

## دراسة حديثة: الضحك يعزز من صحة و سلامة القلب



اتباع نظام صحي خاص ، و الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية والحصول على قسط وافر من النوم.

هذه بعض الأشياء ، التي ينصح بها منذ سنوات خبراء صحة الناس من أجل الحفاظ على صحة قلوبهم، والبقاء بصحة جيدة. وفيما يستمع البعض إلى نصائح خبراء الصحة، ويأخذها على محمل الجد. يجد البعض الآخر صعوبة في ذلك، ويتجاهلها في نهاية المطاف. بيد أن هذا الوضع يمكن أن يتغير باتباع طريقة بسيطة للغاية، وفي متناول الجميع للحفاظ على صحة القلب.

أما عن هذه الطريقة، فهي أن دراسة برازيلية حديثة توصلت إلى أن "الضحك مفيد للقلب"، إذ يؤدي إلى تمدد الأنسجة داخل القلب، وزيادة تدفق الأكسجين حول الجسم، حسب ما أورده موقع صحيفة "الغارديان" البريطانية.

واعتمدت النتائج على دراسة شملت "26" شخصا يبلغ متوسط أعمارهم 64 عاما . ويعاني جميع هؤلاء الأشخاص من مرض "الشريان التاجي"، وهو ناتج عن تراكم الترسبات في جدران الشرايين التي تزود القلب بالدم، حسب صحيفة الغارديان.

كما أن هذه الدراسة البرازيلية تُعد الأولى من نوعها لتحديد ما إذا كان العلاج بالضحك، يمكن له أن يُحسن أعراض المرضى، الذين يعانون من أمراض القلب.

واستمرت الدراسة ثلاثة أشهر، حيث تم تقسيم المشاركين فيها إلى مجموعتين. مجموعة طُلب منها مشاهدة برنامجين كوميديين مختلفين لمدة ساعة كل أسبوع، وبما في ذلك مسلسلات كوميديّة شهيرة.

أما المجموعة الثانية فقد عُرض عليها مشاهدة فيلمين وثائقيين مختلفين حول مواضيع تتعلق بالسياسة أو غابات الأمازون المطيرة.

ولاحظ الخبراء في نهاية الدراسة أن المجموعة، التي شاهدت البرامج الكوميديّة تحسنت بحوالي 10 في المائة في اختبار لقياس كمية الأكسجين، والتي يمكن لقلبهم ضخها حول الجسم. أيضا، تحسنت نفس المجموعة في اختبار ثان لقياس مدى قدرة الشرايين على التوسع، حسب صحيفة الغارديان.

كما خلصت الدراسة أيضا إلى أن المرضى، الذين يعانون من مرض الشريان التاجي والمشاركين في دورة العلاج بالضحك، انخفض لديهم الالتهاب وتحسنت صحتهم.

وقال المشرف على الدراسة البروفيسور ماركو سافي من البرازيل: "لقد وجدت دراستنا أن العلاج بالضحك يزيد من القدرة الوظيفية لنظام القلب والأوعية الدموية". وأضاف في تصريحات نقلها موقع صحيفة "نيو يورك بوسط" الأمريكية "وجدت هذه الدراسة أن العلاج بالضحك، هو تدخل جيد يمكن أن يساعد في تقليل هذا الالتهاب، وتقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية".

ويرى البروفيسور في مستشفى كلينيكاس دي بورتو أليغري في البرازيل أن العلاج بالضحك قد يساعد في التقليل من الاعتماد على الأدوية. وأضاف: "يجب على الناس أن يحاولوا القيام بأشياء تجعلهم يضحكون مرتين على الأقل في الأسبوع". وأردف: "الضحك يساعد الناس على الشعور بالسعادة بشكل عام"، وفق ما أشار إليه موقع صحيفة "نيو يورك بوسط" الأميركية.

