



الربو ينتقل في جينات الآباء المدخنين حتى لو ألقعوا!



المدخن ينثر بالني وتنتقل أعراضه أضراره الجينية إلى الأطفال

التبوتون. وهكذا كانت المخاطر في أقصاها عندما يكون الأب بدأ حياته التدخينية وهو في عمر 15 سنة، ولا تقل هذه المخاطر إذا توقف قبل خمس سنوات من الحمل عن التدخين.

بضر بالني
ورجح فريق العمل أن امتداد ضرر التدخين إلى الطفل بعد ولادته يقلل من الأب بتعلق بضرر المواد السامة في الدخان على الني.

وقالت سالمانيس إن ضرر التدخين الجيني على الني معروف، ولكن أن يتعلق بالوالد فقط، وأن يسبب الربو الطفولي المبكر، فهذا شيء جديد توصلت إليه، مع ملاحظة أن مثل هذا التأثير الجيني قد يؤثر على كامل عملية نمو ونضوج الطفل لاحقاً.

تحدثت الباحثة في الجورنال العالمي للأبيديميولوجي عن تجارب عديدة على الحيوانات تثبت إمكانية انتقال الأضرار الجينية من الوالدين إلى الطفل بطريقة النشوء اللابنوي (epigenetic)، وهذا قد يفسر كيفية انتقال «بيئة» الأب وعاداته إلى الطفل قبل ولادته.

المحيط يؤثر في سلوك الأطفال

تشير إحصائية معهد الأبحاث السرطانية في ألمانيا إلى أن 50% من الأطفال هم من المدخنين السليبين يحكم تدخين أهاليهم داخل البيت.

ونشرت وزارة الصحة الألمانية تقريراً يشير إلى إصابة المدخنين سلباً من الأطفال بأمراض الجهاز التنفسي واختلال السلوك وانخفاض المستوى التعليمي للطفل في المدرسة، وذكرت ماري وكاسير من وزارة الصحة أن الدراسة تحمل اسم «الأطفال المدخنون سلبياً في ألمانيا».

وشملت عدداً كبيراً من الأطفال، ويؤدي تدخين الأم الحامل إلى تضاعف مخاطر تعرض الطفل إلى الموت المفاجئ 8-16 مرة في الأشهر التسعة الأولى من حياته.

كما ترتفع مع تدخين الأم الحامل احتمالات التشوهات الولادية، وخصوصاً «الشفة المشقوقة»، 50% عند الجنين، مع ذلك تدخن 20 % من النساء الحوامل في ألمانيا، ويقل معها سن التدخين، ويرتفع عدد الفتيات المدخنات بسرعة ليتساوى مع عدد الصبيان المدخنين، ويتحول أطفال النساء الحوامل المدخنات إلى بدناء وهم في عمر تلاميذ المدارس، هذا ناهيك عن زيادة مخاطر التهابات الأنف الوسطى والتهاب قشرة الدماغ عند الأطفال الذين يعيشون في كنف والدين مدخنين.

6 طرق لإنقاص الوزن أثناء الجلوس بالمكتب



الجلوس على المكتب لساعات طويلة دون حركة

5 - ممارسة تمارين رياضية خفيفة
يتضح بممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة أثناء الجلوس بالمكتب، فهي لا تساعد فقط في التخلص من الوزن الزائد وإنما تساهم في الحفاظ على مرونة الجسم.

6 - الحكمة في تناول الطعام
تناول الطعام بحكمة أثناء ساعات العمل يساهم بشكل فعال في إنقاص الوزن، واختيار نوع الوجبة

3 - اضحك كثيراً
يؤكد المختصون أن الضحك يساعد على فقدان بعض الوزن، فالضحك لمدة تتراوح من 15 إلى 20 دقيقة يمكن أن يحرق 40 سعرة حرارية، ولتبت أنه يساعد في خفض الدهون الزائدة في الجسم، كما يساعد على زيادة عملية التمثيل الغذائي، وهذا بدوره يقلل الوزن.

4 - المشي والحركة الخفيفة
الشي لمسافات بسيطة في محيط المكتب أو حتى القيام والجلوس على الكرسي بين الحين والآخر أثناء العمل، يساهم في عدم تراكم الدهون بالجسم، ويساعد على تنشيط الدورة الدموية للجسم، ما يساعد في إنقاص الوزن.

تتطلب طبيعة عمل كثير من الناس الجلوس على المكتب لساعات طويلة دون حركة، الأمر الذي قد يعرضهم لزيادة الوزن، تراكم الدهون حول الخصر والفخذين وتزايد فرص إصابتهم بالسكري.

ورغم أن كثيراً منا يظن أن خسارة الوزن أو الحفاظ عليها تتطلب ممارسة تمارين رياضية معينة، إلا أن هناك 6 طرق بسيطة وفعالة تساعد في إنقاص الوزن أثناء الجلوس بالمكتب أثناء عملك اليومي، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاي» للمعنى بالصحة وهي كالآتي:

1 - الشاي الأخضر
إذا شعرت بالجوع أو نقص السوائل بمسك أثناء العمل، فتجنب تناول القهوة والشاي واستبدلها بالشاي الأخضر، حيث يزوي العطش ويساعد على فقدان الوزن الزائد.

ويعمل مركب EGCG الكيميائي الغني بمضادات الأكسدة الموجود في الشاي الأخضر على التخلص من الدهون الزائدة للمراكمة في الجسم.

2 - تناول البطاطا المشوية
على عكس الاعتقاد الشائع بأن البطاطا تساهم في زيادة الوزن، فإن البطاطا المشوية تساعد في فقدان الوزن.

وذلك لأنها تحافظ على الشعور بالشبع لفترة أطول من الوقت، ويؤكد أخصائيو التغذية أن البطاطا المشوية تحتوي على نسبة أقل من السعرات الحرارية والدهون من البطاطا المقلية التقليدية.

علاجات طبيعية للعصبية والقلق.. أبرزها الرياضة والشاي الأخضر

ذكر تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاي» أن القلق والعصبية شعوران يتعرض لهما الكثير من الأشخاص في الحياة اليومية، وقد يكونان مرضاً إذا كان الشخص يتعرض للعصبية والقلق من أشياء غير منطقية، ففي هذه الحالة يصبح اضطراباً يتطلب تلقى العلاج، لكن من الممكن التعامل مع هذا الاضطراب ببعض العلاجات الطبيعية التي تتضمن الآتي:

1. التدريب الروتيني لنفسك فيمكنك التغلب على العصبية والقلق بإدارة الإجهاد النفسي والقلق بتدريب نفسك على ذلك.

2. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تنقل من التوتر، كما أن ممارسة 20 دقيقة من التمارين الرياضية يوميا تساعد على الاسترخاء والشعور بحالة مزاجية جيدة، وتقلل هذه التمارين في المشي واليوغا.

3. يجب أن يشمل نظامك الغذائي الأسماك، لأنها تعد علاجاً طبيعياً للعصبية، لاحتوائها على الأوميغا 3 التي تعمل كتأثير مهدئ وتقلل من القلق.

4. من المهم أيضاً أن يحصل جسمك على فيتامين (ب)، لأنه يساعد على تقليل الإجهاد، ويتوفر ذلك في الخضروات الورقية الخضراء التي تعد مصدراً جيداً لفيتامين ب.

5. من الطرق الطبيعية الأخرى التي تساعد في السيطرة على العصبية والقلق شرب البابونج والشاي الأخضر لأنه يعمل على استرخاء الأعصاب وله تأثير مهدئ على الدماغ.



العصبية

تفقد هاتفك المحمول خلال الليل يؤثر سلباً على صحتك



تفقد المحمول ليلاً يؤثر سلباً على صحتك

يدقق لتفقد حسابك على الفيس بوك خلال الليل مسالة حياة أو موت.

ويؤكد لي أن لا شيء يستحق الحرمان من النوم الجيد خلال الليل، ما لم يكن الأمر الذي

طوال اليوم، لكن الهواتف تشجع مستخدميها على متابعة ذلك خلال الليل..

ديلويت: «توفر الهواتف الذكية للناس إمكانية التواصل بشكل دائم مع الأخبار، ويحدث ذلك

المحمولة سمة العصر الذي نعيش فيه، لدرجة أن الكثيرين يستيقظون في منتصف الليل لتلقي الرسائل والإشعارات على هواتفهم المحمولة، لكن هناك أنباء غير سارة ليوأء، حيث تؤثر هذه العادة سلباً على صحتهم.

وتشير الإحصائيات إلى أن واحداً من بين كل ثلاثة أشخاص يتفقدون هواتفهم المحمولة خلال الليل، وترتفع هذه النسبة إلى واحد من بين كل شخصين لدى الفئة العمرية بين 18 و 24 عاماً، ويخفق الكثيرون أن لا تأثر لذلك عليهم، لكن الخبراء يقولون إن له أضرار بالغة بحسب صحيفة ميرور البريطانية.

ولكن كيف تؤثر الهواتف المحمولة على الصحة خلال الليل؟ الضرر الأكبر يأتي من خلال الضوء الأزرق الذي يشعه الهاتف، حيث يتغير هذا الضوء لجسمنا أن الوقت أصبح نهراً، وبالتالي لن تتمتع بنوم صحي وهادئ، ووجد باحثون في جامعة هارفارد أن هذا الضوء يقوم بتغيير موعد النوم بحوالي 3 ساعات، كما يمنع الكثيرين من الحصول على فترة النوم العميقة التي تحتاج إليها أجسامنا لإعادة تصحيح أي خلل، ويقول بولي لي رئيس قسم الأبحاث والتكنولوجيا في جامعة

العلاج الطبيعي قد يفيد الأطفال الذين يعانون من الإمساك



الدراسة شملت 53 طفلاً

على الطفل علامات سلوكية تدل على منع نفسه من البرز أو اعتياد تأجيله، أو إذا تبين عدم تحرك أمعاء الطفل الغليظة حتى وهو جالس على المرحاض، وبدأ أنه يحاول.. فإن هذه مؤشرات على أن الأم في تقييم احتياج عضلات أرضية الحوض لعلاج طبيعي ضمن العلاج الأولي ربما يكون مطلوباً.

الباحثة بكلمة الطب في جامعة كانساس سيتي، وإن كانت لم تشارك في الدراسة «ربما يتمكن بعض الأطفال التخلص من الإمساك عن طريق العلاج المتعارف عليه، كما حدث مع المجموعة الفرعية من الأطفال الذين شملتهم الدراسة».

وأضافت: «لكن إذا استمر الإمساك لفترة من الوقت وفُهرت

الحبل الشوكي، وتحقيق استقرار الجهاز الهضمي، وحين لا تؤدي عضلات الحوض وتليفتها كما ينبغي، يمكن أن يواجه الأطفال صعوبة في التحكم في حركة الأمعاء الغليظة».

المراقبة مطلوبة
وقالت جنيفر فبريل شورمان،

أرضية الحوض لدى الأطفال، الذين يعانون من الإمساك الوظيفي، ربما تكون صعبة بسبب أوضاع الجلوس أو الوطوف السيئة أو الجلوس غير المستقرة على مقعد المرحاض بسبب الحجم المخصص للبالغين».

وتعمل عضلات الحوض عن كثب مع الحجاب الحاجز والفرات القطنية وعضلات البطن لدعم

تشير دراسة حديثة إلى أن مشكلة الإمساك التي يعاني منها الكثير من الأطفال قد تتحسن حين يتزامن تدريب الأطفال على استخدام المرحاض مع تدريبات لتحسين وضع الجلوس وتقوية عضلات الحوض.

قام باحثون بدراسة حالات 53 طفلاً في سن المدرسة، يعانون مما يعرف باسم «الإمساك الوظيفي»، وهو شائع بين الأطفال وكثيراً ما تسببه مشاكل نفسية وعصبية، ولا يرجع إلى مشاكل جسدية أو هرمونية.

وتلقى جميع الأطفال الذين شملتهم الدراسة، العلاج المتعارف عليه للإمساك، وشمل ذلك التدريب على استخدام المرحاض، والتوعية والمليّنات، وخضعت مجموعة فرعية من الأطفال وعددهم 27 طفلاً، اختبرت عوائلها، لعلاج طبيعي.

وكتب الباحثون في مجلة «جاستروينترولوجي»، أن مشكلة الإمساك الوظيفي قد انتهت بعد ستة أشهر لدى 92% من المشاركين في المجموعة التي خضعت لعلاج طبيعي، مقارنة بنسبة 63% بين الأطفال الذين لم يتلقوا علاجاً طبيعياً.

دور العضلات

وقالت ماريك فان إنجلبرج، الباحثة في جامعة ماستريخت في هولندا: «يربط معظم الناس العضلات بالقوة في حين أن دورها لا يقتصر على رفع الأشياء الثقيلة»، وأضافت أن عضلات