

طُولُ السَّهْرِ مُضِرٌّ بِالصِّحَّةِ وَالْعُمْرِ

كَشَفَتْ دِرَاسَةٌ حَدِيثُهُ أَجْرَتَهَا جَامِعَتَانِ (إِحْدَاهُمَا بَرِيطَانِيَّةٌ وَالْأُخْرَى أَمْرِيكِيَّةٌ) أَنَّ الَّذِينَ يَسْهَرُونَ حَتَّى وَقْتُ مُتَأَخِّرٍ مِنَ اللَّيْلِ مُعَرَّضُونَ لِلْمَوْتِ الْمُبَكِّرِ، وَلِلْإِصَابَةِ بِبَعْضِ الْأَمْرَاضِ وَالْاضْطِرَابَاتِ النَّفْسِيَّةِ وَالْعَصَبِيَّةِ. وَخِلَالَ فِتْرَةِ الدِّرَاسَةِ الَّتِي امْتَدَّتْ سِتَّ سَنَوَاتٍ وَنِصْفًا، وَجَدَ الْبَاحِثُونَ أَنَّ الَّذِينَ يَعْتَادُونَ السَّهَرَ عُرْضَةً لِلْمَوْتِ أَكْثَرَ بِنِسْبَةِ 10% مُقَارَنَةً بِالَّذِينَ يُفَضِّلُونَ النَّوْمَ الْمُبَكِّرَ وَالِاسْتِيقَاطَ الْمُبَكِّرَ. وَقَالَ الْبَاحِثُونَ إِنَّ الضَّغْطَ الْمُسْتَمِرَّ فِي بَيْتَةِ الْعَمَلِ التَّقْلِيدِيَّةِ لَهُ تَأْثِيرٌ كَبِيرٌ عَلَى مَلَائِينَ النَّاسِ، وَيُمْكِنُ أَنْ يُقْصِرَ أَعْمَارَهُمْ، وَاعْتَبَرُوا ذَلِكَ مُشْكِلَةً صِحِّيَّةً عَامَّةً لَمْ يَعُْدْ مِنَ الْمُمْكِنِ تَجَاهُلُهَا. وَأَوْصَى الْبَاحِثُونَ بِالْتَّعَرُّضِ لِضَوْءِ الصَّبَاحِ الْبَاكِرِ، وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى انْتِظَامِ أَوْقَاتِ النَّوْمِ، وَاتِّبَاعِ أُسْلُوبِ حَيَاةٍ صِحِّيٍّ، وَالْقِيَامَ بِالْمَهَامِ الْيَوْمِيَّةِ فِي وَقْتٍ مُبَكِّرٍ مِنَ النَّهَارِ، لِلْمُسَاعَدَةِ فِي إِعَادَةِ ضَبْطِ الْإِيقَاعَاتِ الْبَيُولُوجِيَّةِ.

سِتُّ مَعْلُومَاتٍ مَعْلُوطَةٍ عَنِ السَّرَطَانِ

- فِيمَا يَلِي سِتُّ مَعْلُومَاتٍ مَعْلُوطَةٍ عَنِ السَّرَطَانِ وَفَقًّا لِشَرِكَةِ تَرْكِيَّةٍ لِلصَّنَاعَاتِ الدَّوَائِيَّةِ:
- 1- "لَا أَعْرَاضَ أَوْ عِلَآمَاتٍ لِلْسَّرَطَانِ". هَذِهِ الْمَعْلُومَةُ غَيْرُ صَحِيحَةٍ؛ لِأَنَّ الْكَثِيرَ مِنْ أَنْوَاعِ السَّرَطَانِ تُرْسَلُ عِلَآمَاتٌ تَحْذِيرٌ فِي الْبِدَايَةِ، وَلِذَلِكَ فَالْتَّشْخِصُ الْمُبَكِّرُ مُهِمٌّ جَدًّا.
 - 2- "أَخْذُ خُرْعَةٍ مِنْ أَنْسِجَةٍ وَرَمِ السَّرَطَانِ يَتَسَبَّبُ فِي انْتِشَارِهِ". لَا تُوجَدُ أدَلَّةٌ عِلْمِيَّةٌ تُثَبِّتُ ذَلِكَ.
 - 3- "الإِصَابَةُ بِالسَّرَطَانِ لَا مَهْرَبَ مِنْهَا". وَهَذِهِ الْمَعْلُومَةُ غَيْرُ صَحِيحَةٍ؛ لِأَنَّ نِصْفَ حَالَاتِ السَّرَطَانِ يُمَكِّنُ الْوَقَايَةَ مِنْهَا.
 - 4- "السَّرَطَانُ مَرَضٌ وَرَاثِيٌّ، وَإِذَا لَمْ يَكُنْ فِي أُسْرَتِكَ مُصَابٌ بِهِ فَإِنَّهُ لَنْ يُصِيبَكَ"، وَهَذِهِ الْمَعْلُومَةُ غَيْرُ صَحِيحَةٍ.
 - 5- "بَعْضُ أَنْوَاعِ السَّرَطَانِ مُعْدِيَّةٌ"، وَهِيَ مَعْلُومَةُ غَيْرُ صَحِيحَةٍ.
 - 6- "عَلَى الْمُصَابِ بِالسَّرَطَانِ تَجَنُّبُ تَنَاوُلِ السُّكَّرِ". لَا يُوجَدُ دَلِيلٌ عِلْمِيٌّ عَلَى أَنَّ السُّكَّرَ يُسَاهِمُ فِي انْتِشَارِ خِلَايَا السَّرَطَانِ.