

لماذا تعاني من ألم في الذراع بعد تلقيك لقاح كورونا؟



يعني أن مناعتك تلعب دورها وتعمل بالشكل المفترض. اللقاحات هي محاكاة للفيروس ولذلك عند حقنها في الجسم يستجيب لها الجهاز المناعي ويحاول حماية الجسم من العوامل المرضية. وهذا بدوره يؤدي إلى ردود فعل مختلفة. ونظراً لأن لقاحات كورونا تُعطى 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 بتمرين 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 تنس 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 وآلام الجسم، قد يشعر الكثيرون بالألم في الذراع قد يستمر ليومين بعد تلقي اللقاح. ويتساءل الكثير من متلقي اللقاح عن سبب ألم الذراع الذي يتبع أخذ اللقاح، لذا فقد أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا بعض الآراء حول هذا الموضوع، على النحو التالي:

يعد 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 عما يسبب الألم في الذراعين وما يجب عليهم فعله لتخفيفه.

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

دراسة تثبت رابطاً قوياً بين اللحوم الحمراء وسرطان القولون



إن كان الأطباء ينصحون بالحد من تناول اللحوم الحمراء لمنع الإصابة بسرطان القولون، إلا أن الخبراء لم يكونوا واثقين جميعهم حتى الآن بوجود رابط فعلي بين الاثنين، لعدم فهمهم تماماً كيفية تحوُّر الخلايا جراء استهلاك اللحوم. وتوصلت دراسة جديدة نشرت هذا الأسبوع في مجلة «كانسر ديسكوفري» العلمية إلى تحديد خصائص الأضرار اللاحقة بالحمض النووي جراء اتباع نظام غذائي غني باللحوم الحمراء. وأكدت الدراسة أن هذه اللحوم مُسرطنة بالفعل، فاتحة الطريق أمام الكشف المبكر عن المرض وتطوير علاجات جديدة له. ولا تعني نتيجة هذه الدراسة وجوب الامتناع كلياً عن تناول اللحوم الحمراء، بل المطلوب «الاعتدال واتباع نظام غذائي متوازن»، على ما أوصى أخصائي الأورام في معهد «دانا فاربر» للسرطان ماريوس جياناكيس.

وسبق للأبحاث العلمية أن أثبتت وجود صلة بين سرطان القولون واللحوم الحمراء من خلال استبيانات عن العادات الغذائية للمصابين به.

لكن الدراسات من هذا النوع موهنة إلى حد كبير بالبيانات التي تستند عليها، وفي عام 2019 أشار فريق من الباحثين الجدل إذ شكك في دقة مقولة أن الإقلال من استهلاك اللحوم الحمراء يساهم في خفض الوفيات الناتجة عن السرطان.

ورأى ماريوس جياناكيس الذي أدار هذه الدراسة الجديدة في تصريح لوكالة فرانس برس أن «ثمة حتماً آلية» تجعل «اللحوم الحمراء مادة مسرطنة».

فاكتشف العلماء منذ مدة طويلة كيفية نشوء أورام سرطانية بفعل دخان السجائر، وكيفية تسبب بعض الإشعاعات فوق البنفسجية التي تخترق الجلد بحصول تحوُّر في الجينات يؤثر على كيفية نمو الخلايا وانقسامها.

من هذا المنطلق، عمل ماريوس جياناكيس وزملاؤه على ترتيب تسلسل الحمض النووي لـ 900 مريض بسرطان القولون، واختبروا من بين مجموعة من 280 ألف

شخص شاركوا في دراسات على مدى سنوات شملت طرح أسئلة عليهم عن نمط حياتهم. وتمكن أهمية المقاربة التي اتبعتها هذه الدراسة في أن المشاركين لم يكونوا يعرفون أنهم سيصابون بهذا السرطان، خلافاً لتلك التي تُطرح فيها الأسئلة عن العادات الغذائية على أشخاص مصابين أصلاً.

وأظهرت التحاليل المخبرية عن تحوُّر معين لم يسبق أن رُصد، لكنه يعود إلى نوع من التحوُّر في الحمض النووي يسمى الألكلة. ولا تصبح كل الخلايا التي تحتوي على هذا التحوُّر سرطانية حكماً، وهي كذلك موجودة في عينات سليمة.

ولكن تبين أن هذا التحوُّر 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 فحصها.

وشرح ماريوس جياناكيس أن «تناول اللحوم الحمراء يفرز مركبات كيميائية يمكن أن تسبب الألكلة». وهذه المركبات ناجمة عن الحديد الموجود بكثرة في اللحوم الحمراء أو من النترات الموجودة غالباً في اللحوم المصنعة. وتبين أن هذا التحوُّر موجود أيضاً بكثافة في القولون البعيد، وهو جزء من القولون أشارت الدراسات السابقة إلى ارتباطه بقوة بسرطان القولون والمستقيم الناتج من تناول اللحوم الحمراء.

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

وأوضح ماريوس جياناكيس أن مختلف هذه العناصر تشكل مجتمعة ملفاً متيناً، يشبه إلى حد ما عمل التحري. وأظهرت الدراسة أن المرضى الذين تحتوي أورامهم على أعلى مستويات الألكلة عرضة

بنسبة 47% أكثر من الآخرين لخطر الوفاة. ولم تلاحظ مستويات عالية من الألكلة إلا في أورام المرضى الذين يتناولون في المتوسط أكثر من 150 غراماً من اللحوم الحمراء يومياً. وتوقع الباحث أن يساعد هذا الاكتشاف الأطباء على تحديد المرضى الأكثر استعداداً وراثياً للألكلة، بما يتيح لهم نصائح بالحد من استهلاك اللحوم الحمراء.

كذلك يساهم رصد المرضى الذين بدوا 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 الألكلة يبدو مؤشراً إلى شدة المرض، يمكن أيضاً الاستناد عليه لتشخيص متوسط العمر المتوقع للمرضى. وبمهد فهم كيفية تطور سرطان القولون الطريق أيضاً لابتكار علاجات توقف هذا التطور سعياً إلى الحؤول دون الإصابة بالمرض.

ما الذي يخبره التعرق الزائد عن صحتك؟



الأدوية، مثل مضادات الاكتئاب، يمكن أن تسبب أيضاً فرط التعرق. ومع ذلك، هناك بعض العلاجات الجيدة للغاية للتحكم في ذلك. ووفقاً للدكتور فريدمان، يمكن أن يتغير لون العرق أحياناً نتيجة تناول أدوية مختلفة مثل ريفامبيسين، وهذا يمكن أن يجعل العرق يتحول 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 انبعاث رائحة غير عادية من الجلد من المباحث أن تنتقل عن طريق العرق.

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 عرق أقوى. وقد ينتجون أيضاً المزيد من العرق من الغدد العرقية. وتابع الدكتور فريدمان «التعرق المفرط أو عدم التعرق الكافي يمكن أن يكون مشكلة، ويجب التحقق من وجود مشاكل هرمونية مثل زيادة أو انخفاض وظيفة الغدة الدرقية، وهي سبب شائع للتعرق. وفي حالة فرط التعرق طويل الأمد، عادة ما تكون مشكلة وراثية لا يوجد علاج سهل لها. وأضاف الدكتور فريدمان «أمراض الغدة الدرقية، مشاكل الهرمونات وبعض

يعتبر التعرق أمراً طبيعياً فنحن جميعاً نتعرق بطرق مختلفة وفي أماكن مختلفة. لكن في بعض الأحيان، قد يكون التعرق المفرط أو التعرق غير الكافي ناتجا عن مشكلة صحية.

التعرق أمر طبيعي إذا شعرت بالحرارة أو مارست الرياضة، ولكن قد يتعرق بعض الأشخاص بشكل مفرط عندما لا يحتاج الجسم إلى التبريد. وأوضح الدكتور آدم فريدمان، استشاري الأمراض الجلدية في عيادات ستراتوم لصحية إكسبريس البريطانية «نتعرق لأن نظامنا العصبي اللاإرادي الذي ينظم العمليات الجسدية الرئيسية، يرسل رسائل إلى الغدد العرقية لإنتاج العرق». ويساعد التعرق في



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

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

ويمكن أن يساعد رفع معدل ضربات القلب على زيادة التمثيل الغذائي الذي يمكن أن يؤدي إلى حرق المزيد من الدهون والسعرات الحرارية. كما قدمت كورتني المشورة للأشخاص الجدد على

الصدر، والجلوس وتمارين جميع أجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد. وتابع كورتني «أحرص على زيادة معدل ضربات القلب وانخفاضه حتى تحرق الدهون وتقوم ببناء العضلات في نفس الوقت».

يرغب الكثيرون بالحصول على جسم رشيق والتخلص من الوزن الزائد، لكن ليس من السهل تحقيق ذلك دائماً.

وفي حديث مع صحيفة إكسبريس البريطانية، شاركت المدربة الشخصية كورتني بلاك مجموعة من النصائح المفضلة لديها لتحقيق اللياقة البدنية والتخلص من الدهون.

ويعادل من النظام الغذائي والتمارين الرياضية أمراً أساسياً عند محاولة إنقاص الوزن أو الحفاظ على نمط حياة صحي. وقالت كورتني إن بالإمكان الحصول على الجسم المثالي من خلال روتين يومي يتضمن تمارين لمدة 20 دقيقة فقط.

وأوضحت كورتني أن التخطيط المسبق واختيار الجمع بين الحركات يمكن أن يؤدي إلى التمرين الأكثر فاعلية في فترة زمنية قصيرة، وتضيف «أمزج بين تمارين الفاصل الزمني عالية الكثافة وممارسة تمارين الجسم بالكامل، مثل الحركة المركبة، وهي عبارة عن حركتين يتم تجميعهما معاً مثل الضغط من وضعية القرفصاء أو الضغط على