

الخليج

الصحة ,

17 يوليو 2021 22:14 مساء

أخبار قصيرة







السباحة في البحر

لا شك في أن هنالك فوائد كثيرة للسباحة في مياه البحر المالحة، مثل الدور الكبير الذي تلعبه في المحافظة على نضارة البشرة وتعزيز مناعة الجسم ضد الأمراض والالتهابات المتنوعة، ولكن ذلك ليس كل شيء، فمياه البحر لها دور فاعل في تنشيط الخلايا الجلدية عبر تغلغلها في المسامات الضيقة وتطهيرها من الميكروبات الضارة، وهو ما دفع بعض الشركات إلى تصنيع منتجات تحتوي على الأملاح البحرية التي تساعد في ترطيب البشرة وتنظيفها.

حرارة الطقس تقلل الإنتاجية

أفادت دراسة حديثة بجامعة هارفارد الأمريكية أن الحرارة الشديدة للطقس تنطوي على العديد من المشاكل التي تتضمن انخفاض مستوى الإنتاجية لدى الناس، حيث تؤدي إلى إبطاء القدرة على التفكير حتى لدى الأطفال. وقالت الجامعة إنها أجرت دراسة على مجموعة من الطلاب الذين يقيمون بمساكن مكيفة، ومجموعة أخرى تقطن بمجمعات سكنية لا تحتوي على مكيفات هواء، وأظهرت النتائج فارقاً يصل إلى 13% من حيث الأداء لصالح المجموعة التي تقيم بمساكن مكيفة.

الثوم لخفض الكوليسترول الضار

يعد الثوم أحد العناصر الغذائية والعلاجية المتميزة، حيث أكدت أبحاث عديدة فوائده الكبيرة في خفض مستوى الكوليسترول الضار في الدم، خاصة عند تناوله على الريق، علاوة على أنه يعد من مضادات الأكسدة الأكثر فاعلية ضد مختلف الأمراض، ومكافحة أنواع مختلفة من العدوى التي يمكن أن تصيب الإنسان، والتخلص من السموم ورفع معدلات المناعة، وبالتالي تحسين الصحة العامة للإنسان.

في هذا العصر الذي أضحت فيه وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة ذات شعبية كبيرة للتواصل مع الآخرين، أظهرت دراسة حديثة أن الإدمان على تلك المنصات يتسبب في العديد من المشاكل التي تشمل على سبيل المثال الاكتئاب والتأثير بشكل مباشر في صحة الفرد، ومنها ارتفاع ضغط الدم وإضعاف الجهاز المناعي، إضافة إلى تقليل مستوى الإنتاجية في العمل، والعزلة الاجتماعية التي تجعل الشخص غير قادر على التكيف مع محيطه الاجتماعي بشكل تام.

الأفوكادو يؤخر علامات الشيخوخة

الأفوكادو من الفواكه الغنية بالأحماض الدهنية والفيتامينات التي تعزز من قدرة البشرة على تأخير علامات الشيخوخة لدى الأشخاص في نهاية مرحلة الشباب، حيث أثبتت دراسة بريطانية حديثة. يضطلع فيتامين (أ) الموجود في ثمرة الأفوكادو بدور كبير في التخلص من الخلايا الميتة للجلد، إلى جانب دوره في تنقيتها من البثور والشوائب الأخرى، وحماية البشرة من أشعة الشمس الضارة ومنع إمكانية تحولها لخلايا سرطانية.

اضطراب «الليمفاوية» مضر

أظهر بحث جديد أن المشاكل المصاحبة للغدة الليمفاوية يمكن أن تتسبب في حالة فرط التعرق التي تصيب العديد ممن يعانون من مشاكل في الغدة الدرقية أيضاً. وتفسر تلك الحالة بأنه عندما تعاني الغدة الليمفاوية من بعض الاضطرابات، فإن ذلك يؤدي بالجسم إلى محاولة تبريد نفسه من خلال إفراز كميات أكبر من العرق، فضلاً عن أن المشاكل القلبية تؤدي في الغالب إلى فرط التعرق بسبب حاجة القلب للمزيد من الطاقة لضخ الدم في الجسم.

مساوئ عدم انتظام الوجبات

يعد عدم انتظام الوجبات الغذائية لدى الأشخاص من أكثر مسببات العديد من الأمراض والحالات غير المرغوبة، إذ إن ذلك يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري ومضاعفاته الخطيرة، إلى جانب إمكانية زيادة الوزن بشكل مفرط، فضلاً عن أن ذلك يؤدي إلى تعكر الحالة المزاجية للشخص وزيادة معدلات القلق والتوتر. ونتيجة لكل ما سبق، يمكن أن يؤثر ذلك في شكل الجسم وزيادة الدهون في المناطق الأكثر تركزاً.

ساعتان حد أقصى للأطفال أمام الشاشات

أشارت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال إلى أن الحد الأقصى المسموح به لجلوس الأطفال أمام الشاشات هو ساعتان فقط، ولكن ذلك يرتبط أيضاً بالفئة العمرية للأطفال، وهم من تتراوح أعمارهم بين 6-13 سنة، بينما تنصح الأكاديمية بمنع الأطفال دون سن الثانية من مشاهدة التلفاز نهائياً. كما تنصح الأكاديمية بعرض البرامج التعليمية والتثقيفية على الأطفال بقدر الإمكان، وتقليل مدة عرض أفلام الرسوم الكرتونية إلى الحد الأدنى.