# طُولُ السَّهَرِ مُضِرٌّ بِالصِّحَّةِ وَالْعُمْرِ

كَشَفَتْ دِرَاسَةٌ حَدِيثَةٌ أَجْرَتْهَا جَامِعَتَانِ) إِحْدَاهُمَا بِرِيطَانِيَّةٌ وَالْأُخْرَى أَمْرِيكِيَّةٌ (أَنَّ الَّذِينَ يَسْهَرُونَ حَتَّى وَقْتٍ مُتَأَخِّرٍ مِنَ اللَّيْلِ مُعَرَّضُونَ لِلْمَوْتِ الْمُبَكِّرِ، وَلِلْإِصَابَةِ بِبَعْضِ الْأَمْرَاضِ وَالِاضْطِرَابَاتِ النَّفْسِيَّةِ وَالْعَصَبِيَّةِ.

وَخِلَالَ فَتْرَةِ الدِّرَاسَةِ الَّتِي امْتَدَّتْ سِتَّ سَنَوَاتٍ وَنِصْفًا، وَجَدَ الْبَاحِثُونَ أَنَّ الَّذِينَ يَعْتَادُونَ السَّهَرَ عُرْضَةٌ لِلْمَوْتِ أَكْثَرَ بِنِسْبَةِ% 10 ، مُقَارَنَةً بِالَّذِينَ يُفَضِّلُونَ النَّوْمَ الْمُبَكِّرَ وَالِاسْتِيقَاظَ الْمُبَكِّرَ.

وَقَالَ الْبَاحِثُونَ إِنَّ الضَّغْطَ الْمُسْتَمِرَّ فِي بِيئَةِ الْعَمَلِ التَّقْلِيدِيَّةِ لَهُ تَأْثِيرٌ كَبِيرٌ عَلَى مَلَايِينِ النَّاسِ، وَيُمْكِنُ أَنْ يُقَصِّرَ أَعْمَارَهُمْ، وَاعْتَبَرُوا ذَلِكَ مُشْكِلَةً صِحِّيَّةً عَامَّةً لَمْ يَعُدْ مِنَ الْمُمْكِنِ تَجَاهُلُهَا.

وَأَوْصَى الْبَاحِثُونَ بِالتَّعَرُّضِ لِضَوْءِ الصَّبَاحِ الْبَاكِرِ، وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى انْتِظَامِ أَوْقَاتِ النَّوْمِ، وَاتِّبَاعِ أُسْلُوبِ حَيَاةٍ صِحِّيٍّ، وَالْقِيَامِ بِالْمَهَامِّ الْيَوْمِيَّةِ فِي وَقْتٍ مُبَكِّرٍ مِنَ النَّهَارِ، لِلْمُسَاعَدَةِ فِي إِعَادَةِ ضَبْطِ الْإِيقَاعَاتِ الْبَيُولُوجِيَّةِ.

# سِتُّ مَعْلُومَاتٍ مَغْلُوطَةٍ عَنِ السَّرَطَانِ

فِيمَا يَلِي سِتُّ مَعْلُومَاتٍ مَغْلُوطَةٍ عَنِ السَّرَطَانِ وَفْقًا لِشَرِكَةٍ تُرْكِيَّةٍ لِلصِّنَاعَاتِ الدَّوَائِيَّةِ:

1- "لا أَعْرَاضَ أَوْ عَلَامَاتٍ لِلسَّرَطَانِ". هَذِهِ الْمَعْلُومَةُ غَيْرُ صَحِيحَةٍ؛ لِأَنَّ الْكَثِيرَ مِنْ أَنْوَاعِ السَّرَطَانِ تُرْسِلُ عَلَامَاتِ تَحْذِيرٍ فِي الْبِدَايَةِ، وَلِذَلِكَ فَالتَّشْخِيصُ الْمُبَكِّرُ مُهِمٌّ جِدًّا.

2- "أَخْذُ خُزْعَةٍ مِنْ أَنْسِجَةِ وَرَمِ السَّرَطَانِ يَتَسَبَّبُ فِي انْتِشَارِهِ". لَا تُوجَدُ أَدِلَّةٌ عِلْمِيَّةٌ تُثْبِتُ ذَلِكَ.

3- "الْإِصَابَةُ بِالسَّرَطَانِ لَا مَهْرَبَ مِنْهَا". وَهَذِهِ الْمَعْلُومَةُ غَيْرُ صَحِيحَةٍ؛ لِأَنَّ نِصْفَ حَالَاتِ السَّرَطَانِ يُمْكِنُ الْوِقَايَةُ مِنْهَا.

4- "السَّرَطَانُ مَرَضٌ وِرَاثِيٌّ، وَإِذَا لَمْ يَكُنْ فِي أُسْرَتِكَ مُصَابٌ بِهِ فَإِنَّهُ لَنْ يُصِيبَكَ"، وَهَذِهِ مَعْلُومَةٌ غَيْرُ صَحِيحَةٍ.

5- "بَعْضُ أَنْوَاعِ السَّرَطَانِ مُعْدِيَةٌ"، وَهِيَ مَعْلُومَةٌ غَيْرُ صَحِيحَةٍ.

6- "عَلَى الْمُصَابِ بِالسَّرَطَانِ تَجَنُّبَ تَنَاوُلِ السُّكَّرِ". لَا يُوجَدُ دَلِيلٌ عِلْمِيٌّ عَلَى أَنَّ السُّكَّرَ يُسَاهِمُ فِي انْتِشَارِ خَلَايَا السَّرَطَانِ.