الإصابات الرياضية و كيفية التعامل معها

يقول تشارلي روزانسكي، مدير رياضي من مركز طب الألعاب الرياضية في جامعة كارولاينا الشمالية " لا يوجد هناك علاج واحد لجميع الإصابات في الملعب، والرحلات، والسقوط والإلتواءات. في بعض الأحيان يكون من الأفضل أن تدفئة الجرح، وأحيانا أخرى يكون من الأفضل تبريده بالثلج، وأحيانا يكون من الأفضل استخدام الطريقتين". ويضيف، "أن الثلج يسيطر على الألم والالتهابات، لكن هناك استثناءات عدة وإليك دليل لمعالجة مشاكل الجسم الكبيرة، والصغيرة."

,١اصابات المفصل، وأوتار الركبة، وأربطة الفخذ (استخدام الثلج أولا ثم الحرارة بعد يومين) :

يقول روزانسكي تنتج هذه الحالة من تمزق أليـاف العضلة ويليه الالتهاب بسرعة."

عندما يبدأ الدم في التجمع في الأنسجة يعمل الثلج على تقليص الأوعية الشعرية، وتقليل نزيف الدم وتبديد الحرارة، ثم تعمل الحرارة بعد ذلك على تسكين أي ضيق أو ألم.

,٢ التهاب العضلة "مرض أكيلس" (استخدام الحرارة) :

يحدث تشنج العضلة عن طريق تحريك العضلة بشكل سريع وهذه الحالة ليس لها أي علاقة بالالتهاب، لذلك فأن وضع مصدر حرارة عليه يقلص المنطقة، ويساعد على الشفاء بإعادة ضخ الدم إلى الأنسجة.

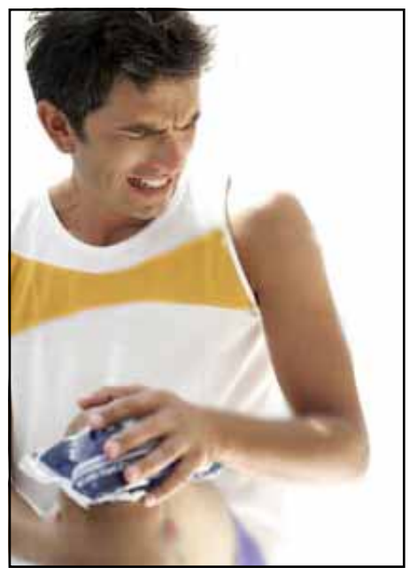
ويقترح كن لوكر، مدرب رياضي اخصائي في مستشفى برسبايترن لشبكة الألعاب في دالاس وضع منشفة رطبة على الموضع.

,٣ ألم شعر قصبة الساق (استخدام الثلج) :

يقول لوكر، "تحكم بالألم بوضع الثلج على مكان الاصابة من ثم يمكنك معاودة التدريب، " ويضيف لوكر الذي يقوم بتجميد الماء في كأس ورقي، ثم يزيل الورق ويستخدم قطع الثلج لعمل مساج" ,قم بتدليك المنطقة بطريقة دائرية إلى أن تتخدر".

,٤ ركبة العدائين (استخدام الثلج) :

عندما تقوم بالركض فوق طاقتك فإن ركبتك سوف تحتك بفخذك مسببة ضرر للغضروف والتهابات، قم بتخفيف الألم عن طريق وضع ثلج مسحوق، إن استخدام الثلج الكامل في هذه الحالة بدون فائدة لأنه لا يوجد دم داخل الركبة.



,٥ تشنج ربلة الساق (استخدام الثلج) :

إن الافراط في شد ربلة الساق يؤدي إلى انكماش مؤلم في العضلة أثناء وبعد التمرين.

بالرغم من أن استخدام الثلج في البداية قد يؤلم الموضع، إلا انه يمنع من حدوث تقرح متأخر.

يقول روزانكسي :" قد تسبب الحرارة الشعور بالم متزايد في العضلات لأيام."

,٦ عظمة القدم (استخدام الحرارة) :

إن الجري لمسافات طويلة يمكن أن يمزق النسيج الذي يربط بين عظمة الكعب، والعظمة الدائرية للقدم وبالتالي تمنع توزيع الدم.

قم بتسخين أداة مثل وسادة حرارية رطبة وضعها على الموضع، الامر الذي يساعد على اعادة الدم، ضع الوسادة لمدة ٣٠ دقيقة كل بضع ساعات .

القهوة تعمل على منع الاصابة بالتليف الكبدي

يقول الباحثون، كوب واحد من القهوة يومياً كفيل بمنع حدوث تليف كبدي.ووفقا للباحثين، تساعد القهوة على أيقاف تأثيرات الكحول السامة على الكبد، وتمنع التليف الكبدي.

هذا وتشير دراسة أجريت على أكثر من ١٢٥,٠٠٠ شخص إن كوب واحد من القهوة يوقف خطر الإصابة بمرض التليف الكبدي بنسبة ٢٠٪. بينما تناول أربعة أكواب من القهوة في اليوم يقلل خطر الإصابة بنسبة ٨٠٪. ويعتبر تأثير القهوة متساوياً عند الرجال والنساء من مختلف الأعراق.

من جهة أخرى، يقول الدكتور آرثر كلاتسكي مؤلف مشارك للدراسة من قسم بحوث كايزر، أوكلاند كاليفورنيا:" لا يبدو واضحا إن كان الكافيين هو الذي يزود الحماية أو عنصر أخر."

ويضيف كلاتسكي،"بالطبع يوجد طريقة أفضل لتجنب تليف الكبد الكحولي، والطريقة الوحيدة لتفادي حصول المرض هو ليس بشرب الكثير من القهوة، بل بالامتناع عن شرب الكحول."

تراوح عدد المشاركون بين ممتنعين عن تناول الكحول، الذين شكلوا ١٢٪ من المجموع الكلي، وبين مدمنون على الكحول، والذين شكلوا ٨٪. وقام الباحثون بحساب مدى الخطورة على المجموعة كاملة وليس فقط على المدمنين فقط.

فكانت النتيجة، بأن المدمنين على الكحول لا يطورون الاصابة بتليف الكبد، وهوجرح غير قابل للعلاج يعمل على تعطيل عمل الكبد فيصبح غير قادر على ترشيح السموم . يقول كلاتسكي: هناك دراسة حديثة توضح قدرة بعض الناس على تحمل استخدام الكحول الثقيلة.

وقد يسبب مرض الكبد الوبائي سي، وبعض الأمراض الموروثة تليف الكبد. ووجدت الدراسة بأن القهوة لن تحمي الكبد من تلك الأمراض.

وظيفة الكبد المحسنة:

كما وجدت الدراسة ذاتها بأن الذين يشربون القهوة حصلوا على نتائج أفضل لفحص الدم التي تستعمل لقياس وظيفة الكبد سواء كانوا من مدمني الكحول أم لا ،وأشارت الدراسة أن تأثير القهوة على تخفيض أنزيمات الكبد لدى المدمنين تبدو ظاهرة عندهم، ويعاني أكثر من ٢٧,٠٠٠ شخص سنوياً من مرض تليف الكبد ، بينما يرسل ما يقارب ٤٠٠,٠٠٠ مريض إلى المستشفى.

وتشير النتائج التي نشرت يوم الاثنين في ارشيف الطب الباطني، الى أن القهوة يمكن أن تخفض أيضا خطر الإصابة بمرض سرطان الكبد.

وجاءت البيانات من أعضاء خطة صحية في كاليفورنيا بأن استهلاكهم للقهوة كان فقط في بداية الدراسة، وهنا اعترف الباحثون أن ذلك كان تقيد لهم . وبأنهم تابعوهم لمدة ١٤ سنة.

يقول كلتكس:"لم يجد الباحثون أن الشاي يقلل من خطورة الإصابة بمرض التليف الكبدي ،لإن الشاي يحتوي على نسبة أقل من الكافيين، وكان عدد الذين يشربون الشاي في الدراسة قليل لذا فالكافيين هو العنصر الوقائي، بينمل لم يظهر تأثير الشاي في الدراسة.

الفواكه قبل الأكل بساعة.. لصحتك

دعا أخصائيوا التغذية الى تناول الفواكه قبل الاكل بساعة او ساعتين لتقليل حدوث الامساك واضطرابات الهضم .

حيث ان السبب المباشر للامساك هو عدم وجود نسبة كافية من الماء في فضلات الانسان. واوضحوا ان الامساك يحدث عادة لان الغذاء لايحتوي على عناصر كافية لحفظ الماء داخل الامعاء كالالياف او لان الفضلات تمكث فترة طويلة داخل المستقيم فيسمح للامعاء بامتصاص معظم الماء الموجود داخل الفضلات التي تصبح بعد ذلك جافه وقاسية.

وحول سبل معالجة الامساك ينصح بعلاج الامراض التي تسبب حدوث الامساك والامتناع عن الادوية التي تسببه الى جانب ممارسة الرياضة واسهلها المشي الذي يقي من الامساك وتناول الاغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الالياف مثل الفواكه والخضروات والخبز الاسمر ونخالة الدقيق مع الحد من تناول الخبر الابيض.

هذا ومن جانب آخر، أظهرت دراسة ، أن واحدا من كل خمسة أشخاص في سنغافورة يعانون من الإمساك وأشد ما يكون ذلك عند الرجال بعد سن السبعين والنساء دون سن الثلاثين.

أجرى الدراسة على ٢٢٧٦ شخصا الأستاذ المساعد جوي كوك آن استشاري أمراض الجهاز الهضمي في مستشفى جلينيجلز.

أظهرت الدراسة الاحتمال الكبير لان تتعرض النساء الشابات للامساك وهي نتيجة تنقض الفكرة الشائعة أن الألياف تساعد في جعل حركة الأمعاء طبيعية. وصرح جوي لصحيفة ستريتس تايمز، بأن "الألياف لا تفيد إلا في حالات الإمساك المتوسط"!!

والجدير ذكره هو أن الكثير من الناس يعتقد أن الألياف الغذائية موجودة فقط في الحبوب والخبز الأسمر، ولكن هذا الاعتقاد ليس دقيقاً، إذ أن الألياف الغذائية موجودة في الخضار والفواكه وغيرها من الأطعمة.

ومن المعروف بأن الألياف الغذائية تقي من العديد من الأمراض ابتداء بعسر الهضم والإمساك وانتهاء بأمراض القلب والأوعية الدموية وسرطان الأمعاء.

ووفقا للدراسات التي أجريت في استراليا تبين أن نسبة الإصابة بأمراض القلب أقل من غيرها من البلدان وذلك يعود لاستهلاك الفرد الأسترالي ما لا يقل عن ٢٥ جراماً يوميا من الألياف الغذائية.

وتجدر الإشارة إلى أن الطعام المكون من الحبوب كالقمح والأرز والشعير والشوفان والذرة يحتوي على الألياف الغذائية الأقل تحللاً والتي تعتبر الأكثر أهمية للألياف الغذائية. أما الحبوب الأخرى كالعدس والفاصولياء واللوبياء المجففة فهي أكثر تحللاً من سابقتها.

بينما تعتبر الألياف الغذائية التي تحتويها الفواكه والخضار الأكثر تحللاً من غيرها وأن أفضل الألياف لعسر الهضم هي النوعية التي لا تتحلل وهي تجتمع في الأمعاء الغليظة وتكون بطيئة في التفتت وجيدة لحفظ المياه الأمر الذي يكون العناصر الملائمة لإبقاء جدران خلايا الأمعاء الغليظة صحيحة، كما أن هذا التجمع في الأمعاء الغليظة يزيد فترة المرور في الأمعاء ويمكن أن يذيب بعض الجزئيات السرطانية فيقلل بالتالي احتمال الإصابة بسرطان الأمعاء

ويعتبر القمح الأقل تحللا، وبالتالي فإن احتمال الإصابة بسرطان الأمعاء يكون منخفضا.

ويعتبر القمح الأقل تحللا بين الأغذية الليفية والأرز أيضا، ولكن عندما تنزع قشر الأرز أثناء عملية الطحن يبقى القليل من الألياف فيه حتى وإن كان من النوع الأسمر.

الألياف الكثيفة:

تشير الدراسات إلى أن الألياف الغذائية غير المتحللة والكثيفة تبطئ عملية امتصاص السكر والكوليسترول والمواد الدسمة.

ويعتبر الشوفان النوع الأفضل لتكوين ألياف متكثفة، وقد ثبت أنه يخفف من الكوليسترول عند أولئك الذين يعانون من ارتفاع في معدلاته، والطريقة الأسهل للحصول على ذلك هي تناول طعام الشوفان الجاهز، كذلك تعتبر الذرة مصدراً للألياف المكثفة كما تحتوي بعض الحبوب الأخرى على خصائص صحية للأمعاء الدقيقة.

الحاجة اليومية:

أما الكمية اليومية للألياف الغذائية فهي تعادل ١٨ جراما بشكل وسطي.

الكمية المناسبة يمكن الحصول عليها بتناول الأطعمة التالية:

- تفاحة واحدة - ٤٠ جراماً من النخالة - كيس صغير من الفستق - قطعة كبيرة من الخبز الأسمر وتجدر الإشارة إلى أن الإفطار من نخالة الحبوب يمكن أن يكون كافياً ويؤمن احتياجات الجسم من الألياف الغذائية الضرورية لصحة وسلامة الجسم.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

● أرجو أن تذكروا لي أنواع الأطعمة والمشروبات التي تعمل على انخفاض ضغط الدم، ولديّ مشكلة وهي أني عندما أعمل عملا فيه مجهود كالجري لمسافة قصيرة، أو حمل أيّ شيء ولو كان خفيفا أو أيّ مجهود مهما كان، يحدث لي هبوط شديد، وأتصبب عرقا، فما الحل؟

- أهم شيء للمساعدة في إنزال الضغط هو التقليل من ملح الطعام، فكثير من الناس معتادون على عادة رش الملح على الطعام حتى قبل تذوقه، وهي عادة يجب الإقلاع عنها. والأشياء الأخرى هي الموالح والمعلبات والمخللات، فهي تحتوي على نسبة ملح عالية خاصة المكسرات المملحة والمخللات والأطعمة المملحة أو المجففة بالملح، فأي طعام صحي تأكله خفف من الملح فيه ما استطعت .

أما عن سبب الهبوط الحاد الذي ينتابك بعد الجهد، فإما أن يكون سببه نقص السكر، وهذا يسبب هبوط ودوخة وتعرق، وتستطيع معرفة ذلك بتحليل السكر أثناء ذلك، أو أن تجرب أن تأخذ قليلاً من السكر والعصير، وخلال بضع دقائق تزول الأعراض .

أو أن يكون سببه انخفاض في الضغط، وهنا تزول الأعراض بشكل سريع إذا استلقيت وجعلت مستوى رجليك أعلى من راسك.

● أعاني من الارتفاع الدائم في سكر الدم؛ بالرغم من استعمالي حقن "الأنسولين"، دلوني ماذا أفعل لضبطه؟

- إن السكر مرض قد ينجم عنه مضاعفات كثيرة إن لم يتم التحكم به ، فبالإضافة لما يصفه لك الطبيب من أدوية وحمية غذائية ، عليك متابعة مواعيد الطبيب حتى يقوم بشكل مستمر بمتابعة نسبة السكر، وهناك أربعة أمور ينصح بها:

١- أن تتعرفي على السكر بشكل جيد، فالناس المصابون بالسكري عليهم تناول أكل صحي، وأن يحافظون على الوزن المثالي لهم، وأن يكون هناك نشاط كاف كل يوم، فكلما تحكمت في نسبة السكر أن تكون طبيعية كلما استطعت منع المضاعفات، مثل أمراض القلب وإصابة الكلية والأعصاب والعين.

٢- المحافظة على ضغط طبيعي ١٣٠على ٨٠، وكذلك نسبة كولسترول طبيعية.

٣- المحافظة على مستوى طبيعي للسكر، وذلك باتباع تعليمات الطبيب بالنسبة للأدوية وإجراء فحص لنسبة السكر في البيت لمراقبة ومعرفة الأوقات التي يرتفع بها السكر، وعمل جدول بذلك؛ لكي يطلع عليه الطبيب المعالج ويقرر على ضوء ذلك تحديد الجرعة الدوائية.

٤- أخذ الأدوية بالطريقة التي يحددها الطبيب، وكذلك الامتناع عن المأكولات التي يمنع عنها الطبيب.

● هل الإكثار من المشروبات الغازية يسبب مرض السكري؟

- لا توجد علاقة بين الإكثار من تناول المشروبات وزيادة الفرصة بالإصابة بداء السكري، إلا إذا كان الشخص في الأساس عنده قابلية للإصابة بمرض السكر من الجانب الوراثي، ويكثر من تناول أي نوع من السكريات وليس فقط المشروبات الغازية.

● أعاني منذ الصغر من النحافة، مما أثر على نمو الجسم، فهل من علاج لذلك؟ خصوصا وأني آكل بشكل جيد، فهل ربما تكون هي الدودة الشريطية؟

- فالنحافة كثيرا ما تكون بسبب أن تكوين الجسم نحيفا، وهذا يكون في الأشخاص الذين يكونون نحفاء في السنة الأولى من العمر، ففي السنة الأولى تزداد الخلايا الدهنية عددا، وليس فقط بالحجم، وهكذا يبقى النمو طبيعيا، ومنحنى نمو الشخص طبيعيا، والأسباب الأخرى هي سوء الامتصاص، وأحيانا أخرى اضطراب الهرمونات.

أما الدودة الشريطية فهي نادرة كمسبب للنحافة، وتأتي من تناول لحوم البقر غير المطبوخة والمصابة، ويمكن تشخيصها من تحليل للبراز، وإذا وجدت فإن علاجها سهل.

أما عن الوجبات الغذائية في حالات النحافة فينصح بما يلي:

١- زيادة عدد وجبات الطعام إلى ٦ وجبات، ثلاث رئيسية، وثلاث وجبات خفيفة.

٢- تناول ٤ أكواب حليب يوميا.

٣- تناول ٤ قطع من الفواكه يوميا.

٤- الوجبات الغذائية يجب أن تحتوي على الدجاج واللحم والخضار والفواكه.

● هل إنقاص الوزن والرياضة بالطرق السليمة أثناء الحمل مضرة؟ فمثلا إذا حافظت على الخضار والفواكه والحليب، وكافة الفيتامينات الضرورية للجسم، والمعادن، سوف ينقص وزني أثناء الحمل؟ وهل هذا مضر؟

- فمن الطبيعي أن يزداد وزن المرأة خلال فترة الحمل مابين ١٢ إلى ١٥ كيلوجراما، ولكن يمكن للمرأة المحافظة على وزنها في الحدود الطبيعية بتناول الوجبات المفيدة، والتي تحتوي على العناصر الغذائية الهامة اللازمة لها ولنمو الجنين، وبممارسة رياضة المشي، للمحافظة على رشاقتها، وهذا بدوره يمنع السمنة المفرطة أثناء الحمل.

وقد ينقص وزن المرأة في الشهور الأولى من الحمل، نتيجة الوحام والتقيؤ، وعدم وجود شهية للأكل، ولكن سرعان مايزيد الوزن في الشهور الأخيرة من الحمل, ولذلك من الصعب اتباع ريجيم لإنزال الوزن أثناء الحمل، لأن الجسم بحاجة إلى التغذية الجيدة، ولكن باتباع ماسبق ذكره، ممكن تجنب الزيادة المفرطة، وبعد الولادة يمكن اتباع الريجيم المناسب، بحيث لايؤثر على الرضاعة.

اهم الاسباب لتأخير الحمل .. القلق والتوتر!

مع تأخر الحمل في بداية الحياة الزوجية تشعر الزوجة بالقلق خاصة إذا كانت قد استعملت حبوب منع الحمل بعد الزواج لفترة طويلة ,فبعض السيدات عندما يرغبن في الحمل ويقررن التوقف عن استعمال تلك الحبوب لايحدث الحمل لمدة قد تصل إلي ثلاث سنوات ,خاصة إذا كان الزواج قد تم في سن متأخرة نسبيا ,بمعني أن تكون الزوجة قد قاربت الثلاثين عاما ..

حيث انه أحيانا ومع استعمال حبوب منع الحمل لمدة طويلة قد تنقطع الدورة الشهرية بعد إيقاف الحبوب بفعل ارتباك في عمل المبيض من تأثير الهرمونات الموجودة في الحبوب وتظن السيدة أنها حامل وتفرح لذلك .

وتكون الصدمة قاسية عليها عندما تكتشف انه لايوجد حمل ولكنه انقطاع فقط للدورة من تأثير استعمال حبوب منع الحمل لمدة طويلة ,وطبعا يزداد القلق والتوتر حتي يصل إلي أبعاد خطيرة وهي الشعور بالحمل الكاذب.

إن حالة القلق هذه قد تساعد هي الأخري علي تأخير الحمل وذلك بالتأثير علي الغدة النخامية الموجودة في قاع الجمجمة ,لأن اضطراب عمل هذه الغدة قد يضعف من إفراز هرموناتها المؤثرة علي المبيض وبالتالي إلي عدم حدوث التبويض وهو خروج البويضة اللازمة لحدوث الحمل في موعدها المقرر كل شهر .. وهذا يعني أن القلق في حد ذاته يمكن أن يؤدي بدوره إلي عدم حدوث الحمل والذي يزيد بدوره من القلق وهكذا هذا ومن جانب اخر، بالنسبة للقلق فقد وجد الباحثون في دراسة امريكية ان المستويات المرتفعة من الاستروجين تجعل الدماغ عرضة اكثر للقلق. هذا الاكتشاف قد يفسر لماذا تكون النساء عرضة اكبر للامراض المرتبطة بالقلق مثل الاكتئاب.

اكتشفت الدراسة هناك منطقة في الدماغ تسمى (prefrontal cortex)تتمتع بحساسية عالية للقلق. فقد توصلت الدراسة الى ان الوظائف الادراكية للدماغ في تلك المنطقة تتعرض للتلف عندما تتعرض المنطقة للقلق الخارج عن السيطرة. الا ان العلماء لم يتوصلوا بعد الى الدور الذي يلعبة الاستروجين في تلف هذه المنطقة.

تشير النسب ان امرأة واحدة من خمسة نساء تعاني من الاكتئاب لمرة واحدة على الاقل خلال حياتها. وذلك بغض النظر عن العمر او العرق او حتى مستوى الدخل. اما عن السبب الحقيقي الذي يقف وراء اصابة النساء اكثر من الرجل فلا زال مجهولا. يعزي العلماء هذه الظاهرة الى اختلاف بيولوجي بين الذكر و الانثى ، مثل اختلاف افراز الهرمونات و الاعضاء خاصة الجهاز التناسلي عند النساء و الدورة الشهرية التي قد تساهم الى حد ما في الاصابة بالاكتئاب.

على ما يبدو ان هناك عدة عوامل تساهم في اصابة النساء بالقلق الذي يقود الى الاكتئاب، الا ان الاسباب البيولوجية هي الاكثر احتمالا و بخاصة نسب الاستروجين في الجسم.

التلفاز .. يسبب لك المرض!

وجد الباحثون الأستراليون بعد دراسة ١٩ رجلا قضوا نحو ٨ ساعات جالسين أمام التلفاز ، أن نقص الحركة أضعف العضلات الداعمة التي تحمي العمود الفقري ، مشيرين إلى أن الجلوس الطويل أمام الحاسوب يحدث التأثير نفسه.

وأظهرت الدراسات السابقة، أن العضلات التي تثبت الفقرات وتمسكها في مكانها أو التي تحمي الحوض وتثبته معا تصبح غير نشطة في معظم حالات الإصابة بآلام أسفل الظهر، وقد تضعف كلتا المجموعتين من العضلات في بعض الحالات الأخرى.

وأشار الأطباء، إلى أن في ١٥ في المائة من الحالات قد تصاب العضلات الداعمة للظهر بجروح ورضوض شديدة، ومع ذلك يبقى السبب الرئيسي وراء آلام أسفل الظهر غامضا في بعض الأحيان ولا يمكن كشفه.

هذا وأظهرت دراسة نشرت في الولايات المتحدة تنبه الآباء من خطورة قيام أبنائهم بالأكل أمام شاشات التلفزيون أيضا.

حيث أثبتت الدراسة أن الأطفال يأكلون كميات اكبر من الطعام وهم متسمرون أمام الشاشة لأنهم لا يعون تماما كمية الأكل التي يتناولونها لانشغالهم بمتابعة ما يبث على الشاشة. الأمر الذي يفسر تزايد ظاهرة السمنة لدى الأطفال الأمريكيين.

في دراسة أجريت على ١٦٠ عائلة من ولاية كاليفورنيا تم متابعة ١٦٠ طفلا في عمر السادسة وتم متابعتهم بعد ستة أعوام من تاريخ الدراسة الأولى وخلال هذه الفترة طبعا تزايدت عدد التلفزيونات في منازلهم وكثرت لديهم أجهزة الفيديو وحتى وصلت الأجهزة إلى غرف نوم الأطفال أنفسهم.

تبين من الدراسة أن الأطفال الذين كانوا يجلسون لأكثر من ساعتين أمام الشاشة كانوا اكثر بدانة من نظرائهم الذين كانوا يقضون اقل من ساعتين.

هذه الدراسة تعطي مؤشرا إلى ضرورة السيطرة على ساعات مشاهدة الأطفال للتلفزيون وان هذه الظاهرة هي التي تقف وراء سمنة الأطفال.

فكل وجبة أمام التلفزيون قد تزيد من وقت الأكل بين ٣٧ - ٧٧ دقيقة إضافية وتخلص الدراسة إلى أن إطفاء شاشة التلفاز تكون أفضل لعقلك ولخصرك.

هذا و من جانب آخر، خلصت دراسة علمية حديثة إلى أن الجلوس أمام التلفاز لساعات طويلة قد يؤثر سلبا على الحالة النفسية لدى الصغار وكذلك الكبار على حد سواء .

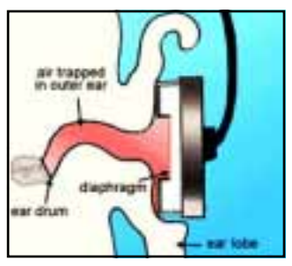
وبحسب الدراسة التي أجراها باحثون مختصون في علم النفس من جامعة كولومبيا الأمريكية على ٧٠٧ أسرة من مختلف الشرائح العمرية تبين أن مشاهدة التلفاز لعدة ساعات بشكل متواصل يوميا يؤدي إلى النزعة العدوانية لدى الصغار والى اضطرابات نفسية لدى الكبار قد تنعكس سلبا عليهم على شكل أمراض عضوية أيضا.

ونصحت الدراسة التي نشرتها صحيفة (سود دويتشي) الألمانية مشاهدي التلفاز إلى عدم الجلوس لساعات طويلة أمامه والى اختيار برامج معينة لمشاهدتها ولكن بشكل متقطع لمنع الوقوع تحت أي ضغوط نفسية قد يكون لها انعكاسات نفسية تترك أثرا على الصحة بشكل عام .

سلبيات الـ "إم بى ٣" على السمع

حذرت الجمعية الالمانى لتحسين السمع اعتمادا على دراسة بريطانية صدرت مؤخرا من أن العديد من مشغلات الموسيقى المحمولة "إم بى ٣" تسبب ضوضاءا تعادل تلك التى تسببها سيارات السباق المستخدمة فى سباقات "فورمولا ١" حيث تسبب ضررا فى السمع لا علاج له.

وقالت الجمعية أن الدراسة كشفت عن أن ٣٩ فى المئة من الفتيان والفتيات بين سن ١٨ و٢٤ الذين يقضون ساعة واحدة على الاقل يوميا فى سماع الموسيقى الصاخبة التى تصل لدرجة ١٤٥ ديسيبل "وحدة قياس الصوت" عبر سماعات الاذن "هيدفون".

ويعرض الشباب الذين يستمعون للموسيقى بهذه الدرجة لمدة تربو على ٢٥ دقيقة الاذن لان تستهلك أقصى طاقة سمعية تستطيع ان تتحملها خلال أسبوع.

ووجد أن العديد من مشغلات "إم بى ٣" تصل درجة الصوت فيها إلى ١٣٠ ديسيبل وهو نفس المستوى الذى يصدر عن سيارة تسرع على مضمار سباق السيارات "الشهير فورمولا ١".