

مجلة نور العلم



مجلة
تستهدف
طلبة
الجامعات
لحثهم على
مواكبة العلم
واخر التطورات
العلمية



العدد الأول - January



CONTENTS

1

البروتين النباتي أفضل من البروتين الحيواني

6

لماذا تسبب البرودة الأذى لأسناننا؟

8

السر الخفي وراء زي طبيب الطاعون

10

لماذا يتغير لون شعرنا مع تقدمنا في السن؟

15

وفيات المرضى أعلى في أيام ميلاد الجراحين

البروتين النباتي أفضل من البروتين الحيواني



ليس جميع الأحماض الأمينية تحتوي اللحوم الحيوانية (الفاتحة والداكنة وكذلك الأعضاء المختلفة) على العديد من العناصر الغذائية وجميع الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم لتصنيع البروتينات الخاصة به بالإضافة إلى الفيتامينات مثل B1, B3, B6, B12, و فيتامينات A و K.

ولكن عند اتباع نظام غذائي متنوع من البروتينات النباتية الموجودة في المكسرات والبذور والفاصوليا، فأنت أفضل حالاً وذلك لأن هذه الأطعمة مليئة أيضاً بكمية مماثلة من العناصر الغذائية. الاختلاف الواضح هو فيتامين B12، والذي لا تستطيع معظم النباتات إنتاجه بمفردها. يمكنك الحصول على فيتامين B12 من الأعشاب البحرية الصالحة للأكل والحبوب المدعمة بالفيتامين، على الرغم من أن أسهل طريقة للحصول عليه هي من خلال المكملات أو عن طريق تناول المنتجات الحيوانية.

الحيوانية الأخرى أيضاً مثل منتجات الألبان. لكن في النهاية، تكمن الفائدة بتناول البروتين من مصادر بديلة للحوم. إن العلاقة العلمية الموضحة هي علاقة ارتباط وليست علاقة سببية؛ أي لا توجد أسباب علمية مؤكدة. ولكن هناك بعض الأسباب التي تجعل مصادر البروتين النباتي مثل الفاصوليا بديلاً أكثر صحة عن لحم الخنزير المقدد. لا يقول الباحثون إنه لا يمكنك الاستمتاع بشريحة لحم سميك أو برغر بالجن المشوي بل يجب أن تتناول هذه الأطعمة باعتدال. بشكل عام، تظهر الأبحاث أن تناول كميات أقل من لحوم الحيوانات وخاصة اللحوم الحمراء أفضل للبقاء بصحة جيدة على المدى الطويل.

يجب أن تسعى لتناول المزيد من البروتين من المصادر النباتية وأقل من المصادر الحيوانية، وإليك بعض الأسباب:

ألن يكون رائعاً لو أن تناول الهامبرغر كل يوم يعتبر صحيحاً؟ غير أنه ليس شيئاً جيداً، لكونه مصدرًا للبروتين، وبالأخص عند تناول الخضار معه واستخدام الحبوب الكاملة لاحتوائها على الألياف. لكن لسوء الحظ، أظهرت دراسات عديدة أن تناول اللحوم كمصدر للبروتين ليس صحي جيداً. من الأفضل تناول البروتينات الضرورية للجسم من النباتات، حيث تميل الأنظمة الغذائية النباتية بشكل عام إلى أن تكون صحية ومفيدة أكثر من الأنظمة الغذائية الحيوانية.

وجدت إحدى الدراسات الحديثة أن أولئك الذين يتناولون الأطعمة الغنية بالفاكهة والخضروات بشكل أساسي يكونون أقل عرضة للوفاة بنسبة 31٪ من أمراض القلب والأوعية الدموية وأقل عرضة للوفاة بنسبة 20٪ من الأسباب الأخرى من أولئك الذين يتناولون وجبات غنية بالمنتجات الحيوانية.

لم تتناول تلك الدراسة البروتين على وجه التحديد، بل المصادر الغذائية



احذروا البطننة، فإن أكثر العلل إنما تتولد من فضول الطعام. ابن سينا

هناك بعض العوامل التي يمكن أن تساهم في ارتباط تناول الغذاء النباتي مع حياة صحية وطويلة. حيث يميل بعض الأشخاص الذين يتناولون البروتينات النباتية إلى مراجعة الطبيب بانتظام للحصول على رعاية وقائية أفضل. وربما يعيش بعضهم الآخر في أماكن أكثر هدوءًا وأقل تلوثًا. لكن توصلت بعض البحوث إلى أن نمط الحياة وحده لا يؤثر على الارتباط بين تناول الغذاء النباتي والتمتع بحياة صحية. أشار بحثٌ آخر في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية إلى أن «استبدال البروتين النباتي بالبروتين الحيواني، وخاصة اللحوم الحمراء المصنعة، قد يمنح فوائد صحية متعددة».

تحتوي اللحوم على دهون مشبعة أكثر سبب آخر يجعل شريحة اللحم غير جيدة بالنسبة لك هي الدهون التي تصاحبها. تعتبر الدهون إحدى أسباب لذة شرائح اللحم والبرغر، فالدهون تضيف نكهة شهية للطعام لكنها قد تتسبب بانسداد شرايين القلب. بينما تحتوي البروتينات النباتية على دهون مشبعة أقل وتكون خالية من الكوليسترول. الدهون المشبعة تكون صلبة في درجة حرارة الغرفة وتساهم في حدوث أمراض القلب والأوعية الدموية لأنها ترفع مستويات الكوليسترول الكلية في الجسم. قد يؤدي ذلك على المدى

وأكثر صحةً ويكونون أقل عرضة للإصابة بأمراض قلبية وعائية وبالسرطان. على الرغم من أن عرضة الإصابة بالسرطان تقل بمجرد السيطرة على العوامل الأخرى التي تسبب المرض. لكن حتى عند عدم السيطرة على هذه العوامل، لا تزال هناك نتائج توضح التمتع بحياة أطول عند اتباع نظام غذائي نباتي. توصل العلماء إلى هذه النتائج بعد مقارنة الأشخاص الذين يأكلون البروتينات الحيوانية والأشخاص الذين يأكلون البروتينات النباتية باستمرار، وبعد التكيف مع العوامل المؤثرة الأخرى مثل الطبقة الاجتماعية والاقتصادية والوزن وعادات ممارسة الرياضة.

تقول أندريا جيانكولي، أخصائية التغذية المسجلة في كاليفورنيا: «إن البروتينات النباتية أكثر صحةً من بروتينات اللحوم. وهذا لاحتوائها على المزيد من العناصر الغذائية في سعرات حرارية أقل، وبالإضافة إلى ذلك يحتوي الغذاء النباتي (باستثناء الأطعمة المعالجة مثل التوفو) على الألياف التي تفتقر إليها البروتينات الحيوانية تمامًا. حيث تساعد الألياف في الهضم، وتعزز ميكروبيوم الأمعاء الصحي، وترتبط ارتباطًا وثيقًا بانخفاض عرضة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية». الأشخاص الذين يتناولون البروتينات النباتية لديهم عمومًا عادات صحية أكثر حيث يعملون إلى العيش حياة أطول

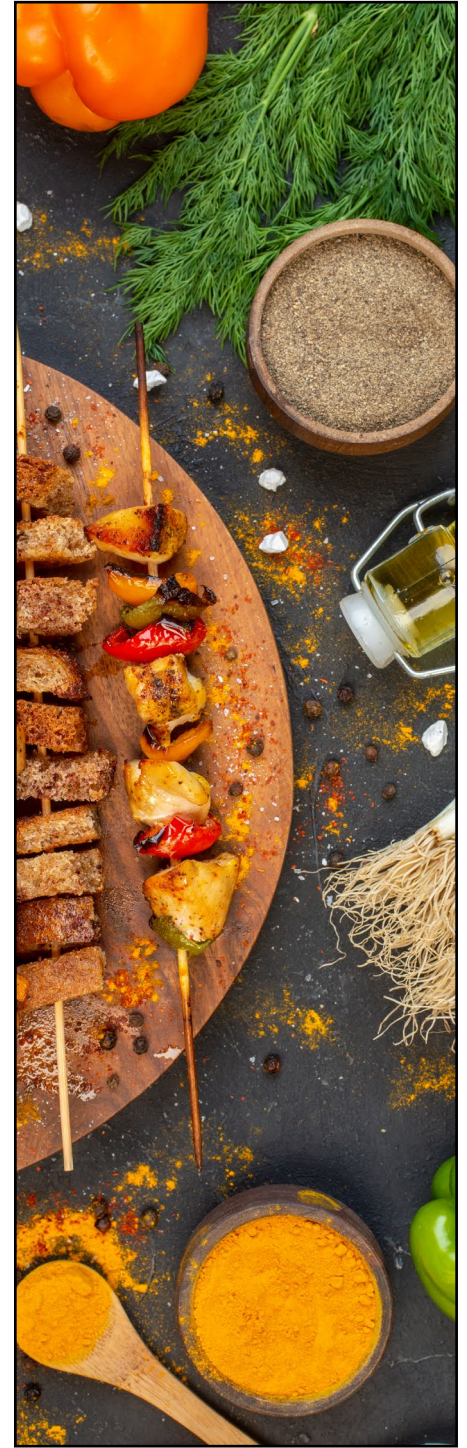


من النباتات سيكون صحيًا أكثر. لكن علينا أن لا ننسى أن الطعام يجب أن يكون ممتعًا. إذا كنت تحب البرغر، فيمكنك تناوله في بعض الأحيان فقط وليس كل ليلة. حيث إن مفتاح النظام الغذائي الناجح، كما سيخبرك العديد من أخصائي التغذية، هو التوازن والاعتدال.

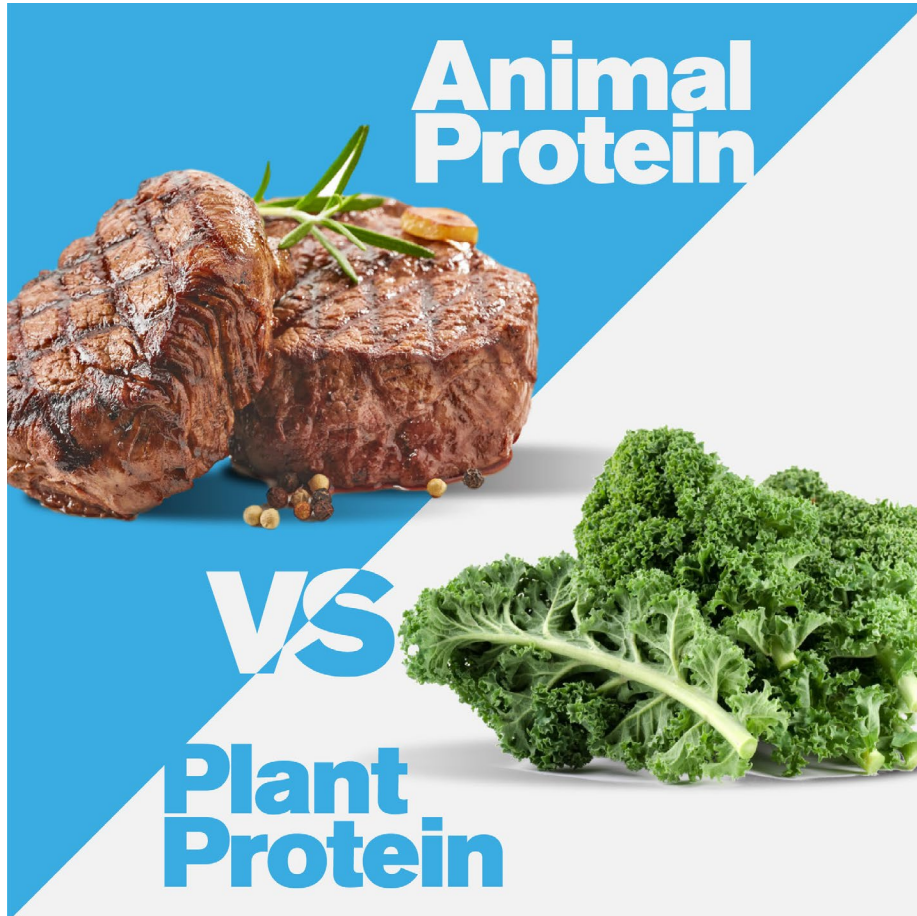
ترجمة: زينب نجم الجين

المصدر

أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) قبل بضع سنوات في تقرير هائل أن اللحوم الحمراء المعالجة تسبب السرطان. ارتبط سرطان القولون والمستقيم على وجه الخصوص بتناول اللحوم الحمراء، وكذلك سرطان البنكرياس والبروستاتا. تساهم اللحوم المصنعة أيضًا (مثل لحم الخنزير المقدد والسجق) في الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. حتى اللحم المشوي يحتوي على بعض المواد المسرطنة والتي تتركز في الغالب في المناطق السوداء من اللحم. لكن عند البحث عن أسباب السرطان، اللحوم ليست العامل والسبب الوحيد. حيث يشير مشروع عبء المرض العالمي، وهو مجموعة فرعية من منظمة الصحة العالمية، إلى أن عدد حالات السرطان السنوية من اللحوم الحمراء يبلغ 50,000. بالمقارنة مع 20,000 حالة ناتجة عن تلوث الهواء و60,000 عن الكحول ومليون من التبغ. عند التحدث على المدى البعيد، فلا يمكن إنكار أن الحصول على البروتين



الطويل إلى زيادة كمية البروتين الدهني المنخفض الكثافة LDL، والذي يطلق عليه (الكوليسترول المرضي) أو حيث يتسبب بسد الشرايين. أما مصطلح الدهون الصحية، فيمثل الأطعمة التي تحتوي على دهون مشبعة أقل بكثير من اللحوم الحمراء واللحوم الداكنة الأخرى، مثل الدهون الموجودة في المكسرات والأفوكادو والأسماك. اللحوم الحمراء المعالجة تعتبر مادة مسرطنة، وربما اللحوم المشوية أيضًا



احذر

من استعمال هذه المواد على وجهك!



يجب أن تقوم بذلك بنفسك. تحتوي الصبغات المنزلية على نسبة كبيرة من البيروكسيد وهو ما يجعل استعمالها قرب الحاجبين غير آمن إذ يمكنك أن تصيب الجلد المحيط بحاجبيك بحروق أو عينيك بأذى. استبدل صبغة الشعر بجل الحواجب الملون من الصيدلية أو قم بتلوين حاجبيك بماسكرا خفيفة أو مسحوق ظلال العيون.

مثبت الشعر

يعدّ مثبت الشعر فعالاً وناجحاً لإصلاح الجوارب النسائية الممزقة أو التخلص من الشعر المتطاير، لكن احذري من استعمال مثبت الشعر لتثبيت مكياجك لأنّ مكوناته من شأنها أن تجفف بشرتك وتثير ردة فعل أرجية. لذلك، فإنّ استعمال مثبت المكياج هو الحل الأمثل.

عصير الليمون

على الرغم من أنّه غنيّ بالفيتامين C والمسؤول عن نضارة البشرة ونعومتها

قليلة من الكريم لمدة يوم أو يومين لمعالجة لدغات الحشرات والطفح الجلدي المصحوب بحكة.

العسل

لطالما استخدمت هذه المادّة لمعالجة الجروح منذ العصور الغابرة ولا يزال بعض النّاس يضعونه على حب الشباب للتخلّص منه، فهو يساعد على إبعاد الجراثيم وتخفيف الالتهابات ولكن تبقى فعاليته محدودة حيث أثبتت إحدى الدراسات أنّه لا يؤدّي الغرض بشكلي أنجح من الصابون المضاد للبكتيريا. لكن إن كنت لا تزال ترغب في استعماله، استخدم عسل المانوكا بشرط أن يكون متحصلاً على 10 كحدّ أدنى حسب مقياس مانوكا الفريد (UMF) حتّى تضمن فعاليته ضدّ الجراثيم.

صبغة الشعر

قد ترغب في تغيير لون حاجبيك عندما تصبغ شعرك ليتطابق لونيّهما، لكن لا

حليب الثدي

لطالما عرف حليب الأم - الذهب السائل - بفوائده الصحية المتعددة؛ إذ أصبحت بعض المنتجات تقدمه في شكل أقنعة للوجه للحد من البثور وترطيب البشرة. وبالرغم من إنعدام مضاره إلا أنه من الأفضل استعمال كريم أو منتجات أخرى تحتوي على حمض اللوريك وهو مركب دهني يوجد في حليب الأم.

كريم الـهيدروكورتيزون

يستخدم هذا الدواء مرهمًا للبشرة التي تعاني من الاحمرار والحكة والتورم؛ لذلك قد تسوّل لك نفسك أن تستخدم هذا المرهم على جلدك إن كنت تعاني من العدّ الورديّ أو حالات مماثلة. لكن هذا النوع من الكريم يحتوي على الستيرويد وهو ما يؤدّي إلى ضمور الجلد وانفجار الأوعية الدّمويّة، كما أنّه يضاعف نشاط الغدد الدهنيّة بشدّة وهو ما يؤدّي إلى ظهور ما يسمى بحب الشباب الستيرويدي (steroid acne). لكن لا ضرر في استخدام كمية

إلا أن حموضته قد تتسبب في تهيج جلد الوجه. إضافة إلى ذلك، يمكن أن تصاب بطفح جلديّ فظيع بسبب إلتهاب الجلد الضوئي النباتي المنشأ (phytophotodermatitis) وهي حساسية تصيب الجلد عندما تتعرض مواد كيميائية في بعض النباتات أو الغلال لاشعة الشمس أو الأشعة فوق البنفسجية. ويزول هذا الطفح من تلقاء نفسه إلا أنه يمكن أن يكون مصدر إزعاج.

زيت جوز الهند

إن كنت من الذين لا يشككون في صحة الدعاية القائمة حول هذا المنتج، فأنت تعتقد أنه خلطة سحرية لبشرة نضرة. لا شك في أنه غني بحامض اللوريك الذي ثبتت قدرته على التخلص من البثور لكنه يحتوي على 90% من الدهون المشبعة والتي تتسبب في انسداد المسام، ويمكنك استعماله على جسمك قدر ما تشاء لأن البحوث أثبتت أنه يساعد على معالجة الجفاف الحاد أو الإلتهاب الجلدي، لكن ابقه بعيدًا عن وجهك!

غسول الجسم

إذا نفذ غسول الوجه الذي تستعمله، قد تراودك فكرة استخدام غسول الجسم ولكن لا تستسلم لها! غالبًا ما يكون قوام غسول الجسم



الرؤوس السوداء رواجًا على مواقع التواصل الإجتماعي حيث توضع طبقة منه على المنطقة المعرضة للمشاكل الجلدية ثم تُترك لتجف وتُقشّر. لكن لن تقوم هذه الحيلة المنزلية للأسف بتنظيف مسامك بل ستنجم عنها بشرة متهيجة وأوعية دموية تالفة والأسوأ من ذلك إمكانية تسخ الطبقة الخارجية لجلدك دون قصد منك.

طلاء الأظافر

قد يلجئ بعض الناس إلى استخدامه بكمية ضئيلة كبديل لطلاء الوجه في مناسبات مثل هالوين أو حفلات التنكر، لكن لا يجب وضعه إلا على أظافرك، يحتوي طلاء الأظافر في الغالب على الأسيتات (acetate) والفورملدهيد (formaldehyde) اللذان من الممكن أن يسببا تهيج الجلد، ولإزالته تحتاج إلى مزيج طلاء الأظافر الذي يحتوي بدوره على مواد كيميائية مزججة على غرار الأسيتون (acetones) الضار بالوجه.

ترجمة: مريم خماجة

المصدر

غليظًا وهو ما يؤدي إلى انسداد مسامك كما أنه من الممكن أن يحتوي على عطورات أو مكونات أخرى قد تسبب حساسية لبشرة الوجه بما أنها أكثر نفاثة وحساسية. إذا أردت أن تتحقق من سلامة المُنتج على وجهك، تأكد من وجود عبارة «Fragrance-free» أي خالي من العطور و «Non-comedogenic» أي لا يحفز ظهور الرؤوس السوداء.

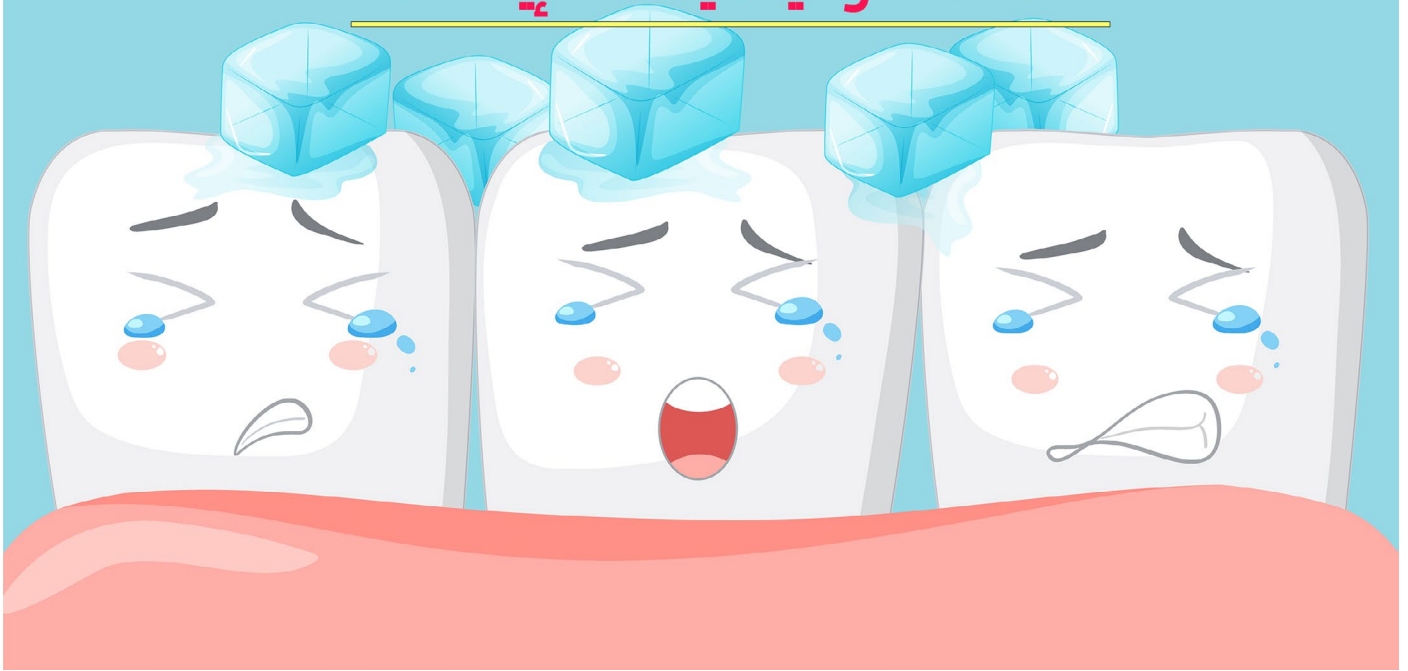
الصبغ

لقي إستعمال الصبغ في أقنعة الوجه التي تساعد على استئصال





لماذا تسبب البرودة الأذى لأسناننا؟ وكيف يمكننا إيقافه؟



أيونات البروتين نفس الأثر.

أظهر تحليل دقيق للأسنان البشرية المستخلصة المنزوعة الكالسيوم، ثم وُضعت في راتنجات الإيبوكسي، ومن ثم تقطيعها بعناية، كشفت عن نفس قنوات TRPCO في أرومات الخلايا السنية، مما يشير إلى أن نفس الإحساس الذي يحدث في أسنان الإنسان أيضًا.

عُثر على بروتين TRPCO في أماكن أخرى من الجسم، وقد أظهر سابقًا إنه يستشعر البرد ويؤدي إلى نشاطات بيولوجية معينة. نحن نعلم الآن أنه يعمل داخل أرومات الخلايا السنية في الأسنان أيضًا، وهذا قد يعني بعض الراحة لـ ٢,٤ مليار أو نحو ذلك من الأشخاص الذين يعانون من تسوس الأسنان غير المعالج.

إضافة إلى هذا، تساعد هذه الدراسة الجديدة أيضًا في شرح سبب استخدام زيت القرنفل لعدة قرون

يمكن تطوير علاجات جديدة استنادًا على هذه النتائج للمساعدة في الحد من ألم أو فرط حساسية الأسنان ولربما تستعمل من خلال مضغ علكة أو وضع أشرطة على العلاج مباشرة.

يقول عالم الأمراض يوخن لينيرز، من مستشفى ماساتشوستس العام: «يساهم هذا البحث في وظيفة جديدة لهذه الخلية، وهو أمر مثير من وجهة نظر العلوم الأساسية، لكننا الآن نعرف أيضًا كيفية التدخل في وظيفة استشعار البرد لتثبيط ألم الأسنان».

بعد تحديد TRPCO سابقًا على إنه مستشعر درجة حرارة محتملة، توصل فريق في تجارب أجريت على الفئران إلى أن أولئك الذين يفتقرون إلى الجين الذي يرمز له TRPCO لا يتفاعلون مع تعرض الأسنان للبرد بالطريقة المعتادة. وكان لاستخدام المواد الكيميائية التي تحجب قنوات

يمكن أن يؤدي قضم شيء بارد بأسنان متضررة أو حساسة إلى إحداث نوع من الألم، لكن العلماء لم يفهموا تمامًا كيف تنتقل إشارة الألم هذه. الآن لقد وجدوا المشتبه به الأساسي ألا وهو: بروتين يدعى TRPCO.

عُثر على هذا البروتين في خلايا تدعى الخلايا الأروماتية السنية في داخل الأسنان، والتي تشكل قشرة العاج أسفل طبقة المينا. تدعم الخلايا الأروماتية السنية شكل السن؛ كما اكتشف الباحثون الآن إن هذه الخلايا أيضًا تعمل كمستشعرات للبرودة.

يمكن لهذه الخلايا فعل ذلك لأن بروتين TRPCO هو عبارة عن قناة أيونية أي بمثابة بوابة تسمح بإرسال المواد الكيميائية، مثل الكالسيوم خلال أغشية الخلية تحت ظروف معينة؛ وفي هذه الحالة، تستجيب للبرودة.



كعلاج لألم الأسنان: عامله النشط هو الأوجينول، والذي يقوم تمامًا بحدب TRPCO. لا عجب أن الناس قد استخدموا هذا الزيت تقليديًا لتسكين الحساسية.

ترجمة: علي صباح

كان من الصعب جدًا دراسة أسنان الإنسان، واستغرق البحث بمجمله أكثر من عقد من الزمان، ولكن الآن الدور الجديد لـ TRPCO والخلايا الأروماتية السنية هو شيء يمكن أن تدرسه الأبحاث المستقبلية بشكل متزايد.

المصدر

يقول لينيرز: «ليس من الضروري أن تقطع أسناننا إلى طبقات رقيقة جدًا

تقول عالمة الفيزيولوجيا الكهربية كاثرينا زيمرمان، من جامعة فريدريش ألكسندر إرلانجن نورنبرج في ألمانيا: «بمجرد أن يكون لديك جزيء لاستهدافه، فإن هناك إمكانية للعلاج.»

يمكن أن تصبح الأسنان حساسة للبرودة بسبب التسوس، أو بسبب تآكل اللثة نتيجة للشيخوخة، ولأسباب عديدة أخرى كأحد الآثار الجانبية لنوع معين من العلاج الكيميائي، والتي يمكن أن تمنع المرضى من تناول الأدوية.

يقترح الباحثون إن حساسية البرد يمكن أن تكون إشارة تحذير للجسم للمساعدة في منع المزيد من الضرر للأسنان تصبح الخلايا الأروماتية السنية أكثر نشاطًا في البرد، وهو انخفاض في درجة الحرارة والذي يعني عادةً أن السن هو الأكثر تعرضًا لها.





ما هو السر الخفي وراء زي طبيب الطاعون وقناعه المرعب

يتكون زي L'OMRE الوقائي من عدة عناصر سهلة التمييز: أولاً القبعة التي كان الطبيب يرتديها على رأسه، وتصنع من الجلد للإشارة إلى أن مرتديها طبيب، وعلى الرغم من وظيفتها الرمزية، إلا أنه اعتقد أنها تساعد في إبعاد البكتيريا.

لماذا يتكون قناع الطاعون من المنقار كجزء أساسي؟

يتكون الجزء الثاني من القناع المشهور من منقار طويل يشبه شكل الطائر، فقد اعتقد قديمًا أن الطاعون ينتشر بواسطة الطيور، وبناءً على ذلك اشتق هذا القناع من اعتقادهم أن المريض قد يتعافى بنقل المرض إلى الملابس. ويمتلك القناع مزايا جيدة أخرى، فقد كانت نهايته المعقوفة معبأة بأعشاب ذات رائحة نفاذة، كالعنبر والنعناع وبتلات الورد، والتي من المفترض أن تبعد المرض؛ فقد ظن الناس قديمًا أن المرض ينتقل بالهواء السيئ (MIASMA)، ولكننا الآن نعلم عن الجراثيم أفضل من قبل، وبالتالي يمكننا القول بأن هذه الطريقة لن

الطاعون أيضًا ليشهد وصايا المتوفين والمحتضرين. يظهر أن معظم أطباء الطاعون كانوا منشغلين في هذه الناحية من عملهم. وفي أوقات أخرى يطلب من الأطباء إجراء تشريح للجثث للوصول لفهم أفضل لكيفية معالجة مرض الطاعون.

من صاحب اختراع زي طبيب الطاعون؟

يتوجب على أطباء الطاعون اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتقليل الخطر من إصابتهم بالمرض؛ فهم على تماس مباشر مع ضحايا هذا المرض الفتاك. وقبيل القرن السابع عشر ارتدى أطباء الطاعون أنواعًا مختلفة من الزي الوقائي، واخترع هذا الزي عام 1619م وأصبح رائجًا بين أطباء الطاعون. ينسب اختراع الزي إلى الطبيب شارل دي لورم CHARLES de l'Omre رئيس الأطباء لثلاثة من ملوك فرنسا (هنري الرابع ولويس الثالث عشر ولويس السادس عشر) وكان أيضًا في خدمة العائلة سيئة الشهرة ميديشي MEDICI الإيطالية.

يعتبر قناع الطاعون واحدًا من الرموز المعروفة لمرض الطاعون الأسود، وعلى الرغم من كون الصورة رمزية إلا أن العلاقة بينهما تنضوي على مفارقة تاريخية. ورغم أن أطباء الطاعون كانوا يجاهدون في مهنتهم إلا أنهم اكتسبوا زيهم الرمزي المخيف خلال القرن السابع عشر. ما معنى هذا الزي؟

أطباء الطاعون وأدوارهم المتنوعة: يعتبر طبيب الطاعون بلا شك واحدًا من الرموز المبهمة التي ظهرت في القرون الوسطى، تخصص الأطباء الأوربيون بمعالجة ضحايا الطاعون، حيث كان يدعى بالموت الأسود. وتوظفهم المدن أو القرى أو البلديات المصابة بالطاعون ليعملوا كموظفي قطاع عام.

نظرًا، تعتبر معالجة ومداواة ودفن الموتى من أولى مهام طبيب الطاعون. بالإضافة لكونه مسؤولًا عن إحصاء أعداد المصابين في دفاتر إحصاء للسجلات العامة، وتوثيق آخر أمنيات مرضاهم. ويُستدعى طبيب



تنجح.
احتوى زي طيب الطاعون على عناصر أخرى:
يحمي زي L'orme الجلد من التعرض للمرض لوجود الرداء الطويل؛ حيث تحشر قبة الرداء خلف قناع الطبيب وتمتد حتى القدمين. وتغطي الثياب بأكملها بالشحم الحيواني افتراضاً بأنه سيطرده المرض أو يسحبه من المريض. تزعم فرضية أخرى بأن الشحم سيمنع السوائل الجلدية من الالتصاق بالرداء. ولحماية الجزء السفلي يحتوي الزي على كعبين جلديين تحت المعطف. أخيراً يجول الطبيب بعصاه الخشبية ذات الوظائف المتنوعة؛ فعلى سبيل المثال، يستطيع الطبيب استخدام العصا لفحص مرضاه دون الحاجة للمسهم؛

فتعمل العصا هنا كمؤشر ليعلم مساعدا الطبيب أو عائلة المريض أين يجب وضعه أو دفنه. بالإضافة إلى أنها تحمي الطبيب من هجوم المرضى عليه.

استعمال القناع والرداء:

على الرغم من أن زي طيب الطاعون المشهور لم يرتدى خلال حقبة الموت الأسود، إلا أن التاريخ يوثق أن الأطباء ارتدوه عام 1606 عندما قتل الوباء 140 ألف في روما و300 ألف في مدينة نابولي.

لا يمكن التأكد فعلياً من مدى فعالية زي L'orme، إلا أنه عاش إلى التسعينات من عمره وهو بصحة جيدة جداً، إلا أن العديد من الأطباء لم يكونوا محظوظين وانتهى الأمر بالعديد منهم ضحايا على يد الطاعون.

في النهاية يرجح أن هذا الزي لم يستطع حماية مرتديه من هذا المرض اللعين.

ترجمة: ريم السيمجي

المصدر



لماذا يتغير

لون شعرنا

مع تقدمنا

في السن؟



والتقلبات الهرمونية، وما إلى ذلك. يتسبب الإجهاد في حالة تسمى تساقط الشعر الكربي، حيث يتساقط شعرك أسرع بثلاث مرات من المعتاد. بعد سن الأربعين قد يكون الشعر جديد النمو الذي يحل محل الشعر المتساقط رمادي اللون، مما يعطي الانطباع بأن التوتر هو السبب المباشر.

إلا أن دراسة أجريت عام ٢٠٢٠ وجدت أن فراء بعض الفئران المعرضة للإجهاد تحول إلى اللون الرمادي لسبب مختلف. عندما تعرضت الفئران للإجهاد -نتيجة التعرض لنوع من الكابيسين، الذي يعطي النكهة الحارة للفلفل الحار -أفرزت خلاياها العصبية الودية هرمون النورأدرينالين (ينفرز هذا الهرمون في الجسم بمستويات عالية أثناء التوتر). وهذا بدوره أدى إلى تنشيط الخلايا الصبغية بسرعة وابتعادها عن بصيلات الشعر. بالإضافة إلى أنه حتى بغياب هذه الخلايا الصبغية، نمت الفراء الجديد للفئران باللون الرمادي. هناك حاجة إلى المزيد من الدراسة من أجل معرفة ما إذا كان البشر يستجيبون بنفس هذه الطريقة.

ترجمة: زينب نجم الجين

المصدر

بنفس السوية طوال حياتك حيث تقوم بعض الهرمونات بتنشيط أو تثبيط عمل جينات معينة. على سبيل المثال عندما تصل إلى سن البلوغ، قد تعود بعض الجينات الكامنة إلى نشاطها وبذلك تنتج المزيد من الميلانين السوي ويصبح لون شعرك أعمق.

مع التقدم في السن لا تنتج الخلايا الصبغية كمية كبيرة من الميلانين لفقدان قدرتها على التجدد بنفس السرعة التي تتجدد بها عند الشباب وذوي الأعمار الصغيرة. ولذلك مع انخفاض كمية الميلانين، يظهر الشعر الجديد باللون الرمادي أو حتى الأبيض. يختلف السن الذي يحدث عنده ذلك من شخص إلى آخر باختلاف الجينات. إذا كان كل فرد في أسرتك يمتلك شعراً داكناً في الستينات من عمره، فإنك تمتلك فرصة جيدة لحدوث الشيء ذاته لك.

هل يسبب الإجهاد أو التوتر الشعر الرمادي؟

من الممكن أن يؤدي الإجهاد الشديد إلى تسريع عملية ظهور الشعر الرمادي، ولكن هذا لا يعني بالضرورة توقف إنتاج الميلانين. من العوامل المسببة للإجهاد أو التوتر الصدمة الجسدية أو النفسية، والأمراض الخطيرة، والتغيرات الشديدة في النظام الغذائي أو الوزن،

إذا كان شعرك أشقر اللون في الطفولة وانتهى به الحال بلون بني في المدرسة الثانوية، فأنت لست الوحيد. يتغير لون الشعر بشكل طبيعي إلى لون داكن مع التقدم في السن، يعود ذلك إلى التغيرات في كمية الميلانين التي ينتجها الجسم.

الميلانين هي الصبغة الطبيعية المسؤولة عن إعطاء كل من الشعر والعين والبشرة اللون الخاص بهما. هناك نوعان شائعان من الميلانين: يوميلانين eumelanin وفيوميلانين pheomelanin. اليوميلانين (الميلانين السوي) ويكون على نوعين البني والأسود ويساهم في شدة اللون الداكن للشعر، مما يعني أن الأشخاص أصحاب الشعر الأسود أو البني الغامق لديهم كميات كبيرة منه. أما الفيوميلانين مسؤول عن اللون الأحمر للشعر. وبالتالي فإن الأشخاص أصحاب الشعر الأحمر لديهم كمية كبيرة من مادة الفيوميلانين. توجد الخلايا التي تقوم بتكوين هذه الصبغات في بصيلات الشعر وتسمى بالخلايا الميلانينية أو الخلايا الصبغية وتتحكم جيناتك في مستوى إنتاج هذه الخلايا في جسمك.

لكن الجينات لا تتحكم في إنتاج الميلانين



عشرة أسباب لشعورك بالبرد طوال الوقت

بالإضافة إلى لحوم الأبقار وكبد الدجاج والمحار.

السبب الثالث: اضطراب وظيفة الغدة الدرقية

يمكن أن يكون شعورك الدائم بالبرد ناتجًا عن خلل في عمل الغدة الدرقية، فهي المسؤولة عن توليد الطاقة باستخدام الأوكسجين والسعرات الحرارية التي تنتج بدورها طاقة حرارية. يحدث قصور الدرق بشكل أشيع عند النساء، ويمكن أن يبدأ عند البلوغ أو بعد الحمل أو في سن اليأس.

أعراض قصور الدرق:

الإحساس بالوخز في اليدين، وضعف الإشعار، وزيادة الوزن غير المرافقة لزيادة الشهية، والإمساك، والخمول، وتطول مدة الدورة الطمثية مع نزوف طمثية كبيرة.

العلاج:

يوصى بتقييم مستويات TSH - الهرمون المسؤول عن تنظيم عمل الغدة الدرقية- إذا كان هناك شك في وجود قصور في عمل الغدة الدرقية، ويعتمد

العلاج:

يُنصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على مستويات مرتفعة من B12 لأولئك الذين يعانون من شعور شديد بالبرد طوال الوقت، وتشمل تلك الأطعمة المنتجات الحيوانية كالبيض والحليب بالإضافة إلى اللحوم والحبوب المدعمة.

السبب الثاني: عوز الحديد

قد يكون نقص الحديد مسؤولاً أيضًا عن مثل هذه الأعراض، إذ يشير الخبراء إلى أن زيادة فقدان الحديد، أو عدم تناوله بما فيه الكفاية للجسم قد تؤدي إلى نقص إنتاج الهيموغلوبين وبالتالي ظهور أعراض البرد، حيث أن الهيموغلوبين أحد مكونات كريات الدم الحمراء المسؤول عن اللون الأحمر للدم ونقل الأوكسجين إلى جميع أجزاء الجسم.

العلاج:

في حالة نقص الحديد يجب إضافة الخضار إلى نظامك الغذائي كالفول والسيبناخ والبروكلي، وكذلك تعدّ الفواكه المجففة كالمشمش وبعض الحبوب المدعمة مصدرًا جيدًا للحديد،

السبب الأول: نقص فيتامين B12

إضافة إلى دوره الأساسي في تحويل الطعام الذي تتناوله إلى طاقة، يلعب الفيتامين B12 أيضًا دورًا مهمًا في الحفاظ على عمل جهازنا المناعي؛ من خلال ضمان استمرار تجدد الخلايا، وكذلك تنظيم عمل الجهازين الهضمي والعصبي، وقد يتسبب نقص الفيتامين B بالشعور المستمر بالبرد طوال الوقت.

أسباب عوز الفيتامين B12:

ينتج فقر الدم الوبيل عادة عن النقص طويل الأمد في مستويات فيتامين B، مما يؤدي إلى انخفاض إنتاج كريات الدم الحمراء في الجسم، وبالتالي الشعور بالبرودة. وقد يرجع سبب النقص هذا إلى سوء الامتصاص، أو أمراض المناعة الذاتية، أو اضطراب توازن النظام الغذائي، أو نتيجة إجراء جراحة في المعدة (قطع المعدة)، وكذلك يمكن أن ينتج عن نقص المواد الكيميائية اللازمة للعمل البيولوجي الطبيعي للهرمونات (المعروف أيضًا باسم العامل الداخلي).

العلاج بشكل أساسي على تعويض الهرمونات دوائياً.

السبب الرابع: داء رينو Raynaud's Disease

يشعر مريض داء رينو ببرودة في أصابع اليدين والقدمين والأنف والأذن مع احمرار وإحساس لاذع. ينتج هذا المرض عن عدم وصول الدم إلى بعض أجزاء الجسم بسبب تقلص عضلات جدار الشرايين. يعاني معظم الناس من نوبات مرضية في الطقس البارد، أو أثناء التدخين، أو عند لمس شيء بارد. وقد يتظاهر المرض على شكل ألم شديد، أو تقرحات، أو غرغرينا، أو حتى بشكل إحساس غير مريح فقط، وتشير ظاهرة رينو إلى إمكانية وجود أحد أمراض المناعة الذاتية كتصلب الجلد، لذلك، وحتى في الحالات البسيطة، خذ بعين الاعتبار زيارة طبيبك لإجراء فحوصات الدم والبدء بالعلاج المناسب.

السبب الخامس: التقدم في السن

قد تكون الشيخوخة مسؤولة أيضاً عن بعض التغيرات السلبيه في الجسم، فعلى سبيل المثال، لوحظ أن الشيخوخة الفسيولوجية تضعف جهاز المناعة وتجعلنا أكثر حساسية لتبدلات الحرارة والتغيرات المناخية، وقد يؤدي اعتلال الصحة أيضاً إلى تلف الآلية التي تعمل بها أجسادنا كي تبقينا دافئين، ناهيك عن أن أمراضاً أخرى كقصور الغدة الدرقية تزداد مع التقدم في السن، ولا ننسى أيضاً مرحلة انقطاع الطمث عند النساء والتي يشعرون خلالها بالبرد طوال الوقت بسبب تقلبات مستوى هرمون الإستروجين.

السبب السادس: نقص الوزن

تؤثر قلة الدهون على عملية عزل أعضاء الجسم، فيشعر الأفراد بالبرد أكثر كلما انخفض مؤشر كتلة الجسم BMI. قد يؤدي الحرمان من العناصر الغذائية والفيتامينات أيضاً إلى تدهور الآليات الحيوية الداخلية في الجسم نتيجة الإفراط في تناول الوجبات السريعة، وبالإضافة إلى ذلك، فإن

الشعور بالبرد لا يعني بالضرورة المرض فقد يكون الطقس بارداً

الأشخاص الذين يمتنعون عن تناول الطعام ويتضورون جوعاً في سعي منهم لفقدان كميات هائلة من الوزن خلال وقت قصير يكونون أيضاً أكثر عرضة للشعور بالضعف والتعب.

السبب السابع: ضعف المناعة

قد يشعر البعض بالبرودة المستمرة في الأطراف فقط -اليدين والقدمين- وقد يشمل ذلك الجسم كله. يمكن أن ينتج هذا الشعور عن ضعف جهاز المناعة والذي يسببه أحياناً وجود الطفيليات في جسمك، مما يؤدي إلى حدوث إنتانات خطيرة.

تسبب العدوى بفطور المبيضات ضغطاً على منظومة الجسم مع اضطراب في عمل الوطاء -منطقة ما تحت المهاد في الدماغ-، وهي الغدة الرئيسة في الجسم المرتبطة بالتحكم في درجة الحرارة. يمكن السيطرة على نمو هذه الفطريات عن طريق تناول البروبيوتيك Probiotics، وهي متممات غذائية تحوي كائنات حية دقيقة تستخدم لأغراض علاجية.

السبب الثامن: داء السكري

يمكن أن تؤدي المستويات المرتفعة وغير المضبوطة من سكر الدم على المدى البعيد إلى إتلاف الكليتين، وقد تظهر كشعور دائم بالبرد. تشمل الأعراض الأخرى: الغثيان، والحكة، ونقص الشهية، وضيق النفس، والتورم، والارتباك الدائم.



السبب التاسع: القهم العصبي Anorexia

القهم هو اضطراب في الشهية والغذاء يمكن أن يجعلك نحيفاً للغاية، ومن أعراضه الشعور بالبرد طوال الوقت. للقهم أعراض أخرى مثل: نقص أكبر من 10% من النسبة الطبيعية للوزن إلى الطول، وقلقك المستمر بشأن وزنك، وانقطاع الطمث لأكثر من 3 أشهر.

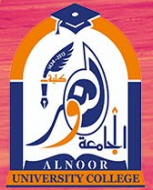
السبب العاشر: الأدوية

من المعروف أن جميع الأدوية تملك آثاراً جانبية قد تظهر على بعض المرضى عند تناولها، وقد يكون الشعور الدائم بالبرد أثراً جانبياً لبعض هذه الأدوية، كأدوية الذبحة الصدرية، وارتفاع ضغط الدم، والصداع النصفي. إذ يقترح الأطباء لعلاجها حاصرات بيتا التي تعمل على خفض الدورة الدموية في الأطراف مما يجعلك تشعر بالبرودة، ويمكن أيضاً أن تؤدي إلى حدوث تشنجات عضلية، ونعاس، وأرق، وعجز جنسي. ولكن رغم كل ما سبق ذكره من آثار جانبية قد تسببها حاصرات بيتا، يجب ألا تتوقف عن تناولها إلا إذا أخبرك الطبيب بذلك، لأن فائدتها تبقى أكبر من ضررها.

ترجمة: أنس الرعيدي

المصدر

ما علاقة محافظة أموالك بالألم ظهرك؟



الولادة القيصرية

وجدت إحدى الدراسات أن النساء اللاتي أجرين عملية قيصرية مع تخدير فوق الجافية (epidural anesthesia) (إبرة إبيدورال في الظهر) كانوا أكثر عرضة للإصابة بالألم في أسفل ظهرهم، من الممكن أن يضع المخاض جسمك في وضعيات مجهدّة، يوقف اليبودورال الألم لذا يكون من السهل عليك الإستلقاء بوضعية غير مريحة لفترة طويلة من غير أن تشعرى بعدم الراحة وهذا قد يؤدي إلى تدمير ظهرك مسبباً الألم. ومن الأسباب الأخرى أيضاً هي وجوب تجنب أداء أي نشاط بعد العملية القيصرية مما يضعف عضلات البطن مسبباً ألماً إضافية في الظهر.

التدخين

إن احتمالية إصابة المدخنين بالألم أسفل الظهر هي ٣ مرات أكثر من غير المدخنين. يبطئ التدخين من سريان الدم في الأنسجة والعظام مما يؤدي إلى إنهيار الأقراص الغضروفية في عمودك الفقري فينتج عنه ألم حاد. ومن الممكن أن تطول فترة العلاج باعتبار أن التدخين يؤخر عملية الشفاء.

ألعاب الفيديو

يميل مستخدمو ألعاب الفيديو إلى قضاء أغلب وقتهم جالسين مع أيدي مائلة للأمام وبأكثاف هابطة. يمكن أن تؤدي ساعات الجلوس الطويلة وبوضعية خاطئة إلى شد العضلات وتيبسها. من الحلول السهلة هي أن تضع مؤقتاً لتأخذ استراحة مدتها ٢٠ أو ٣٠ دقيقة تقف فيها وتتحرك في الأثناء. وأثناء هذه الاستراحة حاول ألا تستلقي على أريكة وإنما يمكنك الجلوس على كرة العلاج مثلاً.

ندب في الأنسجة العصبية

عادةً ما تنمو الندب في الأنسجة العصبية بعد تعرضك لإصابة في الظهر أو اجرائك عملية جراحية بالقرب من أعصاب ظهرك وذلك لزيادة سرعة شفاء الأعصاب. ولكن قد تسحب هذه الندب منطقة حساسة أثناء تحركك أو قد تمنع وصول الدم إلى عصب معين، وكلا الأمرين يسبب ألماً في الظهر. سيعالجك طبيبك من هذه الندب باستخدام النبض الكهربائي والذي يغير اتجاهات إشارات الألم أو قد تحتاج إلى جراحة.

الأرق

ربما قد تعجز عن النوم نتيجة لآلتهاب في ظهرك، ولكن مشاكل النوم قد تسبب ألماً في الظهر أيضاً أو ما هو أسوأ. وجدت إحدى الدراسات أن هناك احتمالية تصل إلى واحد ونصف لإصابتك بألم في الظهر نتيجة الأرق (والذي يعني صعوبة النوم أو الإستمرار فيه). وعلى الرغم من عدم تأكد الباحثين من صحة ذلك إلا أنه وجد أن الأرق يجعلك أكثر حساسية للألم، وقد يلعب القلق دوراً في ذلك أيضاً. لذا حاول أن تجرب ما يلي: عادات نوم أفضل، تقنيات الإسترخاء، أطلب العلاج.

طريقة مشيك

إن كنت تخطو من ٣٠٠٠ إلى ٤٠٠٠ خطوة يوميًا كأغلب الأشخاص فستعاني العديد من المشاكل كألم القدمين أو تسطحهما، مما قد يسبب ضغطاً على أجزاء أخرى من الجسم. هل يلسعك ألم ظهرك عندما تقف أو تمشي؟ إن كان كذلك فمن الأفضل أن تراجع اختصاصي أقدام لتتأكد فيما لو كانت أصابع أقدامك هي المشكلة.

في حين أن التهابات الكلية أقل حدوثًا ولكن أكثر خطورة بكثير. ومن الممكن أن يسبب كلاهما ألمًا في الظهر. يستخدم الأطباء المضادات الحيوية للتخلص من التهابات المجاري البولية.

محفظة كبيرة

إنها أمر شائع بالفعل، ظهرت متلازمة Fat wallet syndrome المحفظة الكبيرة لأول مرة في منتصف الستينيات من القرن الماضي عندما بدأ الرجال بحشو بطاقات الائتمان في محفظاتهم ثم يضعونها في جيوبهم الخلفية ويجلسون عليها. عندما تجلس على جيب مليء بالأموال والبطاقات والأوراق سيؤدي ذلك إلى إجهاد عضلات مؤخرتك وكذلك أعصاب الوركين مما يسبب ألمًا في أسفل ظهرك وتلحل هذه المشكلة ببساطة فان محفظة نحيفة ومرتببة في جيبك الأمامي ستفي بالغرض.

صندل رديء

من هنا لا يحب الصنادل؟ عند تجولك تضرب قدميك الأرض بصورة سطحية مع وجود وسادات ضئيلة الحجم في صندلك لإمتصاص هذا الضربات، لا يقتصر تأثير ذلك على تغيير خطواتك الطبيعية فقط وإنما يمتد ليؤدي قدميك أيضًا. وقد ينتقل هذا الألم للأعلى حيث قدميك وحوضك وأسفل ظهرك. يجب عليك أن تستخدم صندلاً يحمي قدميك ويسندهما جيدًا.

ترجمة: نور سعدي

المصدر



يعتقد الباحثون أيضًا أن النيكوتين يجعل شعورك بالألم أقوى. لذا استشر طبيبك فيما يتعلق بالإقلاع عن التدخين.

طولك

وجدت دراسات أن هناك علاقة ما بين طولك وآلام ظهرك، إذ أن المرأة البالغ طولها ١٧٠ سم (٧ اقدام و ٥ انشات) هي أكثر عرضة لآلام الظهر من امرأة أقصر. كما يرتفع خطر الإصابة بالنسبة للرجال طوال القامة أيضًا ولاسيما الأطول من ١٨٢ سم (٦ اقدام) ولكن بألم أقل حدّة من النساء. قد يكون هذا الألم ناتجًا عن الهرمونات أو الطريقة التي يتحرك بها الجسم الطويل كانهائك لدخول سيارة أو اتكائك عند تحدثك إلى زملائك الأقصر.

البناطيل الضيقة للغاية

على الرغم من كونها شائعة إلا أن البناطيل الضيقة قد تقيد حركتك وتؤدي لظهورك. في دراسة أجريت على رجال ارتدوا بناطيل مريحة في البداية ثم غيروها إلى بناطيل أضيق، وجد أن السراويل المريحة غيرت حركاتهم ووضعياتهم. تسبب الملابس الضيقة حركات غير مريحة في أسفل عمودك الفقري وحوضك وقد تجعلك خاملاً أثناء جلوسك مما يؤدي لإضعاف العضلات التي تبقي عمودك الفقري مستقيمًا.

التهابات المسالك البولية

تحدث التهابات المسالك البولية (UTIs) عندما تنتقل بكتيريا من المستقيم أو الجلد إلى مجرىك البولي مسببةً إلتهابه. تحدث أغلب هذه الالتهابات في المثانة

معدلات وفيات المرضى أعلى في أيام ميلاد الجراحين، لماذا؟

فريق الجراحين أو الرسائل التي يتلقونها على هواتفهم خلال العملية مُشتمة أيضًا، والتي تؤدي للأخطاء الطبية خلال العملية. وكذلك قد لا يحظى الجراحون بفرصة للعودة إلى المشفى للاطمئنان على مرضاهم الذين تظهر علامات تدهور في حالتهم الصحية إن كان الجراحون يتناولون العشاء مع الأهل والأصدقاء، مقارنةً مع باقي الأمسيات الاعتيادية. ولكون هذه الدراسة مبنية على المراقبة؛ لا يمكن التصريح بسبب معين، وقال الباحثون إنهم لم يتمكنوا من تحديد سبب الموت أو استبعاد العوامل المؤثرة الأخرى غير المقاسة. وإن التركيز على الإجراءات الشائعة على مرضى ميديكير المسنين قد لا يعني بالضرورة بأن هذه الاكتشافات تُطبق على باقي المرضى أو العمليات الجراحية. مع ذلك، تقترح هذه الاكتشافات مجتمعًا بأن أداء الجراح قد يتأثر بأحداث الحياة اليومية التي لا تتعلق بالعمل مباشرةً».

ترجمة: أحمد يحيى

المصدر

مستشفيات الولايات المتحدة في الفترة ٢٠١١-٢٠١٤. وقد ارتبط ذلك بمعلومات تتعلق بأيام ميلاد الجراحين، وعوامل أخرى كعمر المريض وشدة مرضه، وتخصص الجراح، ومستويات التوظيف في المستشفى وُضعت في الحسبان أيضًا. وإجمالاً، ثل ٩٨٠,٨٧٦ إجراءً أُنجز بواسطة ٤٧,٤٨٩ جراحًا، كان من ضمنها ٢,٠٦٤ (٠,٢٪) إجراءً أُجري في أيام ميلاد الجراحين. شدد الباحثون: «ومع ضخامة هذا العدد، فإنه قابل للمقارنة مع تأثير الأحداث الأخرى، كأيام رأس السنة الميلادية وعطلات السنة الجديدة ونهايات الأسبوع، والتي قيل أنها تؤثر على جودة العناية التي يتلقاها المرضى». وأكثر من ذلك! كانت النتائج متشابهة بعد المزيد من التحاليل، مثل استبعاد الجراحين ذوي معدّل الوفيات العالي وتعديل أوقات الجراحات، مشيرين إلى أنهم يتحملون الفحص الدقيق.

وأشار الباحثون إلى أن هنالك العديد من التفسيرات الممكنة لهذه الاكتشافات. على سبيل المثال، قد يُسرّع الجراحون لإنهاء عملياتهم في الوقت المحدد في أيام عيد ميلادهم لانشغالهم ببعض الخطط في المساء. قد تكون محادثات يوم الميلاد مع

يُسجل المرضى الذين يجرّون عملياتٍ جراحية في أيام ميلاد الجراحين معدلات وفياتٍ أعلى مقارنةً مع باقي أيام السنة (٦,٩٪ في أيام الميلاد مقابل ٥,٦٪ في باقي الأيام)، هذا ما وجدته دراسة أمريكية في إصدار عيد الميلاد من الدورية الطبية البريطانية (BMJ). اقترحت هذه الأبحاث وعلى لسان الباحثين: أن الجراحين قد يكونون مشتتّي الذهن بسبب ضغوط الحياة التي لا ترتبط مباشرة بعملهم.

أظهرت تجارب المختبر مسببات التشتت الشائعة في غرفة العمليات والتي تمثلت بالضوضاء، ومشاكل المعدات، والمحادثات الشخصية، والتي قد تُسبب تأثيراتٍ معينة على أداء الجراحين، ولكن الدليل على ذلك وفقًا لبيانات في الحياة الواقعية محدود. تقول إحدى النظريات إن الجراحين أكثر عرضة للعجلة أو التشتت في إنهاء عملياتهم في أيام ميلادهم، لذلك قد تختلف نتائج عمليات المرضى في هذه الأيام.

ولاختبار هذه النظرية، استخدم الباحثون بيانات ميديكير الممثلة وطنيًا للسكان المسنين في الولايات المتحدة لبحث مدى الوفيات بعد العمليات الجراحية في غضون شهر للمرضى الذين تتراوح أعمارهم بين ٦٥ إلى ٩٩ سنة والذين خضعوا لواحد من أصل ١٧ إجراءً جراحي شائع وطارئ في



ما مقدار التمارين الرياضية اللازمة لتعويض يوم كامل من الجلوس؟

الحياتي غير المستقر». بعبارته أخرى، فإن أداء بعض الأنشطة المكثفة بشكل معقول مثل: ركوب الدراجات والمشي السريع والبستنة - زراعة النباتات- من شأنه أن يقلل من خطر الموت المبكر إلى ما كان عليه قبل أن تبدأ بالجلوس المتواصل، لدرجة أن هذا الارتباط يمكن ملاحظته في البيانات المجمعة لآلاف الأشخاص.

الأشخاص الخاملين لخطر الموت تزداد كلما انخفض أدائهم للتمارين المتوسطة أو عالية الشدة.

وقد كتب الباحثون في ورقة البحث ما يأتي: «يلاحظ في الأفراد النشيطين ممن يؤدون ٣٠-٤٠ دقيقة من التمارين المعتدلة إلى عالية الشدة يوميًا، أن العلاقة بين مخاطر الوفاة المبكرة والنمط الحياتي المستقر لديهم، لن يختلف كثيرًا عن الأشخاص مع النمط

من المعروف أن الجلوس لساعات طويلة أمر مضرٌ بصحتنا، ولكن ما مقدار التمارين الرياضية اللازمة لتعويض الأثر السيء الناتج عن الجلوس خلف المكتب ليوم كامل؟ تقترح دراسة جديدة أن ما يقارب ٣٠-٤٠ دقيقة يوميًا من التمارين الشاقة ستعوض ذلك.

يقول البحث إن أداء ما يصل إلى ٤٠ دقيقة يوميًا من «النشاط البدني المتوسط إلى عالي الشدة» هو المقدار المناسب لمعادلة ١٠ ساعات من الجلوس المتواصل، مع ذلك فإن أي مقدار ضئيل من الحركة أو حتى الوقوف فقط، سيساعد إلى حد ما.

جاءت هذه النتيجة من مراجعة حديثة وتحليلٍ مقارن اعتمدت على تسع دراسات سابقة شملت ما مجموعه ٤٤٣٧٠ شخصًا من أربع بلدان مختلفة، وكان كلٌ من هؤلاء الأشخاص يمتلك نوعًا من الأجهزة المتعقبة للياقة البدنية.

وجد التحليل المقارن أن نسبة تعرض

الرياضة هي الادارة العاقلة للجسم السليم

دقيقة من النشاط صعبة عليك، فيقترح الباحثون أن تبدأ بنشاط صغير. يُعد تقديم التوصيات لكل الأعمار وأنواع الأجسام أمرًا صعبًا، على الرغم من أن الإطار الزمني لـ ٤٠ دقيقة من النشاط البدني يعد ملائمًا حسب البحث السابق. ومع ازدياد البيانات المنشورة وجب علينا تعلم كيفية العيش بأسلوب صحي حتى لو قضينا فترات طويلة خلف المكتب. يقول ستاماتاكيس: «على الرغم من أن الإرشادات الجديدة تعكس لنا أفضل العلوم المتوفرة حاليًا، إلا أنه لا يزال هناك بعض الفجوات في معرفتنا، إن الأمور غير واضحة تمامًا حتى الآن،

طويلة من الزمن، وشجع على زيادة السلوك الحياتي الخامل». ويضيف قائلًا: «لا يزال باستطاعة الناس حماية صحتهم وتعويض الأثر السلبي الناتج من عدم الحركة، وكما تؤكد هذه الإرشادات فإن جميع الأنشطة البدنية مهمة، وإن أي قدر من الحركة مهما كان ضئيلًا هو أفضل من لا شيء». ولم يشترك ستاماتاكيس في التحليل المقارن ولكنه كان المحرر المشارك في BJSM.

اعتمد البحث على الأجهزة المتعقبة للنشاط البدني التي تتماشى عمومًا مع

دائمًا ما يحتاج هذا النوع من التحليل المقارن إلى ربط النقاط من خلال دراسات عديدة لمتطوعين مختلفين وإطار زمني وظروف متباينة، إلا أن الجيد في هذا الجزء من البحث بالذات، أنه يعتمد على بيانات موضوعية نسبيًا زودتنا بها الأجهزة التي يرتديها المتطوعون (كالساعات المتعقبة للخطوات والسرعات الحرارية المحروقة) وليس على البلاغات الشخصية للمتطوع نفسه.

نُشرت الدراسة بالتزامن مع نشر الإرشادات العالمية لمنظمة الصحة العالمية ٢٠٢٠ بشأن النشاط البدني والنمط الحياتي المستقر،



على سبيل المثال، ما هو معيار «الكثير من الجلوس» بالضبط؟، وبسبب كون هذا المجال البحثي سريع الخطى، لذا نأمل أن نحصل على إجابات في غضون سنوات قليلة».

ترجمة: نور سعدي

المصدر

الإرشادات الجديدة لمنظمة الصحة العالمية WHO، والتي توصي أسبوعيًا بـ ١٥٠-٣٠٠ دقيقة من النشاط المتوسط أو ٧٥-١٥٠ دقيقة من النشاط البدني عالي الشدة لمكافحة النمط الحياتي الخامل.

هناك العديد من الطرق لكي تصبح أكثر نشاطًا، كاستخدامك للشلّم بدلًا من المصعد، واللعب مع الأطفال والحيوانات الأليفة، والمشاركة في اليوغا أو الرقص، والقيام بالأعمال المنزلية، والمشي، أو ركوب الدراجات الهوائية، وإن وجدت أن مدة ٣٠-٤٠

وُضعت هذه المبادئ من قبل ٤٠ عالمًا عبر ٦ قارات مختلفة. وقد أصدرت المجلة البريطانية للطب الرياضي BHSM إصدارًا خاصًا يجمع كلًا من هذه الإرشادات الجديدة والدراسة الجديدة سابقة الذكر.

يقول إيمانويل ستاماتاكيس Emmanuel Stamatakis الباحث في مجال النشاط البدني وصحة السكان في جامعة سيدني في أستراليا: «جاءت هذه الإرشادات في الوقت المناسب تمامًا، بالنظر إلى أننا في خضمّ وباء عالمي قيّد الناس في منازلهم لفترات



تستقبل المجلة مساهمات طلبتنا الأعزاء
من خلال البريد الإلكتروني الظاهر بالأسفل

media.division@alnoor.edu.iq

يجب أن يكون الموضوع من إعداد الطالب أو ترجمته حصراً
حيث ستقوم المجلة بالتأكد من كون الموضوع أصيلاً

