AL-SABAH
الصباح
الصحية
No. 4411 | الإثنين | 6 ربيع الآخر 1444 هـ | 31 أكتوبر 2022 م | السنة الخامسة عشرة
Alsabah Media
www.alsabahpress.com

13 معلومة يجب أن تعرفها عن المفاصل

هناك كثير من الأساطير والأفكار الخاطئة حول آلام العظام والمفاصل، نتعرف عليها في هذا التقرير، مميزين الصواب من الخطأ:

1 – الخوف من الأصوات التي تصدرها العظام:

عدد من المفاصل، كمفاصل الأصابع والركبة والورك والفقرات الظهرية، تصدر أصواتا غير قوية تلقائيا أثناء الحركة، وهذه الأصوات لا تشكل خطرا إلا إذا كانت مصحوبة بألم، وينصح في هذه الحال باستشارة الطبيب، وذلك وفقا لتقرير لهوليز لامبير في صحيفة لوفيغارو الفرنسية.

2 – علاج التهاب المفاصل بغضروف القرش:

المعتقد السائد والمثير للإعجاب أن كبسولات غضروف القرش التي تحتوي على الغلوكوزامين هي فعالة في علاج التهاب المفاصل؛ ظهر أنه غير صحيح علميا. وحظرت السلطات الأوروبية عام 2012 من القول بالمنافع الصحية لهذا المنتج، مما تسبب في انخفاض كبير لسوق المكملات الغذائية التي يزعم أنها تساعد في علاج أمراض المفاصل.

3 – السرير القاسي:

رغم تفشي فكرة أن السرير القاسي مفيد لصحة الظهر، فينصح بمراعاة الأمر الوسط بين اللين والقسوة، خاصة على مستوى «نقاط الضغط» مثل الكتفين والوركين.

4 – حمل الحقيبة على الظهر:

ينصح باختيار حقيبة تناسب الظهر مع أحزمة ومثبتات كبيرة ومبطنة، مع الحذر من أن يتجاوز وزن الحقيبة 10 في المئة من وزن الجسم.

5 – تأثير الطقس على آلام العظام:

من المعتقدات السائدة لدى كثير من الأشخاص المصابين بالروماتيزم أن الطقس يؤثر عليهم سلبا، وهذه الفكرة قديمة وعنيدة رغم خطئها، والصواب هو أن عدم النشاط البدني المعتاد في الأيام الممطرة هو المسؤول الحقيقي عن تلك الآلام، خاصة أن الجلوس فترة طويلة يسبب آلام المفاصل.

6 – ارتباط آلام العظام بالشيخوخة:

هذه الفكرة خاطئة، فألم الظهر لا يرتبط فقط بالشيخوخة، بل إن الطفل الذي يمارس الرياضة بشكل مكثف يمكن أن يعاني من آلام في العضلات، خاصة في مرحلة النمو الحرجة لدى الأطفال والمراهقين الذين تنمو أجسامهم بمعدل 12 إلى 15 سنتيمترا في السنة لفترة تمتد بين سنتين وثلاث سنوات.

7 – منطقة أسفل الظهر تشكل نقطة ضعف:

هذا صحيح، وإن التهابات تلك المنطقة عادة تصيب المسنين أكثر من غيرهم، ووفقا لدراسة صدرت عام 2010، فإن التهاب هذه المنطقة يزيد لدى الرجال الذين تتجاوز قامتهم 1.78 متر، ولدى النساء اللائي يزيد طولهن على 1.66 متر.

8 – آلام الظهر:

عندما يكون لدى المرء ظهر هش، يوقف غالبا كل أنشطته، وهذا خطأ لأن فقدان قوة العضلات يمكن أن يتسبب في آلام الظهر، ومن الضروري تقوية عضلات الظهر، وبالتالي يجب القيام بتمارين مدروسة تساعد في بناء العضلات والتقليل من آلام الظهر.

9 – دور الكالسيوم:

للكالسيوم دور مهم في صلابة العمود الفقري، ولكنه يمكن أن يصبح مضرا بالصحة إذا استعمل بشكل مفرط –حسب التقرير– لأن تناول الكثير من الكالسيوم يؤدي إلى تهيج الجهاز الهضمي والانتفاخ والإمساك، وفي بعض الأحيان يمكن أن يسهم في تشكيل حصوات الكلى.

لذلك ينصح بالحصول على الكالسيوم طبيعيا من الغذاء الصحي، وعدم أخذ مكملات الكالسيوم إلا بناء على توصية الطبيب.

10 – القيام بالتسخين:

تسخين المفاصل المؤلمة يمكن أن يكون له تأثير مريح، لأنه يؤدي إلى توسيع الأوعية وتدفق الدم في العضلات، كما أن تبريدها يخفف الألم كذلك، ويساعد تناوب الهواء الساخن والبارد على علاج المفاصل. ولكن يجب تحاشي الحروق، باستخدام جيب صغير أو قطعة قماش

11 – الحيوانات تعاني أيضا من آلام الظهر:

الكلاب والقطط والخيول لها هي الأخرى أعمدة فقرية، وهي معرضة للإصابة. ومنطقة أسفل الظهر لدى الكلاب تعتبر نقطة ضعف عند انطلاقها إلى الأمام.

12 – ركوب السيارات:

خلال الرحلات الطويلة في السيارات يؤدي الجلوس ساعات طويلة إلى ارتفاع الضغط على الفقرات القطنية، وينصح بالتأكد من ضبط ارتفاع وعمق مقعد السيارة بحيث يكون الظهر مستقيما وملتصقا بمسند الظهر، كما ينصح بأخذ استراحة كل ساعتين والتمشي أثناءها.

13 – الكعب العالي:

الأحذية ذات الكعب العالي تؤدي –حسب العلماء– إلى آلام في العمود الفقري، خاصة عندما يتجاوز الكعب أكثر من ستة سنتيمترات.

الشوكولاتة الداكنة أم البيضاء؟ العلم يساعدك على الاختيار

قليلون هم من لا يعشقون الشوكولاتة، هذه الحلوى السحرية التي تأسر عشرات الملايين حول العالم صغارا وكبارا، لكن يبقى السؤال المهم: أيهما نختار، الداكنة أم البيضاء؟

هناك من يرفض اعتبار الشوكولاتة البيضاء شوكولاتة حقيقية، لأنها تحتوي ما نسبته 30 إلى إلى 40 بالمئة من الكاكاو الذائب، بينما تحوي الشوكولاتة الداكنة ما لا يقل عن 50 إلى 85 بالمئة من الكاكاو.

أما الإجابة على سؤال أي النوعين أفضل لصحة الإنسان فتبدو صعبة، نظرا لتميز كل من الشوكولاتة الداكنة والبيضاء بفوائد مختلفة عن الأخرى.

والمكونات الأساسية في الشوكولاتة البيضاء هي السكر وزبدة الكاكاو والحليب وبروتين الصوي (الليسيثين)، إضافة إلى منكهات صناعية أو طبيعية، حسب موقع «ألترنت».

فيما تحتوي الشوكولاته الداكنة على عدد من الفيتامينات والمعادن بتركيزات عالية، مثل البوتاسيوم والنحاس والمغنيسيوم والحديد.

ويحمي النحاس والبوتاسيوم في الشوكولاته الداكنة من الإصابة بالسكتات الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية، أما الحديد فيقي من فقر الدم، في حين يساعد المغنيسيوم على الحماية من مرض السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

وفي المقابل، فإن من فوائد الشوكولاته البيضاء المساعدة في تحسين الذاكرة، إذ تعمل مادة الفلافونويد على تعزيز صحة الدماغ، والحماية من الإصابة بالخرف.

كما تحتوي تلك الشوكولاته على نسبة كبيرة من هرمون الدوبامين الذي يعمل كمخدر، ويساعد الدماغ على الهدوء والاسترخاء أثناء النوم، كما أشارت بعض الدراسات إلى أنها تساعد على الحفاظ على مستوى الكوليسترول، والحماية من خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي، بحسب ما نقل «سكاي نيوز» .

العين تعشق قبل القلب .. ارتباط بين رؤية الخضرة والشرايين

تشير دراسة صغيرة إلى أن الأشخاص الذين يعيشون في أحياء بها مساحات خضراء أكبر، ربما يقل توترهم وخطر إصابتهم بأزمات قلبية وجلطات دماغية بالمقارنة مع سكان الأحياء التي لا تتوافر فيها مناطق خضراء كثيرة.

ويشير باحثون في دورية جمعية القلب الأمريكية إلى أنه على مستوى السكان ككل يتم الربط منذ فترة طويلة بين المساحات الخضراء في المناطق السكنية وتراجع خطر الوفاة نتيجة مرض في القلب ومشكلات في الجهاز التنفسي وتراجع خطر دخول المستشفى بسبب حالات مثل الأزمات القلبية والجلطات الدماغية.

ولكن لا توجد أدلة كثيرة تثبت ما إذا كانت هذه الصلة صحيحة على مستوى الأفراد.

ومن أجل هذه الدراسة اختبر باحثون مجموعة من المؤشرات الحيوية للتوتر وخطر الإصابة بأمراض القلب في عينات دم وبول 408 مرضى في مستشفى لأمراض القلب في لويفيل بولاية كنتاكي. واستخدم الباحثون أيضاً بيانات للأقمار الصناعية من إدارة الطيران والفضاء «ناسا» وهيئة المسح الجيولوجي الأميركية لتقدير حجم المساحات الخضراء حيث يعيش كل فرد.

ووجدت الدراسة أن مستويات هرمون الأدرينالين كانت أقل في عينات بول سكان الأحياء التي بها مساحات خضراء بالمقارنة بالأشخاص الذين يعيشون في مناطق بها مساحة خضراء أقل مما يشير إلى تراجع مستويات التوتر. كما قل لديهم أيضاً مؤشر الإجهاد التأكسدي.

وبالإضافة إلى ذلك زادت قدرة الأشخاص الذين يعيشون في مساحات خضراء أكثر على الاحتفاظ بشرايين دم صحية بالمقارنة مع من يعيشون في مساحات خضراء محدودة.

وقال أروني باتناجار، كبير معدي الدراسة، إن «كلا من حجم وقوة تأثير الخضرة على الصحة أمر مثير للدهشة.. إذا تأكدت نتائج هذه الدراسة فسيعني ذلك أن التفاعل المستمر مع الطبيعة ربما يكون أحد وسائل الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب».

أسلحة بسيطة لمحاربة التوتر النفسي

يعد التوتر النفسي ضيفاً ثقيلاً على المرء في الوقت الحاضر بسبب الأعباء والضغوط وإيقاع الحياة المحموم، ويمكن للمرء محاربة التوتر بأسلحة بسيطة مثل حمام الاسترخاء والرياضة وتقشير البشرة من أجل الشعور بالهدوء والاستجمام.

قال لوتس هيرتل، رئيس الرابطة الألمانية للأندية الصحية، إنه يمكن إعداد حمام الاسترخاء بمكونات بسيطة تتمثل في ملح الاستحمام، الذي يتألف من ملح البحر وملح إبسوم، وهو ملح خشن ومر يزخر بالمغنيسيوم، الذي يمتصه الجلد جيداً، ما يساعد على الشعور بالاسترخاء. ولزيادة تأثير الاسترخاء يمكن إضافة زيوت عطرية للحمام مثل اللافندر أو البابونج أو الورد أو اليوسفي.

تقشير منظف للجسم

ومن جانبها، قالت خبيرة التجميل الألمانية آنيتا بيشلوخ إنه يمكن مواجهة التوتر النفسي بواسطة التقشير المنظف للجسم. ويمكن تحضير المقشر من خلال مزج ملح البحر الناعم مع أحد أنواع الزيوت كزيت جوز الهند أو زيت اللوز أو زيت الزيتون أو زيت عباد الشمس أو زيت المكاديميا، مع مراعاة أن يتمتع الزيت بجودة عالية.

وأضافت بيشلوخ أن ماسك الوجه يساعد أيضا على الشعور بالاسترخاء والاستجمام. ولهذا الغرض يتم إضافة بضع قطرات من زيت اللافندر في وعاء مملوء بماء ساخن، ثم توجيه البخار إلى الوجه. وبعد ذلك يتم تطبيق ماسك يتألف من ملعقة طعام من الزبادي العضوي وملعقة شاي من عسل النحل وقطرة ليمون.

رياضة ويوغا

وبدوره أشار مدرب اليوجا ريكو شولتس إلى أن الرياضة تعد سلاحاً فعالاً لمحاربة التوتر النفسي، خاصة رياضات قوة التحمل كالمشي والجري والسباحة وركوب الدراجات الهوائية.

كما تسهم تقنيات الاسترخاء كاليوجا والتأمل في طرد الطاقة السلبية، مع مراعاة تهيئة أجواء الاسترخاء قبل ممارستها، وذلك من خلال شرب شاي معين وارتداء ملابس معينة ونثر عطر معين والاستماع لموسيقى معينة.