

الحفاظ على دورة نوم صحية للبالغين يقيهم من الخرف

ويمكن أن يحدث اضطراب النوم أيضا بسبب الاكتئاب وأمراض القلب والأوعية الدموية وحالات أخرى. وتقدم دراسة جديدة من جامعة ستانفورد نشرت في مجلة "جاما نورولوجي" أدلة إضافية على العلاقة بين النوم ووظيفة الدماغ. واشتملت دراسة ستانفورد على سجلات صحية لنحو 4400 مريض، تتراوح أعمارهم بين 65 و85 عاما. وقد خضع هؤلاء المرضى لفحوصات على الدماغ واختبارات معرفية أخرى، لكن لم يتم تشخيص إصابتهم بالخرف.

وتم استخلاص هذه البيانات من ساعات أو أكثر يعانون أيضا من ساعات أو أكثر يعانون أيضا من انخفاض في الوظائف الإدراكية ومشاكل صحية أخرى، لكن الباحثين لم يجدوا نفس مخاطر الإصابة بالخرف في هذه المجموعة. وتوضح النتائج مدى أهمية الحفاظ على دورة نوم صحية للبالغين، خاصة مع تقدمهم في السن.

ومع تقدم البالغين في العمر، من الشائع أن تتغير أنماط نومهم أو تتعطل، ما يؤدي إلى نوم أطول أو أقصر أو أكثر غير منتظم. وقد يكون هذا الاضطراب مرتبطا بمرض الزهايمر وغيره من أشكال الخرف، ما يؤثر على قدرة كبار السن على تذكر المعلومات وحل المشكلات ومتابعة السلوكيات اليومية.

واشنطن - كشفت دراسة جديدة أن كبار السن الذين ينامون 6 ساعات أو أقل في الليلة أكثر عرضة للإصابة بالخرف وغيره من المشكلات الإدراكية. وأجرى الباحثون في جامعة ستانفورد قياسا لمخاطر الإصابة بالخرف لدى كبار السن الذين تتراوح أعمارهم بين 65 و85 عاما وقدراتهم الإدراكية، ووجدوا خطرا أكبر عند هؤلاء المرضى ينامون بانتظام 6 ساعات أو أقل مقارنة بمن ينامون 7 أو 8 ساعات.

وكان كبار السن الذين ناموا 9 ساعات أو أكثر يعانون أيضا من انخفاض في الوظائف الإدراكية ومشاكل صحية أخرى، لكن الباحثين لم يجدوا نفس مخاطر الإصابة بالخرف في هذه المجموعة. وتوضح النتائج مدى أهمية الحفاظ على دورة نوم صحية للبالغين، خاصة مع تقدمهم في السن.

ومع تقدم البالغين في العمر، من الشائع أن تتغير أنماط نومهم أو تتعطل، ما يؤدي إلى نوم أطول أو أقصر أو أكثر غير منتظم. وقد يكون هذا الاضطراب مرتبطا بمرض الزهايمر وغيره من أشكال الخرف، ما يؤثر على قدرة كبار السن على تذكر المعلومات وحل المشكلات ومتابعة السلوكيات اليومية.



عدد ساعات النوم مؤشر على الحالة الصحية للفرد

جمال

ثلاثة أسلحة لمحاربة الرؤوس السوداء

● بودرة الفضة: تعد بودرة الفضة (Silver Powder) بمثابة عصا سحرية للتخلص من الرؤوس السوداء؛ حيث إنها تحتوي على أكسيد الزنك وكربونات الكالسيوم، والتي تعمل على تنظيف البشرة وامتصاص الإفرازات الدهنية الزائدة.

ويتم طريـب قطعة قطنية بماء ساخن وغمسها في بودرة الفضة، ثم مسح موضع الرؤوس السوداء بها، وتركها لمدة 10 دقائق كي تـُؤتي مفعولها، ثم غسل البشرة بالمـاء.

● الكربون النشط: يساعد الكربون النشط (Activated Carbon) البشرة على التخلص من الأوساخ والبكتيريا والإفرازات الدهنية الزائدة. ويمكن استخدام الفحم النشط في صورة ماسك تقشير (Peel-off mask).

وللحيلولة دون نشوء الرؤوس السوداء من الأساس ننصح "Elle" بتجنب لمس الأصابع للبشرة قدر الإمكان.

● ميوخ - أوردت مجلة "Elle" أن الرؤوس السوداء (Blackheads) تنشأ بسبب زيادة الإفرازات الدهنية في البشرة وتعدّ تصريفها عبر المسام، مع تراكم الأوساخ وبقايا المكياج وخلايا الجلد الميتة، مشيرة إلى أنه عندما تتعرض هذه الشوائب للاكسجين، فإنها تتأكسد، ومن ثم تتخذ اللون الأسود.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أنه يمكن محاربة الرؤوس السوداء، التي تسلب البشرة جمالها، بواسطة الأسلحة التالية:

● حمض الساليسيليك: يعد حمض الساليسيليك (Salicylic acid) سلاحا فعلا لمحاربة الرؤوس السوداء؛ حيث إنه يمتاز بتأثير مضاد للبكتيريا، كما أنه يخلص البشرة من خلايا الجلد الميتة ويحد من فرط الإفرازات الدهنية. ويمكن استخدام حمض الساليسيليك في صورة مستحضرات تنظيف ومستحضرات تقشير.



استسهال الإنجاب يعكس التمرد الأسري على خطط الحكومة في مصر

إنجاب مليون طفل في تسعة أشهر يبرهن أن الترهيب لم يجد نفعا



الرجل المسؤول الأول عن مسألة تحديد النسل

هناك الحديث مع رجل غريب في قضية حساسة مثل الجنس والإنجاب. وسألت "العرب"، أحمد سعيد وهو حارس عقار يقيم في القاهرة، من أصول صعيدية (من جنوب مصر) حول عدم ذهاب زوجته إلى مركز تنظيم الأسرة بدلا من إنجاب سبعة أبناء، أجاب باستنكار "لو فعلت ذلك فإن العار سوف يطاردها، ثم أنها لا تملك قرار الإنجاب لأنني من يقرر ذلك"، ثم ابتسم وقال إنها "حامل في الطفل السابع".

الحكومة المصرية لجأت إلى فرض عقوبات على كثرة الإنجاب، وتقديم مزايا مادية للملتزمين بتنظيمه، لكن النتائج جاءت عكسية

وأوضح الأب "إذا كانت الحكومة تقول إن الزيادة السكانية خطر على التنمية فأغلب الشغوفين بزيادة معدلات الإنجاب يتعاملون مع كثرة الأبناء باعتباره مصدرا للرزق وتكثيف الموارد الأسرة، وهؤلاء لن يختاروا مصلحة الحكومة على حساب مصالحهم الأسرية، لأن عمل الأبناء في الحرف والمهن يزيد العوائد الاقتصادية للعائلة".

وطالما استمرت هذه القناعات فالتمرد الأسري لن يتوقف، لأن الناس تشعر بأن التوجه الحكومي في زيادة معدلات النكاح وارتفاع الأسعار بقود الأهالي لاحتية خفض الإنجاب، كما أن اتجاهها لخفض الدعم ليمت تقديمه للأسر التي تنجب طفلين فقط كإجراء عقابي قد تكون له انعكاسات سلبية بزيادة معدلات الجهل، ومضاعفة زواج القاصرات وما يتخض عنه من مشكلات.

أكد عمرو حسن مقرر المجلس القومي للسكان بالحكومة المصرية سابقا أن سياسة الترهيب لن تجدي نفعا مع أغلب الأسر التي تستسهل

ويعم الفقر وهو ما يرفضه الإسلام. وطالما ركزت جهود الحكومة على الآباء والأجداد فسعيها لمواجهة الزيادة السكانية لن يجدي نفعا، وعليها أن توجه خطابا خاصا إلى الأبناء (ذكورا وإناث)، لأن هؤلاء ما زالوا يحصلون على معلوماتهم بشأن الإنجاب من آباء الأسر، وبذات الأفكار القديمة التي تحثهم على زيادة النسل وترك الأرزاق على الله حتى أصبح تنظيم الأسرة من المحرمات لدى البعض. يصعب فصل أوجه القصور في الخطط الرسمية عن التركيز على الزوجة في شأن تنظيم الأسرة وإغفال الرجل، وهو المفترض أن يكون المستهدف الأول باعتباره صاحب قرار الإنجاب في المناطق التي تقدر العادات والتقاليد والأعراف، ويحدد متى تنجب زوجته ومتى تتوقف، وما زالت المرأة في هذه المناطق منزوعة القرار.

قالت نهى محمد، التي أنجبت ستة فتيات بإحدى قرى محافظة البحيرة،

شمال القاهرة، إن زوجها أجبرها على الحمل مجددا لأنه بحاجة إلى طفل ذكر يرثه ويحمل اسمه، رغم اقتناعها الكامل بأنه لا فرق بين الولد والبنت، لكن الرجل في المجتمع الشرقي يجب أن يكون ذا قيمة لاقتناع الزوجة بتنظيم الأسرة دون قناعة الرجل أولا.

وأضافت الأم لـ"العرب" أن الزوجة المصرية مغلوقة على أمرها، ومطالبها بالاختيار بين تنظيم الأسرة والحد من الإنجاب، وبين الالتزام بالعادات والتقاليد في إرضاء الزوج ما يفرض على الحكومة أن تخصص حملات للرجال لتوعيتهم وتغيير قناعاتهم حول كون كثرة الإنجاب لا يعكس فحولة أو خصوصية، وإقناعهم بأن زيادة الأبناء خطر على جميع أفراد الأسرة.

عندما طرقت الحكومة أبواب القرى والنجوع والمناطق المهمشة المصنفة بأنها الأكثر إنجابا وضاعفت مراكم تنظيم الأسرة فيها، استعانت بأطباء ذكور للتحدث مع الزوجات لنصرة الطبيبات العاملات في الأماكن النائية، في حين أن الأعراف تحرم على السيدات

لم تجد إجراءات الحكومة المصرية نفعا في التقليل من الإنجاب ذلك أن قناعة الأسر بأن الرزق من الخالق وليس من الحكومة جعلها تستسهله. كما أن الخطاب الرسمي المرتبط بالتوعية من مخاطر كثرة الإنجاب لم ينزل إلى مستوى الموجودين في المناطق الريفية والقبلية والشعبية التي تتعامل مع كثرة عدد الأبناء كمصدر رزق.

القاهرة - عكست إحصائية أعلنتها الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء في مصر (جهة حكومية) قبل أيام حول إنجاب المصريين لمليون طفل في تسعة أشهر فقط، حجم التمرد الأسري ضد خطط الحكومة التي لم تترك بابا إلا وطرقته لإقناع الأهالي بحتمة تنظيم النسل والكف عن استسهال الإنجاب، وتنوعت رؤاها بين الترهيب والترغيب. استخدمت الحكومة الكثير من الأسلحة لمواجهة الانفجار السكاني بعدما صنفته بأنه أخطر من الإرهاب، فـلجأت لفرض عقوبات على كثرة الإنجاب، وتقديم مزايا مادية للملتزمين بتنظيمه، ووظفت فتاوى المؤسسة الدينية لتأييد كل الخطوات الرسمية التي تبنتها الحكومة، لكن جاءت النتائج مغايرة تماما لما فعلته.

وعندما لجأت إلى فرض عقوبات على الأسر التي تحرم بناتها من التعليم أو تزوجهن مبكرا لم تستجب الأغلبية واستمر زواج القاصرات أمام اقتناع الكثير من الأهالي بأن "سُترت" الفتاة (زواجها) من الأوامر الدينية التي دعا إليها الإسلام، حتى باتت الكثير من الأمهات بلا تعليم ولا وعي أسري، ويكرس حياتهن للإنجاب. ما زال الخطاب الرسمي المرتبط بالتوعية من مخاطر كثرة الإنجاب يستهدف شريحة بعينها من الأسر ولا ينزل إلى مستوى الموجودين في المناطق الريفية والقبلية والشعبية التي تتعامل مع كثرة عدد الأبناء باعتبارها "عزوة"، وإن تحديد النسل أو تنظيمه مخالف للشرع، ما يمثل تحديا بالغا لخطط الحكومة.

ولا تعرف الأسر التي تعيش في المناطق الأكثر إنجابا شيئا تقريبا عن خطط الحكومة في مواجهة الانفجار السكاني، ولا تستوعب كلالها، وتصدق فقط أئمة المساجد والشيوخ الذين يتحدثون بالشعار أكثر من العناصر العاملة في مجال تنظيم الأسرة، حتى أصبحت هناك فجوة بين الحكومة والسكان في فضاء تنظيم النسل.



عمرو حسن
قناعة الأسر بأن الرزق من الخالق جعلها تستسهل الإنجاب

تكتفي الكثير من المؤسسات الرسمية بالدعوة إلى تنظيم الأسرة دون إقناع الأهالي بأن المعتاد الديني حول كثرة الإنجاب يرتبط بتأديت وتفسيرات تزامنت مع أحوال وأوضاع المسلمين قديما، ولم تعد تصلح لهذا العصر، لأن الظروف تغيرت، ومن شأن استمرار هذا الوضع أن يؤدي لتفكيك الأسر

نصائح

الابتعاد عن الأغذية الدهنية يقي من التهاب المعدة

يحدث بصورة مُفاجئة و يُعرف بالتهاب المعدة الحادّ، أو بشكل تدريجي و يُسمى التهاب المعدة المزمن. ويصيب التهاب المعدة المزمن شخصين من بين كل عشرة آلاف شخص، فيما يُعدّ التهاب المعدة خطراً للإصابة بسرطان المعدة. ومع ذلك، لا يُعتبر التهاب المعدة خطيراً بالنسبة إلى معظم المرضى، ويتحسن بسرعة مع العلاج.

وقد يعزى التهاب المعدة إلى تهيج نتيجة الإفراط في المشروبات الكحولية أو الفئء المزمن أو الإجهاد النفسي أو أخذ بعض الأدوية.

علاج بكتيريا "الهليكوباكتر" في حالة التحقق من الإصابة بها، والتوقف عن تعاطي المسكنات إذا كان سبب الالتهاب يعزى إليها.

ويمكن أن يؤدي التهاب المعدة إلى القرح وزيادة خطر الإصابة بسرطان المعدة. ومع ذلك، لا يُعتبر التهاب المعدة خطيراً بالنسبة إلى معظم المرضى، ويتحسن بسرعة مع العلاج.

ويصيب هذا الالتهاب، الذي يُدعى أيضا بعُس الهضم، بطانة المعدة، وقد

(إيبوروفين وديكلوفيناك وحمض أسيتيل الساليسيليك) على مدار أسابيع أو شهور.

وتتمثل أعراض التهاب المعدة في الام البطن والشعور بالامتلاء والانتفاخ وحرقة المعدة والغثيان وفقدان الشهية.

ويمكن مواجهة التهاب المعدة من خلال الابتعاد عن المسببات؛ حيث ينبغي الابتعاد عن الأغذية الدهنية والسكرية والأطعمة الحريفة، مع الإقلاع عن التدخين والخمر، إلى جانب

● كولن (ألمانيا) - قال معهد الجودة الاقتصادية في القطاع الصحي إن التهاب المعدة هو التهاب يصيب الغشاء المخاطي المبطن للمعدة، مشيراً إلى أنه يرجع لأسباب عدة مثل الإكثار من الأغذية الدهنية والسكرية والأطعمة الحريفة، بالإضافة إلى التوتر المستمر والتدخين وشرب الخمر.

وأضاف المعهد الألماني أن التهاب المعدة قد يرجع أيضا إلى بكتيريا "الهليكوباكتر" أو تناول المسكنات