



احتمالات نجاة مرضى القلب المتزوجين أكثر من العزاب

تشير دراسة أمريكية حديثة إلى أن الأشخاص المصابين بمرض في القلب لديهم احتمالات أكبر للنجاة والحياة لمدة أطول إذا كانوا متزوجين.

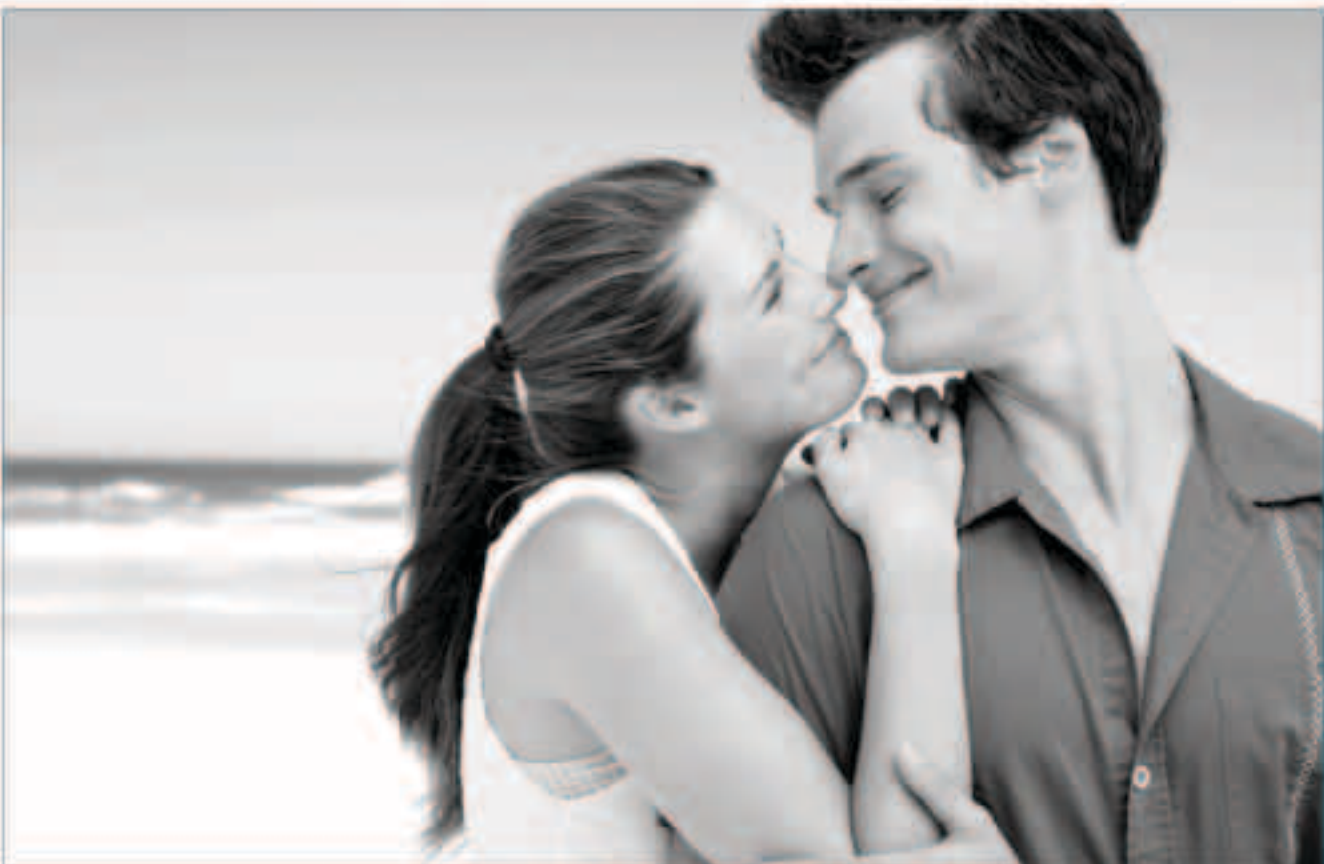
كما زادت احتمالات انتظام المتزوجين في تناول أدوية القلب وقلت لديهم عوامل الخطر الأخرى التي تهدد صحة القلب مثل ارتفاع ضغط الدم مقارنةً بالمتطلقين والأرامل ومن لم يسبق لهم الزواج الذين وصلت في المقابل احتمالات وفاتهم خلال سنوات المتابعة إلى 71 بالمئة.

وقال كبير الباحثين في الدراسة الدكتور أرشد فيومي من كلية الطب بجامعة إيموري في ولاية أتلانتا لرويترز في مقابلة عبر الهاتف «قسنا العلامات الحيوية بما يشمل معدل الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم والإصابة بالسكتي. والحقيقة أن المرضى غير المتزوجين يتوقفون يعدل أكبر لأن لديهم تلك الحالات».

واختبر فيومي وفريقه العلاقة بين الحالة الاجتماعية واحتمالات الوفاة بسبب مرض في القلب بما يشمل السكتة القلبية وكذلك الوفاة الرعاية الصحية بين عامي 2003 و2015.

وتراوحت فترة المتابعة للمرضى بين ما يقل قليلا عن عامين وما يقرب من سبعة أعوام أي بمتوسط نحو ثلاثة أعوام ونصف.

وفي الإجمال زادت احتمالات تعرض غير المتزوجين لازمة قلبية تؤدي إلى الوفاة بنحو



1.45 مثلا عن المتزوجين وزادت احتمالات إصابتهم بسكتة قلبية بنحو 1.52 مثلا ويتحو 1.24 مثلا فيما يتعلق بالوفاة لأي سبب آخر خلال فترة المتابعة. ونشرت الدراسة في دورية (أمريكان هارت أسوسيشن).

وكانت احتمالات الوفاة في أعلى معدل لها لدى الأرامل إذ بلغت 71 بالمئة فيما بلغت النسبة لدى المطلقين والمنفصلين ومن لم يسبق

وتزيد لديهم احتمالات الشعور بالمشقة في ممارسة الرياضة. وأضاف أن الافتقار إلى شبكة الدعم الاجتماعي بعد الطلاق أو الحرز المصاحب لفقدان شخص عزيز في حالة الترمل إضافة إلى

النوم الجيد يقودك لحماية غذائية صحية

أفادت دراسة بريطانية حديثة بأن الحصول على قسط كاف من النوم ليلا. يقود الأشخاص إلى اتباع حمية غذائية أكثر صحة، ما يجنبهم الإصابة بالسمنة والأمراض المرتبطة بها.

الدراسة أجراها باحثون بكلية كينجز لندن في بريطانيا، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (American Journal of Clinical Nutrition) العلمية.

وتأتي الدراسة استكمالاً لدراسات سابقة أجريت من قبل لرصد تأثير النوم الجيد على الجسم والصحة وطريقة تناول الإنسان للطعام.

ففي يونيو/حزيران 2017، أظهرت دراسة أمريكية أن النوم الجيد يعالج مشكلة

الإجهاد خلال يوم عمل طويل، وبالتالي يحمي الأشخاص من الإفراط في تناول الوجبات السريعة في المساء.

فيما أفادت دراسة بريطانية، خلال الشهر ذاته، أن عدم حصول الشخص على قسط كاف من النوم ليلا يضاعف خطر الإصابة بالسمنة المفرطة.

وفي الدراسة الجديدة، اختبر الباحثون فاعلية النوم الجيد على تناول المغذيات، والتقليل من تناول الأطعمة السكرية واتباع حمية غذائية صحية بشكل عام.

وأجرى الباحثون تجربتهم على عدد من الأشخاص البالغين الذي لا يحصلون على الحد الموصى به من النوم يوميا للفترة 7 ساعات ليلا، حيث زاد الأشخاص من نومهم بمقدار من ساعة إلى ساعة ونصف،

ليحصلوا على الحد الموصى به من ساعات النوم ليلا.

ووجد الباحثون أن حصول هؤلاء الأشخاص على نوم جيد، أدى إلى خفض 10 جرامات في كمية السكر التي تناولونها يوميا مقارنة بما قبل بدء الدراسة.

ولاحظه الباحثون أيضا اتجاه هؤلاء الأشخاص إلى خفض ما يستهلكون من كربوهيدرات كلما ناموا بشكل جيد؛ ما يعني أنهم يسبرون في اتجاه تناول الأطعمة الصحية.

وقالت قائدة فريق البحث، ويندي هول، إن زيادة عدد ساعات النوم أدت إلى انخفاض تناول السكريات التي تضاف إلى الأطعمة من قبل الشركات المصنعة أو في الطبخ بالمنزل، فضلا عن السكريات في المشروبات

والعصائر المعلقة.

وأضافت أن الدراسة تثبت أن تغيير بسيط في نمط الحياة قد يساعد الأشخاص حقا في تناول الوجبات الغذائية الأكثر صحة.

وأشارت إلى أن نتائج الدراسة مهمة خاصة للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالسمنة أو أمراض القلب والأوعية الدموية.

كانت أبحاث سابقة كشفت أن الحصول على قسط كاف من النوم ليلا، أي من 7 إلى 8 ساعات يوميا يحسن الصحة العامة، ويقي الإنسان الكثير من الأمراض، وعلى رأسها السكري والسمنة.

كما ربطت الدراسات بين اضطرابات النوم وخطر التعرض للإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية وضعف الجهاز المناعي.

«حبوب إنقاص الوزن» تساعد على تحويل الدهون الأبيض إلى طاقة



وبالفعل فإن خبراء أصبحوا يعرفون العديد من المراسيل التي تساعد على نشاط تحويل الأنسجة الدهنية.

من بين هذه المراسيل الكاتيكولامين مثل الأدرينالين و نورابينفرين و غورمونات مثل أوستروجين و تيستوستيرون و بروجيسترون أو عوامل نمو كما، أوضح ذلك الباحثون تحت إشراف مارسيل شايدلر من معهد السكر والسرطان في ميونخ في مقال لهم مؤخرا.

حصل الباحثون على الكثير من النتائج التي توصّلوا إليها حتى الآن من خلال تصارب على حيوانات أو خلايا حيوانية. شرح شايدلر وزملاؤه مؤخرا كيف يمكن، على الأقل تجريبيا، تحويل خلايا دهنية بشرية بيضاء أيضا إلى خلايا بنية.

وأوضح شايدلر أنه يتم «ترميم» نحو 10% من الخلايا الدهنية البشرية كل عام أي يتم إبدالها بخلايا دهنية جديدة.

تتميز طريقة إعطاء المادة الفعالة للأشخاص عبر شريط لاصق بالطريقة التي وضعا باحثو سنغافورة في دراستهم بأنها يمكن أن يستخدم العقار بشكل مباشر في المنطقة المطلوب خفض دهونها مما يحول حسب الباحثين دون حدوث آثار جانبية أو يخفضها على الأقل.

وعن ذلك يقول شوش بنجي من جامعة نانينج للعلوم التقنية «مما يخفض التكاليف، كما أن إعطاءها بشكل بطيء يخفض الآثار الجانبية».

غير أنه لا يوجد حتى الآن شريط لاصق أو قرص يجعل الشريط لاصق بالطريقة التي وضعا باحثو في هذا المجال في بداياتها حسيمًا أوضح فريق شايدلر في بحثهم.

من الناحية النظرية فإنه ليس أمام من لا يريد ممارسة الرياضة أو اتباع نظام غذائي خاص فرصة أخرى لانقاص الوزن.

كما أنه من الممكن أيضا تحفيز نشاط الخلايا الدهنية البنية من خلال علاج بالبرد «، حيث ينتج جسمنا عند الشعور بالبرد والتي أن تبدأ في الانعكاش على الأقل الحرارة اللازمة له بمفرده من خلال تنشيط دهون بنية، حسيمًا أوضح فرومه.

لذلك فإن الأشخاص الذين يتعرضون للبرودة بشكل منتظم ربما خسروا بعض الكيلوجرامات من وزنها.

يبدو ما ذكره باحثون من سنغافورة مؤخرا الجمل من أن يكون حقيقة، حيث أعطى الباحثون قفرازا مادة فعالة عن طريق شريط لاصق يجعلها لا تصبح بديئة رغم تناولها الغذائية بسمة. بل ويساعدها على خفض دهونها أيضا.

حولت هذه المادة الفعالة ما يعرف بالدهن الأبيض الذي يخزن الطاقة إلى دهن بني، وهو نوع من الدهون المخزنة في الخلايا الدهنية التي وظيفتها حرق الدهون المتراكمة بالجسم وتحويلها لطاقة.. فهل علر العلم بذلك على وسيلة لمكافحة «وباء» البدانة؟

لم يصل الأمر لهذا الحد حتى الآن، ولكن الكثير من الباحثين يعتبرون أن مجرد فكرة تحويل الدهون هو أمر واعد في حد ذاته.

وهناك بحث دعوب عن استراتيجيات فعالة ضد البدانة المتزايدة وذلك في ضوء العقواق المختلفة للبدانة مثل مرض السكر وأمراض القلب والدورة الدموية والسرطان «، حيث إن عدم وجود مادة دوائية في الوقت الحالي يمثل موقفا غير سار، نحن بحاجة لذلك بشكل ملح» حسيمًا أوضح ألكسندر بفافير، مدير معهد العقاقير والسحوم التابع لجامعة بون مضيفا: «ولكن هذا المجال في حراك دائم، هناك تقدم مستمر في هذا المجال».

تخضع الخلايا الدهنية منذ وقت طويل بالفعل للدراسة كبدية محتملة لعلاج الدوائي.

وهناك في جسم الإنسان إلى جانب الخلايا الدهنية البيضاء والنسبة سابقة الأخر خلايا دهنية صفراء تتكون من الخلايا البيضاء وتحرق الطاقة مثل الخلايا البنية تماما.

فإذا نجح الباحثون الآن في تنشيط الدهون البنية دوائيا أو في تنشيط تحول من الخلايا البيضاء إلى الخلايا الدهنية الصفراء فربما نجحوا في تطوير دواء لمكافحة السمنة، هذه هي الفكرة.

يرى توبياس فرومه، استاذ الطب الغدائي الجزيئي في جامعة ميونخ للعلوم التطبيقية أن هذه الفكرة ليست غريبة «، حيث ينتج ذلك بشكل جيد تماما لدى الحيوانات الثديية الصغيرة».

تجرب فرومه والفريق المساعد له مؤخرا أن كمية الدهون البنية تصل لدى البالغين ثلاثة أمثال ما كان يقترض حتى الآن وأن ذلك أيضا آثار اهتمام الصناعات الدوائية بإحراق الدهون باستخدام عقاقير.

30 دقيقة رياضة يوميا تقي من أمراض القلب بمنتصف العمر

صعوبتها بمرور الوقت على مدار عامين، بينما أخطأ أعضاء المجموعة الثانية في ممارسة تمارين التأمل وتمارين التوازن وإنقاص الوزن 3 مرات أسبوعيا لعامين أيضا.

وكان أعضاء المجموعة الأولى يمارسون التمرينات الرياضية العادية لمدة 30 دقيقة يوميا، من 4 إلى 5 أيام في الأسبوع، إضافة إلى عمليات الإحما، والاسترخاء، عقب الانتهاء، من التمرينات.

وكانت البداية بالنسبة لهم تدريجية من 30 دقيقة من التمرينات الرياضية على مدار 3 أشهر لتزداد حدة التمارين مع الوقت وتتضمن تمرينات شاقة فيما بعد.

ووجد الباحثون، أن أثر التمارين الرياضية لا يعود على القلب فقط، بل يحسن وظائف المخ أيضا، ما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض والاضطرابات العقلية، وذلك لأن التمرينات تحسن عملية ضخ الدم إلى المخ.

ورجحت نتائج البحث أن من يمارسون التمرينات الرياضية حققوا تقدما ملحوظا بالوصول إلى الحد الأقصى من الحصول على الأكسجين أثناء التمرينات الرياضية، علاوة على تحسن في مرونة في عضلة البطن الأيسر للقلب، وكلاهما من أنماط

جددت دراسة أمريكية حديثة، التأكيد على أن ممارسة الرياضة بانتظام لمدة 30 دقيقة يوميا في منتصف العمر يمكن أن تقي من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

الدراسة أجراها باحثون في جامعة جنوب غرب تكساس الطبية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Circul-tion) التابعة لجمعية القلب الأمريكية، وتأتي هذه الدراسة استكمالاً لدراسات سابقة أجريت من قبل حول فوائد الرياضة في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

وكانت دراسة سويدية كشفت في يونيو 2014، أن ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة لمدة ساعة، يوميا أو ممارسة التمارين القاسية لمدة 30 دقيقة يوميا تحد من خطر الإصابة بمرض قصور القلب بنسبة 46%.

وفي الدراسة الجديدة، أجرى الباحثون أبحاثهم لرصد فوائد الدراسة في منتصف العمر، حيث راقب الباحثون 53 شخصا جميعهم أصحاء، تتراوح أعمارهم بين 45 و64 سنة، إلا أنهم لا يمارسون الرياضة بانتظام.

وقسم الباحثون المشاركون إلى مجموعتين الأولى مارست تمارين رياضية، تزداد

