

## نصائح

التهاب المفاصل  
لا يحتاج للتدخل الجراحي

بشكل أقل مما كان عليه الوضع قبل 20 عاما. ولكن في بعض الحالات لا تستجيب المفاصل للعلاجات الدوائية، وتظل منتفخة ومصدرا للألم، وهنا ينصح جراح العظام الألماني بإجراء ما يعرف باسم استئصال الغشاء المصلي، حيث تتم في هذا الإجراء إزالة الغشاء الزلالي الملتهب، وعلى غرار العلاجات الدوائية، كلما تم التشخيص والعلاج مبكرا، زادت فرص النجاح.



برلين - أشارت الجمعية الألمانية لأمراض الروماتيزم إلى أن علاج التهاب المفاصل الروماتويدي لا يحتاج إلى التدخل الجراحي حاليا في أغلب الحالات، نظرا لتوافر الكثير من الأدوية الفعالة، على عكس الوضع في السابق، حيث كان يتم العلاج عن طريق العمليات الجراحية في أغلب الأحيان. وأوضح البروفيسور الألماني هانز ديتير كارل أنه نادرا ما يضطر المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل الروماتويدي إلى الخضوع لتدخل جراحي حاليا، كما أن المفاصل الاصطناعية أصبحت تستخدم

## الرجفان الأذيني يزيد احتمال الإصابة بالجلطات الدموية

حيث يعاني ثلاثة من كل خمسة أشخاص مصابين بالرجفان الأذيني من ارتفاع ضغط الدم أيضا. وأضاف الأطباء الألمان أن الشخص الذي يعاني من الرجفان الأذيني وارتفاع ضغط الدم أو أي أمراض أخرى مثل قصور القلب أو مرض السكري أو مرض الانسداد الرئوي، يزداد لديه خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، ولذلك يتعين عليه قياس نبضات القلب بصورة منتظمة.

فرانكفورت - أشارت الرابطة الألمانية لأمراض القلب إلى أن الرجفان الأذيني يعتبر أكثر الأمراض شيوعا لعدم انتظام نبضات القلب، كما أنه يعتبر السبب الرئيسي للسكتات الدماغية أو فشل القلب أو أي مضاعفات أخرى متعلقة بالقلب، وفي ما يلي بعض الحقائق عن الرجفان الأذيني. أشارت الرابطة الألمانية لأمراض القلب إلى أن الرجفان الأذيني يشير إلى نبض القلب بشكل غير منتظم ومتسارع، وقد يصل معدل نبضات القلب إلى 160 نبضة في الدقيقة، وتحدث هذه الاضطرابات في معدل نبضات القلب بسبب محفزات كهربية خاطئة يرجع منشأها في أغلب الحالات إلى الأوردة الرئوية التي تتدفق إلى الأذين الأيسر للقلب. ونظرا لعدم انتظام نبضات القلب يرتجف الأذين بسرعة وبشكل غير متناسق، وأوضحته الرابطة الألمانية لأمراض القلب أن الخطورة تنشأ هنا من احتمال تكون الجلطات الدموية، التي تنشأ داخل القلب، وقد تنقل إلى أعضاء الجسم الأخرى، وقد تؤدي إلى إعاقة تدفق الدم.

## الرجفان الأذيني يحدث بسبب محفزات كهربية خاطئة الناشئة عن الأوردة الرئوية التي تتدفق إلى الأذين الأيسر للقلب

وبشكل عام نصح الأطباء الألمان الأشخاص كبار السن ومرضى ارتفاع ضغط الدم بضرورة مراقبة معدل نبضات القلب من خلال قياس النبض بانتظام، وبالتالي يمكن التعرف على حالة عدم انتظام ضربات القلب المحتمل بشكل مبكر.

وأوضح الأطباء الألمان أن الرجفان الأذيني لا يشكل خطورة على حياة المريض على الفور، ويجب عدم الخلط بينه وبين الرجفان الطبيعي الذي يؤدي إلى توقف القلب في غضون ثوان معدودة، ومع ذلك يتعين على المرء أن يأخذ الرجفان الأذيني على محمل الجد ويسعى لعلاجها، لأنه يتسبب في تزايد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية أو قصور القلب. ويعد الأمر هنا حول الوقاية من المخاطر الصحية الأخرى والتصدي لأسباب الرجفان الأذيني، ويمكن للأطباء وصف مضادات التجلط لتقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، وهناك عدة خيارات لعلاج عدم انتظام ضربات القلب، مثل الاعتماد على الأدوية أو العمليات الجراحية.

وإذا كان الرجفان الأذيني نادر الحدوث ولا يستمر لفترة طويلة، فقد يكون من الأفضل علاج الأمراض المحتملة الأخرى، والتي تتسبب في حدوثه، مثل ارتفاع ضغط الدم أو الانسداد الرئوي المزمن أو مرض الشريان التاجي، ومن الأمور المهمة أيضا اتباع نمط حياة صحي وممارسة الرياضة بانتظام واتباع نظام غذائي متوازن والاستمتاع بقسط كاف من النوم والإقلاع عن التدخين.



عدم انتظام نبضات القلب يؤدي إلى ارتفاع الأذين بسرعة

## كورونا يخفض معدل الأعمار إلى أكبر قدر منذ الحرب العالمية الثانية

تقلص متوسط العمر المتوقع عند الرجال مقارنة بالنساء في معظم البلدان



وفيات كورونا ساهمت في تراجع معدل الأعمار

مكتب أبحاث السكان بجامعة برينستون إن التغيرات المقدرة في عدد السكان السود واللاتينيين هي بمقدار زيادة بثلاثة إلى أربعة أضعاف ذلك بالنسبة إلى البيض. وأضافت الدراسة أن الأميركيين السود واللاتينيين عانوا من عبء غير متناسب من الإصابة بمرض كوفيد - 19 والوفيات الناجمة عن الوباء. وقبل تضرر تقدما مطردا من حيث متوسط العمر المتوقع على الرغم من تباطؤه خلال السنوات الأخيرة.

وارتفع متوسط العمر المتوقع في الولايات المتحدة بما يقرب من 10 سنوات خلال نصف القرن الماضي، من 69.9 سنة في 1959 إلى 78.9 سنة في 2016. وبعد 2010 استقر متوسط العمر المتوقع في الولايات المتحدة. ففي عام 2014 بدأ يعرف تفهقا وانخفاض لمدة ثلاث سنوات متتالية من 78.9 سنة في 2014 إلى 78.6 في عام 2017. وكانت الجرات الزائدة من المخدرات وحالات الانتحار والأمراض المرتبطة بالكحول والسمنة مسؤولة إلى حد كبير عن ذلك.

وأفادت الدراسة أن التقديرات تشير إلى أن السكان السود واللاتينيين يواجهون انخفاضا في متوسط العمر المتوقع عند الولادة بمقدار 2.10 و3.05 عام، على التوالي، وكلاهما يمثل عدة أضعاف الانخفاض البالغ 0.68 عام لدى البيض وتشير هذه التوقعات إلى زيادة تقارب 40 في المئة لدى السود. وأضافت الدراسة "فجوة متوسط العمر المتوقع سترتفع من 3.6 سنة إلى أكثر من 5 سنوات".

اللقاحات التي جرى إعطاؤها من 6.1 مليار جرعة. وأظهرت أحدث البيانات المتوفرة على موقع جامعة "جونز هوبكنز" الأميركية أن إجمالي الإصابات وصل إلى 231 مليونا و848 ألف حالة. كما أظهرت البيانات أن إجمالي الوفيات ارتفع إلى أربعة ملايين و748 ألف حالة.

وأوضحت البيانات المجمعة أن إجمالي عدد اللقاحات المضادة لكورونا التي جرى إعطاؤها في أنحاء العالم تجاوزت ستة مليارات و89 مليون جرعة. وتجدر الإشارة إلى أن هناك عددا من الجهات التي توفر بيانات مجمعة بشأن كورونا حول العالم، وقد يكون بينها بعض الاختلافات.

كما كانت بيانات دراسة علمية نشرت في مجلة "الإكاديمية الوطنية للعلوم" الأميركية قد كشفت أن متوسط العمر المتوقع في الولايات المتحدة، الذي ارتفع عام 2019، قد يشهد في عام 2020 أكبر قدر من الانخفاض، وذلك بأكبر من عام، إذ أصبح فايروس كورونا ثالث سبب رئيسي للوفاة في البلاد. وأشارت الدراسة إلى أن وباء كوفيد - 19 عمل على تقليل متوسط العمر المتوقع في الولايات المتحدة في عام 2020 بمقدار 1.13 عام، مع حدوث عدد غير متناسب من الوفيات بين السكان السود واللاتينيين، حيث تظهر البيانات ارتفاعا واضحا في معدل الوفيات مع انتشار الوباء في البلاد. وقالت تيريزا أندراسفاي من جامعة جنوب كاليفورنيا ونورين غولدمان من

أدت الوفيات المتزايدة جراء جائحة كورونا إلى تراجع متوسط العمر لدى الرجال مقارنة بالنساء، وذلك وفقا لدراسة نشرتها جامعة أكسفورد، شملت أوروبا والولايات المتحدة وتشيلي. وأظهرت الإحصاءات قرابة خمسة ملايين حالة وفاة بسبب فايروس كورونا المستجد حتى الآن.

ولندن - ذكرت دراسة نشرتها جامعة أكسفورد أن جائحة كوفيد - 19 أدت إلى تراجع متوسط العمر المتوقع في 2020 بأكبر قدر منذ الحرب العالمية الثانية، حيث انخفض متوسط العمر المتوقع للرجال الأميركيين بأكبر من عامين. وتراجع متوسط الأعمار أكثر من ستة أشهر بالمقارنة بعام 2019 في 22 دولة من أصل 29 دولة تناولتها بالتحليل

الدراسة التي شملت أوروبا والولايات المتحدة وتشيلي. وبشكل عام، حدث انخفاض في متوسط العمر المتوقع في 27 دولة من أصل 29 دولة.

وفي الولايات المتحدة تركزت الزيادة في معدل الوفيات بين من هم في سن العمل وأولئك الذين تقل أعمارهم عن 60 عاما في أوروبا فقد كان للوفيات بين من تزيد أعمارهم عن 60 عاما دور أكبر في ارتفاع معدل الوفيات.

وناشدت كاشياب المزيد من البلدان بما في ذلك الدول ذات الدخل المنخفض والمتوسط إتاحة بيانات الوفيات لإجراء المزيد من الدراسات. وأظهرت بيانات مجمعة أن إجمالي عدد الإصابات بفايروس كورونا في أنحاء العالم تجاوز 231.8 مليون حتى صباح الاثنين، فيما يقترب عدد جرعات

معظم التراجعات في متوسط العمر في مختلف البلدان يمكن أن تعزى إلى الوفيات الرسمية الناتجة عن كوفيد - 19. ورصد إحصاء لرويترز قرابة خمسة ملايين حالة وفاة بسبب فايروس كورونا المستجد حتى الآن.

## معظم التراجعات في متوسط العمر في مختلف البلدان يمكن أن تعزى إلى الوفيات الرسمية الناتجة عن كوفيد - 19

وقالت الجامعة إن معظم التراجعات في متوسط العمر في مختلف البلدان يمكن أن تعزى إلى الوفيات الرسمية الناتجة عن كوفيد - 19. ورصد إحصاء لرويترز قرابة خمسة ملايين حالة وفاة بسبب فايروس كورونا المستجد حتى الآن.

## ارتفاع مستوى الكوليسترول يسبب النوبات القلبية

الوالدين أو الأشقاء لإصابات بالسكتات الدماغية أو النوبات القلبية، وبشكل عام يعد الرجال أكثر عرضة للخطر من النساء.

## كلما ارتفع مستوى الكوليسترول الضار في الدم، زادت مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين والأوعية الدموية

وللوقاية من ارتفاع مستويات الكوليسترول أوصى الخبراء باستهلاك أقل قدر ممكن من الدهون المشبعة، الموجودة في الزبدة، وإذا كان هناك ارتفاع في ضغط الدم فمن الأفضل اتباع نظام غذائي قليل الملح.

ويجب على أي شخص يعاني من السمنة المفرطة محاولة إتباع بعض الوزن، ودائما ما يوصي الخبراء بممارسة التمارين الرياضية بانتظام مع الإقلاع عن التدخين.

والكوليسترول الضار LDL هو بروتين يضمن نقل الكوليسترول من الكبد إلى الجسم، مع العلم أن الكوليسترول ضروري لعملية التمثيل الغذائي، ولكن إذا زادت نسبه، فيمكن أن يترسب في جدران الأوعية الدموية، وفي الوقت نفسه تضمن بروتينات HDL إعادة الكوليسترول إلى الكبد.

وكلما ارتفع مستوى الكوليسترول الضار أو الكوليسترول الكلي في الدم، زادت مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ومع ذلك، فإن هذا ليس سوى عامل واحد من عدة عوامل مؤثرة، فارتفاع ضغط الدم والسكري والتدخين أو التقدم في العمر كلها عوامل أخرى مهمة. وبالإضافة إلى ذلك يجب أخذ التاريخ الأسري في الاعتبار، من حيث تعرض

كولن (ألمانيا) - يؤدي ارتفاع مستوى الكوليسترول إلى زيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية على المدى الطويل، لكن الخبراء يفرقون بين نوعين من الكوليسترول، وهما الكوليسترول الضار LDL والكوليسترول الجيد HDL، أو ما يعرف بـكوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة وكوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة.

وأكد خبراء معهد الجودة والكفاءة في الرعاية الصحية أن ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار LDL في الدم يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لكن في المقابل يعتقد أن ارتفاع مستوى الكوليسترول الجيد HDL له تأثير إيجابي ضد هذا الخطر.