

السخونة لعلاج تيبس عضلات مؤخرة العنق



وبالنسبة لموظفي العمل المكثي، ينبغي عليهم اختيار وضعية جلوس تحافظ على صحة العمود الفقري، مع مراعاة أخذ فترات راحة وممارسة تقيحات الاسترخاء وتمارين الإطالة بانتظام.

مؤخرة العنق أساسا، تنصح المجلة الألمانية بالإبتعاد عن التوتر النفسي والشد العصبي قدر الإمكان، وحماية الرقبة من البرودة والتيارات الهوائية الشديدة، والنوم على مرتبة مناسبة توفر الراحة للعنق.

أوردت مجلة «سنيورين» راتجيبوه الألمانية أن السخونة قد تساعد في علاج تيبس عضلات مؤخرة العنق، مثل قربة الماء الساخنة أو الدش الساخن.

ولتجنب تيبس عضلات

الأولى لتشمل توصية بأن يمارس المصابون به تمارين رياضية بانتظام في إطار نهج شامل للتعامل مع الأعراض التي يعانون منها يشمل أيضا أدوية ومكملات غذائية وتمارين عقلية واستبعاد الأضرار الجانبية لأدوية أو أسباب أخرى للحالة.

وقال بيترسن في مقابلة عبر الهاتف، «هذه نقطة تستحق الدراسة، لا اعتقد أن بإمكانك القول إنك إذا تمرنت لمدة 150 دقيقة أسبوعيا يمكنك أن تؤخر الإصابة بالتدهور الإدراكي لعدد معين من السنوات... لا نعرف ذلك على وجه التأكيد لكن... التمارين الرياضية قد تكون مفيدة في إبطاء معدل التدهور الإدراكي إذ تبين أنها تسبب في بعض الاستقرار أو التحسن في الحالة الإدراكية.»

وأوضح بيترسن أن التمارين الرياضية تحسن تدفق الدم للمخ أو تحفز إنزيمات تعمل على تكسير البروتينات التي يمكن أن تتراكم في لويحات المخ.

وأشار إلى أن باحثي طب الأعصاب ياملون في التوصل إلى إرشادات أكثر تحديدا اعتمادا على أدلة بشأن مدة التمارين ونوعيتها وما إن كانت تؤخر أو تمنع التدهور الإدراكي.



«بأدلة موثوق فيها».

لكن تحليلهم للدراسات التي بحثت في تأثير التمارين الرياضية على تحسين الإدراك خلصت إلى تحقيق فوائد.

وبناء على تلك المراجعة حدث الباحثون إرشادات التعامل مع القصور الإدراكي البسيط للمرة

تزيد إلى 8.4 بالمئة بين 65 و69 عاما وإلى نحو عشرة بالمئة بين 70 و74 عاما وما يقارب 15% بين 75 و79 من العمر وما يفوق 25% بين 80 و84 عاما.

وأظهرت الدراسة التي نشرت في دورية (نيورولوجي) أن استخدام الأدوية والعقاقير لم تثبت فاعليته

يأتي مرضي ويشكون منها..

وخلص بيترسن الذي يدير مركزًا لأبحاث الزهايمر في روشستر بولاية مينيسوتا الأمريكية، وزملاؤه إلى أن نسبة الإصابة بالقصور الإدراكي البسيط لدى من تتراوح أعمارهم بين 60 و64 عاما تبلغ 6.7% فيما

أظهرت مراجعة جديدة للأبحاث والدراسات القائمة أنه ليس هناك أدلة قوية أن الأدوية والعقاقير تحسن من حالة مرضي القصور الإدراكي البسيط المرتبط بالشيخوخة، لكن الأطباء يوصون بكل لغة بالتمارين الرياضية.

واستعرض باحثون 11530 دراسة أجريت على مصابين بالقصور الإدراكي البسيط للتعرف على مدى تأثر كبار السن بالمرض، وما هي أساليب العلاج والتغييرات في نمط الحياة التي يمكنها بالفعل أن تخفف من الأعراض.

وأصبح القصور الإدراكي البسيط شائعا بين كبار السن ويتمثل في مشكلات بسيطة في التفكير والذاكرة لا تؤثر عادة على الحياة اليومية أو القيام بالهام بشكل مستقل.

لكن تزايد لدى المصابين بهذه الحالة احتمالات الإصابة بالزهايمر وأمراض خرف أخرى مقارنة بمن لا يصابون بها.

ويقول روثاند بيترسن كبير باحثي الدراسة الجديدة وإرشادات العلاج العامة في الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب، «لم يعرف الأطباء ماذا يفعلون ل هؤلاء الأشخاص، الآن نعرف أنها حالة قد تتطور ونحتاج للانتباه عندما

فيروس زيكا ينذر بالإجهاض المبكر



أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن فيروس زيكا يهدد حياة الجنين، وينذر بالإجهاض المبكر إذا أصيبت به النساء خلال فترة الحمل.

الدراسة أجراها باحثون بمعهد هوارد هيوز الطبي بالتعاون مع جامعة بيل في الولايات المتحدة، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Science Immunology) العلمية.

وكانت دراسات سابقة تناولت خطورة فيروس زيكا على الجنين، حيث حذرت من أن النساء الحوامل والأجنة في بطون مهاتهم هم أكثر عرضة للإصابة بعدوى فيروس «زيكا» خلال الثلث الأول والثاني من الحمل، لضعف جهاز مناعة الأم.

وعثرت الدراسات على أدلة تشير إلى أن زيكا يمكنه عبور حاجز المشيمة، لينتقل من الأم إلى الجنين خلال فترة الحمل، ويمكنه أيضا أن ينسرب إلى أدمغة الأجنة في الرحم ويعمل على عرقلة نموها وتطورها.

وتكشفت الدراسات، أن زيكا يسبب أيضا تلفا دائما في خلايا مهمة بالجهاز التناسلي لدى الذكور، يؤدي إلى انكماش الخصيتين وتراجع مستويات الهرمونات الجنسية وضعف الخصوبة.

وفي الدراسة الجديدة، سطر الباحثون الضوء على خطورة الفيروس على حياة الجنين، وإمكانية تسببه في إجهاض الحمل، من خلال مراقبة مجموعة من الفئران الحوامل المصابة بالفيروس.

ووجدوا أن الفئران الحوامل المصابة بالفيروس تنتج أجسامها بروتينا لمكافحة الفيروس، قد يكون سببا في إجهاض الحمل.

ووجد الباحثون أن بروتين الإنترفيرون الذي ينتجه الجسم يشكل تلقائي لتحقيق الجهاز المناعي على مقاومة الفيروسات، يمكن أن يلعب دورا في الإجهاض التلقائي وغيرها من مضاعفات الحمل.

وقال أكيكو إيواساكي، استاذ علم المناعة في جامعة بيل وقائد فريق البحث، إن «بروتين الإنترفيرون هو واحد من أكثر العوامل المضادة للفيروسات فعالية التي يولدها الجسم».

وأضاف أن «مستقبلات الإنترفيرون تعتبر بمثابة نقطة

تفتش أثناء الحمل، وعند إصابة الحامل بالفيروس تضطر تلك المستقبلات أن تصدر استجابات مناعية لمكافحة قد تسبب في قتل الجنين».

وأشار إيواساكي، إلى أن «نتائج الدراسات تكشف أن استجابة مستقبلات الإنترفيرون للفيروس هي في الواقع ما ينهي حياة الجنين، وليس الفيروس نفسه».

ونوه بأن «هذا الاكتشاف له آثار سريرية تتجاوز الفيروسات، حيث أن النساء المصابات بأمراض المناعة الذاتية، مثل الذئبة الحمراء، لديهن

وينتقل الفيروس بشكل

مستويات أعلى من الإنترفيرون وهذا قد يسبب خطورة على حملهن».

وكانت منظمة الصحة العالمية قد أعلنت في الأول من فبراير/

شباط الماضي، أن انتشار «زيكا» يمثل خطرا على مستوى العالم، مشيرة إلى احتمال ارتباطه باضطرابات عصبية منها صغر حجم الرأس لدى المواليد ومتلازمة «جيلان – باريه» التي يمكن أن تسبب الشلل.

وينتقل الفيروس بشكل

«جلد الدجاجة».. مرض وراثي يمكن التعامل معه

لدى بعض الأشخاص بطور صغيرة حمى وبيض على العضد (الجزء العلوي من الذراع) يرجع إلى خلل في تفرن جذور أو بصيلات الشعر، مما يؤدي إلى ترسب الكيراتين في الغدد الدهنية ومن ثم تعرضها للانسداد.

وأوضحت مجلة «إيلي» الألمانية أن هذا المرض يعرف طبيا باسم «التقرن الشعري» أو «جلد الدجاجة» باللهجة الدارجة، وهو مرض يرجع إلى عوامل وراثية ولا يمكن الشفاء منه، ولكن يمكن التخفيف من أعراضه بالطرق التالية:

1 – تعديل النظام الغذائي:

لتحسين مظهر الجلد يتعين على المرضى الابتعاد عن الأطعمة الدهنية والطعام غير الصحي بشكل عام، وينبغي تناول الأطعمة الغنية بالزئك وفيتامين «أ» وفيتامين «س».

2 – التقشير:

يساعد التقشير في فتح التفرنات ببصيلات الشعر بحيث يتم تصريف الكيراتين المترسب، ومن ثم اختفاء البثور. ولهذا الغرض يمكن إجراء التقشير بواسطة ملح البحر.

3 – الترطيب:

يتسبب جفاف الجلد في تدهور الظفر الخشن للبثور بشكل إضافي، لذا يوصى بالعناية بالمواضع المصابة بواسطة كريم ترطيب بصفة منتظمة.

جميعنا يمر بمثل هذه الأيام.. تلك التي تشعر فيها بارهاق شديد مع انتهاء يوم عمل مزدحم، فتجد انفسا تعاني من التعب والوهن وفقدان للطاقة بشكل عام.

كما أن هناك بعض المشاكل النفسية أو الصحية التي قد تؤدي للشعور بالإرهاق أيضا.

وحسب تقرير نشره موقع «بولدسكي» المعنى بالشؤون الصحية، هناك 11 نوعا من الأطعمة التي تساعد في «شحن» الجسم بالطاقة والتغلب على الشعور بالإرهاق، وهي كالآتي:

1) بذور الشيا

تُعرف بذور الشيا بقدرتها على تحسين أداء الجسم وقوة التحمل، فهي تحتوي على البروتين والألياف لذا فهي فعالة في مكافحة الإرهاق. كما تحتوي بذور الشيا على أحماض «أوميغا 3» التي تخارب التهابات وتُعطي للعضلات شعورا بالقوة والانتعاش.

2) البيض

يعتبر البيض من أفضل الأطعمة خاصة بوجبة الفطور، حيث إن البيض يعد من أفضل مصادر إمداد الجسم بالطاقة، فالبيض غني بالبروتين والحديد والزنك الذي يساعد في بناء العضلات، ويُعطي شعورا بالامتلاء ويحافظ على مستوى الطاقة بالجسم. كما أن البيض غني أيضا بفيتامين «B» الذي يساعد في توليد الطاقة بالجسم.

3) اللوز

لنوز غني باليوتاسيوم الذي يحوله الجسم إلى طاقة، كما أن اللوز يحتوي أيضا على السكريات الطبيعية مثل الغلوكوز والفركتوز والسكرروز، وكلها عناصر تمد الجسم بالطاقة.

4) البطاطا الحلوة

البطاطا الحلوة غنية بالألياف والكربوهدرات التي عادة ما تمد الجسم بحوالي 25% من احتياجاته من الطاقة. كما أن البطاطا الحلوة تحتوي على اليوتاسيوم الذي يساعد في التخفيف من التوتر، ويمد الجسم بالطاقة.

5) الشاي الأخضر

فإنجان من الشاي الأخضر قليل بمحاربة الشعور بالإرهاق، خصوصا الإرهاق والتوتر الناتج عن العمل. فالبوليفينول الموجود في الشاي الأخضر يخفف من مستوى التوتر ويحسن من القدرة العقلية على التركيز ويعزز من الطاقة بالجسم، كما أن الشاي الأخضر يعزز من عملية



الأيض ويحمي من المضاعفات الناتجة عن الشعور بالإرهاق والتعب.

6) السبانخ

تعتبر السبانخ واحدة من أفضل الأطعمة التي تخارب الشعور بالإرهاق. فالسبانخ غنية بالحديد الذي يتقل الأكسجين إلى خلايا الجسم. كما أنها غنية باليوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامين «B» و«C»، وهذه التركيبة من المعادن والأملاح كفيلة بإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لمحاربة أي شعور بالتعب أو الإرهاق.

7) لب القرع

إذا كنت ترغب بتعزيز الطاقة في جسمك، فعليك بلب القرع، فهي غنية بأحماض «أوميغا 3» والزنك والحديد والمعادن والفيتامينات التي تقاوم أي شعور بالإرهاق، كما أن لب القرع يساعد على نوم هادئ وصحي.

8) الشوفان

يعتبر الشوفان من الأطعمة المتميزة في

محاربة الشعور بالإرهاق، نظراً لاحتوائه على الكربوهيدرات التي يخزنها الجسم ويستخدمها في صورة وقود للعضلات والمخ. فالشوفان، الذي يعتبر مثاليا لوجبة الفطور، غني بالفيتامينات والمعادن أيضا.

9) الزبادي

يحتوي الزبادي على الكربوهيدرات والبروتين، لذا فهو يعد الجسم بالطاقة اللازمة لمحاربة الإرهاق، كما أنه يحتوي على مركبات حيوية تساعد في التخفيف من أعراض متلازمة الإرهاق المزمن.

10) الكينوا

الكينوا غنية بالبروتين والألياف والحديد، لذا فهي من أفضل الأطعمة التي يجب أن تتجا إليها من أجل «شحن» طاقة جسمك، كما أن الكينوا تحتوي على كمية قليلة من أحماض «أوميغا 3» وكميات كبيرة من الدهون أحادية التشبع. وتحتوي الكينوا على 9 أنواع من أحماض الأمينو Amino المفيدة جدا للجسم.

11) المكسرات

هي من الفضل أنواع الأطعمة لمحاربة الإرهاق والتغلب على الجوع، فإضافة كمية من المكسرات لوجباتك اليومية سوف يزيد من قيمتها الغذائية ويمكنك الطاقة اللازمة للقيام بالنشاطك على مدى اليوم. وتشمل المكسرات البندق واللوز والجوز والفستق والزبيب والكاشو وغيرها.

فقدان السمع قد يكون عاملا مسببا للخرف

عرضة بمقدار المثلث لضعف الإدراك وأكثر عرضة بمقدار 2.4 مرة للأصابة بالخرف. وأفادت الدراسة أن استخدام السماعات الطبية ربما يحمي من هذه المشاكل.

المشكلة.

وأجرى الدراسة باحثون بقيادة ديفيد لاوري من كلية الطب في ديلن، ونوصلت إلى أن من يعانون فقدان السمع المرتبط بتقدم العمر أكثر

أفادت دراسة أن كبار السن الذين يعانون فقدان السمع ربما أكثر عرضة للإصابة بتدهور الوظائف العقلية والإدراكية مقارنة بنظرائهم الذين لا يعانون مثل هذه