العدد 2987 - السنة العاشرة
الثلاثاء 20 جمادى الأولى 1439 - الموافق 6 فبراير 2018
Tuesday 6 February 2018 - No.2987 - 10th Year

كيف تحمي الرياضة من الأمراض القاتلة؟

لا تعد الرياضة مفتاحاً لإنقاص الوزن والتمتع بقوام رشيق وميشوق فحسب، بل تعتبر أيضاً بمثابة درع الوقاية من أمراض خطيرة، كالسرطان وأمراض القلب والروماتيزم.

وقال عالم الرياضة الألماني فولكمار فيلت إن مَن يحرق 1000 سعر حراري أسبوعيا من خلال ممارسة الرياضة، قلما يمرض، وليس المقصود هنا الأمراض البسيطة مثل الزكام وآلام المعدة فقط، بل أيضا الأمراض الخطيرة التالية:

السرطان

قال البروفيسور كارين شتابندورف، من المركز الألماني لأبحاث السرطان، إنه من الثابت علميا أن الرياضة تقي من العديد من أنواع السرطان، فعلى سبيل المثال يقل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة تتراوح بين 20 و30% لدى الأشخاص، الذين يمارسون الرياضة، مقارنة بالأشخاص، الذين لا يمارسون الرياضة تقريبا.

ولهذا الغرض تنصح منظمة الصحة العالمية بممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن 150 دقيقة في الأسبوع.

أمراض القلب

ومن جانبه، قال البروفيسور فيلهيلم بلوخ، الأستاذ بالجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولن، إن الرياضة تسهم في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، حيث إنها تساعد القلب على ضخ الدم بشكل جيد وتحافظ على كفاءة الأوعية الدموية. ولهذا الغرض ينبغي ممارسة الرياضة باعتدال بمعدل ثلاث إلى خمس مرات أسبوعيا. وحتى بعد الإصابة بنوبة قلبية، ينبغي أن تشكل الرياضة جزءاً مهماً من أسلوب الحياة.

السكري

أشار البروفيسور فيلت إلى أن قلة الحركة تعد أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بالسكري من النوع الثاني. لذا تسهم ممارسة الرياضة في الوقاية من هذا النوع، كما أنه لا غنى عن ممارسة الرياضة بالنسبة لمرضى هذا النوع من داء السكري، حيث إنها تساعد الجسم على إفراز الأنسولين، ومن ثم خفض نسبة السكر بالدم.

الروماتيزم

أوضح البروفيسور بلوخ أن الروماتيزم هو مرض التهابي يحدث نتيجة لخلل بجهاز المناعة، والذي يقوم حينئذ بمهاجمة الجسم، مشيرا إلى إمكانية التأثير بشكل إيجابي على جهاز المناعة، وبالتالي حالة الروماتيزم، من خلال ممارسة الرياضة. ويرتبط نوع الرياضة المناسب بمرحلة الروماتيزم الراهنة.

هشاشة العظام

أكد البروفيسور بلوخ أن الرياضة تعمل على تقوية العضلات، ومن ثم تحافظ على قوة العظام، مما يساعد في الوقاية من هشاشة العظام.

أشعة الليزر تؤدي لإصابات خطيرة في العين

أشارت الجمعية الألمانية لطب العيون إلى أن الأشعة الصادرة عن مؤشر الليزر يمكن أن تؤدي إلى إصابات خطيرة في العين.

وأوضحت الجمعية الألمانية أن المتاجر الإلكترونية على الإنترنت تزخر بالعديد من مؤشرات الليزر، التي تتخطى قدرة الإشعاع المسموح بها، والتي تبلغ واحد مللي واط، وغالبا لا يتم وضع علامة بذلك على المنتجات التي يتم ترويجها على الإنترنت.

وإذا رغب المرء في استعمال مؤشر الليزر، فلا يجوز أبدا توجيهه نحو الوجه أو العين، وحتى إذا كانت العين مغلقة فإن الطاقة الإشعاعية الكبيرة لمؤشر الليزر يمكن أن تتسبب في أضرار خطيرة بالعين. وتنصح أطباء العيون الألمان بعدم استعمال مؤشر الليزر باعتباره لعبة للأطفال، نظرا لوقوع الكثير من الحوادث بسبب استعمال الأطفال لمؤشرات الليزر.

ما هي كمية الماء التي يجب أن تشربها يومياً؟

في واحد من الأسئلة العشرة التي يسأل عنها الناس يوميا وبشكل متكرر على الإنترنت (مستخدمو الشبكة المقدر عددهم بـ 1.5 مليار شخص يوميا)، يأتي السؤال الآتي: ما هي كمية الماء التي يجب أن أشربها يوميا؟

ويكتسي هذا السؤال أهميته من أهمية المياه بالنسبة لجسم الإنسان، لا سيما أن أجسامنا تتكون بنسبة كبيرة من الماء، فهي تحتوي في 65 بالمئة منها تقريبا على سائل الماء. أما السبب فيكمن في أن كل العمليات تقريبا في جسم الإنسان لا يمكن أن تتم دون الماء.

فالماء يعمل على تنظيم درجة حرارة الجسم، ويقوم بتذويب المعادن والمواد الغذائية المختلفة، كذلك توصيل الأكسجين للخلايا. وكان كل العمليات الكيميائية التي تتم داخل جسم الفرد، تحدث في الماء «فعليا».

عوامل عديدة

مع ذلك، يعتمد تحديد كمية الاحتياج للماء بالنسبة للإنسان على الشخص نفسه، حيث تتحكم عوامل عديدة في ذلك، مثل عمر الإنسان ووزنه والنظام الغذائي ومعدل نشاطه.

إلى ذلك، يلعب المناخ دوره في تحديد كميات الماء التي يتطلبها جسم الإنسان، كذلك الأنشطة البشرية تؤثر - كما هو معلوم - على استهلاك الماء، فالجري في الماراثون يعني استهلاكا أعلى للماء، بخلاف أن تكون متكئا تقرأ كتابا.

ولعلك سمعت بكل تلك الأدلة المذكورة، ولهذا قد تلجأ لسؤال غوغل عما يجب أن تشربه يوميا من الماء، بحثا عن إجابة أكثر دقة.

8 أكواب كل يوم

يجمع العديد من الأطباء والأخصائيين، على أن المرء يحتاج يوميا إلى 8 أكواب من الماء (8 أوقيات للكوب الواحد)، أي ما يعادل 1.8 لتر يوميا في المجموع الكلي (64 أوقية).

ولكن وبحسب معهد الطب الأميركي، فإن النساء يستهلكن حوالي 2.7 لتر يوميا (حوالي 91 أوقية)، في حين أن الرجال يصل استهلاكهم إلى 3.7 لتر يوميا (حوالي 125 أوقية).

الغذاء مصدر للماء

علميا فإنت تحصل على 20 بالمئة من احتياجك للماء، من الغذاء الذي تتناوله وليس بشكل مباشر، لكن حتى لو استهلكت المزيد من الخضر والفاكهة، فإن معدل الثمانية أكواب لا يزال قائما، بل إنه لا يزال عاجزا عن إشباع الـ 80 بالمئة المتبقية.

وهنا فإنه مطلوب منك أن تستخدم الشعور الذاتي بأن تسمع إلى نداء جسمك لتقدر كم ينبغي أن تشرب من الماء، كما عليك أن تلاحظ لونك، بحيث يكون أصفر شفافا ما يعني أن الماء بالقدر الكافي.

ومتى ما كنت عطشا فلا تفكر في الأمر وأسرع للشراب.

وبحسب بحوث غير علمية تماما فإن 67 بالمئة من الناس يشربون على الأقل 3 أكواب ماء في اليوم (24 أوقية).

السكر يؤذي الدماغ ويسبب الزهايمر

كشفت نتائج دراسة حديثة عن وجود آثار سلبية للسكر على الدماغ. الدراسة ربطت أيضا بين ظهور اضطرابات في الوظائف المعرفية للدماغ وارتفاع نسبة السكر في الدم.

ومن المعلوم أن السكر يتسبب في الكثير من الأمراض كالسمنة وأمراض القلب والجلطات الدماغية. وكشفت نتائج دراسة حديثة أن السكر له أيضا تأثير سلبي على الوظائف المعرفية للدماغ، وتحديدا التركيز وطريقة تحليل وتقييم المعلومات في الدماغ.

وأكد الباحثون البريطانيون والصينيون المشرفون على الدراسة أن الإفراط في استهلاك الأطعمة والمشروبات المليئة بالسكر يمكن أن يتسبب مع الوقت في اضطرابات في الذاكرة، وفي الإصابة بمرض الزهايمر، وفقا لما أورده تقرير نشرته «ديابيتولوجيا» البريطانية.

ويسود الاعتقاد لدى الكثيرين أن السكر يعزز أداء الدماغ والتركيز. لكن الدراسة التي استندت إلى بيانات 5189 شخصا من الجنسين، ويتراوح متوسط عمرهم 66 سنة، أكدت أنه كلما ارتفعت نسبة الغلوكوز في الدم تراجع مستوى الوظائف المعرفية بوتيرة أسرع، بحسب موقع مجلة « ديابيتولوجيا» الصادرة من جامعة برستل البريطانية.

ورغم أهمية السكر لجسم الإنسان إلا أن مراقبة الكميات التي يستهلكها المرء يوميا هو أفضل طريقة لتفادي تحول السكر إلى سم قاتل.

هل يزعجك سماع صوتك؟.. هذا هو السبب

كشفت دراسة حديثة أجريت بجامعة لندن الإنجليزية، أن كل شخص يسمع صوته بصورة مختلفة جدا عن الواقع. فعند الاستماع لأحد الأشخاص يتحدث، تنطلق الموجات الصوتية من خلال الموجات الهوائية حتى تصل كترددات إلى طبلة الأذن، ومن ثم يحولها المخ إلى صوت واضح.

بينما يختلف الأمر عندما يسمع الشخص نفسه، حيث تهتز الأحبال الصوتية أيضا، ما يعني أن المخ يستقبل إشارات قادمة من مصدرين مختلفين، إحداهما قادمة من خلال الموجات الهوائية، والأخرى عن طريق ترددات الأحبال الصوتية الخاصة بك.

فعند الاستماع لأحد التسجيلات لصوتك، يتم فقط التقاط الصوت الخارجي من خلال السماعات، دون وجود الصوت الداخلي، وبدلا من مزيج الأصوات الذي ذكرناه سابقا، لذا نشعر بالفارق الكبير بين الصوت الذي تلتقطه آذاننا عند التحدث، وبين الصوت الحقيقي لنا والذي نسمعه عند تسجيله فقط.

ويقول مارتن بيرشال، أستاذ علم أمراض الحنجرة: «عندما يتحدث شخص ما، يمر صوته من خلال جيوبه الأنفية، ومن خلال المساحات الفارغة داخل رأسه، ومن ثم لأذنه، ما يجعل الصوت الذي يصل إليه في النهاية مختلفا عما يسمعه الآخرون».

ويضيف: «عند الاستماع لصوتنا مسجلا، يبدو الأمر مفاجئا وأحيانا مزعجا لنا، لأننا قد اعتدنا بالفعل على الصوت المحرف الذي نسمعه في رأسنا فقط».

لهذا السبب، فإن أصواتنا الحقيقية لا نسمعها في حقيقة الأمر إلا من خلال تسجيل صوتي، ما يفسر قيام العاملين في الإعلام كمقدمي البرامج وقارئي النشرات الإخبارية، بالاستماع كثيرا لتسجيلات لأصواتهم، حتى يتأكدوا من سير الأمور بالطريقة المطلوبة، وحتى لا يقعوا في الفخ الذي وقعنا فيه جميعا منذ الصغر.

حرقة المعدة تفاقم متاعب مرضى الربو

قالت مؤسسة الرئة الألمانية إن حُرقة المعدة تفاقم متاعب مرضى الربو، حيث يتسبب الاستنشاق المستمر لرذاذ عصارة المعدة المرتدة إلى المريء أثناء التجشؤ في تهيّج الأغشية المخاطية، مما يؤثر سلباً على مفعول أدوية الربو.

لذا ينبغي على مرضى الربو علاج حرقة المعدة على وجه السرعة. وينطبق ذلك أيضاً على الأشخاص غير المصابين بالربو لأن المرض المعروف باسم «الارتجاع المعدي المريئي» يتسبب في إضعاف جهاز المناعة، مما يرفع بدوره خطر الإصابة بداء الربو.

يُشار إلى أن «الارتجاع المعدي المريئي» هو ضرر مزمن بالغشاء المخاطي نتيجة لارتداد غير طبيعي لحمض المعدة إلى المريء، وتتمثل أعراضه الأساسية في الحموضة (حرقة في المعدة).

وعادة ما يحدث هذا المرض نتيجة لتغييرات دائمة أو مؤقتة في الحاجز بين المريء والمعدة، ويمكن أن يرجع سببه إلى عدم كفاءة العضلة العاصرة في أسفل المريء وتراخي مؤقت في عضلة المريء العاصرة السفلية وضعف طرد ارتداد الحمض المعدي من المريء أو فتق الحجاب الحاجز.

ومن أسباب الارتجاع المريئي أيضاً تناول الطعام والنوم مباشرة، حيث يساعد الوضع الأفقي للجسم على سيولة عصارة المعدة وخروجها قليلاً من المعدة في المريء. وهذا يتسبب في التهاب الجزء السفلي من المريء عند مدخل المعدة. ويجب عند الشعور بهذا الارتجاع شرب قليلاً من الماء على الفور حتى لا تؤثر أحماض المعدة على جدران المريء.