

الفصل الثالث

30 دقيقة لصحة دائمة

مواليد الربيع أطول قامة من مواليد الخريف!

بينت دراسة أجراها باحثون نمساويون أن الرجال المولودين في أشهر الربيع هم أطول قامة بشكل عام من أولئك الذين ولدوا في أشهر الخريف.

وقال الطبيب جيرهارد فيبير من معهد علوم بيولوجيا الإنسان في جامعة فيينا في مقال نشرته مجلة "نايتشر" البريطانية يوم الخميس 19/2/1998م أن الدراسة التي أشرف عليها وشملت أكثر من نصف مليون من المجندين المسجلين في الجيش الفدرالي على فترة عشر سنوات، بينت وجود فروقات في القامة عند سن 18 سنة تبعاً للشهر الذي تمت فيه الولادة.

وأضاف أن الدراسة التي أخذت في الاعتبار عدد الأيام المشمسة خلال الفترة المشمولة (1984م-1993م) بالبحث، بينت وجود فروقات منتظمة متكررة في طول القامة على مدار السنة، مع ارتفاعها إلى الحد الأقصى في أبريل و إلى حد أدنى في أكتوبر. وبلغ معدل الفرق بين الحدين 0.6 سنتيمتر.

ولم يتمكن الباحثون من توضيح سبب هذا التغير الموسمي، إلا أنهم افترضوا وجود علاقة مع الدورة السنوية للشمس ونشاط الغدة الصنوبرية الموجودة في الدماغ.

وتنتج الغدة الصنوبرية هرمون الميلاتونين قبل وبعد الولادة، وهو يمر إلى الجنين عبر المشيمة ثم ينتظم إفرازه لدى المولود بين الأسبوع التاسع والخامس عشر بعد الولادة.

الأطفال الذين يرضعون من الثدي أكثر ذكاء

أكدت دراسة نشرتها مجلة "بيدياتريكس" الأمريكية في عدد شهر يناير 1998م أن الأطفال الذين يرضعون من الثدي هم أكثر ذكاء بقليل من غيرهم ويتعلمون بشكل أفضل في المدرسة .

وأظهرت هذه الدراسة التي أجريت في نيوزيلندا لدى الأطفال الذين رضعوا لأكثر من ثمانية أشهر من ثدي أمهاتهم قدرة ذهنية أفضل في الثامنة والتاسعة من العمر وفهماً أفضل في القراءة والرياضيات بين العاشرة والثالثة عشرة ، ونسبة نجاح أفضل في الامتحانات .

ويشير أصحاب الدراسة من كلية الطب في كريستشورش إلى أن الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن مدة أطول من الثدي هن عموماً أكبر سناً وأكثر ثقافة من غيرهن ويتنمين إلى وسط اجتماعي اقتصادي أفضل ويعشن مع آباء أولادهن ولم يدخن خلال فترة الحمل .

لكن مع أخذ هذه العوامل في الاعتبار ، فقد أكد المسئول عن الدراسة جون هورود وجود علاقة "ضعيفة لكن ملحوظة" بين مدة الرضاعة من ثدي الأم وقدرات الطفل على التعلم والنجاح في دروسه .

حفاضات الأطفال يمكن أن تصيب الذكور بالعقم

أفادت دراسة ألمانية أن حفاضات الأطفال المبطنة بالبلاستيك يمكن أن تكون وراء ارتفاع إصابة الذكور بالعقم وسرطانات الخصيتين .

وأكد أطباء من قسم طب الأطفال في جامعة كييل شمال ألمانيا أن هذه الحفاضات تسبب حماوة حول الخصيتين يمكن أن تعيق نموهما في مرحلة مهمة من نمو الطفل .

وراقب الأطباء 48 صبياً أصغرهم حديث الولادة وأكبرهم فى سن أربع سنوات و7 أشهر ، ولاحظوا أن درجة الحرارة لدى الأطفال تزداد حتى درجة واحدة فى منطقة الخصيتين عن معدل حرارة الجسم لدى استخدام الحفاضات المبطنة بالنايلون . وكانت الحرارة أكثر ارتفاعاً لدى الأطفال الأصغر سناً .

وقال الباحثون "إن زيادة حرارة الخصيتين لفترة طويلة " فى الطفولة المبكرة يمكن أن تشكل عاملاً مهماً فى تدنى تعداد الحيامن (الحيوانات المنوية) فى السائل المنوي ، وهى ظاهرة فى ارتفاع ملحوظ فى الدول المتطورة على مدى السنوات الخمس والعشرين الماضية ، وكذلك سرطانات الخصيتين .

وقال الأطباء " يبدو من الممكن أن الارتفاع المستمر لحرارة الخصيتين بمعدل درجة واحدة مئوية يمكن أن يؤثر على نضج خصيتي الطفل " .

وبينت دراسات سابقة أن الحرارة مهمة جداً فى النمو الطبيعي للخصيتين وفى الحصول على نسبة عالية من الحيامن .

ويؤثر تعريض الخصيتين لحرارة مرتفعة حتى لفترة قصيرة كما هى الحال فى حمامات البخار (ساونا) أو الإصابة بالحمى ، على الخصوبة ، ومن العوامل الأخرى المشتهب بها الملابس الداخلية الضيقة ، وقلة الحركة ، والتعريض للهرمونات الصناعية ، والغذاء الفقير بمعدن السليسيوم .

(المشاية) تعيق نمو الطفل

نصح أطباء بعدم استخدام الكراجات أو المشايات ، وهى العربات الصغيرة التى يوضع فيها الطفل لتساعده على الانتقال ورجلاه على الأرض ، لأنها تسبب فى تأخير نمو الطفل وقدرته على السير بمفرده .

وتابع باحثون من دبلن 190 طفلاً بصحة جيدة سجلوا مختلف مراحل نموهم الحركي بدءاً من تقلبهم والجلوس بمفردهم ، والزحف ثم الوقوف مع مساعدة والسير مع مساعدة ثم بمفردهم .

وتبين أن الأطفال الذين استخدموا المشايات ، وعددهم 102 ، تأخروا عن غيرهم في الزحف والوقوف بمفردهم والسير بمفردهم .

ولاحظ الباحثون أن كل 24 ساعة مجتمعة يقضيها الطفل في المشاية تساوى تأخيراً من 3.3 أيام عن التمكن من السير بمفرده و 3.7 أيام قبل أن يتمكن من الوقوف بمفرده .

وخلص الأطباء ، في مقال نشرته المجلة الطبية الأمريكية يوم السبت 22 / 6 / 2002م ، إلى أن المشايات تعيق تطوير العضلات التي تساعد الطفل على الحركة ، كما أنها تزيد مخاطر الإصابات عند الأطفال و " لذلك ينصح بعدم استخدامها " .

خلافات الأبوين تؤدي إلى تباطؤ نمو الطفل

ذكرت دراسة نشرتها مجلة " أرشيف أمراض الأطفال " البريطانية يوم الأربعاء 15 / 10 / 1997م أن الخلافات بين الأبوين تؤدي إلى تباطؤ نمو الأطفال ويمكن أن تؤثر على المدى البعيد على صحتهم وسعادتهم .

وقد راقب الدكتور سكوت مونجوميرو الذي يعمل في قسم الطب في المستشفى الملكي في لندن وتيرة نمو 6500 طفل في السابعة من العمر ولدوا في الأسبوع نفسه ، وقارنها بمعطيات قدمتها هيئات الإسعاف الاجتماعي وتعلق بـ 4.5 ٪ من الأطفال الذين يعيشون وسط خلافات عائلية (توتر في المنزل وحالات الطلاق والانفصال ومغادرة أحد الأبوين المنزل) .

ورأى أن هؤلاء الأطفال أقصر من الأطفال الذين يعيشون في بيوت تسود فيها أجواء متوازنة في معظم الأحيان . وهذا الرابط قائم حتى عندما تؤخذ في الاعتبار العوامل الأخرى المعروفة التي تؤثر على نمو الطفل .

ولا حظ الدكتور مونجوميرو أن احتمال أن يكون الأطفال في العائلات العديدة الأطفال أصغر حجماً من أولاد العائلات الصغيرة أكبر بثلاث مرات .

وقال إن هذه الظاهرة يمكن أن تفسر بأن تزايد عدد أفراد العائلة مرتبط في معظم الأحيان بشروط حياة صعبة أو بأن الاضطرابات في النوم التي يسببها ذلك قد تؤدي على خلل في هرمون النمو .

ويمكن أن تؤدي الخلافات العائلية إلى زيادة مستوى مادة كيميائية ينتجها الدماغ من أجل مواجهة الضغط ويمكن أن تتدخل في توزيع هرمون النمو .
وقال الدكتور مونجوميرى "من الممكن أن تؤدي الخلافات العائلية إلى دوامة من الآثار السيئة تتجسد بتراكم المخاطر الصحية طوال حياة الفرد" .

التهابات الرحم تضاعف مخاطر الشلل لدى الأطفال

أكدت دراسة نشرتها مجلة جمعية الطب الأمريكية يوم 15 / 7 / 1997م أن الأطفال الذين تصاب أمهاتهم بالتهابات أثناء الحمل يواجهون مخاطر أكبر في الإصابة بالشلل الناجم عن حدوث خلل في قشرة الدماغ .

وأكدت الدراسة التي قام بها باحثون من المعهد الوطني للصحة في بتيسدا بولاية ميريلاند الأمريكية بشكل خاص أن إصابة الأم بحمى تؤدي إلى ارتفاع حرارتها إلى أعلى من 38 درجة مئوية أو بالتهابات المشيمة (الغلاف الذي يغلف الجنين)، تضاعف مخاطر الإصابة بالشلل تسع مرات .

وأوضحت الدراسة أنه " تم تشخيص أعراض التهابات لدى الأم سواء في المشيمة أو أى التهابات أخرى لدى 22٪ من الأطفال المصابين بشلل ناجم عن حدوث خلل غير سببي في الدماغ " .

وأضافت أن "تعرض الطفل داخل الرحم لبعض الالتهابات يمكن أن يصيب دماغ الأطفال المولودين بوزن طبيعي" .

ويتبدى الشلل في إصابة الجهاز العصبي المركزي وتظهر أعراضه منذ السنوات الأولى وتتميز باضطرابات في التحكم بالحركة .

وهى المرة الأولى التى يقيم فيها العلماء علاقة بين الالتهابات التى تصاب بها الأم أثناء الحمل والإصابة بالشلل لدى الأطفال الذين يولدون بوزن طبيعي، وكانت هذه المخاطر معروفة حتى الآن بالنسبة للمواليد الذين يولدون بوزن أقل من الطبيعي .

النساء التوائم ينهين توائم أيضا

قال أطباء سويديون يوم الجمعة 5/4/1996م أن سيدات التوائم تزيد لديهن احتمالات إنجاب أطفال توائم أيضا، وهى النتائج التى تؤكد نظريات سابقة بأن ولادة التوائم تشيع داخل الأسرة الواحدة .

وكان الأطباء يشككون منذ زمن بعيد فى هذه النظرية، إلا أن التقرير الذى أوردته النشرة الطبية البريطانية هو أول دراسة تسوق أدلة دامغة فى هذا الشأن .

وكان الدكتور بول لختنشتاين وزملاؤه فى معهد كارولينسكا للطب البيئي فى ستوكهولم بحثوا سجلات قيد المواليد لأكثر من 31 ألف سيدة كن أصلاً من التوائم .

وقال التقرير "تزداد فرص إنجاب النسوة من التوائم لتوائم أيضا" . وأن "التوائم الناتجة تكون من نفس نوع تؤم الأم سواء كانت توائم ناتجة من بويضة واحدة أو بويضتين .

التليفزيون يصيب المراهقات باضطرابات الطعام

كشف باحثون مختصون فى الولايات المتحدة عن أن برامج التليفزيون تشجع إصابة الفتيات المراهقات والشابات باضطرابات الأكل .

فقد وجد العلماء فى كلية هارفارد الطبية أن معدلات الإصابة باضطرابات الأكل وضعف الثقة بالنفس وعدم الرضا عن شكل الجسم وصورته العامة زادت بشكل كبير بين الفتيات منذ أن تعرفوا على التليفزيون .

وقال الباحثون إن الكثير من الفتيات ممن يملكن أجساماً عريضة وشهية جيدة بصورة تقليدية ووراثية، يملن إلى تشجيع أنفسهن على التقيؤ بعد تناول الطعام، رغبة في السيطرة على أوزانهن، أو يتجهن لبرامج الحمية السريعة وغير الصحية لإنقاص أوزانهن والتخلص من السمنة.

وتبين للعلماء بعد متابعة مجموعتين من بنات المدارس في جزر الباسيفيكية بين عامي 1995م و1998م، أي قبل وبعد إدخال التلفزيون فيها، أن عدد الفتيات اللاتي يسيطرن على أوزانهن بالتقيؤ كان صفرًا في عام 1995م، بينما زاد بنسبة 11٪ بعد ثلاث سنوات من انتشار التلفزيون.

ولاحظ هؤلاء أن الفتيات اللاتي يعشن في بيوت تملك جهاز تلفزيون، أظهرن أعراضاً لاضطرابات الأكل بمعدل أكثر بثلاث مرات من غيرهن.

وأرجع الخبراء هذه التوجه لدى البنات إلى إعجابهن بالشخصيات التلفزيونية والممثلات والعارضات والرغبة في تقليدهن والوصول إلى مستوى رشاقتهن، أو إلى رغبتهن في ارتداء ثياب الموضة أو الدخول على مجالات الفن والإعلانات المصورة.

وأشار الباحثون في دراسة نشرتها المجلة البريطانية للطب النفسي في 1/6/2002م إلى أن للتلفزيون تأثير سيئ على الفتيات، وخاصة عند الجلوس أمامه لفترات طويلة، مطالبين منتجي البرامج والمجلات بتبني صفات شخصية مقبولة تمثل أفراد المجتمع سواء للذكور أو الإناث.

النوم الجيد هو مفتاح الحياة الطويلة

اكتشف العلماء في الولايات المتحدة أن النوم الجيد هو سر الحياة الطويلة عند النساء مقارنة مع الرجال. فقد وجدوا أن السيدات يملن للنوم بمقدار أكبر من الرجال ولا يتأثرن كثيراً بمضاعفات القلق والحرقان من النوم.

ولاحظ الباحثون في جامعة ولاية بنسلفانيا ، أن الحرمان من النوم يؤثر على مستويات الهرمونات ويعمل على إنتاج الكيماويات المؤذية في الجسم ، مشيرين إلى أن عادات النوم عند النساء قد تطورت لتساعدهن على التأقلم والتكيف مع بكاء الأطفال الصغار الذين يستيقظون بشكل متكرر أثناء الليل ، وهذا الأمر هو الذي يفسر سبب بقاء النساء ، بشكل عام ، على قيد الحياة لمدة أطول من الرجال .

ووجد العلماء بعد دراسة تأثير ضياع ساعتين من النوم كل ليلة على 25 رجلاً وامرأة في العشرينات من العمر ، أن المتطوعين شعروا بدوخة ودوار أكثر ، ولم يكن أدائهم في اختبارات اليقظة جيداً ، وأظهروا مستويات عالية من الكيماويات الالتهابية التي تعرف باسم "سايتوكين" ، ولكن الرجال فقط هم من عانوا من زيادة مستويات "عامل النخر الورمي ألفا (TNF)" الذي يساهم في الإصابة بالبدانة والسكري ، ويزيد مخاطر إصابتهم بمشكلات صحية بسبب الحرمان من النوم .

وسجل فريق البحث في الدراسة التي نشرتها مجلة الكيمياء والصناعة في يوليو 2002م ، أن معدل النوم العميق كل ليلة يزيد عند السيدات بحوالي 70 دقيقة ، مقارنة مع 40 دقيقة عند الرجال ، مشيرين إلى أن معدل الحياة المتوقعة عند النساء يصل على 81 سنة مقابل 75 عاماً بين الرجال .

ومن المعروف أن النوم الجيد عامل مهم جداً للمحافظة على الصحة ، لأن الجسم يعمل على إصلاح وترميم الأنسجة التالفة أثناء النوم بتناسق منتظم - فعلى سبيل المثال ، يرتبط إنتاج الهرمونات كثيراً بالساعة البيولوجية للجسم على مدار 24 ساعة ، لذلك فإن العمل الذي يحتاج إلى مناوبات يؤثر سلباً على الصحة لأنه يشوش التناسق الطبيعي للجسم .

طول العمر : خاصية تنتقل بالوراثة

يتمتع أخوة وأخوات المعمرين بحظ أوفر في تجاوز المائة من العمر كما تؤكد دراسة أمريكية بينت أن طول العمر خاصية وراثية في أغلب الأحيان، مؤكدة بذلك فرضية وجود مورثات (جينات) كفيلة بضمان عمر مديد.

وأفادت نتائج الدراسة أن شقيق المعمر الذي بلغ المائة من العمر لديه فرصة تزيد 17 مرة في العيش مائة سنة من المتوسط الأمريكي.

أما شقيقة المعمر، فتزيد فرصتها هذه عن ثماني مرات، كما تزيد فرصتها بنسبة 50 ٪ في تجاوز متوسط عمر الأمريكيين، وفق الدراسة التي قامت بتحليل معطيات جمعت لدى 444 عائلة عاش على الأقل واحد من أفرادها حتى سن المائة، ونشرت في مجلة "بروسيدنجز" الصادرة عن الأكاديمية الوطنية الأمريكية للعلوم يوم الثلاثاء 11/6/2002م.

وكان معدو الدراسة، توماس برلز، وجون ولموث، قد أعلنوا في عام 2001م أنهما توصلا إلى جدولة جزء من المخزون الوراثي للصبغي (كروموسوم) الرابع، والذي يشير بقوة إلى الاستعداد الوراثي للعيش عمراً مديداً.

وأشارت دراسات أخرى إلى أن الأشخاص مديدي العمر يمكن أن ينقلوا إلى أبنائهم المورثات التي تكفل حمايتهم من الأمراض الرئيسية المرتبطة بالشيخوخة. وقال ايفان هادلي، المدير المساعد للمعهد الوطني للشيخوخة، "إن هذه النتائج الملفتة تبين أن الأشخاص الذين يعيشون فوق المائة وعائلتهم يشكلون مجموعة خاصة أكثر مقاومة للأمراض".

وأضاف "إن هذه الميزة مرتبطة على الأرجح بعوامل وراثية وبيئية وإن لم يتم بعد توضيح دور كل من هذه العوامل".

العلاج باللمس خدعة

أكد باحثون لمجلة "جورنال أوف ذي أمريكان ميديكال اسوسيشين" يوم 1/4/1998م أن العلاج باللمس، وهى تقنية تسمح وفق مستخدميه بعلاج أمراض عدة بمجرد لمس "حقل مغناطيسي" للمريض، هو مجرد خدعة! وأنتشر العلاج باللمس فى مطلع السبعينيات، وهو يركز على فرضية أن كل شخص يولد حقلاً مغناطيسياً يسهل تحديده ويسمح عندما يعدله أخصائي، بمعالجة جسم الإنسان

وبغية التحقق من الفعالية العلمية لهذا العلاج المثير للجدل، الذي يُدرّس فى جامعات 75 دولة ويستخدم فى 80 مركزاً استشفائياً على الأقل فى الولايات المتحدة، قام فريق تديره الممرضة ليندا روزا بإخضاع 21 أخصائياً فى العلاج باللمس لاختبار بسيط.

فقد سمح لهم مرة أولى بأن "يشعروا" بالطاقة الصادرة من أحد يدي مراهق، ومن ثم طلب منهم تحديد اليد التى اختاروها عبر كشف "حقله المغناطيسي" من مسافة 20 سنتيمتراً تقريباً من وراء ستار لا ينفذ منه الضوء.

وفى حالة من كل حالتين عجز هؤلاء عن تحديد هذا الحقل وقال واضعوا الدراسة "لو كان إدراك حقول الطاقة البشرية ممكناً عبر العلاج باللمس كان ينبغى على الأشخاص الذين خضعوا للاختبار أن يكشفوا يد المريض فى كل الحالات" مشددين على أن "الصدفة وحدها هى التى أدت إلى تحديد الحقل فى حالة من كل حالتين".

واستخلص واضعوا الدراسة أن "عجز هؤلاء عن إثبات نظريتهم الأساسية يشكل دليلاً لا يدحض أن العلاج باللمس لا أساس له بتاتاً وأن اللجوء إلى هذه التقنية غير مبرر كلياً".

وقال الباحثون أن فى الولايات المتحدة نحو 40 ألف أخصائي فى العلاج باللمس.

الاستحمام فى مياه شديدة البرودة مفيد للصحة

شفى فالتين نيكولايفيتش من مرضه العضال يوم أفنعه أحد أصدقائه بالاستحمام فى مياه شديد البرودة .

فمنذ الحادية والستين من عمره ، يعانى هذا الموسكوفي العجوز من مرض فى العظام لا تستكين آلامه . وقال " كان الألم حاداً حتى إننى لم أكن أستطيع أن أنام كما ينام الأصحاء ، ولا يكفى راتبي التقاعدي لشراء الأدوية الناجعة " لكنه اليوم يؤكد أنه شفى بفضل الاستحمام المنتظم فى نهر موسكوف المغطى بالجليد فى وقت تكون درجة الحرارة فى الخارج 20 درجة تحت الصفر !

ولا يتصرف هواة الاستحمام فى فصل الشتاء الملقبون "مورس" بدافع التحدي أو الطيش ، إنما للاستفادة بشكل أفضل من منافع الغوص فى الجليد .

فـ "الحفر" الجليدية للاستحمام فى روسيا لا تحصى ، وفى موسكو وحدها عشرون منها يؤمها الهواة باستمرار .

ويطبق المستحمون نصائح "مرشدهم" بورفيرى ايفانوف الذى عمت شهرته آفاق روسيا ، إذ لم يكف طوال حياته عن حض الناس على الاستفادة من منافع الاستحمام فى المياه الشديدة البرودة ، مما أدى إلى نشوء حركة حول أفكاره . وفى مطلع التسعينات توفى فى التسعين من عمره فى بلد يتدنى فيه متوسط أعمار الرجال عن ستين عاماً . ويعتبر بورفيرى ايفانوف نموذجاً للحياة السليمة ، كما ذكرت وكالة فرانس برس يوم 22 / 2 / 1999م .

وينظر الأطباء الروس من جانبهم بعين الرضى إلى ممارسة الغطس فى المياه الشديدة البرودة . وقال بوريس اندرييف الطبيب فى مستشفى بوتكينسكي فى موسكو "إنما وقاية ممتازة من مختلف أنواع الأمراض " .

وأضاف أنه عند الغطس فى المياه الباردة "توضع أعضاء الجسم فى حالة

تأهب قصوى وتستنفر جميع إمكاناتها". وأوضح " لكن يتعين أن ندرك أن المزاولة التدريجية هي أساس هذه الممارسة الطبية".

وقد وعى هذه الحقيقة جيداً هواة الاستحمام فى المياه الشديدة البرودة فى جزيرة سيريرانى بور الواقعة بالقرب من أحد تعرجات نهر موسكوفا. " فالجدد، أى الذين يمارسون هذه الرياضة منذ أقل من سنة، يحق لهم فقط الاستحمام من وقت إلى آخر"، كما ل قال المدرس نيكولاى بافلوفيتش (43 عاماً) وهاوى الغطس فى المياه الباردة منذ 15 عاماً.

وأضاف " إن هذا الاستحمام يتطلب استعداداً جيداً والإكثار منه لا يمكن إلا أن يكون مؤذياً".

وحدهم الذين يتدربون منذ أكثر من ثلاث سنوات يستطيعون الذهاب والإياب فى " الحندق" المحفور فى الجليد.

وتعتبر " حفرة" سيريرانى بور أكبر حفر فى موسكو يبلغ طولها 25 متراً وعرضها مترين. ويتم كسر الجليد فيه مجدداً قبل أى استحمام جديد. والذين شاركوا فى تكسير الجليد يستطيعون وحدهم الغوص فى المياه، حسب التقاليد المتبعة. أما المتأخرون فلا يبالى بهم أحد.

ولا يقتصر هواة هذا الاستحمام على البالغين. فللأطفال حضورهم. يأتي بهم ذويهم ويحمونهم واقفين على الثلج إذ يدلقون على رؤوسهم صفيحة من مياه النهر. وقبل أن يختبر نصائح صديقه، لم يكن فالتين نيكولا يفيتش يصدقها أبداً. وقال " لم أكن قادراً على أن أصدق أن هذا الاستحمام يمكن أن يشفىني من مرضى وأن يحسن صحتي ويصغر عمري عشرات السنين".

فيتامين سي قد يكون مضرًا بالصحة

أظهرت دراسة نشرتها يوم الخميس 8/4/1998م مجلة "نيتشر" العلمية البريطانية أن تناول قرص من فيتامين (جي) "سي" كل يوم بسبب فوائده المضادة للتأكسد، قد تكون له آثار مضرّة على الصحة خلافاً لما يعتقد الكثيرون. وشكك فريق الباحثين في دراستهم هذه بفاعلية تناول فيتامين "سي" بجرعات كبيرة، وأظهروا أنه قد يكون محفزاً للتأكسد مثلما قد يكون مضاداً للتأكسد.

وأجرى الفريق، الذي يرأسه يان بودمور من جامعة ليستر في بريطانيا، دراسته على 30 متطوعاً في صحة جيدة تتراوح أعمارهم بين 17 عاماً و49 عاماً، تناول كل منهم 500 مليجرام من فيتامين سي على مدى ستة أسابيع.

وسجل الباحثون أضراراً في بعض كرات الدم البيضاء في الدم ناجمة عن تناول الفيتامين، قد يكون لها دور في الإصابة بالسرطان وتصلب الشرايين وبعض أمراض الروماتيزم.

الكحول لا يخفف القدرات العقلية للمسنين

جاء في دراسة نشرتها مجلة "بريتيش ميديكال جورنال" الطبية المتخصصة في عدد يونيو 1997م أن تناول الخمر حتى بكميات كبيرة لا يؤدي إلى قصور في القدرات العقلية والذهنية لدى المسنين.

وأكدت الدراسة أن أياً من التجارب العصبية النفسية، التي شملت عينة من 209 من الرجال المسنين الذين تراوحت أعمارهم بين 65 و 74 عاماً وبينهم

جنود قدامى قاتلوا فى الحرب العالمية الثانية ، لم تظهر تلفاً فى خلايا الدماغ أو فقداناً للقدرات العقلية والذهنية بسبب الكحول .

وقد أجرت هذه الدراسة جامعة كامبيرا ومستشفى كونكورد فى سيدنى خلال فترة عشر سنوات . وفى عداد هؤلاء المسنين أشخاص معتدلون فى شرب الكحول وآخرون مدمنون .

وخلصت المجلة إلى القول أن العلماء الأستراليين لم يجدوا أي دليل على أن شرب الكحول بكميات كبيرة طوال الحياة يؤثر على ملكة الإدراك عند المسنين .

دواء يساعد على تأخير ظهور السكري لدى الكبار

خلصت تجربة طبية دولية استمرت ثلاث سنوات إلى قدرة دواء فى تأخير ظهور مرض السكري عند الكبار وقدرته ، لدى البعض على تخليصهم من عدم تحملهم للجلوكوز ، وهو العارض الذي يسبق ظهور المرض .

وقامت التجربة التى شملت أكثر من 1400 مريض يعانون من عدم تحمل الجلوكوز ، ونشرت فى مجلة " لانسيت " البريطانية يوم السبت 15/6/200 ، على إعطاء قسم من المرضى 100 مليجرام يومياً من دواء اكاربوز والباقيين دواء وهمياً .

وفى نهاية التجربة ، نجح الدواء فى تقليل مخاطر الإصابة بالسكري بمعدل 25 ٪ . كما زاد بصورة كبيرة من فرص المرضى فى تحمل السكر مجدداً .

ويتمثل السكري فى وجود نسبة أعلى من الطبيعي من السكر فى الدم بسبب نقص هرمون الأنسولين الذي يفرزه البنكرياس .

ويسبب السكري المزمن العمى والقصور الكلوي وقد يؤدى إلى الوفاة . ولكن قبل ظهور السكري ، يمر الجسم بمرحلة عدم احتمال السكر التى تتفاقم تدريجياً .

ويصيب السكري أكثر من 17 مليون شخص في الولايات المتحدة وأكثر من 150 مليوناً في العالم .

والنوع الأول من السكري الذي يشكل عشر حالات السكري عموماً يصيب عادة الأطفال والشبان ، لكنه يمكن أن يظهر في أي عمر .

أما النوع الثاني ، أو السكري الذي يصيب البالغين ، والذي بات ينتشر بصورة كبيرة في الدول المتقدمة ، فيظهر بعد سن الخامسة والخمسين وغالباً ما يكون بسبب السمنة أو زيادة الوزن .

وأجريت التجربة في النمسا وكندا والدنمارك وفنلندا وألمانيا وإسرائيل والنرويج وإسبانيا والسويد بإشراف البروفيسور جان لوى شياسون من جامعة مونتريال بكندا . ومولتها بشروط شركة باير آى جى منتجة دواء اكاربوز الذي يسوّق منذ عام 1995م في الولايات المتحدة تحت اسم "بريكوز" وفي أوروبا باسم "جلوكوباي" .

وكانت دراسة نشرتها مجلة "نيوانجلند جورنال أوف مديسين" في فبراير 2002م ، أكدت أن اتباع نظام حمية وممارسة التمارين الرياضية ، أكثر فائدة من الأدوية لتفادى الإصابة بالسكري .

وقال شياسون : " التجربة بينت كذلك فائدة تعاطي دواء اكاربوز " .

وأضاف أنه يتعين معرفة ما إذا كان إتباع نظام الحمية والتمارين مع أخذ الدواء سيكون مفيداً كذلك .

وقال : " على أي حال ينبغي الآن مراجعة التوصيات بشأن الكشف عن المرض وعلاج عدم تحمل السكر قبل الإصابة بالسكري .

ودواء اكاربوز هو من الأدوية المثبطة لعمل أنزيم ألفا - جلوكوزيداز وتعمل في الأمعاء عبر تبطئه هضم الكربوهيدرات وإطالة فترة تحولها إلى جلوكوز وعليه فهي تؤثر على مستوى السكر في الدم بعد تناول الطعام .

ومن أكثر الآثار الجانبية شيوعاً للدواء الانتفاخ والإسهال .

الشموع تنشر السموم في المنزل

أكدت دراسة نشرتها مجلة "نيو ساينتست" يوم السبت 22 / 6 / 2002م أن الشموع الآسيوية تحتوي كمية مركزة من مادة الرصاص بحيث أن احتراقها ينشر جزيئات سامة في المنزل .

ويتم إضافة الرصاص إلى فتيلة الشمعة لتكون أصلب وتحسين احتراقها، ومن المعروف أن جزيئات سامة ويمكن أن تنتشر في الهواء حول شعلة الشمعة . ولكن تبين لباحثين من الوكالة الأمريكية لحماية البيئة أن احتراق الشمع ذي الفتيلة المطلية بالرصاص يؤدي إلى إطلاق جزيئات سامة ليس فقط بالقرب من الشمعة، وإنما في المنزل كله .

ولاحظ الباحثون أن احتراق شمعة واحدة لأربع ساعات فقط رفع مستوى الرصاص في الغرفة إلى 6.2 ميكروجرام في المتر المكعب، و 2 ميكروجرام في المتر المكعب في المنزل .

والحد الأقصى المسموح للرصاص في الهواء هو 1.5 ميكروجرام في المتر المكعب . وقال الباحثون أنه كلما تركت الشمعة تحترق لفترة أطول ازدادت نسبة الرصاص في الجو .

ولم يحدد المقال الماركات الثماني للشموع التي شملتها التجربة، أو الدول المنتجة، حيث أشير إليها إنها صنعت في "آسيا" .

ولاحظ المقال أن المنتجين في الولايات المتحدة وأوروبا الغربية ملزمون

باستخدام مواد غير ضارة وإنما أغلى ثمنًا بدلاً من الرصاص ، كالزنك . وأن الولايات المتحدة تعد مشروع قانون لمنع استخدام الشموع التي تحتوى على الرصاص .

ومادة الرصاص سامة لاسيما للأطفال حيث تؤدي على إعاقة نمو الدماغ . وقد ارتفعت مبيعات الشموع المستوردة في الولايات المتحدة بمعدل 800 % منذ عام 1992م ويباع منها حوالي 3 ملايين شمعة سنوياً .

أهذر من المسكنات

حذر ساميونس ايليس الباحث في مستشفى نورث ستافوردشر الملكي من أن تعاطي الأسبرين والباراسيتامول بكثرة قد يسبب الصداع ولا يشفى منه كما يعتقد البعض ، حسبما ذكرت وكالة رويتر يوم 10 / 4 / 1997م .

وقال ايليس : " ربما حان الوقت للتحذير من كل الأدوية المسكنة ومن أن التعاطي اليومي للأقراص المضادة للصداع قد يزيد الأمر سوءاً " .

وأثبتت عدة دراسات أن استمرار تعاطي المسكنات يمكن أن يصيب بالصداع فعلاً .

وكتب ايليس في مجلة " وست جراد يويت " الطبية أن أعراض الصداع اليومي المزمن قد تتحسن جداً في 75% من الحالات مع الاستخدام المقنن للمسكنات وإتباع إجراءات أخرى مثل مراعاة النظام الغذائي وتخفيض الضغط العصبي .

وأضاف أن اللجوء إلى المسكنات لعلاج الصداع أصبح " وبائياً " وأن الشخص العادي قد يستغرق شهرين لتخليص نفسه من آثار تعاطي عقاقير مبالغ فيها لتسكين آلام الصداع .

مادة (ادرينوزين) هي التي تسبب النوم

أفاد باحثون طبيون فى مجلة " ساينس " العلمية أن تجمع المادة العضوية " أدينوزين " فى الدماغ هو الذي يسبب النوم .

ولاحظ العلماء أن معدل مادة ادينوزين (نوع من الأحماض الأمينية يعدل نشاط الخلايا العصبية) لدى القطط يتغير تبعاً لحالتي الاستيقاظ والنوم .

وقد يتيح هذا الاكتشاف وضع دواء جديد قادر على التحكم فى النوم عند الإنسان عبر إعطاء حقنة من مادة ادينوزين حسبما ذكرت فرانس برس يوم 24 / 5 / 1997م .

وأوضح هؤلاء العلماء الذين عملوا برئاسة البروفيسور بوركا - هايسكانين من مركز " هارفرد ميديكال سكول " أن هذه النسبة تزداد فى الدماغ خلال فترة الاستيقاظ وحتى يخلد الحيوان إلى النوم . وبعد ذلك وخلال فترة النوم تخف كمية أدينوزين تدريجياً حتى الاستيقاظ .

المضادات الحيوية لا تعالج التهاب الحنجرة والجيوب الأنفية

جاء فى دراستين منفصلتين نشرتا يوم الجمعة 7 / 3 / 1997م فى مجلتي " بريتش ميديكال جورنال " و " لانسيت " ، أن علاج التهابات الحنجرة والجيوب الأنفية بالمضادات الحيوية لا يعطى عملياً أي مفعول .

واستنتجت الدراستان أن مفعول المضادات التى يصفها الأطباء غالباً " هامشي " أو " غير ملحوظ " .

ويحذر الخبراء عادة من الإفراط فى استخدام المضادات الحيوية لأن ذلك يعزز المقاومة لدى الجراثيم فى الجسم .

وقام بالدراسة الأولى بول ليتل وفريق من جامعة ساوثمبتون وشملت 716 مصاباً بالتهابات فى الحنجرة فى جنوب وغرب إنجلترا .

ولم يطرأ أي تحسن يذكر على الذين تلقوا مضادات حيوية ، باستثناء بعض الثقة التي يوفرها الدواء بشكل عام ، سواء كان هذا الدواء ناجحاً أم لا .

وخلصت الدراسة إلى النصيح بالآيأمر الأطباء بأي مضاد حيوي للمصابين بالتهاب الحنجرة " قبل بضعة أيام حتى إذا استمرت الأعراض " .

أما الدراسة الثانية ، فشملت 214 حالة من التهاب الجيوب الأنفية . وقد تأكدت للقائمين بها في مجلة " لانسيت " أن تحسناً طرأ على المصابين الذين تلقوا مضادات حيوية في 83٪ من الحالات ، والتحسّن نفسه طرأ على 77٪ ممن لم يتلقوا أي مضادات . وتساوت نسبة الانتكاس خلال عام واحد لدى الفئتين .

من لا يسمع جيداً لا يقرأ جيداً

ذكرت دراسة نشرت في مجلة " بروسيد نجز أوف ذى ناشيونال أكاديمي أوف سيانس " أن مشكلات القراءة عند بعض الأشخاص ناجمة في الواقع عن عيب في السمع حسبما ذكرت فرانس برس يوم 26 / 5 / 1999م .

وكان بعض الباحثين يعتقد حتى الآن أن عدم القدرة على سماع أصوات تتألى بسرعة بشكل مرض يثير صعوبة في إقامة تماثل بين الأصوات والحروف ، وهو شرط ضروري لقراءة جيدة .

لكن آخريّن يعتبرون أن الصعوبة في التعرف على مختلف الأصوات في كل كلمة تؤدى إلى مشاكل في التخاطب وفي القراءة .

وحلل واضعو الدراسة الجديدة ، وهم باحثون في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو ، قدرات السمع للقارئىن الجيدين والسيئىن عبر مقارنة نشاط بعض خلايا الدماغ .

وقد تمكنوا بواسطة قياس الحقول المغناطيسية الضعيفة التى تتولد خلال الاتصالات بين الخلايا والجزء المخصص للسمع فى قشرة الدماغ ، من اكتشاف

الصعوبات فى تسجيل الأصوات السريعة والقصيرة لدى الأشخاص الذين لا يقرؤون جيداً .

ويعنى الكشف عن هذه العلاقة أن البالغين الذين لديهم صعوبة فى القراءة يعالجون الأصوات المركبة ، مثل أصوات اللغة ، بشكل مختلف تماماً عن البالغين الذين يقرؤون بلا أي مشكلة .

الموسيقى تزيد إنتاجية العمل

توصل العلماء الروس إلى طريقة ظريفة لزيادة إنتاجية الأشخاص الذين تتضمن وظائفهم الكثير من القراءة ، وخاصة الأرقام ، وإدخالها على جهاز الكمبيوتر ، تتمثل فى تشغيل موسيقى الروك فى أماكن العمل .

فقد وجد العلماء فى الأكاديمية الروسية للعلوم ، أن قدرة الشخص على تمييز وإدراك الصور البصرية ومنها الحروف والأرقام ، تكون أسرع عند تشغيل موسيقى الروك أو الكلاسيك فى ميدان العمل .

وأوضح هؤلاء فى التقرير الذى نشرته مجلة " العلوم العصبية للسلوك وعلم النفس " فى يونيو 2002م أن الزيادة فى السرعة الموسيقية تضع عند تكرار النغمات ، لذلك فقد يستفيد العاملون من الاستماع للموسيقى أثناء أدائهم لوظائفهم .

زيادة الملح مضرة بالصحة

قال باحثون أنهم أكدوا أن الإفراط فى تناول الملح يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم ، ودعوا الناس إلى تقليل الملح فى طعامهم وخاصة مع تقدم السن . وأيدت دراسة نشرتها " بريتش مديكال جورنال " فى مايو 1996م نتائج تم التوصل إليها سابقاً توضح الصلة بين الملح وارتفاع ضغط الدم . ودعا باحثون من بريطانيا وبلجيكا والولايات المتحدة إلى تجديد الحملة الدولية لتحذير

الناس بخفض الملح فى طعامها .

وقال مالكوم لو من معهد وولفسون للطب الوقائى فى مستشفى سان بارثولوميو فى لندن: " الملح الزائد فى الطعام يشكل خطراً كبيراً على الصحة " .

وارتفاع ضغط الدم ليس نتيجة حتمية لتقدم العمر ، وتؤكد هذه الدراسات أن الملح عنصر مهم فى الإصابة بضغط الدم .

وكانت عدة دراسات قد أشارت إلى أن الصوديوم فى ملح الطعام ربما لا يسبب الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأن هناك بعض العناصر الأخرى التى يمكن أن تسبب هذا الارتفاع مثل الكالسيوم .

ولكن بول إليوت ، وهو أستاذ فى علم الأوبئة فى جامعة امبريال كوليدج فى لندن ، وفريقه توصلوا إلى نتائج مختلفة فى دراسة شملت عشرة آلاف شخص فى 52 دولة .

اكتشف الفريق أن الطعام الذى يحتوى على قدر كبير من الملح له صلة مباشرة بارتفاع ضغط الدم ولاسيما النوع الذى يتفاقم مع تقدم السن ، ولكن مصنعي الملح نفوا وجود مثل هذه الصلة .

وقال معهد الملح الأمريكى فى بيان جاء فى الـ "بريتيش مديكال جورنال" نعتقد أن الإحصاءات لا تبين وجود علاقة وثيقة بين كمية الملح التى يتناولها الفرد ومعدل الزيادة فى ضغط الدم مع السن .

وقالت المجلة أنه من المؤكد أن الجدل سيستمر ، ولكنها حثت الحكومات على تغليب الصحة العامة على مصالح صناعة الأغذية .

وذكرت المجلة فى مقالة نشرت فى صفحتها الأولى أن صناعة الأغذية مثلها فى ذلك مثل أي مجموعة لها مصالح تسعى لحمايتها تقاوم القيود التى تضر بهذه المصالح .

الادوية لتجفيف المرضى قبل الجراحة

قال طبيبان بيطريان يونانيان يوم الخميس 9/11/1995م إن التقليد المتبع بتجفيف المرضى قبل إجراء عمليات جراحية لهم لتجنب القيء ربما يؤدي إلى رد فعل عكسي .

واعتماد الأطباء أن يأمرؤا المرضى بالإحجام عن الطعام أو الشراب قبل العملية بساعات لاستبعاد احتمال انتقال محتويات المعدة إلى المريء ، ولكن الطبيين البيطريين ذكروا أن الخطورة ربما تكون أعلى إذا كانت المعدة خاوية .

وأجرى الطبيبان أبو ستولوس جالاتوس وديميتريوس رابتوبولوس تجربة على الكلاب ووجدوا أنه كلما طال مدة البقاء دون طعام ازدادت الكلاب عرضة لحدوث تسرب من المعدة .

وقال الطبيبان وهما من جامعة ثيسالونيكى فى نشرة نيو سيانستس مديكال جورنال " الطبية إن الكلاب الجائعة تكون معدتها حمضية إلى حد كبير ولذا يتزايد احتمال حركات المعدة اللاإرادية .

ولكن أطباء تخدير قالوا إنه لا بد من إجراء دراسات أخرى لتحديد ما إذا كان المبدأ نفسه ينطبق على الإنسان .

ارتفاع ضغط الدم فى الصغر إنذار بفقد الذاكرة فى الكبر

قال باحثون دوليون يوم الثلاثاء 19/12/1995م إن ارتفاع ضغط الدم الذى يترك دون علاج فى منتصف العمر يتسبب فيما يبدو فى فقد الذاكرة فى الكبر ، وهذه الصلة يمكن أن تستخدم فى برامج الرعاية الصحية العامة مع ارتفاع أعداد كبار السن ، كما ذكرت وكالة رويتر .

توصل فريق يرأسه باحثون من جامعة اراسموس الطبية فى هولندا أنه مع كل ارتفاع بمقدار عشر نقاط فى ضغط الدم الانقباضى هناك احتمال أزيد بنسبة 7٪

فى ضعف القدرات الذهنية . ويعتبر ضغط الدم البالغ 140 نقطة أو أقل طبيعياً لشخص فى منتصف العمر .

وشملت الدراسة التى جرت بالتعاون مع مركز كواكىنى الطبى فى هاواى ومعهد الصحة القومى فى بيشيدا بولاية ماريلاند قياس المهارات الذهنية لنحو 3735 من الرجال كبار السن الأمريكىين من أصول يابانية المشاركين فى برنامج هونولولو لأمراض القلب الذى بدأ فى الستينيات .

ومتوسط عمر المشاركين 78 عاماً . عانى 6.1٪ منهم من ارتفاع ضغط الدم إلى مستوى أعلى من 160 نقطة فى منتصف العمر .

وقال الباحثون أن النتائج التى خلصوا إليها أظهرت أن ارتفاع ضغط الدم الذى لم يعالج أسفر عن ضعف أكبر فى الوظائف الذهنية بعد مرور عشرين عاماً .

الإرهاق فى العمل قد يؤدى إلى الموت

قال باحثون بريطانيون يوم الجمعة 12/4/1996م إن الإجهاد فى العمل ضار بالصحة وقد يردى إلى الوفاة ، حسبما ذكرت وكالة رويتر .

وقالت سوزان ميتشى وان كوكروفت فى مستشفى رويال فرى التعليمى بلندن وكلية الطب إن الإفراط فى العمل قد ينتهى بالآزمات القلبية وأمراض الصدر أو على الأقل أن يتسم هؤلاء ممن يجهدون أنفسهم فى العمل بالمزاج العصبي الحاد .

وكتب فريق البحث يقول إنه يجب تحميل أرباب العمل المسئولية عن منع زيادة أعباء العمل وتقديم المعونة لمثل هؤلاء المرضى .

وقال التقرير الذى أوردته النشرة الطبية البريطانية "أوضحت الأبحاث أن زيادة أعباء العمل تؤدى إلى زيادة الأمراض ومعدلات الوفيات " .

وذكر التقرير " فى اليابان ثمة أعراض معروفة تسمى الوفاة بسبب الإفراط فى العمل ". وأوردت الدراسة أبحاثاً نشرت فى الدنمرك وإيطاليا والسويد وبريطانيا تعضد هذه النتائج .

وأوضحت دراسة أجريت فى الدنمرك شملت 2465 من سائقي الحافلات على مدى سبع سنوات صحة هذه النتائج ، وأشارت إلى أنه علاوة على زيادة أعباء العمل فثمة عوامل أخرى منها انعدام الاتصالات الاجتماعية مع الزملاء أثناء فترات الراحة وهى من بين العوامل التى تسهم فى ضعف عضلة القلب . وخلص التقرير إلى القول " يبدو أن الإرهاق فى العمل يؤدى إلى الوفاة " . وفى معرض علاج هذه الحالة أوصى التقرير بأنه يجب على الحكومات أن تضع تشريعات وقوانين تقضى بزيادة أعداد العاملين وتقليل ساعات العمل .

عيون سوداء.. سمع جيد

ليست العيون السود جذابة فحسب ، بل مفيدة وصحية أيضا ، على ما بينته دراسة نشرتها مجلة " بريتيش مديكال جورنال " فى مايو 2001 وجاء فيها أن أصحاب العيون ذات الألوان الفاتحة أكثر عرضة لفقدان السمع إذا أصيبوا بمرض التهاب السحايا .

وأعلنت نتيجة هذه الدراسة طبية بريطانية مختصة بأمراض الأذن ، بعد ما درست ملفات مرضاها طويلاً .

فلاحظت أن أصحاب العيون الفاتحة يفقدون شيئاً فشيئاً سمعهم عندما يصابون بالتهاب السحايا ، بينما تبقى حاسة السمع على حالها لدى أصحاب العيون السود .

ويعتبر بعض الأطباء هذا الاستنتاج فرضية سينطلقون منها لدراسة الارتباط بين لون العيون وبعض الأمراض السمعية ، وقد يساعدهم فى التوصل إلى علاج

لأمراض السمع والتهاب السحايا.

البول علاج سحري في تايلاند

رغم التحذيرات المتكررة من الجامعة يلقي كتاب يشيد بالمزايا العلاجية للبول رواجاً كبيراً في أسواق تايلاند بينما يتزايد إلى حد كبير عدد الذين يتبعونه ، كما ذكرت فرانس برس يوم 12 / 6 / 2001م .

والكتاب الذي يحمل عنوان " هل تتجرءون على شرب البول " والصادر طبعة التاسعة هو من ترجمة راهب بوذي تايلاندي لكتاب طبيب ياباني يعود تاريخ نشره إلى عام 1994م .

ويشرح الكتاب وسائل استعمال البول الذي تنسب إليه منافع خصوصاً في معالجة حالات البرد وآلام الحلق والربو والسل والاكزيما (القوباء) وسرطان الجلد والسكري . . وحتى الإيدز .

وهذا العلاج السحري ليس جديداً تماماً في تايلاند ولا آسيا . فقد تعود رهبان بوذيون يعيشون في مناطق نائية على شرب . بولهم لحماية أنفسهم من الأمراض .

وقد دعت السلطات الطبية إلى توخي الحذر ونبهت إلى المخاطر التي يمكن أن تنجم عن النفايات والبكتيريا والجراثيم الأخرى الموجودة في البول أحياناً .

الإيمان الديني يساعد في الشفاء

أظهرت دراسة أذيعت يوم الاثنين 16 / 12 / 1996م في إطار مؤتمر عن الروحانية والعلاج عقد في كلية طب جامعة هارفارد واستمر لمدة ثلاثة أيام ، أن معظم أطباء العائلات يعتقدون أن المعتقدات الدينية يمكن أن تساعد على

الشفاء ، كما ذكرت وكالة رويتر .

وقال 99٪ من الأطباء الذين شملتهم الدراسة أن الدين يمكن بالفعل أن يجعل الناس أكثر صحة .

وقد استطلعت الدراسة التي أجريت في اجتماع الأكاديمية الأمريكية لأطباء العائلات في أكتوبر 1996م آراء 269 طبيباً .

وقال الدكتور هربرت بنسن رئيس معهد العقل والجسد الطبي في مركز ديكونس الطبي في بوسطن : " شهد الأطباء على مر العصور حالات شفاء لا يمكن أن يرجعوها إلى خطوات العلاج الطبي وحدها " .

وأضاف " بدأ العديد من الأطباء حالياً يؤكدون أن الإيمان يمكن أن يؤثر تأثيراً عميقاً على الصحة والسعادة ويعتبرونه جزءاً لا يتجزأ من خطة العلاج التقليدية " .

وقال نحو 91٪ من الأطباء الذين استطلعت آراؤهم أن عدداً من مرضاهم سعى لمساعدة رجال دين لمساعدتهم على حل مشكلاتهم الصحية " .

الدين والعبادة علاج لمرض السكري

أظهرت دراسة عملية نشرتها مجلة " العناية بالسكري " في يوليو 2002م أن حضور المجالس الدينية يحسن صحة القلب عند المرضى المصابين بالسكري .

ووجد الباحثون في جامعة ساوث كارولينا الطبية الأمريكية أن مرضى السكري الذين يحضرون المجالس الدينية لمرة واحدة في السنة على الأقل ، يتمتعون بمستويات أقل من مادة الالتهاب المرتبطة بأمراض القلب ، وهي بروتين (سى) التفاعلى (CRP) التى يفرزها الجسم كجزء من استجابته للالتهابات والرضوض والجروح ، مقارنة بالذين لا يحضرون مثل هذه المجالس .

ولاحظ الباحثون بعد قياس عدد مرات المشاركة فى العبادات ، وليس مقدار تدين الشخص نفسه ، عدم وجود نفس العلاقة بين الدين والبروتين المذكور ،

عند الأشخاص غير المصابين بالسكري، مشيرين على أن هذه النتائج تنطبق على الأشخاص المعرضين لخطر أعلى لأمراض القلب الوعائية، وهم مرضى السكري.

واقترح الباحثون أن الفوائد من حضور المجالس الدينية لا تنتج عن فعل الحضور والمشاركة نفسها، بل لتأثير الدين والعبادة الإيجابي على حياة الأشخاص ونفسياتهم.

وكانت البحوث السابقة قد أظهرت أن ارتفاع مستويات بروتين (CRP) في الدم قد يكون أحد المؤشرات التي تنبئ عن أمراض القلب.

وفسر العلماء أنه في حالات الإنتانات الجرثومية مثلاً، تزيد مستويات هذا البروتين في الدم بصورة مؤقتة عند زيادة نشاط الجهاز المناعي، موضحين أن ارتفاعه بشكل مزمن يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، إذ يلعب الالتهاب دوراً رئيسياً في تصلب الشرايين وتضييقها مما يؤدي بدوره إلى الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات.

وأشار الأخصائيون إلى وجود مستويات عالية من بروتين (CRP) عند المرضى المصابين بالسكري مقارنة مع غير المصابين، وهو ما يفسر سبب تعرضهم لخطر أعلى من غيرهم للإصابة بمشكلات قلبية.

واستند الباحثون في اكتشافاتهم على مسوحات طبية أجريت بين عامين 1988-1994م على 556 مريضاً مصابين بالسكري وتجاوزوا سن الأربعين، تم تصنيفهم بحسب حضورهم لأماكن العبادة، حتى ولو لمرة واحدة كل سنة.

ولاحظ هؤلاء أن 62% من جميع المشاركين في الدراسة حضروا المجالس الدينية، وأن مرضى السكري الذين لم يحضروا هذه المجالس تعرضوا لخطر أعلى لإيقاع بروتين (CRP) في الدم، واستمرت هذه العلاقة بين الدين والبروتين حتى بعد الأخذ في الاعتبار العوامل الأخرى المؤثرة على الصحة مثل

التدخين والرياضة والبدانة ولفت العلماء النظر إلى وجود الكثير من الأسباب التي تفسر التأثير الإيجابي للدين على الصحة العامة للإنسان، إذ تشجع المشاركة في العبادات على تكوين علاقات اجتماعية بناءة، وتقلل التوتر النفسي، لأن الإيمان بالله يعطى الإنسان جواباً أفضل للتساؤلات التي تدور في ذهنه حول الكون والحياة، وتساعد الإنسان على تبني العادات الصحية السليمة التي توصى بها الديانات كالامتناع عن الكحول والمسكرات والإكثار من تناول أطعمة معينة مثل الخضراوات والفواكه وغيرها.

عوامل جينية وراء صعوبة وقف التدخين

أثبتت دراسة أمريكية للمرة الأولى أن عادة التدخين المنتظم هي مورثة بالدرجة الأولى، كما ذكرت صحيفة "البيان" يوم الجمعة 7/6/2002م.

وتشير نتائج الدراسة إمكانية إجراء اختبارات جينية على المدخنين لتحديد أفضل علاج يساعدهم على الإقلاع عن التدخين. وفي أول دراسة من نوعها حلل باحثو جامعة فيرجينيا عادات 778 من المدخنين التوائم الذين عاش بعضهم معاً والبعض الآخر منفصلين في بداية مرحلة الطفولة.

وأظهرت نتائج الدراسة أن 60% من الاختلافات بين ميل أو كون الناس عرضة للتدخين هو جيني، و20% ناتج عن البيئة العائلية، و20% ناتج عن التجارب الفردية.

ويقول مؤلف الدراسة الدكتور كينيث كندلر أنه ليست هناك جينة انفرادية للتدخين، ولكن هناك العديد من الجينات التي تجعل البعض من الناس يجد صعوبة في ترك التدخين أكثر من البعض الآخر.

وبعض الجينات قد تجعل النيكوتين أكثر تسبباً بالإدمان أو أجمل نكهة. وهناك جينات أخرى يمكن أن تعطي استعداداً لسماوات معينة في الشخصية

كالتوتر والتي تزيد بدورها من احتمالات تدخين الشخص .

بيد أن كندلر يصر على أن الجينات السيئة ليست عذراً للتدخين ، فالجينات على حد قوله يمكن أن تجعل التدخين أكثر متعة أو أكثر تسبباً بالإدمان لكنها لا تجعل الشخص يشتري علبة سجائر ويشعلها كاملة ، فالتدخين يظل فعلاً اختيارياً .

وقد أثارت هذه الدراسة جدلاً ساخناً في الولايات المتحدة ، فأماندا ساندفورد رئيسة قسم البحوث في جمعية " آش " المناهضة للتدخين في بريطانيا رحبت بنتائج الدراسة وقالت إنها اشتبهت دائماً فيما يحمل الناس على الإقلاع عن هذه العادة ، مضيفة بأن كون بعض الناس أكثر استعداداً من الناحية الجينية لأن يصبحوا مدمنين لهو أمر منطقي جداً وهذا النوع من الأشخاص يمكن منحهم مساعدة خاصة لترك التدخين .

لكن نظرية الجينات قوبلت بالاستخفاف من جانب سايمون كلارك مدير منظمة حقوق المدخنين في بريطانيا الذي علق قائلاً : " في السبعينيات كان اللوبي أو جماعة الضغط المناهضة للتدخين مرغماً على تقبل فكرة أن الشخص البالغ يمتلك حق الاختيار ومنذ ذلك الحين يحاول البعض إيجاد وسيلة للالتفاف حول ذلك ، فخرجوا علينا أولاً بقصة التدخين السلبي ثم بجدل الإدمان ، والآن فإن الفكرة هي أن التدخين جيني " .

وأضاف كلارك " أعتقد أنه سيكون من الفظاعة أن نفكر في أن هناك أناساً يكتبون جينة التدخين الموجودة في أجسامهم .

السجائر الخالية من النيكوتين تخفف الإدمان وليس المخاطر

يرى الأخصائيون أن السجائر الخالية من النيكوتين التي تنتجها مجموعة " فكتور جروب " الأمريكية من خلال استخدام تبغ معدل وراثياً ، ليست بالضرورة علاجاً سحرياً لمشاكل التدخين وأنها لا تجنب المدخنين الآثار المضرة

على الصحة ، كما ذكرت وكالة فرانس برس يوم 17/1/2001م .

وقال بينيت لوباو مدير عام مجموعة " فكتور " التي تقدر حصتها بـ 1.5٪ في سوق السجائر في الولايات المتحدة " نعتبر أن التبغ الخالي من النيكوتين عملياً سيسمح للناس بالتدخين قدر ما يشاءون بدون أن يعانون من مشاكل إدمان " . ومن جهتها ردت ديان مابل الناطقة باسم الرابطة الأمريكية لأمراض الرئة قائلة لفرانس برس " لا توجد سجائر بدون خطر " .

وذكرت مابل أن مجموعة " فكتور " أعلنت أن هذا التبغ " خال من النيكوتين عملياً " لكن أي آثار لهذه المادة ولو كانت طفيفة تعتبر مضرّة للصحة .

من جهة أخرى أكدت مابل أن منتجي السجائر التي تحتوى نسبة أقل من النيكوتين " يخدعون " المدخنين من خلال التأكيد لهم أنها أقل ضرراً للصحة . وبالواقع فإن المواد الأربعة المسببة للسرطان التي يجرى استنشاقها عند التدخين لا تزال موجودة ، والدخان المنبعث منها يبقى مضرّاً للأشخاص الموجودين في نفس المكان مع المدخنين .

وأخيراً قالت مابل أن بعض الدراسات أظهرت أن مستهلكي السجائر التي تحتوى على نسب أقل من النيكوتين والقطران " يدخنون أكثر ويستنشقون الدخان بشكل أكبر " . وأضافت " أنهم يستنشقون كمية أكبر من الدخان للحصول على حاجتهم " من هذه المادة كما أنهم " يمكن أن يتعرضوا في النهاية لمشاكل أكبر " .

ومجموعة فكتور تضم شركة " ليجيت " التي تباع سجائر " ايف " و " لايت إم " و " لارك " و " شيسترفيلد " وهي معروفة بنزعتها إلى الابتكار في مجال إنتاج السجائر .

وتعتبر المجموعة أن هذه السجائر يمكن أن تمثل " منتجاً بديلاً لا يتسبب بإدمان المدخنين ويجعل أيضاً استهلاك السجائر مسألة خيار شخصي " وليس

حاجة ملحة .

وذكرت صحيفة " وول ستريت جورنال " أن " فكتور " تنطوي أيضاً الطلب من الوكالة الفدرالية للأغذية والأدوية التمكن من تسويق هذه السجائر الجديدة باعتبارها علاجاً لوقف التدخين .

ومن جهته قال جويل سبيفاك الناطق باسم رابطة "توباكو فري كيد" لوكالة فرانس برس " إذا كانت هذه السجائر لا تحتوي فعلاً على النيكوتين ولا تؤدي فعلاً إلى الإدمان فإن ذلك قد يكون خطوة في الاتجاه الصحيح " .

لكنه حذر قائلاً: " لقد تلقينا فقط ضمانة متبجي السجائر وليس لدينا أي إثبات من قبل وكالة حكومية في هذا الصدد " . وأضاف أنه " نظراً إلى تاريخ شركات التبغ ، سيكون من الصعب جداً أن نثق بهم حين يعرضون منتجات يعتبرون إنها لا تسبب إدماناً بدون إجراء تحقيق مستقل في هذه المسألة " .

لكن متبجي السجائر الأمريكيين كانوا يرفضون حتى وقت قصير الاعتراف أن النيكوتين يسبب الإدمان فيما أظهرت وثائق داخلية نشرت خلال السنوات الماضية إنهم كانوا يدركون ذلك منذ فترة طويلة .

وخلص جويل سبيفاك أخيراً إلى القول إن الإعلان عن هذه السجائر الجديدة " الخالية عملياً من النيكوتين " يظهر أنه على الحكومة الأمريكية التدخل للإشراف على كل مراحل إنتاج وتسويق هذه السجائر للتحقق من أقوال الشركات المنتجة .

مكاسب صحية للمقلعين عن التدخين ويفشلون

أظهرت دراسة كبيرة أجريت في فنلندا أن الأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين ثم يفشلون ، يمكنهم هم أيضاً توقع تحقيق مكاسب صحية ملموسة ، كما ذكرت صحيفة " الراية " القطرية يوم 23 / 8 / 2001م .

واكتشف العلماء الذين قاموا بدراسة حالة أكثر من ألف مدخن على مدار 30 عاماً أن الإقلاع الوقتي عن التدخين يحسن من حالة الفرد الصحية في المستقبل .

وتوجد علاقة قوية بين التدخين وتدهور وظائف الرئة في أواخر العمر ، وهو ما يرتبط بدوره بمخاطر الوفاة لأسباب شتى .

وتوصلت الدراسات السابقة إلى نتائج مشابهة ، ولكن إحدى النقاط الجديدة هي أن "تحسن الصحة لا يقتصر على الأشخاص الذين نجحوا في الإقلاع عن التدخين" . فحتى الأشخاص الذين حاولوا مراراً الإقلاع عن التدخين ولكن محاولاتهم باءت بالفشل وهم من يصفهم الباحثون بـ "المدخنين المتقطعين" يشهدون تحسناً ملحوظاً في وظائف الرئة أكثر مما يدخنون بصورة مستمرة بل ومن المتوقع أن يعيشوا حياة أطول .

وحسب النتائج التي نقلتها دورية "نوراكس" الطبية فإن الإقلاع عن التدخين حتى ولو لبعض الوقت يمكن أن يقلل من مخاطر الوفاة المبكرة بنسبة 20٪ .

وأجرى فريق الباحثين برئاسة الدكتور مارجيت بيلكونين من جامعة كويبو في فنلندا أبحاثه على ما يزيد على ألف رجل تتراوح أعمارهم بين 40 و 59 عاماً من منطقتين ريفيتين في فنلندا .

وعلى مدار 30 عاماً في الفترة من 1959م وحتى 1989م أجريت لهم العديد من الاختبارات لدراسة وظائف الرئة بالإضافة إلى اختبارات أخرى . كما كانت تطرح عليهم أسئلة بشأن عادات التدخين الخاصة بهم .

وقال الباحثون إن نتائج الأبحاث أظهرت أن "الإقلاع عن التدخين بالنسبة لكثير من المدخنين يحتاج إلى عدة محاولات قبل أن يتم القضاء نهائياً على هذه العادة" . وأضاف فريق الباحثين "ومن ثم فإن الأمر المشجع هو أن الأشخاص الذين يقلعون وقتياً عن التدخين بالإضافة إلى المدخنين من مختلف مستويات

وظائف الرئة ، يكتسبون حصانة ضد التدهور السريع لوظائف الرئة ، وبالتالي فلا يمكن التركيز بصورة مفرطة على أهمية الإقلاع عن التدخين " .

التدخين يقلل فرص إنجاب مولود ذكر

يقلل الأهل الذين يدخلون خلال الفترة التي يتم فيها الحمل فرص إنجاب مولود ذكر ، كما تفيد دراسة نشرتها مجلة " ذي لانسيت " البريطانية يوم 20 / 4 / 2002م .

وتأخذ هذه المعلومة أهمية لدى الآسيويين حيث يدخل الرجال كثيراً ، وكذلك في الصين التي تشكل أكثر من ثلث السوق العالمية مع أكثر من 300 مليون مدخن معظمهم من الذكور .

وقام الطبيب ميساو فوكودو ، من هيوجو في اليابان ، وفريقه بإحصاء جنس أكثر من 11800 مولود بين ديسمبر ويوليو 2001م في عيادة التوليد التي يملكها .

وسئلت الأمهات عن تعاطيهم وشريكهن للسجائر خلال الفترة التي تسبق الحمل بثلاثة أشهر وحتى تأكيده .

وأنجب الأهل غير المدخنين 121 صبياً مقابل 100 فتاة ، أما الأهل الذين يدخلون أكثر من 20 سيجارة في اليوم فتدنت النسبة إلى 82 صبياً لكل 100 فتاة . كما قلت نسبة الأطفال الذكور (98 مقابل 100 فتاة) عندما يكون الأب وحده هو المدخن ويدخن أكثر من علبة سجائر في اليوم .

وقالت البروفيسور آن غريب بيسكوف ، من مختبر علم الأحياء الإنجابي في مستشفى كوبنهاجن الجامعي ، والمشاركة في إعداد الدراسة ، " فرضيتنا تقوم

على أن الحيامن الحاملة للصبغة (كروموسوم Y) الذين يحدد جنس الذكر أكثر تحسناً للآثار الضارة للتدخين من الحيامن الحاملة للصبغة (X).

وأضافت "بالتالي فإن خلايا الحيامن الحاملة للصبغة (Y) قد تكون أقل خصوبة وتؤدي إلى تكوين أجنة قدرتها أضعف على البقاء".

وقال معدو الدراسة "أن عدد الآباء الذين يدخنون خلال الفترة المحيطة بالحمل كبير بما يكفي في الدراسة ليبرهن أن تدخين الأب يقلل بصورة كبيرة من نسبة الذكور إلى الفتيات".

وعليه انخفضت نسبة الذكور إلى الإناث بصورة كبيرة خلال العقود الماضية في العديد من الدول المتقدمة مثل الدنمارك وبريطانيا وكندا وهولندا وألمانيا والسويد والنرويج وفنلندا، كما تذكر الدراسة.

وتخلص الدراسة إلى أن التعرض المزمن لعناصر سامة في البيئة تضر بصورة كبيرة بالذكور وبنظامهم الإنجابي ويؤدي إلى إنجاب عدد أقل من الذكور.

وقال معدو الدراسة أن عدد المواليد الذكور تقلص بعد التعرض للديوكسين في سيفيسو بإيطاليا، أو كارثة التلوث بالزئبق في مينا ماتا باليابان (1956-1967م).

وأضافوا أن "الاكتئاب يمكن أن يلعب دوراً"، كما في زلزال كويبة باليابان والذي تبعه انخفاض كبير بعد تسعة أشهر في عدد المواليد الذكور.

احتمالات إصابة المدخنين بالخرف في الشيخوخة

كشفت دراسة وضعها باحثان هولنديان ونشرت يوم الخميس 17/4/1997م في مجلة "نيوسايا نتيست" البريطانية أن احتمالات إصابة المدخنين بالخرف عند الشيخوخة، ولاسيما الإصابة بمرض الزهايمر، تبلغ ضعفيها لدى غير المدخنين.

وشملت دراسة الوين اوت ومونيك بريتلر من جامعة ايراسموس في روتردام مجموعة من 6870 شخصاً فوق الخامسة والخمسين لمدة عامين .
 وخلال هذه الفترة أصيب 145 منهم بالخرف من بينهم 104 أصيبوا بمرض الزهايمر . ومن بين هؤلاء كان المدخنون ضعفي غير المدخنين .
 لكن الأشخاص الذين أقلعوا عن التدخين كانت لهم حظوظ بنسبة 50٪ من عدم الإصابة بمرض الزهايمر أو الخرف .
 وذكرت المجلة أن هذه الدراسة يبدو أنها تكذب العديد من الأبحاث السابقة والتي تقول إن المدخنين هم أقل عرضة لتطوير مرض الزهايمر .

التدخين يجعل شعر الرأس يشيب

قال باحثون بريطانيون يوم الجمعة 20 / 12 / 1996م إن أضرار التدخين لا تقتصر على إتلاف الرئة ومضايقة الزوج أو الزوجة وزيادة تجاعيد الوجه ، وإنما يساعد أيضاً على انتشار الشعر الأبيض في الرأس ، كما ذكرت وكالة رويتر .
 وقال جون موسلي الجراح في مستشفى لي في لانكشاير إن التدخين مرتبط أيضاً بالصلع لدى الرجال .
 ولاحظ موسلي أن عدداً كبيراً من المدخنين الذين عالجهم ينتشر في رؤوسهم الشعر الأبيض أو يعانون الصلع إذا كانوا من الرجال . وانضم إلى زميل له خبير في الإحصاء لبحث الصلة بين هذه الظواهر وبين التدخين .
 وقال في تقرير في نشرة " بريتيش مديكال جورنال " البريطانية " تأكدت الصلة بين الشعر الأبيض والتدخين في كل الأعمار لدى الجنسين " .
 فمن بين المدخنين احتفظ 12٪ باللون الطبيعي للشعر مقابل 32٪ لدى غير المدخنين . وانتشر الشعر الأبيض في رؤوس 54٪ من المدخنين بالقياس إلى 47٪ من غير المدخنين .

وخلصت الدراسة إلى أن 35٪ من المدخنين يعانون الصلع بالقياس إلى 21٪

من غير المدخنين .

وأقر موسلي بأن الدراسة التي شملت 600 مريضاً لا يمكن أن تثبت بالتأكيد أن التدخين يسبب الشيب ولكنه أشار إلى دراسات أخرى تبين أن المدخنين يعانون من التجاعيد وتغيرات أخرى تطرأ على الوجه مع تقدم السن . وقال في التقرير " يحتمل أن يكون التدخين سبباً في مرض حاد يؤدي إلى الشيخوخة البيولوجية " .

وأوضح أن النتائج التي توصل إليها ربما تشني المراهقين عن عادة التدخين وأن الشباب " لو اقتنع بأن التدخين يؤدي إلى الشيب المبكر وإلى الصلع عند الرجال فربما يكون ذلك مساعداً على نشر الوعي الصحي ضد التدخين " .

الوخز بالإبر الصينية غير مفيد للتوقف عن التدخين

أفادت دراسة نشرت في مجلة "توباكو كونترول" البريطانية المتخصصة في أوائل يناير 2000م أن الوخز بالإبر الصينية لا يساعد على التوقف عن التدخين، مؤكدة أن مضغ لبان يحتوي على النيكوتين أو لصق طوابع خاصة أثبتت فاعلية أكبر في هذا المجال .

وجاء في الدراسة التي تمت بإشراف الدكتور اديان وايت من (جامعة ايكزيتير) البريطانية أنه لا يوجد أي دليل علمي على فاعلية الإبر الصينية في المساعدة على الإقلاع عن التدخين .

وتناول الباحثون 14 دراسة أجريت على مدى عشرين عاماً للتحقق من مدى فاعلية الإبر الصينية، موضحين أن هذه التجارب أجريت على نحو سيئ وكانت النتائج غير موضوعية وحتى أفضل تلك الدراسات لم تقدم براهين قاطعة .

وكانت هذه الدراسات أفادت أن أبرز تقنيتين في الإبر الصينية للمدخنين تتم على مستوى الأذنين أو الوجه .

وأضاف الباحثون أن هذه الدراسات أشارت على أن 20٪ من المدخنين توقفوا عن التدخين على الفور بعد العلاج بواسطة الإبر، لكن نسبة النجاح لم تتجاوز 3٪ بعد مرور عام إذ عاد الباقون إلى التدخين. وختموا بالقول أن الوخز بالإبر الصينية علاج بديل مؤقت وليس دائماً.

الأسبرين مفيد في تفادي أمراض الشرايين

جاء في دراسة نشرت يوم الثلاثاء 14 / 5 / 2002م في الولايات المتحدة الأمريكية أن الأسبرين المعروف بمزايه لمرضى القلب مفيد أيضاً في تفادي أمراض الشرايين.

وقال معد الدراسة البروفيسور باتريك فالانس أستاذ علم الأدوية أن "الأسبرين الذي يستخدم على نطاق واسع لتفادي الذبحة القلبية والسكتة الدماغية يتمتع أيضاً بخواص مضادة للالتهابات كما هو معروف منذ أكثر من 100 سنة".

وذكرت وكالة فرانس برس أن الدكتور فالانس وفريقه قد استخدموا لقاح التيفوئيد للتسبب في التهابات لدى 17 شخصاً من الأصحاء لكي يتبينوا تأثير الأسبرين في تفادي أي تعديلات تطراً على الأوعية الدموية.

واكتشف الفريق أن اللقاح بدأ يسبب التهابات بعد تلقيه بثلاث ساعات ويظل موجوداً بعد ثماني ساعات من تلقي المتبرع دواء غير ذي تأثير، فيما لا يعاني الأشخاص الذين يتلقون جرعة من الأسبرين بمعدل 1.2 جرام قبل اللقاح أي أعراض التهابات.

واكتشف الفريق أيضاً أن تصلباً مؤقتاً للشرايين يصيب الأشخاص الذين تلقوا دواء غير ذي جدوى فيما لا يصاب من تلقوا الأسبرين بأي تصلب.

المشي أفضل تمرين للشرابين

مع التقدم في السن ، تفقد الشرايين الكبيرة في الجسم مرونتها ، فيصعب عليها التمدد والارتخاء مع كل نبضة قلبية ، وزيادة هذا التصلب يساهم في الإصابة بارتفاع ضغط الدم وتضخم القلب ، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى ظهور مشكلات قلبية خطيرة .

ولتفادي هذه المشكلات ، ينصح الباحثون برياضة المشي التي أثبتت فعاليتها في تليين الشرايين والأوعية الدموية وزيادة مرونتها وتحملها .

وأوضح الباحثون أن فقدان الشرايين الكبيرة مثل الشريان الأبهر والشرايين السباتية لمرونتها ، قد يسبب ما يعرف بانخفاض الضغط الشرياني الوضعي ، وهو انخفاض الضغط عند تغيير وضعية الجسم كالجلوس أو الوقوف . كما ذكرت وكالة قدس برس يوم 1/5/2002م .

وقام العلماء في مختبرات بحوث القلب الوعائية البشرية بجامعة كولورادو الأمريكية بدراسة أربعين سيدة ممن تجاوزن سن اليأس ، حيث بلغ متوسط أعمارهن ستين عاماً ويتبعن أنماط حياة جلوسية .

ولاحظ هؤلاء أن المشي بسرعة معتدلة لمدة 40-45 دقيقة يومياً ، خمس مرات في الأسبوع ، لمدة 12 أسبوعاً ، كانت كافية لاستعادة مرونة الشرايين وخاصة الشرايين السباتية ، عند السيدات إلى مستويات مشابهة لتلك الموجودة عند الشباب بنسبة 48٪ .

أشار الخبراء في مؤتمر البيولوجيا التجريبية الذي انعقد مؤخراً إلى أن رياضة المشي البسيطة حققت فوائد ملحوظة على الشرايين والصحة القلبية في وقت قصير ، حتى دون تغيير عوامل الخطر الأخرى التي تؤثر على القلب ، كارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وتركيبية الجسم .

وكانت دراسة سابقة أجراها هؤلاء الباحثون قد أظهرت أن نفس هذه الفوائد تنطبق على الرجال في متوسط العمر والمسنين أيضاً.

وصفة جديدة لزراعة شرايين طبيعية

طور علماء أمريكيون تقنية جديدة مكنتهم من الحصول على شرايين عملت بصورة طبيعية لدى زرعها في جسم الحيوان الذي منح خلايا التجربة.

وقال الباحثون في مقال نشرته مجلة "ساينس" يوم الجمعة 16/4/1999م إن التقنية تشكل "تقدماً ملحوظاً" في مجال الطب وإن كانت لا تزال هناك عقبات عديدة تحول دون بدء تطبيقها لعلاج انسداد الشرايين لدى البشر.

وأوضحت لورا نكلاسون من جامعة ديوك في دور هام (كارولاينا الشمالية) إنها وفريقها صنعوا أنبوباً من ورقة رقيقة قابلة للذوبان في الوسط الطبيعي وتتألف بنسبة 97٪ من الهواء. ثم غطوا الورقة بخلايا عضلية أخذت من خلايا حيوان ووضعوها داخل مفاعل حيوي صمم ليضخ بداخلها مواد مغذية بالطريقة التي يغذي فيها القلب الشرايين.

وبعد عشرة أسابيع، وبعد أن امتلأ داخل الأنبوب (الشريان) بالخلايا الدموية أعيد زرعها في الحيوان الواهب (خنزير).

وأعرب الباحثون عن رضاهم التام عن عمل هذه الشرايين، إلا أن نيكلاسون قالت إنه "لا يزال أمامنا الكثير قبل أن نبدأ التجربة على البشر".

وتشكل هذه التجربة نبأ ساراً لمرضى انسداد الشرايين الذين يقوم الأطباء بأخذ وريد منهم لزرقه على الشريان المسدود لضمان جريان الدم. إلا أن هذه التقنية ليست مضمونة النتائج لأن المرضى غالباً ما لا تكون لديهم أوردة قوية قابلة للزراع وتحمل ضغط الدم.

الاشتباه في ضلوع بكتيريا في الأزمات والنوبات القلبية

أشار خبراء أن بكتيريا تتسبب عادة بالتهابات رئوية وعثر عليها في شرايين مرضى مصابين بأزمات ونوبات قلبية تعزز الشبهات في ضلوع عناصر معدية في تطور الأمراض المزمنة، ومنها خصوصاً أمراض القلب.

وقال البروفيسور باتريك فرانسولي، رئيس اللجنة العلمية في المؤتمر الأوروبي الثامن لعلم الجراثيم (ميكروبيولوجيا) والأمراض المعدية المنعقد في لوزان حتى يوم 1997/5/28م، إن "البكتيريا والفيروسات لم تعد على ما يبدو تحصر نشاطها في الأمراض المعدية التقليدية". كما ذكرت فرانس برس يوم 1997/5/27م.

ومن خلال دراسة حالات 120 مريضاً مصاباً بنوبات قلبية كشف فريق علمي وجود بكتيريا "كلاميديا" داخل الشرايين المتصلبة لدى ربع المرضى. وعندما قاموا بدراسة أكثر عمقاً لـ 60٪ من هذه الحالات خصوصاً عبر القيام بعمليات زرع للخلايا، خلص الأطباء إلى وجود بكتيريا "كلاميديا" حية وقادرة على التكاثّر لدى 8٪ من بينهم.

وعززت دراستان أخريان عرضت نتائجهما في لوزان هذه الشبهات . فقد عثر فريق من معهد الطب الإمبراطوري في لندن وآخر في جنوب أفريقيا ، على بكتيريا " كلاميديا " لدى 45٪ و 71٪ من بين 63 مصاباً بأمراض قلبية .

وقال البروفيسور ديفيد تايلور - روبنسون الذي شارك في هاتين الدراستين إن "وجود بكتيريا (كلاميديا) داخل الشرايين المتصلبة لم يعد موضع أي شك " . إلا أن العلماء يتفقون على أنه مازال يتعين إثبات العلاقة بين وجود البكتيريا والأزمات والنوبات القلبية .

كما ينبغي أيضاً التأكد من أن البكتيريا تشكل عنصر خطر إضافي في أمراض القلب ، وإذا كانت محاربة هذه البكتيريا يمكنها أن تحسن حالة المريض .

الصلع أكثر عرضة للأزمات القلبية

ذكرت دراسة أمريكية أن الرجال الصلع الذين تبلغ أعمارهم أقل من 55 عاماً معرضون أكثر من سواهم بثلاث مرات تقريباً للإصابة بأزمات قلبية بالمقارنة مع أولئك الذين من عمرهم ويحتفظون بشعر غزير ، كما ذكرت فرانس برس يوم 24 / 2 / 1993م .

وأثبتت الدراسة التي أعدها باحثون في كلية الطب في بوسطن وجود رابط واضح بين الشعر الغزير ومخاطر أمراض القلب . وهكذا فإن الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم أقل من خمسة وخمسين عاماً والمصابين بصلع متوسط على الجزء الأعلى من الرأس يتعرضون لخطر الأزمات القلبية بزيادة مرة ونصف ، أما الذين يتفرق شعرهم فإنهم يحتفظون بنسبة خطر طبيعية .

وقد شملت الدراسة 665 شخصاً تبلغ أعمارهم أقل من 55 عاماً أصيبوا بأزمات قلبية و 772 شخصاً لم يصابوا بهذا المرض . وقدم الخبراء تفسيراً محتملاً مؤداه أن الهرمونات التي تشجع الصلع يمكن أن تقوم أيضاً بدور في تدمير

كولستيرول " H.D.L " المخصص لحماية القلب بشكل نهائي .

ودعا أحد الباحثين الدكتور بيتر ويلسون الأشخاص المصابين بصلع كبير إلى التنبه ، بالدرجة نفسها التي يتنبه بها الأشخاص الذين أصيب أفراد من عائلاتهم بأزمات قلبية ، من جراء نسبة الكولسترول المرتفعة أو ارتفاع ضغط الشرايين .

معالجة قلوب عشرة مرضى بخلايا من الفخذ

خضع عشرة أشخاص حتى 18/1/2002م ، في فرنسا لعملية " زرع خلايا " تقوم على معالجة قلب مريض بحقنه بخلايا مستخرجة من عضلات الفخذ ، وفق ما أعلن البروفيسور فيليب ميناشي من مستشفى بيشا خلال المؤتمر الأوروبي الثاني عشر للجمعية الفرنسية لطب القلب ، كما ذكرت فرانس برس .

وأوضح ميناشي ، وهو أول جراح قلب في العالم أقدم على هذه العملية ، أن " جميع هؤلاء المرضى على قيد الحياة وبصحة جيدة وقد غادروا المستشفى " .
والخلايا المستخرجة من عضلة الفخذ الرباعية هي خلايا نائمة تعرف بـ " الخلايا الجذعية العضلية الهامدة " ولها قدرة على توليد خلايا عضلية جديدة .

وأجريت أول عملية من هذا النوع لهنري ساسانيس البالغ من العمر الآن 74 عاماً وقد كان يعاني من قصور خطير في القلب أثر إصابته بعدد من النوبات القلبية .

وقد تم حقن المناطق الميتة من قلبه مباشرة بـ 800 مليون خلية من عضلة في فخذيه .

نهاية الأسبوع أكثر خطورة للقلب من الأيام العادية

تبين من جراء دراسات أجراها باحث فرنسي ونشرت يوم الخميس 23/8/2001م أن أكبر نسبة من حوادث القلب في فرنسا تحصل في عطلة

نهاية الأسبوع .

وقد أراد البروفيسور جان فيريار طبيب القلب المتخصص في الأوبئة في مركز رانجوي الجامعي في تولوز (جنوب غرب فرنسا) أن يتحقق ما إذا كان الفرنسيون أكثر عرضة للأمراض والنوبات يوم الاثنين مثل جيرانهم البريطانيين فاستعرض جميع المعطيات المتوافرة حول الوفيات بنوبات قلبية إضافة إلى المعطيات المدرجة في سجلات الوفيات في منطقة ميدي - بيريني وصنفها حسب فئات الأعمار .

والنتائج التي توصل إليها والتي نشرت في مجلة "بريتيش ميديكال جورنال" كانت حاسمة . فمعدل الوفيات يبلغ ذروته يومي السبت والأحد ما بين 25 و44 سنة ويوم الأحد للرجال ما بين 45 و54 سنة .

وأوضح البروفيسور فيريار لوكالة فرانس برس مبرراً هذه النتائج "من الممكن أن يكون الفرنسيون يمارسون خلال أيام العطلة تمارين جسدية عنيفة أو غير اعتيادية ومن بينها النشاط الجنسي " .

وقال طبيب القلب " لو لم تكن العلاقات الغرامية خلال هذه الأيام أكثر نشاطاً منها في أيام الأسبوع العادية ، لما كنا لاحظنا أي ارتفاع في معدل الوفيات إذ أن النشاط الجنسي (الطبيعي) لا يتطلب أي مجهود مهم من القلب " .

تبين كذلك أن العمل يضر القلب إذ أن اليوم المشؤم للرجال ما فوق سن الـ 54 هو يوم الاثنين .

الأسبرين يجعل خلايا السرطان تدمر نفسها

قال علماء بريطانيون أن الأسبرين يمكن أن يساعد في مكافحة سرطان الأمعاء إذ أنه يدفع الخلايا السرطانية إلى تدمير نفسها . حسبما ذكرت وكالة رويتر يوم 16 / 5 / 1996م .

وذكر العلماء البريطانيون أن هذا الاكتشاف قد يؤدي إلى التوصل إلى علاج سرطان الأمعاء، وهو واحد من أكثر أمراض السرطان انتشاراً في الغرب وأصعبها من ناحية العلاج.

ويعرف الأطباء أن تناول أقراص الأسبرين بانتظام يقلص من مخاطر السرطان بنسبة 50٪.

واختبر الباحثون أثر مادة ساليسيلات الصوديوم، وهي المادة الأساسية في الأسبرين، على خلايا سرطانية من القولون واكتشفوا أنها تدفع الخلايا السرطانية إلى "الانتحار".

وتعتبر عملية "الانتحار" من الوظائف الهامة للخلايا، ويعتقد الأطباء الآن أن فشل الخلايا السرطانية في "الانتحار" هو السبب الذي يجعلها تنمو بصورة لا يمكن السيطرة عليها.

كما أثبتت الاختبارات أن مادة الساليسيلات تنجح في إبطاء نمو الأورام. وقال جوردون مكفاي نائب مدير الحملة "إنها خطوة هامة إلى الأمام في اتجاه التوصل في نهاية المطاف إلى علاج لسرطان الأمعاء الغليظة".

هرمون النمو قد يزيد مخاطر الإصابة بسرطان القولون والشرج

قد يزيد هرمون النمو الذي يعطي في مرحلة الطفولة أو الشباب من مخاطر الإصابة بسرطان القولون والشرج وفق دراسة بريطانية لم تتوصل مع ذلك على تأكيد وجود علاقة سببية مباشرة بينهما.

وقال الطبيب أدوارد جيوفانوتشي من كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد في مقال مرافق للدراسة التي نشرتها مجلة "ذي لانست" البريطانية في 25/7/2002م إن "النتائج ملفتة من الناحية الإحصائية لكنها لا تفيد في استخلاص نتيجة نهائية نظراً لأنها تستند إلى عدد قليل من الحالات (حالتان)".

لكنه أضاف "ومع ذلك فإنها مقلقة"، موصياً بإجراء مزيد من الأبحاث ولا

سيما متابعة المعنيين لفترة أطول نظراً لأن هذا السرطان يظهر أكثر مع التقدم في العمر .

وشملت الدراسة التي أجراها فريق البروفيسور انتوني سيوردلو من معهد أبحاث السرطان في سوتن ، 1209 رجالاً و639 امرأة، عولجوا ما بين عامي 1959م و1985م عندما تم التخلي عن الهرمون البشري المنشأ وبدئ باستخدام هرمونات تركيبيّة .

وكانوا جميعاً بين 10 و19 سنة عندما تلقوا هرمون النمو لعلاج قصر القامة . وقال معدو الدراسة إن قرابة 100 ألف شخص عولجوا في العالم بهرمون النمو .

وقال جيوفانوتشي إن النتائج لا تقلل من أهمية منافع العلاج في حالات نقص هرمون النمو وإنما تستدعي إعادة تقييم المنافع والمخاطر ولاسيما إذا ما أعطى لفترات طويلة، مشيراً إلى استخدامه "لوقف تقدم الشيخوخة" على سبيل المثال .

تخزين القات يزيد الإصابات بمرض السرطان في اليمن

قال وزير الصحة اليمني نجيب سعيد غانم يوم السبت 6/4/1996م إن الإصابات بمرض السرطان في اليمن تتزايد نتيجة ظاهرة "تخزين نبات القات" المخدر المنتشر على نطاق واسع في اليمن ، كما ذكرت رويتر .

وقال غانم في مؤتمر صحفي بمناسبة يوم الصحة العالمي يوم الأحد 7/4/1996م " ما لم يغير المجتمع اليمني نمط حياته فإننا مقدمون على كارثة صحية . . كارثة اجتماعية كبرى " .

وقال إن حالات السرطان المتعلقة بتخزين القات التي يتم تسجيلها "تتراوح بين سرطان الشفة وسرطان الحلق والبلعوم واللسان وباقي أعضاء الجهاز

الهضمي والتنفسي " .

ولم يعط الوزير أسباباً طبية للربط بين تخزين القات ومرض السرطان .
وناشد غانم المنظمات الدولية والدول المانحة تقديم مساعدات للقطاع الصحي في اليمن قائلاً إن ميزانية وزارته البالغة حوالي ستة مليارات ريال لا تفي بالاحتياجات والتحديات التي نواجهها في هذا المجال .
ولم يشير الوزير إلى عدد الإصابات بمرض السرطان المسجلة في اليمن ولكنه قال إن العدد يقدر بالآلاف .

كثرة النشويات تزيد احتمال الإصابة بسرطان الثدي

ذكرت دراسة نشرتها مجلة " لانسيت " الطبية يوم الجمعة 17/5/1996م أن نظم الغذاء المعتمدة على نسبة عالية من المواد النشوية تزيد من احتمالات الإصابة بسرطان الثدي ، في حين أن تناول أنواع معينة من الدهون قد يقلل احتمالاته .

وأوضحت دراسة أجرتها الطبيبة سيلفيا فرانثيسكي على 5000 سيدة إيطالية أن المواد النشوية التي تحتوي عليها أطعمة مثل الخبز الأبيض والعجائن لها أثر سلبي قوي على احتمالات الإصابة بسرطان الثدي .

وتقول فرانثيسكي " التأثير السلبي للنشويات مهم بسبب ارتفاع نسبة هذا النوع من الغذاء بين السكان محل الدراسة " .

وأضافت " وتظهر دراستنا إمكانية أن توفر بعض أنواع الدهون (غير المشبعة) حماية من سرطان الثدي في حين قد تزيد أنواع أخرى من احتمالات الإصابة به " .

وكانت بعض الدراسات السابقة قد أشارت إلى أن زيادة نسبة الدهون في الطعام تزيد من احتمالات الإصابة بسرطان الثدي، غير أن ما توصلت إليه فرانشيكي يظهر أن زيادة نسبة النشويات وليس الدهون هي المسؤولة عن ذلك.

دراسة ترصد صلة بين اللحوم الحمراء والسرطان

قال باحثون أن النساء ممن تخطين الخمسين اللاتي يكثرن من تناول اللحوم الحمراء يواجهن احتمالات متزايدة للإصابة بسرطان الغدة اللمفاوية وأن سبب ذلك على الأرجح هو إجهاد أجهزة المناعة لديهن بعمليات امتصاص الدهون والبروتين، حسبما ذكرت وكالة رويتر يوم 1/5/1996م.

وقال الباحث برايان تشيو من جامعة ايوا "إن هناك صلة بين الإفراط في استهلاك الدهون الحيوانية والدهون المشبعة وغير المشبعة واللحوم الحمراء خاصة لحم الهامبرجر، وسرطان الغدة اللمفاوية".

وقال إن جهاز المناعة قد يحفز أكثر من اللازم في مواجهة وجبة غذائية مليئة بالدهون والبروتين لأنه يفرز عدداً متزايداً من الأجسام المضادة في حالة تناول اللحوم مقارنة بالأغذية الأخرى.

وكتب تشيو في مقال في مجلة رابطة الأطباء الأمريكيين إن "الدراسات المستقبلية يجب أن تقيم وسائل الطهي ودرجة طهي اللحوم حتى تكون الاحتمالات أكثر تحديداً".

وأظهرت الدراسة التي شملت 35156 سيدة من ايوا تتراوح أعمارهن بين 55 و60 عاماً أن وجبات الغذاء الغنية بالفواكه تقلل احتمالات الإصابة بسرطان الغدة اللمفاوية، ولم تثبت أي صلة بين الإصابة بالمرض وبين الوجبات الغنية بمنتجات الألبان.

استئصال الثدي المصاب بالسرطان يزيد متوسط العمر

أكدت دراسة نشرتها مجلة "نيو انجلند جورنال أوف ميديسين" الطبية يوم الخميس 15/5/1997م أن استئصال الثدي لدى النساء الشابات اللواتي يحملن جينات تزيد إلى حد كبير من خطر إصابتهن بسرطان الثدي، يساعد على رفع معدل متوسط عمرهن.

وأظهرت هذه الدراسة التي أجراها فريق من معهد الأبحاث السرطانية دانا - فاربر في بوسطن بالولايات المتحدة أن النساء اللواتي يحملن واحدة من هاتين الجينتين "بي. آر. سي. آي 1/ أو "بي. آر. سي. آي 2" ويخضعن لاستئصال الثدي قبل بلوغ سن الثلاثين يزيد معدل عمرهن بين 2.9 و 5.3 سنوات تبعاً لعمرهن عند إجراء العملية.

كذلك فإن النساء اللواتي يحملن واحدة من هاتين الجينتين - المسئولتين أيضاً عن زيادة خطر الإصابة بسرطان المبيض - ويخترن استئصال مبيضهن يكسبن بين 0.3 إلى 1.7 سنة.

إلى ذلك قالت الدكتورة ديورا شراغ التي أشرفت على هذه الدراسة أن "النتائج تقدم إطاراً يمكن أن يساعد النساء اللواتي يحملن هاتين الجينتين على اختيار أفضل استراتيجية وقائية لهن".

حبوب منع الحمل لا تزيد مخاطر الإصابة بسرطان الثدي

أكدت دراسة أمريكية جديدة نشرت يوم الخميس 27/6/2002م في مجلة "نيو انجلند جورنال أوف ميديسين" أن تناول الحبوب المانعة للحمل لا يزيد مخاطر الإصابة بسرطان الثدي.

وشملت الدراسة 9200 امرأة بين سن 35 و 64 عاماً يعشن في الولايات المتحدة الأمريكية ويشكلن قسماً من الجيل الأول من النساء اللواتي استخدمن حبوب منع الحمل.

وأصبحت نصف المشاركات في الدراسة، سواء من اللواتي استخدمن أم لم يستخدمن حبوب منع الحمل خلال فترة ما من حياتهن، بسرطان الثدي.

وبينت الدراسة أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين اللواتي تناولن حبوب منع الحمل لم تكن أكثر ارتفاعاً منه لدى اللواتي لم يستخدمن الحبوب نهائياً.

وقال الطبيب ديفيد فلمنج، المسئول في مركز مراقبة الأمراض في اتلانتا بجورجيا، إن هذه الدراسة "ينبغي أن تخفف مخاوف النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل إزاء خطر الإصابة بسرطان الثدي". وأشرف طبيب من المركز على الدراسة.

واستخدمت 80٪ تقريباً من النساء المولودات منذ عام 1945م حبوب منع الحمل في الولايات المتحدة.

وتتوفي 400 ألف امرأة جراء الإصابة بسرطان الثدي في العالم سنوياً. وتسجل 800 ألف حالة جديدة كل سنة. وسرطان الثدي هو السبب الثاني للوفيات لدى النساء بعد سرطان الرئة.

أنسجة سمك القرش لمكافحة السرطان

كتب باحثون أمريكيون في مجلة "نيو ساينتست" البريطانية يوم الخميس 24/4/1997م إن مادة جديدة موجودة في أنسجة الأسماك من فصيلة القرش يمكن استخدامها في مكافحة السرطان.

فقد عثر باحثون يقومون بدراسات لحساب شركة "ماجابين فارما كوتيكالز" في بنسلفانيا على مادة سكوالامين في معدة سمكة الغراء التي تحد من نمو الأورام السرطانية وذلك بوقف تغذيتها بالدم.

وقال جاي مور رئيس الشركة: "كنا نبحث عن مضادات حيوية في أنسجة سمك القرش عندما عثرنا على مجموعة من المواد الجديدة التي تمنع الخلايا من

الإنقسام " ومن ثم التكاثر .

فقد تم العثور على 18 مادة منها السكوالامين الأنفع على ما يبدو لمكافحة السرطان ، أما المواد الأخرى فقد تستخدم لمكافحة الإيدز .

ويعتقد الباحثون أن هذه المواد تساهم في جهاز المناعة لدى سمك القرش .

وذكرت المجلة البريطانية أن الباحثين سيجربون العلاج هذا الخريف على مرضى يعانون من سرطان الثدي والمخ . ويركز الاستخدام على تدارك الانتكاسات أكثر مما يركز على العلاج الأصلي .

خفض السعرات .. تعيش طويلاً

قال خبير بريطاني في أمراض الشيخوخة أن خفض السعرات الحرارية كثيراً قد يساعد على إطالة عمر الإنسان ، كما ذكرت وكالة رويتر يوم 14 / 1 / 1996م .

وتمكن العلماء في تجربة معملية أن يطيلوا عمر فئران بنسبة 42٪ عن طريق تحديد تغذيتهم .

وقال الطبيب بريان ميري بمعهد أمراض الشيخوخة في جامعة ليفر بول لصحيفة " صنداي تايمز " : " تمكنا من إطالة عمر الفأر الذي يعيش نحو ثلاثة سنوات إلى نحو 4.5 عام " .

وحرمت الفئران من نسبة تصل إلى 70٪ من السعرات الحرارية التي تتناولها في العادة ولكن قدمت لهم أطعمة صحية ولم تعان من الجوع .

وذكرت الصحيفة أن 60 متطوعاً يشاركون الآن في اختبارات تجري على نطاق دولي ، ومن المتوقع أن تأذن الحكومة الأمريكية بإجراء أول تجارب على 120 رجلاً وسيدة في وقت لاحق من العام .

وقال ميري للصحيفة: "إذا فهمنا لماذا يؤجل تحديد (السعرات الحرارية) ظهور أعراض الشيخوخة فإن هذا يمثل إنجازاً كبيراً".
وأضاف: "بالتأكيد هناك حد أقصى للحياة ولكننا لا نعلمه".

ملابس تجعل الإنسان قوياً

قام أحد العلماء من الجامعة العلمية بطوكيو العاصمة اليابانية بتصميم بدلة تساعد ذوي البنية الضعيفة حتى يكونوا أكثر قوة ونشاطاً وقدرة على التحرك والقيام بالتدريبات الرياضية بشكل أكثر قوة، حسبما ذكرت صحيفة "البيان" يوم السبت 8/6/2002م.

وتحتوي البدلة التي قام العالم هيورشي كوباياشي بتصميمها على مصادر قوة ذاتية تمنح مرتديها حركة ومرونة أكبر.

والزي الذي صممه كوباياشي مغطى بزوجين من العضلات تم تضخيمهما هوائياً، من شأنهما دعم عضلات الشخص الحقيقية. وعندما يتم نفخ تلك العضلات فإنها تساعد الشخص على رفع ساقيه بقوة أكبر وبشكل متزايد، وتستمد تلك القوة من الهواء المضغوط المخزن في عدد من العليات الصغيرة الموزعة بشكل معين في الزي. وإذا كان المرتدي للزي قوياً بشكل كاف فإن الهواء يتم تخزينه في حجرة وتحمل على ظهر الزي.

وتتكون كل عضلة صناعية من ماسورة مطاطية تحيطها سلسلة من المعادن المرنة المتشابكة والمربوطة من نهايتها ببعضها البعض كما ترتبط العضلات الحقيقية بعظام الإنسان.

ويعتمد الزي على عظام ومفاصل الشخص لتعمل كدعائم للعضلات الصناعية، وهنا يكمن سر جمال وعملية الزي، على حد قول كوباياشي الذي يعمل كمصمم لأجهزة الإنسان الآلي.

وأشاد عدد من الاختصاصيين في العلاج الطبيعي بفكرة الزي ولكن بعضهم أبدى بعض التحفظات مثل نانوراما سوامي ، اختصاصية العلاج الطبيعي بالمستشفى العام في مدينة شيفيلد وسكرتيرة الجمعية الإنجليزية لأطباء العلاج الطبيعي . فتقول بالاختصاصية: " الفكرة تبدو مذهلة ورائعة، ولكن الخطر الوحيد بها يكمن في إنها قد تتسبب في مشكلات عديدة لهؤلاء الذين يعانون ضعفاً في الدورة الدموية " .

وحتى الآن لم يقيم كوباياشي إلا بعمل النصف الأعلى من الزي، وهو في طريقه لإضافة الساقين قريباً . كما أن عليه التوصل إلى شبكة مبرجة من أجهزة الاستشعار حتى يتسنى للمستخدم أن يتحكم في العضلات بشكل سهل . كما أنه يقوم بتجريب تطبيق نظام الأوامر الصوتية لتنشيط العضلات من خلال الصوت فقط .

الرياضة تحافظ على ضغط دم آمن

اكتشف الباحثون في دراسة جديدة أن الرياضة لا تقلل ضغط الدم الشرياني المرتفع في فترة ما بعد التمرين مباشرة فقط، بل تحافظ عليه منخفضاً ضمن حدوده الطبيعية لأكثر من 22 ساعة حسبما ذكرت قدس برس يوم 2002/3/22م.

وقال الباحثون أن الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم يتعرضون لخطر أعلى للإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية، وتخفيضه يقلل هذه المخاطر بصورة كبيرة .

وكانت الدراسات قد أثبتت أن للرياضة آثار فورية في تخفيض ضغط الدم العالي، ولكنها لم توضح إذا ما كانت هذه الآثار تبقى مستمرة لفترات أطول، إلى أن جاءت الدراسة الجديدة لتؤكد أن الانخفاض في ضغط الدم الناتج عن الرياضة يستمر ليوم كامل .

وأجرى الباحثون في جامعة ساون باولو بالبرازيل دراستهم على نحو 24 مريضاً مسناً يعانون من ارتفاع ضغط الدم و18 آخرين غير مصابين، واطبوا على حصص رياضية خفيفة مدتها 45 دقيقة، استخدموا خلالها الدراجات الرياضية الثابتة وخضعوا لفحوصات واختبارات خاصة لتحديد تأثير الرياضة على ضغط الدم والعوامل الفسيولوجية الأخرى.

ووجد هؤلاء أن الرياضة قللت ضغط الدم بالتأثير إيجابياً على عدد من العوامل المهمة المرتبطة بالصحة القلبية الجيدة، واستمر هذا الانخفاض مع الآثار الإيجابية لأكثر من 22 ساعة.

وخلص الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة الكلية الأمريكية لعلوم القلب إلى ضرورة أن يوصي الأطباء مرضى الضغط المسنين بممارسة التمارين الحركية الخفيفة يومياً للمحافظة على ضغط الدم ضمن حدود الطبيعة بصورة مستمرة.

30 دقيقة من النشاط الجسدي لكسب الصحة مدى الحياة

أعلنت منظمة الصحة العالمية يوم الخميس 4/4/2002م في بيان نشر في كوبنهاجن حيث مقر مكتب المنظمة لأوروبا أن ثلاثين دقيقة من النشاط الجسدي اليومي كافية من أجل الاحتفاظ بصحة جيدة وتجنب الأمراض. كما ذكرت فرانس برس.

وأوضح الدكتور مارك دانزون المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في أوروبا "ينبغي أن ندرك أن النشاط الجسدي هو المدخل إلى نمط حياة صحي، ويجب أن نجعل من هذه الضرورة مبدأً تتبعه في حياتنا اليومية".

ووجهت المنظمة هذا النداء تمهيداً لليوم العالمي للصحة في 7 أبريل 2002م الذي نظم تحت شعار "النشاط الجسدي والصحة".

وقال دانزون أنه: "يكفي القيام بتنقلات بسيطة سيراً على الأقدام أو على

دراجة أو تسلق الأدراج أو تنظيف المنزل أو ممارسة رياضة ما حتى ولو أمام التلفزيون " .

وجاء في البيان أن " ثلاثين دقيقة من النشاط في اليوم تعني استهلاك 150 وحدة حرارية " ، وهذا كاف " لتحسين الصحة وتجنب الأمراض " .

وأشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن الوضع في أوروبا لا يدعو إلى الارتياح ، مفيدة أن أكثر من 30٪ من البالغين لا يمارسون أي نشاط جسدي خلال أسبوع اعتيادي ، في حين ازدادت نسبة المصابين بالسمنة ما بين 10 و 40٪ في عدد من دول الاتحاد الأوروبي خلال التسعينات .

وتابع البيان أن أكثر من 30٪ من التنقلات في السيارة في أوروبا تغطي مسافة لا تتعدى 3 كم ، و 50٪ منها لا تتعدى 5 كم ، في حين يستغرق عبور هذه المسافات 15 إلى 20 دقيقة بواسطة الدراجة أو 30 إلى 50 دقيقة سيراً على الأقدام ، مما يمثل الفترة اليومية الموصوفة للنشاط الجسدي .

من جهته ، قال الدكتور روبرتو بيرتوليني مدير قسم الدعم الفني في المكتب الإقليمي للمنظمة : " ينبغي توعية المواطنين حول منافع النشاط الجسدي . عليهم أن يدركوا أنه من المهم أن يبذلوا نشاطاً حتى يتمتعوا بصحة جيدة " .

وهذا النشاط الجسدي يؤثر إيجابياً على الوضع الجسدي والذهني للناس ، فيبعد عنهم 50٪ من مخاطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحمول وقلة الحركة مثل أمراض القلب والسكري والسمنة .

كذلك يخفض النشاط الجسدي المنتظم بشكل كبير ارتفاع الضغط والوطة النفسية للحياة الحالية من توتر وقلق وإحباط وأرق وشعور بالوحدة والإرهاق النفسي .

فيتامين (سي) و(أي) يقللان مخاطر الإصابة بالزهايمر

أكدت دراسة هولندية نشرت يوم الأربعاء 26 / 6 / 2002م في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية أن الأطعمة الغنية بالفيتامين (سي) و(آي) تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالزهايمر .

وتابع أطباء من مركز (أراسموس) في روتردام العلاقة بين مضادات التأكسد في الأطعمة والإصابة بالزهايمر لدى حوالي 5400 شخص فوق سن 55 سنة ، على مدى ست سنوات .

وبينت الدراسة أن "تناول كميات كبيرة من الفيتامين (سي) و(آي) من الطعام قد يساعد في تدني الإصابة من الزهايمر .

وقد أصيب 197 ممن شملتهم الدراسة بأحد أنواع الخرف ، ومن بين هؤلاء 146 بالزهايمر .

وخلصت دراسة أخرى نشرتها المجلة إلى أن تناول جرعات من فيتامين (آي) لم يكن له تأثير في تقليل مخاطر الزهايمر الذي يصيب الجهاز العصبي المركزي . وتسجل 360 ألف إصابة جديد بالزهايمر سنوياً في الولايات المتحدة .

ويظهر المرض عادة بعد سن 60 عاماً ، وهو يصيب حوالي 4 ملايين شخص في الولايات المتحدة . ويتوقع أن يرتفع العدد إلى 5.5 مليون في عام 2010 و14 مليوناً بحلول عام 2050م .

الفراغنة والجوا الشيفوخة بالعطور

لم تقتصر الإنجازات التي حققها الفراغنة على فن العمارة والهندسة والرسم ، وإنما شكلت كذلك الطب ولا سيما فن العلاج بالعطور (أروما ثيرابي) التي استخدموها لعلاج أمراض الشيخوخة خصوصاً ، كما أكد باحثون فرنسيون ، حسبما ذكرت فرانس برس .

وأكدت مديرة المركز القومي للبحوث العلمية في فرنسا جينيفاف بيرجيه أن "الباحثين العاملين في المركز استطاعوا أن يبرهنوا على أن المواد المستخدمة في العطور المصرية القديمة لم تكن قاصرة على مجال التجميل وإنما كان لها دورها الفعال في علاج بعض الأمراض وخاصة أمراض الشيخوخة " .

وقالت بيرجيه في كلمتها في الاحتفالية الافتتاحية للمظاهرة الثقافية المصرية الفرنسية التي أقيمت تحت عنوان "عطور من مصر" والتي افتتحت مساء يوم الجمعة 2002/4/5م واستمرت على مدار شهر كامل أن "التائج التي توصل إليها المركز جاءت بعد بحث جاد وطويل " .

وأضافت أن "المركز القومي للبحوث العلمية الفرنسية (C.N.R.S) والذي يضم 26 ألف باحث، أولى اهتماماً خاصاً للمصريات في مجالات العلوم المختلفة مثل الكيمياء والنباتات، ويستخدم التقنيات الجديدة لكشف كنوز الفراعنة العلمية " .

وقالت جيهان زكي، أستاذ الآثار الفرعونية القديمة في جامعة حلوان بجنوب القاهرة، إن الفراعنة استخدموا العطور لعلاج أمراض كثيرة لا سيما الأمراض الجلدية، والأوجاع، كما استخدموا بعض أنواع الكحل للوقاية من أمراض العين لدرء الحشرات التي تعيش في المناخ الحار.

وكان الأمين العام للمجلس الأعلى للآثار، د. زاهي حواس، والسفير الفرنسي في القاهرة فرانسوا دوبفير، قد افتتحا في المتحف المصري معرضاً يتضمن 174 قطعة أثرية تتعلق بالعطور ومستحضرات الزينة تعود لعصور فرعونية مختلفة .

ومن أهم القطع المعروضة أوعية لحفظ المراهم والزيوت العطرية تعود إلى الأسرتين الرابعة والخامسة عُثر عليها في مقابر الجيزة وكان من أجملها وعاء من حجر الكالسيت عُثر عليه في مقبرة توت عنخ آمون من أواخر الأسرة 18 حيث

نُحت غطاؤه على شكل نمر ولُوّن باللون الأحمر .

وفي المعرض شعر مستعار كانت تستخدمه المرأة الفرعونية في الاحتفالات ، وكذلك عدد كبير من اللوحات المنقوشة التي تبرز أهمية العطور والمراهم في الحياة الدنيا وما بعد الموت ، وإلى جانبها أدوات الزينة من مراود الكحل وغيرها .

وأشار زاهي حواس إلى أن : " التعاون الثقافي الفرنسي المصري له امتداد قديم يعود إلى أيام الحملة الفرنسية والتي كان من أهم نتائجها اكتشاف حجر رشيد الذي حل طلاسم اللغة الهيروغليفية قبل أكثر من مائتي عام " .
وتحدث عن " أهمية العطور وأدوات الزينة في تاريخ الحضارة المصرية والدور الذي لعبته في العصر الفرعوني سواء في الحياة الدنيا أو في الآخرة " .

الوخز بالإبر الصينية: علاج فعال دون أعراض جانبية

يعتبر علاج الوخز بالإبر الصينية من الطرق القديمة الحديثة في المعالجة ، فقد عرف منذ ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد بعد أن لوحظ أن تدليك نقاط معينة في جسم الإنسان يحدث تأثيراً إيجابياً في تخفيف الألم .
وقد استخدمت الإبر المصنوعة من عظام الحيوانات للوخز في البداية ، ولكن مع مرور السنين تطورت هذه الطريقة واكتشف المزيد من النقاط الحساسة التي رتبت في مساحات مختلفة تعرف بـ "مدارات أو قنوات" ، وسميت بأسماء أعضاء الجسم .

وأوضح الدكتور فايز رشيد ، استشاري العلاج الطبيعي والوخز بالإبر الصينية الأردني ، أن هذه المدارات أو القنوات عبارة عن خطوط غير مرئية تتوزع عليها النقاط وتشمل مختلف أنحاء الجسم ، وهي في مجموعها أربع عشرة ، اثنتا عشرة قناة مزدوجة من اليمين واليسار ، وقناتان أمامية وخلفية في منتصف

الجسم، وتتمثل في قنوات الرئة والأمعاء الغليظة والمعدة والبنكرياس والقلب والأمعاء الدقيقة، إلى جانب بالمثانة والكلية وغلاف القلب وقناة الحرارة الثلاثية وقناة المرارة والكبد والقناة الخلفية والأمامية المنتصفة.

وفسر أن الفلسفة الصينية في العلاج تنطلق من ظاهرة أن كل علاقة في هذا العالم عبارة عن موجب وسالب، ليل ونهار. . فوق وتحت. . خارج وداخل، ومن هذه العلاقة وجود الذكر الذي يرمز له بالموجب، أو ما اصطلح على تسميته باليانغ. والأنثى أو السالب وهو ما اصطلح على تسميته بالين، حيث تشكل هذه الازدواجية عنصر التوازن في الحياة. حسبما ذكرت وكالة قدس برس يوم 2001/4/24م.

وقال إن هذه القاعدة تنطبق على الجسم البشري، فكما يوجد ضغط دم عالي، يوجد أيضاً ضغط دم منخفض. وزيادة نسبة السكر يقابلها انخفاض النسبة لدى البعض. وزيادة إفراز الغدد يقابلها النقيض أيضاً. وعلى هذا الأساس فإن الزيادة في نسبة الشيء تسمى "يانغ" والنقصان في تسمى "ين".

ويرى الدكتور رشيد أن الشكل الطبيعي للجسم يتمثل في وجود التوازن الداخلي بين الموجب والسالب، وأي خلل في هذا التوازن يكون عبارة عن حالة مرضية تحتاج للعلاج. موضحاً أن اختلال التوازن يؤدي إلى الإخلال بالطاقة الداخلية للجسم الموزعة، وفقاً للفلسفة الصينية، بالتساوي بين هذه المدارات كونها متصلة مع بعضها البعض بواسطة نقاط محددة موجودة على الجسم، لذلك فإن العلاج في هذه الحالة يهدف إلى إعادة توازن الطاقة في الجسم المريض.

أما بالنسبة لنظرة المدرسة الأوروبية وتحليلها لعملية الوخز، فقد بدأ تحليل هذه الظاهرة في النصف الثاني من القرن العشرين، وتركز على معرفة التركيب الفسيولوجي لنقاط الوخز، وبين أن نقاط الوخز تختلف في تركيبها عما حولها من النقاط المجاورة بأنها أغنى بوجود النهايات العصبية والشعيرات الدموية

فيها ، ووجود خلايا شبيهة في هذه النقاط قادرة على إفراز مواد حيوية نشطة تشارك بفاعلية في التوازن العصبي في الجسم وتساهم في تنظيم عمل الشعيرات الدموية ، كمركبات الاندروفين والهستامين والسيروتونين والأسيتل كولين وغيرها ، فضلاً عن أن مقاومتها الكهربائية أقل بالنسبة للتيارات الثابتة والمترددة ، ودرجة حرارتها تختلف بشكل بسيط عما حولها ، واعتماداً على ذلك فقد جرى الاستفادة من هذه الظواهر لاستغلال الجسم نفسه في علاج المرض المصاب به .

وأشار الخبير الأردني إلى عدد من النظريات التي برزت لتعليل هذه الظاهرة ، كنظرية الشعيرات الدموية ، أي زيادة الدورة الدموية محلياً . ونظرية الأنسجة ، أي موت الخلايا وتحليلها وزيادة العمليات الحيوية في الجسم . إضافة إلى نظرية الهستامين الذي يؤثر على توتر الأوعية الدموية ونفاذية الخلايا والتبادل الغذائي . والنظرية الكهربائية التي تقول باختلاف كهربية الأنسجة تحت التأثير . إلى جانب النظرية الأيونية التي تفترض وجود تغيراً في التوازن الأيوني في منطقة التأثير ، منوهاً إلى أن كل هذه النظريات لم تعط دوراً للجهاز العصبي ولا الهرموني .

أما ما توصل إليه العلم مؤخراً ، فيتمثل في أن الدورة الدموية تزداد في مناطق الوخز نفسها ، وبالتالي تزداد عملية التبادل الغذائي في الخلايا وإفراز المواد التي تؤدي إلى تقوية جهاز المناعة في الجسم . واستعمال التيار الكهربائي مع الوخز يسبب تغيرات فيزيوكيميائية في الخلايا والأخرى المجاورة لها من حيث عملية استقطاب الأيونات السالبة والموجبة الموجودة فيها ، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى تغيير خواص السائل الخلوي ، كما أن استعمال الحرارة يزيد الطاقة الحركية للخلايا ، وبالتالي زيادة عملية التبادل الغذائي فيها .

أما على مستوى الجسم العام ، قال الأخصائي رشيد ، إن نقاط الوخز التي يصل عددها إلى 1200 نقطة ، يجري استعمال 200 منها . أما في الولايات

المتحدة فلا تتجاوز الخمسين نقطة ، تحتوي وبشكل مركز على مستقبلات عصبية مختلفة منتشرة ومتواجدة على سطح الجلد والعضلات والمفاصل والأوعية الدموية أيضاً ، لذلك تتحقق الصلة الوظيفية بين أعضاء الجسم ونقاط الوخز عبر كل مستويات الجهاز العصبي بما فيها العقد العصبية الشوكية والعقد العصبية الدماغية وقشرة المخ .

وأشار إلى أن التكوين الشبكي للمخ ولوزة المخيخ والنخاع المستطيل تلعب دوراً رئيسياً في ذلك حيث تنتقل إليها التنبيهات أو المعلومات بواسطة الموصلات العصبية ، ليجري تحليلها في الجهاز العصبي المركزي واستنفاد كافة العمليات الحيوية اللازمة لإعادة الجسم إلى حالة توازنه الطبيعية ونقل ذلك إلى الأعضاء المختلفة .

أما على المستوى الهرموني ، فيتم التأثير على الإفرازات الهرمونية والأمينات الحيوية من خلال الجهاز العصبي ، مسبباً إفراز الاندورفين أو ما يعرف بـ "مورفين الجسم الداخلي" ، كما أن وصول المنبهات إلى منطقة الهايبوتلا موس الدماغية يشجع بدوره زيادة إفرازه للعامل المطلق الذي يعمل على تنشيط الغدة النخامية التي تعمل بدورها على رفع حيوية ووتيرة الغدد الأخرى التي تؤثر على مجمل نشاط أجهزة الجسم .

وبالنسبة لطريقة الوخز ، أوضح الدكتور رشيد في تقريره الذي نشرته "قدس برس" ، أن وخز النقاط المحددة يتم باستخدام إبر معدنية مرنة قوية غير قابلة للكسر أو الصدأ ، وهي مختلفة الأطوال ، ويمكن إبقائها في الجسم لمدة تتراوح بين 10 أو 20 أو 30 دقيقة ، ومن الممكن أيضاً تثبيت بعضها لأيام في جلسات يومية تتراوح من 10 إلى 12 أو 15 جلسة ، يمكن تكرارها بعد فترة استراحة يحددها الطبيب .

ولفت الانتباه إلى أن تأثير هذه العملية يتم بطريقتين هما الحث العصبي الذي

يمكن استخدام التيار الكهربائي فيه ، والتفريغ وهو عكس الحث الذي يهدف إلى تهدئة الجهاز العصبي .

ومن أهم مزايا هذه التقنية ، أنها لا تحدث أضراراً جانبية ، وتتركز على استغلال قدرات الجسم نفسه في الشفاء من المرض دون اللجوء إلى الأدوية الكيميائية ، مع إمكانية تطبيقها على الأطفال والشيخوخ والسيدات الحوامل ، فضلاً عن أن استعمال الإبر يتم لمرة واحدة فقط .

وعن مجالات الاستخدام ، أكد الاختصاصيين إمكانية الاستفادة منها في مجالات عديدة ، أبرزها تلك الأمراض ذات المنشأ العصبي والأخرى المرتبطة بأمراض المفاصل والعضلات ، كالصداع النصفي أو الشقيقة ، والشلل الجزئي أو شلل عصب الوجه ، والآلام العضلية وآلام المفاصل والعظام والعمود الفقري ، إضافة إلى التشنجات العضلية ، والاكنتاب وقلة النوم ، والدوخة والعصبية الزائدة وبعض حالات ضعف البصر والتعرف الزائد ، والشعور بالتعب والتنميل في الأطراف ، وبعض حالات ضعف السمع ، إلى جانب اضطرابات أخرى ، كسلس البول عند الأطفال ، وفقدان الرغبة الجنسية ، وتنظيم الدورة الشهرية لدى المرأة والتخلص من آلامها ، وفي حالات الخوف والكسل بوجه عام ، وضعف الذاكرة ، وحالات الإدمان على بعض العقاقير والمخدرات .

وأشار الباحثون إلى أنها تساعد أيضاً على ترك التدخين ، وتعتبر وسيلة للتخفيف وتخفيف الوزن ، وتعالج الحساسية وخاصة الأنفية ، إضافة إلى دورها في التخفيف من أعراض الربو وارتفاع ضغط الدم والسكري ، والتأهيل بمساعدة وسائل العلاج الطبيعي بعد العمليات الجراحية ، والتخلص من الآلام .

وأكد الأخصائي الأردني فايز رشيد أهمية النظرة بواقعية للمعالجة بواسطة الوخز بالإبر الصينية ، فهي ليست سحراً في العلاج يؤدي إلى شفاء جميع

الأمراض ، مشدداً على ضرورة عدم التقليل من شأنها والنظرة بشكل تكاملي لمختلف فروع الطب .

ودعا إلى إجراء دراسات تطويرية لطريقة الوخز واستعمالها مع وسائل العلاج الطبيعي المختلفة، خاصة بعد أن لاقت رواجاً وإقبالاً في العديد من مناطق العالم واعترفت بها كطريقة علاج دولة مثل الولايات المتحدة الأمريكية وغالبية الدول الأوروبية والآسيوية . موضحاً أهمية طب المنعكسات المعاصر الذي يشمل الأذن وتدليك اليدين والقدمين ، والعلاج بواسطة طريقة شياتسو للوخز بالإبر والعلاج بما يعرف بالعلاج اليدوي .