إعداد : ياسر السيد
العدد 3892 - السنة الثالثة عشرة
الأحد 25 جمادى الآخرة 1442 - الموافق 7 فبراير 2021
Sunday 7 February 2021 - No.3892 - 13 th Year

في دراسة هي الأولى من نوعها

السعداء أطول الناس أعماراً

وجد علماء ان السعداء يعيشون حياة أطول. وتوصلت دراسة هي الأولى من نوعها أُجريت على امتداد 30 عاما الى ان حتمالات وفاة التعساء من كل الأعمار في نهاية الدراسة تزيد بنسبة 14 في المئة بالمقارنة مع أصحاب المزاج الرائق عموما.

وبصرف النظر عن الدخل أو الصحة أو ما إذا كان الشخص متزوجا أو لا فالأرجح ان يبقى من وصفوا انفسهم بأنهم «سعداء» في بداية الدراسة بعد وفاة الأشخاص الذين قالوا انهم ليسوا «سعداء».

كما ان احتمالات وفاة التعساء في أي وقت وليس في نهاية الدراسة تزيد بنسبة 6 في المئة بالمقارنة مع من قالوا انهم سعداء ، بحسب الدراسة التي شملت 30 الف شخص بالغ من الجنسين ، كما أفادت صحيفة الديلي ميل .

وطرح العلماء من جامعة نورث كارولاينا الأميركية على رجال ونساء قبل 30 سنة أسئلة بينها «كيف تصف وضعك عموما - هل أنت سعيد جدا أو سعيد الى حد معقول أو غير سعيد».

ثم اطلع الباحثون على القاعدة البيانية لسجل الوفيات لاقامة علاقة بين الاجابات واحتمالات الوفاة خلال العقود الثلاثة لأمد الدراسة.

وقال الباحثون ان من التفسيرات الممكنة لدور السعادة في إطالة العمر ان الأشخاص السعداء أقدر على التعامل مع الضغوط النفسية ولديهم شبكة واسعة من الأصدقاء.

وقال فريق العلماء «ان الاقتصاديين يهتمون بالأمن الاقتصادي وعلماء الجريمة بالسلامة ومنع العنف ودعاة الصحة العامة بالسلوك غير الصحي ولكننا ننسى متغير مهما إذا اغفلنا السعادة».

وأوضح العلماء «ان المداخيل العالية ومناطق السكن الآمنة من الجريمة وبرامج الصحة العامة المتطورة قد توفر الأمن والسلامة وتحد من الأمراض ولكنها ليست بالضرورة تأتي بالسعادة». ولاحظ العلماء انه بالاضافة الى تحسين مستوى معيشة السكان ماديا وتوفير العناية الصحية والسلوك الصحي يجب على صانعي السياسة ان يفكروا في طرق لجعل السكان سعداء ، مثل تعزيز روح التواصل بين الفرد والجماعة ومشاريع تجميل المدن ومساعدة الأشخاص على التعامل مع الضغط النفسي والاسترخاء وتشجيع الأواصر الاجتماعية الايجابية والقوية بين الأصدقاء والأحياء والعائلات ، بمن في ذلك الأزواج. وأعلن العلماء «ان السعادة يمكن ان تفتح طريقا الى حياة أمتع وأطول».

إذا أردت عقلاً سليماً .. احرص على 7 مغذيات

تتسم المغذيات التي نتناولها كجزء من نظامنا الغذائي بأهمية بالغة لتكوين المخ وعمله. ويمكن ان يكون لها تأثير عميق في صحتنا العقلية ، كما تنقل صحيفة الديلي ميل عن جيروم ساريس الباحث في جامعة ملبورن الاسترالية.

تشير أبحاث عديدة الى الآثار الضارة للنظام الغذائي غير الصحي ونقص المغذيات فيه. وتشدد هذه الأبحاث على القيمة الوقائية للنظام الغذائي الصحي المدعوم بمكملات غذائية مختارة حسب الحاجة للحفاظ على الصحة العقلية وتقويتها.

أدناه سبعة مغذيات أساسية تؤثر في الصحة العقلية والأغذية التي توجد فيها:

1 - اوميغا - 3

تقوم الدهون المتعددة غير المشبعة وخاصة حوامض اوميغا - 3 الدهنية بدور حيوي في الحفاظ على تكوين المخ وعمله على النحو المطلوب. ويبدو ان تناول أوميغا - 3 مفيد لمعالجة أعراض الكآبة والكآبة ثنائية القطب واضطراب ما بعد الصدمة. ويمكن ان تساعد اويغا - 3 على الوقاية من الذهان. وتوجد دهون اوميغا-3 في المكسرات والبذور والمحار رغم ان اكبر الكميات منها لا توجد إلا في اسماك مثل السردين والسالمون والانشوجة والاسقمري البحري.

وبسبب المستويات العالية من الزئبق يجب استهلاك الأسماك الكبيرة مثل الاسقمري باعتدال.

2 - فيتامينات بي وحامض الفوليك

نحتاج الى فيتامينات بي لطائفة من العمليات الخلوية والتمثيلية وهي تقوم بدور بالغ الأهمية في انتاج جملة من المواد الكيمياوية الدماغية. ولوحظ نقص حامض الفوليك (بي 9) في المصابين بالكآبة وبين الأشخاص الذين لا يستجيبون للأدوية المضادة للكآبة.

وأكدت دراسات عديدة تأثير حامض الفوليك المضاد للكآبة مع العقاقيرة الطبية لهذا المرض. ويوجد حامض الفوليك بكثرة في الخضروات الورقية والبقول والحبوب الكاملة والخميرة والمكسرات. وتكون اللحوم غير المصنعة والبيض والجبنة والألبان والحبوب الكاملة والمكسرات عادة الأغنى بفيتامينات بي. ويُنصح من يتناول المكملات ان يتناول فيتامينات بي معا.

3 - الحوامض الأمينية

الحوامض الأمينية هي لبنات البناء الأولى للبروتينات التي تتكون منها دوائر الدماغ ومواده الكيمياوية. ويمكن ان يتحول الحامض الأميني ذو القاعدة الكبريتية الى غلوتاثيون وهو أقوى المضادات للأكسدة في الجسم. وحين يُعطى الحامض الأميني كمكمل فانه يتحول الى غلوتاثيون في الجسم. وتوجد الحوامض الأمينية في أي مصدر للبروتين لا سيما اللحوم والأغذية البحرية والبيض والبقول.

4 - المعادن

تقوم المعادن وخاصة الزنك والمغنيسيوم والحديد بأدوار مهمة في عمل الجهاز العصبي. وللزنك دور في العديد من التفاعلات الكيمياوية الدماغية. وهو ايضا عنصر اساسي في مساعدة جهاز المناعة للعمل بصورة صحيحة. وارتبط نقص الزنك بزيادة اعراض الكآبة.

وللمغنيسيوم أيضا دور في العديد من التفاعلات الكيمياوية الدماغية وارتبط نقصه بأعراض الكآبة والقلق. ويقوم الحديد بدور في العديد من النشاطات العصبية ويرتبط نقصه بالقلق واعراض الكآبة وحدوث مشاكل في النمو. ومن اسباب ذلك دور الحديد في نقل الاوكسجين الى المخ.

يوجد الزنك بكثيرة في اللحوم والمحار وبذور القرع في حين يوجد المغنيسيوم بكثرة في المكسرات والبقول والحبوب الكاملة والخضروات الورقية والصويا. ويوجد الحديد بكثرة في اللحوم غير المصنعة ولحوم الأعضاء مثل الكبد وبكميات متواضعة في الحبوب والمكسرات والخضروات اورقية مثل السبانخ.

5 - فيتامين دي

فيتنامين دي مركب دهني قابل للذوبان مهم لنمو الدماغ بقدر أهميته لنمو العظام. وتشير البيانات الى ان لهبوط مستوى فيتامين دي في الأم علاقة بخطر الاصابة بانفصام الشخصية أو الشيزوفرينيا ونقصه يرتبط بزيادة اعراض الكآبة.

ولكن ليست هناك أدلة تُذكر على فائدة مكملات فيتنامين دي في الوقاية من الكآبة. ويمكن تركيب فيتنامين دي عن طريق أشعة الشمس. والى جانب أشعة الشمس يوجد في الأسماك الدهنية وأنواع من الفطر والحليب المقوى.

6 - مضادات للتأكسد ذات قاعدة نباتية

ربط باحثون زيادة الاجهاد التأكسدي للخلية وبالتالي تعرض الخلايا الدماغية للتلف بجملة امراض عقلية بينها بينها الكآبة والخرف.

وتستطيع المركبات المضادة للتأكسد التي نجدها في الفواكه وبعض الأعشاب ان «تكنس» الجذور الحرة التي تسبب تلف الخلايا وبذلك توفير طريق طبيعي لمكافحة التأكسد المفرط.

ويكون استهلاك المركبات الطبيعية المضادة للتأكسد في النظام الغذائي أفضل من تناول جرعات كبيرة من المكملات لأن النظام التأكسدي نظام دقيق والافراط بتناول مضادات التأكسد قد يكون مضرا.

وتحتوي الفواكه والخضار على مضادات التأكسد بوفرة نسبية لا سيما التوت الأسود والأزرق والعنب والمانغو والبصل والثوم فضلا عن الشاي الأخضر والأسود وانواع عشبية مختلفة من الشاي والقهوة ايضا.

7 - البكتريا النافعة

أظهرت ابحاث وجود علاقة بين البكتريا الموجودة في المعدة والصحة العقلية. وحين يكون تركيب هذه البكتريا في المعدة أقل من الحالة المثلى فان ذلك يمكن ان يسفر عن التهابات قد تؤثر سلبا على الجهاز العصبي وعمل الدماغ.

وما يدعم وجود هذه البكتريا بصورة متوازنة النظام الغذائي الغني بأغذية تزيد البكتريا النافعة وتقلل البكتريا الضارة. ومن هذه الأغذية المنتجات المخمرة مثل الملفوف المخلل واللبن الزبادي وكذلك قشور الفواكه.

باحثون : مضادات الأكسدة من الممكن أن تؤثر سلباً على « الميلانوما »

أظهرت دراسة نشرت في مجلة «نيتشر» البريطانية أن مضادات الأكسدة، المعروفة بأنها تحسّن صحة الخلايا وتؤخر الشيخوخة، قد تؤثر سلبا على الـ«ميلانوما»، وهو أخطر أنواع سرطان الجلد، لأنها تسهل انتقاله إلى مناطق أخرى من الجسم.

فقد زرع فريق من الباحثين، في «معهد الأبحاث حول الأطفال ومقره في دالاس، خلايا بشرية لـ«الميلانوما» في فئران، واكتشفوا أن السرطان يتطور بسرعة أكبر لدى تلك التي تلقت حقن مضادات أكسدة مقارنةً بتلك التي لم تتلق هذه الحقن. وقال معدو الدراسة إن «نتائجنا تشير إلى أن مضادات الأكسدة تُسهّل انتشار المرض، أقله على صعيد الميلانوما، من خَلال المساعدة على انتشار الخلايا السرطانية في أماكن أخرى من الجسم».

وهذه ليست المرة الأولى التي يقام فيها رابط بين مضادات الأكسدة وانتشار لسرطان. ففي العام 2014، أظهر باحثون سويديون أن تناول مكملات غذائية مضادة للأكسدة، ولا سيما الفيتامين «أي» لفترة، يُسرّع تطور خلايا شبه سرطانية أو سرطانات مبكرة في الرئة لدى الفئران والخلايا البشرية في المَختبر.

وكانت دراسات أقدم من ذلك قد أشارت إلى تأثير مماثل لمضادات الأكسدة على سرطانات الثدي والبروستات.

وتتوافر مضادات الأكسدة في الأغذية (في فيتامين إيه وسي وأي)، وكذلك على شكل مكملات غذائية، وهي تسمح بكبح جزيئيات مسؤولة عن الشيخوخة.

وظن الباحثون لفترة طويلة أن مضادات الأكسدة قادرة على الوقاية من أورام سرطانية، إلا أن تجارب سريرية «عدة أوقفت لأن المرضى الذين كانوا يتلقون مضادات الأكسدة كانوا يموتون بسرعة أكبر من الآخرين»، على ما قال الطبيب شون موريسن المُعِد الرئيسي للدراسة.

وأوضح أن التَفسير لذلك على الأرجح هو أن «الخلايا السرطانية تستفيد من مضادات الأكسدة أكثر من الخلايا السليمة».

دراسة : التدخين السلبي قد يسبب الرجفان الأذيني لدى الأجنة

تشير دراسة جديدة إلى أن التدخين السلبي الذي يتعرض له الرضع في رحم أمهاتهم أو الأطفال يجعلهم عرضة لخطر الإصابة في مرحلة مقبلة من العمر لعدم انتظام ضربات القلب أو ما يعرف باسم الرجفان الأذيني.

وقال الطبيب جريجوري ماركوس من جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو وهو كبير الباحثين في الدراسة «لا يمكننا القول إن التدخين السلبي يسبب بالتأكيد الإصابة بالرجفان الأذيني، نحن بحاجة إلى تأكيد هذه النتائج».

وأعلن المعهد الأميركي لأمراض القلب والرئة والدم أن الرجفان الأذيني يؤدي إلى توقف غرف القلب العلوية والسفلية عن العمل، كما تزيد هذه الحالة من خطر الإصابة بجلطة، ويمكن أن تسبب آلاما في الصدر وأزمة قلبية.

وكتب الباحثون في دورية «هارت ريذم» أن التدخين له صلة بالإصابة بالرجفان الأذيني، إلا أن الصلة بين هذه الحالة والتدخين السلبي لم تتأكد.

وحلل الباحثون بيانات من 4976 شخصاً شاركوا في دراسة أجريت عبر الإنترنت عن صحة القلب، وتناولت تعرض المشاركين للتدخين السلبي وما إذا كانوا أصيبوا بالرجفان الأذيني.

وبالإجمال قال 12 بالمئة من المشاركين إنهم أصيبوا بالرجفان الأذيني. ومن أصيبوا بهذه الحالة متوسط أعمارهم نحو 62 عاماً مقارنة مع متوسط عمر من لم يتعرضوا للإصابة بالرجفان الأذيني وهو نحو 50 عاماً.

ووضع الباحثون في الحسبان العوامل المؤثرة التي قد تجعل المشاركين عرضة للإصابة بالرجفان الأذيني، وبينها العمر والجنس والعرق وغيرها من الحالات الصحية والتدخين وشرب الخمر.

وتوصل الباحثون إلى أن من تعرضوا للتدخين السلبي وهم في رحم أمهاتهم أو في فترة الطفولة كانوا أكثر عرضة بنسبة 40 بالمئة للإصابة بالرجفان الأذيني عن غيرهم. وكتب الباحثون أن النسبة كانت أعلى بين من لم تكن لديهم عوامل مؤثرة أخرى للإصابة بالرجفان الأذيني.

حذار.. 80 في المئة من العدوى التي تنتقل بين البشر مصدرها اليدان

ثمانون في المئة من العدوى التي تنتقل بين البشر أو ينقلها الإنسان لنفسه مصدرها اليدان.. هذه الإحصائية تأتي بالتزامن مع اليوم العالمي لغسل اليدين الذي يصادف 15 أكتوبر كل عام.

هي عادة بسيطة قد يستخف بها كثيرون، فالعديد من الناس لا يدركون أهمية نظافة أيديهم والمخاطر الناجمة عن إهمالها، ولذلك أطلقت منظمة الصحة العالمية يوماً عالمياً لغسل اليدين، يهدف إلى رفع الوعي بأهمية غسل اليدين بالماء والصابون.

فهذه العادة تساهم في إنقاذ الملايين سنوياً، إذ تعد اليدان الناقل الرئيسي للجراثيم بين الناس، وتحديداً 80% من العدوى تنتقل من خلال اليدين.

فأيدينا تلامس كل أنواع الأسطح يومياً، وغسلهما من أهم وأكثر الطرق فعالية لوقف انتشار الجراثيم والحد من الإصابة بالعدوى.

وقد يبدو للبعض أن موضوع نظافة اليدين مسألة بديهية ولا تستدعي التذكير بأهميتها، ولكن ما لا يدركوه هو أن لغسل اليدين طريقة وخطوات لاسيما مدة معينة.

لذا قام مجموعة من الخبراء بتصوير كمية البكتيريا على اليدين على عدة مراحل، تظهر فيها البكتيريا باللون الأبيض، وتظهر بكثرة على اليد قبل غسلها، ولا تزال ظاهرة وبكثرة بعد غسلها لمدة 6 ثوان، ولم تزل عن اليد بعد غسلها لمدة 15 ثانية، أما بعد غسلها لمدة 30 ثانية اختفت البكتيريا عن معظم أجزاء اليد.

لذا أوصى الخبراء بالاهتمام بغسل اليدين والقيام بذلك كل ساعتين كحد أقصى، كما شددوا على أهمية الفرك بين الأصابع وخلف اليد وتحت الأظافر، وقضاء مدة 30 ثانية أثناء غسلهما بالماء والصابون.