العرب
الأحد 2021/03/07
السنة 43 العدد 11992

تحذيرات

# علامات تنذر بنقص النمو لدى طفلك

برلين – يشعر معظم الآباء بالقلق حيال المعدل غير الطبيعي لنمو أطفالهم، فيبدأون بالمقارنة بين قامة أطفالهم وأقرانهم الآخرين.

وأوردت مجلة "بيبي آند فاميليه" الألمانية أنه يمكن الاستدلال على نقص النمو لدى الطفل من خلال بعض العلامات مثل توقف النمو وشحوب الوجه وجفاف الجلد وتشققه.

وأوضحت المجلة المعنية بالأسرة والأطفال أن سبب الإصابة بنقص النمو لدى الأطفال قد يرجع إلى أمراض مزمنة متنوعة؛ فعلى سبيل المثال تعمل الإصابة بأمراض معوية، مثل داء السيلياك، على حدوث اضطراب في عملية الهضم، ما يؤدي إلى الإصابة بنوبات إسهال.

كما يقوم الجسم بحرق كمية كبيرة جدا من الطاقة في حالة إفراط في نشاط الغدة الدرقية. بالإضافة إلى ذلك، يُمكن أن تؤدي المشاكل النفسية إلى فقدان الشهية؛ ومن ثمّ يصبح وزن الطفل قليلا للغاية بالنسبة إلى عمره.

وأشارت "بيبي آند فاميليه" إلى أن استمرار قلة الوزن على هذا النحو يُمكن أن يُضعف صحة الطفل وقدرته على الإنجاز في المستقبل؛ لأنه يعرقل عملية نموه الطولي وكذلك يُضعف تطوره الذهني ويعوق عملية النمو المقترنة بمرحلة البلوغ، فضلا عن ذلك ستضعف مقاومة الجهاز المناعي لدى الطفل، ما يؤدي إلى تزايد إصابته بأمراض معدية.

وشددت المجلة على ضرورة وضع نظام غذائي للطفل قليل الوزن، بالاتفاق مع الطبيب بحيث يكون غنيا بالسعرات الحرارية. وبذلك يجوز أن يأكل الطفل طعاما غنيا بالزيوت والقشدة والزبدة أو السمن.

لكن خبراء بريطانيين نبهوا إلى أن العادات الغذائية في الأشهر الستة الثانية لمولد الطفل يمكن أن تحدد مستقبل وزن الطفل، محذرين من استهلاك الجسم للكثير من السعرات في مرحلة الطفولة الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث السمنة بعد ذلك.

وقال سيمون نيويل، نائب رئيس الكلية الملكية البريطانية لطب وصحة الأطفال، إنه يوافق تماما على الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون، غير أنهم شددوا على سوء وزن الطفل حيث إنه من الأشياء اللازم مراقبتها عن كثب.

وأضاف "يتأثر وزن المولود بمرحلة الحمل، كما يتعلق الوزن خلال الأسابيع الثمانية بطريقة التغذية، ثم يحدث تغير في العام التالي للنسبة المئوية الطبيعية لنمو الجسم.

نصائح

# العقل كالجسد يحتاج الرياضة ليحافظ على لياقته

كولن (ألمانيا) – يشبه عقل الإنسان جسده، فهو في حاجة ماسة إلى التمرينات الرياضية للمحافظة على لياقته الذهنية ومداركه.

> الرياضة تلعب دورا كبيرا في التشكل الإدراكي وتنمية كفاءة الدماغ وبناء معظم خلايا المخ في مرحلتي الطفولة والمراهقة

وعلى الرغم من أن جزءا كبيرا من الذكاء يعتبر من الصفات الوراثية، إلا أنه من الممكن تنمية كفاءة الدماغ في أداء مهامه بشكل مستمر عن طريق اتباع بعض العادات الصحية والمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية.

وأكد عالم الرياضة إنجو فروبوزه أن الرياضة يمكنها تعزيز قوة الدماغ والذكاء في مراحل الطفولة والمراهقة، كما يمكنها الاحتفاظ بالذاكرة في مرحلة الشيخوخة.

وأكد البروفيسور الألماني على أن الرياضة والنشاط ليسا مفيدين للجسم فحسب، بل وللعقل أيضا، وأوضح رئيس معهد العلاج بالحركة والوقاية وإعادة التأهيل بجامعة الرياضة الألمانية في مدينة كولن الألمانية أنه من المستحيل عمليا تنمية المهارات الذهنية في مرحلة الطفولة والحفاظ عليها في سن الشيخوخة دون ممارسة الرياضة والنشاط البدني.

وتشير العديد من الدراسات إلى أنه ثمة علاقة وثيقة بين النشاط البدني والأداء المعرفي؛ حيث تلعب الرياضة دورا خاصا في التشكل الإدراكي في مرحلتي الطفولة والمراهقة، متزامنا مع تشكل وبناء معظم خلايا المخ.

ومع تقدم السن يمكن للنشاط الرياضي أن يحافظ على قوة المخ وتشكيل تأثيرات إيجابية على الدماغ، وعلى ما يبدو فإن الهرمونات التي تطلقها العضلات هي بمثابة وقود حقيقي لمركز الذاكرة في الدماغ.

علاقة وثيقة بين النشاط البدني والأداء المعرفي

حركات بسيطة لها فوائد كثيرة

# العادات الصحية تمنح النساء الجمال والسعادة وحياة خالية من الأمراض

## النظام الغذائي المتوازن والبعيد عن الحميات القاسية يحفظ الصحة

تعاني معظم النساء من جدول يومي مشحون بالأعمال المنزلية والمسؤوليات الوظيفية، ما يجعل الكثيرات منهن عاجزات عن إيجاد حيز زمني لممارسة الرياضة والعناية بصحتهن، لكن الحصول على التوازن لا يبدو من المستحيلات فيكفي ممارسة بعض العادات الصحية للشعور الدائم بالسعادة والحصول على بشرة نضرة والوقاية من العديد من الأمراض المزمنة.

دبي – يمكن للمرأة أن تنعم بسنوات إضافية من الحياة دون أورام سرطانية أو أمراض قلبية أو إصابة بالسكري من النوع الثاني وغيرها من الأمراض المزمنة، إذا وضعت صحتها على رأس أولوياتها، واتبعت نمط حياة صحي.

غير أن حياة النساء أكثر ازدحاما بمسؤوليات تربية الأطفال والعناية بهم، وكذلك متطلبات العمل والحياة المهنية، ومثل هذا الأمر لا يسمح لهن بالاهتمام الكافي بصحتهن.

لكن عيشهن حياة أفضل ليس مستحيلا، إنه يحتاج فقط إلى بعض التغييرات البسيطة، التي يمكن أن تكون جزءا أساسيا في حياة كل امرأة، ما يساعد في إعادتها إلى طريق الصحة والعافية.

وتقدم الطبيبة رضوى محمد النزهي، أخصائية النساء والتوليد في عيادات المستشفى السعودي الألماني – جميرا خبرتها، التي تخطت العشر سنوات لمساعدة النساء على تجاوز مشكلاتهن الصحية في مجال حالات الحمل عالية الخطورة، والأمراض النسائية في مرحلة المراهقة، والتشخيص المبكر لسرطانات الجهاز التناسلي والإجراءات التجميلية النسائية.

### • ممارسة النشاط البدني

من المعروف أن تكوين عادة قد يستغرق نحو 21 يوما. إذا بدأت في ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة، خمس مرات في الأسبوع على مدار 21 يوما، فسيكون النشاط البدني جزءا أساسيا من روتين حياتك. يمكنك ممارسة رياضة المشي، أو الذهاب إلى صالة رياضية قريبة، أو حتى القيام بجلسة رياضية ممتعة في أجواء الراحة بمنزلك أمام التلفاز، أو أي نشاط بدني تفضلينه للحفاظ على لياقتك وتحسين صحتك بشكل عام.

### • نظام غذائي صحي

التغذية السليمة إحدى أساسيات الصحة والعافية. يمكنك الحفاظ على صحة جيدة باتباع نظام غذائي متوازن يبتعد عن الحميات الغذائية القاسية وكذلك عن تناول الأطعمة غير الصحية كتلك، التي تحتوي على الدهون والسكريات بشكل مبالغ. عليك الوصول إلى نظام متوازن يحتوي على كميات وافية من الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة الغنية بالألياف والبروتين وغيرها من العناصر الأساسية المغذية. حاولي تجنب إغراءات الوجبات السريعة والأطعمة المصنعة؛ لأنها تزيد من فرص الإصابة بأمراض السمنة والقلب وغيرها من الأمراض المزمنة.

وعلى النساء الحوامل والشابات في المرحلة العمرية للإنجاب تناول الأطعمة الغنية بحمض الفوليك مثل الخضروات الورقية والفول والموالح من الفواكه مثل البرتقال واليوسفي.

> نوعية النوم تؤثر على التفكير والعمل والمزاج والتحكم في الضغوط، لذا من المهم الحصول على نمط نوم صحي للحفاظ على صحة نفسية وبدنية جيدة

أما النساء في مرحلة انقطاع الطمث، فهن بحاجة إلى تناول كميات وافية من الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين "د" (الأطعمة البحرية والفواكه ومنتجات الألبان منخفضة الدسم) لمساعدتهن على تجنب مشكلات هشاشة العظام.

### • قدر كاف وعميق من النوم

يساعد النوم الهادئ العميق على مقاومة علامات التقدم في العمر وكفاءة المخ في أداء وظائفه. وتؤثر نوعية النوم على التفكير والعمل والدراسة والسلوك والدافعية والتحكم في الضغوط، لذا يعد نمط النوم الصحي أساسيا في الحفاظ على صحة نفسية وبدنية جيدة.

### • اعتني بصحتك النفسية

التوتر يؤدي إلى أمراض شتى. قاومي الضغوط النفسية بممارسة التأمل؛ لأنه يخفض من مستويات القلق والتوتر ويحسن التركيز ويساعد على التحكم في الآلام المزمنة. يمكن للتأمل أيضا تحسين نوعية النوم ودعم الحالة الصحية العامة والمساعدة في الوصول إلى العافية.

### • فحوصات طبية سنوية

احرصي على زيارة طبيبتك من أجل الفحوصات الروتينية. الاعتياد على مثل هذه العادة يساعد في الاكتشاف المبكر للأمراض أو الحالات المزمنة والتدخل العلاجي في الوقت المناسب. من الفحوصات الأساسية، التي يوصى بإجرائها بشكل منتظم، فحوصات الحوض وعنق الرحم والثدي وهشاشة العظام والكوليسترول وضغط الدم وغيرها من الفحوصات، التي يوصي بها الطبيب.

وتمثل هذه النصائح امتدادا لدراسات سابقة أكدت أن النساء اللواتي يتبعن عادات صحية يمكن أن ينعمن بعشر سنوات إضافية من الحياة دون سرطان أو أمراض قلبية أو مرض السكري من النوع الثاني، ويمكن للرجل أن ينعم بسبع سنوات إضافية من ذلك النوع من الحياة الصحية.

وقالت دراسة نشرتها المجلة الطبية البريطانية، إنه يتعين للحصول على تلك النتائج ممارسة تمارين اللياقة البدنية بانتظام، وعدم الإفراط في شرب الكحول، والحفاظ على وزن صحي ووجبات غذائية صحية والإقلاع عن التدخين.

وقال قائد فريق الباحثين، فرانك هو، من جامعة هارفارد، إن الدراسة تبعث "رسالة إيجابية للعامة مفادها أنهم لن يعيشوا سنوات إضافية فحسب، وإنما سيحيون حياة أفضل عبر اتباع نمط حياة صحي".

رضوى محمد النزهي

**التغذية السليمة والمتوازنة تمثل إحدى أساسيات الصحة الجيدة**

وكشفت الدراسة عن أن الرجال والنساء الذين يدخنون أكثر من 15 سيجارة يوميا، والبدناء ممن يزيد مؤشر كتلة الجسم لديهم عن 30، كان نصيبهم أقلّ من الحياة الخالية من الأمراض.

ومن النتائج التي انطبق ظهورها على الجنسين، أن اتباع نمط حياة صحي لا يقلّص خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والنوع الثاني من السكري فحسب، وإنما يحسّن كذلك من قدرة الرجال والنساء على المقاومة في حال الإصابة بأي من تلك الأمراض.

ويعد السرطان ومشاكل الأوعية الدموية والنوع الثاني من السكري من الأمراض الأكثر شيوعا في مراحل العمر المتقدمة، وهي مرتبطة ارتباطا وثيقا بنمط الحياة المتبّع.

ويعتقد أن البدانة أو السمنة المفرطة على سبيل المثال ترتبط بـ13 نوعا مختلفا من السرطانات، بينها سرطان الثدي والأمعاء والكُلى والكبد والمريء.

وأفادت بيانات من مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة أن أربعة من بين كل عشر إصابات بالمرض يمكن تفاديها عبر تغيير نمط الحياة المتبّع، كتقليص المقدار المتناول من اللحوم المصنعة، وزيادة المقدار المتناول من الألياف وحماية الجلد حين التعرّض للشمس.

واتسمت الدراسة بأنها موسعة وشاملة، ولم تغفل العوامل المتعلقة بأسلوب الحياة والمسؤولة بشكل مباشر عن إضافة سنوات من الحياة الخالية من الأمراض.

كما أشارت الدراسة إلى عوامل أخرى، كالتاريخ المرضي في العائلة والخلفية العِرقية والسِنّ، وهي عوامل كفيلة بالتأثير على نتائج الدراسة.