



تصفحوا العدد

Health Supplement | Issue No. 18 | NOV 2022

في
البلاد

صحتنا

السكري..
مرض التطور الاجتماعي



د. رانية بوقري

مفاجأة الشد بدون جراحة 2023
بالمستشفى الملكي التخصصي

دعاء العامر:
استجابت لشغفها
وأسست
زينون سايكليج

"واريور ون"
اليوغا ستجعلك
أكثر سعادة

"كيمز هيلث"
يوفر طاقما
متكاملا لنحت
الجسم

5 أطعمة تعزز ذاكرتك .. و**5** تدمرها

ملحق صحي شهري
يصدر عن دار البلاد
للصحافة والنشر والتوزيع
www.albiladpress.com

مدير الملحق
دليلة أرنأؤوط

مسؤولة المبيعات
زينب سوار

التحرير
فاطمة عبدالله

الإخراج الفني
كوثر جاسم
شذى أحمد

تدقيق
كميل عبدالجليل

التصوير
حسن بوحسن

للتحرير والإعلان

36531616 36060113



sehatona@albiladpress.com

رقم التسجيل الدولي
ISSN 1985 - 8566

مجمع 720، طريق: 24، مبنى 336، الطابق
الرابع، مدينة زايد، ص. ب: 385
المنامة - مملكة البحرين، سن. ت: 67133

يدًا بيد لنهزم السكري

ها قد تبقى القليل عن منتصف شهر نوفمبر، وهو شهر يعرف عالميًا بشهر مرض السكري. قد يعتقد البعض أن الاحتفال يكون به فقط في 14 نوفمبر من كل عام، لكن واقعا جميع الدول تركّز جهودها في هذا الشهر من أجل توعية المجتمعات بهذا المرض الذي هو بداية للعديد من الأمراض كالسمنة والقلب والكلى وتلف الأعصاب وغيرها.

«صحفنا» سعت في هذا العدد لأن تأخذ بيد كل فرد من أفراد المجتمع بهدف توعية الجميع بمخاطر مرض السكري، الذي أصبح مرتبطا ارتباطا وثيقا بالتطور المجتمعي الذي نعيشه، والذي أسفر عن عزوف العديد عن ممارسة الرياضة وتناول الأطعمة غير الصحية، ما أدى إلى زيادة نسبة السمنة وزيادة مرضى السكري، لذلك نسلط الضوء على أبرز تحد لمواجهة مرض السكري لنجعل البحرين من الدول المسيطرة على انتشار هذا المرض.

ولأن صحفكم تهمننا، نقدم لكم العديد من الموضوعات المتعلقة بعالم الرشاقة، إذ نستعرض أبرز الأجهزة التي سيتم توفيرها قريبًا في المستشفى الملكي لإجراء عمليات الشد غير الجراحي، كما نناقش أحدث وسائل نحت الجسم وطرقها.

ونمر بموضوع لم يطرأ على بال العديد، وهو الفيزياء الطبية، لاستعراض أبرز الأمور التي تواجه العاملين في هذا المجال خصوصًا في ظل التحديات التي يعانون منها خلال السنوات الأخيرة.

كما نقدم لكم تمارين تساعد في بناء العضلات قبل التقدم في السن، وأخرى متعلقة بالرشاقة والتغذية إيمانًا منا بأهمية الرشاقة والتغذية في خلق مجتمع صحي.

ولأن الصحة النفسية مهمة أيضًا نطرح العديد من الموضوعات التي تهم جميع القراء من رجال ونساء وحتى الأطفال، والتي من أهمها اليوغا، وكيف تتخلص من بيئة العمل السامة، إيمانًا بأن الصحة النفسية مهمة للفرد والمجتمع، ونتمنى أن تكونوا جميعًا بصحة وعافية.

زينون XENON

INDOOR CYCLING CLASSES IN THE HEART OF SAAR.

تمارين الدراجات الداخلية في قلب سار.

WWW.XENONCYCLING.COM

نخيل سنتر، سار 17686844 @XENONCYCLING



Dr. Madhusudhan
Consultant- Plastic Surgeon

MBBS | MS (General Surgery) | MCH (Plastic Surgery)

Clinical Expertise

Breast Reduction • Breast Augmentation • Brest Lift
Cosmetic Surgeries • Body Contouring • Scars & Moles
General Plastic Surgery • Gynaecomastia
Fat Grafting • Botox • Fillers • Face Lift (Thread Lift)
Laser • Mesotherapy • PRP

62

تجميل

- لبشرة نضرة ومتألقة... تناولها هذه الأطعمة
- تخلصي من المسامات الكبيرة بخطوات سهلة

66

رشاقة

- لتستعيد عضلاتك بعد تقدمك في العمر ابدأ بهذه التمارين
- عادات تساعدك على تقليل دهون البطن وفقدان الوزن

70

مطبخ صحي

72

صح معلوماتك

38

مقابلة طبية

- د. رانية بوقري:
ملاحظات عامة عن اللقاء المباشر للجنة الشباب بالمجلس الأعلى للمرأة

42

الأهومة والطفولة

- إليك تقنيات تساعدك على زيادة التركيز لدى طفلك

46

صحة نفسية

- ماذا يمكن أن تفعل بيئة العمل السامة بك؟

50

تغذية

- 6 طرق لتكون شخصا صحيا
- لا تفوت أفضل 10 أطعمة للتخلص من دهون البطن والشيخوخة البطيئة
- 5 أطعمة تعزز ذاكرتك.. و5 أخرى تدمرها
- أعراض غريبة تنذرك بنقص الماء في الجسم
- لا تتناول هذه الأطعمة في الصباح الباكر
- نقص هذه المعادن يؤثر على نسبة ذكائك

04

طبيب الشهر

- د. رانية بوقري:
تقنية مميزة وحديثة للشد غير الجراحي قريبا في المستشفى الملكي حصرا

16

موضوعات طبية

- دعاء العامر:
استجابات لشغفها وأسس «زينون سايكلنج»

■ «واربور ون»:

- اليوغا ستجعلك أكثر سعادة

■ د. إيدون رتناراج:

- «الإرسالية»... خدمات شاملة لمرضى السكري للحد من المضاعفات

■ د. مادوسودان:

- «كيمز هيلث» يوفر طاقما متكاملًا لنحت الجسم

■ في يوم الفيزياء الطبية...

- مطالب بتوفير فيزيائي طبي في كل منشأة تستخدم مصادر مشعة

10

ملف الشهر

السكري..

مرض التطور الاجتماعي

- د. غازي المحروس: زيادة نسبة الإصابة بمضاعفات السكري حديثاً
- د. عبدالجبار العباسي: أكثر إصابات السكري بين سن الخامسة والعاشرة.



رئيسة قسم الجلدية والتجميل في المستشفى الملكي
استشارية الجلدية والتجميل - البورد الألماني، سفيرة ومدرّب
دولي معتمد في الشد غير جراحي بالخيط الأبتوس

د. رانية بوقري

تقنية حديثة فريدة للشد غير الجراحي
قريباً في المستشفى الملكي حصرًا

يستمر المستشفى الملكي، الذي يعتبر من أرقى المستشفيات في مملكة البحرين، باستضافة أفضل الأطباء خبرة، إضافة إلى سعيه لتوفير جميع الأجهزة الطبية الحديثة، كما انضمت حديثاً استشارية الجلدية والتجميل د. رانية بوقري لتضيف كل ما هو جديد إلى خدمات القسم، ولتتولى رئاسته.

ويوفر قسم الجلدية والتجميل في المستشفى الملكي العديد من الخدمات التجميلية والجلدية كالشد غير الجراحي بالخيط التجميلية، الحقن (الفيلر، البوتوكس)، أثيرابي، هايفو. كما يوفر علاجات تجديد البشرة بالإضافة لعلاج ندبات حب الشباب، وتقديم علاجات التصبغات وعلاجات الشعر.

وتعد د. رانية بوقري رئيسة قسم الجلدية والتجميل في المستشفى الملكي، استشارية الجلدية والتجميل سفيرة ومدرّبة دولياً معتمداً في الشد غير الجراحي بالخيط الأبتوس. وقالت خلال لقاء معها «يمكن إجراء الشد غير الجراحي إما بالخيط أو عن طريق الموجات الترددية أو الليزر، إلا أن شد الوجه غير الجراحي بالخيط الأكثر شغفاً لي». وأضافت «أعتبر التجميل فناً في إظهار وجه الإنسان بأحلى طريقة ومن دون مبالغة وبطريقة طبيعية».

وأعلنت خلال اللقاء عن قرب وصول جهاز جديد لشد غير الجراحي سيكون الأول في نوعه وسيكون متوافراً في المستشفى الملكي، حيث ستقوم د. رانية بوقري بإجراء عملية الشد على المرضى الراغبين في إجراء مثل هذه العمليات، مؤكدة أن هذا الجهاز هو الأول من نوعه في مملكة البحرين وسيتم الإعلان عن وصوله قريباً في المستشفى ليتمكن المرضى الراغبون من حجز المواعيد. وخلال اللقاء قدمت د. رانية بوقري نصيحة للنساء والرجال بضرورة الاهتمام بالمظهر الخارجي، فنحن الآن نعيش في عصر الجمال للمرأة والرجل، وفيما يلي نص اللقاء:



الدكتورة رانية بوقري: شد الوجه بالخيوط شغفي

ما السبب وراء اختيارك المستشفى الملكي؟

سبب اختياري للانضمام إلى المستشفى الملكي لأنه من المستشفيات المتميزة والراقية وذو إمكانيات طبية حديثة ومتوسعة مما يساعد الطبيب والمريض على إجراء العمليات التجميلية الجراحية وغير الجراحية. ونوفر في القسم أيضاً مختلف الأجهزة المتطورة في مجال التجميل خصوصاً في مجال البشرة وتجديدها والمحافظة عليه.

هناك أنباء عن توفير جهاز جديد للشد في المستشفى الملكي، هل يمكن أن نخبرنا عنه؟

سيتم الإعلان خلال الفترة القليلة المقبلة عن وصول جهاز جديد للشد غير الجراحي للوجه، وهذا الجهاز هو شد الجلد الداخلي يستخدم الترددات الراديوية. يساعد هذا الجهاز المرضى الذين بحاجة إلى شد الوجه والرقبة أو الجسم، وفي حال كان المريض يعاني من ترهل قوي في الجلد أو دهون الذقن المزدوج ورغب المريض بإذابة هذه الدهون يمكنه إجراء الشد بهذا الجهاز. ويعد هذا الجهاز فريد من نوعه إذ إنه يعطي نتيجة شد ونحت وشد للوجه بدون جراحة عن طريق الموجات الترددية بتخدير موضعي للمريض ليعطي نتيجة فعالة تدوم لمدة ثلاث سنوات.

هل يمكن أن تعرفينا عن الدكتورة رانية بوقري؟

رئيسة قسم الجلدية والتجميل في المستشفى الملكي، استشارية الجلدية والتجميل، البورد الألماني. لدي أكثر من 15 عامًا من الخبرة الدولية في الإجراءات التجميلية غير الجراحية. كما أني عضو ISAC الجمعية الدولية للكفاءة الجمالية وعضو جمعية Dgauf الألمانية للطب التجميلي. إضافة إلى ذلك فأنا سفير ومدرب دولي معتمد في الشد غير الجراحي بالخيوط الأبتوس. واعتبر التجميل فناً في إظهار وجه الإنسان بأعلى طريقة ودون مبالغة وبطريقة طبيعية.

ما هي تخصصاتك التجميلية دكتوراً؟

من تخصصاتي الشد غير الجراحي بالخيوط التجميلية (الوجه والرقبة والجسم). شد الجلد الداخلي بالليزر أو الترددات الراديوية. الحقن (الفيلر، البوتوكس)، أثيرابي، هايفو. كما أقدم علاجات تجديد البشرة (معززات البشرة والفيتامينات، الليزر، البلازما)، بالإضافة لعلاج ندبات حب الشباب (قطع الألياف، الليزر، الوخز الدقيق بالترددات الراديوية). كما أقوم بتقديم علاجات التصبغات (ليزر، تقشير) وعلاجات الشعر (البلازما، الميزوثيرابي)، إلى جانب نحت الجسم من دون جراحة.

الجمال الطبيعي هو الجمال غير المبالغ به



نية لتوسعة قسم الجلدية والتجميل في المستشفى قريباً

كيف سيعمل هذا الجهاز؟

الجهاز سيصل قريباً لقسم الجلدية والتجميل في المستشفى وسيتم إجراء هذا النوع من الشد على يدي. وتقوم فكرة هذا الجهاز على قدرته في توليد حرارة داخلية تعمل على انكماش للجلد لمنع الترهل كما يقوم بتذويب الدهون.

هل يمكن أن تحدثنا عن شد الوجه غير الجراحي؟

يمكن إجراء الشد غير الجراحي إما بالخيوط أو عن طريق الموجات الترددية أو الليزر، إلا أن شد الوجه غير الجراحي بالخيوط الأكثر شغفًا لي. ولأن جميعنا معرضون مع التقدم في العمر وبسبب الجاذبية الأرضية أو الشمس إلى حدوث ترهلات في البشرة والأنسجة فإنه يمكن شد البشرة ببعض الإجراءات التجميلية ومنها الخيوط الآمنة التي لا تسبب تليفات ومشكلات. يمنح شد الوجه غير الجراحي بالخيوط نتيجة فعالة للمرضى سواء كان الشد إلى الوجه أو الجسم، وذلك عبر تخدير بسيط في العيادة، وبعدها يتمكن المريض من ممارسة الحياة بشكل طبيعي.

ما الفئة التي يمكنها إجراء شد الوجه غير الجراحي؟

تظهر نتيجة الشد بعد الانتهاء مباشرة من العملية. قد يكون هناك ورم بسيط بعد العملية إلا أنه يختفي خلال أيام قليلة. وتدوم النتيجة لقرابة ثلاثة أعوام.

كيف يتم إجراء هذا النوع من التجميل؟

شد الوجه بالخيوط يعد من العمليات البسيطة والسهلة التي تقام في قسم الجلدية والتجميل بتخدير موضعي بالكريم وبعدها وخز المريض بإبر تخدير بسيطة في المنطقة المراد شدتها. يتم الانتهاء من هذا الإجراء في غضون 30 دقيقة، وقد يشعر المريض خلال العلاج بضغط بسيط من دون ألم. ومن المهم معرفة أن شد الوجه بالخيوط يكون بطريقة دقيقة جدًا وفي بيئة يجب أن تكون معقمة بشكل صحيح وذلك لتجنب نقل الالتهابات إلى المريض. كما أن الخيوط المستعملة لدينا وهي الأبتوس الألمانية تكون معقمة وكل منطقة في الوجه لديها خيوط خاصة بها.

ما النصيحة التي تقدمينها للمرضى؟

دائمًا أنصح لنساء والرجال بالعناية فهي خير من العلاج، فنحن الآن نعيش في عصر الجمال للمرأة والرجل، لذا علينا أن نهتم بالشكل الخارجي بالإضافة إلى الداخلي، فالجلد يعكس نفسية الإنسان كالمراة لأنه أكبر عضو في الجسم. لذا لابد المحافظة على المظهر الخارجي والبدء بوقت مبكر في الحفاظ على رونق الجلد عبر تحفيز الكولاجين. كما أنصح بالحفاظ على جمال الإنسان الطبيعي وإبرازه عن طريق التقنيات الصحيحة مع الطبيب ذو الخبرة.



السكري

مرض التطور الاجتماعي

إعداد: فاطمة عبدالله، حسن فضل

مصيبة مرض السكري، هي مصيبة التطور الاجتماعي الذي نعيشه في هذا العصر، فالتناس قد عزفوا عن الرياضة، إضافة إلى زيادة النشويات في النظام الغذائي، وتغير العادات الاجتماعية، ما أدى إلى زيادة السمنة، ونتيجة لذلك زادت مقاومة الأنسولين وزادت نسبة السكر من النوع الثاني. باليوم العالمي للسكري، الذي تحتفي به العديد من الدول في 14 نوفمبر من كل عام، يتم تنظيم حملة توعية بمرض السكري في العالم لتصل إلى جمهور عالمي يزيد عن مليار شخص في أكثر من 160 دولة.

وتلقت الحملة الانتباه إلى قضايا ذات أهمية قصوى لعالم مرض السكري من أجل الاهتمام بمرضى السكري.

وتزامناً مع اليوم العالمي للسكري فنحن اليوم نشهد زيادة في عدد حالات السكري على مستوى العالم وليس فقط على مملكة البحرين، ففي الأخيرة تتراوح نسبة الإصابة بين 23 و25 بالمئة تقريباً أي ما يعادل ربع السكان، في حين أن منظمة الصحة العالمية أعلنت أن مرض السكري هو سبب رئيس من أسباب الإصابة بالعمى والفشل الكلوي والنوبات القلبية والسكتات الدماغية وبترا الأطراف السفلية.

يذكر أن مريض السكري قد يكون من النوع الأول أو الثاني، فإذا كان من النوع الأول يكون ذلك بسبب هجوم من جهاز المناعة على الخلايا المنتجة للإنسولين قبل فترة من ظهور الأعراض، فإذا كان شخص لديه تاريخ عائلي لمرض السكري فمن المهم أن يراقب ذاته ويقيس السكر بين فترة وفترة تفادياً لارتفاع السكر.

أما السكري من النوع الثاني فهو مرتبط بنمط الحياة. نمط الحياة لدينا تغير، وفي الأغذية إذا لم يكن الموجود سكرًا ظاهرياً فإنه يكون مخفياً، فالرز يتحول إلى السكر، وكذا الكيك والخبز، كل المواد النشوية تتحول إلى سكر، والمواد النشوية لها طاقة معينة، فإذا لم تحرق بنشاط رياضي من الممكن أن تتراكم في الجسم فيكون لديه مقاومة للأنسولين، وبالتالي زيادة في الحاجة للأنسولين، فيفرز البنكرياس أنسولين أكثر وهذا يمكن أن يكون قبل الإصابة بالسكر، بحيث يكون هناك زيادة في الأنسولين والسكر طبيعي، إلا أن الأنسولين زيادته بحد ذاتها خطيرة، وهو هرمون نمو ووظيفته أن يدخل السكر داخل الخلية ويتحول السكر داخل الخلية إلى دهون وبهذه الطريقة يصاب الإنسان بالسمنة.





استشاري الامراض الباطنية والغدد الصماء والسكري

د. غازي المحروس

زيادة نسبة الإصابة
بمضاعفات السكري حديثاً

قال استشاري الأمراض الباطنية والغدد الصماء والسكري د. غازي المحروس «مضاعفات السكري ازدادت مع زيادة المرض، مثل إصابة العصب بنسبة كبيرة والكلى والقلب، وزادت الأمراض المتعلقة بالسكري، والآن هناك زيادة كبيرة في إصابة الأعصاب يمكن أن تصل إلى 50% والكلى 30 إلى 40% ونسبة المرضى الذين يدخلون المستشفى للسكري زادت وأصبح هناك قسم لعلاج انسداد شرايين الأرجل والعصب، وتلث إلى ربع من المصابين بجلطات المخ وأمراض القلب بسبب السكري».

وأكد «من واجب المريض فهم مرضه أولاً، حتى يتمكن من ضبط أكله وضبط الأدوية وأخذها بانتظام بحيث يكون مستوى السكر يكون دائماً في المعدل الطبيعي، فبعض المرضى يجهلون الأغذية المناسبة لهم. فلقد توصلنا حالياً إلى نتيجة أن سبب السكري النوع الثاني الرئيسي هو الإفراط في أكل المواد النشوية».

وأضاف «من الممكن هزيمة السكري، فحالياً وجد علاج إلى النوع الثاني ويمكن التخلص منه، إذ في حال انتظم المريض على النصائح يمكن أن يتخلص منه في ظرف سنة والنوع الأول علاجه قريب عن طريق الخلايا الجذعية».

وبين المحروس «الوضع في العلاج تغير تغيراً كبيراً، فقد كان السكري عبارة عن غموض في ارتفاع السكر، والعلاج كان يتلخص أساساً في الأنسولين وأنواع محدودة من الأنسولين وقليل من الأدوية، إذ إنها تعطي لزيادة قدرة البنكرياس على إفراز الأنسولين أو تقليل مقاومة الأنسولين، وهي ما زالت موجودة؛ ولكن كمية السكري ازدادت كثيراً والأدوية والفهم للسكري أيضاً».

وأضاف «نمط الحياة تغير، الاعتماد على السيارات والأكل الكثير وعدم ممارسة المشي وتناول الأطفال مواد سكرية وزيادة السمنة، كلها عوامل أدت لزيادة مرض السكري».

حمية الكيتو لعلاج السكري

أكد استشاري الأمراض الباطنية والغدد الصماء والسكري د. غازي المحروس أنه من مؤيدي حمية الكيتو حتى تنتهي الأزمة، إذ إن المشكلة الرئيسية لمقاومة الأنسولين أن السكر لا يصل إلى المخ، فالسكر غذاء رئيسي للمخ وعندما تظل خلايا المخ بلا سكر قد يؤدي ذلك إلى الزهايمر.

وأضاف «السكريات لا تعني فقط السكر، بل كل ما يتحول إلى سكر، والكيتون فكرته أنه أفضل غذاء للمخ ولا يحتاج إلى أنسولين حتى يدخل إلى الجسم، ويذهب رأساً إلى المخ ويغذي المخ، والكيتون تستطيع قياسه عن طريق الأبول والدم والنسبة المطلوبة بين 2 و5% وإذا كان أعلى يمكن أن يسبب ضرراً وتستطيع أن تتحول لحالة الكيتون. فإذا امتنعت عن المواد الكربوهيدراتية فالدهون تتحول إلى طاقة، فمعظم الأكل يكون من مواد دهنية، وهناك نوعان من الدهون المطلوبة زيت الزيتون وزيت جوز الهند، وينبغي أن تركز على الخضروات وتأخذ الألياف والبروتين من اللحوم».



أفضل 5 أطعمة تلائم مريض السكري

1. البروكلي والخضروات غير النشوية

الخضروات غير النشوية من أكثر الأطعمة الصحية التي يمكن لمرضى السكر تناولها. فهي تعزز الشعور بالشبع ومليئة بالفيتامينات، نظرا لأنها طعام يحتوي على كميات ضئيلة من السكر ومستويات عالية من الألياف. ويمكنك تناول أي كمية من الخضروات غير النشوية من دون الحاجة إلى القلق بشأن ارتفاع السكر في الدم.

2. البيض

قد يقلل البيض من الالتهاب، ويحسن حساسية الأنسولين، ويزيد من مستويات الكوليسترول الحميد (الجيد)، ويغير حجم وشكل كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (الضار). وقد يقلل استهلاك البيض بانتظام من خطر الإصابة بأمراض القلب بطرق عدة. كما ربطت البحوث القديمة بين استهلاك البيض وأمراض القلب لدى مرضى السكري.

3. زيت الزيتون البكر الممتاز

يحتوي زيت الزيتون البكر الممتاز على حمض الأوليك oleic acid، وهو نوع من الدهون الأحادية غير المشبعة التي قد تعمل على تحسين إدارة نسبة السكر في الدم، وتقليل مستويات الدهون الثلاثية بعد تناول الوجبة، وله خصائص مضادة للأكسدة. وهذا مهم لأن مرضى السكري يميلون إلى مواجهة مشكلات في التحكم في مستويات السكر في الدم ولديهم مستويات عالية من الدهون الثلاثية.

4. الخل

خل التفاح والخل العادي لهما العديد من الفوائد الصحية. وعلى الرغم من أنه مصنوع من التفاح، إلا أن السكر الموجود في الفاكهة يتخمر إلى حمض الأسيتيك. ويحتوي المنتج الناتج على أقل من غرام واحد من الكربوهيدرات لكل ملعقة طعام.

5. الفاصوليا

الفاصوليا تتكون من كربوهيدرات عالية الجودة وبروتين وألياف قابلة للذوبان، وهي مصدر جيد للمغنيسيوم والبوتاسيوم. وتساعد الفاصوليا على استقرار مستويات السكر في الدم والحفاظ على الجوع تحت السيطرة.



د. عبد الجبار العباسي أكثر إصابات السكري بين سن الخامسة والعاشر

أكد طبيب الأطفال عبد الجبار العباسي أن من أهم الأسباب إصابة الأطفال بالسكري في سن مبكرة هو الاستعداد الوراثي لمرض السكري عند الأطفال، وهو ما يجعل زيادة الإصابات في شعوب معينة تحمل هذا الاستعداد دون غيرها مثل شعوب الدول الإسكندنافية ومناطق معينة في إيطاليا (سردينيا) وقلة الإصابة مثلا في اليابان.

وقال «أكثر الإصابات تكون بين سن الخامسة والعاشر، ولكن توجد إصابات في سن مبكرة مثلا 6 أشهر إلى السنتين، وهناك فصيل آخر من الأطفال الذين يصابون في سن مبكرة جدا نتيجة لعوامل استقلابية أخرى. يذكر أن الإصابة لا تقع دون وجود عوامل أخرى مؤثرة كالإصابة بالالتهابات الفيروسية وعوامل أخرى كثيرة تهيئ المضادات المناعية لكي تهاجم خلايا الايلت وتتلطف هذه الخلايا التي تصنع الأنسولين، ما يؤدي إلى نقص الأنسولين وعليه يصبح المصاب معتمدا على الأنسولين كعلاج».

وأضاف «الوقاية من المرض هي المطلب الأساسي، وكما ذكرت أنفا أن الإصابة تجتمع بين الاستعداد الوراثي والعوامل المؤثرة البيئية كالالتهابات الفيروسية، والاستجابة المناعية الخاطئة والضارة لخلايا الايلت في البنكرياس وهنا تكمن طرق الوقاية. الوقاية من بعض هذه الفيروسات عن طريق اللقاحات أو إيقاف الاستجابة المناعية عن طريق المثبطات المناعية خصوصا في الأطفال ذوي الصفة الوراثية».

دعاء العامر استجابت لشغفها وأسست زينون سايكلنج

تعد ممارسة الرياضة بجميع أشكالها إحدى أكثر الطرق المهمة والفعالة لضمان الحفاظ على الصحة البدنية والعقلية، إذ تتعدد فوائد الرياضة على الصعيدين النفسي والجسدي، ومن أهمها التقليل من نسبة الدهون في الجسم، وزيادة الكتلة العضلية، والحفاظ على الوزن المثالي. النوم بشكل كافٍ، والتخلص من الأرق، والحصول على الطاقة التي يحتاجها الجسم. فتح الشهية، وتناول الطعام الصحي، وتجنب التدخين، توفير حياة صحية، تتحقق من خلالها السعادة والشعور بالرضا والقناعة.

وتعتبر الصحة ثروة الإنسان، حيث تؤدي الرياضة دورًا مهمًا وحيويًا في بناء الأجسام، حيث لا يوجد لممارسة الرياضة أي بديل للحفاظ على صحة الجسم البدنية ونشاطه، بالإضافة إلى أنها تساهم في الحد أو التقليل من الإصابة ببعض الأمراض المزمنة.

ومن هذا المنطلق كان إلى الشابة المدربة صاحبة «زينون سايكلنج» دعاء جمال العامر حلماً يراودها في إنشاء مشروع رياضي، وقد استطاعت تحقيق هذا الحلم. وقالت «لدي شغف كبير بالرياضة والحفاظ على الحياة الصحية، وكانت تراودني فكرة إنشاء مشروع رياضي يساهم في تعزيز الصحة، وكنت بنفسني قد مارست رياضة الدراجات الداخلية وأحببتها جدًا، وبسبب عشقي إلى الرياضة قررت أن أستجيب لشغفي وأترك الهندسة وأؤسس مشروعاً الخاص».

وأضافت «كان لصندوق العمل (تمكين) دور في دعم المشروعات، وكان لمشروعني الخاص نصيباً من هذا الدعم. دعم (تمكين) ساهم في استمرار العديد من المشروعات خلال جائحة كورونا».

وتابعت «من المهم أن تعمل ما تحب وتحب ما تعمل، لذلك أنا سعيدة باتخاذ هذا القرار. بالطبع تم تأسيس المشروع بعد دراسة واقع السوق والاستعانة بالشركة المتخصصة في هذا المجال». جاء ذلك خلال لقاء مع صاحبة «زينون سايكلنج» دعاء جمال العامر، وفيما يلي نص اللقاء:

«تمكين» ساهم في استمرار المشروع بعد تداعيات جائحة كورونا

كيف دعم صندوق العمل «تمكين» المشروع؟

«تمكين» في الواقع كان لهم دور كبير في دعمي كوني مستثمرة مبتدئة، خصوصاً في مجال دعم احتياجات المشروع من النظام الإلكتروني والمعدات الرياضية، كما لا يخفى عليكم أن الدعم الموجه من الحكومة الموقرة، بتوجيه من ولي العهد رئيس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، لدعمنا كقطاع أعمال أثناء التوقف عن العمل فترة الجائحة ساهم في مقدرتنا على استمرار المشروع فيما بعد. وهذا دعم لم تقدمه العديد من الدول بينما قدم في مملكة البحرين وساهم في استمرار العديد من المشروعات خلال الجائحة.

كيف تترين دعم «تمكين» للمشروعات؟

أنا شخصياً أرى فكرة وجود «تمكين» داعماً كبيراً لرواد الأعمال الصغار مثلي في مملكة البحرين، كما أنه يشجع على مزيد من الاستثمارات في المملكة، حيث إن أي مستثمر دائماً ما يبحث عن الحوافز التي تقدمها الدولة لأصحاب الأعمال وبالتالي فوجود مؤسسة مثل «تمكين» مهم جداً لدعم الاستثمارات وتشجيعها في مملكة البحرين وهو ما ينعكس إيجاباً على نشاط الاقتصاد في المملكة.

الرياضة ستشعرك بالسعادة... فلا تحرم نفسك

حدثينا كيف انطلقت فكرة المشروع؟

تخصصي الجامعي هندسة معمارية، ولكن لدي شغف كبير بالرياضة والحفاظ على الحياة الصحية، وكانت تراودني كثيراً فكرة إنشاء مشروع رياضي يساهم في تعزيز الصحة، وكنت بنفسني قد مارست رياضة الدراجات الداخلية وأحببتها جداً، وبسبب عشقي إلى الرياضة قررت أن أستجيب لشغفي وأترك الهندسة وأؤسس مشروعني الخاص. من المهم أن تعمل ما تحب وتحب ما تعمل، لذلك أنا سعيدة باتخاذ هذا القرار، بالطبع تم تأسيس المشروع بعد دراسة واقع السوق والاستعانة بالشركة المتخصصة في هذا المجال، وكذلك انخرطت في الدورات التدريبية المتخصصة لأكون مدربة وليس فقط مالكة للمشروع، وفي الواقع أشكر أهلي على دعمهم لقراري معنوياً ومادياً.

ما هو «زينون سايكلنج»؟

«زينون سايكلنج» هو استوديو للياقة البدنية مخصص حصرياً لفصول ركوب الدراجات الداخلية المكهربة. ويقدم Xenon فصول ركوب الدراجات الداخلية عالية الكثافة والمثيرة، والتي تهدف إلى إلهام وتحدي أولئك الذين يبحثون عن تمرين سريع ومفيد. تم تصميم استوديو Xenon خصيصاً لتعزيز تجربة فصل التدوير؛ حيث تم تركيب أنظمة صوت وإضاءة محيطية عالية الجودة لتوليد تجربة مبهجة.

ما الخدمات التي توفرونها؟

في الأساس النادي الصحي متخصص في أنشطة الدراجات الداخلية، وهي مزولة الرياضة الشبيهة بالإيروبيكس ولكن على الدراجة، كما نقدم أنشطة موسمية أخرى مثل اليوغا بالتعاون مع مدربين خارجين. وأيضاً نوفر خدمة إعداد المشروبات الصحية التي تساعد على تزويد ممارس هذا النوع من الرياضة بالطاقة والمواد الصحية.

هل يمكن أن تحدثنا عن أهمية الرياضة في حياة الإنسان؟

بلا شك وكما تبين الدراسات أن الرياضة مكون أساس للصحة، ومن دونها فإننا نعرض أنفسنا لمخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، كما أن للرياضة دوراً مهماً أيضاً في تحسين النفسية، وكثير من مرتادي النادي يشعرون بالسعادة والنشاط بعد التدريب. ولا يخفى على الجميع أن أهمية الرياضة في حياتنا تكمن بما توفره من فوائد تعود بالنفع على أجسامنا وعقولنا ولما لها من دور مهم في الوقاية من الأمراض المختلفة، بالإضافة إلى ذلك فإن أهمية الرياضة في حياتنا تكمن فيما توفره من راحة نفسية للمواطنين على القيام بها.

«واريور ون» اليوغا ستجعلك أكثر سعادة



بعد «واريور ون» مركز تفاعل اجتماعيا، حيث يوفر مكانا للقاءات الاجتماعية أو المطالعة والقراءة أو قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء، من خلال التسجيل لصفوف اليوغا أو من خلال الاستمتاع بالمأكولات وبعض المشروبات في «الكافيه».

هذا المشروع كان فكرة رائدة الأعمال سناء أمين، التي حققت به هدف نشر رياضة اليوغا، خصوصا مع ارتفاع شعبية اليوغا حديثا في العديد من دول العالم، إذ ثبتت أهمية هذه الرياضة ومدى تأثيرها على النواحي الصحية والنفسية للأشخاص، فقد وجدت سناء أن مركز «واريور ون» يمكن أن يدمج هذه الرياضة في الحياة اليومية للفرد لتعود عليه بأفضل النتائج؛ فالمركز يقدم جميع دروس اليوغا على أيدي متخصصين في علوم اليوغا وفلسفتها.

ويقدم المركز أيضًا العديد من دروس اليوغا المتنوعة في الأنماط والأنشكال ومستويات الشدة، لتناسب جميع الأعمار ومستويات اللياقة لدى الفرد. رائدة الأعمال سناء أمين تحدثت عن مشروعها (Warrior One) الذي يعد من المشروعات الرائدة بمملكة البحرين في مجال نشر رياضة اليوغا؛ لما لها من أهمية في حياة الفرد، وفيما يلي نص اللقاء:

«تمكين» ساهم في دعم استمرارية العديد من المشروعات ومنها « واريور ون»

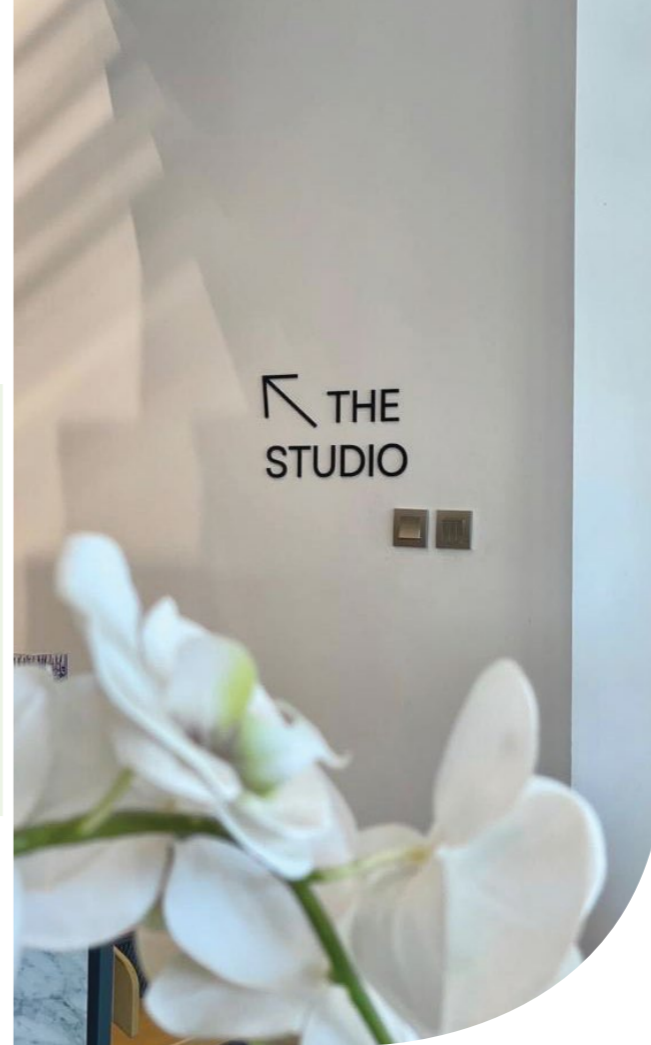
ما هو الدعم الذي قدمه «تمكين» إلى «واريور ون»؟

لـ«تمكين» دور كبير في دعم العديد من القطاعات التجارية والصحية، وقد كان لتمكين دور كبير أثناء جائحة كورونا، إذ تعتبر مملكة البحرين دولة سبّاقة في مجال التطور والازدهار الاقتصادي، فأثناء جائحة كورونا ساهم «تمكين» بشكل كبير في دعم مشروع «واريور ون»، إذ تم الحصول على دعم استمرارية الأعمال، وقد تكفل صندوق العمل بدفع 50% من رواتب الموظفين لمدة 3 شهور، وقدم «تمكين» حولا تمويلية تم الاستفادة منها لدفع نفقات المشروع. وهذا يدل على دعم «تمكين» إلى جميع المشروعات وسعيه إلى استمرارها.

كيف نشأت مشروع «واريور ون»؟

نشأت فكرة مشروع (Warrior One) في ذهني عندما قررت التفرغ لممارسة العمل التجاري الحر الذي لطالما كان يراودني منذ سنوات طويلة، ولكن بسبب انشغالي بالشؤون الأسرية والتفرغ التام لتربية الأبناء، الأمر الذي كان يستحوذ على أكثر اهتمامي ووقتي، بدأت في التفكير الجدي بتنفيذ المشروع حين أصبح الأبناء في عمر مستقل، وجاءت الفكرة بتطبيق ما يعكس اهتماماتي وهواياتي، وهي حبي وولعي بممارسة رياضة اليوغا، وإيماني التام بما لهذه الرياضة من فوائد جمّة على صحة الإنسان البدنية والفكرية، أضف إلى ذلك هواية الطبخ التي أعتبرها الأقرب إلى قلبي، حيث أجد فيها حالة من التأمل والراحة والاستمتاع.





«واريور ون» مكان للاسترخاء بعيدا عن ضجيج العالم

حديثنا عن مركز «واريور ون»؟

«واريور ون» مركز تفاعل اجتماعي، حيث يوفر مكانا للقاءات الاجتماعية أو المطالعة والقراءة أو قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء، من خلال الاندماج والتسجيل لصفوف اليوغا أو من خلال الاستمتاع بالمأكولات وبعض المشروبات في الكافيه. لذا تم توسعة المحل أخيرا في منطقة الـ «داين إن»؛ ليواكب الطلب المتزايد على إضافة قائمة طعام ومشروبات جديدة تناسب مع أسلوب الحياة العصري. لذلك تم إنشاء مطبخ معد بكامل التجهيزات لتلبية هذا المطلب.

ماذا يقدم كافيه «واريور ون»؟

يقدم خدمة توفير القهوة والعصائر الطازجة التي تعزز من مناعة الجسم، وتتوافر أيضًا بعض المأكولات مثل السلطات والساندويتشات الصحية. أما في قسم التجزئة فتوجد تشكيلة رائعة من مستلزمات اليوغا والرياضة. لهذا نحرص في Warrior One أن تكون المنتجات صديقة للبيئة ومصنوعة من أجود الأنواع، ويوجد أيضًا قسم للهدايا، ونحرص دائماً على اختيار القطع المصنوعة بشكل راق ومميز من تصاميم فنانيين عالميين.



ماذا يقدم «واريور ون» من خدمات؟

يقدم «واريور ون» خدمتين أساسيتين، ألا وهما الكافيه وأستوديو تعليم دروس اليوغا. فنظرا لارتفاع شعبية اليوغا حديثا في العديد من دول العالم وإثبات أهمية هذه الرياضة ومدى تأثيرها على النواحي الصحية والنفسية للأشخاص، وجدنا أنه لا بد من دمج هذه الرياضة في الحياة اليومية للفرد لتعود عليه بأفضل النتائج. ونؤكد أن جميع دروس اليوغا تدرس على أيدي متخصصين في علوم اليوغا وفلسفتها. ويقدم المركز العديد من دروس اليوغا المتنوعة في الأنماط والأشكال ومستويات الشدة، لتناسب جميع الأعمار ومستويات اللياقة لدى الفرد، إضافة إلى دروس البيلاتس التي تهدف أيضا إلى تقوية الجسم عموما وتحسين لياقته البدنية، بالإضافة إلى تعزيز مرونته وقدرته على التوازن. ولا يخفى على الجميع أن اليوغا تساعد على زيادة اللياقة البدنية وكذلك فقدان الوزن، ومن فوائدها أيضًا أنها تساعد على الاسترخاء عن طريق التنفس بشكل أفضل، حيث تعمل على الحد من التوتر الناتج من أسلوب الحياة العصري. كما تساعد اليوغا على أن يكون الإنسان أكثر سعادة.

ما النصيحة التي تقدمينها للجميع فيما يخص اليوغا؟

من فوائد اليوغا أنها تساعد على تحقيق سلامة الجسم وراحة البال وتساعد على الاسترخاء، لذلك أنصح كل النساء والرجال من كل الفئات العمرية أن يدمجوها في حياتهم ويجعلوها نظاما في حياتهم اليومية، فهي تعمل على تعزيز الجهاز المناعي والوقاية من الأمراض.



العالم سيشهد طفرة في أعداد المصابين بالسكري.. فما السبب؟



ما الخدمات المقدمة لمرضى السكري في مستشفى الإرسالية الأميركية؟

نحن في مستشفى الإرسالية الأميركية نؤمن بتوفير رعاية شاملة لجميع مرضى السكري لدينا. فنحن جنباً إلى جنب مع استشارة الأطباء المنتظمة نقدم مجموعة متنوعة من الخدمات الأخرى لمرضانا مثل استشارة الزيارة الأولى المجانية مع اختصاصي التغذية لدينا، ووصول مجاني ومستمر لطبيب السكري لدينا خلال ساعات العمل. نقوم أيضاً بفحص مرضانا بحثاً عن المضاعفات المزمنة لمرض السكري مثل فحص العين والقلب والكلى والقدم، حيث نبحث عن تلف الأعصاب وتدفق الدم إلى الساقين، كما نولي اهتماماً خاصاً لجميع النساء الحوامل المصابات بداء السكري. إضافة إلى أنه لدينا أيضاً باقات خاصة لمرضى السكري.

هل يمكن أن نخبرنا عن مرض السكري، وكيف يعاني منه الكبار؟

داء السكري هو مجموعة من الأمراض التي يحدث فيها خلل في طريقة استخدام الجسم للجلوكوز. المشكلة الأساس هي أن الأنسولين غير قادر على نقل الجلوكوز إلى خلاياك، ما يؤدي إلى تراكم السكر في مجرى الدم. ومع ارتفاع مستويات السكر في الدم تفرز خلايا بيتا المنتجة للأنسولين في البنكرياس مزيداً من الأنسولين. في النهاية تجف هذه الخلايا ولا تستطيع إنتاج ما يكفي من الأنسولين لتلبية متطلبات الجسم. إنه أحد أكثر الأمراض غير المعدية شيوعاً وله تاريخ مزمّن وقديم.

ومن المعروف أن الجلوكوز هو مصدر مهم للطاقة لخلايا العضلات والأنسجة والدماغ. فقط لتبسيط الأمر، أود أن أذكر ثلاثة أنواع مهمة جداً من مرض السكري. داء السكري من النوع الأول والسكري من النوع الثاني (الأكثر شيوعاً) وسكري الحمل (مستويات السكر غير الطبيعية لأول مرة أثناء الحمل). هناك حالة أخرى مهمة جداً في مرض السكري تسمى ما قبل السكري. هنا تكون مستويات السكر في الدم أعلى من المعتاد، ولكن ليس المستويات التي تحدد مرض السكري. بكلمات بسيطة، فإن عدد مرضى ما قبل السكري أكبر إن لم يكن مساوياً في العدد لجميع الأنواع المختلفة لمرض السكري مجتمعة.

مستشفى الإرسالية الأميركية

د. إيدون رتناراج

«الإرسالية»... خدمات شاملة لمرضى السكري للحد من المضاعفات



يعد السكري مرضاً مزمناً يدوم مدى الحياة ويتطلب مراقبة دقيقة ومستمرة من حيث العلاج والغذاء المتوازن المعتمد على الحمية وممارسة الرياضة. لذا أولى مستشفى الإرسالية الأميركية اهتماماً بمرضى السكري خصوصاً مع تزايد عدد الحالات على مستوى العالم.

وقال اختصاصي الطب الباطني في مستشفى الإرسالية الأميركية د. إيدون رتناراج «سنشهد طفرة في عدد المرضى بجميع أنحاء العالم وأكثر من ذلك في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وأنا متأكد من أن الجميع يعلم ما الأسباب التي تقف وراء زيادة الحالات حديثاً خصوصاً في ظل عدم اتباع نظام صحي وتغيير نمط الحياة خلال السنوات الأخيرة».

وأضاف «في مستشفى الإرسالية الأميركية نؤمن بتوفير رعاية شاملة لجميع مرضى السكري لدينا. فنحن نقدم مجموعة متنوعة من الخدمات لمرضانا مثل استشارة الزيارة الأولى المجانية مع اختصاصي التغذية لدينا، إضافة إلى إمكان الوصول بسرعة لطبيب السكري الموجود خلال ساعات العمل».

وأكد أنه مع القليل من الالتزام من قبل المرضى بتعديل نمط الحياة (النظام الغذائي وممارسة الرياضة والحفاظ على الوزن الأمثل للجسم) سيتمكن مرضى السكري من الاستمتاع بحياة طبيعية. جاء ذلك خلال لقاء مع اختصاصي الطب الباطني في مستشفى الإرسالية الأميركية د. إيدون رتناراج، وفيما يلي نص اللقاء:

الملك حمد - مستشفى الإرسالية الأمريكية KING HAMAD AMERICAN MISSION HOSPITAL

اتصل ١٧١٧٧٧١١

كلما طالت مدة إصابتك بالسكري زادت مخاطر المضاعفات

هل نشهد زيادة في عدد حالات الإصابة بالسكري بين البالغين؟

اعتباراً من العام 2021، يوجد نحو 537 مليون شخص مصاب بمرض السكري في جميع أنحاء العالم، ويعيش 541 مليون شخص آخر مع ضعف تحمل الجلوكوز (مقدمات السكري).
في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا اعتباراً من العام 2021 وحده، هناك نحو 73 مليون شخص مصاب بمرض السكري. نعم، سنشهد طفرة في عدد المرضى في جميع أنحاء العالم وأكثر من ذلك في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.

ما أسباب مرض السكري؟

الأسباب الأكثر شيوعاً التي تزيد من خطر الإصابة بمرض السكري هي:

1. زيادة الوزن أو السمنة.
2. الخمول البدني.
3. زيادة تراكم الدهون في أعضاءنا الحشوية.
4. مستويات الكوليسترول في الدم (انخفاض HDL وارتفاع TGL).
5. العمر (زيادة الخطر بعد سن 45).
6. تاريخ العائلة.
7. تاريخ ما قبل السكري وGDM.
8. العرق (الإفريقيون من أصل أميركي والآسيويون وجزر المحيط الهادئ).

متى يصبح مرض السكري خطراً على المرضى؟

لأكون صريحاً، كلما طالت مدة إصابتك بالسكري، وكلما قل التحكم في نسبة السكر في الدم، زادت مخاطر حدوث مضاعفات.
ويتم تصنيف مشكلات مرض السكري إلى حاد (أ)، حيث يحدث نقص السكر في الدم (انخفاض الجلوكوز) بشكل شائع في المرضى الذين يتناولون الأنسولين ومجموعة معينة من الأقراص الفموية والمرضى الذين يتناولون أقراصاً متعددة لإدارة مرض السكري. (ب) الحمض الكيتوني السكري (يحدث عادة في مرضى السكري من النوع الأول، ويمكن أن يحدث في مرضى السكري الآخرين أيضاً).
السكري المزمن - الأكثر شيوعاً سيؤدي إلى تلف العين والكلى والأعصاب، والبعض الآخر قد يعاني من مشكلات مبكرة في القلب والجلد والسمع. هناك أيضاً زيادة طفيفة في إمكان الإصابة بمرض الزهايمر والاكتهاب.

ما نصيحتك للمرضى؟

مع القليل من الالتزام من قبل المرضى بتعديل نمط الحياة (النظام الغذائي وممارسة الرياضة والحفاظ على الوزن الأمثل للجسم) وبدعم من فريق السكري الخاص بهم، يمكن لمرضى السكري الاستمتاع بحياة طبيعية، لذا ننصح بالمواظبة على الفحوصات الدورية.



عالي





مستشفى «كيمز هيلث»

د. مادوسودان

«كيمز هيلث» يوفر طاقما متكاملًا لنحت الجسم

يرغب كثيرون في الحصول على جسد مثالي وخالٍ من العيوب والتمتع بمظهر الشباب لفترة طويلة، ولكن تقف السمعة حائلًا أمام تنفيذ هذا الحلم. جاءت عملية نحت الجسم لتحقيق أحلام الكثيرين في التخلص من مشكلات الترهلات التي تتطلب نحت الجسم أيضًا. ومعظم الناس يبحثون عن نتائج سريعة عندما يتعلق الأمر بمشكلات السمعة، ويرغب الرجال والنساء بإجراء عملية نحت الجسم على حد سواء؛ فالنساء يرغبن في نحت الخصر لإبراز جفاله، والرجال يرغبون في نحت عضلات البطن. وقال استشاري جراحة التجميل في مستشفى كيمز هيلث د. مادوسودان «إن عمليات نحت الجسم من أكثر العمليات الشائعة في عالم التجميل، لذا فإن مستشفى كيمز هيلث وفر طاقما متكاملًا ومؤهلًا ومحترفًا لإجراء هذا النوع من العمليات، فنحت الجسم إجراء طبي أو جراحي يهدف إلى إعادة تشكيل منطقة من الجسم. قد يتضمن إجراءات من أجل التخلص من الجلد الزائد، التخلص من الدهون الزائدة، إعادة تشكيل أو تحديد المنطقة».

وأضاف في لقاء معه «على المقبلين على عملية نحت السجم معرفة أن هذا النوع من العمليات لا يساعد عادة على إنقاص الوزن. فبدلاً من ذلك هو يساعد على تشكيل الجسم ومعالجة مناطق معينة، حين يكون فقدان الوزن غير فعال أو قد يؤدي فقدان الوزن بشكل كبير إلى زيادة الجلد». وفيما يلي نص اللقاء:

ما الخدمات المقدمة في مستشفى «كيمز هيلث»؟

- نحت الدهون بالليزر لتدمير الخلايا الدهنية.
- تحلل الدهون بالترددات الراديوية عبر الموجات فوق الصوتية والحرارة لاستهداف الخلايا الدهنية.
- تقدم في المستشفى العديد من الخدمات الجراحية التجميلية مثل تصغير الثدي وتكبيره ورفع، نحت الجسم، شد البطن، شفط الدهون، علاج الندبات والشامات، جراحة التجميل العامة. كما نعالج تثدي الرجل، وترقيع الدهون. ونوفر في المستشفى بعض الإجراءات غير الجراحية مثل البوتوكس، الفيلير، شد الوجه (شد الوجه بالخيوط) والبلازما.

ما هو نحت الجسم؟

- نحت الجسم إجراء طبي أو جراحي يهدف إلى إعادة تشكيل منطقة من الجسم. قد يتضمن إجراءات من أجل التخلص من الجلد الزائد، التخلص من الدهون الزائدة، إعادة تشكيل أو تحديد المنطقة.
- لا يساعد نحت الجسم عادة على إنقاص الوزن. بدلاً من ذلك هو يساعد في تشكيل الجسم ومعالجة مناطق معينة حين يكون فقدان الوزن غير فعال أو قد يؤدي فقدان الوزن بشكل كبير إلى زيادة الجلد.

ما أنواع نحت الجسم؟

- يوجد نحت إلى الجسم غير جراحي ويقصد به تحلل الدهون. وهناك طرق عدة لتحلل هذه الدهون:
- تستخدم تقنية CRYOLIPOLYSIS وهي درجات حرارة شديدة البرودة لتدمير الخلايا الدهنية.
- يتم تحليل الدهون عن طريق حقن حمض الديوكسيكولييك في الجسم لاستهداف الخلايا الدهنية.

ما خيارات نحت الجسم؟

- هناك العديد من خيارات نحت الجسم الجراحي التي يمكن للطبيب المختص القيام بها ومن أهم الخيارات:
- عمليات الرفع والثنيات: تزيل هذه الإجراءات الجراحية الدهون الزائدة والجلد الزائد.
- شد البطن، وله فائدة إضافية تتمثل في شد عضلات البطن وإزالة الجلد الزائد.
- شد الوجه (استئصال التجاعيد).
- رفع الثدي (تثبيت الثدي).
- جراحة الذقن المزدوجة.
- شفط الدهون: شفط رواسب الدهون. يمكن أيضًا استخدام شفط الدهون لتحديد شكل الأرداف، ويمكن استخدامه لنحت الجسم بالكامل.



لماذا يتم استخدام نحت الجسم؟

يختار الناس إجراء نحت الجسم ليبدو أنحف أو لتحقيق شكل معين. غالبًا ما يتم استخدامه في مناطق معينة من الجسم عندما لا يحدث النظام الغذائي والتمارين الرياضية فرقًا.

يمكن للخيارات الجراحية أيضًا إزالة الجلد الزائد لجعل البشرة تبدو أكثر نعومة وشبابًا. يمكن أن تساعد مثل هذه الإجراءات الأشخاص الذين يعانون من الجلد الزائد بعد فقدان الوزن بشكل كبير. يمكن أن يحسن أيضًا الجلد المتراهل أو المتجعّد الذي يحدث مع الشيخوخة الطبيعية.

ما المناطق التي يستهدفها نحت الجسم؟

يمكن أن تستهدف نحت الجسم معظم مناطق الجسم. وتشمل المواقع الشائعة البطن، الأرداف، العنق والذقن، المؤخرة، الأضلاع والصدر.

هل نحت الجسم مناسب للجميع؟

نظرًا لطبيعة العملية الجراحية، فليس كل شخص مرشحًا مثاليًا لهذه الإجراءات، لذا لا بد من أخذ تاريخ المريض الصحي وإجراء فحص لتحديد ما إذا كان نحت الجسم مناسبًا للمريض أو لا.

ماذا يحدث بعد نحت الجسم؟

يعود معظم الناس إلى المنزل في نفس اليوم، حتى بعد العمليات الجراحية. إذا أُجريت لك عملية جراحية يجب أن يكون لديك شخص ما يقودك إلى المنزل ويبقى معك في الليلة الأولى. وقد يكون لديك أنبوب رفيع بالقرب من شق واحد أو أكثر لتصريف السوائل ومنع التورم. ما يقوم فريق الجراحة في المستشفى هو إعطاء المريض بعض تعليمات التعافي التي قد تشمل:

- تغيير الضمادات.
- الحركة لتجنب تجلط الدم.
- الإبلاغ عن أي مضاعفات ويتم شرح ذلك قبل الجراحة.
- الابتعاد عن الشمس.
- استخدام الأدوية (على سبيل المثال، المراهم أو الحبوب) للسيطرة على الألم أو منع العدوى.

النحت يساعد على تشكيل الجسم

متى يحتاج الإنسان إلى نحت الجسم؟

هناك علامات قد تشير إلى أن المريض بحاجة إلى نحت الجسم ولابد من الوقوف عليها ليعرف الإنسان ما إذا كان هناك حاجة للنحت من عدمه. ومن أهم هذه العلامات:

1. لديك جلد زائد بعد فقدان الوزن بشكل كبير

يتطلب فقدان الوزن عملاً شاقًا وتفانيًا، وإذا بذلت جهدًا لفقدان الوزن فقد يكون من المحبط رؤية الجلد المترهل الذي لا يستجيب بشكل جيد للنظام الغذائي أو التمارين الرياضية. لحسن الحظ، يمكن أن تقضي إجراءات نحت الجسم مثل شد البطن على الجلد غير المرغوب فيه.

2. تعانيين من ترهلات الجلد بعد الحمل

في حين أن الحمل تجربة جميلة، إلا أنه يسبب تغيرات جسدية في جسمك، مثل زيادة الوزن وتضخم البطن. يمكنك بسهولة أن تفقدين كل الوزن الزائد للطفل بعد الحمل، لكن هذا يتركك بشرة زائدة، خصوصًا حول منطقة الوسط. لحسن الحظ، يمكن أن تساعد عملية تجميل ما بعد الأمومة في شد بشرتك وشدها، وإعادتها إلى شكلها الأصلي.

ما مخاطر أو مضاعفات الجراحة؟

مخاطر نحت الجسم غير شائعة إلا أنه قد تحدث بعض المخاطر التي قد تكون في عدم التماثل (كلا الجانبين لا يبدو متشابهًا)، نزيف أو جلطات دموية، مضاعفات التخدير، مثل الغثيان والقيء أو صعوبة الاستيقاظ، تلف الأعصاب والأوعية الدموية والعضلات أو الأعضاء، تساقط الشعر بالقرب من الشقوق، العدوى، إصابة الأعصاب التي قد تسبب الضعف أو التنميل أو تغيرات في شعور الجلد. أو قد يصاب المريض بألم أو تورم يستمر لفترة أطول من المتوقع. وقد يشكي البعض من أن النتائج لا تعجبه، وقد تتطلب جراحة متابعة. إضافة إلى أن البعض قد يشكي من وجود ندوب أو تغير لون الجلد.

ما مدة التعافي بعد نحت الجسم؟

قد يستغرق التعافي من الخيارات الجراحية من أسابيع إلى شهور، اعتمادًا على مقدار العمل المنجز وحجم الشقوق. في حين أن الخيارات غير الجراحية لها أوقات تعافي أقصر بكثير. ويعود معظم الناس إلى العمل والأنشطة الأخرى فورًا بعد العلاج.

3. أنت بالفعل ضمن وزنك المستهدف (أو قريب منه)

المرشح المثالي يتبع نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا ويمارس التمارين بانتظام. حتى بعد العلاج، يوصى بمواصلة هذه العادات الصحية حتى تتمكن من الحفاظ على نتائجك.

يمكن أن يساعدك شفط الدهون وشد البطن على تنحيف الفخذين أو إنشاء شكل جديد أنيق، ولكن هناك مشكلة. يكون المرشح المثالي بالفعل في حدود 15 - 20% من الوزن المستهدف/ المثالي. يتيح هذا الإجراء إحداث أكبر تأثير وتحويل جسمك إلى الجسم المنحوت الذي طالما أردته.

4. لديك دهون عنيدة في مناطق معينة

يعاني معظم الناس من فقدان الدهون تحت الذراعين وعلى بطونهم. ومن ثم عندما لا يتخلص نظامك الغذائي والتغذية وخطة التمارين الرياضية من الدهون العنيدة لديك، يمكنك الحصول على إجراءات نحت الجسم مثل شد الذراعين أو شد البطن.

5. لديك أهداف إيجابية وواقعية

نحت الجسم هو قرار شخصي، ويجب أن يتم فقط إذا كنت ترغب في ذلك. نحت الجسم ليس وسيلة لتحقيق الأهداف الجمالية التي يريدها شخص آخر لك؛ إنها طريقة لتحقيق الأهداف التي لديك لنفسك.



فضيلة جمالي



ساجدة علوي

إعداد - حسن فضل

في 7 نوفمبر من كل عام يحتفي العالم بيوم الفيزياء الطبية. هذا اليوم يصادف يوم ميلاد عالمة الفيزياء والكيمياء هاري كوري التي لها إسهامات كبيرة في استخدام الإشعاع في المجال الطبي.

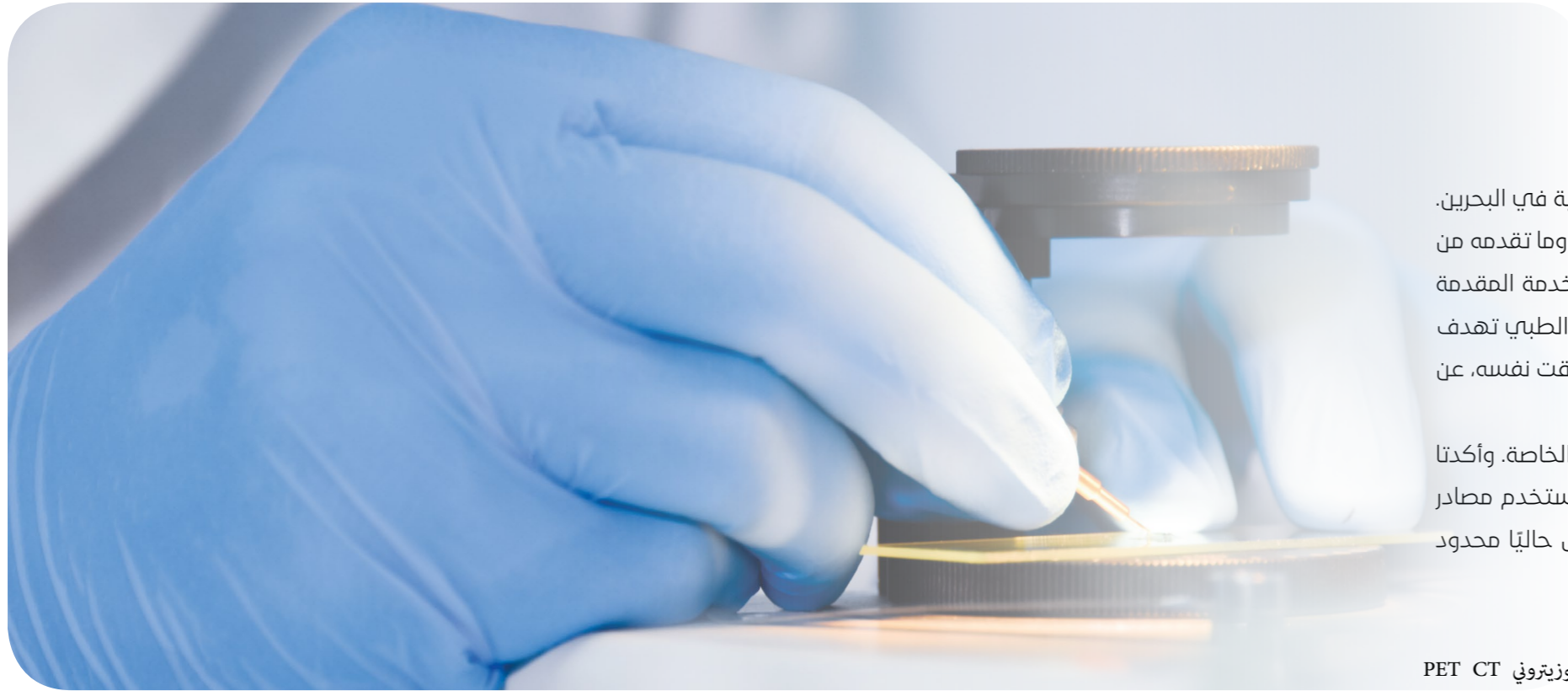
وشعار يوم الفيزياء الطبية لهذا العام هو الفيزياء الطبية لرعاية صحية مستدامة، والتي أحد محاورها هي تطبيقات الفيزياء في الطب من خلال الأشعة التشخيصية والطب النووي والعلاج الإشعاعي.

تستخدم الأشعة بمختلف أنواعها في مجالات كثيرة، ولكن أبرز تطبيقاتها تكمن في مجال التشخيص الطبي، حيث يستخدم الأطباء أنواعًا مختلفة من الأشعة، كالسينية والمقطعية والطب النووي، بحيث يمكن الاستفادة من خصائصها في الفحوصات اللازمة لإجراء تشخيص كامل لحالة المريض. وتدخل أيضًا في الجانب العلاجي مثل علاج الأورام السرطانية. ولكن على الرغم من هذه الفوائد لا تخلو الأشعة من المخاطر، فالاستخدام الخاطئ والتعرض المتكرر وغير المبرر لها قد يعرض الإنسان لآثار جانبية مضرّة.

وهنا يأتي دور الفيزيائي الطبي كضابط سلامة إشعاعية في الرقابة على استخدام الأجهزة والتقييم، فمن مسؤوليات الفيزيائي الطبي في المؤسسات الصحية الإشراف الفني على تشغيل أجهزة القياس والتصوير الطبي والعلاج الإشعاعي ومعايرتها بشكل دوري والتحقق من ملاءمتها لضمان سلامة المريض وجودة النتائج.



في يوم الفيزياء الطبية...
مطالب بتوفير فيزيائي طبي في
كل منشأة تستخدم مصادر مشعة



وقد أكدت فضيلة جمالي وساجدة علوي في لقاء مع «صحتنا» قصور الاهتمام بدور الفيزياء الطبية في البحرين. فهناك حاجة متزايدة للفيزيائيين الطبيين مقارنة بعدد وحجم المؤسسات الطبية الموجودة حالياً وما تقدمه من خدمات احترافية في المجال الإشعاعي؛ فغياب دور الفيزيائي الطبي يؤدي إلى تدني جودة الخدمة المقدمة واحتمال تعرض المرضى لجرعات غير مدروسة من الإشعاع. وأشارت إلى أن معظم مهام الفيزيائي الطبي تهدف في النهاية إلى حماية المريض والعاملين من الإشعاع ولتحقيق الفائدة القصوى المرجوة في الوقت نفسه، عن طريق المعايرة الدورية والمراقبة والتحسين من البروتوكولات المطروحة.

ودعتا إلى وضع قوانين تنظيمية وفتح أقسام فيزياء طبية لخدمة جميع المراكز والمستشفيات الخاصة. وأكدت ضرورة وجود Radiation Safety Officer أو فيزيائي طبي في كل منشأة سواء طبية أو صناعية تستخدم مصادر مشعة لضمان سلامة الجميع. وأشارت إلى أن عدد الفيزيائيين الطبيين ممن هم على رأس العمل حالياً محدود بالرغم من كثرة عدد الأجهزة وساعات عملها الطويلة، ما يجعلها بحاجة لمعايرة دورية متزايدة.

ما هي الفيزياء الطبية؟

علوم الفيزياء الطبية هي فرع من فروع الفيزياء التطبيقية، وهي تعنى بتطبيقات الفيزياء في الطب لا سيما في حال وجود الأشعة بمختلف أنواعها للتشخيص أو العلاج.

وتنقسم علوم الفيزياء الطبية لأربعة أقسام رئيسة هي: فيزياء العلاج الإشعاعي، وفيزياء التصوير التشخيصي، وفيزياء الطب النووي، وفيزياء الحماية من الإشعاع، إلى جانب فروع ثانوية مثل فيزياء أجهزة الليزر، وفيزياء الموجات الحرارية والعلاج الحراري، وفيزياء الكهرباء الحيوية مثل تخطيط الإشارات الكهربائية للقلب والدماغ.

ما مصادر الإشعاعات التي نتعرض لها؟

نحن نتعرض لإشعاعات متنوعة عموماً في حياتنا اليومية من مصادر مختلفة سواء طبيعية أو اصطناعية. المصادر الطبيعية تتمثل في الإشعاعات الكونية التي تصلنا من الفضاء، والإشعاعات الأرضية التي تنبعث من الأرض مثل عناصر اليورانيوم والصوديوم وعناصر أخرى فيها نسبة إشعاع بشكل بسيط. فنحن في حياتنا اليومية نتعرض لمستوى من الأشعة نسيميه بإشعاع الخلفية Background Radiation، وهذا يعتبر غير مضر، أما المصادر الاصطناعية فتتمثل في المجال الطبي والمجال الصناعي والمفاعلات النووية التي تنتج الوقود النووي واختبارات الأسلحة النووية.

ما أنواع التصوير الطبي ودور الفيزيائي الطبي في هذا القسم؟

هناك أنواع متعددة للتصوير الطبي مثل الأشعة السينية X-ray

ما دور الفيزيائي الطبي في قسم الطب النووي؟

التصوير في الطب النووي قد يكون لأغراض تشخيصية أو علاجية، حيث يتم تطبيق النظائر المشعة في جسم المرضى عن طريق الفم أو الوريد. ودور الفيزيائي الطبي التأكد من كفاءة الأجهزة وضبط مصادر الإشعاع وقياس الجرعات الإشعاعية الممتصة في جسم المرضى لتكون في المستوى الآمن، إضافة لتحديد البروتوكولات المناسبة للتخلص من الفضلات الإشعاعية وتطوير بروتوكولات التلوث الإشعاعي في حالة حدوثها.

ما دور الفيزيائي الطبي في المجال الصناعي؟

في المجال الصناعي، أي مؤسسة صناعية تستخدم مواد مشعة يجب أن يتوافر فيها شخص يعمل في نفس المكان لديه الإمكانيات والمعرفة والتدريب في التعامل مع المصدر المشع؛ فالتلوث الإشعاعي وارد الحدوث بشكل بسيط أو كارثي. والفيزيائي الطبي قد يكون مؤهلاً لتدريب ضابط السلامة من الإشعاع ليكون ضمن فريق قسم السلامة المهنية في المصنع.

ماذا عن دوركم في سلامة الموظفين العاملين في أقسام الأشعة؟

من مهام الفيزياء الطبي أن يتأكد من سلامة الموظفين الذين يعملون في أقسام الأشعة، فتقني الأشعة يتعرض للإشعاع بشكل مستمر طوال فترة عمله أثناء إجراء الأشعة للمرضى، حتى لو كان من خلف حاجز السلامة أو خارج غرفة الفحص.

يقاس مقدار الأشعة التي يتعرض لها العاملون بنوع من مقاييس الجرعة الإشعاعية يسمى (TLD) thermoluminescent dosimeter يرتديه الموظفون ويقوم الفيزيائي الطبي بقرائه باستخدام الجهاز المخصص بشكل شهري. ثم تتم مقارنة هذه القراءات بالمعدل المسموح سنوياً، وإذا تجاوزت الجرعة الإشعاعية الحد المسموح، يتم أخذ الإجراءات المطلوبة بتوقيف الموظف عن العمل المباشر مع الأشعة أو الانتقال لمناطق أقل تعرضاً للإشعاع في العمل، لتقليل من أي أضرار صحية محتملة.

وهذا المقياس يستخدم في المجال الصناعي كذلك، هناك مصانع تستخدم مصادر مشعة، فيستخدم هذا المقياس للعاملين حول هذا المصدر، ويراجع الفيزيائي الطبي القراءات بشكل دوري حتى لا تتجاوز المعدل المسموح سنوياً.

وهناك بروتوكولات متبعة للحالات الخاصة مثل الموظفة الحامل، إذ يوصي الفيزيائي الطبي بأن تضع مقاييس للجرعة الإشعاعية، على البطن وآخر على الصدر كما هو معتاد.

ومن مهام الفيزياء الطبيين أيضاً توعية وتثقيف العاملين في المجال من أطباء وفنيين عن الطريقة الصحيحة لاستعمالها وكيفية التعامل معها ومضارها، لا سيما في حالة توافر جهاز أشعة جديد في المستشفى أو في حالة تطبيق بروتوكولات جديدة.



من الجهة الرقابية في البحرين؟

الجهة الرقابية في البحرين هي المجلس الأعلى للبيئة بالتعاون مع وزارة الصحة والمجلس الأعلى للصحة. كما نرحب بالتعاون مع الجمعية البحرينية للفيزياء الطبية والهندسة الحيوية، حيث نستطيع المشاركة في تحسين وتطوير الخطط والبروتوكولات في مجال السلامة الإشعاعية.

هل نزاولن هذه المهنة حالياً؟

أكملنا دراسة البكالوريوس في الفيزياء الطبية من جامعة البحرين، ودفعنا شغفنا للانخراط في البحث العلمي المتعلق بالمجال. واليوم نحمل درجة الماجستير من المملكة المتحدة وفنلندا. لم نزاول المهنة بعد ولكن تمكنا بالتعاون مع الزملاء من إعادة تفعيل الجمعية البحرينية للفيزياء الطبية والهندسة الحيوية؛ للمساهمة بارتقاء البحرين في هذا المجال مثل نظيراتها في دول مجلس التعاون الخليجي.

ما الفرق بين تخصص الأشعة والفيزياء الطبية؟

تقنيو الأشعة هم الذين يباشرون بإجراء الأشعة للمريض، أما الفيزيائي الطبي فلا يجري الفحص للمريض، إنما يتعامل مع الجهاز نفسه وبروتوكول التصوير المتبع، حيث يتأكد من أن الجهاز سليم ولا يوجد أي تسرب إشعاعي في المنشأة، ويتأكد من أن الجرعة الإشعاعية التي يتعرض لها المريض ضمن الحد الآمن ويتأكد من جودة الصور الناتجة.

هل رصدتم سلوكيات خاطئة موجودة حالياً؟

في المستشفيات نرصد بعض طلبات للأشعة دون وجود حاجة طبية إليها، مثلاً لدواعي التأمينات الطبية. على سبيل المثال حين يحتاج المريض لأشعة الرنين المغناطيسي، يجبر الطبيب على إجراء الأشعة السينية أولاً، وهذا القرار خاطئ؛ لأن فيه تعريض المرضى لجرعات إشعاعية غير مبررة. أيضاً لاحظنا إعلانات في الشارع لمستشفيات خاصة عن عروض على الأشعة السينية بمبلغ معين ولفترة محدودة وهذا سلوك جدياً خاطئ؛ لأن فيه دعوة للتعرض لأشعة غير مبررة، فمثل هذا القرار هو مسؤولية الطبيب المعالج وليس المريض. فندعو لمراقبة هذه السلوكيات وتقنينها، فوجود الفيزيائي الطبي يساهم في ملاحظة وردع أي تجاوزات مماثلة.

ما ضرر تكرار إجراء الأشعة؟

هذا الأمر مسؤولية الطبيب المباشر، حيث يمكن الاعتماد على التشخيص الإكلينيكي ثم اللجوء لنوع الأشعة المناسب للحالة المرضية وتكرارها بما تستدعي الحالة.

وفي المقابل هناك بعض المرضى يرفضون إجراء الأشعة خوفاً من أضرارها، لذلك دائماً يجب ترجيح الفائدة على الضرر المحتمل، لا سيما أن الأشعة التشخيصية ذات جرعات قليلة مقارنة بالجرعات العلاجية ولا تجرى إلا في حال وجود سبب طبي يقرره الطبيب المسؤول.

كم الفارق الزمني المسموح لإجراء الأشعة بين فترة وفترة؟

يعتمد هذا على وضع المريض نفسه، فإذا كنت ستنقذ حياة المريض من خلال دقة التشخيص بالأشعة، مثلاً في حالة الأمراض التنفسية التي تصل لمرحلة طارئة، فأنت لا تستطيع تحديد التشخيص إلا بعد أخذ الأشعة السينية. فأنت تقدر الأضرار والفوائد وهذه قرارات يتخذها الطبيب المختص.

ما وضع الفيزياء الطبية في البحرين؟

الإلمام بأهمية الفيزياء الطبية محدود في البحرين. فهناك حاجة لعدد أكبر من الفيزيائيين الطبيين مقارنة بعدد وحجم المؤسسات الطبية الموجودة حالياً وما تقدمه من خدمات إشعاعية مختلفة. وذلك قد يؤدي إلى تدني جودة الخدمة المقدمة واحتمال تعرض المرضى لجرعات غير مدروسة من الإشعاع.

ففي حال غياب دور الفيزيائي الطبي، يتم الاستعانة بالمهندس الطبي لعمل اللازم، في حين أن دوره ينصب فقط في تشغيل الأجهزة الطبية وصيانتها بشكل دوري.

ما خطورة هذا النقص في عدد الفيزيائيين الطبيين؟

يجب أن تتم معايرة الأجهزة بشكل دوري، يومي وشهري وسنوي. فكمية استخدام أجهزة الأشعة في اليوم الواحد تجعل القراءات مختلفة لكل مريض، فالمعايرة تساهم في رصد وتعديل هذه القراءات وبالتالي تحديد الجرعات الإشعاعية ضمن المستوى الآمن.

ثم ترفع تقارير المعايرة الدورية إلى المجالس المتخصصة سواء المجلس الأعلى للصحة، وزارة الصحة أو المجلس الأعلى للبيئة.

ما هي اقتراحاتكم؟

نفتقر إلى وجود برنامج (DRLs) للمستويات المرجعية الوطنية Diagnostic Reference Levels الذي من مهامه تقليل تعرض المرضى لأدنى مستوى من الإشعاع خلال فحوصات التصوير الطبي. نحتاج إلى فريق عمل يقوم بجمع البيانات مع جميع المستشفيات الحكومية والخاصة في المملكة ومن ثم تحليلها وعرضها على المختصين لتحديد المستويات المرجعية الوطنية للتشخيص وبالتالي يتيح ذلك للعاملين في المجال مقارنة مقدار الأشعة التي تصدر لكل فحص، بالمستوى الوطني المسموح به، ما يساهم في الحد من التعرض غير المبرر للإشعاع.

ولمعرفة جرعات المريض المستخدمة في منشأة التصوير يحتاج الفيزيائيون الطبيون إلى إجراء أو الإشراف على التقييم الدوري لجرعات المرضى لإجراءات التصوير الشائعة، ويكون هذا عادة جزءاً من برنامج ضمان الجودة.

يجب إجراء تحليل لجرعات المنشأة مع مقارنات دورية مع المستويات المرجعية للتشخيص الوطنية (DRLs). إذا كانت القيم المتوسطة لجرعات المريض أعلى باستمرار من DRLs، أو أقل بشكل ملحوظ وذات جودة صورة رديئة، فيجب مناقشة إجراءات التحسين التصحيحية بالتعاون مع الأعضاء الآخرين في فريق التصوير.

كذلك نحتاج إلى وضع قوانين وفتح اقسام فيزياء طبية لخدمة جميع المراكز والمستشفيات الخاصة. بالإضافة إلى ضمان وجود Radiation Safety Officer أو فيزيائي طبي في كل منشأة سواء طبية أو صناعية تستخدم مصادر مشعة لضمان سلامة الجميع.

أنتما من مؤسسي الجمعية البحرينية للفيزياء

الطبية والهندسة الطبية الحيوية، فما الهدف من وجود الجمعية؟

الجمعية البحرينية للفيزياء الطبية والهندسة الطبية الحيوية تأسست بالعام 2007 وساهمنا في إعادة تفعيلها في مايو 2022. والهدف الرئيس منها خلق مجتمع للفيزيائيين الطبيين يتيح لهم التعاون وتبادل الخبرات والمساهمة في خلق وعي مجتمعي من خلال مختلف الأدوات الإعلامية المتاحة. إضافة إلى تشجيع الدراسات والبحوث العلمية على الصعيد المحلي والدولي.



ملاحظات عامة عن اللقاء المباشر للجنة الشباب بالمجلس الأعلى للمرأة

مع نواف الناصر اختصاصية تغذية علاجية في

مركز البحرين للأورام بمستشفى الملك حمد

د. نواف الشيباني استشاري جراحة أورام الثدي والترميم

والمتعافية من مرض سرطان الثدي زهراء العباد

للحديث عن تجربتها الشخصية مع المرض من الإصابة إلى التعافي

والمتعافية من مرض سرطان الثدي نادية صديق

للحديث عن تجربتها الشخصية مع المرض من الإصابة إلى التعافي ودور التغذية

العلاجية في التشافي

أكتوبر هو شهر التوعية بسرطان الثدي (الشهر الوردية)؛ إذ يتم من خلاله التوعية بمرض سرطان الثدي وحث النساء خصوصاً الشبابات على عمل الفحوصات المبكرة للكشف عن هذا المرض.



البداية مع نواف الناصر

- مجتمعنا عموماً يلجأ لأطعمات غير الصحية المشبعة بالدهون والسكريات والنشويات والأطعمة السريعة التي تسبب السمنة، المسبب الرئيس للإصابة بسرطان الثدي.
- الكشف المبكر مهم ويحقق نسبة شفاء عالية تصل إلى فوق 98%.
- أسباب المرض:
- المرض يصيب النساء خصوصاً وبنسبة عالية لديهن أكثر من الرجال (لدى الرجال بنسبة 1%).
- مع التقدم في العمر لدى النساء تزيد فرص الإصابة لديهن وكذلك لدى النساء اللاتي لم يرضعن أو يحملن من قبل أو حملن في عمر متأخر أو استخدمن هرمونات موانع الحمل.
- كذلك التاريخ العائلي للمرض والطفرات الجينية تشكل نسبة 5 - 10%.

الانتقال إلى د. نواف الشيباني: معلومات سريعة عن مرض سرطان الثدي

- الورم الخبيث هو تكاثر غير منتظم للخلايا التي من شأنها أن تكبر وتتصف بخاصية الغزو لمختلف أعضاء الجسم.
- سرطان الثدي أنواع وله مراحل.

المتعافية زهراء العباد: شعور لحظة الاكتشاف الأولى

- اكتشفت المرض صدفة كوني لم أفحص سواء في المنزل أو المراكز المتخصصة، حيث تبين أن الورم كان في داخلي لمدة سنتين.
- اكتشاف هذا الأمر كان صعباً، خوفاً من المجهول ومن المستقبل ومن أشياء كثيرة.
- إيماني بالله كان كبيراً وأنه ما وضعني في هذا الابتلاء إلا وأنا أملك القدرة على الصمود والمقاومة، حيث تقبلت الموضوع بسرعة وإرادة على إكمال طريق العلاج وتحدي المرض والتعافي.

المتعافية نادية صديق: شعور لحظة الاكتشاف الأولى

- أصبت بالمرض في 2014 من خلال الفحص الدوري نظراً لوجود تاريخ عائلي للمرض.
- كنت أتابع دائماً وكنت أشعر بوجود ورم تبين في البداية أنه حميد ومن ثم قمت بعمل فحوصات أخرى في 2015 واتضح أنه خبيث، فابتدأت مرحلة العلاج من أشعة وتحاليل وأشعة مقطعية وماموجرام ومن بعدها العملية لاستئصال الورم.

د. نواف الناصر: الأنظمة الغذائية التي ينصح بها للتقليل من الإصابة بسرطان الثدي

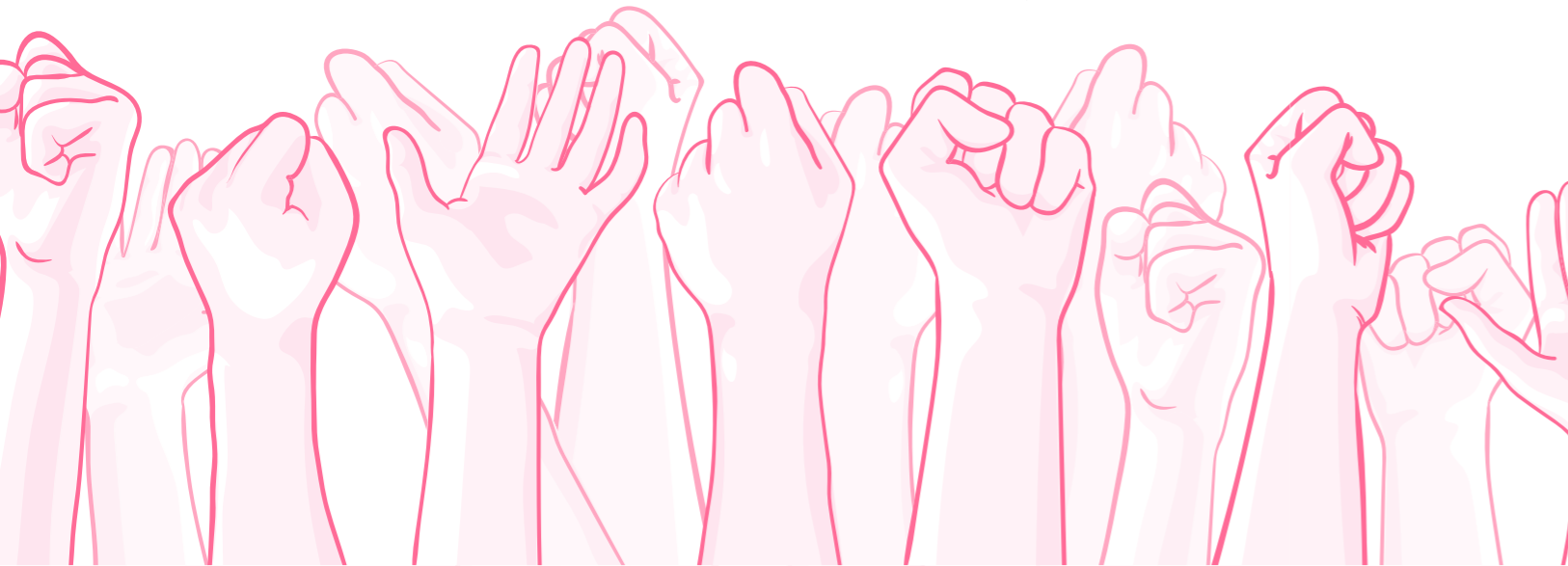
- الأكل لابد أن يكون صحياً، وأن نقلل من السكريات والأملاح واللحوم الحمراء وأن نكثر من البقوليات والفواكه والخضار والحبوب الكاملة والمكسرات والحليب ومشتقاته، وأن ننوع من الأكل الصحي بما يجنبنا الإصابة بالسمنة التي تعتبر أحد أهم العوامل للإصابة.
- لابد أن يكون النظام الغذائي ذا قيمة غذائية عالية.

المتعافية نادية صديق: الصعوبات

- دخلت في مراحل عديدة من التحاليل والفحوصات إلى أن تم أخذ خزعة تبين من خلالها الإصابة بسرطان الثدي وكانت تلك المرحلة الأصعب بالنسبة لي ومن بعدها ابتدأت مرحلة العلاج.
- وجود الأهل والمحيطين من الأصدقاء والأطباء واحتواؤهم لي كان سبباً لرفع معنوياتي وبداية أمل لتجاوز المرض والنظر إلى الحياة بمفهوم مختلف وأكثر إيجابية.
- دور التغذية:
- لجأت إلى طبيبة التغذية بعد العلاج الهرموني الذي يتسبب في زيادة الوزن، حيث أعطتني نظاماً غذائياً متوازناً وصحياً مكاني من المحافظة على وزني وصحتي.

د. نواف الناصر: بدائل السكريات

- الإكثار من الفواكه والبقوليات.
- تقليل تناول الحلويات وأن نستبدلها بأشياء مفيدة وأن نكثر من نسبة الألياف في غذائنا وتغيير نمط الحياة إلى نمط حياة صحي من جميع النواحي بما يحافظ على مؤشرات مثالية لكتلة الجسم.



نصائح

- المحافظة على الوزن أمر ضروري جدًا، بحيث يكون الوزن في المعدل الطبيعي لكتلة الجسم بالإضافة إلى ممارسة الرياضة بشكل دوري.
- تناول الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية.
- تجنب اللحوم الحمراء في الأنماط الغذائية وكذلك الأطعمة المصنعة.
- الإكثار من الأكل الصحي بما يجب من تعويض المفقود من نسبة السكر في الجسم عن طريق الحلويات.
- أهمية الإرضاع الطبيعي لكونه يحمي المرأة من التعرض للإصابة بمرض سرطان الثدي.

د. نواف الشيبانبي: إصابة الرجل بسرطان الثدي

- في البحرين يعد سرطان الثدي من أكثر السرطانات شيوعًا بنسبة 40 %.
- 1 % من نسبة الإصابة بسرطان الثدي في مملكة البحرين للرجال بأعراض مشابهة لأعراض الإصابة لدى النساء وبنفس خطوات العلاج.
- لا بد من وجود وعي لدى الرجال بمرض سرطان الثدي والتعامل مع الأمر بطريقة صحيحة في حال الشكوك بوجود ورم.

تقليل فرص الإصابة

- ممارسة حياة صحية أكثر وتناول غذاء صحي وممارسة التمارين الرياضية.
- الابتعاد عن الضغوطات والهرمونات وأهمية الرضاعة الطبيعية لدى النساء والنوم الكافي.
- في حال وجود تاريخ عائلي أو طفرات جينية والإحساس بوجود كتل أو في حال التقدم في العمر لا بد من استشارة طبيب مختص.
- انتشار نسبة الإصابة بسرطان الثدي لدى الأعمار الصغيرة زادت في الفترة الأخيرة.
- 90 % من التكتلات في الصدر تكون حميدة، لذلك لا داعي للتخوف والقلق لكن لا بد من الفحص والكشف.

- عند استشارة الطبيب المختص سيقوم بعمل الفحص السريري للمريضة ومن ثم أخذ التاريخ الشخصي والعائلي ومن ثم التصوير الذي يعتمد على عمر السيدة (المامو جرام والألترا ساوند) لمن هن فوق الأربعين وفحص التلفزيون والرنين المغناطيسي لمن لم يبلغن الأربعين.
- عند عمل التصوير واتضح كتل مشكوك بها، يتم أخذ عينات (الخزغ) للتعرف على طبيعة ومواصفات الورم ومستقبلاته وعليه يقوم مستشفى الملك حمد الجامعي ومركز البحرين للأورام باتخاذ كل الإجراءات التالية في مكان واحد.
- بعد عمل الفحص وأخذ العينات واكتشاف وجود ورم خبيث يتم تقديم الحالة للمجلس الوطني للأورام من أجل أن يكون الرأي من جميع التخصصات الطبية جماعيا لأجل رسم خطة علاجية مناسبة للحالة.
- أحيانا يبتدئ العلاج بالجراحة التي تتوافر في مستشفى الملك حمد ومركز البحرين للأورام (تتوافر عمليات الترميم الكلي والجزئي والمتأخر).
- أيضًا يتوافر العلاج الكيماوي والعلاج الموجه والعلاج الإشعاعي وجميعه في مكان واحد.

المتعافية زهراء العباد: التفاعل مع فكرة المرض

- قبل بدء العلاج، كان عمري 31 عاما عندما تم عمل تحليل الجينات، حيث تبين وجود طفرة نادرة تعمل على رفع نسبة الإصابة بالسرطان، وكان لدينا تاريخ عائلي طويل وتجربة شخصية عن مرض السرطان الذي أصاب زوجي.
- في البداية أخذت 16 جلسة كيماوي ومن ثم أجريت عملية ترميم الثديين ومن ثم العلاج الإشعاعي (25 جلسة).
- بحمد الله وجدت الكثير من الأمور التي حفزتني على المقاومة وتقبل العلاج رغم التغير الكبير في نمط الحياة.
- الدعم الكبير الذي حظيت به من طاقم عمل المستشفى والأهل خفف الكثير من الأهل والمعاناة، حيث مضت الأمور بسلاسة ويسر، ما أبعد عني كل التخوفات إلى أن وصلت لمرحلة العلاج الوقائي.
- وصلت لمرحلة من الوعي بشأن المرض، مكنتني من الاستمرار والبحث والسؤال عن إجابات عن المرض بطريقة صحيحة.

المتعافية نادية صديق: ما بعد التعافي

- أثناء مرضي بدأت رحلة توعية وتثقيف عن سرطان الثدي للعامة عن طريق الإنستغرام، ومن بعدها قمت بعمل منتوجات وبيعها والتبرع بريعتها لمرضى السرطان، ومن ثم بدأت بالمشاركة في الفعاليات وعرض منتوجاتي ومساعدة المحتاجين من المرضى عبر هذه التبرعات، إلى جانب أنني أقوم بزيارات للمرضى أو أسرهم لتثقيفهم والتخفيف عنهم من خلال تجربتي، الأمر الذي أشعرتني بالأمل في داخلي.
- لا بد من الفحص... لكل امرأة... كوني قوية ولا تترددي.

د. نواف الشيبانبي

- عندما يتم تشخيص المريض في مركز الأورام وابتدئ رحلة العلاج بإمكانه طلب اختصاصية تغذية وطبيب نفسي؛ لأن فترة العلاج تستدعي تغييرا كاملا في نمط الحياة مما يؤثر إيجابا على رحلة التعافي.
- بفترة التعافي لا بد على المرضى من عمل المتابعات المستمرة كل ثلاثة أشهر تجنبًا لرجوع المرض.
- ما بعد التعافي يصبح المرضى أكثر وعيا وقوة وإيجابية وانفتاحا على الحياة.

المتعافية

زهراء العباد:

ما بعد التعافي

- منذ لحظة اكتشافني للمرض أحسست أن حياتي تغيرت.
- كنت أكافح لكي أصمد أمام المرض، عزيمتي لم تضعف، لنفسي ولمن هم حولي، الأمر الذي جعلني أكثر قوة للتعامل مع مختلف ظروف وضغوطات الحياة، فالتغيير بدأ من داخلي ومن ثم انتقل للخارج.
- أراعي الجانب النفسي في حياتي، تقبلت نفسي في رحلتي بكل أشكالها وبكل مراحل العلاج.
- تبرعت بشعري لأطفال مرضى السرطان، وبدأت رحلة الوعي والتغيير.
- تغيرت نظرتي ومفهومي للحياة أثناء وبعد العلاج، وبت أمارس حياتي بشكل أكثر تفاؤلاً.

نصيحة

- يجب عدم التخوف من المرض أبدًا، وتعاملوا مع الأمر بإيجابية تامة.

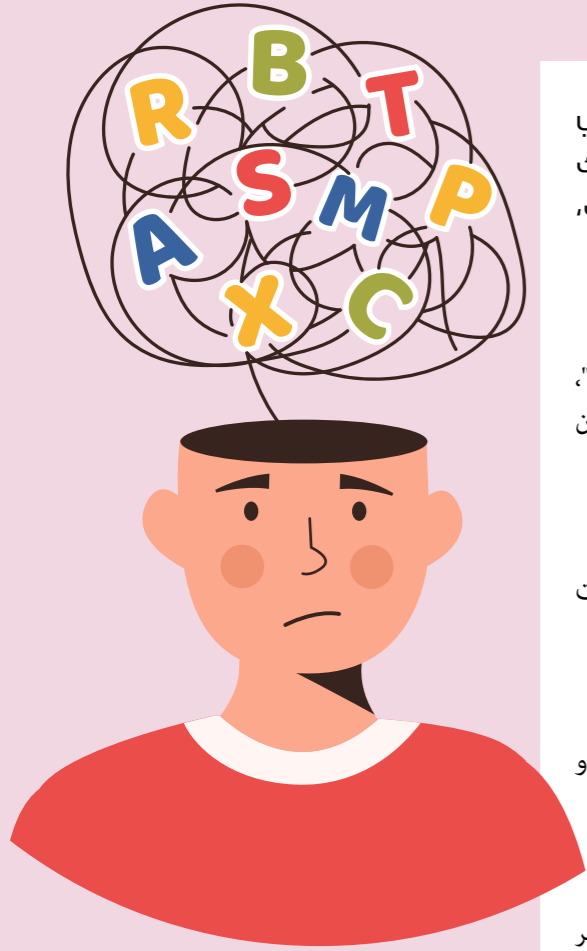
د. نواف الشيبانبي: نصيحة

- نشر الوعي بشأن مرض سرطان الثدي في أكتوبر أو غيره واجب وطني.
- الكشف المبكر ضرورة واجبة عند الوصول لسن الأربعين وكذلك عند الإحساس بأعراض المرض أو وجود تاريخ عائلي.

نواف الناصر: نصيحة

- لا يوجد حمية معينة تجنب أو تعالج مرض سرطان الثدي أو أي سرطان آخر.
- عند مرور المريض بمرحلة العلاج من المهم المحافظة على وزنه وصحته وطاقته وتغذيته بشكل جيد.





وبعيدا عن اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه الذي يميل المعلمون والآباء والأطباء إلى الشك فيه، هناك بعض الاحتمالات الأخرى التي تسهم في مشكلات، ومنها:

- القلق

يقول اختصاصي الأعصاب كين شوستر إن القلق "يميل إلى حبس الدماغ"، ما يجعل المدرسة صعبة للأطفال الصغار القلقين من انفصال الأبوين مثلا، أو من ارتكاب خطأ ما، أو من كونهم ليسوا الأفضل.

- الوسواس القهري

الأطفال الذين يعانون من الوسواس القهري الذي يبدأ غالبا في سنوات الدراسة، لديهم مصدر إضافي للتشتت ونقص التركيز.

- صعوبات التعلم

يشعر الأطفال الذين يعانون من عسر القراءة غير المشخص بالإحباط أو الخجل من أنهم لا يستطيعون فعل ما يفعله الأطفال الآخرون.

- المهام الصعبة

عندما تكون المهمة المطلوبة من الطفل صعبة أو غير ممتعة فإنه يشعر بالملل، وسرعان ما ينقل انتباهه إلى شيء أكثر إثارة، على عكسنا نحن البالغين حيث نكمل المهام سواء أحببنا ذلك أم لا. وللتعامل مع هذه المشكلة يجب تقسيم المهمة الصعبة إلى مهام أصغر وأسهل.

- المشتتات الشائعة

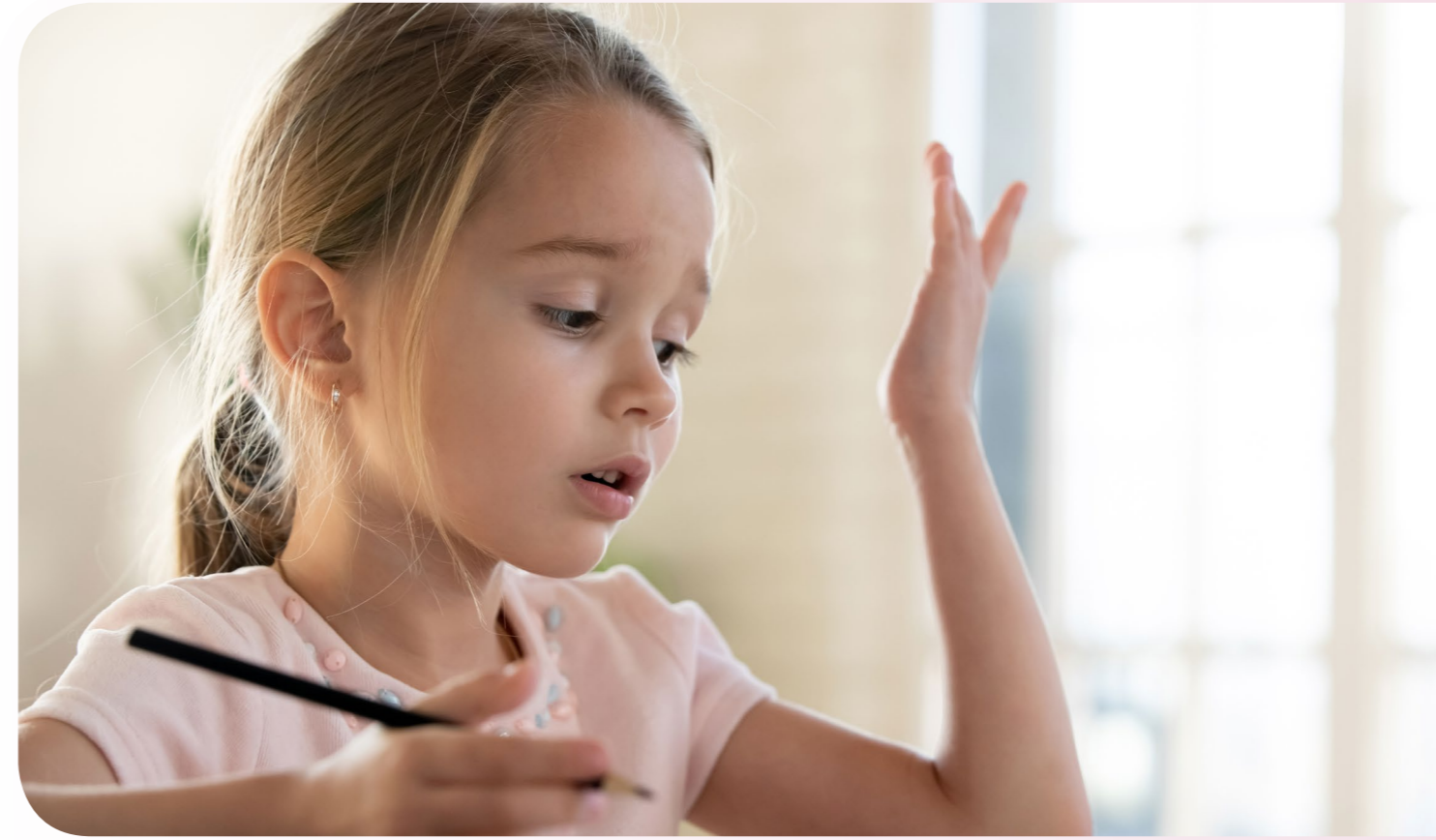
يبحث عقل الطفل الفضولي دائما عن المشتتات مثل جهاز تلفزيون أو أداة أو حتى لعبة صغيرة تقع في زاوية الغرفة، خصوصا عندما يكون منشغلا بإنجاز الواجبات المنزلية. لذلك تأكد قبل جلوس طفلك لإنجاز مهامه أن يكون المكان خالياً من جميع الأشياء التي تصرف الانتباه.

- عدم الاهتمام من الوالدين

لجذب انتباه الآباء، يعتمد الأطفال على التركيز على المهام المطلوبة منهم. لذا تأكد من قضاء الوقت مع طفلك كلما سنحت الفرصة.

- قلة النوم

تأكد من حصول طفلك على قسط كاف من النوم كل يوم وفي الوقت المعتاد أيضا، إذ تؤثر قلة النوم على تركيز الصغار بشكل كبير.



إليك تقنيات تساعدك على زيادة التركيز لدى طفلك

مشكلة عدم التركيز لا تعني أن الأطفال ليسوا أذكىء أو أنهم لا يتميزون بالجدية أو أنهم غير مهتمين، ولكن تعني أن الطفل قد يرغب في التركيز على شيء ما، ولكنه لا يستطيع. قد يكون ذلك لأسباب بسيطة مثل الشعور بالجوع أو الرغبة في النوم أو انشغال تفكيره بأمر ما، وقد يكون لسبب آخر مثل الإصابة باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وهو سبب شائع لمشكلات التركيز.

توجد بعض العلامات التي تشير إلى معاناة من مشكلة في التركيز، وهي:

- عدم القدرة على التركيز في الواجبات المدرسية.
- عدم الانتباه أو التركيز أثناء التحدث معه.
- صعوبة القدرة على التركيز أثناء مشاهدة برنامج تلفزيوني أو فيلم.
- صعوبة التركيز على نشاط واحد.
- الاستغراق في أحلام اليقظة باستمرار.
- عدم الانتظام في اللعب.



طرق تحسين التركيز



هناك العديد من الطرق لتحسين تركيز طفلك بسرعة وسهولة من أهمها:

- ألعاب التفكير والتركيز

يمكنك تدريب وتعزيز قدرة الطفل على التركيز من خلال ألعاب التركيز التي تتطلب التفكير والتخطيط واستخدام الذاكرة، مثل لعبة الكلمات المتقاطعة والألغاز وألعاب الورق مثل "الذاكرة" و"أونو"، وكذلك لعبة "مجرد الجلوس" التي تتضمن تحدي طفلك على الجلوس من دون أن يتحرك أو يتململ لأطول مدة يستطيعها. كما أن ترتيب الأشياء أبجدياً وإعداد الطاولة من الأنشطة المناسبة لمن يعانون صعوبات في التركيز. ويجب الابتعاد تماماً عن الأجهزة اللوحية والحاسوب؛ لأنها تقلل فعليا من مدى الانتباه وقوة الذاكرة عند الأطفال.

- الطعام الصحي

يرتبط تناول الطعام الصحي مباشرة بمدى تركيز الطفل، إذ إن تناول الوجبات السريعة أو الطعام الغني بالسكر يجعل الطفل بطيئاً، في حين أن الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل اللوز والبيض واللحوم الخالية من الدهون، لديها القدرة على زيادة الوعي وزيادة مستويات التركيز. كما

أن تناول الخضراوات والفواكه يحقن الجسم بمضادات الأكسدة، وهذا بدوره يعزز من قوة عقل الأطفال.

- روتين العمل والمتابعة

وضع جدول روتيني لطفلك بالأعمال التي عليه إنجازها يوميا يساعد على التعود وزيادة التركيز.

- النوم الصحي

نوم القيلولة ينعش الذهن ويعزز التركيز، كما أن معظم الأطفال قادرون على التركيز بشكل أفضل بعد قضاء وقت نوم كاف خلال الليل.

- فهم طريقة تعلم طفلك (بصري، سمعي، حركي)

يتعلم الأطفال بطرق مختلفة، ومن المهم أن تفهم الفئة التي يندرج طفلك ضمنها؛ لأن هذا غالبا سيساعدهم على فهم المعلومات بشكل أفضل.

- المهمة التالية

عندما يكون طفلك مشغولا، أخبره بما يجب عليه فعله في المرحلة التالية، وبهذا يستعد نفسيا ومعنويا لما يجب عليه فعله.

- وضع أهداف زمنية قصيرة

إذا كان الطفل يدرس، فيمكنك تنبيهه إلى أن عدداً معيناً من الصفحات يجب إنجازه في غضون 20 دقيقة. مع الوضع في الاعتبار أن متوسط وقت تركيز الشخص البالغ بالكامل هو نحو 42 دقيقة، امنح طفلك حدوداً زمنية تتراوح بين 15 و20 دقيقة، مع مراعاة أن بعض الأطفال يشعرون بالضغط في الأوقات الزمنية المحددة وبالتالي يفقدون تركيزهم.

- نظام المكافآت

عند الانتهاء من المهام الصعبة يجب تشجيع الأطفال ومنحهم مكافآت، ويجب التنوع بين المكافآت المادية والمعنوية مثل المدح مثلا.

- إتاحة وقت خاص بهم

الأطفال نشيطون بطبعهم، وعليه فإن منحهم وقتاً للتنفيس عن طاقتهم بمجرد انتهاء الوقت المحدد للمهمة قد يساعدهم على التركيز بشكل أفضل في المهمة التالية. ومن المفيد أن يفعل طفلك شيئاً مختلفاً تماماً خلال هذا الوقت، إذ إن مزج النشاط البدني مع النشاط العقلي فعال للغاية. ولا ننسى أن تقنيات الاسترخاء البسيطة مثل التنفس العميق مع الصور المرئية الإيجابية، تساعد الدماغ على تحسين مهارات الطفل وتعلمه مهارات جديدة.

- توزيع المهام حسب الطاقة

بعض الأطفال لديهم طاقة عالية في الصباح، بينما يتمتع آخرون بالطاقة العالية في المساء. وبالتالي فإن توزيع المهام يتم بناء على ذلك، فالأنشطة الصعبة وغير الممتعة تتم أثناء وقت الطاقة المرتفع، بينما تنجز الأنشطة الأسهل في وقت الطاقة المنخفض.



هاذا يمكن أن تفعل بيئة العمل السامة بك؟

يعاني البعض من بيئة عمل تشعرهم بالخوف وعدم الاستقرار؛ سواء من ضغط العمل، أو المناخ العام للمكان، أو الأشخاص، أو كل تلك العوامل مجتمعة. ويمتد تأثيرها إلى الحياة الشخصية؛ ما يقلل من الطاقة الإنتاجية، ويفقد الموظف التوازن بين حياته الوظيفية والشخصية، حتى أنها قد تؤدي إلى اضطرابات في جميع نواحي الحياة، وتؤثر في الحصاة النفسية، والجسمانية، والعقلية، وقد تصل إلى الوفاة.

مما لا شك فيه، أن الوضع النفسي للموظف في بيئة العمل عامل مهم وأساس يؤثر على إنتاجيته في موقعه الوظيفي، وطبعاً على نفسيته، وتحديدًا إذا كانت بيئة العمل سامة. فالضرر النفسي الذي يشكو منه البعض حقيقي، ويظهر على شكل قلق، توتر، اكتئاب، قلة ثقة بالنفس، إجهاد وتذمر، ومهما اختلفت الحالات النفسية التي يعاني منها الموظفون، فإن الكثير منهم يلقون اللوم على بيئة العمل السامة، التي تترك تداعيات نفسية طويلة الأمد على مستقبلهم المهني. فقد تخلف بيئة العمل ندوباً نفسية طويلة الأمد لأسباب عديدة، منها التعرض للتمييز أو التنمر أو التداخل بين العمل والحياة الشخصية وانعدام الأمان الوظيفي. لكن معاناة الموظفين من اضطراب ما بعد الصدمة بسبب التعرض للتنمر أو التمييز في بيئات العمل ليست بالجديدة. وقد سلطت البحوث على مدى العقدين الماضيين الضوء على زيادة انتشار هذا الظاهرة، ويشير إليها بعض العاملين باسم «اضطراب ما بعد الصدمة الناتج عن بيئات العمل».

من المهم معرفة أبرز الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً في العمل والتي يتعرض لها الموظفون في بيئة العمل السامة، والتي تتمثل في:

1. الاكتئاب

أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً والأكثر تكلفة، ومن الأعراض التي تظهر على المرضى المصابين بالاكتئاب في مكان العمل ما يلي:

- العصبية أو القلق.
- أوجاع وآلام في أسفل الظهر أو الرقبة.
- انخفاض طاقة الموظف.
- يصبح الموظف بلا هدف وغير منتج.
- الشعور بالإرهاق.

2. الاضطراب ثنائي القطب

يتميز هذا الاضطراب بالانتقال بين الحالة المزاجية المرتفعة (الهوس) والحالة المزاجية المنخفضة (الاكتئاب). يكون الموظفون في مرحلة الهوس نشطين ومبدعين للغاية، ومن الممكن أن يصبح الشخص متعجرفاً أو مزعجاً، ومن الممكن أن يكون عدوانياً أيضاً، ويرتكب أخطاء عند اتخاذ القرارات، أي في هذه المرحلة تتأثر الإنتاجية الفعلية.

3. اضطرابات القلق

يعاني الأشخاص المصابون باضطراب القلق من الأعراض والعلامات التالية في العمل:

- التملل أو التعب.
- صعوبة التركيز.
- القلق المفرط.

وفي الختام هناك بعض الحلول التي يمكن القيام بها بصفتك صاحب عمل إذا كان هناك شخص ما يعاني من اضطرابات نفسية في العمل، وهي:

- تقديم تدريبات على إدارة الوقت.
- تنفيذ موجز صباحي قصير يتضمن مناقشة كل موظف لأولوياته في اليوم. يساعد هذا في الحصول على نظرة عامة على ما يتم إنجازه كل يوم والتغيير عند الحاجة.
- توفير مناطق هادئة وغير صاخبة للعمل.
- استخدام برنامج إدارة المهام: يساعد ذلك على إكمال المهام في الوقت المحدد.
- اجعل الموظفين يشعرون بالتقدير عن عملهم.
- تقديم الدعم اللازم للموظفين للوصول إلى برنامج مساعدة الموظفين، المتخصص في الشؤون المالية وذلك في حال كان لدى الموظف مشكلات مالية تؤثر على صحته النفسية.
- عدم التسامح مع كل أشكال التنمر والتمييز والعنصرية، وإيجاد حلول الوعي لهذه المشكلة.

في الشؤون المالية وذلك في حال كان لها عن طريق رفع مستوى

4. اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة

- تظهر أعراض وعلامات اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة في الأشكال التالية:
- عدم تنظيم.
 - فشل الالتزام بالمواعيد النهائية.
 - عدم القدرة على إدارة أعباء العمل.
 - مشكلات مع المشرفين والمدبرين المباشرين بسبب عدم اتباع التعليمات.
 - الحجج مع زملاء العمل.

إذا كنت تعاني من بيئة العمل ينصح الخبراء بتطبيق بعض الاستراتيجيات التي يمكن أن تساهم في الحد من تأثير بيئة العمل على نفسك، ومن أهمها:

1. لا تنجرف وراء السلبية في العمل، بل ركز على بذل أفضل ما بوسعك، ولا تسمح للجوانب السلبية أن تؤثر عليك.
2. ارسم خطة لعملك، وحدد المهام التي يجب أن تنجزها، وركز عليها بدل التركيز على بيئة العمل السيئة.
3. تجنب الأشخاص السلبيين في العمل قدر الإمكان، عبر إيجاد ركن هادئ يصلح للعمل، لكن إذا لم تستطع فعل ذلك، بسبب وجودك في مكتب مشترك مع الزملاء الباقين مثلاً، أو إذا اضطرت للتعامل معهم، فاختر الوقت وانسحب باحترام لإكمال عملك بسلام.
4. تحدث إلى الموارد البشرية عن مشكلاتك في العمل، لكن من دون توجيه التهم المباشرة إلى الآخرين، بل تحدث عما يزعجك بهدف إيجاد حلول وتحسين الوضع العام.



طرق لتكون شخصاً صحياً

تقطع اختيارات نمط الحياة شوطاً طويلاً في حماية صحتك العامة وتقليل مخاطر المشكلات الصحية الخطيرة مثل بعض أنواع السرطان والخرف والسكري وأمراض القلب، والذي هو السبب الرئيس للوفاة في بعض الدول، في حين أثبتت الدراسات إن 90٪ من قرابة 18 مليون حالة من حالات الإصابة بأمراض القلب في جميع أنحاء العالم يمكن الوقاية منها من خلال اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وعدم التدخين.

يمكن أن تساعد خيارات نمط الحياة الذكية أيضًا في منع المشكلات الصحية الرئيسية الأخرى. تنص هارفارد هيلث على أن «دراسة نشرت هذا الصيف في مجلة اتبعت أكثر من 70,000 من المهنيين الصحيين لأكثر من عقدين. أولئك الذين أفادوا بتناول نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات الملونة كان لديهم خطر أقل بشكل ملحوظ لفقدان الذاكرة الذاتية، وهو أمر علامة على الخرف، مقارنة مع أولئك الذين لم يفعلوا ذلك».



1. استثمر في نفسك

عندما تستغرق حقاً بوقت للاستثمار في شيء يجلب لك السعادة، فإن ذلك يقلل من إجهادك العام الذي يساعد في النهاية على تحسين مزاجك، وبيقيك في الإطار الصحيح من العقل لاختيار نمط حياة صحي. إحدى طرق الاستثمار في نفسك هي إيجاد ملاذ. مع الهوائف هذه الأيام، من الصعب عدم التواجد على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. لذا من المهم إيجاد هواية سواء كان ذلك قراءة كتاب، أو تجميع أحجية، أو زراعة حديقة.

2. احصل على فحص طبي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك

يتخطى كثير من الأشخاص الفحص السنوي، أو ينتظرون حتى يكون لديهم مشكلة فعلية. سيزودك الموعد المنتظم بمعلومات عن الفحوصات الوقائية التي قد تكون مؤهلاً لها الآن بناءً على عمرك وتاريخك الصحي. يمكن أن يؤدي إجراء الفحص إلى تقليل مخاطر الإصابة بمضاعفات و/أو الوفاة بسبب المرض. التواصل مع طبيبك أمر حيوي. لا أحد يعرف جسدك أفضل منك. إذا كنت تشعر بتوعك أو عدم ارتياح بشأن شيء ما فلا تخف من التحدث أو تحديد موعد مع طبيبك أو الذهاب إلى رعاية عاجلة. من الأفضل الكشف المبكر عن أي شيء متعلق بالصحة.

3. إعطاء الأولوية للنوم

إن النوم أمر حيوي لصحتك العقلية ورفاهيتك الجسدية. الحصول على قسط كاف من النوم (8 إلى 9 ساعات في اليوم) سيقلل من مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسكري والاكتهاب. ووفقاً لمؤسسة النوم، بالنسبة لمعظم البالغين، هناك حاجة إلى 7 ساعات على الأقل من النوم كل ليلة من أجل الوظائف الإدراكية والسلوكية المناسبة. يمكن أن يؤدي عدم القدر الكافي من النوم إلى تداعيات خطيرة. وقد أظهرت بعض الدراسات أن الحرمان من النوم يجعل الناس عرضة لزلزلات الانتباه، قلة الإدراك، ردود الفعل المتأخرة، وتقلبات المزاج. بالإضافة إلى ذلك، تم ربط قلة النوم بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض وحالات طبية معينة. وتشمل هذه السمنة، والسكري من النوع 2، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، وسوء الصحة العقلية، والموت المبكر.

4. نظام غذائي يغنيك عن الطبيب

نظامك الغذائي هو المفتاح. يمكن أن يقلل تناول الأطعمة الصحية والمغذية من فرصك في الإصابة بأمراض مزمنة مثل مرض السكري وارتفاع نسبة الكوليسترول. إذا لم تكن شخصاً نباتياً، فابحث عن طرق لإدماجها في نظامك الغذائي وبطرق جديدة مثل المخفوقات والعصائر والأطباق المقاومة للحرارة وما إلى ذلك.

ينصح المختصون بتناول الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل والأرز البني والشعير، والتي تحتوي على قشرة خارجية غنية بالألياف تسمى النخالة.

كما ينصح باختيار الأطباق الجانبية المصنوعة من الحبوب الكاملة والحبوب والخبز والتي تؤدي إلى تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع 2 والسرطان وتحسين عملية الهضم أيضاً. وينصح بعض اختصاصيي التغذية باتباع النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط، والذي يضم المأكولات التقليدية للبلدان المطلة على البحر الأبيض المتوسط، إذ ثبت أنها تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان والخرف. وهناك الكثير من الفواكه والخضروات والفاصوليا مع زيت الزيتون والمكسرات والحبوب الكاملة والمأكولات البحرية التي يمكن تناولها، كما يمكن تناول كميات معتدلة من الزبادي قليل الدسم والجبن قليل الدسم والدواجن وكميات صغيرة من اللحوم الحمراء والحلويات.

5. الإقلاع عن التدخين

لقد ارتبط التدخين بالعديد من الظروف الصحية، ويمكن أن يزيد من خطر إصابتك بالسرطان. ومن المعروف على نطاق واسع أن التدخين يزيد من إصابتك بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان. إن الإقلاع عن التدخين يساهم في تقليل خطر الموت المبكر للمدخنين في منتصف العمر بمقدار النصف تقريباً. يمكن أن تساعد التمارين في مكافحة الرغبة الشديدة في التدخين وأعراض الانسحاب.

6. التمارين الرياضية

توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بممارسة 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل الشدة ويومين من نشاط تقوية العضلات، وفقاً لإرشادات النشاط البدني الحالية للأميركيين. التمارين الرياضية سوف تحافظ على توازن عقلك وجسديك وحالتك العقلية للعمل في أفضل حالاتها. سواء كان ذلك على بعد مسافة قصيرة سيراً على الأقدام، أو تمريناً لكامل الجسم في صالة الألعاب الرياضية، أي شيء مهم.

وذكر مركز السيطرة على الأمراض أن "النشاط البدني المنتظم هو أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها لصحتك. يمكن أن يؤدي النشاط البدني إلى تحسين صحة دماغك، والمساعدة في إدارة الوزن، وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض، وتقوية العظام والعضلات، وتحسين قدرتك للقيام بالأنشطة اليومية. ويكتسب البالغون الذين يجلسون أقل ويمارسون أي قدر من النشاط البدني المعتدل إلى القوي بعض الفوائد الصحية. فقط عدد قليل من خيارات نمط الحياة لها تأثير كبير على صحتك مثل النشاط البدني. يمكن للجميع تجربة الفوائد الصحية النشاط البدني، لا يهم العمر أو القدرات أو العرق أو الشكل أو الحجم".

لا تفوت أفضل 10 أطعمة للتخلص من دهون البطن والشيخوخة البطيئة

التقدم في العمر يجلب عددًا كبيرًا من التغييرات في الجسم، خصوصًا في عملية التمثيل الغذائي. وهناك مناطق قد تلاحظ فيها تراكم مزيد من الدهون لاسيما البطن. وتتراكم دهون البطن بسبب تناول السعرات الحرارية الزائدة، والوراثة، والشيخوخة، والإجهاد، وتناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة، وقلة النوم. ويمكن أن يؤدي تراكم دهون البطن إلى مشكلات صحية خطيرة.

كما يمكن أن يؤدي تراكم دهون البطن إلى زيادة خطر الإصابة بمرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والالتهابات، ويمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن مع تقدمك في العمر إلى تقليل دهون البطن، كما أنه يمكن يساعد أيضًا في إبطاء عملية الشيخوخة.

1. اللوز

اللوز مصدر ممتاز للبروتين النباتي الذي يجعلك تشعر بالرضا بينما يمنعك من تناول وجبات خفيفة غير صحية في منتصف النهار. إن حصة واحدة من اللوز توفر 6 جرامات من البروتين، أي الكمية الموجودة في بيضة واحدة أو أونصة واحدة من الدجاج. واللوز غني بالدهون الأحادية غير المشبعة الصحية التي قد تساعد في تقليل الكوليسترول الضار وتساعد في تعزيز صحة القلب. اللوز غني أيضًا بفيتامين هـ، وهو مضاد للأكسدة وثبت أنه يقلل التفاعيد، وهي عملية طبيعية للشيخوخة. وغالبًا ما يتم تضمين زيت اللوز في منتجات التجميل لهذا السبب.

2. الفراولة

يمكن أن تضيف الفراولة حلاوة طبيعية إلى أي طبق مع إضافة الألياف والبوتاسيوم والفولات ومضادات الأكسدة. والفراولة، سواء كانت طازجة أو مجمدة، هي واحدة من أفضل مصادر فيتامين سي الذي يساعد على دعم الكولاجين في الجلد والعظام، وكلاهما مهم لدعم الشيخوخة الصحية. ومن المعروف أن الفواكه تحارب أيضًا الرغبة الشديدة في تناول الحلويات، وتحتوي أيضًا على مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن لتحسين وظائف الجسم.

3. الحبوب الكاملة (الشوفان والكينوا والأرز البني)

إذا كنت ترغب في فقدان دهون البطن وإبطاء الشيخوخة، فإن الحبوب الكاملة مثل الشوفان والكينوا والأرز البني هي خيارات جيدة لإضافتها إلى نظامك الغذائي. الحبوب الكاملة غنية بالألياف وتحتوي أيضًا على بعض البروتين، وقد تزيد من الشعور بالشبع مع تقليل تناول السعرات الحرارية. ومقارنة بنظائرها من الحبوب غير الكاملة، فهي تحتوي على مزيد من المعادن والفيتامينات ومضادات الأكسدة الأخرى التي يمكن أن تساعد في إبطاء عملية الشيخوخة.

4. الفاصوليا

توفر الفاصوليا، المعروفة أيضًا باسم البقول أو البقوليات، ثروة من العناصر الغذائية، بما في ذلك البروتين والألياف النباتية، التي ستحرك وتساعدك على الشعور بالرضا في نفس الوقت؛ نظرًا لأن الفاصوليا تساعد أيضًا في التحكم في العملية الطبيعية للشيخوخة من خلال تنظيم مستويات السكر في الدم وخفض مستويات الكوليسترول، فإن الفاصوليا تساعدك طوال دورة الحياة.

5. الخضار (الخرشوف،

كرنب)

الخضار غنية بالألياف، ما يزيد من الشعور بالشبع عند انخفاض السعرات الحرارية، ما يمنع أيضًا من تناول السعرات الحرارية المفرطة. وإضافة إلى ذلك فهي تحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد في محاربة الالتهابات بينما تقلل من خطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب وأنواع معينة من السرطان.

6. بروتينات قليلة الدهون (لحم دجاج أبيض، بلطي، ديك رومي)

تساعد البروتينات الخالية من الدهون في الشعور بالشبع لمنع الإفراط في استهلاك السعرات الحرارية، وإضافة إلى ذلك، تحتوي اللحوم الخالية من الدهون على معادن مثل الزنك والحديد، وهما المسؤولان عن العديد من الإنزيمات في الجسم. كما أن البروتين ضروري لتكوين الكولاجين الذي يستخدم للمساعدة في مرونة الجلد.

7. التمر الهندي

من المعروف أن التمر الهندي يكبح الشهية، ويساعد في حرق دهون الجسم عن طريق التحكم في مستويات مادة السيروتونين المسؤولة عن إضفاء الإحساس بالشبع إلى الجسم.

8. عصير الطماطم

يساعد عصير الطماطم (البندورة) في تقليل الالتهاب وأيضًا حرق الخلايا الدهنية، حيث يعمل على زيادة مستويات بروتين أديبونيكتين الدهني في الجسم، وهو البروتين الذي يساعد على حرق الدهون.

9. البروكولي

يعمل البروكولي على تحفيز الإنزيم الذي يأمر الخلايا الدهنية بحرق الدهون، لذا فهو أحد أفضل الأطعمة التي تعزز عملية التمثيل الغذائي.

10. زيت جوز الهند

يحتوي زيت جوز الهند على الدهون الثلاثية المتوسطة السلسلة التي يستخدمها الجسم كطاقة، ما يفوت عليه فرصة تخزينها كدهون، الأمر الذي يجعله أحد أفضل الوسائل أيضًا للقضاء على دهون البطن.





5 أطعمة تعزز ذاكرتك و5 أخرى تدمرها

يعد المخ أهم أعضاء الجسم؛ لأنه يساعد في عمل القلب والرئتين وباقي الأجهزة الأخرى، لذلك من المهم أن يكون في أفضل حالة من خلال اتباع نظام غذائي صحي. وهناك بعض الوجبات الغذائية التي يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على الدماغ والذاكرة والمزاج ويمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالخرف.

ووفقاً لدراسة علمية، فإن أحماض أوميغا 3 الدهنية وفيتامين 12 وفيتامين 6 وفيتامين K مفيدة للمخ. وتلعب الأغذية التي يتم تناولها دوراً رئيسياً في الحفاظ على صحة المخ ويمكن أن تساعد على تحسين أداء مهامه التي تتضمن الذاكرة والتركيز على المدى القصير والطويل.

يقول اختصاصي التغذية أروشي جوبتا، يحتاج جسم الإنسان إلى مضادات الأكسدة لحماية خلايا الدماغ من الجذور الحرة الضارة. تعتبر العناصر الغذائية المهمة مثل أحماض أوميغا 3 الدهنية والفلافونويد وفيتامين E مفيدة لصحة الدماغ، لذلك يمكن تناول ما يلي لتقوية الذاكرة:

1. البيض: يمكن أن يؤدي نقص فيتامين D إلى ضعف المهارات المعرفية، وبالتالي من المهم الحفاظ على تلك المستويات من خلال تناول البيض الغني بفيتامين D. كما توجد العناصر الغذائية الصديقة للمخ في صفار البيض، لذا يجب التأكد من تناول صفار البيض خصوصاً في وجبة الإفطار.

2. شاي البابونج: يمكن أن يحسن شاي البابونج الوظيفة الإدراكية وقلة النوم. يمكن أن يقلل أيضاً من التوتر ويعزز التركيز والذاكرة. إنه أحد أفضل أنواع الشاي لصحة الدماغ ولزيادة الطاقة.

3. اللوز: يشتهر اللوز بفائدة المميّزة لتحسين الذاكرة لدى البشر. وترجع أهمية اللوز لوظائف المخ إلى غناه بفيتامين E.

وفي المقابل هناك بعض الأطعمة التي تؤثر على قوة الذاكرة والتركيز وصحة الدماغ عموماً وهي كما يلي:

1. المشروبات السكرية: على غرار تأثير الأطعمة المصنعة، يمكن أن تتسبب المشروبات السكرية في زيادة الوزن دون توفير العناصر الغذائية الأساسية والسعرات الحرارية المفيدة. يمكن أن يؤدي السكر الزائد إلى تلف وظائف الذاكرة والدماغ. في الواقع، ترتبط المشروبات السكرية أيضاً بمرض الزهايمر والخرف. يجب تجنب المشروبات السكرية مثل الصودا ومشروبات الطاقة وعصائر الفاكهة لتقوية الذاكرة والحفاظ على صحة الدماغ.

2. الأطعمة المصنعة: ينبغي إدراج الكثير من الأطعمة المصنعة، ومن بينها رقائق البطاطس وبعض أنواع اللحوم والحلوى كمنتجات غذائية ضارة تملأ المعدة دون فائدة للجسم وتلحق الأذى بأعضائه. يمكن أن يؤدي استهلاك الكثير من الأطعمة المصنعة إلى زيادة الوزن وكذلك تلف أنسجة المخ. لذا ينصح الخبراء بتناول أقل قدر ممكن من الأطعمة المصنعة لمنع إلحاق الضرر بالذاكرة.

3. صلصة الصويا: من الممكن ألا يكون تناول مجرد ملعقة كبيرة من صلصة الصويا مع السوشي مصدرًا كبيرًا للقلق ولكن تناول كميات كبيرة يوميًا لا يفيد صحة الجسم عموماً ويؤثر خصوصاً على أداء المخ لوظائفه وبالتالي يضعف الذاكرة والتركيز على المدى الطويل.

4. الملح: ينصح بتناول الملح بالقدر الموصى به عالمياً، ولا يجب الإفراط فيه لأنه عدو الذاكرة. وفقاً لدراسة علمية، تبين أن تناول الكثير من الأطعمة المليئة بالملح والصوديوم مثل صلصة الصويا يمكن أن يعيق تدفق الدم إلى الدماغ ما يؤثر على المهارات والذاكرة. كما يمكن أن يؤدي تناول الملح بكميات كبيرة إلى اختلال توازن الكهارل والإصابة بالجفاف، وهو أمر غير مفيد للعديد من وظائف المخ.

5. الإيسكريم: وفقاً للعديد من الدراسات، ثبت أن الدهون المشبعة والأطعمة الغنية بالسكر يمكن أن تترك تأثيراً سلبياً على المهارات المعرفية والذاكرة اللفظية. وفي حين أنه من الجيد الاستمتاع بالإيسكريم من حين لآخر، ولكن ينصح الخبراء أن يتم اختيار بدائل غير مضرّة مثل الزبادي اليوناني مع قطع من الفواكه الطازجة ويفضل أن تكون الفراولة أو العنب أو التوت لأنهما مفيدان للصحة والمخ.

أعراض غريبة تتذكر بنقض الماء في الجسم

يعد الماء مركباً ضروريا لضمان نشاط أجسامنا. جسمك طوال اليوم. ولذلك عليك أن تنتبه عندما تعاني من هذا النقص، فعندما تعاني من الأعراض تدل على حاجة الجسم للماء، نذكر

1. مشكلات في الكوليسترول

قد يتسبب الجفاف في تحفيز الجسم ليقوم بإنتاج مزيد من الكوليسترول في محاولة منه للحفاظ على الرطوبة الداخلية وحماية جدران الخلايا، ما قد يرفع منسوب الكوليسترول في الدم.

2. صداع ودوار ومشكلات في التركيز

قد يتسبب الجفاف المزمن في حرمان الدماغ من حاجته من الأكسجين والمواد الغذائية بسبب نقص كمية الدم التي تصل إليه، الأمر الذي يؤدي لمشكلات وصعوبات في الذاكرة والتركيز. كما أن نقص الدم الواصل للدماغ يؤدي كذلك للإصابة بنوبات من الصداع الحاد، وشعور متكرر بالدوار والدوخة وحتى الغثيان.

3. تقلبات مزاجية

أحياناً وعند الإصابة بنوع من سوء المزاج قد يكون كل ما تحتاجه هو كوب من الماء لا أكثر، فقد تبين أن نقص الماء في الجسم يؤثر على النواقل العصبية والتركيز والقدرة على التفكير عموماً.

4. جفاف في الفم

عندما تشعر بجفاف مستمر في الفم وظهور رائحة للنفس فإن هذا قد يكون أحد الأعراض الواضحة لإصابتك بالجفاف، أو لعدم حصولك على كمية كافية من الماء؛ إذ يحتاج الجسم للماء لينتج الإفرازات اللعابية اللازمة للحفاظ على رطوبة الحلق والفم، وحماية اللعاب من الجفاف بسرعة.

لذا من الضروري أن تحافظ على رطوبة للعلامات التي يرسلها لك جسمك نقص الماء، غالباً ما تظهر مجموعة بعضاً منها:

5. صعوبة في خسارة الوزن الزائد

نظراً لأن الجفاف ونقص الماء يتسبب في نقص عام في طاقة الجسم وزيادة الرغبة في تناول أطعمة غير صحية، فإن هذا قد يزيد من صعوبة فقدان الوزن الزائد. وحتى الرياضة في هذه الحالة قد لا تجدي نفعاً، بما أن الجسم يصبح غير قادر على تفتيت الدهون بكفاءة كالمعتاد مع نقص الماء.

6. جفاف في العيون

لا يؤثر نقص الماء في الجسم على الفم والحلق فحسب بل قد تكون من أهم أعراض نقص الماء في الجسم هو جفاف حاد في العيون، فعند عدم الحصول على الماء الكافي قد تجف الغدد الدمعية التي تحافظ على رطوبة العيون وتحميها من الجفاف.

7. ألم في المفاصل

يدخل الماء في تكوين نسبة كبيرة من الغضاريف، لذا فإن شرب كميات كافية من الماء ضروري للحفاظ على العظام من عدم التلامس والاحتكاك سوية عبر وجود غضاريف صحية وسليمة تفصل بينها. ويساعد شرب كميات كافية من الماء المفاصل على امتصاص الصدمات عند القفز أو القيام بأي حركات مفاجئة، لذا فإن عدم شرب الماء كما يجب بانتظام يساهم في الشعور بالألم في المفاصل.

8. انخفاض في الكتلة العضلية وتشنجات

يدخل الماء بنسبة كبيرة في تكوين عضلات الجسم، لذا فمن البديهي أن يتسبب نقص الماء في الجسم بانخفاض في الكتلة العضلية ككل على المدى الطويل، أو قد يتسبب في تشنجات عضلية مزعجة. لذا فإن شرب الماء قبل وأثناء وبعد أداء التمارين الرياضية يساعد وبشكل كبير في الحفاظ على الرطوبة والراحة في الجسم، كما يساعد على التقليل من فرص الإصابة بالالتهابات والتهيج والحرقة التي قد تنتج عن ممارسة الرياضة ورفع الأثقال.

9. الإصابة بالعرض لفترات أطول

يساعد شرب الماء الجسم في الحفاظ على وتيرة عمليات التخلص من السموم بانتظام، إذ يعمل كل جزء في الجسم على التخلص من السموم ويحتاج للماء تحديداً ليقوم بهذا النوع من العمليات الحيوية الهامة بكفاءة. أما إذا لم يحصل الجسم على حاجته من الماء فإن هذه الأعضاء تبدأ بأخذ الماء الذي تحتاجه من أماكن أخرى، مثل الدم، ما قد يؤدي لمشكلات صحية عديدة وخطيرة كالجفاف.

10. التعب الدائم والخمول

عندما يقلل منسوب الماء في الجسم تقوم الأعضاء الداخلية باستعادة حاجتها منه من الدم، الأمر الذي قد يؤدي إلى انخفاض حجم الدم وعدم إيصال الأكسجين بكفاءة إلى باقي أجزاء الجسم كالمعتاد. وبالطبع عندما لا تصل كميات كافية من الأكسجين إلى أجزاء الجسم المختلفة يبدأ الشخص بالشعور بالتعب الدائم والنعاس.

11. اضطرابات في الجهاز الهضمي

يدخل الماء في تكوين مختلف الأنسجة المخاطية المبطنة للجدران الداخلية للجهاز الهضمي، وعندما لا يحصل الجسم على كفايته من الماء تصبح الطبقة المخاطية المبطنة للمعدة أقل سمكاً، ما قد يسبب تلامس أحماض المعدة مع جدران المعدة. وما يحصل هنا قد يسبب مشكلات صحية عديدة وحادة، مثل: حرقة وحموضة المعدة، وصعوبة الهضم، والإمساك وغيرها.

12. انخفاض كمية البول المخرجة يومياً

عادة في الحالات الطبيعية يحتاج الإنسان للتوجه للحمام 4-7 مرات يومياً لتفريغ مثانته، ولكن إذا أصبحت زيارات المرحاض أقل من الرقم المذكور، فهذا يدل على وجود مشكلات وعدم الحصول على الماء الكافي. كما يدل البول الفاتح اللون على حصول الجسم على كفايته من الماء، على عكس البول الداكن الذي يعد واحداً من أعراض نقص الماء في الجسم. وفي بعض الحالات الحادة من نقص الماء والجفاف قد تصاب المسالك البولية بأمراض والتهابات.

13. جفاف البشرة والشيوخوخة المبكرة

يعد الجلد أكبر أعضاء الجسم على الإطلاق، لذا يحتاج نسبة كبيرة من الماء تكفي لإبقائه صحياً ورطباً، ويعد جفاف البشرة أحد أول أعراض نقص الماء في الجسم والجفاف. ويؤدي نقص الماء إلى انخفاض كمية العرق التي يتم إفرازها يومياً، ما يقلل من قدرة الجسم على التخلص من الفضلات عبر العرق، وبالتالي قد يسبب مشكلات صحية عديدة، مثل: حب الشباب وغيره.

تتناول هذه الأطعمة في الصباح الباكر

قد يستيقظ أحدنا في الصباح الباكر فيختار بأي الأطعمة يبدأ، لكن هناك أطعمة، وإن كانت صحية، إلا أنها قد تكون ضارة عندما تكون المعدة فارغة تمامًا من أي شيء. من المهم توخي الحذر، لبس فقط بشأن ما نأكله، ولكن أيضًا وقت تناوله. لذا، في حين أن عددًا من الأطعمة الصباحية الأساسية المفضلة لديك قد لا يكون الخيار الأفضل، ما تزال هناك بدائل مختلفة يمكنك تناولها على معدة فارغة، وستساعدك أيضًا على الابتعاد عن عاداتك الغذائية الصباحية.

هناك مجموعة من الأغذية التي يفضل الابتعاد عنها خلال فترة الصباح لما لها تأثير على المعدة، ومن أهمها هذه الأطعمة:

1. الخضروات النيئة

لا شك أن تناول الخضروات النيئة مفيد وصحي، لكن ليس على معدة فارغة، فالطماطم مليئة بالعناصر الغذائية وكميات عالية من فيتامين C، إلا أنها تحتوي أيضًا على مستويات عالية من حمض التانيك الذي يزيد من حموضة المعدة ويمكن أن يؤدي إلى حدوث قرحة في المعدة. لذلك يمكنك تأخير تناول الطماطم مع سلطة الغداء أو العشاء. وكذلك الخيار وبقية أنواع الخضروات الخضراء فهي غنية بالأحماض الأمينية، والتي قد تسبب آلامًا في البطن.

2. لبن الزبادي

السبب الرئيس لتجنب تناول لبن الزبادي على معدة فارغة هو أن فوائده بكتيريا حمض اللاكتيك الموجودة فيه تصبح غير فعالة بسبب ارتفاع حموضة المعدة، لذلك تحصل على القليل جدًا من الفوائد الصحية من اللبن الزبادي عند تناوله أول شيء في الصباح.



3. السكر المعالج

ندرك جميعًا أن الإفراط في تناول السكر ضار بالصحة، ولكن هل تعلم أن السكر المضاف إلى معظم الأطعمة المصنعة، مثل شراب الذرة عالي الفركتوز والمحليات الأخرى له التأثير نفسه على الكبد مثل شرب الكثير من الكحول؟ ويتم مقاومة السكر الموجود بشكل طبيعي في الفاكهة من خلال الألياف الموجودة فيه، ولكن الكميات الكبيرة من الفركتوز، خصوصًا على معدة فارغة، تؤثر على الكبد بشكل سيئ، ويمكن أن تؤدي إلى تلف الكبد.

4. الموز

يعتبر الموز من أشهر الأطعمة التي تعتمد في الحماية الغذائية، إنه يشبع ويساعد في تخفيف الإمساك، ويعتبره بعض خبراء الصحة غذاءً ممتازًا، لكن الموز يحتوي على كميات عالية من المغنيسيوم والبتاسيوم، ما قد يؤدي إلى اختلال توازن المغنيسيوم والبتاسيوم في الدم إذا كنت تأكل الموز على معدة فارغة تمامًا، ويعتبر الموز مثاليًا بارزًا على تناول الطعام المناسب في الوقت الخطأ.

5. الشاي والقهوة

شرب القهوة على معدة فارغة يزيد الحموضة، ما يسبب بدوره حرقة المعدة وعسر الهضم طوال اليوم، أما شرب الشاي على معدة فارغة فإنه يمكن أن يثبط إفراز العصارة المعدية، ويقلل من الصفراء والحمض في المعدة ما يساعد في الهضم الكلي للأطعمة وهو ضروري لعملية إفراز الكوليسترول الزائد من الجسم.

6. عصائر الفاكهة

بالنسبة لكثير من الناس، يعتبر عصير الفاكهة عنصرًا أساسيًا في وجباتنا الغذائية، ولكن على معدة فارغة، قد يشكل عصير الفاكهة عبئًا إضافيًا على البنكرياس، ويمكن أن يؤثر السكر الموجود على شكل سكر فواكه في الفاكهة سلبيًا على الكبد، وفي حين أنه يبدو خيارًا صحيًا، وفقًا لبحث أجراه قسم علوم التغذية بجامعة تورنتو، إلا أنه عند عصر الفاكهة تفقد بعض الألياف الصحية، حيث تقوم مستخلصات العصير بفصل العصير عن اللب الغني بالألياف. وقد يؤدي فقدان الألياف في عصائر الفاكهة إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم نسبيًا أكثر من تناول الفاكهة الفعلية، ما يسبب مشكلات مثل مرض السكري أو ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

7. الحمضيات

قد تزيد الحمضيات مثل الجوافة والبرتقال من إنتاج الحمض في معدتك، ما يزيد من خطر الإصابة بالتهاب المعدة وقرحة المعدة. ويمكن للجرعة الكبيرة من الألياف والفركتوز في مثل هذه الفاكهة أن تبطئ الجهاز الهضمي إذا جرى تناولها على معدة فارغة.

8. البهارات

تناول الأطعمة الحارة أول شيء في الصباح يسبب زيادة في إفراز الأحماض في المعدة، ما قد يؤدي إلى مشكلات في الجهاز الهضمي في المستقبل، ونظرًا لوجود الكابسيسين، فقد لا يكون تناول الأطباق الحارة كوجبة أولى في اليوم فكرة جيدة، إذ يمكن أن يؤدي تناول البهارات والفلفل الحار على معدة فارغة إلى تهيج بطانة المعدة ما قد يؤدي إلى تفاعلات حمضية وتشنجات، فهي نفاذة بطبيعتها ويمكن أن تؤدي إلى عسر الهضم.

9. المشروبات الغازية

المشروبات الغازية ضارة بصحتنا بغض النظر عن الوقت الذي نشربها فيه من اليوم، لكنها تكون أسوأ عند تناولها على معدة فارغة حيث تختلط الأحماض الكربونية مع أحماض المعدة ما يسبب مشكلات صحية مختلفة مثل الغثيان والغازات، وتفرز معدتك الحمض للمساعدة في هضم طعامك، وإذا لم يكن هناك طعام في بطنك، فأنت تقوم فقط بإدخال حمض إضافي في جهازك الهضمي مما قد يؤدي إلى تقلصات في المعدة أو ألم.

10. المشروبات الباردة

لا بد أنك سمعت أنه من الأفضل أن تبدأ اليوم بالماء الدافئ والعسل، ومع ذلك يستسلم الكثير منا لإغراء شرب كوب من القهوة المثلجة بدلًا من ذلك. قد يؤدي شرب المشروبات المثلجة على معدة فارغة إلى إتلاف الأغشية المخاطية وجعل عملية الهضم بطيئة خلال اليوم، بينما تساعد المشروبات الفاترة على بدء نظامك بعمله والقيام بالتمثيل الغذائي.

نقص هذه المعادن يؤثر على نسبة ذكائك



3. النحاس

يعمل الزنك مع النحاس، لذا يجب الموازنة بين نسبتهما. ودائمًا ما يلاحظ تراجع في نسبتي الزنك والنحاس عند الأطفال المصابين بالتوحد. وهناك ارتباط وثيق بين ارتفاع مستوى الذكاء وتوفر نسبة جيدة من الزنك إلى النحاس. ويلاحظ نقص النحاس عند مرضى الزهايمر. إذ إنه يتوفر بتركيز فائق فيما يطلق عليه الموضع الأزرق في جذع الدماغ الذي يلعب دورًا مهمًا في النوم.

4. المغنيسيوم

يعد الزنك ضروريًا لإنتاج ATP ولتعزيز الطاقة في الدماغ، ومن هنا يكمن الارتباط الوثيق بين نقص المغنيسيوم وتراجع مستوى الذكاء.

5. فيتامين D

يعد نقص فيتامين د من الأمور شائعة الحدوث عند كبار السن، ويحتمل وجود ارتباط بين نقص فيتامين د واختلال الوظائف المعرفية، كما قد يرتبط نقصه بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب، حيث يقوم هذا الفيتامين بوظائف عدة في الدماغ. ويرتبط نقص فيتامين D بعجز التعلم وتراجع مستوى الذكاء والمهارات المعرفية.



1. اليود

فنقص اليود عند الأطفال يؤدي إلى تراجع كبير في نسبة الذكاء بمعدل 13 نقطة. وحتى نقصه عند البالغين يؤدي وفقًا لبعض الدراسات إلى تراجع النسبة بمعدل 15 نقطة. وهي نسبة كبيرة إلا أن أهم فترات تناوله هي أثناء الحمل وأثناء الرضاعة. فهو بغاية الأهمية إذ يتمتع اليود بدور أساسي في تكوين الدماغ. وفي بعض أجزاء الدماغ كالحصين الذي يعد مسؤولًا عن التعلم والذاكرة وتسيير مختلف الأمور الحياتية.

ويعد كل من الحصين والفص الجبهي مسؤولين عن القدرة على حل المشكلات. فالدور الكبير لكل منهما في حل المشكلات ومستوى الذكاء لافت وجدير بالملاحظة.

2. الزنك

الزنك الذي يدخل في مئات التفاعلات الإنزيمية هو ضروري حتمًا للحصين وإنتاج النواقل العصبية. ويؤدي نقص الزنك إلى تراجع مستوى الذكاء.

لبشرة نضرة ومتألقة... تناولي هذه الأطعمة

البشرة هي عنوان الجمال، لذا عليك الاهتمام بها لتتمتعني على الدوام بمظهر جذاب وأنيق. فالحصول على بشرة نضرة ونقية ومشرقة هو الهدف الذي تسعى إليه كثير من السيدات. لكي تتمكني من الاعتناء ببشرتك والتعامل معها بطريقة صحيحة يجدر بك أولاً معرفة نوعها واقتناء المنتجات المناسبة لها، فالبشرة الجافة مثلاً تختلف في احتياجاتها عن تلك الدهنية، والبشرة المختلطة لها خصوصياتها، أما البشرة الحساسة فتتطلب عناية مختلفة. إلا أن هناك بعض الأغذية التي تساعد على الحفاظ على نظارة البشرة، لكن قبل ذلك يجب معرفة أن هناك العديد من العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة على نضارة البشرة وحيويتها. لذا يجب معرفة هذه العوامل لتجنبها والابتعاد عنها لبقاء البشرة نضرة لأطول فترة ممكنة، ومن أهم العوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر على نضارة البشرة:

1. قلة الاهتمام بالبشرة، فالاهتمام الخاطئ بالبشرة أو عدم الاهتمام بها باستمرار قد يكون من العوامل المهمة التي تؤثر على نضارتها بصورة سلبية، وتتمثل قلة الاهتمام بها من خلال قلة تنظيفها، ما يؤدي إلى ظهور البثور، أو استخدام منتجات غير مناسبة لها وقد تسبب تلفها.

2. كثرة التعرض لأشعة الشمس الضارة، التي قد تؤثر على بنية البشرة وعلى الكولاجين والإيلاستين اللذين يساهمان في نضارتها وبقائها مشدودة. التعرض للظروف المناخية القاسية، مثل: الحرارة العالية أو المنخفضة أو الرياح أو الأمطار أو التغيرات المفاجئة في درجات الحرارة فجميعها تتسبب في جفاف البشرة.

3. التغيرات الهرمونية تؤثر بشكل كبير على نضارة البشرة، مثل ارتفاع الهرمونات لدى المراهقين، والهرمونات التي تتواجد أثناء فترة الحمل والحيض وسن الإياس.

4. قلة شرب الماء، فالماء يشكل نحو 70% من جلد الإنسان، وإن حرمان الجسم منه يومياً يؤثر بشكل سلبي على البشرة ويؤدي إلى جفاف البشرة.

5. قلة ممارسة الرياضة قد يؤثر على البشرة بشكل عكسي، فيجب ممارستها بانتظام حيث تنشط الرياضة الدورة الدموية بالجسم وتزيد نسبة الأكسجين في الجلد.

كل طعام وشراب يدخل إلى الجسم ينعكس بالنهاية على مظهره الخارجي، فطبيعة غذائك لها تأثير كبير على وزنك، وبشكلك الخارجي، وعلى بشرتك، وشعرك، وأظفرك. هناك بعض الأغذية الصحية التي ينعكس تناولها على مظهرك الخارجي، تعرف على أهم أغذية ومشروبات لبشرة متوهجة.

- 1 - سمك السلمون: لما يحتويه من بروتينات وفيتامينات.
- 2 - الثوم: من أكثر الأطعمة التي تحافظ على بشرتك، لمساعدته الدم على محاربة البكتيريا والفيروسات بالجسم.
- 3 - سمك الماكريل: يحتوي على مضادات الأكسدة.
- 4 - البطاطا الحلوة: تحتوي على البوتاسيوم والصوديوم وفيتامين «A».
- 5 - الشاي الأخضر: ليس فقط يحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد على نضارة البشرة، بل أيضاً يعمل على بناء وتقوية جهاز المناعة وحرق دهون الجسم.
- 6 - البيض: يحتوي على البروتين والزنك وفيتامينات «A, D, E»، ويعتبر صفار البيضة من أكثر الأجزاء فائدة.
- 7 - النعناع: أثبتت البحوث أن النعناع من الأطعمة التي تساعد في الحفاظ على نضارة نقاء بشرتك، ومن فوائده أيضاً يساعد في التخلص من الصداع.
- 8 - الأفوكادو: ليس فقط مميذاً مذاقه، ولكن يحتوي على فيتامين «E, C» فيعطي بشرتك، بل وأيضاً يقلل من التجاعيد، حيث يفرز الكولاجين بالبشرة.
- 9 - الكرب: من أهم الأطعمة وأكثر الأطعمة الغنية بالمواد التي تساعد على نضارة ونقاء البشرة، مثل فيتامين «B» المركب «A, E»، وكذلك عناصر الماغنسيوم والحديد والبوتاسيوم والفوسفور.
- 10 - الأرز البني: يحتوي على مضادات الأكسدة والماغنسيوم، وهو يحافظ على نضارة وجهك.
- 11 - الطماطم: فوائدها عظيمة، وتحتوي على العديد من المعادن والفيتامينات، وأيضاً ترفع من مستوى الكولاجين في البشرة.
- 12 - المكسرات: تحتوي على فيتامين «E» والماغنسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد.
- 13 - العنب الأحمر: يحتوي على نسب عالية جداً من مضادات الأكسدة التي تساعد على نقاء بشرتك، وأيضاً يعمل على القضاء على أمراض البشرة والجلد، مثل الأكزيما والصدفية.
- 14 - المحار: من الأكلات البحرية الجميلة، وله العديد من الفوائد لاحتوائه على نسبة عالية من الزنك، وأيضاً فيتامين «A» وعنصر السليسيوم.
- 15 - الخرشوف: من أهم الأطعمة التي تفيد البشرة، وذلك لوجود نسبة عالية وهائلة من مضادات الأكسدة، والعديد من الكريماز وأدوات التجميل والعناية بالبشرة الجيدة الجودة تحتوي على الخرشوف في مكوناتها.
- 16 - البروكلي: يحتوي على العديد من العناصر المفيدة للعناية بالبشرة، مثل فيتامينات «A, K, E, C, B» عليك تناوله مرة إلى مرتين أسبوعياً.
- 17 - السمك: إن الأنواع الدهنية من السمك مثل السلمون والتونة، تحتوي على نسبة عالية من أحماض أوميغا 3 التي تخفف من حالات جفاف الجلد؛ مثل الصدفية التي يمكن أن تسمح بالظهور المبكر للتجاعيد. وقد أظهرت الدراسات أيضاً أن البروتينات البحرية يمكن أن تخفف من ظهور التجاعيد الخفيفة. لذلك احرص على تناول السمك مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً. ويعتبر السمك المعلب جيداً مثله مثل الطازج، باستثناء التونة التي تفقد أحماض أوميغا 3 التي تحتوي عليها أثناء عملية الطهو التي تسبق تعليبها.

تخلصي من المسامات الكبيرة بخطوات سهلة

هنالك أشخاص تكون لديهم مسامات الوجه بارزة وواضحة، ومنهم من تكون غير ظاهرة، فهذا الشيء يعتمد على نوع البشرة.

إذا كان الشخص يزعجه ظهور هذه المسامات فمن الممكن الحد منها ولكن لا يستطيع التخلص منها نهائيًا، فالمسامات هي الفتحات الموجودة بشكل طبيعي على سطح البشرة، ووظيفتها إخراج العرق ودهون الغدد الموجودة تحت الجلد.

وتظهر المسامات الكبيرة في الوجه بسبب تراكم الأوساخ وخلايا الجلد الميتة، وقد تتطور المسامات لتصبح بثورا أو حب شباب. وإذا كان الشخص لديه مسامات كبيرة، فقد يكون من الصعب التخلص منها ولكن من الممكن إخفاؤها.

المسامات ظاهرة طبيعية قد تحصل عند العديد من الأشخاص، ولكن هناك طرق يمكنك اتباعها للحد من انتشارها أو من تفاقمها، وفيما يأتي طرق عدة يمكن اتباعها للحد من ظهور المسامات الكبيرة على الوجه:

بالأسبوع. فالتقشير يساعد على إزالة بعض الشوائب من البشرة، وأهمها: التراب والغبار. خلايا الجلد الميتة. الزيوت الزائدة.

6. استخدام قناع الطين

حيث يتم ذلك مرة أو مرتين في الأسبوع، حيث يعمل قناع الطين على إزالة الزيوت من المسام، ويحد أيضًا من توسعها.

إلا أن الإفراط في علاج الجلد قد يسبب التهيج الأمر الذي قد يسبب ظهور المسام الكبيرة وإحداث العيوب بالبشرة.

7. إزالة مستحضرات التجميل قبل النوم

النوم دون إزالة المكياج عن البشرة ليلة كاملة يعمل على تسكير المسام بشكل كامل؛ لأن المكياج يساهم في ظهور البكتيريا على البشرة. هذا الأمر يعد من المسببات الرئيسة لظهور المسامات الكبيرة في الوجه، لذا عليك استخدام مناديل التطهير لإزالة المكياج قبل النوم دائمًا.

1. اختيار منتجات ذات قوام مائي

إذا كان الشخص لديه بشرة دهنية، فعليه استخدام المنتجات التي لها قوام مائي؛ لأنها تعمل على التخفيف من زيوت البشرة، وبالتالي تقليل تراكمها وظهور المسامات الكبيرة.

2. غسل الوجه بشكل يومي صباحًا ومساءً

غسل الوجه هو العناية الأساسية بالبشرة، فعلى الشخص الانتظام بغسل الوجه بالماء والغسول المناسب لنوع البشرة لتقليل الزيوت المتراكمة.

3. اختيار المنظفات القائمة على الهلام

إذا كان الشخص يمتلك بشرة دهنية ويريد الحد من ظهور المسامات، يجب عليه استخدام المنظف القائم على هلام؛ لأنه يساعد على تنظيف الزيت من المسام، ما يقلل من مظهره.

4. تقشير البشرة

على الشخص صاحب البشرة الدهنية أن يقوم بالتقشير مرة أو مرتين

وهناك العديد من الأسباب الرئيسة لظهور المسامات الكبيرة في الوجه من أهمها:

- تراكم الزيوت في مسامات الوجه.
- استخدام أنواع من مواد التجميل لا تتناسب مع نوع البشرة، أو استخدام نوع رديء من مستحضرات التجميل.
- عدم الاهتمام بنظافة البشرة، ما يؤدي إلى تراكم الشوائب التي تعمل على توسيع المسام.
- عدم إزالة المكياج بشكل صحيح بعد كل مرة من وضعه.
- وجود نوعيات من البشرة تساعد على تراكم الشوائب والزيوت، ما يساعد على بروز المسامات كالبشرة الدهنية.
- يذكر أن مدى فعالية الغدد الدهنية للشخص تعتمد على جيناته، وحجم المسام، ووجود مسامات كبيرة ليس مصدر قلق صحي.

هنالك خطوات عدة يمكنك اتباعها للمحافظة على صحة بشرتك وتجنب ظهور المسامات، وأهمها:

1. تناول الطعام الصحي: فالحصول على التوازن الصحيح من المواد المغذية والدهون والبروتينات والكربوهيدرات، يساعد في حصولك على بشرة صحية.
2. شرب الكثير من الماء: إذ إن الماء يساعد على تحسين البشرة ونضارتها.
3. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام: ذلك يزيد من تدفق الدم إلى جميع أجزاء الجسم، مما فيه البشرة، ولكن عليك بشطف الجلد بالماء دأماً بعد التمرين.

تمرين Side Plank Hip

ابدأ التمرين بوضع نفسك على الحائط مع لمسه كعبيك وكتفيك. اجعل كتفيك متوازيين مع معصميك وقدميك مكديتين فوق بعضهما البعض. أبق قلبك مشدوداً وعضلات الألوية، قم بإمالة وثنى الوركين بشكل مستقيم لأعلى ولأسفل، مع الحفاظ على التوتر في منحنياتك طوال الوقت. أكمل 3 مجموعات من هذا التمرين.

تمرين السحب

يتم هذا التمرين من خلال السحب لأسفل خلف الرقبة، ما يتسبب في الانحناء إلى الأمام وبالتالي زيادة الضغط على الكتفين وسهولة الإصابات، لذلك فمن الأفضل تجنب هذا التمرين أو إجراؤه أمام الرقبة بدلاً من خلفها.

الجرى

يقدم تمرين الجري الكثير من الفوائد الصحية للجسم، ولكن بعد سن الخمسين يزيد فرص الإصابات، لذلك فمن الأفضل تجنب الجري الزائد وممارسة هذا التمرين بشكل أقل.

الألعاب المائية

ينصح بعض الأطباء بممارسة السباحة والتمارين الرياضية المائية بعد سن الخمسين، ما يساعد على الشعور بالراحة وتقوية الجسم بشكل ملحوظ.

لتستعيد عضلاتك بعد تقدمك في العمر ابدأ بهذه التمارين

يأتي التقدم في العمر بالعديد من التغييرات التي قد يكون من الصعب قبولها. أولاً، تقل كتلة عضلاتك، وقد تنهار قواك. ويمكن أن يحدث ذلك في وقت مبكر من عمر 35 عامًا، إذ إنه يمكن فقدان كتلة العضلات بمعدل من 1% إلى 2% كل عام، ويصل إلى 3% بعد بلوغك 60 عامًا. يمكن أن يخسر البالغون الذين لا يدمجون أي تمارين قوة في أنظمة اللياقة البدنية الخاصة بهم ما بين 4 و 6 أرطال من الوزن. بمعدل عضلة كل 10 سنوات.

إذا كنت ترغب في الحفاظ على لياقتك البدنية، والتقدم في العمر بأمان، والحفاظ على نوعية حياة جيدة، فإن تدريب القوة هو اسم اللعبة. هذا يعني استخدام قطع مختلفة من المعدات، مثل أحزمة المقاومة والأثقال والألات أثناء اللعب. ومع ذلك، يمكن أن تكون حركات وزن الجسم أيضًا طريقة رائعة لمساعدتك على استعادة كتلة العضلات. يمكن إجراؤها بشكل أساسي في أي مكان، وهي مكان قوي لبدء رحلة لياقتك إذا لم يكن لديك إمكان الوصول إلى المعدات.

ستجد أدناه قائمة بتمارين وزن الجسم المثمرة التي يمكنك القيام بها لاستعادة كتلة العضلات في الخمسينات من العمر وما بعدها.

تمرين الطعنات

خلال تمرين الطعنات حافظ على قلبك مشدوداً وصدرك طويلاً أثناء إخراج ساق واحدة إلى الجانب أثناء استقامة الساق الخلفية. ثبت كعبك بقوة على الأرض، ثم ادفع وركيك للخلف، واجلس منخفضاً قدر الإمكان، واحصل على شد داخلي قوي للساق الأخرى.

تمارين الساق الواحدة

ابدأ الحركة بالاستلقاء على ظهرك مع ثني ركبتيك. ارفع ساقاً واحدة، وحافظ عليها مستقيمة وأنت ترفعها في الهواء. تأكد من أن قلبك يظل مشدوداً وأنت ترفع الساق الموجودة على الأرض. قم بثني عضلات المؤخرة بقوة في الجزء العلوي من الحركة لمدة ثانيتين فقط، ثم عد للأسفل. قم بأداء 3 مجموعات من 15 عدة لكل رجل.

تمرين set up

تبدأ تمارين التدرج بوضع قدمك على درج منخفض أو صندوق أو مقعد. أبق صدرك مرتفعاً وأنت تميل إلى كعب رجلك الأمامية وتدفعه للخروج. قم بثني عضلاتك الرباعية وغلوت في الجزء العلوي من الحركة، ثم اخفض نفسك باستخدام التحكم قبل أداء ممثل آخر. أكمل 3 مجموعات من 10 ممثلين في إحدى ساقيك قبل التبديل إلى الأخرى.



3. اطلب كوبًا من الشاي الأخضر

تحتوي العديد من أنواع الشاي على مادة الكافيين، لكن نوعًا واحدًا يحتوي على حارق قوي للدهون بشكل خاص ووجود بوفرة في الشاي الأخضر، ما يساعدك على حرق مزيد من السعرات الحرارية حتى أثناء الراحة، ما يؤدي إلى فقدان الوزن.

4. اشرب كوبًا من الماء قبل كل وجبة

هذه عادة جيدة لزيادة حرق الدهون لعدد من الأسباب. إذ يعد الماء أمرًا بالغ الأهمية إذا كنت تريد أن تعمل أعضاؤك على النحو الأمثل. إضافة إلى أن الماء يمكن أن يساعدك على البقاء رطبًا جيدًا مع استهلاك سعرات حرارية أقل، كوب من الماء قبل الوجبة يملأ معدتك تمامًا كما تفعل مقبلات الحساء، ما يساعد على إرضاء الجوع ولكن من دون السعرات الحرارية. وغالبًا ما نخدع آلام الجوع. ولا يخفى على الجميع أنه في بعض الأحيان يمكن أن يظهر العطش على أنه جوع، لذا فإن شرب الماء طوال اليوم يمكن أن يساعد في الحفاظ على رطوبة الجسم وقد يساعد في التخلص من الجوع والرغبة الشديدة.

5. تناول البروتينات مع القليل من الكربوهيدرات

إليك نصيحة يمكن أن تساعدك على سحق آلام الجوع أثناء بناء العضلات: عندما تأكل الكربوهيدرات، اعتد على دمجها مع مصدر للبروتين، إذ يهضم البروتين بشكل أبطأ، لذلك ستشعر بالشبع لفترة أطول بعد الوجبة، ما قد يساهم في تناول عدد أقل من السعرات الحرارية التي يتم تناولها عموماً. بالإضافة إلى ذلك، فإن البروتين (البيض، والملكسرات، والأسماك، والفاصوليا، والبقوليات، ومنتجات الألبان) يحافظ على الكربوهيدرات التي تتناولها من التحول سريعاً إلى جلوكوز سريعة في مجرى الدم، ما يرفع نسبة السكر في الدم.

6. عشاء بلا لحوم

إن تناول مزيد من الخضار واللحوم بشكل أقل هو عادة عظيمة للصحة وكذلك لفقدان الوزن. لكن هذا لا يعني أن عليك أن تبذل قصارى جهدك لجني الفوائد. اعتد على تناول عشاء واحد كل أسبوع من دون لحوم، وركز على البروتين النباتي.

عادات تساعدك على تقليل دهون البطن وفقدان الوزن

إنقاص الوزن ودهون البطن لا يحدث بين عشية وضحاها، إلا أن خبراء التغذية والبحوث السريرية يقترحون بعض العادات التي يمكن أن تسرع من حرق الدهون من خلال تقليل السعرات الحرارية التي تستهلكها ورفع التمثيل الغذائي الخاص بك. لذا فإن الأمر متروك لك لتحويل هذه العادات إلى نمط للحياة. الغالبية تسعى إلى حرق دهون البطن وإنقاص بعض الكيلوغرامات، لذا فإن اتباع بعض العادات الغذائية قد يساعدك على حرق الدهون، ومن أهم هذه العادات الغذائية التي ستساعدك على حرق الدهون في وقت قياسي ويمكن أن تتبعها لتكون نمطاً حياتياً في التغذية هي:

1. تناول الخضار الورقية كل يوم

الدهون التي تريد مهاجمتها من خلال عادات الأكل الصحية تسمى الدهون الحشوية. هذه هي الدهون الموجودة في أعماق البطن، وتحيط بشكل خطير بالأعضاء الحيوية مثل الكبد والبنكرياس. تظهر البحوث أن الدهون الحشوية تفرز مواد كيميائية حيوية قد تسبب متلازمة التمثيل الغذائي وأمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطان. ولكن يمكنك العثور على ما يستطيع حرق الدهون بتناول الخضروات الورقية الداكنة مثل السبانخ واللفت والجرجير والكرنب.

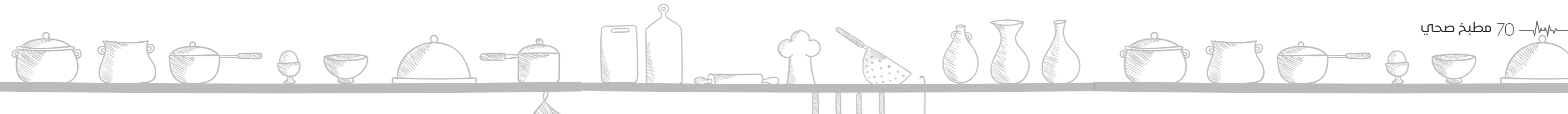
وتشير دراسة في مجلة أكاديمية التغذية وعلم التغذية إلى أن تناول الكثير من الخضروات غير النشوية ذات الألوان الداكنة مثل هذه الخضروات يرتبط بانخفاض الدهون الحشوية في البطن وكذلك الدهون داخل الكبد. تعتبر هذه الخضار الورقية الداكنة من الأطعمة الفائقة؛ لأنها منخفضة في السعرات الحرارية كما أنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية مثل فيتامين K والمغنيسيوم والفولات والكالسيوم وفيتامين C والألياف غير القابلة للذوبان.

2. اشرب القهوة الكبيرة

الكافيين منبه معروف بقدرته على رفع مستوى اليقظة والوظيفة الإدراكية والتمثيل الغذائي، وقد يساعد هذا الأخير في إنقاص الوزن. لا شك أنك شعرت بدفعة متوترة من الطاقة بعد تناول فنجان من الإسبريسو. هذا هو معدل ضربات القلب والتمثيل الغذائي الخاص بك.

وتشير دراسة نشرت في مجلة الجمعية الدولية للتغذية الرياضية إلى أن معزز الكافيين يزيد من حرق الدهون عند إقرانه بالتمارين الرياضية.





نودلز الدجاج بصلصة السمك المقرمشة

السعرات الحرارية 727 سعرة
 • 43 غ بروتين
 • 70 غ كربوهيدرات
 (منها 9.8 غ سكريات)
 • 30 غ دهون (7.1 غ مشبعة)
 • 4.4 غ ألياف
 • 4.2 غ ملح

المقادير

مقادير الدجاج

- 5 فصوص ثوم مفرومة خشنا
- ملعقتان كبيرتان صلصة سمك
- ملعقة كبيرة صلصة صويا خفيفة الملح
- 1 كجم / 2 رطل / 4 أونصات أفخاذ دجاج، الجلد، منزوع العظام (675 غ / 1 رطل / 8 أونصات بعد إزالة العظام)
- ملعقة كبيرة زيت نباتي

الطريقة

- ابدئي بتتبيل الدجاج. امزجي الثوم وصلصة السمك وصلصة الصويا في وعاء كبير. أضيفي قطع الدجاج بعد مزجها جيدًا. ضعها جانبًا لمدة 10 دقائق.
- في هذه الأثناء، انقعي المعكرونة باتباع تعليمات العبوة، وافصليها برفق أثناء نقعها.
- صفّي المعكرونة وقليبيها بزيت السمسم لمنعها من الالتصاق ببعضها البعض.
- سخني الزيت في مقلاة غير لاصقة على نار خفيفة إلى متوسطة. أضيفي أفخاذ الدجاج بحيث يكون جانب الجلد لأسفل، واطهيه لمدة 7-8 دقائق حتى يصبح الجلد هشًا. اقليبي الدجاج واتركيه على النار لمدة 3-4 دقائق أخرى،

مقادير الصلصة

- 3 ملاعق كبيرة زبدة فول سوداني مقرمشة
- ملعقة كبيرة صلصة سمك
- ملعقتان صغيرتان صلصة الصويا
- ملعقتان صغيرتان عسل
- فلفل حمر مفرومة ناعماً
- 200 مل / 7 أونصة من الماء الدافئ

مقادير المعكرونة

- 300 غ / 10 أونصات نودلز أرز بالشعيرية
- ملعقتان صغيرتان زيت سمسم محمص
- جزرتان مقشرتان ومقطعتان إلى أعواد ثقاب رفيعة
- رأس خس، مفروق أو مقطع خشناً
- 150 غ / 5 أونصات بازلاء سكر مقطعة إلى شرائح
- 5 بصلات خضراء مقطعة ناعماً
- حفنة صغيرة من النعناع، أوراقها مفرومة خشنة
- فلفل حمر مقطعة إلى شرائح رفيعة

- ثم أخرجيه من المقلاة وانقله إلى طبق دافئ حتى يبرأ، يمكنك تقطيع الدجاج إلى شرائح للتقديم أو تركه كاملًا.
- صفّي بعض الدهون الزائدة من المقلاة وأعيديها إلى النار. أضيفي كل مكونات الصلصة واخفقيها معًا. يطهى بلطف لمدة 3-4 دقائق حتى تذوب زبدة الفول السوداني لصنع صلصة لامعة.
- صفّي المعكرونة في طبق كبير، ثم ضعها فوقها الجزر، والخس، والبازلاء، والبصل الأخضر.
- صفّي الدجاج المقرمش على النودلز وضعي فوقها النعناع وشرائح الفلفل الحار وصلصة الفول السوداني. تقدم مع أسافين الليمون.



شورية البروكلي والقرنبيط

السعرات الحرارية 100 سعرة
 • 6 غ بروتين
 • 8 غ كربوهيدرات
 (منها 5 غ سكريات)
 • 3.5 غ دهون (0.5 غ مشبعة)
 • 6 غ ألياف
 • 0.1 غ ملح

المقادير

- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 200 غ / 7 أونصات زهيرات القرنبيط (حوالي قرنبيطة صغيرة)
- نصف ملعقة صغيرة بذور كمون
- ملح بحر مطحون طازج وفلفل أسود
- بصلة بنية مفرومة خشنة
- فصا ثوم (مفروم)
- 1.2 لتر / 2 مكابيل من مرق الخضار
- 400 غ / 14 أونصة زهور البروكلي (حوالي رأس صغير من البروكلي، بما في ذلك السيقان)

الطريقة

- سخني الفرن إلى 200 درجة مئوية / 180 درجة مئوية.
- قلبي زهور القرنبيط مع نصف ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وبذور الكمون وكمية وافرة من الملح والفلفل. تحمص لمدة 15 دقيقة على صينية خبز حتى تبدأ الأزهار في التحميص.
- سخني ربع ملعقة الزيت المتبقية في قدر كبير بغطاء على نار متوسطة.
- اقلي البصل برفق مع رشّة ملح لمدة 8-10 دقائق حتى يصبح البصل طريًا وذهبيًا قليلًا.
- أضيفي الثوم إلى المقلاة واطهي لمدة دقيقة أخرى حتى يصبح عطريًا.
- أضيفي زهور القرنبيط المطبوخة إلى المقلاة، وكذلك أي بذور كمون متبقية في الصينية. ثم أضيفي مرق الخضار والبروكلي، ارفعي النار واتركي الحساء يغلي قبل أن ينضج على نار هادئة. اطهي على نار خفيفة مع الغطاء لمدة 15-20 دقيقة حتى ينضج كل من البروكلي والقرنبيط.
- باستخدام خلاط العصا، اخلطي الحساء حتى يصبح ناعمًا. تحقق من التوابل وقدميها.

WARRIOR ONE

YOGA STUDIO
& CAFE

وارير ون

مكان للراحة و الاسترخاء.
استمتع بوجبة صحية وجرب صف
اليوجا أو البيلاتس!



@warrioronebh
@warriorcafebh



17000838



www.warrioronebahrain.com

الزيوت النباتية صحية

يعتقد كثيرون أن الزيوت النباتية صحية، وأنها أكثر صحة من الزبدة والسمن، هذا ينطبق على زيت الزيتون أو زيت بذور اللفت المفيدة، لكن الزيوت الأخرى مثل زيت فول الصويا والذرة الموجودة في غالبية الأطعمة المصنعة غنية بأحماض أوميغا 6 الدهنية التي تسبب الالتهاب، وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.



تناول الدهون يؤدي إلى زيادة الوزن

وفقاً لغالبية الناس، فإن النظام الغذائي الخالي من الدهون أو النظام الغذائي منخفض الدهون هو الطريق الأساسي لفقدان الوزن، ومع ذلك، فهي أسطورة ملتوية ولها عيوبها الخاصة، فإن استهلاك منتجات أقل دهونا أمر مفيد، ولكن من أجل اتباع نمط حياة صحي، يجب أن يحتوي النظام الغذائي على الدهون الصحية غير المشبعة (أوميغا 3) لأنها تساعد في امتصاص العناصر الغذائية الحيوية مثل الكاروتينات.

المنتجات الخالية من الغلوتين لإنقاص الوزن

إذا كنت تعاني من الاضطرابات الهضمية أو حساسية من الغلوتين، فمن الضروري تناول مثل هذه المنتجات، ولكن تناولها بهدف إنقاص الوزن هو أمر خاطئ تماماً، إذ لا يوجد دليل واضح لهذا الأمر حتى الآن.

الكربوهيدرات ضارة

عادة يلقى اللوم على الكربوهيدرات في المشكلات الصحية، ومشكلات زيادة الوزن، لكن الحقيقة هي أن الكربوهيدرات هي المصدر الأساسي للطاقة لجسم الإنسان، وبدونها يبدأ الجسم بتكسير البروتينات في العضلات للحصول على الغلايكوجين.

البيض يزيد نسبة الكوليسترول في الدم

يحتوي البيض بالتأكيد على الكوليسترول، ولكن لا توجد روابط حتى الآن تربط بينه وبين ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم أو أمراض القلب، والأوعية الدموية لدى الأفراد الأصحاء. ويساعد البيض في توفير العناصر الغذائية الأخرى للجسم، وفي تقليل الوزن.





المستشفى الملكي التخصصي
AL MALAKI
SPECIALIST HOSPITAL

عناية تشمل كل التفاصيل

مراكزنا المتميزة:

- الجراحة العامة وجراحة المناظير
وجراحة السمنة
- التجميل والجراحات التجميلية
- أطفال الأنابيب IVF
- أمراض النساء والولادة
- طب الأطفال وحديثي الولادة



لمعرفة المزيد عن خدماتنا الطبية يرجى التواصل

على تلفون: 80040000 أو على واتساب: 17 759 999

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) | [almalakhospital](#) | [www.almalakhospital.com](#)

Top-rated care

4.9 ★★★★★

