

الزواج يقلل فرص الإصابة بالخرف



«روبرتز» : أظهر تحليل جديد لدراسات أجريت في وقت سابق أن الشخص للزواج أو الذي كان متزوجا تقل كثيرا فرص إصابته بالخرف مقارنة بمن يقضي حياته عزابا.

وتوصل الباحثون إلى أن الأشخاص الذين لم يتزوجوا من قبل تزيد احتمالات إصابتهم بالخرف بنسبة 42 بالمئة عن الذين تزوجوا في منتصف العمر. ولم تكن هناك صلة بين الطلاق وزيادة فرص الإصابة بالخرف. وقال كبير الباحثين أندرو سومرلاد من كلية لندن الجامعية «لنأخذنا التي استندت إلى مجموعات كبيرة من السكان في بلدان كثيرة وفترات زمنية متعددة هي أقوى أدلة على أن المتزوجين أقل عرضة للإصابة بالخرف. يمكننا أن نكون متأكدين من ذلك تماما نظرا لأننا فحصنا ما يقرب من مليون شخص».

وقال في مقابلة عبر الهاتف «ما لا يمكننا التأكيد منه في هذه الدراسة هو تفسير ذلك».

وحلل سومرلاد وفريقه 15 دراسة نشرت حتى نهاية عام 2016 وفحصت الدور المحتمل للحالة الاجتماعية في احتمال الإصابة بالخرف. وشمل التحليل الجديد أكثر من 812 ألف مشارك في هذه الدراسات تُصنفهم في سن الخامسة والستين أو أكبر. وأجريت الدراسات في أوروبا وأمريكا الشمالية والجنوبية وآسيا.

وقال فريق البحث في دورية طب المخ والأعصاب والقلب النفسي إنه على الرغم من أن دراسة واحدة من السويد ساهمت بأغلبية المشاركين إلا أن بقية الدراسات كانت أيضا متفقة على نطاق واسع مع نتائج هذه الدراسة.

وقالت جوان موتين من جامعة بيل للصحة العامة في نيو هيفن بولاية كونيتيكت التي لم تشارك في الدراسة «هناك دلالة كبيرة على أن الزواج مفيد للصحة في كثير من الأوجه المختلفة».

وأضافت في مقابلة عبر الهاتف «يتشارك الأزواج في سلوكيات صحية معينة للصحة العامة مثل الأنشطة البدنية ومراقبة نظامهما الغذائي يحرص والحد من الإفراط في استخدام مواد معينة».

وقال سومرلاد إن الأمر لم يزيد لجهة انسيبت عن الخرف والوقاية من الشخص المتزوج. وأشار إلى أن هذا قد يرجع لضغوط الحزن. أما بالنسبة لغياب الفارق بين المتزوجين والطلقين في فرص الإصابة أرجع سومرلاد ذلك إلى احتمال أن يستمر التواصل بين الطرفين خاصة إن كان لهما أطفال. والعزلة الاجتماعية هي أحد العوامل التسعة التي حددتها

مرضى الربو: تغطية الأنف والفم بوشاح في الشتاء «يقي من الأزمات»



«بي بي سي» : نصحت جمعية الربو الخيرية في بريطانيا من يعانون من المرض بارتداء وشاح لتغطية الأنف والفم لمنع التعرض لأزمات الربو هذا الشتاء. وتقول الجمعية إن تنفس الهواء البارد في الشتاء قد يؤدي إلى تضيق مجرى التنفس، ويتسبب في حدوث أزمة ربو لثلاثة أشخاص من بين كل أربعة.

وقد يؤدي هذا إلى السعال والتنفس المصحوب بالصفير والهات من أجل التنفس. وتضيف حملة الجمعية أن «البوشاح قد ينقذ حياة إنسان». لكنه ليس بديلًا لأدوية الربو. ويقول أربعة ملايين شخص مصابون بالربو في بريطانيا إن تنفس الهواء البارد في الشتاء يضاعف أعراض المرض لديهم. ويعاني إنسان جينييفر، وهو طفل في الرابعة من عمره تقريبا، من أعراض شديدة للربو منذ ولادته. وقد تقل وهو في السنة الأولى من حياته إلى المستشفى على عجل 17 مرة لتلقي العلاج. ويقول والده، تريفور، إن الشتاء دائما فصل سيء جدا بالنسبة إلى طفله.

ويضيف «عندما تشد برودة الجو، تسود العصبية، ويكون إيثان عرضة للإصابة بمتلازمة البيرد، ويقاوم هذا أعراض الربو». وكان أقسى شتاء مروا به حينما كان إيثان في سنته الأولى وكان والداه أن يلقاه.

وكان أقسى شتاء مروا به حينما كان إيثان في سنته الأولى وكان والداه أن يلقاه.

وكان أقسى شتاء مروا به حينما كان إيثان في سنته الأولى وكان والداه أن يلقاه.

وكان أقسى شتاء مروا به حينما كان إيثان في سنته الأولى وكان والداه أن يلقاه.

وكان أقسى شتاء مروا به حينما كان إيثان في سنته الأولى وكان والداه أن يلقاه.

تحذير.. لا تستخدم الأعواد القطنية لتنظيف أذنك



ويقول الدكتور إيلي كانون، في حديث لصحيفة ديلي ميل البريطانية إن الأعواد القطنية وحتى أجهزة المساعدة على السمع، يمكن أن تسبب بضع وتجميع شمع الأذن وحفاظه، مما يجعل من الصعب إزالة، لذلك من الأفضل الامتناع عن استخدام هذه الأعواد.

ولا يقتصر الضرر على ذلك، حيث يضيف الدكتور كانون، أن اللبالة في إدخال أعواد تنظيف الأذن القطنية يمكن أن يسبب بقع طفلة الأذن، أو التسبب باضرار في جذر قناة الأذن، ولا حاجة لمعالجة الشمع إلى داخل قناة الأذن، فهو يسافر غيرها ويمكن أن يزيل نفسه بنفسه.

«24» : تقرر الآن مادة شمعية الغاية منها منع الغبار والأوساخ من الدخول إليها والتسبب بالأمراض والالتهابات، لكن هذه المادة تصبح مشكلة قائمة بحد ذاتها، عندما تتراكم داخل الأذن.

ويشجع استخدام الأعواد القطنية المتوفرة في الصيدليات والمتاجر، لتنظيف الأذن، والخلص من الشمع الزائد، لكن الخبراء لهم رأي آخر، حيث أصدر العهد الوطني للصحة والرعاية في بريطانيا الأسبوع الماضي، مجموعة من التوصيات حول التعامل مع شمع الأذن، من بينها عدم استخدام الأعواد القطنية لتنظيف الأذن.

تناول الجبن يقلل فرص الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات



ويقول الباحثون إنهم توصلوا إلى أن أولئك الذين ياتلون الجبن بانتظام، ترتفع لديهم فرصة خفض معدل الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 10%.

والسبب بحسب الباحثين، أنه على الرغم من احتواء الجبن على مستويات عالية من الدهون المشبعة، فإن الكالسيوم في الجبن يوقف الكثير من الدهون ويمنع امتصاصها من قبل الجسم، مع عمله على رفع مستويات الكوليسترول الجيد.

كما يعتقد أيضا أن الجبن يحتوي على حمض يمكن أن يساعد في منع انسداد الشرايين.

وتجدر الإشارة إلى أن الباحثين في هذه الدراسات لم يخبروا في الواقع التغييرات في النظام الغذائي بالنسبة للمشاركين في الاختبارات، وبالتالي فإن النتائج يمكن أن تتأثر من حقيقة أن أكثر الناس استفادة من الجبن هم النباتيون.

«العربية» : قد يكون أكل الجبن مغرباً جداً للكثيرين، لكن ينظر إليه من ناحية أخرى بأنه سين للغاية إذا ما جاء بكثرة. بسبب ارتفاع الدهون فيه والأملاح.

رغم ذلك فإن الجبن مفيد جداً للأستار، حيث يحتوي على فيتامين «K2» الذي يساعد في بناء العظام.

وليس هذا هو المهم، حيث كشفت دراسة حديثة أن تناول الجبن يساعد في تقليل احتمالات الإصابة بالنوبات القلبية، حيث أوضح أن تناول 40 غراماً من الجبن يوميا قد يساعد في الواقع على تقليل فرصك في تطوير بعض أمراض القلب الشائعة بنسبة تصل إلى 14%.

وقد قام باحثون من جامعة «سوشو» في الصين بتقييم 15 دراسة من أوروبا والولايات المتحدة، كانت قد تتبعحت الحماية الغذائية والنتائج الصحية لما يزيد على 200 ألف شخص.

دواء فعال لمرض شائع في العالم

«روسيا اليوم» : طور الباحثون نواء تم تجريبه حديثا يقلل بشكل كبير من تأثير الصداع النصفي، إلى جانب تقليل نواتر الحالة المرضية إلى النصف.

ويخضع الدواء الذي يقدم للمرضى عن طريق الحقن، إلى المرحلة الثالثة من الاختبارات في مستشفى King بالعاصمة البريطانية لندن، وعلى مدى 6 أشهر، قدم الباحثون للمشاركين في التجربة البالغ عددهم 955 مشاركا، 70 أو 140 ميلي غرام من الدواء Erenumab.

وتظهر نتائج الدراسة التي نُشرت في مجلة New England الطبية، أنه خلال 4 إلى 6 أشهر تم تخفيض عدد أيام الصداع النصفي بنسبة 50%، أو أكثر من 43% لدى أولئك الذين تناولوا 70 ميلي غرام من الدواء.

وتجدر الإشارة إلى أن معدل الام الصداع النصفي انخفض بنحو 50% بالنسبة لأولئك الذين تناولوا جرعات قدرها 140 ميلي غرام من الدواء، مقارنة مع 26.6% لدى المرضى الذين تناولوا دواء وهميا.

وجاء في تقرير صادر عن الباحثين: «يقدم الدواء عبر الحقن بجرعة شهرية تبلغ 70 أو 140 ميلي غرام، حيث يخفف نواتر الصداع النصفي وتأثيراته على الأنشطة اليومية، وذلك بعد استخدامه على مدى 6 أشهر».

كما توصلت الدراسة إلى أن هناك حاجة إلى تحليل طويل الأمد للتأكد من سلامة الدواء، ويعد الصداع النصفي من أكثر الحالات العصبية شيوعا في العالم، ما يؤثر على نسبة تتراوح بين 12 و15% من معدل السكان، وفقا لمنظمة الصحة العالمية.

