



ربع سكان العالم لا يقومون بتمارين رياضية كافية



«سي بي سي»: حذر خبراء بمنظمة الصحة العالمية من استمرار انخفاض النشاط البدني للسكان في مختلف أنحاء العالم وقلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة مما يثير بمخاطر صحية كبيرة على رأسها السرطان والسكر. ويصدر تقرير لمنظمة الصحة العالمية (WHO) أن أكثر من ربع سكان العالم، حوالي 1.4 مليار شخص، لا يقومون بنشاط بدني أو تمارين رياضية كافية، وهو رقم يعكس ضعفا شديدا في تحسين أداء البشر منذ عام 2001.

ويزيد عدم النشاط البدني من خطر الإصابة بمجموعة من المشاكل الصحية، مثل أمراض القلب والسكري من النوع الثاني

وبعض أنواع السرطان. وبحسب التقرير فإن بلدانا عربية كانت في مقدمة الدول التي يقل فيها النشاط البدني للسكان أو الأعلى في معدلات الاسترخاء وقلة الحركة وجاء على رأس القائمة: الكويت بـ67 في المئة، والسعودية 53 في المئة والعراق 52 في المئة، كما أن البلدان ذات الدخل المرتفع، بما في ذلك بريطانيا والولايات المتحدة، من بين أقل البلدان نشاطا. كما أن النساء أقل حركة وأكثر استرخاء من الرجال في جميع أنحاء العالم، سواء الشرق الأوسط وشمال أفريقيا أو أوروبا والدول المتقدمة، باستثناء منطلقين في شرق وجنوب شرق آسيا. 150 دقيقة أسبوعيا وتقل باحثون من منظمة الصحة العالمية إلى بيانات شخصية عن النشاط من 358 استطلاعا على

مواطنين في 168 دولة، شارك فيها 1.9 مليون شخص، وتم دراستها في The Lancet Public Health.

ووجد الباحثون ارتفاع شسبة الأشخاص غير النشطين في البلدان ذات الدخل المرتفع مثل أمريكا، من 32 في المئة في عام 2001 إلى 37 في المئة في عام 2016، في حين ظلت النسبة مستقرة في البلدان ذات الدخل المنخفض عند 16 في المئة.

ويعد الشخص غير نشيط بدنيا إذا قام بأقل من 150 دقيقة من التمارين المعتدلة، أو 75 دقيقة من التمارين القوية، في الأسبوع. ومن الدول التي كانت تشهد تطورا في مستوى نشاط مواطنيها وترتفع بشكل تصاعدي، تأتي ألمانيا ونيوزيلندا والولايات المتحدة.

لماذا النساء أقل نشاطا ؟ وقال الباحثون إن النساء أقل نشاطا من الرجال وذلك بسبب مجموعة عوامل، منها واجبات رعاية الأطفال والثقافة العامة السائدة التي جعلت من الصعب عليهن ممارسة الرياضة. في بريطانيا، بلغت مستويات عدم النشاط عام 2016، نسبة بين 36 و32 في المئة بين الرجال وارتفعت بين النساء إلى 40 في المئة.

وقال الخبراء إن تراجع النشاط البدني في البلدان الأكثر ثراء يعود إلى تزايد نسبة الوظائف التي تتطلب الجلوس وقلة الحركة فضلا عن الهويات التي لم تعد تحتاج إلى الحركة (مثل استخدام الأجهزة الحديثة والإنترنت)، وكذلك زيادة استخدام وسائل النقل. أما في البلدان المنخفضة الدخل،

أبرز أعراض مرض نقص المناعة «الإيدز»

«24» : من أجل أن نحافظ على صحتنا، علينا دوما رفع مستوى معلوماتنا الطبية، والتعرف على أعراض الأمراض المختلفة لمراجعة الطبيب حال ظهورها. يكتشف العديد من الأشخاص إصابتهم بمرض نقص المناعة في وقت متأخر، على الرغم من أن أعراض هذا المرض واضحة جدا. يهاجم فيروس المرض جهاز مناعة الجسم، وعند عدم معالجته، يتحول إلى مرض نقص المناعة «الإيدز».

تتكن خطوة «الإيدز» في أنه يجعل الجسم عاجزا على مقاومة أي مرض آخر. أما طرق انتقال المرض الأكثر شيوعا، فهي عبر العلاقات الجنسية وتل الدم واستخدام أدوات ملوثة.

ومن أهم أعراض المرض:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم
- ارتفاع درجة حرارة الجسم بين -37.5 و38.3 درجة مئوية، ترافقها شغورية، وينتج ارتفاع درجة حرارة الجسم عن محاولة جهاز المناعة مقاومة الفيروس.

ولكن للأسف، فإن الفيروس قوي ولا يمكن لجهاز المناعة القضاء عليه، وقد ترتفع درجة حرارة الجسم مرة واحدة أو تستمر لفترة طويلة.

• ازدياد التعرق الليلي عند الإصابة بالمرض، يستتفكظ المصاب ليلا بسبب تعرقه الزائد، الذي يعد محاولة من الجسم لطرد سموم الفيروس إلى الخارج. وبالنظر، هناك أسباب أخرى

لارتفاع درجة حرارة الجسم، والتعرف على أعراض الأمراض المختلفة لمراجعة الطبيب حال ظهورها. يكتشف العديد من الأشخاص إصابتهم بمرض نقص المناعة في وقت متأخر، على الرغم من أن أعراض هذا المرض واضحة جدا. يهاجم فيروس المرض جهاز مناعة الجسم، وعند عدم معالجته، يتحول إلى مرض نقص المناعة «الإيدز».

تتكن خطوة «الإيدز» في أنه يجعل الجسم عاجزا على مقاومة أي مرض آخر. أما طرق انتقال المرض الأكثر شيوعا، فهي عبر العلاقات الجنسية وتل الدم واستخدام أدوات ملوثة.

ومن أهم أعراض المرض:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم
- ارتفاع درجة حرارة الجسم بين -37.5 و38.3 درجة مئوية، ترافقها شغورية، وينتج ارتفاع درجة حرارة الجسم عن محاولة جهاز المناعة مقاومة الفيروس.

ولكن للأسف، فإن الفيروس قوي ولا يمكن لجهاز المناعة القضاء عليه، وقد ترتفع درجة حرارة الجسم مرة واحدة أو تستمر لفترة طويلة.

• ازدياد التعرق الليلي عند الإصابة بالمرض، يستتفكظ المصاب ليلا بسبب تعرقه الزائد، الذي يعد محاولة من الجسم لطرد سموم الفيروس إلى الخارج. وبالنظر، هناك أسباب أخرى

لارتفاع درجة حرارة الجسم، والتعرف على أعراض الأمراض المختلفة لمراجعة الطبيب حال ظهورها. يكتشف العديد من الأشخاص إصابتهم بمرض نقص المناعة في وقت متأخر، على الرغم من أن أعراض هذا المرض واضحة جدا. يهاجم فيروس المرض جهاز مناعة الجسم، وعند عدم معالجته، يتحول إلى مرض نقص المناعة «الإيدز».

تتكن خطوة «الإيدز» في أنه يجعل الجسم عاجزا على مقاومة أي مرض آخر. أما طرق انتقال المرض الأكثر شيوعا، فهي عبر العلاقات الجنسية وتل الدم واستخدام أدوات ملوثة.

ومن أهم أعراض المرض:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم
- ارتفاع درجة حرارة الجسم بين -37.5 و38.3 درجة مئوية، ترافقها شغورية، وينتج ارتفاع درجة حرارة الجسم عن محاولة جهاز المناعة مقاومة الفيروس.

ولكن للأسف، فإن الفيروس قوي ولا يمكن لجهاز المناعة القضاء عليه، وقد ترتفع درجة حرارة الجسم مرة واحدة أو تستمر لفترة طويلة.

• ازدياد التعرق الليلي عند الإصابة بالمرض، يستتفكظ المصاب ليلا بسبب تعرقه الزائد، الذي يعد محاولة من الجسم لطرد سموم الفيروس إلى الخارج. وبالنظر، هناك أسباب أخرى



عديدة للتعرق الشديد ليلا، مثل سرطان الدم «لوكميا»، وعند النساء في سن اليأس. عموما، هذا التعرق يشير إلى ضرورة مراجعة الطبيب.

قد يظهر طفح جلدي أحمر فاتح في جميع أنحاء الجسم، وأحيانا في مناطق معينة فقط مثل اليدين أو القدمين أو الجذع. ولا يختفي هذا الطفح لمدة أسبوع على الأقل، المثير في الأمر أن المصاب لا يشعر بالحكة بسببه، وهو علامة على أن الجسم يحاول مقاومة المرض.

• التهاب وآلام في الحلق قد يظهر رد فعل الجسم على الإصابة بمرض على شكل التهاب في الحلق ويشعر المريض وكأنه مصاب بالتهاب اللوزتين، بيد أن اليبق البيضاء الفيجية غير موجودة، بل فقط أحمرار.

• التهاب والتعب بعد الإصابة بمرض، يشعر الشخص بأنه متعب ويرغب بالثوم دائما. ويعود السبب في ذلك إلى أن الجسم يسخر جميع طاقته وقواه لمحاربة الفيروس، ما يسبب الشعور بالتعب.

• التهاب العقد اللمفاوية تتكاثف العقد اللمفاوية الفيروس، وعليها العمل بنشاط لمقاومته، وهذا يسبب التهابها. كم أن تضخم العقد اللمفاوية تحت الفك السفلي وتحت الإبط وغيرها، لا يعني الإصابة بالإيدز، ولكنه حافز لتحليل الدم.

12 معلومة لا تعرفها عن «سنوات العمر الذهبية»

9 - «قوبيا» الكسور ينتاب كبار السن بعض حالات الخوف والقلق من كسور العظام. ولكن من المرجح أن يتعلم الإنسان إذا كان خائفا من السقوط. وكشفت الدراسات العلمية أن حوالي ثلث البالغين فوق سن 65 سنة لديهم الخوف من السقوط وكسر عظامهم، وتفيد الدراسة بأن المخاوف الطبيعية لأن السقوط هو السبب الرئيسي للإصابات بين كبار السن.

10 - الثقة بالنفس يزداد شعور الثقة بالنفس مع التقدم في العمر، وتظهر الدراسات أن الثقة بالنفس تزداد إذا التزنت بالثروة أو التعليم أو الصحة الجيدة أو الاستمرار في الوظيفة. ولكن تشهد معدلات الثقة بالنفس بعض الانخفاض بعد مرور 60 سنة، بخاصة عند بدء التعرض لمشكلات صحية، وبشكل متزامن مع بدء البحث عن إحساس جديد بالغرض من الحياة بعد التقاعد. ولكن مع زيادة العمر الافتراضي، وأسلوب الحياة الصحي، وتوافر العمل حتى سن أكبر، ربما تشهد هذه الملاحظات تغييرات مستقبلا.

11 - توتر أقل افاد تقرير صادر عن جمعية علم النفس الأميركية أن كبار السن يعانون من ضغوط وتوترات أقل من نظرائهم الأصغر سنا. وهذا لا يعني أنهم لا يواجهون بالتوتر فحازالت تصادفهم مشاكل صحية أو عادية. ولكن، تقول جمعية علم النفس الأميركية إن 9 من 10 من كبار السن يتتبعون بنوتر وضغوط أقل في حياتهم. و12- قصر القامة «قيللا» كعاملات غير الإنسان، كمازادت جاذبيته للارض قللا، حيث تقلارب المسافات بين فقرات العمود الفقري. وبالتالي يصبح كبار السن القصر قليلا كلما تقدم بهم العمر.

«سكاي نيوز»: لتجبه مستشفيات بريطانيا إلى بدء علاج «قوي» مرضى سرطان الدم «اللوكميما» من خلال الاعتماد على تقنية بالخلطة تعيد بمرجة النظام القاعى لدى المصابين بالمرض الخبيث. وقالت خدمة الصحة الوطنية في بريطانيا إن جبهة جديدة تم فتحها ضد المرض بعدما جرت المصادقة على العلاج في مدة وصفت بالقباسية، حسب ما نقلت صحيفة «تايم».

ويوجب القرار الصحي، سيستفيد مرضى السرطان من العلاج المتقدم بشكل دائم علما أن تكلفة الحالة الواحدة تصل في المجمل إلى 282 ألف جنيه

أسترليني. ويتم العلاج المعروف اختصارا بـ CAR-T من

خلال تجمع الخلايا المناعية لدى المريض ثم يقوم الأطباء بلعديتها عبر خاصية الهندسة الوراثية وعندئذ تقوم بإنتاج جزيء صناعي يهاجم خلايا السرطان للميتة. وإثر القيام بهذه العملية المعقدة، يرجع الأطباء الخلايا المناعية التي أعيدت هندستها إلى الجسم، وحينها تصبح قادرة على أن تتكاثر وتقضي على المرض.

ويوضح مدير هيئة الصحة البريطانية في إنجلترا، سيمون ستيفنس، أن مرضى السرطان في بريطانيا سيكونون أول من يستفيد من العلاج المتقدم في العالم، ووصف التقنية المستخدمة بالقادرة على إحداث تغيير حقيقي.

وأضاف أن العلاج الحالي

لسرطان الدم ليس سوى بداية، وتوقع أن يشهد الحقل الطبي في البلاد تقنيات مماثلة لخارجية سرطانات أخرى. خلال السنوات الخمس المقبلة، وتم تطوير العلاج في جامعة بنسلفانيا الأميركية، والمصابقة عليه من قبل مشرعين أوروبيين، وينتظر أن يجري استخدامه على أطفال في مستشفيات لندن ومانشستر ونيوكاسل في غضون أسابيع قليلة.

ومن المتوقع أن يخضع 30 طفلا في العام للعلاج، لكن شريطة أن يكون المرضى الصغار ممن خضعوا للعلاج الكيماوي التقليدي، دون أن يتحسن وضعهم، أو أن وضعهم الصحي قد ساء بصورة لم تعد تثير أي أمل للشفاء.

كم من الوقت يمكن أن تستمر مشكلة البواسير؟



لكن في كثير من الأحوال تتجح العلاجات المنزلية في علاج البواسير وشفاؤها خلال أسبوع إلى 3 أسابيع. من أهم العلاجات المنزلية:

- × الجلوس في ماء دافئ
- × مضاف إليه ملح إيسوم.
- × استخدام زيت جوز الهند لتخفيف التورم.
- × استخدام الصبار (الوفيرا) لعلاج التهاب وتورم البواسير.
- × الكريمات المتوفرة في الصيدليات.

والجلوس على قاعدة المرحاض لفترات طويلة. وكثرة استخدام الأدوية الملمية لعلاج الإمساك، وللعلاجات المتوفرة في الصيدلية دون وصفة طبية، والتغذية الغدائي بزيادة الألياف وشرب الماء لتسهيل عملية الإخراج، كما قد يوصي الطبيب في الحالات القصوى بحقن البواسير بمادة كيميائية ليقل التورم، وبلي ذلك في طرق العلاج الجراحية.

«24»: يسبب تورّم التهاب البواسير أما في منطقة الشرج يجعل الجلوس والشي أنشطة مزعجة، وتندرج المشكلة ما بين 3 درجات، ويمكن أن تعالج الدرجة الخفيفة من تلقاء نفسها خلال بضعة أيام، لكن الدرجة المتوسطة وما بعدها قد تتطلب زيارة الطبيب. وتوجد مجموعة من عوامل الخطر تفاقم مشكلة البواسير، هي: نقص الألياف، والحمل، والبدانة، والإمساك أو الإسهال المزمن، وشيخوخة العضلات،