



رياضة الـ «تاي تشي» .. مفيدة جداً للصحة



تجعل التنفس صعبا. كما كان البعض يشكو من مشاكل صحية أخرى. وأوضح الباحثون أن «تاي تشي» هي تدريبات تركّز على التنفس وتشمل تدريبات يديّة تغطي الجسم كله مع ثني الركب وتواصل الحركة ببطء وتناغم. وإلى جانب تقوية الجسم يمكن لهذه الرياضة أن تحسّن الاتزان والتركيز. وشملت الدراسات التي حللتها تشين وزملاؤها أكثر من 1500 شخص. كما درس الباحثون تأثير الرياضة على أعراض أخرى منها الألم والتعب.

وقالت كبيرة الباحثين بي-وين تشين من جامعة «بريتش كولومبيا» في فانكوفر بكندا: «نظراً 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 «تاي تشي» على مرضى أربعة أمراض مزمنة، هي السرطان والأزمات القلبية والتهاب المفاصل ومرض «سبي. أو. يسي. دي» الذي يعانون من مشاكل في الرئة.

وجدوا الآباء مقلقة للغاية. وفي هذا السياق، قال لاري ليفيريس، أستاذ الصحة ومبحث الحركة في جامعة بيردو: «نرصد تغيرات في أنشطة الدماغ حتى عندما لا شخص الحالة بأنها 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 لمحوص وأشعة على الدماغ لقياس وظائفه.

أظهرت مجموعة من الدراسات الحديثة 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 خطيرة، حتى مع ارتداء أفضل دروع الحماية، ونحصد خلال ممارسة هذه الرياضة إصابات بالركبة وشد عضلي، بل كسر بالأنف في بعض الأحيان. وتشير أبحاث - استمرت سبع سنوات لدراسة تأثير إصابات السراس بين تلاميذ المدارس الثانوية - إلى مخاطر جديدة قد



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 تلقائياً في الجسم بعد أداء مهمتها أثبتت أنها آمنة وفعالة، فيما تسعى الجهة المختصة للحصول على موافقة أميركية على الجهاز.

وقال باحثون في مؤتمر طبي للقسرة العلاجية في سان فرانسيسكو إن الدعامات التي تتحلل بيولوجيا في الجسم نجحت واستمرت نحو عام عقب زراعتها ضمن دراسة شملت 2008 مريض. وأوضح الباحثون 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 معاملة متنافسة.

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».

وصرح باحثون أن ميزات هذا الأسلوب ستنتج مع مرور الزمن عقب تحليل

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 يستغرق بعض الوقت كي يعتاد الأطباء على الدعامات الجديدة التي هي أكبر حجما لكنها أكثر مرونة من مثيلاتها المعدنية التقليدية.

الدعامات تماما مع ملاحظة حالات المرضى 5 سنوات بعد زرع هذه الدعامات كبديل عن مثيلاتها المعدنية التقليدية. والدعامات اثنا عشر دقيقة تستخدم لتدعيم الشرايين عقب علاج انسدادها أو

« شلل الأطفال » يهاجم ضحاياها من جديد

في مخيمات اللاجئين وفي مناطق تقصصها 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

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 الاحتياجات الصحية لمناطق تتركها الحروب أو

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 بوليكامبسي التي تتراجع فيها معدلات التطعيم.

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

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



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 للحدودية النسبية للسفر إلى تلك المنطقة، علاوة على تكثيف حملات التطعيم المقررة، فإن خطر انتشار فيروس المرض عالميا انطفا من لاوس ضئيل. وتخلو لاوس من الفيروس منذ عام 1993 لكن سوء إدارة حملات التطعيم يهدد بانتشار العدوى بسلاسل 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. ويستعاض عنها بالتطعيمات «غير النشطة» التي لا تحتوي على فيروسات حية.

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 خلاصتنا إلى أن تقليص الوقت الذي يمضيه المرء جالسا لا يعني بالضرورة رفع أمد الحياة المتوقع». في المقابل دعا الباحثون «تشجيع الناس على أن يكونوا أكثر نشاطا، واعتبار ذلك من أولويات الصحة العامة».

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 لفترات طويلة .. ليس ضارا بالصحة



«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 خلاصتنا إلى أن تقليص الوقت الذي يمضيه المرء جالسا لا يعني بالضرورة رفع أمد الحياة المتوقع». في المقابل دعا الباحثون «تشجيع الناس على أن يكونوا أكثر نشاطا، واعتبار ذلك من أولويات الصحة العامة».

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