

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

## 10 أسباب تجعلك تشعر بالإرهاق الدائم .. فتجنبها



السبب التاسع المحتمل للشعور بالإجهاد والتعب هو وجود خلل ما في الغدة الدرقية وإفرازاتها، 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، وتحديدًا الهاتف الذكي والأجهزة الكمبيوتر، حيث ينصح الأطباء دوماً بإغلاق كل الأجهزة الإلكترونية قبل موعد النوم وقبل الذهاب إلى السرير من أجل الحصول على قسط كافٍ من الراحة.

السبب السادس للسبب السابع يتمثل 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 والضغط النفسي على الشخص، والتي تتحول بدورها إلى إرهاق وتعب جسدي.

أو اللواتي يعانون من السمنة. ويمكن أن تؤدي الطاقة الموجودة لدى الإنسان، إلا أن الحقيقة هي أن الكافيين يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق، كما أنها واحدة من الأسباب الجديدة 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 يعانين من مستويات متدنية من الحديد، خاصة النساء ذوات الأوزان الكبيرة،

الذين يمارسون التمارين الرياضية ثلاث مرات أسبوعياً، بواقع 20 دقيقة لكل مرة، يشعرون بحالة من الراحة وإرهاق 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 منقطعاً، ولو كان لمدة طويلة، لأنه لا يؤدي إلى راحة الجسم بشكل جيد، ويؤدي إلى الشعور الدائم بالإرهاق والتعب. السبب الثالث الذي يؤدي إلى الشعور الدائم بالإرهاق والتعب هو



في الصحة العامة، جملة من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى التخلص من الشعور بالتعب والإرهاق. وبحسب الخبراء والأطباء فإن أول وأهم أسباب الشعور الدائم بالإرهاق هو عدم القيام بالتمارين الرياضية بشكل كافٍ، حيث يعتقد كثيرون أن التمارين الرياضية كافية، وهو ما تشير له الصحيفة باسم (Junk Sleep)، وهو نوم عادة ما يكون منقطعاً، ولو كان لمدة طويلة، لأنه لا يؤدي إلى راحة الجسم بشكل جيد، ويؤدي إلى الشعور الدائم بالإرهاق والتعب. السبب الثالث الذي يؤدي إلى الشعور الدائم بالإرهاق والتعب هو

العمل لساعات طويلة، وأحياناً يتناولها الناس بعد الانتهاء من العمل المجهد والشاق. وأظهرت أرقام نشرت في بريطانيا أن 10% من مراجعي العيادات الطبية يلجأون إلى الأطباء من أجل البحث عن حل لحالات «الإرهاق غير المفهوم» أو «الإرهاق غير الناتج عن سبب محدد، وهو ما يؤكد نظرية أن نسبة كبيرة من الناس يشعرون بالإرهاق على مدار الساعة ولا يعرفون كيف يتخلصون من هذا الشعور. واستعرضت دراسة صدرت عن جامعة جورجيا في الولايات المتحدة أن الأشخاص البالغين

«العربية نت» : انتهت دراسة طبية حديثة إلى أن 97% من الناس يشعرون بالتعب والإرهاق طوال الوقت، أو معظم الوقت، وهو الأمر الذي يفسر نتائج دراسة تجارية منفصلة أجرتها شركة (Mi-tel) وأظهرت ارتفاعاً في مبيعات مشروبات الطاقة بالعالم بنسبة 5% خلال العام الماضي وحده. ويلجأ الكثير من الناس إلى مشروبات الطاقة وحسب التغذية من أجل التخلص من التعب والإرهاق، معتقدين أنها السبيل نحو الراحة، خاصة خلال ساعات العمل المرهقة، أو عند اعتزام

«إيلاف نت» : أظهرت نتائج دراسة جديدة أجريت على الحيوانات أن عقاراً طبيعياً قد يساعد في علاج ثلاثة أمراض فتاكة: داء شاغاس وداء الليشمانيات ومرض النوم. ووصف العلاج الجديد بأنه «بارقة أمل جديدة» في التصدي لعلاج هذا المرض المعدية التي تصيب الملايين في أشد المناطق فقراً 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 إجراء تجارب على الإنسان. وتحدث الإصابة بالأمراض الثلاثة نتيجة طفيليات متشابهة، وهو ما دفع العلماء إلى الاعتقاد بأن علاجاً واحداً قد يكون مفيداً في علاج الأمراض الثلاثة وهي: مرض النوم - نتيجة لسعة من ذبابة تسي في منطقة أفريقيا جنوب الصحراء، ويستمد اسمه نتيجة حدوث غيبوبة بعد إصابة المخ. - داء شاغاس: يتسبب في حدوث تضخم في القلب والجهاز الهضمي على نحو قد يؤدي إلى الوفاة. وينتشر المرض بسبب نوع من البق، ويكثر حدوثه في منطقة أمريكا اللاتينية لكنه انتقل حالياً إلى قارات أخرى. - داء الليشمانيات: ينتشر بسبب لسعة من الذبابة الرملية، وله أعراض واسعة النطاق بحسب المنطقة

في بارقة أمل جديدة للتصدي لهذه الأوبئة المعدية

## عقار طبي يعالج ثلاثة أمراض فتاكة



«إيلاف نت» : أظهرت نتائج دراسة جديدة أجريت على الحيوانات أن عقاراً طبيعياً قد يساعد في علاج ثلاثة أمراض فتاكة: داء شاغاس وداء الليشمانيات ومرض النوم. ووصف العلاج الجديد بأنه «بارقة أمل جديدة» في التصدي لعلاج هذا المرض المعدية التي تصيب الملايين في أشد المناطق فقراً 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 إجراء تجارب على الإنسان. وتحدث الإصابة بالأمراض الثلاثة نتيجة طفيليات متشابهة، وهو ما دفع العلماء إلى الاعتقاد بأن علاجاً واحداً قد يكون مفيداً في علاج الأمراض الثلاثة وهي: مرض النوم - نتيجة لسعة من ذبابة تسي في منطقة أفريقيا جنوب الصحراء، ويستمد اسمه نتيجة حدوث غيبوبة بعد إصابة المخ. - داء شاغاس: يتسبب في حدوث تضخم في القلب والجهاز الهضمي على نحو قد يؤدي إلى الوفاة. وينتشر المرض بسبب نوع من البق، ويكثر حدوثه في منطقة أمريكا اللاتينية لكنه انتقل حالياً إلى قارات أخرى. - داء الليشمانيات: ينتشر بسبب لسعة من الذبابة الرملية، وله أعراض واسعة النطاق بحسب المنطقة

انتشار داء شاغاس وأجرى الباحثون اختبارات على ثلاثة ملايين مركب أعدتها شركة «نوفارتيس» للأدوية بهدف الوصول إلى التركيبة التي تقلل الطفيليات المتعددة في المختبر. واستخدمت تركيبة واحدة كأساس لألاف التركيبات المعدلة من أجل الحصول على تركيبة أقوى 20 مرة من حيث الفعالية. وأظهرت اختبارات للتركيبة الحديثة إمكانية علاج الأمراض الثلاثة في الفئران. وقالت إلماري ميايوري، هي باحثة ضمن فريق العمل في جامعة يورك، لبي بي سي: «الجديد والخاص في

المصابة بالعدوى في الجسم، وهي تتباين من فقر الدم والحمى إلى انهيار بطانة الأنف والحمى والحلق. وينتشر المرض في الأمريكتين وأفريقيا وآسيا. وتصيب الطفيليات الثلاثة مجتمعاً 20 مليون شخص وتتسبب في وفاة 50 ألف شخص سنوياً، حسبما قال فريق الباحثين. وعلى الرغم من وجود بعض الأدوية لعلاج تلك الأمراض، فهي غالبية الثمن ويلزم تناولها في الغالب عن طريق الأوردة، الأمر الذي يجعلها غير فعالة بالنسبة لسكان المناطق الفقيرة. بق «القاتل» يتسبب في

ويعمل السدواء بفعل مهاجمة الأجسام البروتينية للطفيليات. وثمة اعتقاد بأن الأجسام البروتينية أكثر تشابهاً بجميع الأنواع على نحو يساعد في تطوير علاج لا يكون له الأثر السام على المريض. وقال ريتشارد غلين، من معهد جينوميكس ومؤسسة أبحاث نوفارتيس، لبي بي سي: إنه ربما توجد حاجة ماسة لتطوير ثلاثة علاجات منفصلة: «وقد لا يكون العلاج الواحد للأمراض الثلاثة أفضل استراتيجية». وأضاف: «الطبيعة الحيوية للأمراض مختلفة، فعلى سبيل المثال بالنسبة لمرض النوم يكون الطفل في المخ، لذا نحتاج إلى عقار دوائي يصل إلى المخ». وقال ستيفن كاديك، مدير الابتكار في مؤسسة «ويلكوم تراست» الخيرية التي تساعد في تمويل الدراسة، لبي بي سي: «إنها أمراض ضارة للغاية، هذه الطفيليات منتشرة بدرجة عالية وتؤثر على الذين يعيشون في المناطق الفقيرة في العالم. نحتاج إلى مزيد من التقدم». وأضاف: «لأنزل نواجه تحديات في توصيل أدوية لهؤلاء الناس، كما يمثل تفسير تكلفة الأدوية أعلى المرضى أولى الخطوات المهمة». وأكد على أن هذا البحث الجديد «مهم للغاية، لكن مازال هناك المزيد من العمل يتعين القيام به».

## النشاط الجسدي اليومي يخلصك من 5 أمراض خطيرة



ويمكن للشخص أن يبلغ معدل النشاط هذا (3000 إم إي تي، دقيقة أسبوعياً) عبر دمج أنواع عدة من النشاط الجسدي في يومياته، على سبيل المثال صعود الدرج لمدة 10 دقائق، واستخدام المكثفة الكهربائية لمدة 15 دقيقة، ورعاية الحديقة لمدة 20 دقيقة، والركض لمدة 20 دقيقة، والمشي أو ركوب الدراجة لمدة 25 دقيقة. وبالمقارنة مع الأشخاص الذين يمضون أوقاتاً طويلة في الجلوس، ينعكس مستوى أعلى من النشاط الجسدي خطر الإصابة بالسكري وارتفاع ضغط الدم، وفقاً لدراسة نشرت في مجلة «بريتش ميديكال جورنال» يستند إلى 174 دراسة نشرت بين 1980 و2016، وتتناول النشاط الجسدي الإجمالي وأحد الأمراض الخمسة المذكورة على الأقل. وتتطلب أكثرية المكاسب الصحية مع تقليص مخاطر الإصابة بالأمراض اعتماد نشاط جسدي بوتيرة عالية على الأقل (3000 إلى 4000 إم إي تي، دقيقة في الأسبوع) وفق الباحثين. هذه المستويات من النشاط الجسدي أعلى بكثير من الحد الأدنى الموصى به من منظمة الصحة العالمية والقاضي بإنفاق الشخص خلال أسبوع ما لا يقل عن 6 أضعاف الطاقة التي يوظفها شخص جالس على مدى 100 دقيقة.

«العربية نت» : أظهرت دراسة جديدة نشرت نتائجها، أن النشاط الجسدي اليومي مفيد للصحة، ويساهم في حال اعتماده بمستويات كافية بتقليل 20 في المئة من خطر الإصابة بـ 5 أمراض، هي السكري والحلطات الدماغية ومرض القلب وسرطان القولون والبدني. هذا التحليل الذي نشرت نتائجه مجلة «بريتش ميديكال جورنال» يستند إلى 174 دراسة نشرت بين 1980 و2016، وتتناول النشاط الجسدي الإجمالي وأحد الأمراض الخمسة المذكورة على الأقل. وتتطلب أكثرية المكاسب الصحية مع تقليص مخاطر الإصابة بالأمراض اعتماد نشاط جسدي بوتيرة عالية على الأقل (3000 إلى 4000 إم إي تي، دقيقة في الأسبوع) وفق الباحثين. هذه المستويات من النشاط الجسدي أعلى بكثير من الحد الأدنى الموصى به من منظمة الصحة العالمية والقاضي بإنفاق الشخص خلال أسبوع ما لا يقل عن 6 أضعاف الطاقة التي يوظفها شخص جالس على مدى 100 دقيقة.

سريعة يستهلك طاقة توازي 8 أضعاف.