

في دراسة حديثة فسرت إلى حد ما تزايد الطلب على مشروبات الطاقة

١٠ أسباب تجعلك تشعر بالإرهاق الدائم ... فتجنبها



السبب التاسع المحتمل للشعور بالإجهاد والتعب هو وجود خلل ما في الغدة الدرقية وأفرازاتها، وهو ما يستوجب مراجعة الطبيب فوراً والخضوع للفحوص الطبية اللازمة لتحديد العلاج المناسب.

أما السبب العاشر والأخير، وربما يكون الأهم فهو استخدام التكنولوجيا الحديثة قبيل النوم، وتحديداً الهواتف الذكية والحواسيب اللوحية وأجهزة الكمبيوتر، حيث ينصح الأطباء دوماً بإغلاق كل الأجهزة الإلكترونية قبل موعد النوم وقيل الذهاب إلى السرير من أجل الحصول على قسط كافٍ من الراحة.

والإرهاق هو تناول كميات زائدة من السكر، حيث يجتذب الكثير من الناس إلى تناول الحلويات والأغذية التي تتضمن مستويات عالية من السكر، وهو ما يسبب الشعور بالارتباك والتعب والغثيان نتيجة ارتفاع مستويات السكر في الدم.

السبب السابع يتضمن في تناول كميات قليلة من البروتين، وهو ما يكون ناتجاً في العادة عن اختلال في النظام الغذائي لدى الشخص.

أما السبب الثامن، فهو تراكم التوتر والقلق وسط النفسية على الشخص، والتي تتحوّل بدورها إلى إرهاق وتعب جسدي.

السبب الخامس للتعب والإرهاق هو الجفاف، حيث يفشل الكثير من الناس في تناول كميات كافية من الماء، بالمشروبات خلال النهار، وبشير الأطباء إلى أن خسارة الجسم 2% في المئة فقط من مستويات المياه الطبيعية التي يحتاجها يمكن أن تؤدي إلى اختلال في مستويات الطاقة بجسم الإنسان.

السبب السادس للتعب

أنها منبهة ويمكن أن تغذى الطاقة الموجودة لدى الإنسان، إلا أن الحقيقة هي أن الكافايين يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق، كما أنها واحدة من الأسباب الجدية التي تؤدي إلى اختلال في موازين النوم عند الإنسان.

السبب الرابع للشعور بالتعب هو نقص الحديد في الجسم، وهذا ناتج عن الخلل في النظام الغذائي لدى الشخص. وتقول الدراسات إن ثلث النساء في العالم يعانيين من مستويات متذبذبة من الحديد، خاصة النساء ذوات الأوزان الكبيرة، أو اللواتي يعانيين من السمنة. السبب الخامس هو نقص

20 مرات أسبوعياً، بواقع دقيقة لكل مرة، يشعرون بحالة من الراحة وبإرهاق أقل بعد ستة أسابيع فقط على الالتزام بهذه التمارين.

أما السبب الثاني للإرهاق والذي تشير له الصحيفة البريطانية فهو عدم النوم الكافي، وهو ما تشير له الصحيفة باسم (Junk Sleep)، وهو نوم عادة ما يكون متقطعاً، ولو كان لمدة طويلة، إلا أنه لا يؤدي إلى راحة الجسم بشكل جيد، ويؤدي إلى الشعور الدائم بالإرهاق والتعب.

السبب الثالث الذي يؤدي إلى الشعور الدائم بالإرهاق والتعب هو الإدمان على القهوة، حيث يعتقد كثيرون

النشاط الجسدي اليومي يخلصك من 5 أمراض خطيرة



ويمكن للشخص أن يبلغ معدل النشاط هذا 30000 «ام اي تي» دقيقة أسبوعياً عبر دمج أنواع عددة من النشاط الجسدي في يومياته، على سبيل المثال صالح الدراج لمدة 10 دقائق، واستخدام المكنسة الكهربائية لمدة 15 دقيقة، ورعاية الحديقة لمدة 20 دقيقة، والركض لمدة 20 دقيقة، والعنى أو ركوب الدراجة لمدة 25 دقيقة.

وبالمقارنة مع الآخرين الذين يمدون أوقاتاً طويلة في الجلوس، ينعكس مستوى أعلى من النشاط الجسدي 8000 «ام اي تي» دقيقة) تراجعاً في خطر الإصابة بالسكري وسرطان الثدي بأكثر من 20 في المئة.

أما بالنسبة لسرطان القولون وأمراض القلب والجلطات الدماغية، فهذا الخطر يتدني بأكثر من الربع.

وبالمقارنة مع الطاقة المستهلكة خلال الجلوس، يتطلب التردد ببطء طاقة مفاجعة، في حين يتطلب تنظيف الزجاج طاقة نوازي 3 أضعاف والركض بوثيرة سريعة يتطلب طاقة نوازي 8 أضعاف.

«العربية نت» : أظهرت دراسة جديدة نشرت نتائجها، أن النشاط الجسدي اليومي مفيد للصحة، ويساهم في حال اعتماده بمستويات كافية بتقلص 20 في المئة من خطر الإصابة بـ 5 أمراض، هي السكري والجلطات الدماغية ومرض القلب وسرطان القولون والثدي.

هذا التحليل الذي نشرت نتائجه مجلة «برينش ميديكل جورنال» يستند إلى 174 دراسة نشرت بين 1980 و2016، وتناول النشاط الجسدي الإجمالي وأحد الأمراض الخمسة المذكورة على الأقل.

وتتطلب أكتيرية المكافآت الصحية مع تقلص مخاطر الإصابة بالأمراض اعتماد نشاط جسدي بوثيرة عالية على الأقل 3000 إلى 4000 «ام اي تي» دقيقة في الأسبوع، وفق الباحثين.

هذه المستويات من النشاط الجسدي أعلى بكثير من العد الأدنى الموصى به من منظمة الصحة العالمية والقاضي بإيقاف الشخص خلال أسبوع ما لا يقل عن 6 أضعاف الطاقة التي يوظفها شخص جالس على مدى 100 دقيقة.

ويعمل الدواء بفعل مهاجمة الأجسام البروتينية للطفيليات، وشمة اعتقاد بأن الأجسام البروتينية أكثر تشابهاً بجميع الأنواع على نحو يساعد في تطوير علاج لا يكون له الآثار السام على المريض.

وقال ريتشارد غلين، من معهد جينوميكس بمؤسسة أبحاث نوفاريس، ليبي بي سي، إنه ربما توجد حاجة ماسة لتطوير ثلاثة علاجات متغرة: «وقد لا يكون العلاج الواحد للأعراض الثلاثة أفضل استراتيجية».

وأضاف: «الطبيعة الحيوية للأعراض مختلفة، فعلى سبيل المثال بالنسبة لمرض النوم يمكن التفاف في المخ، لذا تحتاج إلى عقار دوائي يصل إلى المخ».

وقال ستيفين كاديوك، مدير الابتكار في مؤسسة «ويلكوم تراست» الخيرية التي تساعد في تمويل الدراسة، ليبي بي سي: «إنها أمراض شارة للغاية، هذه الطفيلييات منتشرة بدرجة عالية وتؤثر على الذين يعيشون في المناطق الفقيرة في العالم. نحتاج إلى مزيد من التقدم».

وأضاف: «الاتزان نواجه تحديات في توصيل أدوية لஹلاء الناس، كما يمثل تيسير تكلفة الأدوية على المرضى أولى الخطوات المهمة».

وأكد على أن هذا البحث الجديد « مهم للغاية، لكن ما زال هناك المزيد من العمل يتبع القيام به».

الموضوع هو أن العلاج يستهدف ثلاثة طفيلييات، وهي المرة الأولى على الإطلاق».

وأضافت: «بالنسبة لي الدراسة مهمة للغاية، فأنا أعمل في هذا التخصص سعيا لإحداث فرق، والتوصيل للعلاج، تحن نبذل قصارى الجهد على أهل أن يصل ذلك للمرضى».

وتجري حالياً عمليات تحديث للتركيبة الدوائية حتى يتأكد الباحثون من سلامتها قبل البدء في إجراء تجارب على الإنسان.

طفيلي في ذيابية تسهي بتسبيب في الإصابة بمرض التهاب

انتشار داء شاغاس
وأجرى الباحثون اختبارات على ثلاثة ملايين مركب أعدتها شركة «نوفارتس» للأدوية بهدف الوصول إلى التركيبة التي تقتل الطفيليات المتعددة في المختبر، واستخدمت تركيبة واحدة كأساس لآلاف الترکيبات المعدلة من أجل الحصول على تركيبة أقوى 20 مرة من حيث الفعالية.

وأظهرت اختبارات التركيبة الحديثة إمكانية علاج الأمراض الثلاثة في الفشان، وقالت إماراتي ميابور، هي باحثة ضمن فريق العمل في جامعة بورك، لم بي سي : «الجديد والخاص في

المصابة بالعدوى في الجسم، وهي تتضمن من فقر الدم والحمى إلى انهيار بطانة الأنف والغム والحلق، وينتشر المرض في الأمريكتين وأفريقيا وأسيا.

وتسبب الطفيليات الثلاثة مجتمعة 20 مليون شخص وتتسبب في وفاة 50 ألف شخص سنويًا، حسبما قال فريق الباحثين.

وعلى الرغم من وجود بعض الأدوية لعلاج تلك الأمراض، فهي غالبة الثمن ويلزم تناولها في الغالب عن طريق الأوردة، الأمر الذي يجعلها غير فعالة بالنسبة لسكان المناطق الفقيرة.

ـ داء شاغاس: أظهرت نتائج دراسة جديدة أجريت على الحيوانات أن عقارا طبيا قد يساعد في علاج ثلاثة أمراض فتاكة: داء شاغاس وداء الليشمانيا ومرض النوم، ووصف العلاج الجديد بأنه «رارقة أمل جديدة» في التصدي لعلاج هذا الأمراض المعدية التي تصيب الملايين في أشد المناطق فقرا في العالم.

وأجرت اختبارات لملايين الترکيبات الدوائية قبل التوصل إلى هذا العقار الذي نشرت عنه دورية «نيتشر»، وقد دخل العلاج الجديد مرحلة اختبارات السلامة قبل إجراه تجارب على الإنسان.

وتحددت الإصابة بالأمراض الثلاثة نتيجة طفليات مشابهة، وهو ما دفع العلماء إلى الاعتقاد بأن علاجا واحدا قد يكون مفيدا في علاج الأمراض الثلاثة وهي:

- عرض النوم: ينتشر نتيجة لسعة من ذيابية تسى تسى في منطقة أفريقيا جنوب الصحراء، واستمد اسمه نتيجة حدوث غبوبة بعد إصابة المخ.
- داء شاغاس: يتسبب في حدوث تضخم في القلب والجهاز الهضمي على نحو قد يفضي إلى الوفاة. وينتشر المرض بسبب نوع من البق، وبشكل حدوثه في منطقة أمريكا اللاتينية لكنه انتقل حاليا إلى قارات أخرى.
- داء الليشمانيا: ينتشر بسبب لسعة من الذيابية الرملية، وله أعراض واسعة النطاق.

في بارقة أمل جديدة للتصدي لهذه الأوبئة المعدية

عقار طبی يعالج ثلاثة أمراض فتاكة



«إيلاف نت»: أغلبها
نتائج دراسة جديدة أجريت
على الحيوانات أن عقارا طبيا
قد يساعد في علاج ثلاثة
أمراض فتاكة: داء شاغاس
وداء الليشماني ومرض التوم،
ووصف العلاج الجديد بأنه
«يارقة أمل جديدة» في
التصدي لعلاج هذا الأمراض
المعدية التي تصيب الملايين
في أشد المناطق فقرا في
العالم.

وأجريت اختبارات الملايين التركيبات الدوائية قبل التوصل إلى هذا العقار الذي نشرت عنه دورية «نيتشر»، وقد دخل العلاج الجديد مرحلة اختبارات السلامة قبل إجراه تجارب على الإنسان، وتحدث الإصابة بالأمراض الثلاثة نتيجة طفليات متباينة، وهو ما دفع العلماء إلى الاعتقاد بأن علاجاً واحداً

قد يكون معياداً في علاج الأمراض الثلاثة وهي:
 - عرض النوم: ينتشر نتيجة لسعة من ذيابية تسي تسى فى منطقة أفريقا جنوب المحراء، واستمد اسمه نتيجة حدوث غيبوبة بعد إصابة المخ.

- داء شاغاس: يتسبب فى حدوث تضخم فى القلب والجهاز الهضمى على نحو قد يفضلى الوفاة، وينتشر المرض بسبب نوع من البق، ويكثر حدوثه فى منطقة أمريكا اللاتينية لكنه انتقل حاليا إلى قارات أخرى.

- داء الليشمانيا: ينتشر بسبب لسعة من الذيابية الرملية، وله أعراض وأسلحة الخطأ، يحيط المنطقة