

## تحذيرات

طرق استخدام  
طوق الهولا هوب بأمان

نيويورك - تمثل حلقات الهولا هوب من الأدوات الجيدة للتمارين الرياضية، فهي تساعد في بناء لياقة القلب والأوعية الدموية وزيادة القدرة على التحمل وحرق السعرات الحرارية، وهي أفضل بديل للجري أو القفز بالحبل لأن ليس لها تأثيرا كبيرا على الركبتين، لكن للوصول لهذه الفوائد يجب استخدامها بشكل صحيح وفق ما أكد أندرو شيلانتشي خبير اللياقة البدنية في مدينة نيويورك. وكتشفت بعض الدراسات الفوائد الصحية لطوق الهولا هوب على وجه الخصوص في تخفيض الوزن والتخلص من الدهون في البطن والتمتع بخصر نحيف، لكن يجب على الأشخاص دائما توخي الحذر عند استخدام طوق الهولا هوب الثقيل والتأكد من عدم المبالغة في ممارسة التمارين. وأشارت جينا توستو أخصائية العلاج الطبيعي في قسم إعادة التأهيل والأداء البشري في مستشفى ماونت سيناي بالولايات المتحدة إلى أن الإصابات الطفيفة التي تم الإبلاغ عنها بسبب الاستخدام المتكرر لطوق الهولا هوب

تشمل كدمات في الجلد والأنسجة الرخوة للطن. وقالت توستو "يجب على الأفراد الذين لديهم تاريخ من الأم أسفل الظهر أن يدركوا أن هذا النوع من التمارين يتطلب حركة دورانية متكررة، والتي يمكن أن تثير أعراض الأم الظهر". ومن أجل ضمان السلامة أوصت بأن يبدأ الأفراد ذوو مستوى اللياقة البدنية الأقل بطوق غير ثقيل، ثم تدريجيا اختيار طوق بزن أقل من رطلين (1 كلغ) عند تحسن اللياقة والقوة والقدرة على التنسيق. وعلى الرغم من عدم وجود أدبيات تشير إلى فترة زمنية صارمة لاستخدام طوق الهولا هوب، قالت توستو إن التوصيات العامة تنصح باستخدام طوق الهولا هوب لمدة لا تزيد عن 20 دقيقة لكل جلسة تمرين. أثناء استخدام طوق الهولا هوب، اقترحت إبقاء الكتفين لأسفل من أجل حماية أسفل الظهر، والحفاظ على الصدر لأعلى ومنع الكتفين من الاقتراب إلى الأمام وإبقاء الأضلاع في الأسفل، مما يمنع فرط شد أسفل الظهر.



## نصائح

خطوات صحية في منتصف  
العمر تقي من ضغط الدم

سان فرانسيسكو - يشكل ضغط الدم المرتفع مؤسرا خطرا للإصابة بالتهابات القلبية والتراجع الإبراسي والعديد من المشاكل الصحية الأخرى الخطيرة التي تهدد الحياة. ويمكن أن يساعد اتباع خطوات حياتية بسيطة في ثلاثينات العمر في تقليل من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم في الأربعينات، وذلك بحسب دراسة نشرتها دورية "أمريكان هارت أسوسيشن".

الغذائية "ما نقوم به الآن يؤثر على صحتنا اليوم وللسنوات الأخرى مقبلة". والخطوات الحياتية البسيطة هي الاميركية، وقد وضعتها جمعية القلب الأميركية، وتتعلق بسلوحيات وعوامل صحية مثل: خسارة الوزن واتباع نظام غذائي صحي والإقلاع عن التدخين والنشاط البدني وإدارة ضغط الدم وضبط الكوليسترول وتقليل سكر الدم. لا يجب بالضرورة أن تتشعر في مهمة تشمل كل شيء وإلا فلا. وقال الطبيب دونالد إم لويد-جونز، رئيس قسم الطب الوقائي بجامعة نورث ويسترن، لا يجب أن تتناول كل النقاط لتزى فوائد صحية كبيرة، بحسب ما جاء على موقع "هيلث لاين". وأضاف "اختر الشيء الذي تكون مستعدا لتقوم به اليوم، وقم بتحسينه وسوف يكون لهذا فوائد حقيقية ولموسم لصحتك". ولكنه يرى أن معادلة النجاح لأغلب الأشخاص لا تزال تتمثل في تناول الأكل بشكل معتدل وزيادة النشاط البدني مع مرور الوقت. وإذا كنت مدخنا، يقترح لويد-جونز البدء من هذه النقطة أولا. وقال "التدخين ليس عاملا خطرا للضرر المزمن بالقلب والرئتين فحسب ولكنه أيضا دافع. يزيد النيكوتين وغيره من العوامل من ضغط الدم بشكل حاد وهو ما يشكل ضغطا على القلب". وأوضح أنه في خلال عام من الإقلاع عن التدخين يمكن أن تقلل بنسبة 50 في المئة من خطر الإصابة بأمراض قلبية أو سكتة دماغية. وخلال أعوام تصل إلى مستوى شخص لم يدخن قط.



اختر النشاط الذي تكون مستعدا للقيام به



في الحركة الصغيرة فائدة كبيرة

التمارين الرياضية تعزز فعالية  
التلقيح ضد كورونا

## النشاط البدني المنتظم وصفة سهلة وفعالة ضد الفيروسات المعدية

تمتلك الرياضة بأهمية كبيرة لتعزيز مناعة الجسم وتقويتها ضد الأمراض المعدية والفيروسات. وكشفت أبحاث جديدة أن المواظبة على ممارسة التمارين تزيد في عدد الخلايا التائية المسؤولة عن تنبيه الجهاز المناعي للهجوم على الفيروسات ومقاومتها بشكل سريع.

ولندن - بحث توفر اللقاحات الأمل في العالم يقرب نهاية الوباء، ومع ذلك لا تزال الوفيات والإصابات بفيروس كوفيد - 19 في تزايد في جميع أنحاء العالم، ويبدو أن السيناريو الأكثر ترجيحاً للسنوات القليلة القادمة هو أن يكون مثل الأمراض المعدية الأخرى مثل الأنفلونزا ونزلات البرد. ويعتقد بعض الخبراء أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية هي إحدى أكثر الطرق فعالية للوقاية من الأمراض المزمنة، إلى جانب اتباع نظام غذائي صحي والإقلاع عن التدخين. وأظهرت مراجعة منهجية للأدلة العلمية أجراها سيباستيان شاستين أستاذ ديناميكيات السلوك الصحي من جامعة غلاسكو كالدونيان في اسكتلندا وزملاؤه أن النشاط البدني المنتظم يقوي جهاز المناعة البشري، ويقلل من خطر الإصابة بالمرض من الالتهاب والعدوى الفيروسية والبكتيرية. ويؤدي النشاط البدني المنتظم أيضا إلى زيادة عدد الخلايا التائية المسؤولة عن تنبيه الجهاز المناعي للهجوم على الفيروسات وتنظيم استجابته.

وهذه النتائج تدعم ما توصلت إليه دراسة أخرى أجريت في الولايات المتحدة على فيروس كوفيد - 19 بشكل خاص، على أن النشاط البدني المنتظم يقوي جهاز المناعة البشري. وذلك بعد إجراء 35 تجربة مستقلة تؤكد صحة الأدلة العلمية، بأن ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم تؤدي إلى مستويات مرتفعة من الغلوبولين المناعي للأجسام المضادة (IgA).

ويغطي هذا الجسم المضاد الغشاء المخاطي للرئتين وأجزاء أخرى من الجسم، حيث يمكن أن تدخل الفيروسات والبكتيريا.

ويؤدي النشاط البدني المنتظم أيضا إلى زيادة عدد الخلايا التائية المسؤولة عن تنبيه الجهاز المناعي للهجوم على الفيروسات وتنظيم استجابته.

وكشفت التجارب التي أجراها الباحثون في جامعة غلاسكو كالدونيان أن اللقاحات تكون أكثر فعالية إذا تم إعطاؤها بعد ممارسة برنامج الأنشطة الرياضية، كما يكون الشخص النشط أكثر عرضة بنسبة 50 في المئة للحصول على عدد أكبر من الأجسام المضادة بعد اللقاح مقارنة بشخص غير نشط.

ويمكن أن يكون هذا النشاط وسيلة فعالة من حيث التكلفة وسهلة لتعزيز حملات التطعيم وأيضا خطوة حكيمة لجعل كل جرعة من اللقاح تحقق مفعولها المرجو.

هناك ثلاث آليات تجعل من النشاط البدني دواءً فعالاً ضد الأمراض المعدية. أولا، يحمي من عوامل الخطر للعدوى الشديدة والقاتلة، لأن الأشخاص النشطين بدنياً يكونون أقل عرضة للإصابة بالسمنة والسكري وأمراض الجهاز التنفسي والقلب

والأوعية الدموية، وقد أظهرت الدراسات الوبائية أن كوفيد - 19 والأمراض التنفسية المعدية الأخرى تكون أكثر حدة للأشخاص الذين يعانون من هذه الحالات.

وثانيا، يقلل النشاط البدني أيضا من الإجهاد والالتهابات المزمنة، مما يحد بدوره من احتمالية الإصابة بالعدوى الحادة والقاتلة. وكانت معظم الوفيات الناجمة عن كوفيد - 19 والالتهاب الرئوي نتيجة للاستجابة الالتهابية غير المنضبطة.

وأخيراً، يكون نظام المناعة لدى الأشخاص أقوى إذا كانوا يمارسون الرياضة ونشيطين بدنياً، عند تناولهم أغذية صحية تساهم بشكل كبير في تعزيز مناعة الجسم ضد الأمراض، حيث يوصي الخبراء باتباع نظام غذائي صحي يعتمد على الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن والمركبات الفينولية النشطة مع تجنب الأطعمة المصنعة إضافة إلى ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة مستمرة والحرص على الحصول على النوم الكافي وتجنب العادات غير الصحية كالتدخين.

والحاجة إلى التحرك

لا يمكن إنكار أن النشاط الرياضي وسيلة مهمة وسهلة لجعل الناس أقل عرضة للأمراض المعدية والأوبئة في المستقبل، ويجب ممارسته بشكل أكثر إحاطا وفعالية لمكافحة تفشي وباء كورونا الحالي، ولكن أيضا كاستثمار طويل الأجل لمنع الآثار الاجتماعية والاقتصادية المدمرة لهذا الوباء على المجتمع.

وشجعت الحكومات الناس على البقاء نشطين في وقت مبكر من الوباء للتعامل مع تدابير الإغلاق. وكان هناك زيادة في الاهتمام بالتمارين الرياضية فور الإغلاق في معظم المجتمعات.

ولكن لسوء الحظ لم يُترجم هذا إلى تغيير إيجابي في مستويات النشاط، وبدلا من ذلك، لوحظ انخفاض واضح في مستويات النشاط البدني على مستوى العالم في العام الماضي.

وهذا اتجاه خطير يمكن أن يجعل السكان أكثر عرضة للأمراض المعدية والمزمنة على المدى القصير. وإذا ترك دون تحذيرات، فإنه سيترك أيضا إرثا ضارا طويلا للأمد ويزيد من عبء المرض المرتبطة به.

ويمكن أن يؤدي تأثير الحصول على تفاهم التفاوتات الصحية غير المستدامة وغير المقبولة التي أبرزها الوباء، وبشكل عام، تكون مستويات النشاط البدني أقل في المجتمعات التي تعاني من تفاوتات اقتصادية أكبر وهذا يؤثر على النساء أكثر من غيرهن.

ومن المهم الآن أكثر من أي وقت مضى أن تحشد الحكومات والمهنيون الصحيون جميع قطاعات المجتمع لتعزيز النشاط البدني.

وكل خطوة صغيرة لها أهمية كبيرة في مكافحة وباء كورونا، وإدارة الأمراض المعدية في المستقبل.

ممارسة النشاط البدني  
بشكل منتظم تؤدي إلى  
زيادة عدد الخلايا التائية  
المسؤولة عن تنبيه الجهاز  
المناعي للهجوم على  
الفيروسات