



دراسة تحذر من التوقف عن العلاج بالأسبرين



وفي السويد لا يتوافر الحصول على جرعات منخفضة من الأسبرين إلا عن طريق الطبيب ولذلك تمكن الباحثون أيضا من معرفة الذين استمروا في تعاطي الأسبرين بين عامي 2005 و2009.

وحلل الباحثون سجلات 601527 مريضا كانوا غير مصابين بالسرطان وأخذوا ما لا يقل عن 80 في المئة من جرعات الأسبرين التي حددتها لهم أطباؤهم خلال أول ستة من العلاج.

وبعد استبعاد نسبة بسيطة من المرضى الذين أظهرت سجلاتهم الطبية وجود سبب أجبرهم على التوقف عن تعاطي الأسبرين مثل إجراء جراحة أو الإصابة بإحدى حالات النزيف الشديد وجدوا أن نحو 15 في المئة من المجموعة بأكملها توفت عن تعاطي جرعاته من الأسبرين بعد نحو ثلاث سنوات.

وفي ختام فترة الدراسة كان هناك 62690 حالة إصابة في شرايين القلب، وصفت بأنها أزمة قلبية أو جلطة دماغية، أو وفاة بسبب شرايين القلب، وقال سندسورم إن «المرضى الذين توقفوا عن تعاطي الأسبرين أصيبوا بحالات في شرايين القلب بنسبة تزيد 37 في المئة عن الأشخاص الذين استمروا في تعاطي الأسبرين».

ويخرج هذا إلى حالة إصابة إضافية في شرايين القلب سنويا بين كل 74 مريضا توقف عن تعاطي الأسبرين.

نصيحة لشباب متألق.. «استحموا مرة في الأسبوع»



ويستودعها» أكبر مصممة في العالم»، «تستحم مرة في الأسبوع». هذا هو سبب إشرافها، وأضاف المصمم النمساوي الأصل الذي يصغر زوجته بـ25 عاما مازحا «أنا في الحفابل استحم مرة في الشهر». يذكر أن العديد من الدراسات العلمية أشارت سابقا إلى أن الاستحمام، لا سيما بالماء الساخن يدمر البشرة، خصوصا بشرة الوجه، ويفقدتها الزيوت

النافعة والتي تطربها. ويتفق أطباء الأمراض الجلدية على أن المياه الساخنة، يمكنها أن تجرد البشرة من الزيوت الطبيعية الوفائية التي تحمي، مسببة تصدد الأوعية الدموية، وبالتالي استمرار الوجه والجلد. إذا، لا تقصرطوا في الاستحمام ويقتي على ما يبدو الاستحمام مرة أو مرتين أسبوعيا، بحسب ما ضروري، وبكفي بحسب أصل الاختصاص، غسل اليدين بشكل دوري يوميا، وأن تكون النياب نظيفة، وأن تغسل بانتظام.

أضرار كثرة الجلوس تعادل أخطار التدخين



«24»: أظهرت دراسة حديثة أن مخاطر الجلوس لفترات طويلة قد لا تقل عن مخاطر التدخين، وتسبب الكثير من المشاكل الصحية بدءا من البدانة ومشاكل التمثيل الغذائي، وصولا إلى أمراض القلب والأوعية الدموية. صدق من قال «في الحركة بركة»، فقد تعتقد بانك تتمتع بصحة جيدة لابتنعاعك عن التدخين واتباعك حمية غذائية صحية، أو لأنك تسارس التمارين الرياضية يوميا، غير أن جهودك هذه قد تذهب في مهب الريح إذا كنت من الأشخاص الذين يجلسون لفترات طويلة، فقد أظهرت دراسة جديدة تحذيرات هائلة من مخاطر كثرة الجلوس، ربما لم تكن من ضمن الحسابات سابقا.

مضمون الدراسة: فحسب هذه الدراسة، يشيّب الجلوس لفترات طويلة بأمراض ومشاكل صحية عديدة، إذ أن طبيعة الجسم غير مهينة لكثرة الجلوس، لذلك أصبح يطلق على الجلوس

لفترات طويلة «التدخين الجديد»، وذلك لما يحمله من أخطار قد تطلل أعضاء الجسم كافة وبشكل خاص القلب والأوعية الدموية. قام كيث ديباز، من المركز الطبي في جامعة كولومبيا بالولايات المتحدة بالتعاون مع 7 مؤسسات أمريكية، بتتبع نشاط حوالي 8 آلاف شخص بعمر 45 عاما فما فوق، وخلص إلى أن الجلوس لفترات طويلة يرتبط بالوفاة المبكر حتى مع ممارسة الرياضة يوميا، إذ أن قلة

الحركة تشكل خطراً كبيراً على الصحة بدءاً من البدانة واختلال التمثيل الغذائي، ومشاكل ضغط الدم، وتراكم الدهون حول الخصر، وصولاً إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار وأمراض القلب، وهو ما

التدخين غير المباشر يسبب السكري وأمراض الكبد والرئة



«العربية»: التدخين غير المباشر من النوع الثالث هو أثار التصاق الدخان المنبعث من السجائر بالشعر والملابس والمفروشات. باحثون في جامعة كاليفورنيا كشفوا أن هذا النوع قد يسبب الإصابة بمرض السكري والكبد والرئة ويؤثر بشكل واضح على الدماغ.

فهو قاتل ساكن يحيط بنا دون إدراك ماهيته.. ما يعرف بالنوع الثالث من التدخين له مضر صحية بالغة الخطورة على الإنسان. فقد كشف باحثون في جامعة «كاليفورنيا»، أنه قد يسبب الإصابة بمرض السكري النوع الثاني والكبد والرئة.

وقام فريق البحث بتحليل كيفية تأثر الأشخاص باستنشاق الدخان من ملابس شخص آخر أو شعره أو المفروشات، حيث وجدوا أن لأمز تأثيرا واضحا على الدماغ والكبد. فعند التعرض للتدخين غير المباشر لمدة شهر واحد عند تجربته على الفئران، أسفر عن تلف الكبد، وبعد شهرين من الزمن أثير عند الفئران مقاومة للإنسولين بعد التعرض للتدخين غير المباشر على المدى الطويل.

يوصف هذا النوع من التدخين بالسم الخفي، أو القاتل الصامت، حيث يمكن امتصاص الملوثات من خلال الجلد وغير التنفس.

أوضح الباحثون أن إجراء التجربة لم يتم على البشر بعد، غير أنهم نصحوا بالحيلة عند زيارة منازل المدخن، لسموم دخان السجائر تبقى على الأسقف لسنوات عديدة، وتتحول إلى مواد كيميائية سريعة يمكن امتصاصها عن طريق الجلد.

9 نصائح من أجل مطبخ آمن خال

من البلاستيك



«العربية»: يبدو أن البلاستيك يغزو حياتنا بكل جوانبها، ولم يعد المطبخ استثناء. فمن الطبي إلى التخزين إلى التعبئة يلجأ معظم الناس للبلاستيك، إلا أنه من الأفضل محاولة استبدال تلك المادة بأشياء أكثر أمنا، لا سيما المواد الصديقة للبيئة. وعلى الرغم من أن البعض قد يجد صعوبة في التخلص من البلاستيك، إلا أن الأمر أسهل مما تعتقد!

وفقا لموقع «كير 2»، يضر البلاستيك بكونها وسكانه على حد سواء، فالتلوث الناتج عن البلاستيك مشكلة بيئية خطيرة، إذ تلوث تلك المادة للمرات المائية، وتخلق ما يعرف بالمناطق الميتة في المحيطات، التي تؤدي إلى قتل أعداد لا تحصى من الكائنات البحرية.

إلى ذلك، يحذر الخبراء من لا يجب خطورة ملاسة البلاستيك لطعامك، سواء كان ساخنا أو حمضيا، حيث يمكن لأواني المطبخ البلاستيكية وحواصيت تخزين المواد الغذائية أن تسرب السموم إلى الطعام الذي تالسه.

خلص مطبخك من البلاستيك لحسن الحظ، هناك الكثير من الطرق البسيطة للتخلص من البلاستيك أثناء طهي الطعام، وفي ما يلي بعضها:

– لتخزين الطعام في أوعية من الزجاج أو المعدن بدلا من الأواني والعلب البلاستيكية، اختر المعادن أو الزجاج لتخزين المواد الغذائية. فالزجاج يعتبر الأفضل لتخزين المواد الساخنة مثل الفول والحبوب والمكسرات.

– لا كاياس البلاستيك! عندما تقوم بتغليف الوجبات،

اختر حاويات معدنية أو زجاجية قابلة لإعادة الاستخدام بدلا من الأكياس البلاستيكية. 3-الفايل لإعادة الاستخدام استبدل السلوك والملاعق البلاستيكية في سلة غداك، بأدوات معدنية. كما يمكنك استخدام الأدوات الخشبية، التي يمكن إعادة استخدامها عدة مرات.

4-ملاعق التوزيع

استبدل الأدوات البلاستيكية مثل ملاعق توزيع الطعام بأخرى مصنوعة من المعادن أو الأخشاب. 5-تجنب الأغذية المصنعة صنوق من الورق المقوى، للالتصاق على الأواني والمقالي هو حذفي ذاته مصنوع من البلاستيك؟ لذا استبدل تلك الأواني غير القابل للالتصاق، بأخرى من الحديد أو الستينيل ستيل.

المغلقة في لغات البلاستيك أو تلك المعبأة في الأكياس الشبكية من البلاستيك. 6-المياه المعبأة في زجاجات إن المياه المعبأة في زجاجات مكلفة وتعد القاتلي البلاستيكية غير صحية. والبديل المثالي هو تعبئة مياه الصنبور في زجاجات قابلة لإعادة الاستخدام أو في زجاجات معدنية، تكون خالية من مادة «البيسفينول» 7-احتفظ بحقيبة معك احتفظ بعدد من أكياس البقالة القابلة لإعادة الاستخدام في سيارتك لكي تكون قريبة من يدك عند ذهابك للتسوق، وابتعد عن الأكياس التي تستخدم مرة واحدة.

8-منظفات الصحون في ورق مقوى قناع منظفات غسالة الصحون غالبا في عبوات بلاستيكية، حاول اختيار المسحوق المعيا في صنوق من الورق المقوى، للالتصاق على الأواني والمقالي هو حذفي ذاته مصنوع من البلاستيك؟ لذا استبدل تلك الأواني غير القابل للالتصاق، بأخرى من الحديد أو الستينيل ستيل.

«العربية»: كشفت مصممة الأزياء البريطانية والناشطة البيئية، فيفيان ويستود، أول أمس، خلال أسبوع باريس للموضة عن سر شبابها الدائم قائلا: «لا تكثروا من الاستحمام».

وفي ختام عرض أزياء زوجها أندرياس كرونتهالر، المدير الفني لماركتها فيفيان ويستود، ردت المصممة البالغة 76 عاما عندما سألتها صحافيون ما هو سر شبابها، مبتسمة «لا تكثروا من الاستحمام».

وأوضح أندرياس كرونتهالر الذي يصف فيفيان

ويستود بأنها «أكبر مصممة في العالم»، «تستحم مرة في الأسبوع». هذا هو سبب إشرافها، وأضاف المصمم النمساوي الأصل الذي يصغر زوجته بـ25 عاما مازحا «أنا في الحفابل استحم مرة في الشهر». يذكر أن العديد من الدراسات العلمية أشارت سابقا إلى أن الاستحمام، لا سيما بالماء الساخن يدمر البشرة، خصوصا بشرة الوجه، ويفقدتها الزيوت

النافعة والتي تطربها. ويتفق أطباء الأمراض الجلدية على أن المياه