



3 ساعات من الأعمال المنزلية يومياً تحسن صحة المسنين



أظهرت دراسة دولية حديثة، أن قضاء ما بين 3 إلى 6 ساعات في الأعمال المنزلية يومياً، يحسن صحة الرجال والنساء الأكبر سناً. الدراسة قادها باحثون بجامعة برينز الألمانية، ونشروا نتائجها اليوم السبت، في دورية (BMC Public Health) العلمية. وكانت دراسات سابقة تحدثت عن أهمية الأعمال المنزلية بالنسبة للمسنين، وكان آخرها دراسة أمريكية نشرت في نوفمبر 2017، أفادت بأن الأعمال المنزلية الخفيفة، مثل طي الملابس بعد غسلها أو غسل الأطباق، يطيل أعمار السيدات المسنات، عبر وقايتن من الأمراض المرتبطة بالشيخوخة. وفي الدراسة الجديدة، قال الباحثون إن الأنشطة المنزلية أصبحت العمل المنتج الرئيسي لكبار السن بعد التقاعد، ولكن لا يعرف الكثيرين عن تأثير تلك الأنشطة على الصحة.

وركز الفريق على أهمية الأعمال المنزلية بالنسبة للرجال والنساء على حد سواء، من خلال مراقبة 15 ألفاً و333 من الرجال و20 ألفاً و907 من النساء في سن 65 عاماً فما فوق، في 7 بلدان حول العالم، بينها ألمانيا وإيطاليا وبريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية. وبصورة أكثر تحديداً، راقب الفريق الوقت الذي يقضيه المشاركون في 41 نشاطاً مختلفاً كل يوم، بينها الطهي والتنظيف والبستنة وغيرها من الأعمال المنزلية، وكيف أثرت هذه الأمور

على الصحة العامة. وكشفت الدراسة أن الرجال المسنين يعملون في المتوسط 3.1 ساعة من الأنشطة المنزلية يومياً، في حين يقضي المسنات ما يقرب من 4.7 ساعات يومياً في الأعمال المنزلية. وقال الباحثون إن النساء يقضين وقتاً أطول في تنظيف المنزل والطبخ والنسوق، بينما يقضي الرجال مزيداً من الوقت في رعاية الحديقة

والصيانة المنزلية.

وعن تأثير تلك الأعمال على الصحة، وجد الباحثون أن المسنين الذين أمضوا بين 3 إلى 6 ساعات في الأعمال المنزلية يومياً، تخفضت صحتهم العامة بنسبة 25%، أكبر مقارنة بمن أمضوا ساعة إلى ساعتين فقط في تلك الأعمال يومياً. وتصحح فريق البحث المسنين بتقسيم الأعباء المنزلية مع

زوجاتهم، للتمتع بصحة أفضل، حيث أن المسنات يقضين وقتاً أطول في تلك الأعمال بمقدار ساعتين في المتوسط مقارنة بالرجال. وكانت دراسات سابقة كشفت، أن عمل كبار السن التطوعي المنتظم، لا يعود بالنفع على المجتمع وحسب؛ بل يمكن أن يحعي المسنين من أمراض الشيخوخة، وعلى رأسها تراجع الذاكرة وضعف الإدراك والمعرفة.

وأضافت أن ممارسة النشاط البدني المنتظم، وعلى رأسه المشي صباحاً، يمكن أن يساهم بشكل كبير في علاج أمراض الخرف التي تحدث لكبار السن، مثل مرض الزهايمر. وعلاوة على ذلك، أظهرت النتائج، أن النشاط البدني، يحسن حياة مرضى «باركنسون» أو الشلل الرعاش، وخاصة فيما يتعلق بقرات المشي والتوازن، والحد من مخاطر السقوط.

نصائح عشان تحافظ على شبابك وحيويتك أهمها ممارسة تمارين اليوجا

الأيام تمر ولا نشعر بها إلا على ملامحنا وصحة أجسادنا، فكل يوم يخلف وراءه الشيخوخة ويبعد عنا الشباب الذي نتمتع به، لذلك يجب أن نتبع النصائح الصحية التي تحافظ على شبابنا وتزيد من الحيوية والنشاط.

استهلاك الكثير من الدهون الصحية

تساعد الأحماض الدهنية أوميغا 3 الموجودة في السلمون والجوز والبدور على استقرار حالتك المزاجية، والحفاظ على قوة العظام، والمساعدة في منع ظهور علامات مرتبة للشيخوخة عن طريق الحد من التهابات في الجسم. كما تعزز أوميغا 3 قدرة أنزيمات الجسم على سحب الدهون بدلاً من التخزين في الإفخاخ.

أنك بحاجة إلى جرامين من الأحماض الدهنية أوميغا 3 يومياً، وذلك يمكن توفره من خلال تناول الكثير من الأسماك الدهنية مثل سمك السلمون البري، وكذلك الجوز بشكل خاص، ويمكنك أيضاً تناول الأوميغا 3 على صورة مكملات.

اترك الأريكة وأبدأ الرياضة

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تساعد على فقدان الوزن وبناء عظام صحية، وتعزيز المزاج، ويمكن

أن تساعد أيضاً على التفكير بوضوح، وتشير الدراسات التي ذكرها المعهد الوطني للشيخوخة إلى وجود صلة بين ممارسة الرياضة البدنية وتحسين قدرة الدماغ، فالشي لمدة 10 دقائق يومياً يقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر بنسبة 40% ويقلل من التوتر والقلق. لذلك ابتعد عن الأريكة والجلوس لفترات وأبدأ كل يوم رياضة لمدة ثلاث دقائق أي ما يساوي 20 دقيقة في الأسبوع من الرقص أو السباحة أو ركوب الدراجة أو ما يحلو لك من نشاط بدني.

الشعور بالحب

العاطفة هي دواء قوي، فالحب هو الدافع المركزي لجميع الأنشطة البشرية، لأن القدرة على احتضان الحياة يعزز الثقة بالنفس، ويعتبر وفود الجهاز المناعي، ويحسن صحة القلب والأوعية الدموية، فإن للحبة تلمس هرمونات مثل الأوكسيتوسين، التي تقلل من التوتر والقلق.

ممارسة تمارين اليوجا

اليوجا تقدم لك المزيد من الطاقة، وزيادة المرونة، وتحسين المزاج، وأقل نسب إجهاد، فهي تعد بمثابة مكافأة

للعمل والجسم، وقد تبين أن التنفس خلال اليوجا للأوكسجين يساعد على تخليص الخلايا من السموم، مما يساعد على منع المرض، وجعل الجلد أكثر حيوية، فليجب عليك ممارستها مرتين على الأقل في الأسبوع.

لا تنسى الشاي الأخضر

الشاي الأخضر يحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي وكذلك المثانة، القولون والمستقيم، ويقلل من إمكانية عودة سرطان الرئة، فيوجد به مركب جيد وفعال في التصدي للسرطان، كما أنه عامل فعال في السيطرة على الوزن لما له من مميزات في رفع مستوى عملية التحليل الغذائي في الجسم.

كما أن الشاي الأخضر قد يساعد حتى في الوقاية من مرض الزهايمر. ووجدت دراسة يابانية نشرت في العام الماضي في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، أن شرب كوب واحد على الأقل يومياً يمكن أن يساعد على إبقاء علك وأعي ونشيط كما كنت في الشباب، لذلك اجعل معدلاتك في اليوم من كوبين إلى ثلاثة أكواب يومياً للحصول على الفوائد الصحية الجيدة في النهاية.



الوجبات السريعة تجعل الجهاز المناعي أكثر عدوانية على الجسم

حذرت دراسة ألمانية حديثة، من أن الجهاز المناعي للجسم يتفاعل مع مكونات الوجبات السريعة باعتبارها عدوى بكتيرية، ما يجعله أكثر عدوانية على الأعضاء الداخلية للجسم على المدى الطويل، ويسهم في الإصابة بأمراض أبرزها تصلب الشرايين والسكري. الدراسة أجراها باحثون بجامعة بون الألمانية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Cell) العلمية.

وتأتي الدراسة استكمالاً لأبحاث سابقة أجريت لرصد تأثير الوجبات السريعة على الجهاز المناعي، ففي مارس 2013، كشفت دراسة ألمانية أمريكية، أن الوجبات السريعة تسبب الإصابة بأمراض المناعة الذاتية. وتحدثت أمراض المناعة الذاتية نتيجة فشل الجهاز المناعي في التعرف على الأعضاء والأجزاء الداخلية الخاصة به، والتعامل معها كأنها غريبة عنه، وبالتالي يبدأ بمهاجمتها باستخدام خلايا المناعة والأجسام المناعية ما يسبب الإصابة بأمراض أبرزها القلب والجلد والكبد والجهاز الهضمي وغيرها. وفي الدراسة الجديدة، رصد الباحثون تأثير تناول الوجبات السريعة على الجهاز المناعي، وراقبوا مجموعة من الفئران التي تغذت على الوجبات الجاهزة لمدة شهر كامل.

ووجدوا أن الجهاز المناعي يتفاعل مع الأغذية التي تحتوي على نسب مرتفعة من الدهون المشبعة والسكر والسعرات الحرارية العالية، كالوجبات السريعة. وكان هناك عدوى بكتيرية في الجسم يجب مكافحتها، ما يجعلها أكثر عدوانية على الأعضاء الداخلية. وأظهرت الدراسة أن الوجبات السريعة التي تحتوي على نسب مرتفعة من الدهون، والسكر، والسعرات الحرارية بالإضافة إلى انخفاض نسبة الألياف، زادت من نسب الالتهابات في الجسم، بصورة تماثل تلك التي يتعرض خلالها الجسم لعدوى بكتيرية خطيرة. وقال الباحثون إن هذه التأثيرات على الجهاز المناعي يمكن أن تتسبب على المدى الطويل في الإصابة بأمراض أبرزها تصلب الشرايين والسكري. وبعدما أطعم الباحثون تلك الفئران وجبات صحية تعتمد على الحبوب والألياف، لمدة شهر آخر، ووجدوا أن الالتهابات اختفت من الجسم، لكن آثار الوجبات السريعة التي تناولونها من قبل لا زالت ملحوظة على الجهاز المناعي. ورصد الباحثون تأثير تلك الوجبات على البشر، وراقبوا خلايا الدم لدى 120 شخصاً، كانوا يتناولون الوجبات السريعة باستمرار. ووجدوا أن النتائج تطابقت مع ما توصلوا إليه عند أبحاثهم على الفئران، حيث زادت الوجبات السريعة من الالتهابات في الجسم وهذا يترتب بخطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية وتصلب الشرايين والسكري من النوع الثاني. وكانت دراسات سابقة كشفت أن الأطعمة التي تحتوي على نسب مرتفعة من الدهون المشبعة والسكريات لا تؤثر على مدى إصابة الأشخاص بالسمنة وأمراض القلب وحسب؛ بل تلعب دوراً أساسياً في خفض مدة النوم العميق، وهي مرحلة النوم التي يستعيد فيها الجسم طاقته البدنية والعقلية.

جامعة تركية تعالج ضعف البصر بألعاب الكمبيوتر



إيجابية في غالب الأحيان وخاصة عند صغار السن الذين يعانون من ضعف البصر، وأردف جاغلنلي: «إلا أن الألعاب المبكرة تعطي نتائج أفضل من الطرق التقليدية، تكون المريض يضطر لمقابلة اللعبة وهو جالس أمام شاشة الكمبيوتر، وبذلك يحدّ عينيّه في كافة الاتجاهات».

وأكد جاغلنلي أن النظام الذي ابتكر الألعاب، تمكن من الوصول إلى نتائج جيدة خلال المرحلة التجريبية، والتي جرت مع طفل مصاب بالدول.

المشروع يهدف إلى تحسين البصر عند الذين يعانون من إعاقات نسبية في الرؤية، وأوضح جاغلنلي أن الألعاب المبكرة توفر للعينين التمارين المطلوبة من خلال تتبع ما يجري داخل اللعبة والتحكم بعناصرها عن طريق حركة العينين.

وتابع قائلًا: «معروف أن تمارين العين تتم من خلال استخدام الخرز أو الخيوط أو الأشياء الملونة، ونحت إشراف مختص، وهذه الأساليب التقليدية لا تعطي نتائج

طور عدد من الباحثين في جامعة الشرق الأوسط التقنية بالعاصمة التركية أنقرة، ألعاباً الكترونية، تساعد المرضى على التخلص من مشاكل ضعف البصر.

ولا تحتاج اللعبة المبكرة التي تحمل اسم «غورجو» (المراقب) إلى استخدام العينين، إنما يتم إدارتها عن طريق حركة العينين فقط. وقال كورشاد جاغلنلي عضو الكادر التدريسي في قسم أنظمة الحاسوب في جامعة الشرق الأوسط التقنية، إن

عندما يتعرض الشخص لمستويات عالية جداً من البوتاسيوم في الدم يمكن أن يؤدي ذلك له إلى الإصابة بالسكتة القلبية والموت أحياناً، فقتلناح قرط بوتاسيوم الدم الحاد يساهم في ارتفاع معدل الوفيات. ويكون علاج زيادة البوتاسيوم في الدم على أساس السبب الكامن وراء وشدة الأعراض والوضع الصحي العام للمريض.

ويعالج قرط بوتاسيوم الدم الخفيف عادة بون دخول المستشفى، خاصة إذا كان المريض بصحة جيدة، وليس هناك أي مشكلات صحية أخرى مرتبطة مثل الحموضة وتدهور وظائف الكلى. وتقدم لك طرق علاج زيادة البوتاسيوم في الدم. – الالتزام بنظام غذائي منخفض في البوتاسيوم.

– التوقف عن الأدوية التي تزيد من مستويات البوتاسيوم في الدم. – أخذ كالسيوم من عن طريق الوريد لحماية

مؤقتا للقلب والعضلات من آثار قرط بوتاسيوم الدم.

– تنظيم مستويات بكتريونات الصوديوم في الدم لمواجهة الحموضة وتعزيز حركة البوتاسيوم. – التحكم في إدرار للبول لتقليل مخازن البوتاسيوم من خلال زيادة إفراز البوتاسيوم في البول.

– الأدوية التي تحفز للمستقبلات الأدرينالية بيتا 2، مثل البوتيرول والإبينفرين، لدفع البوتاسيوم مرة أخرى إلى الخلايا.

– الأدوية التي ترتبط بالبوتاسيوم وتؤدي إلى إفرازها عن طريق الجهاز الهضمي.

– غسيل الكلى، خاصة إذا حدث فشل كلوي من جراء زيادة البوتاسيوم. – علاج قرط بوتاسيوم الدم من خلال التعامل مع الأسباب الكامنة (على سبيل المثال، أمراض الكلى، وأمراض الغدة الكظرية، وتلف الأنسجة).