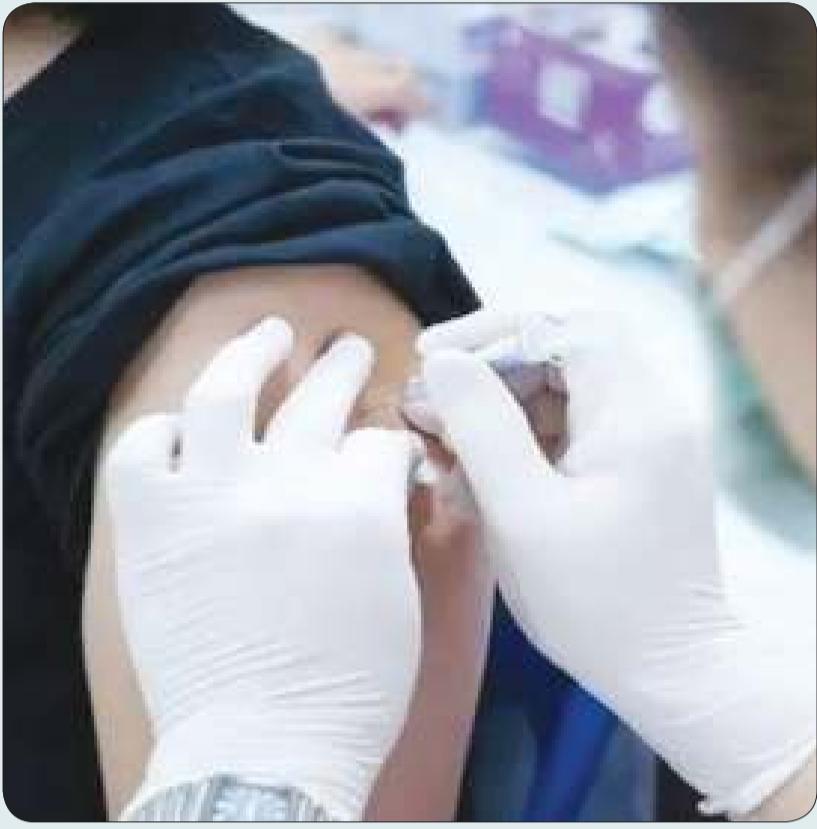


لماذا تعاني من ألم في الذراع بعد تلقيك لقاح كورونا؟



يعني أن مناعتك تلعب دورها وتعمل بالشكل المفترض. اللقاحات هيمحاكاة للفيروس ولذلك عند حقنها في الجسم يستجيب لها الجهاز المناعي ويحاول حماية الجسم من العوامل الممرضة. وهذا بدوره يؤدي إلى ردود فعل مختلفة.

ونظراً لأن اللقاحات كورونا تعطى مباشرة في عضلات الذراع، فإن اللقاح يتسبب في حدوث التهاب في موقع الحقن. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أيضاً أن يعزى الألم إلى الإصابة التي تسببها الحقنة.

بينما يستمر وجع الذراع بعد التطعيم لمدة يوم أو يومين، إلا أنه لا يمثل مصدر قلق. من أجل تخفيف الألم، ينصح الخبراء بتمرير الذراع بحركات خفيفة ومستمرة. هذا يحفز تدفق الدم إلى المنطقة مما يساعد على تقليل الألم. يمكنك أيضاً وضع كمادة باردة لتخفيف الألم. ومع ذلك، لا تننس أن الألم هو علامة على عمل جهاز المناعة لديك.

بصرف النظر عن الأعراض العديدة التي قد تصاحب تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا، مثل الحمى والتعب والآلام الجسم، قد يشعر الكثيرون بألم في الذراع قد يستمر ليومين بعد تلقي اللقاح.

ويتساءل الكثير من متابعي اللقاح عن سبب آلم الذراع الذي يتبغ أخذ اللقاح، فذا فقدمت صحفة تايمرز أوف إنديا بعض الآراء حول هذا الموضوع، على النحو التالي:

بعد التهاب الذراع من أكثر الآثار الجانبية شيوعاً التي أبلغ عنها الأشخاص الذين حصلوا على لقاحات كورونا. في حين أنه رد فعل خفيف على اللقاح، لا يزال الكثيرون يتساءلون عمّا سبب الألم في الزراعين وما يجب عليهم فعله لتخفيفه.

يقترح الخبراء أن الذراع المتهبة هي نتيجة لاستجابة الجسم المناعية للقاح. عندما تتعرض لأثر جانبي للقاح، فهذا

ما الذي يخبره التعرق الزائد عن صحتك؟



يعتبر التعرق أمرًا طبيعيًا فتحن جميعًا تعرق بطرق مختلفة وفي أماكن مختلفة. لكن في بعض الأحيان، قد يكون التعرق المفرط أو التعرق غير الكافي ناتجًا عن مشكلة صحية.

التعرق أمر طبيعيٌ ذا شعرت بالحرارة، ومارس الرياضة، ولكن قد يتعرق بعض الأشخاص بشكل مفرط عندما لا يحتاج الجسم إلى التبريد. وأوضح الدكتور فريدمان، استشاري الأمراض الجلدية في عيادات سترايتوم لصحية كسبرييس البريطانية، أن تعرق لأن نظمتنا العصبية الإلإرادية الذي ينظم العمليات الجسدية للرئوية، يرسل رسائل إلى الغدد العرقية لإنتاج لعرق..

ويساعد التعرق في التحكم بدرجة حرارة الجسم عن طريق تبريد أجسامنا من خلال التبخر. ولدى الأشخاص الذين يتعرقون أكثر، قد يكون ذلك بسبب أن جهاز التنفس يرسل إشارات تعرق أقوى. وقد ينتجون أيضًا المزيد من العرق من الغدد العرقية.

وابع الدكتور فريدمان «التعرق الكافي يمكن أن يكون مشكلة، ويجب التتحقق من وجود مشاكل هرمونية مثل زيادة أو انخفاض وظيفة الغدة الدرقية، وهي سبب شائع للتعرق. وفي حالة فرط التعرق طول الأمد، عادة ما تكون مشكلة وراثية لا يوجد علاج سهل لها.

وأضاف الدكتور فريدمان «أمراض الغدة الدرقية، مشاكل الهرمونات وبعض الأدوية، مثل مضادات الاكتئاب، يمكن أن تسبب اضطراب التعرق. ومع ذلك، هناك بعض العلاجات الجيدة للغاية للتحكم في ذلك.

ووفقًا لدكتور فريدمان، يمكن أن يتغير لون العرق أحيانًا نتيجة تناول أدوية مختلفة مثل ريفامبيسين، وهذا يمكن أن يجعل العرق يتتحول إلى اللون البرتقالي.

وفي كثير من الأحيان، يمكن أن يظهر تأثير المواد التي يتم تناولها في العرق بما في ذلك الأدوية وبعض المواد الغذائية مثل الفلفل الحار والكاري وما إلى ذلك، كما أن بعض المشاكل الصحية مثل مرض الكبد في مراحله الأخيرة يؤدي إلى انبثاع رائحة غير عادية من الجلد من المحتمل أن تنتقل عن طريق العرق.

دراسة تثبت رابطاً قوياً بين اللحوم الحمراء وسرطان القولون



بنسبة 47% أكثر من الآخرين لخطر الوفاة. ولم تلاحظ مستويات عالية من الأكلة إلا في أورام المرضى الذين يتناولون في المتوسط أكثر من 150 غراماً من اللحوم الحمراء يومياً.

وتتوقع الباحث أن يساعد هذا الاكتشاف الأطباء على تحديد المرضي الأكثر استعداداً وراثياً للأكلة، بما يتيح لهم نصفهم بالحد من استهلاك اللحوم الحمراء.

ذلك يساهم رصد المرضى الذين بدأوا يراكمون هذه التحورات في تحديد أولئك الأكثر عرضة منهم لخطر الإصابة بمثل هذا السرطان، أو اكتشاف المرض في وقت مبكر جداً.

ونظراً إلى أن مستوى الأكلة يبدو مؤشراً إلى شدة المرض، يمكن أيضاً الاستناد عليه لتشخيص متوسط العمر المتوقع للمرضى. ويمهد فهم كيفية تطور سرطان القولون الطريق أيضاً لابتکار علاجات توقف هذا التطور سعياً إلى الحؤول دون الإصابة بالمرض.

وشرح ماريروس جياناكيس أن «تناول اللحوم الحمراء يفرز مركبات كيميائية يمكن أن تسبب الأكلة». وهذه المركبات ناجمة عن الحديد الموجود بذرة في اللحوم الحمراء أو من النترات الموجودة غالباً في اللحوم المصنعة.

وتبين أن هذا التحور موجود أيضاً بكثافة في القولون البعيد، وهو جزء من القولون وأشارت الدراسات السابقة إلى ارتباطه بقوة بسرطان القولون والمستقيم الناتج من تناول اللحوم الحمراء.

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسة أن من بين الجينات الأكثر تأثيراً بالأكلة تلك التي أشارت الدراسات السابقة إلى أنها الأكثر عرضة للتسبب بسرطان القولون عند حدوث تحور فيها.

وأوضح ماريروس جياناكيس أن مختلف هذه العناصر تشكل مجتمعة ملماً متنماً، يشبه إلى حد ما عمل التحرّي. وأنّ ظهرت الدراسة أن المرضى الذين تحتوي أورامهم على أعلى مستويات الأكلة عرضة شخص شاركوا في دراسات على مدى سنوات شملت طرح أسئلة عليهم عن نمط حياتهم.

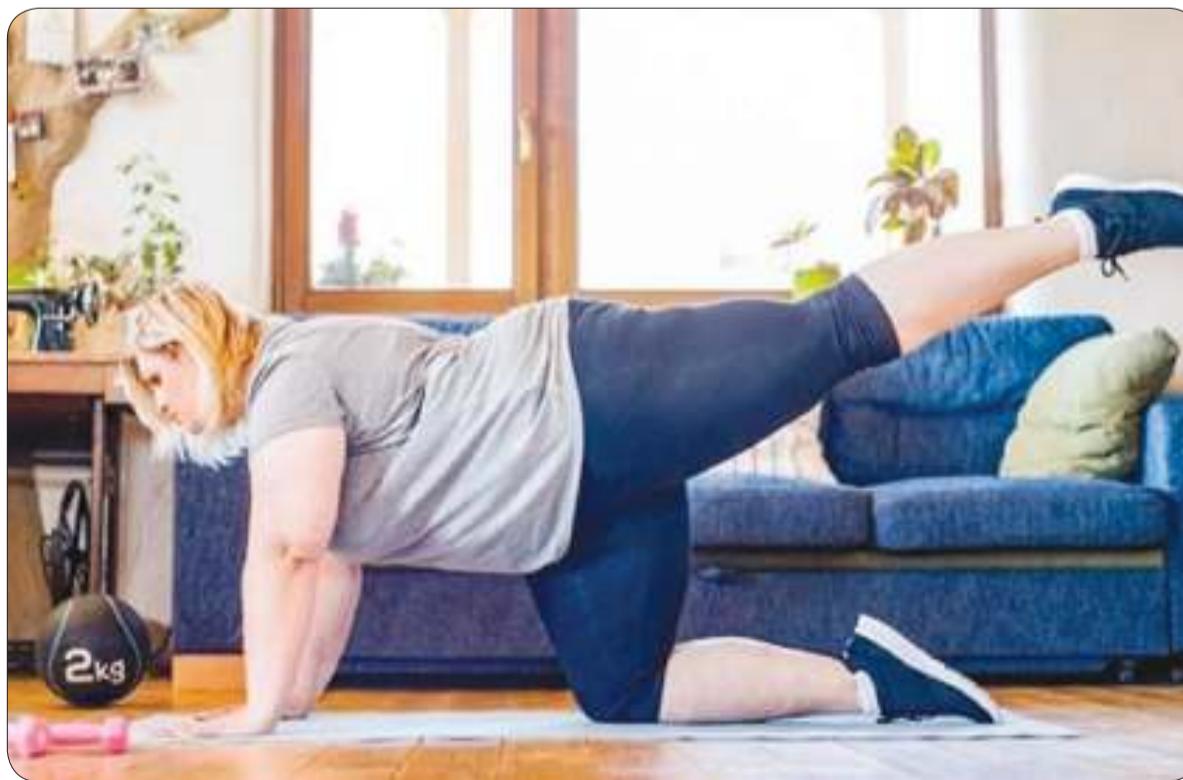
وتحمن أهمية المقاربة التي اتبعتها هذه الدراسة في أن المشاركين لم يكونوا يعرفون أنّهم سيصابون بهذا السرطان، خلافاً لتلك التي تطرح فيها الأسئلة عن العادات الغذائية على أشخاص مصابين أصلاً.

وأظهرت التحاليل المخبرية عن تحور معين لم يسبق أن رُصد، لكنه يعود إلى نوع من التحور في الحمض النووي يسمى الأكلة. ولا تصبح كل الخلايا التي تحتوي على هذا التحور سرطانية حكاً، وهي بذلك موجودة في عينات سليمة.

ولكن تبين أن هذا التحور مرتبط إلى حد كبير باستهلاك اللحوم الحمراء سواء المصنعة منها أو غير المصنعة، قبل ظهور المرض.

في المقابل، لم يظهر أي ارتباط مع استهلاك لحوم الدواجن أو الأسماك أو العوامل الأخرى التي تم تحصيها.

أفضل روتين للياقة البدنية لخسارة الدهون



وبدلاً من البدء بالبرامج المتقدمة، أوصت كورتنى المبتدئين بالبدء فى المستوى المناسب لهم والتركيز على تتبع تقدمهم تحت إشراف مدرب خبير، بحسب صحيفة إكسبريس إنجلترا.

ممارسة الرياضة أو ليسوا متاكدين من أين يبدأون برامج التدريب، ونصحت بعدم البدء بالتمارين القاسية، لأن هذا يمكن أن يضع عبئاً على العضلات، كما يمكن أن يجعلك تستسلم في وقت مبكر.

ويتمكن أن يساعد رفع معدل ضربات القلب على زيادة التمثيل الغذائي الذي يمكن أن يؤدي إلى حرق المزيد من الدهون والسعرات الحرارية.

وكما قدمت كورتنى المشورة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في القلب، فإن الممارسة

الصدى، والجلوس وتمرين جميع أجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد.

وتتابعت كورتنى «احرص على زيادة معدل ضربات القلب وانخفاضه حتى تحرق الدهون وتقوم ببناء العضلات في نفس الوقت.

فأعلىه في فترة زمنية قصيرة، وتضييف «امزج بين تمارين الفاصل الزمني عالية الكثافة وممارسة تمارين الجسم بالكامل، مثل الحركة المركبة، وهي عبار عن حركتين يتم تجميعبهما معًا مثل الضغط من وضعية القرفصاء، وإتمام الخط على