



## مرضى الاكتئاب أكثر عرضة للإصابة بالتهاب المفاصل عند الشيخوخة



مرضى الاكتئاب

النفسية أكثر عرضة للإصابة بالأمراض العضوية. وأشار الباحثون إلى أن الارتفاع في كبريتات الكالسيوم في كبد مرضى الاكتئاب أكثر عرضة لظهور أعراض جسدية مرضية، مثل التهاب المفاصل وأمراض الجهاز الهضمي. الدراسة الأولى التي تكشف فيها القاب عن العلاقة بين الأمراض النفسية واضطرابات الأكل بين المراهقين.

البريطانية، إن النتائج المتوصل إليها تظهر الحاجة إلى ضرورة علاج كل من الاضطرابات النفسية والأمراض الجلدية معاً في سن مبكر. ولتأكيد نتائج الدراسة، قام فريق دولي من الباحثين الألمان والسويسريين على دراسة حالات نحو 6500 مراهق، في محاولة لفهم العلاقة بين الأمراض البدنية والعقلية، مشيرين إلى أن المراهقين الذين يعانون من بعض الاضطرابات

نفسية جديدة وخطيرة كشفت عنها دراسة علمية حديثة، أجادت بين المراهقين الذين يعانون من القلق والاكتئاب هم أكثر الفئات عرضة للإصابة بالأمراض الجلدية والتهاب المفاصل، فضلاً عن وجود صلة بين نوبات الصرع واضطرابات الأكل. وأوضح الباحثون خلال الدراسة المشورة مؤخرًا عبر صحيفة «ديلي ميل»

التي فقدت الوزن واستمرت هذه التغييرات لعدة أشهر وأسهمت في استعادة الوزن الزائد بسرعة إذا ما تناولت الفئران وجبات غذائية عالية الدهون مرة ثانية. ولدراسة ما إذا كان ذلك يرجع للميكروبيوم، نُقل الباحثان للميكروبيوم الذي تعرض للتغير إلى فئران لم تعاني من تاراجح الوزن من قبل، ووجدوا أيضاً أنها استعادت الوزن الزائد بسرعة عند إطعامها وجبات عالية الدهون. وقال سيمغال: «الميكروبيوم في حد ذاته لا يكفي لإحداث هذا التأثير (اكتساب الوزن بسرعة) ولكن الأمر يرجع إلى النظام الغذائي مع الميكروبيوم». ولم يتمكن الباحثون من تحديد كيف يمكن أن يسبب وجود الميكروبات في الأمعاء بعد اتباع النظام الغذائي في زيادة الوزن مرة أخرى. ولكنهما اكتشفا بعد إجراء مزيد من التحليل للميكروبيوم أن من بين التغييرات الرئيسية التي تحدث انخفاضاً في مستويات مركبات ثنائية تسمى فلافونويدات في الأمعاء بعد اتباع النظام الغذائي وانخفاض استهلاك الطاقة.



اكتساب الوزن الزائد بعد خسارة يرجع إلى مجموع الميكروبات في أمعائهم

غنية بالدهون تخللها فترات من النظام الغذائي العادي قليل الدهون. ووجدوا تغييراً في الميكروبات الموجودة في الأمعاء لدى الفئران

50% من البدناء يعانون من عودة الوزن. وفي محاولة لمعرفة السبب، أجرى سيمغال وإيلاف اختبارات على الفئران وأعطوها وجبات

استعادة الوزن مرة أخرى مسألة غير مفهومة. وقال سيمغال: «يتبع الناس نظاماً غذائياً مرات ومرات.. إنها مشكلة شائعة للغاية، ما يصل إلى

قال عالمان يدرسان تاراجح الوزن لدى الفئران إن ميل الأفراد إلى اكتساب الوزن الزائد مرة أخرى بسرعة بعد نجاحهم في فقدته ربما يرجع إلى مجموع الميكروبات الموجودة في أمعائهم والتي تصل إلى تريليونات وتعرف باسم ميكروبيوم. ووجد الباحثان أن التغييرات في الميكروبات الموجودة في الأمعاء التي تحدث عندما يقدف فأر يعاني من السمنة الوزن يمكن أن تستمر لمدة أشهر وهو ما يسهم في تسريع عملية استعادة الوزن لاحقاً إذا ما توقف النظام الغذائي الذي اتبعه. وقال الباحثان إنه إذا ما حدث نفس الشيء لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة - كما يعتقد الباحثون - فيمكن أن يساعد هذا في تفسير سبب فشل كثيرين في الحفاظ على الوزن الذي فقدوه واكتسابهم ربما لعدد أكبر من الكيلوغرامات التي خسروها. وفي اتصال هاتفي قال الباحثان إيران سيمغال وإيران إيلاف من معهد «وايزمان» للعلوم في إسرائيل، إنه رغم حدوث تقدم في دراسة السمنة وأسبابها فإن

## التنزه في الهواء الطلق يساعد في التغلب على جفاف العيون



التنزه في الهواء يساعد في معالجة جفاف العيون

الطيلة الدمعية. وأشار الأطباء الألمان إلى أن تنظيف حافة الجفن جيد في بعض الأحيان، حيث يتم فيها إفراز الطبقة الدهنية العليا من الطبقة الدمعية، وهي تضمن عدم تجزؤ الطبقة بسهولة. ويمكن تنظيف حواف الجفن بماء الدافئ برفق، مع التدليك اللطيف بواسطة قطعة من القطن والتي تعزز من عملية الإفراز. ونصحت الرابطة الألمانية بضرورة استشارة الطبيب في حالة جفاف العين بشكل دائم.

أقادت الرابطة الألمانية لأطباء العيون أن التنزه في الهواء الطلق وتناول الكثير من المشروبات والسوائل يمكن أن يساعد في معالجة جفاف العيون، التي قد تنتج عن الانتقال من الهواء البارد بالخارج إلى جو دافئ داخل المنزل. وأوصت الرابطة الألمانية الأشخاص الذين يجلسون أمام شاشات الحاسوب لفترات طويلة بالرمل أكثر من مرة عن عمد، لأن العمل بتركيز أمام شاشة الكمبيوتر يقلل من عدد المرات التي يتم فيها الرمش بالعين، وهو ما ينتج عنه عدم تجديد

العادات الرابطة الألمانية للمحور الفكري أن هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور الدمع. ومن أهم الأسباب: الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي على المدى الطويل إلى التحميل غير المتلائم للعضلات، كما أنه يتسبب في توتر العضلات وظهور آلام، وللتغلب على هذه المشكلة أوصت الرابطة الألمانية بممارسة بعض الأنشطة الترفيهية مثل المشي أو بعض أنواع الرياضة مثل البيلاتس أو اليوغا. فته الحركة تتسبب في تراخي العضلات وعدم إمداد الأقرص الفقرية بالماء والمواد الغذائية الكافية. وتعتبر السباحة والجري من ضمن الرياضات المناسبة التي تساعد على تجنب آلام الظهر. زيادة الوزن تؤثر في المقام الأول على الأقرص الفقرية، والتي تعمل كمتنص للصددمات بين فقرات الظهر. ولذلك ينبغي على الأشخاص الذين يعانون من السمنة الحرص إنقاص الوزن من خلال اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن والمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية.

## زيادة الوزن وقلة الحركة .. من أهم أسباب آلام الظهر

الإجهاد قد يؤدي إلى توتر العضلات، لذلك نصحت الرابطة الألمانية بتخفيف الضغط والتوتر النفسي قدر الإمكان، ولكن مع العمل على تقوية عضلات الظهر. الأعمال الثقيلة تمثل مشكلة خاصة في حال ضعف العضلات، والتي تتسبب في الغالب في آلام مفاجئة في الظهر، وذلك نصح الأطباء الألمان باستخدام حجاب الظهر وتوزيع الأحمال قدر الإمكان. وعند الشراء يفضل شراء حقيقتين صغيرتين بدلاً من واحدة كبيرة، ومن الأمور الهامة الأخرى نهي الركة بدلاً من الظهر عند رفع الحثائب.



الجلوس لفترة طويلة يسبب آلام الظهر

## التمر.. منجم الطاقة المتكامل للجسم



التمر

كبيرة من الألياف والمعادن، وكذلك فيتامين ب، وكميات عالية من الحمض الأميني تريبتوفان، التي يتم تحويله في الجسم إلى هرمون الميلاتونين المعروف بهرمون النوم. ولهذا السبب يفضل البعض تناوله قبل الذهاب للنوم. وتتوفر التمر المجفف على مدار العام.

ومع ذلك، حذر الخبراء الألمان من الإسراف في تناول هذه الفاكهة حلوة المذاق، نظراً لأن 100 جرام من التمر يحتوي على 280 سعر حراري، وعلى سبيل المقارنة فإنها تحتوي على سعرات أكثر من 100 جرام من التفاح.

السيدات خدمة معلومات المستهلك أن التمر يعتبر مصدراً متكاملاً لإمداد الجسم بالطاقة، ونظراً لأنه يحتوي على ما يقرب من 65% من الكربوهيدرات، التي تتكون من السكر في الأساس، فإنه يعمل على رفع مستويات السكر في الدم. ويشتمل التمر على كميات

## أدلة جديدة على علاقة مشروبات الصودا بقلة النوم

الإلكتروني «وبالنسبة للسكر فمن المرجح أن قلة النوم تزيد من دافع المرء لتناول السكر وليس لأن السكر يؤثر سلباً في قدرتنا على النوم». وقال إن الدراسة لم تثبت أن السكر أو الكافيين يسببان بشكل مباشر مشاكل في النوم. وخلص الباحثون إلى أن من لم يتناولوا أكثر من خمس ساعات تناولوا كمية من الصودا العادية تفوق من ناموا سبع أو ثماني ساعات بمقدار 26 بالمئة، كما شربوا كمية أكبر من المشروبات التي تحتوي على الكافيين بمقدار 33 في المئة. وقالت ماري بيير سان اونج وهي باحثة في مجال التغذية بجامعة كولومبيا في نيويورك ولم تشارك في الدراسة، إن الحد من شرب الصودا قد لا يضمن نوعاً أفضل في الليل لكنه لا يزال فكرة صائبة.



مشروبات الصودا تؤثر على نومك

الكافيين الذي يوجد عادة في الصودا، لأن الكافيين يوقف تكون مادة كيميائية في الدماغ مسؤولة عن شعورنا بالتعب. وأضاف عبر البريد الإلكتروني «والوزن».

وقال أريك براتر من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو «السبب الأرجح الذي يمكن أن يجعل استهلاك الصودا يؤثر سلباً على النوم هو تناول

وأشارت فحوص أخرى على نوع المشروب إلى أن العامل الأساسي كان مشروبات الصودا التي تحتوي على السكر والكافيين.

خلصت دراسة أميركية إلى أن البالغين الذين لا ينامون سوى 5 ساعات في الليلة يكونون على الأرجح ممن يشربون الصودا كثيراً مقارنة مع من يحصلون على قدر أكبر من الراحة. وقال الباحثون في دورية «سليب هيلث» إن الصودا هي المصدر الرئيسي للسكر المضاف في النظام الغذائي الأمريكي. وأضافوا أن لكل من الصودا وقلة النوم علاقة بالبدانة، وأن المشروبات المحلاة بالسكر لها صلة أيضاً بارتفاع معدلات الإصابة بأمراض القلب والسكري.

وفحص الباحثون بيانات قرابة 19 ألف بالغ، ووجدوا أن نحو 13 بالمئة من المشاركين كانوا ينامون خمس ساعات أو أقل في الليلة، وما كان يميز من ينامون عدداً قليلاً من الساعات هو أنهم شربوا كميات أكبر من المشروبات المحلاة بالسكر بمقدار 21 بالمئة مقارنة مع البالغين الذين كانوا يحصلون على القدر الصحي من النوم في كل ليلة وهو سبع إلى ثماني ساعات.