



فتح النافذة كل ساعتين السبيل الأمثل لتجديد الهواء بالمكان



تهوية المكتب كل ساعتين تقريباً بشكل عام. ولتفتح حذر من فتح النافذة دائماً لأن ذلك يتسبب في فقد الهواء لحر كبير من الرطوبة- لاسيماً في فصل الشتاء. ونظراً لأنه لا يمكن فتح النوافذ مطلقاً في كثير من أماكن العمل، لذا شدد دوبروفسكي على ضرورة قيام الموظف بضغط التهوية أو مكيف الهواء على نحو سليم، وأشار إلى أنه ينبغي عليهم المطالبة بذلك لأن التهوية الجيدة في صالح أصحاب العمل أيضاً. وأوضح ذلك بأنه كلما كان الهواء مستهلكاً وغير متجدد، تراجعت القدرة على العمل والإنجاز لدى الموظف، لأن شعورهم بالإعياء والتعب يزداد إثر ذلك.

تتردد غالباً في أماكن العمل جمل من قِبل «لم يعد هناك أي أكسجين هنا من الأساس، فلنفتح النافذة!»، وهذه الجملة تعد صائبة في النصف الثاني منها لحسب. وأوضح رئيس قسم الإنترنت بمبادرة «نوبه كالميلات دير أرييت» (جودة جديدة للعمل) المعنية بتوفير أجواء صحية بأماكن العمل، ماريو دوبروفسكي بالقول: «المشكلة الحقيقية هي تنفس الرعلاء داخل أماكن العمل»، موضحاً أنه من خلال ذلك يرتفع محتوى ثاني أكسيد الكربون، ما يجعل الهواء يبدو مستهلكاً. وأكد الخبير الألماني إن فتح النافذة بعد إجراء صائبا تماماً، لافتاً إلى أنه من الأفضل

لهذا السبب...لا تتناول الطعام قبل بدء التمرينات الرياضية



خبيرة التغذية، نيكى أوسترو، التي تمتلك صالة الألعاب الرياضية NAO Wellness، قولها «لو قرر أحد أن يهضم ويبدأ في ممارسة تمارين عضلة القلب أو تمرين الركض، فإنه لا يكون بحاجة لأن يتناول الطعام قبل البدء في ممارسة الرياضة، وهو أمر من الممكن أن تثبت فائدته أيضاً». وأضافت المدربة الشخصية، ديانا ويليامز، أنها لا توصي بتناول وجبة كبرى أو حتى وجبة خفيفة قبل البدء في ممارسة التمرينات الرياضية مباشرة لأن الجسم سيركز في هذه الحالة على الهضم. ومن الأفضل عدم تناول أي شيء قبل بدء التمرينات لمدة تتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة على الأقل، لكن لا مانع من تناول شيء خفيف إذا شعر الأشخاص بانخفاض ضغط دمهم بشكل كبير للغاية. وعادت أوسترو لتصحیح بنفس الشيء، وهو تناول وجبة خفيفة صغيرة (تفاحة وملفحة زبدة لوز)، إذا كان يمارس الأشخاص تمرينات من النوعية الشاقة عالية الكثافة.

على عكس كثير من الخرافات والاعتقادات التي لاطلما تم تداولها بشأن جدوى تناول الطعام قبل بدء التمرينات الرياضية من عدمه، فقد جاء بحث حديث لميوسى بعدم تناول الطعام قبل بدء التمرينات لأنه إذا تناول الناس الطعام قبل بدء التمرينات، فسيتسبب تركيز أجسامهم على الهضم أكثر من حرق الدهون وبناء العضلات. وتلفت صحيفة الدايلى ميل عن خبراء تغذية قولهم إنه لا حاجة لتناول لأي نوع من أنواع الطعام قبل بدء تمارين الصباح لأن الجسم يكون ما يزال في وضع صوم من النوم. وعلمت على ذلك ريو لي، وهي مدربة شخصية لتمرينات اللياقة البدنية في نيويورك، بقولها «تناول الطعام بشكل صحيح قبل بدء التمرينات الرياضية لا يجب أن يكون أمراً ضرورياً إذا كان يتبع الأشخاص نظاماً غذائياً منظماً ومتوازناً بشكل جيد». وأوردت الدايلى ميل في نفس السياق عن

فحص بسيط يمنع معظم الخزعات المؤلمة لمرضى سرطان البروستات



قال علماء إن الاختبار البسيط للدم، الذي يؤكد وجود سرطان البروستات، يمكن أن يمنع 70 في المئة من الخزعات المؤلمة.

وفق ما ذكره موقع «نيلغراف»، فإن الباحثين في جامعة نوتنغهام تربنت والمستشفيات الجامعية في ليستر اكتشفوا أن الجهاز المناعي يتغير عند اكتشاف السرطان في جسم الإنسان، وهذا التغيير يمكن ملاحظته في الدم.

وقال البروفيسور مسعود خان، اختصاصي المسالك البولية في مستشفيات جامعة ليستر ليهس تروست «هذا الفحص لديه القدرة على تجنب الرجال المصابين بأمراض غير سرطانية أو سرطان منخفض الخطورة من الإجراءات والاختبارات التشخيصية غير الضرورية». ويتم فحص الرجال حالياً ضد سرطان البروستات باستخدام فحص الدم، الذي يبحث عن مستويات بروتاتني نوعي، وهو علامة بيولوجية ترتفع عندما يكون المرض موجوداً. تجدر الإشارة يتم تشخيص أكثر من 50 ألف رجل ضد سرطان البروستات كل عام في بريطانيا.

الرضاعة الطبيعية تقلل مخاطر إصابة الأمهات بداء السكري إلى النصف



وأضافت الدكتورة غوندرسون إن: «معدل الإصابة بداء السكري بعد الولادة ينخفض بشكل معتبر تناسباً مع طول مدة الرضاعة الطبيعية، بغض النظر عن العرق، أو سكري الحمل، أو أسلوب المعيشة، أو حجم الجسم، أو عوامل أخرى تم قياسها قبل الحمل، وهو ما يعني أن المسألة قد تكون بيولوجية». ويعتقد العلماء أن هرمونات لها علاقة بالرضاعة الطبيعية قد يكون لها تأثير في خلايا البنكرياس التي تفرز الأنسولين.

«وجدنا علاقة قوية جداً بين مدة الرضاعة الطبيعية وانخفاض مخاطر الإصابة بداء السكري، حتى بعد احتساب جميع العوامل المحتملة الأخرى». وتضمنت النتائج المنشورة في مجلة جاما للطب الداخلي أدلة إضافية على أن الرضاعة الطبيعية لها فوائد في حماية الأمهات والرضع على حد سواء. وكانت دراسات سابقة بينت أن الرضاعة الطبيعية تقلل من مخاطر إصابة الأمهات بسرطان الثدي والمبيض.

ووجد الباحثون أن الأمهات اللاتي اخترن الرضاعة الطبيعية لمدة ستة أشهر انخفضت مخاطر إصابتهن بداء السكري من النوع الثاني بنسبة 47 في المئة مقارنةً باللاتي تركن الرضاعة الطبيعية. فالأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن أكثر من ستة أشهر انخفضت مخاطر إصابتهن بداء السكري بنسبة الربع. وقالت كبيرة الباحثين، الدكتورة إيرينا غوندرسون، من المؤسسة الصحية كيزر بيرمينغهام:

خلصت دراسة طبية إلى أن الرضاعة الطبيعية لمدة تزيد عن ستة أشهر تقلل مخاطر إصابة الأمهات بداء السكري إلى النصف. فقد درس العلماء لثلاثين عاماً من البيانات تضمنتها تحقيق أميركي في العوامل المؤثرة في مخاطر أمراض القلب. وقد شمل التحقيق 5 آلاف بالغ أعمارهم ما بين 18 و30 عاماً بهدف مراقبة تطور مخاطر الشرايين عن الشباب البالغين من عام 1985 إلى عام 1986.

مشاكل التبول لدى الرجال .. علام تدل؟

حذر معهد الجودة والإقتصاد في القطاع الصحي من أن مشاكل التبول لدى الرجال، مثل تكرار التبول والتبول المنقطع واحتباس البول والشعور بالدم أثناء التبول، تنذر بنضج البروستاتا. وأوضح خبراء المعهد الألماني أنه بدءاً من عمر 50 سنة تقريباً يشعر الكثير من الرجال بضغط في المثانة، والذي غالباً ما يرجع إلى تورم البروستاتا الحميد. لذا ينبغي استشارة اختصاصي مسالك بولية عند ملاحظة هذه الأعراض للخضوع للعلاج الدوائي أو الجراحة إذا لزم الأمر. ولحد من الرغبة المتكررة في التبول، ينبغي الإقلال من كمية السوائل حيث لا يجوز شرب أكثر من 1.5 لتر تقريباً يومياً، مع الإقلال من المشروبات المدرة للبول مثل المشروبات المحتوية على الكافيين، كالشاي والقهوة والكولا. ينشأ إلى أن البروستاتا هي غدة تناسلية ذكورية توجد أسفل البطن وتحيط بالخصية في مكان خروجها من المثانة.



منع العطاس يمكن ان يكلفك حياتك

يبدو كبت العطاس بمسك الأنف وغلغ الفم أثناء الجلوس في طائر مزدحم أو في مسرح يسوده الصمت أو مكتبة هادئة خياراً مبهذاً يتم عن مراعاة لأخر. ولكن أثناء حذروا من مخاطر هذا الأوب الخيم بعد أن أصيب رجل يترقب في مؤخرة حجرته أثناء محاولته منع اندفاع الهواء من الأنف والفم شعر بالحاجة إلى العطاس. نقل الرجل إلى المستشفى وهو لا يستطيع التلطف أو البلع واظهر المسح الإشعاعي أن الهواء الذي منعه الرجل من الخروج دخل على شكل فقاعات في نسج الصدر وعضلاته حين لم يجد له منفذاً. وحذر اختصاصيون بأمراض الأنف والأذن والحنجرة في تقرير من أن محاولة منع العطاس يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات عديدة بل وحتى إلى تصد الأوعية القاتل. وقال رئيس فريق الأطباء الذي أعد التقرير الدكتور واندلينغ يانغ من مستشفى ليستر الجامعي وسط انكلترا "إن وقف العطاس بسد المخبرين والفم حركة خطيرة ويجب تفاديها". وأوضح الدكتور واندلينغ أن كبت العطاس يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات عديدة منها احتباس الهواء في الصدر بين الرئتين وتلفب غشاء طبلة الأذن وحتى تمزق الأوعية الدموية في الدماغ. وقال الأطباء إن حالة الرجل ناجمة عن ازدياد الضغط من العطاس المكتوب متمسباً في تمزق أعلى الحنجرة في منطقة اللعوم. وبحسب علماء في معهد ماسشوسيتس للتكنولوجيا فإن الهواء يتدفق خلال العطاس بسرعة (320 كلم في الساعة) ويلفد رذاذه مسافة تزيد على 8 أمتار.

وأدخل الأشخاص المستشفى سابقاً بسبب حدوث تمزق في طبلة الأذن وأوعية دموية في العينين وتلف أعصاب في الوجه وتشنج عضلات وحتى تشقق أضلاع من محاولة كبت هذه القوة الكبيرة لاندفاع الهواء. ويقول الأطباء إن وتقلع العطاس هي التخلف من جسميات غريبة قد تكون ضارة أو جراثيم أو مبيجات وأن منعها يهدد بتمزق الحنجرة ولكنه يمكن أن يسبب تراكم البكتريا أو نوبة ربو. ولأن يصر على قمع العطاس رغم هذه المخاطر ينصح خبراء بدءك الأنف أو التنفس بقوة عن طريق الفم أو دمج المنظفة الواقعة فوق الشفاه.

