



تضاءل.. فالمتشائمون أكثر عرضة للوفاة بأمراض القلب



المتشائمون أكثر عرضة لخطر الوفاة المبكرة

المتشائمون والأقل تشاؤماً. ومن جانبه، قال الدكتور ميكو باتكالين المشرف على الدراسة والتي نشرت نتائجها صحيفة «ديلي ميل»، إن التشاؤم له آثار سلبية كبيرة، بالإضافة إلى عوامل خطيرة أخرى مثل مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم والتدخين في التعرض للوفاة المبكرة بأمراض القلب.

يذكر أن الدراسة التي أجراها فريق من قسم الطب النفسي بمستشفى بيجات هام الوسطى بفلنلندا، هي الأولى من نوعها حول ارتباط أمراض القلب بالتشاؤم والتشاؤم.

إذ بحثت عن المتشائمين أعمارهم بين 52-76 عاماً لمدة 11 سنة، أن 121 شخصاً لقوا حتفهم جراء أمراض قلبية تشاؤمك يجعلك عرضة للوفاة المبكرة، الناتجة عن الإصابة بأمراض القلب. حسب دراسة حديثة وجد من خلالها باحثون فنلنديون أن الأشخاص المتشائمين من مرضى القلب وخاصة الذين يعانون من مشاكل في الشرايين التاجية أقل عرضة لخطر الوفاة المبكرة من نظرائهم المتشائمين من الحياة.

ووجد الباحثون في الدراسة النفسية والتي أجريت على أكثر من 2000 رجل وامرأة تتراوح

أعمارهم بين 52-76 عاماً لمدة 11 سنة، أن 121 شخصاً لقوا حتفهم جراء أمراض قلبية تشاؤمك يجعلك عرضة للوفاة المبكرة، الناتجة عن الإصابة بأمراض القلب. حسب دراسة حديثة وجد من خلالها باحثون فنلنديون أن الأشخاص المتشائمين من مرضى القلب وخاصة الذين يعانون من مشاكل في الشرايين التاجية أقل عرضة لخطر الوفاة المبكرة من نظرائهم المتشائمين من الحياة.

ووجد الباحثون في الدراسة النفسية والتي أجريت على أكثر من 2000 رجل وامرأة تتراوح

هذا ما يحدث لك إذا تناولت 3 فوجانين من القهوة يومياً!



التهود

في النوم وينتج عن قلة النوم أضرار عديدة، منها ضعف الذاكرة وسرعة الإصابة بالزهايمر وقلة الانتباه وعدم التركيز وضعف المناعة وزيادة نسبة احتمالات الإصابة بالسمنة والسكري وتقليل استجابة الجسم للأدوية.

وذكر بدران أن الكافيين يضر كثيراً بالسيدات، فهو كما ذكرنا سابقاً يؤدي تناول 200 ميللغرام منه إلى زيادة مخاطر الإجهاض وزيادة معدلات التكتس والتليف في الثدي والتي لا تتحول لأورام ولكنها قد تخفي ورائها بعض الأورام التي لا تكتشف بسهولة، مما يؤخر عملية التشخيص والعلاج.

وقال إن الكافيين يؤثر أيضاً على استجابة جسم الإنسان للأدوية حيث يتداخل ويفعل مع بعض مكشواتها، مثل المضادات الحيوية التي تحتوي على مادة السيبروفلوكساسين، مما يؤدي لتأخر استجابة الجسم لها، وبالتالي بقاء المرض لفترة طويلة.

وكذلك أدوية التليفين والتي تستخدم في علاج وتوسيع الشعب الهوائية، حيث يؤدي تفاعل الكافيين معها للإصابة بالتقيؤ والغثيان والتشنجات والإسهالات وكذلك أدوية الإيشيشيا التي تستخدم لرفع المناعة.

ميللغرام من الكافيين لجسمه، وهي كمية تؤدي لحوث عمليات فسيولوجية في جسم الإنسان فور امتصاصها فتسبب له الصداع نتيجة زيادة تدفق الدم لأعضاء الجسم مع قلة الواصل منها للدماغ، كما تؤدي للعمل اللقبي نتيجة أنها تؤثر على أنزيمات المعدة وتحدث لها نوعاً من الاضطرابات،

الجسم في إنتاج الأدرينالين ويرتفع مستوى السيروتونين ويزداد نشاط الخلايا العصبية، لكن هذا شعور مؤقت سرعان ما يختفي.

وأضاف أن إدمان الكافيين تعدى إدمان النيكوتين الموجود في التبغ فعندما يتناول الشخص 3 فوجانين من القهوة يوميا فهذا يعني نخول 330

النظام الغذائي المتنوع يحميك من نقص الحديد

أوضح المعهد الألماني لأبحاث التغذية أن أعراض نقص الحديد تتمثل في الإجهاد والتعب والدوار وتساقط الشعر. غير أن اتباع نظام غذائي متوازن ومتنوع يمكن أن يجنب المرء التعرض لنقص الحديد في الدم.

وتصح خبراء المعهد الألماني بتناول الأطعمة الغنية بالحديد، حيث تعد اللحوم والبقوليات من أفضل مصادر الحديد. ومن الأفضل أن يتم الجمع بين مصادر الحديد والأطعمة التي تحتوي على فيتامين «ج» مثل عصير الليمون أو السلطة مع شرائح اللحم.

وأوصى المعهد الألماني بتناول القهوة والشاي الأسود بعد فترة من تناول الأطعمة المحتوية على الحديد، علاوة على أن هناك بعض أدوية تُحد من امتصاص الحديد في الدم مثل الأسبرين أو الأدوية المضادة للمخاض أو مركبات الكالسيوم والمغنسيوم.

وأشار الخبراء الألمان إلى أنه قد لا تظهر أية أعراض لنقص الحديد، إلا أن الأعراض التقليدية تتمثل في الإجهاد والتعب وضيق التنفس، الدوار، وقلة التركيز. ومن ضمن الأعراض المميزة لنقص الحديد شحوب البشرة واضطرابات نمو الأطفال وتساقط الشعر.

وشدد خبراء معهد التغذية على ضرورة استشارة الطبيب للتعرف على الأسباب الكامنة وراء نقص الحديد، حيث تتنوع هذه الأسباب بدءاً من عدم تناول كميات كافية من الحديد بالنظام الغذائي، والاستهلاك العالي للحديد بسبب حالات العدوى الشديدة، ووصولاً إلى فقدان الحديد للحديد بسبب حدوث نزيف. وينبغي على الأشخاص الذين يعانون من نقص الحديد استشارة الطبيب على الفور لمعرفة الأسباب وعلاجها.



اتباع نظام غذائي متنوع يجنب المرء التعرض لنقص الحديد في الدم

5 أطعمة تجعل التقدم في العمر تجربة مثيرة!



شرب المياه يومياً يقلل من مخاطر الكبار مشاكل صحية

1- البشورة (الطماطم) مادة الليكوبين الموجودة في الطماطم تساعد في الحماية من سرطان البروستاتا والرقبة، وأمراض القلب، لذا ينصح كبار السن بتناولها كاملة أو على هيئة عصير.

2- زيت الزيتون التي تحسن عملية الهضم، وتقلل الكوليسترول وضغط الدم وتحمي القلب.

3- الأسماك الدهنية الأحماض الدهنية أوميغا 3 الموجودة في الأسماك الدهنية كالسلمون تساعد في الوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية.

2 - الباعث الغنية بالألياف عادة تناول كبار السن من ضعف في الجهاز الهضمي يؤدي إلى الإمساك، لذا فمن الأفضل تناولهم الأطعمة التي تحتوي على الألياف مثل الخضار، والفواكه والحبوب الكاملة، وغيرها من الأطعمة

رغم أن التقدم بالعمر مرحلة لا يمكن تجنبها أو تجنبها خلال مسيرة الحياة، إلا أن مرحلة الشيخوخة يشغل بال الكثيرين وتعد مصدراً للقلق لديهم. لذا بات من الضروري التعامل مع هذه المرحلة بموضوعية تامة، حيث ثبت أن المحافظة على الصحة العامة بنظام غذائي سليم ومتوازن مع بعض الأطعمة ذات التأثير الفعال في تأخير علامات التقدم بالعمر، يمكنها أن تجعل من هذه المرحلة تجربة مثيرة ومميزة.

فبالنسبة لكبار السن قد يكون تناول الطعام في حد ذاته مشكلة بسبب ضعف الأسنان، ومشاكل الهضم، وصعوبة المضغ وتناول الكثير من الأدوية، الأمر الذي يجعلهم فريسة لأعراض الشيخوخة، لذا ينصح بالمواظبة على تناول هذه الأطعمة الخمسة، والتي ستساعد كبار الذين يرغبون في المحافظة على صحتهم في تجنب أخطار الإصابة بأمراض السن، والتي قد تمنعهم من الاستمتاع بحياتهم. وتتلخص هذه الأطعمة الـ 5 فيما يلي، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعني بالصحة:

1 - الماء بما أن معظم أجسامنا تتكون من المياه، لذا فإن تناولها يومياً بكميات كافية يضمن النظارة، ويجنب كبار مشاكل صحية كثيرة من بينها الإمساك.

آلام الوجه الشديدة قد ترجع إلى التهاب العصب



آلام الوجه

تقاوم المرض. ونصح الأطباء الذين يعانون من التهاب العصب ثلاثي التوائم بعدم تعرض منطقة الوجه لتيار الهواء أو البرد القارس، علاوة على أن التوتر أو الأفعال البسيطة الأخرى مثل المضغ أو التحدث يمكن أن تسبب الألم، وإذا لم يتم علاج التهاب العصب ثلاثي التوائم، فإن ذلك يؤدي إلى الذي الطويل في ظهور ألم مستمر.

أشارت الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب إلى أن الآلام الشديدة والمفاجئة في الوجه قد تكون بسبب التهاب العصب ثلاثي التوائم. وأوضح أن الربطة الألمانية أن التهاب العصب ثلاثي التوائم يظهر في الغالب خلال فصل الشتاء بسبب انخفاض درجة الحرارة، ولذلك يجب استشارة طبيب الأعصاب فور ظهور آلام حادة في الوجه بشكل متكرر. لأن العلاج المبكر يحد من

أشارت الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب إلى أن الآلام الشديدة والمفاجئة في الوجه قد تكون بسبب التهاب العصب ثلاثي التوائم. وأوضح أن الربطة الألمانية أن التهاب العصب ثلاثي التوائم يظهر في الغالب خلال فصل الشتاء بسبب انخفاض درجة الحرارة، ولذلك يجب استشارة طبيب الأعصاب فور ظهور آلام حادة في الوجه بشكل متكرر. لأن العلاج المبكر يحد من

عدم الأمان الوظيفي يسبب مشكلات صحية تستمر حتى التقاعد



عدم الأمان الوظيفي قد يسبب مشكلات صحية

مثل العلاقات مع الزملاء والمشرفين. ويعتقد الباحثون أن المشرف المباشر يلعب دوراً مهماً في تجنب المشاكل الصحية المرتبطة بعدم الأمان الوظيفي. فقد اتضح أن للمشرفين الذين يتواصلون بشكل مباشر مع موظفيهم خلال فترات إعادة الهيكلة، يساعدون في تقليل الشعور السلبي بعدم اليقين والضغط النفسي.

بفقدوا وقائهم. ثم تتبع الباحثون الأمر مع المستلمة لأروهم بعد 20 عاماً وكان كظم متقاعدين الآن. وقالت الدراسة إن لشركتين في الاستطلاع الذين كانوا قلقين من فقدان وظائفهم لديهم إحساس عالٍ للغاية بخطر تراجع رفاهيتهم الاجتماعية. وجرى أخذ في الحسبان أيضاً صلة تقلل صحبة حتى بعد اعتبار العوامل الأخرى،

كشفت دراسة جديدة أصدرتها جامعة أولسم في ألمانيا أن الأشخاص الذين لا يشعرون بالأمان الوظيفي غالباً ما يعانون بمشاكل صحية تتأثرهم حتى بعد بلوغهم التقاعد.

سأل الباحثون أكثر من 1800 عامل، وجميعهم كانوا في بادئ الأمر ملحقين بعمل. وقال نحو 40 بالمئة من تم استطلاع أروهم أنهم خائفون أو قلقون من أنهم يمكن أن