

الشعور بالتعب في الشتاء يرتبط بنمط حياة غير صحي

العادات السيئة ونقص الفيتامينات تعزز خمول الجسم

تختلف أسباب الشعور بالتعب والخمول في فصل الشتاء باختلاف حالة كل فرد، إذ يؤكد الأطباء أن هذه الحالة قد تكون مرتبطة بالنظام الغذائي أو نمط حياة غير صحي، وقد تكون نتيجة لمرض عضوي أو نقص في الفيتامينات أو اضطراب هرموني أو حتى لأسباب نفسية، وعليه يجب معرفة الأسباب الحقيقية للشعور بالتعب في فصل الشتاء لتحديد الطريقة المناسبة لمحاربه.

برلين - يعاني كثيرون من الشعور بالتعب والخمول في فصل الشتاء، وهي حالة تكاد تكون عامة بين الناس وتختلف أسبابها باختلاف أنماط الحياة وصحة كل فرد.

ويفسر الأخصائيون والأطباء أن أسباب الشعور بالتعب والخمول في فصل الشتاء تختلف بحسب الحالة، إذ يمكن أن تكون بسبب الحالة النفسية أو بسبب النظام الغذائي أو نتيجة لبعض الأمراض أو حتى نمط حياة غير صحي أو نقص فيتامينات معينة.

ويؤكد هؤلاء على أنه من الضروري استشارة الطبيب في حال كانت أسباب الشعور الدائم بالتعب مجهولة أو غير واضحة، لتحديد ما إذا كانت ترتبط بمرض عضوي أم نفسي أم بطبيعة نظام الأكل.

كما ترجع أسباب الإحساس بالخمول إلى الفوضى الموجودة في البيت أو المكتب، فعندما يكون المرء محاطا بالفوضى في كل مكان يؤدي ذلك إلى استهلاك الكثير من طاقة الجسم، ولذلك ينصح بترتيب أماكن العمل والمعيشة.

وإعادة شحن الخلايا بالطاقة بتعويض تناول الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم مثل الخضروات والمكسرات والبقوليات والأسماك، حيث أن جسم الإنسان وخاصة النساء يتأثر بنقص عنصر المغنيسيوم الذي يظهر على شكل التعب والضعف والإرهاق.

ومن الأمور المهمة خلال فصل الشتاء التعرض لأشعة الشمس، ولذلك ينصح بالخروج من المنزل كلما أمكن ذلك لتجنب نقص فيتامين "دي" المعروف باسم "فيتامين الشمس"، وهو ما يعكس على القوة وتعزيز الحالة المزاجية للجسم، كما أن بعض الدراسات أثبتت أن ضوء الشمس يخفف من الألم بسبب إنتاج هرمون السيروتونين، الذي يمكن تحويله لهرمون النوم الميلاتونين.

ويلعب ضوء النهار دورا مهما في ضبط إيقاع النهار والليل، وهو ما يساهم في الحد من اضطرابات النوم.

كما يساعد ضوء النهار الجسم على إفراز هرمون "السيروتونين" المعروف باسم "هرمون السعادة"، ويحد من إفراز هرمون "الميلاتونين" المعروف باسم

هرمون النوم، ويعاني كثيرون من الشعور بالتعب والخمول في فصل الشتاء، وهي حالة تكاد تكون عامة بين الناس وتختلف أسبابها باختلاف أنماط الحياة وصحة كل فرد.

ويفسر الأخصائيون والأطباء أن أسباب الشعور بالتعب والخمول في فصل الشتاء تختلف بحسب الحالة، إذ يمكن أن تكون بسبب الحالة النفسية أو بسبب النظام الغذائي أو نتيجة لبعض الأمراض أو حتى نمط حياة غير صحي أو نقص فيتامينات معينة.

ويؤكد هؤلاء على أنه من الضروري استشارة الطبيب في حال كانت أسباب الشعور الدائم بالتعب مجهولة أو غير واضحة، لتحديد ما إذا كانت ترتبط بمرض عضوي أم نفسي أم بطبيعة نظام الأكل.

كما ترجع أسباب الإحساس بالخمول إلى الفوضى الموجودة في البيت أو المكتب، فعندما يكون المرء محاطا بالفوضى في كل مكان يؤدي ذلك إلى استهلاك الكثير من طاقة الجسم، ولذلك ينصح بترتيب أماكن العمل والمعيشة.

وإعادة شحن الخلايا بالطاقة بتعويض تناول الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم مثل الخضروات والمكسرات والبقوليات والأسماك، حيث أن جسم الإنسان وخاصة النساء يتأثر بنقص عنصر المغنيسيوم الذي يظهر على شكل التعب والضعف والإرهاق.

ومن الأمور المهمة خلال فصل الشتاء التعرض لأشعة الشمس، ولذلك ينصح بالخروج من المنزل كلما أمكن ذلك لتجنب نقص فيتامين "دي" المعروف باسم "فيتامين الشمس"، وهو ما يعكس على القوة وتعزيز الحالة المزاجية للجسم، كما أن بعض الدراسات أثبتت أن ضوء الشمس يخفف من الألم بسبب إنتاج هرمون السيروتونين، الذي يمكن تحويله لهرمون النوم الميلاتونين.

ويلعب ضوء النهار دورا مهما في ضبط إيقاع النهار والليل، وهو ما يساهم في الحد من اضطرابات النوم.

كما يساعد ضوء النهار الجسم على إفراز هرمون "السيروتونين" المعروف باسم "هرمون السعادة"، ويحد من إفراز هرمون "الميلاتونين" المعروف باسم



معرفة أسباب الخمول تحدد طريقة ممارسته

التمتع بنوم هائى ومريح بمعدل 3 مرات أسبوعيا على مدار 4 أسابيع، وذلك لتحديد السبب الكامن وراء صعوبات النوم مثل متلازمة تلملح الساقين أو متلازمة انقطاع النفس أثناء النوم. ولتجنب العواقب الصحية الوخيمة ينبغي أخذ قسط كاف من النوم يتراوح بين 6 و8 ساعات كل ليلة. وللمتع بنوم هائى ومريح، ينبغي اتباع إيقاع استيقاظ ونوم منتظم، أي الاستيقاظ والنوم في مواعيد محددة. كما ينبغي أن تشكل غرفة النوم بيئة مناسبة للنوم؛ حيث ينبغي أن تكون الغرفة مظلمة ويسودها الهدوء وذات درجة حرارة مناسبة تتراوح بين 15 و18 درجة مئوية.

الجزر والبطاطس والكرنب والتفاح. ويعاني كثيرون من قلة النوم في فصل الشتاء أو من اضطراب في وتيرة ونسق النوم وقد يكون لذلك نتائج وخيمة على صحة الجسم والحالة النفسية للإنسان. وتؤكد الجمعية الألمانية لطب وأبحاث النوم أن قلة النوم قد ينتج عنها ضعف في المناعة وزيادة الوزن وارتفاع خطر الإصابة بالسكري والأزمات القلبية، بالإضافة إلى الصداع وضعف التركيز والشعور المستمر بالتعب والإرهاق وتراجع القدرة على بذل الجهد، فضلا عن تراجع الكتلة العضلية وهرمون الذكورة "التستوستيرون" بالنسبة للرجال. وأضافت الجمعية أن قلة النوم تستلزم استشارة الطبيب في حال عدم

الموز والتوت والبروكلي والسبانخ على البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم، وهي معادن مهمة لتجنب التقلص العضلي. وتحتاج الأعصاب إلى فيتامينات "بي"، والتي تتوفر في مصادر مثل الموز والإفوكادو والبروكلي والكرنب والسبانخ والجزر. وتحتل البقع الزرقاء ينبغي تناول الخضروات والفواكه الغنية بفيتامين "كا"، مثل البروكلي والكرنب والسبانخ. ولمحاربة التعب وضعف التركيز يحتاج الجسم إلى الحديد، الذي تتوفر مصادره في التوت والكيوي والموز والسبانخ والطماطم والفطر. ولتنشيط الهضم ينبغي تناول الأنواع الغنية بالألياف الغذائية مثل

"هرمون التعب". وقد تبدو على الجسم أعراض وعلامات عديدة تنذر بنقص الفيتامينات والمعادن، إذ تقول الجمعية الألمانية للتغذية إنه يمكن الاستدلال على نقص الفيتامينات والمعادن بالجسم من خلال ملاحظة بعض الأعراض مثل التعب المستمر وضعف التركيز وتقلص العضلات وضعف الأعصاب وسوء الهضم والبقع الزرقاء بالساق والركبة. وتنصح الجمعية بتناول الخضروات والفواكه بمعدل 5 حصص يوميا بواقع 400 غرام من الخضروات و250 غرام من الفواكه، لمواجهة هذا النقص في الفيتامينات والمعادن بالجسم. وأوضح نفس المصدر أن الفواكه والخضروات غنية بالفيتامينات والمعادن؛ فعلى سبيل المثال يحتوي

الحياة صحة

قال الدكتور كريستوف ليبش إن الوشم ينطوي على العديد من المخاطر الصحية؛ حيث قد تؤدي الألوان المستخدمة في الوشم إلى استجابات تحسسية قد تصل إلى حد الإصابة بصدمة تحسسية، والتي تهدد الحياة.

وأضاف طبيب الأمراض الجلدية الألماني أن الألوان المستخدمة في الوشم هي مواد تصل إلى تحت الجلد، ومن ثم قد تستقر في أعضاء الجسم مثل العقد اللمفاوية، ما يرفع خطر الإصابة بالسرطان.



أوردت مجلة "سننيورين راتجيبير" الألمانية أن عدم تنظيف طقم الأسنان بانتظام لا يؤدي إلى تلغف فقط، بل يمكن أيضا أن تتراكم به الجراثيم، ومن ثم تنتقل عبر الحلق إلى بقية أعضاء الجسم. لذا شددت المجلة المعنية بصحة كبار السن على ضرورة تنظيف طقم الأسنان بانتظام، وذلك بشطفه تحت ماء جار بعد كل وجبة، وتنظيفه بمعدل مرتين يوميا بواسطة فرشاة مخصصة لطقم الأسنان، ومعجون أسنان مخصص لطقم الأسنان، كما يمكن تنظيفه بواسطة جهاز يعمل بالموجات فوق الصوتية.



قالت الجمعية الألمانية لعلم الغدد الصماء إن دهون البطن، التي تنشأ على الرغم من اتباع نظام غذائي صحي، تنذر بالإصابة بقصور الغدة الدرقية. ومن العلامات الأخرى الدالة على قصور الغدة الدرقية التعب المزمن وسرعة الإرهاق ومشاكل التركيز واعتلال المزاج والإمساك، بالإضافة إلى جفاف الجلد وتساقط الشعر. لذا ينبغي استشارة اختصاصي غدد صماء للتحقق مما إذا كانت دهون البطن ترجع إلى قصور الغدة الدرقية أم لا.



تعدد العلاقات الجنسية قد يؤدي إلى السرطان

من جهة أخرى أثبتت البحوث العلمية أن الجنس القسوي لا يسبب الإصابة بسرطان الحلق أو سرطان الفم بشكل مباشر، ولكن قد تنتج عنه الإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري الذي قد يكون خطيرا خصوصا في المراحل المتقدمة. ويعمل فيروس الورم الحليمي البشري على إحداث تغيرات في الخلايا قد تؤدي إلى الإصابة بسرطان الحلق في وقت لاحق. ويشار إلى أن هناك أكثر من 100 نوع من أنواع فيروس الورم الحليمي البشري، وترتبط 15 منها بالسرطان وهذه الأنواع هي أكثر أنواع الفيروسات

بنسبة 91 في المئة من اللائي لهن شريك واحد فقط. كما اتضح الشيء ذاته بالنسبة للرجال الذين يمارسون الجنس مع أكثر من امرأة خلال حياتهم، حيث تبين أنهم أكثر عرضة للإصابة بالسرطان بنسبة 69 في المئة مقارنة بالذين لديهم شريكة واحدة. ويؤكد العلماء، على أنه من السابق لأوانه الحديث عن تأثير كثرة الشركاء في العملية الجنسية في تطور السرطان. ولكن من جانب آخر تشير هذه النتائج إلى العدوى التي تنتقل عن طريق العلاقات الجنسية.

أكدت دراسات علمية دولية، أن ممارسة الجنس مع أكثر من شريك لفترة طويلة تضاعف كثيرا من خطر الإصابة بأمراض السرطان. كما أفاد موقع "ميديكال اكسبريس" بأن هذا الأمر اكتشف لدى الرجال والنساء على حد سواء. وحسب بيانات لـ5722 شخصا في بريطانيا متوسط أعمارهم 64 سنة، جمعها علماء من بريطانيا وكندا وإيطاليا والنمسا، ذكروا في استمارة الاستطلاع عدد شركائهم الدائمين في حياتهم الجنسية، اتضح أن احتمال إصابة نساء لديهن أكثر من شريك بالسرطان أعلى

من شريك بالسرطان أعلى. وأكد العلماء، على أنه من السابق لأوانه الحديث عن تأثير كثرة الشركاء في العملية الجنسية في تطور السرطان. ولكن من جانب آخر تشير هذه النتائج إلى العدوى التي تنتقل عن طريق العلاقات الجنسية.

قلة السوائل تصيب الطفل بالإمساك

وبالإضافة إلى ذلك، قد يكون سبب الإمساك نفسيا مثل التوتر النفسي والمشاكل الأسرية. لذا ينبغي استشارة طبيب الأطفال لتحديد السبب الكامن وراء الإمساك وعلاجه في الوقت المناسب. وينصح الأطباء بأن تساعد الأم طفلها على القيام ببعض التمارين البسيطة التي تساعد في تنشيط حركة الأمعاء أو القيام بتدليك للبرص يساعد على استرخاء عضلات البطن. وتشمل هذه التمارين تمرير أصابع الأم على جانبي البطن بحركات متتالية أو دائرية في اتجاه عقارب الساعة حول السرة. كما يمكن للأم أن تقوم بتمرير بقيادة الدراجة مرات متتالية. كما يساعد الحمام الدافئ لمدة 15 دقيقة على استرخاء عضلات بطن الطفل وهو ما يجنبه الضغط على الأمعاء حيث تساعد هذه الطريقة على تخفيف حدة الإمساك الناتجة عن الإملاء والإمساك. ويعد الطعام أيضا وسيلة لعلاج الإمساك بالنسبة للأطفال كما أن طريقة

وتصلب البطن وفقدان الشهية. وأضافت الجمعية أن الإمساك له أسباب عدة مثل قلة شرب السوائل وقلة الحركة والتغذية قليلة الألياف، كما أنه قد يرجع إلى أحد الأمراض العضوية مثل قصور الغدة الدرقية أو عدم تحمل اللاكتوز أو التهاب الزائدة الدودية أو انسداد الأمعاء.

قالت الجمعية الألمانية لطب الأطفال والمراهقين إن الإمساك يعد من المتاعب الشائعة لدى الأطفال، موضحة أن الإمساك يستلزم استشارة الطبيب في حال عدم تبرز الطفل بمعدل 3 أيام أو أكثر، خاصة إذا كان مصحوبا بالألم في البطن والأم أثناء التبرز وتصلب البراز

وتصلب البطن وفقدان الشهية. وأضافت الجمعية أن الإمساك له أسباب عدة مثل قلة شرب السوائل وقلة الحركة والتغذية قليلة الألياف، كما أنه قد يرجع إلى أحد الأمراض العضوية مثل قصور الغدة الدرقية أو عدم تحمل اللاكتوز أو التهاب الزائدة الدودية أو انسداد الأمعاء.



استشارة الطبيب أمر ضروري