



## في دراسة أمريكية جديدة

# الصور المفزعة على علب السجائر حدت فعلاً .. من شراهة المدخنين

من المتوقع أن يسري قرار وضع الصور المفزعة على علب السجائر في أيار (مايو) من العام الجاري في دول الاتحاد الأوروبي. دراسة أميركية جديدة تقول إن هذه الصور حدت فعلاً من شراهة المدخنين للسجائر. طبقت 77 دولة من دول العالم حتى الآن قرار وضع الصور الصادمة على علب السجائر بهدف إقناع المدخنين، وتذكيرهم بأضرار النيكوتين الفتالة، ولكن لا أحد متأكد من حقيقة مفعول هذه الصور. إذ بقي العالم، رغم قناعتهم بضرار التدخين، بلا دراسات نفسية تؤكد إن مثل هذه الصور ستقنع المدخنين الذين يدخنون علبتي سجائر في اليوم. أجرى الآن الباحث الأمريكي إبيجيل إيفانز وفريق عمله دراسة مختبرية على المدخنين، ويقول في الدراسة إن الصور الصادمة أثرت نفسياً وبيولوجياً في المدخنين، وقللت من عدد السجائر التي يدخنونها في اليوم. نشرت الدراسة في المجلة العلمية «بلوس وان» على الإنترنت، وأجريت على 244 مدخنًا بالغًا يدخنون بين 5-40 سيجارة في اليوم كمتعلم.



أو التدخين قد يؤدي إلى الموت». زود أفراد المجموعة الثانية بسجائرهم المعتادة التي سجلت على علبها العبارات المذكورة أعلاه في المجموعة الأولى، وبإضافة الصور الصادمة إلى العلب. أما سجائر المجموعة الثالثة فقد كانت تحمل العبارات والصور إضافة إلى شروح طبية للصور التي تكشف ما يحدث في الجسم عند التدخين. تم تقسيم المشاركين في الدراسة في ثلاث مجموعات، وجررت مراقبة تأثير الصور الصادمة عليهم طوال فترة شهر. واختار إيفانز المساهمين تحت شرط مهم واحد، وهو أن لا تكون لديهم نوايا أو تفتير بالانقلاع عن التدخين. وتلقت المجموعة الأولى طوال أسبوع نوع السجائر التي يدخنها كل منهم، وكتب عليها الجمل التقليدية المعروفة مثل «التدخين يضر بالصحة».

الأوروبية من بروكسل قرارها حول الموضوع قريباً، وسبق لتحدث باسم المحكمة أن مهد للقرار بالقول إن المحكمة لا تجد وضع الصور الصادمة على علب السجائر يتناقض مع عبادات وقوانين الاتحاد الأوروبي. وعلماً أن شكوى قضائية مماثلة لشركات الدخان قُضلت أيضاً ضد قرار الولايات المتحدة طباعة هذه الصور المفزعة على علب السجائر في العام 2009. علاقة غريبة بين التدخين والجوال يبدو أن هناك علاقة وثيقة وغير متوقعة للتدخين بالهواتف النقالة. إذ لم يتحول الهاتف النقال عند الشباب إلى «عادة» جديدة تشبه الأدمان على المخدرات فحسب، وإنما أيضاً إلى عامل مساعد على التدخين. وذكر الخبراء الفلنديون في تقرير لهم حول الموضوع «إن كل شاب مدمن على الهاتف النقال اليوم تحول إلى مدخن لثقل في ذات الوقت». وتوصل الفلنديون من معهد «لينا كوفيلستيا» في جامعة توركو إلى هذه النتيجة من خلال مقارنة المعطيات التي جمعوها حول 6516 شاباً من أصل 9309 شباب وشابات من عمر 16-18 سنة واقفوا على الإجابة على الأسئلة، واتضح من خلال الدراسة إن 91% منهم يستخدمون الهواتف النقالة، وإن نسبة عالية بينهم من المدخنين. وكانت الباحثة البريطانية آن تشارلتون من جامعة مانشستر قد توصلت إلى نتيجة معاكسة وذكرت أن تقلص أعداد المدخنين الشباب في بريطانيا له علاقة باستخدام الهواتف النقالة.

## دراسة : لا رابط بين حبوب منع الحمل والتشوهات الخلقية



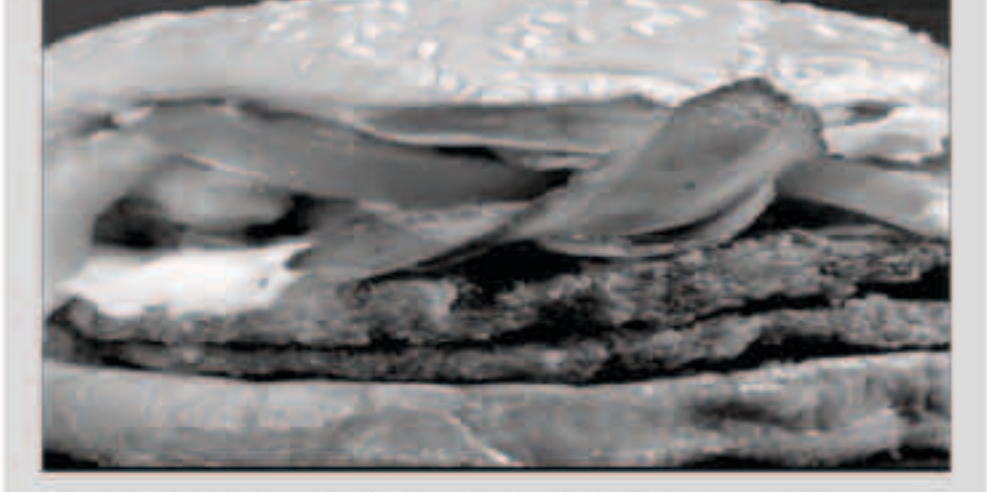
أظهرت دراسة نشرت نتائجها مجلة طبية بريطانية الخميس أن تناول النساء حبوب منع الحمل قبل مرحلة الحمل أو في بدايتها لا يزيد من خطر إصابة الجنين بتشوهات خلقية كبرى. وتوصل باحثون بشاركون وأميريكيون إلى هذه الخلاصة التي تناقض نتائج مئات الدراسات السابقة، بعدما حللوا بيانات متعلقة بما يقرب من 900 ألف ولادة لأطفال أحياء في الدنمارك بين 1997 و2011. وكان حوالي 2.5% من الأطفال يعانون تشوهات خلقية، بينما ما يظل الجهاز العصبي والقلب والجهاز التنفسي والبولي والتشوهات في الرأس أو في الأعضاء. واكتشف الباحثون أن الأطفال المولودين لنساء لم يتقلعن عن تناول حبوب منع الحمل في المرحلة الأولى من الحمل لم يواجهوا خطراً أكبر للإصابة بتشوهات خلقية، مقارنة مع ذلك الذي يواجهه الأطفال للولودين لنساء لم يتناولن يوماً حبوب منع الحمل أو اللواتي توقفن عن تناولها قبل الحمل. وتعتبر الولادة واللييدات الحشرية والقيء والكحول والإشعاعات المؤينة والبدانة والإختلال في تكوين الصفيحات وعناصر انتقال العدوى أبرز عوامل الخطر للإصابة بتشوهات خلقية بحسب أحدث البيانات الطبية.

## التمارين الرياضية قد تساعد مرضى «البروستاتا» على وقف الانتشار

يجري باحثون بريطانيون تجربة لمعرفة ما إذا كانت التمرينات الرياضية يمكن أن تساعد الرجال المصابين بسرطان البروستاتا يعتقد الفريق الطبي التابع لجامعة شيفيلد هالام أن النشاط البدني يمكن أن يساعد الجسم على وقف انتشار الأورام. وطلب الفريق من 50 رجلاً مصاباً بسرطان بروتستاتا - لم ينتشر بعد - الخضوع لهذا لاختبارات لمدة 12 شهراً. ويأمل الفريق أن تكون التمرينات الرياضية علاج في حد ذاتها، ويجب أن تكون متاحة في هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية. وسوف يخضع نصف الرجال لتمرينات أسبوعية تحت إشراف الفريق الطبي، في حين سيحصل النصف الثاني على معلومات فقط حول فوائد التمرينات الرياضية لمرضى السرطان. وسوف يراقب الباحثون الرجال

عن كتب ويرصدون مستويات بروتين يسمى «بي إس إيه» في دمائهم، وهو ما يمكن أن يساعد في معرفة ما إذا كان سرطان البروستاتا ينمو ويتنشر أم لا. ويقول الباحثون إنهم سيجرون تجربة أكبر وعلى نطاق أوسع إذا كانت النتائج واعدة وتمكن الرجال من الالتزام بممارسة التمرينات الرياضية. وقال ليام بورك، رئيس فريق البحث: «من السابق لأوانه الحديث عن النتائج النهائية، لكن البيانات التي لدينا تشير إلى أن التمرينات الرياضية قد تكون مفيدة في المساعدة على تنظيم الطريقة التي تنمو بها الخلايا السرطانية وإصلاح الحمض النووي». وأضاف: «هذه البيانات تبني على ما نعرفه بالفعل، وهي الخطوة الأولى نحو معرفة ما إذا كانت ممارسة الرياضة يمكن أن تكون علاجاً فعالاً وعملياً لعلاج سرطان البروستاتا». وقال مالكولم ميسون، من معهد

## نظريات مختلفة ومتناقضة وغير واضحة النظام الغذائي الأمثل .. غير معروف حتى الآن



أعدت صحيفة نيويورك تايمز ملفاً خاصاً عن النظريات المتعلقة بالأنظمة الغذائية، التي طرحها مختصون منذ سبعينيات القرن الماضي حتى يومنا هذا، وأوضحت فيه مدى التناقض بين مختلف نظريات التغذية التي طرحت حتى الآن. يقع الملف في شكل أقلام وثائقية ومقالات، وأهم ما نستخلص منه أن الأنظمة الغذائية التي اقترحت وروج لها حتى الآن تبدو متناقضة ومتعارضة. ففي مرة يقول مختصون: «تجنّبوا ما هو مهمّ من حيث استخلاص منه أن الأنظمة الغذائية التي تناول البيض فهو يؤدي إلى تصلب الشرايين»، ثم نفراً بعد فترة، البيض فيه مواد غذائية مهمة ويجب تناوله ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل». أو قد نفراً أيضاً «انتبه، الفهوة قد تسبب الإصابة بالسرطان»، ثم نفراً في دراسة لاحقة «الفهوة تساعد على تحسين عمل الدماغ». هذان نموذجان لما يعرض على الناس يومياً من معلومات، بحيث أن المرء يضع تماماً بين هذه المعلومة، وتلك ولا يعرف في النتيجة كيف يتصرف.

بدأت صحيفة نيويورك تايمز بسبعينيات القرن الماضي عندما قال المسؤولون الصحيون بقلق لا يهتز يان من الضروري تجنب تناول الأطعمة الدهنية من أجل حياة طويلة وصحية. وطبعاً، تحولت الأطعمة الخالية من الدهون إلى تجارة لدى شركات صناعة الأغذية التي أصبحت تبني منتجات خاصة تقول إنها خالية من الدهون.

تناولوا الدهون تشير الصحيفة إلى كلام متناقض صدر عن واحد من أشهر المختصين، وهو الدكتور روبرت سي أكتنر، وهو أخصائي في أمراض القلب توفي في عام 2003.

وكان أكتنر ينصح مرضاه بتناول الأطعمة الدهنية واللحوم والبيض وبالابتعاد عن الكربوهيدرات والخبز، وغيرها من المواد الغنية بالكربوهيدرات.

ومع ذلك ورغم ما اقترحه أكتنر، جاء آخرون ليقولوا إن الدهون سيئة للصحة، وهي المفردة السائدة بشكل عام حالياً، ولكن الناس لا تفرق دائماً بين الدهون المشبعة (اللحوم والبيض ومنتجات الألبان) وغير المشبعة (الأسماك والزيتون الشاذية والمكسرات).

ويقول غاري توبيز، وهو عالم صحافي، ومؤلف كتاب «لماذا نصاب بالسممة»، إن كل هذا الكلام متناقض تماماً، فالتناس عندما يفلتون تناول الدهون يبدونها بالكربوهيدرات، وتكون النتيجة السممة ثم البدانة.

79 مليون بدين وتقول صحيفة نيويورك تايمز إن من الواضح أن البدانة تحولت إلى «داء منتشر من

## الغضبية معقدة

النظام الغذائي متعدد بتعدد المروجين له، فكل رايه ونكل طريقته في النظر إلى الأمور، ولكل حساباته العلمية وغير العلمية، فيما يجدر خبراء تغذية آخرون بالقول إن الغضبية أعقد من ذلك بكثير ولا يعتمد وضع الإنسان الصحي على ما يؤكل على الدوام.

من هؤلاء الدكتور باربارا هوارد التي شاركت في الدراسة الفيدرالية في عام 2006 إذ قالت «لن تغير خريطة الأمراض من خلال تغيير مكونات الطعام»، وأضافت «يعتقد الناس على الدوام إن ما يتناولونه من أطعمة يلف وراء أي إصابة بأي مرض، ولكنهم لا ينتظرون إلى الكمية التي يتناولونها، وهل يدخنون أم لا، وهل يتحركون بما يكفي أم لا».

وتقول الصحيفة نقلاً عن خبراء إن أمورا أخرى قد تؤدي إلى السممة ثم إلى البدانة مثل نظام النوم والاستعداد الجيني وتفاعلات الميكروبات داخل جسم الإنسان نفسه، بل وذهب بعض الخبراء إلى حد التشكيك بأهمية ممارسة الرياضة للتخلص من الوزن الزائد.

على أية حال، تحديد نظام غذائي صحي ليس بالأمر السهل. ويقول الدكتور داريوش مظفریان، وهو مختص بالتغذية في جامعة تافنس، إن الأفكار السائدة في العادة ليست دائماً صحيحة، ولاحتظ أن أغلب النصائح الخاصة بالنظام الغذائي تعتمد على تقديرات وتخمينات، وقال «اعتقد أننا لا نعرف غير 50 بالمائة فقط مما يجب أن نعرف».

