

إجراءات وقائية بسيطة لتجنب أكثر الأمراض شيوعاً



كلنا معرضون للإصابة بالأمراض وبالاضطرابات الصحية، الخفيفة منها والخطيرة. لكن في وسعنا دائماً اتخاذ إجراءات وقائية بسيطة تساعدنا على تجنبها. درهم وقاية خير من قنطار علاج، والتعرف إلى السبل الوقائية الطبيعية، وتطبيقها في حياتنا اليومية يساعدنا على تجنب الأمراض وعلى التمتع بصحة جيدة أطول مدة ممكنة. وهناك نصائح عدة يجمع عليها الخبراء والأطباء، وأبرزها مثلاً الحفاظ على وزن صحي. فقد أظهرت الأبحاث أن زيادة الوزن تلعب دوراً رئيسياً في زيادة خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، مثل السكري، ومرض القلب. ونستعرض في ما يلي عدداً من هذه النصائح التي تساعد في وقايتنا من 4 من أكثر الأمراض انتشاراً. 1- مرض القلب: ما هو؟ التعريف البسيط لمرض القلب هو تضيق في الشرايين التي تزود القلب بالأكسجين، ما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية، الخناق الصدري والسكتات الدماغية. - عوامل ومؤشرات الخطر: * ارتفاع مستويات الكوليسترول: يؤدي تراكم الكوليسترول على الجدران الداخلية للشرايين إلى تضيقها وتصلبها. ويقول المتخصص الأسترالي الدكتور نيل كوهين، مدير المركز الوطني لأمراض القلب والسكري، إنه كلما ازداد تضيق الشرايين، تراجعت كمية الدم التي تنساب فيها، ومع الوقت قد تصاب هذه الشرايين بانسداد كامل أو شبه كامل. * ارتفاع ضغط الدم: عندما يتم ضخ الدم في الجسم بضغط أكبر من الضغط الطبيعي، فإن ذلك يعرض الشرايين، خاصة في مواقع انحناءاتها وتفرعاتها لإجهاد، ويزيد من سرعة تراكم طبقات الكوليسترول عليها. * الاكتئاب والإجهاد النفسي: يشير الباحث

الأميركيون إلى أن الاكتئاب والإجهاد النفسي يمكن أن يخلقا تغييرات فيزيولوجية قد تخفف من قدرة أوعية القلب الدموية على التوسع. وقد يسببان أيضاً تراكم الدهون في منطقة البطن، وهي عنصر خطر معروف للإصابة بمرض القلب، فهي تؤدي إلى العديد من التغييرات الكيميائية المسببة للالتهابات في الجسم. - سبل الوقاية: * اعتماد نظام غذائي صحي: والحد من تناول الدهون المشبعة التي تسهم في رفع مستويات الكوليسترول. ويؤكد المتخصص الأميركي في التغذية والتر ويليت أن 70 في المئة من حالات مرض القلب يمكن تجنبها لو تبني الناس أنظمة غذائية صحية. وهذا يعني أن يكون النظام الغذائي فقيراً بالدهون المشبعة والملح، وغنياً بالمنتجات الطبيعية، مثل الخضار والفواكه. ومن الضروري أيضاً أن يكون فقيراً بالكربوهيدرات المكررة والمصنعة، لأنّها تسهم في رفع مستويات الكوليسترول. * التخفيف من التوتر والاكتئاب: يؤكد المتخصص الأميركي في أمراض القلب الدكتور ريتشارد كارول أن التعرض للإجهاد النفسي لفترات طويلة، يشكل خطراً على القلب موازياً لذلك الناتج عن التدخين، أو عن ارتفاع ضغط الدم. وهو ينصح بالتخفيف من هذا الإجهاد، إضافة إلى معالجة حالات الأرق في حال وجودها. ويقول كارول إن النوم باستمرار لمدة أقل من 6 ساعات ليلاً يزيد من خطر الإصابة بمرض القلب بنسبة 50 في المئة. * القيام بأنشطة بدنية ذات درجات متفاوتة من الشدة: كل أنواع الأنشطة البدنية تساعد في الوقاية من مرض القلب، غير أن الخبراء يؤكدون أن إدخال فورات قصيرة من التمارين السريعة والقوية لبضع دقائق أثناء ممارسة الرياضة، تزيد بمعدل 3 أضعاف من تأثير الرياضة الوقائي. فمن شأن هذه التمارين أن تقوي القلب، وتخفض مستويات الأنسولين وتوسع الأوعية الدموية بشكل أكثر فاعلية من الالتزام بالسرعة نفسها طوال فترة ممارسة الرياضة. 2- سكري الفئة الثانية: ما هو؟ إنّه حالة مرضية يفشل فيها الجسم في استخدام الأنسولين الذي يفرزه البنكرياس، ما يؤدي إلى ارتفاع في مستويات سكر الدم بسبب مشاكل صحية خطيرة. - عوامل ومؤشرات الخطر: * زيادة الوزن: يقول كوهين إنّه عندما يتزايد كثيراً عدد الخلايا الدهنية، فإنها تقوم بتدمير الخلايا التي تنتج الأنسولين. وفي الوقت نفسه يحدث في الجسم ما يسمى بظاهرة مقاومة الأنسولين، وهي تحصل عندما تتراجع استجابة الخلايا لأي كمية ينتجها البنكرياس من الأنسولين، وهو الهرمون الذي يخرج السكر من الدم ويحمله إلى الخلايا، حيث يتم استخدامه لتوليد الطاقة. وتضاف هاتين الظاهرتين يعني أن الجسم لن يتمكن من الإبقاء على مستويات سكر الدم في مستوياتها الطبيعية. * معاناة سكري الحمل: غالباً ما يختفي السكري الذي تعانيه بعض الحوامل بعد ولادة الطفل، لكنه يزيد لدى آلام من خطر الإصابة بسكري الفئة الثانية في فترة لاحقة من حياتها. * نمط الحياة الخامل: الكسل والخمول لا يزيدان فقط من إمكانية زيادة الوزن التي تلعب دوراً رئيسياً في الإصابة بالسكري، بل يسهمان أيضاً في

تراجع حجم النسيج العضلي، والعضلات التي تعمل وتنشط تمتص كمية كبيرة من السكر لتستخدمه مصدرًا للطاقة، ما يخفف من إجهاد البنكرياس. - سبل الوقاية: * الحفاظ على وزن صحي: من المهم جدًا تفادي زيادة الوزن، والحفاظ على وزن صحي مدى الحياة، مع الحرص على إبقاء محيط الخصر في الحدود الصحية أيضًا، وذلك لأن أكثر أنواع الدهون ضررًا هي تلك التي تتجمع في منطقة البطن. ويقول كوهين إن إمكانية الإصابة بأمراض مزمنة مثل سكري الفئة الثانية ترتفع لدى النساء اللواتي يزيد محيط خصورهنّ على 80 سم. وترتفع كثيرًا هذه الإمكانية لدى النساء اللواتي يزيد محيط خصورهنّ على 88 سم. * ممارسة الرياضة بانتظام: يجمع الخبراء على ضرورة ممارسة التمارين الرياضية معتدلة القوة لمدة نصف ساعة على الأقل يوميًا، وفي معظم أيام الأسبوع، والأمثل أن يكون ذلك في أيام الأسبوع كافة. * زيادة مرات الوقوف: تبين أن الجلوس لفترات طويلة يزيد من خطر الإصابة بالسكري، وذلك لأن الجلوس يوقف تقلصات العضلات التي تعمل على تحليل الغلوكوز. ومن الضروري أن نقف ونمشي على الأقل مرة كل نصف ساعة. * التعرف إلى نسبة السكر في الدم: هناك عدد كبير من الناس مصابين بالسكري من دون أن يعرفوا ذلك، وهناك آخرون يتعرضون للإصابة بسبب ارتفاع مستويات سكر الدم لديهم وهم أيضًا لا يعرفون. وتؤكد المتخصصة البريطانية في السكري والتغذية ديان كريس أن أهم ما يجب علينا القيام به هو الخضوع لفحص دم لمعرفة مستويات السكر في الدم. * التأكد من تأثير الأدوية التي نتناولها: أظهرت الأبحاث التي أجريت في جامعة ستانفورد الأميركية أن تناول بعض أنواع مضادات الاكتئاب وبعض أدوية خفض مستويات الكوليسترول، يزيد من خطر الإصابة بالسكري، ومن الضروري استشارة الطبيب بشأن وصف أدوية بديلة. * مضغ الطعام ببطء: وجد الباحث اليابانيون أن إمكانية الإصابة بمشاكل تتعلق بتحمل الغلوكوز، تتضاعف لدى الأشخاص الذين يأكلون بسرعة مقارنة بالآخرين. وهم يعزون ذلك إلى أن الأكل بسرعة يؤدي إلى ارتفاع سريع في مستويات سكر الدم. 3- الخرف أو مرض "الزهايمر": ما هو؟ تراجع في القدرات الذهنية يتزايد مع التقدم في السن. - عوامل ومؤشرات الخطر: * ارتفاع ضغط الدم: تقول المتخصصة الأسترالية روبين فاين: إن ارتفاع ضغط الدم يفاقم ظاهرة تراكم نوع من البروتينات في دماغ المصابين بمرض الزهايمر. * التدخين: أكدت دراستان حديثتان أن التدخين يزيد من خطر الإصابة بالخرف، ويعتقد العلماء أن ذلك يعود إلى التأثير السلبي للتدخين في القلب والأوعية الدموية ودوره في زيادة ارتفاع ضغط الدم. * العزلة الاجتماعية: أظهرت الأبحاث أن الوحدة والعزلة تسهمان في مضاعفة خطر الإصابة بمرض "الزهايمر". ويعود ذلك إلى أن الاحتكاك بالآخرين والتفاعل معهم يستلزم تشغيل العديد من الوظائف الذهنية، ما يسهم في الحفاظ على الدماغ، وبناء احتياطي من الخلايا العصبية الصحيحة والسليمة التي يمكن أن تقي الإصابة بالخرف. - سبل الوقاية: * السيطرة على

ارتفاع ضغط الدم في وقت مبكر: تقول فاين: إن ارتفاع ضغط الدم، الذي يحصل في منتصف العمر، هو الذي يزيد إلى حد كبير من خطر الإصابة بالخرف في وقت لاحق من الحياة. * الإقلاع عن التدخين: أظهرت الأبحاث أن المدخنين الذين يقلعون عن هذه العادة ينجحون مع الوقت في التخفيف من خطر إصابتهم بالخرف. * نسج علاقات الصداقة والقيام بأنشطة اجتماعية: تبين أن توسيع شبكة العلاقات الاجتماعية، والالتقاء بالأصدقاء بانتظام والاشتراك في أعمال تطوعية وفي جمعيات خيرية، كلها تشكل دفاعات وقائية ضد الإصابة بالزهايمر. 4- التهاب المفاصل العظمي: ما هو؟ حالة مرضية تحصل عندما تبلى الغضاريف الموجودة بين عظام المفاصل وتتلد، ويؤدي هذا التلف إلى احتكاك العظام ببعضها، ما يسبب الألم ويؤدي إلى مزيد من التلف والتمزق. - عوامل ومؤشرات الخطر: * معاناة الأهل التهاب المفاصل: يمكن أن يشير إلى وجود خلل جيني في الغضاريف، يزيد من إمكانية الإصابة لدى أفراد العائلة. * زيادة الوزن والسمنة: من العوامل الأكثر تأثيراً في المفاصل، لأن الوزن الزائد يزيد من العبء الذي تتحمله المفاصل ويعرضها للكثير من الإجهاد. * أما أبرز المؤشرات التي قد تدل على الإصابة: فهي بالطبع ألم في المفاصل وتيبسها، أو انتفاخها خاصة في الصباح. - سبل الوقاية: * الحرص على تناول زيت السمك: أظهرت دراسات بريطانية أن النظام الغذائي الغني بأحماض أوميغا-3 الدهنية يخفف من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل العظمي بنسبة 50 في المئة. * تفادي الأحذية ذات الكعب العالي: هذا الكعب يعرض المفاصل لضغوط غير طبيعية ويزيد من سرعة تلف وبلي الغضاريف. * الإكثار من الخضار والفواكه: هذه المنتجات الطبيعية غنية بمضادات الأكسدة التي تساعد على التخفيف من الالتهابات التي تفاقم آلام المفاصل. وقد تبين أن الكرز بشكل خاص يتمتع بقدرة مميزة على مكافحة الالتهابات، ما جعل الكثيرين بتناولون خلاصة الكرز على شكل أقراص مكملية.