

الرياضة على أنغام الموسيقى تعزز القدرات الذهنية

والشطن - كشفت دراسة أن ممارسة التمارين الرياضية على إيقاع أنغام الموسيقى لا يساعد فقط على تحقيق اللياقة البدنية المطلوبة، بل من شأنه أن يساعد أيضاً على تعزيز القدرات الذهنية وتقوية التواصل بين مناطق الدماغ، وغالباً ما تكون الذاكرة الموسيقية هي الأكثر ثباتاً في المخ وأخر ما يمكن أن ينساه الإنسان حتى لو أصيب بأمراض مثل العته.

وبالرغم من أنه ليست هناك أبحاث علمية تجزم بأن الموسيقى المصاحبة للتمارين تساعد على تحسين القدرات العقلية، ولكن باحثين من جامعة ولاية أوهايو يقولون إن نتائج دراستهم التي أجروها على عينة من المتطوعين الذين استمعوا إلى موسيقى "الفصول الأربعة" لعازف الكمان والمؤلف الموسيقي انطونيو فيفالدي، أثناء تدريبهم على جهاز العدو الثابت، قد حققوا نتائج أفضل في اختبار اللغة مقارنة بالنتيجة التي حصلوا عليها بعد ممارستهم للرياضة من دون استماع إلى الموسيقى.

وقالت الباحثة "بيدو أن الرياضة تسبب تغييرات إيجابية في الجهاز العصبي. وهذه التغييرات قد يكون لها أثر مباشر على القدرة الإدراكية.

وأضافت "قد يؤثر الاستماع إلى الموسيقى على الوظيفة الإدراكية عبر مسارات مختلفة في المخ. وقد يحفز الجمع بين الموسيقى والوظائف الإدراكية".

وتابعت حديثها موضحة "اخترنا موسيقي: الفصول الأربعة، بسبب إيقاعها المتوسط وأثرها الإيجابي على المصاحبة في البحوث السابقة، لكن بالنظر إلى تنوع الموسيقى المفضلة لدى المرضى يصبح من المهم تقييم تأثير أنواع موسيقية أخرى مقارنة بنتائج الاختبارات الإدراكية".

وقالت الباحثة "بيدو أن الرياضة تسبب تغييرات إيجابية في الجهاز العصبي. وهذه التغييرات قد يكون لها أثر مباشر على القدرة الإدراكية.

وأضافت "قد يؤثر الاستماع إلى الموسيقى على الوظيفة الإدراكية عبر مسارات مختلفة في المخ. وقد يحفز الجمع بين الموسيقى والوظائف الإدراكية".

وتابعت حديثها موضحة "اخترنا موسيقي: الفصول الأربعة، بسبب إيقاعها المتوسط وأثرها الإيجابي على المصاحبة في البحوث السابقة، لكن بالنظر إلى تنوع الموسيقى المفضلة لدى المرضى يصبح من المهم تقييم تأثير أنواع موسيقية أخرى مقارنة بنتائج الاختبارات الإدراكية".

وتابعت حديثها موضحة "اخترنا موسيقي: الفصول الأربعة، بسبب إيقاعها المتوسط وأثرها الإيجابي على المصاحبة في البحوث السابقة، لكن بالنظر إلى تنوع الموسيقى المفضلة لدى المرضى يصبح من المهم تقييم تأثير أنواع موسيقية أخرى مقارنة بنتائج الاختبارات الإدراكية".

المرج بين التمارين والأدوية يحسن صحة مرضى القلب

الخطورة تتمثل في ارتفاع ضغط الدم وارتفاع قيم الكوليسترول والسمنة وداء السكري والتدخين.

ومن جانبه أوضح الدكتور ديفيد نيدرسير، طبيب القلب بمستشفى زيورخ الجامعي، أن قصور القلب المعروف أيضاً بفشل القلب له أسباب عدة، مثل مرض الشريان التاجي. وإذا تم إهمال النوبة القلبية أو عدم ملاحظتها، فقد تؤدي في النهاية إلى قصور في القلب.

للتعايش مع قصور القلب والتخفيف من حدة المتاعب ينبغي اتباع أسلوب حياة يقوم على التغذية الصحية والعمل على إنقاص الوزن

وأضاف نيدرسير أن قصور القلب ينقسم إلى نوعين؛ حيث قد يفترق القلب إلى القوة اللازمة لضخ الدم الكافي إلى الدورة الدموية، وهو ما يسمى بقصور القلب الانقباضي أو قد تفترق عضلة القلب إلى المرنة اللازمة لامتصاص ما يكفي من الدم، وهو ما يسمى بقصور القلب الانقباضي. وتشتمل أعراض قصور القلب في ضيق التنفس والتهات وتورم الساقين والدرجات الهوائية لمدة لا تقل عن 15 دقيقة وبنسبة تتراوح بين 60 و70 في المئة من جهده.

وأوضحت مؤسسة القلب الألمانية أن قصور القلب هو حالة مرضية تحدث نتيجة أي خلل وظيفي أو عضوي يؤثر على وظيفة القلب كمستقبل للدم ومضخة كافية لانتشار الدم في أنحاء الجسم لإمداده بالمواد الغذائية والأكسجين. وأضافت المؤسسة أن عوامل

يرلين - يخشى الكثير من المصابين بقصور القلب والأوعية الدموية من مخاطر ممارسة الرياضة ويعتقدون أن بذل أي جهد سيعرض حياتهم للخطر. وعادة ما يفقد مرضى قصور القلب قدرتهم على ضخ الدم بشكل سليم، وبالتالي لا يتم إمداد أعضاء الجسم بكمية وفيرة من الدم والأكسجين، ما يؤدي إلى الشعور المستمر بالإرهاك والتعب.

وإلى جانب الشعور بالإرهاك والتعب أو تورم الساقين، تشمل الأعراض أيضاً الشعور بضيق في التنفس عند صعود الدرج أو الإصابة بحالة عامة من الوهن. وللتعايش مع قصور القلب والتخفيف

من حدة المتاعب ينبغي اتباع أسلوب حياة صحي يقوم على التغذية الصحية أي الإكثار من الخضروات والفواكه الطازجة والإقلال من السكريات والدهون، والمواظبة على ممارسة الرياضة، والعمل على إنقاص الوزن، والإقلاع عن التدخين، بالإضافة إلى الابتعاد عن التوتر النفسي.

وينصح خبراء الصحة بإجراء اختبار جهد لدى طبيب القلب قبل ممارسة التمارين الرياضية، وحين تكون الحالة الصحية مستقرة بفضل تعاطي الأدوية بانتظام فإنه يمكن للمريض حينئذ ممارسة وحدات تدريبية تجمع بين تمارين تقوية العضلات ورياضات قوة التحمل مثل السباحة والمشي وركوب الدراجات الهوائية لمدة لا تقل عن 15 دقيقة وبنسبة تتراوح بين 60 و70 في المئة من جهده.

وأوضحت مؤسسة القلب الألمانية أن قصور القلب هو حالة مرضية تحدث نتيجة أي خلل وظيفي أو عضوي يؤثر على وظيفة القلب كمستقبل للدم ومضخة كافية لانتشار الدم في أنحاء الجسم لإمداده بالمواد الغذائية والأكسجين. وأضافت المؤسسة أن عوامل

تغيير نمط الحياة يبعد خطر الوفاة بالسكتة الدماغية

ممارسة الحد الموصى به من التمارين الرياضية
يجعل الشخص أقل عرضة لجلطة المخ



العقل السليم في الجسم السليم

احتمال زيادة خطر الوفاة لدى المصابين بضغط الدم. ويرتبط انخفاض استهلاك الصوديوم، أقل من 3 غرامات يوميا، مع زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وكذلك ارتفاع خطر الوفاة بالنسبة إلى المصابين بارتفاع ضغط الدم.

التوقف عن التدخين

يعلم الجميع أن التدخين ضار بصحتنا، لكن مضاره لا تقتصر على الرئتين فحسب، وقد سبق أن أكد علماء أمريكيون على أن نسبة الإصابة بالسكتة الدماغية ترتبط بشكل مباشر بعدد السجائر المستهلكة. وحلل علماء من جامعة ميريلاند في بالتيمور دراسة شملت 615 رجلاً تتراوح أعمارهم بين 15 و49 سنة، أصيبوا بسكتة دماغية خلال السنوات الثلاث الماضية، وقارنوها ببيانات صحية لـ530 رجلاً ينتمون بصحة جيدة من نفس الفئة العمرية.

واتضح أن الذين يدخنون أقل من 11 سيجارة يوميا كانوا معرضين لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية أكثر من الذين لم يدخنوا في حياتهم بنسبة 46 في المئة. أما الذين يدخنون علبتين أو ثلاث علب من السجائر يوميا، فتبين أنهم عرضة للإصابة بالسكتات الدماغية أكثر من غيرهم بخمس مرات.

تقليل شرب الكحول

يستمتع الكثير من الناس بالمرح الذي يمنحه لهم الكحول، غير أن الانغماس بالمبالغة فيه في شرب الكحول يمكن أن يكون له تأثير خطير على الصحة على المدى الطويل. كشفت دراسة دولية أن شرب الكحول حتى بمستويات منخفضة للغاية، يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

وقاد الدراسة باحثون في مجلس البحوث الطبية بجامعة أكسفورد البريطانية، بالتعاون مع جامعة بكين الصينية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية "لانسيت" العلمية. وبحسب بيانات منظمة الصحة العالمية، فإن تعاطي الكحول يتسبب في 4 في المئة من حالات الوفاة على مستوى العالم. ونسباً أعلى، كما يعد إدمان الكحول من العوامل التي تهدد بصياح الكثير من سنوات عمر الإنسان جراء المرض والإعاقة، وبشكل التهديد الأكبر لحياة البشر في الدول ذات الدخل المتوسط، التي يعيش فيها نحو نصف سكان العالم.

على مدى عشر سنوات، وفي ما يتعلق بتناول الفواكه والخضروات، فلكل زيادة بـ200 غرام، تنخفض المخاطر بنسبة 13 في المئة. وقالت مجلة "تايم" (Time) الأميركية، إنه عندما يتعلق الأمر بالبقاء في صحة جيدة والعيش حياة أطول، فإن معظم الناس لديهم نفس الحافز للعيش، وتحقيق حياة ممكنة، وقد حدد الباحثون بعض السلوكيات الغذائية التي يمكن أن تزيد من طول العمر.

وأكدت المجلة أنه حتى لو لم يكن النظام الغذائي مثالياً، فإن الأبحاث تشير إلى أن إجراء تغييرات ذكية يمكن أن يؤدي إلى فوائد كبيرة. وخلصت إحدى الدراسات إلى أن الأشخاص الذين تناولوا الأطلعمة الصحية بنسبة 20 في المئة أكثر مما كانوا يتناولونها في بداية الدراسة، على مدار 12 عاماً، قللوا من خطر الوفاة المبكرة بنسبة تصل إلى 17 في المئة.

مخاطر الملح

بعد تناول الكثير من الملح سبباً هاماً لارتفاع ضغط الدم، ما يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية الزفئية، وتنجم معظم السكتات عن توقف التروية الدموية إلى جزء من الدماغ، مما يتسبب في موت أنسجته. لذلك يوصي خبراء التغذية بكمية معينة من الملح للبقاء على قيد الحياة.

لكن ما يثير القلق هو أن الكثير من الطعام يحتوي بالفعل على الملح، ومن المهم الانتباه إلى الكمية التي يتم إضافتها إلى الوجبات يوميا. وتقول الدلائل الإرشادية الصحية في الولايات المتحدة وبريطانيا، إن تناول أكثر من 0.75 ملعقة شاي من الملح يوميا، يزيد خطر الإصابة بنوبة قلبية. ولكن

الدراسة الجديدة المنشورة في مجلة "لانسيت" العلمية وجدت أن تناول ملعقتين ونصف ملعقة (5 غرامات) من الملح، هو معيار آمن وجيد لمعظم الناس. وجد الباحثون أن هناك مخاطر مرتبطة بالأمراض القلبية الوعائية والسكتات الدماغية، فقط عندما يكون متوسط استهلاك الملح أكبر من 5 غرامات في اليوم. ويوجد لدى أولئك الذين يستهلكون أكثر من 7 غرامات يوميا، خطر متزايد من الإصابة بنوبات قلبية، إلى جانب

نتيجة نزيف دموي في الدماغ، يؤدي إلى موت الخلايا المحيطة. ويؤكد الباحثون، أن انخفاض خطر الجلطة الدماغية مرتبط بدرجة كبيرة بتناول الألياف الغذائية الموجودة في الفواكه والخضروات والحبوب والبقول والمكسرات والبذور، فمثلاً مع كل زيادة في كمية الألياف بمقدار 10 غرامات في اليوم، ينخفض هذا الخطر بنسبة 23 في المئة، أي ما يعادل حوالي حالتين من السكتة الدماغية لكل ألف نسمة

تؤدي السكتة الدماغية إلى إلحاق ضرر دائم بالجسم، يتراوح ما بين الشلل إلى مشكلات في الكلام والنطق، وقد تكون في بعض الأحيان قاتلة، لكن بإمكان أي شخص تقليل خطر الإصابة بها من خلال اتباع نمط حياة صحي، حتى إن كان لديه تاريخ إصابة ضمن العائلة.

لندن - تسبب السكتة الدماغية في إلحاق ضرر دائم بالجسم، ما بين الشلل وبعض المشكلات في الكلام والنطق، وقد تكون في بعض الأحيان قاتلة، لكن يمكن تقليل خطر الإصابة بها من خلال بعض التغييرات البسيطة في السلوكيات والعادات الغذائية.

وترتبط الأسباب المؤدية إلى السكتة الدماغية بارتفاع ضغط الدم ونسبة السكر وزيادة نسبة الدهون في الجسم، بالإضافة إلى تعدد حالات الإصابة بالسكتة الدماغية الناتجة عن العوامل الوراثية.

ويواجه الثلث ممن يتعرضون للسكتة الدماغية خطر الوفاة إذا لم يحصلوا على العلاج في الوقت المناسب، بينما يكون ثلث آخر منهم أيضاً عرضة للجزء الدائم. وتعتبر السكتة الدماغية من الأسباب الرئيسية للإعاقة في جميع أنحاء العالم، وتسبب عبئاً ثقيلًا من الناحية الإنسانية والاقتصادية على المجتمعات، حيث تصيب 15 مليون شخص سنوياً، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية.

من المعروف أن السكتة الدماغية لا تؤثر فقط على كبار السن، فهي تصيب الأشخاص في أي عمر، ولكن بالإمكان تقليل خطر الإصابة بها من خلال اتباع نمط حياة صحي. وتشير الأبحاث إلى أنه من الممكن تجنب 80 في المئة من السكتات الدماغية من خلال إدخال بعض التغييرات البسيطة على نمط الحياة.

وتوصي جمعية القلب الأمريكية البالغين بممارسة الرياضة متوسطة الحدة لما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً، أو ما لا يقل عن 75 دقيقة من النشاط البدني الأكثر حدة.

التمارين الرياضية

وكشفت دراسة حديثة أن ممارسة الحد الأدنى الموصى به من الرياضة يجعل الشخص أقل عرضة بنسبة 30 في المئة للإصابة بما يعرف باسم السكتة الدماغية الإقفارية، وهي النوع الأكثر شيوعاً والذي يحدث عندما تسد الجلطة شرياناً يحمل الدم إلى المخ. وقال الباحث جوشوا ويلي من المركز الطبي في جامعة كولومبيا بنيويورك "تتغير طريقة ممارسة الناس للرياضة مع مرور الوقت، فبعض الأفراد يمارسون الرياضة في شبابهم ولكنهم لا يستمرون فيها عند تقدمهم في السن".

وأضاف "لقد وجدنا في دراستنا أن الحفاظ على مستويات ممارسة الرياضة بجمي من الإصابة بالجلطة الدماغية وكذلك عند البدء في ممارستها على الرغم من انعدام النشاط في سن أصغر".

وتوصي جمعية القلب الأمريكية البالغين بممارسة الرياضة متوسطة الحدة لما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً، أو ما لا يقل عن 75 دقيقة من النشاط البدني الأكثر حدة.

الطعام الصحي

بعد النظام الغذائي الصحي والمتوازن مهماً للحفاظ على وزن مثالي والتمتع بصحة جسدية جيدة، وخاصة صحة القلب والأوعية الدموية. ويشير أخصائيو أمراض القلب والأوعية الدموية، إلى أن الجلطة الدماغية الإقفارية ينتجها تجلط الدم عند انسداد الشريان الذي يمد الدماغ بالدم، ما يؤدي إلى موت خلاياه. أما نزيف المخ فيحدث