

في دراسة هي الأولى من نوعها

السعداء أطول الناس أعماراً

وجد علماء ان السعداء يعيشون حياة أطول. وتوصلت دراسة هي الأولى من نوعها أجريت على امتداد 30 عاما الى ان حملات وفاة النعساء من كل الأعمار في نهاية الدراسة تزيد بنسبة 14 في المئة بالمقارنة مع أصحاب المزاج الراقع عموما.

ويصرف النظر عن الدخل أو الصحة أو إذا كان الشخص متزوجا أو لا فالأرجح ان يبقى من وصلوا أنفسهم بأنهم «سعداء» في الذين قالوا انهم ليسوا «سعداء».

كما ان احتمالات وفاة النعساء في أي وقت وليس في نهاية الدراسة تزيد بنسبة 6 في المئة بالمقارنة مع من قالوا انهم سعداء بحسب الدراسة التي شملت 30 ألف شخص بالغ من الجنسين ، كما

أفادت صحيفة الديلي ميل .

وطرح العلماء من جامعة نورث كارولاينا الأميركية على رجال ونساء قبل 30 سنة أسئلة بينها

«كيف تصف وضعك عموما - هل



انت سعيد جدا أو سعيد الى حد معقول أو غير سعيد».

لم اطلع الباحثون على القاعدة البيانية لسجل الوفيات لإقامة علاقة بين الإجابات واحتمالات

الوفاة خلال العقود الثلاثة لأمد

الدراسة.

وقال الباحثون ان من التفسيرات

الممكنة لدور السعادة في إطالة

العمر ان الأشخاص السعداء اقدر

ودعاة الصحة العامة بالسلوك غير الصحي ولكننا ننسى متغير مهما

إذا أغفلنا السعادة».

وأوضح العلماء «ان المداخل

العالية ومناطق السكن الآمنة من

الجريمة وبرامج الصحة العامة

المتطورة قد توفر الأمن والسلامة

وتحد من الأمراض ولكنها ليست

بالضرورة تأتي بالسعادة».

ولاحظ العلماء انه بالإضافة الى

تحسين مستوى معيشة السكان

ماديا وتوفير العناية الصحية

والسلوك الصحي يجب على

صانعي السياسة ان يفكروا في

طرق لجعل السكان سعداء . مثل

تعزيز روح التواصل بين الفرد

والجماعة ومشاريع تجميل المدن

ومساعدة الأشخاص على التعامل

مع الضغط النفسي والاسترخاء

وتشجيع الأواصر الاجتماعية

أو ما يعرف باسم الرفقان

والأصدقاء والعائلات ، يمن في

ذلك الأزواج. وأعلن العلماء «ان

السعادة يمكن ان تلعب طريقا الى

حياة أطول».

تشير دراسة جديدة إلى أن التدخين السلبي الذي يتعرض له الرضع في رحم أمهاتهم أو الأطفال يجعلهم عرضة لخطر الإصابة في مرحلة مقبلة من العمر لعدم انتظام ضربات القلب أو ما يعرف باسم الرفقان الأذيني.

وقال الطبيب جريجوري

ماركوس من جامعة

كاليفورنيا بسان

فرانسيسكو وهو كبير

الباحثين في الدراسة «لا

يمكننا القول إن التدخين

السلبي يسبب بالتأكيد

الإصابة بالرفقان الأذيني،

ولكن بحاجة إلى تأكيد هذه

النتائج».

وأعلن المعهد الأميركي

لأمراض القلب والرئة والدم

أن الرفقان الأذيني يؤدي

إلى توقف غرف القلب

العلوية والسفلية عن العمل، كما تزيد هذه الحالة من خطر الإصابة بجلطة، ويمكن أن تسبب ألما في الصدر وأزمة قلبية.

وكتب الباحثون في دورية

«هارت ريثم» أن التدخين له

صلة بالإصابة بالرفقان

الأذيني، إلا أن الصلة بين

هذه الحالة والتدخين السلبي

لم تتأكد.

وحلل الباحثون بيانات من

1976 شخصا شاركوا في

دراسة أجريت عبر الإنترنت

عن صحة القلب، وتناولت

تعرض المشاركين للتدخين

السلبي وما إذا كانوا أصيبوا

بالرفقان الأذيني.

وبالإجمال قال 12 بالمئة

من المشاركين انهم أصيبوا

بالرفقان الأذيني. ومن

أصيبوا بهذه الحالة متوسط

أعمارهم نحو 62 عاما

مقارنة مع متوسط عمر من لم يتعرضوا للإصابة

بالرفقان الأذيني وهو نحو

50 عاما.

ووضع الباحثون في

الحالات الصحية والتدخين

ووضع العوامل المؤثرة

التي قد تجعل المشاركين

عرضة للإصابة بالرفقان

الأذيني، وبينها العمر

والجنس والعرق وغيرها من

الحالات الصحية والتدخين

وشرب الخمر.

وتوصل الباحثون إلى أن

من تعرضوا للتدخين السلبي

وهم في رحم أمهاتهم أو في

فترة الطفولة كانوا أكثر

عرضة بنسبة 40 بالمئة

للإصابة بالرفقان الأذيني

عن غيرهم. وكتب الباحثون

أن النسبة كانت أعلى بين من

لم تكن لديهم عوامل مؤثرة

أخرى للإصابة بالرفقان

الأذيني.

حذار.. 80 في المئة من العدوى التي تنتقل بين البشر مصدرها اليدان



بتصوير كمية البكتيريا على اليدين على عدة مراحل، تظهر فيها البكتيريا باللون الأبيض، وتظهر بكثرة على اليد قبل غسلها، ولا تزال ظاهرة وبكثرة بعد غسلها مدة 6 ثوان، ولم تزال عن اليد بعد غسلها لمدة 15 ثانية، أما بعد غسلها لمدة 30 ثانية اختفت البكتيريا عن معظم أجزاء اليد.

لذا أوصى الخبراء بالإهتمام بغسل اليدين والقيام بذلك كل ساعة كحد أقصى، كما شددوا على أهمية الفرك بين الأصابع وخلف اليد وتحت الأظفار، وقضاء مدة 30 ثانية أثناء غسلها بالماء والصابون.

الملايين سنوياً، إذ تعد اليدان الناقل الرئيسي للجراثيم بين الناس، وتحديدا 80% من العدوى تنتقل من خلال اليدين.

فأبدنا تلامس كل أنواع الأسطح يوميا، وغسلها من أهم وأكثر الطرق فعالية لوقف انتشار الجراثيم والحد من الإصابة بالعدوى.

وقد يبدو للبعض أن موضوع نظافة اليدين مسألة بديهية ولا تستدعي التذكير بأهميتها، ولكن ما لا يدركوه هو أن لغسل اليدين طريقة وخطوات لاسيما مدة معينة.

لذا قام مجموعة من الخبراء

بمناوب في المئة من العدوى التي تنتقل بين البشر أو يكتفها الإنسان لنفسه مصدرها اليدان. هذه الإحصائية تأتي بالتزامن مع اليوم العالمي لغسل اليدين الذي يصادف 15 أكتوبر كل عام.

هي عادة بسيطة قد يستخف بها كثيرون، فالعديد من الناس لا يدركون أهمية نظافة أيديهم والمخاطر الناجمة عن إهمالها، ولذلك أطلقت منظمة الصحة العالمية يوماً عالمياً لغسل اليدين، بهدف إلى رفع الوعي بأهمية غسل اليدين بالماء والصابون.

فهذه العادة تساهم في إنقاذ

لفترة. يُسرّع تطور خلايا شبه سرطانية أو سرطان مبركة في الرئة لدى الفئران والخلايا البشرية في المختبر.

وكانت دراسات أقدم من ذلك قد أشارت إلى تأثير مماثل لمضادات الأكسدة على سرطانات الثدي والبروستات.

وتتوافر مضادات الأكسدة في الأغذية (في فيتامين إي وسي واي)، وكذلك على شكل مكملات غذائية، وهي تسمح بكبح جزئيات مسؤولة عن الشيخوخة.

وقلن الباحثون لفترة طويلة أن مضادات الأكسدة قادرة على الوقاية من أورام سرطانية، إلا أن تجارب سريرية «عدة أوقفت لأن المرضى الذين كانوا يتلقون مضادات الأكسدة كانوا يموتون بسرعة أكبر من الآخرين»، على ما قال الطبيب شون موريسن المبد الرئيسي للدراسة.

وأوضح أن التفسير لذلك على الأرجح هو أن «الخلايا السرطانية تستفيد من مضادات الأكسدة أكثر من الخلايا السليمة».

أظهرت دراسة نشرت في مجلة «نيشور» البريطانية أن مضادات الأكسدة، المعروفة بأنها تحسن صحة الخلايا وتأخر الشيخوخة، قد تؤثر سلباً على «الميلانوما»، وهو أخطر أنواع سرطان الجلد، لأنها تسهل انتقاله إلى مناطق أخرى من الجسم.

فقد زرع فريق من الباحثين، في «معهد الأبحاث حول الأطفال ومقره في دالاس، خلايا بشرية لهـالميلانوما» في فئران، واكتشفوا أن السرطان يتطور بسرعة أكبر لدى تلك التي تلقت حقن مضادات أكسدة مقارنة بتلك التي لم تتلق هذه الحقن. وقال معدو الدراسة إن «نتائجنا تشير إلى أن مضادات الأكسدة تسهل انتشار المرض، أقله على صعيد الميلانوما، من خلال المساعدة على انتشار الخلايا السرطانية في أماكن أخرى من الجسم».

وهذه ليست المرة الأولى التي يقام فيها رابط بين مضادات الأكسدة وانتشار لسرطان. ففي العام 2014، أظهر باحثون سويديون أن تناول مكملات غذائية مضادة للاكسدة، ولا سيما فيتامين «أي»

