



آلام الظهر المزمنة تقتل النساء أكثر من الرجال



فيما 65% من المتوفيات يعانين من آلام الظهر المزمنة. الباحثون وضعوا بناء على هذه النتائج تحليلاً للمستقبل، حيث اعتبروا أن ارتفاع معدل الإصابة بآلام الظهر المزمنة الذي تضاعف خلال فترة الدراسة، يؤدي إلى مزيد من حالات العجز، وعدم القدرة على القيام بالأعمال اليومية ما يزيد من معدل زيادة الوزن والسمنة، فضلاً عن تطور أمراض مزمنة أخرى مثل القلب والزهايمر، وفي نهاية المطاف.. الموت المبكر.

الباحثون بقياس معدلات الإصابة بآلام الظهر بين المشاركات، وكذلك رصد تأثير الآلام على الأنشطة اليومية. لاحظ العلماء أن الآلام تعرق أداء مهام مثل المشي وإعداد الوجبات والحركات المتكررة، كما تؤدي إلى الإعاقة. وأظهرت النتائج أيضاً أن هناك ارتباطاً قوياً بين آلام الظهر المزمنة والوفيات المبكرة بين النساء. وثبت أنه أثناء فترة الدراسة، توفي حوالي 50% من المشاركات،

كشفت دراسة أمريكية حديثة استمرت لأربعة عشر عاماً أجراها معهد بوسطن، أن آلام الظهر المزمنة تزيد من خطر الوفاة المبكرة بين السيدات أكثر من الرجال. فعلى مدى 14 عاماً، رصدت الدراسة التي أجراها مركز «بوسطن» الطبي، تأثير آلام الظهر على 8 آلاف سيدة تراوحت أعمارهن بين 40 و80 عاماً. الدراسة تعتبر الأولى من نوعها لرصد معدلات الوفاة بين من يعانين آلام الظهر، حيث قام

بصرف النظر عن وقت استهلاكها، إلا أن دراسات حديثة خلصت إلى أن البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن والذين تناولوا وجبة إفطار كبيرة وغداء معتدلاً وعشاءاً بسيطاً أحرزوا نتائج أفضل في اختبارات سكر الدم والأنسولين وعوامل الخطر القلبية الوعائية، مقارنة بالذين يتناولون كميات أكبر من الطعام في الليل. 7 - تصوير الندي بالاشعة السينية: في الثمانينيات، أوصت جمعية السرطان الأمريكية بأن تقوم النساء بإجراء فحص سنوي للتحقق من علامات سرطان الثدي، وحسب عيادة مايو كلينك، فقد أدى هذا الفحص إلى الكشف المبكر عن أعراض هذا المرض وإنقاذ حياة كثيرات.

لكن دراسات حديثة أكدت أن كثيراً من هذه الأعراض لن تتقدم إلى مرحلة خطيرة، وبالتالي ينصح بالجوء إلى طبيب لمناقشة متى يبدأ الفحص وفقاً لسجل المرأة الطبي، ونوصي إحدى الدراسات بالانتظار حتى يبلغ 50 عاماً.

8 - اختبارات سرطان البروستاتا: خلال التسعينيات، أوصى خبراء الصحة بأن يتم إجراء اختبار سنوي للدم متعلق بالكشف عن سرطان البروستاتا، ووجدت دراسات نشرت حديثاً أن الفحص (PSA) قد لا يؤدي إلى نتائج مرموقة، لذلك سحب تاييد هذا الاختبار، ذلك أنه قد يكون مضللاً ويلحق أضراراً بالرجال.

من الملح والقهوة لسرطان البروستاتا .. أكبر 8 «انقلابات صحية»



قبل 80 عاماً، نصح الأطباء بتناول السجائر على اعتبار أنها علاج، والآن، اختلف الأمر تماماً، فقد باتت وفق هؤلاء، شر مستطير.

والسجائر واحدة من موضوعات صحية كثيرة تغيرت نظرة العلم والعلماء لها كثيراً، بفعل دراسات جديدة بحضت ما قبلها.

واستعرض مواقع «ريدربايجست» عدداً من هذه القضايا وكيف تغيرت النظرة لها:

1 - القهوة: واجه هذا المشروب انتقادات كثيرة، كانه سبب في ارتفاع ضغط الدم والذئبات القلبية وغيرها، وفي العقد الأخير، شهدت سمعة القهوة تحسناً كبيراً، إذ أصبحت مفيدة بحسب كثير من الدراسات.

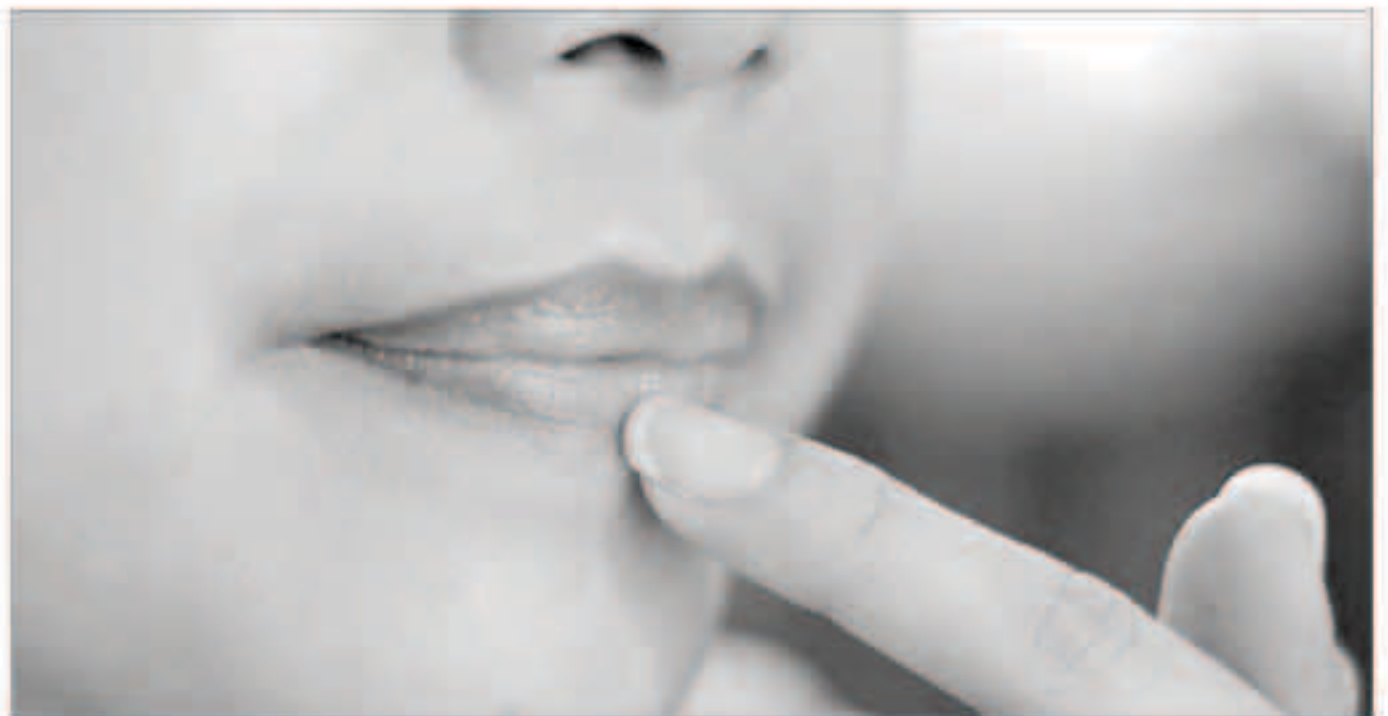
وقالت إحدى تلك الدراسات إن الذين يشربون ما بين 3-4 فناجين قهوة يومياً يحظون بمعدلات وفيات أقل من أولئك الذين لا يشربون القهوة نهائياً، كما أن هذا المشروب يقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان مثل الكبد، ومع ذلك فالأمر ليس وريدياً إذ إن تناول الحوامل للقهوة قد يكون ضاراً بالأجنة.

2 - الملح: خلال السبعينيات، أجرى باحثون تجربة على الر تناول الفئران للملح، وكانت النتيجة مفرعة لتأثيرها السلبي على رفع ضغط الدم إلى مستويات مقلقة، لذلك يسبب القواسم المشتركة بين هذين

هذه الدهون غير ممتعة، لكن هذا لا يعني أن الدهون المشبعة لا تزال تشكل مازقاً. إذ يوسعها أن تسهم في الإصابة بالأمراض القلبية. 4 - اللحوم: قبل سنوات أعلنت منظمة الصحة العالمية أن النقانق واللحوم المصنعة تزيد من خطر الإصابة بسرطان، لكن وفق دراسة جديدة أثبتت أن تناول اللحوم بكميات معقولة يسبب خطراً أقل بكثير من ذلك الخطر المرتبط بالتدخين. ومع ذلك، يمكن أن يرتبط خطر تناول اللحوم بمستوى استهلاكها.

المخلوقين (الفار والإنسان). وتناولت الفئران في التجربة، كمية تعادل بالنسبة والتناسب ما يتناول الأميركيون يومياً. وفي 2016، نشرت دراسة بددت هذا الفلق. مشيرة إلى أن خطر الملح ينحصر في أجسام أولئك الذين يفرطون في تناوله، والذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ويعانون أصلاً من مشاكل متعلقة بالقلب والأوعية الدموية. 3 - الدهن: الزبدة، زيت جوز الهند نموذجان من الدهون المشبعة التي قلت نسبة الخوف منها، لأن خبراء القلب أدركوا أن

جفاف الشفاه سببه نقص هذا الفيتامين



دراسة تربط بين سمنة الذكور عند سن البلوغ والإصابة بالسكري في الكبر



أشارت دراسة سويدية إلى أن اكتساب السمنة لكثير من الوزن عند سن البلوغ قد يزيد من خطر إصابتهم بمرض السكري بعد غلوف.

ودرس باحثون قياسات مؤشر كتلة الجسم لعدد 36176 رجلاً عندما كانوا في سن الثامنة وعندما بلغوا 20 عاماً، ثم تتبعوا السجلات الصحية لهؤلاء الرجال من سن الثلاثين ولمدة تقرب من ثلاثة غلوف. وخلال هذه الفترة أصيب 1777 رجلاً بالسكري.

والرجال الذين كانوا يعانون من زيادة الوزن في الطفولة وليس في سن البلوغ لم يكونوا أكثر عرضة للإصابة بالسكري عند الكبر مقارنة بأقرانهم الذين كانوا يتبعون بوزن صحي خلال الطفولة.

لكن الرجال الذين عانوا من زيادة الوزن في سن البلوغ كانوا أكثر عرضة بنحو أربع مرات للإصابة بالسكري قبل سن 55 عاماً وأكثر عرضة بمقدار مرتين للإصابة بالمرض بعد هذا السن مقارنة بالرجال الذين تمتعوا بوزن صحي وهم أطفال. وعالمياً، يعاني واحد من كل خمسة أطفال ومرافقين من زيادة

قالت الجمعية الألمانية للتغذية إن جفاف الشفاه الدائم يعد مؤشراً على نقص فيتامين B2، الذي يلعب دوراً مهماً في جميع عمليات الأيض بالخلايا. وأوضحت أنه في حال نقص هذا الفيتامين في الجسم، تجف الشفاه وتنشأ شقوق في زوايا الفم وتصبح الأغشية المخاطية المبطنة للفم قريسة سهلة للالتهاب. ولمواجهة هذا النقص ينبغي تناول الأغذية الغنية بفيتامين B2 والمتوفرة في منتجات الألبان والسمك والخضروات كالبروكلي والسبانخ والهليون، بحسب ما نقل «24».

«حقنة كحول» تنقذ ملايين الرجال من مرض يؤثر على الخصوبة



وقال رئيس فريق البحث، اليساندري رافائيل إسبينوزا، من مستشفى جامعة كاراكاس في فنزويلا، إن «انخفاض حجم البروستاتا بالإيثانول (كحول نقي) كان كبيراً». وأضاف إسبينوزا قائلاً: «يمكن أن يكون حقن الإيثانول بديلاً فعالاً عن الإجراء الجراحي في علاج المرضى الذين يعانون من تضخم البروستاتا الحميد». جدير بالذكر أن البروستاتا المتضخمة لا تزيد من خطر الإصابة بالسرطان لكن أعراضهما متشابهة، ما يؤدي إلى خضوع عدد كبير من الرجال إلى اختبارات السرطان دون داع، بحسب ما نقل «روسيا اليوم».

ودخول الحمام بشكل متكرر خاصة في الليل، ذلك أن الغدة المتضخمة تضغط على المثانة وتعرق مجرى البول. ويمكن التحكم في الأعراض الخفيفة بالعقاقير المتوفرة حالياً، إلا أنها قد تسبب آثاراً جانبية مثل فقدان الرغبة الجنسية. ويحتاج الكثيرون سنوياً إلى إجراء عملية جراحية لتوسيع البروستاتا، التي تكون مؤلمة، فضلاً عن إمكانية تأثيرها على الخصوبة وقد تؤدي إلى الضعف الجنسي. ويعتقد الأطباء أن اللقاح يعمل على قتل الأنسجة غير المرغوب فيها، ما يساعد على تقليص تضخم البروستاتا.

أظهرت دراسة حديثة أنه يمكن لملايين الرجال الحصول على نوم جيد بعد أن ساعدت «حقن الكحوليات» المرضى الذين يعانون من تضخم البروستاتا، على النوم بشكل أفضل. وتقوم الحقن بتقليص الغدة بمقدار الثلث، ما أدى إلى تقليل الحاجة إلى القيام بزيارات عديدة إلى الحمام ليلاً ليحاو إلى النصف. وأشاد الأطباء بالنتائج باعتبارها «أخباراً ممتازة» للرجال متوسطي العمر، قائلاً إنها كانت جيدة مثل العديد من العلاجات التي توفرها هيئة الخدمات الصحية الوطنية. وتتمثل أعراض تضخم البروستاتا سلس البول

المشاركين كانوا يعانون من زيادة الوزن في سن الثامنة و7.4 في المئة كانوا يعانون منه عند بلوغهم سن العشرين.

ووجدت الدراسة أن حوالي 58 بالمئة من الذين عانوا من زيادة الوزن أثناء الطفولة تمتعوا بوزن طبيعي عند بلوغهم سن الرشد. وفي الوقت نفسه، تمتع نحو 64 في المئة من الرجال الذين عانوا من زيادة الوزن عند البلوغ بوزن طبيعي وهم في سن الثامنة.

ولم تصمم الدراسة لإثبات ما إذا كان مؤشر كتلة الجسم أثناء الطفولة أو المرافقة يؤثر بشكل مباشر على الإصابة بالسكري في الكبر. وقالت الدكتورة جيني كينيليل من جامعة جوتنبرج التي قادت فريق البحث: «نحن لا نعرف ما هي الأسباب الكامنة وراء هذا الارتباط».

وتشير دراسة سابقة إلى أن زيادة مؤشر كتلة الجسم خلال فترة البلوغ قد يكون مرتبطاً بتطوير ما يعرف باسم الأنسجة الدهنية الحشوية أو الدهون الزائدة عند الخصر، وهذا بدوره يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسكري، بحسب ما ذكرت «رويترز».