

## هل تؤثر الحياة العصرية على صحتكم؟



قد يكون نمط الحياة في القرن الحادي والعشرين مريحاً، لكن هل يهدّد صحتكم النفسية والجسدية؟ - الإدمان على الهاتف الجوال: قد يصعب عليكم الابتعاد عن هاتفكم ولو للحظة: كم مرة تتفقدون فيها هاتفكم في اليوم؟ هل تشعرون بالضياع من دونه؟ نوّكد لكم أنكم لستم الوحيدون، إذ تعمّقت ديانا جيمس من جامعة كوينزلاند للتكنولوجيا في مشكلة الإدمان على استخدام الهاتف الجوال لسنوات عدة وتوصلت إلى نتيجة مفادها أنّهُ بالرغم من اعتمادكم على هاتفكم الجوال، إلا أنّ التواصل الدائم يرهقكم. وهي تسمي هذه الظاهرة بالقيّد العاطفي، لأنكم مقيدون بهاتفكم ومقيدون بالتكنولوجيا، ما يستنزفكم عاطفياً وجسدياً. وقد أظهرت الدراسة أن مستخدمي الهواتف الجوال عانوا من آثار سلبية عدة بدءاً بانخفاض الانتاجية وصولاً إلى الحرمان من النوم. وبالرغم من أنّ الحكم النهائي بشأن ما إذا كانت الهواتف الجوال تسبّب وربما دماغياً خبيثاً أم لا لم يصدر بعد، إلا أنّ بعض الباحثين يصرّون على أنّ الأطفال هم الأكثر عرضة لهذه المخاطر. خففوا من الخطر... نظّموا طريقة استخدامكم للهاتف الجوال، وضعوا قاعدة تقضي بإغلاق هاتفكم في ساعة معيّنّة كل ليلة، لتجبروا أنفسكم على الاسترخاء، بدلاً من أن يكون دماغكم دائم الاستجابة وذلك بحسب عالمة النفس جاكى مانينغ. واعمدوا إلى إغلاق هاتفكم الجوال أو تفقّده مرّة أو مرتين فقط خلال عطلة نهاية الأسبوع، حتى يصبح التخفيف من استعمال الهاتف سهلاً عليكم. - مشغّل الموسيقى: لهذه الأسباب يجب ألا ترفعوا صوت الموسيقى: إن كنتم تستمعون باستمرار إلى الموسيقى

العالية على جهاز تشغيل الموسيقى الخاص بكم فإنكم قد تؤذون سمعكم بحسب الدكتور بيتر فريدلند، الأخصائي في شؤون السمع. ويوضح فريدلاند أن الصوت يُقاس بوحدات الديسيبل، ففي حين تساوي قوّة الهمس 30 ديسيلاً، وتعادل قوّة الكلام العادي 50 إلى 60 ديسيلاً، يصبح أي صوت تتخطّى حدّه الـ80 إلى 85 ديسيلاً مضرّاً. واعلموا أنّّه لدى استماعكم إلى الموسيقى عبر أجهزة تشغيل الموسيقى، يكون الصوت عالياً جداً بما أن مكبّر الصوت يكون ملتصقاً بأذنيكم، ما يشكّل خطراً فعلياً على حاسة السمع لديكم. ولا تظهر علامات خسارتكم للسمع إلا بعد 10 إلى 15 عاماً من تعرّضكم للصوت العالي وغالباً ما يكون ذلك بعد فوات الأوان. خففوا من الخطر... حاولوا أن تريحوا أذنيكم وتمتنعوا عن الاستماع إلى مشغّل الموسيقى لساعات طويلة. أمّا إن كنتم تعملون في بيئة صاخبة فاعمدوا إلى استخدام سماعات عازلة للصوت (أو أخرى مصنوعة خصيصاً لكم إن كنتم تحترفون عزف الموسيقى). ويظنّ بعض الأشخاص أنّ السماعات العازلة تسيء إلى نوعية الصوت، لكن كما تعزّز النظارات الشمسية الرؤية وسط الأضواء الساطعة، يمكن للسماعات العازلة أن تحافظ على نوعية الصوت وتحمي أذنيكم في آن. وإن كنتم قلقين بشأن تضرّر حاسة السمع لديكم، يمكنكم الخضوع لاختبار السمع من خلال زيارة موقع [www.hearingdirect.com/pages/check-hearing.html](http://www.hearingdirect.com/pages/check-hearing.html) - الوجبات السريعة: تدفعون صحتكم ثمناً للوجبات الجاهزة: غالباً ما تلجؤون إلى تناول الوجبات السريعة ليلاً نظراً لسهولة طلبها إلى المنزل. ويبدو أنّ أعلى نسبة استهلاك للوجبات السريعة هي في المملكة العربية السعودية، إذ كشف أخصائيو التغذية أنّ معدل استهلاك الأسرة السعودية للوجبات السريعة ارتفع بنسبة تصل إلى 85%. لكن هل ستواظبون وعائلتكم على تناول الوجبات السريعة ليلاً إن عملتم أنّ وجبة برغر واحدة تحتوي على كمية الدهن التي يحتاجها جسمكم طوال اليوم؟ وتوضح أخصائية التغذية ماريسا أولسن من جامعة "تشارلز ستورت" أنّ وجبة برغر واحدة مؤلّفة من اللحم البقري والجبن والبصل المقلي والخبز الأبيض تمدّكم بحوالي 70 غم من الدهون، أي أنّها تتخطّى بكثير كمية الدهون الموصى بها يومياً للرجال والنساء البالغين. وتحتوي وجبة البرغر على 5 غم من الألياف فقط - في حين أنّ الكمية اليومية الموصى بها تتراوح ما بين 25 و30 غم - فضلاً عن أنّها تحتوي على 2400 ملغ من الصوديوم، أي ما يفوق الحد الأعلى الموصى به يومياً. واعلموا أنّك تعرّضون أنفسكم لخطر أكبر للإصابة بأمراض القلب والسرطان والسكري من النوع الثاني إن واطبتم على تناول الوجبات السريعة بكثرة. خففوا من الخطر... أحسنوا اختيار المأكولات التي تتناولونها إذ تختلف القيمة الغذائية للوجبات السريعة بحسب نوعيتها، فالسلطات المتبّلة بصلصات قليلة الدسم أو أطباق الخضار المطهوّة على البخار أو المسلوقة والمتبّلة بصلصات قليلة الدسم تُعدّ مثالية من حيث قيمتها الغذائية، لكن تنبّهوا أثناء اختياركم للوجبات الجاهزة فقد

يحتوي بعضها على دهون وأملاح بقدر الوجبات السريعة الأخرى، لذا اعمدوا إلى تناول طبق يحتوي على أقل من 10غ من الدهون لكل 100غ، وأقل من 120 ملغ من الصوديوم لكل 100غ، وعلى أكثر من 8% من الألياف. - الإفراط في أخذ الأدوية: هل تأخذون الأدوية بدلاً من تغيير نمط حياتكم؟ هل تعانيون من الصداع؟ من آلام الدورة الشهرية؟ من ألم في الركبة؟ من الزكام؟ لا شك في أن وصفات المهدئات، أو مضادات الاحتقان، أو المضادات الحيوية تنهال عليكم ما إن تعبّروا عن معاناتكم من أي من هذه العوارض. لكن هل تعرفون ما هي كمية الأدوية التي يمكنكم الاستغناء عنها إن أدخلتم تغييرات صحية على نمط حياتكم؟ يؤكد الدكتور ليون ماساج أنّه يسعكم تفادي تناول الكثير من الأدوية لأنّ العديد منها لا يعالج إلا العوارض. ويمكنكم أن تجربوا طرقاً بديلة أخرى كأن تحطوا بقسط وافر من الراحة، أو تشربوا كمية أكبر من السوائل، أو تأخذوا يوم عطلة إن كنتم تعانيون من الزكام. ومن الأمثلة الصارخة على الإفراط في تناول الأدوية، اللجوء إلى أدوية التخفيف التي تقوم بتقليل معدّل امتصاص الدهون في الجسم وتؤدّي إلى الإصابة بالإسهال. فلماذا لا نعلمون إلى التخفيف من كمية الدهون التي تتناولونها بدلاً من استهلاك الوجبات الدسمة، وأخذ هذا الدواء، والمعاناة من الإسهال، ودفع المال؟ خففوا من الخطر... حاولوا أن تعالجوا مشاكلكم الصحية من خلال تغيير نمط حياتكم، بدلاً من أن تعاونوا من الأعراض الجانبية للأدوية، واكتفوا بأخذها عندما تدعو الحاجة. ويشمل ذلك المضادات الحيوية التي يفرط الكثير من الأشخاص في أخذها. ويعمد بعض الأطباء إلى وصف المضادات الحيوية عندما لا يكون المرضى بحاجة حقيقية إليها، ما يتسبّب في ارتفاع معدّلات مقاومة المضادات الحيوية فتصبح غير فعّالة في محاربة أمراض من المفترض أن تعالجها. لذا امتنعوا عن تناول المضادات الحيوية إن أمكنكم تفاديها. - معضلة الماء: هل يجب تخزين الماء في عبوات بلاستيكية؟ كثُر الكلام عن أخطار البلاستيك الذي يُستخدم في صناعة زجاجات الماء البلاستيكية، وذلك بسبب احتوائه على مادة البيسفينول A التي تُعرف باسم BPA. وتُعطل هذه المادة عمل الغدد الصمّاء، وترجّح الدراسات انتقالها إلى محتوى العبوات البلاستيكية ومنه إلى جسم الإنسان. ولم يُصدر العلماء حكماً نهائياً على هذه المادة، لكن تشير الدراسات إلى أنّ وجود معدّلات قليلة من الـBPA في الجسم يؤثّر على الخصوبة. خففوا من الخطر... إعمدوا إلى اقتناء كوب زجاجي أو زجاجات ماء خالية من مادة الـBPA عوضاً عن شراء زجاجات الماء البلاستيكية. - أعيدوا النظر في عادات سيئة أخرى: \* الشموع المعطّرة: إياكم واستخدام الشموع الرخيصة التي تشترونها من المحال التجارية غير المعروفة، إذ غالباً ما تكون مصنوعة من مادّة البارافين التي يُعتقد أنّها مسرطنة فضلاً عن أنها تسبّب الحساسية والربو. استبدلوا الشموع الرخيصة بالشموع المصنوعة من مواد

طبيعية واعمدوا إلى تهوية الغرفة بانتظام. \* الرذذاذ المنعش للجو: يُعتبر الرذذاذ المنعش للجو طريقة سريعة ومناسبة لإخفاء روائح الطعام والروائح المزعجة، إلا أن دراسة أميركية نُشرت في صحيفة Health Environmental أظهرت أن الرذذاذ الصناعي المنعش للجو يحتوي على مواد كيميائية مسرطنة تُعرف باسم "Phthalates" وقد تبين أنها تسبب أوجاع الرأس أيضاً. استبدلوا الرذذاذ المنعش للجو برذاذ العلاج بالعطور الطبيعية. \* جل تعقيم اليدين: يُعدّ جل تعقيم اليدين عملياً، إلا أنه قد يؤدي إلى جفاف يديك وجعلهما أكثر عرضة للجروح والالتهابات. ويؤكد بعض الخبراء أن منتجات تعقيم اليدين تساهم في خفض القدرة على مقاومة البكتيريا، لذا حاولوا قدر الإمكان تنظيف أيديكم بالماء والصابون.