إشراف : محمود عبدالراضي
العدد 2600 - السنة التاسعة
الخميس 26 محرم 1438 - الموافق 27 اكتوبر 2016
Thursday 27 October 2016 - No.2600 - 9th Year

نوم الرضع بغرف الوالدين يحميهم من الموت المفاجئ

وفاة 3500 طفل سنويا في أمريكا خلال النوم جراء متلازمة الموت المفاجئ أو الاختناق

ينبغي أن ينام الرضع في غرفة الوالدين لكن في مهد خاص بهم للتخفيف من احتمال الوفاة خلال النوم مثل متلازمة الموت المفاجئ للرضيع، على ما جاء في التوصيات الجديدة للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال.

ويجب أن يستمر ذلك ليس الأشهر الستة الأولى من عمر الرضيع بل حتى عمر السنة، على ما أوضحت هذه الجمعية الطبية، مشددة على أن جعل الطفل ينام في الغرفة نفسها مع الوالدين يخفض بنسبة 50 % من احتمال الموت المفاجئ.

ويعرض هذا التقرير الإثنين في المؤتمر السنوي للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال وهو نشر أيضا عبر الموقع الالكتروني لمجلة «بدياتريكس» الطبية.

وتشكل هذه التوصيات أول تحديث للجمعية منذ العام 2011 من أجل توفير بيئة نوم أكثر سلامة للرضع.

وأوضحت رايتشل مون المعدة الرئيسية لهذه التوصيات «نعرف أن الأهل قد يواجهون صعوبات عند ولادة طفل فأردنا أن نوفر دليلا واضحاً وبسيطاً حول طريقة نوم الرضع ومكان نومهم».

وأضافت «يجب ألا يضع الأهل الطفل على كنبة أو كرسي مبطن وحده أو نوم شخص آخر بجانبه. فهذه الأماكن خطرة جداً».

ويموت سنويا نحو 3500 طفل في الولايات المتحدة خلال النوم جراء متلازمة الموت المفاجئ أو الاختناق العرضي خصوصا.

وقد تراجعت وفيات الرضع أولا في التسعينات بعد إطلاق حملة وطنية لتحسين سلامتهم خلال النوم إلا أنها استقرت عند مستويات معينة في السنوات الأخيرة. ويوصي تقرير الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بوضع الرضع على ظهرهم خلال النوم في مهد ذات فراش صلب مع شرشف مشدود بإحكام وتجنب الأغطية والوسادات أو الألعاب المصنوعة من القماش التي قد تتسبب باختناق أو بحرارة زائدة.

ويواجه الأطفال أكبر احتمال للموت المفاجئ بين سن الشهر والأربعة أشهر إلا أن دراسات جديدة تظهر أن الأغطية والوسادات والأشياء الأخرى الرخوة خطرة أيضا على الرضع من سن الأربعة أشهر وما فوق على ما أكدت الأكاديمية الأمريكية.

وتظهر الدراسة أيضاً أن نوم الرضع على الظهر أدى إلى تراجع أعداد الرضع الذين يموتون جراء متلازمة الموت المفاجئ بنسبة 53 % بين عامي 1992 و2001.

من جهة أخرى، يشدد أطباء الأطفال الأمريكيون في توصياتهم الجديدة على أهمية التماس الجسدي بين الأم والمولود الجديد فوراً بعد الولادة مهما كانت طريقة الإنجاب.

إذ يكون عندها الطفل أكثر سعادة وحرارة جسمه أكثر استقرار فضلاً عن وتيرة نبضات القلب. وعند التماس مع والدته تنتقل إليه البكتيريا نفسها الموجودة عندها وهو أمر مهم لتطوير نظامه المناعي.

وشددت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال أن الاتصال الجسدي بين الأم والطفل وعملية الإرضاع الطبيعي عاملان مهمان للوقاية من الحساسيات المختلفة.

وأكدت الجمعية الأمريكية أن إرضاع الطفل يساهم أيضاً في الحماية من متلازمة الموت المفاجئ.

ومن عوامل الخطر التي قد تؤدي إلى موت الرضيع المفاجئ التدخين داخل المنزل أو تعريض الأطفال لمخدرات أو كحول.

التمارين الرياضية تعمل على درء تراجع الذاكرة بين كبار السن

تمارين رياضية

كشفت الأبحاث الطبية الحديثة النقاب عن أن ممارسة التمارين الرياضية الهوائية «آيروبكس» يمكن أن تصبح ذات فائدة لكبار السن ممن يعانون من مشاكل في الذاكرة والتفكير.

وأوضح الباحثون أن التمارين الرياضية يمكن أن تكون ذات فائدة لكبار السن الذين يعانون من مشاكل في الذاكرة والتفكير بالمقام الأول.. فقد توصل الباحثون بجامعة كولومبيا في مدينة فانكوفر الكندية إلى أن الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضة ولو بالقدر الضئيل نعموا بتحسن طفيف فيما يتعلق باختبارات مهارات التفكير مقارنة مع أولئك الذين لم يمارسوا الرياضة على الإطلاق.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن أولئك الذين مارسوا الرياضة، أظهرت الأبحاث تحسن في مستويات ضغط الدم لديهم. وحذرت الأبحاث من المستويات العالية من ضغط الدم المرتفع لدوره في زيادة خطر الإصابة بضعف الإدراك الأوعية الدموية. وقالت تيريزا ليو امبروز المشرفة على تطوير الأبحاث «إن الدراسات أظهرت إمكانية مساعدة الرياضة في الحد من خطر مشاكل الذاكرة، بين كبار السن، حيث تزداد هذه المشاكل كلما تقدم الإنسان في العمر».

9 أشياء تساعدك على حرق الدهون

إحدى تلك الوصفات.. مشروب الشاي الأخضر

يلعب التمثيل الغذائي أو عملية الأيض دوراً أساسياً في تحديد قدرة القلب والدماغ على العمل بكفاءة، فهو يعمل على تحويل الطعام والشراب إلى طاقة، وكلما ارتفع معدل الأيض زادت قدرة الجسم على التخلص من الدهون وبالتالي فقدان الوزن غير المرغوب فيه.

فإذا كنت تعاني من بطء في عملية الأيض الأمر الذي قد يعرضك لمشاكل صحية خطيرة منها التعب، فقدان الطاقة، زيادة الوزن، الاكتئاب، ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم وبطء معدل ضربات القلب، فعليك بالعمل على رفع معدل التمثيل الغذائي لجسمك، لكن ينصح باستشارة الطبيب قبل الإقدام على ذلك لمن يعانون من مشاكل صحية.

وهناك 9 أطعمة مذهلة تعزز عملية التمثيل الغذائي وتساعدك على التمتع بالطاقة اللازمة، حسب موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة، وهي كالآتي:

1 – البيض

تناول بيضة واحدة يومياً يضمن لجسمك الحصول على ما يلزمه من البروتين والفيتامينات، كما أن احتواءه على نسبة عالية من الحديد والبروتين يجعله يسرع عملية التمثيل الغذائي بطريقة سليمة.

2 – الشاي الأخضر

يعتبر الشاي الأخضر وسيلة رائعة لتعزيز التمثيل الغذائي بالجسم بشكل طبيعي، كما أن تناوله بشكل يومي يساعد الجسم على حرق السعرات الحرارية بكفاءة.

3 – الجريب فروت

لاحتوائه على مركبات الفلافونويد ومضادات الأكسدة، تساعد فاكهة الجريب فروت على تحسين عملية التمثيل الغذائي.

4 – الفلفل الحار

كما يعمل الفلفل الحار أيضاً على زيادة معدل الأيض، الأمر الذي يجعل من تناوله وسيلة فعالة لإنقاص الوزن.

5 – التفاح

يعمل التفاح والذي لا تخلو منه أية قائمة صحية للطعام، على تحسين نظام التمثيل الغذائي في الجسم بالإضافة إلى تعزيزه، وذلك باعتباره مصدرا غنيا بالألياف ومضادات الأكسدة، ولذا يعد وسيلة طبيعية فعالة في إنقاص الوزن.

6 – الأفوكادو

كونها ثمرة مغذية بشكل لا يصدق لاحتوائها على الألياف، البروتين والكربوهيدرات، تعتبر الأفوكادو وسيلة فاعلة في تعزيز عملية التمثيل الغذائي.

7 – القرفة

يعرف كثيرون أن القرفة تساعد في السيطرة على مستوى الأنسولين في الدم، لكن ما لا يعرفونه أن هذا التابل المميز للمذاق يساعد في زيادة معدل التمثيل الغذائي للجسم.

8 – القهوة السوداء

آن الأوان لعشاق القهوة أن يستمتعوا بمذاقها دون قلق، فتناولها بدون سكر أو حليب يرفع معدل حرق السعرات الحرارية، وذلك لأن الكافيين يزيد من عملية التمثيل الغذائي.

9 – الليمون

خصائصه القلوية تجعل من الليمون وسيلة فعالة في رفع معدل الأيض وبالتالي حرق الدهون والتمتع بصحة جيدة.

القيلولة «مفيدة جدا» للطيارين خلال رحلاتهم

القيلولة لدى الطيارين تحافظ على الأداء والانتباه

أفادت دراسة صدرت عن جامعة دوسلدرف أنه لا يمكن تجاهل مدى تأثير القيلولة الإيجابي على الإنسان.

وبينت الدراسة أنه حتى القيلولة القصيرة تعزز من سيرورة الذاكرة، بينما بينت دراسة لناسا تناولت آثار القيلولة على الطيارين أثناء رحلات الطيران الطويلة: «بأن القيلولات يمكن أن تحافظ على الأداء والانتباه والمزاج وتحسنها» وقال مارك روزكايند رئيس إدارة سلامة الطرق السريعة الوطنية في الولايات المتحدة إن: «إن قيلولة من 26 دقيقة تحسن الأداء لدى الطيارين بنسبة 34% والانتباه بنسبة 54%».

دراسة: تلوث الهواء قد يزيد خطر ارتفاع ضغط الدم

تلوث الهواء

يؤدي التعرض للهواء الملوث على المدى الطويل إلى زيادة تدريجية في خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، على ما أظهرت دراسة حديثة أجريت على أكثر من 41 ألف شخص من سكان المدن.

وكذلك يؤدي التلوث السمعي الناجم خصوصاً عن الازدحام المروري إلى زيادة احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وفق معدي هذه الدراسة.

وبحسب هذه الدراسة الأوروبية، يصاب شخص إضافي من كل مئة في الفئة العمرية الواحدة بارتفاع ضغط الدم في المنطقة الأكثر تلوثاً في المدينة مقارنة مع الأحياء التي تتمتع بمستويات أدنى من تلوث الهواء.

التلوث والبدانة

هذا الخطر موازٍ لذلك الذي يواجهه شخص يعاني من البدانة (أي أن مؤشر كتلة الجسم لديه يراوح بين 25 و30).

وتناولت الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «يوروبيان هارت جورنال» المتخصصة 41 ألفا و72 شخصاً يعيشون في النروج والسويد والدنمارك وألمانيا وإسبانيا.

ويمثل ارتفاع ضغط الدم عامل خطر كبيراً للإصابة بالأمراض (كتلك التي تصيب القلب والأوعية الدموية) وللوفيات المبكرة.

ولم يكن أي من المشاركين يعاني ارتفاعاً في ضغط الدم في البداية، لكن خلال فترة الدراسة، أصيب 6207 أشخاص من هؤلاء (15 %) بارتفاع في ضغط الدم أو بدأوا بتناول أدوية ضد ارتفاع ضغط الدم.

وبين سنتي 2008 و2011، أجرى الباحثون قياسات لمستوى تلوث الهواء خلال ثلاث مراحل يفصل إحداها عن الأخرى أسبوعان لأخذ آثار تغير الفصول في الاعتبار.

كذلك حللوا مستويات التركيز بالجسيمات المعلقة في الهواء من مختلف المقاسات بينها تلك التي تخرق الرئتين بعمق (2.5 بي ام).

وكل شريحة إضافية من خمسة ميكروغرامات (أو واحد من المليون من الغرام) لأصغر الجسيمات الدقيقة موضوع الدراسة (بي ام 2.5) كانت تزيد خطر الإصابة بارتفاع في ضغط الدم بنسبة 20 % للسكان في المناطق الأكثر تلوثاً مقارنة مع أولئك المقيمين في المناطق الأقل تلوثاً.

التلوث السمعي

وبالنسبة للتلوث السمعي بحسب الباحثين، فإن الناس الذين يعيشون في شوارع تتسم بالضجيج مع حركة مرورية ليلية صاخبة يعانون في المعدل خطراً أكبر بنسبة ستة في المئة في الإصابة بارتفاع في ضغط الدم مقارنة مع الأشخاص المقيمين في الشوارع حيث كانت مستويات الضجيج أقل بنسبة 20 %.

وأشارت الدراسة إلى أن المعدلات الوسطية للتلوث كانت أعلى في ألمانيا وإسبانيا مقارنة مع البلدان الاسكندنافية. كما أن أعلى معدلات الضجيج الناجم عن حركة المرور سجلت في السويد وإسبانيا.

6 علاجات طبيعية لعسر الهضم وانتفاخ المعدة

مشاكل المعدة

قدم تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاي» 6 علاجات طبيعية لتحسين عملية عسر الهضم والمعدة المنتفخة دون اللجوء لأدوية أو التعرض لأي آثار جانبية وتشمل هذه الطرق الآتي:

1.الجزر: فهو غني بالألياف، كما أنه يساعد في تحسين الجهاز الهضمي والحفاظ على البكتيريا الجيدة سليمة في المعدة والتي تساعد في عملية الهضم.

2.التفاح: لأن تناول تفاحة واحدة جيدة لعملية الهضم، ويقلل من مستوى السكر في الدم، لأنه غني بالألياف التي تحافظ على الجهاز الهضمي في حالة صحية جيدة.

3.التوت: التوت يساعد على تحسين الجهاز الهضمي بخصائصه المضادة للأكسدة.

4.الأناناس: تناوله قبل تناول وجبة الطعام يساعد على الهضم ويمنع الانتفاخ في المعدة ويؤدي إلى تحسين مستوى المناعة.

5.المياه: من أجل حل المشاكل المتعلقة بالهضم يجب شرب الكثير من الماء وليس أقل من 8 أكواب يومياً، فهو أمر لا بد منه، لأنه يساعد على طرد السموم من الجسم ويحافظ عليه رطبا.

6. النوم: لأن النوم الجيد يساعد في تحسين عملية الهضم، كما يساعد على خلق مستوى هرموني أفضل في الجسم.