



أدلة وبراهين تنبهك إلى أنك في الطريق إلى «الإغماء»



ثانياً: التنفس بعمق، إذا كنت تعاني مع القلق والتوتر أو الهبات في لحظة، يجب أخذ نفس عميق، والتنفس البطيء يساعد في عضون توتر.

ثالثاً: طلب المساعدة بصوت عال، وقد تشعر وكأنك تتحدث بهدوء جداً بسبب ما يحدث لك والذي يؤثر على السمع لديك فلا تلتقي، فقط تبقي الدعوة لشخص ما حتى تظن أن لديك انتباههم.

رابعاً: أوجد لنفسك مكاناً لرفع قدمك، وهذا سوف يساعد على أن تصبح واعياً بشكل أسرع.

خامساً: التزام الهدوء إذا كنت تستطيع، ولتطوير بعض تقنيات تهدئة النفس من شأنها أن تساعد على حد سواء عندما كنت تعاني من نوبة إغماء، وبشكل عام أشياء مثل التأمل، وتصور مكان آمن والعيارات المتكررة يمكن أن تساعد على تهدئة النفس.

سادساً: لابد أن تكون مستعداً عندما تصبح واعياً مرة أخرى، الإغماء هو بالتأكيد مخيف، لهذا السبب عندما تستيقظ، قد تصرخ أو تشعر أنك مشوش، استغرق بعض الوقت في الاستلقاء أو الجلوس والراحة.

«العربية نت» : يحدث الإغماء بسبب انخفاض في ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، ويمكن أن يحدث الإغماء لكل الأطفال والمراهقين، فهناك بعض الأعراض التي تحدث قبل الإغماء عليك معرفتها واتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب الإصابة بها، وفيما يلي نعرض لأهم 6 علامات - حسب مواقع طبية - تؤكد أنك على وشك الإغماء، وهي:

أولاً: الشعور بالدوار

ثانياً: رؤية بقع أمام العين

ثالثاً: البدء في الهبات

رابعاً: رعشة في الأطراف والشفاه

خامساً: الشعور بالغثاق

سادساً: سخونة في الأطراف

ويمكن للشعور بالإغماء أن يحدث في أي وقت تقريباً، والخطوات التالية تحد من المخاطر التي تتطوي عليها نوبة الإغماء:

أولاً: الجلوس، فعدم الجلوس يعني خطر السقوط على أشياء حادة أو صلبة أو ما هو أسوأ مثلاً أو التعرض للكسور، ولا تفعل أي شيء قبل الجلوس.



طريقة جديدة لمتابعة استجابة المرضى للعلاج، كما توصل الباحثون إلى استخدام نوع جديد من الأدوية المضادة لمرض السكري، يمكنها الحد من تدمير الخلايا، وقالوا إنها متوفرة أخرى يسعون إلى تجربتها على البشر.

ونشرت نتائج البحث في دورية أكنا للاتصالات العصبية.

التغيرات في حالة المصابين. وأضاف: «معرفة العلامات الحيوية للمرض يمكن أن تساعد في التشخيص المبكر، في وقت يتمكن الناس فيه من الاستفادة من الأدوية الجديدة وإبطاء تطور المرض».

واستخدم الباحثون أدوات طبية يستخدمها الأطباء بالفعل، ويقولون إنه يمكن استخدام

خاصة في المراحل الأولى. ورغم أن البحث ما زال في مراحله الأولى، وبحاجة إلى المزيد من الاختبارات على البشر، فإنه قد يكون خطوة مهمة نحو علاج المرض وآسيابه، بدلاً من إخفاء أعراضه.

وأشار روث إلى أن الجمعية تسول أبحاثاً أخرى تحاول التعرف على العلامات الحيوية لمرض الشلل الرعاش، التي تلتصق

المخ، أو اختبارات الدم التعرف على مرض الشلل الرعاش. ولا يتسبب المرض بشكل مباشر في وفاة الناس، لكن الأعراض تصبح أسوأ مع الوقت.

وقال الدكتور آرثر روث، رئيس الأبحاث في جمعية الشلل الرعاش في المملكة المتحدة، إنه لمة «حاجة عامة لطريقة بسيطة ودقيقة للتعرف على حالات الإصابة،

«إيلاف نت» : كشف باحثون عن طريقة لمعرفة التغيرات التي تطرأ على العين، والتي يمكن أن تكون مؤشراً لاكتشاف مرض الشلل الرعاش قبل تطور أعراضه. ويقول الباحثون، في يونيفرسيتي كوليدج بجامعة لندن، إن الاختبارات الأولية التي أجريت على الحيوانات قد تكتشف عن طريقة دقيقة بدون اختراق الجسم للتعرف على المرض. ويصيب الشلل الرعاش واحداً من بين كل 500 شخص، وهو ثاني أكثر الأمراض العصبية انتشاراً في العالم.

واعتبرت جمعية الشلل الرعاش في المملكة المتحدة أن البحث «خطوة هامة».

وأجرى الباحثون اختبارات على الفئران، واكتشفوا وجود تغيرات في قاع العين تنبئ بالمرض قبل ظهور أعراضه. وحسب رئيسة فريق البحث، البروفيسورة فرانسيسكا كورديوا، فإن الاكتشاف «سيحدث طفرة في المراحل المبكرة من تشخيص وعلاج واحد من أكثر الأمراض التعجيزية في العالم».

وتابعت: «نعتني هذه الاختبارات إمكانية التدخل في مراحل مبكرة، وبشكل أكثر فعالية، لعلاج المرضى الذين يكونون في حالة سيئة».

ومن بين أعراض مرض الشلل الرعاش الارتجاسف، وتيبس العضلات، وبطء الحركة، وتدهور جودة الحياة، وعادة ما تظهر هذه الأعراض بعد تدمير خلايا المخ. ولا يمكن لأي من اختبارات مسح

دراسة : كبار السن الذين لديهم موقف إيجابي بشأن الشيخوخة يكونون أكثر تكيفاً مع توتراتها



والبدني». وقالت إنه غالباً ما يكون كبار السن في حقيقة الأمر أكثر سعادة بحياتهم من الأشخاص في سن العشرينيات أو الثلاثينيات.

الذين تكون ردود أفعالهم على التوتر أكثر سلبية. وأوضح أن «الإعلام يقدم وجهة نظر مشوهة للشيخوخة ويسخر من القصور الذهني

الأصدقاء في حين يكون مرتبطاً بالعمل بشكل أكبر بالنسبة للبالغين الأصغر سناً. وأضافت أن كل وظائف شرايين القلب تكون أسوأ في الأشخاص

أكثر سلبية، وذلك اعتماداً على عوامل التوتر لديهم. وأوضحت بالتجربة أنه بالنسبة للبالغين الأكثر سناً غالباً ما يركز التوتر على العلاقات مع العائلة أو

«العربية نت» : كشفت دراسة جديدة أن كبار السن، الذين لديهم موقف إيجابي بشأن الشيخوخة ربما يكونون أكثر تكيفاً مع التوترات.

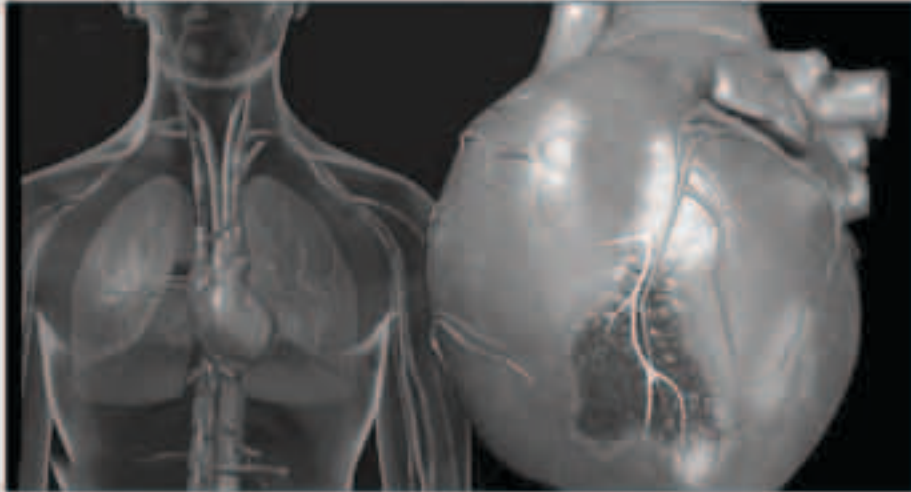
وقالت جينيفر بلاتجير المشاركة في الدراسة، وهي من جامعة نورث كارولاينا في رالي، إن «أبحاثاً سابقة وجدت بشكل عام نفس الشيء وهو أن الموقف الأكثر إيجابية، والذين يلتفتون مواقف إيجابية، يقل لديهم احتمال دخول المستشفى ومن المتوقع أن يعيشوا فترة أطول».

وتناول الباحثون 43 بالغاً تراوحت أعمارهم بين 60 عاماً و96 عاماً للرد على أسئلة بشأن خبرتهم مع الشيخوخة بوجه عام مثل الشعور الآن بأنه أكثر أو أقل فائدة عما كان أصغر في السن أو ما إذا كان أكثر أو أقل سعادة.

وبعد ذلك أكمل الباحثون استبيانات على أساس يومي لمدة 8 أيام دارت حول أحداث مرهقة ومشاعر سلبية، مثل الخوف ومثلما ورد في دورية طب الشيخوخة، فإن الأشخاص الذين كانت مواقفهم أكثر إيجابية بشأن الشيخوخة كانوا يميلون للتحديث عن حالات عاطفية متوافقة طوال فترة الثمانية أيام بغض النظر عن عوامل التوتر.

ولكن الانفعالات تذبذبت بين الأشخاص الذين كانت مواقفهم

صحة قلبك مرتبطة .. بنوعية مهنتك



للشخص، سجل العاملون في مجالات استخدام الكمبيوتر والرياضيات مستويات عالية من الكوليسترول.

وأكدت الدراسة على المهن للقيادة لصحة القلب، واعتبرتها من أفضل المهن على الإطلاق، وشملت العمال في الحدائق والمزارع وصيادي الأسماك إضافة إلى الرياضيين وتحديدًا السباحين.

وكشفت دراسة صينية حديثة أشارت إلى أن الوظائف في قطاع الخدمات كعمال المطاعم من أكثر المهن ضرراً على صحة الإنسان، بسبب الإجهاد النفسي والبدني وتأثر هؤلاء العمال بالمرحجة الزيارات وأصواتهم، مما يرفع خطر تعرضهم لخشخات قلبية و سكبات دماغية.

وبحسب مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها الأمريكي، تلعب مهن ووظائف كثيرة دوراً في تعرض أصحابها لمرض في القلب.

المركز قام بفحص نحو 66 ألف شخص يعملون في 22 وظيفة رئيسية، ومن خلال سبعة معايير خاصة بصحة القلب وجد الباحثون أن ثلاثة ونصف في المئة فقط يتمتعون بصحة قلبية جيدة.

كما وجدت النتائج أن العاملين في مجال المواصلات وسائقي الشاحنات ترتفع عندهم عوامل الخطر للتعرض لأمراض قلبية بنسبة 61 في المئة.

وفي الوقت الذي يميل العاملون بإعداد الطعام وإدارة الموارد البشرية

«سكاي نيوز» : ذكر بحث أمريكي، أجراه مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، أن عمال المواصلات والخبراء الاجتماعيين، معرضون لأصابة بأمراض قلبية، أكثر من غيرهم.

ووجد التقرير أن الجلوس ساعات طويلة، من دون حركة، والاتجاه النفسي والتوتر، من عوامل الخطر التي تضر بصحة القلب.

لشأنها كانت الوظائف المكتبية البعيدة عن العمل المصني، ينظر كثيرين من أفضل الوظائف، لكنها وهي وبحسب دراسة سابقة لمركز ساوث ويسترن الطبي الأمريكي، من أكثر الوظائف ضرراً على صحة الإنسان، خاصة على الفاصل والعظام والعمود الفقري.

محترفو رياضة الغولف أكثر عرضة للإصابة بتشوهات في مفاصل الفخذ

مرة يارجح فيها اللاعب مضرب الغولف». وعندما يميز لاعب الغولف المضرب لتسديد الكرة، يتحرك الفخذان في اتجاهات مختلفة وبسرعة متباينة.

وتظهر شكل البيضة في 14 في المئة من صور أشعة فحص الفخذ الأيمن، بينما ظهرت في 4 في المئة من صور فحص الفخذ الأيسر للاعبين المحترفين.

وتقل هذه الحالة، وتعرف باسم «دوران المفصل»، الذي الطبيعي لحركة الفخذ.

ويقول الباحث المشارك، إدوارد ديكسون: «نتائجنا طرحت أسئلة جديدة للإجابة عليها».

ويعاني قرابة خمس لاعبي فريق «هيدرو تشالنجر» الاسكتلندي في عام 2015 من آلام في الفخذ.

وقال كبير الباحثين في الفريق، داميان غريفين، إن النباين في الشكل ربما يوضح أسباب بعض الآلام التي يعاني منها اللاعبون.

وقال أندور مراري، الطبيب الرياضي المتخصص في مناسبات الغولف الأوروبية: «بشكل عام، نعلم أن رياضة الغولف يمكنها أن تقدم فوائد صحية كبيرة، منها تحسين متوسط العمر، وأخرى ذهنية وبدنية، لكنها تتسبب في ضغوط كبيرة على الفخذين في كل

«إيلاف نت» : كشف باحثون عن أن محترفي رياضة الغولف يصبحون أكثر عرضة للإصابة بتشوهات في مفاصل الفخذ. وأخضع فريق الباحثين في جامعة «أريكة» البريطانية 55 لاعباً محترفاً للفحص بالرنين المغناطيسي، وتوصلوا إلى أن المفاصل اليمنى لكثير منهم تشبه شكل البيضة بينما كانت المفاصل اليسرى تأخذ شكلها الطبيعي الذي يشبه الكرة.

وقال فريق الأطباء، في بحثهم الذي نُشر في المجلة البريطانية للطب الرياضي، إنه لم يتأكد بعد ما إذا كانت ممارسة الغولف هي التي تلف وراء هذا التشوه أم لا.

