



دراسة تربط بين ممارسة الرياضة وانخفاض خطر الإصابة بجلطة



«رويتز» : كشفت دراسة أمريكية حديثة أن النساء اللاتي يمارسن بشكل منتظم الحد الأدنى من الرياضة الموصى به من أجل قلب سليم ينخفض لديهن خطر الإصابة بجلطة مقارنة بالآخرات اللاتي تتغير عاداتهن الرياضية مع مرور الوقت. وفحص الباحثون بيانات أكثر من 61 ألف امرأة في مؤسسة «كاليفورنيا تيتشرز ستادي» البحثية، حيث سجلوا عاداتهن الرياضية في فترتين زمنيتين مختلفتين، الأولى بين عامي 1995 و1996، والثانية بين عامي 2005 و2006. وتراوحت عينة النساء بين معلمات عاملات ومتقاعدات عند بدء الدراسة.

وعند انتهاء الدراسة كانت 987 امرأة قد أصيبت بجلطة. ولكن النساء اللاتي مارسن الرياضة متوسطة الحدة لما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعيا أثناء الفترتين كن أقل عرضة بنسبة 30 في المئة للإصابة بما يعرف باسم السكتة الدماغية الإقفارية، وهي النوع الأكثر شيوعا والذي يحدث عندما تسد الجلطة شريان يحمل الدم إلى المخ.

وقال الباحث الرئيسي جوشوا وبلي من المركز الطبي في جامعة كولومبيا نيويورك «تغير طريقة ممارسة الناس للرياضة مع مرور الوقت، فبعض الأفراد يمارسون

الرياضة في شبابهم ولكنهم لا يستمرون فيها عند تقدمهم في السن». وأضاف «وقد وجدنا في دراستنا أن الحفاظ على مستويات ممارسة الرياضة يحمي من الإصابة بجلطة وكذلك عند البدء في ممارستها على الرغم من انعدام النشاط في سن أصغر».

وقال إنه على نحو مشابه «هؤلاء اللاتي لم يواصلن ممارسة الرياضة في تقويم المتابعة لم ينخفض لديهن خطر الإصابة بجلطة» وتوصي جمعية القلب الأمريكية البالغين بممارسة

الرياضة متوسطة الحدة لما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعيا، أو ما لا يقل عن 75 دقيقة من النشاط البدني الأكثر حدة.

وقد التزمت 22 ألف امرأة بهذه التوصيات عند تقييمهن في الفترتين الزمنيتين لهذه الدراسة وأغلبن كن يمارسن الرياضة متوسطة الحدة.

ولكن لم تتمكن حوالي 19 ألف امرأة من ممارسة ما يكفي من الرياضة في أي من الفترتين الزمنيتين.

وهناك 11500 امرأة أخرى عجزن عن تحقيق الهدف في البداية ولكنهن تمكن من تحقيقه في النهاية، بينما

بدأت 8600 امرأة بممارسة قدر كاف من الرياضة ولكنهن عجزن عن مواصلة نشاطهن عند انتهاء الدراسة.

وبالمقارنة مع النساء اللاتي عجزن عن مطابقة التوصيات في أي من الفترتين الزمنيتين، فالنساء اللاتي مارسن ما يكفي من الرياضة متوسطة الحدة في كلا الفترتين كن أقل عرضة بنسبة 38 في المئة

للوفاة بالسكتة الدماغية، وبنسبة 12 في المئة للإصابة بأي من أنواع الجلطات بحسب ما أوضحت الدراسة.

وقد ارتبط اتباع إرشادات ممارسة الرياضة متوسطة

الحدة في نهاية الدراسة، وليس في بدايتها، بانخفاض بنسبة 35 في المئة لخطر الوفاة بالسكتة الدماغية، وبنسبة 27 في المئة للإصابة بأي من أنواع الجلطات. ولكن الباحثين قالوا في دورية ستروك الطبية إن فرص الإصابة بأي من أنواع الجلطات بما في ذلك خطر الوفاة بالسكتة الدماغية، كانت متشابهة لدى النساء اللاتي لم يمارسن ما يكفي من الرياضة واللاتي بدأن بمطابقة التوصيات الرياضية ولكن لم يواصلن مطابقتها عند انتهاء الدراسة.

وكانت النتائج متشابهة لدى النساء اللاتي مارسن الرياضة عالية الحدة. ولم تكن الدراسة تجرية تهدف إلى إثبات مدى تأثير العادات الرياضية على فرص الإصابة بالجلطات أو الوفاة بها.

وعن بين القيود الأخرى نقص البيانات حول العوامل الأخرى التي قد تؤثر على خطر الإصابة بالجلطة مثل ضغط الدم أو البدانة أو مرض السكري بحسب ما قال الباحثون.

ويقول جون نوردي من جامعة كاليفورنيا في أستراليا إنه على الرغم من ذلك، فإن نتائج هذه الدراسة تضيف إلى الأدلة المتزايدة على فوائد ممارسة الرياضة متوسطة الحدة.

علماء : دخان السجائر يتسبب في طفرات جينية في خلايا الرئة تقود إلى الإصابة بالسرطان



سيكون متخلفا جدا». فيما أضاف هاري إيسواران، المؤلف المشارك في الدراسة: «إذا كنت مدخنا، فلا يزال لديك 8 فرص من أصل 10 فرص للنجاة من الإصابة بسرطان الرئة، لكن بشرط الإقلاع عن التدخين».

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن التبغ يقتل ما يقرب من 6 ملايين شخص بإقليم شرق المتوسط سنويا، بينهم أكثر من 5 ملايين متعاثون سابقون وحاليون للتبغ، وحوالي 600 ألف شخص من غير المدخنين المعرضين للتدخين السلبي.

وأوضحت المنظمة أنه التدخين يعد أحد الأسباب الرئيسية للعديد من الأمراض المزمنة، بما في ذلك السرطان، وأمراض الرئة، وأمراض القلب، والأوعية الدموية.

وأضافت أنه ما لم يُتخذ إجراء في هذا الصدد، يمكن للتبغ أن يقتل عددا كبيرا يصل إلى 8 ملايين شخص سنويا. يعيش 80% منهم في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل بحلول عام 2030.

«الأناسول» : أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن دخان السجائر يتسبب في طفرات جينية في خلايا الرئة قد تقود إلى الإصابة بسرطان الرئة.

الدراسة أجراها باحثون من كلية الطب في جامعة جونز هوبكنز الأمريكية، ونشروا نتائجها أمس، في دورية (Cancer Cell) العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، عرض الباحثون خلايا رئة لدى فئران لدخان السجائر لمدة 10 إلى 15 شهرا، أي ما يعادل 20 إلى 30 عامًا من تدخين السجائر لدى الإنسان. ووجدوا أن دخان السجائر تسبب في طفرات جينية ونشوهات غير طبيعية في خلايا الرئة، ساهمت بشكل كبير في تطور الإصابة بسرطان الرئة.

وقال ستيفن بيدن، قائد فريق البحث: «التدخين يجعل الأشخاص أكثر عرضة لكثير من التغيرات الجينية التي يمكن أن تؤدي إلى تطور سرطان الرئة، أما إذا لم تكن مدخنا، فإن خطر الإصابة بسرطان الرئة

العلاج المناعي للسرطان يثبت فاعلية في المراحل المبكرة للمرض



«رويتز» : يوسع أطباء السرطان نطاق استخدام العلاج المناعي وهو فئة جديدة من الأدوية التي تستدعي دفاعات الجسم في محاربة الأورام.

ويظهر البحث الأخير الذي اطلع عليه 23 ألف خبير في أكبر مؤتمر أوروبي للأورام كيف يمكن للأدوية التي أثبتت بالفعل فاعلية طويلة الأمد في علاج النشو الثانوي للأورام الخبيثة أن تكون ناجحة في علاج السرطان في مراحله المبكرة.

ونشر النتائج بلوسيع سوق أوروبية العلاج المناعي الراسخة التي تنتجها شركات مثل ميرك وبريسكول مايرز سكويب وروش وأيضا بإثابة المجال أمام الآخرين جدد على القطاع مثل أسترا زينكا. وسرقت أسترا زينكا الأضواء في مؤتمر الجمعية الأوروبية للأورام في مدريد بعدما أظهرت نتائج تجارب إكلينيكية أن عقارها (المعبري) ساعد مرضى سرطان الرئة في مرحلة متوسطة من المرض. وأثبتت شركة بريستول مايرز أن عقارها

(أوبيدغو) المستخدم بالفعل في علاج أنواع متقدمة من السرطان يمكن أن يحول دون حدوث انتكاسات في العلاج من سرطان الجلد إذا استخدم بعد الجراحة مباشرة.

ويُعرف نهاطي العلاج في هذه الفترة بالعلاج المساعد إذ يسهم في الجحولة دون عودة المرض مرة أخرى.

وقال فورتوناتو سماريدينو رئيس الجمعية في تصريح لرويتز «الهدف هو مساعدة المزيد والمزيد من المرضى في المراحل المبكرة من المرض مثلما يحدث في العلاج المساعد». وأضاف قائلا «اعتقد أن ذلك سيمصيح اتجاهنا سيزيد خلال السنوات القليلة المقبلة على الرغم من أنه يتعين علينا الحرس لأن علينا أن نقوم بتجارب إكلينيكية ملائمة لإثبات ذلك في كل حالة».

ويجري تجريب العلاج المناعي حاليا للوقوف على فاعليته في علاج أنواع شتى من السرطان ومنها سرطان الرئة والثلي والمثانة كما تجري تجارب لمعرفة فاعليته في علاج الثدي والراس والعنق.

10 نشاطات مسلية تساعدك على حرق السعرات الحرارية



«24» : تعد ممارسة الرياضة من اهم الأساليب للحفاظ على اللياقة البدنية والصحية للجسم، بالإضافة إلى بناء العضلات والوقاية من الأمراض وإنقاص الوزن عن طريق حرق السعرات الحرارية والدهون بشكل طبيعي. إلا أن البعض لا يملكون الجلد والصبر على ممارسة الرياضة والمواظبة عليها، بل ويرى البعض أن حرق السعرات ليس بالأمر السهل، لذلك أوردت صحيفة هافينغتون بوست مجموعة من الأنشطة المسلية التي تساعد على حرق السعرات الحرارية الفائضة عن حاجة الجسم.

1- اللعب مع الأطفال يعد اللعب مع الأطفال من أفضل الوسائل لحرق السعرات الحرارية خلال النهار، بالإضافة إلى تعزيز العلاقات بين الآباء وأبنائهم، ويمكن تنظيم بعض الألعاب الجماعية في حديقة المنزل للحصول على أفضل النتائج.

2- الفترة في الطبيعة تشير الدراسات أن المشي في الطبيعة لمدة 30 دقيقة تساعد على حرق أكثر من 250 سعرة حرارية، كما أن الهواء النقي يساعد على تنشيط الودتين وضخ المزيد

من الأكسجين إلى مختلف أعضاء خلايا الجسم.

3- كرة القدم بدل ممارسة التمارين التقليدية في صالات الجيم يمكن لعب كرة القدم بصحبة الأصدقاء لمدة 30 دقيقة لحرق أكثر من 300 سعرة حرارية في اليوم.

4- قيادة الدراجات قيادة الدراجات من الرياضات الممتعة والمفيدة في نفس الوقت، ويمكن خسارة حوالي 500 سعرة حرارية بسهولة من خلال قيادة الدراجة لمدة نصف ساعة في اليوم.

5- كرة السلة كما هو الحال بالنسبة لكرة القدم، يمكن خسارة كمية لا بأس بها من السعرات الحرارية من خلال

ممارسة لعبة كرة السلة، حيث تكفي 30 دقيقة في اللعب لخسارة 215 سعرة حرارية. 6- السباحة ممارسة لعبة كرة السلة، حيث تكفي 30 دقيقة في اللعب لخسارة 215 سعرة حرارية. 7- المشي السريع المشي السريع بسرعة 7 إلى 8 كيلومتر في الساعة على

التي تصل إلى 500 سعرة من خلال السباحة لمدة 30 دقيقة.

7- الرقص يمكن أن يحرق كمية لا بأس بها من السعرات الحرارية، ويمكن حرق 500 سعرة حرارية من خلال ممارسة الرقص لمدة تتراوح بين الساعة والساعة ونصف يوميا.

8- عزف الموسيقى يمكن لعشاق الموسيقى والعزف على الآلات الموسيقية حرق 500 حريرة من خلال العزف من وضعية الوقوف على آلات موسيقية كالبيانو.

9- المشي السريع والاستماع للموسيقى يساعد المشي السريع بسرعة 7 إلى 8 كيلومتر في الساعة على تقوية عضلات الساقين وحرق الدهون، ويمكن أن يتم حرق 200 سعرة حرارية عن طريق المشي السريع لمدة 30 دقيقة في اليوم.

10- الجري كما هو الحال بالنسبة للمشي يساعد الجري على التخلص من الوزن الزائد وبناء عضلات الساقين والفخذين، ويمكن حرق 400 سعرة حرارية عن طريق الجري بسرعة متوسطة خلال 30 دقيقة فقط.

لماذا تملأ أكياس «التشيبس» بالهواء؟



طريا نسبيا. ويمكن التفسير الوحيد هنا في أن الأكسجين يتفاعل مع البطاطا المقلية فتصبح غير مقرشة.

لذا يتم بكل بساطة وضع «بيترجون» داخل الكيس ليحل مكان الهواء الطبيعي لأنه لا يتفاعل مع الطعام و بهذا تحافظ رقائق البطاطا المقرشة على «حيويتها» وتكبتها أطول فترة ممكنة.

في الحقيقة تلك الأكياس لا تحتوي على الهواء بل على غاز النيتروجين. أما السبب في ضرورة الحفاظ على طعم المنتج وإطالة عمره.

ويمكنك أن تلهم ذلك بشكل مبسط أكثر حين تفتح كيس البطاطا المقرشة محلا و تتركه فترة معرضا للهواء، فبعد دقائق معدودة ستجد أن المنتج قد «قرشته» وأصبح تجاربه أو ربيحة محضه.