No. 4371 | الثلاثاء | 17 صفر 1444 هـ | 13 سبتمبر 2022 م | السنة الخامسة عشرة | Alsabah Media | www.alsabahpress.com

الإضاءة الليلية واستئصال اللوزتين من أهم أسباب السمنة

الإفراط فى تناول الطعام وعدم ممارسة التمرينات قد يكون من الأسباب الرئيسية للسمنة، ولكن اتضح أنها ليست العوامل الوحيدة التى تسبب زيادة الوزن.

فتقول الدراسات إن 1من بين كل 3 بالغين يعانون من زيادة الوزن، أو السمنة وذلك وفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة.

وقد رصد موقع Live Science بعض الأسباب غير المتوقعة لزيادة الوزن ومنها:

1 – استئصال اللوزتين

وجد الباحثون من جامعة سانت لويس فى ولاية ميسورى أن الأطفال الذين أجروا عملية استئصال اللوزتين اكتسبوا وزن زائد، وقال الباحثون الذين راجعوا 9 دراسات نشرت بين عامى 1970 و2009 إن الذين أجروا هذه العملية زاد وزنهم بنسبة 8.2 % بعد الجراحة.

2 – التعرض للإضاءة الليلية

ترك الإضاءة ليلاً يزيد من دهون الخصر، وذلك وفقا لدراسة نشرت فى مجلة الاكاديمية الوطنية للعلوم أجريت هذه الدراسة على الفئران فوجد الباحثون أن الفئران الذين تعرضوا للإضاءة الليلية اكتسبوا 50% زيادة فى وزنهم.

3 – التعرض للتلوث

التلوث يمكن أن يكون له تأثير على التمثيل الغذائى فى الجسم، وذلك وفقا لدراسة نشرت فى مجلة مراجعات نقدية فى علوم الغذاء والتغذية ،والدورية الدولية للسمنة، وقالت الدراسة أن السمنة تتداخل مع الإشارات الهرمونية بسبب التعرض للمواد الكيميائية التى تتسبب فى حدوث اختلال فى الغدد الصماء، مثل ثنائى الفينول أ، وهى موجودة فى البلاستيك ،وثنائى الفينيل، وهى مثبطات اللهب. والمبيدات تؤثرعلى تخليق الهرمونات والأيض.

4 – الأدوية

بعض الأدوية خاصة أدوية منع الاكتئاب، ومرض السكر، وارتفاع ضغط الدم، تتسبب فى زيادة الوزن، وذلك وفقا لدراسة نشرت عام 2009 فى مجلة مراجعات نقدية فى علوم الغذاء والتغذية.

الجزر يمنع الشيخوخة ويكافح أمراض القلب والسرطان

الجزر جزء هام من غذاء الإنسان لعدة قرون، وحتى اليوم، فللجزر شعبية كبيرة، ويرجع ذلك إلى تكلفته المنخفضة ،ومدة تخزينه الطويلة ،كما أن له العديد من الفوائد الصحية ،والتى ذكرها موقع New Health Advisor:

1. الجزر يعمل مضادا للأكسدة

الجزر يحتوى على الكاروتين الذى يعمل أيضا كمضاد للأكسدة ، كما أنه يبطئ عملية الشيخوخة ،ويساعد على الحفاظ على صحة الجلد،و يساعد الجزر أيضا على التخلص من السموم، ومنع أمراض القلب والسرطان، فهو مفيد للغاية فى الحد من النشاط السرطانى فى الجسم ،ليس فقط لأنه يحتوى على مضادات الأكسدة، ولكن أيضا لأنه يحتوى على فيتامين C، فيتامين A، وفيتامين B6.

2 . تعزيز المناعة

كوب عصير الجزر يحتوى على كل العناصر الغذائية الأساسية التى تعزز الجهاز المناعي، الذى يساعد على محاربة البكتيريا ومنع الالتهابات، هذا يخفض أيضا مستوى الالتهابات فى الجسم.

3. الحفاظ على صحة القلب

يساعد الجزر على تحسين صحة القلب ،والأوعية الدموية من خلال إزالة السموم من الجسم،والمساعدة فى خفض الضغط ،كما أن به عددا كبيرا من الألياف الغذائية التى تساعد على تنقية الشرايين والحفاظ عليها ، وهذا بدوره يعزز تحسين الدورة الدموية ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

الكمادات الباردة أفضل طريقة للتخلص من الكدمات

الإصابة بالكدمات بعد الجراحة أمر طبيعى، يحدث بعد الشفاء، فيكون فى الأغلب لون هذه الكدمات أزرق أو أرجوانى أو أسود، مما يشير إلى وجود الدم فى تلك المنطقة، قد تسبب الألم، وهناك طرق تساعد على التخلص من هذه الكدمات منها:

1 –الكمادات الباردة

وضع الكمادات الباردة على الكدمات تساعد على اختفائها بشكل سريع وتعزز عملية الشفاء ،ويحذر الأطباء من وضع كمادات ساخنة على الكدمات لأنها تزيد الأمر سوءًا.

2– شرب الكثير من السوائل

ينصح الأطباء فى هذه الحالة بالإكثار من تناول المشروبات، خصوصا عصائر الفواكه الغنية بفيتامين C لأنها سوف تساعد على اختفاء الكدمات بشكل أسرع.

3 – تناول الأطعمة الغنية بالمواد المضادة للاكسدة

مثل السبانخ ، والجزر، والخضروات الورقية الخضراء، والتوت فهذه الأطعمة تساعد على امتصاص الكدمة بسرعة.

4 – الحصول على فيتامين K

من المعروف أن فيتامين k يساعد على تقوية الأوعية الدموية وكذلك الحد من تلون الجلد بشكل أسرع.

5–تجنب التدخين والإجهاد

لأنهما يبطئان الشفاء بعد إجراء العمليات الجراحية

ماذا تعرف عن الصمت الانتقائي لدى الأطفال؟

أوصت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين الوالدين باستشارة الطبيب إذا كان طفلهم لا يتحدث خارج المنزل لمدة تزيد على أربعة أسابيع.

وأوضح الأطباء الألمان أن هذه الظاهرة، التي تعرف باسم «الصمت الانتقائي»، عبارة عن اضطراب قلق يجعل الطفل لا يتحدث في مواقف محددة، وعادة ما يرافق هذا الاضطراب الخجل أو الرهاب الاجتماعي.

وغالباً ما يظهر الصمت الانتقائي في فترة ما قبل المدرسة، ويتم الخلط بينه وبين الخجل. وبالإضافة إلى ذلك، عادة ما يتجنب الأطفال، الذين يعانون من الصمت الانتقائي، الاتصال بالعين مع الآخرين حيث أنهم يذهبون بعيداً أو يختفون من أمام الأشخاص غير المألوفين بالنسبة لهم.

وأشارت الرابطة الألمانية إلى أن الموقف يصبح أسهل بالنسبة للطفل، عندما يستجيب الآخرون له مع تفهم حالته، بدلاً من تصنيف هذه التصرف كسلوك فظ.

نقص النوم يهددك بخلل في الهرمونات

حذرت الجمعية الألمانية لعلم الغدد الصماء من أن نقص النوم قد يتسبب في حدوث خلل بالهرمونات، والذي قد تترتب عليه عواقب وخيمة، كمقاومة الأنسولين مثلا. وأوضحت أن مقاومة الأنسولين تعني ارتفاع نسبة السكر بالدم على الرغم من إنتاج الأنسولين بشكل متزايد. كما قد يحدث خلل بهرمونات التحكم في الجوع، ومن ثم تزداد الشهية، وهو ما قد يترتب عليه الإصابة بما يعرف بمتلازمة الأيض.

وتتمثل أعراض متلازمة الأيض في البدانة المفرطة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر بالدم وارتفاع قيم الكوليسترول، مما يرفع بدوره من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية والأزمات القلبية.

افحص ضغط دمك بدءاً من هذا العمر

شددت مؤسسة القلب الألمانية على ضرورة إجراء فحوصات نصف سنوية لضغط الدم بدءا من عمر 35 سنة بالنسبة للأشخاص، الذين لديهم استعداد وراثي وتنتشر في نطاق الأسرة حالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

أما الأشخاص، الذين ليس لديهم استعداد وراثي، ولكن لديهم عوامل خطورة أخرى، مثل البدانة والتدخين والتوتر النفسي أو قلة الحركة، فينبغي عليهم إجراء فحوصات منتظمة بدءاً من عمر 40 عاماً.