

الفصل الثالث

● الوقاية خير من العلاج

- الألم رسول الشفاء.. لغة الأى آى
- المشى دواء ساحر
- صحتك فى صعود السلالم
- خليك بارد.. العلاج السحرى لمرضى القلب
- الدراجة.. سر الحيوية والنشاط

الألم رسول للشفاء.. لغة الآى آى !

هو الألم مهما اختلفت أسبابه ومصادره وينتقل الإحساس به الألم عن طريق الإشارات العصبية التى تتباين سرعتها فى نقل الألم الحاد السريع خلال واحد على عشرة من الثانية وخلال ثانية واحدة فى حالة الألم البطيء، ولذلك فإن مقولة «تعایش مع الألم» مرفوضة تماما لأن علاج الألم أصبح تخصصا فى الطب قائما بذاته، وأصبح تخفيف الألم والسيطرة عليه هو غاية عظيمة وإنسانية بالدرجة الأولى، والسطور التالية كلها أمنيات بحياة خالية من الآلام.

ومع الحياة الحديثة التى نعيشها الآن زادت الآلام كثيرا وأصبح الصغير يعانى منها قبل الكبير، وعلى رغم أن الألم هو إحساس بالمعاناة وهذا شىء قاس وصعب، إلا أن الإحساس بالألم فى كل الأحوال هو فى حد ذاته رحمة من الله سبحانه وتعالى لأنه يعتبر بمثابة تحذير ينبه الإنسان إلى الابتعاد عن مصدر الخطر ثم المسارعة بالعلاج.

فالألم هو رد فعل سريع للحماية من الخطر كملامسة الأسطح الساخنة أو المدببة، مما يجعل لشخص يجذب يده بسرعة من مكان الخطر، وكثيرا ما يكون للألم دور مهم وحيوى فى العلاج.

الألم إحساس شخصي يختلف من إنسان إلى آخر طبقا لعوامل كثيرة تختلف باختلاف السن والنوع والجنس، وكذلك الاستعداد النفسى للشخص لاستقبال الألم والتفعل معه، ويدرك الإنسان الألم ويتفاعل معه فى كل مراحل عمره، وكلما قلت قدرة الإنسان على التعبير عن الألم زاد تأثير الألم فى الشخص وأجهزته، وينطبق ذلك على الأطفال حيث يكون تأثير الألم شديدا فى صحة الطفل الجسدية والنفسية إذا أسىء تقدير الألم أو علاجه فى الأطفال.

ويعتبر «الألم الحاد» أحد العلامات المهمة التى تشير إلى وجود مرض أو إصابة للأنسجة أو الأعصاب، ولقد اختص الله الألم بصفات عدة عندما تجتمع مجموعة منها فى حالة ما، فإنها تشير إلى مرض معين فى الجسم، مما يعد الأداة الأولى فى تشخيص الحالات الحادة خاصة فى أعضاء الجهاز الهضمى والتى لم تكن ترى على سطح الجسم، وقبل تطور أجهزة التشخيص واكتشاف الموجات فوق الصوتية والمناظير والسونار والأشعة التشخيصية والمقطعية بالكمبيوتر، وقبل استخدام أشعة الرنين المغناطيسى فى التشخيص، ومع التطور الكبير الذى طرأ على نوعية التحاليل المعملية، مما أوجد تقدما مذهلا فى تشخيص الألم، ولا تقف فوائد الألم الحاد عند تسهيل مهمة الطبيب فى التشخيص، بل تبدأ أولا وأخيرا كوسيلة فعالة فى حماية الجسم

من الخطر الذى يواجهه، فمثلا فى حالات الإصابات والكسور يكون الألم شديدا عند استخدام الجزء المصاب أو المكسور، وبالتالى لا يقوم الجسم بتحريك هذا الجزء، مما يمنع تفاقم الإصابة أو حدوث مضاعفات أخرى للكسور كإصابة الأوردة أو الشرايين أو الأعصاب المحيطة بمنطقة الكسر، ولكل ذلك لا يستطيع أحد أن ينكر دور الألم فى كونه العامل الأساسى الذى يجعل الإنسان يذهب إلى الطبيب طالبا للعلاج والراحة من الألم. أما فى حالة «الآلام المزمنة» فالصورة تختلف كثيرا عنه فى حالات الألم الحاد، من حيث أسباب الألم وقوانده على الجسم وتأثيره السلبي فى وظائف الجسم، وترجع أسباب الألم المزمّن إلى تحول حالات الألم الحاد بعد انتهاء أسباب وجوده وحدثه مع استمرار الألم ويسمى هنا بالألم المزمّن.

عيادات للألم !

فى دراسة مهمة جدا عن «الألم.. أسبابه وكيف تتخلص منه» للدكتور ماهر فوزى أستاذ التخدير وعلاج الآلام بطب القاهرة.. يؤكد أن الألم ظل على مدار السنين عرضا لأمراض وإصابات عديدة فى جسم الإنسان وذلك فى نظر أغلبية الأطباء والمرضى، ونتيجة لذلك لم يقبل العديد من الأطباء أن يكون للألم «تخصص» فى مجال الطب يبحث فى أسباب الألم وتشخيصه وعلاج حالات الألم المزمّن.

ومع التقدم فى الطب وأبحاثه اتجه العالم لجعل الألم فرعا مستقلا عن تخصصات الطب وشرع فى إنشاء عيادات متخصصة فى علاج الألم، وتم تجهيز هذه العيادات إضافة إلى الآلات والأجهزة الخاصة بها بفريق من الأطباء المتخصصين والمتدربين فى مجال تشخيص وعلاج الألم، وأصبح فكر الطب والأطباء يتجه نحو حق كل مريض فى تخفيف الألم الذى يلحق به أيا كان سبب هذا الألم وأيا كانت صورته حادة أم مزمنة، ولم يعد هناك من يقتنع بوجود ألم فسيولوجى أو وظيفى وأنه لا يحتاج إلى علاج، وذلك لأن الألم فى أية صورة له آثار سلبية على حالة الإنسان الجسمية والنفسية والتى غالبا ما تستمر هذه الآثار حتى بعد زوال الألم.

وفى مصر انتشرت عيادات علاج الآلام فى معظم المستشفيات الجامعية وبعض مستشفيات التأمين الصحى، واعترفت نقابة الأطباء بعلاج الألم كأحد التخصصات الطبية المعترف بها لممارسة مهنة الطب، وتمنح بعض كليات الطب فى مصر درجة الماجستير فى تخصص علاج الألم، وتقوم هذه الكليات بتدريب الأطباء فى مجال دراسة وعلاج الآلام الحادة والمزمنة، وكلنا ننتظر الغد لنرى عيادات علاج الألم منتشرة فى جميع مستشفيات مصر من شمالها إلى جنوبها، ويديرها أطباء متخصصون فى علاج الألم يؤمنون بأن الألم ليست له أية فوائد وأن علاج الألم حق قانونى وطبى وإنسانى لكل مواطن يعيش على هذه الأرض.

الألم.. أنواع

أكدت الإحصاءات فى السويد وكندا وإنجلترا انتشار الألم المزمن، حيث يعانى ٧٪ من البالغين فى إنجلترا من الألم المزمن و٣٪ من سكان الولايات المتحدة يعانون من إعاقة بسبب الألم المزمن، والألم نوعان: حاد، مزمن.

والألم الحاد يحدث عقب العمليات الجراحية والإصابات والجروح المفاجئة وغيرها، أما الألم المزمن فيحدث على سبيل المثال فى حالات الصداع المزمن وآلام الركبتين وخشونة الغضاريف والتهاب المفاصل والروماتيزم وآلام الظهر المزمنة وآلام الأورام وغيرها.

ولذلك يمكن تقسيم الألم حسب مصدره إلى ثلاثة أنواع هى الألم البدنى، والألم العصبى، والألم النفسى، حيث يحدث «الألم البدنى» نتيجة تحفيز مستقبلات الألم ذات الحساسية الشديدة المنتشرة فى أطراف الجسم، وذلك فى حالات انتهاك الجسم أو الالتهابات أو إصابة الأنسجة، أما «الألم العصبى» فيحدث نتيجة إصابة الأعصاب أو حدوث تغيرات وظيفية فى الأعصاب الطرفية وفى الجهاز العصبى المركزى وهذا النوع من الألم يكون فى الغالب من الآلام المزمنة، أما «الألم النفسى» فيعتبر من أشد أنواع حالات الألم صعوبة فى التشخيص والعلاج، حيث يتم التشخيص فى هذه الحالات باستبعاد الأسباب البدنية المختلفة لحدوث الألم.

ولكى يكون واضحا ما هو دور طبيب علاج الألم يجب أن نعلم أساسا أن العلاج هو علاج السبب؛ فإن آلام الضرس علاجها عند طبيب الأسنان وآلام الزائدة الدودية علاجها عند الجراح، ولكن إذا كان السبب غير واضح تماما مثل الصداع الأولي المزمن فهنا يكون دور طبيب علاج الألم، أو إذا كان السبب معروفا ولكن العلاج صعب مثل آلام الأورام الخبيثة التى سبق استئصالها ثم عادت وتم علاجها بالإشعاع والعلاج الكيماوى ثم ارتدت فهنا يكون دور طبيب علاج الألم للسيطرة على العرض «الألم» وليس المرض «الورم» لأن من حق المريض كإنسان أن يحيا فى سلام دون آلام ما شاء الله له حتى إذا لم يمكن علاج مرضه وهذا مفهوم إنسانى وحضارى رائع.

علاج الألم

يؤكد د. ماهر فوزى محمود مدير وحدة علاج الألم بطب قصر العينى أن للجسم قدرة على السيطرة على الألم، وذلك بإفراز مواد كيميائية خاصة مثل مادة «السيروتونين» فى المخ، وهذه المواد تقوم بتنشيط خلايا المخ لإرسال إشارات عصبية إلى النخاع الشوكى تعمل على تخفيض وتثبيط إحساس الألم والسيطرة على الألم، وفى الحياة فإن الشخص عندما يعانى من آلام فى بدايتها فإنه يقول: إنه يشعر بالألم، ولكنه قادر على تحمله، أى إن هناك تركيزا كافيا من مادة السيروتونين

وغيرها في المخ للسيطرة على الألم، ولكن بعد أن يزمن وبطول، فإن هذه المواد تستنفد ويقل تركيزها، وبالتالي فإن الشخص المتألم يقول: إننى غير قادر على تحمل هذا الألم، ومن هنا كانت أهمية علاج الألم. يعتبر استخدام الوخز بالإبر في علاج الآلام هو الأول المتفق عليه من جميع المؤسسات الطبية خاصة منظمة الصحة العالمية، ولقد كان تأثير الإبر الصينية وفتائجها في علاج الألم أولى الملاحظات التى ساعدت على اكتشاف القدماء تأثير استخدام الوخز بالإبر والتى تعمل على استثارة نقاط معينة فى الجسم، مما يعمل على تخفيف الألم عن طريق عدة محاور: أولها زيادة إفراز الأفيونات الطبيعية داخل الجسم، وفى الجهاز العصبى المركزى وجميعها مسكن قوى للألم، ثانيها هناك التحفيز الكهربائى الذى استخدم بطرق عديدة عبر العصور كعلاج لبعض حالات الألم الحاد والمزمن، مما يقلل نقل الألم أو منع لإحساس بالألم، لأنها تعمل على تحفيز الأعصاب عبر الجلد لإفراز «المورفينات» الداخلية كوسيلة لعلاج الألم، ويستخدم التحفيز الكهربائى عبر الجلد بكفاءة كبيرة فى علاج حالات الألم بعد جراحات البطن والصدر والعظام وآلام الولادة وأمراض النساء وغيرها، كما يستخدم تحفيز النخاع الشوكى الكهربى فى العديد من حالات علاج الألم الناتجة عن إصابات الأعصاب الطرفية وحالات الألم بعد فشل جراحات الظهر فى وجود ضغط على الأعصاب وحالات الذبحة الصدرية وغيرها.

ثالثها كما أن هناك طرقا طبيعية كثيرة لعلاج الألم مثل «الحرارة» التي تساعد على زيادة الدورة الدموية وتسكين الألم بطريق غير مباشر واستعمال الحرارة إما بوضع فوطة دافئة على الجلد وإما بتسليط الأشعة تحت الحمراء، و«التدليك» الذى يعمل على تخفيف التقلص العضلى وفك تيبسه ويساعد على إطلاق مورفينات الجسم ويزيد من مرونة العضلات كما ينشط الدورة الدموية. والاسترخاء مهم جدا لعلاج الألم فهو يساعد على ذلك كثيرا ويزيد من القدرة الذهنية والبدنية للإنسان، وللوصول إلى حالة الاسترخاء المطلوبة تتم تهيئة المناخ المناسب، وذلك بالاستلقاء على سرير مريح فى وجود ضوء خافت وسكون تام واتخاذ وضع مريح، وذلك عن طريق ثنى بسيط للذراعين والساقين ثم القيام بواحد أو أكثر من تدريب للاسترخاء، أما الإعداد النفسى فهو مهم جدا، حيث يتم إعداد المريض نفسيا على أيدي المتخصصين بطريقة تجعله يسيطر على الألم ويتقبل نسبة منه ويشعر بالمشاركة مع غيره من المرضى، دون أن يكون للألم تأثير ضار على نفسيته على شكل اكتئاب أو قلق، ويكفى أن علماء وباحثى الجمعية الدولية لدراسة وعلاج الألم عندما قاموا بوضع تعريف دقيق شامل للألم أكدوا أهمية الخصائص النفسية للإحساس والشعور بالألم وأن يضع الطبيب فى اعتباره العوامل النفسية للمريض لكى ينجح فى علاجه للألم.

المشى دواء ساحر !

تقول الحكمة: «إن الإنسان المتمدن الحديث لا يموت موتا بل يقتل نفسه قتلا».. فهو كسول، لا يمارس الرياضة، وتضيع حياته بين التليفزيون والسيارة والنوم.. فقد أكدت دراسة علمية حديثة قامت بها الجمعية المصرية لتصلب الشرايين على عشرة آلاف مواطن تتراوح أعمارهم بين ٢٥ إلى ٦٥ سنة أن نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين بين من يمارسون «رياضة المشى» على الأقل لم تزد على ١٠٪ فى حين ترتفع عن ذلك كثيرا عند الذين لا يمارسون أى رياضة.. هيا نطلق نمارس المشى.. رياضة الصحة والتمتع بالحياة..

معروف أن أفراد الشعب «الاسترالى» من أحسن الشعوب فى العالم صحة وأشدهم نشاطا، وأن الجنود منهم معروفون بشجاعتهم وقدرتهم على تحمل مشاق الحروب وأعبائها، ويعود السبب فى ذلك إلى أنه قلما يوجد فى الشعب الاسترالى فرد واحد لا يمارس نوعا أو أكثر من أنواع الرياضة، كما نلاحظ أيضا أن متوسط أعمار الشعوب الأوروبية واليابان والدول المتقدمة التى تمارس الرياضة منذ الصغر إلى أرذل العمر، أعلى بكثير من الدول التى تهمل رياضة المشى.. أما عندنا فى مصر وفى البلاد العربية عموما فحدث ولا عجب فهوايتنا التليفزيون والدش والتسالى

والسودانى ومحشى ورق العنب والمكرونة والبسيوسة والكنافة والقطايف ولقمة القاضي- وكل واشكر- والجاتوهات والتورتات.. ويكفى أن بعض الأمهات حتى الآن يعتقدن أن الطفل «المللظ المربرب الدبدوب» هو أحسن حالا وصحة من الطفل النحيف أو العادى.. واذهبوا بأنفسكم إلى المدارس لتشاهدوا الكم الهائل من الأطفال «المللظين» الذين يعانون من السمنة وأمراضها وهم مازالوا فى بداية حياتهم، أما عن ممارسة الرياضة فى المدرسة وحصّة الألعاب فقد أصبحت من رابع المستحيلات كالعنقاء والخل الوفى لأن الأبراج الخرسانية هى المهمة ولتذهب صحة أطفالنا وأجيالنا القادمة إلى الجحيم!! ومن عاداتنا السيئة المؤلمة أنه إذا جاع الواحد منا بين الوجبات فإنه يأكل نصف كيلو سمييط مع ٢ باكو بسكويت مع كوب شاي بلبن فيه ٤ ملاعق سكر ويقول «مسح زور».. والعجيب بعد كل هذا نصرخ ونندعش لماذا أصابتنا الأمراض!!! ولذلك إذا أردنا أن نطيل متوسط عمر الإنسان المصرى فينبغى أن ننظم الغذاء وأن نولى الرياضة اهتماما كبيرا لجميع مراحل العمر من الطفولة إلى الشيخوخة.

كل الأبحاث الطبية أثبتت أن ممارسى الرياضة منذ الصغر وحتى الكبر وبعد سن المعاش لا يصابون بالسكر، ولا يمرضون بتصلب الشرايين سواء بالقلب أم المخ، والدليل على ذلك أن «أهل الريف» لا يشكون كأهل المدينة من أمراض تصلب الشرايين والقلب، لأنهم يمارسون يوميا

رياضة المشى وسط الحقول وفى الهواء النقى المتلىء بالأكسجين، فضلا عما يقومون به من مجهود عضلى فى حقولهم.

اترك سيارتك

فى فحص طبي عام أجرى لمجموعة كبيرة من الرياضيين ثبت أن الحالة الصحية للرياضى فى سن السبعين تفوق الحالة الصحية لابن الأربعين من غير الرياضيين.. لأن الجسم الذى يمارس الرياضة يحتفظ بمرونته وشباب منظره وحركاته حتى نهاية العمر.. أما الجسم الذى حرم من ممارسة الرياضة لسبب ما يشيخ مبكرا ويعانى من الكثير من الأمراض والمتاعب الصحية.

العالم المصرى المغترب «د. أحمد كسيبة» أستاذ ورئيس قسم الأمراض الباطنية والغدد بجامعة وسكنسون بأمریکا.. يلفت انتباهنا جميعا إلى الحكمة المعروفة وهى «أن العقل السليم فى الجسم السليم» وأننا جميعا لدينا الرغبة لتحقيقها، ولكن قد لا تتوفر لنا الوسيلة حيث إن أغلب أنواع الرياضة سواء كانت السياحة أم التنس أم الجولف أم الاسكواش أم أى رياضة جماعية تحتاج إلى مكان لممارستها، كما أنها ليست مناسبة لجميع الأعمار أو لكل الناس.. ولكن هناك نوعا واحدا من الرياضة أحسن من جميع الرياضات السابقة وفى متناول جميع الناس من جميع الأعمار ألا وهو «رياضة المشى».. فهى أبسط أنواع الرياضات، وأكثرها

نفعاً لأجهزة الجسم، وأقربها تحقيقاً للياقة البدنية والذهنية المطلوبة لاستمرار الحياة بدون مرض.

ولكن كيف نبدأ رياضة المشى؟

هناك مثل صيني يقول «إن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة» ولكي نبدأ رياضة المشى علينا أن نفكر بجدية فسي أن تصبح جزءاً روتينياً من حياتنا اليومية.. فالمشى هو رياضة الجميع وأفراد الأسرة كبيرهم وصغيرهم يمكنهم أن يمارسوه في أوقات فراغهم سواء بالذهاب لشراء الاحتياجات الأسرية أم إلى إحدى الحدائق العامة، أم على طريق الكورنيش، أم في أحد الشوارع ذات الأرصفة العريضة حيث يمكنهم ممارسة رياضة المشى في أمان.. ليس هذا فقط بل إن الآلاف منا يتوجهون في الصباح الباكر إلى أعمالهم إما بالمواصلات العامة وإما بسياراتهم الخاصة، فإذا كنت تستخدم المواصلات العامة فعليك أن تترك محطة واحدة قبل موقع العمل وتمشى هذه المسافة التي تستطيع بعد ذلك أن تتعود عليها، ثم تزيدها إلى محطتين وثلاث، ويمكنك القيام بممارسة المشى بنفس الطريقة في رحلة العودة إلى المنزل،

أما إذا كنت تستخدم سيارة خاصة فيمكن أن تتركها بعيداً عن موقع العمل وتمشى باقى المسافة ثم تعود بعد العمل لأخذها، لأنه مع كثرة استعمال السيارات وشيوع الميكنة كثرت أمراض الظهر والرقبة والقلب والصدر والأوعية الدموية، وارتفعت نسبة الكوليسترول الضار

المسئول عن الكثير من أمراض العصر، ناهيك عن أمراض الأعصاب والعضلات.. وإذا كنت من الذين يجلسون على المكاتب فترة طويلة فاحذر لأن هؤلاء هم الأكثر تعرضاً للذبحة الصدرية.. والمشي هنا هو الوقاية المضمونة، ولا ننس أن السمنة المفرطة هي أكثر الأمراض شيوعاً نتيجة عدم الحركة والمشي، وهي العدو الأول للإنسان حيث تقلل من عمره وتصيبه بالعديد من المضاعفات والأمراض.. ومع الاستمرار في ممارسة المشى يمكن للإنسان التخلص من عادة الكسل فلنتعود شيئاً فشيئاً على رياضة المشى.

المشي.. أحسن من الضياجرا

د. أحمد كسيبة.. نعم المشى أحسن دواء، فممارسة الرياضة ولو بقدر بسيط مثل نصف ساعة من المشى يوميا يقلل بشكل ملحوظ من خطر الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين والذبحات الصدرية، والمشي مفيد للقلب والدورة الدموية لأنه يعطى القلب القدرة على العمل وتحمل المجهود حتى فى القيام بالأعمال التى تحتاج إلى بذل مجهود كبير، كما يساعد المشى فى أثناء الحمل على نزول الجنين إلى الحوض الذى تزداد عضلاته كفاءة مما يجعل الولادة مريحة خصوصا فى الشهور الأخيرة من الحمل، أما العضلات فإن المشى يزيد من كفاءتها وقوتها مع زيادة قدرتها على تخزين المواد التى تحتاج إليها كوقود، كما تزيد

سعة الرئتين وبالتالي كفاءتهما، فالإنسان فى الحالات العادية يتنفس من ١٠-١٥ لتر هواء فى الدقيقة، وفى حالة المشى تزداد الكمية من ٤٠-٥٠ لتر هواء، وبذلك ترتفع نسبة الأوكسجين التى تدخل الدم وعليه تزداد نسبة اتمثيل الغذائى بالجسم إلى خمسة أضعاف، وممارسة المشى بانتظام تؤدى إلى التخلص من السمنة، فالحركة تحرق الطاقة فى الجسم وخاصة المتولدة من الدهون المترسبة تحت الجلد ومع حرق الدهون فإنها تعطى السكر الذى يلزم للطاقة التى تحتاجها العضلات مما يساعد كثيراً فى إنقاص الوزن. كما أن الرياضة وممارسة المشى تخلص الإنسان من الشعور بالاكنتاب فقد أثبتت إحدى الدراسات العلمية الأمريكية أن الأشخاص الكسالى الخاملين أكثر عرضة للاكتئاب النفسى من الذين يزاولون الرياضة والأنشطة المختلفة لأن الخمول يزيد الإحساس بالإجهاد.. كما أن رياضة المشى تقلل من الضغط العصبى ومن ضغوط العمل والحياة.

والجديد هو أن رياضة المشى تحسن العلاقات الزوجية.. ففى إحدى الدراسات التى أجريت فى جامعة «بيبردين» وشملت ثمانية آلاف سيدة قالت ٨٩٪ منهن: إن ممارسة الرياضة زادت ثقتى بالنفس وزادت من رشاقتهن فكن أكثر جانبية وفتنة وجمالاً مما كان له أعظم الأثر فى علاقتهن العاطفية بأزواجهن.. كما ثبت أن رياضة المشى ترفع من مستوى هرمون الذكورة «التستوستيرون» المسئول عن العلاقة الحميمة بين

الأزواج.. فإذا كان دواء الفياجرا الذى أثار ضجة عالمية يعتبر من «موسعات الشرايين» على رغم آثاره الجانبية، فإن المشى المنتظم يقوم بنفس الدور دون أية آثار جانبية، فهو يؤدي إلى وصول الدم بمقدار أكبر إلى الأوعية الدموية الموجودة بالأطراف.. ليس هذا فحسب بل إنه فى حالات التمرين أو المشى السريع فإن كمية الدم التى تصل إلى العضلات تزداد بشدة، وقد تبلغ عشرة أضعاف الكمية العادية التى تصل إلى العضلات فى وقت الراحة، مما يدفع العضلات إلى الحصول على كمية من الأكسجين أكبر من المعتاد، فيشعر الإنسان بالقوة والحيوية والنشاط والسعادة.. وبما أن المشى يزيد الثقة بالنفس فإنه كثيرا ما ينجح كعامل مساعد فى علاج حالات الضعف الجنسى النفسى.. كما أثبت العلم الحديث أن ممارسة رياضة المشى بانتظام تؤخر ظهور أعراض الشيخوخة.

الدواء العجيب..

أن نمشى فهذا مهم.. والأهم أن نمارس رياضة المشى بطريقة صحيحة حتى نستفيد منها فعلا.. لذلك يجب أن يكون الجسم مفرودا قدر المستطاع والرأس مرفوعا إلى أعلى، وأن يكون المشى بخطوة منتظمة متوسطة السرعة مع التنفس بعمق، وأن نبتعد عن الهواء الملوث والضوضاء والمؤثرات الصوتية الحادة، ويفضل المشى والمعدة غير ممتلئة بالطعام لأنه خلال عملية الهضم تكون الدورة الدموية نشطة والمشى فى

هذه الحالة قد يضر ولا يفيد، لذلك فإن أفضل الأوقات لممارسة رياضة المشى فى الفجر أو قبل الإفطار أو بعد تناول الغذاء بثلاث ساعات، أى قرب المغرب وخاصة فى فصل الصيف لتجنب حرارة الشمس، أو بعد فترة معقولة من العشاء.. مع مراعاة تجنب الأخطاء التى قد ترتكب أثناء المشى مثل «الكعب العاى» فالسير به مضر لأنه يضيع التناسق الموجود بين أجزاء الجسم كلها، وإن كان ولا بد فيفضل لبس الكعب العالى المعقول بارتفاع أقصاه (٣سم)، كما أن الحذاء الضيق يسبب الأذى للأصابع والألم فى النساك، أما الملابس اللازمة لرياضة المشى فهى الملابس العادية على أن تكون مريحة ومناسبة للجو ويفضل ارتداء قميص قطن خفيف وحذاء كاوتشوك مريح مع فنلة داخلية قطن لكى تمتص العرق.

الواقع أن المشى مثل أى دواء.. يفيد إذ كان فى حدود معينة، فإذا زاد على هذه الحدود يصبح ضارا بالصحة، فالشخص السليم قوى البنية الخالى من الأمراض نجد أن رياضة المشى بالنسبة له تكون غير محدودة وليس هناك أى ضرر عليه مهما طال واستغرق من وقت، فالعضلات ستعطى كل ما لديها ثم يشعر صاحبها بالتعب فيتوقف تلقائيا عن السير.. إن هذه القاعدة لا يمكن تطبيقها بالنسبة للأطفال أو الرجال أو السيدات بعد سن الأربعين، ففى هذه الحالة يجب أن يكون برنامج السير تدريجيا خاصة إذا كانت رياضة المشى عقب مرحلة رتيبة من الحياة، وفى هذه الحالة لا يجوز أن يصل الشخص إلى درجة التعب

أبداً، وإذا شعر بالتعب يجب أن يتوقف عن السير، وسيجد أن مقدار ما يمشيه دون تعب يزداد كل يوم عن سابقه، وما دامت رياضة المشى قد دخلت حياة أى شخص فالكشف الطبى كل فترة زمنية- قد تصل إلى عام- مهم للاطمئنان على الصحة بوجه عام.

ثمة أمراض لا يجوز للإنسان فيها أن يقوم برياضة المشى إلا بعد استشارة الطبيب المعالج، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وهى الأمراض التى تحتاج إلى رعاية طبية خاصة، وإلى متابعة للمجهود العضلى الذى يبذله المريض، فالمشى بالتدرج الذى يحدده الطبيب يصبح ذا منفعة كبيرة للصحة.. ويجب أن نعرف حقيقة مهمة عن هذا الدواء العجيب الذى نسميه المشى، أننا نحصل على فوائده بالاستمرار والتدرج لأن الانقطاع عن المشى سيفقد الإنسان ما اكتسبه، كما أن المشى لمسافات طويلة ممنوع لأن النوبات الفجائية من بذل المجهود قد تكون سببا فى المتاعب بدلا من أن تكون طريقا للصحة.

الآن انتهيت من القراءة.. فهيا انطلق وابدأ رياضة المشى ولن تقدم طوال حياتك.. اترك سيارتك فى مكانها.. وانزل من المواصل العامة قبل عملك بمحطة أو اثنتين، واستخدم السلم بدلا من الاسانسير.. فالمشى على رغم بساطته رياضة للروح والجسد.. رياضة لكل الأعمال.. رياضة الصحة وصفاء الذهن.

صحتك.. فى صعود السلالم !

على قدر ما تقدر!! كثيرون لا يعلمون أن الصحة الجيدة امش والتمتع بالحياة بدون أمراض فى الحركة وممارسة المشى والرياضات المختلفة، ولكن للأسف بيننا أنواع من البشر ينتظرون المصعد أو «الأسانسير» أكثر من ربع ساعة لكى ينزلوا ١٠ سلالم فقط!! ومثلهم يقفون أمام المصعد طويلا، ليصعدوا ٨ سلالم فقط!! والعجيب فعلا، والمثير للدهشة والاستنكار أن معظمهم شباب ويتمتعون بصحة جيدة ويستكثرون الصعود أو الهبوط على الأقدام!!، ولو يعلم هؤلاء مدمنو الرفاهية والكسل وهواة عدم الحركة أن صعود السلالم يقوى القلب والدورة الدموية ويخفض الكوليسترول الضار، وأن النزول على السلالم يخفض نسبة السكر فى الدم، لقضوا معظم أوقاتهم فى صعود ونزول السلالم من أجل التمتع بالصحة والسعادة وصفاء الذهن.. وإلى كل هؤلاء أهدى هذه السطور.

الإنسان البدائى لم يعرف «السلالم» ولا صعود الدرج ولا تأثيرها المفيد فى الصحة، ولكنه بالفطرة كان يمارس رياضة صعود الجبال والقمم والأماكن العالية وطلوع الأشجار، حيث كانت تجرى بينهم السباقات ومن يطلع الشجرة أسرع ومن ينزل أسرع، ومازالت رياضة

طلوع الأشجار تمارس في الريف المصرى ، حيث ينافس شباب الفلاحين بعضهم البعض ، والعجيب أنها نفس رياضة صعود السلم التى نود أن نمارسها الآن.

وهذا هو «ستيفن نيومان» الأمريكى الذى يعد من أشهر الذين مارسوا رياضة المشى على مستوى العالم ، حيث أمضى ٤ سنوات مشى خلالها مسافة (٣٦٢٠٠ كم) حول العالم ، مارا بعشرين دولة فى خمس قارات ، حيث زادت عدد خطواته على ٤٠ مليون خطوة فى ١٤٦٠ يوما ، ويحكى «نيومان» أنه على رغم استمتاعه بالمشى ، إلا إنه كان يعتمد المرور على الغابات التى فى طريقه ليتسلق الأشجار ، كما كان يتسلق الجبال المغطاة بالثلوج ، ويصعد على القمم العالية ، التى تقابله عبر الصحارى ، التى كان يرتادها ، ويقول كانت تجتاحنى وتسيطر على رغبة قوية فى ممارسة رياضة الصعود والهبوط من الأماكن العالية لما لها من متعة خاصة وفائدة صحية كبيرة.

صحتك.. فى صعود السلالم

فى دراسة مهمة جدا أجريت فى معهد «كوبر» للياقة بولاية دالاس بعنوان «فرصة بديلة لتمارين اللياقة» هى «صعود السلالم».. حيث شملت الدراسة عددا من الأصحاء الذين يستخدمون بانتظام صعود السلالم ، مقارنة بعدد آخر لا يستخدمون السلالم ، وأثبتت الدراسة أن الذين

يصعدون السلالم صاروا أكثر لياقة بدنية ونفسية من الآخرين الذين يستخدمون المصاعد، وأن معدل سرعة ضربات قلبهم تناقصت واعتدلت، وأصبحت أجسامهم تستهلك الأكسجين بكفاءة أكثر، وتحسنت نسبة الكوليسترول المفيد، كما نقصت نسبة الكوليسترول الضار بنحو ٢٠٪، مما يقلل من مخاطرتعرض الإنسان للأزمات القلبية بمعدل الثلث.

ويقول د. «كولن بوريهام» أستاذ علم التمارين الرياضية بجامعة أوليستر تعليقا على الدراسة، أن الصحة الجيدة التي يتمتع بها من يصعدون السلالم لا تتطلب يوميا إلا (١٣,٥ دقيقة فقط لا غير)، ويؤكد أن الأنشطة الرياضية التي يمكن أن يقوم بها الإنسان في مثل هذه الدقائق كالقفز والجرى السريع لا تقارن بمشاكلها ونتائجها مع صعود السلالم، فهو أفضل ويعطى نتائج أسرع، ويأتي مع ممارسة الحياة اليومية، ولا يحتاج أى استعدادات كركوب السيارة والذهاب إلى النادي وارتداء ملابس خاصة وتوفير وقت لممارسته.

والرائع فى هذه الدراسة المهمة أنها تساعد كل الناس الذين لا يجدون وقتا يمارسون فيه التمرينات الرياضية، أو حتى ممارسة رياضة المشى، وخاصة أن معظم الأطباء يتفقون على أن الحد الأدنى للحركة والنشاط وممارسة الرياضة لا يقل عن (٣٠ دقيقة) يوميا، ولذلك فإن الدراسة تفتح باب التمتع بصحة جيدة بأبسط الوسائل، حيث إن انتظار المصعد ثم ركوبه يحرق فقط ١,٥ سعر حرارى فى الدقيقة لشخص متوسط الوزن، بينما فى

حالة صعود السلالم بسرعة معتدلة للشخص نفسه، فإنها تحرق ٨-٩ سعرات حرارية في الدقيقة، وتنصح الدراسة أن يكون صعود السلالم من ٤-٥ طوابق، وإذا كان الشخص يريد الدور (٩) مثلاً، فيمكنه ركوب المصعد إلى الدور (٥) ثم صعود أربعة الطوابق التالية على الأقدام.

نزول السلالم.. يخفض السكر في الدم

مفاجأة طبية سارة.. الصحة الجيدة لا تتحسن فقط مع صعود السلالم، وإنما أيضاً مع «نزول السلالم».. حيث كشفت دراسة حديثة أجريت على المتزهين والمتسلقين في جبال الألب، أن للأشكال المتنوعة من الرياضة تأثيرات مختلفة في الدهون في الجسم أو في مستوى السكر في الدم، وأنه إذا كان المشى صعوداً يساعد على التخلص من الدهون بسرعة، فإن النزول على السلالم يخفض نسبة السكر في الدم بشكل ملحوظ، كما أن صعود أو نزول السلالم يؤدي إلى خفض نسبة الكوليسترول في الدم.

ويقول د. «هاينز دريكسل» الطبيب بمستشفى فيلدريخ النمساوي، والذي أجرى الدراسة أن أهميتها تأتي في سهولة تنفيذها بشكل يومي، وخاصة هواة المشى في مناطق الجبال ومناطق التزلج، أما د. «جيرالد فلتشر» طبيب أمراض القلب بمستشفى «مايو» في «جاكسونفيل» فيؤكد أنه يمكن تطبيق هذه الدراسة في الحياة اليومية،

فمرضى «السكر» الذين يعملون فى مكاتب موجودة فى عمارات ومبان عالية مثلا يمكنهم أن يركبوا «المصعد» صعودا والى السلالم نزولا ، وتؤكد الدراسة أن ممارسة رياضة النزول على السلالم تؤدى إلى التخلص من السكر المرتفع فى الدم ، وتحسن من قدرة الجسم على تحمل تأثيرات الجلوكوز بشكل كبير.

عصر الكسل..

يؤكد د. محمود شلبى أستاذ طب وجراحة العظام ، أنه بسبب المدنية الحديثة والحياة العصرية اللاهثة ، واستعمال السيارات والمصاعد الكهربائية والرعاية وقلة الحركة ، كثرت أمراض الظهر والرقبة ، وأمراض القلب والصدر والأوعية الدموية ، وارتفعت نسبة الكوليسترول الضار المسئول عن كثير من أمراض العصر ، وانتشرت أمراض الأعصاب والعضلات ، وأصبحت السمنة المفرطة هى أكثر الأمراض شيوعا ، نتيجة عدم الحركة والمشى ، حتى أصبحت هى العدو الأول لإنسان هذا الزمن ، فهى تقلل من عمره وتصيبه بالعديد من الأمراض والمضاعفات ، وأصبح عصرنا الحديث هو عصر الكسل وإدمان الريموت كنترول والأمراض التى ليس لها أول ولا آخر.

ووسط هذا الجو الخامل والمناخ الكسول كان لابد من ممارسة التمرينات الرياضية والعلاجية ، وإلا فقد الإنسان حيويته ونشاطه

وصحته، والتمارين الرياضية تهيم الأصحاء، كما تهيم المرضى فهي تعمل على انقباض العضلات. وتحسين الدورة الدموية بها وتقويتها، والتخلص من فضلات التمثيل الغذائي بها، والتمارين الرياضية هي جزء أساسى من حياتنا اليومية يجب أن نحرص عليه، فمثلا «صعود السلالم» هو تمرين يومية منتظم لكثير من الناس، وكذلك المشى، وتنظيف المنزل تمرين منتظم لكثير من السيدات، والغسيل والكى والأكل والشرب والصلاة جميعها أعمال يومية نقوم بها ومهمة جدا لصحتنا وحياتنا، هذا بجانب الرياضات المختلفة التى تمارس فى المدارس والنوادي والشوارع والحدائق العامة، فالتمارين الرياضية هي الرئة التى يتنفس بها الجسم البشرى، وبدونها يصاب الإنسان بكثير من الأمراض، ومنها الهزال والضعف العام، والسمنة وزيادة الوزن، وانسداد الأوعية الدموية، وتقرح الجلد وتورم القدمين، وزيادة تركيز البول، مما قد يؤدي إلى تكون حصوات بالكلى، وغير ذلك من الأمراض الأخرى المترتبة على الكسل وعدم الحركة.

الجب.. وصعود السلالم

يضيف د. محمود شلبى أستاذ جراحة العظام.. أن صعود السلالم أو نزولها هو من التمارين الرياضية التى يمكن أن يمارسها الإنسان فى كل مكان وكل وقت، فهى تمارس فى المنزل والمدرسة والنادى، وفى

الأسواق التجارية والمولات الكبيرة، حيث الطوابق المتعددة، ويفضل استخدام السلالم العادية وليست «الكهربائية»، كما يمكن ممارسة رياضة صعود السلالم فى أى وقت ليلاً أو نهاراً، مع مجموعة من الأصدقاء أو الإنسان بمفرده، وهى لا تحتاج إلى ارتداء ملابس تمرين معينة؛ وإنما تمارس بالملابس العادية على أن تكون مريحة ومناسبة للجو، ولا يفضل الملابس النايلون أو البوليستر أو التى تحتوى على الألياف الصناعية، ولذلك يجب أن تكون رياضة صعود وهبوط السلالم جزءاً مهماً جداً من روتين الحياة اليومية لكل الناس، حيث تعتبر غذاء للجسد والروح معاً، وكثيرون من الناس يعتبرون صعود السلالم أو نزولها هواية يتمتع بها جميع أفراد العائلة، حيث تقوى بينهم أوامر الحب والمودة والصداقة، وكثيراً ما نجحت قصص حب عاطفية شهدتها السلالم، حيث يلتقى كيوبيد إله الحب بسهامه على قلبين لشاب وفتاة يلتقيان على السلم وتلتقى أعيون والنظرات وينمو الحب.

ليس هذا فقط. بل إن رياضة «طلوع السلالم» ستضيف نوعاً من البهجة والسعادة والطمأنينة وراحة البال للناس الذين يسكنون العمارات القديمة التى ليس بها «مصعد»، كما أنها قد تقلل أو تمنع نهائياً الشجار المتواصل بين السكان من أجل تركيب أسانسير أو مصعد، وأيضاً فى حالة تعطل المصعد لن يكون هناك التذمر والضيق بسبب ذلك، بل سينظر الناس إلى هذا على أنه رياضة مفيدة للقلب والجهاز الدورى

والعضلات والصحة عموماً، مع مراعاة أننا نتحدث عن رياضة صعود السلالم للأصحاء، أما مرضى القلب وانذبة الصدرية وتصلب الشرايين والتهاب المفاصل والروماتويد والأمراض الأخرى التي لا يناسبها صعود السلالم، فهؤلاء المرضى يجب أن يكونوا تحت إشراف طبي ولا يصعدون السلالم، إلا بناء على توجيهات الطبيب، ويتوفر الآن أجهزة حديثة تشابه صعود السلالم يستخدمها المرضى لتنشيط القلب والدورة الدموية وتقوية العضلات ولكن كل ذلك يتم تحت الإشراف الطبي.

لعل أبلغ ما تؤكد هذه السطور هو «العودة إلى الطبيعة».. فالحركة البسيطة ومجرد ممارسة المشى هي في حقيقتها معجزة أنعم الله بها على الإنسان يعجز عن أدائها أضخم وأحدث العقول الإلكترونية، ورياضة صعود ونزول السلالم من أبسط أنواع الرياضات.. فكن حريصاً على ممارستها.

خليك بارد.. العلاج السحري لمرضى القلب

من النادر أن نسمع عن مرض القلب أما الآن فالحديث لا ينقطع عن **كان** أمراض القلب !! كان الاعتقاد السائد أن كبار السن فقط هم الذين يصابون بالجلطة والذبحة الصدرية.. ولكن المثير أن «الشباب» الآن هم الذين يصابون بأمراض القلب، وحتى الأطفال !! لقد أصبحت أمراض القلب من الأخطار التي تهدد كل الأعمار، فملايين من الناس يسقطون صرعى نتيجة لأزمات القلب.. الحوار التالي مع طبيب القلب الشهير د. عادل إمام يحمل كل الأمل والتفاؤل والوقاية لقلوب الكبار والشباب والأطفال.

نمط الحياة تغير !!

هل كان انتشار أمراض القلب قديما بنفس درجة انتشارها هذه الأيام؟ كان هذا هو سؤال الأول في بداية حوارى مع د. عادل إمام جراح القلب الشهير وأستاذ أمراض القلب بمعهد القلب بمبابة.. والذي قال «لا» !! لأن أيامنا هذه بها الكثير من الظروف التي تزيد من ضحايا القلب أضعافا مضاعفة، فقد زادت حدة التنافس بين الناس، وزادت ساعات العمل، بل أصبحت ظروف العمل ذاتها سيئة.. ولو تأملنا صورة «الجد» زمان وصورة «الشاب» الآن، لوجدنا فرقا شاسعا، فالجد يذهب إلى عمله

بلا إرهاق نفسى أو بدنى، يعيش فى ثقة واسعة ويستبدلها بأخرى إذا أراد فى أى وقت يشاء، يتزوج بلا عقبات، لا يعانى من زحام، لا يقف فى طابور، يعيش حياة بلا صراعات حادة، يعود من عمله مسترخيا مستريحا، يقضى أمسيته فى السمر والراحة.. ثم ينام سعيدا!!

أما إنسان هذه الأيام فيعيش فى مناخ مختلف تماما، أزمات فى العمل، متاعب فى البيت، وما بين العمل والبيت صراع فى الشارع سواء كان يركب أتوبيسا أم سيارة، والتنافس والصراعات لا تنتهى، والزحام يعكر الحياة فلا يجد الواحد منا ساعة راحة أو فترة استجمام، وما يحدث للرجل يتكرر مع زوجته، وأصبح البيت يجمع زوجا مجهدا.. وزوجة مطحونة وليس صعبا بعد ذلك أن نتصور حياتهما معا!!

هذه الحياة المليئة بالضغط تدفع الجسم البشرى إلى إفراز هرمونات معينة تلعب دورها فى رفع نسبة الدهون فى الدم، بل تعمل على زيادة سرعة التجلط، ويرتفع ضغط الدم، وتزيد سرعة دقات القلب، وتظهر علامات الخطر كإنذار يهدد القلب، وبعد كل ذلك يكون من الطبيعى أن تحدث الذبحة الصدرية أو الأزمات القلبية.

التوتر.. عدو القلب!

اللافت للنظر الآن هو كثرة شيع الإصابة بأمراض القلب بين

الشباب.. لماذا؟

يقول د. عادل إمام: إن أمراض القلب الآن من الأخطار المحدقة التي تهدد عالمنا المعاصر، كما أصبحت سمة ظاهرة من سمات الحياة فى النصف الثانى من القرن العشرين، وتؤكد الإحصائيات أن هذا المرض يعتبر السبب الرئيسى للوفاة فى أمريكا وأوروبا وكل المجتمعات التى وصلت مرحلة الرخاء والترف والاسترخاء نتيجة للثراء وارتفاع مستوى المعيشة.. ومعروف أن هناك أسبابا رئيسية لأمراض القلب مثل التوتر العصبى، التدخين، الغذاء، وارتفاع نسبة دهنيات الدم، السمنة والحمول والكسل لبدنى وغير ذلك.

ولكن التوتر والقلق النفسى والضغط العصبية وزيادة الانفعالات هى العدو الأول للقلب، فمن المناظر المألوفة فى حياتنا اليومية الزحام فى الأتوبيس والخناقات، والطوابير، ووقوع حوادث السيارات أو الاحتكاكات وكسر فانوس السيارة، أو عندما يركن صاحب السيارة يخرج له «عفريت» من تحت الأرض ليمنعه أو يطلب إتاة، والمشادات بين المرءوس والرئيس فى العمل، مما يؤدى إلى حدوث مشكلة وبالتالى إلى انفعال شديد، وقد يكون أحد أفراد الخناق مصابا بالقلب ولا يعرف «فيطب» ساكتا كما نقول، لقد أصيب بالسكتة القلبية، أو بالذبحة الصدرية، أو بجلطة القلب.. كل هذا بسبب التوتر والانفعال.. ونصيحتى لإنقاذ قلبك «البرود» مهم جدا جدا.

ويؤكد د. عادل إمام أنه لمعرفة الصلة الوثيقة بين القلق النفسى والتوتر العصبى ومرض شرايين القلب.. نجد فى دراسة مهمة للباحثين الأمريكيين «روز مان وفرديمان» على ٣٥٠٠ شخص قُسموا إلى مجموعتين.. الأولى: هى التى يغلب على طبع أشخاصها التوتر والقلق والتشدد فى أمور الحياة الإيجابية المفرطة والعجلة والتشاؤم، والمجموعة الثانية: هى التى يغلب على طبع أشخاصها الهدوء والرضا والطمأنينة والاعتدال والتفاؤل..

وكانت النتائج مذهلة فقد وجد الباحثان أن نسبة الإصابة بمرض القلب هو ٢٨٪ فى المجموعة الأولى فى حين أن الإصابة فى المجموعة الثانية هى ٤٪ كما وجد الباحثان وجود تغيرات فى مكونات الدم سواء الكيمائية أم الطبيعية، وفى المجموعة الأولى ظهرت الزيادة فى نسبة الدهون والكوليسترول وفى نسبة إفراز الإدرينالين ومشتقاته وهرمون الكورتيزون والزيادة كذلك فى قابلية الصفائح الدموية للالتصاق ببعضهما مما يساعد على تكوين الجلطة.. والمحصلة النهائية لكل هذه العوامل هى زيادة جلطات القلب والذبحات الصدرية وأمراض القلب والشرايين عموماً.. لذلك أثبتت الإحصائيات الأخيرة أن الزيادة فى الإصابة بأمراض القلب مستمرة ومضطردة على قدم المساواة مع التغيرات المعقدة فى الحياة الاجتماعية والحضارية الحديثة وما يصاحبها من قلق وعدم استقرار نفسى.. والمحزن أن وطأتها تزيد سنة بعد أخرى.

السيجارة.. وقلبك

سألت جراح القلب الشهير د. عادل إمام عن علاقة «السيجارة» بالقلب؟ قال: هى علاقة سيئة جدا، فجميع الإحصائيات تؤكد العلاقة بين التدخين وزيادة الإصابة بمرض القلب، فقد وجد أن الذين يدخنون عشرين سيجارة فأكثر فى اليوم معرضون للإصابة بجلطة القلب ثلاثة أضعاف غير المدخنين، كذلك تزيد نسبة الوفيات فى المدخنين بنسبة ٧٠٪ عنها فى غير المدخنين، وآخر الإحصائيات تؤكد أن ٧٨٪ من المصابين بجلطة القلب مدخنون.. ويتحقق خطر التدخين على القلب بسبب مادتى النيكوتين، وغاز أول أكسيد الكربون.. فالنيكوتين له آثار ضارة على الجسم حيث يساعد على زيادة إفراز هرمون «الادرينالين» الذى يزيد من سرعة دقات القلب، كما يزيد تقلص الشرايين، وارتفاع ضغط الدم وزيادة الجهد الذى يبذله القلب، كما يساعد هرمون الأدرينالين على تحريك المخزون الدهنى فى الجسم إلى الدم فتزيد بذلك نسبة الأحماض الدهنية ونسبة الكوليسترول عند المدخنين، كما يساعد النيكوتين على إفراز مادة قابضة للأوعية الدموية وخاصة شرايين القلب التاجية.

أما أول أكسيد الكربون فهو «سم قوى» ويلاحظ أن نسبته فى دماء المدخن تكون مرتفعة. ومع زيادته فى الدم فإن «الأكسيجين» يختفى،

وعندما يزيد احتياج عضلات القلب إلى الأوكسيجين ولا تجده فإن ذلك يشكل خطورة على حياة المدخن، وتكون «الأزمة القلبية» هي النتيجة الطبيعية لنقص الأوكسيجين في عضلة القلب.. ومن المعروف عالميا أن مدخني السجائر هم أكثر الناس عرضة للموت المفاجيء، وذلك نتيجة للأزمات القلبية خصوصا إذا كان المدخن صغير السن، وخطورة التدخين على القلب تكون على أشدها أثناء التدخين فعلا، كما أن زيادة نسبة أول أكسيد الكربون في دم المدخن يؤدي إلى زيادة لزوجة الدم وزيادة قابلية صفائح الدم للالتصاق ببعضها مما تؤدي إلى تكوين وحدوث الجلطات في الشريان التاجي للقلب.. «ليس هذا فقط بل أيضا فإن عدم ممارسة الرياضة ولو حتى رياضة المشى لمدة ساعة واحدة يوميا، والخمول والكسل البدني وقلة النشاط العضلي.. كل ذلك يساعد على زيادة نسبة الإصابة بأمراض شرايين القلب.

الحمام والبط.. والتيك أو اى !!

للأسف يقبل الشباب وبنهم على مطاعم الوجبات السريعة والتيك أو اى والهامبورجر والبطاطس المقلية وكلها أطعمة غنية بالدهون.. فهل للغذاء علاقة بأمراض القلب التي تنتشر بين شباب هذه الأيام؟ يحذر د. عادل إمام من أن الغذاء ذا السرعات الحرارية العالية، والذي يحتوى على نسبة عالية من الدهون الحيوانية المشبعة والدهنيات

التي تحتوى على نسب عالية من الكوليسترول والسكريات وملح الطعام.. كلها تعتبر من العوامل الخطيرة والمؤكدة التي تساعد على الإصابة بتصلب شرايين القلب، فقد زادت الإصابة بهذا المرض وبصورة ملحوظة فى الشعوب التي يحتوى غذاؤها على سعرات حرارية عالية ونسبة عالية من الدهون والكوليسترول والسكريات مثل أمريكا وأوروبا وفنلندا ونيوزيلندا والسبب هو الإقبال الشديد على مطاعم الوجبات السريعة وسندوتشات التيك أو اى الغنية جدا بالدهون والكوليسترول، بينما تنخفض الإصابة بأمراض القلب فى الشعوب التي يحتوى غذاؤها على سعرات قليلة وتقل فيه نسبة الدهون والكوليسترول مثل اليابان والهند وأفريقيا.. ولكن للأسف حمى مطاعم الوجبات السريعة والتيك أو اى انتشرت كالوباء فى مختلف بلاد العالم ومنها مصر بالطبع.. والشباب يقبل على هذه المطاعم لاعتقاده أنها تضى عليه نوعا من التحضر و«البرستييج» وهو لا يعلم مدى خطورة مثل هذه الأغذية على قلبه وصحته.

وهناك أطعمة شهيرة غنية بالكوليسترول والدهون ومعروف عنها أنها تساعد على تصلب الشرايين، مثل لحم الضأن والماعز والكبد والكلاوى والمخ والحلويات، والطيور السمينة مثل الحمام والبط والإوز، ويفضل نزع الجلد عند تناول أى نوع منها، ومن الأسماك الكابوريا والجمبرى وأسماك الثعابين، والبيض يحتوى صفاره على كمية عالية

من الكوليسترول، اللبن الدسم، الزبدة، الكريمة، القشدة، الآيس كريم، الشيكولاته باللبن، الجبن كامل الدسم، الكنافة والبسبوسة والجاتود، والفسق والسودانى والبطاطس المحمرة الشيبسى.

وتعتبر العادات الغذائية وارتفاع نسبة الدهون فى طعام الإنسان هى السبب الرئيسى فى ترسيب الدهون فى الأوعية الدموية، وبالتالي فهى السبب المباشر للإصابة بأمراض القلب خاصة عند الأمريكين والأوروبيين، فنوعية الطعام واختلاف مكوناته من دولة لدولة أخرى هى المسؤولة عن زيادة الإصابة بهذا المرض، وليس مرجعه إلى أسباب جغرافية أو أجناس معينة معرضة لتصلب شرايين القلب أكثر من الأخرى، فالأمريكيون هم أكثر الناس تعرضا للإصابة بأمراض القلب لأنهم أكثر فئات العالم ترفا وثراء وتخمة وتنعموا بالمأكل والمشرب ولا يمارسون الرياضة وينتقلون بالسيارة والطائرة.

وفى المقابل مثلا فإن أهل اليمن هم أقل الناس إصابة بأمراض القلب لأن طعامهم يعتمد على الأرز والخضراوات والفواكه وقليل من اللحوم وفقير جدا فى الدهون.

فى نهاية حديثى معه قلت لجراح القلب الشهير د. عادل إمام.. القلب يتكون من ٤ حجرات فمن لديك يسكن هذه الحجرات؟ قال حجرة لزوجتى، وحجرة لأولادى، وحجرة لأصدقائى وحجرة لمرضى.. سألته وماذا عن الروشتة الذهبية للنجاة من أمراض القلب؟

قال: نحن نعيش حياة سريعة لاهثة مضطربة كليها توتر وقلق وضغط عصبى وأعباء رهيبية ولن ينجو من الإصابة بأمراض القلب إلا الأشخاص الذين يغلب على طباعهم الهدوء والطمأنينة والاعتدال والتفاؤل.. ومهم جدا «الرضا» فالرضا والقناعة كنز يزداد جهاز المناعة قوة وعمرا أطول، مع الامتناع تماما عن التدخين، وعدم تناول الطعام الغنى بالدهون والكوليسترول، كما أن «البرود» مهم جدا لأنه العلاج السحري لوجع القلب.. كل ذلك يضمن صحة جيدة وحياة هادئة.

الدراجة سر الحيوية والنشاط

هل تحب أن تملك قلباً من الفولاذ يقاوم الأزمات؟! وينخفض ضغط دمك المرتفع؟ ويرتفع الكوليسترول النافع والمفيد في دمك؟ وتملك عظاماً قوية ومتينة؟ ولا تصاب بهشاشة العظام عندما تكبر في السن؟ ولا تعاني من البدانة والسمنة؟ وتقوى مناعة جسمك؟ وتتحمل ضغوط الحياة المختلفة؟! عليك «بركوب الدراجة» من ٢٠ - ٣٠ دقيقة يوميا، وهذا ما يؤكد لك الكثير من علماء وأطباء القلب في العالم.

فى صيف ١٩٧٢ انعقد أول مؤتمر عالمى للأمم المتحدة للبيئة فى مدينة «استوكهولم» عاصمة السويد. وحضره ممثلو كافة أعضاء الأمم المتحدة حينذاك، وكانت المفاجأة التى أسعدت الأعضاء هى حضور «ملك السويد» إلى مبنى مجلس الشيوخ السويدى حيث يجرى حفل افتتاح المؤتمر وهو يركب «دراجته» بغير حراسة اللهم إلا طلبه الجامعات الذين احتشدوا فوق الكوبرى المقابل لتحيته فى الصباح الباكر، كل ذلك وسط دهشة وسعادة وإعجاب كل أعضاء المؤتمر، وبعد أن ألقى ملك السويد كلمة الافتتاح غادر المؤتمر ليستقل «دراجته» إلى القصر الملكى، ليعود فى المساء إلى الحفل الضخم الذى أقامه لأعضاء المؤتمر وهو يركب «الدراجة» ويقودها وكأنه شاب فى الخامسة عشرة من عمره!!

ولم يتوقف الأمر على «ملك السويد» بل إن الرئيس الأرجنتيني الأسبق «كارلوس منعم» يعد من أشهر هواة ركوب «الدراجات»، وكان دائما يحث المواطنين في الأرجنتين أن يعملوا على تخفيف صدمة أسعار البنزين المتصاعدة يوما بعد يوم باستخدام الدراجات، لأن الرئيس الأرجنتيني نفسه يؤمن بأنه لإحداث كل التغييرات في الوضع لابد أن يجعل من نفسه قدوة، ولهذا كان يقضى معظم وقته في ركوب الدراجة لما لها من تأثير هائل في الشعور والإحساس بالحيوية والنشاط والصحة والشباب.

النص ساعة.. بتعريفة !!

ومن ملك السويد ورئيس الأرجنتين إلى ذكريات الطفولة البريئة والزمن الجميل، حيث كانت المتعة والسعادة هي أن نأخذ المصروف ونؤجر «دراجة»، وبالطبع نكون مجموعة من الأصدقاء، ونجرب سباقات ونضحك ونلهو ونلعب ونسعد، وكانت النص ساعة ب «تعريفة»، والتعريفة هي خمسة مليمات لمن لا يعرف من جيل هذه الأيام، والمحظوظ منا كان مصروفه «قرش صاغ» أى عشرة مليمات!! والجديبل فى هذه الأيام هو «التسامح»، فعندما كنا نتأخر على «العجلاتى» الذى نؤجر منه الدراجة عشر دقائق مثلا كان يبتسم ويقول «اللى يتأخر بعد كده آخذ مصروفه كله!!» ومنا من كان يؤجر دراجة بثلاث عجلات ويركب معه أخواته الصغار، وكنا نذهب

لأعمامنا وأخواننا وخالاتنا، وكانت الشوارع فاضية، والبيئة نظيفة، والبراءة والنقاء تسيطر علينا جميعا. ولكن أين البراءة الآن؟ وأين التسامح؟ وأين نحن من هذه الأيام؟!

ومما يلفت النظر ويثير الاهتمام أن عدد الدراجات فى العالم يبلغ أكثر من «٩٠٠ مليون دراجة»، وهى بذلك تفوق السيارات عددا بنسبة (٢ إلى ١)، وفى كل سنة ينتج من الدراجات ثلاثة أمثال ما ينتج من السيارات، والدراجات فى آسيا وحدها تنقل أناسا أكثر ممن تنقلهم جميع سيارات العالم، ومن المعروف أن معظم دراجات العالم توجد فى آسيا، ففى الصين وحدها ما يقرب من (٣٠٠ مليون دراجة)، ووصلت مبيعات الدراجات بها فى عام ١٩٨٧ نحو (٣٥ مليون دراجة)، وهذا يعنى أن عدد الذين اشتروا دراجات فى الصين أكثر ممن اشتروا سيارات فى جميع أنحاء العالم، ويكفى أن دولة مثل «الهند» الآن تعتبر من بلاد العالم الرئيسية المنتجة للدراجات، وهى توجه أكثر من ٩٠٪ من صادراتها من الدراجات إلى معظم البلاد النامية، وعلى مستوى العالم فإن ما يصنع من الدراجات سنويا يقرب من (١٠٠ مليون دراجة!).

مستقبل القاهرة.. على دراجة !

القاهرة.. مدينة مزدحمة جدا حيث يسير بها يوميا نحو (مليونى سيارة)، وهو رقم مهول جدا!! فضاقت الشوارع. وازدحمت الطرق،

ويتوقف المرور كثيرا، ويتلوث الهواء بالانبعاثات الضارة التي تملأ الأجواء بأكاسيد الكربون والرصاص وعوادم السيارات، وكلها ملوثات خطيرة تدخل جسم الإنسان عن طريق التنفس، فتصل إلى الدم مباشرة، أو عن طريق مسام الجلد، أو الجهاز الهضمي مع الأغذية والمشروبات الملوثة، ولهذا يحدث ما يعرف بحالات «التلوث الحاد» بالمدن، خاصة عند ازدياد تركيز الملوثات في الهواء وبقائها فيه مدة طويلة، وللأسف يساعد تركيب المدن بمبانيها العالية، وازدحامها، وامتلاء شوارعها بالسيارات ووسائل النقل، وما يحيط بها من مناطق صناعية كحرق الوقود طوال ساعات الليل والنهار، فيؤدي كل ذلك إلى تجميع وتركيز الملوثات الضارة في جو هذه المدن.

وهكذا يتعرض الذين يعيشون في المدن الكبيرة لأخطار صحية بسبب التلوث، ولذلك يضطر المسئولون في المدن الكبيرة مثل آثينا وبودابست والمكسيك عندما يغلفها ضباب دخاني كثيف من الملوثات إلى إيقاف مرور السيارات مؤقتا لتفادي أى أزمات صحية، لأنه في حالات التلوث الحاد للهواء فإنه يكون شديد الضرر على صحة الإنسان، كما حدث في مدينة «لندن» عام ١٩٥٥ حيث غطيت بسحابة كثيفة من الضباب الدخاني، ومات ما يقرب من (٤٠٠) من سكان لندن، وأصيب الآلاف من السكان بأضرار في الجهاز التنفسي، ولهذا يلجأون إلى ركوب الدراجات، ويكفى أن نعرف أن وحدات الشرطة في مدن أوروبا وأمريكا الشمالية

بما فى ذلك لندن ولوس انجلوس وفيكتوريا يستخدمون «الدراجات» بدلا من سيارات الشرطة المجهزة بوسائل الاتصال اللاسلكى.

سياحة الدراجات

إن كل شخص يستخدم الدراجة فى رحلة بدلا من السيارة إنما يعمل على تقليل التلوث خاصة طلبة المدارس والجامعات والعمال والموظفين وغيرهم، كما يجب استبدال السيارة الدراجة فى المشاوير القصيرة، ويجب على المسئولين فى العواصم الكبرى المزدحمة كالقاهرة مثلا إنشاء طرق ومسارات وتهيئة أماكن لانتظار الدراجات، ويكفى أن نعلم أن مسارات الدراجات فى «هولندا» بلغت (١٣,٥٠٠ كيلو متر)، كما اتجهت بلاد أوروبية كثيرة إلى تخطيط مدنها بأسلوب ينحاز إلى «الدراجات» بحيث يزداد نصيب راكبى الدراجات فى حركة المرور، وذلك فى مدن كثيرة بالسويد وسويسرا وألمانيا الغربية، وكل ذلك من أجل حماية البيئة وصحة الإنسان.

ليس هذا فقط بل إن (هولندا والدانمارك) اللتين تحتلان رأس قائمة البلاد الأوروبية التى تفضل ركوب الدراجات، تتميزان «بالسياحة بالدراجة» وهو نشاط رئيسى يقوم به آلاف الأشخاص برحلات طويلة على طول الطرق الريفية للاستمتاع بالمناظر الطبيعية المتنوعة، وزيارة المدن الصغيرة رائعة الجمال، واستنشاق الهواء النقى، وفى الدانمارك

يفتخر عمدة كوبنهاجن بأن المثاليين ينحتون التماثيل لراكبي الدراجات، والشعراء يتغزلون ويشدون بالقصائد، فاليابان مثلاً مجتمع يسود فيه ركوب الدراجات ومعظمهم يستخدمونها في رحلاتهم اليومية إلى السوق والعمل والمدرسة، وهناك نحو (٧,٥ ملايين) من سكان الضواحي باليابان معتادى السفر يوميا ويستخدمون الدراجة في الذهاب إلى أعمالهم أو إلى محطات السكك الحديدية التي يبدأون منها رحلاتهم اليومية، كما يستخدمها الكثيرون للترويح والرياضة، ويزداد المتحمسون لركوب الدراجات من أجل الترويح بمعدلات سريعة جدا.

السؤال الآن: ماذا عن مصر؟ أغنى بلاد الدنيا بالمواقع الأثرية والسياحية في العالم، بلد الأهرامات وأبو الهول وسقارة ومعبد الكرنك وقيله ووادي الملوك، بلد الحضارة العريقة، والريف الرائع، ألا يهتم المسئولون بها «بسياحة الدراجات» و«سباقات الدراجات» و«براكبي الدراجات» من السياح والمصريين ليستمتعوا بآثار مصر العظيمة وشمسها وهوائها ونيلها وجمالها؟! عموماً هو مجرد سؤال لعل وعسى يجد من يقرأه ويهتم به ويعمل على تنفيذه أسوة بالدول المتقدمة!

العلاج السحري.. لمرضى القلب

تعتبر ممارسة الحركة أو الرياضة المعتدلة من أهم العوامل التي تساعد الإنسان على أن يحتفظ بصحة جيدة لأطول عمر ممكن، وبينما

نتعلل جميعا بضيق الوقت أو كثرة المشاغل المختلفة حتى نتهرب من ممارستها فإن من (٢٠ إلى ٣٠ دقيقة) فقط يوميا من الرياضة النشطة أو المعتدلة كالمشى أو الجرى أو «ركوب الدراجات» أو السباحة أو غيرها، لكفيلة بأن تحميك من البدانة وأمراض القلب والشرايين وغيرها من الأمراض التى قد تأتى مع تقدم الإنسان فى العمر.

حيث تشير إحدى الدراسات التى أجريت بجامعة «سياتل» بالولايات المتحدة إلى أن الرجال الذين يمارسون الرياضة النشطة بانتظام (على الأقل ٢٠ دقيقة يوميا) لمدة طويلة، تقل كثيرا فرصة إصابتهم بالأمزات القلبية، كما أكدت دراسة أخرى أجريت بجامعة «ديوك» أن ركوب الدراجة ٣٠ دقيقة أو الجرى غير السريع لنفس المدة ثلاث مرات أسبوعيا لمدة (١٠) أسابيع، أدى إلى زيادة قدرة الجسم على إذابة الجلطات الدموية التى قد تسبب الأمزات القلبية والسكتات الدماغية، كما تزيد من نسبة الكوليسترول النافع فى الدم، وفى دراسة حديثة أجريت على عدد «عشرة آلاف شخص» فى الفترة من ١٩٨٨-١٩٩٤، أثبتت أن ركوب الدراجات كان له تأثير كبير فى خفض ضغط الدم المرتفع.

وفى أحدث دراسة طبية منذ ٤ شهور فقط أعلن علماء قسم القلب بجامعة (Yetrbaa) الألمانية أن ركوب الدراجة وسيلة من وسائل علاج مرضى القلب لا تقل عن العلاجات الأخرى، مثل عدل دعامة للقلب المريض بسبب

التدخين أو ارتفاع ضغط الدم أو كثرة تناول الأغذية الدهنية والدسمة، واستخدام الأطباء ممارسة «ركوب الدراجة» لمدة ٢٠ دقيقة يوميا لحوالي مائة مريض كانوا يتنظرون إجراء جراحة بالقلب، وبعد عام من المتابعة وجد أن ٨٨٪ من المرضى أصبحوا فى غنى عن الجراحة، على الرغم من أن ٧٠٪ من هؤلاء سبقت لهم الإصابة بأزمات قلبية والأبحاث مازالت مستمرة فى ألمانيا لمعرفة أبعاد هذا العلاج السحري بركوب الدراجة.

سر الحيوية والشباب

يقول (د/ ميشيل رويزن) الأستاذ بجامعة شيكاغو: إن ركوب الدراجات هو من (الرياضات الهوائية) التى يؤدى فيها الإنسان حركات مستمرة يرتفع خلالها النبض إلى حد معين لفترة لا تقل عن ٢٠ دقيقة، وبالتالي يزداد معدل ضربات القلب ويزداد عمل الرئتين مما يؤدى إلى تقوية كل من القلب والشرايين والرئتين، وانخفاض ضغط الدم المرتفع، كما أن ركوب الدراجات يؤدى إلى زيادة طاقة الإنسان وارتفاع معنوياته وقدرته على مقاومة وتحمل ضغوط الحياة المختلفة.

ويضيف د. ميشيل رويزن الأستاذ بجامعة شيكاغو، إن الأشخاص الذين يمارسون الحركة أو الرياضة بانتظام يمتلكون أجساما تماثل تلك التى يمتلكها من هم أصغر منهم عمرا بحوالى ثمانى سنوات على الأقل، أى إن الرياضة تضيف سنوات عديدة من الشباب لمن يمارسها، فهؤلاء

الذين يمارسون الرياضة بانتظام نجد أن عضلة القلب تكون أقوى وتضخ الدم بقوة أكبر، وقد يصير القلب أكبر حجما وكذلك الشرايين الموصلة إليه، كما قد يزيد عدد خلايا الدم الحمراء، وينخفض ضغط الدم وتعمل الرئة بكفاءة أعلى لتأخذ كمية أكبر من الأكسجين أثناء التنفس، كما أن ركوب الدراجات يساعد الجسم على حرق عدد كبير من السعرات الحرارية وخاصة الدهون، وبالتالي تقل نسبة الدهون وتزيد نسبة العضلات في الجسم، كما يقل خطر البدانة والسمنة على الإنسان. هذه دعوة مفتوحة لركوب الدراجة من (٢٠ - ٣٠ دقيقة) يوميا، وممارسة الحركة والرياضة المعتدلة لأن كل ذلك هو سر النشاط والحيوية وحماية القلب والصحة والسعادة.