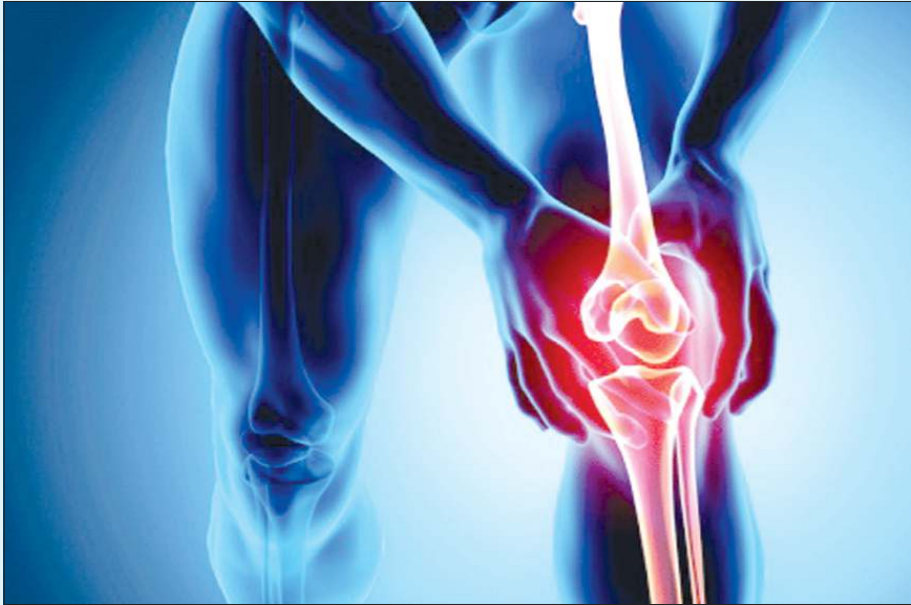




مرضى الاكتئاب أكثر عرضة للإصابة بالتهاب المفاصل عند الشيخوخة



مرضى الاكتئاب

النفسية أكثر عرضة للإصابة بالأمراض العضوية. وأشار الباحثون إلى أن المراهقين يعانون من الاكتئاب والقلق، كانوا في كثير من الأحيان الأكثر عرضة لظهور أعراض جسدية مرضية، مثل التهاب المفاصل وأمراض الجهاز الهضمي، مضيفا أنها الدراسة الأولى التي يكشف فيها النقاب عن العلاقة بين الأمراض النفسية واضطرابات الأكل بين المراهقين.

البريطانية، أن النتائج المتوصل إليها تظهر الحاجة إلى ضرورة علاج كل من الاضطرابات النفسية والأمراض الجلدية معاً في سن مبكر. ولتأكيد نتائج الدراسة، قام فريق دولي من الباحثين الألمان والسويسريين على دراسة حالات نحو 6500 مراهق، في محاولة لفهم العلاقة بين الأمراض البدنية والعقلية، مشيرين إلى أن المراهقين الذين يعانون من بعض الاضطرابات

نتائج جديدة وخطيرة كشفت عنها دراسة علمية حديثة، أفادت بأن المراهقين الذين يعانون من القلق والاكتئاب هم أكثر الفئات عرضة للإصابة بالأمراض الجلدية والتهاب المفاصل، فضلاً عن وجود صلة بين نوبات الصرع واضطرابات الأكل.

وأوضح الباحثون خلال الدراسة المنشورة مؤخرًا عبر صحيفة «ديلي ميل»

التنزه في الهواء الطلق يساعد في التغلب على جفاف العيون



التنزه في الهواء يساعد في معالجة جفاف العيون

الطبقة الدمعية. وأشار الأطباء الألمان إلى أن تنظيف حافة الجفن تفيد في بعض الأحيان، حيث يتم فيها إفراز الطبقة الدهنية العليا من الطبقة الدمعية، وهي تضمن عدم تجزؤ الطبقة بسهولة. ويمكن تنظيف حواف الجفن بالماء الدافئ برفق، مع التدليك اللطيف بواسطة قطعة من القطن والتي تعزز من عملية الإفراز. ونصحت الرابطة الألمانية بضرورة استشارة الطبيب في حالة جفاف العين بشكل دائم.

أفادت الرابطة الألمانية لأطباء العيون أن التنزه في الهواء الطلق وتناول الكثير من المشروبات والسوائل يمكن أن يساعد في معالجة جفاف العيون، التي قد تنتج عن الانتقال من الهواء البارد بالخارج إلى جو دافئ داخل المنزل. وأوصت الرابطة الألمانية الأشخاص الذين يجلسون أمام شاشات الحاسوب لفترات طويلة بالرمش أكثر من مرة عن عمد، لأن العمل بتركيز أمام شاشة الكمبيوتر يقلل من عدد المرات التي يتم فيها الرمش بالعين، وهو ما ينتج عنه عدم تجديد

التمر.. منجم الطاقة المتكامل للجسم



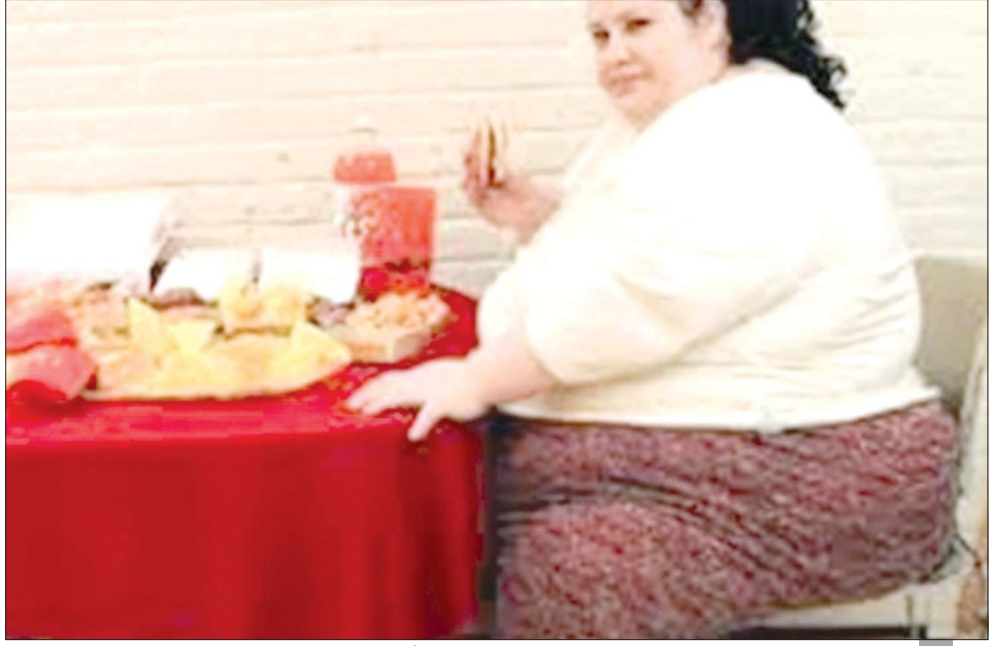
التمر

كبيرة من الألياف والمعادن، وكذلك فيتامين ب، وكميات عالية من الحمض الأميني تريبتوفان، التي يتم تحويله في الجسم إلى هرمون الميلاتونين المعروف بهرمون النوم، ولهذا السبب يفضل البعض تناوله قبل الذهاب للنوم. وتتوفر التمر المجفف على مدار العام.

ومع ذلك، حذر الخبراء الألمان من الإسراف في تناول هذه الفاكهة حلوة المذاق، نظراً لأن 100 غرام من التمر يحتوي على 280 سعر حراري، وعلى سبيل المقارنة فإنها تحتوي على سعرات أكثر من 100 غرام من التفاح.

أفادت خدمة معلومات المستهلك أن التمر يعتبر مصدراً متكاملاً لإمداد الجسم بالطاقة، ونظراً لأنه يحتوي على ما يقرب من 65% من الكربوهيدرات، التي تتكون من السكر في الأساس، فإنه يعمل على رفع مستويات السكر في الدم.

ميكروبات الأمعاء تساعد على اكتساب الوزن بعد خسارته



اكتساب الوزن الزائد بعد خسارته يرجع إلى مجموع الميكروبات في أمعائهم

غنية بالدهون تخللتها فترات من النظام الغذائي العادي قليل الدهون. ووجدوا تغيراً في الميكروبات الموجودة في الأمعاء لدى الفئران

50% من البدناء يعانون من عودة الوزن. وفي محاولة لمعرفة السبب، أجرى سيغال والبناف اختبارات على الفئران وأعطوها وجبات

استعادة الوزن مرة أخرى مسألة غير مفهومة. وقال سيغال: «يتبع الناس نظاماً غذائياً مرات ومرات.. إنها مشكلة شائعة للغاية. ما يصل إلى

قال عالمان يدرسان تآرجح الوزن لدى الفئران إن ميل الأفراد إلى اكتساب الوزن الزائد مرة أخرى بسرعة بعد نجاحهم في فقدته ربما يرجع إلى مجموع الميكروبات الموجودة في أمعائهم والتي تصل إلى تريليونات وتعرف باسم ميكروبيوم. ووجد الباحثان أن التغيرات في الميكروبات الموجودة في الأمعاء التي تحدث عندما يفقد فأر يعاني من السمنة الوزن يمكن أن تستمر لمدة أشهر، وهو ما يسهم في تسريع عملية استعادة الوزن لاحقاً إذا ما توقف النظام الغذائي الذي اتبعوه.

وقال الباحثان إنه إذا ما حدث نفس الشيء لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة – كما يعتقد الباحثون – فيمكن أن يساعد هذا في تفسير سبب فشل كثيرين في الحفاظ على الوزن الذي فقدوه واكتسابهم ربما لعدد أكبر من الكيلوغرامات التي خسروها.

وفي اتصال هاتفي قال الباحثان إيربان سيغال وإيران البناف من معهد «وايزمان» للعلوم في إسرائيل، إنه رغم حدوث تقدم في دراسة السمنة وأسبابها فإن

زيادة الوزن وقلة الحركة .. من أهم أسباب آلام الظهر

أفادت الرابطة الألمانية للعمود الفقري أن هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور آلام الظهر. ومن أهم الأسباب:

الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي على المدى الطويل إلى التحميل غير المتكافئ للعضلات، كما أنه يتسبب في توتر العضلات وظهور آلام، وللتغلب على هذه المشكلة أوصت الرابطة الألمانية بممارسة بعض الأنشطة الترفيهية مثل المشي أو بعض أنواع الرياضة مثل اليوغا. قلة الحركة تتسبب في تراخي العضلات وعدم إمداد الأقراص الفقرية بالماء والمواد الغذائية الكافية. وتعتبر السباحة والجري من ضمن الرياضات المناسبة التي تساعد على تجنب آلام الظهر.

زيادة الوزن تؤثر في المقام الأول على الأقراص الفقرية، والتي تعمل كممتص للصدمات بين فقرات الظهر. ولذلك ينبغي على الأشخاص الذين يعانون من السمنة الحرص بإنقاص الوزن من خلال اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن والمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية.

الإجهاد قد يؤدي إلى توتر العضلات، لذلك نصحت الرابطة الألمانية بتخفيف الضغط والتوتر النفسي قدر الإمكان، ولكن مع العمل على تقوية عضلات الظهر. الأحمال الثقيلة تمثل مشكلة خاصة في حال ضعف العضلات، والتي تتسبب في الغالب في آلام مفاجئة في الظهر، ولذلك نصح الأطباء الألمان باستخدام حقائب الظهر وتوزيع الأحمال قدر الإمكان. وعند الشراء يفضل شراء حقيقتين صغيرتين بدلاً من واحدة كبيرة، ومن الأمور الهامة الأخرى نفي الركبة بدلاً من الظهر عند رفع الحقائب.



الجلوس لفترة طويلة يسبب آلام الظهر

أدلة جديدة على علاقة مشروبات الصودا بقلة النوم



مشروبات الصودا تؤثر على نومك

الكافيين الذي يوجد عادة في الصودا، لأن الكافيين يوقف تكون مادة كيميائية في الدماغ مسؤولة عن شعورنا بالتعب، وأضاف عبر البريد

وقال أريك براثر من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو «السبب الأرجح الذي يمكن أن يجعل استهلاك الصودا يؤثر سلباً على النوم هو تناول

وأشارت فحوص أخرى على نوع المشروب إلى أن العامل الأساسي كان مشروبات الصودا التي تحتوي على السكر والكافيين.

خلصت دراسة أميركية إلى أن البالغين الذين لا ينامون سوى 5 ساعات في الليلة يكونون على الأرجح ممن يشربون الصودا كثيراً مقارنة مع من يحصلون على قدر أكبر من الراحة.

وقال الباحثون في دورية «سليب هيلث» إن الصودا هي المصدر الرئيسي للسكر المضاف في النظام الغذائي الأمريكي. وأضافوا أن لكل من الصودا وقلة النوم علاقة بالبدانة، وأن المشروبات المحلاة بالسكر لها صلة أيضاً بارتفاع معدلات الإصابة بأمراض القلب والسكري.

وفحص الباحثون بيانات قرابة 19 ألف بالغ، ووجدوا أن نحو 13 بالمئة من المشاركين كانوا ينامون خمس ساعات أو أقل في الليلة، وما كان يميز من ينامون عدداً قليلاً من الساعات هو أنهم شربوا كميات أكبر من المشروبات المحلاة بالسكر بمقدار 21 بالمئة مقارنة مع البالغين الذين كانوا يحصلون على القدر الصحي من النوم في كل ليلة وهو سبع إلى ثماني ساعات.