



مرضى القلب لا يمارسون الرياضة بما يكفي لتجنب الوفاة



«الأناضول» : أفادت دراسة استرالية حديثة، أن مرضى القلب لا يمارسون الرياضة بما يكفي لتجنب المشاكل الصحية الناتجة عن المرض، بما فيها الوفاة بسبب أمراض الأوعية الدموية.

الدراسة أجراها باحثون بكلية الطب في جامعة أديليد الأسترالية، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية (PLOS ONE) العلمية.

وأوضح الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في القلب يعيشون لفترة أطول، خاصة في البلدان ذات الدخل المرتفع مثل أستراليا، لكن نوعية حياة هؤلاء المرضى تتأثر سلباً على المدى الطويل، لأنهم يتجنبون التمارين المعتدلة أو القوية.

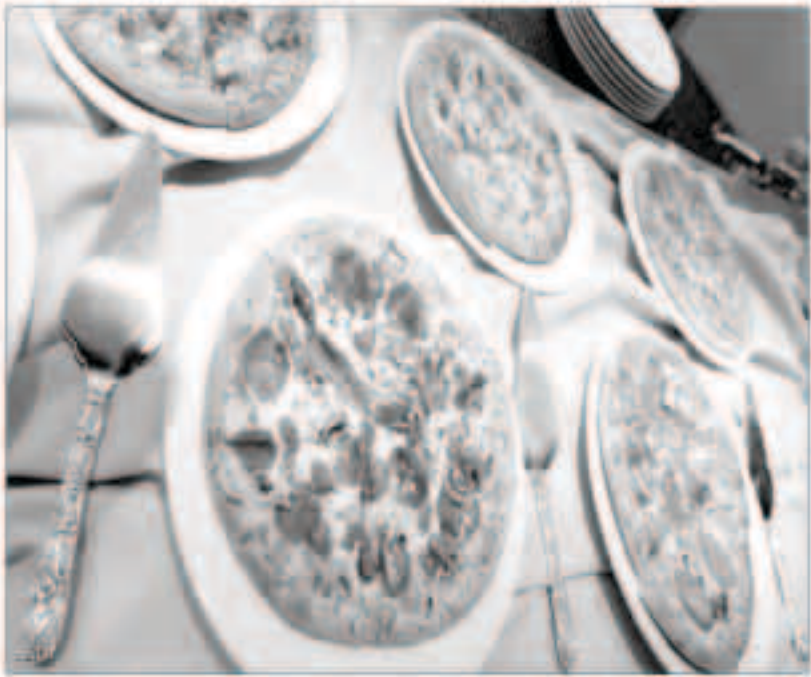
وحسب الدراسة، تشير الدلائل الإرشادية الحالية إلى أن مرضى القلب لابد أن يحرصوا على النشاط البدني المعتدل أو القوي لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً لتأقظ أخطار المرض. وأظهرت الأدلة أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل قلبية يتجاهلون النصيحة الطبية

ولا يمارسون التمارين بما يكفي. وقد ساعدت العلاجات الطبية الجديدة الناس على العيش لفترة أطول على الرغم من هذه المشاكل الصحية، ولكن هذا يسبب عبئاً متزايداً على أنظمة الصحة العامة في جميع أنحاء العالم.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الفريق 3 آلاف شخص من السكان في جنوب أستراليا وجنوب البرازيل. ووجد الباحثون أن أكثر من 70 ٪ من الذين يعانون من أمراض القلب، أو من هم أكثر عرضة لخطر الإصابة

بأحد أمراض القلب بسبب مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع نسبة الكوليسترول، لا يتبعون برنامجاً مناسباً لممارسة التمارين المعتدلة أو القوية، لتجنب المزيد من التعقيدات التي تصل إلى الوفاة.

أشهر سلسلة للبيتزا تفاجئ عملاءها بـ«قرار صحي»



«سكاى نيوز» : أعلنت سلسلة بيتزا هت أن مطاعمها في الولايات المتحدة ستوقف تدريجياً عن استخدام مضادات حيوية معينة مع الدجاج، الذي تقدمه في وجباتها بحيث ينتهي الأمر تماماً بحلول 2022، وذلك في خطوة جديدة من جانب سلسلة المطاعم التابعة لمؤسسة «يام براند» تهدف لاتباع ممارسات غذائية صحية.

كانت بيتزا هت قد قالت في 2016 إنها تعزّم عدم استخدام المضادات الحيوية المهمة في علاجات البشر مع الدجاج، الذي يدخل في إعداد شطائر البيتزا بحلول نهاية مارس 2017.

والخطوة الأخيرة التي أعلنتها سلسلة المطاعم، الثلاثاء، ستشمل كل المضادات، التي تعتبر ذات أهمية في علاج البشر، كما تشمل كل ما تقدمه من منتجات الدجاج مثل أجنحة «وينغ ستريت».

وقال ماثيو ويلنغتون مدير برنامج المضادات الحيوية في مؤسسة «بي.إي.آر. جي» الأميركية لحماية المستهلك في بيان: «إعلان بيتزا هت خطوة أخرى صوب إيقاع الأدوية التي من شأنها إنقاذ حياة البشر

للهدف الذي انتجت من أجله.. ألا وهو علاج الأمراض».

وأضاف: «نحبيها لاتخاذ هذه الخطوة وشهيب بالمسؤولين في المطاعم الأخرى أن يتخذوا حذوها».

وكانت لخاوف قدرات بين خبراء الصحة العامة والمستهلكين وحملة الأسهم من أن يسهم الاستخدام المفرط لمثل هذه العقاقير في زيادة حالات العدوى، التي تهدد حياة البشر نتيجة البكتيريا المقاومة للمضادات. ويبيع ما يقرب من 70 بالمئة من المضادات الحيوية المهمة لصحة الإنسان بغرض استخدامها في منتجات اللحوم والألبان.

وقالت ماريان راندلي المسؤولة الكبيرة في بيتزا هت: «إعلان عدم تقديم دجاج تلقى مضادات حيوية بحلول 2022 يظهر التزامنا بتقديم طعام ليس فقط مذاقه طيب لكنه يجعل أيضاً المستهلك يشعر حين تناوله بأنه هو نفسه طيب».

ويجسّد القرار عقب خطوات معاملة متخذتها سلاسل مطاعم أخرى تابعة أو منافسة لمؤسسة «يام براند»، مثل دجاج كنتاكي وماكدونالدز.

معرض لخطر الإصابة بالتهبتانوس، وهو عدوى بكتيرية خطيرة إذا لم يكن علاجك بالمصل مستمرا.

• حاول قدر المستطاع عدم تحريك الطرف الذي تعرض للعض، حتى تساعد على إبطاء انتشار السم.

• تأكد من ملاحظة مظهر النعبان، لأن وصفك سوف يساعد الطبيب على تحديد النوع الذي لديك. كما أن اللون الذي حدثت فيه العضة قد يكون دليلاً على نوعية النعبان.

• تذكر جيداً وقت حدوث العضة حتّى تعرف الطبيب كم انقضى من الوقت.

• قم بإزالة أي مجوهرات أو إكسسورات ترتديها حول منطقة العضة قبل التورم.

• استخدم Tylenol للألم إذا لزم الأمر. احتفظ بمعلومات الاتصال بمراكز العلاج من السموم في بلدك أو البلد التي تزورها على هاتفك الجوال.

• لا تحاول التغاوط أو قتل النعبان. لأنك تخاطر بالتعرض لعضة ثانية.

• لا تحاول أن تنقص السم، إذ لا فائدة من ذلك، بل إن ذلك يعرض لخطر الإصابة بالسم في فمك.

• لا تستخدم الأسبرين، أو اليبوبروفين، أو مسكنات الألم الأخرى التي تتسبب في تخفيف كثافة دمك.

• لا تقم بربط عصابة حول منطقة العضة، فقد يتسبب قطع تدفق الدم إلى منطقة العضة في حدوث المزيد من التلف في الأنسجة.

العلاج يعتمد العلاج من لدغة الأفاعى على نوع النعبان، ومدى شدة السم.

ما سر رغبة الأطفال بتناول الطعام عند الشعور بالتوتر؟



بالنور أو الحزن، وتدعم هذه الدراسة النتائج التي توصلنا إليها سابقاً، والتي تشير إلى أن تأثر الأطفال العاطفي والإفراط في تناول الطعام يتأثران في الغالب بالعوامل البيئية.

وأوضح الباحثون أن الإفراط في الأكل والشهيم العاطفي قد يستمران خلال الحضانة، ويمكن أن يكونا عامل خطر لتطوير السمّة واضطرابات الأكل، مثل فقدان الشهية العصبي واضطراب الإفراط في الأكل.

وتشير الدراسة إلى أهمية فهم كيفية تطور هذه الانجهاسات، لأنه يساعد الباحثين على تقديم المشورة حول كيفية منعها أو تغييرها. وكشف فريق البحث أنه سيستمر في دراسة البيئة المنزلية بحثاً عن العوامل، التي تلعب دوراً في الأكل الناجم عن

التأثير العاطفي، بما في ذلك ممارسات التغذية عند الآباء أو المعاناة في الأكل عند الجلوس حول مائدة العشاء.

بين التوائم المتطابقة وغير المتطابقة إلى جانب معدلات الأكل «العاطفي»، ووجدوا اختلافاً بسيطاً. ويشير هذا الاكتشاف إلى أن البيئة المنزلية كانت عاملاً مساهماً أكثر من الجينات. وتبني الدراسة الجديدة نتائجها على أخرى أجرتها جامعة كاليفورنيا في الولاية المتحدة ونشرت عام 2017، أبرزت التأثير القوي للبيئة المنزلية على اللجوء إلى الطعام عند التوتر.

وقال الدكتور مورفين هيرل، من معهد UCL Great Ormond Street لصحة الأطفال، والذي شارك في قيادة الدراسة: «يمكن أن يكون للتوتر الناجم عن العواطف السلبية تأثير مختلف على الشهية لدى الأشخاص المختلفين».

وأضاف هيرل موضحاً: «يتوقع البعض إلى وجبة الطعام المفضلة لديهم، بينما يرفض الآخرون رغبتهم في تناول الطعام كلياً عند الشعور

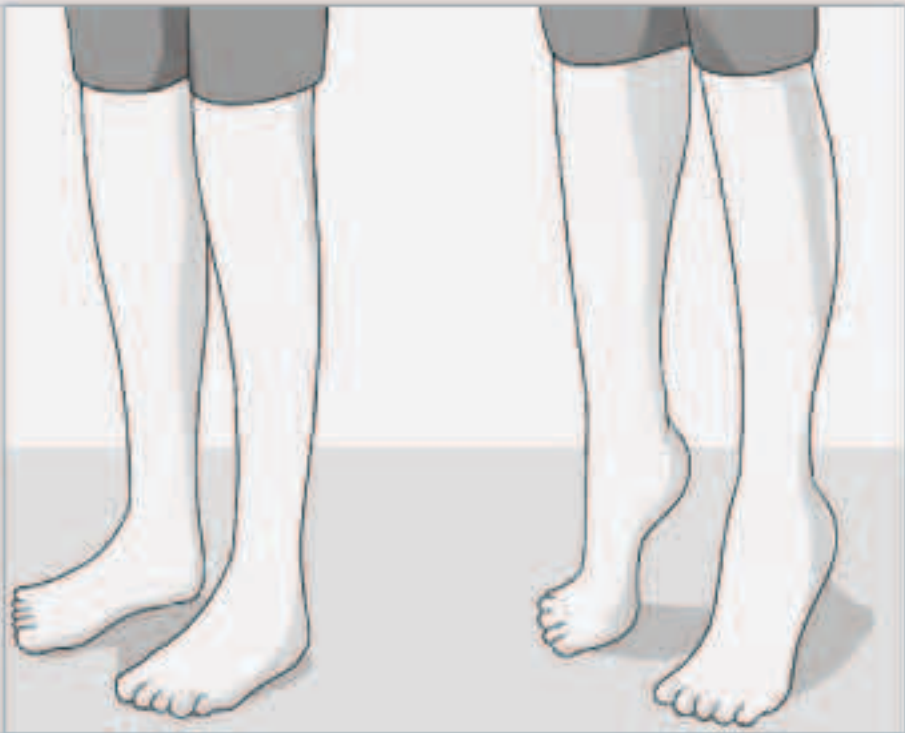
«روسيا اليوم» : توصلت دراسة حديثة أجرتها جامعة كوليدج في لندن (UCL) إلى أن الأطفال اكتسبوا سلوك اللجوء إلى الطعام عند الشعور بالنور والغضب، بدلاً من وراثة.

ووجدت الدراسة المنشورة في مجلة Pediatric Obesity، أن السبب الرئيسي لتناول الطعام لأسباب عاطفية هو البيئة المنزلية، ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى أن الآباء يمتحنون أطفالهم الطعام لتعلمهم يشعرون بخس.

وشملت الدراسة 398 طفلاً بريطانياً ثوأمًا «يعمر 4 سنوات» من بحث Twins Early Development، حيث جاء نصفهم من أسر يوجد فيها آباء بديون، والنصف الآخر من أسر يتمتع فيها الآباء بصحة جيدة.

وإلى الأباء عن عادات الأكل لدى أطفالهم وميلهم إلى تناول الطعام نتيجة التأثير العاطفي. ثم قارن الباحثون البيانات

لهذا السبب يجب تمرين عضلات القدمين يومياً



وجراحة العظام، أن الوقوف السليم يبدأ من القدمين، يتوفر قاعدة تدعم الهيكل بالكامل، وكما أن الأساس الضعيف للبناء يتسبب بالانهيار، كذلك يكون الحال بالنسبة للقدمين. وكشفت دراسة أجريت في 2009، ونشرت مجلة «كلينيكال بيوميكانيكس» أن ضعف عضلات الأقدام، يزيد من احتمال السقوط.

ويعتقد الباحثون أن تقوية عضلات القدم، يمكن أن يساعد في تحسين استقرار الكاحل وتوازن الجسم، وحلي الحد من الإصابات الخطيرة.

والآلام، ومنع حوادث السقوط الخطيرة، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية، وتشير الدراسات، التي أجرتها هيئة الصحة البريطانية، إلى أن 1 من بين كل 3 أشخاص تزيد أعمارهم عن 65 عاماً، يسقطون مرة واحدة في السنة على الأقل، وهي السبب الأكثر شيوعاً في الوفيات، بين الذين تجاوزوا السبعين من العمر، لأنها يمكن أن تؤدي إلى كسر الورك وإصابات قاتلة في الرأس. ويوضح الدكتور رالف روجرز، استشاري في الطب الرياضي

«24»: راجع العديد من المهتمين بصحتهم عيادات الأطباء والمراكز الصحية، للاطمئنان على صحة العيون والأسنان وغيرها من الأعضاء الحيوية في الجسم، لكنهم نادراً ما يحرصون على صحة القدمين.

ولكن الأبحاث تشير على نحو متزايد، إلى ضرورة الاهتمام بالقدمين الكثير من الاهتمام، ويقول الخبراء إن الأقدام هي أساس الصحة، وأن الحفاظ على صحة القدمين، يساعد على تحسين وضعية الجسم وتجنب الإصابات، ودرء الأوجاع