إشراف : محمود عبدالراضي

العدد 2630 - السنة التاسعة
الخميس 2 ربيع الأول 1438 - الموافق 1 ديسمبر 2016
Thursday 1 December 2016 - No.2630 - 9th Year

7 أمراض تصيبك عند الإفراط في النوم .. أبرزها السكر والاكتئاب

«النوم سلطان» مقولة يتبناها البعض لأخذ غفوة طويلة لأكثر من مرة يومياً، ومن الصعب الاعتقاد بأن هناك ضررا بسبب النوم أكثر من اللازم، لأن الكثير منا يشعر بالارتياح عند الاستلقاء على السرير. ولكن كشف الموقع الإخباري الأمريكي "huffingtonpost" عن 5 أمراض تصيبك عند الإفراط في النوم، وتشمل:

1.كثرة النوم ترفع خطر الإصابة بالاكتئاب

وجد فريق من الباحثين الأمريكيين في دراسة أجريت عام 2014 أن فترة النوم الطويلة رفعت من مخاطر إصابة الشخص بأعراض الاكتئاب. وتوصل الباحثون إلى أن النوم أكثر من 9 ساعات كل ليلة يرفع خطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة 49%.

2. كثرة النوم تسبب شيخوخة الدماغ

وجدت دراسة سابقة نشرت عام 2012 وأجريت على 650 امرأة من النساء المسنات لمدة 6 سنوات، أن النوم الكثير (أو القليل جدا) يسبب ضعف وظائف الدماغ ويؤدي إلى شيخوختها.

3.كثرة النوم تقلل فرص الحصول على الحمل

الافراط في النوم

وفي عام 2013 حلل فريق من الباحثين الكوريون عادات النوم لأكثر من 650 امرأة تخضع للحقن المجهري، ووجدوا أن معدلات الحمل كانت أعلى بين النساء اللواتي حصلن على سبع إلى 8 ساعات من النوم ليلا لكن كانت في أدنى مستوى للنساء اللواتي حصلن على 9 إلى 11 ساعة من النوم.

وأكد الباحثون أن عادات النوم يمكنها تغيير الإيقاع اليومي للساعة البيولوجية في الجسم، وإفرازات الهرمونات والدورة الشهرية.

4.كثرة النوم تزيد من خطر الإصابة بمرض السكر

كشفت دراسة كندية سابقة استغرقت 6 سنوات، أن الأشخاص الذين ينامون أكثر من ثماني ساعات كل ليلة كانوا أكثر عرضة للإصابة بالسكر من النوع 2 بمعدل الضعف، مقارنة بالناس الذين ينامون ما بين 7 و8 ساعات كل ليلة، حتى بعد أخذ كتلة الجسم في الاعتبار.

5.كثرة النوم تؤدي إلى زيادة الوزن أظهرت دراسة كندية سابقة أن الأشخاص الذين ينامون فترة قصيرة أو طويلة اكتسبوا المزيد من الوزن على مدى السنوات الست خلال الدراسة مقارنة بالناس الذين ينامون من سبع إلى 8 ساعات كل ليلة حتى بعد السيطرة على الاستهلاك الغذائي والنشاط البدني.

6.كثرة النوم يمكن أن تؤذي القلب في بحث قدمته الكلية الأمريكية لأمراض القلب في عام 2012، وجد الباحثون أن النوم أكثر من 8 ساعات يوميا ارتبط مع زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.

وحلل الباحثون بيانات أكثر من 3000 شخص ووجدوا أن الأشخاص الذين يفرطون في النوم كانوا أكثر عرضة للإصابة بالذبحة الصدرية وانسداد الشريان التاجي، بمعدل الضعف مقارنة بالأشخاص الذين ينامون 8 ساعات يوميا.

7.كثرة النوم قد يؤدي إلى الموت المبكر

في استعراض لأكثر من 16 دراسة مختلفة على مستوى العالم، وجد الباحثون زيادة خطر من الموت لأي سبب بين كل الأشخاص الذين يحصلون على قسط كبير من النوم بمعدل 130%.

دراسة تكشف خطورة التأخر بالنوم على أدمغة الأطفال

القراءة قبل ذهاب الطفل لفراشه أفضل وسيلة لنوم مريح ولتنمية العقل

أثبتت دراسة طبية سويسرية حديثة أن خطورة النوم في وقت متأخر على أدمغة الأطفال أكثر بكثير من المعتقدات السابقة، فهي لا تؤثر على المنطقة الأمامية للمخ المسؤولة عن الذاكرة فحسب، بل أيضا تدمر جميع أجزاء المخ المسؤولة عن النمو العقلي للأطفال.

وجد الباحثون بجامعة زيورخ بسويسرا أن قلة النوم لها تأثير خطير على الجزء الخلفي للدماغ المسؤول عن الحركات اللاإرادية والسلوك الانفعالي والقص الجبهي المسؤول عن الانتباه والتفكير وصياغة الأفكار.

وتحذر الدراسة من أن التأثيرات الخطيرة لن تكون ملموسة فورا، لكن على المدى الطويل ستظهر آثارها وتداعياتها على مخ الطفل، موضحة أن النتائج أظهرت أن السهر لساعات متأخرة من الليل، يجعل الطفل أو البالغ على حد سواء بحاجة إلى نوم عميق، لتحفيز المناطق الخلفية من الدماغ المتأثرة سلبا بقلة النوم وعدم انتظامه.

وخلص الباحثون في دراستهم التي شملت الدراسة 13 طفلا تراوحت أعمارهم بين 5 إلى 12 عاما، إلى أن الذهاب إلى الفراش في وقت متأخر جدا له تأثير مختلف على عقول الأطفال أكثر منه على البالغين، حيث أن قلة النوم تضعف قدرة دماغ الطفل على تلقي المعلومات لاسيما أثناء القراءة وفي الرياضيات وعلوم الإدراك، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

دراسة: الحليب الدافئ والشاي الأخضر يساعدان على النوم

يشعر بعض الأشخاص ببعض الصعوبة في الحصول على فترات نوم هادئة، وقد رصد موقع «Readers Digest» بعض المشروبات التي تساعد في الحصول على نوم أفضل ومنها:

1 – الحليب الدافئ بالعسل

فكرة أن الحليب الدافئ يساعد على النوم لم تأت من فراغ فقد أجريت دراسات تقول إن الحليب ليس به مستويات مرتفعة من التربتوفان، ولكنه يمكن أن يرفع درجة حرارة الجسم الداخلية الأمر الذي يجعل الشخص يشعر بالتعاس والهدوء، وبالتالي يساعد الشخص على الحصول على نوم هادئ.

أما بالنسبة لإضافة العسل على الحليب، لأن العسل يحتوي على التربتوفان وهو حمض أميني أساسي حيوي وهو عبارة عن السيروتونين، الذي يتحول إلى الميلاتونين وهو الذي ينظم دورات النوم واليقظة.

وأوضح التقرير أن العسل يساعد على رفع نسبة الأنسولين في الجسم، الذي يساعد على تدفق التربتوفان في الدم، والدماغ ثم يتم تحويلها إلى سيروتنيوم ثم إلى الميلاتونين في الغدة الصنوبرية في الدماغ مما يؤدي في النهاية إلى حصول الشخص على فترات نوم هادئة بعد تناوله.

2 – عصير الكريز بالفانيليا

هذا المشروب يساعد أيضا بشكل كبير على النوم فالكريز يحتوي على كم كبير من الميلاتونين وهو الهرمون المسئول عن تنظيم دورات النوم واليقظة أما لماذا الفانيليا فلها رائحة مهدئة، وتساعد أيضا بإضافتها على عصير الكريز على النوم.

3 – الشاي الأخضر

الشاي الأخضر هو واحد من أقدم أنواع الشاي في العالم يساعد الشاي الأخضر الخالي من الكافيين على تقليل الشعور بالإجهاد ويحسن الحصول على فترات نوم هادئة.

4 – الشاي بالليمون

أجريت دراسة على مجموعة من الأشخاص بعد تناولهم لمدة 15 يوما شاي بالليمون وقد وجدت أن 18% قل لديهم القلق بشكل كبير و42% قل لديهم الأرق، وذلك بسبب قدرته على تهدئة الناقلات العصبية في الدماغ.

الشاي الأخضر يساعد على النوم

هل لحوم الدواجن تصبح صحية أكثر عند غسلها؟

امرأة تغسل الدجاج تحت صنبور المياه

يغسل بعض الأشخاص لحوم الدواجن بالمياه الجارية قبل إعدادها وطهيها، على افتراض أن هذا سوف يجعلها صحية أكثر. ولكن هل هذا سليما حقا؟ تجيب هيلجا شتروبه من الجمعية الألمانية للتغذية: «حتى إذا غسلت الدجاج سوف تلتصق الجراثيم باللحم، ويعني هذا في الواقع أنه لا يوجد ثمة سبب حقيقي لغسل لحوم الدواجن قبل طهيها، ولكن قد يكون هناك ما هو أكثر من هذا».

وتشير شتروبه: «حتى خبراء الصحة يعتقدون أن غسل لحوم الدواجن قد يساعد في نشر البكتريا والجراثيم في محيط غسل هذه اللحوم». وبدلاً من غسل لحوم الدواجن، يمكن التحري عن طرق صحية أخرى مثل وضع اللحوم مباشرة في القدر بعد إخراجها من الفريزر بدلا من تركها في درجة حرارة الغرفة. وتقول شتروبه إنه خلال الطهي: «يجب الحفاظ على درجة حرارة 70 درجة مئوية على الأقل لعشر دقائق للقضاء على مسببات الأمراض».

وبعد التعامل مع اللحم النيء يجب دائماً غسل الأيدي وتنظيف أي أواني وأسطح قد تكون استخدمت.

الماء المالح يعجل بشفاء الجروح

الماء المالح يعمل على ترطيب الجروح

قالت طبيبة الأمراض الجلدية الألمانية زيلكه بوروس إن الماء المالح يعجل بشفاء الجروح، حيث أنه يعمل على ترطيب الجروح، وتعد البيئة الرطبة مناسبة لالتئام الجروح.

وأوضحت بوروس أن نسبة التركيز الصحيحة تعد من الأمور المهمة، وهي تبلغ 0.9، فيما يعرف بالمحلول الملحي الفسيولوجي المكون من ملح الطعام.

ويعتبر ماء البحر أو المحلول الملحي المخصص لتنظيف الأنف غير مناسبين لعلاج الجروح بسبب التركيز العالي جدا، وقد يكون لهذا تأثير عكسي يتمثل في تجفيف الجرح وتأخير الشفاء، فضلا عن أن ماء البحر يحتوي على الكثير من الجراثيم، مما قد يؤدي إلى التهاب الجرح.

3 فوائد صحية للرمان.. أهمها ضبط ضغط الدم

الرمان جيد لصحة القلب

الرمان فاكهة شعبية في الشرق الأوسط والهند ودول آسيوية أخرى، بالإضافة إلى أنها تكتسب شعبية متزايدة في جميع أنحاء العالم، وذلك بسبب العديد من الفوائد الصحية الغذائية، كما أنها مصدر ممتاز للألياف الغذائية وكذلك الفيتامينات C، K، وفيتامينات ب، وتشمل المواد المغذية الأخرى الحديد والماغنيسيوم والفوسفور والبوتاسيوم وحمض الفوليك، المنغنيز والسيلينيوم والزنك. وهو أيضا مصدر جيد للأحماض الدهنية أوميجا 6. بالإضافة لاحتوائها على مضادات للفيروسات، والأورام والالتهابات، وتحتوى على سعرات حرارية قليلة وفقا لما نشره موقع "top 10 home remedies".

-1 صحة القلب: الرمان جيد لصحة القلب، حيث إنه يساعد على تدفق الدم من وإلى القلب، ويساعد على منع حدوث انسداد وتصلب في الشرايين، ويقلل من تشكيل الترسبات، فهناك دراسة في 2005 في جامعة نابولي في إيطاليا أن عصير الرمان يساعد على الوقاية والعلاج من تصلب الشرايين، ودراسة أخرى في 2010 نشرت في المجلة البريطانية للتغذية استخدام بذور الرمان يقلل من الدهون الثلاثية.

-2 ينظم ضغط الدم: المواد المضادة للأكسدة عالية في الرمان، وفيتامين C، ومادة البوليفينول تحفز من إنتاج أكسيد النيتريك، والتي تحافظ على تدفق الدم في الشرايين، وهذا بدوره يقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية والنوبات القلبية، وذكرت دراسة نشرت في 2011 في العلاجات التكميلية في الممارسات السريرية أن شرب عصير الرمان يقلل من حدوث ضغط الدم.

-3 يخفف آلام والتهاب المفاصل: مشكلة كبيرة بين كبار السن، خاصة النساء، للتخلص من هشاشة العظام، والتهاب المفاصل الروماتويدي، وآلام المفاصل بشكل عام، فعليك أن تضع الرمان في نظامك الغذائي، ففي دراسة في 2005 في مجلة التغذية أن عصير الرمان يحتوى على المركبات التي تمنع حدوث تلف المفاصل.