

كرة القدم والمصارعة من الرياضات المرتبطة بالتهاب مفصل الركبة



«رويتزن» : يقول باحثون إن ممارسة بعض الرياضات مثل كرة القدم والمصارعة والعدو مسافات طويلة قد يزيد من خطر الإصابة بالتهاب مفصل الركبة.

قال جيفري ب. دريبان من مركز توفنس الطبي في بوسطن لرويتزن هيلث عبر البريد الإلكتروني «رغم أن الرياضي العادي ليس معرضا لخطر الإصابة بالتهاب مفصل الركبة إلا أن بعض الرياضيين قد يكونون عرضة بشكل أكبر للإصابة به في مرحلة متقدمة من العمر خاصة لاعبي كرة القدم وعدائي المسافات الطويلة والرياحين والمصارعين في المنافسات الرياضية الكبيرة.

«لكن ما يبعث على القلق هو أنه حتى في هذه الرياضات عالية المخاطر أقل من واحد من كل عشرة رياضيين سابين يصاب بالتهاب مفصل الركبة».

والأكثر من 40 بالمئة من الناس يصابون بالتهاب مفصل الركبة في مرحلة عمرية ما خاصة إذا كان لديهم تاريخ من الإصابة في الركبة أو كانوا يعانون من البدانة. وكتب الباحثون في عدد يونيو حزيران من دورية (جورنال أوف الثينيك تريبنج) إنه لم يتضح بعد ما إذا كانت ممارسة بعض الرياضات تزيد من خطر الإصابة بالتهاب مفصل الركبة.

وقام فريق دريبان البحثي بمراجعة وتحليل 17 دراسة سابقة تناولت الصلة بين رياضات معينة وإمكانية الإصابة بالتهاب مفصل الركبة.

وفي الإجمالي لم تختلف معدلات الإصابة بالمرض بشكل كبير بين ممارسي الرياضة وغير ممارسي الرياضة. ومن بين من يمارسون الرياضة أصيب 7.7 بالمئة ممن خضعوا للدراسات بالتهاب مفصل الركبة ومن بين من لا يمارسون الرياضة كانت النسبة 7.3 بالمئة.

لكن المشاركة في بعض الرياضات ارتبطت بزيادة فرصة الإصابة بالتهاب مفصل الركبة فقد زادت نسبة الإصابة بين من يمارسون العدو مسافات طويلة وكرة القدم ورفع الأثقال والمصارعة في البطولات الكبرى بما بين ثلاث إلى سبع مرات عن لا يمارسون هذه الرياضات. وقال دريبان «من المهم الإشارة إلى أن معظم هذه الرياضات تنطوي على مخاطر إصابة كبيرة كما أن بها تحميل كبير على مفصل الركبة... على سبيل المثال يعرض العدائون في منافسات الماراتن الأولمبية مفاصلهم إلى أميال أكثر بكثير

كل أسبوع عن المعتاد العادي. «وكذلك الرياحون في المنافسات الكبيرة يعرضون مفاصلهم إلى ضغط أكبر بكثير خلال الأوزار المتتالية في المنافسات عن الرياح العادي في صالة رفع الأثقال. هؤلاء الرياضيون الذين يشاركون في البطولات الكبيرة قريبون من نوعهم وقد يشعرون في المنافسة في سن صغيرة ويشاركون في بطولات لسنوات كثيرة ولساعات طويلة كل عام كما أن من المرجح أن يشاركوا في المنافسات وهم يشعرون بالألم أو يتعجلون العودة للبطولات» بعد الإصابات. ولكن كانت هناك بعض المخاطر أيضا بين من يمارسون الرياضة

على مستوى أقل من البطولات فعلى سبيل المثال كانت نسبة الإصابة بالتهاب مفصل الركبة بين من يمارسون كرة القدم في المدارس الثانوية أعلى تسع مرات عن لا يمارسونها. ولكن من ناحية أخرى فإن المنافسة في بطولات كبرى لكرة السلة والملاكمة والرماية والعبادان والمضمار لا ترتبط فيما يبدو بالإصابة بالتهاب مفصل الركبة. وقال دريبان «النشاط البدني أمر يوصى به للأطفال والبالغين» مضيفا أن من يريدون المزايا الصحية للمشاركة في الرياضة لكن يشعرون بقلق الإصابة

بالتهاب مفصل الركبة عليهم اختيار رياضات لا تنطوي على احتكاك إذ تتراجع بها نسبة الإصابة مثل السباحة وركوب الدراجات. وتابع قائلا «بالنسبة لمن يمارسون رياضات مثل كرة القدم حيث الإصابات شائعة من المهم أن يشجعوا قرقهم على إدخال برامج الوقاية من الإصابة ضمن برامجهم التدريبية. البرامج هذه التي تتراوح مدتها بين 10 و15 دقيقة قادرة على الحماية من 40 في المئة من الإصابات مما يساعد على الإبقاء على الرياضي نشطا ويقلل من فرصة تعرضه لإصابات المفاصل على المدى البعيد».

العلم يثبت صحة القول: افطر كالمملوك وتعش كالفقراء



«إيلاف» : يُقال إن أفضل طريقة للعيش هي أن تفطر كالمملوك وتتغذى كالأمراء وتتعشى كالفرهاء. والآن أثبت علماء صحة هذا القول المأثور. عباداللة مجيد: وجدت دراسة بعد متابعة 50 ألف شخص أن مؤشر كتلة الوزن لدى الذين يجعلون الفطور أكبر وجباتهم في اليوم أقل من الذين ينتفرون وجبتهم الرئيسية في العشاء حتى عندما يتناولون عددا مماثلا من السعرات الحرارية. ويمكن أن يصل الفارق في الوزن بين

الفثنين إلى نحو 3 كلغم دون حاجة إلى ممارسة تمارين بدنية أو التقليل من الغذاء. وبالنسبة لبعض الأشخاص فإن هذا الفارق سينقل مؤشر كتلة جسمهم من غير الصحي إلى الصحي. كما اكتشف الباحثون من كلية الصحة العامة في جامعة لومبا لندا بولاية كاليفورنيا أن تمديد الوقت بين الوجبة الأخيرة في اليوم والفطور في صباح اليوم التالي يرتبط بانخفاض مؤشر كتلة الجسم.

وقالت الدكتورة هانا كاليوفا رئيسة فريق الباحثين أنه للحفاظ على وزن صحي يجب تناول وجبتي الفطور والغداء والاستغناء عن العشاء وتقادي للمأكولات الخفيفة بين الوجبات وجعل الفطور أكبر وجبات اليوم والأسماك عن الطعام فترة تصل إلى 18 ساعة من بداية المساء. وخلصت الدكتورة كاليوفا إلى «أن تناول فطور كبير يحد من التكهف على الطعام بسبب الشعور بالجوع وخاصة

الرغبة في تناول السكريات والدهون وبذلك مواجهة الزيادة في الوزن». ويقول الباحثون إن تناول الفطور بانتظام يزيد الشعور بالشبع ويقلل إجمالي ما يخزنه الجسم من الطاقة ويحسن نوعية النظام الغذائي عموما ويقلل الدهون في الدم ويشحذ حساسية الأنسولين ويحسن تحمل الغلوكوز. من جهة أخرى تكون لتناول الوجبات في المساء نتائج معاكسة كلها تؤثر سلبا على وزن الجسم.

الحربي ..إصلاح شامل وتطوير كامل



د. يوسف الطحيري

تقول الحكمة « إذا لم تجد لك حافدا فاعلم أنك إنسان غير ناجح» ، وهذا ما ينطبق تماما على كل الناجحين في مجتمعاتنا ، خصوصا هؤلاء الذين في أعناقهم مسؤوليات كبرى ، وتبعات عظيمة ، وأعداء النجاح في مجتمعاتنا كثر ، لا نستطيع إحصاءهم فهم كخفافيش اللام لا يظهرون إلا في عتمة الليل ، بعيدا عن الأضواء الساطعة ، والأشوار البلامعة ، وتبقى محاولات إرضاء هؤلاء وغيرهم هي قبة القتل ، والإنسان الناجح هو من يترك كل هؤلاء خلف ظهره ، ضاربا بأقوالهم ، وأفعاليهم عرض الحائط .

يقول بيل كسبي «لا أعرف مفتاح النجاح ، إلا أن مفتاح الفشل هو محاولة إرضاء الجميع» ، وزير الصحة دجمال الحربي واحد من النجح وزراء الصحة الذين تولوا هذا المنصب الحساس والخطير ، وقبل به ، على الرغم من أنه يعرف عظم التبعات ، وكثرة المسؤوليات التي تقع خلف هذا المنصب الحساس .

وعلى الرغم من ذلك ، ومنذ اليوم الأول له في الوزارة أشير الرجل سيف الإصلاح ، وأخذ على عاتقه مهمة التطوير ، وإيجاد حلول جذرية لكل مشكلات وزارة الصحة كبيرة أو صغيرة ، وهو بذلك يتحدى أساطين الفساد ، الذين يضربون بجذورهم في أعماق وزارة الصحة .

وبعدما بدأ بنفسه الإصلاح في الوزارة الحربي يظهر بجلاء للجميع ، بدأ الرجل يتلقى إشادات واسعة

من أوساط شعبية ومهنية بمنهجية، وفريه من مواقع تقديم الخدمة الصحية في وزارة الصحة ، فالرجل لم يأل جهدا في القيام بعمليات وجولات بمرافق ومستشفيات وزارة الصحة حتى في المناطق البعيدة ، والمستوصفات الصغيرة .

وعلى صعيد أهم ، وأخطر ملف ظل يورق الجميع ، وهو ملف العلاج بالخارج فقد قام الوزير بتنظيم العمل في إدارة العلاج في الخارج من خلال تنظيم الحالات المرسله للعلاج في الخارج ودور المكاتب الصحية في الخارج أيضا .

كما قام الحربي بإعطاء مدير إدارة العلاج في الخارج صلاحيات أكبر من خلال قرار تغيير المرافق بعد أن كان ذلك

القرار يتأخر بسبب مرورء على لجان عدة للبت فيه مما يؤخر مغادرة المرافق.

كذلك فإن الوزير قام بالتدقيق على المكاتب الصحية في الخارج والتعامل مع جهات متخصصة لتنظيم هذا الجانب ، وقام بإحالة عدد من المسؤولين عن التجاوزات التي جرت في بعض المكاتب إلى النيابة العامة وتزويدها بالمستندات التي تبين تلك المخالفات.

إنجازات الحربي في وزارة الصحة واضحة للعيان ، كما أن الوزارة ولمرة الأولى منذ زمن طويل تشهد ذلك النفس الذي يتوازي مع معرفة تامة بالتطوير والتحديث ، وإصرار كامل من جانب الوزير على تقديم خدمة أفضل للمواطن والمقيم .

تدابير لتجنب هجمات الصداع النصفي



«24» : يُحذل الصداع النصفي حياة المريض إلى جميع، حيث تهاجم المريض الأم مبرحة لا يمكن تحملها وتعيقه عن ممارسة حياته اليومية بشكل طبيعي.

ولتجنب هجمات الصداع النصفي المؤلمة للغاية تنصح مجلة «إيلي» الألمانية بإتباع التدابير البسيطة التالية، بعيدا عن الأدوية:

1- تحديد السبب
أولى خطوات تجنب هجمات الصداع النصفي هي تحديد السبب، والذي قد يرجع إلى ضوضاء الشارع أو الموسيقى الصاخبة أو الأضواء الساطعة. ويساعد السجل اليومي في تحديد السبب الحقيقي الكامن وراء نوبات الصداع النصفي.

2- النظام الغذائي
قد يكون هناك علاقة بين النظام الغذائي والإصابة بنوبات الصداع النصفي، وهو ما يمكن أيضا التحقق منه بواسطة السجل اليومي. حيث أن الصداع النصفي قد تسببه بعض الأطعمة مثل الشوكولا والمكبات والجبن وبعض المنتجات الحيوانية. كما أن التدخين قد يتسبب في حدوث تغيرات بالأوعية الدموية، ينتج عنها نوبات الصداع النصفي.

وعند الإشتباه في أحد هذه الأشياء، فينبغي الابتعاد عنه لبعض الوقت، وعند اختفاء الصداع

أو تراجع نوباته بشكل ملحوظ، فيذلك يكون قد تم تحديد «الجاني»، ومن ثم يمكن في المستقبل تجنبه بكل بساطة.

3- انتظام مسار اليوم
التغيرات المفاجئة في الروتين اليومي، بسبب الحصول على وظيفة جديدة أو ولادة طفل مثلا، يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بنوبات الصداع النصفي. وفي هذه الحالة يمكن مواجهة الصداع النصفي من خلال المسار المنتظم لليوم، أي تناول الطعام في الأوقات نفسها، والذهاب إلى الفراش في الوقت نفسه.

4- الاسترخاء
يعتبر التوتر في العمل والعلاقات والضغوط العاطفية الأخرى من أهم العوامل المسببة لنوبات الصداع النصفي. وهنا ينصح الأطباء بأخذ فترة 15 دقيقة يوميا للهدوء والاسترخاء. ومن المفيد أيضا أداء بعض تمارين اليوغا والتأمل أو المشي البطيء.

5- ممارسة الرياضة
تعد الرياضة سلاحاً فعالاً لمحاربة التوتر اليومي، حيث أثبتت الدراسات أن المواظبة على ممارسة الرياضة تسهم في خفض وتيرة وحدة نوبات الصداع النصفي. ولهذا الغرض، يفضل ممارسة رياضات قوة التحمل، مثل الجري أو السباحة أو ركوب الدراجات الهوائية.