AL-SABAH
الصباح
الصحية

No. 4736 | الإثنين | 13 جمادى الأولى 1445 هـ | 27 نوفمبر 2023 م | السنة السادسة عشرة | Alsabah Media | www.alsabahpress.com

في دراسة حديثة فسرت إلى حد ما تزايد الطلب على مشروبات الطاقة

10 أسباب تجعلك تشعر بالإرهاق الدائم ... فتجنبها

«العربية نت» : انتهت دراسة طبية حديثة إلى نتيجة مرعبة مفادها أن 97% من الناس يشعرون بالتعب والإرهاق طوال الوقت، أو معظم الوقت، وهو الأمر الذي يفسر نتائج دراسة تجارية منفصلة أجرتها شركة (Mi-tel) وأظهرت ارتفاعاً في مبيعات مشروبات الطاقة بالعالم بنسبة 5% خلال العام الماضي وحده.

ويلجأ الكثير من الناس إلى مشروبات الطاقة وحبوب التغذية من أجل التخلص من التعب والإرهاق، معتقدين أنها السبيل نحو الراحة، خاصة خلال ساعات العمل المرهقة، أو عند اعتزام العمل لساعات طويلة، وأحيانا يتناولها الناس بعد الانتهاء من العمل المجهد والشاق.

وأظهرت أرقام نشرت في بريطانيا أن 10% من مراجعي العيادات الطبية يلجأون إلى الأطباء من أجل البحث عن حل لحالات من «الإرهاق غير المفهوم» أو الإرهاق غير الناتج عن سبب محدد، وهو ما يؤكد نظرية أن نسبة كبيرة من الناس يشعرون بالإرهاق على مدار الساعة ولا يعرفون كيف يتخلصون من هذا الشعور.

واستعرضت جريدة «ديلي ميرور» البريطانية في تقرير لها، بعد استشارة أطباء وخبراء في الصحة العامة، جملة من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى التخلص من الشعور بالتعب والإرهاق.

وبحسب الخبراء والأطباء فإن أول وأهم أسباب الشعور الدائم بالإرهاق هو عدم القيام بالتمارين الرياضية بشكل كاف، حيث يعتقد كثيرون أن التمارين الرياضية ستؤدي إلى زيادة شعورهم بالتعب، وهو الاعتقاد الخاطئ، حيث إن تجنب التمارين الرياضية هو ما يُفاقم الشعور بالتعب والإرهاق.

وأظهرت دراسة صدرت عن جامعة جورجيا في الولايات المتحدة أن الأشخاص البالغين الذين يمارسون التمارين الرياضية ثلاث مرات أسبوعياً، بواقع 20 دقيقة لكل مرة، يشعرون بحالة من الراحة وبإرهاق أقل بعد ستة أسابيع فقط على الالتزام بهذه التمارين.

أما السبب الثاني للإرهاق والذي تشير له الصحيفة البريطانية فهو عدم النوم الكافي، وهو ما تشير له الصحيفة باسم (Junk Sleep)، وهو نوم عادة ما يكون متقطعاً، ولو كان لمدة طويلة، إلا أنه لا يؤدي إلى راحة الجسم بشكل جيد، ويؤدي إلى الشعور الدائم بالإرهاق والتعب.

السبب الثالث الذي يؤدي إلى الشعور الدائم بالإرهاق والتعب هو الإدمان على القهوة، حيث يعتقد كثيرون أنها منبهة ويمكن أن تغذي الطاقة الموجودة لدى الإنسان، إلا أن الحقيقة هي أن الكافايين يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق، كما أنها واحدة من الأسباب الجدية التي تؤدي إلى اختلال في موازين النوم عند الإنسان.

السبب الرابع للشعور بالتعب هو نقص الحديد في الجسم، وهذا ناتج عن الخلل في النظام الغذائي لدى الشخص. وتقول الدراسات إن ثلث النساء في العالم يعانين من مستويات متدنية من الحديد، خاصة النساء ذوات الأوزان الكبيرة، أو اللواتي يعانين من السمنة.

السبب الخامس هو نقص فيتامين (ب)، وهذا الفيتامين يعتبر أمراً جوهرياً في تحويل الطعام الذي نتناوله إلى طاقة، وهو فيتامين يفتقده من يتناولون الوجبات السريعة في الأغلب.

السبب الخامس للتعب والإرهاق هو الجفاف، حيث يفشل الكثير من الناس في تناول كميات كافية من الماء والمشروبات خلال النهار، ويشير الأطباء إلى أن خسارة الجسم 2% فقط من مستويات المياه الطبيعية التي يحتاجها يمكن أن تؤدي إلى اختلال في مستويات الطاقة بجسم الإنسان.

السبب السادس للتعب والإرهاق هو تناول كميات زائدة من السكر، حيث يجنح الكثير من الناس إلى تناول الحلويات والأغذية التي تتضمن مستويات عالية من السكر، وهو ما يسبب الشعور بالارتخاء والتعب والغثيان نتيجة ارتفاع مستويات السكر في الدم.

السبب السابع يتمثل في تناول كميات قليلة من البروتين، وهو ما يكون ناتجاً في العادة عن اختلال في النظام الغذائي لدى الشخص.

أما السبب الثامن، فهو تراكم التوتر والضغوط النفسية على الشخص، والتي تتحول بدورها إلى إرهاق وتعب جسدي.

السبب التاسع المحتمل للشعور بالإجهاد والتعب هو وجود خلل ما في الغدة الدرقية وإفرازاتها، وهو ما يستوجب مراجعة الطبيب فوراً والخضوع للفحوص الطبية اللازمة لتحديد العلاج المناسب.

أما السبب العاشر والأخير، وربما يكون الأهم فهو استخدام التكنولوجيا الحديثة قبيل النوم، وتحديداً الهواتف الذكية والحواسيب اللوحية وأجهزة الكمبيوتر، حيث ينصح الأطباء دوماً بإغلاق كل الأجهزة الإلكترونية قبل موعد النوم وقبل الذهاب إلى السرير من أجل الحصول على قسط كافٍ من الراحة.

في بارقة أمل جديدة للتصدي لهذه الأوبئة المعدية

عقار طبي يعالج ثلاثة أمراض فتاكة

«إيلاف نت» : أظهرت نتائج دراسة جديدة أجريت على الحيوانات أن عقّارا طبيا قد يساعد في علاج ثلاثة أمراض فتاكة: داء شاغاس وداء الليشمانيا ومرض النوم.

ووُصف العلاج الجديد بأنه «بارقة أمل جديدة» في التصدي لعلاج هذا الأمراض المعدية التي تصيب الملايين في أشد المناطق فقرا في العالم.

وأجريت اختبارات لملايين التركيبات الدوائية قبل التوصل إلى هذا العقار الذي نشرت عنه دورية «نيتشر».

وقد دخل العلاج الجديد مرحلة اختبارات السلامة قبل إجراء تجارب على الإنسان.

وتحدث الإصابة بالأمراض الثلاثة نتيجة طفيليات متشابهة، وهو ما دفع العلماء إلى الاعتقاد بأن علاجا واحدا قد يكون مفيدا في علاج الأمراض الثلاثة وهي:

– مرض النوم: ينتشر نتيجة لسعة من ذبابة تسي تسي في منطقة أفريقيا جنوب الصحراء، واستمد اسمه نتيجة حدوث غيبوبة بعد إصابة المخ.

– داء شاغاس: يتسبب في حدوث تضخم في القلب والجهاز الهضمي على نحو قد يفضي إلى الوفاة. وينتشر المرض بسبب نوع من البق، ويكثر حدوثه في منطقة أمريكا اللاتينية لكنه انتقل حاليا إلى قارات أخرى.

– داء الليشمانيا: ينتشر بسبب لسعة من الذبابة الرملية، وله أعراض واسعة النطاق بحسب المنطقة المصابة بالعدوى في الجسم، وهي تتباين من فقر الدم والحمى إلى انهيار بطانة الأنف والفم والحلق. وينتشر المرض في الأمريكتين وأفريقيا وآسيا.

وتصيب الطفيليات الثلاثة مجتمعة 20 مليون شخص وتتسبب في وفاة 50 ألف شخص سنويا، حسبما قال فريق الباحثين.

وعلى الرغم من وجود بعض الأدوية لعلاج تلك الأمراض، فهي غالية الثمن ويلزم تناولها في الغالب عن طريق الأوردة، الأمر الذي يجعلها غير فعالة بالنسبة لسكان المناطق الفقيرة.

بق «القاتل» يتسبب في انتشار داء شاغاس

وأجرى الباحثون اختبارات على ثلاثة ملايين مركب أعدتها شركة «نوفارتيس» للأدوية بهدف الوصول إلى التركيبة التي تقتل الطفيليات المتعددة في المختبر.

واستخدمت تركيبة واحدة كأساس لآلاف التركيبات المعدلة من أجل الحصول على تركيبة أقوى 20 مرة من حيث الفعالية.

وأظهرت اختبارات للتركيبة الحديثة إمكانية علاج الأمراض الثلاثة في الفئران.

وقالت إلماري ميابور، هي باحثة ضمن فريق العمل في جامعة يورك، لبي بي سي : «الجديد والخاص في الموضوع هو أن العلاج يستهدف ثلاثة طفيليات. وهي المرة الأولى على الإطلاق».

وأضافت : «بالنسبة لي الدراسة مهمة للغاية، فأنا أعمل في هذا التخصص سعيا لإحداث فرق، والتوصل لعلاج، نحن نبذل قصارى الجهود على أمل أن يصل ذلك للمرضى».

وتجرى حاليا عمليات تحديث للتركيبة الدوائية حتى يتأكد الباحثون من سلامتها قبل البدء في إجراء تجارب على الإنسان.

طفيل في ذبابة تسي تسي يتسبب في الإصابة بمرض النوم

ويعمل الدواء بفعل مهاجمة الأجسام البروتينية للطفيليات.

وثمة اعتقاد بأن الأجسام البروتينية أكثر تشابها بجميع الأنواع على نحو يساعد في تطوير علاج لا يكون له الأثر السام على المريض.

وقال ريتشارد غلين، من معهد جينوميكس بمؤسسة أبحاث نوفارتيس، لبي بي سي، إنه ربما توجد حاجة ماسة لتطوير ثلاثة علاجات منفصلة : «وقد لا يكون العلاج الواحد للأمراض الثلاثة أفضل استراتيجية».

وأضاف: «الطبيعة الحيوية للأمراض مختلفة، فعلى سبيل المثال بالنسبة لمرض النوم يكون الطفيل في المخ، لذا تحتاج إلى عقار دوائي يصل إلى المخ».

وقال ستيفين كاديك، مدير الابتكار في مؤسسة «ويلكوم تراست» الخيرية التي تساعد في تمويل الدراسة، لبي بي سي: «إنها أمراض ضارة للغاية، هذه الطفيليات منتشرة بدرجة عالية وتؤثر على الذين يعيشون في المناطق الفقيرة في العالم. نحتاج إلى مزيد من التقدم».

وأضاف : «لانزال نواجه تحديات في توصيل أدوية لهؤلاء الناس، كما يمثل تيسير تكلفة الأدوية على المرضى أولى الخطوات المهمة».

وأكد على أن هذا البحث الجديد «مهم للغاية، لكن مازال هناك المزيد من العمل يتعين القيام به».

النشاط الجسدي اليومي يخلصك من 5 أمراض خطيرة

«العربية نت» : أظهرت دراسة جديدة نشرت نتائجها، أن النشاط الجسدي اليومي مفيد للصحة، ويساهم في حال اعتماده بمستويات كافية بتقليص 20 في المئة من خطر الإصابة بـ5 أمراض، هي السكري والجلطات الدماغية ومرض القلب وسرطانا القولون والثدي.

هذا التحليل الذي نشرت نتائجه مجلة «بريتش ميديكل جورنال» يستند إلى 174 دراسة نشرت بين 1980 و2016، وتتناول النشاط الجسدي الإجمالي وأحد الأمراض الخمسة المذكورة على الأقل.

وتتطلب أكثرية المكاسب الصحية مع تقليص مخاطر الإصابة بالأمراض اعتماد نشاط جسدي بوتيرة عالية على الأقل (3000 إلى 4000 «ام إي تي» دقيقة في الأسبوع)، وفق الباحثين.

هذه المستويات من النشاط الجسدي أعلى بكثير من الحد الأدنى الموصى به من منظمة الصحة العالمية والقاضي بإنفاق الشخص خلال أسبوع ما لا يقل عن 6 أضعاف الطاقة التي يوظفها شخص جالس على مدى 100 دقيقة.

ويمكن للشخص أن يبلغ معدل النشاط هذا (3000 «ام إي تي» دقيقة أسبوعيا) عبر دمج أنواع عدة من النشاط الجسدي في يومياته، على سبيل المثال صعود الدرج لمدة 10 دقائق، واستخدام المكنسة الكهربائية لمدة 15 دقيقة، ورعاية الحديقة لمدة 20 دقيقة، والركض لمدة 20 دقيقة، والمشي أو ركوب الدراجة لمدة 25 دقيقة.

وبالمقارنة مع الأشخاص الذين يمضون أوقاتا طويلة في الجلوس، ينعكس مستوى أعلى من النشاط الجسدي (8000 «ام اي تي» دقيقة) تراجعا في خطر الإصابة بالسكري وسرطان الثدي بأكثر من 20%.

أما بالنسبة لسرطان القولون وأمراض القلب والجلطات الدماغية، فهذا الخطر يتدنى بأكثر من الربع.

وبالمقارنة مع الطاقة المستهلكة خلال الجلوس، يتطلب التنزه ببطء طاقة مضاعفة، في حين يستهلك تنظيف الزجاج طاقة توازي 3 أضعاف والركض بوتيرة سريعة يستهلك طاقة توازي 8 أضعاف.