

غرف الأطفال المزودة بالتلفزيونات.. تزيد من خطر تعرضهم للبدانة

دراسة

وصحة الطفل إن نتائج الدراسة ينبغي أخذها على محمل الجد. وأضاف قائلاً «عندما يعاني ثلث الأطفال في إنجلترا في سن ١١ عاماً زيادة الوزن، كما أن واحداً من خمسة أطفال يعانون البدانة، فإنه من الأهمية القصوى معالجة آفة البدانة بشكل عاجل». ومضى قائلاً «نعرف أن المستويات العالية من مشاهدة الأطفال للتلفزيون تزيد مخاطر زيادة الوزن على عدة جبهات، الأمر الذي يولد طائفة مدمرة لنمط حياة يتسم بقلّة الحركة والجلوس المفرط، ويزيد إقبال الأطفال على الوجبات السريعة الشائعة التي يشاهدونها في التلفزيون، ويعانون من انقطاع النوم وتقل قدرتهم على اكتساب عادات أكل منتظمة عندما يشاهدون التلفزيون». وقال البروفيسور فينر إن الدراسة تدعم الدعوة إلى حظر الوجبات السريعة الشائعة التي يشاهدونها في التلفزيون قبل التاسعة ليلاً وهو الوقت الذي يبدأ فيه بث برامج الكبار.

الفتيات أقل احتمالاً لأن يكن ناشطات بدنياً من الأولاد في السن ذاته. ويدعو الباحثون إلى اعتماد استراتيجيات لمنع الأطفال من أن يصبحوا بدناء. وجاء في الدراسة أنه «في الوقت الذي أصبحت شاشاتنا مسطحة بشكل أكبر، غداً أطفالنا أكثر بدانة». وقال البروفيسور نيك فاينر، وهو استشاري في الغدد الصماء وطبيب البدانة في كلية لندن إن الدراسة كانت «قوية بالرغم من أنها لم تستطع إثبات أن التلفزيونات في غرف النوم تسببت مباشرة في زيادة وزن الأطفال». لكنه أضاف قائلاً «من الصعب عدم الاعتقاد أن الآباء الذين يؤرقهم خطر زيادة وزن أطفالهم قد يدرسون جدداً وبطريقة مناسبة عدم وضع تلفزيونات في غرف فتيانهم الصغار».

سوء عادات الأكل

وقال البروفيسور راسل فينر من الكلية الملكية لطب الأطفال

لزيادة الوزن عندما تصبح أعمارهن ١١ عاماً مقارنة بالأولاد الذين تخلو غرف نومهم من التلفزيونات. أما بالنسبة إلى الأولاد، فيزيد الخطر بنحو ٢٠٪.

وقالت الدكتورة أنجا هيلمان: «تظهر دراستنا أن ثمة علاقة واضحة بين وجود التلفزيونات في غرف نوم الأطفال عندما يكونون فتياناً صغاراً وزيادة وزنهم بعد سنوات قليلة».

نوم أقل

ويقول الباحثون إنه ليس بإمكانهم معرفة العلاقة بين مشاهدة التلفزيون والبدانة، لكنهم خلصوا إلى أن الأطفال الذين يشاهدون التلفزيون أو يتناولون وجبات خفيفة أمام الشاشة في غرف نومهم ينامون أقل من غيرهم.

وانطلق الباحثون من الفرضية القائلة بأن العلاقة الأقوى بين الساعات التي تقضيها الفتيات في مشاهدة التلفزيون وزيادة وزنهن يمكن أن تتأثر يكون

خلصت دراسة أنجزها علماء في كلية لندن إلى أن الأطفال الذين توضع تلفزيونات في غرف نومهم من المرجح أنهم أكثر عرضة لزيادة وزنهم من الأطفال الذين لا توجد تلفزيونات في غرف نومهم. وأضافت الدراسة أن الأطفال عموماً والفتيات خصوصاً كلما قضوا وقتاً أطول في مشاهدة التلفزيون، يكونون أكثر عرضة لزيادة وزنهم.

ومضى الباحثون إلى القول إن هناك حاجة ملحة الآن لمعرفة ما إن كان الأمر ذاته يحدث مع أنماط مماثلة مثل التعامل مع حواسيب وهواتف محمولة. وقال الخبراء إن المستويات العالية من الوقت الذي يقضيه الأطفال أمام التلفزيون يعرضهم لطائفة مدمرة من المخاطر الصحية.

ونشرت الدراسة في المجلة العالمية للبدانة وحللت البيانات التي تم جمعها من ١٢٠٠٠ فتى في المملكة المتحدة، ووجدت الدراسة أن أكثر من نصف الأطفال يُزود غرف نومهم بتلفزيونات بدءاً من سن السابعة. وطلب من الآباء أيضاً أن يحصوا عدد الساعات التي يقضيها أطفالهم في مشاهدة التلفزيون.

وعندما أصبح الأطفال في سن ١١ عاماً، حدد الباحثون مؤشر كتلة الجسم (نسبة الطول والعرض) ونظروا في النسبة المئوية للدهون بالجسم. وخلص الباحثون إلى أن الفتيات اللاتي يتم تزويد غرف نومهن بتلفزيونات منذ سن السابعة، يكون ٣٠٪ منهن أكثر عرضة





علاقة وطيدة بين البدانة والصداع النصفي

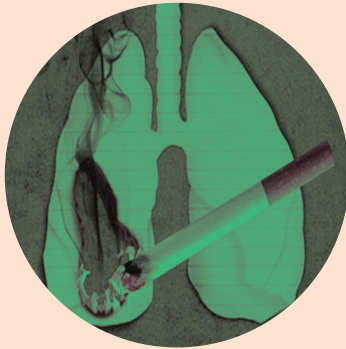
وأشارت الدراسة إلى أن ٣٧ في المائة من النساء اللاتي يعانين بدانة في البطن يتعرضن لمثل هذا الصداع مقارنة مع ٢٩ في المائة من غير البدينات فيما يعاني ٢٠ في المائة من الرجال البدناء في البطن من الصداع النصفي مقارنة مع ١٦ في المائة من غير البدناء. وأضافت الدراسة أن مخاطر ازدياد الصداع النصفي بين البدناء تختفي بعد عمر ٥٥ عاماً.

أظهرت نتائج دراسة طبية أمريكية شملت ٢٢ ألف شخص ازدياد نسبة الإصابة بالصداع النصفي بسبب البدانة. وقال الطبيب لي بيترلن من كلية الطب في جامعة دريكسيل في فيلادلفيا وهو أحد الباحثين المشرفين على الدراسة إن الأشخاص البدناء في المرحلة العمرية من ٢٠ إلى ٥٥ عاماً يزداد لديهم الشعور بصداع نصفي أو صداع آخر حاد.

دراسة حديثة تؤكد:

أضرار التدخين السلبي على الرئة

فيلادلفيا - أكدت الدراسات الطبية الحديثة على أن ثلث الأشخاص الذين يتنفسون في وجود مستويات عالية من دخان السجائر أو ما يعرف «بالتدخين السلبي» يواجهون أضراراً في الرئة مماثلة لتلك التي يتعرض لها المدخنون. وشملت الدراسة الجديدة التي أعدها فريق من مستشفى فيلادلفيا ٦٠ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٤١ و٧٩ عاماً، بينهم ٤٥ من غير المدخنين، واعتبر غير المدخنين عرضة لتدخين سلبي إذا عاشوا مع مدخن لمدة ١٠ سنوات على الأقل وغالبا في مرحلة الطفولة.



ووجد الفريق أن ٥٧٪ من المدخنين و ٢٣٪ من غير المدخنين الذين يتعرضون بكثرة للتدخين السلبي لديهم مؤشرات على حدوث أضرار مبكرة بالرئة تم قياسها بالتصوير بالرنين المغناطيسي. وفي هذه الدراسة، استعان الباحثون بنوع خاص من التصوير

بالرنين المغناطيسي لفحص الرئة لغير المدخنين ممن يتعرضون بشكل كبير لدخان سجائر مدخنين آخرين، ووجدوا دليلاً على حدوث نوع من الضرر يؤدي إلى الإصابة بداء انتفاخ الرئة. واعتبر فريق البحث أن هذه التغيرات مؤشرات مبكرة على حدوث ضرر بالرئة وهي تمثل أشكالاً بسيطة جداً من انتفاخ الرئة، مشيراً إلى أن ثلث غير المدخنين تقريبا الذين تعرضوا لدخان السجائر بشكل غير مباشر لمدة طويلة أصيبوا بها. يشار هنا إلى أن هذه أول دراسة بالتصوير بالرنين المغناطيسي تكشف وجود أضرار بالرئة لدى غير المدخنين الذين يتعرضون كثيراً لدخان السجائر بشكل غير مباشر.



مرضى القلب معرضون أكثر للإحباط

قال باحثون أمريكيون إن مرضى القلب معرضون أكثر من غيرهم للإحباط ولا بد من الاهتمام بهم ومساعدتهم لتحسين عافيتهم. وقالت الباحثة في كلية الصحة العامة في جامعة يال، جوديث ليتزمان «يبدو أن الإحباط ومرض القلب مرتبطان ببعضهما البعض، فلا يمكن علاج القلب بعيداً عن متابعة الصحة النفسية لدى المريض».

يشار إلى أن مراقبة مرضى القلب للتأكد من عدم إصابتهم بالإحباط، هو جزء من تقرير استشاري علمي أصدرته لجنة القلب الأمريكية وشاركت ليتزمان في كتابته. وصادقت اللجنة النفسية على التقرير وأوصت بمراقبة الأشخاص المصابين بأمراض القلب المزمنة للتأكد من عدم معاناتهم من الإحباط، وتقديم المساعدة لهم من قبل أشخاص مختصين ومؤهلين بتشخيص ومعالجة الإحباط.

وقالت ليتزمان إنه على الرغم من أنه لا يوجد دليل على أن مراقبة الإحباط تساعد في تخطي مشاكل القلب، إلا أن التقرير الاستشاري يفيد أن الإحباط مرتبط بارتفاع نسب الموت وزيادة حدة المرض بالإضافة إلى تراجع نوعية الحياة وعدم التعافي سريعاً من أمراض القلب.

«قد يجعلك تعيشا»

مواقع التواصل الاجتماعي، ينجم عن عقد «المقارنات الاجتماعية الوهمية».

وتشير الدراسة إلى أن الانخراط في المحادثات والتواصل مع الآخرين على شبكات التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى تجربة أكثر إيجابية.

وتضيف أن هذا يبدو أقل سوءا بكثير من حالة المستخدم «السلبى» الذي يقضي وقتا طويلا للغاية في «الاختباء» على مواقع الشبكات الاجتماعية دون التواصل مع الآخرين. وبحسب الدراسة، ثمة وسيلة أخرى لتحسين الرفاهية العاطفية من خلال التوقف التام عن استخدام شبكات التواصل مدة أسبوع.



ورضاك بالحياة من حولك. «مقارنات اجتماعية وهمية» وحذر الباحثون من أن الشعور بالحسد، و«تدهور» الحالة المزاجية بسبب قضاء وقت طويل للغاية في النظر إلى أخبار الآخرين على

الاجتماعية»، وشارك فيها ما يربو على ١٣٠٠ شخص، معظمهم من النساء. وذكرت الدراسة أن «استخدام مواقع التواصل المنتظم مثل فيسبوك قد يؤثر سلبا في رفاهيتك العاطفية

رجّحت دراسة علمية أن الإفراط في تصفح فيسبوك أثناء إجازة عيد الميلاد، بما في ذلك رؤية الصور العائلية والعطلات «المثالية»، قد يؤدي إلى الشعور بالتعاسة. وتشير الدراسة، التي أعدتها جامعة كوينهاجن، إلى أن الاستخدام الزائد لوسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يولد شعورا بالحسد.

وحصّت الدراسة في تحذيرها التأثير السلبى لـ «الاختباء» خلف صفحات الشبكات الاجتماعية دون التواصل مع الآخرين. ونصحت بأخذ قسط من الراحة خلال استخدام هذه المواقع. ونشرت الدراسة في دورية «علم نفس الإنترنت والسلوك والشبكات

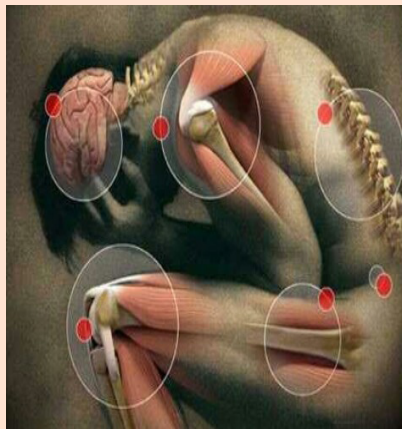
«فيبروميالجيا»..

مرض غريب يعرف الأطباء عنه القليل

عاطفية، في حين يرى آخرون أن اضطرابات النوم وقلة التمارين الرياضية أسباب محتملة للإصابة بالمرض.

ويقول الدكتور ليبرمان «يبدو أن هذا المرض له علاقة بالعملية العصبية الكيميائية في الجسم، إذ إن المرضى لا يعانون من التهاب أو ما شابه ذلك.. والتشخيص هنا مختلط جدا مع عدد من الأمراض والاضطرابات الأخرى، كالروماتيزم واضطرابات الأيض وغيرها». ويقدر الخبراء بأن نحو ٩٠ في المائة من المرضى هم من النساء، معظمهم يبدآن الشعور بالمرض في بداية أو منتصف سن البلوغ، الأمر الذي أكدته بولي قائلة إن الألم بدأ معها في سن ٢٠ عاما.

وينصح الدكتور ليبرمان مرضى «فيبروميالجيا» باتباع حمية غذائية، وتقليل التوتر، والحصول على قدر كاف من النوم، والقيام بتمارين رياضية معتدلة، ويقول «التمارين تشجع على تحفيز الإندورفين والإنكفولنز وهما هرمونان يعملان على خفض مستوى الشعور بالألم».



الإحباط الذي يشعر به مرضى «فيبروميالجيا»، مرده إلى أن الأطباء لا يعرفون أسباب المرض، ولا الكثير عنه، لكنهم يعتقدون بوجود عوامل كثيرة تسببه. ويرى بعض هؤلاء، أن هذا المرض، الذي لا يهدد الحياة، ينجم في بعض الأحيان عن صدمة

جورجيا، الولايات المتحدة الأمريكية CNN- لا يمكنك معرفة المصاب (بمرض آلام الأنسجة العضلية «فيبروميالجيا»،) بالنظر إليه، لكنه في أي لحظة قد يشعر بألم غريب في كل جسده.

ديانا بولي مصابة بهذا المرض الغريب، الذي لم يعرف عنه إلا القليل بعد، وهي دائمة الشعور بالألم في جميع أنحاء جسدها.

تقول بولي (٣١ عاما)، وتعمل موظفة استقبال في مدينة كانتون في ولاية جورجيا الأمريكية «إنه ألم يشبه الحرقه، وتشعر كأنك مصاب بالأنفلونزا». وبولي واحدة من نحو ستة ملايين أمريكي يعانون حالات مزمنة من مرض «فيبروميالجيا»، الذي يسبب تعباً عاماً في الجسم، واضطرابات النوم، والصداع، والإحباط، والاضطرابات المعوية.

يقول الدكتور جيفري ليبرمان أخصائي الأمراض الروماتيدية إن «بولي مثلها مثل كثيرين من مرضى آلام الأنسجة العضلية، جاءت لعيادتي تشتكي الآلام في كل جسدها، والتعب العام، دون معرفة الأسباب». وجزء من