

## لتحمي قلبك-احبب-جيرانك



أظهرت دراسة نشرت نتائجها الثلاثاء وجود رابط بين صحة القلب ونوعية العلاقة مع الجيران، إذ إن الأشخاص الذين لديهم جيران جيدون يواجهون مخاطر أقل في الإصابة بنوبات قلبية

وجاء في بيان أرفق بنتائج الدراسة التي نشرتها مجلة "جورنال أوف اببيديمولوجي آند كوميونيتي هلت"، "أن يكون لدى الأشخاص جيران جيدون وأن يشعروا بالتواصل مع الآخرين في المجتمع المحلي من شأنه أن يقلص خطر الإصابة بنوبة قلبية

وتمثل أمراض القلب والأوعية الدموية السبب الأول للوفيات حول العالم، إذ إنها تسببت بوفاة 15 مليون شخص سنة 2010، وفق آخر دراسة "لـ"غلوبال بوردن أوف ديزيس

وركزت بحوث سابقة تناولت موضوع الرابط بين الجيرة والصحة على الآثار السلبية الناجمة عن عوامل مثل كثافة مطاعم الوجبات السريعة ومستويات العنف والضجيج والازدحام المروري وسوء نوعية الهواء وانتشار السرقات وتعاطي المخدرات، بحسب معدي الدراسة

ولإجراء هذه الدراسة، حلل الباحثون من جامعة ميتشيغن، بيانات عائدة لـ5276 شخصا تفوق أعمارهم 50 من دون سجل لمشاكل قلبية في السابق ممن شاركوا في دراسة متواصلة عن الصحة والتقاعد في الولايات المتحدة

وراقب الباحثون الصحة القلبية الوعائية لأعضاء المجموعة الذين بلغ معدل أعمارهم 70 عاما وكانوا بغالبيتهم من النساء المتزوجات، على مدى أربع سنوات اعتبارا من 2006، وقد أصيب خلال هذه الفترة 148 مشاركا بنوبات قلبية

وفي مستهل المشروع، طلب من المشاركين إعطاء نقاط من واحد إلى 7 للدلالة على مدى شعورهم بالانتماء إلى البيئة التي يعيشون فيها ومدى قدرتهم على الاعتماد على جيرانهم في أوقات الأزمات ومدى ثقتهم بجيرانهم وتقييمهم لمستوى لطافة الجيران

ولدى تحليلهم للنتائج، لاحظ معدو الدراسة أنه كلما زاد تقييم الأشخاص لجيرانهم نقطة واحدة من أصل سبعة تقلص لديهم خطر الإصابة بنوبات قلبية على مدى السنوات الأربع التي شملتها الدراسة

وقال اريك كيم، وهو أحد معدي الدراسة، إن الأشخاص الذين أعطوا علامة كاملة (سبعة على سبعة) كان لديهم خطر أدنى بـ67% للإصابة "بنوبات قلبية مقارنة مع الأشخاص الذين أعطوا علامة واحد من سبعة، واصفا هذه النسبة بالـ"مهمة

"وقال إن هذا الفارق "يمكن مقارنته تقريبا بتراجع نسبة خطر الإصابة بنوبات قلبية لدى غير المدخنين بالمقارنة مع المدخنين

.وأشار فريق الباحثين إلى أن اندماج الأشخاص مع جيرانهم قد يساعد على القيام بأنشطة بدنية مثل المشي، ما يساعد على تفادي أمراض القلب

وأشار معدو الدراسة إلى أنه "في حال توصلت دراسات مستقبلية إلى النتائج عينها، قد يتم اعتماد مقاربات للصحة العامة مرتبطة بالجيرة  
".تركز على الاندماج الاجتماعي بين الجيران