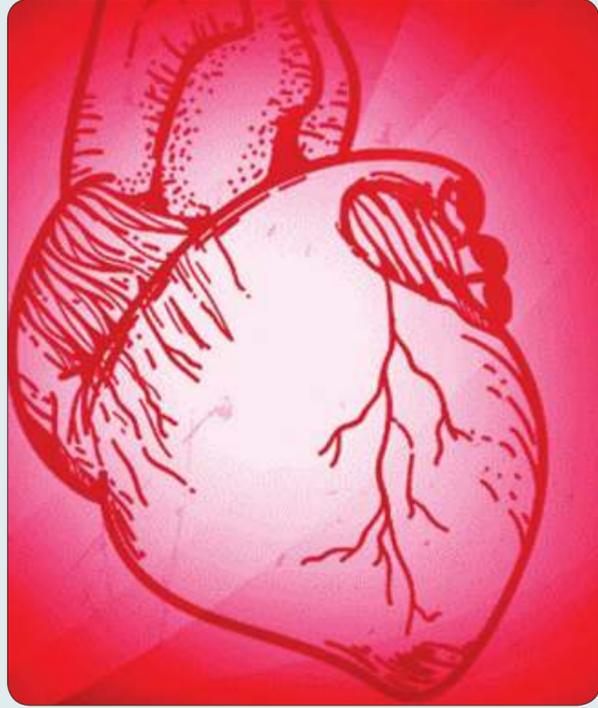


ما المعدل المثالي لنبضات القلب خلال ممارسة الرياضة وما الطعام المناسب قبلها؟



معدلاً الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للأشخاص في عمر 30 عاماً - وفقاً لهذه الحسبة - يكون يبلغ 186 نبضة في الدقيقة، وبالنسبة للأشخاص في عمر 50 عاماً يبلغ الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب 172 نبضة في الدقيقة، وفي عمر 70 عاماً يصل المعدل إلى 158 نبضة في الدقيقة. لكن فروبوزه أشار إلى أن هذه الطريقة ليست دقيقة تماماً، ولفت البروفيسور الألماني الأنظار إلى أن معدل نبضات القلب لدى النساء أعلى من الرجال، وعلل ذلك بزيادة معدل نبضات القلب في النساء، فإذ حجم القلب يكون أصغر لدى النساء، فإن معدل نبضات القلب يكون أعلى، ويعد ذلك من الأمور العادية.

معدل نبضات القلب أثناء الراحة

يحظى معدل نبضات القلب أثناء الراحة بالأهمية ذاتها أثناء التدريب، وهو عبارة عن معدل نبضات القلب في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة، وكلما كان المرء أكثر لياقة من الناحية البدنية، كان معدل نبضات القلب أثناء الراحة أكثر انخفاضاً.

وتشير القيمة الأقل من 60 نبضة في الدقيقة إلى مستوى اللياقة المناسب، عادة ما يكون معدل نبضات القلب أثناء الراحة للرياضيين التنافسيين عند حدود 40 نبضة في الدقيقة أو أقل، وإذا زاد هذا المعدل إلى أكثر من 70 نبضة في الدقيقة فإنه يشير إلى سوء مستوى اللياقة البدنية.

وأشار البروفيسور لولجن إلى أن معدل نبضات القلب أثناء الراحة بعد بمخاطبة جهاز لرصد مستوى الإجهاد والتوتر أو الإصابة بالعدوى، فإذا زاد معدل نبضات القلب أثناء الراحة فحالة فحالة نبضات، فقد يكون ذلك إشارة تحذيرية، بالإضافة إلى أنه قد يكون إشارة على التدريب المفرط، وفي هذه الحالة يجب تخطيط فترة راحة أول.

نطاق معدل نبضات القلب المناسب للتدريب

يعتمد نطاق معدل نبضات القلب المناسب للتدريب على عدة عوامل، منها مستوى اللياقة البدنية والهدف من التدريب والعمر، وعادة ما يتراوح معدل نبضات القلب المثالي للتدريب بين 60 في المئة (للمبتدئين) و80 في المئة (للياحيين الطموحين والتنافسيين) من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

ما الطعام المناسب قبل ممارسة الرياضة؟

من جهتها، أكدت أخصائية التغذية الرياضية كلاوديا أوستركامب-بيرينس أهمية تناول طعام مناسب قبل ممارسة الرياضة كي يحقق التدريب تأثيره المرجو.

وأوضحت الخبيرة الألمانية أنه ينبغي تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات وسهلة الهضم، أي قليلة الدهون والبروتينات والألياف، مع مراعاة تناولها قبل ممارسة الرياضة بنحو ساعتين تقريباً.

وأشارت أوستركامب-بيرينس إلى أن الدهون تتسبب في بقاء الطعام في المعدة لمدة أطول، كما تجد المعدة صعوبة في هضمه، وبالتالي لا يتم توفير الطاقة سريعاً.

وكتثال لوجبة مناسبة قبل ممارسة الرياضة يمكن تناول رقائق شوفان طرية منقوعة في ماء ساخن وحليب مع إمكانية إضافة حفنة من التوت الأزرق.

عادة ما يعتمد المعدل المثالي لنبضات القلب على الهدف من التمارين والعمر ومستوى اللياقة البدنية. وما المعدل المثالي لنبضات القلب خلال ممارسة الرياضة، وكيف يتم احتسابه، وما الطعام المناسب قبل ممارسة الرياضة؟ الأجوبة في هذا التقرير.

الفئات المناسبة

يرى البروفيسور إنجو فروبوزه، من الجامعة الرياضية بمدينة كولن الألمانية، أن هناك مجموعتين يجب عليهما مراعاة معدل نبضات القلب، وهما المبتدئون والرياضيون الطموحون والتنافسيون. بالنسبة للمبتدئين، فإن قياس معدل نبضات القلب يوفر وسيلة للتوجيه أثناء التدريب، وهو ما يمنح المرء شعوراً معيناً بالتحميل المناسب، بينما من الأفضل للرياضيين الطموحين والتنافسيين الاهتمام بقياس معدل نبضات القلب بانتظام من أجل التدريب لرفع وتحسين الأداء في نطاقات مختلفة.

نطاقات التدريب

يميز الخبراء بين النطاق الهوائي «التمارين الهوائية» الأيروبيك (Aerobic) والنطاق اللاهوائي «التمارين اللاهوائية» الأنايروبيك (Anaerobic exercise).

ويقصد بالنطاق الهوائي أنه يتم إمداد الجسم بكمية كافية من الأكسجين من الهواء عن طريق التنفس، ولا يكون التدريب فيه بكثافة عالية، مثل المشي والمشي السريع والجري المتوسط.

وأوصى البروفيسور فروبوزه بأن يتدرب الرياضي في هذا النطاق بنسبة 80%، بينما يجب إكمال جزء صغير فقط من التدريب في النطاق اللاهوائي الأكثر إجهاداً، مثل رفع الأثقال والجري السريع. ويختلف تحديد الفواصل بين النطاقين من شخص إلى آخر، ويمكن للمرء هنا استشارة طبيب رياضي، حيث يتم الاعتماد على معدل نبضات القلب لتحديد القرار المناسب، فإذا كان المرء يتدرب بأكثر من 80 في المئة من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب، ففي هذه الحالة ربما يكون في النطاق اللاهوائي.

الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب

يقصد بذلك الحد الأقصى لعدد نبضات القلب الممكنة مع بذل مجهود بدني شديد للغاية. ويختلف الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب من شخص إلى آخر، ويرتبط بحساب الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب بواسطة الطبيب المختص أو يتم تقديره من خلال طرق مختلفة.

وأوضح البروفيسور هربيرت لولجن، طبيب القلب والطبيب الرياضي والوقاية، الجمعية الألمانية للطب الرياضي والوقاية، إحدى هذه الطرق بقوله: يتم ضرب «0,7 × عدد سنوات العمر»، وبعد ذلك يتم طرح النتيجة من 207.

علامات على القدمين يمكن أن تكشف الإصابة بأمراض خفية



في الكثير من الأحيان، قد يتجاهل المرء بعض العلامات والأعراض التي تظهر على قدميه والتي يمكن أن تدل على إصابته بأمراض مزمنة وخطيرة تشكل تهديداً حقيقياً على حياته. فيما يلي أهم الأعراض التي تظهر على القدمين والتي تدل على الإصابة بأمراض خطيرة، وفق ما أورد موقع «إم إس إن» الإلكتروني:

قدم جافة متقشرة

يمكن أن يكون سببها مشاكل في الغدة الدرقية.

عندما تصاب الغدة الدرقية (الغدة التي تشبه الفراشة عند قاعدة عنقك) في حالة اضطراب، فإنها لا تنتج هرمونات الغدة الدرقية بشكل صحيح، والتي تتحكم في معدل التمثيل الغذائي، وضغط الدم، ونمو الأنسجة، وتطور الهيكل العظمي والجهاز العصبي.

تقول مارلين ريد، اختصاصية القدم في مركز طب الأقدام العائلي في نابرفيل، إلينوي: «تسبب مشاكل الغدة الدرقية جفاف الجلد الشديد»، «عندما نرى تشققاً في القدمين، أو إذا لم تحسن المرطب، الجفاف خلال بضعة أيام، فإننا عادة ما نحيل المرضى إلى طبيبهم الأساسي للتأكد من سلامة الغدة الدرقية لديهم.» يمكن أن تشير أظافر القدم الهشة أيضاً إلى مضاعفات الغدة الدرقية.

إصبع القدم الأصعب

يمكن أن يكون، سببه مرض في الشرايين إذا اختفى الزغب الموجود على أصابع قدميك فجأة، فقد يشير ذلك إلى ضعف الدورة الدموية الناتج عن مرض الشرايين المحيطية.

تقول سوزان فوكس، وهي جراحة مختصة في طب القدم في فلوريدا: «يمكن أن تشمل علامات اعتلال الشرايين المحيطية انخفاض نمو الشعر على القدمين والكاحلين، وأصابع القدم، والجلد الرقيق، الأعراض خفية، ولكن يمكن للأطباء التحقق من وجود نبض صحي في القدم.»

في الحالات الشديدة، قد يكتشف الأطباء داء الشرايين المحيطية على الأشعة السينية. إذا أخذت صورة بالأشعة السينية لقدم مكسورة، وتبين وجود تصلب في الشرايين، فإن هذا يدل على إصابة الشرايين في القلب أيضاً.

القرحة التي لا تلتئم

يمكن أن يكون، سببها مرض السكري

فإن الأشخاص الذين يعانون من حالة قلبية حالية هم أكثر عرضة للإصابة بالتهاب الشغاف. يمكن أن تؤدي العدوى إلى قصور القلب إذا تركت دون علاج. إذا لاحظت نزيفاً شظيياً على أظفرك، ولم ترد مع كثافة التمارين الرياضية، فكلما زادت حدة التمارين، زاد معدل نبضات القلب، وعادة ما يعتمد المعدل المثالي لنبضات القلب على الهدف من التمارين والعمر ومستوى اللياقة البدنية.

الأظافر المحفورة

يمكن أن يكون سببها داء الصدفية إذا وجدت ثقوباً صغيرة أو أخاديداً أو نتوءات في أظفرك، فقد يكون لديك صدفية الأظافر. على الرغم من أن معظم الأشخاص الذين يعانون من صدفية الأظافر يعانون أيضاً من الصدفية الجلدية (أحد أمراض المناعة الذاتية التي تجعل الجلد غير مكتمل مصابين)، فإن 5٪ من الأشخاص المصابين بصدفية الأظافر لا يتأثرون في أي مكان آخر. تشمل الأعراض الأخرى ظهور بقع بيضاء وخطوط أفقية عبر الأظافر. لعلاج الصدفية، قد يصف طبيبك كريمات موضعية أو ستيرويدات تحقن تحت الظفر.

يمكن أن تؤدي مستويات الجلوكوز غير المنضبطة إلى إتلاف الأعصاب وتسبب ضعف الدورة الدموية، لذلك لا يصل الدم إلى جميع مناطق الجسم، بما في ذلك القدمين. عندما لا يصل الدم إلى جرح في القدم، لا يلتئم الجلد بشكل صحيح.

خطوط حمراء صغيرة تحت أظافر القدم

يمكن أن يكون سببها التهاب في القلب يمكن أن تؤدي الخطوط الحمراء تحت أظافر القدمين أو الأظافر إلى كسر الأوعية الدموية المعروفة بالنزيف الشظوي. في حين أن مشاكل مثل الصدفية أو العدوى الفطرية أو حتى مجرد التعرض لصدمة في الظفر يمكن أن تسبب نزيفاً شظيياً، فقد تكون أيضاً علامة على التهاب شغاف أو بطانة القلب الداخلية، وفقاً للأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسرة.

وفقاً لجمعية القلب الأمريكية،

يمكن أن يكون، سببه داء النقرس النقرس هو نوع من التهاب المفاصل يؤثر غالباً على مفصل إصبع القدم الكبير. يمكن أن تؤدي الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البيورين، وهو مركب كيميائي موجود في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الكحول، إلى رفع مستويات حمض اليوريك في الجسم. يفرز حمض اليوريك عادة عن طريق البول، ولكنه يفرز بشكل مفرط أو يفرز بشكل أقل عند بعض الأشخاص.

يقول بوب بارافاريان، أخصائي

تضخم إصبع القدم الكبير المؤلم

يمكن أن يكون، سببه داء النقرس النقرس هو نوع من التهاب المفاصل يؤثر غالباً على مفصل إصبع القدم الكبير. يمكن أن تؤدي الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البيورين، وهو مركب كيميائي موجود في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الكحول، إلى رفع مستويات حمض اليوريك في الجسم. يفرز حمض اليوريك عادة عن طريق البول، ولكنه يفرز بشكل مفرط أو يفرز بشكل أقل عند بعض الأشخاص.

يقول بوب بارافاريان، أخصائي

5 أعراض مفاجئة تدل على الإصابة بسرطان الرئة



قد يكون من الصعب اكتشاف أعراض سرطان الرئة في مراحله المبكرة، ومع ذلك، هناك أعراض وعلامات مفاجئة للمرض يجب أن تكون على دراية بها.

ويعد سرطان الرئة من أكثر أنواع السرطانات شيوعاً وخطورة، والسعال الذي لا يزول من أهم الأعراض الرئيسية للمرض. ومع ذلك، كشف الخبراء عن وجود خمس علامات أخرى يجب الانتباه إليها، والتي قد يعاني منها العديد من المرضى ولكنهم يعتقدون أنها ليست ناجمة عن سرطان الرئة، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية:

ألم في الظهر

عادة ما يكون سبب آلام الظهر نوعاً محددًا جدًا من سرطان الرئة يسمى ورم بانكوست، ومع ذلك، يعاني العديد من الأشخاص الذين يتم تشخيص إصابتهم بهذه الحالة من آلام الظهر، ومن

على رد فعل تحسسي، ومع ذلك، يمكن أن يحدث تورم الوجه بسبب انسداد الوريد الأوجف العلوي، والذي يحدث عادة بسبب سرطان الرئة. والوريد الأوجف العلوي عبارة عن وريد كبير في الصدر ينقل الدم من النصف العلوي من الجسم إلى القلب، ويحدث انسداد الوريد الأوجف العلوي عندما يوقف شيء ما تدفق الدم. ويحدث هذا عادة بسبب سرطان الرئة القريب من الوريد.

فقدان الوزن

يمكن أن يكون فقدان الوزن غير المبرر علامة على الإصابة بسرطان الرئة، وتقول مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة «يعاني حوالي 60 من كل 100 شخص مصاب بسرطان الرئة (60 في المئة) من فقدان الشهية وفقدان كبير للوزن.

ويمكن أن يؤدي هذا غالباً إلى آلام في المعدة أو غثيان، لذلك يتجنب العديد من المرضى الأكل أو الشرب لتخفيف الأعراض.

المحتمل أن تشعر بالحمى في الجزء العلوي من ظهرك إذا كان سبب ذلك سرطان الرئة، وليس أسفل ظهرك.

الإمساك

قد يؤدي سرطان الرئة إلى الإمساك، وهذا يعني أنه قد يكون لديك حركة أمعاء أقل مما هو طبيعي بالنسبة لك،

مشاكل التوازن

سرطانات الرئة ذات الخلايا الصغيرة قد تخبر جهاز المناعة لديك بهجمة

انتفاخ الوجه

يعتقد الكثير من الناس أن تورم الوجه هو علامة