

سابقة عالمية.. انخفاض عدد المدخنين الذكور

الرجال يمثلون أكثر من 80 بالمئة من إجمالي متعاطي التبغ



أقل من ثلث البلدان يسير على الطريق الصحيح لتحقيق هدف عالمي يتمثل في خفض استخدام التبغ بنسبة 30 بالمئة بحلول العام 2025 مقارنة بالعام 2010. وتُصنف الصحة العالمية التبغ "وباء وواحدًا من أكبر الأخطار على الصحة العامة في التاريخ". ولا تقتصر خطورة السجائر على المدخنين فقط وإنما تمتد إلى من يجلسون قربهم. فيتعرضون بدورهم إلى دخان التبغ غير المباشر الذي يملأ المطاعم أو المكاتب أو غيرها من الأماكن المغلقة عندما يحرق الناس منتجات التبغ. ويحتوي دخان التبغ على أكثر من 7000 مادة كيميائية، منها 250 مادة على الأقل معروف عنها أنها ضارة لكن أخرى معروف عنها أنها تسبب السرطان. ولا يوجد أي مستوى مأمون من التعرّض لدخان التبغ غير المباشر.

أقل من ثلث البلدان يسير على الطريق الصحيح لتحقيق هدف عالمي يتمثل في خفض استخدام التبغ بنسبة 30 بالمئة بحلول العام 2025 مقارنة بالعام 2010. وتُصنف الصحة العالمية التبغ "وباء وواحدًا من أكبر الأخطار على الصحة العامة في التاريخ". ولا تقتصر خطورة السجائر على المدخنين فقط وإنما تمتد إلى من يجلسون قربهم. فيتعرضون بدورهم إلى دخان التبغ غير المباشر الذي يملأ المطاعم أو المكاتب أو غيرها من الأماكن المغلقة عندما يحرق الناس منتجات التبغ. ويحتوي دخان التبغ على أكثر من 7000 مادة كيميائية، منها 250 مادة على الأقل معروف عنها أنها ضارة لكن أخرى معروف عنها أنها تسبب السرطان. ولا يوجد أي مستوى مأمون من التعرّض لدخان التبغ غير المباشر.

التدخين يسبب سرطان الرئة وغيره من أمراض الجهاز التنفسي ويزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

وتُبيّن الدراسات أن عددًا قليلًا من الناس هم من يفهمون المخاطر الصحية المحددة المرتبطة على تعاطي التبغ. فعلى سبيل المثال، كشف المسح العالمي للتبغ بين البالغين الذي أجري في الصين في عام 2015 أن 26.6 بالمئة فقط من البالغين الصينيين يعتقدون أن التدخين يتسبب في الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب والسكتة الدماغية. ومعظم المدخنين الذين يدركون أخطار التبغ يربدون الإقلاع عن التدخين. ومن شأن الاستشارة والأدوية أن تزيد فرصة نجاح محاولة متعاطي التبغ الإقلاع عن تعاطيه بأكثر من الضعف. وتقرر منظمة الصحة العالمية بوجود خدمات وطنية شاملة للإقلاع عن التبغ بتغطية تكاليف كلية أو جزئية متاحة

يقول باحثون إن تحقيق الأهداف التي رسمتها الهيئات الصحية الدولية للقضاء على أفة التدخين والتقليل من ضحاياها حول العالم لا يزال بعيدا. لكن، ورغم التقدم البطيء في ذلك، لم يخف الخبراء ارتياحهم لانخفاض عدد المدخنين من الرجال الذين يمثلون النسبة الأكبر من مجموع مستهلكي التبغ في العالم.

جنييف - أعلنت منظمة الصحة العالمية عن انخفاض عدد المدخنين الذكور للمرة الأولى وأشادت بـ"التحول الكبير" الذي تحقق بفضل الجهود الرامية إلى القضاء على إدمان التبغ المميت في أنحاء العالم. ويتراجع عدد النساء والفتيات اللواتي يستخدمن منتجات التبغ بشكل مستمر منذ سنوات. لكن استهلاك التبغ بين الذكور الذين يمثلون الغالبية العظمى من المدخنين، كان يزداد. وفي تقريرها الجديد، أشادت وكالة الصحة التابعة للأمم المتحدة بهذا الانخفاض معتبرة أنه دليل قوي على أن حملات مكافحة التدخين في كل أنحاء العالم بدأت تؤتي ثمارها.

وقالت المنظمة إن هذا التحول في اتجاهات التدخين العالمية يظهر أن جهود الحكومات للحد من استخدام التبغ تحقق نجاحا "في إنقاذ أرواح وحماية الصحة وهزيمة التبغ".

ووعدت بالعمل على كُتب مع الدول للحفاظ على هذا الاتجاه النزولي. وقال تيدروس أدهانوم جبريسوس الأمين العام للمنظمة في بيان عن نتائج التقرير "شهدنا على مدى سنوات طويلة صعودا مطردا في عدد الذكور الذين يستخدمون منتجات التبغ القاتلة. لكننا الآن نشهد، لأول مرة، تراجعاً في الاستخدام بين الذكور، نتج عن تشدد الحكومات مع صناعة التبغ".

لكنه حذر من أن ثمة حاجة إلى المزيد من الجهود للقضاء على إدمان التدخين الذي يقتل نحو ثمانية ملايين شخص كل عام. وأكثر من سبعة ملايين من هذه الوفيات تنتج عن الاستخدام المباشر ونحو 1.2 مليون تنتج عن التدخين غير المباشر. وخلال العقود الماضية، تراجع استهلاك التبغ على الصعيد

ووعدت بالعمل على كُتب مع الدول للحفاظ على هذا الاتجاه النزولي. وقال تيدروس أدهانوم جبريسوس الأمين العام للمنظمة في بيان عن نتائج التقرير "شهدنا على مدى سنوات طويلة صعودا مطردا في عدد الذكور الذين يستخدمون منتجات التبغ القاتلة. لكننا الآن نشهد، لأول مرة، تراجعاً في الاستخدام بين الذكور، نتج عن تشدد الحكومات مع صناعة التبغ".

لكنه حذر من أن ثمة حاجة إلى المزيد من الجهود للقضاء على إدمان التدخين الذي يقتل نحو ثمانية ملايين شخص كل عام. وأكثر من سبعة ملايين من هذه الوفيات تنتج عن الاستخدام المباشر ونحو 1.2 مليون تنتج عن التدخين غير المباشر. وخلال العقود الماضية، تراجع استهلاك التبغ على الصعيد

وقالت شيري كاوت من كلية إنديفور للصحة الطبيعية في كوينزلاند، بأستراليا، "لصحة جيدة خلال الحمل أو ما قبله، تعد الخضروات مصدرا مهما لحمض الفوليك وتعتبر الحبوب مصدرا مهما لحمض الفوليك والحديد". وأضافت كاوت، لرويتزن عبر البريد الإلكتروني، إن الفوليك والحديد يساعدان على منع عيوب الأنبوب العصبي لدى الأطفال ويقللان أيضا من احتمال الإصابة بفقر الدم أثناء الحمل أو انخفاض الوزن عند الولادة. ويساعد الكالسيوم على الحماية من تسمم الحمل وهو نوع من أنواع ارتفاع ضغط الدم بشكل خطير يتطور أثناء الحمل.

وقالت المنظمة إن هذا التحول في اتجاهات التدخين العالمية يظهر أن جهود الحكومات للحد من استخدام التبغ تحقق نجاحا "في إنقاذ أرواح وحماية الصحة وهزيمة التبغ". ووعدت بالعمل على كُتب مع الدول للحفاظ على هذا الاتجاه النزولي. وقال تيدروس أدهانوم جبريسوس الأمين العام للمنظمة في بيان عن نتائج التقرير "شهدنا على مدى سنوات طويلة صعودا مطردا في عدد الذكور الذين يستخدمون منتجات التبغ القاتلة. لكننا الآن نشهد، لأول مرة، تراجعاً في الاستخدام بين الذكور، نتج عن تشدد الحكومات مع صناعة التبغ".

وقالت المنظمة إن هذا التحول في اتجاهات التدخين العالمية يظهر أن جهود الحكومات للحد من استخدام التبغ تحقق نجاحا "في إنقاذ أرواح وحماية الصحة وهزيمة التبغ". ووعدت بالعمل على كُتب مع الدول للحفاظ على هذا الاتجاه النزولي. وقال تيدروس أدهانوم جبريسوس الأمين العام للمنظمة في بيان عن نتائج التقرير "شهدنا على مدى سنوات طويلة صعودا مطردا في عدد الذكور الذين يستخدمون منتجات التبغ القاتلة. لكننا الآن نشهد، لأول مرة، تراجعاً في الاستخدام بين الذكور، نتج عن تشدد الحكومات مع صناعة التبغ".

لكنه حذر من أن ثمة حاجة إلى المزيد من الجهود للقضاء على إدمان التدخين الذي يقتل نحو ثمانية ملايين شخص كل عام. وأكثر من سبعة ملايين من هذه الوفيات تنتج عن الاستخدام المباشر ونحو 1.2 مليون تنتج عن التدخين غير المباشر. وخلال العقود الماضية، تراجع استهلاك التبغ على الصعيد

لكنه حذر من أن ثمة حاجة إلى المزيد من الجهود للقضاء على إدمان التدخين الذي يقتل نحو ثمانية ملايين شخص كل عام. وأكثر من سبعة ملايين من هذه الوفيات تنتج عن الاستخدام المباشر ونحو 1.2 مليون تنتج عن التدخين غير المباشر. وخلال العقود الماضية، تراجع استهلاك التبغ على الصعيد

سليدني - تشير دراسة بحثية حديثة إلى أن الكثير من الحوامل يتبعن نظام تغذية غير متوازن ويفتقر إلى الحاجيات الأساسية من المعادن والفيتامينات وهو ما يزيد من خطر تعرضهن لمضاعفات الحمل. ووجد تحليل نتائج 18 دراسة منشورة سابقا عن جودة النظام الغذائي للحمل وما قبل الحمل أن النساء عموما لا يستهلكن الحد الأدنى الموصى به من الخضروات أو الحبوب أو الفولات أو الحديد أو الكالسيوم. وأظهرت الأبحاث أن الكثير من النساء الحوامل يحصلن على الكثير من السعرات الحرارية من الدهون.

اختلال النظام الغذائي للحوامل يزيد مضاعفات الحمل الخطرة



تعد أدوية التخسيس بإنقاص الوزن في وقت قصير، غير أن خبراء المانا يرون أنه ليس هناك دليل يثبت صدق هذه الوعود، بل غالبا ما تترتب عليها آثار جانبية.



قال خبير التغذية الألماني أوفه كنوب إن مطبخ البحر المتوسط يحافظ على اللياقة الذهنية؛ وذلك لأنه يحمي من الإصابة بأمراض التنكس العصبي كالخرف والزهايمر.



أوضح أطباء أن اضطرابات سريان الدم لها أسباب عدة مثل قلة الحركة والتغذية الخاطئة أي الإفكار من الدهون والسكر ومن أعراضها تقلصات باطن الساق.

وأوضحت الدراسة الصادرة من جامعة كولومبيا البريطانية، أن أعراض الزهايمر التي قد تصيب كبار السن فوق الـ65 عاما، مصدرها في الأساس قبل الولادة، عندما تقل نسبة فيتامين "إيه" التي ينبغي أن يحصل عليها الجنين من خلال المشيمة أثناء تكونه في رحم الأم.

الفوليك والحديد يساعدان على منع عيوب الأنبوب العصبي لدى الأطفال ويقللان أيضا من احتمال الإصابة بفقر الدم

واستخدمت الدراسات مجموعة واسعة من الطرق لتقييم جودة النظام الغذائي، مما يجعل من الصعب استخلاص استنتاجات واسعة النطاق من خلال تحليل البيانات المجمعة. ولم يتم تصميم التحليل الجديد لتحديد ما إذا كانت عادات الأكل قد تؤثر بشكل مباشر على النتائج الصحية للنساء أو الأطفال أو كيف يتم ذلك. يلاحظ الباحثون أنه من المحتمل أن يتبع عدد أكبر من النساء الإرشادات إذا فهمن التوصيات وكان لديهن متسع من الوقت للذهاب إلى محلات البقالة. وقالت كاوت "تشير النتائج المستخلصة من هذه المراجعة إلى أن النساء في الفترة التي تسبق الحمل أو خلاله، ربما يكن أقل تحقيقا للأهداف والمبعض. ووجدت الدراسة أيضا أن النساء قد يكن أكثر ميلا إلى اتباع

وأوضحت الدراسة الصادرة من جامعة كولومبيا البريطانية، أن أعراض الزهايمر التي قد تصيب كبار السن فوق الـ65 عاما، مصدرها في الأساس قبل الولادة، عندما تقل نسبة فيتامين "إيه" التي ينبغي أن يحصل عليها الجنين من خلال المشيمة أثناء تكونه في رحم الأم. وفسر الباحثون السبب، بأن أي نقص في فيتامين "إي" يؤدي إلى إنتاج بروتينات تسمى "أموليد بيتا" المسؤولة عن الإصابة بالزهايمر أو الخرف، حيث تتشكل لويحات من شأنها تدمير الخلايا العصبية وإعاقة وظائفها، ما يؤدي إلى فقدان الذاكرة.

وأجرى الباحثون اختبارات على نطاق واسع على الفئران، حيث لم تصل إلى الأجنة كمية كافية من الفيتامين خلال فترة الحمل عن طريق المشيمة، وكانوا أكثر عرضة لتدهور الذاكرة والأسوأ عند اختبارات التعلم عند الكبر.

وقال الباحثون إن هذه المرحلة، أي عدم وصول كمية كافية من فيتامين "إي" إلى الجنين داخل رحم الأم، هي الفترة الحاسمة للتأثير على بقية حياة الشخص، حيث تؤثر سلبا على أنسجة المخ في مراحل لاحقة من حياة الشخص. ومن المعروف أن الأطعمة الغنية بفيتامين "إي" هي البطاطا الحلوة والطماطم والسبانخ والكرنب والجزر والخس والجريب فروت والمانجو والبطيخ والشمش، كما يعتبر زيت الزيتون والأكباد والكاوي مصدرا جيدا للفيتامين أيضا، لكنه يوجد بكميات قليلة في الزبدة ومنتجات الألبان كاملة الدسم والسمن والأسماك الدهنية والمبعض. ووجدت الدراسة أيضا أن النساء قد يكن أكثر ميلا إلى اتباع

وأوضحت كاوت "إن الإفراط في تناول الدهون يمكن أن يسهم في زيادة الوزن غير الصحي للأمهات". ويمكن أن يكون تأثير زيادة الوزن هذه لكل من الأم والرضيع كبيرا، حيث ترتبط سمنة الأم بزيادة خطر الإصابة بتسمم الحمل ومرض السكري الحملي وماكروموسوم (الأطفال الأكبر حجما) والنشوهات الخلقية وولادة جنين ميت والرضع منخفضي الوزن ووفيات الأمهات". وكانت دراسة بريطانية سابقة قد أشارت إلى أن نقص تناول الفواكه والخضروات أثناء الحمل يعرض المولود للإصابة بالزهايمر في مرحلة متقدمة من حياته.



الحوامل لا يستهلكن الحد الأدنى الموصى به من الخضروات