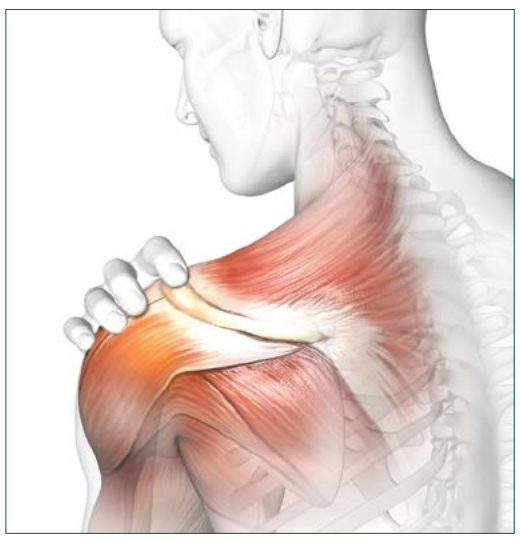
البلاد | فاطمة عبدالله

النساء أكثر عرضة للإصابة بمرض تصلب الكتف مقارنة بالرجال

تعد الكتف المتجمدة أو ما يسمى التهاب المحفظة اللاصق، من الاضطرابات التي تسبب ألما وتيبسا في مفصل الكتف، مع عدم حدوث إصابة في الأنسجة الرخوة التي تشمل الأوتار والأشرطة والعضلات في منطقة الكتف. وأكد اختصاصي العمود الفقري والعظام والمفاصل د. وسيم صالح، أنه يمكن لأي شخص بعمر 6 أعوام وأكثر أن يصاب بالمرض، كما يزداد احتمال الإصابة بعد عمر الأربعين، وتعد النساء أكثر عرضة للإصابة بالمرض مقارنة بالرجال.

د. وسيم صالح



ويبدأ ظهور الأعراض بشكل تدريجي، وقد تزداد سوءا مع مرور الوقت، وعادة ما يستغرق علاج الحالة لفترات طويلة تصل إلى 3 أعوام. ويمكن للألم أن يظهر ويختفي عند الراحة وأثناء النوم، لكن تبقى حركة الكتف أكثر تقييدا ومحدودية.

وذكر أنه تختلف شدة الألم التي يمكن أن تسببها الكتف المتجمدة، وعادة ما تزداد حدته في الليل بحيث يمنع المريض من النوم. ويعد الأشخاص الذين يصابون بحالة الكتف المتجمدة في معظم الأحيان من الأشخاص الذين تعرضوا في السابق لضرر في الكتف.

ويعاني المريض في البداية من ألم في الكتف دون أي تصلب يستمر من 3 حتى 8 أشهر، ثم يظهر التصلب لاحقا ويستمر لمدة 4 إلى 6 أشهر، ثم يتضاءل الألم فيما بعد، بينما تبقى هناك محدودية في الحركة تستمر لمدة سنة إلى 3 سنوات.

ويعد الأشخاص قليلو الحركة أو الأشخاص الذين حددت حركة الكتف لديهم لفترة طويلة، أكثر عرضة للإصابة بالكتف المتجمدة، ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب، منها كسر في الذراع، تمزق في أربطة الكتف، إجراء جراحة ما والإصابة ببعض الأمراض.

وذكر أنه تعد الإصابة ببعض الأمراض أحد أهم عوامل الخطر، التي تزيد من احتمال الإصابة بالكتف المتجمدة، ومن هذه الأمراض مرض السكري، أمراض الغدة الدرقية، أمراض الرئة، مثل: مرض السل، الأمراض الخبيثة، وأمراض القلب، مثل احتشاء عضلة القلب واحتشاء الدماغ والإصابة في الكتف، ما يزيد من خطر حدوث التهاب في المحفظة اللاصقة في الكتف، وقد يساعد تناول بعض مسكنات الألم التي لا تحتاج لوصفة طبية.

وذكر أنه في معظم الأحيان تتحسن حالة المريض في غضون 12 إلى 18 شهرا، وفي حال ازدياد شدة الأعراض قد يلجأ الطبيب إلى حقن الستيرويد، حيث تساعد هذه الحقن داخل المفصل في التخفيف من الألم والالتهاب في المنطقة، خصوصا بالفترة الأولى من المرض، ويتم اللجوء إلى الجراحة في المراحل الأخيرة، إذ يتم إزالة الأنسجة الندبية والالتصاقات في المفصل بواسطة التنظير المفصلي.

8 عادات ينبغي تجنبها لتعزيز الذكاء مع التقدم بالعمر

هناك حقيقة بسيطة للإمكانات البشرية، مفادها أن الذكاء لا يتلاشى مع التقدم في العمر، ولكن لا يمكن أن يصبح الشخص أكثر ذكاء مع تقدمه في العمر، ما لم يواظب على التأمل الذاتي الجاد والاستعداد لتغيير عادات معينة.وهناك 8 عادات يمكن أن تعوق القدرة على الحفاظ على مستويات الذكاء مع التقدم في العمر، كما يلي:

1. تجاهل حاجة الجسم إلى الراحة

إن التقدم في العمر رحلة وليس سباقا. ولكن في كثير من الأحيان، يتعامل الأشخاص معه وكأنه سباق ضد الوقت، ويدفعون أنفسهم إلى أقصى حد متجاهلين نداء الجسد للراحة. وربما يعتقدون أنهم يمكن أن ينجزوا أكثر عبر نوم أقل، ولكن في الواقع، هذا غير منتج. إن النوم هو الوقت الذي يعالج فيه الدماغ المعلومات وينشئ الروابط وينظف نفسه. لذا عندما يبخل الشخص على نفسه في النوم، فإنه في الواقع يحرم دماغه من فترة التعافي الحاسمة.

قد يبدو تخطي النوم وكأنه كسب لساعات إضافية في اليوم، ولكن ربما يكون الثمن غاليا. لذا، إذا كان الشخص يرغب في أن يظل متيقظا مع التقدم في السن، فيجب أن يتأكد من منح دماغه الراحة التي يستحقها.

2. الاستسلام للخوف من الفشل

إن الخوف من الفشل من الطبيعة البشرية. ولكن في بعض الأحيان، يمكن أن يتسبب الخوف في عدم التعلم والنمو. إن كل محاولة فاشلة تعطي فرصة تعلم شيء جديد.

كما أن إدراك أن الفشل ليس نهاية العالم، في الواقع، يضع حجر الأساس للنجاح. لذا، إذا كان الشخص يهدف إلى الحفاظ على ذكائه حادا مع تقدمه في السن، فيجب أن يرحب بالفشل كونه فرصة للنمو.

3. عدم الانخراط في التحفيز العقلي

يعد الدماغ البشري عضوا رائعا يمكنه إنشاء مسارات عصبية جديدة وحتى توليد خلايا عصبية جديدة، وهي العملية المعروفة باسم التولد العصبي. ولكن يجب فهم أن المخ مثله مثل العضلات، إذا لم يتم استخدامها، فإنها تفقد قوتها. وهنا يأتي دور التحفيز العقلي.

إن الأنشطة مثل القراءة والألغاز وتعلم لغة جديدة أو العزف على آلة موسيقية تحافظ على نشاط الدماغ وانخراطه. إنها تتحدى القدرات المعرفية وتحفز إنشاء هذه المسارات العصبية الجديدة.

4. إهمال التمارين البدنية

إن العقل السليم في الجسم السليم، وبالتالي فإن ممارسة التمارين البدنية بانتظام يفيد الجسم والدماغ. تزيد التمارين الرياضية من تدفق الدم إلى الدماغ، ما يوفر العناصر الغذائية الأساسية والأكسجين، التي تساعد في تحسين الوظائف الإدراكية. كما أنها تطلق الإندورفين، والمعروفة بهرمونات "الشعور بالسعادة" التي تساعد في تقليل التوتر والقلق.

5. نظام غذائي غير صحي

إن ما يتناوله المرء يؤثر بشكل كبير على أدائه العقلي. يمكن ملاحظة أنه عند تناول الوجبات السريعة، يزداد الشعور بالخمول ويكافح الشخص للبقاء مركزا. من ناحية أخرى، عندما يحافظ الشخص على نظام غذائي متوازن مليء بالفواكه والخضراوات والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة، فإنه يشعر بمزيد من النشاط واليقظة.

6. تجنب التفاعلات الاجتماعية

في عصر رقمي سريع الوتيرة، يكون من المغري أن ينسحب الشخص إلى فقاعاته الصغيرة. ولكن يجب إدراك أن التفاعلات الاجتماعية تلعب دورا حاسما في الحفاظ على الصحة الإدراكية. إن التواصل مع الآخرين يتحدى الدماغ للتفكير والتفاعل والتكيف مع المواقف والوجهات النظر الجديدة. فهو يحافظ على حدة الدماغ ومرونتها.

7. العيش في بيئة فوضوية

إن حالة البيئة المحيطة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على القدرات الإدراكية. تؤدي البيئة الفوضوية إلى عقل فوضوي. يمكن أن تطغى على الحواس، ما يؤدي إلى تعطل القدرة على التركيز وتجعل الشخص يشعر بالانزعاج.

8. إهمال الصحة العقلية

إن الاهتمام بالصحة العقلية أمر بالغ الأهمية. يمكن أن يؤثر التوتر والقلق والاكتئاب بشكل كبير على القدرات المعرفية ويعيق القدرة على التعلم والنمو. لذا يجب أخذ وقت للعناية بالنفس، بما يشمل ممارسة اليقظة والتأمل ويمكن طلب المساعدة المهنية إذا لزم الأمر، مع ضرورة تذكر أنه لا بأس ألا يكون المرء على ما يرام. إن الصحة العقلية مهمة تماما مثل الصحة الجسدية عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على الذكاء وتعزيزه.

ساعات العمل الطويلة تثير مخاوف على متوسط العمر

في عالم بات سريع الخطى، من الممكن ربط ساعات العمل الطويلة ومتوسط العمر المتوقع ببعضهما البعض، الأمر الذي يثير مخاوف جدية بشأن تأثيرها على الصحة وطول العمر.

وبحسب أحدث الأرقام الصادرة عن منظمة الصحة العالمية ومنظمة العمل الدولية، والتي نشرت في دورية البيئة الدولية، توفي 745 ألف شخص بسبب السكتة الدماغية ومرض القلب الإقفاري في العام 2016 نتيجة ساعات العمل الطويلة، بزيادة قدرها 29 %.

وما يزيد هذا الادعاء ثقلا، أن دراسة أجرتها المعاهد الوطنية الأميركية للصحة، أظهرت أن العمل المستمر لساعات طويلة، والتي غالبا ما يتم تعريفها بأنها أكثر من 48 ساعة في الأسبوع، يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من النتائج الصحية السلبية. وتشمل هذه المخاطر زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية، وحتى الوفاة في وقت مبكر من الحياة.

وإن التعرض المستمر لمستويات عالية من التوتر بسبب الإفراط في العمل يمكن أن يؤدي إلى زيادة مستويات الكورتيزول، والتي يمكن أن تساهم بمرور الوقت في ارتفاع ضغط الدم والسكري وغيرها من الحالات المزمنة.

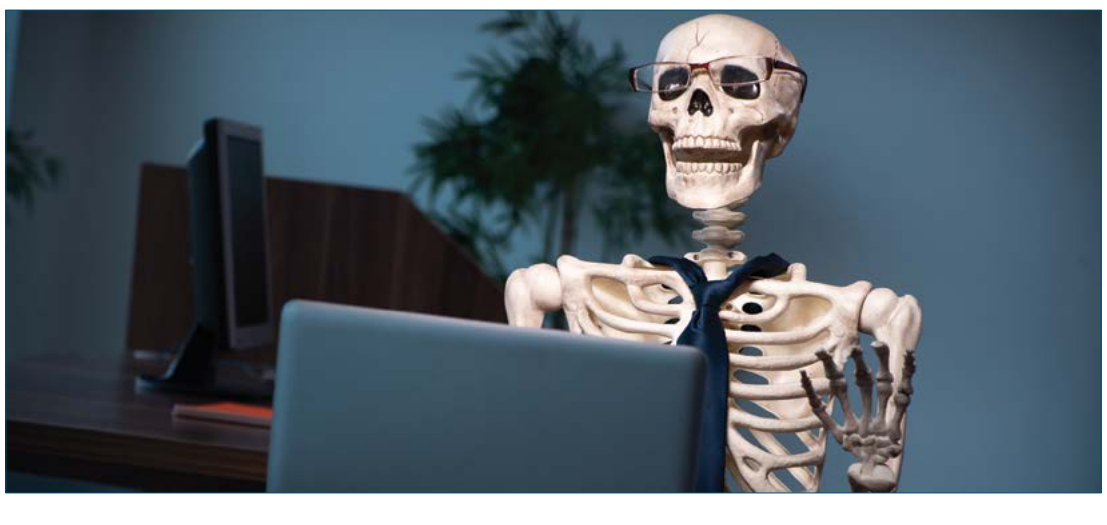
وبحسب البيانات التي نشرتها منظمة الصحة العالمية، فإن العمل لمدة 55 ساعة أو أكثر في الأسبوع يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 35 % وزيادة خطر الوفاة بسبب مرض القلب الإقفاري، وهي حالة مرضية يميزها نقص الأوكسجين (انخفاض إمدادات الدم) في عضلة القلب، وعادة ما يرجع إلى داء شريان القلب التاجي، والتصلب العصيدي للشرايين التاجية.

ويزيد من مخاطر ساعات العمل الطويلة التقدم بالسن والتدخين وفرط كوليسترول الدم والسكري وفرط ضغط الدم، وهو أكثر شيوعا لدى الرجال الذين لديهم أقارب يعانون منه بنسبة 17 %، مقارنة بالعمل لمدة 35 - 40 ساعة للأسبوع. وكشفت المراجعات النظامية والتحليلات التلوية أيضا عن نتائج مماثلة. ويحدث هذا الخطر المتزايد نتيجة لمجموعة من العوامل، مثل الإجهاد لفترات طويلة وعدم النشاط البدني الكافي وقلة النوم، وهي كلها شائعة بين أولئك الذين يعملون لساعات طويلة بشكل مفرط.

إن الطريقة الأكثر شيوعا لوصف العلاقة بين النشاط البدني أو التمرين ونتيجة أمراض القلب والأوعية الدموية تشير إلى أنه في حين أن زيادة حجم التمارين الرياضية تؤدي إلى انخفاض المخاطر، فإن التحول من نمط حياة خامل إلى نمط نشط بشكل خفيف أو معتدل يؤدي إلى انخفاض كبير في المخاطر. لذلك، فإن أي نشاط بدني هو أفضل من عدم القيام بأي نشاط بدني على الإطلاق، ولكن يبدو أن المستويات الأعلى من النشاط البدني تعمل على خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويؤثر عدم التوازن بين العمل والحياة أيضا سلبا على الصحة العقلية، ما يزيد من احتمال الإصابة بالقلق والاكتئاب، والتي تعد في حد ذاتها عوامل خطر للإصابة بمختلف المشكلات الصحية الجسدية.

كل هذه المخاوف الصحية تخلق مشكلة كبيرة فيما يتعلق بمتوسط العمر المتوقع، ما يتسبب في حدوث وفيات غير ناضجة. ومن ثم، فمن الأهمية بمكان أن يدرك كل من أصحاب العمل والموظفين أهمية التوازن بين العمل والحياة.



ما كمية السكر المسموح بتناولها يوميا؟

تنصح المنظمات الصحية بالحد من تناول السكر المضاف، بحيث لا يزيد عن 25 غراما يوميا للنساء والأطفال، و36 غراما للرجال.

ويساهم الإفراط في تناول السكر في زيادة الوزن ومرض السكري من النوع الثاني ومشكلات في القلب وتسوس الأسنان، وفقا لما ورد في تقرير صحيفة Times of India، حيث ينبغي اختيار الأطعمة الكاملة، والتقليل من المشروبات السكرية، واختيار المحليات الطبيعية مثل العسل أو التمر.

يعد السكر مصدرا رئيسا للطاقة للجسم، إلا أنه يسبب مشكلات صحية أكثر أهمية، بما يشمل السمنة والسكري وأمراض القلب إذا تم تجاوز الكمية المسموح بها. إن معرفة الكمية المقبولة من السكر في النظام الغذائي اليومي يساعد في الحفاظ على الصحة والرفاهية العامة.

ووضعت المنظمات الصحية مثل منظمة الصحة العالمية WHO وجمعية القلب الأميركية AHA مبادئ توجيهية لتناول السكر يوميا حيث إن حصة النساء لا تزيد عن 6 ملاعق صغيرة (25 غراما) من السكريات المضافة يوميا.

أما حصة الرجال فلا تزيد عن 9 ملاعق صغيرة (36 غراما) من السكريات المضافة يوميا. وللأطفال أقل من 6 ملاعق صغيرة (25 غراما) يوميا من السكريات المضافة، حسب العمر واحتياجات السعرات الحرارية.

وتشمل التوصية السكريات المضافة في الأطعمة مثل الحبوب المكررة والمعجنات والكعك والحلوى والشاي المحلى أو القهوة، وليس محتوى السكر الطبيعي في الفواكه أو الخضروات أو منتجات الألبان.

كما أن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر غالبا ما تكون كثيفة السعرات الحرارية، ولكنها فقيرة من الناحية التغذوية، ما يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام والسمنة.

وقد يسبب السكري مرض السكري من النوع 2 مع مرور الوقت، إضعاف وظيفة الأنسولين، ما يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري.

ويمكن أن تؤدي الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر إلى رفع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، ما يساهم في الإصابة بأمراض القلب.

ويغذي السكر البكتيريا الموجودة في الفم، ما يؤدي إلى تسوس الأسنان ومشكلات اللثة.

ولتقليل استهلاك السكر يجب فحص أغلفة المواد الغذائية بحثا عن السكريات المخفية، والتي غالبا ما يتم تصنيفها على أنها فركتوز أو سكروز أو غلوكوز.

كما يجب استبدال المشروبات الغازية والمشروبات المحلاة بالماء أو شاي الأعشاب أو الخيارات غير المحلاة.

إضافة إلى أهمية تناول الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة بدلا من الأطعمة المصنعة.

ويمكن أن يضيف العسل أو الستيفيا أو التمر حلاوة دون سعرات حرارية إضافية.

وينبغي تضمين البروتينات والدهون الصحية والألياف للحفاظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة والحد من الرغبة الشديدة في تناول السكر.

وتحتوي السكريات الطبيعية، الموجودة في الفواكه ومنتجات الألبان، على عناصر مغذية مثل الألياف والفيتامينات والمعادن التي تساعد على الهضم والصحة. ولا توفر السكريات المضافة في الأطعمة المصنعة أي فائدة غذائية، وتساهم فقط في السعرات الحرارية الفارغة.

وعلى الرغم من أن السكر ليس سيئا بطبيعته، إلا أن الاعتدال في تناوله بالكمية المناسبة مهم لتجنب المشكلات الصحية على المدى الطويل. يجب تقليل السكريات المضافة ومحاولة تضمين مزيد من الأطعمة الكاملة الغنية بالعناصر الغذائية في النظام الغذائي. ومع الاختيارات المدروسة، يمكن تذوق حلاوة الحياة دون التضحية بالصحة والعافية.

sehatonaalbilad
albiladpress.com
للتواصل: 36531616
zainab.swar@albiladpress.com
dalila.arnaout@albiladpress.com

البلاد فاطمة عبدالله

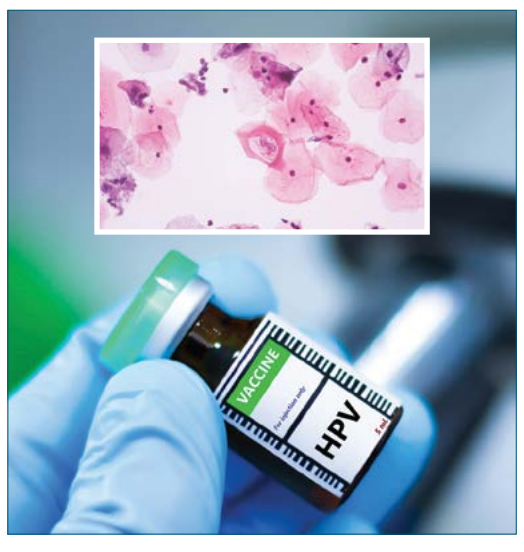
يمنع من حدوث المضاعفات كالثواليل الجنسية

د. زهـرة عبداللـه: تطعيم فايروس الـورم الحليمي البشري يوفر حماية تفوق 90 % ضد الكثير من السرطانات

أكدت طبيبة الطب العام في مستشفى الهلال الطبي د. زهرة عبدالله حبيب، أن دراسات عديدة أثبتت أن تطعيم فيروس الورم الحليمي البشري يوفر حماية تصل إلى أكثر من ٩٠ % ضد الكثير من تلك السرطانات التي تسببها العدوى بالفيروس منذ بدء التطعيم حتى الآن، كما أنه يمنع من حدوث المضاعفات كالثواليل الجنسية.

وقد يقلل التطعيم من نسبة المرضى الذين قد يعانون مما يسمى بتغيرات الخلايا، التي تنذر بحدوث سرطانات الشرح والمهبل وعنق الرحم والفرج.

د. زهرة عبدالله



وقالت: إن فيروس الورم الحليمي البشري هو فيروس ينتقل عبر الانتقال بالتلامس (SKIN-TO-SKIN CONTACT)، حيث تحدث العدوى به غالبا بالاتصال الجنسي، وله أكثر من 200 نوع، بعضها تم تصنيفه بعالي الخطورة.

وأضافت أن اللقاح المضاد لهذا الفيروس يوفر الوقاية للذين يتلقونه (سواء الإناث أو الذكور)، من سرطانات مختلفة يتسبب بها الفيروس نفسه نتيجة للعدوى به، مثل سرطانات: عنق الرحم، الشرج، القضيب، الفموي البلعومي، والفرج والمهبل.

وذكرت أن للفيروس الحليمي البشري أنواعا عديدة، ولقاح فيروس الورم الحليمي البشري المتوافر في البحرين يحمي ضد أنواعه الخطيرة وهي: 16 و18 التي تسبب معظم السرطانات المرتبطة بالفيروس التي ذكرت، مشيرة إلى أن اللقاح يحمي أيضا من ~~7 أنواع أخرى منها،~~ وهي 6 و58، 52، 45، 33، 31، و11.

ولفتت إلى أن فترة الوقاية التي يوفرها التطعيم تستمر مدة طويلة جدا من بعد أخذ التطعيم.

وأكدت أن التطعيم المتوافر ليس تطعيما جديدا، بل هو قديم جدا، ومطروح في المستشفيات الخاصة منذ فترة طويلة لجميع الفئات العمرية المسموح لها أخذ التطعيم، ومنها الفئة التي تتراوح أعمارها بين 9 و14 سنة (جرعتان تفصل بينهما 6 أشهر)، والفئة العمرية من 15 إلى 26 سنة والتي تأخذ 3 جرعات، الأولى في وقت مناسب، في حين أن الجرعة الثانية بعد شهرين من الجرعة الأولى، والثالثة بعد 6 أشهر من الجرعة الثانية.

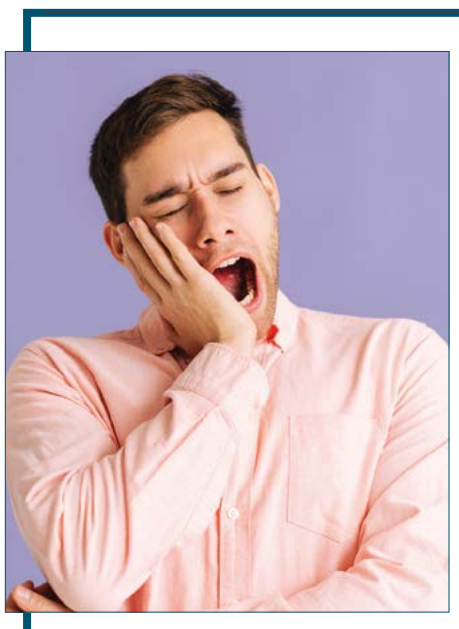
وقالت: بدأت البحرين ضمن برنامج التحصين الوطني، الذي يستهدف الفئة العمرية من 12 إلى 13 سنة بتطعيم طلبة المدارس منذ سنتين فقط. ولم يتم إتاحته للجميع في المراكز الحكومية بعد، كما في المستشفيات الخاصة، إلا لبعض الحالات الخاصة المعرضة لمضاعفات هذا الفيروس.

وعن المضاعفات المحتمل حدوثها بعد أخذ التطعيم، ذكرت أن معظم الذين يتلقون التطعيم قد لا يعانون من أي مضاعفات، ولكن البعض منهم قد يعاني من ألم واحمرار في مكان التطعيم، ارتفاع في درجة حرارة الجسم، وألم في الرأس، وغثيان.

وفي الختام نصحت د. زهرة أولياء أمور الفئة المستهدفة لأخذ التطعيم في المدارس، بعدم التردد والموافقة على تطعيم أبنائهم، ومراجعة الطبيب المختص إذا كانت لديهم شكوك أو أي مخاوف، أو اللجوء إلى مصدر موثوق يقدم معلومات صحيحة عن التطعيم، إذ إن التطعيم أثبت فاعليته وأمانه منذ فترة طويلة، وقلل بنسبة كبيرة جدا من حدوث مضاعفات الفيروس، وحد من حدوث السرطانات التي يتسبب بها.

دراسة: متلازمة "التعب المزمن" تطارد المتعافين من "كورونا"

توصلت دراسة جديدة إلى أنه بعد 6 أشهر أو أكثر من الإصابة بفيروس كورونا، كان المشاركون أكثر عرضة بنحو 7.5 مرات لتلبية المعايير التشخيصية لمتلازمة التعب المزمن مقارنة بمن لم يصابوا بالعدوى. وكتب باحثو الدراسة، التي قادتها الباحثة سوزان فيرنون المتخصصة في مجال متلازمة التعب المزمن أو التهاب الدماغ والنخاع الشوكي من مركز باتمان هورن في الولايات المتحدة: "تقدم نتائج الدراسة دليلا على أن معدل وخطر الإصابة بمتلازمة التعب المزمن/التهاب الدماغ، في أعقاب الإصابة بفيروس سارس-كوف2-، قد ارتفع بشكل كبير".



وأضاف الباحثون أن نتائجهم "مدعمة بدراسات أخرى أشارت إلى تورط عوامل معدية مثل فيروس إبشتاين بار وفيروس نهر روس وأمراض غير فيروسية مثل حمى كيو وداء الجيارديات في مسببات متلازمة التعب المزمن".

وفي حين أنه لا أحد يعرف ما الذي يسبب متلازمة التهاب الدماغ/ النخاع الشوكي، يُعتقد أن العدوى الفيروسية ربما تكون سببا محتملا.

ويتشارك مرض كوفيد طويل الأمد ومتلازمة التعب المزمن في العديد من الأعراض المتداخلة، ويشتبه بعض العلماء في أن المرضين مرتبطان بطريقة ما أو ناجمان عن نفس العوامل.

وفي الواقع، تشير التقديرات الحالية إلى أن ما بين 13 % و58 % من الأشخاص المصابين بكوفيد طويل الأمد يستوفون المتطلبات التشخيصية لمتلازمة التعب المزمن.

وقبل جائحة كوفيد بالعام 2020، قُدر العبء الصحي الناجم عن متلازمة التعب المزمن في الولايات المتحدة بأنه ضعف العبء الناجم عن فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز).

والآن بعد أن أثر فيروس "كوفيد 19" على أكثر من 18 مليون بالغ، يتوقع بعض الباحثين أن العالم ربما يواجه تضاعف عدد حالات الإصابة بمتلازمة التعب المزمن في المستقبل القريب.

ويرجح الباحثون أن نتائج الدراسة تشير إلى أن متلازمة التعب المزمن بعد الإصابة بمرض كوفيد 19 "يمثل مجموعة فرعية شديدة المرض" من مرضى كوفيد لفترة طويلة. ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفك الارتباط بين هذين التشخيصين، خصوصا أن كلا المرضين يختلفان بدرجة كبيرة من مريض إلى آخر.

وعلى الرغم من أن نسبة 4.5 % ربما لا تبدو كبيرة، إلا أنها أعلى بمرات عدة من المعدل قبل العام 2020. وعلاوة على ذلك، اعتبر ما يقرب من 40 % من المشاركين المصابين "شبيهين بمتلازمة التعب المزمن"، ما يعني أنهم أظهروا على الأقل أحد أعراض متلازمة التعب المزمن/ التهاب الدماغ أو النخاع الشوكي بعد 6 أشهر من الإصابة بفيروس "كوفيد 19".

وبالمقارنة، فإن 0.6 % فقط من المشاركين غير المصابين استوفوا المعايير التشخيصية لمتلازمة التعب المزمن، وكان لدى 16 % منهم عرض واحد فقط.

كان الشعور بالضيق بعد بذل مجهود، والذي يحدث عندما تزداد الأعراض سوءا بعد بذل مجهود، هو الأعراض الأكثر شيوعا التي أبلغ عنها جميع المشاركين المصابين بمتلازمة التعب المزمن. وكان عدم تحمل الوقوف، حيث يؤدي الوقوف إلى انخفاض ضغط الدم وارتفاع معدل ضربات القلب، هو العرض الأكثر شيوعا. وفي الوقت نفسه، يميل كوفيد طويل الأمد إلى أن يتميز بأعراض مستمرة لكوفيد 19 نفسه، مثل مشكلات الجهاز التنفسي أو آلام الصدر.

5 عادات صباحية تساعد على حرق دهون "الكرش"

يعد فقدان الدهون الموجودة في منطقة الخصر "الكرش" أحد أكبر التحديات التي تواجه المرء عند محاولة الوصول إلى الشكل المثالي. ورغم أن ممارسة التمارين الرياضية والنظام الغذائي يلعبان دورا كبيرا، إلا أن العادات الصباحية الصغيرة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على محيط الخصر بمرور الوقت.

وتعد طريقة بدء اليوم مفتاح عملية التمثيل الغذائي والهضم وحرق الدهون. فإذا كان الشخص يريد تقليل دهون البطن، فإن التركيز على روتين الصباح الصحيح هو المفتاح. وهناك 5 عادات صباحية تساعد على خسارة دهون الخصر بشكل طبيعي وصحي، ومن هذه العادات شرب الماء بالليمون؛ إذ إن شرب كوب من الماء الدافئ بالليمون أول شيء في الصباح يمكن أن يفعل العجائب لعملية التمثيل الغذائي، إذ يحتوي الليمون على فيتامين C، الذي يساعد في أكسدة الدهون، في حين يساعد الماء الدافئ على الهضم وطرد السموم.

وتقول دراسة أجريت العام 2018 إن البقاء رطبًا يمكن أن يساعد الشخص على إنقاص الوزن. ويمكن أن يؤدي إضافة قليل من القرفة أو العسل إلى تعزيز خصائص حرق الدهون بشكل أكبر.

كما أن تناول وجبة فطور غنية بالبروتين يمكن أن يعزز رحلة فقدان الدهون أو يبطئها، إذ إن تناول وجبة فطور غنية بالبروتين يجعله الفرد يشعر بالشبع لفترة أطول، ويقلل من الرغبة الشديدة في تناول الطعام، ويحافظ على استقرار مستويات السكر في الدم.

وتساعد الأطعمة مثل البيض والجبن القريش والمكسرات في بناء العضلات وتقليل دهون البطن.

وتعد التمارين الهوائية السريعة، أي ممارسة التمارين الرياضية قبل تناول وجبة الفطور، طريقة رائعة لحرق الدهون المخزنة.

وعند ممارسة الرياضة على معدة فارغة، يعتمد الجسم على احتياطيات الدهون للحصول على الطاقة بدلاً من الكربوهيدرات.

ويمكن أن يساعد المشي السريع لمدة 20 إلى 30 دقيقة، أو الركض الخفيف، أو القفز بالحبل في حرق السعرات الحرارية الزائدة وتقليل دهون الخصر.

ويعد التوتر أحد الأسباب الرئيسة لتراكم الدهون العنيدة في البطن. إن ارتفاع مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر) يؤدي إلى تخزين الدهون حول الخصر.

ويمكن لبضع دقائق من التنفس العميق، أو ممارسة اليوغا، أو التأمل كل صباح أن يخفض مستويات الكورتيزول ويحسن الهضم، الذي يلعب دورًا في فقدان الدهون.

وعندما يكون العقل هادئًا، يعمل الجسم بكفاءة أكبر، ما يدعم عملية التمثيل الغذائي الأكثر صحة.

كما يمكن أن يكون التعرض لأشعة الشمس الصباحية له تأثير مدهش على تقليل دهون الخصر. وفقا لدراسة أجريت العام 2013، فإن الأشخاص الذين لديهم مستويات كافية من فيتامين D يميلون إلى أن يكون لديهم دهون أقل في البطن.

ويساعد ضوء الشمس على تنظيم عملية التمثيل الغذائي وتحسين الحالة المزاجية، ومنع الأكل العاطفي.

إن التعرض لأشعة الشمس لمدة 10 إلى 15 دقيقة فقط في الصباح يمكن أن يساعد في الحفاظ على مستويات صحية من فيتامين D، ما يدعم بشكل غير مباشر فقدان الدهون.

أطعمة تساعد على تقليل التجاعيد... احرص عليها

يهتم كثيرون بالبشرة، ويسعون إلى الاحتفاظ ببشرة تتميز بمظهر شبابي مع تقليل الخطوط والتجاعيد مع التقدم في العمر. وفي هذه الأثناء تتسارع الدراسات لإيجاد الحلول، إذ بينت دراسة جديدة أن هناك 8 عناصر غذائية صحية يمكن أن تساعد في تقليل التجاعيد وتؤدي إلى الحفاظ على نضارة البشرة، ومن أهم هذه الأغذية:

1. الكولاجين

يعد الكولاجين بروتينا أساسيا يوفر البنية والقوة والمرونة للبشرة، ويساعدها في الحفاظ على مظهرها الشبابي. مع التقدم في العمر، ينخفض إنتاج الكولاجين، ما يؤدي إلى ظهور التجاعيد. ولكن مع اتباع نظام غذائي متوازن غني بالأحماض الأمينية والفيتامينات والمزيد يمكن أن يحفز بشكل طبيعي إنتاج الكولاجين.

2. مرق العظام

يعد مرق العظام أحد أفضل مصادر الكولاجين الطبيعي، وهو غني بالكولاجين والأحماض الأمينية والمعادن.

كما يتم تحضير مرق العظام عبر غلي عظام الحيوانات والأنسجة الضامة، ما يؤدي إلى إطلاق الكولاجين والعناصر الغذائية الأخرى في المرق.

3. الأسماك والمحاريات

توفر الأسماك مثل السلمون والتونة والمحاريات أحماض أوميغا 3 الدهنية والكولاجين، التي تساعد في الحفاظ على مرونة الجلد وتماسكه.

وتساعد أحماض أوميغا 3 الموجودة في الأسماك في تقليل الالتهاب وحماية الجلد من أضرار أشعة الشمس، بينما يدعم الكولاجين بنية الجلد.

4. الدجاج

إن الدجاج مصدر رائع للكولاجين، خصوصا في أجزاء مثل الجلد والغضاريف. كما أن الأنسجة الضامة في الدجاج تكون غنية بالبروتينات التي تدعم بنية الجلد.

كما يمكن أن يساعد تناول الدجاج بانتظام في زيادة مستويات الكولاجين في الجسم، ما يؤدي إلى بشرة أكثر تماسكا ومرونة.

5. البيض

لعل بياض البيض، تحديدا، غني بالبرولين، وهو حمض أميني ضروري لإنتاج الكولاجين. يلعب البرولين دورا حاسما في الحفاظ على مرونة الجلد وترطيبه. ويمكن أن يؤدي تضمين البيض في النظام الغذائي إلى دعم عملية إنتاج الكولاجين الطبيعية في الجسم، ما يؤدي إلى بشرة أكثر صحة وشبابا.

6. الحمضيات

لا شك في أن البرتقال والليمون والليمون الحامض والغريب فروت، غنية بفيتامين C، وهو ضروري لتخليق الكولاجين. إن فيتامين C هو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تحمي البشرة من أضرار الجذور الحرة وتعزز إنتاج الكولاجين.

7. التوت

تعد الفراولة والتوت الأزرق والأحمر والأسود غنية بمضادات الأكسدة وفيتامين C، ما يعزز إنتاج الكولاجين.

كما يساعد المحتوى العالي من مضادات الأكسدة في التوت على حماية الجلد من الإجهاد التأكسدي والأضرار البيئية، وبالتالي تعزيز صحة الجلد عموما.

8. الخضراوات الورقية

تحتوي السبانخ والكرنب وغيرهما من الخضراوات الورقية الداكنة على الكلوروفيل، الذي يتمتع بخصائص مضادة للأكسدة، ما يمكن أن يزيد من إنتاج الكولاجين.

كما أن هذه الخضروات غنية بالفيتامينات والمعادن التي تدعم صحة الجلد عموما. يمكن أن يساعد تناول الخضراوات الورقية بانتظام في تعزيز مستويات الكولاجين.

في البلاد
صحتنا
sehatonaalbilad
albiladpress.com

للتواصل: 36531616
zainab.swar@albiladpress.com
dalila.arnaout@albiladpress.com

البلاد | فاطمة عبدالله

د. فاطمة: الصيام فرصة لتعزيز النظام الصحي

أكدت طبيبة الطب العام في مجموعة الهلال للرعاية الصحية د. فاطمة جاسم، أن الصيام في شهر رمضان يمثل منعطفا مهما وإيجابيا في حياة الصائم وصحة جهازه الهضمي، مشيرة إلى أنه يمكن أن يكون الصيام صحيا عبر اتباع بعض الخطوات مع تجنب الخطوات التي قد تؤثر سلبا على صحة الصائم.

د. فاطمة جاسم

وذكرت أن شهر رمضان الكريم هو فرصة لتعزيز النظام الصحي، ومع قرب شهر رمضان والاستعداد إلى الصيام، أكدت د. فاطمة أن هناك العديد من الفوائد إلى الصيام، التي من أهمها تحسين صحة القلب وتنظيم السكر في الدم، تعزيز وظائف الدماغ وتحسين الذاكرة، المساعدة في فقدان الوزن وإزالة السموم من الجسم، إضافة إلى المساعدة في تحسين صحة الجهاز الهضمي وتقليل الالتهابات.

وقالت: إن شهر رمضان فرصة من أجل أن يكون الإنسان صحيا، إذ يمكن جعل الصيام صحيا عبر اتباع بعض الخطوات، التي من أهمها تناول سحور متوازن وغني بالبروتين والألياف، شرب كمية كافية من الماء بين الإفطار والسحور، تجنب الأطعمة المقلية والسكريات العالية، ممارسة المشي الخفيف بعد الإفطار مع تقليل الكافيين لمنع الجفاف.

وأضافت: هناك بعض الأعراض التي تستدعي الإفطار وعدم إكمال الصيام، ويتم ذلك وفقا للمشورة الطبية، ومن أهم هذه الأعراض الإصابة بالجفاف، الصداع، الدوخة، البول الداكن، كما يتوجب على المريض في حال انخفاض السكر والإصابة بالرعشة، التعرق، الضعف العام، أو ارتفاع السكر كالشعور بالعطش الشديد، التعب، التبول المتكرر، مراجعة الطبيب، إذ قد يستدعي الأمر الإفطار وعدم الصيام. وتابعت: في حال الإصابة بمشكلات الضغط كالشعور بصداع مفاجئ، ألم في الصدر، تشوش الرؤية، يجب أيضا مراجعة الطبيب في أسرع وقت. وعن تأثير الصيام على مرضى السكري والضغط، شددت على مرضى السكري بضرورة متابعة مستوى السكر، والإفطار إذا انخفض جدا أو ارتفع بشكل خطير، كما أنه يجب على مرضى الضغط تجنب الأطعمة المالحة، والالتزام بالأدوية، والإفطار إذا حدث انخفاض أو ارتفاع خطير في الضغط. وتزامنا مع قرب شهر رمضان، توجهت د. فاطمة ببعض النصائح إلى أولياء الأمور المقبل أبناؤهم على مرحلة الصيام، مشددة على أهمية البدء بالصيام تدريجيا، مع ضرورة تناول وجبات متوازنة وشرب الماء بوفرة، مؤكدة أنه من المهم تجنب النشاط البدني الشديد والحصول على ساعات النوم الكافية للحفاظ على الطاقة. أما بالنسبة للبالغين، فإنه من الضروري اتباع بعض النصائح التي تساعد على استغلال هذا الشهر ليكون صحيا؛ عبر بالإفطار على التمر والماء، الأكل باعتدال وتجنب التخمة، مع أهمية تناول السحور لتجنب الإرهاق وممارسة المشي بعد الإفطار وتجنب المشروبات الغازية والمقليات. يشار إلى أن للصوم فوائد كثيرة على الإنسان، فهو يساعده على ضبط النفس والتقليل من العادات السيئة، إلا أن فوائد الصوم لا تقتصر فقط على الجوانب الروحية والنفسية، بل إنها تشمل أيضا الفوائد الصحية.

دراسة: حليب اللوز ليس "موضة".. وفوائده الصحية تفوق الحليب الحيواني

أصبح كثيرون اليوم أكثر وعيا بالصحة ويبحثون بنشاط عن بدائل للحليب الحيواني. ونظرا لأن الحليب هو المصدر الأساس للكالسيوم، وهو ضروري لصحة العظام، فربما يتردد كثيرون في التحول عنه، ويتساءلون عما إذا كانت الخيارات النباتية توفر نفس مستوى التغذية.

ومن هذه البدائل حليب اللوز، الذي يتم تحضيره عن طريق طحن اللوز وخلطه في الماء. وعن هذا قالت اختصاصية التغذية السريرية د. ريديما خامسيرا، إن حليب اللوز بديل قوي وينافس حتى الحليب الحيواني. وحثت على عدم اعتبار حليب اللوز مجرد موضة صحية عصرية.

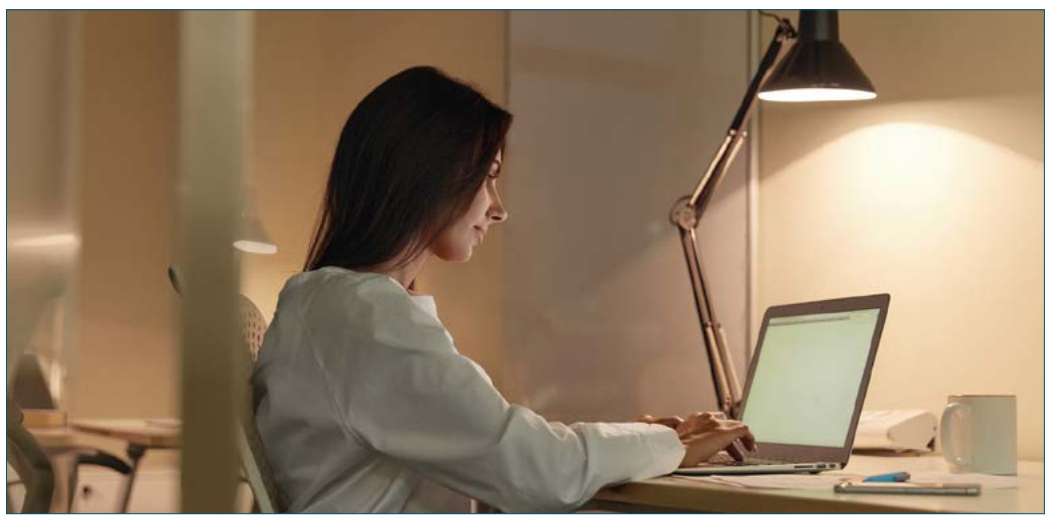
وأضافت د. خامسيرا أن الكالسيوم هو اللبنة الأساسية للعظام والأسنان القوية. إنه ضروري للحفاظ على كثافة العظام، خصوصا مع التقدم في السن. من دون الكالسيوم الكافي، تبدأ الأجسام في استنزافه من العظام، ما يؤدي إلى حالات مثل هشاشة العظام. ولكن هنا تكمن المشكلة، إذ إن الكالسيوم لا يعمل بمفرده. إنه يحتاج إلى مجموعة داعمة من العناصر الغذائية مثل فيتامين D والمغنيسيوم والفوسفور؛ ليتم امتصاصه واستخدامه بشكل فعال من قبل الجسم. وهنا يبرز حليب اللوز، فهو ليس مجرد مصدر للكالسيوم، بل إنه مصدر قوي للمغذيات.

ويرى البعض أن حليب اللوز مجرد بدعة صحية، ويتجاهل كثيرون قيمة حليب اللوز. بينما في الواقع، أنه مليء بالعناصر الغذائية الأساسية ويوفر أكثر من مجرد الكالسيوم. وأوضحت د. خامسيرا أن حليب اللوز يُصنع عن طريق مزج اللوز بالماء وتصفية المواد الصلبة.

وفي شرح أكثر تفصيلا لقيمته الغذائية، قالت إنه في حين أنه منخفض السعرات الحرارية بشكل طبيعي وخالٍ من اللاكتوز والكوليسترول والدهون المشبعة، فإن سحره الحقيقي يكمن في إصداراته المدعمة. يتم إثراء العديد من أنواع حليب اللوز التجارية بالكالسيوم وفيتامين D، ما يجعلها خيارا صديقا للعظام. يحتوي حليب اللوز أيضا على المغنيسيوم، وهو معدن يعمل بشكل تآزري مع الكالسيوم لتقوية العظام. يساعد المغنيسيوم في تحويل فيتامين D إلى شكله النشط، ما يعزز بدوره امتصاص الكالسيوم. كما أن اللوز مليء بفيتامين E، وهو مضاد للأكسدة قوي يحمي خلايا العظام من الإجهاد التأكسدي. يمكن للإجهاد التأكسدي أن يسرع من فقدان العظام، لذا فإن دمج الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة مثل حليب اللوز في النظام الغذائي يمكن أن يساعد في الحفاظ على كثافة العظام بمرور الوقت.

في حين أن الفوسفور ضروري لصحة العظام، فإن الإفراط في تناوله (غالبا ما يوجد في المشروبات الغازية والأطعمة المصنعة) يمكن أن يضعف العظام عن طريق تعطيل امتصاص الكالسيوم. ويحتوي حليب اللوز على نسبة متوازنة من الفوسفور، ما يجعله خيارا أكثر أمانا للحفاظ على سلامة العظام.

وبالنسبة لأولئك الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، فإن حليب اللوز هو حليف مهم. يمكن أن يؤدي عدم تحمل اللاكتوز إلى تقلق تناول الكالسيوم، لكن حليب اللوز يوفر بديلا لذيذا وصديقا للأمعاء ومغذيا.



الجلوس على المكتب هو التدخين الجديد المضر بالصحة

"الخمول يضر بالصحة تماما مثل التدخين".. مفاجأة من العيار الثقيل فجرها طبيب أمراض القلب في مركز "نيويورك لانغون"، ستيفن ويليامز. وأوضح ويليامز أنه "عندما يأتي الناس إلى المكتب ويقولون إنهم يعيشون حياة نشطة؛ لأنهم يقفون على أقدامهم طوال اليوم، فأنا لست معجبا بذلك. قد لا تتحرك بالسرعة التي تناسب تعريف النشاط البدني".

وأكد أن الحركة هي المفتاح، فالنشاط البدني يوفر مجموعة من الفوائد، بما في ذلك التحكم في الوزن، وخفض ضغط الدم، وتحسين الكوليسترول، وتقوية العظام والعضلات، وتقليل الالتهابات. كما أنه يعزز وظائف المخ، ويمكن أن يساعد في تخفيف التوتر والقلق والاكتئاب.

ولفترات طويلة ارتبط الجلوس بأمراض القلب والسكري وزيادة الوزن والاكتئاب وحتى بعض أنواع السرطان. وفي الواقع، وجدت دراسة أجريت على 8 آلاف شخص بالغ وجود صلة مباشرة بين الجلوس لفترات طويلة وزيادة خطر الوفاة المبكرة.

كما أضاف ويليامز: "يُنظر إلى نمط الحياة المستقرة الآن على أنه نمط يشبه التدخين.. إنه أمر سيئ للغاية".

غير أن الخبراء يقولون إن الوقوف بدلا من الجلوس وراء المكتب، الذي يتم تسويقه بصفته حلا للحياة المستقرة، ليس الحل السحري، حتى لو ساعد على حرق مزيد من السعرات الحرارية.

من جهته، أفاد بن غرينفيلد، وهو خبير في مجال اللياقة البدنية، بأن "العواقب الصحية السلبية المترتبة على الجلوس دون حركة لأكثر من 60 - 90 دقيقة تنطبق على أي وضع، بما في ذلك الوقوف".

لذا بدلا من التركيز فقط على الوقوف، شدد ويليامز على أنه من الضروري تحريك الجسم.

كما لفت إلى أنه ليس من الضروري أن يقضي الشخص ساعات في صالة الألعاب الرياضية أو يركض مسافات طويلة لتحسين صحته.

وبيّن أن مجرد رفع معدل ضربات القلب لمدة 10 إلى 15 دقيقة في المرة الواحدة، لمدة 30 دقيقة في المجموع كل يوم، سيكون مفيدا.

كذلك ختم مؤكدا أن القاعدة الذهبية التي وضعها هي: "تذكَّر أن الجلوس (السلوك المستقر) هو التدخين الجديد.. إنه أمر سيئ للغاية".

يشار إلى أن الخبراء يوصون بالوقوف من المكتب والتحرك كل 30 دقيقة أو نحو ذلك؛ للحفاظ على الصحة الجيدة ومنع الآثار السلبية للجلوس لفترات طويلة.

أنشطة بسيطة قد تعزز قوة الذاكرة والتركيز

لا شك أن الدماغ عضو معقد، غير أنه أحد أهم أعضاء الجسم. ومن الضروري الانخراط في مهام مريحة وتحديات للحفاظ على الصحة الإدراكية. والعقل ضروري للإنتاجية والإبداع والرفاهية العامة، بينما يمكن عبر الانخراط في أنشطة بسيطة لكن فعالة لمدة 5 دقائق فقط يوميا، أن يتم تحسين الذاكرة والتركيز والوظيفة الإدراكية بشكل كبير.

لذا فإن ممارسة اليقظة، أو التنفس المركز لـ 5 دقائق يوميا يمكن أن يعزز التركيز ويقلل من التوتر ويقوي الروابط العصبية. كما يعزز التأمل الاستقرار العاطفي ويحسن الأداء الإدراكي العام والوضوح العقلي.

كما أن حل الألغاز يساعد، بما يشمل الكلمات المتقاطعة أو السودوكو، في تحدي العقل ويحفز القدرة على حل المشكلات والتفكير النقدي، وهذا من شأنه أن يحسن المرونة الإدراكية والذاكرة بمرور الوقت.

وتؤدي المشاركة في اندفاعة قصيرة من النشاط البدني، مثل القفز أو التمدد أو المشي السريع، إلى تعزيز توصيل الأكسجين والمغذيات إلى الدماغ، ما يحسن الوضوح الذهني والتركيز.

إذ يحفز النشاط البدني الدورة الدموية المتزايدة إطلاق النواقل العصبية مثل الدوبامين والسيروتونين، والتي تعزز الحالة المزاجية والوظيفة الإدراكية. كما يمكن أن تساعد التمارين القصيرة المنتظمة أيضا في تقليل ضباب الدماغ وزيادة اليقظة وتحسين الأداء الإدراكي العام طوال اليوم.

كما تعزز ممارسة العزف على آلة موسيقية، لبضع دقائق، مرونة الدماغ وتؤدي إلى تنسيق حركة اليد والعين والذاكرة، إذ يحفز تعلم الموسيقى مناطق متعددة من الدماغ، ما يحسن المرونة الذهنية العامة. إضافة إلى أن تدوين الأفكار أو حتى تدوين مذكرات قصيرة يحسن من المعالجة الإدراكية، والاحتفاظ بالذاكرة، والذكاء العاطفي. كما تعمل هذه الممارسة على تقوية المسارات العصبية المرتبطة بالتواصل.

كما أن تناول الأطعمة المناسبة يمكن أن يعزز بشكل كبير وظائف الدماغ والذاكرة والأداء الإدراكي، إذ إن تناول الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين، الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية، تدعم وظائف الدماغ وتساعد في تقليل التدهور الإدراكي، إضافة إلى أن التوت الأزرق غني بمضادات الأكسدة، ويحمي الدماغ من الإجهاد التأكسدي ويحسن الاتصال بين خلايا الدماغ.

كما تحتوي المكسرات والبذور على نسبة عالية من فيتامين E، وهي تساعد في منع التدهور الإدراكي وتحسين الذاكرة.

وتمد الشوكولاتة الداكنة الجسم بالفلافونويد والكافيين، ما يعزز التركيز والذاكرة.

وتلعب التمارين الرياضية دورا حاسما في تعزيز صحة الدماغ عبر تحسين الذاكرة والتركيز والوظيفة الإدراكية، إذ تعمل التمارين الهوائية مثل الجري والسباحة وركوب الدراجات على تعزيز تدفق الدم إلى الدماغ، ما يعزز المرونة العصبية. كما تساعد تمارين القوة في تقليل التوتر والقلق، بينما تعمل اليوغا والتأمل على تحسين اليقظة والوضوح العقلي.

وللحفاظ على صحة الدماغ، يجب تجنب الإفراط في تناول السكر والأطعمة المصنعة؛ لأنها تساهم في الالتهاب والتدهور المعرفي. كما يجب تجنب التدخين، إذ إنه يضعف وظائف المخ ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض العصبية التنكسية.

فضلا عن أن الإجهاد المزمن والحرمان من النوم يضران بالذاكرة والتركيز، لذا ينبغي إعطاء الأولوية للاسترخاء والنوم الجيد. ويجب تجنب نمط الحياة المستقرة، حيث يؤدي قلة النشاط البدني إلى تقليل تدفق الدم إلى المخ. كذلك ينصح الخبراء أيضا بتقليل الوقت المفرط أمام الشاشات والمشتتات الرقمية لمنع التعب العقلي. ويوصي الخبراء بتجنب الجفاف؛ لأنه يؤثر على الأداء الإدراكي. أخيرا، ينبغي تجنب أنماط التفكير السلبية والعزلة الاجتماعية، والتي يمكن أن تؤدي إلى تدهور الصحة العقلية.