

لهذا السبب ينصح بممارسة الرياضة في سن الشيخوخة



«24»: وجد باحثون بريطانيون في دراسة حديثة أن كبار السن الأكثر لياقة بدنية، كانوا أكثر قدرة على تذكر الكلمات التي كانت على طرف لسانهم.

وتشير الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة برمنغهام، إلى أن تحسين اللياقة البدنية يجب أن يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية أيضاً. وتناول البحث الذي نشر في دورية «التقارير العلمية» البريطانية، العلاقة بين اللياقة الهوائية - مدى جودة القلب في ضخ الأكسجين حول الجسم - والذاكرة.

وقارنت الدراسة بين 28 بالغاً - بمتوسط عمر 70 سنة للنساء و67 للرجال - مع 27 رجلاً وامرأة في أوائل العشرينات. وقد طلب منهم تسمية أشخاص مشهورين بناءً على 20 سؤالاً عنهم. كما تم منحهم 40 تعريفاً وكان عليهم تحديد الكلمة التي تشير إليها. وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة الدكتورة كاترين سيجارت، من كلية علم النفس في جامعة برمنغهام: «لا يزال كبار السن الذين لديهم أمراض فيزيولوجية، يعانون من التدهور المعرفي المرتبط بالعمر». وأضافت: «في دراستنا، كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية للبالغين في السن، كلما قلت احتمالية النسيان مع التقدم في العمر».

دراسة: السمنة مرتبطة بزيادة التهاب المفاصل الروماتويدي



«روينترز»: كشفت دراسة أمريكية أن المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي وفي الوقت ذاته يعانون من السمنة ربما يكونون أكثر عرضة للإعاقة مقارنة بأقرانهم من المصابين بهذا النوع من الالتهاب لكنهم يحافظون على وزن صحي.

أحد المشاركين في مسابقة للرقص في ولاية نيويورك الأمريكية، صورة من أرشيف روينترز.

وفحص الباحثون بيانات أكثر من 25 ألفاً من مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي كان معظمهم من أصحاب الوزن الزائد أو البدناء عند بدء الدراسة، وبدأت أعراض الإعاقة على الأرجح على من كانوا أكثر بدانة.

وعلى مدى ما يقرب من 15 عاماً، هي مدة الدراسة، كانت السمنة مرتبطة بزيادة الإعاقة.

وقال كبير الباحثين جوشوا بيكر من جامعة بنسلفانيا ومركز (فيه.إيه) الطبي في فيلادلفيا لروينترز هيلث إن تفاقم الإعاقة "لم يكن نتيجة زيادة شدة المرض... وهذا يشير إلى أن السمنة تسبب الإعاقة لمرضى

التهاب المفاصل الروماتويدي الأمر الذي يعطي المرضى مبرراً آخر لمحاولة التخلص من بعض الكيلوجرامات". وقال الباحثون في دورية (أبحاث وعلاج التهاب المفاصل) إن الدراسة الحالية تشير أيضاً إلى أن بعض حالات فقدان الوزن مرتبطة كذلك بالإعاقة ولكن أرجعوا ذلك إلى احتمال فقدان الوزن بسبب وهن الصحة أو الضعف جراء التقدم في العمر وليس بسبب اتباع غذاء صحي وممارسة لمزيد من التمارين الرياضية.

ولم تكن الدراسة تهدف لتوضيح ما إذا كانت السمنة يمكن أن تساهم بشكل مباشر في الإعاقة لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي أو كيفية حدوث ذلك.

وقال أكسيل فنش الباحث في مستشفى يو سيجور في جنيف الذي لم يكن مشاركاً في البحث إن نتائج الدراسة تشير إلى أن مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي ربما يشعرون بتحسن إذا فقدوا بعض الوزن حتى وإن كان ما يفقدونه لا يبعدهم عن السمنة.

أكد أنها أخذت طريقاً غير سليم وسيئاً د. عادل رضا : حذار من ظاهرة انتشار فيديوهات النصائح الطبية عبر «السوشيال ميديا»



جميعيات نفع عام يستطيع أي شخص عادي التسجيل والانضمام إليها ، ولكن غير الطبيب ، ومن لا يعرف حقيقة الواقع فالإنسان العادي يتصورها شهادات اختصاص أو إلما تمثل موقعا علميا؟.

وشدد د.عادل رضا على أن السعي وراء المادة ليس عيبا ولا هو شيء محرم وكذلك العمل بالقطاع الخاص وفتح مراكز طبية...الخ كل هذه الأشياء من الأمور المقبولة والطبيعية ولكن الغيب التكلم طبيا من غير شهادة اختصاص وبما يخالف بروتوكولات العلاج العالمية المعتادة والثابتة إحصائيا أنها تغيد المريض..

العلاج العالمية المعتمدة والثابتة إحصائيا. وذكر الدكتور عادل أنه يشعر بالحزن والتخجل عندما يرى ويشاهد عكس ذلك ويتم تحويل الطب إلى كلام مقام شعبية ، أو أشياء غير معقول حدوثها طبيا أو الامتناع عن ذكر مضاعفات عملية جراحية ، أو التحدث عن دواء غير معتمد أو الكلام عن الغذية أو مأكولات بديلة عن العلاجات الطبية الصحيحة.

تأهيك عن التكلم من غير شهادة اختصاص حقيقية والاعتماد على سمعيات عضو جمعية طبية امريكية او بريطانية او ألمانية أو كندية...الخ وهي بالأساس

حذر الدكتور عادل رضا أخصائي الباطنية والغدد الصماء والسكري بمستشفى الصباح من ظاهرة انتشار فيديوهات النصائح الطبية. وقال د.عادل إن المسألة أخذت طريقا غير سليم وسيء حيث هبستريا القطاع الخاص جعلت بعض الزلاء والزميلات الأفاضل يعيدشون «هوس» السوشيال ميديا أو وسائل التواصل الاجتماعي وحتى الظهور بالإذاعات الخاصة والتلفزيونات، كل هذا لا غبار عليه ما دام الزلاء والزميلات الأفاضل يلتزمون بتخصصهم ويكونوا من حملة الشهادات الإكثنيكية المعتمدة تأهيك عن واجب التزامهم في بروتوكولات

تحذير.. علب سوائل السجائر الإلكترونية «خطرة» على الأطفال



أقصى لكمية النيكوتين في منتجات التبغ فيما تسعى لحاربة إدمان التبغ والنيكوتين. وجاءت التحذيرات الأحدث بعد أن أرسلت الإدارة 40 خطايا لتحذير الشركات بخصوص بيع التبغ للقصر.

وتنتج جميع شركات السجائر الأميركية الكبرى سجائر إلكترونية وهي عبارة عن جهاز يعمل بالبطارية يحول النيكوتين السائل والتكهات إلى سحابة من الدخان يستنشقاها

سستخدم الجهاز. وحتى لو لم يحتمل الجهاز على نيكوتين سائل تتعرض الرئتان لمواد تكهات كيميائية عند تسخين السائل الموجود في الجهاز واستنشاق البخار.

وتقول منظمة الصحة العالمية إن التبغ أكبر سبب للوفاة في العالم يمكن منعه، وتوقعت أن يصل العدد الإجمالي للوفيات الناجمة عنه إلى مليار حالة بنهاية هذا القرن إذا استمرت الاتجاهات الحالية. ويؤدي التدخين في الوقت الحالي بحياة نحو ستة ملايين شخص كل عام.

«العربية»: أصدرت السلطات الأميركية تحذيرات استهدفت 13 شركة تبيع سوايل للسجائر الإلكترونية لاستخدامها صورا «محببة للأطفال»، في عبواتها في أحدث إجراءات تستهدف منع بيع التبغ للقصر.

وقالت إدارة الأغذية والعقاقير الأميركية ولجنة التجارة الاتحادية إن «الغلفة العبوات تشبه أغلفة علب العصير أو الحشوى أو البسكويت»، مشيرة إلى زيادة في الأونة الأخيرة في البلاغات الواردة إلى مراكز علاج السموم والتي تلعب بابتلال أطفال لهذه المواد عن طريق الخطأ.

وقال سكوت جوتليب، مفوض إدارة الأغذية والعقاقير في بيان «لا يجب تسويق منتجات التبغ على نحو يعرض الأطفال للخطر لا سيما باستخدام صور تدفعهم خطأ للاعتقاد بأن المنتجات من الأشياء التي يمكن أكلها أو شربها». واتخذت الإدارة عدة خطوات شاملة في الأشهر القليلة الماضية، بما في ذلك وضع حد

صحي وإنما يسهمان أيضا في تراجع خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وعدم شرب الكثير من المشروبات الكحولية مهم للحد من خطر الإصابة بالسرطان والإصابات والوفيات الناتجة عن حوادث».

على وزن صحي أمران في غاية الأهمية للوقاية من السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض مزمنة أخرى». وأضاف «عادات الأكل السليمة وممارسة الرياضة بانتظام ليسا مهين فقط للحفاظ على وزن



العبادات كان الأكبر. وقال فرانك هو، كبير الباحثين في الدراسة «لا شك أن الامتناع عن التدخين له الأولوية القصوى». ونقلت «روينترز» عن هو قوله «الامتناع عن التدخين والحفاظ

الخمس على حدة، وكتبوا في دورية (سيركيوليشن) أن اتباع أي عادة يفردها أربيط بتراجع خطر الوفاة المبكرة، لكن التأثير الإيجابي كان أكبر لدى من اتبعوا العادات الخمس جميعا. لكن تأثير واحدة من تلك

خلصت دراسة أمريكية حديثة إلى أن أعمار البالغين الذين يتبعون نمط حياة صحيا في فترة منتصف العمر، قد تطول أعمارهم لأكثر من 10 سنوات، كما يصبحون أقل عرضة للوفاة بسبب السرطان أو أمراض القلب ، بحسب سكاي نيوز.

وركز الباحثون على خمس عادات ارتبطت طويلا بتراجع خطر الإصابة بمشكلات صحية مزمنة، أو الوفاة بسببها هي: الامتناع عن التدخين والحد من شرب الخمر وممارسة التمارين الرياضية وعادات الأكل الجيدة والحفاظ على وزن صحي.

ووجدت الدراسة أن العمر المتوقع للنساء في سن الخمسين اللاتي اتبعن العادات الصحية الخمس زاد 14 عاما، مقارنة بمن لم يتبعن أيا من هذه العادات.

وبالنسبة للرجال في سن الخمسين، توقعت الدراسة أن تزيد أعمار من يتبعون العادات الخمس 12 عاما، مقارنة بمن لم يتبعوها أيا منها.

كما درس الباحثون تأثير اتباع كل عادة من العادات الصحية