



إعداد:

د. داليا مختار

استشاري الطب النفسي

إقلاع البدناء عن التدخين قد يكسبهم بعض الوزن

زيادة الوزن بين المدخنين الذين أقلعوا عن التدخين وبين أقرانهم الذين وصلوا هذه العادة المدمرة، حيث وُجد أن المدخنين لأقل من ١٥ سيجارة يوميا لم يكن هناك اختلاف كبير في زيادة الوزن بينهم لمدة ١٠ سنوات وبين أولئك الذين لم يقلعوا عن التدخين.

وقالت الباحثة سوزان فلدنهر في كلية الطب جامعة "بنسلفانيا" الأمريكية والمشرقة على الأبحاث، إن المدخنين الذين نجحوا في الإقلاع عن التدخين اكتسبوا بعض الوزن مع مرور الوقت، بواقع كجم سنويا لمدة ١٠ أعوام. وقد عكف الباحثون على مقارنة

وفي هذه الدراسة، قام الباحثون بتحليل بيانات أكثر من ١٢,٢٠٤ مدخنين، ليتم تحليل عدد السجائر المدخنة يوميا ومؤشر كتلة الجسم قبل الإقلاع عن التدخين، لمعرفة تأثير هذه العوامل التي قد تسهم في تغير الوزن لفترة استمرت أكثر من ١٠ أعوام.

نيويورك - (أ ش أ) عزيزي المدخن البدين إذا كنت ممن يسعون التخلص من عادة التدخين المدمرة، تكشف لك أحدث الأبحاث الطبية أن إقلاعك عن التدخين قد يكسبك السمنة أو بعض الوزن عقب التخلص من هذه العادة.

خوذة ذكية لعلاج الاكتئاب والجلطة الدماغية

المرضى بتوليد تيار كهربائي ضعيف من خلال مجموعة من الأسلاك الموصولة داخل الخوذة. وفور تحديد الخوذة للجزء المستهدف في المخ، فإنها ترسل تيارا كهربائيا ضعيفا إليه لمدة ٢٠ دقيقة، ويؤكد الأطباء أن المرضى لا يشعرون بهذا التيار، ولا يسبب لهم سوى شعور بالحكة لثوان معدودة. وتستخدم الخوذة حاليا في أوروبا التي حققت أكثر من مليون يورو كأرباح - خاصة في فرنسا، وبلجيكا، وإسبانيا.

كتب - محمد شعبان: تمكنت شركة "نيورو إلكتروكس" الإسبانية من تصنيع خوذة جديدة تساعد على العلاج من أعراض الاكتئاب والجلطة الدماغية داخل منازلهم مع متابعة الأطباء.

وبحسب موقع "جاردنيان" البريطاني، فإن الخوذة تعتمد في عملها على رصد الإشارات الدماغية التي يرسلها المخ إلى الخلايا العصبية، ومن ثم يعالج



رفع الأثقال مرتين أسبوعيا يفيد دماغك



أظهرت دراسة أجريت على مجموعة كبيرة من النساء تراوحت أعمارهن بين ٦٥ والـ ٧٥ سنة، أن اللواتي مارسن رفع الأثقال مرتين أسبوعيا على الأقل، كن أقل عرضة لانكماش وتلف المادة الدماغية البيضاء.

ونقلت الدراسة صحيفة نيويورك تايمز الأمريكية، مضيفة أن رفع الأثقال

مرتين أسبوعيا قد يسهم في تحسين الحالة الصحية للدماغ. وأوضحت الصحيفة أنه بالرغم من الديناميكية التي يتمتع بها الدماغ وتكيفه مع النمط المعيشي فإنه يبقى عرضة لعوامل التقدم في السن.

تحليل الدم.. يشخص الاكتئاب

أصبح من الممكن تشخيص الاكتئاب - الذي يصيب نحو ٣٥٠ مليون شخص في جميع أنحاء العالم- بواسطة اختبار دم بسيط.

ويشرح علماء الأعصاب في جامعة نورثويسترن الأمريكية في فيديو جديد اكتشافهم علامات في الدم يمكن أن تغير طريقة تشخيص المصاب بالاكتئاب، بعد تعرفهم على "مجموعة واسمات لها مستويات مختلفة في المرضى المصابين بالاكتئاب".

ومن المعروف أن الاكتئاب غالبا ما يُشخص ذاتيا من خلال النقاش بين الطبيب والمرضى.

ويقوم الاختبار على أخذ عينة من الدم وفحص مستويات تسع واسمات دموية لما يعرف بالحمض النووي الريبوزي (RNA) الذي يبدو مختلفا في المصابين بالاكتئاب. وكشفت الدراسة التي أجريت بعد أخذ عينة دم صغيرة أن مستويات هذه الواسمات تغيرت بعد ١٨ أسبوعا من السلوك المعرفي أو المعالجة النفسية، وبالتالي فإن فحص الدم ليس مفيدا فقط في تحديد المصاب بالاكتئاب، لكنه يحدد أفضل طريقة للتعامل معه.



ويقول أحد أعضاء فريق الدراسة إن أكثر من شخص يعاني من الاكتئاب من بين كل عشرة في الولايات المتحدة، بيد أن نصفهم على الأقل لا يتم تشخيصهم. وأضاف أن أطباء الرعاية الأولية لا يشخصون دائما مرضاهم بالاكتئاب لأن التشخيص "محادثة في الأساس" وسلسلة من الأسئلة والإجابات بين الطبيب والمرضى.

الآلام البسيطة قد تكون جرس إنذار من مخاطر كبيرة

عند الشعور بوجع وصداع الرأس وآلام في الصدر. فبعض هذه الآلام لها دلالات على أن الجسم لا يعمل بصورة طبيعية، حتى أن بعضها يشير إلى أن الجسم قد يتعرض إلى نوبة قلبية حادة أو نزف في الدماغ. ويجب على الشخص معرفة سبب الألم وعدم تجاهله، إذ إن التشخيص الصحيح قد يجنب الكثير من المخاطر الصحية. فوجع الرأس قد يعنى مثلا أن الشخص يتبع عادات حياتية سيئة، وقد يعنى أيضا قلة السوائل في الجسم أو قلة النوم أو مشاكل نفسية وتوتر عاليا.

ووجع الرأس المستمر قد يكون أيضا أحد أعراض الإصابة بمرض الاكتئاب أو الإصابة بفيروس ما أو خلل في الغدة الدرقية. ولذلك تنصح الطبيبة أستيريد جيندولا، أخصائية الأعصاب بمدينة أسن الألمانية، بتسجيل جميع أنواع الآلام وعدد مرات ظهورها في دفتر خاص ومن ثم عرضها على طبيب أخصائي خاص لمعرفة أسبابها، كما ذكر موقع "بريجيتيه".



لوبيك الألمانية- بمراجعة الأطباء لمعالجة الآلام في حالة ظهور تغييرات كبيرة مفاجئة في نوع الآلام أو ظهورها عند القيام بأعمال أو نشاطات معينة.

نوبة أو نزف

وتحذر الطبيبة من إهمال بعض الآلام مثل الحمى المفاجئة أو القيام المفاجئ من النوم بسبب ألم ما أو عند الشعور بأن أحد أعضاء الجسم لا يمكنه الحركة بصورة طبيعية، أو

قد يصعب من الوهلة الأولى معرفة أسبابها، كالآلام الظهر والكفين، وقد تكون بسبب التواء أو تشنج العضلات، أو قد تكون هناك أسباب أخرى نفسية لا تقل خطورة عن الأسباب البدنية وتسبب أيضا آلاما مختلفة بالجسم واختلالا في وظائفه.

وتنصح د. يوليكا شون - وهي طبيبة أخصائية في علاج الآلام بالمستشفى الجامعي في مدينة

لا ينبغي إهمال الآلام البسيطة التي تصيب الإنسان من وقت لآخر أو التقليل من شأنها، فقد تشكل ناقوسا وإنذارا للجسم من وجود خطر ما، ويمكنك تجنب الكثير من الأمراض إذا استجبت لهذا الإنذار مبكرا واستشرت طبيبك.

وفي الحياة اليومية، هناك الكثير من الحالات والحوادث التي تمر على الإنسان وتسبب له مشاكل صحية وآلاما مختلفة، كجرح صغير في إصبع اليد أو التواء القدم أو مفص في المعدة بعد وجبة ما أو في نهاية عمل طويل وشاق.

والآلام تعمل كجهاز إنذار للجسم لتحذره من خطر ما، أو من اختلال عمل جهاز ما في الجسم، وهي كالشعور بـ الجوع، فتطالب الجسم باتخاذ إجراء عاجل لتفادي الخطر، كما ذكر موقع "بريجيتيه" الألماني.

وهناك عدة أنواع من الآلام، منها بدنية كالجروح والحروق، وهذه يمكن معرفة أسبابها، ويمكن معرفة علاجها. وهناك آلام أخرى

معادلة ألمانية تمنحك جسما رشيقا بعد الثلاثين



التمارين الرياضية، إذ ينصح الخبراء بالجمع بين تمارين بناء العضلات وتمارين الجري أو السباحة، ومن المهم الحرص على الإحماء قبل ممارسة أى تمارين رياضية. وبشكل عام لا يجب الإفراط في ممارسة أنواع الرجيم الصارمة، لكن الأهم في هذه المرحلة هو الحفاظ على التغذية المتوازنة الصحية

تشير دراسات إلى أن زيادة الوزن في الفترة بين العشرين والثلاثين تزيد احتمالية الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية، فالأشخاص الذين يكتسبون ١٠ كيلوجرامات بين العشرين والثلاثين تزيد نسبة إصابتهم بالأمراض في سنوات العمر اللاحقة.

ومع الوصول للثلاثين يجب تغيير نوعية

تغيير الكثير من الأمور في حياة الرجال والنساء عند الوصول للثلاثين تشمل آلية تراكم الدهون وكثافة العضلات، وتحدث تغييرات عديدة في الجسم في هذه المرحلة، ففي منتصف العشرينات يفرز الجسم بغزارة هورمون الميلاتونين والسوماتوتروبين وهورمون السعادة «دى إتش إى إيه» وكلها هورمونات تساعد على ممارسة الرياضة وبناء العضلات بسرعة، وعند الوصول للثلاثين يبدأ البطء في عملية الأيض والتغيير في إفراز الهورمونات المختلفة.

ومن السهل في العشرينات أن تظهر نتائج الأنظمة الغذائية وبالتالي يسهل فقدان الوزن والحصول على جسم رشيق، أما في مرحلة الثلاثينات فيجب زيادة التمارين الرياضية إذ لا يجب أن يقل عدد مرات ممارسة الرياضة عن مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا على أن يتراوح التدريب في كل مرة بين ٣٠ و ٤٠ دقيقة، وفقا

لتقرير نشرته مجلة «بريجيتيه» الألمانية. وتزيد صعوبة الحفاظ على الوزن بعد الثلاثين نظرا لأن الحياة الاجتماعية لمعظم الناس تتغير إذ تزيد المسؤوليات كما أن بعض النساء يدخلن الثلاثينات بطفل أو أكثر، وهنا يصعب إيجاد الوقت اللازم لممارسة الرياضة بالشكل المطلوب.