العدد (1646) السنة السابعة - الاربعاء (4) تشرين الثاني 2009 ◆ http://www.almadapaper.com - E-mail: almada@almadapaper.com

رفض الصداقة "الافتراضية" يترك جراحاً نفسية

قال مختصون إن هناك ظاهرة جديدة بدأت تسجل في علم النفس، تتعلق بـ"جرح المشاعر الافتراضية" وذلك عندما يتعرض شخص ما للرفض على مواقع اجتماعية، مثل "تويتر" و"فيسبوك،" أو عندما يتجاهل البعض طلبه لبناء علاقات صداقة معهم ويتركونه دون رد لفترات طويلة.

ويجزم خبراء أن "ألم" التعرض للرفض "الإلكتروني" تعادل آلام الرفض على أرض الواقع، إن لم تكن تفوقها، وذلك باعتبار أن المجتمعات والمواقع الإلكترونية باتت ظاهرة منتشرة إلى درجة تجعل الجميع يعتقدون بسهولة الانضمام إليها ومصادقة مستخدميها، ما يجعل رفض طلباتهم بمثابة "صدمة" حقيقية.

وقال كيب ويليامز، أخصائي علم النفس الاجتماعي في جامعة "بوردو" إن الناس يعتبرون العلاقات التي تتم على شبكة الانترنت "سطحية ولا تتمتع بالعمق، ولكن مع تزايد الاعتماد على الوسائل التكنولوجية للتواصل، بات من المهم لكل شخص جمع أكبر عدد ممكن من الأصدقاء على شبكة الانترنت.

من جهتها، لفتت جين توينغ، وهي أخصائية اجتماعية من جامعة سان دييغو، عملت لفترة طويلة على دراسة آثار العلاقات عبر الوسائط الإلكترونية على البشر، إن آلام الرفض الإلكتروني كبيرة لأنها تتم أحياناً بطريقة فظة، في حين أن البشر اعتادوا التصرف بلباقة وتهذيب عند مقابلة الآخرين وجهاً لوجه.

وأضافت: "الآثار الأسوأ لرفض عروض الصداقة عبر الانترنت ناجمة عن استخدام الناس في معظم الأحيان لأسماء وهمية أو صور غير حقيقية، ما يدفعهم للتصرف بوقاحة مخالفة لطباعهم العادية".

ولفتت توينغ إلى أن الإحباط أو جرح المشاعر الناجم عن التعرض للرفض عبر الانترنت لا يحدث فقط في حال كان الرافض إنساناً آخر، بل حتى إن كان جهاز كمبيوتر يتولى مهام تحديد الأشخاص الذين يسمح لهم بدخول منتديات أو مجتمعات إلكترونية معينة.

أما بولدوين واي، الباحث في الطب العصبي، فقد كشف أن لرفض الصداقة الافتراضية آثاراً على الجسد أيضاً، إذ تتسبب بآلام مماثلة لما يمكن أن يشعر به المرء لدى مواجهة مواقف محرجة على أرض الواقع.

ويشرح قائلاً: "قبل سنوات، كنت لأؤكد أن العلاقات الواقعية تترك آثاراً أكبر من تلك التي تحصل عبر الانترنت، لكن الإحصائيات المثيرة للاهتمام التي وصلتنا في السنوات الأخيرة بدأت تُظهر بأن الانعكاسات متماثلة".

وللدلالة على أهمية هذه الأبحاث، تجدر الإشارة إلى أن مستخدمي موقع التعارف الاجتماعي "فيسبوك" بلغ في سبتمبر/أيلول الماضي ٣٠٠ مليون شخص، أي ما يقارب عدد سكان الولايات المتحدة.

توسع كبير في انتاج الخلايا الجذعية من دون أجنة

توصل الباحثون الأمريكيون الى طريقة لجمع كميات كبيرة من الخلايا الجذعية من أنسجة البالغين، وتعد تلك خطوة عملية كبرى على طريق انتاج كميات كبيرة من الخلايا الجذعية دون استخدام الأجنة.وذكرت مجلة نيتشر ميثودز جورنال ان فريق البحث تمكن، باستخدام ثلاثة مركبات كيماوية تشبه الأدوية، من إتمام العملية بكفاءة اكبر ٢٠٠ مرة وبسرعة مضاعفة، والمأمول انه يمكن يوما ما استخدام الخلايا الجذعية لإصلاح الأنسجة المتضررة من الأمراض او بعد الإصابة بجروح، وكان القدر الأكبر من البحث في إنتاج الخلايا الجذعية قد ركز على الأجنة، بسبب قدرتها اللامتناهية على التحول الى اي من أنواع الخلايا الـ٢٢٠ للجسم البشري- لتمتعها بما تسمى حالة الفعالية المتعددة Pluripotent state، الا ان تلك الطريقة أثارت الجدل واعترض البعض على استعمالها على أساس انه من غير الأخلاقي تدمير الاجنة باسم العلم، وكان التوصل الى إنتاج الخلايا الجذعية من خلايا الجلد للبالغين أعلن للمرة الأولى عام ٢٠٠٧ على يد باحثين يابانيين وأمريكيين، ما فتح بابا أمام موارد جديدة للخلايا الجذعية، وتم ذلك عبر استخدام فيروسات لوضع أربعة جينات في الخلايا تحفز إبطال مفعول وتنشيط جينات أخرى وتؤدي الى تحول الخلية الى خلية جذعية، الا ان العملية كانت تتطلب أسابيع وكانت نسبة النجاح لا تزيد عن خلية من كل ١٠ الاف خلية.ويعتمد البحث الأخير على تلك العملية مع إضافة مواد كيماوية معينة لتحسين العملية، وتمكن فريق البحث في معهد سكريبس للأبحاث من زيادة عدد الخلايا المنتجة بقدر كبير باستخدام مركبين كيماويين يحفزان عملية تحدث بشكل طبيعي تجعل الخلية تتحول الى حالة اقرب للخلية الجذعية، لكنهم اكتشفوا الآن انه بإضافة ثيازوفيفين، وهو جزيء صغير له علاقة بالحفاظ على حياة الخلية، يمكن مضاعفة الناتج للحصول على عدد من الخلايا المتحولة بزيادة ٢٠٠ ضعف، كما احتاجت العملية النهائية الى أسبوعين من الوقت مقارنة بشهر كانت تحتاجه العملية الأصلية.

وقال الباحث الرئيسي في الفريق، بروفيسور شنج دنج، انهم تمكنوا من التأثير في عملية "أساسية" في الخلية، وقال: "لقد حققنا تحسينا كبيرا مقارنة بالأساليب التقليدية من ناحية السرعة والكفاءة".

وأضاف: "وهذا أول مثال على إمكانية تسريع عملية إعادة البرمجة في الخلايا البشرية. اعتقد ان العلم سيتبنى هذه الطريقة بسرعة ما يزيد من سرعة البحث بشكل معقول".

شذوذ السلوك.. مرض التوحد يزحف في صمت

يعد مرض التوحد من الأمراض الأكثر شيوعا لدى الاطفال في السنوات الأولى من العمر، وقد اكتسبَ هذا المرض مؤخراً المزيد من الشهرة، وذلك من خلال محاولات العديد من المنظمات تسليط الضوء عليه للتعريف بكيفية التعامل مع المصابين به ودمجهم بشكل ناجح ومقبول في المجتمع.هو اضطراب عصبي يظهر كخلل في وظائف الدماغ يسبب إعاقة تطورية عند الأطفال وتتراوح نسبة حدوثه في المجتمع من ٤ إلى ٥ حالات لكل ١٠٠٠٠ نسمة، كما أنه يصيب الذكور أكثر من الإناث وهو من الاعاقات التي تمنع المخ من استيعاب المعلومات ومعالجتها.

ويعتبر من أكثر الأمراض شيوعًا التي تصيب الجهاز التطوري للطفل، وتعيق تواصله مع الآخرين.وقد توصل تقرير علمي إلى تحديد العامل الأساسي الذي له صلة بمرض التوحد لدى الأطفال، والتمثل في تزايد حجم منطقة اللوزة الدماغية "أميغدالا"، حيث تصل إلى ١٣ في المئة لدى المرضى مقارنة بنظرائهم من الأصحاء. يصيب الذكور أكثر من الاناث قال علماء إنهم عثروا على أدلة قد تساعد على حل معضلة لطالما شغلت الأطباء، وتتعلق بأسباب إصابة الأولاد بمرض التوحد أكثر من البنات بأربع مرات.وذكر العلماء، أنهم اكتشفوا وجود أسباب جينية تقف خلف هذه الظاهرة، وتتركز في جين يحمل اسم "CACNA١G" وهو على صلة بمرض التوحد، ويحملها الأولاد أكثر من البنات.

ويتواجد هذا الجين في شريط الجينات "كروموزوم" رقم ١٧، ضمن مجموعة أخرى من الجينات التي أثبتت أبحاث سابقة صلتها بظهور مرض التوحد.وتقوم هذه الجينات بتنظيم عملية دخول الكالسيوم إلى الخلايا، وخاصة الخلايا العصبية، إذ يعتقد بعض العلماء أن مرض التوحد ناجم عن خلل في كمية الكالسيوم التي تدخل خلايا أعصاب الدماغ، ما يتسبب باختلال سلوكها، وعمل على الدراسة متخصصون من جامعة كاليفورنيا، بالاعتماد على بيانات قدمها برنامج "موارد جينات التوحد" الذي جمع عينات لأكثر من ألفي عائلة لديها أطفال يعانون التوحد، وفقاً لمجلة "تايم".

ولفت العلماء في تقريرهم إلى ضرورة تركيز الأبحاث على تحليل هذه المجموعة من الجينات لأن ارتباطها بمرض التوحد عميق للغاية، غير أن المعلومات المتوفرة عنها لا تزال محدودة.وشدد العلماء على أن مرضاً معقداً مثل التوحد، تظهر عوارضه على مستوى النطق والسلوك الجسدي وقدرات التواصل الاجتماعي في آن، لابد من أن تكون له أسباب معقدة ومتعددة، تشكل "CACNA١G" وجهاً واحداً منها، بينما تظهر الأوجه الأخرى من خلال مجموعة إضافية من الجينات والعوامل الصحية والبيئية.وقال الدكتور جوزيف بيفن، الذي أشرف على إعداد دراسة حول المرض بجامعة نورث كاليفورنيا: "نعتقد أن الأطفال الذين يعانون التوحد يولدون في البداية بدماغ طبيعي، ومن ثم تبدأ منطقة اللوزة الدماغية بالنمو بشكل متزايد لديهم، وهذه الدراسة تسمح لنا بالاطلاع على طريقة عمل الدماغ بشكل قد يوفر لنا إمكانية التدخل الناجح والمبكر." وفي حالتها الطبيعية، تقوم اللوزة الدماغية بمهام أساسية، حيث تساعد في إطار ما يعرف بـ"التنبه المشترك" والمتمثل في قدرة الشخص على معرفة الوجوه والأسماء والتعبير عن المشاعر المرتبطة بها، كمعرفة الصديق من العدو والأقرباء من الغرباء. وتفترض الدراسة أن فقدان قدرات "التنبه المشترك" تمثل العارض الوحيد المعروف لتضخم حجم اللوزة الدماغية، ما يدفع إلى الاعتقاد بأن هذا التضخم هو المسبب الأساسي لمرض التوحد، أو أنه ظاهرة مصاحبة له. من جهته، قال الدكتور باري كوسوفسكي، مدير قسم الأعصاب في مركز كورنيل الطبي، الذي لم يشارك في الدراسة: "أهمية هذا البحث تكمن في أنه اكتشف بأن حجم اللوزة الدماغية يتزايد حتى بلوغ الطفل السنة الثانية من عمره ثم يتوقف، ولكن يبقى السؤال المطروح هو: هل يولد الأطفال وهم يعانون التوحد أم أنه مرض يظهر في فترة لاحقة؟.

وأضاف: "بعد أن نفهم طبيعة التركيب العصبي سيكون بوسعنا معرفة ما إذا كان الطفل مريضاً بالتوحد منذ الشهر السادس من عمره، وقد نطوّر بالتالي طرقاً جديدة للتدخل والحد من نمو الدماغ المفرط في فترة مبكرة"، ورغم أن أسباب المرض وتزايد ظهوره في العقود الأخيرة غير معروفة بشكل دقيق بعد، إلا أن هناك بعض العوارض المحددة.

صفات الشخص التوحدي

هناك العديد من الصفات التي تدل على اصابة الطفل بمرض التوحد منذ سنواته الاولى منها بالأساس:

- لا يركز بصره على والديه كما يفعل باقي الأطفال بل يصعب جعل الطفل يوجه بصره للآخرين ويتابعهم بنظراته.
- لا يصدر الطفل أصوات المناغاة كغيره من الأطفال.
- قلما يشير الطفل إلى لعبه أو أشياء يحبها كنوع من المشاركة أو التفاعل الاجتماعي.
- لا يستجيب الطفل عند مناداته باسمه ويبدو كأنه أصم ولكنه قد يستجيب لأصوات أخرى تصدر من البيئة المحيطة.
- لا يلعب الطفل بلعبة أو مع بقية الأطفال بل غالبا ما يرص الألعاب بطريقة طولية ويكرر طريقة اللعب.
- يعاني ضعفا في مهارات التقليد.
- يقل اهتمامه بالأشخاص المحيطين به.
- الاستجابات الحسية غير طبيعية لدى الكثير منهم.
- تظهر لدى الكثيرين منهم نوبات غضب شديدة وحركات نمطية متكررة مثل رفرفة الأصابع أو الدوران حول أنفسهم.
- تتطور المهارات الاجتماعية واللغوية لدى فئة قليلة من الأطفال المصابين بالتوحد تقدر بنحو ١٠٪ إلى ٢٥٪ بشكل طبيعي ثم تتعرض لفقدان مفاجئ للغة أو فقدان المهارات الاجتماعية عند بلوغ عمر سنة ونصف تقريباً.

علاج التوحّد

لا يوجد علاج موحد أو طريقة فاعلة يمكن تطبيقها على جميع الأطفال المصابين بالتوحد، ولكن المتخصصين في هذا المجال وعائلات الأطفال يستخدمون طرقاً متنوعة للعلاج منها: وهذه الطرق قد تؤدي إلى تحسن السلوكيات الاجتماعية والتواصلية، وتقلل من السلوكيات السلبية .لكن لابد من الحرص على أهمية العلاج وتركيزه قبل سن المدرسة، وسعي العائلة سويا الى مساعدة الطفل ليتعايش مع مشاكله في المنزل قبل دخول المدرسة، وفي الكثير من الأوقات نجد أنه مع البدء المبكر في العلاج تكون النتائج أفضل.

العلاج الطبي

الهدف الأساسي من العلاج الطبي لأطفال التوحد هو ضمان الحد الأدنى من الصحة الجسمية والنفسية، وبرنامج الرعاية الصحية الجيد يجب أن يحتوي على زيارات دورية منتظمة للطبيب لمتابعة النمو، النظر السمع ضغط الدم التطعيمات الأساسية والطارئة زيارات منتظمة لطبيب الأسنان الاهتمام بالتغذية والنظافة العامة كما أن العلاج الطبي الجيد يبدأ بتقييم الحالة العامة للطفل لاكتشاف وجود أي مشاكل طبية أخرى مصاحبة كالتشنج مثلاً.

علاج الأدوية

ليس هناك دواء معين لعلاج التوحد ولكن بعض الأدوية قد تساعد المريض إلاّ أن هذه الأدوية تحتاج إلى متابعة خاصة من حيث معرفة مستوى الدواء في الدم معرفة فعاليته على الطفل نفسه مقدار الجرعة المناسبة، ونتائج العلاج يجب أن تتابع من خلال استرجاع ما حدث للطفل وملاحظات الوالدين والمدرسين كل ذلك يختلف من طفل لآخر مما يجعل استخدام الأدوية قرار فردي كما يجب استخدام الأدوية مع الطرق العلاجية الأخرى وقد تنفع الأدوية في حالات معينة مثل: اضطرابات نقص التركيز، اضطرابات الاستحواذ القهري ولكن ليس في حالة التوحد، وهناك أدوية تمت تجربتها للعلاج ولم يثبت نجاحها.

العلاج النفسي

النصيحة والمشورة من المتخصصين وأصحاب التجربة يمكن أن تساعد الأهل على تربية الطفل المعوق وتدريبه، وإذا كان الطفل في برنامج مدرسي فعلى الأهل والمدرسين معرفة أعراض التوحد ومدى تأثيرها على قدرات الطفل وفعالياته في المنزل والمدرسة والمجتمع المحيط به والأخصائي النفسي يستطيع أن يتابع تقييم حالة الطفل ويعطي الإرشادات والتوجيهات والتدريبات السلوكية اللازمة، بعض التوحديون يستفيدون من التوجيهات والإرشادات المقدمة من المتخصصين في هذا المجال والذين يعرفون التوحد ونقاط الاضطراب وطريقة التعامل معها ومساعدة العائلة تكمن في وجود مجموعة مساندة تجعل العناية بالطفل في المنزل أسهل وتجعل حياة الأسرة مستقرة.

برامج التعليم المناسب

التعليم والتدريب هما أساس العملية العلاجية لأطفال التوحد حيث أنهم يواجهون الكثير من الصعوبات في المنزل والمدرسة بالإضافة إلى الصعوبات السلوكية التي تمنع بعض الأطفال من التكيف مع المجتمع من حولهم ولذلك يلزم وضع برنامج للتعليم خاص ومدروس ومناسب للطفل والذي بالتالي يؤدي إلى النجاح في المدرسة والحياة.

المقوم الرئيسي لنوعية البرنامج التعليمي هو المدرس الفاهم كما أن هناك أمور أخرى تتحكم في نوعية البرنامج التعليمي ومنها:

- فصول منظمة بجداول ومهمات محددة.
- المعلومات يجب إبرازها وتوضيحها بالطريقة البصرية والشفوية.
- الفرصة للتفاعل مع أطفال غير معاقين ليكونوا النموذج في التعليم اللغوي والاجتماعي والمهارات السلوكية.
- التركيز على تحسين مهارات الطفل التواصلية باستخدام أدوات مثل أجهزة الاتصال Device.
- الإقلال من عدد طلاب الفصل مع تعديل وضع الجلوس ليناسب الطفل التوحدي والابتعاد عن ما يربكه.
- تعديل المنهج التعليمي ليناسب الطفل نفسه معتمداً على نقاط الضعف والقوة لديه.
- استخدام مجموعة من مساعدات السلوك الموجبة والتدخلات التعليمية الأخرى.
- أن يكون هناك تواصل متكرر وبقدر كاف بين المدرس والأهل والطبيب.

التواصل

هذه النظرية تشجع الأشخاص الذين لديهم اضطراب في التواصل على إظهار أنفسهم بمساعدتهم جسدياً وتدريبيا حيث يقوم المدرب "المسهّل" بمساعدة الطفل على نطق الكلمات من خلال استخدام السبورة أو الآلة الكاتبة أو الكمبيوتر أو أي طريقة أخرى لطرح الكلمات والتسهيل قد يحتوي على وضع اليد فوق اليد للمساعدة اللمس على الكتف للتشجيع، فالشخص المصاب باضطرابات معينة قد يبدأ الحركة والمساعدين يقدمون السند والمساعدة الجسمية له وهذا العلاج ينجح عادة مع الأطفال الذين عندهم مقدرة القراءة ولكن لديهم صعوبة في مهارات التعبير اللغوي.

مرضى التوحد أكثر ذكاء وقدرة

قال باحثون ان الاشخاص الذين يعانون مرض التوحد او الانطواء على الذات هم اكثر ذكاء وقدرة مما هو شائع عنهم، ولكن عدم الثقة بالاطباء والاختبارات المتحيزة والانترنت ادت الى تغذية امور غير صادقة في شأن حالتهم.وقدم باحثون تقارير في اجتماع للجمعية الاميركية لتطوير العلوم توضح انه حتى المتوحدون الذين لا يتكلمون يمكن ان يكون معدل ذكائهم اعلى من المستوى الطبيعي.

وقدموا دراسات اضافية ايضا تشكك في مزاعم بأن التلقيح يمكن ان يسبب انطواء على الذات، وقال لورنت موترون، وهو باحث التوحد في مستشفى ريفير دي باريير بمونتريال: "توضح الارقام الحالية ان ٧٥ في المئة من المصابين بالتوحد مصابون بتخلف عقلي وان البكم هم الاكثر اعاقة"، بيد أن موترون يعتقد ان اختبارات ذكاء خاطئة تستخدم في تقويم مرضى الانطواء على الذات. ويتم اختبار الكثيرين منهم على مقياس "وكسلر" للذكاء، وهو اختبار ذكاء شائع يضم اسئلة عن كلمات ومفاهيم يتم تعلمها في المدرسة.

وأوضح: ان اختبار "رافن" للمصفوفات المتتابعة يقيس التفكير المجرد ويعطي تاليا الاطفال المتوحدين درجات اعلى. واضاف ان معدل الزيادة يبلغ ٣٠ نقطة، أي ما يكفي لدخول شخص كان يعتبر متخلفا عقليا الى الفئة الطبيعية والى متوسط الموهوبين. ودهش موترون بقدرات طالبة متوحدة تدعى ميشيل داوسون الى حد جعلها تشارك في احدى اوراق البحث التي اعدها.

ونفت جوديت غريثر الباحثة في علم الاوبئة فكرة وجود وباء توحد جديد. وقالت انه من المستحيل معرفة عدد حالات الانطواء على الذات في الماضي لان كثراً من المصابين بهذا المرض كانوا يصنفون على انهم متخلفون عقليا او لا يتم تشخيص اصابتهم بالمرض.واكدت انه من دون المعلومات يستحيل الجزم بأن عدد الاصابات قد ارتفع، يجب ان نجري دراسات لمعرفة الاجابات".

وأشارت الى ان باحثين في كاليفورنيا بدأوا في الحصول على عينات دم من حوامل، وسيبحثون عن اي معلومات تفيد في تحديد متى، وسبب، اصابة أي من أطفالهن بالتوحد، وسيفحص الاطباء الهورمونات والمعادن الثقيلة وبروتينات نظام المناعة وعوامل أخرى.

وقال ارفينغ غوتسمان، وهو طبيب نفسي في جامعة مينيسوتا، ان دراسات اخرى كشفت عدم وجود صلة بين التلقيح والمرض، لكنه لفت الى ان مراكز الوقاية من الامراض بدأت اربع دراسات "لتحديد بعض الامور التي لم تحسم بعد".

أكل الحوامل الخضار يقي أطفالهن من السكري

اكتشف باحثون ان الحوامل اللواتي أكلن كميات من الخضار يومياً أنجبن أطفالاً أقل عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع ١.

ووجد الباحثون في أكاديمية سهلغرينسكا في جامعتي غوتنبيرغ ولينكوبينغ بالسويد ان ٣٪ من الأطفال الذين أخضعوا لفحص دم كانوا يشكون إما من ارتفاع معدل الأجسام المضادة التي تهاجم الخلايا المنتجة للإنسولين أو انهم أصيبوا بالسكري من النوع ١ عندما بلغوا الخامسة من العمر.

وأظهرت الدراسة، التي نشرت في مجلة "سكري الأطفال"، ان علامات خطر الإصابة بالسكري كانت مرتفعة مرتين أكثر عند أطفال الأمهات اللواتي نادراً ما أكلن خضاراً خلال فترة الحمل.

وقال مؤلف الدراسة هيلد بريكي "هذه أول دراسة تظهر رابطاً بين تناول الخضار خلال الحمل ومخاطر إصابة الطفل بالسكري، لكن لا بد من إجراء دراسات متنوعة قبل القول بأن النتائج نهائية".

وأضاف بريك انه من غير الواضح إن كان التأثير الإيجابي ناجماً عن الخضار بحد ذاتها أو عن عوامل أخرى مرتبطة بتناول الخضار.

لحرق الدهون.. لا تركض بشكل متواصل

تعد زيادة الدهون في الجسم من أبرز علامات السمنة والجسم غير الصحي، ما يجعل حرق الدهون من أهم الأشياء التي ينبغي القيام بها في ممارسة الرياضة للتخفيف من الوزن.

ويُعد المشي والركض من أبرز الرياضات التي تساعد الجسم في التخلص من الدهون الزائدة. وذكرت السي آن آن أن خبراء الصحة يشيرون إلى عدد من العادات البسيطة التي يمكن أن يقوم بها الشخص الذي يمارس الرياضة، وتعمل على زيادة الدهون التي يتم حرقها، ونعرض هنا طريقتين لذلك، وفق ما أورد موقع health.com المتخصص بالصحة.

للذين بدأوا بممارسة الرياضة حديثاً ينصح باتباع الخطوات التالية:

١- المشي بخطى سريعة لمدة ٥ دقائق.
٢- الركض لمدة ٣ دقائق بسرعة متوسطة.
٣- المشي لمدة ٢ دقيقة لالتقاط الأنفاس.
٤- كرر الخطوتين ٢ و٣ ثلاث مرات.
٥- المشي العادي لمدة ٥ دقائق.

للأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل مستمر ينصح باتباع الخطوات التالية:

١- المشي بخطى سريعة لمدة ٣ دقائق، ثم الركض بوتيرة سهلة لمدة ٧ دقائق.
٢- الركض بأقصى سرعة لمدة ٢ دقيقة.
٣- الركض بوتيرة سهلة لمدة ٣ دقائق.
٤- كرر الخطوتين ٢ و ٣ أربع مرات.
٥- تهدئة مع ٧ دقائق من الركض بوتيرة منخفضة و٣ دقائق من المشي.

المشروبات المحلاة ترفع ضغط الدم

أضافت دراسة علمية حديثة سبباً آخر قد يدعونا للتفكر ملياً قبيل تناول المزيد من المشروبات الغازية المحلاة، فلقد وجد بحث أمريكي أن الإكثار من تعاطي "الفركتوز" قد تزيد من مخاطر الإصابة بضغط الدم.ويدخل "عصير الذرة العالي في مركب الفركتوز" - High-fructose corn syrup . حسب ما ورد في السي آن آن . في تركيب وصناعة العديد من المواد الغذائية والمشروبات الغازية.

وعصير الذرة العالي الفركتوز هو حلو المذاق، مثل السكروز، لكنه أرخص تكلفة وسعرا، لذلك فهو المفضل لدى منتجي المرطبات الذين تحولوا اليه في منتصف الستينيات، وقد تفوق الآن على السكروز كمحل أساسي في وجبة الغذاء الأميركية.

وتزايد استهلاك الأمريكيين من مادة "الفركتوز" بنسبة ٣٠ في المائة في الوقت الراهن عما كان عليه قبل ٢٠ عاماً مضت، وهي المادة التي يحمل الباحثون الإكثار من تعاطيها ملامة "وباء" السمنة المتزايد، غير أن الأبحاث لم تجد رابطاً موثوقاً بين تعاطيها وارتفاع ضغط الدم.لقد بدا الفركتوز كواحد من العوامل الغذائية الجيدة. وهو على الرغم من كونه من بين أبسط الكربوهيدرات، لكنه يملك مؤشراً سكرياً منخفضاً.

والمؤشر السكري هو الأسلوب الذي يقاس فيه تأثير الطعام والشراب على مستويات السكر في الدم، فكلما كانت الأطعمة والمشروبات منخفضة المؤشر، كان ذلك أفضل بشكل عام.

واستندت الدراسة الجديدة، وقادتها د. ديانا جلال من "مركز كولورادو دينفر لعلوم الصحة" على متابعة ٤٥٢٨ شخصاً ليس لهم تاريخ بمرض ضغط الدم، وراقب الفريق العلمي كم الفركتوز الذي يتعاطاه كل فرد من المجموعة.ولاحظ الباحثون أن الأفراد الذين تجاوز استهلاكهم من الفركتوز ٧٤ غراماً في اليوم - أي ما يعادل ٢,٥ من المشروبات الغازية المحلاة - ارتفعت بينهم مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم ما بين ٢٨ في المائة إلى ٨٧ في المائة، ويعتمد ذلك على مستويات ارتفاع ضغط الدم.ولفت الباحثون إلى ضرورة إجراء المزيد من البحوث المستقبلية لتحديد إذا ما كان الإقلال من تعاطي الفركتوز سيخفض بدوره ضغط الدم.