

4 نصائح تعزز حالتنا الصحية



تحسين حالتنا الصحية العامة، ووقاية أنفسنا من الأمراض، لا يتطلبان في كثير من الأحيان إلا كسر قيود بعض العادات السيئة، وتعزيز عادات جيّدة أخرى، أو إدخال بعض التعديلات عليها.

مهما يكن عمرنا، يمكننا جميعاً أن نستفيد من تعزيز عاداتنا الصحية، ومن وضع حدٍّ للعادات الضارة. وقد جاءت الأبحاث العلمية لتقوّي دافعنا وتحثّنا على التقدم في هذا الاتجاه. فقد تبين أن البالغين الذين يُقلعون عن التدخين، ويزيدون كمية الفواكه والخضار التي يأكلونها، ويمارسون الرياضة لبضع ساعات في الأسبوع، ويراقبون وزنهم، ينجحون في التخفيف من خطر إصابتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية، وبالأمراض المميتة الأخرى بنسبة 50 في المئة، وذلك في غضون أربع سنوات فقط. ونستعرض في ما يلي كيف يؤثر تعزيز عادة أو التخلص من أخرى، في حالتنا الصحية العامة.

1- الإقلاع عن التدخين:

تبدأ نتائج التخلّص عن هذه العادة الضارة منذ اليوم الأوّل. فبعد مرور 20 دقيقة فقط على الإنتهاء

من تدخين السجارة الأخيرة، يبدأ ضغط الدم وإيقاع نبض القلب (الذان يرفعهما ويزيدهما النيكوتين الموجود في التبغ) في الإنخفاض. وبعد مرور 12 ساعة، تتراجع نسبة أول أكسيد الكربون الضار الذي يخلفه التدخين في الدم، وترتفع نسبة الأوكسجين، ما يُحسِّن صحة الخلايا والدورة الدموية. والواقع أن هذه النتيجة مهمة جداً، لأن مجرد إرتفاع قدره 1 في المئة في نسبة أول أكسيد الكربون في الدم، يزيد من خطر الإصابة بأمراض مميتة مرتبطة بالتبغ بنسبة 22 في المئة. وقد أشارت الأبحاث إلى أنه بعد مرور شهرين على الإقلاع عن التدخين، فإن نسبة أول أكسيد الكربون تنخفض بنسبة 17 في المئة.

وفي غضون أسبوعين من التوقف عن التدخين تتحسن وظائف الرئتين. ويقول الأخصائي الأميركي البروفيسور بيل بلات، مدير برنامج مكافحة التدخين، التابع لرابطة أبحاث الرئة الأميركية، إن الوحدات الرئوية الدقيقة الشبيهة بالفرشاة، والمسماة الأهداب، التي تعمل على إزالة غبار الطلع، والغبار العادي، وتحافظ على نظافة الرئتين، تبدأ في ترميم نفسها، ما يخفف من خطر الإصابة بمشاكل في التنفس، ومن تعريض الخلايا للضرر. وفي غضون ما يتراوح بين 5 و10 سنوات من الإقلاع عن التدخين، تتراجع نسبة الإصابة بأمراض تنفسية مميتة بنسبة 18 في المئة، كما يتراجع خطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة 21 في المئة. وحتى في الحالات التي تكون الرئتان فيها قد تضررتا، فإن الإقلاع عن التدخين يساعد أيضاً. ففي دراسة أميركية أجريت في العام 2005 وشملت 6000 مدخن متوسط السن، مصاب بدرجة معتدلة من مرض الرئة، تبين أن الذين يُقلعون عن التدخين بينهم ينجحون في التخفيف من خطر موتهم بسبب هذا المرض بنسبة 46 في المئة، على إمتداد فترة 14 سنة، مقارنة بأولئك الذين استمروا في التدخين.

ويقول بلات: "إن أغلبية المدخنين يحاولون الإقلاع عن التدخين ما بين 7 و9 مرات قبل أن ينجحوا فعلاً". لذلك لا يجب الإستسلام عند أول فشل. وهو ينصح بالبحث عن التوليفة المناسبة من الطرق الكفيلة بمساعدتنا على الإقلاع عن التدخين. ويمكن أن تتضمن هذه الطرق، تقنيات الإسترخاء، الأدوية المساعدة، مجموعات الدعم، وغير ذلك. ومن المفيد أيضاً إستشارة طبيب العائلة الخاص، فهو قادر أيضاً على تقديم المساعدة.

2- زيادة كمية الخضار والفواكه التي نأكلها يومياً:

هذه العادة تعطي ثمارها في غضون 14 يوماً. فالمنتجات الطبيعية غنية جداً بالعناصر المغذية التي تساعد على خفض إرتفاع ضغط الدم، مثل البوتاسيوم، المغنيزيوم، الكالسيوم، ومضادات الأكسدة. والواقع أن الفواكه والخضار تشكل حجر الزاوية في كل الأنظمة الغذائية التي يصفها الأطباء لمن يعاني إرتفاع

ضغط الدم. فقد تبين للبحثة أن زيادة كمية الخضار والفواكه التي نأكلها وإختيار الحليب ومشتقاته خفيفة الدسم، يساعدان على خفض الضغط الإنقباضي (الرقم الأعلى في قراءة ضغط الدم) بمعدل 6 نقاط والضغط الإنبساطي (الرقم الأدنى) بمعدل 3 نقاط في غضون أسبوعين. وهذا يوازي تقريباً النتائج التي نحصل عليها عندما نتناول الأدوية الخاصة بخفض إرتفاع ضغط الدم. ومن جهته يساعد التخفيف من كمية الملح، لتصل إلى 1500 ملغ في اليوم، أو نحو ثلثي ملعقة صغيرة، على خفض ضغط الدم بمعدل 5 نقاط و3 نقاط بالتوالي. ويقول الأخصائي الأميركي في إرتفاع ضغط الدم الدكتور دانيال جونز، من "جامعة ميسيسيبي"، إنَّ إرتفاع ضغط الدم يُجبر القلب على مضاعفة الجهد الذي يبذله لجعل الدم يدور في الجسم. ومع الوقت، يؤدي ذلك إلى إلحاق الضرر بالأوعية الدموية والشرايين، ما قد يقود بدوره إلى أمراض في الكليتين والقلب.

وكانت الدراسات الإحصائية التي شملت عدداً كبيراً جداً من الأشخاص، قد أظهرت أن خطر الإصابة بمرض القلب والانسداد التاجي ينخفض بنسبة 5 في المئة لدى الأشخاص الذين يتناولون أكثر من 5 حصص من الفواكه والخضار يومياً، مقارنة بأولئك الذين يأكلون أقل من 3 حصص منها يومياً. وفي دراسة أميركية أخرى تبين أن اتباع نظام غذائي يُسهم في خفض إرتفاع ضغط الدم، ويحافظ على وزن صحي، إضافة إلى ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن يساعد على خفض عدد حالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم في صفوف النساء المعرَّضات لذلك، بنسبة 53 في المئة.

ولرفع كمية ما نتناوله من المنتجات الطازجة لتصل إلى 5 حصص أو أكثر في اليوم، يمكننا اتباع النصيحتين التاليتين:

- الإبقاء على الفواكه المفضلة لدينا في مكان بارز في حقل الرؤية، كأن نضعها في طبق كبير جذاب على طاولة المطبخ. فإذا كنا نشاهد هذه الفواكه بانتظام، فإن إمكانية إقبالنا على أكلها تتزايد. (الحصة الواحدة من الفاكهة تساوي تساوي تفاحة متوسطة، أو موزة، أو نصف كوب من الفواكه المعلبة).
 - الحرص على ملاء نصف الطبق بالخضار في كل وجبة. (الحصة الواحدة من الخضار تساوي مقدار كوب من الخضار الورقية الخضراء النيئة، أو نصف كوب من الخضار الأخرى مثل الجزر المقطع أو الذرة).
- تجدر الإشارة، إلى أنَّه إلى جانب الحصص المذكورة من الخضار والفواكه، فإنَّ الأخصائيين في التغذية الذين وضعوا النظام الغذائي، الخاص بالحفاظ على صحة القلب ومكافحة إرتفاع ضغط الدم، يُوصون

بتناول 6 حصص من الحبوب الكاملة، ما بين 3 و6 حصص من اللحوم خفيفة الدهون، الأسماك، الدواجن، وحصتين من الدهون والزيوت، وذلك في إطار نظام غذائي يحتوي على 1600 وحدة حرارية.

3- ممارسة الرياضة لمدة ساعة في الأسبوع:

تبدأ هذه العادة في إعطاء نتائجها الإيجابية الفعلية، وتحسين الصحة العامة في غضون 90 يوماً.

جاء في دراسة أشرف عليها البروفيسور واين ويستكوت، مدير مركز أبحاث اللياقة البدنية في كلية كوينسي الأميركية، وشملت أعداداً كبيرة من النساء المتقدّمات في السن، أن اللواتي كنّ يمشين بسرعة معتدلة لمدة 20 دقيقة، بمعدل 3 مرّات في الأسبوع، لمدة 3 أشهر، نجحن في تحسين لياقتهنّ البدنية بنسبة 12 في المئة. كذلك فإنّهنّ نجحن أيضاً في خفض سرعة نبض القلب لديهنّ أثناء الراحة من 75 نبضة في الدقيقة إلى 68 نبضة. وتجدر الإشارة إلى أن سرعة نبض القلب في فترات الراحة تتراوح بين 60 و80 نبضة في الدقيقة، وكلما كان هذا الرقم أقرب إلى الستين، تكون صحة القلب أفضل.

ويمكن إحراز المزيد من الفوائد الصحية عن طريق زيادة التمارين الرياضية التي نمارسها. فقد أظهر البحّاث الأستراليون أنّ البالغين الذين يمارسون التمارين البدنية القوية (مثل تمارين رفع الأوزان أو تقوية العضلات أو قيادة الدراجة الثابتة بسرعة) لمدة ساعة، بمعدل 3 مرات في الأسبوع، ولمدة شهر تقريباً، ينجحون في تحسين صحة قلوبهم وقدرة عضلاتهم على الإحتمال، ولياقتهم البدنية العامة بنسبة 16 في المئة. وتقول البروفيسورة ليندا نورتون، الباحثة في "جامعة فلنדרز" الأسترالية، والتي أشرفت على الدراسة، إنّ هؤلاء الأشخاص ينجحون أيضاً في خفض مستويات الكوليسترول، سكر الدم، الوزن العام، مؤشر كتلة الجسم، ومحيط الخصر لديهم. كذلك فإنّهم يحرزون تحسناً كبيراً في مستويات طاقتهم ونشاطهم.

ومن جهتهم، أظهر البحّاث الأميركيون في "جامعة واشنطن"، أنّ ساعة من المشي السريع أو ركوب الدراجة، 5 أيام في الأسبوع، يمكن أن تساعد، في غضون 7 شهور، على إيقاف التدهور الذي يصيب وظائف القلب مع التقدم في السن.

ويقول أستاذ العلوم الرياضية في "جامعة ساوث كارولينا" الأميركية ستيفن بليز، إنّ أفضل تمرين رياضي هو ذلك الذي سنرغب في تأديته. لذلك من المهم إختيار نشاط نستمتع به، المشي في أرجاء الطبيعية مثلاً أو الرقص أو ركوب الدراجة، ونمارسه لمدة لا تقل عن 20 أو 25 دقيقة في اليوم. ويمكن

لمن لا يتمكن لأي سبب من الإلتزام بهذه المدة كاملة، أن يقسمها إلى قسمين، فيُمارس تمرينه المفضل لمدة 10 دقائق في كل مرة، ثمَّ يمكنه أن يعمل تدريجياً وبيّء على زيادة مدة، وقوة، وتواتر التمرين. وفي حالة عدم التمكن من ممارسة الرياضة في أحد الأيام، يتوجب العودة إلى الممارسة في اليوم التالي، مع الحرص على التعويض عمّا فاتنا، بحيث نحاول الحفاظ على معدّلنا الأسبوعي.

وإذا أردنا أن نتحقق من الفوائد التي يوفرها لنا هذا البرنامج الرياضي في ما يتعلق بسرعة نبض القلب، يمكننا أن نضع إصبعنا على رسغنا لقياس نبضنا، ونحصى عدد النبضات لمدة 15 ثانية ثمَّ نضربها في أربع لنتعرف إلى سرعة نبض قلبنا.

- التخفيف من تناول الدهون المشبعة:

تساعد هذه العادة على تحسين الصحة العامة في غضون ما يتراوح بين 90 و180 يوماً.

يساعد التخفيف من هذا النوع من الدهون على خفض مستويات الكوليسترول، وهذا لا يؤدي فقط إلى التخفيف من خطر "الإصابة بمرض القلب والسكتة الدماغية، بل يسهم أيضاً في الحفاظ على صحة الدماغ. ففي دراسة أميركية شملت نحو 10 أشخاص، وتمت متابعتهم لمدة 40 سنة، تبيّن أن مستويات الكوليسترول العالية تزيد من خطر الإصابة بمرض الـ"زهايمر" بنسبة 75 في المئة، وأنَّ المستويات التي تُوصف بأنّها على الحدود العالية، تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالعتة بنسبة 50 في المئة.

ويقول الأخصائي الأميركي في أمراض القلب، الدكتور فينسنت بوفالينو، والناطق باسم رابطة القلب الأميركية، إنَّ الدهون المشبعة تُسهم في إنتاج الكوليسترول الضار. وعندما ترتفع نسبة هذا الكوليسترول في الجسم، يبدأ في التراكم داخل الشرايين التي تنقل الدم إلى القلب والدماغ. ومع الوقت يتحول هذا الكوليسترول إلى بلاك، يؤدي إلى تصلب الشرايين وضيقها، ويخفّف من مرونتها.

وجاء في دراسة نشرتها مجلة رابطة القلب الأميركية، أنَّهُ كلما خفّفنا من كمية الدهون المشبعة التي نتناولها، بغض النظر عن عمرنا، تنخفض مستويات الكوليسترول الضار لدينا. وينصح الأخصائيون بالحد من كمية الدهون المشبعة التي نتناولها، بحيث لا تشكل أكثر من 7 في المئة من مجمل الوحدات الحرارية التي نتناولها يومياً. (أي نحو 112 وحدة حرارية في نظام غذائي يحتوي على 1600 وحدة حرارية، أي ما يتراوح بين 10 و11 غراماً من الدهون المشبعة في اليوم). وهم يؤكدون أن من شأن ذلك أن يساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار بنسبة 10 في المئة. وأبسط الطرق التي تساعد على خفض كمية الدهون

المشبعة، هي عدم تناول اللحوم الحمراء أكثر من مرتين في الأسبوع، والإستعاضة عن الحليب ومشتقاته كاملة الدسم بالأنواع الخالية من الدسم، وزيادة كمية الألياف الغذائية التي نتناولها إلى ما بين 20 و25 غراماً في اليوم. وتنفيذ ذلك يمكن أن يساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار بنسبة 10 في المئة أخرى، كما يقول بوفالينو. يبقى أن إدخال هذه التعديلات الصغيرة على نظامنا الغذائي، كفيل بتحسين مستويات الكوليسترول لدينا في غضون فترة تتراوح بين 3 و6 شهور.