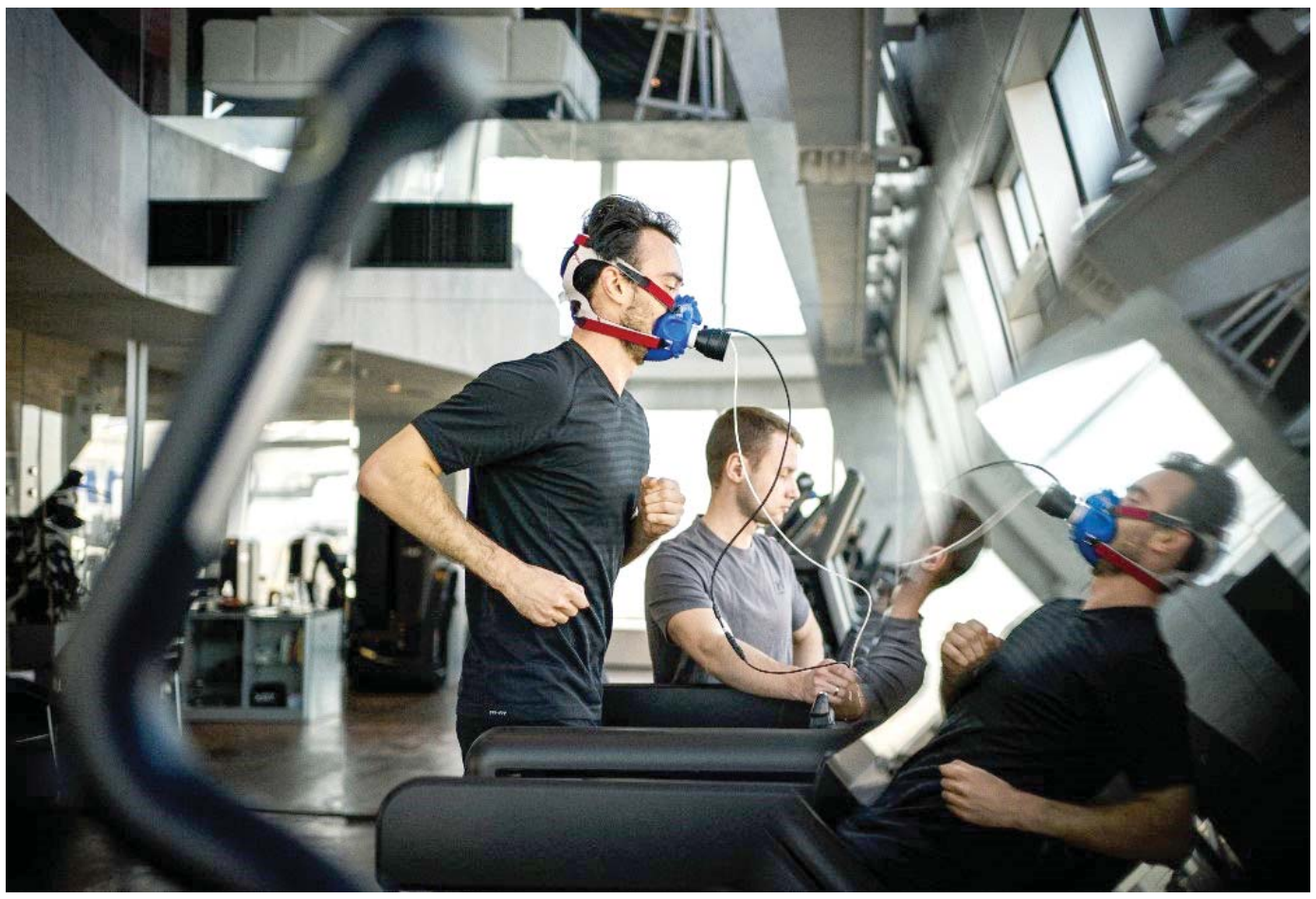
العرب
الأحد 2020/11/08
السنة 43 العدد 11875

التوقف المفاجئ عن ممارسة الرياضة بسبب كورونا يصيب الجسم بأعراض الانسحاب

التخفيف من التمارين الرياضية أفضل من التخلي الكامل عن ممارستها

تمنح التمارين الرياضية العديد من الفوائد الصحية والنفسية للجسم، غير أن إجراءات إغلاق الصالات الرياضية والنوادي لمنع تفشي فايروس كوفيد - 19 أجبرت الكثيرين على التخلي عن ممارستها، ما دفع الخبراء إلى التحذير من التخلي الكامل عن الرياضة لما له من آثار صحية سلبية على الجسم بعد أن اعتاد عليها.



النشاط البدني ضروري لجميع الأعمار

كولن - حذر البروفيسور إنجو فروبوزه من التخلي الكامل عن أداء التمارين الرياضية، بسبب إغلاق صالات اللياقة البدنية والنوادي الرياضية المترتب على تفشي الموجة الثانية من جائحة كورونا.

ونصح المتخصص في علوم الرياضة بأداء أية تمارين رياضية مثل ركوب الدراجات أو المشي أو الركض بالخارج وسط الطبيعة؛ حيث إن التخفيف من ممارسة الرياضة يختلف كلية عن التخلي الكامل وآثاره على الجسم.

وأوضح إنجو فروبوزه أن الجسم لا يقدر على تحمل التخلي الكامل عن التمارين الرياضية بعد أن اعتاد عليها، وهو ما يشبه أعراض "الانسحاب"، والتي تظهر على شكل الأرق وقلة النوم وبعض المشاكل الأخرى.

كيفن فنتون:
يجب أن يكون الشخص نشيطا كل يوم، ويمارس الرياضة لمدة 10 دقائق أو أكثر

بالإضافة إلى انخفاض اللياقة البدنية وتضاؤل معدلات الأداء وخاصة للرياضيين المدربين على مستويات عالية، وهو ما يتطلب عدم الوصول إلى مستوى الصفر عند إغلاق الصالات الرياضية والنوادي.

ومن المعروف أن التمارين الرياضية تساعد على خفض ضغط الدم، وتقلل من نسبة الكوليسترول، وتساعد في تقليل الدهون في الجسم.

ويمكن أن تقلل ممارسة الأنشطة البدنية باستمرار خلال جميع الأعمار، من خطر الإصابة بأمراض عديدة من بينها النوبات القلبية والسكتات الدماغية وأمراض السكري من النوع الثاني.

كما يقول الباحثون إن هناك أدلة متزايدة على أن النشاط البدني مفيد أيضا لنمو الدماغ.

ويسود القلق بين نسبة هامة من ممارسي التمارين الرياضة حول مقدار الوقت الذي يجب أن يقضوه في ممارسة التمارين حتى يتمكنوا من الحفاظ على لياقتهم البدنية وخصوصا بعد أن اضطر البعض إلى ملازمة بيوتهم خوفا من الإصابة بعدوى فايروس كورونا.

وتوصي المبادئ التوجيهية للخبراء في هذا المجال، بأن يمارس البالغون الرياضة لمدة ساعتين ونصف الساعة على الأقل أسبوعيا، خلال تمرينات تستمر لمدة عشر دقائق أو أكثر.

وفي مقالتين منفصلتين في المجلة الطبية البريطانية، طالب الخبراء بتغيير تلك التوصيات، مع زيادة التركيز على حث الأشخاص الخاملين على التحرك بصورة أكبر.

ونصح فيليب دي سوتو باريتو، الطبيب في مستشفى جامعة تولون، الأشخاص الذين لا يتحركون كثيرا بزيادة مستويات نشاطهم بدلا من دفعهم إلى تحقيق الأهداف الحالية.

واستشهد باريتو بدراسات سابقة تظهر أن المشي لمدة قصيرة أو ممارسة الرياضة لمدة 20 دقيقة لبضع مرات في الشهر يمكن أن يقلل من خطر الموت، مقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة.

وفي المقالة الثانية، قال فيليب سبارلينغ، من معهد جورجيا للتكنولوجيا، إن توصيات الأطباء يجب أن تتغير وفقا لحالة كل شخص، وخاصة بالنسبة إلى المرضى من كبار السن.

وطالب الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 60 عاما بزيارة الطبيب لمناقشة "خيارات واقعية" لزيادة معدل ممارسة الرياضة، مثل حث الناس على الوقوف أثناء الفترات الإعلانية في التلفزيون.

وقال كيفن فنتون، الذي يعمل في مؤسسة الصحة العامة بإنجلترا "يجب أن يكون الشخص نشيطا كل يوم، وممارسة الرياضة لمدة 10 دقائق أو أكثر لها فوائد صحية، لكن ممارسة الرياضة بشكل معتدل لمدة 150 دقيقة أو أكثر أسبوعيا هو ما نحتاجه حتى يكون هناك تأثير إيجابي على مجموعة واسعة من الظروف الصحية".

وأضاف "هذا يشمل الحدّ من خطر الإصابة بأمراض القلب وداء السكري من النوع الثاني".

ويوصي الخبراء كل من يرغب في بلوغ اللياقة البدنية المثلى أن يقلص من النشاطات التي يغلب عليها طابع الخمول الجسدي، كالجلوس أمام شاشة تلفاز أو كمبيوتر، ويزيد من النشاطات ذات الكثافة المرتفعة، التي تتضمن الحركة، مثل المشي وركوب الدراجات الهوائية.

النمط الحيوي للحياة يحمي من السكتات الدماغية

كليفلاند - قال الدكتور شزام حسين، مدير مركز الأوعية الدموية الدماغية في مستشفى كليفلاند كلينك، إنه "بالإمكان منع ما يصل إلى 80 بالمئة من السكتات الدماغية عن طريق السيطرة على عوامل الخطر مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول".

ويمكن تفادي عوامل الخطر أو السيطرة عليها غالبا عن طريق إجراء تغييرات بسيطة في نمط الحياة، مثل ممارسة التمارين اليومية، واتباع نظام غذائي صحي، والتوقف عن التدخين، داعيا الأفراد إلى الإلمام بعلامات التحذير من السكتة الدماغية والتعرف عليها، لاسيما وأن معظم المصابين بالسكتة الدماغية "لا يخضعون للعلاج في الوقت المناسب".

وأوضح أن العلامات التحذيرية تشمل التوازن، كاختلال القدرة على الوقوف والصعوبة في المشي. والعيون، كحدوث مشاكل في الإبصار. والوجه، كالتدلّي في أحد الجانبين. والذراع، كالضعف أو التنميل، والذي ينطبق أيضا على الساق. والنطق، كالصعوبة في الحديث أو تلطخ الكلمات أو عدم فهم الكلمات المنطوقة. ولذلك لا بد من المبادرة الفورية للاتصال بخدمات الطوارئ عند اكتشاف إحدى علامات التحذير.

وأكّد استشاري الأوعية الدموية الدماغية أن الوقت "حاسم جدا"، مشيرا إلى أن المصاب يخسر في مكان ما من جسمه حوالي مليوني خلية عصبية في الدقيقة في حالة الإصابة بسكتة دماغية حادة، ما يجعل كل ثانية "مهمة جدا"، على حدّ وصفه.

ويمكن أن تكون السكتات الدماغية إقفارية، إذا حالت جلطة دموية دون وصول الدم إلى الدماغ أو نزفية إذا تمزق أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو تكون عبارة عن نوبة إقفارية عابرة من نقص التروية، وهذا النوع من النوبات يتسم بأعراض قصيرة الأمد تكون بمثابة تحذير من إمكانية حدوث سكتة دماغية لاحقا. وينبغي على الأشخاص، الذين يعانون من أعراض السكتة الدماغية، حتى وإن كانت مؤقتة، مراجعة الطبيب المختص على الفور.

وكشفت الأبحاث أن الإصابة بالسكتة الدماغية يمكن أن تؤدي إلى شيخوخة خلايا المخ بمعدل 8 سنوات، لتسلب المرضى كفاءة الذاكرة والقدرة على التفكير السريع.

ووفقا لدراسة أجرتها جامعة "ميتشيجان" الأميركية تؤدي السكتات الدماغية إلى تراجع تقدم المرضى في اختبار الذاكرة والتفكير بشكل حاد، إضافة إلى تراجع معدل أعمارهم أيضا بنحو 7 إلى 9 أعوام.

80
في المئة من السكتات الدماغية يمكن تجنبها عن طريق السيطرة على عوامل الخطر

ونوهت الدكتورة ديبورا ليفين، إلى أهمية هذه النتائج التي تؤكد فعالية الإجراءات الوقائية للحد من السكتات الدماغية وفوائدها.

وقال الطبيب أليكس دريغان، وهو أحد الباحثين في جامعة كينغز كوليج في لندن "لقد حددنا عددا من عوامل الخطر التي يمكن أن ترتبط بتدهور متسارع من الناحية الإدراكية – المعرفية، وهي كلها عوامل يمكن تعديلها".

وأضاف "نحن في حاجة أن يدرك الناس أن عليهم أن يقوموا ببعض التغييرات في أنماط الحياة نظرا للمخاطر التي يمكن أن تنتج عن تدهور الإدراك المعرفي".

وتوجد الكثير من الأدلة التي تثبت أن هناك أمورا بسيطة يمكن القيام بها للوقاية من السكتات الدماغية، ومن بينها اعتماد نظام غذائي صحي، وتخصيص وقت للتمارين الرياضية، والتوقف عن التدخين، والحصول على القسط الكافي الموصى به من النوم، وكلها إجراءات في مقدر الجميع اتباعها، ومن شأنها أن تحدث فارقا كبيرا إيجابيا للصحة.

ويحذر الخبراء من أن الإصابة بالسكتة الدماغية قد تحدث في لحظة، لكن آثارها يمكن أن تستمر طوال بقية عمر المريض، كما من شأنها أن تصيب العديد من المرضى بإعاقات حادة تمتد لفترات طويلة.

تمارين بسيطة تحدث فارقا كبيرا في الصحة

نصائح ذهبية لتعزيز صحة العظام

كليفلاند - تعد هشاشة العظام مرضا تصبح فيه العظام ضعيفة وهشة، ويؤثر في واحدة من كل أربع نساء يتجاوزن 65 عاما من العمر، وفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

وقالت الدكتورة آبي أبيلسون، استشارية العظام بمستشفى كليفلاند كلينك، إن صحة العظام "غالبا ما تغيب عن الاهتمام"، مشيرة إلى أنها قد تصبح ضرورة ملحّة لتمكين الإنسان من عيش حياة مستقلة مع تقدمه في العمر.

وأضافت "غالبا ما يكون فقدان قوة العظام الشيء الوحيد، الذي يؤدي بشخص ما إلى إحدى دور رعاية المسنين، أو العجز عن المشاركة في الأنشطة التي يحبّها، مثل رعاية الأسرة ورفع الأحفاد وممارسة الرياضة المفضلة والأشياء التي تجعل الحياة جديرة بالاهتمام".

ووفقا للدكتورة أبيلسون، فإن العادات، التي تبني عظاما قوية، تبدأ في مرحلة الطفولة، وتمهّد الطريق لاكتمال صحة العظام في المستقبل، وأولها اتباع نظام غذائي غني بالكالسيوم وفيتامين "د"، لما لذلك من أهمية بالغة في بناء العظام.

وتابعت القول "يكفي البالغين 1200 مليغرام من الكالسيوم يوميا، في حين أن حوالي 800 وحدة من فيتامين 'د' كافية لمعظم الناس، وتشمل الأطعمة الغنية بالكالسيوم الحليب والجبن وعصير البرتقال المدعم والسبانخ واللفت والسلمون والتونة والبيض، بينما تساعد أشعة الشمس الجسم في تكوين فيتامين 'د'، الذي يمكن الحصول عليه أيضا من المكملات الغذائية".

وأوصت الدكتورة أبيلسون بالأنشطة، التي تضغط على العظام لتحفيز نموها، مثل المشي السريع، الذي ينتج ضغطا كافيا لبناء العظام، كما أن من المهم تجنّب التدخين والكحول، والابتعاد عن الخمول؛ لأن هذه العادات لها تأثير سلبي في صحة العظام.

وأوضحت الخبيرة الطبية أن ثمّة عقاقير متاحة للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بكسور العظام للأشخاص، الذين شُخّصوا بأنهم مصابون بهشاشة العظام، لكن بعض الناس يترددون في تناولها بسبب المضاعفات النادرة التي سمعوا أو قرأوا عنها، لافتة إلى أن هذه العقاقير تعمل بطريقة جيدة عند تناولها على النحو الموصوف. ودعت إلى مناقشة منافعها ومخاطرها مع الطبيب المختص.

وانتهت الدكتورة أبيلسون إلى القول "نسبة احتمالية حدوث هذه المخاطر منخفضة، وتبقى أقلّ بكثير من خطر الإصابة بكسر في الفخذ مثلا؛ لذا ندعو إلى استشارة الطبيب بشأن توقيت العلاج والإجراءات، منطلقين من حرصنا على محاولة منع إصابة مرضى هشاشة العظام بكسور في المستقبل".