No. 3977 | الأحد | 11 شوال 1442 هـ | 23 مايو 2021 م | السنة الرابعة عشرة | Alsabah Media | www.alsabahpress.com

هكذا يمكن أن تعالج السعال بسرعة في المنزل

نشر موقع «اف.بي.ري» الروسي تقريرا تحدث فيه عن السعال الذي يعد عملية طبيعية تساعد الجسم على التخلص من المخاط. والجدير بالذكر أن استمرار السعال لفترات طويلة يدل على إصابة المرء ببعض الأمراض على غرار العدوى الفيروسية.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته «عربي21» إنه يمكن التخلص من السعال الناجم عن الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا دون الحاجة إلى استخدام أدوية، وذلك عن طريق اللجوء إلى عدد من العلاجات الطبيعية.

وأضاف الموقع أن البروبيوتيك، والتي تعتبر بكتيريا حية لها العديد من الفوائد على الصحة، من العلاجات التي تساعد على التخلص من السعال. وعلى الرغم من أن تناول هذه البكتيريا الحية لا يخفف من السعال بشكل مباشر، إلا أنه يساعد على موازنة البكتيريا التي تعيش في الأمعاء أو ما يعرف بالفلورا المعوية. ومن هذا المنطلق، يساعد توازن الفلورا المعوية على تعزيز وظائف الجهاز المناعي.

ووفقا لبعض الدراسات، تقلل العصية اللبنية، (نوع من البكتيريا يوجد في منتجات الألبان) من خطر الإصابة بالأنفلونزا أو نزلات البرد. ويعتبر الحليب المخصب من المنتجات الغنية ببكتيريا حمض اللاكتيك. والجدير بالذكر، أن مكملات البروبيوتيك تباع داخل الصيدليات أو في المحلات التجارية، ويوجد البروبيوتيك في بعض أنواع الزبادي وفي حساء الميسو.

وذكر الموقع أن العسل من المنتجات التي تساعد على التخلص من السعال بشكل أكثر فاعلية مقارنة ببعض الأدوية الأخرى التي تحتوي على ديكستروميتورفان، الذي يثبط السعال. في هذا الإطار، وللتخلص من السعال، يوصى بخلط ملعقتين من العسل في كوب من الماء الدافئ وإضافة قطرات من الليمون إلى المشروب.

وأفاد الموقع بأنه منذ العصور القديمة، استخدم البعض جذور وأوراق نبات الخبيز للتخفيف من السعال ولعلاج الذبحة الصدرية، حيث تحتوي هذه العشبة على نوع من المخاط يغلف الحلق ويخفف من حدة التهيج. بالإضافة إلى ذلك، تستخدم نبتة الخبيز كمضاد للالتهابات، ويمكن العثور عليها اليوم كنوع من أنواع الشاي داخل المحلات التجارية أو على شكل كبسولات. ولتخفيف السعال والتهاب الحلق، ينصح بتناول شاي الخبيز.

وأوضح الموقع أن الأناناس من المنتجات التي تساعد على تخفيف السعال، حيث يحتوي الأناناس على أنزيم البروملين، الذي يساعد على تثبيط السعال والتخلص من المخاط. وللحصول على فائدة قصوى، ينصح بتناول حوالي 100 مليليتر من عصير الأناناس الطازج بمعدل ثلاث مرات في اليوم، أو تناول قطع صغيرة من هذه الفاكهة. ويساعد أنزيم البروملين على تخفيف التهاب الجيوب الأنفية والتخلص من بعض المشاكل مثل الحساسية. بالإضافة إلى ذلك، يستخدم البروملين في بعض الأحيان لعلاج الالتهابات والتورم.

على صعيد آخر، يعتبر النعناع، أحد العلاجات الطبيعية التي تساعد على التخلص من العديد من الأمراض. ويعمل المنثول، المركب العضوي الذي يحتوي عليه النعناع، على تخفيف حساسية الحلق.

وبين الموقع أن الزعتر يستخدم كعلاج لبعض أمراض الجهاز التنفسي. وبشكل عام، يساعد مستخلص الزعتر على تخفيف السعال والتهاب القصبات قصير الأمد. وبدوره، يؤثر فلافونويدس، الذي تحتوي عليه أوراق الزعتر، بشكل إيجابي على صحة الحلق ويقلل من الالتهابات.

إلى جانب ذلك، تساعد مضمضة الفم بالماء المالح على التخفيف من السعال والالتهاب. وبشكل عام، لا يستطيع الأطفال دون الست سنوات مضمضة الفم بشكل مناسب، لذلك ينصح باستخدام علاجات أخرى لهذه الفئة العمرية.

وأضاف الموقع أنه للحماية من الأنفلونزا ينصح بالقيام بخطوات بسيطة على غرار تجنب الاتصال بأشخاص مصابين بالأنفلونزا، وتغطية الأنف أو الفم عند العطس، وشرب الكثير من السوائل لتجنب الجفاف وغسل اليدين بعد الأكل أو الدخول إلى المرحاض. بالإضافة إلى ذلك، ينصح بالابتعاد عن بعض مسببات الحساسية على غرار حبوب اللقاح، والأشجار، ووبر الحيوانات، والغبار وغيره.

وفي الختام، نوه الموقع بضرورة الاتصال بالطبيب في حال أثر السعال على القدرات التنفسية، أو لوحظ نفث الدم أثناء السعال. وبشكل عام، ينصح بمراجعة الطبيب في هذا الشأن عند ظهور أعراض على غرار ارتفاع درجة حرارة الجسم والجفاف والقشعريرة ، بحسب ما نقل «عربي 21» .

6 أشهر من المشي .. تفعل فعل السحر في المخ

أكد بحث علمي جديد أن تنشيط القلب من خلال القيام بمجهود بسيط، مثل المشي أو ركوب الدراجات 3 مرات في الأسبوع يؤدي إلى تحسين مهارات التفكير.

وأشار البحث، الذي نشره موقع CNN نقلاً عن دورية Neurology العلمية، إلى أن اتباع نظام غذائي صحي مفيد للقلب، يمكن أن يحقق أقصى قدر من الفوائد، وربما يعيد الشباب للعمر الوظيفي للمخ.

ويقول جيمس بلومنثال، أستاذ علم النفس السريري في جامعة ديوك، إن البحث الجديد «اعتمد على تحسين المخاطر القلبية الوعائية، وهو ما أدى بدوره إلى تحسين الأداء العصبي»، موضحاً أن «تحسن صحة المخ يحدث في نفس الوقت الذي تتحسن فيه صحة القلب».

ويوضح دكتور ريتشارد إيزاكسون، مدير عيادة الوقاية من مرض #الزهايمر في كلية طب ويل كورنيل، أن العديد من الخبراء «مقتنعون بالفعل بشأن فوائد التدخلات في نمط الحياة للتقليل من خطر الإصابة بالزهايمر والخرف الناتج عن أمراض القلب والأوعية الدموية. كما أن هذه الدراسة تعد بمثابة تجربة سريرية عشوائية تثبت هذه الفوائد للخبراء المتشككين في هذا الرأي».

النظام الغذائي وممارسة الرياضة

ويصف بروفيسور بلومنثال، الذي درس منذ فترة طويلة الآثار الإيجابية للنظام الغذائي وممارسة #الرياضة على الاكتئاب والصحة العامة للقلب، الدراسة الجديدة بأنها رائدة، معرباً عن اعتقاده بأنه لا توجد دراسة مماثلة «قامت ببحث التأثيرات المنفصلة والمجمعة لممارسة الرياضة والنظام الغذائي في إبطاء التدهور المعرفي لدى المرضى المعرضين للإصابة بالخرف في وقت لاحق من الحياة».

وشملت الدراسة 160 شخصاً يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو مخاطر أخرى لأمراض القلب والأوعية الدموية، ولم يمارسوا الرياضة على الإطلاق، والذين تم التحقق من مخاوف إصابتهم بمشكلات معرفية مثل صعوبة اتخاذ القرارات أو التذكر أو التركيز. وكان متوسط أعمار المشاركين 65 عاما، ثلثاهما من الإناث. وتم استبعاد أي شخص مصاب بالخرف، أو غير قادر على ممارسة الرياضة.

وقام الباحثون بتقسيم المشاركين عشوائيا إلى 4 مجموعات للدراسة لمدة 6 أشهر. وبدأت مجموعة اتباع نظام غذائي منهجي، يستهدف وقف ارتفاع ضغط الدم، وهو نظام غذائي صحي للقلب يقوم على أساس منع الملح والأطعمة الدهنية والحلويات، ويركز على الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة. وتلقت هذه المجموعة توجيهات غذائية حول كيفية الالتزام بالحمية الغذائية، ولكن لم يتم تشجيع تلك المجموعة على الحركة.

أما المجموعة الثانية فقد مارست الرياضة، ولكن لم يتم توجيهها إلى اتباع نظام غذائي. وخلال الأشهر الثلاثة الأولى، تم الإشراف على هذه المجموعة في منشأة لإعادة تأهيل القلب، حيث قاموا بممارسة تمرينات غير مرهقة 3 مرات في الأسبوع، حيث كانوا يقومون بالإحماء لمدة 10 دقائق، ثم يمارسون المشي لمدة 35 دقيقة، أو ركوب الدراجات الثابتة. وخلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الدراسة، مارست هذه المجموعة الرياضة في المنزل، وكانت تقوم بملء سجلات الامتثال، التي يفحصها الباحثون أولا بأول.

وفيما قامت المجموعة الثالثة بممارسة النشاطين، حيث مارست الرياضة 3 مرات في الأسبوع، إلى جانب اتباع النظام الغذائي DASH. تلقت المجموعة الرابعة المشورة فقط بشأن الحد من المخاطر القلبية الوعائية خلال مكالمة مدتها 30 دقيقة بواسطة مرشد صحي، ولكن لم يُطلب منها تغيير نظامها الغذائي وعاداتها الرياضية.

وقبل البدء في المسار المخصص للتجارب البحثية، خضع المشاركون لسلسلة من الاختبارات المعرفية، وتقييم للإجهاد على جهاز الجري وتحليل غذائي، بالإضافة إلى تسجيل قياسات ضغط الدم والسكر والدهون. وتم إجراء نفس الاختبارات مرة أخرى في ختام الدراسة.

6 أشهر فقط ولاحظ الباحثون أن الفريق الذي مارس الرياضة فقط، حقق تحسناً كبيراً في مهاراته في الأداء التنفيذي بالمقارنة مع المجموعة، التي لم تمارس أي تمرينات رياضية.

ويقول دكتور إيزاكسون: «أظهرت النتائج أن نشاط #الأيروبيكس الخاضع للتحكم خلال فترة زمنية قصيرة جدا يمكن أن يكون له تأثير كبير على الجزء من المخ، الذي يبقي الناس مهتمين بأنفسهم، ويقومون بأنشطة مثل سداد فواتيرهم وما شابه. بمعنى أن التحسن حدث في غضون 6 أشهر فحسب».

ويشير بروفيسور بلومنثال إلى أنه تم تحقيق تلك النتائج مع أشخاص هم بالأساس هم كبار في السن، مقعدين بشكل كبير، وتم التثبت من معاناتهم من ضعف في الإدراك. ولم تظهر المجموعة التي اتبعت النظام الغذائي DASH بدون تمارين تحسناً مهماً من الناحية الإحصائية في مهارات التفكير، ولكن شدد كل من بروفيسور بلومنثال ودكتور إيزاكسون على حقيقة أنهم لم يصلوا إلى الهدف بفارق هامش صغير. ويقول دكتور إيزاكسون: «بينما يجلس المخ في حجرة منفصلة، فإنه لا يزال جزءًا من الجسم، لذلك فإن كل ما يؤثر على الجسم يؤثر أيضًا على المخ».

نتائج مدهشة

وحظيت المجموعة التي جمعت بين التمارين الرياضية والنظام الغذائي الصحي DASH، بأكبر قدر من الفائدة، حيث بلغ متوسط ما أحرزته هذه المجموعة ما يقرب من 47 نقطة في الاختبارات الشاملة لمهارات التفكير التنفيذي، مقارنة بـ 42 نقطة فقط لأولئك الذين اقتصروا على ممارسة الرياضة، وحوالي 38 نقطة لأولئك الذين طلب منهم عدم تغيير نظامهم الغذائي وممارسة الرياضة.

وخلصت النتائج إلى أن المجموعة التي اتبعت الحمية الغذائية ومارست التمارين الرياضية، أبطأت حدوث شيخوخة المخ بمقدار 9 سنوات. ويوضح بروفيسور بلومنثال أنه في بداية التجارب البحثية، كان متوسط الأداء الوظيفي التنفيذي للمجموعة هو ما يعادل 93 عامًا، وهو أعلى من متوسط الأعمار الذي يبلغ 65 عامًا، وانخفض بعد 6 أشهر فقط ليصبح 84 عامًا.

لا تحسن في الذاكرة

لسوء الحظ، لم يكن هناك أي تحسن في الذاكرة لأي من المجموعات. ولم يكن أمرا مستغربا، بحسب دكتور إيزاكسون: «يمكننا تحسين الوظيفة التنفيذية بشكل إيجابي مع تدخلات في نمط الحياة بسرعة أكبر، لكن الذاكرة تستغرق وقتًا أطول للاستجابة. ومن المحتمل إذا استمرت هذه الدراسة لمدة 18 شهراً أو استخدمت نوعًا مختلفًا من النظام الغذائي المفيد للمخ، أن يكون مقدرا للذاكرة أن تتحسن أيضًا». ، حسبما نقل «العربية نت» .

هذا المرض الخطير يهاجم المدخنين

قال البروفيسور ديتر كولر إن الانسداد الرئوي المزمن (COPD) يهاجم المدخنين بصفة خاصة.

وأوضح ديتر كولر أن الأعراض الدالة عليه تتمثل في السعال المستمر، سواء كان مصحوباً بإفرازات مخاطية أو لا، وكذلك ضيق التنفس بعد بذل مجهود بدني قليل أو حتى في حالة السكون والراحة.

وأضاف عضو الجمعية الألمانية لأمراض الرئة والطب التنفسي أنه غالباً ما يتم اكتشاف إصابة المدخنين بهذا المرض الخطير في وقت متأخر للغاية، حيث تكون الرئة قد فقدت بالفعل نصف كفاءتها الوظيفية.

وبشكل عام لا تقتصر خطورة الإصابة بهذا المرض على المدخنين فحسب، حيث إنه يهاجم أيضاً الأشخاص، الذين يتعرضون في مكان عملهم مثلا لملوثات الهواء لفترات زمنية طويلة، وكذلك الأشخاص، الذين يعانون من عيوب وراثية معينة.

وينصح البروفيسور كولر الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بهذا المرض باستشارة الطبيب في أقرب وقت ممكن، بحسب ما نقل «24» .

تريد إنقاص وزنك؟ عليك بهذه الفواكه

هناك فواكه تساعد أكثر من غيرها على إنقاص الوزن بفضل ما تتميز به من خصائص غذائية. وعموما، يجب اختيار الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة والألياف والتي تحتوي على نسبة ضئيلة من السكر، بحسب تقرير نشرته مجلة «موخير أوي» الإسبانية.

وهذه أبرز الفواكه:

– الليمون: يعد من أكثر الفواكه المضادة للأكسدة لأنه غني بالفيتامين سي، والفلافونيد، ومركب اللوتين والنارينجينين. كما يتميز بخصائصه المطهرة ويقلل من امتصاص الدهون عن طريق تعزيز عملية الأيض، وهو مفيد لتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية في حالة تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

ويحتوي الليمون على حمض الليمون الذي يساعد على تخليص الجسم من الدهون المتراكمة بالشرايين والمواد السامة في بلازما الدم. وتحتوي مئة غرام ليمون على 18 سعرة حرارية تقريبا.

– الكيوي: نظرا لاحتوائه على نسبة هامة من فيتامين سي مثل الليمون، يساعد الكيوي في شفاء الجروح وتوليف الكولاجين. كما أنه غني بالألياف مما يعزز صحة الأمعاء ويمنح الشعور بالشبع ويساعد على تجنب القلق والإفراط في تناول الطعام.

ويعد من الفواكه الغنية بالبوتاسيوم وحمض الفوليك، كما يحتوي على إنزيم «الأكتيدين» الذي يساعد على هضمالبروتينات وتحفيز عملية الهضم ككل. وتحتوي مئة غرام كيوي على حوالي خمسين سعر حرارية.

– البوملي: رغم أن من يعانون من التهاب المعدة أو القرحة الهضمية لا يُنصحون بتناول البوملي إلا أنه يحفز عملية التمثيل الغذائي ويحرق الدهون. ويساعد على خفض مستويات الكوليسترول وثلاثي الغلسريد بالدم، وينقي الجسم من السموم، ناهيك عن احتوائه على الألياف والفيتامين سي والمغنسيوم والنحاس والزنك. وتحتوي مئة غرام بوملي على 42 سعرة حرارية.

– البطيخ: يحتوي على نسبة عالية من الماء ومن بين الفواكه التي تعزز الشعور بالشبع وتدر البول. كما أنه غني بفيتامين سي وبي، والبوتاسيوم إلى جانب مادة الليكوبين، وهي عبارة عن صبغة مضادة للأكسدة تعطل عملالجذور الحرة وتحمي من الشيخوخة المبكرة. وتحتوي مئة غرام من هذه الفاكهة على حوالي عشرين سعرة حرارية.

– فاكهة الغابة (التوت، العنب البري، العليق): تتميز باحتوائها على كمية هامة من الألياف وقدرتها على تعديل مستويات الصوديوم بالدم. كما تحتوي هذه الفواكه على مادة الأنثوسيانين، وهو أحد المكونات التي تساعد على استيعاب السكريات والدهون.

– البابايا: غني بالماء والفيتامينات والمعادن والألياف، إضافة إلى إنزيم البروتين «البابايين». وتمنح كل مئة غرام بابايا الجسم حوالي ثلاثين سعرة حرارية.

– الأناناس: يمتاز بإنزيم البروميلين الذي يساعد على تحسين عملية الهضم واستقلاب (حرق) البروتينات، ويتمتع بخصائص مضادة للالتهابات وتخثر الدم. ويعتبر من الفواكه المدرة للبول والمطهرة للجسم من المواد السامة التي تؤثر سلبا على صحتنا وبشرتنا. وتحتوي كل مئة غرام منه على خمسين سعرة حرارية، بحسب ما نقل «الجزيرة نت» .