الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 3297 - السنة الحادية عشرة
الأحد 12 جمادى الآخرة 1440 - الموافق 17 فبراير 2019
Sunday 17 February 2019 - No.3297 - 11 th Year

في دراسة أجريت على نحو 1850 عاملاً من 2005 حتى 2010

مضايقات العمل من الممكن أن تؤدي إلى الانتحار

أوضحت دراسة نرويجية أن الموظفين الذين يعانون من التنمر والمضايقات في أماكن عملهم يكونون أكثر عرضة للتفكير في الانتحار ممن لا يعملون في مناخ عدائي.

وأجرى الباحثون دراسة على عينة من نحو 1850 عاملا وتابعوهم من عام 2005 حتى عام 2010 . وبينما تحدث أقل من خمسة بالمئة عن التفكير في الانتحار خلال فترة الدراسة إلا أنهم كانوا أكثر عرضة للانتحار بنحو المثلين بعد أن أصبحوا ضحايا للمضايقات أو سوء المعاملة في أماكن عملهم.

وقال مورتن بيركلاند نيلسن من المعهد الوطني للصحة المهنية وجامعة بيرجن وهو قائد فريق البحث «تساعد دراستنا في فهم الصلة بين التنمر والأفكار المتعلقة بالانتحار بتوضيح أن الاعتقاد بالتعرض للتنمر في العمل يكون مقدمة للتفكير في الانتحار وليس نتيجة».

وكتب نيلسن وزملاؤه في دورية أمريكان جورنال أوف بابليك هيلث أن 800 ألف شخص على مستوى العالم ينتحرون سنويا مما يجعل الانتحار سببا أساسيا للوفاة.

وأشار الباحثون إلى أنه رغم أن الاضطراب النفسي يكون عاملا في أغلب محاولات الانتحار إلا أن معظم من يعانون من هذا النوع من الاضطرابات لا يقدمون على الانتحار.

وقال نيلسن إن العلاقة بين التنمر والتفكير في الانتحار تشبه مشكلة «الدجاجة والبيضة» اذ يصعب تحديد أيهما يأتي أولا.

وفي محاولة لحل هذا اللغز قام نيلسن وزملاؤه بدراسة على موظفين في أعوام 2005 و2007 و2010 وسألوهم عن مناخ العمل وصحتهم العقلية.

وحدد الباحثون ثلاث خصائص رئيسية للتعرض للمضايقات في العمل هي أن يكون الموظف مستهدفا بسلوك اجتماعي غير مرغوب فيه بشكل ممنهج وأن يتعرض لذلك لفترة طويلة من الزمن بوتيرة وكثافة متزايدة وأن يشعر الموظف المستهدف بعدم القدرة على تجنب هذه المواقف أو منع هذه المعاملة.

وخلال الفترة التي أجريت فيها الدراسة تراوح متوسط نسبة العاملين الذين تحدثوا عن التعرض للتنمر بين 4.2 و4.6 في المئة في حين تراوح متوسط نسبة من فكروا في الانتحار بين 3.9 و4.9 في المئة. ولم تكن هناك اختلافات رئيسية في التقارير عن التنمر أو الأفكار الانتحارية على أساس العمر أو الجنس.

وقال جاري نامي مدير معهد التنمر في أماكن العمل في إيداهو إنه مع التعرض لفترة طويلة للمضايقات ولأشكال أخرى من الضغوط يمكن أن تحدث تغيرات في المخ. وأضاف في رسالة بالبريد الالكتروني أن هرمونات التوتر قد تغمر المخ مما يقلص القدرة على التفكير العقلاني الواضح.

ثلث البريطانيين المولودين هذا العام سيصابون بالخرف !

أظهر تحليل لصالح مؤسسة الزهايمرز ريسيرش يو.كيه الخيرية أن ثلث من ولدوا في بريطانيا عام 2015 سيصابون بالخرف.

وقالت المؤسسة الخيرية إن الدراسة التي أجراها مكتب الاقتصادات الصحية تكشف عن «أزمة صحية قومية في الأفق مع زيادة عدد المسنين بين سكان المملكة المتحدة»، وتبرز الحاجة إلى جهود عالمية لتطوير علاجات لحالة ضياع العقل.

وتقول منظمة الصحة العالمية إن الخرف يؤثر بالفعل على نحو 850 ألف شخص في بريطانيا وعلى 35.6 مليون على مستوى العالم.

وينجم الخرف عن أمراض المخ وأشيعها الزهايمر الذي يؤدي إلى تآكل خلايا المخ ويؤثر على الذاكرة والتفكير والسلوك والقدرة على القيام بالأنشطة اليومية.

ولا يوجد حاليا علاج للزهايمر أو أشكال الخرف الأخرى. ونظرا لأن التقدم في العمر هو أكبر عوامل الخطر المساعدة، فسيزيد على الأرجح عدد من يصابون بالخرف مع ارتفاع متوسط عمر الإنسان.

وقال ماثيو نورتون رئيس قسم السياسة في مؤسسة الزهايمرز ريسيرش يو.كيه «إنها أخبار طيبة أن يعيش كل جيل مدة أطول، لكن المهم ضمان أن يعيش الناس هذه السنوات الإضافية بصحة جيدة».

وأكد مارك دالاس عالم الجهاز العصبي في جامعة ريدينج البريطانية المتخصص في الزهايمر، أن هذه الدراسة تبرز فجوات في جهود البحث والتمويل إلى جانب إلقائها الضوء على حجم المشكلة المحتملة.

وأضاف «العدد المذهل لمواليد هذا العام الذين سيصابون بالخرف (يجعله) على نفس قدم المساواة مع الأمراض الأخرى التي تغير الحياة. ورغم ذلك فإن هناك باحثا واحدا في مرض الخرف مقابل 5 في السرطان. يجب أن نستثمر في البحث الخلاق من أجل إعادة التوازن».

« طفلك يأكل ما تأكلينه » دفعت النساء في البرازيل إلى مراجعة حساباتهن بشأن التغذية

كثيرة هي الدراسات التي تحث على أهمية الرضاعة الطبيعية للأم لما لها من دور في تقوية مناعة الطفل وحمايته من كثير من الأمراض ناهيك عن تلقيه وجبة غذائية تضمن نموه بطريقة سليمة.

إلا أن حملة برازيلية هادفة بعنوان « طفلك يأكل ما تأكلينه » دفعت الأمهات الى التوقف برهة والتروي فيما يخص غذائهن الذي ينتقل بشكل مباشر الى الطفل. إذ أظهرت الرسوم الحقيقة بشكل مباشر لافتة الى ان كوب المشروبات الغازية الذي تشربه الأم يعني ان طفلها يشربه أيضا وكذلك أيضا بالنسبة للبرغر والحلويات الغنية بالسكري والدهون.

ومن المتوقع ان تحدث الحملة فرقا بغية إقناع الامهات بأهمية إقلاعهن عن الوجبات السريعة الغنية بالدهون الى جانب الحلويات المشبعة بالسكريات والدسم لصالح اتباع حمية غذائية غنية بالألياف والبروتينات والمعادن التي تحتاجها الأم والطفل لضمان صحة سليمة لكليهما معا. ووجدت دراسة حديثة أنّ النساء اللواتي يحصلن على تغذيّة جيّدة يولد أطفالهنّ بجينيّات تحارب مرض السرطان.

أهمية الغذاء السليم :

وينصح أخصائيو التغذية بضرورة تناول الأم لوجبتين خفيفتين غنيتين بالطاقة خلال النهار، إضافة إلى الوجبتين الأساسيتين. على سبيل المثال، سندويش من لحم الديك الرومي أو الدجاج، الجبن على قطعة توست، الفواكه المجففة والقلويات (جوز ولوز وغيرها)، واللبن والحبوب مع حليب قليل الدسم أو الحساء الطازج.

كما لا بد من تناول مكملات الحديد خاصة إذا انخفض مستوى الحديد في الدم، فقد تساعدك هذه المكملات بشكل كبير على التخفيف من التعب الذي تشعر به الأم أثناء الرضاعة. وتشمل المواد الغذائية الغنية بالحديد اللحم الأحمر والحبوب الغنية بالمواد المغذية والخضار ذات الأوراق الخضراء. كما أن الفيتامين سي يساعد الجسم على امتصاص الحديد من البيض والخضار والحبوب، ولذلك على الأم اضافته إلى نظامها الغذائي كتناول البطاطا والفاكهة الحمضية والطماطم والفلفل الحلو.

مضغ اللبان يخفف من حدة التوتر والقلق

أكدت الأبحاث الطبية المتواترة الفوائد الصحية لمضغ العلك أو اللبان، وكشفت مؤخراً دراسة طبية حديثة أشرف عليها باحثون من جامعة توكوشيما اليابانية، أن مضغ اللبان يساهم في الحد من القلق والتوتر والضغوط النفسية، وهو ما يعد أمراً مثيراً للغاية. وكشفت النتائج أن ثلاث دقائق متواصلة من مضغ العلكة يساهم في الحد من مستويات هرمونات التوتر التي يتم إفرازها بالدم، وكما أوضح الباحثون أنه كلما زادت القوة التي نمضغ بها اللبان كلما انخفضت مستويات القلق والتوتر التي تعاني منها بشكل أكبر. ولم يتوصل الباحثون بشكل مؤكد إلى السبب الحقيقي وراء العلاقة بين مضغ اللبان وانخفاض مستويات القلق والتوتر، فيما تشير بعض التفسيرات إلى أن حركة الفكين تساهم في زيادة ضخ الدم إلى المخ، وقد يرجع ذلك أيضا إلى تغير وظائف بعض أجزاء المخ خلال مضغ اللبان. وأضافت الدراسة أن هناك تفسيراً آخر يشير إلى أن مضغ اللبان يزيد معدل ضربات القلب، وهو ما يعني وصول المزيد من الأكسجين إلى المخ، وأما التفسير المحتمل الأخير لهذه العلاقة فقد يكمن في دور المضغ في زيادة مستويات هرمون الأنسولين، وما ينجم عنه من تحفيز بعض مناطق المخ المرتبطة بالمزاج والذاكرة.

العصائر الغذائية المصنعة قد تسبب التسمم المزمن

انتشرت الكثير من الأقاويل حول تناول العصائر المعلبة الصناعية، خاصة بعد قرار هيئة حماية المستهلك بوقف إنتاج عصير التفاح من إنتاج إحدى الشركات الغذائية في مصر، فما الأضرار الصحية للعصائر المعلبة؟ وفي هذا السياق، يشير الدكتور محمد حلمي استشارى السمنة والنحافة، إلى أن العصائر المعلبة انتشرت في الآونة الأخيرة، وأصبحت تقدم في جميع الأماكن العامة وفي المنزل، وتقدمها الأمهات كبديل عن صنع المشروب الطبيعي الطازج في المنزل، وهذا يتسبب في العديد من المشاكل الصحية بسبب تصنيعها من الإضافات الصناعية الخطيرة على الصحة. ويؤكد استشارى السمنة والنحافة، أن صناعة العصير من الإضافات الصناعية يعد خطرا على صحة الإنسان، لأنها تحتوى على مواد كيميائية صناعية، تتسبب في إصابة الشخص وخاصة الأطفال بالتسمم المزمن بسبب مضاعفات هذه المواد. ويضيف استشارى السمنة والنحافة، أن الإسراف في تناول هذه العصائر الغنية بالمواد الكيمائية قد تعرض الشخص للإصابة ببعض الأمراض المزمنة والسرطان وتشوهات الأجنة والحساسية أو الغثيان والإسهال، ولذلك يجب أخذ الاحتياطات اللازمة للحفاظ على صحة الأطفال وكبار السن والحوامل، لأنهم الأكثر عرضة للإصابة بالمضاعفات الناتجة عن هذه المواد.