

## دراسة: الأزمات القلبية قد تزيد مع برودة الطقس

أفادت دراسة جديدة موسعة أن الأزمات القلبية تحدث في كثير من الأحيان عندما تنخفض درجات الحرارة. وذكر تقرير نشر في دورية جمعية القلب الأمريكية أنه استناداً إلى بيانات طبية ومعلومات عن الطقس خلال فترة تزيد عن 15 عاماً، ربط الباحثون بين زيادة التعرض للنوبات القلبية وانخفاض درجة حرارة الجو والضغط الجوي وزيادة سرعة الرياح وتراجع فترات سطوع الشمس. وقال كبير الباحثين إن الشيء الجديد في الدراسة الجديدة هو أنه «تمت متابعة جميع الأزمات القلبية التي تحدث في بلدنا لمدة 16 عاماً بالإضافة إلى بيانات الطقس في يوم حدوث النوبة القلبية».



تسجل كل المرضى الذين عانوا من أعراض تشبه الأزمة القلبية ونقلوا إلى وحدات الرعاية المركزة أو مختبرات القسطرة الخارجية، وتضم السجلات معلومات صحية عن المرضى بينهما السن وتحتل الجسم والتدخين من عدمه وتناجح رسم القلب وأنواع التدخلات الجراحية والأدوية والتشخيص. وبالنسبة لمعلومات الأحوال الجوية لجأ الباحثون إلى المعهد السويدي للأرصاد الجوية الذي يسجل بيانات من 132 محطة جوية في أنحاء البلاد. وحلل إيرلينج وزملاؤه بيانات الطقس والأحوال الجوية من عام 1998 إلى 2013 لنحو 274 ألفاً و29 مريضاً نصفهم في سن 71 أو أكثر. وبينما ارتبط انخفاض درجة حرارة الجو والضغط

الحرارة عن ثلاث أو أربع درجات مئوية. لكن لماذا قد ترفع برودة الطقس خطر الإصابة بأزمة قلبية؟

قالت الدكتورة نيشا جالاتي من مركز العلاجات التدخلية للأوعية الدموية في نيويورك «تزيد درجات الحرارة الباردة من ضيق الشرايين والأوردة... ومع شخص ما لديه انسداد بنسبة 70 إلى 80 في المئة في الشرايين وهو ما قد لا يسبب أي أعراض.. قد تضيق الشرايين بما يكفي لوقف تدفق الدم بالدرجة المطلوبة».

وأضافت أن البرد قد يزيد أيضاً احتمالات تجلط الدم. وتكررت جالاتي أن هناك عوامل أخرى مرتبطة بالشتاء يمكن أن تزيد من مخاطر الإصابة بأزمات قلبية مثل إزالة الثلوج الذي يرفع ضغط الدم. وأضافت أن للكافيين تأثيراً مماثلاً على الشرايين وإن كان أقل بكثير. وتابعت «إذا فإن أسوأ شيء يمكنك القيام به هو الخروج في درجات حرارة تحت الصفر ثم إزالة الثلوج ثم تناول القهوة للشعور بالدفء...» بحسب «رويترز».

## لماذا نرتاح بعد البكاء؟ .. اليابانيون اكتشفوا السبب



ومنذ ذلك الحين، انهارت عليه الطلبات من المدارس والشركات لاستضافة حفلات عمل والنشطة أخرى حول هذا الموضوع. ويوشيدا ليس أول شخص يروج لأثار المهدنة للبكاء. ففي عام 1981، ادعت دراسة بعنوان «خبير الدموع» التي أجراها الدكتور ويليام فراي في جامعة مينيسوتا أن البكاء يطلق الإندورفين، وبالتالي يعزز مشاعر السعادة والرفاهية. ووجدت دراسة أخرى أجريت في عام 2008 لأكثر من ثلاثة آلاف شخص أن البكاء جعل الناس يشعرون بحسن كبير في المواقف الصعبة، مما دفع الباحثين إلى اقتراح أشكال العلاج.

من منا لا يشعر بالوتر في بعض الأحيان، بينما يحاول أن يبحث عن وسيلة لتخلصه من هذا الشعور المزعج الذي قد يمتد إلى التأثير على الصحة؟ فبدلاً من الضحك أو النوم أو تناول فنجان من القهوة الدافئة، يرى أحد الأكاديميين اليابانيين أن الطريقة الأكثر فائدة للتخفيف من التوتر هي «البكاء». حسبما نقل «سكاي نيوز عربية».

ويعتبر هيدفومي يوشيدا نفسه «معلم الدموع»، حيث يتكلم ورش عمل ومحاضرات منتظمة في جميع أنحاء اليابان لتثقيف الناس حول الفوائد النفسية للبكاء. ونقلت صحيفة «جابان تايمز» عن يوشيدا البالغ من العمر 43 عاماً، قوله إن «إن

## جبين قريش مساء لعضلات قوية



التي يبنيها الجسم، وتحسين حرق السعرات الحرارية. وقد وجدت الدراسة أن تناول 30 غراماً من البروتين قبل موعد النوم بـ 30 إلى 60 دقيقة يعود بفوائد رائعة على عملية إعادة بناء عضلات الجسم وعملية التمثيل الغذائي أو حرق الدهون. وتتضمن هذه الفائدة الجديدة إلى مجموعة من

يُنصح الرياضيون ومن يتبعون حمية غذائية للتخسيس وضبط الوزن بتناول الجبن القريش باستمرار لأنها قليلة الدهون والكوليسترول غنية بالكالسيوم. لكن وفقاً لدراسة جديدة نشرت في «بريتش جورنال أوف نيوتريشن» يساعد تناول هذا النوع من الجبن كوجبة خفيفة في المساء على تحسين نوعية العضلات

التي يبنيها الجسم، وتحسين حرق السعرات الحرارية. وقد وجدت الدراسة أن تناول 30 غراماً من البروتين قبل موعد النوم بـ 30 إلى 60 دقيقة يعود بفوائد رائعة على عملية إعادة بناء عضلات الجسم وعملية التمثيل الغذائي أو حرق الدهون. وتتضمن هذه الفائدة الجديدة إلى مجموعة من

## هل تسمع بفيتامين P؟ .. هنا تجده وهذه فوائده

وتعلم قلة قليلة من الناس بفيتامين P أو الفلافونويد، فغالبيتها تعرف فيتامينات سي، وبي، ودي وغيرها، بل وتعلم فوائد كل منها. غير أن الفيتامين P يظل غامضاً للأكثري، ورغم أن الالتباس بخصوصه لهذا الاسم يعود إلى اللاتينية من القرن العشرين، وذلك لوصف مجموعة من المركبات التي توفر الصيغة للبنات، كما يعتقد أن لها فوائد صحية عديدة. والآن بعد قرابة قرن فإن هذه المركبات تعرف باسم الفلافونويد flavonoids وحيث استبدل الاسم تماماً. وقد حدد العلماء حالياً حوالي 4000 إلى 6000 من الأنواع المختلفة المسؤولة عن تحديد نكهات ورائحة الفواكه والخضراوات، كذلك يقدمون الحماية لها من الآفات والفطريات والبكتيريا. وهذه المواد المغذية لها أهمية كبيرة لجسم الإنسان، فهي تساعد في الحفاظ على العظام والأسنان، وإنتاج الكولاجين البروتيني الذي يوفر النسيج البنيان للأوعية الدموية والعضلات والجلد. كما أنها تساعد الجسم على التعامل مع بعض الدوافع الرئيسية للمرض، بما في ذلك الالتهاب والأكسدة، وهي عملية طبيعية يمكن من خلالها أن تتحدد أعمار خلايا الجسم كما يمكن أن تتلف أو تنمو.

وهذا يعني أن هذه المركبات تساعد في الحماية من الأمراض المزمنة بما في ذلك السرطان وأمراض القلب. من أين يأتي الفيتامين P؟ وجد الباحث المتشور في مجلة «التغذية» أن الأشخاص الذين تناولوا طعاماً غنياً بالفاكهة والعصائر، وهي المصدر الرئيسي لفئة الفلافونويد المعروفة باسم «الفلافونوات»، كانت لديهم مخاطر أقل بنسبة 31% من السكتة الدماغية مقارنة بمن تناولوا القليل من الفاكهة. كذلك فإن الفلافونويد يحسن حركة الدورة الدموية ويعمل على خفض ضغط الدم وأيضاً مستويات الكوليسترول. كما أن الشاي يحتوي على فئة من الفلافونويد لها دور أيضاً في تحسين «صحة القلب بتناول ماء معدله كوبان من الشاي في اليوم، سواء الأسود أو الأخضر. ومن المحتمل أن الفلافونوات تزيد من مستويات أكسيد النيتريك، وهذا بدوره يحسن من قدرة الأوعية الدموية على التمدد والتقلص. كذلك فإن الفلافونويد الموجود في الكاكاو يعتبر مفيداً أيضاً للوظيفة الإدراكية، بحسب ما كشفت بحوث إيطالية في هذا الإطار حسبما ذكر «العربية نت».



## دراسة: قلة من المدخنين تعرف عن إضافة السكر للسجائر



المدخن. وقال ساينديرج «فوجدنا خطأ بأن جميع المشاركين تقريباً لا يعرفون أن السكر يضاف للسجائر»، بحسب «رويترز».

ووجد الباحثون أن 5.5 في المئة من المشاركين كانوا يعرفون بمسألة إضافة السكر للسجائر، وكان 3.8 في المئة فقط يعرفون أن السكر المضاف يزيد السوموم في هذا التأثير للسكر المضاف».

يضاف السكر إلى السجائر؟ و«هل إضافة السكر إلى السجائر يزيد السوموم في دخان السجائر؟» و«قبل هذا المسح هل سمعتم بهذا التأثير للسكر المضاف؟».

أشار مسح جديد إلى أن قلة قليلة من المدخنين يعرفون أن هناك كمية من السكر تضاف إلى السجائر. وكذب الباحثون في دورية «البحاث النيوتريشن والتبغ»، أنه بالإضافة إلى ذلك يدرك عدد قليل جداً أن السكر المضاف يزيد من السوموم في دخان السجائر. وذكر أندرو ساينديرج كبير باحثي الدراسة وهو طالب دكتوراه في الصحة العامة بجامعة نورث كارولينا في تشابل هيل «المعرفة قوة وهناك فجوة واضحة في الوعي».

وتحتوي السجائر على السكر الطبيعي والمضاف للتخفيف من حدة رائحة الدخان وتسهيل استنشاقه. وقال ساينديرج إن هذا يزيد أيضاً من كمية المواد الكيميائية الضارة في الدخان ومن إمكانية إدمان التدخين. وقال لرويترز عبر البريد الإلكتروني «الكثير من المشاركين أبلغوا أنهم يريدون معرفة المزيد عن السكر في السجائر... وبالتالي هناك فرصة لتعليم الناس». وأجرى ساينديرج وزملاؤه مسحاً على 4350 مدخناً بالغاً واستعانوا بهم من خلال شركة أمارزون ميكانيكال ترك للمشاركة في تجربة عبر الإنترنت عن إعلانات السجائر الإلكترونية. وفي نهاية التجربة أجاب المشاركون على أسئلة حول السكريات المضافة في السجائر وهي «هل