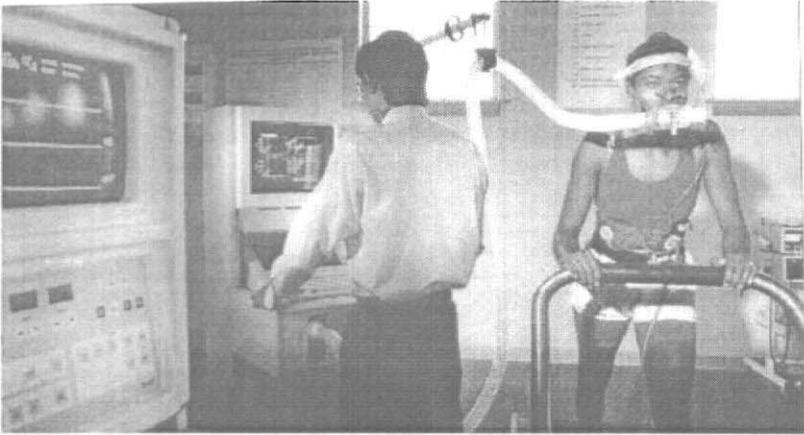


الفصل الثانى  
موضوعات صحية





## صحة الجسم وسلامته أثناء استخدام الكمبيوتر

تلعب أجهزة الكمبيوتر في حياتنا اليومية دوراً مهماً، فهي تستخدم في بيئة العمل والمنزل، وعلى الرغم من أهميته في الحياة، إلا أنه ألحق بعض الضرر بالإنسان نتيجة لسوء استخدامه لها.



فقد أوضح لنا موقع السلامة العربية على شبكة المعلومات أن الجلوس أمام جهاز الكمبيوتر لمدة تزيد عن ساعتين متواصلتين قد يتسبب في إجهاد العينين وتصلب الظهر والتهاب فقرات العنق وخمول في اليدين والأقدام والتهاب العصب في راسغ اليد، وعادة ماتظهر هذه الأمراض، بعد عدة سنوات من الاستخدام المتكرر للكمبيوتر

وقد اهتمت "الهندسة البشرية Ergonomics" بدراسة كيفية تفاعل الفرد بدنياً مع أداء واجباته الوظيفية، ومدى انسجامه مع طبيعة العمل المنوط به والمعدات التي يستخدمها، والجو العام السائد في بيئة هذا العمل. ومن خلال التطبيق العملي لهذا المفهوم الشامل، يمكن تكييف ظروف وأساليب تشغيل الكمبيوتر، في العمل أو في المنزل على حد سواء؛ حتى تتمكن من أداء العمل في مناخ فيه سلامة القوام وراحة البدن والأداء المميز.

وهناك اعتبارات رئيسية تراعى عند استعمال الكمبيوتر، تتمثل في:

وضع الجلوس ووضع شاشة الكمبيوتر ووضع لوحة المفاتيح:

وهذه الاعتبارات هي

- ١ - أفضل زاوية لراحة العين أثناء النظر إلى شاشة الكمبيوتر، هي الزاوية التي تتراوح من ١٥ إلى ٣٠ درجة باتجاه الأسفل.

- ٢ - وضع شاشة الكمبيوتر فى وضع يسمح بالتخفيف من قوة الضغط الواقع على عضلات الرقبة إلى أقل حد ممكن
- ٣ - يمتد الرأس قليلا إلى الأمام بحيث يميل الذقن بقدر طفيف إلى الأسفل.
- ٤ - يجب عدم رفع الرأس إلى أعلى (إلى الحد الذى يمكن من النظر بالعينين فى خط مستقيم أماما أو عاليا)؛ لأن رفع الرأس للأعلى من شأنه أن يجهد عضلات الرقبة.
- ٥ - يجب أن يكون ثقل الذراع مسنوداً لتخفيف الحمل المستمر الواقع على الكتف وعضد الذراع وساعده.
- ٦ - يجب أن تكون وضع لوحة المفاتيح والفأرة فى متناول اليد؛ بحيث يكون العضد قريباً من الجذع.
- ٧ - يجب عدم مد العضد كثيرا إلى الأمام للوصول إلى وضع لوحة المفاتيح.
- ٨ - يجب وضع سائدة صغيرة أمام لوحة المفاتيح مباشرة، وبارتفاعها نفسه لتحميل ثقل المعصم.
- ٩ - يفضل أن تكون الزاوية المقررة بين الساعد والعضد بمقدار ٩٠ درجة (أو أقل قليلاً)؛ مما يتطلب أن يكون الساعدان موازيين للأرضية، عندما تكون الأصابع مرتكزة على لوحة المفاتيح.
- ١٠ - أفضل وضع للمعصم على الإطلاق هو أن يكون مستقيماً، مرتكزاً على دعامة سائدة، بلا انثناء إلى الأعلى أو الأقل (المد والثنى)، ودونما التواء على الجانبين. ومثل هذا الوضع يتيح لقنوات الأوتار العصبية أن تسلك طريقاً خاليا نسبياً من العوائق عبر النفق الرسغى.
- ١١ - يجب أن تزيد الزاوية بين الجذع والفتخذ عن ٩٠ درجة (ويفضل ما بين ١١٠ إلى ١٢٠ درجة) لتقلل من ضغط القرص الفقرى، وحركة العضلات فى الظهر.
- ١٢ - يجب مد الرجلين قليلا إلى الأمام.

## إرشادات عامة لسلامة الجسم:

- ١ - إعطاء فترات منتظمة للراحة.
- ٢ - انهض عن الكرسي وتحرك من حوله ؛ لأن أى تغير طفيف عن وضع الجلوس وأى تحرك بسيط ولو لدقائق معدودة، يساعدان على ارتخاء العضلات المتوترة.
- ٣ - قم بتمرين أجزاء الجسم التى أصبحت متوترة بعد المكوث لفترات طويلة من العمل على الكمبيوتر، مثل تحريك الرقبة بشكل دائرى، وإدارة الرأس يمينا ويساراً
- ٤ - بعد فترة من الجلوس امام الكمبيوتر، قف ومدد عضلات الجسم.
- ٥ - اضبط الإضاءة فى مكانك الخاص بالعمل إلى المستوى الذى يريح نظرك، ومن وقت لآخر ركز عينيك على شىء آخر غير شاشة الكمبيوتر.

## السفر والصحة

قد تتأثر الصحة فى أوقات كثيرة بسبب تكرار السفر، ولذا سوف نحاول أن ننقل مجموعة من النصائح التى يجب أن يعرفها كثيرو السفر للحفاظ على صحتهم، وسوف نقدم معلومات تكون بمثابة جزء فى دليل المحافظة على الصحة.

ومن هذه النصائح التى يجب أن نذكرها ما أوضحه مبارك الدوب استشاري طب الطيران، وهى:

- ١ - متعة التحليق فى الفضاء وروعة الاسترسال وإمعان النظر فى الأجواء المحيطة بالطائرة أو تلك التى تكون على بعد ، أو حتى التفكير الهادئ فى أغراض تلك الرحلات ، قد تفقد بسبب الشعور ببعض المضايقات النفسية أو الآلام الجسمية.
- ٢ - من الخطأ اتخاذ قرارات مهمة لحظة الوصول من السفر الطويل، وننصح رجال الأعمال الدائمين السفر بعدم اتخاذ أى قرار لحظة الوصول من السفر، خاصة للصفقات التجارية؛ لأن الرأي فى هذه اللحظة لن يكون سليماً لعدم قدرة العقل على التركيز الواعي.
- ٣ - كثرة الطيران تحدث جفافاً لبشرة المرأة وإحساساً بالقلق، يؤثر فى نضارتها. كما أنه يفقد العينين بريقهما نتيجة تعرضهما للجفاف داخل الطائرة وكذلك الشعر، لذا ينصح باستخدام القطرات الطبية والكريمات والزيوت للشعر..

٤ - من تفرض عليهن طبيعة أعمالهن كثرة السفر كزوجات الدبلوماسيين ومضيفات الطائرات وسيدات الأعمال، يكثرن من شرب الماء والابتعاد عن المشروبات الغازية والأكلات التي تسبب غازات في البطن.

### ماذا يحدث للجسم أثناء فترة السفر؟

عند ارتفاع الطائرة من مكان إلى آخر بالجو، يحدث أمران: أولاً تقل نسبة الأوكسجين داخل الطائرة، وثانياً يقل الضغط الجوي. ولحل هذه المشكلة، تقوم الطائرة بتشغل هواء مضغوط، وبسبب هذا الضغط الجوي العالي، يحدث الآتي بالنسبة للمرأة: يحدث جفاف للبشرة والإحساس بالقلق والوضع غير المريح، لأن دورة الهواء داخل الطائرة تمر على الإنسان كل ٣ دقائق، وهو ما يؤثر في أي إنسان، لكن بشكل خاص الذين يعملون بمجال الطيران، أو كثيرى السفر، وتتأثر الأجزاء التالية من الجسم، ونوضح فيما يلي تأثير السفر على أجزاء الجسم:

### أولاً: تأثير السفر على العين

يحدث الجفاف للعين، لذلك ننصح دائماً بحمل قطرة طبية خاصة لترطيب العين داخل الطائرة، وهي عبارة عن قطرة بها دموع طبيعية موجودة بالصيدليات، وتوضع مرتين أو ثلاث مرات، خاصة خلال الرحلات الطويلة التي تزيد عن ٥ ساعات.

### ثانياً: تأثير الطيران على الأذن

انخفاض الضغط الجوي داخل الطائرة، يزيد حجم الهواء داخل الأذن بمعدل ثلاث مرات، لذلك لا بد من مضغ أي شيء أثناء الإقلاع والهبوط مثل اللبان.

### ثالثاً: تأثير الطيران على الساق والقدم

تتأثر الساق والقدم لعدة أسباب، منها: الجلوس لفترة طويلة في المقاعد الضيقة، خاصة بالدرجة العادية، مما يؤدي إلى ركود الدورة الدموية داخل الساق، خاصة مع طول فترة الجلوس والشعور بالمضايقة من الحذاء.

**رابعاً: تأثير الطيران على القلب**

تأثير الطيران على المصاب بأمراض بالقلب، يمكن أن يزيد بسبب قلة الأوكسجين داخل الطائرة. فإذا كان هناك فشل أو قصور بالقلب قبل الرحلة، فبالتأكيد سوف تزداد الحالة سوءاً.

**خامساً: تأثير الطيران على الحمل**

للطيران تأثير في الحامل في عدة حالات، مثل بداية الحمل في الأشهر الثلاثة الأولى، عند تثبيت المشيمة، فإذا تعرضت المرأة لعدة مطبات هوائية شديدة، أو أسرعت الطائرة بشدة، فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى حدوث الإجهاض، أما الأشهر الوسطى فلا تأثير للطيران في الحمل، باستثناء الشهر الأخير للحمل، عندما يكون الطفل كامل النمو، فمن الممكن أن يسبب حدوث أي اختلال بالطائرة، أو أي هزة قوية، إلى الولادة.

**سادساً: تأثير الطيران في العمود الفقري**

في الشخص العادي لا يوجد خطر على العمود الفقري نتيجة حدوث اهتزازات شديدة بها، أما إذا كان الشخص مصاباً منذ البداية بأي ألم، أو التهاب: العمود الفقري، فمع الاهتزازات سوف يشعر بألم شديد، كذلك فإن المطبات الهوائية الشديدة قد تسبب له انتكاسات شديدة بالعمود الفقري.

**سابعاً: تأثير كثرة الطيران في الذاكرة**

من الممكن أن يحدث ما يسمى (الجيت لج)، وهو اضطراب النوم وتشتت الذاكرة والنسيان في كثير من الأحيان، واضطراب الدورة الدموية الدماغية. وعادة يعود الجسم والعقل بعد الرحلة بعدة ساعات أو أيام إلى ما كانا عليه.

**ثامناً: تأثير الطيران بعد العمليات الجراحية**

لا ينصح بالطيران مباشرة بعد العمليات الجراحية، خاصة في حالات جراحة القلب وعمليات فتح البطن. والأفضل قضاء فترة لا تقل عن ١٠ أيام قبل السفر في

المنزل. أما بالنسبة للعمليات الجراحية بالرأس، مثل استئصال أورام المخ، فينصح بالسفر بعد ثلاثة أسابيع، وليس أقل من ذلك، حرصاً على حياة المريض.

ما أفضل وجبة غذائية قبل السفر وأثناءه؟

الفاكهة والخضار، ولا ينصح بالطعام الدسم قبل الرحلة وأثناءها أو البقوليات التى تسبب انتفاخات .

ونصح المسافر ببعض النصائح الطبية المهمة قبل وأثناء الرحلة :

- ١ - التحرك بين آونة وأخرى.
- ٢ - اجتناب ارتداء ملابس ضيقة.
- ٣ - ارتداء أحذية واسعة خلال الرحلة بسبب تجمع الدم في القدمين عند الجلوس ساعات طويلة.
- ٤ - تجنب تناول المشروبات الكحولية وتجنب تعاطي القهوة والشاي بكميات كبيرة.
- ٥ - الاعتناء بشرب كميات كبيرة من الماء وعصير الفواكه.
- ٦ - تجنب تناول وجبات طعام ثقيلة قبل الرحلة أو خلالها.
- ٧ - يجب الابتعاد عن الأغذية التى تسبب الغازات والإكثار من الماء خلال السفر.
- ٨ - لا ينصح باتخاذ أي قرارات مهنية بعد الوصول من السفر مباشرة.

**الضحك يحرك عضلات الجسم ويحسن الصحة**

إن عملية الضحك عند تحليلها هى عبارة عن تحريك لعضلات الجسم المختلفة كحالة تشبه إلى حد ما ممارسة بعض التمرينات الرياضية، تتفاعل فيها كل أعضاء الجسم الرئيسية، بما فى ذلك القلب والمخ والجهازين الهضمي والعصبي، كما أن عملية الضحك نفسها تجعل المخ يفرز مادة الأندروفين، التى تبعث الراحة النفسية وتخفف الآلام، وأيضاً نجد أن الضحك يمرن القلب والحجاب الحاجز، ويزيد من معدل تدفق الأوكسجين إلى عضلات الوجه ويصقلها .

والضحك يخفف الضغوط النفسية، ويبعث على التفاؤل. لكن البحوث الطبية الحديثة تضيف إلى ذلك حقيقة أخرى، وهى أن الضحك من أفضل طرق العلاج،

فهو يساعد على حماية الإنسان من الأمراض ويخفف الآلام، ولذلك يستعمل حالياً في عديد من مستشفيات العالم كوسيلة تساعد المرضى بأمراض خطيرة على مواجهة الصعاب وآلام المرض، وكون الكبار لا يضحكون بما فيه الكفاية يؤثر سلباً في صحتهم النفسية والجسمية والعقلية.



وتقول البريطانية سوويد الأخصائية في مجال أنشطة الحياة الصحية: الواقع أن ثقافتنا تعلم الكبار أن من الواجب عليهم أن يكونوا جادين دائماً، ونحن نعتبر أن من يضحك لا يعمل جيداً ويكفاءة، بينما الحقيقة غير ذلك تماماً، فالضحك يحفز النشاطات الإبداعية، ويحسن العلاقات بين الموظفين، ثقافتنا تعمل على كبت الضحك عند الكبار، وبلا شك هذا شيء غير صحي، فالضحك شيء جميل وله فوائد صحية كبيرة... وفي بحث أجري في جامعة نيو إنجلاند الأمريكية، تبين أن العوامل الدفاعية في جهاز المناعة تزداد بشكل واضح في أجسام الأشخاص بعد أن يشاهدوا برنامجاً كوميدياً.

كما أعلن العلماء أن الضحك على مواقف الحياة هو أفضل طريقة لضمان حياة أطول وقلب قوى، فقد وجد باحثون في قسم الوقاية من أمراض القلب في جامعة ميريلاند في ولاية بالتيمور الأمريكية أن الأشخاص الذين يضحكون كثيراً وبصوت عالٍ، وينظرون دوماً إلى الجانب المضحك في المواقف الحياتية الصعبة هم أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب من الأشخاص الذين لا يملكون روح الفكاهة.

ويذكر البرت اليس، وهو صاحب مدرسة نفسية علاجية تعتمد على فكرة التحكم المنطقي في المشاعر، أن الآلام والمتاعب النفسية تنتج عن نظرتنا لأحداث الحياة وليس الأحداث نفسها... وقد أسس مدرسته العلاجية هذه في أواخر السبعينات، وكان يعتمد على العلاج بالضحك كوسيلة تساعد الإنسان في وضع المشاكل في إطارها الحقيقي والواقعي بغرض علاجها بسهولة، وهذه الفكرة طورها عام ١٩٩٦م طبيبان نفسيان هما روبرت هولبورن واث رنشو، وافتتحا (ورشة) علاجية خاصة أسمياها (مشروع الضحك)، ويقول بث رنشو: الضحك يغير الطريقة التي ينظر بها إلى الحياة، فالضحك يجعله متفائلاً أكثر.

وينصح بعمل تمارين شبيهة بالتمارين الجسدية لتقوية روح الفكاهة والبقاء أصحاء، مثل قراءة كتب أو مشاهد أفلام فكاهية تبعث على الضحك، وأخيراً ينصح بأن نكون أقل تشدداً وأكثر مرحاً في مواجهة الحياة.

### صحة المرأة



سمعنا النساء يتحدثن عن اهتماماتهن الصحية لزمن طويل، حتى قبل شيوع استخدام عبارة "صحة المرأة".

وقد ذكرت مها النقاش أن المرأة دائماً تعنى بصحتها وجمالها، وتبدو الطبيعة أكثر انسجاماً مع غريزة المرأة وخاصة مع تزايد الاهتمام بالأعراض الجانية، التي تسببها الأدوية الكيميائية على صحة المرأة بشكل خاص.

ويجب على المرأة الحفاظ على مستوى ثابت للطاقة الحيوية للجسم ومناعة قوية لكي تستطيع التغلب على مطالب الحياة الحديثة ولتقاوم الاجهاد. ويمكن تحقيق هذا المستوى من الصحة البدنية باتباع نظام تغذية متكامل، وممارسة رياضة مناسبة مع تناول العناصر الغذائية الطبيعية المكملة؛ من أجل حياة مليئة بالصحة والنشاط والحيوية.

ويتساءل البعض، لماذا يجب علينا تناول هذه العناصر الغذائية المكملة؟ أليست هذه العناصر موجودة في الطعام الذي نتناوله يوميًا؛ خاصة إذا كنا نتناول الأغذية الصحيحة؟ ولكن هل نتناول الكميات المطلوبة من هذه العناصر الغذائية؟

لا نستطيع التأكد من أن ما نتناوله من وجبات غذائية نباتية وصحية توفر بالفعل التغذية الكاملة، حسب النسب المطلوبة للحفاظ على صحة جيدة؛ حتى وإن كانت الوجبة معتمدة على الفواكه والخضروات والبقوليات كمصدر أساسي للتغذية؛ بسبب عوامل عديدة، منها: استنفاد المعادن الغنية من التربة والمهمة للصحة. ويتحمل الجسم جهداً إضافياً نتيجة تعرض الفواكه والخضروات التي يتناولها إلى المخصبات الكيميائية والمبيدات الحشرية التي تنزع من التربة معادنها الثمينة، وتدمر قدرة النباتات على الانتفاع بهذه المعادن؛ مما يعني أن تغذيتنا ناقصة من البداية. وبما يزيد الأمر سوءاً أن معظم المأكولات التي نتناولها، وخاصة سابقة الإعداد منها، يتم نزع ما فيها من عناصر وقيم غذائية لتحسين الطعم وخلافه؛ لذا يتحتم علينا تناول المكملات الغذائية والفيتامينات من أجل صحة أفضل.

ولكن ما أنواع العناصر الغذائية التي يجب أن تتناولها المرأة؟

للنساء احتياجاتهن الخاصة ويتأثرن بأمراض نقص كثافة العظام والمفاصل والقلق والاكتئاب وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر وانقطاع الطمث والأمراض الخبيثة، بالإضافة إلى كثير من المشاكل الأخرى التي تتعرض لها المرأة.

تختلف المرأة عن الرجل من حيث الغذاء والهرمونات؛ فمرض هشاشة

العظام (Osteoporosis) يصيب المرأة بالدرجة الأولى. ومرض هشاشة العظام هو فقدان المعادن من الهيكل العظمي وضعف العظام بما يؤدي إلى تكسرها بسهولة. وعلى الرغم من أنه لا يمكن علاج هذا المرض والقضاء عليه تماماً.. إلا أنه من السهل منع حدوثه أو تأخير تطوره. والطريقة المثلى لمنع هذا المرض هو بناء عظام قوية في المراحل العمرية المبكرة من خلال تناول وجبات غذائية غنية بالكالسيوم، وجعل التمارين الرياضية جزءاً رئيسياً من الجدول اليومي.

يعتقد كثير من الناس بأن السبب وراء الكثير من الأمراض التي تصيب الجسم قبل الضعف البدني والإرهاق وهشاشة العظام هو فقدان معدن الكالسيوم من الجسم، وعليه فإن الحل هو تناول عنصر الكالسيوم، وهو اعتقاد خاطئ. الكالسيوم مهم جدا عندما نتعامل مع مرض هشاشة العظام، ولكن لعديد من الفيتامينات مثل فيتامين "ج" (C) و"د" (D) و"هـ" (E) والبوتاسيوم (K) دوراً مهماً أيضاً في العلاج. يؤثر كثير من العناصر في تكون العظام، وتعتبر ذات أهمية أكبر من مجرد تناول غذاء غني بالكالسيوم للسيطرة على المرض. وللحفاظ على منسوب منتظم للكالسيوم في الجسم، يجب الحفاظ على معدلات متكاملة لنوع وكميات المعادن الأخرى المساعدة للمغنسيوم والفوسفور والسيلكون والزنك والمنجنيز والنحاس.

ويعتبر انقطاع الطمث جزءاً من التغيرات الطبيعية التي تحدث في حياة المرأة، وهو تغير طبيعي و ليس مرضياً. ولكن فقدان الأستروجين في هذه المرحلة يرفع من خطورة الإصابة بأمراض العظام والقلب في سنوات ما بعد انقطاع الطمث، ويخفف تناول فيتامين "هـ" (E) والأطعمة قليلة المحتوى الدهني والغنية بالخضروات من الاعراض الناتجة عن انقطاع الطمث، دون الحاجة لاستعمال هرمون الأستروجين. هنالك بعض النباتات الطبية ذات التأثير والفعالية المماثلة لهرمون الأستروجين. وأحد هذه النوعية من الأعشاب، النبات الشائع الاستخدام والمعروف باسم "البلاك كوهوش" Black Cohosh، ويصفه الكثير من الاطباء المختصين للنساء عند انقطاع الطمث.

وتعرض السمنة المفرطة المرأة لمخاطر كثيرة، منها: ارتفاع ضغط الدم وداء السكر وارتفاع معدل الكولسترول الضار في الدم.

ولمرض السكر التأثير نفسه على النساء؛ حيث يعرضهن للإصابة بأمراض القلب و الشرايين والأمراض الخبيثة مثل أورام الثدي وغيرها، وهذه مشكلة كبيرة؛ وخاصة عند تقدم العمر.. إلا أنه يمكن تداركه بالتغذية الصحية السليمة.

ولاشك أن المعرفة ببعض المعلومات المتعلقة بصحة المرأة تلعب دوراً مهماً في الارتقاء بها والمحافظة عليها؛ ولذلك يجب على المختصين تقديم الدعم المستمر للبحوث والدراسات، ورفع مستوى الوعي الصحي لدى المرأة والمجتمع لتهتم المرأة أكثر بصحتها. ومن هذه المعلومات ما يلي:

- الإمتناع عن التدخين فهو مؤذي جداً، ويزيد من احتمالات الإصابة بأمراض عدة، منها: أمراض القلب والعظام. يؤثر التدخين سلباً على كثافة العظام، وامتصاص الكالسيوم في الدم، ويقلل من إنتاج الأستروجين؛ نتيجة لتأثير النيكوتين الضار على زيادة تحلل هذا الهرمون.
- الامتناع عن تناول الكحول والكافيين والمشروبات الغازية المليئة بالفوسفات لأن تلك المواد تقلل نسبة الكالسيوم وتزيد من كميته في الادرار.
- التخفيف من الإجهاد اليومي؛ فالإجهاد يلعب دوراً كبيراً في تطور أمراض القلب.
- تناول الأغذية الغنية بفيتامين "أى" (Vitamine E)، الذي يساعد على تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب بنسبة ملحوظة حسب الدراسات الجديدة.
- تناول وجبات غذائية قليلة الدهون، مع الابتعاد عن الدهون المشبعة.
- تناول كميات كافية من البقوليات والفواكه والخضروات، مثل: السبانخ، وغيرها من الخضروات الورقية.
- الحفاظ على مستوى طبيعي لضغط الدم والكوليسترول، ومتابعة إجراء التحاليل اللازمة بشكل دوري.

• الرياضة المستمرة حيث يحافظ على صحة القلب والعظام، وعليه.. فإن المرضى رهن الفراش يفقدون كثيراً من المعادن.

### من أين يأتى التدهور فى الصحة ؟

يمرض جسم الإنسان مع الدخول فى مظلة التقدم العلمى ، مستبدلاً الممارسات وأساليب الحياة الطبيعية بأخرى اصطناعية ، والتي يرجع وجود بعضها إلى عوامل تجارية لا تمت للطبيعة أو لاحتياجات الإنسان بأي صلة.

ولا يمكن مقارنة الأساليب والأغذية الطبيعية من ناحية تكوينها الطبيعي ، الذي وضعه الخالق وخصه ليتلاءم مع طبيعة الإنسان مع البديل الاصطناعي مهما بلغ من تقدم وتطور ، وكما اخترع علماء التغذية في الغرب طعاماً للبقر مبنياً على العلم وأصول التغذية أدى في النهاية إلى جنون البقر وانفلونزا الطيور ، فالإنسان يعيش نفس المأساة نفسها ، ظناً منه أنه يعيش نشوة استخدام التكنولوجيا في الوقت الذي يبحث فيه عن العلاج .

يبعد الإنسان عن بيئته الطبيعية ، عندما يعيش في أجواء التلوث ، ويتنفس دخان عوادم السيارات ودخان المصانع والسجائر ، وهنا علينا توقع عديد من الأمراض الناتجة عن افتقار الجسم إلى الأوكسجين.

باستبدالنا الفاكهة الطازجة بملويات صناعية ، نفقد أهم الأغذية التي تصون أجهزة المناعة الغنية بعناصر الحياة الحية ، وباستبدالنا الطعام الطازج النقي بأخر معلب ومصنع نفقد أهم المعادن وعناصر الحياة التي تصون أجسامنا.

وهناك كثير من الانحرافات التي تسبب المرض.. فهل يسأل الفرد نفسه !

- ١ - هل يخصص وقتاً للاهتمام بصحته ؟
- ٢ - وهل يخصص ميزانية للارتفاع بصحته ؟
- ٣ - وكيف يوظف الوقت أو المال للاهتمام بالصحة ؟
- ٤ - من يهتم بتطوير حياته ومستوى صحته ؟ والتي تحولت في نظر كثير إلى تحريك الأدوات والإلكترونيات المتطورة.

كان من الأفضل أن يخصص وقتاً للتعلم والقراءة عن الصحة ، أو للتمتع

بالطبيعة، أو ممارسة الرياضة البدنية، كما كان من الأفضل تخصيص ميزانية للكشف الدوري والتأكد من السلامة الصحية للجسم، بدلاً من تخصيص المال والوقت وهدره وضياعه في أروقة المستشفيات.

وفي هذا العصر أصبح أبناء الجيل الجديد موجّهين نحو تيار الحياة التكنولوجية، ويجهل أبناء الجيل الجديد التاريخ فهم لا يعلمون كيف أكل وصمد أجدادهم وعاشوا طويلاً دون طبيب، ودون مسكنات كالتي تستعمل يومياً في العالم المتحضر، ودون المعقمات والمنظفات المتطورة.

نادراً ما نرى أطفالاً يتمتعون بالوجه النضر والحدود الحمراء، بل على العكس غالبيتهم مصابون بالربو والالتهابات المزمنة، فالأطفال الصغار والكبار هم أكثر الضحايا لأنظمة الطعام الصناعية؛ إذ أنهم يتأسسون على أكل الشيسى والمشروبات الغازية منذ نعومة أظفارهم. ولم يهتموا بالطعام الحقيقي كالفاكهة والخضار والحبوب والألبان وغيرها. وبذلك يكونوا أكثر تعرضاً للأمراض في عصرنا اليوم.

### وهنا تطرح بعض التساؤلات

- كم نسبة البدانة (السمنة) في جيل الأجداد مقارنة بالأحفاد؟
- كم نسبة الأسنان المسوسة في جيل الأجداد مقارنة بالأحفاد؟
- كم مصابون بهشاشة العظام وارتفاع معدل الكوليسترول؟



## التعب العضلي النفسي

## ما التعب؟

التعب رد فعل جسماني سليم وطبيعي لحاجة الجسم إلى الراحة والهدوء. وقد يكون إنذاراً خطراً ومؤشراً لبداية حالة مرضية.. الحالة الأولى يعرفها الطب (بالتعب الجيد) والحالة الثانية (التعب السيئ) فما ماهية كل منها؟

كل عمل ونشاط إنساني يحتاج إلى تشغيل عضلات الجسم وتحريكها وفق نوع العمل وقوة النشاط والاستعداد البدني للشخص نفسه، والمجهود الجسمي يحتاج كي يستطيع الإنسان القيام به إلى قوة. هذه القوة يوفرها استغلال أوكسجين الجسم وفق حدة العمل، ووفق المجهود العضلي الذي يبذل من أجل ذلك. فإذا ما تخطى هذا العمل درجة معينة (وهذه تختلف من شخص إلى آخر حسب جسم كل إنسان) يبدأ التعب بالظهور. وللعمل الفكري تأثيره المباشر على العضلات، وهذا النوع من التعب أطلق عليه الأطباء (التعب الجيد)؛ لأنه يأتي كدعوة من الجسم إلى الراحة والاسترخاء بعد العمل المضني لإعادة تكوين قواه.

أما عند القيام بعمل لا يتوافق والقدرات الجسمية للفرد، فإنه يستنزف كل إمكانياته العضلية وأحياناً يحاول تجاوزها، فيصاب بإرهاق مستمر وتعب دائم ويطلق عليه (التعب السيئ)، وهو ليس سوى الإرهاق الجسماني الذي يتولد إما عن سبب مادي بحت أو عن نشاط فكري مكثف أو راحة طويلة أحياناً؛ فيتطور هذا الإرهاق ليصل إلى درجة عالية، يأخذ فيها مظهرًا مرضيًا حادًا يستوجب تدخل الطبيب. وللإرهاق مظاهر كثيرة، منها: الحاجة للنوم لفترات طويلة والتشتت الفكري والألم الجسماني عند الاستيقاظ من النوم. وإذا كان التعب الجيد يعكس تشنجات جسمانية.. فإن التعب السيئ يقلب حالة الفرد النفسية ويوتر أعصابه ويثير طباعه، ويصبح في حالة عصبية دقيقة يصعب معها حصر الآلام في نقطة معينة، ويصبح كل شيء مؤلمًا ومثيرًا، وقد يكون الإرهاق ظاهرة تسبق بعض الأمراض وتلعب دور المنذر لقدمها.

## الأمراض التي ينفربها الإرهاق

قد يأتي الإرهاق قبل الإنفلونزا التهاب الرئتين الصداع والأرق وتقلص والتهابات فى بعض العضلات التي تكون إجمالاً مصدر إرهاق شديد، وبوجه عام ما من مرض إلا وسبقه أو يرافقه تعب شديد وإرهاق كبير.

## ما العمل لحصر أسباب الإرهاق؟

أول ما يجب اللجوء إليه عند الإحساس بإرهاق تام، هو القيام بالتحاليل الطبية العامة، وذلك بغية التأكد أن نسب الكالسيوم والبوتاسيوم والسكر هي درجة طبيعية؛ إذ كل نقص فيها يسبب إرهاقاً شديداً، وفي حال سلبية هذه التحاليل يجب البحث عن الدوافع المرضية الفعلية.

## الوقاية من التعب وعلاجه

- ١ - من الأفضل تناول وجبة الصباح والتركيز فيها على المواد الغذائية المقوية للجسم كالبيض، والأجبان والزبدة.
- ٢ - تجنب ابتلاع المليينات لأنها تدني نسبة الفيتامينات (أ) و(د)، والمغنسيوم والأحماض الأمينية من الجسم؛ مما يسبب التعب والإرهاق.
- ٣ - من الأفضل اختيار الغذاء المحتوي على بروتين بكثرة، مع قليل من الدهون والسكريات.
- ٤ - تجنب كثرة استخدام الكحول والقهوة.
- ٥ - المحافظة على نشاط الجسم بالرياضة والمشي؛ لأنهما يساعدان على تنقية الصدر وتعبئة الجسم بالهواء النقي.
- ٦ - عدم إرهاق الجسم فوق طاقته العملية.
- ٧ - من الأفضل التحكم بالعمل اليومي بدل تحكمه بنا.

## الجسم السليم في النوم السليم

النوم نعمة إلهية لم يُعرف بعد قدرها، ولم تكتشف بعد أسرارها كاملة، إلا أن الأبحاث في السنوات الماضية بدأت تركز على بعض الثوابت العلمية المتعلقة بالنوم.

في البلاد المتقدمة يقل متوسط ساعات النوم يومًا بعد يوم؛ فهي ٧,٥ ساعات يوميًا مقارنة بـ ٩ ساعات في عام ١٩١٠، وهذا في الواقع يقلق العلماء الذين ينادون بأن على البشرية أن تعرف قيمة النوم أكثر من ذي قبل .

ولقد أظهر استقصاء تم في مارس ١٩٩٥ أن ١٢٪ يجدون صعوبة في النوم يوميًا، وأن نصف البالغين الأمريكيين عندهم قلق في النوم ليلة واحدة على الأقل أسبوعيًا، بل إن ٢٧٪ يتناولون عقاقير مساعدة للنوم، و٣٧٪ شعروا بأن عدم صحة نومهم يؤثر على نشاطهم اليومي.

ويتحكم في النوم حزمة من الأعصاب، تغوص عميقًا في الدماغ Circadian Timing System، وهي تنظم إفراز مادة كيميائية باعثة للنوم تسمى الملاتونين Melatonin (هرمون النوم)، وهو الذي يضبط وقت النوم ووقت الاستيقاظ لكل منا، ولقد أجمع علماء سويسريون أن عند كل فرد ساعة حيوية Biological Clock إذا استيقظ الإنسان قبلها لم يكن نومه متكاملًا .

والجسم - وخاصة الدماغ - يعمل في فترات النوم على تصنيع جزيئات الطاقة المسماة Adenosine Triphosphate؛ حتى يقوم الجسم بتحريك جميع أنشطته من أول تحريك العضلات إلى الذاكرة

## دورة النوم

تمر دورة النوم بمرحلتين أساسيتين:

### المرحلة الأولى:

تسمى بحركة العين البطيئة (Non Rapid Eye Movement) وهي تنقسم إلى ثلاثة أطوار: الطور الأول يسمى النوم الانتقالي Transitional، والثاني هو النوم الخفيف Light sleep، وفي هذين الطورين يسترخي الجسم تمامًا وتغلق حواس الجسم، ويكون نشاط الدماغ بطيئًا ومنتظمًا، ثم الطور الثالث وفيه يغوص المرء في نوم أكثر راحة، وهي أكثر المراحل فائدة للنائم؛ حيث تفرز الهرمونات وتبنى الخلايا البالية وتجدد خلايا الدم الحمراء (delta sleep)

## المرحلة الثانية:

بعد ٧٠ إلى ٩٠ دقيقة من النوم، تأتي مرحلة حركة العين السريعة (Rapid Eye Mov.) حيث تزيد ضربات القلب، وترتفع الأصابع وتزيد سرعة تنفس النائم ونشاط دماغه. وفي خلال هذه المرحلة تجول العين للأمام والخلف تحت جفن العين، ويفرز الدماغ مواد كيميائية في مراكز الشعور وتخزن أحداث اليوم؛ ولذلك تكون الأحلام في هذه المرحلة.

إما دون نوم كافٍ، تضطرب مرحلتا delta و rem فيكون المزاج معكراً ويشعر الشخص بضغط عصبي واكتئاب، كما تضطرب الذاكرة والحكم على الأشياء وربما يكون أداء الطالب سيئاً في الامتحانات خاصة الحسائية، كما أثبت ذلك العلماء من جامعة شيكاغو وجامعة مستشفى برادلي بالولايات المتحدة.

## الجسم السليم في النوم السليم.. لماذا؟

في جامعة شيكاغو أثبت أن الأرق المزمّن يقلل قدرة البالغين على تأدية الوظائف الحيوية الأساسية، مثل:

يؤثر الأرق على نظام إفراز الهرمونات، فقد تركوا المتطوعين ليناموا ثماني ساعات عدة أيام ثم ٤ ساعات عدة أيام آخر، وأدى ذلك إلى قلة تحمل الجلوكوز في الدم واضطرابات في وظائف الغدد الصماء، التي تؤدي إلى أعراض مشابهة لأمراض الشيخوخة أو المراحل الأولى لمرض السكر؛ فلقد قلت قدرة هؤلاء على إفراز الأنسولين بنسبة ٣٠٪ وأخذوا ٤٠٪ وقتاً أطول لتنظيم معدل السكر في الدم بعد وجبة دسمة من النشويات.

كما لوحظ عليهم حالات توتر وتعكر مزاجي، وهذه علامة أخرى من علامات الشيخوخة، وهذا يوضح ما يقوله العلماء عن أن الأرق له علاقة بأعراض تقدم السن، مثل: السكر واضطرابات ضغط الدم التي تؤدي إلى الأزمات القلبية.

كما يؤثر الأرق على هرمونات بناء العضلات وهرمون النمو ويقلل الأجسام المناعية للجسم، بل إن الناس الذين يأخذون وقتاً أطول في النوم عندهم نقص في الخلايا القاتلة، وهي العنصر المهم في الجهاز المناعي الخاص بقتل الفيروسات والخلايا السرطانية.

## هشاشة العظام

## ما هشاشة العظام؟

هشاشة العظام هي أحد أمراض العظام، وهو تعبير يطلق على نقص غير طبيعي، واضح في كثافة العظام (كمية العظام العضوية وغير العضوية) وتغير نوعيته مع تقدم العمر.

فالعظام في الحالة الطبيعية تشبه قطعة الإسفنج المليئة بالمسامات الصغيرة. وفي حالة الإصابة بهشاشة العظام يقل عدد المسامات وتوسع فجوتها، وتصبح العظام أكثر هشاشة وتفقد صلابتها، وبالتالي فإنها يمكن أن تتكسر بمنتهى السهولة. والعظام الأكثر عرضة للكسر في المرضى المصابين بهشاشة العظام، هي: الفخذ، والساعد والعمود الفقري

إن مرض هشاشة العظام من الأمراض الصامتة، والتي قد تنشأ دون ألم وأول أعراضه هو حدوث الكسور وحوالي ٢٥ في المائة من النساء فوق سن الخمسين مصابات بالفعل بهشاشة العظام؛ لذلك فإنه من الضروري جداً أن نبني عظاماً قوية في شبابنا، ونحافظ عليها مع تقدم العمر. ويجب على الفرد أن يعرف ما إذا كان مصاباً بهشاشة العظام؛ حتى يمكنه اتخاذ الخطوات التي قد تمنع حدوث هذا المرض أو على الأقل إيقاف تقدمه.

## العوامل المسببة لحدوث هشاشة العظام:

- تقدم العمر.
- عدم ممارسة الرياضة.
- انقطاع الطمث (الدورة الشهرية) في سن مبكرة قبل الخامسة والأربعين.
- الحمل أكثر من ٣ مرات على التوالي.
- النحافة أو البنية الرقيقة.
- وجود تاريخ لمرض ترقق العظم في العائلة.

- قلة تناول الكالسيوم (أقل من جرام واحد يومياً).
- تناول المشروبات الكحولية والقهوة بكميات كبيرة.
- انعدام أو قلة التعرض لأشعة الشمس.
- زيادة نشاط الغدة الدرقية وجارات الدرقية.
- تناول مركبات الكورتيزون (الأدوية الستيرويدية).

### نقص الكالسيوم في الطعام

إن الكالسيوم مهم جداً للجسم للحفاظ على العظام قوية وصحيحة؛ فإذا كنت لا تتناول قدرًا كافيًا من الكالسيوم في الطعام، من خلال منتجات الألبان والخضراوات الطازجة، فإنك تكون أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام. إن كمية الكالسيوم التي تحتاجها أجسامنا تختلف مع تقدمنا في العمر، ويوصى بالإكثار من تناول الكالسيوم في الأطفال والمراهقين والنساء المرضعات والنساء بعد سن اليأس.

### إصابة الأقارب بهشاشة العظام

على الرغم من أن هشاشة العظام ليست مرضاً وراثياً، فإذا كانت والدتك أو شقيقتك أو جدتك تعاني من هشاشة العظام، فإنك أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض أيضاً، وعند ذلك تكون مخاطرة تعرضك لكسر في الفخذ، تبلغ ضعف مخاطرة رجل أو امرأة لم يصب أحد من أقاربه بكسر في الفخذ.

### العلاج طويل الأمد بالأدوية الستيرويدية

إن الأدوية الستيرويدية steroids تكون عادة أساسية وأحياناً منقذة للحياة في علاج بعض الأمراض مثل الربو والالتهاب المفصلي الروماتويدي. ولكن للأسف فإن الأدوية الستيرويدية قد تكون لها آثار ضارة على الهيكل العظمي؛ فهي تجعل العظام ترق خاصة عند تناولها لفترات طويلة.

## هرمونات الأنوثة

لعله من العجيب أن هرمونات الأنوثة التي تقوم بتنظيم الدورة الشهرية لها أهمية كبيرة بالنسبة للعظام، والهرمون الأهم من بين هذه الهرمونات يسمى الأستروجين حيث يتم إنتاجه في المبايض، وهو يساعد على تنظيم إنتاج البويضات أثناء سنوات الخصوبة. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الإستروجين يعتبر عامل مخاطرة أساسياً لحدوث هشاشة العظام. وعند سن اليأس. وبعد ذلك، يبدأ إنتاج الإستروجين في التوقف تدريجياً. ونظرا لغياب المادة التي كانت توفر الحماية الهيكل العظمي، فإن المادة العظمية تفقد بأسرع من ذي قبل. ولهذا السبب فإن النساء بعد سن اليأس أكثر عرضة لحدوث هشاشة العظام من النساء، اللواتي لا زالت تحدث لديهن الدورة الشهرية.

## كيف يتم تشخيص هشاشة العظام؟

لقد سبق وأكدنا أهمية الاكتشاف المبكر للإصابة بهشاشة العظام أو زيادة مخاطر التعرض لهذا المرض. فمرض هشاشة العظام عادة لا يسبب ألماً في مراحلها المبكرة، وبالتالي فإن عديدًا منا لا يعرفون أنهم مصابون به حتى تنكسر إحدى عظامهم. إن التشخيص الدقيق لهذا المرض يتطلب اختباراً يقيس كثافة العظام، والاختبار الأكثر صدقاً والأكثر شيوعاً لهذا الغرض يسمى مقياس كثافة العظام "bonedensitometry"، وهو عبارة عن نوع خاص من الأشعة السينية لقياس كثافة العظام. وهي عملية خالية من الألم تماماً وتتطلب منك الاستلقاء على ظهرك على سطح يشبه سرير الأشعة السينية لمدة خمس إلى عشر دقائق؛ حتى يتسنى للآلة أن تقوم بالتصوير المسحي للجسم. وهو اختبار مأمون لأنه يستخدم كمية ضئيلة جداً من الأشعة السينية تبلغ  $1.2 \text{ Rem m}$ ، بينما مسموح للإنسان أن يتعرض سنوياً إلى  $500 \text{ Rem m}$ ، وهذا الاختبار لا يحتاج إلى تحضير.

## كيفية الوقاية وتجنب هشاشة العظام

## أولاً: أداء التمرينات الرياضية بانتظام

إذا كان التدريب الرياضى لا يعيد الكتل العظمية المفقودة، إلا أنه قد يبطئ

فقدتها. والتدريب بانتظام يفيد العظام والعضلات ومختلف أجهزة الجسم وبالتالي الصحة العامة، وهو يساعد أيضاً على تحسين توازن وتناسق الحركة؛ مما يقلل من إمكانية التعرض للسقوط. وهذا الأمر مهم بصفة خاصة، إذا كانت هناك معاناة بالفعل من هشاشة العظام؛ لأنه يقلل من مخاطر التعرض للسقوط والإصابة بكسر في إحدى العظام.

إن الفرد لا يحتاج للتمرين العنيف للحصول على فائدة؛ فالأهم من ذلك هو أن تزاو التمرين بانتظام.. فإن ممارسة رياضة المشي يومياً أفضل بكثير من ممارسة لعبة أو رياضة نشيطة مرة واحدة في الأسبوع.

وإذا كنت مصاباً بهشاشة العظام، تجنب التمرين الذي يتضمن الحركات العنيفة المفاجئة، والتي قد تعرض القرد للسقوط فجأة، وتجنب كذلك الإجهاد الشديد لجزء من الجسم (مثل تمرين الجلوس والوقوف).

#### ثانياً: الطعام الذي تتناوله

من إحدى الطرق المهمة جداً لتقليل مخاطر الإصابة بهشاشة العظام، هو التأكد من أن العظام قوية من البداية، ويأتي ذلك من خلال الاهتمام بما تتناوله من غذاء لضمان تكوين عظام سليمة وقوية، وأهمها ما يلي:

#### الكالسيوم:

إن نقص الكالسيوم معناه حرمان العظام من المعدن الأساسي، الذي تحتاجه لتظل قوية؛ فالفرد يحتاج لكميات مختلفة من الكالسيوم على مدى حياته.

#### فيتامين (د):

إذا كنت متقدماً في السن، فإن فيتامين (د) يكون أيضاً في منتهى الأهمية. ومعظم فيتامين (د) يأتي من الشمس؛ فإذا كنت لا تتعرض كثيراً لضوء الشمس الطبيعي، فإنك لا تحصل على القدر الكافي من فيتامين (د)، وهنا لابد من استشارة الطبيب بشأن الإضافات الفيتامينية في الطعام. ومن المعروف أن المصادر الطبيعية لفيتامين (د) توجد في السردين، وسمك موسى، والسالمون، والتونة، والحليب وسائر منتجات الألبان.

ما الذي يمكنك أن تفعله إذا كنت تعاني بالفعل من هشاشة العظام؟

إذا كنت قد تم تشخيصك بالفعل بأنك مصاب بهشاشة العظام، فهناك عدة أنواع من العلاج، تساعد على منع تدهور المرض، تقوية العظام أهمها: تغيرات في نمط الحياة :

إذا كنت قد عرفت أنك مصاب بهشاشة العظام، فمن الضروري جداً أن تتخذ بعض الإجراءات التي تقلل مخاطر تعرضك للسقوط؛ لأن عظامك تكون أكثر عرضة للكسر عن المعتاد. والسبب الأكثر شيوعاً لكسر العظام في الأشخاص المصابين بهشاشة العظام هو السقوط البسيط؛ فمن الضروري أن تقاوم بكل ما بوسعك فرصة تعرضك للسقوط.

### التوترات النفسية والتأثير على الصحة

تعتبر الصحة العامة هي علم صحة الإنسان ووسائل وطرق الحفاظ عليها وتقويتها، والعمل على الحد من العوامل التي تؤثر على صحة الأفراد بصورة سلبية، ولا يوجد مجال واحد من الأنشطة لا يخضع لتنظيم الصحة؛ لذا يجب أن نتجه لتحسين مستوى صحة الفرد من خلال التوعية السليمة بمبادئ الصحة؛ التي نسعى لتحقيقها من أجل رقى الفرد صحياً؛ فالصحة هي عنوان يقع على عاتقنا فيجب أن نكون في حالة جيدة؛ لأن الصحة تاج على رؤوسنا جميعاً والفشل في الوصول إليها ينعكس علينا في كافة أوجه الحياة العصرية؛ لذا يجب أن نعي جيداً قيمة الصحة والحفاظ عليها.

وقد عُرِّفت الصحة العالمية الصحة العامة على أنها حالة من السلامة والكفاية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية الكاملة، وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز، ونستطيع أن نقول إن الصحة من ناحية درجتها تعرف على أنها مدرج قياس أحد طرفي الصحة المثالية، والطرف الآخر هو انعدام الصحة (الموت) وبين الطرفين درجات متفاوتة من الصحة، وتعد التوترات النفسية إحدى أهم العوامل التي تؤثر على الصحة، وهي:

## أولاً: الضغط النفسي ومدى تأثيره على الناحية الصحية:

الضغط النفسي له تأثيرات كثيرة، اختلف العلماء فيها، فنجد أن مفهوم الضغط يشير إلى الصراع ذى المطالب التي تفوق قدرة الشخص على تحملها ومواجهتها بصورة مستمرة، منها البدنية والمادية والمعنوية والنفسية.

ويوجد اتفاق بين الباحثين على نواتج الضغط والأعراض والمؤثرات، التي يستدل فيها على أن الفرد واقع تحت ضغط ما، والإرهاك والإحباط والقلق والتوتر واضطراب السلوك وضعف المقاومة والإصابة بالأمراض الجسمية والعقلية والنفسية واختلاف الوظائف البيولوجية، وإفرازات الغدد والجهاز العصبي، واستمرار الاستشارة التي تغير الاتزان الداخلي وتغيرات المزاج.. كلها من أعراض الوقوع تحت طائلة الضغط؛ لذا تأتي أهمية دراسة الضغوط النفسية في فهم السلوك الإنساني والصحة والمرض عند الفرد وكيفية التوافق مع ذاته وتكيفه مع البيئة المحيطة به.

إن الضغط النفسي والقلق لهما تأثير ضار على سعة الذاكرة والانتفاع بها، وفي حالة القلق العالي تستخدم الذاكرة بندرة. كما أن الحوادث المؤلمة وغير السارة والخطيرة تحدث ضغوطاً نفسية تؤدي إلى تغير الحياة، وتتطلب إعادة التوافق الثابت، فالضغوط إذا زادت تؤثر على كافة النواحي العضلية والمعرفية والانفعالية التي تنعكس على الصحة العامة للفرد.

"وبهذا تأتي الإجابة عن علاقة الضغوط بالصحة العامة للفرد ومدى تأثيرها"، ويحدث للفرد نتيجة الضغط بعض الأمراض المتعلقة بالصحة من قلق وتوتر وإحباط وانفعالات.

## ثانياً: الانفعال والتعب ومدى تأثيرها على الناحية الصحية:

الانفعال علامة لفشل في حل المشكلة الملحة، وتخفيف التوافق اللازم للكائن الحي والشعور التعب بالمثل بعد فشل المحاولة، والميل للتوقف بعد بذل جهد. ويشير الانفعال الحاد إلى ثورة داخلية تعوق عمل المراكز العصبية. وبعبارة أخرى هو اضطراب في الوظائف الفسيولوجية، يمثل عائقاً يعترض تكيف الفرد، أما التعب فيعني نقصاً في الأداء يرجع إلى تغييرات عضلية ناتجة عن تخاذل الجهود العصبية؛

نتيجة ممارسة عمل روتيني متكرر، وقد يكون تخاذلاً في طاقة الكائن الحي؛ نتيجة نقص المكونات العضوية الرئيسية مثل الجليكوجين أو الأوكسجين؛ فكل من الانفعال والتعب يؤديان إلى تغيرات وقتية في الأداء، تزول بزوال مثيراتها وأسبابها؛ فالانفعال إشارة خطر وعلامة اختلال التوازن، وكذلك التعب؛ فالإنسان يميل إلى النوم عندما يشعر أن قدرته على مواصلة العمل تتناقص، وأن مجهوده العضلي في تخاذل فيلجأ إلى النوم؛ حتى لا يتعب رغماً عنه، وحتى يوفر الطاقة الباقية اللازمة للعمليات الحيوية، وإلا أصيب بانهيار عصبي، وبأضرار فادحة قد يكون من العسير علاجها.

### الصحة من أجل ذاكرة أفضل

التذكر عملية عقلية معقدة تعكس سلامة الإنسان الصحية والنفسية، وقد قامت الطبيبة سيليفيا هيلين كادرسو، أستاذ علم النفس بجامعة كامبانس بالبرازيل، بتقديم هذه النصائح لكل من يرغب في الحفاظ على ذاكرته.

١- لا تنفعل فالانفعال والعصبية كالغضب مثلاً يؤثران على عملية تخزين المعلومات.  
٢- مارس التخيل فالخيال يساعد على تدعيم دورة الذاكرة.

٣- اهتم بالفيتامينات، فبعض الفيتامينات أساسي في أداء الذاكرة مثل حمض الفوليك وب١٢، ويكثر وجودهما في الخبز والحبوب والخضروات والفاكهة.

٤- أكثر من تناول الماء.. لأنه يساعد على تدعيم وظائف الذاكرة خاصة لدي كبار السن، فالجفاف أو نقص الماء يؤدي لحدوث اضطراب شديد في أداء الذاكرة.

٥- احصل على كفايتك من النوم فالأرق ونقص ساعات النوم يعني أن المخ لا يحصل على كفايته من الراحة، كما أن المخ يقوم باسترجاع الذكريات وتخزينها خلال ساعات النوم، أما في وقت اليقظة فيكون المخ مشغولاً بمراقبة الحواس كما يؤدي نقص النوم إلى شعور مستمر بالإرهاق، يؤثر سلباً على القدرة على التركيز وبالتالي على التذكر.

٦- تجنب بعض الأدوية مثل المهدئات ومنشطات العضلات، وبعض أنواع الأدوية الخافضة للضغط ومضادات الاكتئاب.

- ٧- تجنب التدخين لأنه يخفض مستوى الأوكسجين الذي يحمله الدم إلى المخ.
- ٨- تجنب الكافين الموجود بالقهوة والشاي؛ فرغم فوائده في دعم التركيز إلا أنه يتدخل في كفاءة أداء وظيفة الذاكرة ويقلل منها.

### الصحة والتدخين

تعتبر عادة التدخين من الأشياء القليلة الأكثر تأثيراً على الصحة، فتوجيه التدخين يكون مباشراً نحو تدمير الصحة وزيادة فرص الإصابة بالأمراض المختلفة، فالعلاقة بين الصحة والتدخين علاقة عكسية، ولذا يجب على الفرد أن يقلع عن التدخين من أجل حماية صحته، والمحافظة على مظهره الأنيق، وأن يكون قدوة.

قد تكون لدى البعض رغبة في عدم الاستمرار في هذه العادة السيئة، ولكن الخوف - مثلاً - من الزيادة في الوزن هي المشكلة الحقيقية التي تؤرقك أليس كذلك؟! ولكنى أعتقد أن زيادة الوزن أمر غير محتم، بالإضافة إلى أن حدوثه فهو أهون بكثير من الأضرار التي تسببها السجائر ودخانها للشخص المدخن وغير المدخن. ترى ما العلاقة بين التدخين ومقاومة زيادى الوزن؟

### هناك ثلاثة أسباب وراء هذه العلاقة هي:

- ١- أن مادة النيكوتين التي توجد بالسجائر تساعد الإنسان على فقد وزنه، فعند ترك السجارة يختفي تأثير النيكوتين.
- ٢- عند ترك الإنسان التدخين يتم احتجاز الماء في الجسم؛ مما يؤدي إلى زيادة وزنه.
- ٣- يلجأ الجسم إلى استخدام مزيد من السرعات الحرارية؛ نتيجة التوقف عن التدخين، وبالتالي يحتاج الإنسان إلى أكل المزيد من الطعام، ويرتب عليه زيادة السرعات الحرارية، وبالتالي زيادة وزن الإنسان.

### مساوئ التدخين

- ١- زيادة معدل ضربات القلب.
- ٢- تعرض الجسم لحوالي ٤٠٠٠ مادة كيميائية في السجارة الواحدة، ٤٠ مادة منها تسبب مرض السرطان؛ خاصة سرطان الرئة.

- ٣- التعرض للإصابة بأزمات القلب وأمراضها، والجلطات، والتهاب الشعب الهوائية المزمن، وأمراض أخرى متعلقة بالرئة.
- ٤- مشاكل التدخين السلبي بالنسبة لغير المدخنين.

### كيف يمكن التغلب على عادة التدخين؟

- ١- تجنب الأصدقاء المدخنين، والأماكن التي يتم فيها التدخين.
- ٢- ممارسة الرياضة والمشي كثيرًا.
- ٣- الذهاب إلى الأماكن التي لا يسمح فيها بالتدخين ومنها السينما
- ٤- طلب المساندة والتشجيع من الأصدقاء غير المدخنين.
- ٥- تجنب التعرض للمواقف التي تتعرض فيها للضغط والتوتر، وعليك بتأجيل فكرة الإقلاع عن التدخين، إذا كانت لديك مشاكل ما حتى يتم التغلب عليها.
- ٦- لا تضع نفسك في وضع الاختبار، وعليك بالتخلص نهائيًا ومرة واحدة من التدخين والسجائر.
- ٧- أكل المزيد من الخضراوات والفاكهة، وشرب الكثير من الماء والعصائر.
- ٨- استشارة الطبيب إذا تطلب الأمر؛ حتى يعوض الجسم جرعة النيكوتين التي اعتاد الجسم تناولها.
- ٩- الابتعاد عن بعض العادات التي كنت تمارسها أثناء تدخينك للسجائر مثل قراءة الجرائد؛ حتى يتم التخلص من هذه العادة.
- ١٠- عدم الانزعاج بالزيادة في الوزن؛ لأن ذلك شيء طبيعي، ويمكن التخلص منه مع الالتزام بنظام غذائي ملائم.

وعند الإقلاع عن التدخين، نجد أن الجسم يتخلص من آثار آخر سيجارة قام بتناولها بعد ١٢ ساعة، ويبدأ القلب والرئة في استعادة حالتها الطبيعية، مع عودة سهولة التنفس واختفاء السعال التي تصاحب المدخنين، كما أنها تقلل من مخاطر الموت بالأمراض المتصلة بهذه العادة السيئة، والشئ الأهم هو المساهمة الفعالة في تنقية الهواء من حولنا.