

مخاطر قاتلة تهدد صحتك قابعة في المطبخ !

فعلك الاستلقاء على الأرض أو تغيير المقاعد.
3 - إذا كان يلزم تناول وجبة خفيفة، فلتحضر طبقاً صحياً من الخضار مثل الكرفس والجزر أو الخيار، بدلاً من تناول الشيبسي أو الشوكولاته.
5. الماء المفلتر وخطره: الموت المفاجئ.
في حين أن "فلتر المياه" تساعد في جعل المياه نظيفة وذات طعم أفضل، فقد تكون تلك الفلتر هي القاتل الصامت. الماء المفلتر لا يحتوي إلا على القليل من المعادن الهامة لوظائف الجسم، مثل المغنيسيوم والكالسيوم.

وفقاً لمنشور منظمة الصحة العالمية، فإن المياه الغازية (المختفضة الأيونات) أو الماء الذي تتخفف فيه نسبة المغنيسيوم، يرتبط بزيادة معدل الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية، وذلك بالمقارنة مع الماء العسر والمياه التي ترتفع فيها نسبة المغنيسيوم.

كذلك، فإن الماء الذي يعتبر نشط في الانتعاش، وعند اتصاله مع الهواء، فإنه يمتص ثاني أكسيد الكبريت، فيصبح حامضياً، وكما زاد شرب الماء المفلتر كلما ارتفعت نسبة الحموضة في الجسم، مما يجعله بيئة مواتية للمرض والبكتيريا والخميرة.

الحل:
وضع جهاز التنقيز في أماكن أبعد ما تكون عن المطبخ، وإذا كان التنقيز الخاص بك موضوعاً في غرفة المعيشة، فلتجنب تناول الطعام على الأريكة، وتناول الطعام في المطبخ أو على مائدة الطعام. هناك أيضاً وسائل لمنع تناول لوجيات خفيفة وأنت جالس أمام التلفيزيون، منها:
1- عليك بوضع العلكة أو شرب بعض الماء.
2- إذا كنت تجلس دائماً في نفس المكان أثناء مشاهدة التلفيزيون،



الحماية الخالي من الحركة، فإن كثيراً من المطابخ الحديثة تحتوي على جهاز تنقيز، الأمر الذي يؤدي إلى التهور في تناول الطعام، نتيجة لعدم التركيز أثناء المشاهدة وبالتالي عدم إدراك كم ما تم اتها. كما أن 37% من وقت البث الحي مكرس لإعلانات الأغذية، التي تؤثر على شهيتك.

الحل:
وضع جهاز التنقيز في أماكن أبعد ما تكون عن المطبخ، وإذا كان التنقيز الخاص بك موضوعاً في غرفة المعيشة، فلتجنب تناول الطعام على الأريكة، وتناول الطعام في المطبخ أو على مائدة الطعام.

كذلك، فإن الماء الذي يعتبر نشط في الانتعاش، وعند اتصاله مع الهواء، فإنه يمتص ثاني أكسيد الكبريت، فيصبح حامضياً، وكما زاد شرب الماء المفلتر كلما ارتفعت نسبة الحموضة في الجسم، مما يجعله بيئة مواتية للمرض والبكتيريا والخميرة.

فيالإضافة إلى كونه الباقا غير قابلة للذوبان، فإن اللب يحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن والبكتين - التي تساعد على خفض الكوليسترول وتسهل عملية الهضم وتحسن التخلص من الدهون والمواد الكيميائية الضارة من الجسم.

تجنب استخدام العصير الطازج كبدل لوجبة فلف يمكن أن يكون مكملاً غذائياً.

كما توصي منظمة الصحة العالمية باستهلاك 5 حصص يومية من الفواكه والخضروات الكاملة.

4. التلفيزيون وخطره السمعة عندما تم اختراع التلفيزيون، كان مكانه في الأصل داخل غرفة المعيشة، حيث تجتمع الأسرة في المساء لمشاهدة عرض ما، وأظهرت التقارير مؤخراً أن الأمريكي العادي يشاهد حوالي 4 ساعات ونصف من البث التلفيزيوني الحي يوميا. وبالإضافة إلى مخاطر نط

وكتب معدو الدراسة: «إن مؤشر نسبة السكر في الدم من عصير الفاكهة - الذي يمر عبر الجهاز الهضمي بشكل أسرع من الفواكه الغنية بالألياف - قد يضر الارتباط الإيجابي بين استهلاك عصير وزيادة مخاطر الإصابة بالسكري». لأنه عندما تعصر الفواكه، فإن السرعات الحرارية تصبح أكثر تركيزاً، ومع أخذ نفس الطاقة في شكل سائل في مقابل المواد الصلبة فإن ذلك يترتب عليه بدء شعورك بالجوع سريعاً.

حاول استخدام "الفواكه التي يكون مؤشر نسبة السكر الذي تجلبه إلى الدم منخفضاً أو استبدل 3 حصص من عصير الفواكه في الأسبوع بلحمار كامله، أي غير معصورة. وتشير الأبحاث إلى أن هذا يؤدي إلى انخفاض 7% من مخاطر الإصابة بالسكري. لا تتخلص من اللب، قدر الإمكان،

عليك بتبريد أو تجميد الطعام، وفقاً للحالة، في غضون ساعتين من شراؤه.

يجب أن تؤكل بقايا الطعام في غضون 3 إلى 4 أيام، ويجب أن تبقي درجات الحرارة بين صفر إلى 4 درجة مئوية، وأن تكون درجة حرارة الفريزر 18 درجة مئوية تحت الصفر.

لا تترك الطعام يتفكك من تجميده في درجة حرارة الغرفة، وإنما يتم وضعه في الثلاجة لكسر جموده، ويجب المبادرة بطهيها على الفور.

3. العصارات وخطرها: السكري الحل:
إن بدعة اتباع نظام غذائي يعتمد على العصير قد نالت شعبية كبيرة بسبب الاعتقاد بأنه سوف يساعد على فقدان الوزن والتخلص من السموم في الجسم. ولكن وفقاً لدراسة أجرتها كلية هارفارد للصحة العامة، فإن هذا النظام يجعل الملايين ممن يتبعونه عرضة لمرض السكري.

الميكروويف تخترق الجدران، مما يعني أنك لا تزال في خطر..

2. الثلاجة وخطرها: التسمم الغذائي أحدثت "الثلاجات ثورة في تخزين المواد الغذائية، بعد أيام الاعتماد على صناديق الثلج، وتعبئة المواد الغذائية في عبوات الملح.

على الرغم من أنها تحفظ الطعام طازجاً لفترة أطول، إلا أن عدم التنظيم وزيادة فترة التخزين تتيج للميكروويف والمواد السامة مجالا للتكاثر، مما يؤدي إلى التسمم الغذائي.

وذلك لأن الهواء البارد يحتاج إلى الدوران للحفاظ على المواد الغذائية مبردة، ولإبعاد البكتيريا، وهذا لا يحدث في حين مزجج. الحل:
يمكنك تقليل خطر الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية عن طريق لف الأطعمة المخزنة وتنظيف الثلاجة بانتظام.

وفقاً لجلية «أفاق الصحة البيئية»، هناك أدلة على أن معظم المنتجات البلاستيكية تفرز مواد كيميائية عند تعرضها للميكروويف، والتي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسرطان. من هذه المواد الكيميائية التي تتولد للمساعدة في عملية التسخين: «بيسفينول إيه» BPA، والبولي إيثيلين تيريلانث PET والبترين والتولوين والزايين، وكلها لها علاقة بالسرطان.

بدلاً من استخدام البلاستيك، يتم تسخين المواد الغذائية في أوعية زجاجية أو غيرها من أطباق الميكروويف الآمنة. وتصر بروفيسور هافاس على ضرورة مغادرة المطبخ لتفادي الإشعاع، وقالت: «إذا كنت تعترم استخدام الميكروويف، فعليك الخروج من المطبخ. لا تتكفي فقط بالتوقف على الجانب الآخر من الجدار، بل أخرج لأن موجات

المطبخ هو المكان الذي تتجمع فيه العائلات عادة لتناول وجبة متعة، لكن هذه الغرفة التي تعتقد أنها «آمنة» مليئة بالفعل بالمخاطر الصحية، وفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

لقد تغيرت تصاميم المطابخ بقدر كبير في القرن الماضي، وذلك بفضل الابتكارات التكنولوجية لتساعدنا على تخزين الطعام وتثقله بطرق سليمة.

وبينما تساعدنا الأجهزة في إعداد الأطباق وحفظ الأغذية بكل سهولة، فإن هناك مخاطر يمكن أن تشكل لنا تهديدات إما مباشرة أو على المدى البعيد.

تستعرض فيما يلي 5 مخاطر يجدر بك أن تأخذ حذر منها، وأيضاً نوضح ما يترتب عليها من أثار ضارة بالصحة، وما يمكن القيام به لتلافي الضرر:
1. الميكروويف وخطره: السرطان
لقد دار الجدل لسنوات عديدة حول مخاطر استخدام الميكروويف في طهي الطعام. وادعى بعض العلماء أن الاقتران بقتل المواد الغذائية، على الرغم من عدم وجود أدلة تدعم هذا الادعاء.

وأشارت خبيرة الإشعاع بروفيسور ساجدة هافاس، من جامعة ترينت، أن اقتران الميكروويف دون أدنى شك تسرب الإشعاع، وإن موجات الإشعاع المستخدمة في الأفران لديها مصممة في الواقع لتسخين المياه، ولأن الماء يمثل الجزء الأكبر من تكوين أجسامنا، فإنها تمتص اشعة الميكروويف بشكل طبيعي.

ولكن الخطر يكمن حقا في أن معظم مستخدمي الميكروويف يقومون بتسخين الطعام في أوعية من البلاستيك.

اضطراب النوم «يرتبط بمخاطر البدانة»

يمكن أن يؤدي الإفراط في النوم أو التقليل منه إلى احتمالات الإصابة بالبدانة، بحسب دراسة علمية.

وتوصلت الدراسة إلى أن اضطراب انماط النوم يزيد من مخاطر التعرض لزيادة الوزن لدى من لديهم استعداد وراثي للإصابة بالبدانة. ورصد هذا التأثير يصرف النظر عن النظام الغذائي لدى الشخص أو حالته الصحية أو محيطه الاجتماعي والديموغرافي.

كما اشتمت الدراسة، التي أعدتها جامعة غلاسكو، إلى أنه ليس هناك علاقة واضحة بين مدة النوم ووزن الجسم عند من لا يعانون مخاطر وراثية للإصابة بالبدانة. ويبحث العلماء آثار التقليل من النوم لأقل من سبع ساعات في الليلة الواحدة، والإفراط فيه بما يزيد عن تسع ساعات إلى جانب أخذ قسط من النوم أثناء النهار، والعمل بنظام النوبات.

أثار سلبية وخلص الباحثون إلى أن من يعانون مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة، سواء الذين يفرطون في النوم أو يقللون منه، يزيد لديهم خطر زيادة الوزن، مقارنة بالذين ينامون فترات طبيعية تتراوح من سبع إلى تسع ساعات في الليلة.

وأشارت النتائج إلى أن الذين ينامون لساعات طويلة ممن يعانون خطر الإصابة بالبدانة كانت أوزانهم أقل بنحو أربعة كيلوغرامات، في حين كانت أوزان الذين ينامون ساعات قليلة أقل بنحو كيلوغرامين من أولئك الذي يعانون مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة. وينامون لفترات طويلة.

وقال الفريق البحثي إن الأثر السلبي ظهر دون وجود أي علاقة بنوعية الطعام الذي تتناولونه أو مخاوفهم الصحية، أو العوامل الاجتماعية والديموغرافية.

وأظهرت النتائج، التي استندت إلى دراسة شملت 120 ألف مشارك من البنك البيولوجي البريطاني، أنه ليس هناك علاقة واضحة بين فترات النوم وزيادة الوزن لدى من لا يعانون مخاطر وراثية للإصابة بالبدانة. اضطراب النوم

العمل بنظام النوبات والقبولة أثناء النهار يبدو أن له آثار عكسية شديدة وقال جيسون جيل، من معهد أمراض القلب والأوعية الدموية والعلوم الطبية، «تلك البيانات تظهر أن من يعانون مخاطر عالية للإصابة بالبدانة، ممن ينامون لفترات طويلة أو قليلة أو ينامون القليلة أثناء النهار، أو يعملون بنظام النوبات، يبدو أنهم يعانون من آثار عكسية كبيرة إلى حد ما على وزن الجسم.»

وخلص الباحثون إلى أن من يعانون مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة، سواء الذين يفرطون في النوم أو يقللون منه، يزيد لديهم خطر زيادة الوزن، مقارنة بالذين ينامون فترات طبيعية تتراوح من سبع إلى تسع ساعات في الليلة.

وأشارت النتائج إلى أن الذين ينامون لساعات طويلة ممن يعانون خطر الإصابة بالبدانة كانت أوزانهم أقل بنحو أربعة كيلوغرامات، في حين كانت أوزان الذين ينامون ساعات قليلة أقل بنحو كيلوغرامين من أولئك الذي يعانون مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة. وينامون لفترات طويلة.

وقال الفريق البحثي إن الأثر السلبي ظهر دون وجود أي علاقة بنوعية الطعام الذي تتناولونه أو مخاوفهم الصحية، أو العوامل الاجتماعية والديموغرافية.

وأظهرت النتائج، التي استندت إلى دراسة شملت 120 ألف مشارك من البنك البيولوجي البريطاني، أنه ليس هناك علاقة واضحة بين فترات النوم وزيادة الوزن لدى من لا يعانون مخاطر وراثية للإصابة بالبدانة. اضطراب النوم

العمل بنظام النوبات والقبولة أثناء النهار يبدو أن له آثار عكسية شديدة وقال جيسون جيل، من معهد أمراض القلب والأوعية الدموية والعلوم الطبية، «تلك البيانات تظهر أن من يعانون مخاطر عالية للإصابة بالبدانة، ممن ينامون لفترات طويلة أو قليلة أو ينامون القليلة أثناء النهار، أو يعملون بنظام النوبات، يبدو أنهم يعانون من آثار عكسية كبيرة إلى حد ما على وزن الجسم.»

وخلص الباحثون إلى أن من يعانون مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة، سواء الذين يفرطون في النوم أو يقللون منه، يزيد لديهم خطر زيادة الوزن، مقارنة بالذين ينامون فترات طبيعية تتراوح من سبع إلى تسع ساعات في الليلة.

وأشارت النتائج إلى أن الذين ينامون لساعات طويلة ممن يعانون خطر الإصابة بالبدانة كانت أوزانهم أقل بنحو أربعة كيلوغرامات، في حين كانت أوزان الذين ينامون ساعات قليلة أقل بنحو كيلوغرامين من أولئك الذي يعانون مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة. وينامون لفترات طويلة.

وقال الفريق البحثي إن الأثر السلبي ظهر دون وجود أي علاقة بنوعية الطعام الذي تتناولونه أو مخاوفهم الصحية، أو العوامل الاجتماعية والديموغرافية.

وخلص الباحثون إلى أن من يعانون مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة، سواء الذين يفرطون في النوم أو يقللون منه، يزيد لديهم خطر زيادة الوزن، مقارنة بالذين ينامون فترات طبيعية تتراوح من سبع إلى تسع ساعات في الليلة.

وأشارت النتائج إلى أن الذين ينامون لساعات طويلة ممن يعانون خطر الإصابة بالبدانة كانت أوزانهم أقل بنحو أربعة كيلوغرامات، في حين كانت أوزان الذين ينامون ساعات قليلة أقل بنحو كيلوغرامين من أولئك الذي يعانون مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة. وينامون لفترات طويلة.

وقال الفريق البحثي إن الأثر السلبي ظهر دون وجود أي علاقة بنوعية الطعام الذي تتناولونه أو مخاوفهم الصحية، أو العوامل الاجتماعية والديموغرافية.

وأظهرت النتائج، التي استندت إلى دراسة شملت 120 ألف مشارك من البنك البيولوجي البريطاني، أنه ليس هناك علاقة واضحة بين فترات النوم وزيادة الوزن لدى من لا يعانون مخاطر وراثية للإصابة بالبدانة. اضطراب النوم

العمل بنظام النوبات والقبولة أثناء النهار يبدو أن له آثار عكسية شديدة وقال جيسون جيل، من معهد أمراض القلب والأوعية الدموية والعلوم الطبية، «تلك البيانات تظهر أن من يعانون مخاطر عالية للإصابة بالبدانة، ممن ينامون لفترات طويلة أو قليلة أو ينامون القليلة أثناء النهار، أو يعملون بنظام النوبات، يبدو أنهم يعانون من آثار عكسية كبيرة إلى حد ما على وزن الجسم.»

وخلص الباحثون إلى أن من يعانون مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة، سواء الذين يفرطون في النوم أو يقللون منه، يزيد لديهم خطر زيادة الوزن، مقارنة بالذين ينامون فترات طبيعية تتراوح من سبع إلى تسع ساعات في الليلة.

وأشارت النتائج إلى أن الذين ينامون لساعات طويلة ممن يعانون خطر الإصابة بالبدانة كانت أوزانهم أقل بنحو أربعة كيلوغرامات، في حين كانت أوزان الذين ينامون ساعات قليلة أقل بنحو كيلوغرامين من أولئك الذي يعانون مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة. وينامون لفترات طويلة.

وقال الفريق البحثي إن الأثر السلبي ظهر دون وجود أي علاقة بنوعية الطعام الذي تتناولونه أو مخاوفهم الصحية، أو العوامل الاجتماعية والديموغرافية.



هذا هو دليل هشاشة العظام عند النساء!

قل بين النساء اللاتي تراوحت أعمارهن بين 50 و64 عاماً، وفي ذات الفترة استقر معدل استخدام العقاقير المعالجة لهشاشة العظام بين النساء من 50 إلى 64 عاماً، فيما قل المعدل بين النساء الأكبر عمراً.

وأظهرت الدراسة أن زيادة طبيب بعد الكسر هو أقوى عامل للتنبؤ بتلقي فحص أو علاج لهشاشة العظام. كما بدا أن النساء اللاتي يشملن تأمين صحي خاص والأعلى دخلاً لديهن احتمالات أكبر لتلقي الفحص والعلاج.

لكن أحد العوامل التي افترضت إليها الدراسة هي بيانات عن النساء غير المؤمن عليهن صحي، وكذلك عن النساء المشمولات ببرنامج الرعاية الصحية الحكومي للفقراء.

كما افترضت الدراسة لبيانات عن تدخلات أخرى تساعد في تقوية العظام وفي منع التعرض للسقوط وبالتالي الكسور مثل تناول مكملات غذائية تحتوي على الكالسيوم وفيتامين دي وتلقي استشارات عن ممارسة تمارينات رياضية وتجنب السقوط أو تعديل المنزل لجعل الحياة اليومية أكثر أماناً للحركة.



ريسيرش)، وبعد عام بلغت النسبة 23 بالمائة فقط. الدراسة زاد استخدام قياس كثافة العظام بين النساء البالغات 65 عاماً فأكثر، بينما

وخلال ستة أشهر من أول كسر خضعت نسبة 17 بالمائة منهن فقط لاختبار قياس لهشاشة العظام أو تلقين علاجاً للحالة، وفقاً لدراسة التي نشرت في دورية (بون أند ميترال

شملتهن الدراسة كن في الثمانين من عمرهن على الأقل عند تعرضهن لكسر في مفصل الفخذ للمرة الأولى. وأغلب النساء في الدراسة كن يعانين من مشكلات صحية أخرى مزمنة.

أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن النساء الأكبر سناً لا يخضعن في العادة لاختبار قياس لهشاشة العظام، بعد أن يتعرضن لكسر في مفصل الفخذ، وهو اختبار يكشف ما إذا كن بحاجة إلى علاج لمساعدتهن في الوقاية من التعرض لمزيد من الكسور.

وقالت كاترين جيليسبي، كبيرة الباحثين في الدراسة من معهد (إيه.إيه.آر.سي بايليك بوبليسي) وجامعة جورج واشنطن إن «لخص هشاشة العظام بعد التعرض لكسر في مفصل الفخذ مهم جداً، لأن هناك عدداً من أنواع العلاج الفعالة جداً وقليلة المخاطر التي يمكنها تقليل احتمالات التعرض لكسور في المستقبل بشكل كبير.»

وفي الدراسة، قام الباحثون بفحص بيانات التأمين الطبي والوصفات الطبية لعدد بلغ 8359 امرأة تفوق أعمارهن الخمسين وتعرضن لكسر في مفصل الفخذ بين عامي 2008 و2013.

ولم يكن لأي منهن تاريخ مرضي بالإصابة بهشاشة العظام أو كسر سابق في مفصل الفخذ أو تناول أدوية لتحسين كثافة عظامهن. وأكثر من نصف النساء اللاتي

دراسة: بدناء أمريكا قد لا يحصلون على رعاية مريحة في نهاية حياتهم



العادية لدور الرعاية في أواخر حياتهم مقارنة بنسبة 23 بالمائة من البدناء.

وفي المرات التي تكل فيها من يعانون من البدانة رعاية طبية أو ترميزية كانت لوقت أقصر من تلك التي تلقاها ذوي الأوزان العادية. وقال هاريس لخدمة روبرتسون الصحية «يبدو أن هؤلاء الناس لم تدرج أسماؤهم على قوائم الرعاية وإذا أدرجوا عليها فكان في وقت لاحق عن غيرهم.»

وخلص الباحثون أيضاً إلى أن البدناء يقل احتمال احتماالات وفاتهم في منازلهم. وكانت 55 بالمائة مقارنة بنسبة 61 بالمائة من المرضى ذوي الأوزان العادية، واستنتج الباحثون أن الانتظاعات في تلقي الرعاية الصحية بشكل عام ارتفعت كلما ارتفع مؤشر كتلة الجسم. وقال هاريس «يبدو أن الناس الذين يعانون من البدانة يحصلون على رعاية أقل نوعية في نهاية حياتهم.»

وأضاف يجب على أنظمة الرعاية الصحية أن تضمن تقديم ذات المستوى من الرعاية للجميع.

دورية (أنالز أوف إنترنال ميديسن) إلى أن البدانة قد تتسبب في تحديات فنية ولوجستية خلال إجراء الفحوصات وإجراءات «بيبة معينة.

كما أظهرت دراسات سابقة أن الشعور بالعجز حيال الوزن يؤثر في الطريقة التي يتصرف بها الأطباء والمرضى على حد سواء.

ولإجراء الدراسة جمع الباحثون بيانات بين عامي 1998 و 2012 عن آخر ستة أشهر من حياة 5677 شخصاً مشمولين ببرنامج الرعاية الطبية (ميديكير) وهو برنامج تأمين صحي حكومي للمسنين والمعاقين ولا يقيم أي منهم في دور رعاية أو مؤسسات صحية أخرى.

وبناء على مؤشر كتلة الجسم (ب.م.إ.) كان سبعة بالمائة ممن شملتهم الدراسة أقل من الوزن المثالي و44 بالمائة أوزانهم عادية و31 بالمائة أوزانهم أعلى من الوزن المثالي فيما كانت النسبة الباقية من البدناء.

وخلص الباحثون إلى أن هناك احتمالية نسبها 38 بالمائة في دخول ذوي الأوزان

أشارت دراسة جديدة إلى أن من يعانون من البدانة في الولايات المتحدة قد لا يتلقون في نهاية حياتهم العناية التي تلقاها أقرانهم النحفاء أو ذوو الأوزان العادية.

وخلص الباحثون إلى أن احتمالات تسجيل المرضى البدناء في دور للرعاية قبل وفاتهم تقل عن غيرهم كما أن الوقت الذي يقضونه في دور الرعاية أقل مقارنة بغيرهم كذلك فإن احتمالات وفاتهم في منازلهم أقل ممن هم أتحف منهم.

كما أن تكلفة تلقي الرعاية في نهاية الحياة أعلى بالنسبة لهم عن غيرهم. وقال الدكتور جون هاريس كبير الباحثين في الدراسة من كلية الطب في جامعة بنسبرج في ولاية بنسلفانيا «من يعانون من البدانة يستحقون رعاية فائقة لكنهم قد لا يتلقونها في نهاية حياتهم.»

وأكثر من ثلث البالغين في السجلات الطبية للمستشفى بدينون وفقاً لبيانات المراكز الأمريكية للتحكم والوقاية من الأمراض.

وأشار هاريس وزملاؤه في الدراسة التي نشرت في