

ربما تكون قد سمعت عن خرافات قبلت بها كحقائق، ما يعرضك لإصابات ومشاكل صحية أنت في غنى عنها

# اللباقة البدنية

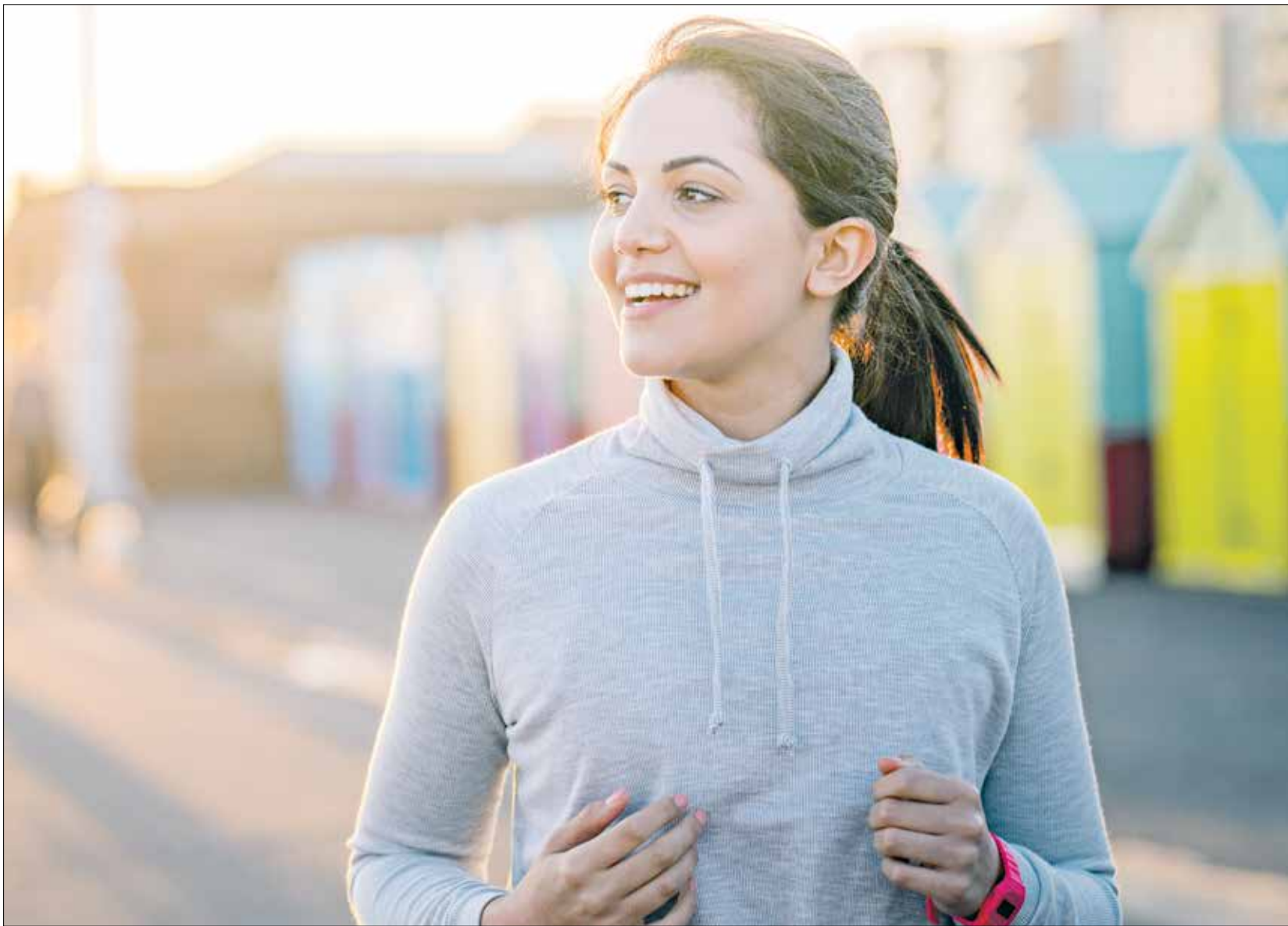
## 18 خرافة يمكن أن تضر صحتك



### أور نعمة

هناك الكثير من الخرافات الشائعة التي ترتبط باللياقة البدنية وقد تسبب ضرراً لمن يصدقها، ومنها:

1. المشي لا يفيدك: الحقيقة: إن المشي، حتى ولو كان نزهة بسيطة، يمكن أن يفعل المعجزات. وفقاً لكلية الطب بجامعة هارفارد الأميركية، فإن المشي يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي، ويساعد في علاج آلام المفاصل، ويقوي المناعة، ويقاوم آثار الجينات المولدة للسمنة.
2. اللياقة العقلية ليست لها علاقة باللياقة البدنية: الحقيقة: إن تأثير الجسم على العقل هو أكثر مما يتصور البعض. وجد الباحثون أن كبار السن الذين أدوا أداء جيداً في اختبارات اللياقة القلبية التنفسية سجلوا نشاطاً أكبر في الدماغ أثناء التعلم والقيام بمهام تتعلق بالذاكرة، مقارنة بغيرهم.
3. أنت بحاجة لمشروبات الطاقة لتعويض الكهارل: الحقيقة: الرياضيون وممارسو الأنشطة الرياضية لفترة طويلة هم في أمس الحاجة لتعويض الكهارل، من هنا تعد مشروبات الطاقة وسيلة جيدة للتعويض. ولكن المشكلة أن غالبية من يتناولون مشروبات الطاقة ليسوا رياضيين، وهم أقل نشاطاً، لذا فقد تؤدي تلك المشروبات الغنية بالسكر لزيادة الوزن، خاصة عند الأطفال الذين ربطت الدراسات بين إصابتهم بالسمنة واستهلاك تلك المشروبات.
4. يجب على الحامل ألا تفقد الوزن خلال الحمل، الحقيقة: النساء البدنيات الحوامل عليهن العناية بفقدان الوزن، فقد وجدت دراسة نشرت في المجلة الطبية البريطانية أن الشروع في نمط حياة صحي يتضمن ممارسة الرياضة وتغذية أفضل، من شأنه أن يقلل من مخاطر تعرض الحامل لما قبل تسمم الحمل بنسبة تصل إلى 33%، وسكري الحمل بنسبة أكثر من 60%.
5. التمدد قبل التمرين يمنع حدوث إصابات الحقيقة: إن ممارسة تدرجات التمدد قبل البدء بالتمرين (بهدف الإحماء) لا يمنع حدوث الإصابات أثناء التمرين، لا بل يقول بعض المختصين إن مثل هذه التمارين تضر أكثر مما تنفع، لأنها تريح الأوتار وتضعف العضلات، ما يقلل من جهوزيتها في أداء التمرين.
6. ممارسة الرياضة على معدة فارغة صباحاً تسرع حرق الدهون، الحقيقة: تعتمد هذه الخرافة على فكرة أن ممارسة الرياضة على معدة فارغة تجعل الجسم يحصل على الطاقة من خلال حرق الدهون، والحقيقة أن الجسم قد يلجأ للعضلات للحصول على الطاقة التي قد لا تكون كافية لممارسة التمارين الرياضية، وربما تؤدي للإصابة بالجفاف وارتفاع السكر والدوار. ويذهب بعض الخبراء للتحذير من أن هذا النهج قد يؤدي إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي في الجسم، من هنا، يفضل تناول وجبة خفيفة قبل 90 دقيقة من التمرين.
7. التمارين على الآلات أكثر أماناً من تمارين الأوزان الحرة، الحقيقة: إجراء تدرجات اللياقة البدنية باستخدام الآلات أسهل ويوفر الحماية اللازمة من الأداء الخاطئ والإصابات، ولكن يمكن لهذه الآلات أن تسبب الأذى مزمنة في المفاصل، خاصة في حال عدم ملاءمة تلك الآلات للطبيعة الفردية.
8. التمرن يبطل تأثيرات الجلوس على المكتب طوال اليوم، الحقيقة: وفقاً لدراسات حديثة، فإنه كلما طالت مدة الجلوس زاد احتمال الموت المبكر. والذين يجلسون أكثر



المشي حتى ولو كان نزهة بسيطة يمكن أن يفيد المعجزات (Getty)

### سؤال في الصحة

**أجريت قسطرة للشرايين التاجية، ورتبنا مغناطيسياً لعضلة القلب، والحمد لله كانت سليمة أيضاً، هل هذا يعني أن الضربات الهاجرة التي تحصل لي باستمرار ليست بسبب عضوي في القلب، ويمكن أن يكون سببها الجهاز الهضمي أو المريء؟ أم يجب أن أقوم ببلانج آخر؟**

عزيزي؛ قد تحدث اضطرابات في نظم القلب، مثل التسرع أو التباطؤ أو الضربات الهاجرة غير المنتظمة، دون وجود مرض عضوي في القلب يمكن كشفه بالقسطرة والرنين المغناطيسي والإيكو القلبي. يمكن تقدير ومتابعة هذه الاضطرابات في نظم القلب عن طريق تسجيل تخطيط القلب 24 ساعة (هولتر) كل سنة وعند الحاجة. وعمد الضربات الهاجرة (الإضافية) القليلة لا يستدعي حالياً أي علاج دوائي. وينصح بـ: تجنب الأطعمة والمشروبات الغنية بالكافيين، مثل القهوة والشاي والسكريات والشوكولاتة ومشروبات الطاقة، وتجنب التوتر والقلق والسهر ما أمكن ذلك.

- إجراء تسجيل هولتر بشكل دوري للمتابعة كل سنة، وعند اللزوم إذا زادت أعراض الشعور بالخفقان.

هناك أدوية يمكن أن تساعد على تنظيم ضربات القلب، مثل الميتوبرولول، التي تؤخذ بإشراف طبيب مختص بأمراض القلب أو بأمراض كهربائية القلب. وقد تسبب بعض أمراض الجهاز الهضمي، مثل حصيات المرارة، اضطراباً في نظم القلب ولكن هذا نادر جداً.

د. عامر شيخوني  
أستاذ جراحة القلب والصدر

لأسئلتكم:  
health@alaraby.co.uk

نوعية النوم، ويعتقد الخبراء أن التمرينات تؤثر بشكل إيجابي على درجة حرارة الجسم ومعدل الأيض ومستويات القلق.

16. الجري مضر بالركبة، وجد باحثون من جامعة بريغهام يونغ، بعد تحليل الدم وسوائل المفاصل لـ15 عداءً، أن ممارسة 30 دقيقة من الجري أدت إلى انخفاض الإشارات الالتهابية في الركبة، النتيجة واعدة، ولكن العيب في الدراسة أن العينة صغيرة، من هنا ضرورة إجراء دراسة أوسع والبحث عن الإشارات الالتهابية على مسافة طويلة من الزمن وليس بعد الجري مباشرة.

17. ركوب الدراجات يسبب ضعف الانتصاب والعقم، الحقيقة: في دراسة أجريت على 3500 شخص من راكبي الدراجات الذكور، جاءت النتائج لتكشف زيف هذه الخرافة حتى لدى من ركبوا الدراجة مدة تفوق ثماني ساعات في الأسبوع.

18. رفع الأثقال يحول الدهون إلى عضلات، الحقيقة: من الناحية الفيزيولوجية، لا يمكن تحويل الدهون لعضلات، فهما نسيجان مختلفان وما تفعله تمارين الوزن حقا هو المساعدة في بناء وتقوية الأنسجة العضلية.

### كلمة أخيرة

اللياقة الحقيقية تتعلق بالشعور بالصحة، وأن تكون بحالة جيدة للقيام بالأنشطة التي تريد، وتعيش نمط الحياة الذي تريد، والمهم هو تطبيق نصائح اللياقة البدنية التي تصون صحتك بعيداً عن الخرافات.

## اللياقة البدنية تؤثر على الصحة العقلية وخصوصاً لدى كبار السن

لممارسة الرياضة، والمهم إجراء التمارين وفقاً لإبقتاعات الشخص اليومية والوقت الذي يكون فيه الجسم أكثر استعداداً للنشاط.

تشير إحدى الدراسات إلى أن الوقت المتأخر بعد الظهيرة هو الأنسب، لأن وظائف الرئة والعضلات تصل إلى الذروة في هذه الفترة.

13. على المصابين بالربو أن يحدوا من نشاطهم الرياضي، الحقيقة: لا يجب أن يكون الربو عذراً لعدم ممارسة الرياضة، حتى تلك عالية الكثافة، وأفاد باحثون دنماركيون بأن التمارين عالية الكثافة آمنة لمرضى الربو غير البدناء، وأنها تحسن نوعية الحياة واللياقة البدنية.

14. تناول مسكنات الألم قبل التمرين وبعده الحقيقية: حذر خبراء الطب الرياضي من هذا السلوك، لأنه يفرض عبئاً على الكلى، ويعرض الجهاز الهضمي لخطر النزف الذي قد يكون حاداً.

15. إذا مارست الرياضة ليلاً فستجد صعوبة في النوم، الحقيقة: أشارت مراجعة شملت 66 دراسة إلى أن ممارسة الرياضة بانتظام ليلاً تعطي مفعولاً شبيهاً بادوية النوم، وقد تحسن

من 13 ساعة يزيد خطر الوفاة لديهم بنسبة 200% مقارنة بأولئك الذين يجلسون أقل من 11 ساعة في اليوم، من هنا، فإن إدخال تعديل واحد بسيط، مثل النهوض والتحرك كل 30 دقيقة، هذا وحده يمكن أن يقلل من مخاطر الوفاة.

9. لا فائدة من التمرين الذي لا يسبب الألم، الحقيقة: الوصول للياقة البدنية يحتاج لبذل بعض الجهد الذي قد يترتب عليه بعض الألم في العضلات أو المفاصل أو الأربطة، وحدث القليل من الألم جراء التمرين أمر عادي، وفي المقابل، إذا كان الألم حاداً، فإن الاستشارة الطبية ضرورية لتفادي المضاعفات.

10. يجب القيام بالتمارين كل يوم ولا ضرورة للراحة، الحقيقة: يجب أن يشمل برنامج التمرينات أيام راحة لحاجة العضلات الماسية إليها من أجل التعافي. إذا استمر الشخص في التمرينات يومياً من دون راحة، فإنه سيقع ضحية لمشاكل، من بينها التعب والإجهاد العضلي وآلام المفاصل.

11. زيادة التمارين تساعد في علاج متلازمة التعب المزمن، الحقيقة: هذه فكرة خاطئة شائعة حتى بين معيش الأطباء، في عام 2017، قام مركز مراقبة الأمراض الأميركي بمراجعة إرشاداته وأوصى بالعكس. إذا كانت التمارين الرياضية تساهم في تحسين عدد لا بأس به من المشاكل الصحية، فإن متلازمة التعب المزمن لم تكن من ضمنها.

12. التمارين الصباحية هي الأفضل، الحقيقة: لا يوجد وقت أفضل من غيره

## أيفون 12 وساعات آبل قد توقف عمل أجهزة القلب

التوقف طوال مدة الاختبار. كما وجد أن أساور ساعات آبل وساعات اللياقة البدنية الأخرى تحتوي على مغناطيس يستخدم لتتبع معدل ضربات القلب، وأنها قادرة على تغيير برمجة جهاز القلب على مسافات تقارب 2 سم.

ومن هذه النتائج التي خلص إليها الباحثون: - جهاز آيفون 12 يعطل عمل أجهزة القلب. - يجب تقديم المشورة للمرضى بشأن المخاطر التي تشكلها أساور ساعات آبل واللياقة البدنية. - يجب إبعاد تلك الساعات والأجهزة عن الأجهزة الطبية التي تستخدم في علاج أمراض القلب. - توصية الأطباء بنشر الوعي بهذه المشكلة.

حذرت جمعية القلب الأميركية مسبقاً من أن الحقول المغناطيسية يمكن أن تثبط عمل أجهزة تنظيم ضربات القلب. ووضعت قائمة بالأجهزة وإمكانية حدوث تداخلات وظيفية بها. وحينها تم تحديد الهواتف المحمولة على أنها مصدر خطر منخفض.

لكن، الآن، يبدو أن الأمر مختلف مع الطراز الحديث لأجهزة آيفون، حيث اختبرت دراسة جهاز iPhone 12، الذي يحتوي على مجموعة دائرية من المغناطيس حول ملف شحن مركزي، لتسريع عملية الشحن، ووجد أنه بمجرد وضعه بالقرب من جهاز منظم القلب ومزيل الرجفان القابل للزرع فوق منطقة الصدر اليسرى، لوحظ توقفهما عن العمل بشكل فوري، واستمر

## معلومة تهمك

