



دراسة: نصف ساعة من التمارين اليومية تقي من الوفاة المبكرة



سبب للوفاة في العالم وتمثل عبئا اقتصاديا كبيرا فيما يتعلق بالعلاج والرعاية بالمرضى. وتبسيحت في مقتل 9.48 مليون شخص حول العالم في 2016.

وقال لير في تعليق على نتائج الدراسة نشرتته يوم الجمعة دورية لانست الطبية "السير لثلاثين دقيقة على الأقل أغلب أيام الأسبوع له فائدة عظيمة وزيادة النشاط الجسماني مرتبطة بمخاطر أقل".

وأضاف أن أفراد العالم قد لا يفكرون على توفير بعض إجراءات الوقاية أو علاج أمراض القلب مثل تناول الأدوية أو أكل المزيد من الخضر والفاكهة لكن المشي مجاني وله فوائد صحية كبيرة. وتوصي منظمة الصحة العالمية البالغين ممن تتراوح أعمارهم بين 18 و64 عاما بما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط الجسماني المتوسط أسبوعيا إلى جانب تمارين تقوية العضلات يومين في الأسبوع على الأقل.

لكن الخبراء يقولون إن قرابة ربع تعداد السكان في العالم لا يلتزمون بهذه التوصيات، ويقول فريق لير إنه إذا التزم البشر بهذه الإرشادات فمن الممكن منع واحدة من بين كل 12 حالة وفاة مبكرة وكذلك 4.6 بالمئة من حالات الإصابة بأمراض القلب.

«رويترز» : قالت دراسة دولية جديدة إن من يمارسون التمارين لمدة 30 دقيقة خمسة أيام في الأسبوع يحدون كثيرا من مخاطر ولاتهم مبكرا وإصابتهم بأمراض القلب حتى إن لم يتسن لهم الذهاب لمصالة الألعاب الرياضية أو النادي الرياضي.

وخلفت الدراسة التي تتبععت 130 ألف شخص في 17 دولة بعضها غني والآخر فقير إلى أن النشاط الجسماني يطيل العمر ويحد من الأمراض سواء كان بارتياح صالات الألعاب الرياضية أو السير إلى العمل أو إنجاز الأعباء المنزلية اليومية كغسل الملابس أو الاعتناء بالحدائق.

وقال الباحثون بقيادة سكوت لير وهو اختصاصي في القلب بمستشفى سانت بول في كندا إن مدة النشاط الجسماني لها تأثير فظما تحرك الإنسان زاد قدر الحد من مخاطر إصابته بأمراض القلب أو وفاته مبكرا.

ولم تتوصل الدراسة إلى سلف يصبح النشاط الجسماني مضرا إذا تجاوزته وقالت "لا توجد مخاطر مرتبطة بالمستويات المرتفعة جدا من النشاط الجسماني" وأشارت إلى أنها تعني بذلك أكثر من 2500 دقيقة أو أكثر من 41 ساعة في الأسبوع.

وأمرض القلب والأوعية الدموية هي أكبر

دعم متواصل من وزير الصحة ووكيل الوزارة لجهود المركز جعله في مصاف المراكز المهمة

من تحقيق الريادة في علاجات وجراحات القلب في العالم العربي ومنطقة الخليج.

من جهته، أشاد رئيس الفريق الطبي البريطاني الزائر، استشاري العناية المركزة في مستشفى جابر وسانت توماس في بريطانيا الدكتور نيكولاس بارت «يمسوى علاجات القلب في دولة الكويت وبمستوى الخدمات الطبية المتعددة في مركز سلمان العبدالله الديوس للقلب سواء في مجال التقنيات الطبية الحديثة المستخدمة أو مجال الكادر الطبي والموارد البشرية في المركز»، وأبدى عضو الفريق الطبي استشاري جراحة القلب في مستشفى رويال برومبتون وهارفيلد في المملكة المتحدة الدكتور ريتشارد ترمليت «عجابه بالمستوى المتقدم للعمليات الجراحية الحرجة والمعقدة التي تجري في المركز»، متوها بأن «المركز يعتمد أحدث التقنيات العالمية في عمليات جراحة القلب ومن بينها غرفة ال (Hybrid Operating Room)».



الطبيبان العالميان باريت وترملت يشيدان بتطور علاجات القلب في الكويت

احتمالية وجود «عقل خاص للقلب» واردة لكني لا أستطيع تأكيدها

للقلب هو الأول في العالم العربي ومنطقة الخليج الذي تمكن من تركيب أول قلب صناعي متكامل (ECMO) تحظي بقيمة إضافية للممارسة المهنية بما تقدمه من تدريب للأطباء المشاركين على تركيب واستخدام أجهزة الإنكسو عبر أحدث طرق التعليم وباستخدام أجهزة المحاكاة وتقديم المحاضرات المتخصصة.

وفي تساؤل حول احتمالية وجود عقل خاص للقلب الإنسان يدير شؤونه غير عقل الإنسان الاعتيادي الموجود برأسه، قال الطرزي إن «هذه الاحتمالية واردة لكنني لا أستطيع تأكيد هذه المعلومة بشكل كامل أو أقدم دليلا ملموسا بشأنها». مبينا أن «مركز سلمان العبدالله الديوس

المملكة البريطانية المتحدة برئاسة استشاري العناية المركزة في مستشفى جابر وسانت توماس في بريطانيا الدكتور نيكولاس بارت، وعضوية استشاري جراحة القلب في مستشفى رويال برومبتون وهارفيلد في بريطانيا الدكتور ريتشارد ترمليت وآخرين.

وأشار الطرزي إلى أن «مضخة ال (VA - ECMO) الصناعية تدعم القلب بشكل كامل وتمده بالدم عند حدوث الجلطات الحادة وذلك لحين التشخيص الدقيق وتحديد مسار العلاج والتدخل الجراحي». مبينا أن «هذه المضخة تستخدم بشكل مؤقت لمدة ثلاث إلى خمسة أيام بعد الصي».

وكان «جرح القلوب» هو دواؤها .. هذا هو حال «أطباء القلوب» في حالات عدة .. فعندما يكن الداء في الفؤاد ويستعصي على الدواء .. وجب الجرح لإزالة الداء .. وتبقى بلسمه الجروح من فنون الأطباء .. هكذا نبوح بتصرّيات استاذ ورئيس قسم جراحة القلب في مركز سلمان العبدالله الديوس للقلب في مستشفى العبدان الجيوفيسوري رياض الطرزي الذي أكد أن «الغاية مضخة القلب الصناعية المؤقتة ال (VA - ECMO) ال (فايكمو) تمكن في فعاليتها في إنقاذ حياة المرضى في حالات جلطات القلب الحادة وعدم قدرة القلب على تحمل عمليات القلب المفتوح».

جاء ذلك في تصريح صحفي للبروفيسور الطرزي على هامش ورشة عمل «تطورات مضخات القلب الصناعية (ECMO) والتي يعقدّها مركز سلمان العبدالله الديوس للقلب في مستشفى العبدان خلال الفترة من 26 - 28 مارس الجاري، وذلك بحضور وإشراف فريق من الأطباء الاستشاريين من

الفواكه والخضروات الملونة تقي من سرطان القولون

«الإناسول» : أفادت دراسة دولية حديثة، بأن اتباع نظام غذائي يحتوي على الكثير من الخضروات والفواكه الملونة قد يحتوي على مركبات يمكن أن توقف سرطان القولون والتهابات الأمعاء.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة نورث كارولينا الأمريكية بالتعاون مع باحثين من جامعة لوند السويدية، ونشروا نتائجها أول أمس ، في دورية (Nutritional Biochemistry) العلمية.

وأجرى فريق البحث دراسته على مجموعة من الفخازير، لاكتشاف العلاقة بين تناول الفواكه والخضروات والحد من خطر سرطان القولون.

ووجد الباحثون أن الفواكه والخضروات الملونة وعلى رأسها البطاطا الأرجواني، تحتوي على مركبات نشطة بيولوجيا، مثل «الأنثوسيانين» والأحماض الفينولية، التي تقي من سرطان القولون.

وأشار فريق البحث إلى أن الفواكه والخضروات غنية جدا بالمركبات المضادة للالتهابات، ويمكن أن تقي من الأمراض المزمنة وعلى رأسها السرطان. وقال الباحثون إنهم استخدّموا حيوانات الفخازير لأن الجهاز الهضمي مشابه جدا للجهاز الهضمي البشري، أكثر من الفئران.

وكانت أبحاث سابقة كشفت أن الخضروات والفواكه الجيدة للوقاية من السرطان هي الطماطم، الباذنجان، الفاكهة الحمضية، الجزر، البروكلي، الكرنب، البصل، التفاح، الخوخ، والفراولة.

ووفقا لجمعية السرطان الأمريكية، فإن سرطان القولون والمستقيم، هو ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعا، والمسبب الثاني للوفاة من أمراض السرطان في أمريكا. إذ يصيب أكثر من 95 ألف حالة جديدة سنويا، كما أنه رابع سبب رئيسي للوفيات بالسرطان في جميع أنحاء العالم.



4 نصائح للتوازن بين الحياة الشخصية والعمل

هذهك وانت في البيت. قد لا توجد عصا سحرية تعيدك على هذه المهمة الشاقة، فقد احتلت قضايا وأمور العمل دماغك طوال اليوم، لكن عليك أن تركز الآن في علاقتك بأسرتك وشؤون منزلك وتتوقف عن التفكير في العمل. تساعد اليوغا والتمارين الرياضية، والإنكسراط في محادثات مع أفراد الأسرة عن أمور تخصهم على صرف التفكير في العمل، واستعادة الاهتمام بالأمور الشخصية والعائلية. زي العمل. عليك أن تخيل أنك ترتدي زيا رسميا للعمل. تخلعه فور الخروج من مكان العمل. وترتدي ملابسك الخاصة وتستعيد معها حياتك الشخصية. طريق العودة. أظهرت دراسة بريطانية من جامعة سويسكس أن القراءة أثناء العودة إلى البيت تساعد على إنعاش الذهن. ووضح الفاصل واضح بين وقت العمل والحياة الخاصة. يمكنك الاستعانة بالكتب المسجوع إذا كنت تقود سيارتك إلى البيت.



وتقترح هذه الدراسات وضع الهاتف في غرفة بعيدة عنك فور الوصول إلى المنزل. قلل العمل. اصرف أي تفكير في مشاكل وأمور العمل من

وقد أظهرت دراسات أن نققد البريد الإلكتروني والرسائل النصية باستمرار. ووضع الذهن في حالة اتصال مستمر من أهم أسباب التوتر الحاد.

الاتصالات خلال غير أوقات العمل. أما إذا كنت تعمل عملا خاصا فعليك جدولة مواعيدك بما يتطابق مع ساعات الدوام في المكتب.

«24» : ثقافة العمل في الوقت الحالي هي الضغوط والتوتر وساعات العمل المتزايدة. وهو ما يستهلك جزءا كبيرا من الطاقة، والوقت، ويضع الإنسان تحت ضغط عصبي باستمرار. لذا، ليس غريبا أن يكون التوتر والأمراض الصحية التي يحركها من أكثر المشاكل الصحية انتشارا، خاصة أنه في كثير من الأحيان يقل الإنسان على تواصل مع العمل وقضاياه وأمور ذات صلة به لفترة متأخرة من المساء وفي العطلات. وتؤثر هذه السمات التي تميز ثقافة العمل في الوقت الحالي على الحالة النفسية والذهنية، إلى جانب الجسم. فيسفر الإنسان بالإرهاق. ونقص الحافز. إليك مجموعة من النصائح لتحاظف على التوازن بين حياتك الشخصية وبين العمل وفق الأسلوب المعاصر:

الهاتف. أبعد الهاتف عنك خلال أوقات الراحة، ليصبح معروفا عنك أنك لا تجيب على الهاتف وأية أشكال من

هذا هو تأثير المهام المنزلية على صحتك



عاما يقيمون في المدن والأرياف في دول فقيرة وغنية. وقد تمت متابعتهم لحوالي 7 سنوات. وجاء في الدراسة أن من أصل 106970 شخصا يقومون بالنشاط الجسمي المطلوب أصيب 3.8 % منهم بأمراض قلبية-وعائية فيما ارتفعت هذه النسبة إلى 5.1 % في صفوف الذين لا يقومون بنشاط جسدي معتدلة. وأضاف أن احتمال الوفاة كان اعلى كذلك لدى الأشخاص الذين لا يحققون مستويات النشاط الجسمي الموصى بها وبلغ 6.4 % في مقابل 4.2 % لدى الآخرين».

وكان التنقل والعمل والمهام المنزلية الشكل الأكثر شيوعا للنشاط الجسمي.

وكانت دراسات سابقة حول الموضوع شملت خصوصا الدول ذات الدخل العالي على ما أكد واضعو هذه الدراسة.

الجسدي يرتبط باحتمال أقل للوفاة من أسراض وعائية قلبية». وأوضح هؤلاء أن الأمر تأكد بغض النظر عن بلد المشاركين ونوع النشاط الجسمي وإن كان يتم في إطار ترفيهي أو في إطار الحياة اليومية. وتوصي منظمة الصحة العالمية بـ150 دقيقة من النشاط الجسمي الأسبوعي على الأقل «بوتيرة معتدلة». ويفيد معدو الدراسة أن نحو ربع سكان العالم لا يحققون هذا الهدف.

وقال سكوت لير من جامعة ساين-فرايزر الكندية والمعد الرئيسي للدراسة إن هذه الأبحاث تظهر أن «المشي لمدة ثلاثين دقيقة في غالبية أيام الأسبوع يحقق فائدة كبيرة».

وقال معدوها أنها «تؤكد تراوح أعمارهم بين 35 و70

«العربية» : أظهرت دراسة جديدة أنه يمكن تقادي وفاة من كل 12 وفيات تحصل في فترة خمس سنوات، بفضل 30 دقيقة من النشاط الجسمي اليومي مثل تنظيف المنزل أو التوجه سير إلى مركز العمل. وكتب معدو الدراسة التي نشرت في مجلة «ذي لانست» يقولون إن «نشاطا أطول بعد 750 دقيقة في الأسبوع» يؤدي إلى تراجع أكبر «في الوفيات الناجمة عن أمراض وعائية قلبية». خصوصا في صفوف الأشخاص الذين يوزعون نشاطاتهم الجسدي على اعتماد النهار بفضل طريقة تنقلهم وطبيعة عملهم ومهامهم المنزلية».

وشملت الدراسة 130 ألف شخص في 17 بلدا.

وقال صعيد شامل أن النشاط