إعداد : ياسر السيد

العدد 2881 - السنة العاشرة
الإثنين 12 المحرم 1439 - الموافق 2 أكتوبر 2017
Monday 2 October 2017 - No.2881 - 10th Year

أضرار كثرة الجلوس تعادل أخطار التدخين

«24»: أظهرت دراسة حديثة أن مخاطر الجلوس لفترات طويلة قد لا تقل عن مخاطر التدخين، وتسبّب 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 يومياً، 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 سابقاً.

مضمون الدراسة

فحسب هذه الدراسة، يتسبّب الجلوس لفترات طويلة بأمراض ومشاكل صحية عديدة، إذ أن طبيعة الجسم غير مهيئة لكثرة الجلوس. لذلك أصبح يطلق على الجلوس لفترة طويلة «التدخين الجديد»، وذلك لما يحمله من أخطار قد تطال أعضاء الجسم كافة وبشكل خاص القلب والأوعية الدموية. قام كيث ديباز، من المركز الطبي في جامعة كولومبيا بالولايات المتحدة بالتعاون مع 7 مؤسسات أمريكية، بتتبع نشاط حوالي 8 آلاف شخص بعمر 45 عاماً فما فوق، وخلص إلى أن الجلوس لفترات طويلة يرتبط بالوفاة المبكر حتى مع ممارسة الرياضة يومياً، إذ أن قلة الحركة تشكل خطراً كبيراً على الصحة بدءاً من البدانة واختلال التمثيل الغذائي، ومشاكل ضغط الدم، وتراكم الدهون حول الخصر، وصولاً إلى ارتفاع مستوى الكولسيترول الضار وأمراض القلب، وهو ما جعل د. مونيكا 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 يومياً وقوفاً، 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 كثيراً. وذلك بحسب ما نشره موقع «مايند بودي غرين» الأمريكي.

دراسة تحذر من التوقف عن العلاج بالأسبرين

«سكاي 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 واحداً تقريباً 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 عاماً ويتعاطون جرعة صغيرة من الأسبرين.

وفي السويد لا يتوافر الحصول على جرعات منخفضة من الأسبرين إلا عن طريق الطبيب ولذلك تمكن الباحثون أيضاً من معرفة الذين استمروا في تعاطي الأسبرين بين عامي 2005 و2009.

وحلل الباحثون سجلات 601527 مريضاً كانوا غير مصابين بالسرطان وأخذوا ما لا يقل عن 80 في المئة من جرعات الأسبرين التي حددها 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 جرعاته من الأسبرين بعد نحو ثلاث سنوات.

وفي ختام فترة الدراسة كان هناك 62690 حالة إصابة في شرايين القلب، وُصفت 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 سنوياً بين كل 74 مريضاً توقف عن تعاطي الأسبرين.

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 سنوياً 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 وسننهي هذا المرض القاتل من خلال الالتزام القوي والمستمر من قطاعات الصحة البشرية والحيوانية."

وقالت الفاو إن داء الكلب ينجم أساساً 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 قاتلاً. وقالت الفاو إن داء الكلب من الأمراض المهملة التي تؤثر إلى حد كبير على المجتمعات الفقيرة والريفية مع نفوق رؤوس ماشية تبلغ قيمتها نحو 500 مليون دولار بسبب هذا المرض سنوياً.

نصيحة لشباب متألق.. «استحموا مرة في الأسبوع»

«العربية»: كشفت مصممة الأزياء البريطانية والناشطة البيئية، فيفيان ويستوود، 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 ويستوود، ردت المصممة البالغة 76 عاماً عندما سألها صحافيون ما هو سر شبابها، مبتسمة «لا تكثروا من الاستحمام».

وأوضح أندرياس كورنتهالر الذي يصف فيفيان ويستوود بأنها «أكبر مصممة في العالم»، «تستحم مرة في الأسبوع. هذا هو سبب إشراقها».

وأضاف المصمم النمساوي الأصل الذي يصغر زوجته بـ25 عاماً مازحاً «أنا في المقابل أستحم مرة في الشهر». يذكر أن العديد من الدراسات العلمية أشارت سابقاً إلى أن الاستحمام، لاسيما بالماء الساخن يدمر البشرة، خصوصاً بشرة الوجه، ويفقدها الزيوت النافعة والتي تطريها.

ويتفق أطباء الأمراض الجلدية على أن المياه الساخنة، يمكنها أن تجرد البشرة من الزيوت الطبيعية الوقائية التي تحميه، مسببة تمدد الأوعية الدموية، وبالتالي احمرار الوجه والجلد.

إذاً، لا تفرطوا في الاستحمام ويكفي على ما يبدو الاستحمام مرة أو مرتين أسبوعياً، بحسب ما يؤكد عدد من أطباء الجلد، لأن «الاستحمام اليومي غير ضروري»، ويكفي بحسب أهل الاختصاص، غسل اليدين بشكل دوري يومياً، وأن تكون الثياب نظيفة، وأن تغسل بانتظام.

9 نصائح من أجل مطبخ آمن خال من البلاستيك

«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 أمناً، لاسيما المواد الصديقة للبيئة.

وعلى الرغم من أن البعض قد يجد صعوبة في التخلص من البلاستيك، إلا أن الأمر أسهل مما تعتقد!

فوفقاً لموقع «كيبر 2»، يضر البلاستيك بكوكبنا 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 حمضياً، 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:

-1تخزين الطعام في أوعية من الزجاج أو المعدن

بدلاً من الأواني والعلب البلاستيك، اختر المعادن أو الزجاج لتخزين المواد الغذائية. فالزجاج يعتبر الأفضل لتخزين المواد السائلة مثل الفول والحبوب والمكسرات.

-2لا لأكياس البلاستيك!

عندما تقوم بتغليف الوجبات، اختر حاويات معدنية أو زجاجية قابلة لإعادة الاستخدام بدلاً من الأكياس البلاستيكية.

-3القابل لإعادة الاستخدام

استبدل الشوك والملاعق البلاستيكية في سلة غدائك، بأدوات معدنية. كما يمكنك استخدام الأدوات الخشبية، التي يمكن إعادة استخدامها عدة مرات.

-4ملاعق التوزيع

استبدل الأدوات البلاستيكية مثل ملاعق توزيع الطعام بأخرى مصنوعة من المعادن أو الأخشاب.

-5تجنب الأغذية المصنعة والمعباة في أكياس بلاستيكية

يتم تعبئة وتغليف معظم الأطعمة المعالجة بالبلاستيك القابل للاستخدام لمرة واحدة. فعندما تتجول في السوبر ماركت، لا تشتري الفواكه والخضراوات المغلفة في لفات البلاستيك أو تلك المعباة في الأكياس الشبكية من البلاستيك.

-6المياه المعباة في زجاجات

إن المياه المعباة في زجاجات مكلفة وتعد القناني البلاستيكية غير صحية. والبديل المثالي هو تعباة مياه الصنبور في زجاجات قابلة لإعادة الاستخدام أو في زجاجات معدنية، تكون خالية من مادة «البيسفينول».

-7احتفظ بحقيبة معك

احتفظ بعدد من أكياس البقالة القابلة لإعادة الاستخدام في سيارتك لكي تكون قريبة من يدك عند ذهابك للتسوق، وابتعد عن الأكياس التي تستخدم لمرة واحدة.

-8منظفات الصحون في ورق مقوى

تباع منظفات غسالة الصحون غالباً في عبوات بلاستيكية. حاول اختيار المسحوق المعبأ في صندوق من الورق المقوى.

-9تخطي الطلاء غير القابل للالتصاق

هل تعلم أن الطلاء غير القابل للالتصاق على الأواني والمقالي هو حد في ذاته مصنوع من البلاستيك؟ لذا استبدل تلك الأواني غير القابل للالتصاق، بأخرى من الحديد أو الستنيلس ستيل.