

- هل يتزحزح عقار الاسبرين عن عرشه احدى الدراسات الحديثة قامت بمتابعة المرضى الذين تم تركيب دعامات دوائية لهم لمدة تزيد عن ١٨ شهر تلقى نصف المرضى عقار الاسبرين والنصف الاخر عقار كلوبيدوجريل . اوضحت المتابعة إنخفاض ملحوظ فى اعداد المرضى الذين عانوا من مضاعفات قلبية (الوفاة - حدوث جلطة بالشريان التاجى - دخول المستشفى بأعراض ذبحة صدرية جديدة او نزيف حاد) وكانوا يتلقون عقار كلوبيدوجريل بالمقارنة بالاسبرين. الدراسة شملت اكثر من ٥٠٠٠ مريض.

- يتساءل الكثير من الناس عن تأثير بعض المكملات الغذائية على امراض القلب و الشرايين ومدى اهميتها للمرضى الذين لديهم بعض عوامل الخطورة كالضغط والسكر... دراسة كبيرة شملت الالاف لدراسة تأثير هذه المكملات (اوميجا ٣ - حامض الفوليك- فيتامين د - اقراص الماغنسيوم - اقراص الزنك - الميلاتونين - الجنسنج...) اوضحت ان تناولها يؤدي الى انخفاض ملحوظ لحدوث النوبات القلبية مما يثير العديد من التساؤلات حول جدواها من خلال عدد اكبر من الدراسات التى تشمل اعداد كبيرة من المرضى.

- وحدها اوميجا - ٣ الموجودة فى الاسماك البحرية هى المسئولة عن المحافظة على كفاءة الكلى وليس اوميجا - ٣ الموجودة فى المصادر النباتية. هذا ما اثبته التقرير الصادر عن عدد من الدراسات التى شملت اكثر من ٢٥٠٠٠ مشارك من ١٢ دولة.

- دراسة جديدة عن تأثير الرياضة مرتين اسبوعياً وبصفة منتظمة بمعدل يصل بضربات القلب الى ٨٥ - ٩٥ % من المعدلات القصوى حسب عمر المريض اجرى على المرضى بقصور الشريان التاجى بعد عمل القسطرة القلبية.

وجد ان هذا الاسلوب يؤدي الى تراجع ملحوظ فى حجم الترسبات الدهنية على جدار الشرايين التاجية بعد ٦ أشهر من المتابعة.