الصباح الصحية
08
إشراف : محمود عبدالراضي
العدد 2652 - السنة التاسعة
الثلاثاء 28 ربيع الأول 1438 - الموافق 27 ديسمبر 2016
Tuesday 27 December 2016 - No.2652 - 9th Year

هل التوتر حافز أم قاتل؟

رغم أن المعروف والشائع دوماً هو أن التوتر والضغوط النفسية تسبب العديد من الأمراض الخطيرة مثل اضطرابات ضغط الدم والسكر والكوليسترول، إلا أن دراسة طبية مفاجئة لفتت الى أن ثمة فوائد إيجابية للتوتر، فيما لا تنفي الدراسة بطبيعة الحال الأضرار الناتجة عنه.

وتبين من الدراسة التي نشرت نتائجها جريدة «ديلي ميرور» البريطانية، واطلعت عليها «العربية.نت»، أن الضغوط النفسية والتوتر تؤدي بعقل الانسان نحو مزيد من التركيز، وتبقيه على درجة عالية من اليقظة والحذر، كما أنها تؤدي الى رفع الكفاءة وتعزز الانتاجية لدى الانسان.

لكن الدراسة قالت بأنه يتوجب أن يكون التوتر والضغوط النفسية ضمن دائرة التحكم وأن لا تخرج عن سيطرة الانسان حتى يتمكن من الاستفادة منها، وحتى تؤثر إيجابا في عقل الانسان وتفكيره وانتاجيته.

وجاءت نتائج هذه الدراسة بعد عمليات فحص مكثفة أجراها باحثون من جامعة إنديانا الأمريكية وشملت أكثر من عشرة آلاف شخص في الستينيات من أعمارهم، فيما بدأت عمليات البحث والتمحيص في هذه الدراسة العملاقة منذ العام 2004 حتى تم التوصل الى هذه النتائج.

وقام الباحثون بقياس الضغوط الناتجة عن وظائف العاملين الخاضعين للدراسة، كما تم سؤالهم عن صعوبة أعمالهم وكم يحتاجون من التركيز العقلي من أجل إتمام أعمالهم وإنجازها، ومن ثم تم التوصل الى النتائج.

لكن المفاجأة أيضا هي أنه بعد 7 سنوات من بدء الدراسة لاحظ الباحثون أن الموظفين الذين كانوا يتعرضون لضغوط نفسية لكن هذه الضغوط خرجت عن سيطرتهم ولم يكونوا يتمكنون من إنجاز الأعمال المطلوبة منهم، قد وافتهم المنية وفارقوا الحياة. كما تبين أيضا أن هؤلاء الذين توفوا كان مرض السرطان هو السبب الرئيس لوفاتهم.

وخلص الباحثون الى أن الأشخاص الذين يتعرضون لضغوطات في العمل وتوتر دون أن يتمكنوا من السيطرة عليه، ودون أن ينجحوا في إنجاز أعمالهم، فانهم يكونون عرضة للموت أكثر من أقرانهم وبنسبة تصل الى 15%.

وفي المقابل، وبينما يؤدي الاجهاد مع عدم القدرة على انجاز العمل الى الوفاة، فان السيطرة عليه والقدرة على إنجاز الأعمال والأهداف المطلوبة من الشخص تحت الضغوط النفسية يؤدي الى الكثير من المنافع والفوائد الصحية، بما في ذلك تقليل مخاطر الوفاة، حيث يقول الباحثون إن من يتعرض لضغط نفسي مع القدرة على انجاز العمل، أقل عرضة للوفاة مقارنة بمن لا يتعرضون لأي ضغوط نفسية في حياتهم العملية.

وبحسب جريدة «ديلي ميرور» فان نتائج هذه الدراسة الجديدة تمثل دعوة لأصحاب العمل من أجل أن يعيدوا هيكلة الأعمال الموكلة لموظفيهم، بما يتيح لهم أن ينجزوا بصورة أكبر ولكن مع إعطائهم حرية في كيفية إنجاز المهام المطلوبة منهم مهما كبر حجمها.

التوتر

كوب لبن بالعسل يوميا يحميك من الشيخوخة والأرق

كوب لبن بالعسل

مشروب اللبن بالعسل له العديد من الفوائد الصحية الكبيرة على مختلف اجهزة الجسم، رصدها موقع Organic Facts:

• تعزيز صحة العظام

تؤكد الدراسات أن كوب لبن بالعسل يعزز عملية انتقال المواد الغذائية إلى جميع انحاء الجسم، كما أن هذا المشروب يساعد على امتصاص الجسم للكالسيوم فالبتالي تتحسن صحة العظام، كما انه يقي من الإصابة بهشاشة العظام والتهاب المفاصل.

• التخلص من الأرق

من افضل العلاجات الطبيعية للتخلص من الأرق كوب لبن بالعسل، فالعسل واحد من الأطعمة السكرية النادرة التي تسبب زيادة التحكم في كمية الأنسولين التي يفرزها الجسم، وهو ما يعزز إنتاج التربتوفان في الدماغ، ويتم تحويل التربتوفان عادة إلى سيروتنيوم الذي يدفع الشعور بالاسترخاء ثم يتم تحويل السيروتونيم إلى الميلاتونيوم الذي يساعد على النوم.

يحتوى على خصائص مضادة للشيخوخة

تؤكد الدراسات أن لهذا المشروب مفعولا إيجابيا ليس على الجلد فقط ولكن أيضا لبقية أعضاء الجسم، عن طريق جعله نشطا وشبابا، فهذا المشروب يحمي الجسم من أعراض الشيخوخة لاحتوائه على العديد من الخصائص المضادة للاكسدة، تحارب الجذور الحرة التي تؤثر بشكل كبير على أجهزة الجسم، وهي أيضا أحد أهم الأسباب الرئيسية وراء تدهور الجلد وظهور التجاعيد والبقع.

يخلص الجسم من الجراثيم

أظهرت الأبحاث أن مشروب اللبن بالعسل له تأثير كبير على بكتيريا المكورات العنقودية كما انه يساعد على التخلص من الإمساك وانتفاخ البطن والأمعاء والاضطرابات، كما انه يعالج اضطرابات الجهاز التنفسي مثل نزلات البرد والسعال.

كبار الرياضيين قد يعانون من اضطرابات النوم

يعاني البعض من اضطرابات حادة في النوم

أظهرت مراجعة لبعض الأبحاث أنه على الرغم من أن التدريبات المنتظمة قد تحسن النوم إلا أن نحو نصف كبار الرياضيين ربما يعانون من اضطرابات النوم أو ينامون لفترات قصيرة جدا.

وكتب الباحثون في دورية (سبورتس ميديسن) أن اضطرابات النوم قد تؤدي للإرهاق والخوف من سوء الأداء وهو ما يؤثر بدوره على الأداء الرياضي.

وقال قائد فريق البحث لوك جوبتا هيلث عبر البريد الالكتروني «بحثت عدة دراسات حتى الآن في تأثير الحرمان من النوم على الصحة والحالة العامة وعناصر الأداء الرياضي.»

وأضاف جوبتا الباحث في جامعة لوفبرا في بريطانيا «لكن القليل من الأبحاث تناول نوعية النوم... أو كفاية النوم.»

وقال إنه بدأ مع زملائه في تنظيم الأبحاث الموجودة لمعرفة ما إذا كانت الرياضات المتميزة تسبب تدهورا في جودة النوم.

واستعرضوا نتائج 37 دراسة نشرت خلال الفترة ما بين 2001 و2016 شملت دورات العاب أولمبية ودورات العاب أولمبية لذوي الاحتياجات الخاصة ورياضيين محترفين، وشملت جميع الدراسات ما بين ستة و2067 مشاركا معظمهم من الرجال في الفئة العمرية بين 18 و30 عاما.

وركز الباحثون على أعراض الأرق و الاستغراق في النوم والإحساس أن النوم غير مشبع والإرهاق المفرط خلال اليوم.

وبناء على هذه الدراسات توصلوا إلى أن ما يتراوح بين ثلث ونصف كبار الرياضيين يعانون من اضطرابات النوم وأن الرياضيين المشاركين في دورات الألعاب الأولمبية لذوي الاحتياجات الخاصة كانوا الأكثر إصابة بأعراض الأرق.

وقال جوبتا «كشفت النتائج مستويات مرتفعة من شكاوى النوم بين كبار الرياضيين لكن هناك القليل من الأدلة التي توحي بأن هذه المستويات أعلى على نحو غير متناسب عنها لدى الأفراد من الشباب غير الرياضيين أصحاب التحصيل المرتفع مثل الطلبة.»

وقال جوبتا إن التحليل ألقى الضوء أيضا على جوانب تتعلق بالرياضات المتميزة التي يمكن أن تؤثر على جودة النوم لدى الرياضيين.

وأضاف «بشكل عام تشمل هذه العناصر السفر ومواعيد التدريب في الصباح الباكر وفترات الضغط الشديد والأرق نتيجة القلق قبل المنافسة والمواعيد المتأخرة ليلا. لكن الرياضيين لا يستجيبون بشكل موحد لهذه الأمور حيث يعاني البعض من اضطرابات حادة في النوم فيما لا يتأثر آخرون.»

وقال جوبتا إن القيلولة خلال اليوم تبدو طريقة شائعة لدى الرياضيين للتعامل مع اضطرابات النوم.

6 علامات تظهر على جسمك من تأثير الميكرويف أبرزها الأرق والدوخة

الميكرويف

كثير من الدراسات تحدثت عن مخاطر استخدام الميكرويف لما يسببه من أضرار على الصحة، نظرا لأنه يصدر إشعاعات وعندما تتعرض الأنسجة مباشرة للإشعاع من أفران الميكرويف يمكن أن تحدث تشوهات.

فتؤكد الدراسات أن اشعاعات الميكرويف تؤثر سلبا على حليب الذى وفيتامين B12 وذلك وفقا لدراسة نشرت في مجلة الكيمياء الزراعية والغذائية وأظهرت نتائج الدراسة أن الأطعمة فقدت من 30 إلى 40 % من فيتامين b12 عند تسخينها في الميكرويف.

كما أن هذه الاشعاعات تؤثر على صحة القلب وضغط الدم وهناك علامات تظهر بالجسم تؤكد على تضرر الجسم بسبب اشعاعات الميكرويف والتي رصد بعضها موقع Positive Med:

- الأرق، والتعرق الليلي واضطرابات النوم ، الصداع ، الدوخة ، تضخم الغدد الليمفاوية ، ضعف الجهاز المناعي ، ضعف الإدراك ، الاكتئاب والتهيج ، الغثيان ، فقدان الشهية ، مشاكل في الرؤية ، كثرة التبول، العطش الشديد .

الإشعاع هو انبعاث الطاقة يأتي من الأشعة السينية وأشعة الشمس، والأشعة ذات الطاقة العالية لديها ما يكفي من الطاقة لإزالة إلكترون من الذرة أو الجزيء وهذه العملية يمكن أن تلحق الضرر بالحمض النووى داخل الخلايا مما يؤدى إلى التسبب في مشاكل صحية كثيرة بما في ذلك السرطان.

كما أن الدراسات تؤكد أن أفران الميكرويف ذات الطاقة المنخفضة من الكهرومغناطيسي بها طاقة تحرك الذرات في الجزيء وعندما تمتص الأطعمة هذه الاشعاعات بكميات كبيرة يمكن أن يؤدى إلى حروق وتلف الأنسجة.

في دراسة سويسرية وجد الباحثون، أن الأشخاص الذين تناولوا الحليب والخضروات التي تم وضعها في الميكرويف انخفضت لديهم خلايا الدم الحمراء في حين ارتفعت مستويات الخلايا البيضاء، بالإضافة إلى ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم.

دراسة: شجعوا أولادكم على تناول الخضراوات والفاكهة

يقبل الأطفال عادة على تناول الخضراوات والفاكهة عندما تكون متاحة أمامهم

أظهرت دراسة أميركية حديثة أن تناول الوجبات مع العائلة هي طريقة مؤكدة لتناول طعام صحي، لكن هناك حيلا يمكن أن يتبعها الآباء عندما لا يتمكنون من الالتفاف حول مائدة الطعام مع أبنائهم.

وأظهر المسح الذي شمل نحو 2500 مراهقا في ولاية مينيسوتا الأميركية، أنه حينما تكون الوجبات العائلية نادرة، فإن الأولاد يقبلون على تناول الخضراوات والفاكهة عندما تكون متاحة أمامهم، وحينما يرون الآباء يتناولونها بشكل روتيني.

وقالت أليسون واتس، كبيرة الباحثين في الدراسة، وهي من كلية الصحة العامة في جامعة مينيسوتا في مينابوليس: «وجدنا أنه في غياب الوجبات العائلية المنتظمة، فإن هذه العادات الأبوية لها تأثير إيجابي على استهلاك المراهقين للفاكهة والخضراوات، وتأثيرها وحده يبدو أكبر من تأثير الوجبات العائلية وحدها».

وأضافت: «بالنسبة إلى الآباء، كلما زادت العادات الإيجابية التي يمكن اتباعها في المنزل كلما زادت الفوائد».

وأكدت أنه «إذا لم تكن قادرا على توفير وجبات عائلية في مواعيد منتظمة، فمن الأفضل التركيز على ممارسات إيجابية أخرى، مثل التأكد من توفر الفاكهة والخضراوات وسهولة استهلاكها (كأن تكون مقطعة وعلى الطاولة) لأولادك، وتشجيع الأولاد على تناولها، وأن تكون مثالا لهم في هذا السلوك».

6 عوامل تجعلك تشعر بالجوع

المشروبات الغازية

ذكر تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاي» 6 أسباب تجعلك تشعر بالجوع طوال الوقت ويمكن أن تؤدى إلى السمنة والعديد من الأمراض الأخرى مثل مرض السكرى من النوع الثاني ومشاكل القلب، لذا من الضرورى التعرف على الأسباب التي تؤدى إلى الشعور بالجوع الدائم، التي تتضمن الآتي:

• المشروبات الغازية:

فعند تناولك بعض المشروبات الغازية جسمك ينتج بعض المواد الغذائية، قد تؤدى إلى زيادة الرغبة في تناول الطعام.

• الجفاف:

نقص الماء في الجسم والتعرض للجفاف قد يجعلك تشعر بالجوع، لذا فإن شرب الماء قد يقلل من شعورك الدائم بالجوع.

• قلة النوم:

لأن النوم يمكن أن يؤثر على إنتاج بعض الهرمونات التي تجعل الشخص يشعر بالشبع أو الجوع، والتي يمكن أن تجعلك تتناول وجبة دسمة.

• الإجهاد:

في بعض الأحيان قد يميل الشخص إلى تناول الطعام عندما يكون مرهقا لكن تدريجيا قد تؤثر على الصحة.

• إهمال وجبات الطعام الأساسية:

فعند تخطي أى وجبة من الطعام فإن وظائف الجسم قد تتأثر ليوم واحد أو اثنين، وهذا يمكن أن يجعلك تشعر بالجوع في أوقات غير مناسبة وتتناول الوجبات الدسمة.

• أدوية فتح الشهية:

أظهرت الدراسات أن بعض الأدوية المسئولة عن فتح الشهية يمكن أن تجعلك جائعا في كل الأوقات.