الصباح
الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 3474 - السنة الثانية عشرة
الأحد 23 محرم 1441 - الموافق 22 سبتمبر 2019
Sunday 22 September 2019 - No.3474 - 12 th Year

رغم أن أكثر من 50 في المئة من تلاميذ المدارس يمارسونها

دراسات : كرة القدم الأمريكية خطيرة ومقلقة

أظهرت مجموعة من الدراسات البحثية أن أكثر من 50% من تلاميذ المدارس الذين يمارسون رياضات يتعرضون خلالها للارتطام، مثل كرة القدم وكرة القدم الأميركية، يتعرضون لإصابات في الرأس وتغير في وظائف المخ، حتى في غياب أعراض الارتجاج.

الكل يعرف أن كرة القدم الأميركية لعبة خطرة، حتى مع ارتداء أفضل دروع الحماية، وتحدث خلال ممارسة هذه الرياضة إصابات بالركبة وشد عضلي، بل كسر بالأنف في بعض الأحيان.

وتشير أبحاث – استمرت سبع سنوات لدراسة تأثير إصابات الرأس بين تلاميذ المدارس الثانوية – إلى مخاطر جديدة قد يجدها الآباء مقلقة للغاية.

وفي هذا السياق، قال لاري ليفيرنيس، أستاذ الصحة وميحث الحركة في جامعة بيردو: «نرصد تغيرات في أنشطة الدماغ حتى عندما لا تشخص الحالة بانها حالة ارتجاج، وبدون أي أعراض ظاهرة. وهذا حدث لدى عدد كبير» ممن شملهم البحث.

وظهر لدى ما يتراوح بين 50 و70% من اللاعبين الذين شملتهم الدراسة تغيرات في الوظائف العصبية وتغيرات كبيرة أيضا في الكيمياء الحيوية للمخ ووظائف إرسال الإشارات.

يذكر أن الباحثين وضعوا على رؤوس اللاعبين مجسات لتسجيل أثر الارتطام وأخضعوهم في الوقت نفسه لفحوص وأشعة على الدماغ لقياس وظائفه.

رياضة الـ «تاي تشي» .. مفيدة جداً للصحة

جاء في تحليل جديد لأبحاث سابقة أن رياضة الـ«تاي تشي» يمكن أن تفيد الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السرطان والتهاب المفاصل وتحسّن قدرتهم على المشي وتقوي أبدانهم، وتخفف لديهم الألم.

وكتب باحثون في دورية «سبورتس مديسن» البريطانية أن حركات الـ«تاي تشي» البسيطة والبطيئة، وهي شكل عصري لفنون القتال الصينية القديمة، قد تناسب على الأخص متوسطي الأعمار والمسنين الذين يعانون من حالات صحية مركبة.

وقالت كبيرة الباحثين بي-وين تشين من جامعة «بريتيش كولومبيا» في فانكوفر بكندا: «نظرا لأن المتوسطين في العمر والمسنين يعانون من أكثر من حالة مزمنة، من المهم فحص مزايا تدخل العلاج والتدريب بالنسبة لعدد من الحالات الصحية القائمة معا».

وحلل فريق تشين نتائج 33 دراسة بحثت في تأثير رياضة الـ«تاي تشي» على مرضى أربعة أمراض مزمنة، هي السرطان والأزمات القلبية والتهاب المفاصل ومرضى «سي. أو. بي. دي» الذي يعانون من مشاكل في الرئة تجعل التنفس صعبا. كما كان البعض يشكو من مشاكل صحية أخرى.

وأوضح الباحثون أن الـ«تاي تشي» هي تدريبات تركز على التنفس وتشمل تدريبات بدنية تغطي الجسم كله مع لَيّ الركب وتواصل الحركة ببطء وتناغم. وإلى جانب تقوية الجسم يمكن لهذه الرياضة أن تحسن الاتزان والتركيز.

وشملت الدراسات التي حللتها تشين وزملاؤها أكثر من 1500 شخص. كما درس الباحثون تأثير الرياضة على أعراض أخرى منها الألم والتعبيس

دعامات حديثة للقلب تتحلل تلقائياً في الجسم بعد أداء مهمتها

أفادت بيانات طرحت في مؤتمر طبي، ، أن تجارب شاملة أجرتها شركة «أبوت لابوراتوريز» على دعامات حديثة للقلب تتحلل تلقائيا في الجسم بعد أداء مهمتها أثبتت أنها آمنة وفعالة، فيما تسعى الجهة المصنعة للحصول على موافقة أميركية على الجهاز.

وقال باحثون في مؤتمر طبي للقسطرة العلاجية في سان فرانسيسكو إن الدعامات التي تتحلل بيولوجيا في الجسم نجحت واستمرت نحو عام عقب زراعتها ضمن دراسة شملت 2008 مرضى.

وأوضحت البيانات الأولية للدراسة أنها أخذت في الاعتبار مجموعة من العوامل، منها الوفيات المتعلقة بأمراض القلب والأزمات القلبية المرتبطة بعلاج الأوعية الدموية واحتمالات إعادة الإجراءات الطبية على المرضى. وقالت الدراسة إن هذا الأسلوب تفوق على منتجات مماثلة منافسة.

وقال جريج ستون، المشرف العام على هذه الدراسة في مقابلة وفي إشارة إلى هذا الأسلوب العلاجي المستخدم حاليا في أكثر من 100 دولة «حققت التجربة جميع النقاط المستهدفة».

وصرّح باحثون أن ميزات هذا الأسلوب ستتضح مع مرور الزمن عقب تحلل الدعامات تماما مع ملاحظة حالات المرضى 5 سنوات بعد زرع هذه الدعامات كبديل عن مثيلاتها المعدنية التقليدية.

والدعامات أنابيب دقيقة تستخدم لتدعيم الشرايين عقب علاج انسدادها أو ضيقها، وتعالج هذه الدعامات بعقاقير تمنع تجلط الدم مجددا.

وصنعت الدعامات الجديدة من اللدائن القابلة للتحلل على أن تختفي تماما بعد 3 سنوات من زرعها بعد عودة الوعاء الدموي إلى طبيعته ومرونته السابقة.

وقال ستون إن الأمر يستلزم بعض الوقت كي يعتاد الأطباء على الدعامات الجديدة التي هي أكبر حجما لكنها أكثر مرونة من مثيلاتها المعدنية التقليدية.

الجلوس لفترات طويلة ..ليس ضاراً بالصحة

أظهرت دراسة علمية بريطانية أن الجلوس لوقت طويل ليس ضارا بالصحة، شرط أن يكون المرء ممارسا للرياضة.

وأجرى هذه الدراسة باحثون جامعيون في بريطانيا تابعوا 5 آلاف شخص، منهم 3720 رجلا و1412 امرأة، على مدى 16 عاما، وخلصوا إلى أن «الجلوس سواء في البيت أو في العمل لا يزيد من خطر الوفاة».

وقال ميلفين هيلسدون، أحد معدي الدراسة «تظهر أبحاثنا ما يخالف الأفكار السائدة حول المخاطر التي يمكن أن تنجم عن الجلوس، وتبين أن الخطر الفعلي ينتج عن عدم الحركة، وليس عن الجلوس لوقت طويل».

وأضاف «تشير خلاصاتنا إلى أن تقليص الوقت الذي يمضيه المرء جالسا لا يعني بالضرورة رفع أمد الحياة المتوقع».

في المقابل دعا الباحثون لـ«تشجيع الناس على أن يكونوا أكثر نشاطا، واعتبار ذلك من أولويات الصحة العامة».

«شلل الأطفال» يهاجم ضحاياه من جديد

أعلنت منظمة الصحة العالمية أن لاوس سجلت حالة إصابة بمرض شلل الأطفال تتعلق بالتطعيم، فيما يمثل انتكاسة جديدة للخطة العالمية الرامية إلى استئصال المرض في أعقاب عودة الفيروس للظهور في أوكرانيا ومالي.

وقالت المنظمة، ، إن طفلا عمره 8 سنوات توفي من المرض في لاوس في 11 سبتمبر الماضي. وأشار تحليل التسلسل الوراثي إلى أن السلالة الفيروسية منتشرة منذ أكثر من عامين في منطقة بوليخامكسي التي تتراجع فيها معدلات التطعيم.

وشلل الأطفال مرض فيروسي يهاجم الجهاز العصبي، وقد يتسبب في شلل غير قابل للعلاج في غضون ساعات ويمكنه الانتشار بسرعة لاسيما بين الأطفال في ظل الظروف التي تفتقر إلى الاحتياطات الصحية بمناطق تمزقها الحروب أو في مخيمات اللاجئين وفي مناطق تنقصها الرعاية الطبية.

لكن حملة تطعيم عالمية نجحت تقريبا في القضاء على الفيروس الفتاك، ولكن باكستان وأفغانستان أعلنت ظهور حالات إصابة هذا العام. وكان متخصصون قد حذروا من أن حالات تتعلق بسوء إدارة حملات التطعيم -مثل الحالة التي ظهرت في لاوس وحالات سابقة في أوكرانيا ومالي- قد تقف حائلا دون تحقيق تقدم في القضاء على الفيروس نهائيا في العالم.

وشددت منظمة الصحة على أنه نظرا للمحدودية النسبية للسفر إلى تلك المنطقة، علاوة على تكثيف حملات التطعيم المقررة، فإن خطر انتشار فيروس المرض عالميا انطلاقا من لاوس ضئيل.

وتخلو لاوس من الفيروس منذ عام 1993 لكن سوء إدارة حملات التطعيم يهدد بانتشار العدوى بسلالات فيروسية يمكن أن تحدث لها طفرات في مياه الصرف الصحي.

ويمكن تجنب حدوث إصابات تتعلق بالتطعيمات من خلال الامتناع عن استخدام اللقاحات الحية التي تعطى عن طريق الفم وهي فعالة للغاية ورخيصة وسهلة لكنها تحتوي على فيروسات حية. ويُستعاض عنها بالتطعيمات «غير النشطة» التي لا تحتوي على فيروسات حية.