إعداد : ياسر السيد

العدد 3617 - السنة الثانية عشرة
الخميس 17 رجب 1441 - الموافق 12 مارس 2020
Thursday 12 March 2020 - No.3617 - 12 th Year

9 أمراض شيخوخة قد تصيب الصغار

«24» : من المعروف بان الكثير من الأمراض عادة ما تغزو جسم الإنسان لدى تقدمه في السن، ويطلق عليها اصطلاحيا أمراض الشيخوخة.

إلا أن الإصابة بالعديد من هذه الأمراض لا تقتصر على الأشخاص المسنين، إذ انها تصيب ايضاً صغار السن والشبان. وللتعرف على هذه الأمراض فقد أوردت صحيفة ميرور البريطانية قائمة مكونة من 9 أمراض تصيب المسنين وصغار السن على حد سواء، على النحو التالي:

– التهاب المفاصل

لا يقتصر التهاب المفاصل الروماتويدي على المسنين فحسب، بل يمكن أن يصاب به الشباب أيضاً. ويعتبر التهاب المفاصل لدى الشباب مجهول السبب ويمكن ان يصيب المفاصل قبل سن السادسة عشرة. وبحسب الدكتورة سارة برور، مديرة موقع هيلث سيان، فإن محفزات التهاب المفاصل لدى الشباب غير معروفة، وتشمل اعراضه، زيادة في الشعور بالتعب، والعرج والحمى المتكررة، أو الطفح الجلدي، أو التهابات في العينين.

ونصحت الدكتورة بروير المرضى بالحفاظ على النشاط قدر الإمكان للحفاظ على حركة المفاصل، وتناول الكثير من الفواكه والخضروات والأسماك والمكسرات والفول والكركم.

– انقطاع الطمث المبكر

تقول تانيا اديب، استشارية الأمراض النسائية في مستشفى «ذي تشامبرز كنسينغتون»: يمكن أن يحدث انقطاع الطمث قبل سن الأربعين، نتيجة لجراحة أو تناول بعض أنواع الأدوية، ويؤثر على حوالي 1 بالمئة من النساء.»

وتشمل أعراض هذا المرض، آلاماً في المفاصل، وانخفاضاً في المزاج، وضعفاً في النوم.

3 – ضغط الدم المرتفع

صحيح أن خطر ارتفاع ضغط الدم، يزداد مع تقدمك في العمر ولكنه قد يتطور في أي عمر، حتى في مرحلة الطفولة. وتتأثر واحدة من كل 10 نساء في العشرينات من العمر بمرض ضغط الدم، مما يعرضهن لخطر متزايد للمشاكل الصحية مثل السكتات الدماغية والنوبات القلبية وأمراض الكلى. ويكون الأطفال البدينون اكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم.

وللتقليل من مخاطر الإصابة بضغط الدم، لا بد من إحداث تغييرات في نمط الحياة واتباع نظام غذاء صحي وخاصة لدى الأشخاص البدينين.

4 – مرض الزهايمر

يعتقد الكثيرون بان مرض الزهايمر يصاب به المسنون فقط، لكن الإحصائيات تشير إلى وجود 40000 مصاب بهذا المرض في المملكة المتحدة فقط.

تقول الدكتورة سارة إيماريسيو، رئيسة مركز ابحاث الزهايمر في المملكة المتحدة: «على الرغم من أن التقدم في السن عامل هام في الإصابة بالزهايمر، إلا انه لا يقتصر على الشيخوخة فقط، فهنالك أسباب عديدة للإصابة بالمرض في سن الشباب مثل تاثيرات الأمراض الاخرى على الدماغ.»

وتتمثل اعراض الزهايمر، في مشاكل في الذاكرة، ومشاكل في البصر والنطق، بالإضافة إلى التغييرات في الشخصية والسلوك، بما في ذلك اللامبالاة والاكتئاب وفقدان الثقة بالنفس.

5 – داء السكر من النوع 2

يرتبط داء السكري من النوع 2 بالسمنة، ويؤثر بشكل متزايد على الشباب والأطفال. وتظهر احدث الإحصائيات إصابة 621 شخصاً تحت سن الخامسة والعشرين في العام الماضي بداء السكري من النوع 2 بسبب البدانة في إنكلترا ومقاطعة ويلز.

ويمكن الوقاية من هذا النوع من داء السكري عبر إنقاص الوزن، واتباع نظام غذاء صحي خاص، وتجنب تناول الحلويات، إضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية لمدة لا تقل عن 60 دقيقة يومياً.

6 –تساقط الشعر

يكون تساقط الشعر عادة علامة واضحة للشيخوخة لدى الرجال والنساء، إلا انه يحدث ايضاً للكثير من الأشخاص في سن الشباب.

يقول الدكتور بسام فارغو، مؤسس معهد فارغو للشعر «يعاني الكثير من الشبان من تساقط الشعر، الأمر الذي يجعلهم يبدون اكبر سناً. ويعود السبب الرئيسي لتساقط الشعر إلى العوامل الوراثية، وقد يكون نتيجة لمشاكل صحية او نقص في الفيتامينات، إضافة إلى التعرض للملوثات والسموم.

7 – مشاكل اللثة وفقدان الأسنان

تقول نايري ويتلي، مديرة برنامج ميدينتست «عادة ما نربط فقدان الاسنان بالتقدم في العمر. لكن الحقيقة هي ان العديد من الأشخاص الأصغر سناً يفقدون أسنانهم لأسباب عديدة، مثل الحوادث، أو اتباع نظام غذائي غني بالسكر، أو الإصابة بالصدمات وأمراض اللثة».

ويمكن أن تؤدي أمراض اللثة إلى ضعف اللثة إن تم إهمال علاجها، الأمر الذي يؤدي إلى إضعاف العظام التي تثبت الأسنان في مكانها.

8 – إعتام عدسة العين

يحدث إعتام عدسة العين عندما تتكاثف العدسة البلورية داخل العين وتحجب الضوء، مما يسبب مشاكل في الرؤية. ويحدث هذا المرض عادة في السبعينيات أو الثمانينات من العمر، إلا أنه في بعض الأحيان يمكن أن يصيب الأشخاص الأصغر سناً.

وبحسب الخبراء، فإن العين عبارة عن نسيج حي، لذا فإن أي شيء يؤثر على صحتها، مثل الاضطرابات الخلقية، أو الصدمات، أو التدخين، أو زيادة الوزن. كما يكون المصابون بداء السكري والأشخاص الذين يتناولون الستيرويدات لفترة طويلة من الزمن، أكثر عرضة للإصابة بإعتام العين.

9 – هشاشة العظام

يقول تيم الاريس، اخصائي العلاج الطبيعي في جامعة ساري فيزيو «يمكن أن تحدث هشاشة العظام في أي عمر، خاصة إذا كان لديك تاريخ عائلي لهذا المرض، أو إن كنت مصاباً بسوء التغذية الذي يحدث عادة بسبب اضطرابات عادات الطعام. وفي بعض الحالات النادرة يمكن للحمل أن يتسبب بهشاشة العظام».

إضافة إلى ما سبق، تكون النساء اللواتي يتناولن كميات كبيرة من الستيرويدات، أكثر عرضة للإصابة بالمرض، كما أن انخفاض مستويات هرمون الاستروجين يمكن أن يؤدي للإصابة بهشاشة العظام في وقت مبكر لدى النساء.

فائدة غير متوقعة لـ « 3 قطع شيكولاتة شهرياً »

«سكاي نيوز» : يتجنب الكثيرون تناول الشيكولاتة بسبب الخوف من تسببها في زيادة الوزن، إلا ان دراسة علمية جديدة اكدت ان لهذه الحلوى صاحبة الشعبية الكبيرة على مستوى العالم، فائدة لم تكن معروفة سابقا.

ووجد العلماء ان الاستهلاك المعتدل للشيوكولاتة، بمعدل نحو 3 قطع شهريا، يقلل نسبة الإصابة بقصور القلب بنسبة 13 في المئة، حسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

ويصيب قصور القلب اكثر من 900 الف شخص في بريطانيا، ويموت ثلثهم تقريبا بعد عام من التشخيص، وفق للمصدر ذاته.

والقصور القلبي حالة مرضية تحدث نتيجة خلل عضوي يؤثر على وظيفة القلب الرئيسية، وهي استقبال وضخ الدم إلى كافة أعضاء الجسم.

وتوصلت الدراسة إلى ان مادة «الفلافونويد» الموجودة بشكل طبيعي في الشوكولاتة، قادرة على تعزيز صحة الأوعية الدموية وتقليل الالتهاب، وتقلل من احتمالات الإصابة بقصور القلب.

لكن الدراسة تحث على الاعتدال في تناول الشيوكولاتة، التي تتوفر على نسبة عالية من السكر والدهون، إذ ان استهلاكها بكثرة يمكن ان يضر بالجسم اكثر مما ينفعه.

وقال الباحثون ان من يتناولون الشيوكولاتة يوميا يرفعون نسبة احتمالات إصابتهم بقصور القلب إلى 17 في المئة.

دراسة تكشف رابطاً غريباً بين التلوث و« الغباء »

«سكاي نيوز» : كشفت دراسة حديثة أن تلوث الهواء يقلل بشكل «كبير للغاية» من الذكاء، وأن تأثير الهواء الملوث أو السام على الصحة أسوأ بكثير مما كان يعتقد سابقا.

ووجدت الدراسة، التي أجريت في الصين لكن نتائجها تتعلق بالعديد من الدول، أن مستويات التلوث المرتفعة أدت إلى انخفاض حاد في نتائج الاختبارات في مادتي اللغات والحساب، وصلت في بعض الأحوال إلى «تأخير في التحصيل العلمي يعادل خسارة سنة دراسية كاملة».

وأوضح عضو فريق البحث والباحث في كلية الصحة العامة بجامعة ييل الأميركية، تشي تشين قائلا: «الهواء الملوث يمكن أن يقلل من مستوى التحصيل العلمي لأي شخص بمعدل عام دراسي كامل، وهو أمر مؤثر للغاية».

وأردف قائلا: «لكننا نعلم أن التأثير أسوأ على كبار السن، خصوصا الذين تزيد أعمارهم على 64 عاما، وكذلك على ذوي التحصيل العلمي المتدني. وإذا حسبنا مقدار الخسارة نتيجة التلوث، فإنه يعادل خسارة عدة سنوات دراسية».

وخلال الدراسة، التي نشرت في دورية «بروسيدينغز أو ناشيونال أكاديمي أوف ساينس» «جلسات أكاديمية العلوم الوطنية»، عمد الباحثون إلى تحليل اختبارات اللغات والحساب، التي شملت 20 الف شخص في الصين بين عامي 2012 و2014.

كما قارن الباحثون نتائج الاختبارات بمستويات التلوث بغازات ثاني أكسيد النيتروجين وثاني أكسيد الكبريت، حسبما نقلت صحيفة «غارديان» البريطانية.

ووجدت الدراسة انه كلما ازدادت فترات التعرض للهواء الملوث، زاد الضرر وتردى مستوى الذكاء، وأن القدرات اللغوية أكثر تأثرا بالتلوث من القدرات الحسابية، وأن الذكور أكثر تأثرا من الإناث.

وأوضح الباحثون أن أسباب هذه الاختلافات بين الذكور والإناث قد تكون ناجمة عن كيفية عمل الدماغ لدى كل من الذكر والأنثى.

وقالت المسؤولة في مؤسسة «ميداكت» الخيرية للصحة العامة في بريطانيا ريبكا دانيالز: «نتائج هذه الدراسة مثيرة للقلق بشكل كبير».

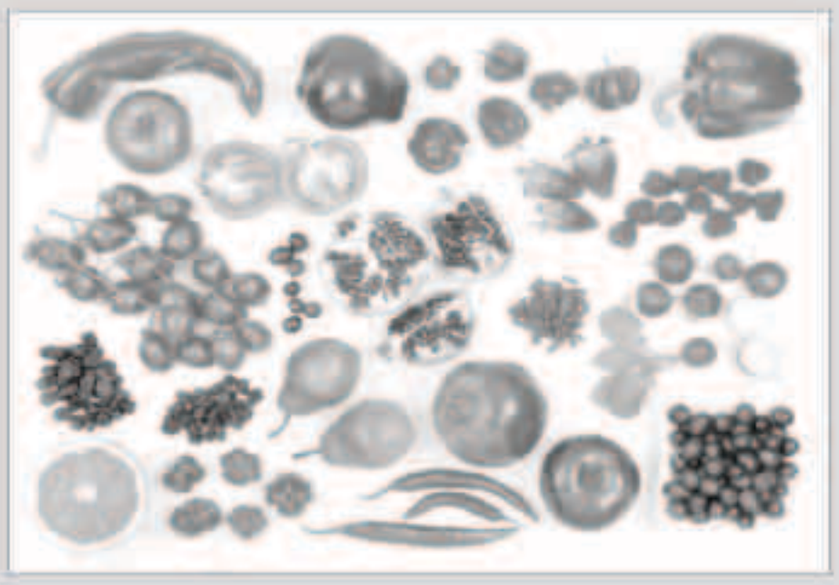
من جهة أخرى، قال الباحث في جامعة «بوليتكنيك» في هونغ كونغ، ديريك هو، إن تأثير الهواء الملوث على الإدراك والمعرفة مهم جدا.

وأشار إلى أن فريقه حصل على نتائج أولية مماثلة خلال عمله، مضيفا: «يعود السبب إلى أن مستوى التلوث المرتفع يمكن ربطه بالإجهاد التأكسدي (حالة عدم التوازن في نظام العوامل المؤكسدة) والالتهابات العصبية والانتكاسات العصبية عند البشر».

وكانت دراسات سابقة وجدت أن التلوث يضر بالإدراك والأداء المعرفي لدى الطلاب، غير أن هذه أول دراسة من نوعها تدرس هذا التأثير على كل الناس من مختلف الأعمار ومن الجنسين.

مليئة بمضادات الأكسدة الصديقة للقلب

من أجل صحة أفضل .. دائماً تناول الأحمر!



من المعروف أن الأطعمة ذات اللون الأحمر هي من افضل الأطعمة المكدسة بالعناصر الغذائية المفيدة. فالخضراوات والفواكه ذات اللون الأحمر تساعد في تحويل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون إلى طاقة يستهلكها الجسم. كما أنها مليئة بمضادات الأكسدة الصديقة للقلب مثل «أنثوسيانين» و«ليكوبين» و«فلافونويد» و«ريسفيراترول».

وبحسب تقرير نشره موقع «بولدسكاي»، فإن هذه الأنواع من مضادات الأكسدة لديها القدرة على مقاومة أمراض القلب وسرطان البروستاتا، كما أنها تقلل من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية، وكذلك تحسن البصر وتخفض ضغط الدم العالي وتقلل الالتهابات بالجسم.

وهناك العديد من الفواكه الحمراء ومنها:

التوت البري الأحمر
الرمان
توت العليق الأحمر
الكرز
البرتقال الأحمر
الفراولة
البطيخ
التفاح الأحمر
العنب الأحمر
الغريب فروت الأحمر
الطماطم
البرقوق
الكمثرى الحمراء

أما الخضراوات ذات اللون الأحمر فتشمل:

الفلفلة الحمراء
الفاصوليا الحمراء
الفلفلة الحمراء الحريفة
البصل الأحمر
البطاطا الحمراء
الشمندر
الفجل الأحمر
الكرنب الأحمر

والأطعمة ذات اللون الأحمر تكون قليلة الصوديوم وقليلة السعرات الحرارية. كما أنها مصدر جيد بمادة الـ«ليكوبين» التي تكسبها هذا اللون الأحمر. الـ«ليكوبين» يحمي من عدة أنواع من السرطانات ومنها سرطان الرئة والثدي والجلد والقولون والمريء.

هذا بالإضافة إلى احتواء هذه الأطعمة على العديد من الفيتامينات والألياف والمعادن.

فحين نتحدث عن الفواكه والخضراوات الحمراء، فإننا بالفعل نتحدث عن صيدلية متنقلة تمدنا بكل ما يحتاجه الجسم من أسلحة لمقاومة الأمراض.

لذا يجب الحرص على إدراج هذه الأنواع التي ذكرناها إلى وجباتنا بصفة يومية، إما في صورتها الخام أو بإضافتها إلى أغذية أخرى، أو عن طريق تناولها كحساء أو كعصير مخفوق أو بإضافتها إلى أطباق السلاطة.

فمن أجل صحة أفضل اعتمد في وجباتك على الأحمر.

عادة يمارسها الجميع تمنع فائدة الحمية الغذائية!

«روسيا اليوم» : يتبع ملايين البشر حميات غذائية مختلفة في محاولة منهم لتخفيض أوزانهم، بيد أنها لا تفيد في حالات كثيرة، ويبدو أن السبب يكمن في عادة تناول الكافيين.

ووفقا لخبراء التغذية، توجد علاقة وثيقة بين فقدان الوزن والكافيين والنوم. لذلك من الضروري جدا للشخص الذي يحاول تخفيض وزنه الاهتمام بالنوم وتقليل تناول المشروبات المحتوية على الكافيين.

فمثلا، إذا أراد الشخص التخلص من الوزن الزائد، فعليه التخلي عن تناول القهوة والشاي بعد الساعة الثالثة بعد الظهر. فقد اتضح لعلماء جامعة برشلونة، أن الكافيين يحتاج إلى 45 دقيقة للتأثير الكامل في الجسم. وخلال هذه المدة يتم امتصاصه بالكامل من قبل الأغشية الداخلية للخلايا، ويستمر مفعوله زهاء 6 ساعات.

كما اتضح لعلماء من الولايات المتحدة أن تناول الكافيين قبل أقل من 6 ساعات من موعد النوم يؤثر سلبا في نوعية النوم. لذلك، من الضروري تجنب تناول القهوة والشاي مساء على الرغم من التقاليد السائدة. لأن الكافيين يحتاج إلى بضعة ساعات ليخرج من الجسم نهائيا.

عموما، الكافيين يوجد في مشروبات أخرى غير القهوة والشاي. ومن أجل تخفيض الوزن، يلجأ الكثيرون إلى قاعات الرياضة وبعدها يتناولون مشروبات الطاقة، التي تحتوي على نسبة كافيين أعلى مما في القهوة والشاي. وتؤثر هذه المشروبات سلبا في الكثافة المعدنية للعظام، وفي الهرمونات. كما أنها تسبب اضطراب ضغط الدم والإجهاد وحالات القلق، وقد تسبب السمنة، وهي مضرة للكلى وتزيد من الشعور بالتعب وتسبب التهيج وآلاما في المعدة.