

متلازمة التعب المزمن تعيق القيام بالمهام اليومية

ويُعد تشخيص المتلازمة على عدد من الطرق مثل الجلسات واختبارات الانتباه لتشخيص وتوثيق الإرهاق الذهني؛ حيث يجد مرضى الإرهاق صعوبة أكبر في تنفيذ مطالب رتيبة بطريقة مركزة، فهم ينجفون بشكل أسرع من الأشخاص الأصحاء الذين يخضعون للاختبار. وأشارت كولر إلى أنه لا يمكن علاج متلازمة التعب المزمن بسهولة؛ ففي البداية لا بد من الإقرار بوجود المرض، وتوقع ما سيحدث للجسم بسبب ذلك، وتفهم المحيطين بالمرضى لتقديم الدعم.

متلازمة التعب المزمن
عبارة عن ردة فعل للجسم على مجموعة من العوامل العاطفية والجسدية بسبب الإصابة بأمراض سابقة

وتنصح كولر المصابين بأن ينظموا حياتهم لتتواءم مع متلازمة التعب؛ فعلى سبيل المثال ينصح ببدل مجهود معتدل دون إرهاق الجسم. ويوصى أيضا بممارسة تمارين خفيفة واستخدام أساليب الاسترخاء مع المتابعة وطلب الدعم عند الحاجة وتغيير أسلوب الحياة وعادات النوم. وتختلف العودة للحالة الطبيعية من حالة إلى أخرى، فهناك مرضى يجدون طريقهم للعودة إلى قدراتهم بعد فترة طويلة من الزمن، وهناك من يعود، ولكن ليس بنفس المستوى السابق. ويجب على المرضى معرفة نوع فترات الراحة التي تساعدهم وكيف يمكنهم إعادة شحن طاقتهم، وهو ما يزيد ثقتهم في أنفسهم ويخرجهم من سيطرة الإرهاق عليهم.



تشابه الأعراض يؤخر العلاج

برلين - تسبب متلازمة التعب المزمن إحساسا بالتعب والإرهاق بشكل مستمر لدرجة تمنع المريض من القيام بالمهام اليومية العادية. وغالبا ما ترجع هذه المتلازمة إلى الإصابة بمرض سابق خطير كالسرطان. ولا يوجد اختبار معين بإمكانه تأكيد تشخيص الإصابة بمتلازمة التعب المزمن. ومن الممكن أن تتشابه الأعراض مع أعراض أخرى لعدة مشاكل صحية، مثل اضطرابات النوم ومشكلات الصحة العقلية. وأوضحت طبيبة الأعصاب الألمانية زابينه هيرتسغ أن متلازمة التعب المزمن عبارة عن ردة فعل للجسم على مجموعة من العوامل العاطفية والجسدية، مشيرة إلى أن التعب المرضي هو التعب الذي يستعصي على استراتيجيات التعافي المعتادة مثل نمط الحياة الصحي والنوم المريح وفترات الراحة المناسبة.

وأضافت هيرتسغ أن المريض يعاني من شعور دائم بالإرهاق حتى أن المهام اليومية تؤدي إلى الإرهاق السريع. ويتعذر على المريض تلبية المتطلبات على مدى فترة زمنية طويلة، ويمكن أن يكون ذلك أيضا ترفيها أو أعمالا منزلية أو أنشطة رياضية خفيفة. وخلال هذه العمليات تتناقص القوة بسرعة، وبشكل عام، ينخفض الأداء في الحياة اليومية بشكل كبير، كما تؤدي الأنشطة العقلية والبدنية الروتينية إلى "إجهاد غير مبرر". ومن الأعراض أيضا الآم في العضلات، وأحيانا الاكتئاب. وأوضحت طبيبة الأعصاب الألمانية زابينه كولر أن السبب في ذلك يرجع عادة إلى الإصابة بأمراض خطيرة سابقة مثل التصلب المتعدد والسرطان؛ حيث يتعين على المرضى التعافي من العلاج الطويل والمنهك.

الصيف في زمن كورونا: ابتعد عن المراوح واحذر مكيفات الهواء

خبراء ينصحون بالتبريد الطبيعي وشرب الماء



نقل سريع للفايروس

وقالت أنا رول الأستاذ المساعد في قسم الصحة والهندسة البيئية بكلية جونز هوبكنز بلومبرغ "يفقد الفايروس قدرته على العدوى مع ارتفاع درجة الحرارة، لذا حافظ على منزلك أقل برودة مما تحبه عادة في الصيف".

ويحذر الخبراء من الأضرار الكثيرة للنوم أمام هواء المروحة، ولكن ما يمكنك فعله هو ربط غطاء سريرك على شكل يشبه الخيمة ثم توجيه هواء المروحة البارد بداخله لبعض الوقت قبل النوم. ومن الأخطاء الشائعة في التعامل مع الحرارة والتي من المتوقع أن ترتفع خلال هذا الصيف إلى درجات غير معهودة، نجد الحمام البارد الذي يعد من الثوابت اليومية خاصة خلال الصباح عند الكثيرين خلال أيام الصيف الحارة وهو أمر يأتي بنتائج عكسية، فماء البارد يؤدي إلى إفراز الجسم المزيد من العرق وبالتالي فقدان الكثير من السوائل، لذا فمن الأفضل دوما الاستحمام بالماء الفاتر. وينصح الخبراء بالابتعاد عن الأطعمة الدسمة والوجبات الثقيلة أثناء الأيام الحارة فالسلطات والفواكه والأسماك من الخيارات المناسبة لفصل الصيف. وينصح الخبراء وفقا لمجلة "شترين" الألمانية بالإكثار من الفواكه والخضروات الغنية بالسوائل مثل البطيخ والخيار.

وأما نصيحة الخبراء المتكررة في كل الفصول والظروف، فهي الإكثار من شرب المياه والسوائل، تجنبنا لمشكلات اضطراب ضربات القلب وهبوط الدورة الدموية بسبب الحر الشديد.

لأن المروحة تعيد توزيع الهواء داخل الغرفة، وهو ما يجعل فرصتها لنقل الفايروس أكبر من المكيف الذي يسحب الهواء إلى خارج الغرفة، لكنهم يؤكدون على ضرورة إقفال النوافذ وأنظمة تبريد الهواء وفتح النافذة لتجديد الهواء خاصة في منزل مع شخص لديه أعراض أو مخالط لمرضى، لأن نظام التيار المتردد قد يعيد بسهولة تدوير الفايروسات من غرفة في المنزل إلى غرفة أخرى.

**يمكن للرداء الناتج عن
العطس الانتشار لمسافة
تصل إلى حوالي ثمانية
أمتار كحد أقصى خلال
ثانية واحدة**

ويؤكد هؤلاء على أن الدخول إلى غرفة بالمكيف أو الخروج منها في الحر يقلل من مناعة الجسم ويجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والفايروسات. ويرشح موقع أتلانتك وسيلتين لمواجهة احتمال وجود الفايروس بالأمكان المغلقة، الوسيلة الأسهل والأقل تكلفة من خلال إعاقة الهواء عن طريق فتح النوافذ لإدخال هواء جديد للمكان من الخارج، ولكن في حالة صعوبة القيام بهذا، لا بد من استخدام فلاتر تعقيم الهواء لإزالة حبيبات الفايروس الموجودة في الجو.

والأنف يؤدي لوصول الرذاذ عند العطس إلى مسافة متر ونصف المتر فقط.

ويوصي الفريق البحثي بضرورة ارتداء قناع داخل الغرف المغلقة، مؤكداً أنه "حتى أبسط الأغذية للحم والأنف يمكنها توفير حماية أساسية في حالة وجود أكثر من شخص في الغرفة الواحدة".

أما في ما يتعلق باستخدام أجهزة التكييف، فتري الأستاذة بجودة الهواء في جامعة كولورادو الأميركية غوسيه - لويز غيميز أن استخدامها في بعض الحالات يمكن أن يزيد من فرص انتشار العدوى بالفايروس، وفقا لموقع أتلانتك.

ونكر الموقع واقعة التقاط أشخاص بطعم في هونغ كونغ لفايروس كورونا من شخص حامل للفايروس بسبب أجهزة التكييف، ومن خلال تحليل أجرته كلية الصحة العامة التابعة لجامعة هونغ كونغ، تم التوصل إلى أن جميع من كانوا يجلسون على الطاولات القريبة من الشخص المصاب بالوباء لم تنتقل لهم العدوى نهائيا، إذ تسببت أجهزة التكييف بالمطعم في دفع الهواء حينها في اتجاه الأشخاص البعيدين عن الرجل المصاب بالفايروس ما أدى لانتقال العدوى إليهم. ويرى الخبراء أن ارتداء أفضل بكثير من المروحة،

تشدد الحرارة خلال فصل الصيف ما يدفع الناس إلى استعمال العديد من وسائل التبريد ومنها المراوح ومكيفات الهواء في مكاتب العمل والمنزل والفضاءات العامة. لكن خبراء الصحة يحذرون من هذه الخيارات رغم ضرورتها لمساهمتها في انتقال عدوى فايروس كورونا، وينصحون باعتماد وسائل تبريد طبيعية.

لندن - النوم أمام المروحة والاستحمام بماء شديد البرودة عادتان شهيرتان أثناء فصل الصيف، لكنهما تاتيان بنتائج عكسية، خاصة في زمن تفشي وباء كورونا. فهل ستكون أجهزة التكييف آمنة في مكاتب العمل والمنزل والفضاءات العامة؟

يكون انتقال فايروس كورونا بين البشر عبر امتصاص الجهاز التنفسي بجسم الإنسان لحبيبات سائلة تحتوي على الفايروس. وتنتج هذه الحبيبات السائلة عبر التنفس والكحة والعطس والكلام، وبناء على حجمها يمكن التقريب ما بين كونها قطرات أم غبارا جويًا.

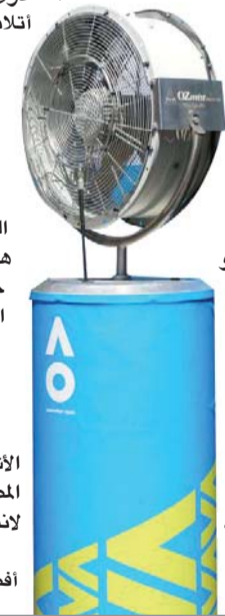
وقام فريق بحثي من قسم الصحة بالجامعة التقنية بوسط ولاية هيسن الألمانية بإجراء تجربة لمحاكاة ما يحدث بالضبط لدى قيام شخص بالعطس داخل حجرة مكتب تقليدية ليكون نموذجًا لما يحدث في غرفة منزلية أو في مطعم أو مقهى.

ولمراقبة حركة الرذاذ الناتج عن العطس، قام فريق البحث بتثبيت جهاز رصد على سطح المكتب. ووجد الباحثون أنه في حالة عدم ارتداء الموظف لقناع

أثناء العطس، يمكن للرذاذ الانتشار لأبعد من مترين ونصف المتر خلال ثانية واحدة، بل ويمكن كذلك للرذاذ أن يصل إلى مسافة تصل لحوالي ثمانية أمتار كحد أقصى.

ولكن أسوأ سيناريو يمكن أن يحدث بوجود مروحة على سطح المكتب أو داخل غرفة معيشة، حيث تساهم في نشر الفايروس في الحجرة بأكملها خلال ثوانٍ، مع إبقاء النوافذ مغلقة.

وتتمكن المشكلة الرئيسية في اعتراف الكثيرين بعدم القدرة على ارتداء القناع طوال الوقت. في المقابل، وجد الباحثون أن ارتداء قناع قطني لتغطية الفم



تمارين التنفس تساهم في تخفيف ضغط الدم

أكسيد النيتريك، وهو جزيء مهم لتوسيع الشرايين ومنع تراكم الترسبات، علما أن مستويات أكسيد النيتريك تنخفض بشكل طبيعي مع تقدم العمر. كما أفاد فريق البحث أن علامات الالتهاب والإجهاد التأكسدي، والتي تزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية، كانت أقل بشكل ملحوظ بعد أن أجرى المشاركون تمرين "قوة العضلات المهمة عالية المقاومة".

غير أن الخبراء عجزوا عن توضيح العلاقة بين تقوية عضلات الجهاز التنفسي وخفض ضغط الدم، لكنهم يعتقدون أن هذا التمرين يجعل الخلايا التي تبطن الأوعية الدموية تنتج المزيد من أكسيد النيتريك، مما يسمح لها بالاسترخاء.

إحداها بدأت تناوب على تمارين "تدريب قوة العضلات المهمة عالية المقاومة"، بينما قامت الأخرى بتدريبات وهمية منخفضة المقاومة. النتيجة، أنه "بعد ستة أسابيع، انخفض ضغط الدم الانقباضي في مجموعة "تدريب قوة العضلات المهمة عالية المقاومة" بمتوسط تسع نقاط، وهو انخفاض يتجاوز عموما ما يتحقق بالتمشي لمدة 30 دقيقة خمسة أيام في الأسبوع"، يقول دانيال كريغيد في التقرير المنشور.

بالإضافة إلى ذلك، حققت المجموعة العلاجية تحسنا بنسبة 45 في المئة في وظيفة بطانة الأوعية الدموية وزيادة كبيرة في مستويات

في حقيقة الأمر إنها تقنية تستخدم منذ ثمانينات القرن الماضي لعلاج أمراض الجهاز التنفسي الحرجة وذلك لتقوية الحجاب الحاجز والعضلات التنفسية الأخرى. ويعتمد التمرين على جهاز خاص به خرطوم يتم التنفس بداخله، فيما يحدث الجهاز مقاومة تجعل الاستنشاق صعبا ما يقوي عضلات الجهاز التنفسي. ويصف الباحثون العملية بأنها شغل قوي من خلال خرطوم يمتص أيضا للخلف. وقام فريق الأطباء باختبار 36 بالغًا

سليما تتراوح أعمارهم بين 50 و79 عاما. وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين،

الجهاز التنفسي، أطلق عليه "تدريب قوة العضلات المهمة عالية المقاومة". ونشرت في مجلة "جمعية القلب الأميركية" نتائج الدراسة التقييمية لهذا البرنامج، وقد اكتشف الخبراء أن مفعول هذا التمرين المكثف يعادل نتائج الأدوية المركزة.

وقال كبير الباحثين دانيال كريغيد من جامعة كولورادو بولدر، حيث أجريت الدراسة، "وجدنا أنه ليس فقط أكثر كفاءة من حيث الوقت، ولكن الفوائد تدوم لفترة أطول". ويضيف "هناك العديد من استراتيجيات نمط الحياة التي نعرف أنها يمكن أن تساعد الأشخاص في سن الشيخوخة في الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية، لكن الحقيقة أنها تستغرق الكثير من الوقت والجهد، ويمكن أن تكون باهظة الثمن ويصعب الوصول إليها بالنسبة إلى بعض الأشخاص". ويمكن إجراء "تدريب قوة العضلات المهمة عالية المقاومة" في منزل في غضون خمس دقائق أثناء مشاهدة التلفزيون على سبيل المثال، لكن يفضل أن تقوم به في الهواء الطلق، كما يؤكد على ذلك معدو الدراسة.

كولورادو (الولايات المتحدة) - نجح خبراء في الاستعانة بتقنية معتمدة لعلاج أمراض الجهاز التنفسي، لاستخدامها لعلاج ضغط الدم المرتفع. الطريقة طبيعية ولا تحتاج إلا لخمس دقائق في اليوم، لكنها فعالة وتجنبنا تناول الأدوية. ويعتبر ارتفاع ضغط الدم عاملا شديدا للخطورة يؤدي إلى الإصابة



تمارين سهلة على الجميع