

الصحة ثروة الإنسان السليم بالعقل والجسد

2015-09-10 مروة الاسدي

تعد الصحة من أفضل النعم التي انعم الله بها علينا، ولا يعرف قيمتها إلا من فقدتها، وكما قال أمير المؤمنين الإمام علي (ع): (الصحة أفضل النعم)، فهي كنز وهبة من الباري عز وجل لسائر البشر لكي يكونوا أصحاء ويستمتعوا بحياتهم، والصحة تعني "اكتمال السلامة جسدياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز" بحسب منظمة الصحة العالمية.

وللوصول إلى الصحة السليمة لابد أن يوازن الإنسان بين الجوانب النفسية والجسدية والعقلية والروحية، فإذا حدث خلل أو اضطراب في أي منهما يؤدي ذلك إلى تدهور صحته، والجسم السليم في العقل السليم فمن الضروري تنمية وتطوير القدرات العقلية من خلال القراءة والاطلاع وتطوير الذات، بالإضافة إلى الاهتمام بالصحة النفسية لأنها بالطبع تؤدي إلى سلامة الصحة الجسدية للأفراد.

وفي السياق ذاته أشارت نتائج دراسة تناولت جميع الأمراض الرئيسية في 188 دولة إلى أن الناس يعيشون عمراً أطول في شتى أرجاء العالم لكن الكثيرين منهم تلازمهم الأمراض لفترات طويلة، وتحسنت الصحة العامة على مستوى العالم بفضل التقدم المذهل في مكافحة الأمراض المعدية مثل الإيدز والملاريا خلال السنوات العشر الأخيرة وتحقيق طفرة في محاربة الأمراض التي تصيب الأمهات والأطفال، حيث ارتفع متوسط العمر المتوقع في العالم بما يزيد على ست سنوات منذ عام 1990 وذلك بفضل انخفاض معدلات الوفيات الناجمة عن السرطان وأمراض القلب في الدول الغنية وتحسن معدلات البقاء على الحياة في الدول الفقيرة اثر تراجع أمراض الملاريا والإسهال والسل.

بينما أظهرت دراسة علمية إن الأشخاص الذين يشعرون إنهم اصغر بأربع أو خمس سنوات من عمرهم الحقيقي يعيشون أكثر من أولئك الذين يشعرون إنهم أبناء سنهم فعلاً أو أكبر منه، وأضاف الباحثون إن نظرة الأشخاص إلى أعمارهم يمكن أن تكون أيضاً انعكاساً لحالتهم الصحية وطاقتهم الجسدية.

وعلى صعيد مختلف أظهرت دراسة علمية شملت حوالي 140 ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 35 و70 عاما في 17 بلدا مختلفا أن درجة قوة المصافحة باليد تؤثر على إمكانية وجود مخاطر التعرض للعديد من الأمراض بينها النوبات القلبية والجلطات الدماغية، وكشفت الدراسة أن هناك علاقة كبيرة نسبيا بين ضعف القوة في معصم اليد وخطر الوفاة بمختلف أسبابه.

ونظراً لتزايد الأمراض والحالات المرضية ينصح المختصون بإتباع بعض النصائح والتدابير الوقائية اليومية للتقليل من احتمالية إصابة الإنسان بالأمراض، كممارسة التمارين الرياضية بانتظام لأنها تساهم في تنشيط الدورة الدموية، إتباع نظام غذائي سليم يحتوي على احتياجات الجسم اليومية من سعرات حرارية وعناصر ومعادن أخرى، تجنب تناول الأطعمة الدهنية، تناول مصادر الفيتامينات والمعادن، أخذ قسط كاف من الراحة والنوم الكافي، الاهتمام بالنظافة الشخصية، الإقلاع عن التدخين، تناول بعض المكملات الغذائية المهمة مثل الفيتامينات فهي تعمل على تنشيط وتعزيز الجهاز المناعي، استبدال شرب المشروبات الغازية ببعض العصائر المفيدة و الإكثار من شرب الماء، التقليل من المواقف التي تستدعي التوتر والقلق والخوف، أو الاكتئاب وتعكر المزاج لأنها تؤدي إلى التأثير على الصحة النفسية، وقد رصدت (شبكة النبا المعلوماتية) بعض الأخبار والدراسات نستعرض أبرزها في التقرير أدناه.

زيادة متوسط العمر

من جانبها قالت نتائج التحليل الذي ورد في دورية لانسيت الطبية إن متوسط العمر المتوقع مع تمتع الشخص بالصحة لم يزد بنفس القدر لذا فإن الناس يعيشون عمرا أطول لكنهم يعانون من الأمراض والعجز، وقال ثيو فوس الاستاذ بمعهد القياسات الصحية وتقييم الصحة بجامعة واشنطن الذي أشرف على الدراسة "حقق العالم تقدما عظيما في مجال الصحة لكن التحدي الآن هو الاستثمار في إيجاد مزيد من السبل الفعالة لمنع أو معالجة الأسباب الرئيسية للأمراض والعجز". بحسب رويترز.

ومن بين النتائج الرئيسية للدراسة ان متوسط العمر المتوقع عالميا للجنسين ارتفع بواقع 6.2 سنة من سن 65.3 سنة عام 1990 و71.5 عام 2013، وارتفع متوسط العمر المتوقع مع التمتع بالصحة

بواقع 5.4 سنة من سن 56.9 سنة عام 1990 و62.3 عام 2013، ويأخذ متوسط العمر المتوقع مع التمتع بالصحة في الاعتبار الوفيات وتأثير الظروف غير القاتلة والأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والرئة وداء السكري والاصابات الخطيرة، وجميع هذه العوامل تنتقص من جودة الحياة وتفرض اعباء مالية جسيمة واخرى خاصة بالموارد.

وقال الباحثون إنه في معظم 188 بلدا شملتها الدراسة كانت التغيرات في متوسط العمر المتوقع مع التمتع بالصحة بين عامي 1990 و2013 "كبيرة وإيجابية"، ولكن في كثير من الدول -منها بليز وبوتسوانا وسوريا- لم يكن متوسط العمر المتوقع مع التمتع بالصحة عام 2013 يزيد كثيرا عن مثيله في عام 1990، وفي بعض البلدان منها جنوب افريقيا وباراجواي وروسيا البيضاء تراجع متوسط العمر المتوقع مع التمتع بالصحة، ووجدت الدراسة تباينات شديدة بين دول ذات مستوى أعلى وأدنى بخصوص متوسط العمر المتوقع مع التمتع بالصحة وأيضا في المعدلات واتجاه التغيير.

في حين قال باحثون في مجال الصحة إنه في تحليل لدراسة اجرتها هيئة (الاعباء العالمية للأمراض) لعام 2013 إنه في حين يتزايد متوسط العمر المتوقع في كل مكان في العالم تقريبا إلا ان ثمة استثناء ملحوظا واحدا في منطقة جنوب الصحراء الكبرى حيث حذفت الوفيات الناجمة عن مرض الايدز نحو خمس سنوات من هذا المتوسط منذ عام 1990. بحسب رويترز.

وقال كريستوفر موراي أستاذ الصحة العامة بجامعة واشنطن الأمريكية الذي أشرف على هذه الدراسة التي أوردتها دورية (لانسيت) "lancet" الطبية "التقدم الذي نشهده في مجابهة طائفة مختلفة من الأمراض والإصابات طيب -بل ملحوظ- لكن بمقدورنا ويتعين أن نبذل المزيد".

وقال موراي إن الزيادة الهائلة في العمل الجماعي والتمويل الموجه لأمراض قد تكون معدية وفتاكة مثل الإسهال والحصبة والسل والايديز والملاريا كان لها أثر حقيقي في خفض معدلات الوفيات وزيادة متوسط العمر المتوقع، لكنه قال إن الإهمال ضرب بأطنابه على بعض الأمراض الرئيسية المزمنة التي باتت تمثل خطرا كبيرا على الحياة لاسيما أمراض تليف الكبد وداء السكري وأمراض الكلى.

وتتضمن هذه الدراسة أشمل وأدق التقديرات لاجمالي الوفيات السنوية الناجمة عن 240 سببا في 188 دولة على مدى 23 عاما من عام 1990 وحتى 2013، وتوصل أحدث تحليل لفريق موراي البحثي الى ان بعض الدول الفقيرة حققت انجازات رائعة في متوسط العمر المتوقع خلال تلك الفترة الزمنية إذ يعيش أناس في نيبال ورواندا واثيوبيا والنيجر وجزر المالديف وتيمور الشرقية وايران الآن عمرا أطول بمتوسط يصل الى 12 عاما.

إلا انه رغم الانخفاض الملحوظ في وفيات الأطفال على مدى الأعوام الثلاثة والعشرين الماضية لا تزال الملاريا والإسهال وعدوى تنفسية مثل الالتهاب الرئوي تنصدر الأسباب العالمية الخمسة لوفيات الأطفال دون خمس سنوات من العمر إذ تقتل نحو مليوني طفل بين عمر شهر و59 شهرا كل عام، وفيما تراجعت عالميا الوفيات الناجمة عن الايدز كل عام منذ ان بلغت ذروتها عام 2005 إلا إن الايدز لا يزال السبب الرئيسي للوفيات المبكرة في 20 من بين 48 دولة بمنطقة جنوب الصحراء الكبرى بالقارة الافريقية.

الاشخاص الذين يشعرون انهم اصغر سنا مما هم عليه يعيشون عمرا اطول

بينما قام باحثون بتحليل بيانات تتعلق بأكثر من ستة الاف شخص يبلغ متوسط أعمارهم نحو 65 عاما، ويشعر معظم هؤلاء الأشخاص (69,6%) انهم اصغر بثلاث او اربع سنوات من عمرهم الفعلي، فيما يشعر 25,6% منهم انهم في سنهم الحقيقي، و4,8% منهم انهم اكبر بسنة او اكثر، وخلال مدة الدراسة الممتدة على 99 شهرا، كانت الوفيات في صفوف الفئة الاولى 14,3%، وفي الفئة الثانية 18,5%، وفي الفئة الثالثة 24,6%، بحسب ما كتب معدو الدراسة المنشورة في صحيفة جاما انترنال ميديسين. بحسب فرانس برس.

وجاء في خلاصات الدراسة ان "الاسباب الكامنة وراء هذه الظاهرة تستحق التوسع في دراستها من خلال التعمق في فهم السلوكيات ذات التأثير الايجابي على الصحة، مثل الحفاظ على الوزن والالتزام بالتعليمات الطبية والمراقبة الذاتية والرغبة في الاختلاط مع الاشخاص الذين يشعرون انهم اصغر سنا مما هم عليه".

السونا تحسن الصحة

من جانب آخر أظهرت دراسة أجريت في فنلندا ونشرت في الولايات المتحدة ان التردد الى السونا يطيل العمر ويحسن الصحة مخفضا خطر الوفاة من أمراض وعائية-قلبية، وأجريت الدراسة على 2315 رجلا بين سن 42 و60 عاما على فترة 21 عاما وبينت ان خطر الاصابة بأزمة قلبية قاتلة كان اقل بنسبة 22 % لدى المجموعة التي كان يتردد افرادها مرتين او ثلاث مرات في الأسبوع إلى السونا. بحسب فرانس برس.

وقد تراجع هذا الخطر بنسبة 63 % لدى المشاركين الذين كانوا يترددون 4 الى 7 مرات في الاسبوع الى السونا على ما اوضح معدو الدراسة التي نشرت دراستهم في المجلة الطبية الاميركية "جاما انترنال ميديسن"، اما خطر الوفاة الناجمة عن امراض الاوعية التاجية فكان اقل بنسبة 23 % و48 % لدى هؤلاء الاشخاص على التوالي.

وقد تراجع احتمال الوفاة جراء مرض قلبي-وعائي بما في ذلك الجلطات الدماغية بنسبة 27 % و50 % بالمقارنة مع المشاركين الذين كانوا يكتفون بجلسة سونا اسبوعية واحدة، وقال الباحثون ان الذهاب الى السونا مرتين او ثلاث مرات في الاسبوع يخفض خطر الوفاة لكل الاسباب مجتمعة، بنسبة 24 % على ان يتراجع هذا الخطر بنسبة 40 % اذا كان الشخص يتردد الى السونا اربع الى سبع مرات اسبوعيا.

والى جانب عدد الجلسات فان مدة البقاء في السونا تلعب دورا ايضا اذ يتراجع خطر الوفاة من ازمة قلبية بنسبة 52 % في حال امضى الشخص اكثر من 19 دقيقة في كل جلسة، وشدد معدو البحث على "ضرورة اجراء دراسات اخرى لتحديد الالية المحتملة التي تفسر الرابط بين صحة القلب والتردد الى السونا كثيرا".

الغذاء السليم

وفي سياق متصل أوضحت نتائج دراسة حديثة ان الغذاء السليم -فضلا عن فوائده الجمة الأخرى-

فانه قد يساعد على منع الاصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن، وبناء على دراسة شارك فيها أكثر من 120 ألفا من الرجال والنساء ممن جرى متابعة حالاتهم لأكثر من عشر سنوات قال الباحثون إن أولئك الذين يتناولون أغذية غنية بالحبوب الكاملة والخضروات والبنديق مع الحد الأدنى من اللحوم الحمراء والسكر من المرجح ان تقل لديهم بواقع الثلث الاصابة بالانسداد الرئوي المزمن -حتى لو دخنوا- بالنسبة إلى أولئك ممن يتناولون غذاء غير متوازن. بحسب رويترز.

وقالت رافائيل فاراسو كبيرة المشرفين على الدراسة من المعهد الوطني الفرنسي للصحة والبحوث الطبية في فيجوي لرويترز هيلث عبر البريد الالكتروني "أعتقد اننا نحتاج إلى التأكيد على دور الغذاء في الاصابة بالامراض التنفسية وهو ما لا يعرفه الكثيرون"، وأضافت "الصحة التنفسية ووظائف الرئتين تنبئ بقوة عن الوضع الصحي العام والأسباب العامة للوفيات".

ويضم مرض الانسداد الرئوي المزمن مجموعة من الأمراض المتعلقة بالقصور المرحلي لوظائف الرئة التي تحول دون مرور الهواء وتتسبب في مشاكل تنفسية ومن هذه الامراض انتفاخ الرئة والالتهاب الشعبي المزمن وبعض أنواع الربو، تقول المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها إن نحو 15 مليون أمريكي مصابون بالانسداد الرئوي المزمن وهو ثالث الأسباب الرئيسية التي تفضى الى الوفاة بالولايات المتحدة.

وقالت فاراسو "عامل الخطر السائد للإصابة بالانسداد الرئوي المزمن في العالم النامي هو تدخين السجائر لكن زهاء ثلث المصابين بهذا المرض لم يدخنوا قط ما يوحي بوجود عوامل أخرى"، واستعانت فاراسو وفريقها البحثي ببيانات أمريكية مستقاة من 73 ألف امرأة و43 ألف رجل ممن كانوا ضمن دراسات طويلة تابعت أنماط حياتهم وتاريخهم المرضي بين عامي 1984 و2000.

ويتضمن الغذاء السليم ذلك الغني بالخضروات والحبوب الكاملة والدهون غير المشبعة المتعددة والبنديق والاحماض الدهنية الغنية باوميغا-3 مع الاقلال من اللحوم الحمراء والمصنعة والحبوب غير الكاملة والمشروبات السكرية، لكن نورمان ايدلمان كبير الاستشاريين في الشؤون العلمية بالجمعية الأمريكية للرئة إنه لا يزال من أهم الاجراءات الوقائية لصحة الرئة الاقلاع عن التدخين وأضاف "هذه الدراسة لم تغير هذه الرسالة".

ما الذي يسبب حرقه المعدة؟

وعلى صعيد مختلف خلصت دراسة نرويجية إلى أن الوزن الزائد والتدخين ربما يزيدان من احتمال الإصابة بحرقه المعدة أو ارتجاع المريء، وأشارت الدراسة إلى أن العوامل الأخرى المرتبطة بزيادة احتمالات الإصابة بهذا المرض تشمل التقدم في السن كما تصيب هذه الحالة النساء أكثر من الرجال. بحسب رويترز.

وقال الدكتور إيفيند نس -ينسن وهو الباحث الرئيسي في الدراسة التي نشرت في الدورية الأمريكية لطب الجهاز الهضمي Gastroenterology of Journal American إن "حرقه المعدة أو ارتجاع حامض المعدة أمر شائع للغاية إذ أن 30 في المئة من الشعوب الغربية تشكو أعراضه على الأقل بشكل أسبوعي ولهذا أردنا معرفة المزيد عن أسبابه".

وحلل الباحثون المشاركون في الدراسة بيانات نحو 30 ألف شخص في مقاطعة نوردي تروندلاج في النرويج وأجروا مقابلات مع هؤلاء الأشخاص بين عامي 1995 - 1997 ثم مجددا بين 2006 - 2009، ولم يكن لدى المشاركين في الدراسة أعراض حرقه المعدة في المقابلة الأولى لكن في المقابلة الثانية كان 510 منهم يعانون من أعراض حادة لها في مقابل 14406 أشخاص لم يعانون منها على الإطلاق.

ووجد العلماء زيادة ثابتة في مخاطر الإصابة بحرقه المعدة مع وجود قدر أكبر من الوزن الزائد استنادا إلى مؤشر كتلة الجسم وهو الوزن نسبة إلى الطول، وفي خلال الدراسة التي استمرت 12 عاما ارتفعت احتمالات الإصابة بحرقه المعدة بنسبة 30 في المئة مع كل زيادة تبلغ نقطة واحدة في مؤشر كتلة الجسم.

كما أن الأشخاص الذين يدخنون السجائر أو أقلعوا عنها كانوا أكثر عرضة للإصابة بحرقه المعدة بنسبة تتراوح بين 29 و37 في المئة مقارنة مع غير المدخنين، وتضاعفت نسبة الإصابة بحرقه المعدة إلى الضعف عند الأشخاص الذين أقلعوا عن التدخين لكن مؤشر كتلة الجسم لديهم ارتفع بعد ذلك أكثر من 3.5 نقطة، وأشارت الدراسة إلى أن الرجال كانوا أقل عرضة للإصابة بحرقه المعدة

بنسبة عشرين في المئة من النساء.

وقالت روني فاس وهي رئيسة قسم أمراض الجهاز الهضمي والكبد في مركز مترو هيلث الطبي في ولاية أوهايو الأمريكية والتي لم تشارك في الأبحاث أن الدراسة كشفت عن جانبين جديدين بشأن الإصابة بحرقة المعدة، وأوضحت فاس "ثبت في المؤلفات السابقة أن الرجال والنساء لديهم نسبة الخطر عينا في الإصابة بحرقة المعدة .. وبالتالي هذه النتيجة مثيرة للاهتمام إلى حد كبير"، وأضافت أنه في حين ربطت الدراسات السابقة بين حرقة المعدة والتدخين "لكن هذه الدراسة هي من بين الأوائل التي توثق في الواقع لدور التدخين في التسبب بالأعراض المصاحبة لحرقة المعدة".

دراسة تكشف عن تغير طبيعة البكتيريا في جسم الإنسان

كل جسم بشري يعج بالبكتيريا وهذه الجراثيم تقوم بالكثير من الأشياء الطيبة منها بناء النظام المناعي ومساعدة عملية الهضم.. لكن أنماط التغذية الحديثة والمضادات الحيوية تقلص فيما يبدو المساحة التي تحتلها الميكروبات في جسم الإنسان، وكشفت دراسة للجراثيم الموجودة في القناة الهضمية والفم والجلد لدى أفراد قبيلة صغيرة منعزلة في غابات الامازون في فنزويلا كيف أثرت الحياة المعاصرة على البكتيريا الموجودة في جسم الإنسان. بحسب رويترز.

وقال علماء نشر بحثهم في دورية (ساينس ادفانسييس Advances Science) إن أفراد قبيلة يانومامي الذين ظلوا منعزلين عن العالم حتى عام 2009 كان لديهم أكبر مجموعة متنوعة من البكتيريا وبعضها لم يرصد لدى البشر من قبل، ودهش الباحثون حين اكتشفوا ان الجراثيم الموجودة في جسم سكان قبيلة اليانومامي بها جينات مقاومة للمضادات الحيوية بما في ذلك المقاومة للمضادات الحيوية التي يصنعها الإنسان لأنها لم تتعرض قط لمثل هذه المضادات التجارية.

كان جسم كل فرد يحوي تريليونات الجراثيم التي تعيش فعليا على كل جزء في الجسم وهي تقوم بدور في وظائف ضرورية لصحة الإنسان منها تطور الجهاز المناعي وهضم الطعام والتصدي للأمراض الغازية، وقال جوتام دانتاس أستاذ طب الامراض والوقاية منها بجامعة واشنطن في سانت لويس "دراستنا تشير الى ان البكتيريا البشرية كانت قبل الحياة الحديثة أكثر تنوعا ووظائفها أكثر مقارنة

بالاعداد التي تأثرت بالسلوكيات المعاصرة مثل الاطعمة المعالجة والمضادات الحيوية".

وقالت ماريا دومينجيس-بيلو أستاذة الطب في مركز لانجون الطبي التابع لجامعة نيويورك ان تراجع هذا التنوع البكتيري أدى الى زيادة حدثت خلال العقود القليلة الماضية في أمراض لها صلة بالمناعة والتمثيل الغذائي مثل الربو والحساسية والسكري والسمنة، وحلل الباحثون عينات جرثومية من 34 فردا من قبيلة اليانومامي وقارنوا بينها وبين مجموعة من الولايات المتحدة ومجموعة اخرى من السكان الاصليين في منطقة الامازون الفنزويلية تعرف باسم جواهيبو وسكان منطقة ريفية في مالاوي في أفريقيا، وخلص الباحثون الى ان أفراد قبيلة اليانومامي كان لديهم ضعف التنوع البكتيري لدى أفراد المجموعة الامريكية وأكثر من التنوع البكتيري لدى مجموعة مالاوي او جواهيبو بما يتراوح بين 30 و40 في المئة.

قوة المصافحة تمكن اكتشاف خطر الوفاة المبكرة

في حين أظهرت دراسة نشرت نتائجها مجلة "ذي لانست" الطبية البريطانية أن درجة قوة المصافحة باليد لدى الإنسان من شأنها أن تشي بإمكان وجود مخاطر تعرضه لنوبات قلبية أو بجلطات دماغية، وقال الباحث داريل ليونغ من جامعة ماكماستر في مدينة هاميلتون الكندية المشرف على الدراسة أن "قوة المصافحة باليد قد تمثل اختبارا سهلا ومدني الكلفة لتقييم مخاطر الوفاة وإخطار الإصابة بأمراض قلبية وعائية". بحسب فرانس برس.

وفي إطار دراسة وبائية واسعة النطاق شملت حوالي 140 ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 35 و70 عاما في 17 بلدا مختلفا، تم قياس قوة اليد للمشاركين عن طريق جهاز خاص، وفي سياق متابعة هؤلاء الأشخاص على مدى أربع سنوات، حلل الباحثون العلاقة بين قوة اليد وصحة الأشخاص بشأن تعرضهم لأمراض مختلفة مثل السكري والسرطان والأمراض القلبية الوعائية أو الوفيات المبكرة.

القوة في معصم اليد، أظهرت النتيجة علاقة كبيرة نسبيا بين ضعف القوة في معصم اليد وخطر الوفاة بمختلف أسبابه، وبحسب الحسابات التي أجراها العلماء، فإن ضعف قوة معصم اليد بواقع 5 كيلوغرامات مرتبطة بزيادة مخاطر الوفاة المبكرة بنسبة 16 %، هذا التراجع نفسه بواقع 5

كيلوغرامات في قوة اليد مرتبط أيضا بزيادة بنسبة 7 % في خطر التعرض لنوبة قلبية وبنسبة 9 % في التعرض لجلطة دماغية.

وأشار الباحثون في الدراسة التي نشرتها "ذي لانست" إلى أن اختبار قوة اليد يمثل "مؤشرا موثوقا أكثر" من ضغط الدم الانقباضي لتوقع خطر الوفاة المبكرة، هذه العلاقة تبقى قائمة أيضا حتى مع الأخذ في الاعتبار عوامل خطر تقليدية مثل السن واستهلاك التبغ والكحول، وقال المتخصصان البريطانيان افان ايهي ساير من جامعة ساوثمبتون وتوماس كيركوود من جامعة نيوكاسل في تعليق على الدراسة إن "قوة القبضة تمثل مؤشرا قويا وبسيطا للأمراض التي يمكن الإصابة بها في مرحلة لاحقة ولتردي الوضع الصحي وخطر الوفاة".

وأضاف الباحثان في التعليق الذي أورده أيضا "ذي لانست" أن "الفكرة ليست بجديدة لكن خسارة قوة القبضة يمكن أن تكون مؤشرا جيدا لعملية الشيخوخة، ربما بسبب ندرة الأمراض العضلية التي تغير هذه الوظيفة".

معاناة مرضى التهاب المفاصل

الى ذلك أظهرت دراسة على المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي أن المرضى الذين يعيشون في الدول الغنية يشعرون بانزعاج أكبر من المرض رغم أن من يعيشون في الدول الفقيرة يعانون من أعراضه بشكل أشد، ويقول باحثون إن الدراسة التي جمعت نتائجها من 17 دولة تشير إلى أن العوامل الثقافية قد تؤثر على إدراك المريض لطبيعة مرضه وربما حتى نتائج التجارب السريرية في مواقع مختلفة. بحسب رويترز.

وقالت بولينا بوتريك كبيرة الباحثين في الدراسة وهي من المركز الطبي لجامعة ماستريخت في هولندا في رسالة بالبريد الالكتروني "هذه الاختلافات تثير القلق لأنها تشير بوضوح إلى تفاوتات في الحالة الصحية يمكن تجنبها (ليست بسبب بيولوجي أو عوامل وراثية)"، والتهاب المفاصل الروماتويدي أحد أمراض المناعة الذاتية ويؤثر على المفاصل والأنسجة الضامة والعضلات والأوتار والأنسجة الليفية مما يسبب الآلام والتشوهات. وتقول منظمة الصحة العالمية إن ما بين 0.3 و 1.0

بالمئة من سكان العالم يعانون من هذا المرض.

وأشارت إلى أن "المرضي يشعرون بقلق شديد من المستقبل والمسار غير المتوقع لمرضهم والآثار الجانبية للأدوية وفقدان الأدوار الاجتماعية"، وتقول هي وزملاؤها إن دراسات سابقة وجدت بالفعل اختلافات على مستوى العالم في إدراك المرضى لطبيعة مرضهم لكن من غير الواضح إلى أي مدى يرتبط هذا الإدراك بشدة المرض.

ونشرت الدراسة على موقع مطبوعة أنالس أوف ذا روماتيك ديزيزس وجاء فيها أن الباحثين درسوا 3920 مريضا بالتهاب المفاصل في دول يتفاوت فيها مستوى الناتج المحلي الإجمالي من الولايات المتحدة (الأغنى) إلى المغرب (الأفقر)، ووجدت الدراسة أن الفروق بين الدول الغنية والفقيرة ظلت كبيرة حتى بعد الأخذ في الاعتبار عمر ونوع المريض وتعليمه والأمراض المزمنة الأخرى التي يعاني منها والعلاجات التي يتلقاها.

وقال فريق بوتريك إن المرضى قد يعتبرون مرضهم أسوأ في الدول الأكثر دخلا بسبب الثقافة والتوقعات، وأضافت بوتريك "من ناحية قد يؤدي توفر الرعاية الفائقة للمرضى في الدول الغنية إلى توقعات مفرطة بالشفاء، ومن ناحية أخرى قد يعاني المرضى من زيادة الضغوط فيما يتعلق بأدوارهم الاجتماعية (في الأسرة والعمل والحياة الاجتماعية) وبالتالي يشعرون باستياء أكبر حيال وضعهم الصحي".