

## قلة النوم تعرضك لارتفاع ضغط الدم



أكد باحثون في الولايات المتحدة أن عادات قلة النوم يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. فقد اكتشف فريق من الباحثين في إحدى جامعات كليفلاند بولاية أوهايو أن المراهقين الذين ينامون أقل من ست ساعات ونصف الساعة في الليل، أو الذين ينامون نوما مضطربا يواجهون خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

وسلطت الدراسة الضوء على المعدل المرتفع للنوم المضطرب وغير الكافي في المراهقة وعلاقته بخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم ومشاكل صحية أخرى. يشار إلى أن ضغط الدم المرتفع يضر بالشرايين وبالكلى ويسبب الجلطة وأمراض الكلى وغيرها.

## المجهود الذهني يساعد على استهلاك السعرات الحرارية

بمهام تتطلب بذل جهد ذهني عادي استهلكوا ثلاث سعرات حرارية أكثر من نظرائهم الذين كانوا في حالة راحة واسترخاء كما تبين أن الذين ظُلب منهم تلخيص نص صعب استهلكوا ٢٠٣ سعرات حرارية و٢٥٣ سعرا حراريا أكثر بعد خضوعهم لاختبارات حاسوب مقارنة بنظرائهم الذين كانوا في وضع استرخاء وراحة تامة. وقال ترمبلاي إن عينات الدم التي أخذت قبل وأثناء وبعد كل جلسة اختبار أظهرت أن الذين قاموا بجهد ذهني قوي كانت مستويات الجلوكوز والأنسولين متذبذبة لديهم مقارنة بأفراد المجموعة التي لم تبذل أي جهد وكانت في وضع مريح تماما.



ما يستطيعون من الطعام من مقصف في المكان نفسه وبحسب الدراسة التي نُشرت في مجلة الطب النفسي فإن الذين كلفوا بالقيام

أكدت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يقومون بمجهود ذهني قوي أثناء القراءة والكتابة يستهلكون سعرات حرارية أكثر من غيرهم ممن لا يقومون بأي نشاطات. وسجل الباحث بجامعة لافال الكندية الدكتور أنجلو ترمبلاي الذي أنجز الدراسة السعرات الحرارية لـ ١٤ متطوعا بعد تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات حيث طلب من المجموعة الأولى الاسترخاء والجلوس في وضع مريح ومن الثانية القراءة وتلخيص نص معين في حين طلب من الثالثة الخضوع لسلسلة اختبارات على الحاسوب تتطلب اليقظة الذهنية وقوة الذاكرة والتركيز، ثم طلب ترمبلاي من المجموعات الثلاث تناول

## حبوب تمنعك من الشعور بالجوع

ابتكر علماء إيطاليون حبوبا تمنع متبعي الحميات الغذائية من الشعور بالجوع لعدة ساعات عن طريق ملء فراغ المعدة، وهم يقارنون مفعولها بما يشعر به من تناول صحن كبير من معجنات السباجيتي. ويتحول القرص إلى كرة هلامية لما يُضاف إليه الماء، وقد توصل الفريق العلمي إليها بينما كان يبحث عن طرق جديدة لصنع حفاظات أطفال أكثر امتصاصا للبلل. ويقولون الآن إنها قد تكون سلاحا فعالا في محاربة السمنة وتم حتى الآن تجربتها عند ٢٠ شخصا، لكن الخبراء قالوا إنه من الضروري تجربتها عند عدد أكبر من الناس. ويكون القرص على شكل غبار يابس ثم ينتفخ ليتحول إلى كرة هلامية عند تناوله مع كوب من الماء، وتتكون الكرة من السيليلوز مما يجعلها قابلة للهضم والمرور عبر الجهاز الهضمي دون مشاكل. ويجري الآن تجريب القرص الذي لم تتم تسميته بعد على ٩٠ شخصا آخرين يعانون من السمنة حتى تتسنى معرفة تأثيرها كاملا. ويقول أحد أعضاء الفريق الباحث إنه ينبغي تناول القرص قبل الوجبات بنصف ساعة إلى ساعة تقريبا، وهي تمر عبر الجهاز الهضمي خلال ٥ ساعات أو ستة.



# منتجات صحية تعتمد تكنولوجيا خاصة لاضطراب النوم



ربما يعتقد البعض أن أخذ قسط وافر من الراحة يمكن أن يكون ببساطة بإغلاق جفنيك وتسليم نفسك للنوم، لكن قول ذلك سهل جداً مقارنة مع التطبيق، بحسب ما كشفته دراسة حديثة نفذها المعهد القومي للاضطراب العصبي والسكتة الدماغية، وهو هيئة متفرعة من المعاهد الوطنية للصحة بأمريكا.

فقد وجد مسح أن هناك قرابة ٤٠ مليون أمريكي يعانون سنوياً من اضطرابات مزمنة في النوم، بالإضافة إلى شكاوى من ٢٠ مليون أمريكي آخر يعانون من مشاكل متكررة مع النوم.

وبحسب المعهد فإن اضطراب النوم المزمن قد يوئد مشاكل صحية جمة.

ويقول الطبيب ديفيد شولمان مدير مختبر النوم في جامعة «إيموري» في مدينة أتلانتا بولاية جورجيا: «هناك دراسات تشير إلى أن الأشخاص الذين ينامون ساعات أقل على مرحلة طويلة، معرضون أكثر من غيرهم لخطر حوادث السير وبعض الاضطرابات الصحية مثل ارتفاع ضغط الدم واحتمال الإصابة بمرض القلب والسكتة.»

ولفت النظر إلى أن المعرضين لهذه المخاطر هم الأفراد الذين ينامون أقل من سبع أو ثماني ساعات وهي المدة الأساسية لكل فرد.

وبرأي الأطباء فإن الحل لهذا الأرق قد يكون للبعض هو من خلال شراء «النوم» الذي انضم إلى باقي السلع التي اعتقدنا في وقت ما أننا لن نضطر لدفع أموال مقابل الحصول عليها، كالماء مثلاً. ولكن الآن للعلاج فيمكن إضافة النوم للقائمة وبشكل أدق «القبولة».

ومؤخراً بدأت عدة منتجات صحية في أرجاء أتلانتا بتقديم خدمة علاج القبولة الجديد لزبائنها الأوفياء مقابل دولار لكل

لكن شولمان حذر قائلاً إنه بالرغم من أن القبولة قد تتعش طالبها، غير أنها ليست بديلاً للنوم العميق الضروري لكل فرد.

وقال «إذا كنت تنام بين خمس إلى ست ساعات في الليلة فإن قبولة بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة في اليوم أو كل يوم، لن تعوّض عن عجز ساعتين من النوم كل ليلة.»

ويضيف شولمان معلناً أنه بالرغم من أن كل هذه الأمور (المنتجات وخدماتها) هي خيارات جيدة، إلا أن أياً منها لا يعمل ويعطي نتيجة جيدة مثل قبولة جيدة لعشرين دقيقة.»

يُذكر أن اضطرابات النوم من المشاكل الشائعة جداً في الولايات المتحدة الأمريكية إذ إن أكثر من ثلثي الأمريكيين في العام الواحد يقعون ضحية الأرق وغيره من أعراض اضطرابات النوم.

دقيقة نوم.

وتقول سوزان فانوي، مؤسسة منتج في أتلانتا يقدم خدمات متعلقة بالنوم، التي يطلبها الكثيرون من الزبائن «لدينا نوعان من حجيرات القبولة، يطلق عليها حجيرة الطاقة وحجيرة ألفا، وتوفران إلى حد ما الشعور الذي يوفره أي منتج صحي، إذ إن الحجرتين تشتران عبيراً وفيهما سرير حراري هزاز بالإضافة إلى مشغل «سي دي» موصول بسماعات.»

وأضافت أن هذا العلاج أسعد بعض الزبائن المستعدين لدفع مال من أجل النوم.

ووفق الطبيب شولمان فإن أخذ قسط من القبولة كفيلاً بإعادة النشاط للفرد الذي يعاني من اضطراب نوم مزمن، قائلاً «هناك براهين أن أخذ قبولة بين ١٥ إلى ٣٠ دقيقة خلال اليوم يمكنها أن تحسن أداءك لساعتين أو أربعة.»

## عقار يعالج هشاشة العظام ويحسن الذاكرة

وظائف المخ خاصة مثل الذاكرة والذكاء واللغة والقدرة على التمييز والحكم وتقدير الأمور ويعتبر من أكثر أنواع الخرف شيوعاً. ولا يعتبر هذا المرض مرحلة طبيعية من مراحل تقدم العمر ولكن أكثر شيوعاً مع تقدم العمر. بما أن معظم المرضى الذين يعانون من الاضطراب المعرفي البسيط يتطور المرض لديهم إلى مرض الزهايمر فإن أي عقار يقلل من عرض الإصابة به يقلل من خطر ظهور مرض الزهايمر، ولكن الباحثين ليسوا متأكدين من أثر عقار إيفستا على النساء غير البيض أو اللواتي يعانين فعلاً من هشاشة العظام ويطلبون بدراسة مكثفة ولفترات أطول على النساء المعرضات لمرض الزهايمر.



الذي قد يتطور مستقبلاً ليصبح مرض الزهايمر. ومرض الزهايمر هو مرض تدريجي يصيب

مرض هشاشة العظام هو مرض يصيب الرجال والنساء على السواء ولكنه أكثر شيوعاً لدى النساء حيث يظهر عادة ما بعد سن النضج، وكذلك فإنه أكثر شيوعاً لدى النساء البيضاوات وذوات الأصول الآسيوية عن ذوات الأصول الأفريقية.

وهناك عدة عقاقير تستخدم لعلاج هشاشة العظام، منها عقار إيفستا (Evista) الذي أثبتت الأبحاث بالإضافة إلى تأثيره الجيد على هشاشة العظام إلا أنه كذلك يحافظ على سلامة الذاكرة ويقلل من مشاكلها بنسبة ٢٣٪، حيث وجد أن النساء اللواتي يأخذن هذا العقار لمدة ثلاث سنوات أقل عرضة للإصابة بما يعرف «الاضطراب المعرفي البسيط»