

هل تخيلت ماذا سيحدث لو وضعت يديك قريباً من الموقد وبدأت أصابعك في الاحمرار وأنت لا تشعر بشيء؟ سيتأذى جسدك من دون إنذار بالخطر، إنه الألم، جرس الإنذار

كيف تزيد قدرتك على تحمل الألم؟

- توقع مقدار الألم، فالذين يتوقعون ألماً كبيراً يشعرون بمزيد من الألم مقارنة بمن يتوقعون ألماً أقل.
- التجارب السابقة من الألم تكوّن تخيلاً يسهم في توقع مقدار الألم.
- مشاكل الصحة العقلية، مرضى الاكتئاب والقلق يشعرون بالألم بشكل أكبر من غيرهم.
- عوامل أخرى تزيد الشعور بالألم، مثل بعض الأدوية والأرق والتدخين.

■ كيف تزيد قدرتك على تحمل الألم؟ هناك عوامل خارجية يمكننا من خلالها التغلب على الألم مثل التي يصفها الأطباء كالأدوية والحقن وكريمات موضعية وعلاج طبيعي وغيرها، ولكن هناك وسائل تساعدنا على زيادة قدرة أجسادنا على تحمل الألم:

- تحرك قدر ما تستطيع، فالعضلات التي تهمل تتيبس وتزيد من شعورنا بالألم مع أقل حركة. والحركة تزيد نسبة إفراز الأندروفين، وهو أحد المواد التي تساعد في تقليل الألم.

- ابسط عضلاتك.. فالوجع مثلاً يزيد قدرة الجسم على تحمل الألم أكثر من الضعفين.
- اشرب الماء بكميات مناسبة بشكل يومي ومنظم، فهذا يزيد من كفاءة عمل خلايا الجسم وأنظمتها ويحد من الشعور بالألم ويقلل تيبس العضلات والمفاصل.

- نم جيداً، فالنوم يهب جسمك القدرة على إعادة العمل وتنظيم إفراز الهرمونات.
- عبّر عن ألم بصوت عند إحساسك بالألم، فالصراخ بصوت عالٍ مثلاً، يحد من شعورك بالألم.

- تخيل، عندما يكون موعد الحقن أو موعد تضميد جرحك، تخيل أي شيء قد يزيل عنك الألم.

- خفف الضغط العصبي، لأنه يزيد تأهب الجسم وحساسيته تجاه أي مؤثرات خارجية قد تكون سبباً في الألم.

- مجرد لحظات، ظنناً أن لحظات الألم باقية هو أمر غير متحقق في الحياة مهما كانت قدراتك، إنها مجرد لحظات من الألم، تقبلها، واستمر كما مر غيرها.

أحمد العاصي

تعرف الجمعية الدولية للألم، الألم على أنه تجربة حسية وعاطفية غير سارة مرتبطة بتلف في الأنسجة والتلف قد يكون حدث بالفعل أو قد يكون محتملاً.

■ كيف يحدث الألم في أجسادنا؟ وما هي طريقة استقباله من قبل الجهاز العصبي؟ لحدوث الألم هناك مساران عصبيان مختلفان:

المسار الأول، تأتي إشارة الألم من أي جزء من الجسم وتنشط القشرة المخية، والتي تسبب إدراكنا بالألم. يتفاعل الناس بشكل مختلف مع هذا التحفيز لأن الشعور يتم تحديده من خلال تنشيط «المسار الثاني» الذي يشمل قشرة الفص الجبهي الإنسي والنواة المتكئة (أجزاء في المخ)، والتي ترتبط بالتحفيز والعاطفة. علاوة على ذلك، فهناك عوامل غير فسيولوجية تساهم في إدراك الألم، مثل الشخصية والإدراك والمعتقدات والمتغيرات الاجتماعية والثقافية والتعلم والتفاعل العاطفي.

■ لماذا نشعر بدرجات متفاوتة من الألم؟ «تحمل الألم» هو أمر أعلى شدة من التحفيز المؤلم، وهو يختلف من شخص لآخر بسبب: - الجينات تلعب دوراً هاماً، فمثلاً تجد أولئك الذين يسكنون المناطق قارسة البرودة يتحملون درجات الحرارة المنخفضة أكثر من غيرهم.

- العمر، فقدرة الأطفال على تحمل الألم أقل بكثير من البالغين.

- الجنس، ترجح دراسة أجريت عام 2016 أن قدرة النساء على تحمل الألم تتفاوت بشكل كبير بينهن مقارنة بالرجال، وأنهن قد يتأثرن بالألم أكثر من الرجال.

- الضغط العصبي، والذي يجعل الجسد يتوقع المزيد من الألم.

قدرة النساء على تحمل الألم تتفاوت بشكل كبير بينهن مقارنة بالرجال (Getty)



سؤال في الصحة

السلام عليكم، أجريت تحليل الكوليسترول وكانت النتائج كالتالي الكوليسترول الكلي 2,50. الكوليسترول الجيد 0,42. الكوليسترول السيئ 1,74 .. الدهون الثلاثية 1,68. سؤالي هو هل هذه المعايير تعتبر مرتفعة وكيف يمكن لي خفضها وما هي النصائح التي يجب اتباعها في هذه الحالة؟ وشكراً.

الأخ الكريم؛

هناك ارتفاع متوسط في الكوليسترول السيئ والدهون الثلاثية. إذا لم يكن لديك حالة مرضية مثل الداء السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو نقص تروية القلب بسبب وجود ترسبات في شرايين القلب أو شرايين العنق أو شرايين الفخذين (تصلب الشرايين)، فلا تحتاج إلى علاج دوائي، وتكفي حمية خاصة بتقليل الدهون الحيوانية مثل الدهون المرافقة للحوم الحمراء بأنواعها، وتقليل أو تجنب اللحوم المجففة أو المصنعة، وكذلك تقليل السمن (خاصة المصنع أو المهدرج) وتقليل الزبدة والأجبان اللينة الدسمة. وأخذ كمية أكبر من الأغذية النباتية (النباتات لا تصنع الكوليسترول)، وزيت الزيتون والخضار والبقوليات والفاكهة ... بالإضافة إلى ممارسة الرياضة، خاصة رياضة المشي نصف ساعة يومياً. أما إذا كنت مصاباً بإحدى الحالات المرضية المذكورة سابقاً (السكري وارتفاع الضغط وتصلب الشرايين) فعندها ننصحك باتباع حمية قليلة الدسم التي تناسب حالتك بعد استشارة طبيب أو مختص بالتغذية، وكذلك ممارسة الرياضة، خاصة المشي، وأخذ أدوية مخفضة للكوليسترول من نوع الستاتينات (أتورفاستاتين وأمثاله)، بالإضافة إلى الأدوية اللازمة لعلاج الحالة المرضية الموجودة، ومتابعة قياس مستوى الكوليسترول في الدم كل 3 إلى 6 شهور، وتخفيض الكوليسترول السيئ أقل من 100.

مع تمنياتنا لك بالصحة والعافية د. عامر شيخوني أستاذ جراحة القلب والصدر

لاسئلكم:

health@alaraby.co.uk

الأعراض المستمرة لـ«كوفيد 19» طويلا الأمد

د. عامر شيخوني

نشرت مجلة الجمعية الطبية الأميركية JAMA، في شهر أغسطس/ آب 2021، دراسة موسعة لخصت بنتائج 57 دراسة، شملت أكثر من 250 ألف مريض أصيبوا بمرض كوفيد-19 وتم شفاؤهم من الإصابة الحادة، وتمت متابعة تطور حالاتهم بعد الشفاء لكشف استمرار أي أعراض لديهم. ونشرت هذه الدراسات في الفترة من ديسمبر/ كانون الأول 2019 حتى مارس/ آذار 2021. وكان متوسط عمر المصابين 55 سنة، 56% منهم من الذكور، وعولج 79% منهم في المستشفيات.

■ ماذا وجدت الدراسة بشأن استمرار أعراض كوفيد-19؟

استمر وجود شكوى واحدة على الأقل بعد التعافي من الإصابة بكورونا:

- لمدة شهر لدى 54% من هؤلاء المرضى.

- لمدة من 2 إلى أكثر من 6 أشهر، لدى 55% منهم.

تركزت معظم الشكايات المستمرة في أعراض تتعلق بالتنفس، أو الأعصاب، أو الحالة

الذهنية، أو الحركية، أو شكايات عامة مثل التعب والوهن وضعف الذاكرة والتركيز.

اشتكى المرضى من التعب العام وضيق التنفس وآلم الصدر واستمرار فقد حاستي الشم والتذوق وضعف التركيز الذهني وآلم

المفاصل؛ ووردت مثل هذه الشكايات في دراسات نشرت في أميركا وأوروبا وكثير من دول العالم.

■ كانت أكثر الشكايات هي: - ضيق التنفس 62%.

- التعب العام 44%.

- ضعف العضلات 38%.

- القلق والتوتر 30%.

- ضعف التركيز الذهني 24%.

ووردت شكايات أخرى تتعلق بالقلب والجهد والمعدة والأذن والأنف والحنك.

الأعراض المستمرة بعد التعافي من مرض كوفيد-19

■ الشكايات العصبية:

- الصداع 8%.

- ضعف الذاكرة 19%.

- ضعف التركيز 24%.

- الأرق، فقد الشم والتذوق 11%.

■ الشكايات النفسية:

- القلق 33%.

- الأرق 25%.

- الاكتئاب 20%.

- الضغط النفسي بعد الإجهاد 15%.

■ الشكايات التنفسية:

- ضيق التنفس 30%.

- السعال 13%.

- الحاجة إلى الأوكسجين 65%.

- صورة الصدر الشعاعية غير طبيعية 23%.

- صورة الرئتين غير طبيعية في الطبقي المحوري 62%.

- ضعف قياسات التنفس 10%.

- تليف الرئة 7%.

■ الشكايات الحركية:

- ضعف عام في الحركة 44%.

- قلة الحركة 20%.

- انخفاض القدرة على ممارسة الرياضة 15%.

■ الشكايات العامة:

نحو نصف المتعافين يشكون من أعراض مختلفة



استمر وجود شكوى واحدة على الأقل بعد التعافي من الإصابة بكورونا (Getty)

دراسة تطعن في فوائد حليب الأطفال الصناعي

منذ 2015، وتبين لهم أن أربعاً من كل خمس تجارب تنطوي على فترات كافية لإثارة شكوك حيال مصداقيتها. ومن أجل المصداقية، يجب أن تكون أي دراسة جيدة، أهدافها واضحة منذ البداية، منعا لحرية التصرف في النتائج، كذلك ثمة مشكلة أخرى تتمثل في أن بعض التجارب تستقني بصورة اعتباطية بعض الأطفال الرضع من المجموعات التي يشملها الاختبار، ما يثير مخاوف من أخطاء في عملية المقارنة.

ووجد أن هذه التجارب تفضي إلى «نتائج إيجابية بصورة شبه دائمة»، وفق فريق الدراسة الذين اعتبروا أن صانعي هذه المنتجات مشاكسون عن كذب في الدراسات، ما من شأنه إفقادها استقلاليتها.

تتوفر في الأسواق تركيبات كثيرة من حليب الأطفال الصناعي، وتمثل سوقاً متنامية تلقى رواجاً كبيراً في العالم. وكل تركيبة تدعي أن لها فوائد كبيرة في تحسين نمو الطفل وتطوره الجسدي والذهني. لكن هل هذه الادعاءات صحيحة؟

دراسة جديدة حول فوائد حليب الأطفال الصناعي

للاسف، أظهرت دراسة حديثة، نشرت نتائجها مجلة «بريتش ميديكل جورنال» الطبية، أن منتجات حليب الأطفال التي يشتريها الأهل لا تخضع لفحوص دقيقة، رغم ادعاء مصنعوها أنها تمنح الرضع الفوائد الغذائية لحليب الأم. لكن حسب الباحثين، الذين راقبوا طريقة إجراء 125 تجربة

معلومة تهتمك

