

نصائح

المواظبة على ممارسة الرياضة علاج لانحراف إبهام القدم

فيينا - قالت الجمعية النمساوية لجراحة العظام والكسور إن انحراف إبهام القدم (Hallux valgus) هو انحناء في عظام إصبع القدم الكبير. وأضافت الجمعية أن انحراف إبهام القدم غالباً ما يصيب النساء، وذلك بسبب ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي. ومن الأسباب الأخرى لانحراف إبهام القدم الإصابة ببعض الأمراض كالتقرس والسقوط، مثلًا، بالإضافة إلى التشوهات الخلقية في عظام القدم.



وإلى جانب انحراف إبهام القدم تشمل الأعراض الأخرى أيضاً الشعور بالألم عند الحركة واحمرار المفصل وتورمه. ويشمل علاج انحراف إبهام القدم الخضوع للجراحة، إلى جانب العلاج الطبيعي، مع مراعاة المواظبة على ممارسة الرياضة والعمل على إنقاص الوزن والتخلي عن الأحذية ذات الكعب العالي وارتداء أحذية طبية مرنة وخفيفة بدلا منها. وانحراف إبهام القدم هو اتجاهه للداخل نحو الإصبع المجاور، مما يؤدي

حمية البحر المتوسط تساعد على فقدان الوزن دون مشكلات صحية

لندن - يؤكد خبراء التغذية على أهمية حمية البحر المتوسط في فقدان الوزن دون مشكلات صحية، لذلك تم اختيارها كأفضل نظام غذائي بشكل عام، بحسب تصنيفات دولية غذائية للعام الثالث على التوالي.

وقد نجحت حمية البحر المتوسط في تحقيق التوازن بين فقدان الوزن وعلاج المشكلات الصحية. ورغم شهرة حمية كيتو النظام الكيتوني التي تعتمد على تناول الخضراوات والدهون الصحية فإنها احتلت مراكز متقدمة فقط في تصنيفات الحمية، لتسببها في إنقاص الوزن السريع الذي تصاحبه مشكلات صحية. وتشمل المكونات الرئيسية لحمية البحر المتوسط الاستهلاك اليومي للخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والدهون الصحية والاستهلاك الأسبوعي للأسماك والدواجن والفاصوليا والبيض وحبصا معتدلة من منتجات الألبان مع التقليل من استهلاك اللحوم الحمراء. وتعتمد حمية البحر الأبيض على تناول حصص أكبر من الخضراوات الورقية وتقليل استهلاك اللحوم الحمراء.

كما أن أساس حمية البحر الأبيض هو الخضراوات والفواكه والأعشاب والمكسرات والبقوليات والحبوب الكاملة. وتعتمد الوجبات على الأطعمة النباتية، مع الأخذ في الاعتبار مراقبة الكميات التي يتناولها الشخص من منتجات الألبان والدواجن والبيض، وكذلك المأكولات البحرية. في المقابل يتم تناول اللحوم الحمراء بكميات قليلة على فترات متباعدة.

ويمكن للشخص المشي لمدة خمس دقائق صباحا ومثلا مساء. فممارسة أي نشاط جسدي خير من عدم ممارسة أي نشاط مطلقا. وفي اليوم التالي، بإمكانه إضافة خمسة دقائق لكل فترة مشي. ويمكنه أيضا تسريع وتيرة المشي قليلا. وقد يعاد المشي لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميا ويستمتع بجميع فوائد النشاط الهوائي المنتظم. وبممارسة المزيد من التمارين، يجني المزيد من الفوائد.

قد تشمل الخيارات الأخرى للتمرينات الهوائية التزلج لمسافات طويلة أو الرقص الهوائي أو السباحة أو صعود الدرج أو ركوب الدراجة أو الهرولة أو أجهزة التدريب البياضوية أو التجديف.

ويعزز صحة القلب وتساعد على إنقاص الوزن، وتحد من خطر الإصابة بالسرطان والزهايمر.

وينبغي تجنب المشروبات والأكلات المحلاة بالسكر تماما، واللحوم المصنعة والزيتون المكرر، والحبوب المصنعة التي تحتوي عليها المعكرونة والمخبوزات. وعموما تعتمد الحمية على الماكولات التقليدية للبلدان المطلة على البحر الأبيض، رغم عدم وجود تعريف واحد لنظام البحر المتوسط الغذائي، إلا أنه عادة ما يكون غنيا بالخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والبقول والجوز والبذور وزيت الزيتون. وحمية البحر المتوسط هي النظام الغذائي التقليدي للدول المحيطة بالبحر الأبيض المتوسط مثل اليونان وكرواتيا وإيطاليا، وتعرف أيضا تلك الحمية بأنها تعزز صحة القلب وإنقاص الوزن وتحد من خطر الإصابة بالسرطان والزهايمر.

والخضراوات والفواكه المكونات الرئيسية لحمية المتوسط

التمارين الهوائية تحمي من الشيخوخة

ركوب الدراجات يمتع الجسم بكتلة عضلية أكبر ومستويات أقل من الدهون



التمارين الهوائية تساعد على تجنب تلف القلب

ومن شأن التمارين الرياضية الهوائية أن تمنح العديد من الفوائد الصحية، وهذا يقطع النظر عن سن الشخص. وعندما يتكيف جسمه مع ممارسة التمارين الهوائية بانتظام، سيصبح أقوى وأكثر لياقة. وتحافظ التمارين الهوائية على قوة العضلات، التي يمكن أن تساعد في الحفاظ على الحركة عند التقدم بالعمر. كما يمكن للتمارين أيضا أن تقلل خطر السقوط والإصابات الناجمة عنه لدى البالغين كبار السن. ويمكنها أيضا تحسين جودة الحياة.

كما تساعد التمارين الهوائية على تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام. وتقلل ممارسة التمارين الهوائية من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 ومخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان.

كما تساعد التمارين الهوائية على تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام. وتقلل ممارسة التمارين الهوائية من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 ومخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان.

هشاشة العظام

تساعد التمارين الهوائية أيضا في خفض ضغط الدم والسيطرة على سكر الدم. كما يمكنها أن تقلل الشعور بالألم وتحسن الوظائف في المرضى المصابين بالتهاب المفاصل. كما يمكنها أيضا تحسين جودة الحياة واللياقة البدنية في المصابين بالسرطان. إذا كان الشخص مصابا بمرض الشريان التاجي، فقد ساعدته التمارين الهوائية في التحكم بحالته المرضية. كما تساعد على تقوية القلب، حيث لا يحتاج القلب القوي إلى أن ينبض بسرعة. فالقلب القوي يضخ الدم بكفاءة أكبر، مما يحسن تدفق الدم إلى جميع أجزاء الجسم.

وتظهر الدراسات أن الأفراد الذين يمارسون التمارين الهوائية بانتظام يعيشون عمرا أطول من غيرهم الذين لا يمارسون الرياضة بانتظام. كما يقل لديهم خطر الوفاة الناجمة عن كل الأسباب، مثل مرض القلب والسرطانات المعينة. يمكن أن تساعد التمارين الهوائية على الوقاية من زيادة الوزن، حيث إن ممارسة التمارين الهوائية، مع اتباع نظام غذائي صحي، يساعدان في فقدان الوزن والوقاية من اكتسابه مرة أخرى.

كما تزيد التمارين الهوائية من القدرة على التحمل واللياقة البدنية والقوة. وقد يشعر الفرد بالتعب عند بدء ممارسة التمارين الهوائية المنتظمة لأول مرة، ولكن على المدى الطويل، سيستمتع بزيادة قدرته على التحمل ويقل شعوره بالإرهاق. كما يمكن تحسين صحة القلب والرفقة وقوة العضلات مع مرور الوقت.

وتنشط التمارين الهوائية الجهاز المناعي بطريقة جيدة. وهذا قد يجعل الشخص أقل عرضة للأمراض الفيروسية البسيطة، مثل نزلات البرد والإنفلونزا. وتقلل ممارسة التمارين الهوائية من خطر الإصابة بالسكري من النوع 2. وتقلل أيضا من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. وتقلل أيضا من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2. وتقلل أيضا من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. وتقلل أيضا من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2. وتقلل أيضا من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

أكدت الدراسات الحديثة أن التمارين الهوائية، التي تجعل القلب يضخ الدم، وتمارين القوة التي تساعد على منع العضلات من التضاؤل بمرور الوقت يحميان من الشيخوخة المبكرة. وقالت الدراسات إن كليهما لا يحتاجان إلى معدات باهظة الثمن، أو الالتحاق بصفوف مكلفة. كما ثمة ارتباط بين التمارين الهوائية وانخفاض خطر الإصابة بالخرف.

والشئ - تساعد التمارين الهوائية مثل الركض، في تجنب تلف القلب الناتج عن الشيخوخة الطبيعية؛ حيث يصبح الكثير من الأشخاص أقل نشاطا مع التقدم في العمر؛ مما قد يؤدي إلى تصلب بعض عضلات القلب.

وقسمت دراسة حديثة 53 شخصا بالغاً إلى مجموعتين، قامت إحداهما بتمرين لمدة عامين من أربعة إلى خمسة أيام في الأسبوع، بينما قامت الأخرى بتمارين اليوغا والتوازن.

وفي نهاية الدراسة، التي نُشرت في يناير من العام الجاري في مجلة "سيركلايشن"، شهد المتمرنون ذوو الكثافة العالية، تحسينات كبيرة في أداء قلوبهم؛ مما يشير إلى أنه يمكن منع بعض التيبس في القلب، أو حتى عكسه، باستخدام تمارين القلب المنتظم.

فشل القلب

يساعد المشي في تقليل مخاطر الإصابة بفشل القلب، وهو عامل رئيس في الإصابة بها، ولا تعد أنشطة القلب المكثفة مثل الجري أو الركض، الأنواع الوحيدة من الصركات التي قد يكون لها فوائد وقائية للقلب مع التقدم في العمر.

وفي دراسة نُشرت في سبتمبر في مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب، التي الباحثون نظرة على مستويات النشاط البدني لما يقرب من 140 ألف امرأة، تتراوح أعمارهن بين 50 و79 عاما، ووجدوا ارتباطا بين المشي وانخفاض مخاطر الإصابة بالسكتة القلبية.

كما ثمة ارتباط بين تمارين القلب، مثل السباحة والمشي، وانخفاض خطر الإصابة بالخرف. وأشارت دراسة نُشرت في مارس 2021 في مجلة "نورولوجي" إلى أن النساء اللواتي يتمتعن بلياقة بدنية في منتصف العمر، كن أقل عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 88 في المئة تقريبا، ويعزف الخرف بأنه انخفاض شديد في الذاكرة.

كما قد تحمي الأنشطة مثل ركوب الدراجات، جهاز المناعة من بعض التدهور المرتبط بالعمر، وهو ما أكدته دراسة نُشرت في مجلة "أجينغ سال". وفي الدراسة قارن الباحثون بين 125 راكب دراجة هواة، تتراوح أعمارهم بين 55 و79 عاما، وبين 75 شخصا من نفس العمر، الذين نادرا ما يمارسون الرياضة، أو لم يمارسوها أبدا، فوجدوا أن راكبي الدراجات يتمتعون بكتلة عضلية أكبر، وقوة أكبر، ومستويات أقل من الدهون والكوليسترول في الجسم، مقارنة

التمارين الهوائية مثل الركض، تساعد في تجنب تلف القلب الناتج عن الشيخوخة الطبيعية

