

## الطفل يولد مع معرفة 'فيزيائية' بديهية للعالم من حوله

يعتقد الكثيرون أن الطفل مجرد مخلوق ضعيف لا يجيد القيام بأي شيء سوى الأكل والبقاء والنوم، لكن دراسة جديدة أكدت أنه منذ ولادته يتمتع بمعرفة «فيزيائية» بديهية للعالم من حوله. وأفاد موقع «لايف ساينس» الأميركي أن باحثين واحدة من جامعة ميسوري، والأخرى من جامعة نورث ويسترن، أجرتا دراسة اكتشفتا من خلالها أن الأطفال يولدون ولديهم توقعات بشأن الأشياء من حولهم. وقالت معدة الدراسة مكريستي فان مارل، من جامعة ميسوري «نعتقد أن الأطفال يولدون ولديهم توقعات بشأن ما يحيطهم من أشياء بالرغم من أن هذه المعرفة هي مهارة لم يتم تعليمهم إيها». وأضافت «فيما يتطور الطفل، تصقل هذه المعرفة ما يؤدي إلى تطور القدرات التي نستخدمها في سن الرشد».



## الاكتئاب في الصغر.. أمراض مزمنة في الكبر

أظهرت دراسة أميركية حول أمراض القلب وداء السكري أن الاكتئاب في مرحلة الشباب يزيد من خطر الإصابة بأمراض مزمنة في مراحل متأخرة من العمر. وعزا الباحثون الصلة بين الاكتئاب والأمراض إلى زيادة في قابلية الشخص للإصابة بالسكري النفسي، والذي يؤدي بدوره إلى الإصابة بأمراض مزمنة. أجريت الدراسة على 1420 شخصا، تتراوح أعمارهم بين 9 أعوام و13 عاما، خضعوا للفحص الطبي سنويا حتى بلوغهم سن السادسة عشرة، ثم خضعوا له مجددا في سن التاسعة عشرة والحادية والعشرين. استخدم الباحثون استبيانات معيارية لتشخيص أعراض الاكتئاب، وأخذوا عينات دم في كل فحص من الفحوصات الطبية للكشف عن أي دلائل تشير إلى الإصابة بمرض..

## دراسة طبية

## الوزن الزائد



وجدت دراسة أميركية جديدة أن رابطا واضحا بين السمنة ووحدة الشعور بالألم، إذ تبين أن الأشخاص الأقل يشعرون أكثر بالألم. وقام الباحثون في جامعة «ستوني بوك» الأميركية باحتساب مؤشر كتلة الجسم عند مليون راشد بالاعتماد على أسئلة حول الطول والوزن، وقد أجاب المشاركون على أسئلة تتعلق بالألم، وتبين أن 63% منهم يعانون من السمنة والوزن الزائد. وظهر مقارنة بالأشخاص الذين يعد وزنهم طبيعياً أو منخفضاً، أن الذين يعانون من الوزن الزائد أو السمنة تزيد معدلات الألم عندهم 20% وكلما زاد الوزن كلما زاد الألم. وقال الباحث المسؤول عن الدراسة آرثور ستون إن «نتائجنا تؤكد الرابط بين السمنة والألم».

وقال الباحثون إنه قد يكون هناك تفسيرات عدة لهذا الرابط بينها إمكانية أن تكون الدهون الزائدة في الجسم تحت بعض العمليات النفسية المعقدة التي تنتج التهابات الألم، كما قد تحدث الاكتئاب المرتبط أيضا بالألم.

## الطعام العقلي

توصل باحثون إسبان إلى أن القلي بزيت صحية مثل زيت الزيتون أو زيت دوار الشمس لا يساهم في زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والموت المبكر.



وكانت كافة الدراسات قد ربطت بين تناول الأطعمة المغلية بالإصابة بأمراض مرتبطة بأمراض القلب مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والبدانة.

وتذكر موقع «هيلث داي نيوز» أن باحثين إسبان أجروا دراسة شملت عادات الطبخ وصحة حوالي 41 ألف راشد تتراوح أعمارهم بين 29 و69 عاما، لم يكونوا يعانون من أمراض القلب عند بدء الدراسة التي استمرت 11 عاما، وقسم المشاركون فيها إلى 4 مجموعات بحسب كمية الطعام القلي الذي يستهلكونه. وأظهرت الدراسة التي نشرت في دورية «بي إم جي» أنه تم تسجيل 606 حالة أمراض قلب و1134 حالة وفاة خلال فترة الدراسة.

وقالت الباحثة بيلار غوالرا كاستييون من جامعة مدريد إنه «في دولة متوسطية حيث زيت الزيتون وزيت دوار الشمس هي الدهون الأكثر استخداما في القلي وحيث تستهلك كميات كبيرة من الطعام القلي في المنزل وخارجه، لم يتم تحديد أي علاقة بين استهلاك الطعام القلي وخطر الإصابة بأمراض الشرايين والقلب أو الموت». وقال الباحث الألماني مايكل ليمان إن دراسة تشكل تحدياً إلى الاعتقاد السائد أن «الطعام القلي سيء بشكل عام للقلب». وأشار الباحثون إلى أن نتائج الدراسة التي أجريت في إسبانيا حيث يسود استخدام زيت الزيتون زيت دوار الشمس قد لا تظهر النتيجة عنها في دول غربية أخرى حيث يقلى الطعام في زيوت صلبة أو زيوت أعيد استخدامها.

## الإضطرابات اليومية تسبب فوضى في الهورمونات

مما لا شك فيه أن الاضطرابات التي تنشأ من جراء أسلوب الحياة اليومي يترك آثاره السلبية على الجسم.

عدة تجارب بان الاجهاد أحد أهم عوامل الإصابة بالانهايار العصبي وأمراض القلب والدورة الدموية والسكري إضافة الى الامراض العصبية والمناعة وهى أمراض تزداد في العالم سنة بعد سنة. وتضيف الطبيبة أن الاجهاد لا يلحق الضرر مباشرة بالغدة الكظرية، لكنه يحفزها لإنتاج الأدرينالين والكورتيزول، وهذا امر طبيعي، فكما هو معروف ينتج لب الغدة الكظرية الأدرينالين، أي أنه عمليا يفرز دفعات الأدرينالين ويزيد معدل ضربات القلب وتدفق الدم من أجل توفير احتياطات الطاقة للمخ والعضلات وتوريد الدم، إلا أن تواصل الاجهاد والاضطراب يؤدي الى زيادة إنتاج الأدرينالين، أي أن كميته تزيد عن المعدل الطبيعي، فيكون ذلك على حساب أعضاء أخرى يلحق بها الضرر.

ونظرا لزيادة مستوى هرمون الكورتيزول، يتم قمع نظام المناعة بشكل متواصل، ما يجعل الأشخاص الذين يعيشون حالة إجهاد واضطراب متواصلين عرضة للإصابة بأمراض أكثر من الذين يعيشون حياة هادئة.

وفي هذا الحالة فإن عدم انتظام عمل هرمون الكورتيزول الذي يعتبر أيضا المغذي للخلايا الدهنية في الجسم سوف يؤدي من دون شك الى زيادة الوزن، وهذه أول إشارة تنبيه تتبعها بلا شك حالات مرضية أخرى، منها الأرق الى درجة تصعب حبوب المنوم الملجأ الوحيد ومع الوقت يحدث الايمان على هذه العقاقير. لكن الطبيبة الألمانية تحذر من كل ذلك وتشدد على أخذ قسط من الراحة ليس فقط عندما تنح الفرصة بل يجب تنظيم أوقات الراحة، وإلا سوف يلحق الأذى بالغدة الدرقية أيضا التي تتحول الى ماكينه تعمل بأقصى سرعتها ما ينتج عن ذلك على المدى المتوسط حالات عصبية دائمة وقلة النوم وانخفاض في الوزن وقلة الرغبة الجنسية.

هكذا هو نمط الحياة حاليا لدى الرجال والكثير من النساء، والمشكلة الأخرى ان البعض منهم يضحى بكل شيء من أجل الوصول الى الشهرة والنجاح بسرعة بغض النظر عن ما يسبب ذلك من اضطرابات وحالة قلق دائم، فينعكس ذلك على الحياة الشخصية والعائلية التي تصبح العصبية والفرقة سببا من الاسباب الجوهرية لوقوع الخلافات الخطيرة.

وتبقى القلة التي تترك مخاطر كل ذلك، لذا تظهر حالات مرضية لا تفسر لها، ما دفع الكثير من علماء النفس والبيولوجيا الى وضع هذه الامور تحت المجهر لأنها أصبحت مشكلة إجتماعية كبيرة لا تعطى أهمية كافية إلا بعد ان يكون الوقت قد تأخر في الكثير من الاحيان.

وفي هذا الصدد تقول الطبيبة البيولوجية مونكا ارهارد بورنشتاين من مستشفى الجامعة بمدينة درسدن، ان الاضطرابات والقلق والاجهاد في العمل والحياة الخاصة له انعكاسات سلبية على إفراز الهورمونات، وبالتحديد تلك التي تفرزها الغدة الكظرية. بالطبع لا تلحق هذه الحالات الضرر المباشر بالصحة لكن على المدى المتوسط والبعيد فإن انعكاساتها غير صحية وتحدث أضرارا لا يحد عقباها.

فالغدة الكظرية، وهي غدتين مكانهما فوق الكلتيين، هي المسؤولة عن التعامل مع الاضطرابات التي تقع في الحياة اليومية، فهي بمثابة جهاز نهاية محور الاجهاد. ففي الحالات العادية والوضع العادي تفرز هذه الغدة مواد من أجل تنظيم انعكاسات الاجهاد وزيادة التنفس لتزويد الدم بالكمية الكافية من الأوكسجين وبالتالي تزويد العضلات بهذا العنصر المهم جدا.

إلا ان الاجهاد الكثير والمتواصل يؤدي الى الحاق تلف في عملية الاستقلاب وهذا يسبب بدوره أمراضا مزمنة. ولقد اثبتت



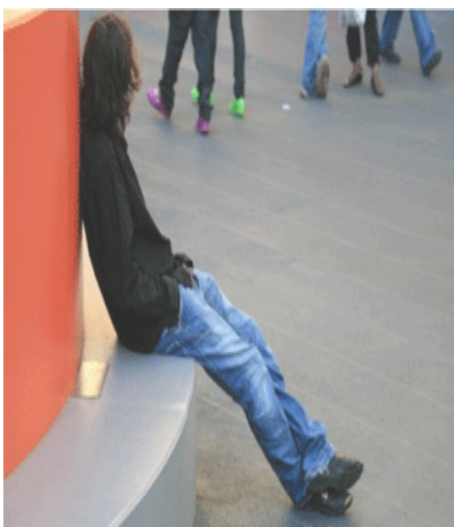
في الطريق الى العمل، الطرقات مليئة بالسيارات وحركة السير بطيئة والوقت يداهمك ووقت الدوام يقترب مع كل دقيقة، وعند انتهاء الدوام فإن اتلا من الواجبات التي لم تنجز بعد تنتظرك في المنزل والأطفال لم ينتهوا من انمام الواجبات المدرسية، عندها، يبدأ الجسم باطلاق اشارة بعد الأخرى كلها حمراء اللون، أي إجهاد ثم إجهاد ثم إجهاد.

## كيف يضر الإجهاد النفسي بالصحة الجسدية؟

وهذا ليس سيئا خصوصاً في وضع يحدث فيه القتال جروحاً، لكن إن استمر الجهاز المناعي ناشطاً فإن هذا سيساهم في مشكلات صحية مزمنة بينها أمراض القلب والسكري والسرطان.

وفي الدراسة الجديدة سعى الأطباء إلى معرفة إن كان الإجهاد نتيجة النزاعات والرياضات التنافسية سيدفع جهاز المناعة إلى فرز جزيئات تعرف بالسيتوكين مرتبطة بالالتهابات. وشملت الدراسة 122 راشداً صغيراً، حيث تبين أن معدلات السيتوكين تزداد بعد التفاعلات «السلبية» مثل الجدل، لكن لعب الرياضة لم يكن له التأثير نفسه حتى وإن كان تنافسياً.

وقال الباحثون إن حث الإجهاد النفسي لهذه الجزيئات المرتبطة بالالتهابات له تأثير سلبي لأنه في حال عدم إصابة الشخص بجروح فلا مكان لها تتوجه إليه وبالتالي فإن ذلك قد يساهم في مشاكل صحية



وجدت دراسة جديدة أن الإجهاد النفسي يثير جهاز المناعة ويحث جزيئات لها علاقة بالالتهابات من دون أن يكون لها فائدة، وبالتالي فهو سيئ للصحة.

ونقل موقع «هلت دي نيوز» الأميركي عن باحثين في جامعة كاليفورنيا أنه ما زال غير واضح كيف أن هذا التأثير للإجهاد النفسي يجعل الأشخاص يشعرون بالمرض، لكن الأجزاء التي تنشط في الجهاز المناعي بسبب هذا الإجهاد ارتبطت بمشاكل صحية مثل السكري والسرطان.

وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة شيليا تايلور إن هذا يشير إلى أنه «ينبغي على الأشخاص الدخول في علاقات اجتماعية داعمة، وتغادي العلاقات التي تؤدي إلى نزاعات». وذكر العلماء أنه من المعروف جيداً أن الإجهاد النفسي يتسبب بعدد من ردود الفعل في الجسم، فهو ينشط جهاز المناعة ليجهز من أجل مكافحة العدوى أو التآكل الجروح،



## علماء يبحثون في علاقة سن اليأس بأمراض مزمنة

وجد علماء أميركيون أن بدء سن اليأس يمكن أن يكون مسألة وراثية، وذلك بعدما استطاعوا تحديد 13 موقعا جينياً مرتبطا بهذه الفترة. وقال العلماء في جامعة «يوسطن» للصحة العامة والطب، الذين نشروا دراستهم في مجلة «نيشتر جينيتيكس» إنهم استطاعوا تحديد 13 موقعا جينياً جديدا يرتبط ببلوغ سن اليأس، وتأكيد 4 مواقع كانت حددت سابقا. الأخرى مرتبطة بتنظيم الهرمونات. وقامت الباحثة المسؤولة عن الدراسة كاترين لونيوتا وزملاؤها بمراقبة أكثر من 50 ألف امرأة من أصل أوروبي بلغن سن اليأس من عمر 40 إلى 60 عاما. وقالت لونيوتا «نأمل بأن نكتسب رؤى جديدة في ما يتعلق بالروابط بين سن اليأس وأمراض القلب وسرطان الثدي وترقق العظام وأمراض أخرى لها علاقة بالتقدم في السن» مع توصلنا إلى فهم أفضل للتأثيرات البيولوجية لهذه المتغيرات التي اكتشفت، المرتبطة بسن اليأس». ولفتت إلى أنه من شأن هذا توفير السبل لمنع هذه الأمراض وعلاجها

## نصائح عملية لتجنب آلام الظهر

## نصائح عملية

توصي الأوساط الطبية المتخصصة بمراعاة عدة أمور أساسية تضمن تجنب الظهر الشعور بالألم ولا يتطلب القيام بها سوى بعض الاهتمام ومراعاة وضع وإمكانيات كل جسم ونوع المادة التي يجري حملها :

الحرص دائما على الوقوف بشكل مستقيم وعدم حني الظهر مع الإدراك بان الاحتفاظ بجسم مشدود ليس هو مسألة جسدية بحتة وإنما نفسية أيضا لأن الوضع النفسي للشخص يؤثر على وضعية الوقوف لديه .

ينصح بوضع المواد المشتراة في سلتين متساويتين من ناحية الوزن لأن هذه العملية لا تتقلل جزءاً من الظهر ويسري هذا الأمر بنفس الدرجة على الحقائق المدرسية والحقائق السنائية .

تجنب ارتداء الكعب العالي إلا في الحالات الضرورية فقط كما أن الأحذية غير المناسبة يمكن لها أن تسبب ألماً في الظهر .

أثناء رفع الأشياء الثقيلة ينصح بالقيام بذلك بالشكل الذي يحمل الظهر أخف جهد ممكن ولذلك ينصح في هذه الحالة بإبعاد الركبتين عن بعضهما وحمل الغرض أو الجسم بينها كما من الضروري حمل الشيء بالوضع الأقرب إلى الجسم وعدم دوران الظهر خلال ذلك .

يفضل النوم على مخدة واحدة كي يكون الرأس والرقبة أثناء النوم على الجانب في وضعية متساوية .

يتوجب أن يكون الفراش صلبا مع تمتعه بالمرونة في نفس الوقت .

يتوجب القيام بتمارين التحمية قبل ممارسة التدريبات وإن كان الأمر هو ركب الدراجة الهوائية لوقت قصير .

يفضل لدى حدوث ألم الظهر بعدم أخذ حمام ساخن أو الخضوع لتدليك ويسري نفس الأمر أيضا أثناء الشعور بالحم في الرقبة أما الألم فتنمئذها الأدوية التي تحتوي على باراسيتامول أو ايبوبروفين أو ديسكولفيناك وهذه توجد أيضا في المراهم الخاصة بعلاج الألم في الجهاز الحركي للجسم كما يمكن استخدامها حين الشعور بالألم في أجزاء أخرى من العمود الفقري أو مثلا أثناء حدوث إشكالات في الركبة.

الرجلين والأفخاذ إلى القدمين ولذلك يجد المصابين به صعوبة في السير. وتنشأ اغلب هذه الإشكالات نتيجة لتحرك الأقراص الموجودة بين الفقرات أو نتيجة للإشكالات في الفقرات فيما تحصل في هذه الحالات بنسبة 90% عملية انزلاق في الفقرتين الأخرتين أما أكثر الأقراص التي تتعرض للجهد فهي بين الفقرات الرابعة والخامسة من العمود وبين الفقرة الخامسة والفرقة الأولى التصليبية .

ويشدد المختصون الصحيون على أن ظهور الألم في الظهر يمثل إشارة إلى ضرورة الاهتمام أكثر بالعمود الفقري لذلك فإذا كان الشخص من محبي رياضة الدراجات الهوائية مثلا فيتوجب عليه أن يعرف بان هذه الرياضة أحادية الجانب تنقل الجزء السفلي من الجسم في حين لا تنشط عضلات الظهر والبطن ولهذا فمن الضروري التفكير بالرياضة التي تنقل الجسم كله والقيام بنشاطات تكميلية أخرى كتمارين كالمساحة كما يمكن منع حدوث الآلام من الظهر المتواصل من خلال القيام بتمارين رياضية سهلة وذلك قبل القيام بأي جهد وبعده .

ويجمع جميع المختصين على أن الجلوس الطويل أمام التلفزيون أو الكمبيوتر يضر بعضلات الظهر لأن العضلات تكون غير نشطة وتضعف ولذلك يحدث الألم في الجزء السفلي من العمود الفقري نتيجة لتراخي لعضلات وقد توصل العلماء إلى نتيجة مفادها أنه في حال عدم القيام بنشاطات لمدة 8 أسابيع فإن الظهر لا يعود إلى وضعه الصحي العادي إلا بعد أكثر من نصف عام .

## إشكالات جديدة

تستطيع الأدوية أحيانا أن تساعد في التخلص من المصاب بالحركية لكن بعض الإشكالات تتطلب اللجوء إلى الطبيب الأمر الذي يمكن الاستدلال إليه من درجة الألم أما في حال كون الألم لا يحتمل ولا يستطيع الشخص التحرك فينوجب عليه قصد الطبيب فوراً

كما لا يمكن الاستغناء عن مراجعة الطبيب في حال تكرار المشاكل أما في حال عدم التعرض لإشكالات كبيرة فينصح بالتوجه إلى طبيب الحي الذي يعرف أكثر فيما إذا كان الظهر قد تجمد أو هناك انقراض في الفقرات. ويحدد وضع العمود الفقري نوعية العلاج المطلوب أما إحدى الوسائل العديدة التي يتم اللجوء إليها فهي العلاج الجراحي غير أن هذا الخيار يتم اللجوء إليه فقط في الحالات التي تخفق فيها الأدوية في تحقيق النتيجة المطلوبة .

يعاني أغلب الناس الذين تظهر لديهم إشكالات في الظهر مما يسمى « بعرق النسا » أو الآلام الناجمة عن التهاب مفاصل العظام أو من جراء ظهور الإشكالات في الغضاريف أو شد العضلات أو نتيجة لتآكل في الفقرات . وتظهر هذه الإشكالات في أغلب في ما يسمى بالمنطقة المتصلبة أي المنطقة التي ينتهي فيها العمود الفقري حيث يتحول إلى شكل صليبي في منطقة الخصر.

ويعتبر الجزء السفلي من العمود الفقري الأكثر ميلا لحدوث الإشكالات فيه خاصة خلال الدوران بشكل غير مناسب أو رفع أشياء ثقيلة لأن ذلك يؤدي إلى تجمد عضلات الظهر أما الإشكالات في عرق النسا فتظهر بسبب لالتفاف العنقب في حين تظهر الإشكالات في العصب الوركي بشكل مختلف حيث يتحرك الألم من الظهر عبر

