



قوة المصافحة تعكس مدى صحة الأفراد



طليعة المصافحة مرآة الصحة

بتسجيل بيانات أخذت من 12 ألف شخص من الجنسين تراوحت أعمارهم بين الـ 17 و 90 عاماً، وصلت ستير بيانات المشاركين حسب الجنس والعمر والنمو عندهم، لستطلع في نهاية المطاف بوضع تقديم لجميع الفئات العمرية. وحسب موقع روسيا اليوم أظهرت البيانات أن ذروة القوة العضلية عند النساء والرجال كانت بين عمر 30 إلى 40 سنة، من ثم تبدأ فترة الانخفاض التدريجي، وعندما تكون مؤشرات قوة المصافحة عند الناس أقل من الحد المتوسط تتراوح أعمارهم بين 65 و 69 سنة لا يمتلكون القوة الكافية للمصافحة بشدة، بينما ترتفع هذه النسبة إلى 50% عند الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 80 إلى 90 عاماً.

رات دراسة حديثة أن قوة المصافحة لدى الأشخاص تعكس مدى استقرار الوضع الصحي لديهم مقارنة. بينت النتائج أن تلك القوة قد تكون دليلاً على حالة العضلات لديهم، كما نأكد أن ضعف قوة العضلات مؤشر على الشيخوخة المبكرة وتراكم الاضطرابات الصحية والتي تؤدي بدورها إلى المرض والوفاة. وللتأكد من صحة تلك النظريات، قامت ناديا ستيرلر للوظيفة في قسم علم الاجتماع في جامعة فينلا المتساوية بوضع جدول لشدة قوة المصافحة للعديد من الأشخاص لاستخدامه كوسيلة بسيطة ورخيصة لتقييم الحالة الصحية لديهم، ونشرت تلك النتائج في مجلة «PLOS ONE». ولوضع ذلك الجدول، استخدمت ستيرلر جهاز قياس بدوي بسيط قاست فيه شدة الضغط الذي يبطئه الأشخاص حين المصافحة بالأيدي، وقامت



لا تشرب الماء إلا عند العطش

نصحت نتائج دراسة جديدة بعدم شرب الماء إلا عند الشعور بالعطش فقط، واستندت هذه التوصية إلى طريقة البلع عند العطش وتأثيرها على نشاط الدماغ. وتحت التوصيات الصحية على شرب 8 أكواب من الماء يومياً للإنسان البالغ، ترتفع إلى 13 كوباً من الماء في حالة الحمل وفي الأيام الحارة.

يبدأ الإنسان صعوبة في بلع الماء إذا لم يكن عطشاً، وبالأخذ في الاعتبار أن 60 بالمئة من وزن الجسم يتكون من الماء يعتبر شربه شديداً الأهمية. لكن بينت التجارب التي أجراها باحثون في معهد موناش بإستراليا أن الإنسان يجد صعوبة في بلع الماء إذا لم يكن عطشاً.

وأظهر تصوير الدماغ بموجات الرنين المغناطيسي نشاطاً في منطقة الفص الجبهي الأمامي بمجرد إطفاء التلفاز وعدم الشعور بالعطش. ويصاحب بدء هذا النشاط المرتبط بمحاولة بلع الماء دون إحساس بالعطش صعوبات في عملية البلع.

نهت نتائج الدراسة إلى أن هذه التوصية لا تعني إهمال شرب الماء، لأن حصول الجسم على الغير الكافي منه ضروري للحفاظ على الوظائف الحيوية.

دراسة: احذر المكملات الغذائية فقد تكون مميتة



المكملات الغذائية

حذر تقرير طبي من خطورة تناول المكملات الغذائية وحتى المكملات من خلاصة الأعشاب، وقال إنها قد تسبب آثاراً جانبية خطيرة، كما أنها قد تلحق الضرر بالكبد، وترتبط مئات الوصفات الدوائية بهذه المكملات.

أفادت نتائج بحث أن حالة واحدة بين كل خمس حالات تضرر للكبد لأسباب كيميائية تنتج عن المكملات الغذائية والمكملات العشبية (السترجة من خلاصة الأعشاب).

وأفاد الباحثون في تقرير بصحيفة هيباتولوجي أنه قبل عقد من الزمن لم يكن ربط سوى أقل من حالة واحدة من بين كل عشر حالات بتناول المكملات. وتوصلت الدراسة إلى أن ما يصل لنصف البالغين الأمريكيين يستهلكون مكملات تحتوي مكونات مثل الفيتامينات والمعادن وأنواع الشاي والبروتينات بهدف تحسين الصحة الغذائية بالإضافة إلى منشطات غير مشروعة وهي عبارة عن أشكال مصنعة من هرمون التستوستيرون تستخدم لتعزيز أداء الرياضيين.

وأكد فكتور شافارو، كبير الباحثين في الدراسة ورئيس قسم الكبد بمختلفة إينشتاين هيلث نتورك في فيلادلفيا، في تصريح له أنه «بشكل عام نادر إصابة الكبد بسبب تناول المكملات»، وأضاف شافارو لرويتز هيلث «ومع ذلك إذا تم تناول المكملات بشكل مفرط أو استخدامها مع مكملات أخرى أو لقرارات طويلة جداً أو مع الأدوية الاعتيادية فقد تصبح ضارة». وترتبط مئات الوصفات الدوائية بتضرر الكبد كما تعد الآثار الجانبية الخطيرة التي تلحق بالكبد سبباً شائعاً

تحتوي في الغالب مكونات متعددة مما شكل لغزاً بالنسبة لتحديد المكون الذي قد يكون السبب.

من جهتها قالت سامانثا هيلر وهي أخصائية تغذية في مركز لانجون الطبي التابع لجامعة نيويورك ولم تستشارك في الدراسة أن المكملات ليست كلها مؤذية، وضربت مثلاً أن الناس قد يحتاجونها لعلاج مشكلات معينة في التغذية مرتبطة بأمراض أو ناتجة عن أدوية. وأضافت هيلر أن على مشغري إشارات الحذر من المنتجات التي

واستعرض الباحثون بيانات من عدة دراسات منشورة لتقييم حجم المشاكل التي تسببها المكملات، كما دققوا في 130 حالة ضرر في الكبد مرتبطة بالمكملات أدرجت خلال ثماني سنوات في سجل أمريكي لحالات تضرر الكبد الناجمة عن الأدوية. وتمثلت المنشطات - المرتبطة منذ وقت طويل بالحقاق الضرر بالكبد - أكثر من تلك الحالات الموجودة بالسجل الأمريكي.

وأرجعت الدراسة سبب تضرر الكبد في باقي الحالات وهي 85 حالة إلى 116 منتجاً مختلفاً

لغسل الدواء في تحسين الحالة وللمسحبه من الأسواق بعد طرحه فيها. وقال الباحثون إن مخاطر الوصفات الدوائية أقل لثبوت فائدتها للمرضى مقارنة بالمكملات التي ليست لها فائدة مثبتة وإنما تمثل خطراً محتملاً. وأضاف شافارو «بمحصّل المستهلكون بسهولة على هذه المكملات وعادة مع وعود بقرنها على تحسين الصحة والمظهر، من الغري التفكير في قدرة شخص على التأثير على صحته أو مظهره دون الحاجة لإشراك شخص مدرب على تقديم الرعاية الصحية».

الإجهاد الجسدي والقلق من مسببات نوبات القلب



نوبات القلب

خلصت دراسة جديدة إلى أنه يمكن لكل من الإجهاد الجسدي أو القلق العاطفي الشديدين أن يكون سبباً في الإصابة بنوبة قلبية وأن الخطر قد يزداد إذا اجتمع العاملان معاً.

وقال أندرو سميث كبير الباحثين في الدراسة وهو من معهد أبحاث الصحة السكانية التابع لجامعة مكماستر بكندا «دراستنا هي أكبر دراسة تستكشف هذا الأمر ويخالف الدراسات السابقة فأننا جمعنا بين أشخاص من دول وعرقيات مختلفة كثيرة». وأضاف أن الارتباط بين العاملين والإصابة بنوبة قلبية كان مماثلاً في كل الحالات.

وحلل الباحثون بيانات أكثر من 12 ألف حالة إصابة بنوبة قلبية للمرة الأولى في 52 دولة. ويعد النوبة القلبية سال الباحثون المشاركين عما إذا كانوا قد بذلوا جهداً جسدياً كبيراً أو شعروا بالغضب أو الاضطراب العاطفي في الساعة التي سمقت النوبة وفي ساعة الإصابة بالنوبة نفسها في اليوم السابق لها. وقال 14 بالمئة تقريباً من

وقال سميث لرويتز هيلث عبر البريد الإلكتروني إن الباحثين لم يقدّموا للمشاركين في الدراسة تعريفاً واضحاً لكلمة «قلق» أو «إجهاد» وتركوا لهم تحديد ذلك.

وقال باري جيوكوبس وهو طبيب نفسي ومتحدث باسم جمعية القلب الأمريكية ولم يشارك في الدراسة أنه يمكن للجميع الاستفادة من كلم الغضب وأنه عندما يكون المرء غاضباً فإن إجهاد نفسه جسدياً قد لا يكون فكرة جيدة.

المشاركين إنهم بذلوا جهداً جسدياً كبيراً كما ذكر 14 بالمئة إنهم كانوا غاضبين أو قلقين عاطفياً خلال الساعة التي سبقت إصابتهم بالنوبة. وأفادت الدراسة التي نُشرت في دورية (سيركوليشن) بأن الغضب أو الإجهاد الجسدي يؤديان إلى تزايد خطر الإصابة بالنوبة القلبية بمقدار الضعف تقريباً وأنه إذا اجتمع العاملان معاً فإن الخطر يرتفع إلى ثلاثة أمثاله.

أكلات تقوى الذاكرة وتحارب

شيخوخة المخ

4

ليس بإمكان أي فرد إنكار أن الذاكرة تتراجع قدراتها كلما كبرنا في السن أو كلما زادت مشاغلنا وأعمالنا، ولهذا يقدم موقع « 5 webmd» أكلات صنفها خبراء التغذية كونها ذكية لأنها تحافظ على صحة العقل وتقوى الذاكرة، وتحارب شيخوخة خلايا الدماغ:

1 - العنب

العنب من الفواكه اللذيذة القادرة على تغيير حياتك وقدراتك العقلية سواء طازج أو مجفف، حيث يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تعمل على تقليل أعراض الزهايمر.

2 - شرائح سمك السلمون

غنية بالأحماض الأمينية والأوميغا التي تعتبر ضرورية للدماغ للقيام بوظائفه على أفضل ما يكون، كما أنها تساعد على محاربة الالتهابات، لذا يجب تناول وجبة واحد على الأقل في الأسبوع.

3 - المكسرات والخبوز الكاملة

تعتبر مصدراً غنياً بفيتامين «E» كما أنها تحتوي على نسبة عالية من الزيوت الصحية التي تجعل الدماغ يعمل بشكل صحيح ومنظم، ويفضل لأصحاب الأعمال المكتبية تناولها مرة في اليوم.

4 - الفاصوليا الجافة

على الرغم من أنها من الأطعمة الاقتصادية إلا أنها تحافظ على استقرار الجلوكوز في الجسم والحصول على طاقة كافية للقيام بكثير من الأعمال اليومية، كما أنها تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تحمي الدماغ.

