

التدخين..

هو العدو الأول لجمال البشرة

المشرقة، وتبدو باهتة وشاحبة. ولتجنب هذه المخاطر تنصح «بريغيت» المرأة بالإقلاع عن التدخين لإتاحة الفرصة للبشرة لاستعادة نقائها ونضارتها وإطالتها المشرقة من خلال العناية السليمة بها.

النيكوتين يحد من قدرة امتصاص كرات الدم الحمراء على امتصاص الأكسجين، ويتسبب في تدهور سريان الدم، وبالتالي تفقد البشرة نضارتها وإطالتها

قالت مجلة «بريغيت» الألمانية إن التدخين يعد العدو الأول لجمال البشرة، إذ يتسبب النيكوتين في تآكل ألياف الكولاجين على نحو أسرع ومن ثم تصبح البشرة جافة، كما تظهر بها البثور وتنشأ بها التجاعيد العميقة مبكراً. وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن

دراسة:

ثلاث حالات الإصابة بمرض الزهايمر يمكن الوقاية منها

من ٨٢٠ ألف مريض بالخرف فى بريطانيا، وشيخوخة سكان البلاد ستزيد من أعداد المصابين بالمرض.

وبما أنه لا توجد وسيلة مؤكدة للوقاية من الزهايمر، فإن الباحثين يجب أن يستمروا فى تقديم أدلة أقوى ترتبط بالعوامل البيئية والصحية، لمساعدة الأشخاص فى مواجهة الخطر.

وتابع مدير أبحاث الزهايمر أن الدراسة الجديدة تلقى الضوء أيضاً على أن الكثير من الحالات لا تتجم عن عوامل يمكن تغييرها وتعديلها، وهو ما يؤكد الحاجة إلى توجيه استثمارات لأبحاث العلاج الجديد.

ومن بين عوامل الخطورة السبعة فإن النسبة الأكبر من حالات الزهايمر فى الولايات المتحدة وبريطانيا وبقية أوروبا يمكن أن تعود إلى عدم ممارسة الرياضة.

وتقول الدراسة إن حوالى ثلث السكان البالغين فى هذه البلدان يعانون من الخمول البدنى ولا يمارسون الرياضة.

كما يؤدي الخمول البدنى إلى العديد من المشكلات الصحية الأخرى مثل الإصابة بمرض السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

مخاطر تطور المرض لدى كبار السن. وأضافت «إننا نعلم ماهية الكثير من هذه العوامل، وأنها مرتبطة ببعضها غالباً».

ومواجهة مشكلة عدم ممارسة الرياضة، على سبيل المثال، بممارسة التمارين الرياضية ستقلل من مستويات السمنة وضغط الدم والسكر، كما ستقى البعض من تطور الأمور لديهم وإصابتهم بالخرف.

ويرى سيمون ريدلى، مدير الأبحاث فى مؤسسة أبحاث الزهايمر الخيرية فى بريطانيا، أنه مازال هناك الكثير لنكتشفه بشأن الزهايمر.

وقال: «بينما يمثل التقدم فى السن أكبر عامل خطورة، توجد عدة عوامل أخرى ترتبط بأسلوب الحياة والصحة العامة يمكن أن تزيد أو تقلل من فرص تطور المرض».

وأوضح أن الآلية المتعلقة بارتباط هذه العوامل ببداية ظهور الزهايمر مازالت غير مفهومة.

استثمار وأضاف ريدلى: «يوجد أكثر

انخفاض المستوى التعليمى. ووجد الباحثون أن ثلاث حالات الإصابة بالزهايمر يمكن أن ترتبط بعوامل يمكن تغييرها وتعلق بأسلوب الحياة، مثل عدم ممارسة الرياضة والتدخين.

ثم بحث العلماء كيف يمكن أن يؤثر الحد من هذه العوامل فى حالات الإصابة بمرض الزهايمر مستقبلاً.

ووجدوا أنه عند تقليل كل عامل خطورة ١٠ فى المئة، فإنه سيكون بالإمكان منع إصابة تسعة ملايين شخص بالزهايمر فى عام ٢٠٥٠.

وتشير التقديرات الحالية إلى أن أكثر من ١٠٦ ملايين شخص فى جميع أنحاء العالم سيعانون من الزهايمر بحلول ٢٠٥٠، وهو أكبر ثلاث مرات من عدد المصابين فى ٢٠١٠.

شيخوخة أكثر صحة

وقالت البروفيسور كارول براين، من معهد الصحة العامة بجامعة كمبريدج «رغم عدم وجود طريق واحد لعلاج الخرف، ربما يكون بإمكاننا اتخاذ خطوات للحد من

كشفت دراسة بريطانية حديثة أنه يمكن منع ثلاث حالات الإصابة بمرض الزهايمر وقال باحثون فى جامعة كامبريدج إنه بالإمكان حماية حالة من بين كل ثلاث حالات من المعاناة من مرض الزهايمر فى العالم.

وتوصل الباحثون إلى أن عدم ممارسة الرياضة والتدخين والاكتئاب وكذلك ضعف مستوى التعليم، تمثل العوامل الرئيسية لظهور المرض.

وكان التقدير السابق عام ٢٠١١ قد أشار إلى أنه يمكن حماية نصف الحالات، ومنع إصابة حالة من بين كل حالتين بالزهايمر، لكن الدراسة الجديدة أخذت فى الاعتبار تداخل عوامل الخطورة.

وقال مركز أبحاث الزهايمر فى بريطانيا إن عامل السن يبقى أكبر عامل خطورة فى الإصابة بالمرض. ونشر فريق جامعة كمبريدج فى دورية لانسيت نيورولوجي، تحليلاً يعتمد على بيانات السكان لاستنباط العوامل السبعة الرئيسية المسببة لمرض الزهايمر.

وتمثلت هذه العوامل فى الإصابة بمرض السكر، وارتفاع ضغط الدم والبدانة فى منتصف العمر، بالإضافة إلى ضعف النشاط البدنى والتدخين والاكتئاب وأخيراً



الرياضة والنظام لحماية الأطفال من الصداع

الأطفال، ولكن يجب أن تكون هناك استمرارية في ممارسة مثل هذه التمارين. إضافة إلى ذلك يحتاج الأطفال إلى نظام يومي واضح ومتكرر، الأمر الذي يقلل إصابتهم بالتوتر وبالتالي إصابتهم بالصداع.

فالأطفال يفضلون معرفة ما ينتظرهم، والنظام اليومي يساعد في ذلك، كما أن ساعات النوم الكافية والهادئة والانتظام في مواعيد الوجبات تساعد الأطفال على الاحتفاظ بحياة صحية.

وإذا تعرض الأطفال رغم ذلك للصداع بشكل مستمر، فيمكن اللجوء إلى الأدوية ولكن فقط بعد الرجوع للطبيب المتخصص. فرغم أن أدوية الصداع متاحة في كل منزل، فإن بعض المواد غير مناسبة للأطفال، كما أن الطبيب يمكنه معرفة السبب الكامن وراء الصداع. وإذا ما تكررت الإصابة بالصداع لدرجة تمنع الطفل من اللعب مع أصدقائه أو الذهاب للمدرسة، فيجب الرجوع للطبيب الذي سيحدد إن كان الطفل مصاباً بمرض آخر.

في كثير من الأحيان في الإصابة بالصداع، وبالنسبة للمراهقين يزيد تناول القهوة من خطر الإصابة. أما الشقيقة فهي تكون في معظم الأحيان مرضاً وراثياً. **الرياضة والنظام** تساعد الحركة والاسترخاء على الوقاية من الإصابة بالصداع خاصة لدى

ازدادت حالات الصداع عند الأطفال والمراهقين في السنوات الأخيرة بشكل كبير، ورغم أن معظمها حالات عابرة، فإنها قد تتحول لألم مزمن. فكيف يمكن تقادي هذا المرض؟ وقد أصبح الصداع من الأمراض التي يكاد كل طفل يعرفها، سواء تعرض لها مرة واحدة، أو بشكل مستمر. ورغم أن معظم حالات الصداع لدى الأطفال بسيطة، فإن بعضها قد يخفى مرضاً خطيراً.

والأطفال الصغار دون سن الأربع سنوات، قد لا يستطيعون القول إنهم يعانون من الصداع، وقد يظهر الأمر عندهم بتبدل المزاج والعصبية. لذا كيف يمكن الوقاية من الصداع لدى الأطفال ومتى يجب الذهاب للطبيب؟ لم يعد الضغط اليومي مقصوداً على البالغين كما يذكر موقع "في دي آر"، فالأطفال أيضاً يعانون من الضغوط التي قد تنتج عن قلة النوم أو قلة الحركة أو مضايقات يتعرض لها الطفل في المدرسة. كما أن الانتقال من منزل لآخر أو انفصال الوالدين قد يؤدي إلى مشاكل نفسية لدى الأطفال تسبب



دراسة:

الرياضة بالصغر تحسن صحة الدماغ

الصغر استوطنت البكتيريا النافعة في بطونها بشكل أفضل واستقرت لديها عملية الهضم عند الكبر، مقارنة مع الفئران التي لم تمارس نشاطاً بدنياً بشكل منتظم. وقال الباحثون إن ممارسة الرياضة في سن مبكرة تضاعف أعداد بكتيريا الأمعاء النافعة، مما ينتج عنه تحسين صحة الدماغ وعملية الهضم.

وتتصح منظمة الصحة العالمية الأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و١٧ عاماً بممارسة الرياضة لمدة ساعة على الأقل يوميا، إضافة إلى تخصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للألعاب التي تمارس في الهواء الطلق.

وأضافت المنظمة أن ممارسة النشاط البدني تساعد الشباب على نمو العظام والعضلات والمفاصل والقلب والرئتين بطريقة صحية، بالإضافة إلى الحفاظ على وزن مثالي للجسم.

والحفاظ على التوازن البيولوجي بين فصائل البكتيريا المختلفة التي تستقر في الأمعاء، وهذا له أثر كبير في التخلص من مخلفات الطعام والمساعدة على امتصاص بعض المعادن والفيتامينات. كما أشاروا إلى أنها تنتج مادة تحاكي في عملها عمل المضادات الحيوية، وهدفها محاربة البكتيريا الضارة.

صحة الدماغ

ووجد الباحثون أن الفئران النشطة بدنياً في

فائدة جديدة للرياضة كشفتها دراسة أمريكية حديثة أفادت بأن النشاط البدني في الصغر يجعل أدمغة الأشخاص بحالة أفضل، كما أنه يحسن عملية الهضم في الأمعاء. وأوضح الباحثون بجامعة كولورادو الأمريكية أن ممارسة الرياضة تزيد أعداد بكتيريا الأمعاء النافعة، مما يمهّد الطريق لتحسين صحة الدماغ وعملية الهضم.

وأضاف الباحثون الذين نشروا نتائج دراستهم في دورية "علم المناعة"، أن بكتيريا الأمعاء النافعة تستوطن أمعاء الإنسان بعد الولادة بأشهر قليلة وتلازمه طوال حياته، وهناك أكثر من ألف فصيلة منها، ويبلغ عددها عشرة أضعاف خلايا الجسم البشري، بينما يصل وزنها قرابة كيلوجرامين.

وأوضحوا أن بكتيريا الأمعاء النافعة تلعب دوراً أساسياً في هضم محتويات الطعام

