

ينصح المختصون في الأمراض الجلدية كبار السن باستعمال زيوت الاستحمام والكريمات المرطبة لأن بشرتهم تصبح جافة وأكثر عرضة للجراثيم وللإصابة بالأمراض الجلدية.



الإفراط في النوم يعكس الوضع الصحي لمرضى السرطان

● كثرة النوم ترفع معدلات وفاة مريضات سرطان الثدي ● الانتظام في النوم يساعد على التمتع بحياة صحية



الاستسلام للنوم يزيد الوضع سوءا

النوم أكثر من 8 ساعات يزيد الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 146 بالمئة والنوم أقل من 7 ساعات خطر بنسبة 22 بالمئة

وغالبا ما يربط الباحثون في دراساتهم بين الإفراط في النوم والعديد من الأمراض لأن الكثير من المرضى تقل حركتهم ونشاطهم البدني ويميل بعضهم إلى العزلة والوحدة ما يجعلهم يضطرون إلى قضاء ساعات عديدة في الفراش وبالتالي تتجاوز ساعات نومهم معدل الثماني ساعات المنصوح بها للتمتع بصحة جيدة.

ليلا. كما وجدت الدراسة أن الذين كانوا ينامون وقتا قليلا جدا كان لديهم أيضا خطر متزايد للإصابة بالسكتة الدماغية، وأظهرت أن النوم أقل من خمس ساعات يعني احتمال الإصابة بنزيف في المخ بنسبة 11 بالمئة. وفي السياق ذاته حذرت دراسة أجراها علماء أعصاب بجامعة بوسطن الأمريكية ونشرت نتائجها خلال شهر فبراير الماضي من أن النوم لأكثر من 9 ساعات يزيد فرص الإصابة بالزهايمر والخرف. وركز الباحثون في دراساتهم على الأشخاص الذين يضطرون إلى النوم لأكثر من 9 ساعات ولاحظوا أن الأشخاص الذين دأبوا على النوم 9 ساعات يوميا كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالخرف والزهايمر بنسبة بلغت 33 بالمئة.

هناك نظرية تؤكد أن النوم لساعات عديدة يقلل من جودته. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة أميركية كانت قد توصلت بدورها إلى أن الإفراط في النوم يمكن أن يضاعف ثلاث مرات خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بين الذين يعانون ضغط الدم المرتفع، كما أن الذين ينامون أقل من خمس ساعات أكثر عرضة للإصابة بنزيف في المخ. وقام الباحثون بتحليل بيانات 204 آلاف شخص بالغ على مدى عشر سنوات، ووجد الأطباء أن الذين يواظبون على النوم أكثر من ثماني ساعات أكثر عرضة بنسبة 14 بالمئة للإصابة بالسكتة الدماغية، وهو ما يعادل نحو ثلاثة أضعاف نسبة الخطر الذي يواجهه من ينام من سبع إلى ثماني ساعات

أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن الإفراط في النوم أو قلته يؤثران بشكل مباشر على حالة الإنسان الصحية. كما توصلت العديد من البحوث إلى أن معدل ساعات النوم المثالية هو ثماني ساعات يوميا. ومؤخرا كشفت دراسة أميركية أن الإفراط في النوم من شأنه أن يزيد احتمالات وفاة المصابات بسرطان الثدي.

واشنطن - تؤكد العديد من الدراسات أن للإفراط في النوم العديد من التأثيرات السلبية على صحة الإنسان ومؤخرا أفادت دراسة أميركية حديثة، بأن نسبة احتمال وفاة المصابات بسرطان الثدي اللاتي ينامن 9 ساعات فأكثر يوميا، متأثرات بمرضهن، أعلى من نسبة احتمال وفاة المريضا اللاتي ينامن 8 ساعات يوميا.

وأجرى الدراسة باحثون بكلية تي إتش تثنان للصحة العامة في جامعة هارفارد. ودرس الباحثون بيانات النوم الخاصة بـ3 آلاف و682 امرأة سواء قبل أو بعد تشخيص إصابتهن بسرطان الثدي، وصعوبات النوم التي واجهتهن بعد الإصابة، بغرض كشف العلاقة بين زيادة مدة النوم ورفع معدلات الوفاة بالسرطان.

وشملت الدراسة نساء كان معدل أعمارهن عند تشخيص الحالة نحو 65 عاما وكن مصابات بالمرحلة الأولى أو الثانية من سرطان الثدي، أي في المرحلة التي لم ينتشر فيها المرض إلى أعضاء أخرى في الجسم ولم يصل إلى الغدد الليمفاوية. وبقي ما لا يقل عن نصف عدد النساء اللاتي شملتهن الدراسة على قيد الحياة بعد 11 عاما من تشخيص إصابتهن بسرطان الثدي. ووجد الباحثون أن احتمال وفاة النساء اللاتي ينامن 9 ساعات فأكثر نتيجة لإصابتهن بورم في الثدي تزيد بنسبة 46 بالمئة مقارنة بالنساء اللاتي ينامن ساعات أقل.

وخلصت الدراسة بعد 30 عاما من المتابعة البحثية إلى أن النساء اللاتي ينامن مدة أطول يزيد احتمال وفاتهن بأمراض أخرى بنسبة 34 بالمئة. وقالت قائدة فريق البحث بجامعة هارفارد، كلوديا ترولفي تزجيرالد، إن "مدة

واشنطن - تؤكد العديد من الدراسات أن للإفراط في النوم العديد من التأثيرات السلبية على صحة الإنسان ومؤخرا أفادت دراسة أميركية حديثة، بأن نسبة احتمال وفاة المصابات بسرطان الثدي اللاتي ينامن 9 ساعات فأكثر يوميا، متأثرات بمرضهن، أعلى من نسبة احتمال وفاة المريضا اللاتي ينامن 8 ساعات يوميا.

واجرى الدراسة باحثون بكلية تي إتش تثنان للصحة العامة في جامعة هارفارد. ودرس الباحثون بيانات النوم الخاصة بـ3 آلاف و682 امرأة سواء قبل أو بعد تشخيص إصابتهن بسرطان الثدي، وصعوبات النوم التي واجهتهن بعد الإصابة، بغرض كشف العلاقة بين زيادة مدة النوم ورفع معدلات الوفاة بالسرطان.

وشملت الدراسة نساء كان معدل أعمارهن عند تشخيص الحالة نحو 65 عاما وكن مصابات بالمرحلة الأولى أو الثانية من سرطان الثدي، أي في المرحلة التي لم ينتشر فيها المرض إلى أعضاء أخرى في الجسم ولم يصل إلى الغدد الليمفاوية. وبقي ما لا يقل عن نصف عدد النساء اللاتي شملتهن الدراسة على قيد الحياة بعد 11 عاما من تشخيص إصابتهن بسرطان الثدي. ووجد الباحثون أن احتمال وفاة النساء اللاتي ينامن 9 ساعات فأكثر نتيجة لإصابتهن بورم في الثدي تزيد بنسبة 46 بالمئة مقارنة بالنساء اللاتي ينامن ساعات أقل.

واخلصت الدراسة بعد 30 عاما من المتابعة البحثية إلى أن النساء اللاتي ينامن مدة أطول يزيد احتمال وفاتهن بأمراض أخرى بنسبة 34 بالمئة. وقالت قائدة فريق البحث بجامعة هارفارد، كلوديا ترولفي تزجيرالد، إن "مدة

احتمال وفاة المصابات بسرطان الثدي اللاتي ينامن 9 ساعات فأكثر، أعلى من احتمال وفاة المريضا اللاتي ينامن 8 ساعات

مضخة ميكانيكية تعيد الأمل لمرضى القلب



لندن - أظهرت دراسة بريطانية حديثة أن استخدام مضخة ميكانيكية جديدة تعزز دوران الدم في الجسم، يمكن أن يساعد المرضى في التغلب على مرض قصور القلب بشكل كامل. وقام بالدراسة باحثون من معهد الطب الخلوي التابع لجامعة نيوكاسل، بالتعاون مع باحثين في جامعات كامبريدج وليدز ولندن ولوبزفيل البريطانية. وأوضح الباحثون أن المضخة، التي يطلق عليها اسم "جهاز مساعدة البطين الأيسر"، تساعد غرفة ضخ الدم الرئيسية في عضلة القلب على دفع الدم في كافة أنحاء الجسم. ويتم زرع المضخة عادة بالنسبة إلى المرضى الذين وصلوا إلى مرحلة متأخرة من قصور القلب، وهي مرحلة حرجة للغاية يكون فيها القلب أضعف من أن يضخ الدم بكفاءة داخل الجسم.

وشملت الدراسة 58 مريضاً من الذكور خضعوا لفحوص شاملة لاختبار مدى ملاءمة قلوبهم لاستخدام مثل هذا الجهاز. وأظهرت النتائج أن ثلثي المشاركين ممن استخدموا تلك الأجهزة التي تعمل بالبطارية ظهرت عليهم علامات الشفاء التام من مرض القلب.

ووجد الباحثون أن من بين 16 شخصا تعافوا بدرجة كافية لنزع المضخة منهم، أظهر 38 بالمئة منهم تعافيا في وظائف القلب تعادل تماما حالة الأصحاء في المرحلة العمرية نفسها.

وقال قائد فريق البحث ديوردي جاكوفليفيتش "نعتبر هذه المضخة جسرا واصلا قيل عملية زراعة القلب، فهي تساعد في بقاء المريض على قيد الحياة حتى يتوافر قلب يمكن أن تزرعها".

حيل بسيطة تجعل الإقلاع عن عادة الأكل بسبب التوتر ممكنا

الدائم بأن يحاول فعل شيء ما حيال أسباب التوتر، ويتجه نحو طريق حل المشكلة التي تمنعه من الحصول على الراحة النفسية مثل إجراء محادثة توضيحية مع رئيس العمل أو الزملاء، أو شراء الزهور، أو التنزه في الهواء الطلق، أو مقابلة الأصدقاء المقربين، وغيرها من الحلول التي يمكن أن تساعد على الخروج من وضعية التوتر التي تدفعه إلى الأكل وتؤثر على صحته.

وعند الشعور بعدم السيطرة على الرغبة في الأكل بسبب التوتر يقول خبراء التغذية أنه يجب الحرص على اختيار نوعية معينة من الأطعمة تكون غنية مثلا بالأوميغا 3 لأنها تساعد في السيطرة على هرمون التوتر، وتمنع الإصابة بأمراض القلب والتقلبات المزاجية.

ويتسرون إلى أن الشوكولاتة الداكنة أفضل من باقي أنواع الشوكولاتة لأنها تساعد على الاسترخاء والسيطرة على التوتر بالإضافة إلى فوائدها الصحية. كما أن المشروبات الساخنة غير الحلوة تعطي شعورا سريعا بالشبع مثل الشاي الأخضر وهي بدورها تمنح شعورا بالاسترخاء.

والسكوت، ليس بالإجراء الصائب؛ لأن كل ممنوع مرغوب. وأضاف كلوتر أن تناول الشوكولاتة في أوقات التوتر لا يعتبر أمرا سيئا إذا كان على المدى القصير؛ فعلى سبيل المثال لا يعتبر الأمر مشكلة كبيرة في حال تناول الطلاب الكثير من الحلوى في فترة الامتحانات، إلا أن الأمر يصبح خطيرا إذا أصبح الأكل هو الملاذ الدائم للهروب من المشاعر غير السارة والحالات النفسية السيئة، حيث يتطور الأمر في أسوأ الحالات إلى هجمات أكل حقيقية، يشعر بعدها المرء بالندم، مما يعكس المزاج مجددا.

ويرى لارس زيلج أن تجنب تناول الطعام بسبب التوتر على المدى الطويل ممكن في حال أدرك الشخص منذ البداية أنه يعاني من التوتر، وأدرك ماهية الموقف الذي تسبب له في التوتر. بعدها يتم النظر في التعامل معه دون اللجوء إلى الأسلوب ذاته المتعمد في تناول الأطعمة مثل الشوكولاتة. وينصح الأستاذ كلوتر من يعاني من التوتر

وفي الفترات الطويلة للتوتر يتم إفراز المزيد من هرمونات التوتر، خاصة من مجموعة القشرييات السكرية، التي تعمل على فتح الشهية على الرغم من عدم احتياج الجسم إلى أي مواد غذائية. ويرفع هذا التوتر المرزمن من خطر زيادة الوزن.

ويقدم خبراء التغذية بعض التدابير التي تساعد الإنسان على تجنب الإفراط في الأكل بسبب حالته النفسية المتوترة ومن بينها على سبيل المثال شراء كميات قليلة من الحلوى والأطعمة الغنية بالدهون.

ويوصي كلانيريدرس بعدم الاحتفاظ بهذه الأطعمة في متناول اليد؛ لأن التوتر يعمل على زيادة الاندفاع، ويقلل القدرة المعرفية في اتخاذ القرارات، وبالتالي يرضخ المرء لرغبته في تناول الطعام.

ويرى كريستوف كلوتر، أستاذ علم النفس الغذائي بجامعة فولدا الألمانية، أن الامتناع الصارم عن تناول الأطعمة، التي تحسن المزاج مثل الشوكولاتة ورقائق البطاطس

برلين - يؤثر التوتر النفسي سلبا على السلوكيات الغذائية؛ إذ تدفع هرمونات التوتر، التي يفرزها الجسم، المرء إلى تناول المحليات مثلا هربا من التوتر في بعض المواقف. وأحيانا يحصل العكس فتتقص شهية الإنسان ولا يقبل على الطعام.

ويبحث العديد من الأشخاص عن الحلول التي تجنبهم عادة تناول الطعام في حالات التوتر.

وفي هذا الصدد يقول أندريه كلاينيريدرس، من المعهد الألماني لأبحاث التغذية، إن حوالي 40 بالمئة من البشر يتناولون المزيد من الطعام في فترات التوتر، ولكن هناك أيضا نسبة مساوية تبتعد عن الطعام في أوقات التوتر، وتظل نسبة 20 بالمئة الباقية كما هي دون تغييرات في سلوكيات الطعام.

ومن جانبه قال لارس زيلج، مدير عيادة التغذية بمستشفى لايبزيغ الجامعي، إن التوتر يجعل الجسم في حالة تاهب، مشيرا إلى أن الجسم يحاول في مرحلة الراحة التالية للتوتر أن يستعيد ما استهلكه من الطاقة، وهو ما يفسر الرغبة في تناول الكربوهيدرات، مثل رقائق البطاطس.

40

بالمئة يتناولون المزيد من الطعام في فترات التوتر، ونسبة مساوية تبتعد عنه



أكد الأستاذ الفرنسي جو مارشان، المتخصص في العلاج بالتنويم المغناطيسي، أن هذا النوع من العلاج قادر على علاج اضطرابات القولون العصبي والصداغ ومشاكل المعدة. وأوضح أن الجلسات تعمل على تنسيق الاتصال بين المخ والأمعاء.



يوصي خبراء التغذية الأشخاص الذين يعانون من الانتفاخ، بعدم المزج بين مختلف الأطعمة الغنية بالألياف، مثل منتجات الحبوب الكاملة، والأطعمة السكرية، كالفاواكه وعصائر الفاكهة؛ إذ أن هذه التوليفة من الأطعمة تحفز إنتاج الغازات في البطن.



يقول الباحثون المختصون في مرض السرطان إن أي شخص يحاول الحد من إيمانه على السجائر الإلكترونية يمكن أن يطمئن إلى أنه يستهلك منتجا أقل ضررا من التبغ. ومع ذلك، فإنها لا تزال غير صحية إلى حد بعيد، لأنها تحتوي على النيكوتين والمنكهات.



كشفت دراسة حديثة أن شيب الشعر مرتبط بتنامي خطر الإصابة بأمراض قلبية، بسبب الأضرار التي تلحق بالشرايين التي تغذي القلب بالدم. ويعتقد علماء أن بعض الآليات البيولوجية المؤدية إلى أمراض في الشرايين التاجية مسؤولة أيضا عن ابيضاض الشعر.

صورة وخبر