



إعداد : ياسر السيد

العدد 2289 – السنة الثامنة
الأربعاء ٢٢ة محرم ١٤37 – الموافق 14 أكتوبر 2015
Wednesday 14 October 2015 • No.2289 • 8th Year

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: «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».

وحلّل فريق تشين نتائج 33 دراسة بحثت في تأثير رياضة «تاي تشي» على مرضى أربعة أمراض مزمنة، هي السرطان والأزمات القلبية والتهاب المفاصل ومرضى «سبي. أو. يسي. دي» الذي يعانون من مشاكل في الرئة

جاء في تحليل جديد لأبحاث سابقة أن رياضة «تاي تشي» يمكن أن تقلّص الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السرطان والتهاب المفاصل وتحسّن قدرتهم على المشي وتلوي أديانهم. وتخلّف لديهم الألم.

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

الجلوس لفترات طويلة .. ليس ضاراً بالصحة



طويل». واضشاف -تششير خلاصاتها 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».

«الجلوس سواء في البيت أو في العمل لا يزيد من خطر الوفاة». وقال ميلفين هيلسدون، أحد معدّي الدراسة «تظهر أبحاثنا ما يخالف الأفكار السائدة حول المخاطر التي يمكن أن تنجم عن الجلوس، وتبين أن الخطر الفعلي يتّج عن عدم الحركة، وليس عن الجلوس لوقت

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

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

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

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

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 ستنتج مع مرور الزمن عقب تحليل



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 للقسرة العلاجية في سان فرانسيسكو إن الدعامات التي تتحلل بيولوجيا في الجسم نجحت واستمرت نحو عام عقب زراعتها ضمن دراسة شملت 2008 مرضى. 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 معاللة 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 ستنتج مع مرور الزمن عقب تحليل

« شلل الأطفال » يهاجم ضحاياہ من جديد

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 انطلقا 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.

في مخيمات اللاجئين وفي مناطق تقتصها 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 الاحتياطات الصحية بمناطق 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 بوليفامكسي التي تتراجع فيها معدلات التطعيم.

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.

