الصباح
الصحية
08
إشراف : ياسر السيد
العدد 3535 - السنة الثانية عشرة
الإثنين 5 ربيع الآخر 1441 - الموافق 2 ديسمبر 2019
Monday 2 December 2019 - No.3535 - 12 th Year

التخييم في عطلة نهاية الأسبوع «يعيد ضبط الساعة البيولوجية»

«إيلاف» : يقول فريق البحث إن قضاء الوقت في الهواء الطلق يمكن ان يساعد أولئك الذين يعانون للاستيقاظ في الصباح ويقوي الصحة. وقال الباحثون إن تبديل المباني بالخيام ليس حلا على المدى الطويل، ولكن تعريض انفسنا لمزيد من الضوء الساطع خلال النهار (وأقل ليلا) يمكن ان يساعد.

فاجسادنا لديها «إيقاع» يومي يتوقع الليل والنهار من اجل تنسيق كيفية عمل الجسم. ويؤثر هذا اليقظة والمزاج والقوة البدنية ومتى نحتاج إلى النوم وحتى خطر حدوث نوبة قلبية.

ويساعد الضوء الساعة البيولوجية في الحفاظ على معرفة الوقت، ولكن الحياة العصرية مع الضوء الصناعي والمنبهات والهواتف الذكية غيرت عادات النوم لدينا. وقال الدكتور كينيث رايت من جامعة كولورادو بولدر لبي بي سي «نحن نستيقظ في وقت تقول لنا فيه الساعة البيولوجية إنه يجب ان نظل نياما».

ويقول إن ذلك امرا ضارا بالصحة، فهناك دراسات تشير إلى ارتباط ذلك باضطرابات المزاج وداء السكري من النوع الثاني والبدانة. كما انه ببساطة يجعلنا نشعر بالدوار والتعاس عندما نحاول الاستيقاظ في الصباح.

لذلك نظم الدكتور رايت سلسلة من رحلات التخييم لمجموعة صغيرة من المتطوعين، وكان عليهم ارتداء ساعات خاصة سجلت مستويات الضوء، كما خضعوا لاختبارات دم لتحليل هرمون النوم (الميلاتونين).

وكان الضوء الصناعي الوحيد المسموح لهم به هو وهج نار المخيم، فحتى المصابيح اليدوية تم حظرها.

فريق البحث يقول إن قضاء الوقت في الهواء الطلق يمكن أن يساعد أولئك الذين يكافحون للاستيقاظ في الصباح ويعزز الصحة وأول شيء تعلموه هو أنه في رحلة تخييم تستمر أسبوعا في الشتاء يتعرض الناس للضوء 13 ضعف ذلك الذي يتعرضون له في المنزل، على الرغم من أنها أحلك فترة في السنة.

وبدأت مستويات الميلاتونين ترتفع لديهم أبكر بساعتين ونصف عن المعتاد، كما أنهم ذهبوا إلى الفراش أبكر أيضا.

المخيمون نائمون الآن ويستيقظون بتناغم مع ساعات اجسامهم. والظهرت رحلة تخييم اخرى أنه يمكن الحصول على معظم هذه الفائدة بمجرد الذهاب في رحلة في عطلة نهاية الأسبوع.

وقال الدكتور رايت «نحن لا نقول التخييم هو الجواب، ولكن يمكننا تقديم المزيد من الضوء الطبيعي في الحياة الحديثة. إنه شيء يمكننا كمجتمع تنظيمه دون أن يضطر الناس إلى تغيير سلوكياتهم».

وقال إنه يعتقد بإمكانية إعادة تصميم المنازل والمكاتب والمدارس للسماح بمزيد من الضوء الطبيعي.

ويمكن ايضا استخدام الجيل الجديد من المصابيح الكهربائية التي يمكن ان تكون اكثر سطوعا في النهار وباهتة ليلا.

ومع ذلك، وفي الوقت الراهن، فإن الساعات البيولوجية للناس تبدأ في العودة إلى إيقاعها القديم بمجرد العودة من رحلة التخييم.

ومن أجل الاستمرار في الاستفادة من إعادة ضبط الساعة البيولوجية بفضل رحلة التخييم، فإن الناس بحاجة للحصول على كمية كبيرة من الضوء في اليوم، وذلك على سبيل المثال عن طريق الخروج للنزهة قبل العمل، وتقليل الضوء في المساء باستخدام ضوء صناعي أقل.

ويقول الدكتور رايت إنك إذا كنت ترغب في مشاهدة برنامجك التلفزيوني المفضل في المساء «قم بتسجيله».

وتوصل الباحثون أيضا لأدلة على أن الساعات البيولوجية لدينا تتغير خلال السنة مما قد يؤثر على وظائف الجسم. ففي خلال أسبوع التخييم الصيفي تم تغيير إنتاج الميلاتونين لساعتين أما في فصل الشتاء فتم تغييره لـ 2.6 ساعة الأمر الذي يشير إلى أن اجسامنا تتفاعل بشكل مختلف بناء على طول اليوم سواء كان طويلا أم قصيرا.

ونحن نعرف بالفعل أن بعض الناس يعانون من تدني الحالة المزاجية مع الاضطرابات العاطفية الموسمية.

بسبب احتوائه على الكثير من البكتريا

لوح التقطيع الخشبي أفضل من البلاستيكي

«العربية نت» : سيدتي.. إذا كنت تعتقدين أن لوح التقطيع الخاص بك والمصنوع من البلاستيك هو الأفضل والأنظف والأصح.. فانت بالتأكيد على خطأ.

فعلى عكس ما هو معروف وسائد، فإن الألواح البلاستيكية تحوي الكثير من البكتيريا بكميات أكبر بكثير من الألواح الخشبية، بحسب تقرير نشره موقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

فهناك اعتقاد بأن الألواح البلاستيكية أصح من الخشبية وذلك لسهولة تنظيفها، إلا أن دراسة حديثة أثبتت أن البكتيريا تتكاثر بطريقة أسرع على الأسطح البلاستيكية.

الدراسة، التي أجريت بجامعة ويسكونسن، كشفت أن أنواعا من البكتيريا، ومنها السالمونيلا، لا تستطيع العيش على الألواح الخشبية إذا تركت طوال الليل، إلا أنها تنمو وتتكاثر على الألواح البلاستيكية.

بل أشارت دراسة أخرى إلى وجود حالات مرضية ناتجة عن استخدام الألواح البلاستيكية.

كما أن الألواح القديمة والمليئة بتشققات تحوي الكثير من البكتيريا أيضاً، حيث إنها تتجمع وتتكاثر في تلك التشققات، لذا فمن الأفضل دائماً التخلص من تلك الألواح القديمة.

وينصح خبراء التغذية باللجوء إلى غسل ألواح التقطيع، سواء البلاستيكية أو الخشبية، بالماء الساخن والصابون وتجفيفها جيدا بالمنشفة قبل الاستخدام، لتفادي الإصابة بالأمراض. كما يحذر خبراء التغذية من ترك الألواح المبللة قريبة من بعضها، حيث إن ذلك يساعد على تضاعف أعداد البكتيريا.

استنشاق أبخرة الفيتامينات لاستبدال السيجارة الإلكترونية

«العربية» : تقنية جديدة قد تلقى رواجاً في الأسواق تشابه استخدام السيجارة الإلكترونية، حيث تم ابتكار منتج لاستنشاق أبخرة الفيتامينات بدلا من تناولها على شكل مكملات غذائية.

فيبدو أن السجائر الإلكترونية واستنشاق بخار النيكوتين قد أصبح مصدر إلهام للاستفادة من تقنيتها في استنشاق بخار مواد مفيدة.

فقد ابتكرت شركة أمريكية منتجا يعتمد على استنشاق بخار الفيتامينات بدلاً من تناولها على هيئة حبوب ومكملات غذائية، على الرغم من عدم وجود دراسة تظهر أن ذلك مفيدا أكثر من تناول المكملات أو حتى تناول الغذاء الصحي المعتدل.

فتقنية الاستنشاق الصحي توجه جديد نحو الاستنشاق الإيجابي، حيث يمكننا اليوم الخروج بمنتجات قابلة للاستنشاق والاستفادة من عناصرها الكيميائية.

وبحسب التجارب فإن هناك فيتامينات قابلة لتحويلها إلى أبخرة يمكن استنشاقها وأخرى لا تقبل التحول، ولكن هل الأفضل تناول الفيتامينات أم استنشاقها أم حقنها؟

وبحسب الخبراء، عند استنشاق الفيتامين يحصل الجسم على جرعة سريعة وشعور مفاجئ وفوري، لكن الجسم قد يهاجمها في المرة التالية. وعند حقن الفيتامين في الدم، تبقى في العضلات وتنتشر بطيئاً في انحاء الجسم.

أغذية تحوي أغلفة قد تكون قاتلة

تشير دراسات عدّة إلى ضرر الوجبات السريعة. هذا ليس بجديد. لكنّ دراسة أميركيّة صدرت أخيراً أشارت إلى أنّ طرق تعبئة تلك الوجبات وتغليفها، ربما تكون ضارة بالصحّة أيضاً. ووجدت أنّ ثلث عبوّات وأغلفة الوجبات السريعة تحتوي على مواد كيماوية، مثل البولي فلورو الكيل والبيرفلورو ألكيل، التي تجعلها مقاومة للبقع ومانعة لتسرّب المياه والالتصاق.

المشكلة تكمن في أنّ هذه المواد الكيماوية تزيد من خطر الإصابة بأنواع معيّنة ش السرطان واضطرابات هرمونيّة وارتفاع نسبة الكوليسترول والسمنة ونقص المناعة. ويقول المسؤول عن فريق البحث، لوريل شيدر، وهو من معهد سايلانت سبرينغ في نيوتن في ولاية ماساتشوستس، إنّ «دراستنا هي تقييم شامل لمدى انتشار استخدام المواد الكيماوية التي تحتوي على الفلور في أغلفة الوجبات السريعة في الولايات المتحدة». أضاف: «وجدنا أنّ نحو نصف الأغلفة الورقية، على سبيل المثال أغلفة الشطائر والبرغر والعبوات المستخدمة لحلوى الكوكيز والمعجنات، تحتوي على كيماويات، بالإضافة إلى نحو 20 في المائة من عبوات الورق المقوى كعبوات البطاطس والأطعمة المقليّة».

في المجمل، أثبتت التجارب أنّ 46 في المائة من الأغلفة الورقية تحتوي على مواد كيماوية. وقال الباحثون في دورية «رسائل العلوم البيئية والتكنولوجيا» إنّ هذا يشمل 38 في المائة من أغلفة الشطائر والبرغر، و56 في المائة من أغلفة المخبوزات أو الحلويات، و57 في المائة من أغلفة الأطعمة المكسيكية.

إلى ذلك، قال الباحث في مجال الطب البيئي في كليّة الطب في جامعة نيويورك، ليوناردو ترازاند، إنّ «هذه الدراسة تزيد من بواعث القلق المتعلقة بالمواد الكيماوية».

افتح النوافذ والأبواب .. تنم أحسن!

في نتيجة مفاجئة، كشفت دراسة هولندية أن فتح النوافذ والأبواب في بيتك يحسن نومك!.

وعلى الرغم من عدد الدراسات الذي لا يحصى في ما خص النوم وسبل تحسين نوعيته، أتت نتائج تلك الدراسة غريبة إلى حد ما، فقد أظهرت بحسب ما أوردت وكالة رويترز أن فتح النوافذ والأبواب في غرف النوم ساعد على الحد من مستويات ثاني أكسيد الكربون وتحسين التهوية وتدفق الهواء، ما أدى إلى تحسين نوعية النوم بالنسبة لشبان اصحاء جرت عليهم الدراسة.

وقال الطبيب أسيت ميشرا من جامعة آيندهوفن للتكنولوجيا «نقضي نحو ثلث حياتنا في محيط غرفة النوم، ولكن غالبا ما يتم تجاهل نوعية الهواء في البيئة المحيطة بنا خلال النوم.» وأردف قائلا لرويترز هيلث بالتليفون «تخيل هذا..انك في مكان مغلق ولديك قدرة محدودة على تعديل هذا الوضع (منذ أن بدأت في النوم)على الرغم من أنك محاط بملوثات».

عدد مرات الاستيقاظ قلت وتحسن النوم

وخلال ليلة في هذه الدراسة نام 17 متطوعا في غرفة نوم كانت بها نافذة أو باب مفتوحا. وخلال ليلة أخرى أغلقت نوافذ وباب الغرفة.

في الوقت نفسه تابع ميشرا وزملاؤه مستويات ثاني أكسيد الكربون ودرجة حرارة الجو والضوضاء المحيطة والرطوبة. وطلب من المشاركين في الدراسة عدم تناول مشروبات كحولية او مشروبات بها كافيين وهو ما قد يؤثر على النوم، ونام كل واحد منهم بمفرده.

ولقياس نوعية الهواء ارتدى المشاركون أشرطة على أذرعهم تقيس درجة حرارة الجلد ودرجة حرارة السرير ومستويات رطوبة الجلد. وارتدوا أيضا أجهزة استشعار تتتبع حركاتهم خلال الليل بما في ذلك مؤشرات التململ خلال النوم.

وأدى إغلاق غرف النوم إلى تقليل الضجة المحيطة ولكن مستويات ثاني أكسيد الكربون زادت فيها بشكل ملحوظ وهو ما يشير إلى ضعف مستويات التهوية. وكانت مستويات ثاني أكسيد الكربون أقل بشكل ملحوظ عندما تركت نوافذ أو أبواب مفتوحة.

وبشكل عام سجلت حرارة البشرة والأسرة في الغرف المغلقة درجات أعلى من الغرف المفتوحة. وقل عدد مرات الاستيقاظ وتحسنت كفاءة النوم مع تراجع مستويات ثاني أكسيد الكربون.

وقال ميشرا إن «فتح باب داخلي يمكن أن يكون بديلا جيدا بشكل معقول إذا كنت لا تريد فتح النوافذ سواء لاعتبارات تتعلق بالضجة أو لاعتبارات أمنية».