



## نصائح لتقوية الذاكرة

وعليك بداية أن تعمق بداخلك قيمة التوكل، فلولا غموض المستقبل ما كان للحياة معنى ولا كان لنا هدف نحيا لتحقيقه. فكما تقول الحكمة «من لا يخطئ لا يعمل».

ومن الأغذية التي تحتوي كميات كبيرة من هذا الحامض الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة مثل البروكلي والسبانخ إضافة إلى القرنبيط والخس والبازلاء والفاصوليا والبرنجال، والحبوب كالحمص، والكبد سواء كان كبد أرنجب أو دجاج.

• مارس التمارين الرياضية : ترفع ممارسة التمارين الرياضية من نسبة الأوكسجين في الدم، مما يعني وصول كمية أكبر منه إلى الدماغ . ويولد المشي على وجه التحديد مشاعر إيجابية خلال الفترات الرياضية وبعدها، بينما في حال ممارسة النشاطات الأخرى يقتصر تولد هذه المشاعر على فترة ما بعد الأداء فقط. إلى جانب أن التعرض لضوء الشمس يحسن الحالة المزاجية.

وختاماً فإن أغلب حالات الحزن أو التقلبات المزاجية تكون جراء قلق وخوف من المستقبل أو الجهول،

دائماً متعلم أشياء جديدة : حاول ممارسة هوايات جديدة فتعلم أي شيء جديد يحفز من قدرة الدماغ ليعمل المزيد، وحاول مثلاً تعلم لغة جديدة فهذه الطريقة سترفع من قدرات الدماغ وتنشط الذاكرة.

• السلوك المبرمج : حاول وضع برنامج لعملك اليومي واكتبه على دفتر بحيث يكون باستطاعتك أن تقرأه في أي وقت ما يجعلك تحفظه ويتعكس إيجابياً على الذاكرة.

• تناول الأطعمة المغذية للذاكرة: هناك العديد من المأكولات المنشطة للذاكرة مثل الفواكه والخضراوات بالإضافة إلى الحبوب. فعليك بالإكثار من الطعام الغني بحامض الفوليك حيث أثبتت الأبحاث أنه يساعد على الوقاية من الاكتئاب.

لحل مشكلة ضعف الذاكرة أو تراجعها عن المعهود عليك عمل بعض التمارين التي تقيّد في تنشيط عمل المخ ، وأخرى تقيّد في التقليل من حدة حالات القلق والتوتر أو تقلب الحالة المزاجية عموماً، ونوضح هذه التمارين في النقاط التالية:

• التركيز: الأهتمام والاستماع للتفاصيل والتركيز في دقائق الأمور يساعدهم في التذكر.

• التكرار: كلما أردت تذكر شيء قم بتكراره في داخلك، وهذا الأمر يجعل ما تريد تذكره ينطبع في ذاكرتك وتصبح عملية تذكره أسهل.

• الكتابة: كلما كتبت أكثر كان تذكرك للمعلومة أسرع وأسهل.

• الألعاب الذهنية: حاول حل الكلمات المقاطعة وغيرها من الألعاب التي تحفز الدماغ بحيث تصبح حاضرة في ذهنك



## الطب والحياة

## انتبه.. الشخير مؤثر على الإصابة بأمراض خطيرة

### أنت تسأل ونحن نجيب

إعداد / د. أميمة



عندي ألم في الحنجرة من حوالي سنة، وبداية قصة الألم أنني كنت أتكلم في الجوال فحصلت لي (شرقة) وبدأت بالسعال، ولم أستطع إكمال الحديث، واستمرت في السعال لمدة خمس دقائق، ومن بعد هذه القصة أصبحت كلما أتحدث بشكل متواصل لمدة ربع ساعة تأتيني هذه (الشرقة) ولا أستطيع أن أكمل الحديث، ثم توقف هذا الأمر، وأصبحت عندما أتحدث أو أقرأ قرأتنا بصوت مسموع قليلاً، أو أتحدث أطراف الحديث مع أصدقائي، أشعر بشيء يضايقتني في حنجرتي من بدايتها مما يلي الفم وحتى نهايتها، وأحياناً يكون على شكل التهاب، ويصاحب هذا الأمر تأثر في العينين فتكون على وشك أنزال الدمع، وأشعر بنبض في العروق التي على يمين ويسار الجبهة، وأحياناً أشعر بهذا الضيق حتى ولو لم أتحدث. ذهبت لأكثر من دكتور استشاري أنف وأذن وحنجرة، وكل واحد عمل لي فحصاً عادياً، والكل يقول ليس عندك شيء، ولكنني فعلاً أشعر بهذا الألم ويضايقتني كثيراً، أرجو أفادتي، وما الذي تنصحيني به.

تغز / جمال علي

### الإجابة

إن الأعراض التي ذكرت هنا تكون ناتجة غالباً من احتقان بالأحبال الصوتية، والذي يصعب اكتشافه من خلال الكشف العادي لدى أطباء الأنف والأذن والحنجرة، لذا ينبغي عليك عزيزي القيام بعمل منظار للحنجرة: لاكتشاف وجود احتقان في الأحبال الصوتية من عدمه.

واحتقان الأحبال الصوتية يؤدي إلى انتفاخها، مما يشعر المصاب بالضيق والاختناق، وعدم القدرة على التحدث - كما في حالتك - وكعلاج مبدئي وحتى تقوم بعمل منظار الحنجرة ننصحك عزيزي بالتالي:

- 1 - التقليل من الكلام قدر الإمكان، ومحاولة التحدث بصوت منخفض.
- 2 - عند الحديث ممنوع منعا باتا الضغط على مخارج الألفاظ والحروف: لأن ذلك يرهق الأحبال الصوتية.
- 3 - قراءة القرآن، أو القراءة بشكل عام تكون سرا وليست جهراً.
- 4 - عدم الوقوف إماماً في الصلاة، أو الوقوف في وضع الخطيب، أو في أي وضع يتطلب التحدث بصوت مرتفع لوقت طويل.
- 5 - استنشاق بخار الماء، فهذا يهدئ من الاحتقان، ويخفف من أعراضه.
- 6 - شرب السوائل الدافئة بكثرة.

وبعد عمل المنظار والتأكد من إصابتك باحتقان في الأحبال الصوتية، يكون العلاج الذي سيرشحه لك الطبيب، مع إتباع الإجراءات الوقائية السابق ذكرها، ونطمئنك أخي الفاضل أن الحالة تتحسن ويكون الشفاء التام في خلال شهر أو شهرين على الأكثر.

أنا أعاني منذ فترة من دوخة وأحياناً إغماء عند الاستيقاظ من النوم بعد فترة وجيزة، بحيث أنني لا أستطيع مقاومة ذلك الإغماء، بعدما استلقيت على الفراش ولا أقوم الدوخة (الإغماء).

فاطمة محمد / شبوة

### الإجابة

إن ما وصفته من أعراض له عدة تفسيرات، فإن كان متعلقاً فقط بفترة ما بعد الاستيقاظ مباشرة من النوم فقد يكون انخفاض الضغط الوضعي "posture hypotension"، وهو انخفاض ضغط الدم المرتبط بوضع الإنسان، كأن تكوني نائمة وتنهضي بسرعة شديدة فيؤدي هذا إلى انخفاض مفاجئ في ضغط الدم - كما في حالتك - ويؤدي ذلك بدوره إلى الشعور بالدوار والدوخة التي تصفيهنها.

ويمكن التغلب على هذه المشكلة بالترويض في القيام من الجلسة والنهوض من النوم بشكل هادئ ودون انفعال حتى لا يتكرر حدوث هذه الحالة.

وإن كانت الأعراض مستمرة طيلة اليوم فقد يكون ذلك ناتجاً من تعرضك لبعض الضغوط والتوترات العصبية على صعيد حياتك الشخصية أو العملية، وقد يكون بسبب وجود مشكلة عضوية. وحتى نستبعد تماماً وجود أي سبب عضوي قد يتسبب في حدوث مثل تلك الأعراض، ننصحك عزيزتي بالقيام بالفحوصات التالية:

- 1 - عمل فحص كامل للدم لاستثناء الأنيميا التي ربما تكون السبب.
- 2 - قياس ضغط الدم في أوقات مختلفة من اليوم، لمعرفة إصابتك بضغط الدم المنخفض من عدمه.
- 3 - وكصيحة أخيرة لك عزيزتي عند شعورك بالدوخة استلقي على ظهرك مع رفع القدمين لأعلى، للمساعدة في وصول الدم للمخ سريعاً.

نحن في انتظار موافاتك لنا بنتائج التحاليل والفحوصات حتى يتسنى لنا الأطمئنان عليك.

مع تمنياتنا لك بدوام الصحة والعافية.



ويضطرب نبض القلب عندهم ويرتفع ضغط الدم في أوعيتهم الدموية، والنتيجة على المدى البعيد، كما تشير الإحصائيات، هي أمراض القلب والجلطة القلبية والعمى.

### أسباب الشخير

يتبادر إلى ذهن الشخص في بادئ الأمر سؤال هام، وهو لماذا يوجد شخرون بينما يوجد أشخاص يمارسون نومهم بطريقة طبيعية. وفي هذا الصدد، يجيب الدكتور محب وديع الفيزي، زميل كلية أطباء الصدر الأمريكية، واستشاري المستشفيات والمعاهد التعليمية بالقاهرة أن مرض الشخير له أسباب متعددة، فهو موضوع كبير ومتشعب ولكن من الأسباب المشهورة هي السمنة، وقد يؤدي الشخير إلى مرض توقف التنفس أثناء النوم، ويكون الشخص السمين أكثر عرضة للإصابة بالمرض؛ نتيجة ترسب دهون كثيرة في الحلق، وتؤدي إلى غلق مجرى الهواء إلى الصدر فيتوقف النفس عدة مرات في الليل.

ومشكلة الشخص الذي يعاني من الشخير أن نومه لا يكون مستقراً، أي ينام ويصحو عدة مرات طوال الليل؛ ولهذا فعندما يستيقظ في اليوم الثاني يكون مرهقاً وقلعاً، وقد تصاحبه ضربات قلب سريعة أو ارتفاع الضغط، وله مضاعفات كثيرة، أما العلاج الأساسي هو إنقاص الوزن، ويوجد علاج آخر، هو جهاز تنفس يزيد الضغط أثناء النوم يمنع الشخير، ويزيد الضغط أثناء الشهيق والزفير فيمنع غلق أو تضيق الأنسجة أثناء النوم، ويوجد أيضاً التدخل الجراحي من قبل أطباء الأنف والأذن عن طريق إزالة الأجزاء الزائدة الموجودة في الحلق والبلعوم.

### محاولات لعلاج الشخير

ولحل هذه المشكلة، توصل أطباء ألمان إلى علاج فريد من نوعه لظاهرة الشخير التي تترقق الملايين في العالم، وتعتمد الطريقة على وضع اللسان في وضع معين وجعله يسلط ضغطاً على منطقة البلعوم والحنجرة ويوقف بالتالي آلية حصول الشخير.

وتحدث الأطباء عن لوح بلاستيكي صغير يوضع في الفم ويجعل اللسان يتخذ موقعا خاصاً في الفم بعد إطباق الفم ووضع الشفتين معا.

ويقترض بالطبع أن يتدرب الإنسان على وضع هذا الجسم الغريب في فمه ومن ثم التخلص من الآثار النفسية التي قد تطرأ عن وضعه بين الأسنان خلال فترة التدريب عليه.

كما أنتجت شركة عالمية للأبحاث العلمية حبة تتيح لبعض الذين يعانون من الشخير المزمن النوم العميق خلال الليل والتوقف عن إزعاج شريك العمر وعدم إقلاق راحته.

وأشارت شركة BTG إلى أن الحبة التي يرمز إليها اختصاراً باسم "BGC20-0166" هي مزيج من دوائين معروفين يؤثران على مناطق معينة في الدماغ لها علاقة بعضلات مجرى التنفس والهواء.

وقد أعطيت الحبة الجديدة لـ 39 شخصاً لمدة 28 يوماً لمعرفة تأثيرها عليهم، حيث تبين بأن 3 من بين 10 ممن تناولوها انخفض لديهم الشخير بنسبة 50٪، مضيفة بأنه لم يكن لها أي آثار جانبية.

ومن جانبها، أوضح توماس روث مدير مركز أبحاث اضطرابات النوم في مستشفى هنري فورد في ديترويت، أن نتائج هذه الدراسة تظهر أنه بإمكان هذا الدواء خفض الإصابة بالتوقف الفجائي للتنفس خلال النوم لدى بعض المرضى.

## احذر قوة العطاس.. فقد تفقدك حياتك!



الجاري بعد عطسة شديدة خلال وجوده في مخيم ترفيهي في منطقة ساوث وايلز ببريطانيا، وشعر بألم شديد في البداية، بألم شديد في أذنيه ثم انهار بعد ثوان على الأرض بعد إصابته بنزيف شديد في الدماغ.

أحد تندن / مباحثات :  
عندما يعطس أحدهم قد يبادره آخر بالقول: ليباركك الله! ولكن كثيرين لا يعرفون أن العطاس، عدا عن أنه ينشر مئات البكتيريا إذا لم يستخدم منديل على الفم لمنع انتشارها، قد يتفقد طيلة الأذن ويقصم الظهر ويؤدي بالحياة.

وقالت لورين هينشو «28 سنة» لصحيفة الدايلى مايل اليوم إنها عندما عطست قبل نحو عامين انزلت غضروف في عمودها الفقري وسبب لها أوجاعاً حادة.

وأضافت «كنت في الحمام اغتسلت ثم عطست فشرعت بألم شديد وسقطت على الأرض، وما فاقم الأمر أنني كنت وحيدة في المنزل وكان الهاتف في غرفة النوم، واعتقد أنني فقدت الوعي لأنني وجدت نفسي بعد ساعتين مستلقية على الأرض وأنا أرتجف».

وقالت «إن رجال الإطفاء حملوا الباب للدخول وإنقاذي»، وقال البروفيسور آدم كاري، اختصاصي الجروح الناتجة عن الإصابات الرياضية، هناك نوعان مؤذنان من العطاس: الأول قوي يجعل البدن يرتجف في مكانه ويدفع الرأس للأمام إما إلى الأمام أو الخلف، والثاني هو العطاس الذي يكبته المرأة فلا يخرج ويسبب عدم خروجه ضغطاً هائلاً على الرأس وهذا قد يؤدي لتلف طيلة الأذن وتمزق الأوعية الدموية وعضلات الرأس وإتلاف الجيوب الأنفية وقد يسبب نزيفاً في الدماغ ولكن هذا لا يحدث إلا في حالات نادرة».

وكان البريطاني جون أوران «79 سنة» مات الشهر الماضي بعد عطسة شديدة لأسباب نفسها، أي التزيف في الدماغ. وتوفي البريطاني دين رايس «18 سنة» مطلع العام



ويضطرب نبض القلب عندهم ويرتفع ضغط الدم في أوعيتهم الدموية، والنتيجة على المدى البعيد، كما تشير الإحصائيات، هي أمراض القلب والجلطة القلبية والعمى.

### أسباب الشخير

يتبادر إلى ذهن الشخص في بادئ الأمر سؤال هام، وهو لماذا يوجد شخرون بينما يوجد أشخاص يمارسون نومهم بطريقة طبيعية. وفي هذا الصدد، يجيب الدكتور محب وديع الفيزي، زميل كلية أطباء الصدر الأمريكية، واستشاري المستشفيات والمعاهد التعليمية بالقاهرة أن مرض الشخير له أسباب متعددة، فهو موضوع كبير ومتشعب ولكن من الأسباب المشهورة هي السمنة، وقد يؤدي الشخير إلى مرض توقف التنفس أثناء النوم، ويكون الشخص السمين أكثر عرضة للإصابة بالمرض؛ نتيجة ترسب دهون كثيرة في الحلق، وتؤدي إلى غلق مجرى الهواء إلى الصدر فيتوقف النفس عدة مرات في الليل.

ومشكلة الشخص الذي يعاني من الشخير أن نومه لا يكون مستقراً، أي ينام ويصحو عدة مرات طوال الليل؛ ولهذا فعندما يستيقظ في اليوم الثاني يكون مرهقاً وقلعاً، وقد تصاحبه ضربات قلب سريعة أو ارتفاع الضغط، وله مضاعفات كثيرة، أما العلاج الأساسي هو إنقاص الوزن، ويوجد علاج آخر، هو جهاز تنفس يزيد الضغط أثناء النوم يمنع الشخير، ويزيد الضغط أثناء الشهيق والزفير فيمنع غلق أو تضيق الأنسجة أثناء النوم، ويوجد أيضاً التدخل الجراحي من قبل أطباء الأنف والأذن عن طريق إزالة الأجزاء الزائدة الموجودة في الحلق والبلعوم.



يخرش بلعوم الشاخر ويعرقل مرور الهواء إلى رئتيه. وأشار العلماء إلى أن الدراسة التي أجروها على 140 شخصاً تقع منازلهم قرب مطار هيثرو وقرب 3 مطارات رئيسية أخرى بالمملكة المتحدة، حيث تبين لهم أن ارتفاع ضغط دمهم ارتفع في كل مرة سمعوا أصواتاً عالية.

وكشفت الدراسة أن انقطاع الهواء في فترات خاطئة متقطعة في الليلة الواحدة عند الشاخر يؤدي إلى زيادة نبض القلب وارتفاع ضغط الدم وتشنج عضلات الجسم، وبترافق ذلك مع انخفاض ملحوظ في أوكسجين الدم، لذلك يزداد شعور الشاخر بالتعب يوماً بعد يوم، ويفقد القدرة على التركيز بالتدريج، ويزداد ميله للكآبة،



ويضطرب نبض القلب عندهم ويرتفع ضغط الدم في أوعيتهم الدموية، والنتيجة على المدى البعيد، كما تشير الإحصائيات، هي أمراض القلب والجلطة القلبية والعمى.

### أسباب الشخير

يتبادر إلى ذهن الشخص في بادئ الأمر سؤال هام، وهو لماذا يوجد شخرون بينما يوجد أشخاص يمارسون نومهم بطريقة طبيعية. وفي هذا الصدد، يجيب الدكتور محب وديع الفيزي، زميل كلية أطباء الصدر الأمريكية، واستشاري المستشفيات والمعاهد التعليمية بالقاهرة أن مرض الشخير له أسباب متعددة، فهو موضوع كبير ومتشعب ولكن من الأسباب المشهورة هي السمنة، وقد يؤدي الشخير إلى مرض توقف التنفس أثناء النوم، ويكون الشخص السمين أكثر عرضة للإصابة بالمرض؛ نتيجة ترسب دهون كثيرة في الحلق، وتؤدي إلى غلق مجرى الهواء إلى الصدر فيتوقف النفس عدة مرات في الليل.

ومشكلة الشخص الذي يعاني من الشخير أن نومه لا يكون مستقراً، أي ينام ويصحو عدة مرات طوال الليل؛ ولهذا فعندما يستيقظ في اليوم الثاني يكون مرهقاً وقلعاً، وقد تصاحبه ضربات قلب سريعة أو ارتفاع الضغط، وله مضاعفات كثيرة، أما العلاج الأساسي هو إنقاص الوزن، ويوجد علاج آخر، هو جهاز تنفس يزيد الضغط أثناء النوم يمنع الشخير، ويزيد الضغط أثناء الشهيق والزفير فيمنع غلق أو تضيق الأنسجة أثناء النوم، ويوجد أيضاً التدخل الجراحي من قبل أطباء الأنف والأذن عن طريق إزالة الأجزاء الزائدة الموجودة في الحلق والبلعوم.

## الشخير يسبب العجز الجنسي

إذا كان من الأشياء الشائعة عن الشخير أنه يزج المحبطين بالشخص النائم، إلا أن الطب الحديث أثبت أن الإزعاج - بل والخطورة - تعود على الشخص الشاخر أولاً؛ حيث يتعرض للعديد من المتاعب سنحاول توضيحها في السطور القادمة ..

فقد كشف باحثون من خلال دراسة لهم أن الذين يعانون الشخير يعانون من ضعف الرغبة الجنسية، ومن الضعف الجنسي أكثر من غيرهم، فحوالي 50٪ من المعانين من اضطراب النوم بسبب الشخير يعانون في ذات الوقت من الضعف الجنسي.

وأظهر الباحثون أن الشخير يؤثر على القدرة الجنسية للرجال أكثر مما يؤثر على القدرة الجنسية للنساء، وغالباً ما يعاني الرجال البدناء من الشخير.

## ويؤثر على دماغ الأطفال

أكدت دراسة أمريكية حديثة أن شخير الأطفال يؤثر على نمو الدماغ وأدائه لوظائفه، مؤكدة أن الأطفال الذين يعانون من الشخير حصلوا على مستويات أقل من المجموعة الأخرى في جميع الاختبارات التي أجريت، إلا أن نتائجهم كانت ضمن الحد الطبيعي وكانت أهم الأشياء التي انخفضت فيها قدرات الأطفال الذين يعانون من الشخير هي المهارات اللغوية واختبارات الذكاء.

أما العلاقة بين الشخير أثناء النوم والنمو النفسي والعقلي فربما تكون بسبب قلة كمية الأوكسجين التي يستهلكها الجسم أثناء النوم في حالة الشخير مقارنة بالحالة الطبيعية ما يؤثر على نمو الدماغ

## شبخوخة القلب يمكن منعها

أقل عرضة للتليف (الذي يجعل القلب أقل مرونة) مع عدم أقل من العلامات البيولوجية للشبخوخة.

وقال شوي «ظاهرت هذه الدراسة إن شبخوخة القلب يمكن منعها عن طريق تعديل وظيفة الأنسولين وهو ما يهدد الطريق للوقاية من الاحتمالات المرتبطة بالسمن للإصابة بقصور القلب» وتقول منظمة الصحة العالمية إن الشبخوخة تمثل عامل خطراً رئيسياً تقصير القلب وهي الحالة التي يعجز فيها القلب عن ضخ الدم بدرجة كافية لإمداد الجسم بالأوكسجين الذي يحتاجه. ووفقاً لجمعية القلب الأميركية فإن 5.7 مليون أمريكي يعانون قصوراً في وظائف القلب، وأن حوالي 10 من كل 1000 شخص فوق سن الخامسة والسنتين يعانون قصوراً في وظائف القلب كل عام.

قال علماء في اليابان إنهم اكتشفوا دليلاً يظهر أن من الممكن تأجيل أو منع الإصابة بقصور وظائف القلب في الإنسان وفي بحث نشر في دورية الدورة الدموية (Circulation) وصف تيتسو شوي الباحث الرئيسي والاستاذ المساعد في كلية الطب للدراسات العليا بجامعة كيوتو في كيوتو وزملائه كيف استطاعوا إخماد نوع من جين (بي 13) كيه في مجموعة من الفئران المسنة. وينظم هذا الجين عمر الخلايا ويلعب دوراً في شبخوخة الأنسجة. وفي دراسات سابقة أدى كبح هذا الجين إلى إطالة عمر البومة المستديرة وحافظ على قلوب ذبابتها الفاكهة المسنة بصحة جيدة. ومقارنة بمجموعة أخرى من الفئران ترك فيها الجين سليماً كان القلب في الفئران التي أخدم فيها الجين يؤدي وظيفته بشكل أفضل وكانت أنسجته

