No. 4040 | الأحد | 29 ذي الحجة 1442 هـ | 8 أغسطس 2021 م | السنة الرابعة عشرة | Alsabah Media | www.alsabahpress.com

تطبيق يساعد في تقليل الإعاقة الناتجة عن آلام أسفل الظهر

طور باحثون دنماركيون، تطبيقاً للهاتف الذكي يسمح بتزويد مرضى آلام أسفل الظهر بنصائح أسبوعية لإدارة ومعالجة أعراضهم بشكل فعال، ويساعد على التقليل من احتمال الإصابة بالإعاقة نتيجة لإصابات أسفل الظهر.

وأظهرت البيانات أن أكثر من نصف أولئك الذين استخدموا التطبيق الذي أطلق عليه اسم "سيلف باك" SelfBack، شهدوا تحسنًا سريرياً ملحوظًا في استبيان تقييم ذاتي للألم.

وقال الباحثون إن أقل بقليل من 40 في المئة من مرضى آلام أسفل الظهر الذين لم يستخدموا التطبيق، ولا يتلقون سوى العلاج ونصائح الرعاية الذاتية من أطبائهم، حققوا نتائج مماثلة.

يقلل تطبيق SelfBACK من الإعاقة المرتبطة بآلام أسفل الظهر من خلال تقديم مشورة مصممة بشكلٍ فردي لإدارة الأعراض ذاتياً، جنباً إلى جنب مع الرعاية الطبية التقليدية.

وقالت فلينج ساندال، أستاذة علوم الرياضة والميكانيكا الحيوية السريرية بجامعة جنوب الدنمارك في أودنس: «يوفر التطبيق معلومات عن آلام أسفل الظهر وإدارة الألم».

آلام أسفل الظهر هي السبب الرئيسي للإعاقة على مستوى العالم، وهي مسؤولة عن 264 مليون يوم عمل ضائع سنويًا في الولايات المتحدة وحدها، وفقًا لتقديرات مبادرة العظام والمفاصل في الولايات المتحدة.

وتعد آلام أسفل الظهر السبب الثالث الأكثر شيوعًا لزيارة الأشخاص لطبيب الرعاية الأولية في الولايات المتحدة، بعد مشاكل الجلد والتهاب المفاصل وآلام المفاصل، وفقًا لأحدث الأبحاث.

خلال الدراسة، قامت فلينج ساندال وزملاؤها بتقييم الفوائد المحتملة لتطبيق SelfBACK على 461 من البالغين الدنماركيين الذين يعانون من آلام أسفل الظهر تتراوح أعمارهم بين أوائل الثلاثينيات وأوائل الستينيات.

استخدم حوالي نصف المشاركين في الدراسة، التطبيق الذي قدم لهم توصيات أسبوعية للنشاط البدني وتمارين القوة والمرونة، بالإضافة إلى نصائح يومية للرعاية الذاتية، تم تنزيلها على أجهزتهم المحمولة، بينما تلقى الباقون استشارة مماثلة أثناء المواعيد الروتينية مع أطبائهم.

من بين أولئك الذين استخدموا التطبيق، شهد 52 في المئة تحسنا بمقدار 4 نقاط أو أكثر في التقييمات الذاتية لاستبيان رولاند موريس للإعاقة خلال ستة أسابيع، وثلاثة أشهر، وستة أشهر وتسعة أشهر.

استبيان رولاند موريس للإعاقة المكون من 24 نقطة، هو تقييم شائع الاستخدام للوظيفة ونوعية الحياة لدى المرضى الذين يعانون من آلام أسفل الظهر. الدرجة 0 لا تشير إلى أي إعاقة في حين تشير الدرجة 24 إلى ضعف كبير.

وأظهرت البيانات أنه من بين أولئك الذين لم يستخدموا التطبيق، كان لدى 39 في المئة نتائج مماثلة في نفس الفترات الزمنية، وفق ما أورد موقع «يو بي آي» الإلكتروني.

هل من الآمن خسارة 10 كيلوغرامات أو أكثر خلال شهر واحد؟

من المهم أن نفهم أن فقدان الوزن هو رحلة تتطلب الوقت والجهد المتساوي، وأن وضع أهداف غير واقعية وتجويع نفسك لن يؤدي إلى نتائج إيجابية، و سيؤدي إلى مشاكل صحية.

فيما يلي إجابات مثبتة علميًا لبعض الأسئلة المتعلقة بفقدان الوزن والتي ستسمح لك بتصحيح مسارك خلال رحلة إنقاص الوزن، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

ماذا يحدث عندما تفقد 10 كلغ دفعة واحدة؟

إذا كنت تتضور جوعًا لتفقد 10 كيلوغرامات، فهذا بالطبع غير صحي. يجب أن يظل فقدان الوزن عملية بسيطة وصحية. يجب على المرء أن يتجنب الحميات الغذائية المبتذلة التي تَعِدُ بكميات كبيرة من فقدان الوزن وتتركك تضور جوعاً معظم الوقت. ولسوء الحظ، يمكن أن يؤدي ذلك إلى اتباع عادات غير صحية وزيادة الوزن بشكل متكرر. عند محاولة إنقاص الوزن، فإن اتباع خطة جيدة للأكل والتمارين الرياضية بهدف أن تصبح أكثر صحة أمر ضروري ليس فقط لفقدان الوزن ولكن أيضًا للحفاظ عليه.

يوصي الخبراء، بتجربة تدريب القوة بما في ذلك رفع الأثقال أو ممارسة تمارين وزن الجسم، جنبًا إلى جنب مع بعض التدريبات المتقطعة عالية الكثافة وخطة نظام غذائي مغذي، يمكن أن يمنح عملية الأيض الدفعة التي يحتاجها للتخلص من الوزن الزائد. يمكن أن تساعد التمارين الهوائية في حالة مستقرة، أيضا على حرق السعرات الحرارية.

لماذا تعتبر موضة الحميات ضارة؟

تتسبب الحميات المبتذلة التي تعد بفقدان شديد للوزن في فترة قصيرة من الزمن بحرمان الشخص نفسه من الطعام، وهو أمر غير مستدام وسيؤدي في النهاية إلى العودة إلى أنماط الأكل المألوفة.

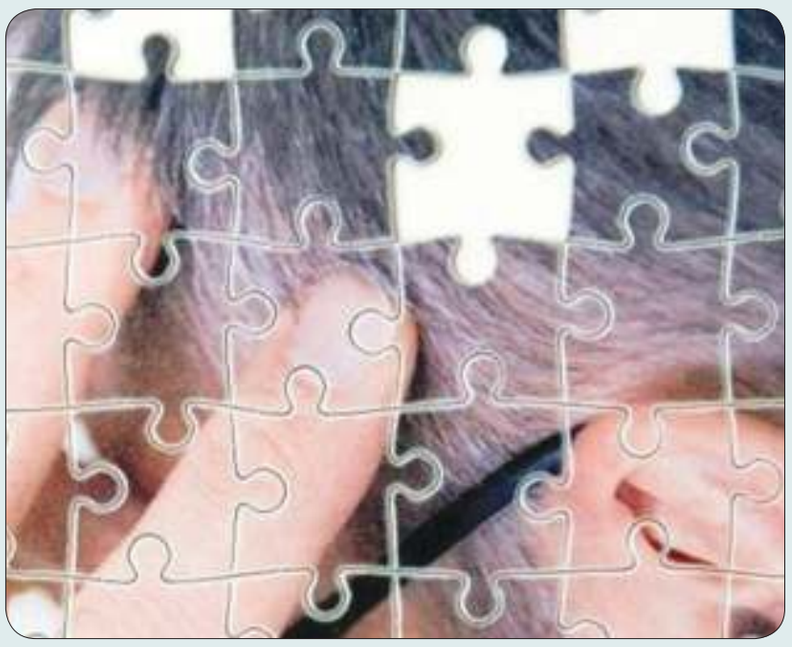
إذا فقدت 1 إلى 2 كجم في الأسبوع، فسوف يتكيف جسمك ويبدأ في الاعتقاد بأن هذا هو الوزن المناسب لجسمك، ولن تشعر بالجوع الشديد نتيجة لفقدان الوزن السريع. علاوة على ذلك، يمكن أن يسبب فقدان الوزن السريع أيضًا نقصًا غذائيًا خطيرًا في الجسم يمكن أن يؤدي في بعض الأحيان إلى أضرار لا رجعة فيها للجسم أو الخلايا.

كيف تختار نظام غذائي مثالي؟

ستحتاج إلى خطة غذائية صحية يمكنك الالتزام بها إذا كنت ترغب في إنقاص الوزن أو تنظيمه. تتطلب مثل هذه الأنظمة الغذائية التحكم في كمية الطعام المستهلكة وتجنب السكر الزائد والملح والدهون المشبعة، وكلها تساهم في مشاكل صحية مثل أمراض القلب والسكري، واتباع نظام غذائي يحتوي على جميع العناصر الغذائية والبروتينات والفيتامينات والألياف أو المعادن الموجودة في الوجبة.

في معظم الأيام، تكون ساعة من التمارين أكثر من كافية. يفضل ممارسة تدريب القوة لزيادة كتلة العضلات. يساعد تدريب القوة.

نصائح ذهبية للتعامل مع مرضى الخرف



يندرج الخرف ضمن الأمراض الشائعة في مرحلة الشيخوخة، وهو عبارة عن تدهور مستمر في وظائف الدماغ ينتج عنه اضطراب في القدرات الإدراكية مثل الذاكرة والاهتداء والتفكير السليم والحكمة. لذلك يفقد كثير من مرضى الخرف قدرتهم على الاهتمام بأنفسهم، ويصبحون بحاجة لرعاية تمريضية كاملة. ومن أكثر أشكال الخرف شيوعا مرض ألزهايمر.

وقالت سوزيته شومان، نائب رئيس الجمعية الألمانية للرعاية العلاجية، إن الفحص المبكر للمرض يمكن أن يساعد الأقارب والمرضى بشكل كبير.

كيف تتعرف على بداية الخرف؟

وأوضحت الطبيبة الألمانية أن النسيان يعد أكثر الأعراض وضوحاً؛ حيث يبدأ المريض في نسيان أمور اعتيادية كطريق الذهاب إلى المخبز، والذي كان يفعله بشكل يومي.

كما يكتب المريض ملاحظاته في أوراق ولا يعرف أين وضعها.

ويأتي الخرف على مراحل وأحيانا على شكل نوبات. وهناك مراحل سهلة ومتوسطة وصعبة. والمشكلة أن العديد من الأقارب يتجاهلون الخرف في مراحله الأولى وينتظرون وقتا طويلا قبل الذهاب إلى الطبيب.

ماذا بعد التشخيص؟

من المهم في البداية أن يتم تشخيص المرض بشكل صحيح على يد طبيب شيخوخة أو طبيب أعصاب. وتنصح شومان باصطحاب المريض إلى اجتماع الطبيب لمناقشة النتائج، التي توصلوا إليها، وإشراكه في اتخاذ القرار.

وبعد ذلك يتم تعديل وتهيئة الحياة اليومية في المنزل لتتماشى مع متطلبات المريض، على سبيل المثال يُراعي عدم تغيير الأثاث ومواضعه في المنزل قدر الإمكان حتى يشعر المريض بالأمان في المنزل.

أدوية لتأخير التدهور

حتى الآن لا يوجد دواء يمكنه إيقاف الخرف، لكن هناك بعض الأدوية، التي تعمل على تأخير التدهور. وهناك أيضاً علاجات لتدريب الذاكرة وتدريبات يمكن للمحيطين بالمريض القيام بها حتى لا يفقد المزيد والمزيد من المهارات بسرعة.

على سبيل المثال ينبغي عدم المسارعة في تقديم يد العون والانتظار حتى قيام المريض بعمل الشيء بنفسه؛ فعندما يتم تقديم طعام للمريض، لابد من الانتظار حتى يتناوله بنفسه؛ حيث يظل مريض الخرف يفعل الأمور الاعتيادية بشكل صحيح لفترة طويلة.

وفي بعض الأحيان، لا يرتدي الأشخاص المصابون بالخرف ملابسهم بشكل صحيح، على سبيل المثال يرتدون ثوب النوم فوق ملابسهم اليومية. وهنا يمكن للأقارب أن يشرحوا للمريض كيفية التفرقة بين الملابس، التي يتم ارتداؤها خارج المنزل والعكس، مع مراعاة أن يتم الشرح بأبسط جمل ممكنة، وفي العادة ما يستجيب المريض.

السلوك الدفاعي أو العدواني

من المهم معرفة السبب في هذا السلوك، فهو ليس من أعراض الخرف، لكنه يكون رد فعل تجاه البيئة المحيطة، على سبيل المثال كرد فعل على عدم فهم الكثير عندما يتحدث المحيطون به بسرعة، ويكون مجرد رد فعل طبيعي للغضب.

وفي النهاية ينصح الأطباء بالحرص على أن يشعر المريض بالرضا دائما عن طريق الخروج والتنزه معه وجودة الحياة بشكل عام وجلسات الاتصال الاجتماعي واستعادة الذكريات بالصور وما شابه، وحتى الروائح قد تعيد لذهنه ذكريات جميلة.

تعرف على فوائد الفلورايد لأسنان طفلك

قال الدكتور بوركهارد لورنس إن الفلورايد يتمتع بفوائد صحية جمّة لأسنان الأطفال؛ حيث إنه يحميها من التسوس من ناحية، كما أنه يعمل على تقوية مينا الأسنان ويحول دون فقدانها للمعادن من ناحية أخرى.

لذا يوصي طبيب الأطفال الألماني الوالدين بتنظيف أسنان الطفل بدءاً من عمر عام وحتى ظهور أولى الأسنان المستديمة بواسطة معجون أسنان يحتوي على الفلورايد بمعدل مرتين يومياً، مع مراعاة استعمال كمية تعادل حجم حبة الأرز.

وأضاف لورنس أنه بدءاً من عمر عامين ينبغي زيادة كمية معجون الأسنان المحتوي على الفلورايد بحيث تعادل حجم حبة البازلاء.