

الحركة تفيد مرضى القلب أكثر من الأصحاء

كما أن ممارسة الأصحاء الحركة بشكل أقوى، لم تعد عليهم سوى بتحسين ضئيل، في حين استمر مرضى القلب في الاستفادة أكثر من استقامة وبشكل واضح عند ممارسة النشاط المكثف.

وتبين للباحثين أن 24 بالمئة من الأصحاء كانوا قلبي الرياضة، مقابل 27 بالمئة من مرضى القلب والدورة الدموية. وأوضح سيهيوك كانج، المشارك في الدراسة أن "دراسات سابقة أظهرت أن النشاط الجسماني يساهم في السيطرة على عوامل الخطر لأمراض القلب والدورة الدموية". وأضاف "الناس الذين ينشطون حركيا ينامون أفضل، ويشعرون بأنهم أفضل ويقومون بعملهم بشكل أفضل".

وعلق طبيب القلب الألماني هاله بالقول "لو أن الرياضة كانت دواء، لحقق نحو 130 ألف مريض على أنها ذات صلة بأمراض القلب والأوعية الدموية، أي ذات صلة بالأزمات القلبية والسكتة الدماغية والقصور المزمن للقلب أو مرض القلب التاجي، في حين لم يحصل الـ31 ألف شخص الباقيون على هذا التشخيص.

وتذكر المشاركون في الدراسة قدر الحركة التي يمارسونها. ثم قارن الباحثون الحركة بعد حالات الوفاة التي وقعت في السنوات الست التالية. وحسبما جاء عن جيونج، كانت النتيجة أن معدل الوفاة انخفض لدى مرضى القلب والدورة الدموية الذين كانوا يتحركون بشكل أقوى بوضوح، عنه لدى المشاركين الأصحاء، "كان مرضى القلب والدورة الدموية يتحركون أقل من المشاركين الآخرين، ولكن كلما مارس هؤلاء الرياضة أكثر كلما انخفض خطر الوفاة في السنوات الست التالية".

أما المرضى الذين يمضون خمس مرات في الأسبوع، ولمدة نصف ساعة في كل مرة، أو كانوا يتحركون كثيرا، فقد انخفض احتمال الوفاة بـ14 بالمئة. وخفضت أنشطة مشابهة نسبة الوفاة بواقع 7 بالمئة لدى أصحاب القلب السليم، وذلك عندما مارسوا أنشطة مشابهة.

وأشار هاله أن مجرد ممارسة الرياضة مرة أو مرتين أسبوعيا، لنحو ثلاثة أرباع ساعة، لا يكفي، ومن الأفضل ممارسة رياضة المشي 30 دقيقة يوميا، كجزء من حياة مرضى القلب.

سول - قال باحثون من كوريا الجنوبية إن المصابين بأمراض القلب والدورة الدموية يستفيدون من الحركة الجسمانية المنتظمة أكثر من استفادة الأصحاء، وأعلنت هذه النتائج خلال المؤتمر الأوروبي لأطباء القلب في باريس. وقال طبيب القلب الألماني، من جامعة العلوم التطبيقية في ميونخ، مارتن هاله، إن الدراسة رصدت "قوة مؤثرة هائلة" للحركة، مشيرا إلى أن الدراسة أصبحت مبررا علميا قويا يجعل أطباء القلب ينصحون مرضى القلب والأوعية الدموية بممارسة الرياضة.

وشملت الدراسة نحو 440 ألف امرأة ورجل، في عمر 60 سنة تقريبا في المتوسط، شاركوا في برنامج بحثي شمل مرضى مؤثما عليهم صحيا في الفترة بين 2009 و2015. وشخصت حالة نحو 130 ألف مريض على أنها ذات صلة بأمراض القلب والأوعية الدموية، أي ذات صلة بالأزمات القلبية والسكتة الدماغية والقصور المزمن للقلب أو مرض القلب التاجي، في حين لم يحصل الـ31 ألف شخص الباقيون على هذا التشخيص.

وتذكر المشاركون في الدراسة قدر الحركة التي يمارسونها. ثم قارن الباحثون الحركة بعد حالات الوفاة التي وقعت في السنوات الست التالية. وحسبما جاء عن جيونج، كانت النتيجة أن معدل الوفاة انخفض لدى مرضى القلب والدورة الدموية الذين كانوا يتحركون بشكل أقوى بوضوح، عنه لدى المشاركين الأصحاء، "كان مرضى القلب والدورة الدموية يتحركون أقل من المشاركين الآخرين، ولكن كلما مارس هؤلاء الرياضة أكثر كلما انخفض خطر الوفاة في السنوات الست التالية".

أما المرضى الذين يمضون خمس مرات في الأسبوع، ولمدة نصف ساعة في كل مرة، أو كانوا يتحركون كثيرا، فقد انخفض احتمال الوفاة بـ14 بالمئة. وخفضت أنشطة مشابهة نسبة الوفاة بواقع 7 بالمئة لدى أصحاب القلب السليم، وذلك عندما مارسوا أنشطة مشابهة.

نمط الحياة غير الصحي سبب رئيسي في زيادة مرضى السرطان

السرطان ثاني سبب للوفاة في تونس في غياب الوعي بسبل الوقاية



الكشف المبكر هو الخطوة الأولى للوقاية

واستشهد بدراسة أجريت على مجموعة من الأشخاص المصابين بسرطان البروستات كشفت أن الخلية المسؤولة عن انتشار المرض توقفت عن النشاط بعد ثلاثة أشهر من خضوع المجموعة إلى علاج نفسي وطبيعي مكثف.

ويتفق معه على نفس الفكرة الدكتور سمير بسباس في كتابه "مقاربة طبيعية لعلاج مرض السرطان"، مشيرا إلى أنه من المهم ابتعاد مريض السرطان عن تناول اللحوم التي تحببها الخلايا السرطانية والتركيز على الخضروات والعصائر.

وفسر بسباس أن أسلوب العلاج بوسائل طبيعية يعتمد على البحث عن أشياء تحببها الخلية السرطانية وأشياء تكرهها، وبالتالي دعم كل ما تكرهه لقتلها، والزيادة في ما تكرهه ويضربها. وتحبب الخلايا السرطانية الحلويات والمشروبات الغازية والحليب ومشروباته واللحوم الحمراء والأملاح وكل ما يتسبب في الحموضة.

ويواجه مرضى السرطان في تونس، وخاصة في المحافظات الداخلية للبلاد، صعوبة في الحصول على العلاج اللازم ويتكبدون غناء السفر وطول الانتظار في ظروف سيئة نظرا لعدم قدرة مستشفى صالح عزيز الحكومي على استيعابهم. ويمثل معهد صالح عزيز المركز المرجعي في تونس لمراقبة وتشخيص ومعالجة السرطانات ويضم المعهد 4 أقسام، وهي الطب والجراحة والطب النووي وعلم الأمراض وعلم الأحياء والوراثة.

ويظل معهد مستشفى صالح عزيز الذي يقصده المرضى من مختلف محافظات الجمهورية، عاجزا عن استقبال مرضاه في ظروف لائقة باعتباره المستشفى الوحيد في تونس المخصص في معالجة الأورام السرطانية والذي تم تأسيسه منذ حوالي 50 عاما لم يخضع خلالها للتأهيل.

وبالرغم من تعدد الاختصاصات وتطور التقنيات فيه إلا أن بنيتها التحتية لم تعد مؤهلة لاستقبال العدد الهائل من الوافدين عليه يوميا. وهو ما أكدته مديرته نجوى الطرابلسي لـ"العرب" قائلة إن "العيادات الخارجية تستقبل يوميا بين 600 و650 مريضا دون اعتبار المرافقين" مشيرة إلى أن الرقم يصل أحيانا إلى 800 في فضاء خصص لما لا يزيد عن 100 مريض. وأضافت أن المستشفى ضاق بأعوانه البالغ عددهم 700 عون، والذين يعملون في فضاء خصص لـ200 عون مما يجعلهم في حالة توتر دائم. ودعت الطرابلسي إلى ضرورة تأهيل المستشفى خاصة وأن انتشار مستشفى جديد في نفس التخصص صعب في الوقت الراهن.

ويبين التوهامي أن الأشخاص الذين يعملون في مناخ يسبب القلق والتوتر هم عرضة للإصابة بالسرطان أكثر من غيرهم وكذلك غير المتحمكين في غضبهم وغير الممارسين للرياضة والذين لا يتبعون حميات غذائية صحية.

ونصح الأشخاص المعرضين للإصابة بالسرطان بتوطيد علاقاتهم الاجتماعية والتحكم في حالات الغضب التي تعترضهم والعمل في أجواء منعشة من أجل تقوية الجهاز المناعي والابتعاد عن الأكلات الجاهزة والوجبات السريعة المشبعة بالدهون.

دراسة عن سرطان البروستات كشفت أن الخلية المسؤولة عن انتشار المرض توقفت عن النشاط بعد ثلاثة أشهر من العلاج النفسي والطبيعي المكثف

وأكد التوهامي على أهمية العامل النفسي في الشفاء من السرطان مبرزا دور هرمون "الأندروفين" المسؤول عن الإحساس بالسعادة والذي ترفع رياضة الركض بشكل خاص مستوى إفرازه، مشيرا إلى وجود 5 أسباب رئيسية وراء الإصابة بالورم الخبيث منها الشعور المستمر بالقلق والانعزال وعدم ممارسة الأنشطة الرياضية والتغذية غير الصحية.

السرطان أكبر سبب للوفاة في الدول الغنية

وقال جيل داجنيه الأستاذ في جامعة لافال في كيبك بكندا الذي قاده فريق البحث "خلص تقريرنا إلى أن السرطان كان ثاني أكثر أسباب الوفاة شيوعا على مستوى العالم في عام 2017 حيث شكل 26 بالمئة، لكن في ظل استمرار تراجع معدلات أمراض القلب من المرجح أن يصبح السرطان السبب الرئيسي للوفاة في غضون بضعة عقود".

وأشار الباحثون إلى أن من بين نحو 55 مليون وفاة على مستوى العالم خلال عام 2017 هناك نحو 17.7 مليون حالة نتيجة أمراض القلب ومن بينها قصور القلب والذبحة الصدرية والأزمات القلبية. وترجع الأسباب في نحو 70 بالمئة من حالات الإصابة والوفاة بأمراض القلب إلى مخاطر يمكن رؤوها مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول والنظام الغذائي

ترفع عملية الكشف المبكر عن الإصابة بالسرطان من نسبة الشفاء لدى المرضى، ويلعب الوعي والمستوى الثقافي والاجتماعي دورا هاما في اكتشاف المرض. ويمكن أن تتحول مواجهة السرطان إلى أسلوب حياة صحي وإلى أمر سهل شرط التخلي عن الفكرة السوداوية التي تربط بينه وبين الموت. وأمام تزايد أعداد مرضى السرطان في تونس على الدولة إيجاد الوسائل الكفيلة بمكافحة المرض والتوقي منه.

راضية القيزاني

تونس - تسجل تونس يوميا 40 حالة إصابة جديدة بمرض السرطان، أي نحو 18 ألف حالة سنويا، مع توقعات بأن يرتفع عدد المصابين به في غضون عام 2024 إلى 24 ألف حالة، بحسب ما صرح به الدكتور فرحات بن عياد أول طبيب في المغرب العربي في اختصاص علم الأورام ومؤسس الجمعية التونسية لمكافحة السرطان.

ويرى بن عياد الوضع مفرعا في ظل نقص مراكز التشخيص والعلاج ونقص الدواء وارتفاع كلفة العلاج، وخاصة في القطاع الخاص، وهو ما يستوجب من الدولة مزيدا من الاهتمام بهذا المرض عبر الحملات التوعوية، من أجل الوقاية وتوفير إمكانيات العلاج بالجراحة والأشعة المختصة والعلاج الكيميائي.

ويعتبر السرطان ثاني أسباب الوفاة في تونس. وأشارت بيانات وزارة الصحة إلى أنه تم تسجيل 18.4 إصابة جديدة لكل 100 ألف نسمة بالنسبة إلى الذكور و14.2 إصابة جديدة لكل 100 ألف نسمة بالنسبة إلى الإناث.

وتتوقع أن تتحول مواجهة السرطان إلى أسلوب حياة صحي وإلى أمر سهل شرط التخلي عن الفكرة السوداوية التي تربط بينه وبين الموت. وأمام تزايد أعداد مرضى السرطان في تونس على الدولة إيجاد الوسائل الكفيلة بمكافحة المرض والتوقي منه.

وتتوقع أن تتحول مواجهة السرطان إلى أسلوب حياة صحي وإلى أمر سهل شرط التخلي عن الفكرة السوداوية التي تربط بينه وبين الموت. وأمام تزايد أعداد مرضى السرطان في تونس على الدولة إيجاد الوسائل الكفيلة بمكافحة المرض والتوقي منه.

المشروبات الغازية المحلاة ترفع خطر الوفاة المبكرة

ولإلقاء نظرة على العلاقة بين المشروبات الغازية والوفاة المبكرة، فحص ميرفي وزملاؤه البيانات الواردة في الدراسة الاستقصائية متعددة الجنسيات عن السرطان والتغذية والتي قامت بتتبع المشاركين من 1992 إلى 2000.

وقيمت الدراسة النظام الغذائي في البداية بما في ذلك استهلاك المشروبات الغازية. كما قام المشاركون بالإجابة على استبيانات عن نمط الحياة تناولت عوامل مثل المستوى التعليمي وعادات التدخين وتناول الكحول والنشاط البدني.

استبعد الباحثون المشاركين الذين كانوا يعانون من حالات مثل السرطان وأمراض القلب والسكري في بداية الدراسة وكذلك أولئك الذين لم يقدموا بيانات عن استهلاك المشروبات الغازية. وعندما قام الباحثون بتحليل بياناتهم، مع مراعاة العوامل التي يمكن أن تزيد من خطر الوفاة مثل مؤشر كتلة الجسم والتدخين، وجدوا أن المشاركين الذين تناولوا كوبين أو أكثر من المشروبات الغازية يوميا كانوا أكثر عرضة للموت المبكر بنسبة 17 بالمئة مقارنة مع أولئك الذين شربوا أقل من حصة واحدة من المشروبات الغازية في الشهر.

لندن - تشير دراسة جديدة إلى أن استهلاك المشروبات الغازية سواء كانت محلاة بالسكر أو بمواد التحلية الصناعية قد يرفع من خطر الوفاة المبكرة. وفي دراسة تتبعت أكثر من 400 ألف بالغ أوروبي لأكثر من 16 عاما، زاد خطر الوفاة المبكرة لدى أولئك الذين تناولوا كوبين أو أكثر من المشروبات الغازية يوميا وفقا للتقرير المنشور في دورية جاما للطب الباطني.

وقال نيل ميرفي الذي شارك في الدراسة وهو باحث في الوكالة الدولية لأبحاث السرطان "نتائجنا الخاصة بالمشروبات الغازية المحلاة بالسكر تقدم الدعم للدعوة للحد من الاستهلاك واستبدالها بمشروبات صحية مثل الماء". وأضاف "بالنسبة للمشروبات الغازية المحلاة صناعيا، نحناج إلى فهم أفضل للآليات التي قد تكمن وراء هذه الصلة".

وتابع ميرفي أن المشروبات الغازية نفسها قد لا تكون الأساس لهذه الصلة. وأضاف أن النتائج الجديدة لا تعني أن المشروبات الغازية تسبب الموت المبكر لأن "هناك عوامل أخرى قد تكون وراء الصلة التي لاحظناها... مثلا قد يكون الاستهلاك المرتفع للمشروبات الغازية مؤثرا على اتباع نظام غذائي غير صحي".



مائدة من الأضرار