



فقدان الوزن لدى المسنين مؤشر خطير



«إيلاف» : حذر الخبراء من أنّ فقدان الوزن في سن الشيخوخة هو تطور غير طبيعي، ويمكن اعتباره جرس إنذار يشير إلى سوء التغذية أو السرطان.

لندن: بعد أن بينت الأرقام الرسمية أنّ عدد المرضى الذين يتم إدخالهم إلى المستشفى بسبب معاناتهم من سوء التغذية قد أصبح ثلاثة أضعاف ما كان عليه، أعد فريق عمل مراقبة سوء التغذية Task Malnutrition Force دراسة في هذا الإطار.

ولفتت الجمعيات الخيرية إلى أنّ التراجع في بعض الخدمات مثل الذي يؤدّي إلى هذا الارتفاع، على الرغم من أنّ المسؤولين يقولون إنّ جزءاً من هذه الزيادة يرجع إلى تحسينات في تسجيل هذه البيانات.

وشمل البحث 855 متقاعداً تم استطلاع وجهات نظرهم حول الصحة والوزن، وتبين أنّ أكثر من الثلث يعتقد أنّه لا بأس في فقدان الوزن مع التقدم في السن، في حين أنّ ثلاثة أرباعهم لم يلقوا يوماً على أنفسهم أو أي شخص آخر مسن يفقد الوزن عن غير قصد.

وأشار فريق العمل، الذي تموله وزارة الصحة البريطانية، إلى أنّ الحالة ليست جزءاً طبيعياً من الشيخوخة، كما حذر الخبراء في قسم الرعاية الصحية والاجتماعية من أنّ فقدان الوزن يمكن أن يكون علامة تحذير مبكر من سوء التغذية أو حالة خطيرة

أخرى، مثل السرطان أو الخرف أو مرض الكبد.

ويحسب ليزلي كارتر، رئيسة فريق العمل: «يرتفع خطر المعاناة من سوء التغذية بشكل كبير مع التقدم في السن ويزداد تعقيداً أكثر من خلال الافتراض غير الصحيح في المجتمع بأن فقدان الوزن هو جزء طبيعي من عملية الشيخوخة، بينما ينبغي في الحقيقة أن ينفذ نافوس الخطر». وتشمل أعراض سوء التغذية التعب، وانخفاض الطاقة، والدوخة، والالتهابات المتكررة.

فقدان الشهية العام - 2015، بلغ

عدد أيام اللبث في المستشفى للمرضى الذين يعانون من التشخيص الأساسي أو الثانوي من سوء التغذية، 184528 يوماً، بعد أن كان 65048 يوماً قبل 10 أعوام.

والجدير بالذكر أنّ الكثير من المرضى يكتشفون أنهم يعانون من سوء التغذية بعد دخولهم المستشفى مع أنّ سبب الدخول يكون السقوط أو التعرّض لإصابة ما، لكن عدد الليالي التي أمضاها المرضى في المستشفى باعتبار سوء التغذية هو السبب الرئيس، قد بلغ 1716، بينما كان العدد المسجل قبل عقد من الزمن 6704 ليالٍ.

في الرعاية الصحية غالباً ما لا يتعرّفون إلى حالات سوء التغذية، والتدريب، وأضافت أنّ الخوف من البدانة يعني أنّ الكثير من الناس يتأخرون في القلق من فقدان الوزن غير المربر، «نحن نعلم جميعاً أنّ البدانة تسبب مشكلات صحية خطيرة، ولكن هناك أيضاً عواقب صحية وخيمة لكبار السن الموجودين في الطرف الآخر من المقياس والذين لا يأكلون بما يكفي».

تحذيرات

وقد يتجاهل الكثيرون علامات التحذير، أو ببساطة لا يولونها اهتماماً عندما تبدأ بالظهور، وفي هذا السياق تقول كارتر: «قد تسقط الخواتم، وتصبح أظفم الأسنان الاصطناعية واسعة، أو الملابس فضفاضة، وقد يبدأ بعض الناس بإيجاد صعوبة في الوقوف أو حمل الأشياء، ما يجعل أعداد الوجبات أصعب، أو ربما قد يظهر البهس الآخر نقصاً عاماً في الشهية، وحتى الحاجة إلى شد الحزام قد تكون مؤشراً واضحاً على أنّ الشخص لا يأكل بما فيه الكفاية».

ونوصي Task Force بأن يتناول كل شخص يعاني من فقدان الشهية، وجبات أصغر وأكثر تواتراً، ويتبنى عليهم أيضاً أن يجربوا الحطويات والمشروبات والكعكات التي تحتوي على الحليب، والأطعمة الكاملة الدسم.

في إطار خطة لمكافحة تلوث الهواء، مدريد تحظر السيارات القديمة



وقالت مائوليا كارمن رئيسة بلدية مدريد «هذه هي الخطة الأساسية لجودة الهواء في مدريد. إنها الخطة الأساسية لأنه لن تكون هناك خطة بديلة».

وخصصت الحكومة المحلية مدينة مدريد 544 مليون يورو (580.83 مليون دولار) لاستكمال 30 إجراء تتضمنها الخطة التي تشجع أيضاً على زيارة استخدام الطاقة المتجددة وتحسين جودة الهواء في المناطق الحضرية.

وذكرت الحكومة المحلية أن الحظر سيخفف مستويات غاز ثاني أكسيد النيتروجين السام، الذي يسبب مشاكل للجهاز التنفسي، بحوالي 15 في المئة.

ولم تنجح مدينة مدريد في الوفاء بالمعايير التي حددها الاتحاد الأوروبي لجودة الهواء على مدار السنوات الثماني الماضية، ووضعت مدن أوروبية أخرى مثل باريس وبرلين خططاً مماثلة لكبح الانبعاثات.

«رويتزن»: أعلنت حكومة العاصمة الإسبانية الاثنين خططاً لتحظر السيارات القديمة في شوارع المدينة بحلول عام 2025 في إطار خطة لمكافحة تلوث الهواء. ومن المتوقع أن تحظر الحكومة المحلية سير السيارات التي تعمل بالبنزين والمسجلة قبل عام 2000 ضمن حدود المدينة والسيارات التي تعمل بالديزل والمسجلة قبل عام 2006 واللتين تشكلان حالياً 20 بالمئة من مجمل السيارات المسجلة.

الصين: سياسة الطفل الثاني تحقق «نتائج ملموسة»



نوعاً، فقد ولد العام الماضي 1.3 مليون طفل أكثر من 2015، وهو العام الذي سمح فيه للزواج بإنجاب طفل ثانٍ. ويوضح أنّ أعداداً أقل من المتوقع أقيمت على إنجاب المزيد من الأشخاص في سن الثقاع، وأعداد أقل من دافعي الضرائب لتحمل نفقاتهم.

سي الإقليمي لشؤون آسيا والمحيط الهادئ. وقال مسؤول في صيني في مجال تخطيط الأسرة إن «الصين شهدت ميلاد أكثر من 18 مليون رضيع جديد العام الماضي، بما يزيد بملوونين عن المعدل السنوي للأعوام الخمسة الماضية».

ولكن نظرة فاحصة على الرقم تكشف صورة مختلفة

«إيلاف» : قالت الصين إن قرارها السماح للزواج بإنجاب طفلين بدلاً من طفل واحد حققت «نتائج ملموسة».

ولكنه من غير المرجح أن يؤدي التغيير في السياسة الإنجابية إلى الحيلولة دون أن يغلب المسنين على تعداد الصين. حسبما يقول مايكل بريسو، محرر بي بي

3 - مشاكل الكبد قد يتسبب تناول الثوم في إبطال أو تقليل فعالية بعض الأدوية الخاصة بالكبد، لذا يصبح من يعانون من مشاكل الكبد بعدم تناول الثوم.

4 - حساسية المعدة يعرف الثوم بأنه من الأطعمة الثقيلة على الجهاز الهضمي، فإذا كنت تعاني من تهيج المعدة فمن الأفضل عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على الثوم، وتعتبر هذه الحالة من أهم الحالات التي يجب توخي الحذر فيها.

5 - الحمل يمكن تناول الثوم بطريقة معتدلة أثناء «الحمل لأنه مفيد لصحة الأم والجنين، لكن لا ينصح أبداً باستخدامه كنوع من أنواع العلاج الطبيعي لما قد يسببه من مشكلات صحية».

6 - ضغط الدم المنخفض إذا كنت من أصحاب ضغط الدم الطبيعي أو ممن يميل ضغط الدم لديهم إلى الانخفاض، فعليك بتجنب تناول الثوم، لأنه قد يسبب لك بعض المضاعفات الصحية كالانخفاض الشديد في ضغط الدم.



«العربية نت» : يتمتع الثوم، وهو أحد المكونات الرئيسية التي تستخدم لإعداد الأطباق المختلفة حول العالم، بفوائد غذائية عظيمة، حيث يحتوي على مركب يعرف باسم الأليسين، وهو يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، هذا بالإضافة إلى أنّ الثوم يمنع إنتاج هرمون الأنجيوتنسين الذي يضعف الأوعية الدموية.

ويعتبر الثوم - الذي يضيف النكهة المميزة والرائحة الشهية للطعام - من أفضل الأطعمة الصحية للإنسان، حيث يعرف بقدرة على خفض مستويات الكوليسترول الضار في الجسم، كما يعتبر من المكونات الطبيعية التي تعزز صحة الجهاز المناعي عند تناوله بانتظام، كما يعمل على محاربة حالات الإنفلونزا ونزلات البرد المنتشرة بنسبة 63%.

ولكن رغم فوائده المذهلة سالفة الذكر إلا أن هناك 6 حالات يكون فيها تناول الثوم أمراً خطيراً ضاراً بالصحة، وهي كالتالي حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة:

1 - تناول الأدوية المضادة لتجلط الدم يتميز الثوم بخصائصه الطبيعية المضادة لتجلط الدم، حيث يعتبر من أفضل طرق العلاج للمشكلات المتعلقة بالدورة الدموية، ولكن في

حال استخدام الأدوية المضادة لتجلط يجب التوقف تماماً عن تناول الثوم، لأنه قد يسبب حالة من النزيف الحاد للرياضيين.

2 - اتباع وصفات طبية إذا كنت من بين الأشخاص

الذين يعانون من بعض الصالات الصحية التي تستوجب تناول «أدوية معينة بانتظام، فعليك بالامتناع عن تناول الثوم حتى تستشير طبيبك المعالج، فربما يكون عدم تناوله ضرورة طبية».

6 أسباب تجعلك تتوقف عن تناول الثوم فوراً



بعد تناول الأطعمة الغنية بالبروتين أفضل طريقة للحد من الجوع، فهي تشعر بالامتلاء لفترة طويلة نظراً لاستقرارها وقتاً أطول في الهضم، وتشمل هذه الأطعمة: الأسماك، الدجاج، العدس ومشتقات الصويا، وغيرها.

3 - الشاي الأخضر يساعد الشاي الأخضر في إضفاء شعور الشبع، كما أنّه يحتوي على مادة مغذية تسمى غالات، وهي تساهم في تنظيم الرغبة في تناول الطعام.

هذا بالإضافة إلى أن تناول الشاي الأخضر بانتظام يساعد في إنقاص الوزن بشكل طبيعي من خلال تعزيز القدرة على حرق الدهون ومنع تخزينها بالجسم.

4 - التمارين الرياضية تساعد ممارسة الرياضة بانتظام في سد الجوع عن طريق تحفيز هرمونات الشبع بالجسم.

«العربية نت» : رغم أن كبح الشهية دون داع أمر غير صحي، إلا أن هناك بعض النصائح التي تساعد في الحد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام، والتي تؤدي في النهاية إلى زيادة الوزن.

وإكم فيما يلي 4 طرق مذهلة للسيطرة على الشهية والتخلص من الشعور بالجوع، دون التعرض لأي آثار جانبية ما قد تسببها الأدوية المضادة للبدانة أو مثبطات الشهية، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة:

1 - الإكثار من شرب الماء عندما تشعر بالجوع فعليك بشرب الماء، فإنه يعال البطن دون إضافة سعرات حرارية، ما يجعلك تشعر بالشبع، كما أنّه يعمل على إزالة السموم من الجسم.

2 - الأطعمة الغنية بالبروتين