

جهات رقابية بريطانية تجيز السجائر الإلكترونية



الإلكترونية –التي تسخن سائلا يحتوي على النيكوتين لدرجة تحويله الي بخار قابل للاستنشاق– بديل أقل خطورة من التدخين نفسه، لكن نظرا لأنها منتجات حديثة نسبيا فلم تتوافر بعد أدلة على المدى الطويل عن درجة الأمان الخاصة بها. وأعلنت هيئة الصحة العامة لإنجلترا التابعة للصحة العمومية البريطانية أنها تعتبر السجائر الإلكترونية أقل خطورة بنسبة 95 في المئة من ناحية السلامة والأمان عن سجائر التبغ التي تسبب في سرطان الرئة وأمراض أخرى ونقل نصف من يستخدمونها.

وقالت شركة (بات) في بيان على موقعها الإلكتروني إنها «تجري تقييما في الوقت الراهن لخطط تسويق» (إيفوك) على النطاق التجاري على أن تستخدم خرطوشا يحتوي على نيكوتين ذي خواص صيدلية علاجية.

وإفادات الجمعية الخيرية (أكشن أون سموكج آند هيلث) أن أكثر من مليوني بالغ يستخدمون السجائر الإلكترونية في بريطانيا، نحو ثلثهم من المدخنين السابقين، والبقية من المدخنين الحاليين.

أعطت جهات رقابية بريطانية الضوء الأخضر لطرح جهاز لشركة التبغ البريطانية الأميركية (بات) للسجائر الإلكترونية على أن يباع كجهاز طبي للمساعدة على الإقلاع عن التدخين، وهو أول منتج من نوعه في بريطانيا يمنح ترخيصا بوصفه عقارا.

ويعني ذلك القرار أنه بات بالإمكان أن تصف الوكالات التابعة لهيئة الصحة القومية البريطانية التي تمويلها الحكومة جهاز (إيفوك) للمرضى الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين.

وقالت وكالة الرقابة على المنتجات الطبية والرعاية الصحية في بيان أمس الاثنين: «نؤكد ترخيص منتجات تحتوي على النيكوتين –بما في ذلك السجائر الإلكترونية– التي تستوفي المعايير الملائمة للجودة والسلامة والكفاءة للمساعدة على الحد من مضار التدخين».

وذكر البيان أن الترخيص الخاص بجهاز (إيفوك) منح «في الأوتة الأخيرة»، وقال المتحدث إنه صدر «في أواخر العام الماضي».

ويرى كثير من الخبراء أن السجائر

عشر نصائح سريعة وبسيطة لمساعدتك على الاستمرار بقراراتك الجديدة خلال العام



مع بدء السنة الجديدة يتخذ العديد ضمنا قرارات ووعود باتباع نظام حياة صحي إما لخسارة الوزن الزائد أو لدعم الصحة ومكافحة الأمراض، مهما كان السبب فمن الواجب أن يلتزم الراغبون لعدة اسابيع قبل أن يستسلموا ويعودوا لطرفهم السابقة في تناول الطعام غير الصحي وهجر الرياضة.

في ما يلي 10 نصائح سريعة وبسيطة لمساعدتك على الاستمرار بقراراتك الجديدة خلال العام، بعيدا عن التغيرات التي تتطلب منك أن تقلب حياتك رأسا على عقب فتشعر بالتعب ثم اليأس:

التمرين: أن كنت نويت المواقفية على التمارين الرياضية، فلا داعي أن تكون لساعات طويلة في النادي، يمكن الاكتفاء بنصف ساعة يوميا من التمرين الذي تفضله ثم الانتهاء بوضعية plank أو اللوح التي تسنحت كل عضلات الجسد، وإن كنت من

غير الملح، التي تساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول وتساعد على حرق الدهون حول محيط الوسط. أفرغ مطبخك من الأكل المصنع غير الصحي، فكل

وغنية بالسعرات الحرارية كالبطاطس المقرمشة والواح الشوكولاتة، استبدلها بطعمة غنية بالبروتين والدهون المفيدة كاللوز والجوز والبندق والفستق

الجالسين على المكاتب لفترة طويلة، فمدد عضلات جسمك بين القنينة والأخرى، أما في ما يتعلق بالطعام، فبدلا من تناول وجبات خفيفة خالية من الفوائد

«الميزو» .. لعلاج مشكلات البشرة المختلفة



كثيرة هي التقنيات التي يمكن اللجوء إليها لمقاومة مشاكل البشرة المختلفة، من المشاكل الهرمونية أو الزمنة أو حتى الناتجة عن التقدم بالعمر، وقد شاعت تقنية الميزو بشكل كبير وذلك لثباتها للضمونة، وإثباته الفعاليته دون الحاجة لجراحة، وللتعرف أكثر على ماهية هذا العلاج، أجابت الدكتورة أروى علي من مركز أوباجي التخصصي لجراحة اليوم الواحد في أبوظبي، عن الأسئلة التالية:

ما هو علاج الميزو؟ الميزو هو عبارة عن حقن مواد معينة في أماكن محددة بالجسم لغايات تجميلية

، ما الفرق بين علاج الميزو بالحقن أو باستخدام roller وفي أي الحالات يستخدم كل منهما؟

يساعد بعض المواد الموجودة في بعض أنواع الميزو بالتحلل من السيوليت المتراكم، وذلك إذا ترافق العلاج مع ممارسة الرياضة وشرب الكثير من الماء متى تظهر نتائج هذا العلاج؟

فروة الرأس، ولأغراض تجميلية في الوجه وأماكن توزع الشحوم والسيوليت في الجسم، وتحت الذقن أيضا هل لعلاج الميزو أي علاقة بعلاج مشاكل السيوليت؟

يتمنا الحقن بالإبر قد يسبب بعضها والتي قد تدوم عدة أيام هل هناك مناطق معينة من الجسم والتي يستخدم فيها هذا العلاج؟ يستخدم لأغراض علاجية في

سحبة واحدة من الشيشة تعادل تدخين سيجارة كاملة



الانبعاثات السامة والمسرطنة من تدخين الشيشة التي يعتقد البعض أنها أقل خطورة من التدخين، مؤكدين أن «سحبة» واحدة منها تعادل تدخين سيجارة بأكملها، فالشيشة يختارها البعض لكبتها، بينما يعتقد آخرون أنها أقل ضررا من السجائر. إلا أن مختصين أفادوا بأن جلسة تدخين واحدة للترجيعة تعادل تدخين 20 إلى 30 سيجارة، بحسب منظمة الصحة العالمية، بحسب تقرير نشره خبراء في «أطلس التبغ».

وتلصصن الترجيعة كميات كبيرة من أول أوكسيد الكربون الذي يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب والسرطان، وعند تدخينها يستنشق المدخن مواد سامة كالقطران والنيكوتين والرصاص والزرنيخ.

ويؤكد متخصصون أن حرق الفحم لتدخين التبغ وتوليد الدخان يتسبب في

جيد متخصصون التحذير من التبغ بمختلف أنواعه، مركزين على مخاطر الشيشة التي يعتقد البعض أنها أقل خطورة من التدخين، مؤكدين أن «سحبة» واحدة منها تعادل تدخين سيجارة بأكملها، فالشيشة يختارها البعض لكبتها، بينما يعتقد آخرون أنها أقل ضررا من السجائر. إلا أن مختصين أفادوا بأن جلسة تدخين واحدة للترجيعة تعادل تدخين 20 إلى 30 سيجارة، بحسب منظمة الصحة العالمية، بحسب تقرير نشره خبراء في «أطلس التبغ».

وتلصصن الترجيعة كميات كبيرة من أول أوكسيد الكربون الذي يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب والسرطان، وعند تدخينها يستنشق المدخن مواد سامة كالقطران والنيكوتين والرصاص والزرنيخ.

ويؤكد متخصصون أن حرق الفحم لتدخين التبغ وتوليد الدخان يتسبب في

دراسة : إصابة أحد التوأمين بالسرطان تعني احتمال تعرض الآخر للمرض



أظهرت دراسة علمية حديثة أن إصابة أحد التوأمين بمرض السرطان تعني أن احتمال إصابة الآخر بمرض خبيث مرتفعة. ونشرت نتائج هذه الدراسة في مجلة الجمعية الطبية الأميركية الثلاثاء.

واستند الباحثون إلى بيانات طبية تعود لأكثر من 200 ألف توأم من الدشمارك وفنلندا والنرويج والسويد تلقوا متابعة طبية على مدى ثلاثين عاما حتى العام 2010.

وشخصت إصابة بالسرطان لدى ثلاثة آلاف و316 توأما، وكانت الأورام متشابهة لدى 38% من التوائم المتشابهة و26% من التوائم المختلفة. وبسبب يعني أن خطر إصابة الآخر بالمرض يرتفع بنسبة 37% إن كان التوأم من بويضتين مختلفتين، و46% إن كان التوأم من بويضة واحدة.

ومن خلاصات هذه الدراسة أن نسبة الإصابة بمرض السرطان تكون مرتفعة لدى الأشخاص الذين أصيب أفراد من عائلتهم بالمرض. وتشير الدراسة أيضا إلى أن نسبة توارث مرض السرطان تبلغ 33% بشكل عام، وتختلف هذه النسبة باختلاف نوع الورم.

وهذه الدراسة هي الأوسع التي تتناول مرض السرطان والتوائم، وقد أعدها باحثون من كلية الصحة العامة في جامعة هارفارد وباحثون من جامعتي سارن دانمارك وهلسنكي.