

الإقلاع عن التدخين يخفف من القلق

من اضطرابات في المزاج ومن القلق مقارنة بمن كانوا يدخنون للتسليّة.
وقال العلماء إن نتائج دراستهم ينبغي أن تستخدم للتأكيد للمدخنين الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين بأن القلق بشأن ارتفاع مستويات القلق لا أساس له. لكن الباحثين أشاروا إلى أن المحاولة الفاشلة للإقلاع عن هذه العادة قد تزيد مستويات القلق بين الذين يعانون من اضطرابات في المزاج.
أما بالنسبة للذين يدخنون للمتعة فإن الفشل في الإقلاع عن التدخين لا يغير في مستويات القلق لديهم.

ووجدت دراسة جديدة، أن المدخنين الذين ينجحون في الإقلاع عن التدخين يخفف لديهم القلق بعد ذلك، رغم الاعتقاد السائد بأن التدخين يخفف من الإجهاد النفسي.
وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية (بي.بي.سي) أن الباحثين في عدة جامعات بينها (كامبريدج) و(أكسفورد) و(كينغز كوليدج إن لندن) وجدوا تراجعاً ملحوظاً في مستويات القلق بين (68) مدخناً ألقوا عن عاداتهم.
وتبين أن التأثير كان أقوى بين الذين كانوا يعانون



الطب والحياة

على هامش تدشين دورة الإسعافات الأولية في المؤسسة الطبية الميدانية بعدن .. د. الخضر لصور:

شاركنا بصورة دائمة فعاليات وأنشطة المؤسسة منذ تأسيسها

ندعو الشباب المشارك إلى التركيز على اكتساب مهارات الإسعافات الأولية



الحملة جاءت استشارة بأهمية الإسعافات الأولية في انقاذ الأرواح ولأهمية الدقائق الأولى في أي إصابة نظمت بمقر المؤسسة الطبية الميدانية بخورمكسر محافظة عدن دورة تدريبية خاصة بالإسعافات الأولية لعشرين شاباً من مديرتي (جعار وخنفر) محافظة أبين استمرت يومين متتاليين .
وتلقى المتدربون المشاركون خلال الدورة التدريبية في اليوم الأول معلومات تعريفية عن مهام وأهداف المؤسسة إلى جانب معلومات اسعافية ومحاضرة حول الإنعاش القلبي الرئوي والنزيف والجروح إلى جانب الحروق وكيفية التعامل معها، وفي اليوم الثاني تلقى المشاركون معلومات اسعافية حول التعامل مع الكسور والطريقة السليمة لنقل المصابين وأثناء تعرض المصابين للاختناق.
وفي نهاية الدورة تم تقييم الدورة من قبل المشاركين.

لقاء/محمد فؤاد / تصوير/ عبد القادر بن عبد القادر



على المشاركين التواصل مع المؤسسة أثناء عملهم الميداني

د. نسرين عبد الرزاق : الدورة التدريبية سيكون لها تأثير كبير في تقديم الخدمة لأي مصاب بحاجة للمساعدة

د. مهيب عباد : وزعنا حقائب مجهزة بالإسعافات الأولية خاصة بالحملة الميدانية الأغاثية لكل مسعف

حيث قال: استهدفنا خلال هذه الدورة ثمانية مديريات في محافظة أبين بما يعادل عشرين شخصاً من كل مديريةية بمجموع (160) شاباً متطوعاً حيث تم توزيع حقائب مجهزة بالإسعافات الأولية خاصة بالحملة الميدانية الأغاثية لكل مسعف، وتستمر الحملة من 5 إلى 30 يناير الجاري 2013م بالمحافظة، وأضاف عباد خلال حديثه أن تدشين هذه الحملة جاء استشارة بأهمية الإسعافات الأولية في انقاذ الأرواح ولأهمية الدقائق الأولى في أي إصابة وبالتالي أهمية الطرق الأساسية في الإسعافات. وأوضح الدكتور عباد أن المؤسسة الطبية الميدانية لها تاريخ طويل في مجال الإسعافات الأولية حيث بدأت بإقامة دورات في عدن لتأهيل شبابها وتم تدريب أكثر من خمسين شخصاً من شباب المؤسسة منهم عشرون من الصليب الأحمر الدولي ثم توالى حملة تدريب الشباب بمحافظة عدن حتى وصل العدد إلى (1500) شخص حيث تم استهداف شباب الساحات والحارات والمبادرات والمنظمة الشبابية، وأضاف أن هذا الحملة سوف تتوجه إلى محافظة أبين مدعومة من منظمة الصحة العالمية. وأضاف الدكتور خالد العسل مسئول لجنة الإغاثة بالمؤسسة أن العملية تشمل تشكيل فرق إغاثة في محافظة أبين حيث سبق تشكيلها في عدن، وقال إن هدف الحملة يكمن في تقديم الإسعافات الأولية والتعامل مع الإصابات الجماعية، مشيراً إلى أن الشباب المستهدف من هذه الدورة والحملة يتبعون للقطاع الصحي ومتطوعون من المجتمع، إلى جانب توعية المواطنين بأهمية الإسعافات الأولية بما من شأنه التقليل من نسب الوفيات والمضاعفات الناتجة عن الإصابة والمفهوم من مصطلح (الإسعافات) يعتبر مفهوم شبه ناقص لدى المجتمع. (توعية مع تشكيل لجان إغاثة).

حلقة وصل بينهم وبين المؤسسة الطبية الميدانية أثناء عملهم الميداني في محافظة أبين. مقدراً في الوقت نفسه مشقة حضورهم ومعاناتهم طوال الطريق والمسافات الطويلة للمشاركة بالدورة، مؤكداً أن مكتب الصحة يستعمل على تذليل كافة الصعوبات أمام عمل المؤسسة على حسب إمكانيات المكتب.

الإسعافات الأولية إنقاذ للحياة

من جانب آخر التقينا بالدكتورة نسرين عبد الرزاق مديرة مكتب منظمة الصحة العالمية الفرعي بعدن حيث عبرت عن سعادتها من خلال مشاركتها افتتاح هذه الدورة مع الشباب المتطوع من محافظة أبين حول مفهوم الإسعافات الأولية والتي بدأت بجعار مديريةية خنفر وستستمر بعد ذلك لتشمل (8) مديريات أخرى بمحافظة أبين، وقالت إن الدورة تعتبر ذات أهمية معنوية للكادر لما لها من أثر مباشر على حياة الإنسان وخاصة في اللحظات الأولى من حدوث أي إصابة، مضيفة أنه من خلال تقديم الإسعافات الأولية لأي مصاب يمكن إنقاذ حياته لأن أي تأخير في تقديم المساعدة سيؤدي إلى تعقد الحالة وفي بعض الأحيان إلى الوفاة متمنية للجميع الاستفادة القصوى من هذه الدورة التدريبية والتي سيكون لها تأثير كبير في تقديم الخدمة لأي مصاب يحتاج للمساعدة.

حملة اغاثية اسعافية لمحافظة أبين

والقينا بالدكتور مهيب عوض عباد رئيس المؤسسة الطبية الميدانية

بعد اختتام الدورة سوف يتم تدشين الحملة المتعلقة بالإسعافات الأولية انطلاقاً من محافظة عدن إلى محافظة أبين وتستهدف مديرتي (جعار وخنفر) وتستمر من 5 إلى 30 يناير 2013 الجاري.
وسيمت توزيع حقائب الإسعافات الأولية للمشاركين بالدورة استعداداً للحملة الميدانية بمحافظة أبين.
وعلى هامش تدشين الدورة وحملة الإسعافات الأولية سلطت صحيفة 14 أكتوبر الضوء على آراء عدد من المنظمين وذوي الاختصاص حول الدورة فكانت حصيلة اللقاء كالتالي:

جسور التواصل والتعاون

في مستهل تدشين الدورة التدريبية الخاصة بالإسعافات الأولية التقينا بالدكتور الخضر لصور مدير عام مكتب الصحة والسكان بمحافظة عدن فتحدث قائلاً:
يشارك مكتب الصحة بالمحافظة بصورة دائمة في فعاليات وأنشطة المؤسسة الطبية الميدانية من خلال جسور التعاون منذ البدايات الأولى لتأسيسها إلى جانب اهتمامها بعلاج الكثير من الإصابات أثناء الأزمات التي شهدتها المحافظة.
ورحب لصور بالشباب المتطوع المشارك بالدورة من محافظة أبين داعياً إياهم إلى التركيز من أجل اكتساب مهارات الإسعافات الأولية، مضيفاً أن الصحة تقع على عاتق الجميع من خلال المحافظة على صحتهم وعافيتهم مشيراً إلى أن المشاركين سيكونون دعماً وحلقة وصل بينهم وبين المؤسسة إلى جانب تقديم المساعدة في نشر المعرفة والتوعية والإرشاد حول مفهوم الإسعافات الأولية بين أوساط المجتمع، وقال الخضر أنه قد تم الكشف عن العديد من الأخطاء الإسعافية في التعامل مع الحالات المصابة أثناء نقلها للمستشفى . مشيراً أنهم سوف يتلقون العديد من المعلومات والإرشادات إلى جانب تلقيهم أسس التعامل مع مثل هذه المواقف الطارئة والصعبة أثناء الإسعافات خلال الدورة ويستفيدون منها أثناء تعاملهم مع الحالات في حملتهم الميدانية بمحافظة أبين ، إلى جانب استفادتهم من خبرات المؤسسة ومكتب الصحة ومنظمة الصحة العالمية والمؤسسات الطبية الأخرى لتلقي المعارف حول هذا المجال.
وحث لصور المشاركين على ضرورة التواصل والاستمرار وإن يكونوا



قالت إن المشي (3) ساعات أسبوعياً قد يحمي السيدات من السكتة الدماغية

دراسة إسبانية تشير إلى العلاقة بين بعض التمارين ومخاطر الإصابة بعدد من الأمراض

أي نشاط بدني. ولم تثبت الدراسة أي انخفاض في مخاطر الإصابة بالسكتة عند الرجال بالاعتماد على نوعية أو فترة ممارسة التمارين. وصرح كاتب الدراسة جوزيه ماريا هيورتا من هيئة الصحة بإسبانيا: «ليس لدينا تفسير واضح لهذه الظاهرة»، مقترضاً أن الرجال قد شاركوا في هذه الدراسة وهم يتمتعون بحالة صحية أفضل من النساء. معظم المشاركين في الدراسة كانوا من المتبرعين بالدم الذين يتمتعون بصحة جيدة. وصرح د. ويلسون كوكا، من جامعة شيكاغو، أنه لا يستطيع أن يعول كثيراً على نتائج هذه الدراسة، لأنها طبقت على نوعية خاصة جداً من الناس، إلا أنه عاد وأكد أهمية ممارسة النشاط البدني لتقليل مخاطر الإصابة بكثير من الأمراض ومنها السكتة.

البدني وذلك لمرة واحدة في منتصف تسعينيات القرن الماضي كجزء من دراسة موسعة أوروبية عن السرطان. في هذه الدراسة قام فريق البحث بتقسيم المشاركين وفقاً لنوعهم ونوع التمارين التي يمارسونها وإجمالي الوقت الذي يقضونه في أداء تلك التمارين البدنية. وقد قام الباحثون الذين نشرنا نتائج دراستهم بجريدة «السكتة»، بمتابعة حالة المشاركين بشكل دوري لتسجيل أي حالة إصابة بالسكتة. في أثناء فترة المتابعة التي استمرت لـ 12 عاماً، سجلت 442 حالة إصابة بالسكتة الدماغية بين الرجال والنساء، المشاركين في الدراسة. وقد أشارت النتائج إلى انخفاض بنسبة 43% في مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية بين السيدات اللاتي يمارسن رياضة المشي بشكل منتظم بالمقارنة بالسيدات اللاتي لا يمارسن

القاهرة /متابوعات السيدات اللاتي يمارسن رياضة المشي لثلاث ساعات أسبوعياً على الأقل يكن أقل عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية. مقارنة بالسيدات اللاتي يمشين لوقت أقل أو لا يمارسن تلك الرياضة المفيدة على الإطلاق، كما أشارت دراسة إسبانية حديثة. بالرغم من أن هذه الدراسة لم تستطع أن تثبت أن ممارسة رياضة المشي بشكل منتظم يمكن أن تقلل من حالات الإصابة بالسكتة الدماغية بين السيدات المشاركات في الدراسة فإنها ساهمت ببعض الأدلة التي تثبت وجود تلك العلاقة بين أنواع محددة من التمارين وبين مخاطر الإصابة بأمراض معينة. ففي هذه الدراسة تم سؤال ما يقرب من 33.000 رجل وامرأة عن نشاطهم

