إشراف : محمود عبدالراضي

العدد 2645 - السنة التاسعة
الإثنين 20 ربيع الأول 1438 - الموافق 19 ديسمبر 2016
Monday 19 December 2016 - No.2645 - 9th Year

التفاؤل قد يكون سبباً لحياة أطول بعد أول أزمة قلبية

أوضحت دراسة أن الناس الذين يشعرون بتفاؤل تجاه المستقبل، تزيد فرصهم للحياة لعشرات السنين، بعد إصابتهم بأزمة قلبية لأول مرة، مقارنة مع من هم أقل تفاؤلا.

وقال الباحثون في دورية، مايو كلينيك بروسيدنجز، إن نتائج الدراسة لا تثبت أن التفاؤل يطيل الحياة، لكنهم أضافوا أن على الأطباء دراسة إضافة تدريب المرضى خلال فترة النقاهة بعد الإصابة بأزمات قلبية على التفاؤل.

وقال باريف جرير، كبير الباحثين في الدراسة، والذي يرأس قسم علم الأوبئة والطب الوقائي في كلية ساكلر للطب بجامعة تل أبيب «من المهم الإشارة إلى أن التفاؤل ليس ببساطة نظرة وردية على العالم، ولكن المتفائلين يعترفون بالمخاطر ويخططون لكيفية التعامل معها».

وأضاف أن المتفائلين يكونون أكثر قابلية لمواجهة التحديات، مثل تعديل أسلوب الحياة التي يعيشونها بعد الإصابة بأزمة قلبية.

وأشار إلى أن المتفائلين تقل لديهم نسبة الإصابة بالالتهابات، وهي حالة يمكن أن تؤثر سلبا على صحة القلب.

ولمعرفة الصلة بين التفاؤل والحياة الأطول بعد الإصابة بأزمة قلبية درس الباحثون 664 شخصاً، أعمارهم أقل من 65 عاماً في عامي 1992 و1993 عندما أصيبوا بأول أزمة قلبية.

وكان متوسط العمر عند التعرض لأزمة قلبية 52 عاماً، و15 في المئة منهم من النساء، وأثناء وجودهم في المستشفى خلال فترة النقاهة خضع المشاركون في الدراسة إلى اختبار للتكيف مع الحياة، قام بقياس المستوى العام لتفاؤلهم أو تشاؤمهم.

وتابع الباحثون الحالات في عام 2015 لمعرفة من منهم ما زال على قيد الحياة وتوصلوا إلى أن 284 شخصا أو 43 بالمئة من المشاركين في الدراسة ماتوا.

المتفائلون أكثر قابلية لمواجهة التحديات

وبعد بحث عدة عناصر، مثل السن والنوع والتعليم والوظيفة والتدخين، إضافة إلى العوامل النفسية، مثل الاكتئاب وتشجيع المحيطين بالمريض توصل الباحثون إلى أن الناس الذين كان ترتيبهم في الثلث الأول في نتيجة اختبار التكيف مع الحياة الذي خضعوا له زادت لديهم فرصة الحياة لمدة أطول، بعد الإصابة بأول أزمة قلبية عمن جاؤوا في الجزء الأدنى أو في المنتصف.

وقالت هيذر راسموسن – الطبيبة النفسية بجامعة كانساس في مدينة لورانس، التي لم تكن مشاركة في الدراسة عبر البريد الإلكتروني لرويترز هيلث – إن عددا متزايدا من الدراسات العلمية يوضح وجود صلة بين التفاؤل والصحة الجسدية.

وقال جرير إنه قد لا يكون من الممكن دفع شخص إلى التفاؤل، إذ إنها صفة تورث أو تكتسب من خبرات سابقة، ولكن حتى إن لم يكن من الممكن تعليم الناس أن يصبحوا متفائلين إلا أنه يمكن تعليمهم الوسائل التي يستخدمها المتفائلون من أجل التعايش أو التصرف.

دراسة: البالغون غير المتزوجين أكثر عرضة للوفاة بالسكتة الدماغية بمعدل 70 %

الوحدة تقتل

كشفت دراسة علمية حديثة عن نتائج جديدة ومثيرة، حيث أفادت بأن الزواج المستقر يعني أن الناس هم أقل عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية.

ووجد الباحثون خلال الدراسة المنشورة مؤخراً عبر صحيفة «ديلي ميل»، البالغين غير المتزوجين أكثر عرضة للوفاة من السكتة الدماغية بمعدل 70٪، لقلة الاعتناء بهم.

ووفقاً لأحدث الإحصاءات فيقدر بنحو 150 الف شخص يصابون بالسكتة الدماغية كل عام في بريطانيا، ربعهم يموتون في غضون عام، والناجون يعيشون بالإعاقة طويلة الأمد، والتي يمكن أن تشمل الشلل ومشاكل الكلام وتغييرات في الشخصية.

وأوضح الباحثون أن ارتفاع فرص البقاء على قيد الحياة على المدى الطويل يعتمد بشكل كبير على وجود رعاية جيدة والتأهيل والدعم وهذا يقلل من فرص الإصابة بالسكتة الدماغية.

ولتأكيد نتائج الدراسة قام الباحثون من جامعة «ديوك» بولاية نورث كارولينا الأمريكية، بفحص 2351 شخصاً بمتوسط خمس سنوات بعد إصابتهم بجلطة دماغية، ووجدوا أن المتزوجين كانوا أقل عرضة للوفاة من السكتة الدماغية بمعدل 70% من تلك الذين لم يكونوا متزوجون.

ووجد الباحثون أيضاً أن المريضات المطلقات كنّ أكثر عرضة للوفاة بعد السكتة الدماغية بمعدل 23%، وأولئك اللواتي ترملن كنّ أكثر عرضة للوفاة بمعدل 25% من البالغات المتزوجات.

وأضاف الباحثون أن هناك خطوات بسيطة يمكن أن نتخذها للحد من خطر إصابتنا بالسكتة الدماغية، مثل اتباع نظام غذائي متوازن، مع ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وفحص ضغط الدم.

6 أسباب وراء شعورك برعشة جفون العين

رعشة جفون العين

وخز العينين أو الرعشة التي تحدث أحيانا في العين هي حالة شائعة تصيب الكثيرون، وغالباً تحدث عند الجفن السفلي للعين، معظم هذه التشنجات أو الوخز تحدث وتنتهي سريعا، لكن عند بعض الأشخاص تستمر هذه الحالة لأسابيع أو حتى شهور.

للحصول على علاج لوخز العين لابد من تحديد السبب الكامن وراء هذه المشكلة المزعجة الذي رصد بعضهم موقع Web Md:

1. الاجهاد والضغط

من أهم الأسباب وراء الشعور بوخز أو رعشة في جفون العين، وينصح الأطباء بالتخلص من هذا الأمر من خلال تمرينات اليوجا التي تساعد بشكل كبير على التخفيف من التوتر والاجهاد.

2. الكافيين

الكثير من الكافيين يمكن أن يتسبب في حدوث رعشة جفون العين، وينصح الأطباء بمحاولة تقليص تناول القهوة والشاي والشوكولاته والمشروبات الغازية لمدة أسبوع أو اثنين لمعرفة ما إذا كان هذا الأمر متعلق بالوخز أم لا.

3. جفاف العينين

يعاني كثير من الأشخاص خاصة من تعدى سنهم الـ50 من مشاكل جفاف العينين، وهو شائع أيضا عند الأشخاص الذين يستخدمون أجهزة الكمبيوتر، والذين يتناولون بعض الأدوية مثل مضادات الاكتئاب وأيضاً ارتداء العدسات اللاصقة يزيد من خطر حدوث جفاف العين.

5. عدم التوازن الغذائي

تشير بعض التقارير إلى نقص بعض المواد الغذائية مثل الماغنيسيوم يمكن أن يؤدي إلى تشنجات الجفن والشعور بالوخز في العين، والعلاج يكمن في اتباع أنظمة غذائية تعتمد على امداد الجسم بكل ما تحتاجه من فيتامينات ومعادن.

6. الحساسية

يمكن للأشخاص الذين يعانون من حساسية العين يشعرون بالحكة والتورم والقرك وكذلك يشعرون بوخز في عينيهم، واللجوء للطبيب للحصول على علاج هو أفضل حل يمكن نتغلب به على المشكلة.

3 أطعمة يحذر تناولها أثناء الإصابة بالتهاب المفاصل

التهاب مفاصل

المفاصل تشكل نقاط الاتصال بين العظام، وأي ضرر على المفاصل يمكن أن يؤثر على الحركة ويسبب الكثير من الألم. وهناك بعض الأطعمة التي يحذر الأطباء الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل من تناولها، والتي رصد بعضها موقع Top 10 Remedies.

1 – الطماطم

بالرغم من أن الطماطم تحتوي على العديد من مضادات الالتهاب إلا أن بعض الأشخاص الذين يعانون من نوع معين من التهاب المفاصل مثل النقرس لا ينصح الأطباء أن يتناولوا الطماطم، وذلك وفقا لدراسة أجريت على 2051 شخصا ممن يعانون من مرض النقرس، فوجدوا أن تناول الطماطم يزيد من تفاقم هذه مشكلة لأن الطماطم تزيد من مستويات حمض اليوريك في الدم وهذا الحمض هو السبب الرئيسي وراء الإصابة بمرض النقرس.

2 – زيت الذرة

لا ينصح الأطباء الذين لديهم التهاب في المفاصل بتناول أي أطعمة بها زيت الذرة، لأنه يحتوي على نسبة عالية من أحماض أوميجا 6 الدهنية التي قد تؤدي إلى انتاج مواد اكيميائية تسبب الالتهابات.

وأشارت دراسة التي أجريت عام 2012 ونشرت في دورية التغذية والتمثيل الغذائي، إلى أن الزيادة في الحصول على أوميجا 6 يحفز العمليات الالتهابية.

3 – البيض

تؤكد الدراسات أن البيض يمكن أن يؤدي إلى زيادة تورم وآلام المفاصل، خاصة صفار البيض، لأنه يحتوي على حمض الأراكيدونيك الذي يؤدي إلى إنتاج البروستاجلاندين الذي يؤدي الى حدوث التهاب في الجسم، كما أن البيض يحتوي على الدهون المشبعة التي تتسبب أيضا في حدوث الالتهاب.

4 تمارين رياضية تساعد على تقوية الظهر وتمنع آلامه

آلام الظهر

قدم أخصائي العلاج الطبيعي «Renée Garrison»، 4 تمرينات رياضية تساعد على تقوية الظهر، وعند ممارستها يوميا لمدة خمس دقائق في اليوم تمنع آلام أسفل الظهر، جاء ذلك في تقرير نشره الموقع الأمريكي «health».

1.تمرين البلانك: هو تمدد الجسم بشكل مستقيم على هيئة لوح خشب، وتحميل الجسم على الكوعين وأطراف أصابع القدم بشكل خط مستقيم من الرأس حتى الكعب، ويتم الاستمرار على هذا الوضع لمدة 30 ثانية.

2. الاستلقاء على ظهرك مع ثني الركبة اليسرى ووضع القدم على الأرض مع الحفاظ على الساق اليمنى مستقيمة وترفع قليلا لأعلى عن الأرض، ويتم الحفاظ على هذا الوضع لمدة 5 ثواني، ثم قم بتبديل الوضع وكرر الوضع من 10 إلى 15 مرة.

3. تحميل جسمك بثني الذراع اليمنى تحت الكتفين وإحدى الركبتين تحت الوركين، وتكون الذراع اليمنى إلى الأمام في شكل مستقيم في الوقت نفسه وتمتد الساق اليسرى إلى الخلف مستقيمة، ويتم فعل هذا التمرين لمدة 5 ثوان.

4.الاستلقاء على ظهرك بوضع ذراعيك بجانبك في شكل مستقيم مع ثني ركبتيك إلى 90 درجة وتكون أفخاذك عمودية على الأرض والساق موازية لها، مع انخفاض الساق اليمنى ببطء وملامسة أطراف أصابع القدم اليمنى للأرض.

«البنجر» أفضل علاج لفقر الدم وأمراض القلب ويزيل السموم من الجسم

البنجر

البنجر من الخضراوات الصحية للغاية الذي يستخدم ضد العديد من الأمراض والحالات، حيث يتميز باللون الأحمر العميق، نظرا لاحتوائه على الحديد ومادة «الانثوسيانين»، والمركبات الخاصة التي لديها خصائص مضادة للسرطان.

وفي هذا السياق، كشف تقرير حديث نشر مؤخرا عبر الموقع الطبي الأمريكي "Health Food star"، أن البنجر غني بمادة «البيتين» الطبيعية المضادة للالتهابات التي يمكن أن تعزز صحة القلب والأوعية الدموية.

كما يحتوي البنجر على الفيتامينات والمعادن الأساسية مثل فيتامينات B1، B2، B12 و CC، وكذلك المغنيسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والنحاس واليود والحديد، وهذا هو السبب أنه علاج طبيعي كبير ضد فقر الدم.

وغالبا ما يستخدم البنجر للتخلص من السموم في الجسم، كما أنه يحتوي على المواد المضادة للاكسدة، والتي هي ممتازة لإزالة السموم، وكذلك السليلوز والبكتين، وهو نوع خاص من الألياف التي يمكن أن تحسن الهضم.

ومن الفوائد المذهلة للبنجر أنه يمنع أمراض الكبد، وتكون فعالة بشكل خاص ضد مرض الكبد الدهني، كما أنه مفيد للرياضيين للغاية لأنه يحسن من الأداء والقدرة على التحمل أثناء ممارسة الرياضة.

جدير بالذكر أن البنجر يحفز تدفق الدم، وينظم نسبة الكولسترول وضغط الدم وينشط وظيفة الكبد، ويمكن أن يبطئ عملية الشيخوخة ويحمي الأوعية الدموية أيضا.