

الاكتئاب سبب رئيسي للسمنة



على الأكل و البحث عن تنفيس هذه الحالة وهذا الحزن، ما يؤدي إلى زيادة الوزن وتراكم الدهون ويزيد الأمر تعقيداً إلى إن يصبح الشخص البدني منغمساً في الأكل ويتلذذ بالأكل والطعام ويعد ذلك تعبيراً عن عدوانية بطريقة معينة.

لذا ينصح بالحرص على الحد من الوصول إلى هذه المرحلة وذلك بتفقد أحوالهم والسؤال عن أمورهم وما يمارون به خلال اليوم والحرص على مناقشتهم وإدخال السرور إلى أنفسهم عن طريق الحنان والمشاركة والتشجيع حتى لا يؤدي هذا النقص إلى زيادة الوزن وحدوث السمنة .

تشير أحدث الدراسات العلمية إلى أن هناك زيادة ملحوظة في معدلات تراكم الدهون وزيادة الوزن والبدانة التي ترجع إلى عدد من العوامل المختلفة، وقد تكون هذه العوامل مباشرة مثل زيادة المستهلك من السرعات الحرارية أو نقص في النشاط كما أن الأغذية السريعة تعد مسبباً للسمنة.

ويؤكد المتخصصون أن الاضطرابات النفسية التي يمر بها المراهقون والسيدات كالاكتئاب وعدم الراحة النفسية وعدم السعادة وقلة الحنان تساهم بشكل كبير في زيادة الوزن حيث يبدأ الطفل أو المراهق أو المرأة المكتئبة أو الحزينة والقلقة في التركيز



الطب والحياة

نصائح لزيادة نشاط الدماغ



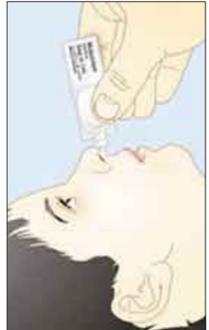
من المفيد جداً أن يقوم الإنسان بممارسة التمارين لمختلف أعضاء الجسم، آخر ما توصل إليه الباحثون أنه بالإمكان أيضاً تدريب الدماغ لرفع قدراته وزيادة إنتاجه الإنتاجية.

إذا كنت تشكو من ضعف الذاكرة أو أن ذاكرتك لم تعد كالسابق فأن بالإمكان حل هذه المشكلة، فقد أفادت دراسة أمريكية أنه بإمكان الإنسان السيطرة على الذاكرة وجعلها أكثر حدة وذلك في أي مرحلة من مراحل العمر.

أما أهم التمارين التي يمكن إعطاؤها للدماغ فهي كما يلي:

- التركيز: الاهتمام والاستماع للتفاصيل والتركيز في دقائق الأمور يساعدك في التذكر.
- التكرار: كلما اردت تذكر شيء قم بتكراره في داخلك، هذا الأمر يجعل ما تريد تذكره ينطبع في ذاكرتك وتصبح عملية تذكره أسهل.
- الكتابة: كلما كتبت أكثر كان تذكرك للمعلومة أسرع وأسهل.
- الألعاب الذهنية: مثل حل الكلمات المتقاطعة وغيرها من الألعاب التي تحفز الدماغ بحيث تصبح حاضر الذهن.
- تعلم أشياء جديدة: حاول ممارسة هوايات جديدة فتعلم أي شيء جديد يحفز من قدرة الدماغ ليعطي المزيد، حاول مثلا تعلم لغة جديدة فهذه الطريقة سترفع من قدرات الدماغ وتنشط الذاكرة.
- اتبع نظام معين: حاول دائما الاحتفاظ بروتيناة إلى جانبك و قم بتفقدتها باستمرار ، وعيك بالتاريخ ومسير الأيام ينشط من قدرة دماغك على التذكر و على التعامل مع الأرقام.
- تناول الأطعمة المغذية للذاكرة: هناك العديد من المكولات المنشطة للذاكرة مثل الفواكه والخضروات بالإضافة إلى الحبوب.
- الاستماع للموسيقى: الاستماع للموسيقى الهادئة ينعش الدماغ.
- مارس التمارين الرياضية : ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي يرفع من نسبة الأكسجين في الدم ما يعني وصول كمية أكبر من الأكسجين إلى الدماغ.

حذار من نقط الأنف!



إن كثرة استعمال نقط الأنف ضار جدا، لأن جوهر تركيبها مادة مقبضة للأوعية الدموية وهو ما يحدث كرد فعل انسداد الأنف مرة ثانية على درجة أكبر مما كانت فضلا عن أن كثرة استعمال النقط قد تتحول إلى عادة (كيف) مثل كيف القهوة والشاي بحيث يصطحبها الشخص في جيبه أينما ذهب .

وهذه النقط يجب أن لا تستعمل إلا في حالة الزكام الحاد وللمدة لا تتجاوز 5 أيام ، وأهم مضاعفات استعمال هذه النقط صداع جبهى شديد ، انسداد الأنف التام ، ضعف حاسة الشم ، حدوث ضور بالأنف مع رائحة كريهة ، ضعف مقاومة الأنف وزكام التهابات متكررة.



خطر عودة الجلطة

وجدت بعض الإحصائيات أن احتمالات حدوث جلطة مؤقته أو جلطة كاملة بعد الجلطة الأولى تتراوح بين 10% خلال السنة الأولى، ولكن إذا لم يحصل شيء خلال السنة الأولى فإن النسبة تنفض إلى حوالي 5% سنويا.

الاذيني، تصلب قوس الابهر، اعتلالات سداسات القلب، حيث تتكون في قلب المريض تخثرات قد تكون صغيرة أو كبيرة تنطلق مع تيار الدم وتسبب أحد شرايين الدماغ فجأة.

احتمالية الوفاة بجلطة الدماغ

من الصعب إعطاء إجابة دقيقة ولكن بصورة عامة وحسب الإحصائيات العالمية فإن حوالي 15% من المصابين بجلطة الدماغ نتيجة انسداد الشرايين يموتون نتيجة الإصابة في غضون غرضون الأيام الأولى، لو نظرنا إلى ككل الذين عاشوا الجلطة وتابعناهم لوجدنا أن حوالي نصفهم سوف يشفون شفاء جيدا وأن حوالي النصف سوف يتبقى معهم بعض الإعاقات التي تتراوح بين متوسطة إلى شديدة. من المهم معرفة أن الشفاء بعد الجلطة يأخذ وقتا طويلا فهو يبدأ في الأسابيع الأولى ويزيد في خلال الأشهر الأولى ولكن قد يستغرق ستة أشهر وفي أحيان كثيرة يستغرق حوالي السنة. بالطبع هناك بعض المرضى الذين يسترجعون كافة وظائفهم في خلال ساعات أو أيام إذا كانت الجلطة من النوع البسيط.

إن الشفاء من الجلطة يعتمد بعد مشيئة الله عز وجل على حجم منطقة الدماغ التي تأثرت وعلى موقع هذه الجلطة من الدماغ كما يعتمد على عمر المريض وصحته من ناحية وجود أمراض أخرى.

تقليل حدوث الجلطات

الاعتدال في الغذاء والتقليل من الدهون المشبعة والأملاح مع التركيز على الفواكه والخضار وزيت الزيتون.

• قطع التدخين تماما.

• معالجة ضغط الدم بالأدوية وفي الغالب وفي احتياج الأمر إلى نوعين من الدواء.

• إنجاز هذا الهدف، ويفضل ان يكون ضغط الدم 130 أو أقل والسفلي 80 أو أقل.

• الاستمرار في العلاج الذي وصفه الطبيب ويجب أن يعتمد المريض إما على نوع من مسيلات الدم الخفيفة مثل الأسبرين أو مشابيهه أو مسيلات الدم القوية مثل الكومادين (الوروفارين) حسب ما يصف له الطبيب .

•التحكم الحازم بسكر الدم، وللأسف فكثير من المرضى لديهمم استهتار واضح بهذا الموضوع و لا يتنبه للخطر إلا بعد فوات الأوان.

•كثرة الحركة والرياضة وترك الكسل وفي أقل الأحوال ينصح المريض بأن يمشي مشيا سريعا لمدة 45 دقيقة ثلاث مرات أسبوعيا.



الجلطة

ولكن هذه المنطقة خلاياها لا تموت بسبب رجوع ضخ الدم إليها، في هذه الحالة يحس المريض بنقص في وظيفة معينة من الدماغ ولكن هذا النقص لا يستمر أكثر من دقائق أو ساعات. وهذه الجلطة المؤقته إشارة مهمة فهي رسول يحذر المريض من احتمالية حصول جلطة كاملة إذا لم يبادر إلى علاج أسباب حدوث الجلطات.

الأعراض الشائعة

تختلف الأعراض بحسب المنطقة التي حصل فيها نقص في وصول الدم فكل منطقة من الدماغ مهية لوظيفة معينة كما أنه من المهم أن يعرف المريض وأقاربه أن الفص الأيمن من الدماغ يتحكم في حركة الجزء الأيسر من الجسم كما أن الفص الأيسر من الدماغ يتحكم في حركة الجزء الأيمن، كذلك يجب أن يعلم أن منطقة الكلام فهما ونطقا هي في الفص الأيسر من الدماغ.

الأعراض الشائعة لجلطة الدماغ هي: فقدان المفاجئ للقوة في الجزء الأيمن أو الأيسر من الجسم إضافة إلى حصول ضعف في حركة عضلات الوجه في أحد الجزءين.

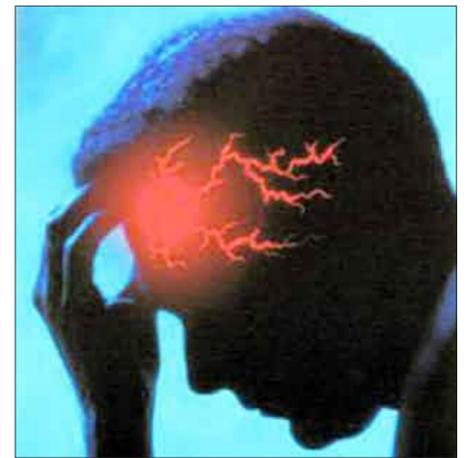
صعوبة الكلام مثل: ثقل اللسان، عدم وضوح مخارج الحروف، عدم فهم الكلام الموجه للمريض، عدم استطاعة المريض التعبير عن مشاعره ، صعوبة القراءة والكتابة.

أعراض بصرية مثل: فقد الرؤية في إحدى العينين مؤقتا أو ضعف النطاق البصري في الجزء الأيمن أو الأيسر من مجال الرؤية.

عندما تكون الجلطة في جذع الدماغ قد يصاحبها شعور المريض بغثيان مفاجئ وصداع ونقص في الوعي بالإضافة إلى الإحساس بالدوران وإحلال النظر المفاجئ . وعلى كل فاعراض الجلطات كثيرة ، ولكن أوصحنا أبرزها في هذه العجالة.

سبب انسداد الشرايين

السبب الرئيسي هو ما يسمى تصلب الشرايين وهذا التعبير مشابه لما يحصل عندما نستخدم أنابيب المياه في منازلنا لسنوات عديدة فإن ما يحصل هو انسداد بعض هذه الأنابيب نتيجة تراكم بعض المواد والصدأ وغيره ، كذلك يحصل في جسم الإنسان إذا تعرض لبعض مسببات وهي: التدخين ومرض السكر والضغط. والسبب الرئيسي الآخر لانسداد الشرايين وحصول الجلطة هو انسدادها فجأة نتيجة أمراض القلب (مثلا: الرجفان



السعال يحمل 20 ألف فيروس!

قطرة يشير إلى تلك القطرات التي تظل عالقة في الهواء لفترات متفاوتة تكفي لإصابة الأشخاص. وقال "هذه "الثلاثة آلاف" هي أيضا عدد القطرات التي يقدر بقاؤها عالقة في الهواء لفترات طويلة ولذلك يطلق عليها قطرات النوى، والقطرات الأكبر التي تحمل فيروسات الأنفلونزا ربما أيضا تخرج خلال السعال ولكن هذه تسقط على الأرض بسرعة نسبيا ولن تعتبر مهمة في نقل عدوى الأنفلونزا".

ومع انتشار فيروس أنفلونزا اتش.1.1 أن.1 في أنحاء العالم فإن الحكومات في العديد من الدول أحيت إعلانات تحث الناس على الحرص على نظافتهم الشخصية.

عندما تسعل أو تعلس هناك سبب معقول لتغطية وجهك، فهناك ما يصل إلى 20 ألف فيروس يطرد بها الجسم في المتوسط في كل مرة يسعل فيها الإنسان وهو ما يكفي تماما لإصابة العديد من الأشخاص وخاصة هؤلاء الذين لم يحصلوا على لقاح.

وقال جوليان تانج المستشار في وحدة الأحياء الدقيقة بمستشفى جامعة سنغافورة الوطنية أن نحو ثلاثة آلاف قطرة دقيقة تخرج في السعلة الواحدة.

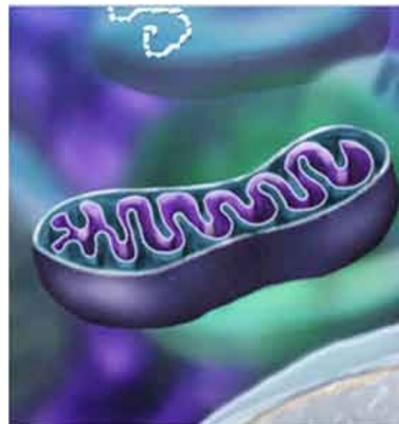
وباستخدام بحث سابق عن حجم الإفرازات الفيروسية للأنف عند الإصابة بالأنفلونزا وافترض أن كل مرة يسعل فيها الإنسان تخرج قطرات عرضها ما بين ميكرومتر إلى 5 ميكرومترات وذلك بالإضافة إلى العديد والعديد من الفيروسات في كل سعلة.

والميكرومتر أو الميكرون هي واحد على مليون من المتر أو واحد على ألف من المليمتر. وقال تانج لرويتزر "بناء على هذا البحث وتقدير أن نحو ثلاثة آلاف قطرة تخرج في سعلة واحدة فإن متوسط فيروسات الأنفلونزا التي تخرج في كل

مرة سعال تصل إلى نحو 19500".

وأضاف أن هذا الرقم "ثلاثة آلاف

مناعة المرأة أقوى من مناعة الرجل



اكتشف باحثون كنديون أن جهاز المناعة عند المرأة أقوى منه عند الرجل. وتبين في دراسة نشرت بمجلة "أكاديمية العلوم" أن إنتاج جسم المرأة لهرمون الأستروجين يعطي تأثيرا إيجابيا على الالتهابات الفطرية التي تسبب بها البكتيريا.

وقالت الدكتورة مايا صالح من المركز الصحي في جامعة ماكجيل الكندية أن الأستروجين الذي ينتجه جسم المرأة تلقائيا يسهل الالتهابات عبر إنتاج أنزيم "كاسياز 12".

وأضافت صالح "ثبتت هذه النتائج أن ردة الفعل الالتهابية عند المرأة أقوى منها عند الرجل، والحقيقة أننا فوجئنا كثيرا بهذه النتائج وحددنا أن الأستروجين الذي أنتجته فتران أنثى أعاققت الجين كاسياز 12 البشري".

يشار إلى أن الاختبارات أجريت على جين بشري ولذا فإن الباحثين يعتبرون أن هذه النتائج تنطبق على البشر.

الرضيع يحمي قلب أمه

تواجه النساء اللواتي انقطع عنهن الطمث لكنهن أرضعن أطفالهن، احتمالات أقل للإصابة بأمراض قلبية أو جلطات في الدماغ أو أمراض قلبية مقارنة باللواتي لم يعتمدن الرضاعة على ما ذكرت دراسة في الولايات المتحدة.

وأشارت هذه الدراسة التي شملت 139.681 امرأة انقطع عنهن الطمث أن النساء اللواتي أرضعن أولادهن مدة شهر على الأقل يعانين من ضغط دم منخفض ونسبة كولسترول أقل واحتمال أقل بالإصابة بالسكري وهي من العوامل التي تعرض لاحتمال الإصابة بأمراض قلبية.

والنساء اللواتي أرضعن لمدة سنة ينخفض احتمال إصابتهن بأمراض قلبية بنسبة 10% ، فكلما أرضعت الأم طفلها لفترة أطول، كان ذلك مفيدا لها وللطفل " وتشكل هذه الدراسة سببا لتشجيع النساء على الإرضاع (...) في المؤسسات وأماكن العمل الأخرى".

وتظل الآثار الإيجابية للإرضاع طويلة الأمد إذ أن المشاركات في الدراسة أرضعن أولادهن قبل 35 عاما بشكل وسطي. وتعتبر أمراض القلب هي السبب الأول لوفايات النساء .

