

علماء : دخان السجائر يتسبب في طفرات جينية في خلايا الرئة تقود إلى الإصابة بالسرطان



سيكون منخفضاً جداً». فيما أضاف هاري إيسوارانر، المؤلف المشارك في الدراسة: «إذا كنت مدخناً، فلا يزال لديك 8 فرص من أصل 10 فرص للنجاة من الإصابة بسرطان الرئة، لكن بشرط الإقلاع عن التدخين». ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن التبغ يقتل ما يقرب من 6 ملايين شخص بإقليم شرق المتوسط سنوياً، بينهم أكثر من 5 ملايين متعاطون سابقون وحاليون للتبغ، وحوالي 600 ألف شخص من غير المدخنين المعرضين للتدخين السلبي. وأوضحت المنظمة أنه التدخين يعد أحد الأسباب الرئيسية للعديد من الأمراض المزمنة، بما في ذلك السرطان، وأمراض الرئة، وأمراض القلب، والأوعية الدموية. وأضافت أنه ما لم يتخذ إجراء في هذا الصدد، يمكن للتبغ أن يقتل عدداً كبيراً يصل إلى 8 ملايين شخص سنوياً، يعيش 80% منهم في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل بحلول عام 2030.

لماذا تملأ أكياس «التشيبس» بالهواء؟



طرياً نسبياً. ويمكن التفسير الوحيد هنا في أن الأكسجين يتفاعل مع البطاطا المقلية فتصبح غير مقرمشة. لذا يتم بكل بساطة وضع «نيتروجين» داخل الكيس ليحل مكان الهواء الطبيعي لأنه لا يتفاعل مع الطعام و بهذا تحافظ رقائق البطاطا المقرمشة على «حيويتها» وتكثتها أطول فترة ممكنة.

في الحقيقة تلك الأكياس لا تحتوي على الهواء بل على غاز النيتروجين. أما السبب فيمكن في ضرورة الحفاظ على طعم المنتج وإطالة عمره. ويمكن أن تفهم ذلك بشكل مبسط أكثر حين تفتح كيس البطاطا المقرمشة مثلاً و تتركه فترة معرضاً للهواء. فبعد دقائق معدودة ستجد أن المنتج فقد «قرمشته» وأصبح

«العربية» : من منا لم يشاعل أو يخطر بباله وإن بطريقة عابرة لماذا تملأ أكياس البطاطا المقرمشة أو «التشيبس» بالهواء؟ وكـم من مرة فتحت كيساً منتفخاً من التشيبس لتجد أن الكمية قليلة جداً، بعض رقائق البطاطا في قعر الكيس، فتساءلت لماذا يفعلون ذلك، أو ربما أرجعت التفسير لأسباب تجارية أو ربحية محضة.

الحدة في نهاية الدراسة، وليس في بدايتها، بانخفاض بنسبة 35 في المئة لخطر الوفاة بالسكتة الدماغية، وبنسبة 27 في المائة للإصابة بأي من أنواع الجلطات. ولكن الباحثين قالوا في دورية ستروك الطبية إن فرص الإصابة بأي من أنواع الجلطات بما في ذلك خطر الوفاة بالسكتة الدماغية، كانت متشابهة لدى النساء اللاتي لم يمارسن ما يكفي من الرياضة واللاتي يبدأن بمطابقة التوصيات الرياضية ولكن لم يواصلن مطابقتها عند انتهاء الدراسة. وكانت النتائج متشابهة لدى النساء اللاتي مارسن الرياضة عالية الحدة. ولم تكن الدراسة تجربة تهدف إلى إثبات مدى تأثير العادات الرياضية على فرص الإصابة بالجلطات أو الوفاة بها.

ومن بين القيود الأخرى نقص البيانات حول العوامل الأخرى التي قد تؤثر على خطر الإصابة بالجلطة مثل ضغط الدم أو البدانة أو مرض السكري بحسب ما قال الباحثون. ويقول جو نوردي من جامعة كانبيرا في أستراليا إنه على الرغم من ذلك، فإن نتائج هذه الدراسة تضيف إلى الأدلة المتزايدة على فوائد ممارسة الرياضة متوسطة الحدة.



بدأت 8600 امرأة بممارسة قدر كاف من الرياضة ولكنهن عجزن عن مواصلة نشاطهن عند انتهاء الدراسة. وبالمقارنة مع النساء اللاتي عجزن عن مطابقة التوصيات في أي من الفترتين الزمنيتين، فالنساء اللاتي مارسن ما يكفي من الرياضة متوسطة الحدة في كلا الفترتين كن أقل عرضة بنسبة 38 في المئة للوفاة بالسكتة الدماغية، وبنسبة 12 في المائة للإصابة بأي من أنواع الجلطات بحسب ما أوضحت الدراسة. وقد ارتبط اتباع إرشادات ممارسة الرياضة متوسطة

الرياضة متوسطة الحدة لما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً، أو ما لا يقل عن 75 دقيقة من النشاط البدني الأكثر حدة. وقد التزمت 22 ألف امرأة بهذه التوصيات عند تقييمهن في الفترتين الزمنيتين لهذه الدراسة وأغلبهن كن يمارسن الرياضة متوسطة الحدة. ولكن لم تتمكن حوالي 19 ألف امرأة من ممارسة ما يكفي من الرياضة في أي من الفترتين الزمنيتين. وهناك 11500 امرأة أخرى عجزن عن تحقيق الهدف في البداية ولكنهن تمكن من تحقيقه في النهاية، بينما

الرياضة في شبابهم ولكنهم لا يستمرون فيها عند تقدمهم في السن». وأضاف «وقد وجدنا في دراستنا أن الحفاظ على مستويات ممارسة الرياضة بحمي من الإصابة بجلطة وكذلك عند البدء في ممارستها على الرغم من انعدام النشاط في سن أصغر». وقال إنه على نحو مشابه «هؤلاء اللاتي لم يواصلن ممارسة الرياضة في تقييم المتابعة لم ينخفض لديهن خطر الإصابة بجلطة». وتوصي جمعية القلب الأمريكية البالغين بممارسة

«رويترز» : كشفت دراسة أمريكية حديثة أن النساء اللاتي يمارسن بشكل منتظم الحد الأدنى من الرياضة الموصى به من أجل قلب سليم ينخفض لديهن خطر الإصابة بجلطة مقارنة بالأخريات اللاتي تتغير عاداتهن الرياضية مع مرور الوقت. وفحص الباحثون بيانات أكثر من 61 ألف امرأة في مؤسسة «كاليفورنيا تيتشرز ستادي» البحثية، حيث سجلوا عاداتهن الرياضية في فترتين زمنيتين مختلفتين، الأولى بين عامي 1995 و1996، والثانية بين عامي 2005 و2006. وتراوحت عينة النساء بين معلمات عاملات ومتقاعدات عند بدء الدراسة.

وعند انتهاء الدراسة كانت 987 امرأة قد أصيبت بجلطة. ولكن النساء اللاتي مارسن الرياضة متوسطة الحدة لما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً أثناء الفترتين كن أقل عرضة بنسبة 30 في المئة للإصابة بما يعرف باسم السكتة الدماغية الإقفارية، وهي النوع الأكثر شيوعاً والذي يحدث عندما تسد الجلطة شرياناً يحمل الدم إلى المخ.

وقال الباحث الرئيسي جوشوا ويلي من المركز الطبي في جامعة كولومبيا بنيويورك «تغير طريقة ممارسة الناس للرياضة مع مرور الوقت، فبعض الأفراد يمارسون

«رويترز» : يوسع أطباء السرطان نطاق استخدام العلاج المناعي وهو فئة جديدة من الأدوية التي تستدعي دفاعات الجسم في محاربة الأورام.

ويظهر البحث الأخير الذي اطلع عليه 23 ألف خبير في أكبر مؤتمر أوروبي للأورام كيف يمكن للأدوية التي أثبتت بالفعل فاعلية طويلة الأمد في علاج النمو الثانوي للأورام الخبيثة أن تكون ناجحة في علاج السرطان في مراحله المبكرة.

وتنشر النتائج بتوسيع سوق أدوية العلاج المناعي الراسخة التي تنتجها شركات مثل ميرك وبريستول مايرز سكويب وروش وأيضاً بإتاحة المجال أمام وافدين جدد على القطاع مثل أسترا زينيك. وسرقت أسترا زينيك الأضواء في مؤتمر الجمعية الأوروبية للأورام في مدريد بعدما أظهرت نتائج تجارب إكلينيكية أن عقارها (إمفينزي) ساعد مرضى بسرطان الرئة في مرحلة متوسطة من المرض. وأثبتت شركة بريستول مايرز أن عقارها

(أوبيدغو) المستخدم بالفعل في علاج أنواع متقدمة من السرطان يمكن أن يحول دون حدوث انتكاسات في العلاج من سرطان الجلد إذا استخدم بعد الجراحة مباشرة. ويُعرف تعاطي العلاج في هذه الفترة بالعلاج المساعد إذ يساهم في الجيلولة دون عودة المرض مرة أخرى. وقال فورتوناتو سيارديلو رئيس الجمعية في تصريح لرويترز «الهدف هو مساعدة المزيد والمزيد من المرضى في المراحل المبكرة من المرض مثلما يحدث في العلاج المساعد». وأضاف قائلاً «اعتقد أن ذلك سيصبح اتجاهًا سيزيد خلال السنوات القليلة المقبلة على الرغم من أنه يتعين علينا الحرص لأن علينا أن نقوم بتجارب إكلينيكية ملائمة لإثبات ذلك في كل حالة». ويجري تجريب العلاج المناعي حالياً للوقوف على فاعليته في علاج أنواع شتى من السرطان ومنها سرطان الرئة والكلى والمثانة كما تجرى تجارب لمعرفة فاعليته في علاج الثدي والراس والعنق.

العلاج المناعي للسرطان يثبت فاعلية في المراحل المبكرة للمرض



10 نشاطات مسلية تساعدك على حرق السعرات الحرارية



ممارسة لعبة كرة السلة، حيث تكفي 30 دقيقة في الملعب لخسارة 215 سعرة حرارية. 6 -السباحة لا شيء أفضل من السباحة في تقيوة عضلات الزراعين والساقين، بالإضافة إلى تنشيط الدورة الدموية وحرق الدهون وخسارة كمية كبيرة من السعرات الحرارية

قيادة الدراجات من الرياضات الممتعة والمفيدة في نفس الوقت، ويمكن خسارة حوالي 500 سعرة حرارية بسهولة من خلال قيادة الدراجة لمدة نصف ساعة في اليوم. 5 -كرة السلة كما هو الحال بالنسبة لكرة القدم، يمكن خسارة كمية لا بأس بها من السعرات الحرارية من خلال

من الأكسجين إلى مختلف أعضاء وخلايا الجسم. 3-كرة القدم بدل ممارسة التمارين التقليدية في صالات الجيم يمكن لعب كرة القدم بصحبة الأصدقاء لمدة 30 دقيقة لحرق أكثر من 300 سعرة حرارية في اليوم. 4 -قيادة الدراجات

«24» : تعد ممارسة الرياضة من أهم الأساليب للحفاظ على اللياقة البدنية والصحية للجسم، بالإضافة إلى بناء العضلات والوقاية من الأمراض وإنقاص الوزن عن طريق حرق السعرات الحرارية والدهون بشكل طبيعي. إلا أن البعض لا يملكون الجلد والصبر على ممارسة الرياضة والمواظبة عليها، بل وربما يشعرون بالضيق والضعف منها، لذلك أوردت صحيفة هافينغتون بوست مجموعة من الأنشطة المسلية التي تساعد على حرق السعرات الحرارية الفائضة عن حاجة الجسم.

1 -اللعب مع الأطفال يعد اللعب مع الأطفال من أفضل الوسائل لحرق السعرات الحرارية خلال النهار، بالإضافة إلى تعزيز العلاقة بين الآباء وأبنائهم، ويمكن تنظيم بعض الألعاب الجماعية في حديقة المنزل للحصول على أفضل النتائج.

2 -التنزه في الطبيعة تشير الدراسات أن المشي في الطبيعة لمدة 30 دقيقة تساعد على حرق أكثر من 250 سعرة حرارية، كما أن الهواء النقي يساعد على تنشيط الرئتين وضخ المزيد