصا، استمر معظمهم، 19989 شخصا، في تناول العقاقير المخفضة للكولسترول مع استمرار نحو نصف الحالات في تناول نفس الدواء.

وبعد نحو اربع سنوات من الإبلاغ عن الاعراض الجانبية توفي 3677 مريضا أو اصيبوا بأزمة قلبية أو جلطة.

ومن بين من استمروا في تناول العقاقير توفي 12.2 بالمئة من هذه المجموعة مقارنة مع 13.9 بالمئة ممن توقفوا عن تناولها بعد التعرض لعرض جانبي محتمل.

وفي المجمل توصل الباحثون إلى أن المرضى الذين توقفوا عن تناول العقاقير بعد أعراض جانبية محتملة زادت احتمالات وفاتهم أو إصابتهم بأزمة قلبية أو جلطة بنسبة 13 بالمئة مقارنة مع من استمروا في تناول الدواء.

وقال الطبيب روبرت روسنسون استاذ القلب بكلية الطب في ماونت سايناي بنيويورك والذي لم يشارك في الدراسة إن النتائج الجديدة تعزز دراسات سابقة توضح أن المرضى ينتفعون عندما يستمرون في تناول العقاقير المخفضة للكولسترول.

وأضاف أن من المهم أن يبلغ المرضى أطباءهم عن أي أعراض جانبية محتملة للعقاقير إذ أنه يمكن أن تكون هناك خيارات أخرى.

وقال تورشين لرويترز هيلث إن الأطباء في بعض الأحيان يطلبون من مرضاهم التوقف عن تناول هذه العقاقير اعتمادا على مدى شدة الأعراض الجانبية مثل خطر إصابة الشخص بأمراض القلب والأوعية الدموية أو عوامل أخرى.

وأضاف «يجب أخذ كل هذه العناصر في الاعتبار عند مناقشة الأمر بين المرضى وأطبائهم.»