

## الآلام العضوية البسيطة .. أحيانا مؤشر خطر



### أفضل النصائح لتفادي الدوخة والغثيان أثناء السفر

حين يسافر الإنسان بالسيارة أو الطائرة أو القطار أو السفينة فإنه قد يصاب بالدوخة والدوار والغثيان، وخاصة عند القراءة. ولكن ما هو التفسير العلمي لذلك؟ وكيف يمكن تفادي الأمر؟ وما المقعد الأفضل للجلوس؟ هنا بعض النصائح:

سواء كان السفر بالطائرة أو بالحافلة أو السيارة أو بالسفينة فقد يشعر الإنسان، إذا كان حساسا، بالدوخة والدوار والغثيان. ويرجع ذلك إلى التضارب في الحواس الخمس، فمثلا من يقرأ وهو راكب في السيارة أثناء سيرها يقع سريعا في هذه المشكلة، وذلك لأن العين تكون في حالة سكون في حين يعطي جهاز التوازن إشارات بوجود حركة، والنتيجة هي الدوخة، ولكن ليس بالضرورة حدوث ذلك. غير أن أكثر من يصابون بالدوخة والدوار والغثيان أثناء السير بالسيارة هم من الأطفال، كما يقول بيتر كانتسلار مدير تحرير موقع "أبوتيكين أومشاو" الإلكتروني الطبي. والنصائح التالية تساعد في التغلب على الدوار والدوخة أثناء سفر بالسيارة أو غيرها من وسائل النقل.

دع عينيك تريان دائما الحركة ذاتها التي يحس بها جسده ويشعر بها مركز التوازن لديك (الأذن الداخلية).

اجلس على المقعد المجاور للسائق وانظر إلى الأمام. إذا كنت تجلس على المقاعد الخلفية فانظر إلى الخارج من النوافذ الجانبية.

بشكل عام لا تقرا أثناء السفر بلحدي وسائل المواصلات.

سائق السيارة لا يصاب بالدوخة لأنه مضطر بالطبع إلى النظر إلى خارج السيارة ومراقبة المنعطفات وحركة المرور طوال الوقت.

عند الجلوس بجوار شبك السيارة فإن النظر إلى الخارج يؤدي إلى توافق معلومات العين مع الإشارات الآتية من جهاز توازن الجسم بوجود حركة، بحسب ما ينقل موقع "أو تي إس" الإلكتروني.

بإمكانك حجز مقعدك في الطائرة على مستوى الجناحين، علما بأن الجلوس على مقاعد ممر الطائرة أفضل من الجلوس على المقاعد الوسطى أو بجوار النافذة، لأنها أقل تعرضا للحركة والاهتزاز.

انذهب إلى مقدمة السفينة وانظر إلى الأماكن البعيدة وإلى الأفق.

تجنب وجبات الطعام الثقيلة أثناء السفر، وفقا لموقع موقع "أو تي إس".

القطار هو أقل وسائل المواصلات تسببا لمشكلة الدوار والدوخة والغثيان، وفق ما يذكر موقع "أبوتيكين أومشاو" الإلكتروني، والأفضل الجلوس عند ممر القطار على محوره وباتجاه حركته.



الألم عانوا ويعانون من الأم الظهر خلال حياتهم. ولا يفرق التقرير بين الرجال والنساء. فالجميع معرض للآلام.

#### •• هل يمكن العلاج

ويشدد مولر-شيفيه على ضرورة علاج مسببات الألم الحاد فور حدوثها الأمر الذي تحدث عليه أيضا مؤسسة ومديرة جمعية "كرونيك بين" أو "الألم المزمن" في نوميونستر بشمال ألمانيا، هايكه نوردا. فهي ترى أن الألم المزمن لا يؤخذ عادة بجدي في المجتمع.

وبدأت محنة هايكه نوردا بحادث دراجة هوائية وخضعت للعديد من العمليات الجراحية في ركبتيها وانتهى الأمر بتضرر أحد الأعصاب جراء إحدى هذه العمليات. وعانت نوردا من الآلام طيلة الثلاثين عاما الماضية. وكانت تعيش على مسكنات الألم القوية ذات الآثار الجانبية الهائلة. وحدثت نقطة تحول عندما كانت في إحدى عيادات الألم المزمن. وقالت: "قال لي أحد الأطباء أنك سوف تعانين من الألم طوال حياتك. لذا يجب عليك تعلم السيطرة عليه ولا تسمح له بالسيطرة عليك".

غالبا ما يضطر فينفردي مايسنر، مدير قسم علاج الألم في مستشفى يينا الجامعي، إلى كبح آمال مرضاه بأن الألم سيختفي بالعلاج الصحيح. ويوضح أن "هدف العلاج ليس وقف الألم - نظرا لأن هذا لن يحدث عندما يكون الألم مزمنًا - مضيفا أن التأكيد يكون عوضا عن ذلك على تدريب المرضى على التكيف مع مرضهم وعرض عليهم أنشطة سوف تجعلهم أفضل ويستطيعون الانجاز مجددا.



يصبح مع الوقت مزمنًا وكثير من الضحايا يكون عادة رقيقا معذبا طوال العمر. وفي هذا السياق يقول جرهارد مولر-شيفيه، رئيس الرابطة الألمانية لطب الألم: "إننا نتحدث عن الألم المزمن عندما يستمر ما بعد النقطة التي توقعت أنك عالجت السبب".

يمكن أن يلعب التوتر دورا في هذا حيث "يمكن أن يتسبب في تدهور عملية الترشيح في الجهاز العصبي التي تسمح بشكل طبيعي بمرور الإشارات المهمة عبرها حتى تحصل على مجموعة كاملة من الإشارات الخام، بحسب البروفيسور مولر-شيفيه.

أيضا يذكر تقرير لمعهد روبرت كوخ أن ٨٥ بالمائة من

يختلف الإحساس بالألم والتفاعل معه من شخص لآخر، بيد أن الأطباء يحذرون من التقليل من أهمية وخطورة الآلام العضوية البسيطة التي يمكنها أن تتحول فيما بعد إلى ألم مزمن قد تكون مؤشرا لأمراض خطيرة.

تورم الأصبع والشعور بألم فيه جراء دخول شظية خشب في الجلد والإحساس بالألم في المعدة بعد تناول وجبة دسمة أو الشعور بصداع بعد السير لمدة طويلة تحت أشعة الشمس كلها علامات على أن جسمك به علة ما. وعندما تشفى يختفي الألم.

ولكن هناك من يجد أن الألم مستمر حتى بعد علاج أسبابه. بيد أن علاج "الألم الوهمي" يمكن أن

## يروى العطشان .. لكن ..

# شرب الماء البارد أم الفاتر؟



هل شرب الماء أثناء الأكل خطر على الصحة؟ أيهما أفضل الماء البارد أم الفاتر؟ أسئلة تدور حول أحد أهم العناصر التي يحتاجها جسم الإنسان وهو الماء. وتساعد معرفة بعض القواعد العلمية على تحقيق الاستفادة المرجوة من الماء.

لا خلاف على أهمية الماء بالنسبة لجسم الإنسان الذي يتكون من نحو ٧٥٪ من الماء، وهي أهمية تزيد بشكل كبير خلال فترات الصيف ومع ارتفاع درجة الحرارة. ويختار الكثيرون في اختيار أفضل درجة حرارة لمياه الشرب، فالبعض يفضل المياه شديدة البرودة في حين يرى آخرون أن الماء الفاتر هو الأفضل للصحة.

وينصح طبيب أغذية ألماني بتجنب الماء البارد أو الساخن خلال فترات الحر الشديد، فبالرغم من أن المشروبات الباردة بشكل عام تعطي إحساسا بالانتعاش خلال أيام الصيف الحارة، إلا أنها تزيد من نسبة إفراز العرق. ويوضح طبيب التغذية ماتياس ريدل الأمر لموقع "أبوتيكين أومشاو" بقوله، إن الجسم يعمل بقوة عند تناول المشروبات الباردة إذ يحاول الحفاظ على درجة حرارته الداخلية، وهنا تنقلص الأوردة والشرايين ثم تتسع مرة أخرى وهو ما يؤدي إلى التعرق.

ويحدث نفس رد الفعل من الجسم عند تناول المشروبات الساخنة أيضا. وهنا ينصح الخبراء بالاعتماد على الماء الفاتر إذ أنه الأنسب لدرجة حرارة الجسم الداخلية، حتى إن لم يكن منعشا بنفس درجة الماء شديد البرودة. المعروف أيضا أن الماء يحمل أهمية كبرى لتنقية الجسم من السموم ويقول الخبراء وفقا لموقع "فاسر هيلفت" الألماني، إن الماء الفاتر له قوة أكبر على إزالة السموم من الجسم على عكس الماء

الساونا. ويحتاج الإنسان لزيادة كمية الماء التي يتناولها يوميا بين اليومية بعد تناول المشروبات الغازية والقهوة وبعض أنواع الأعشاب، لأنها تفقد الجسم كميات إضافية من الماء نتيجة تحفيز الكلية على العمل. ويحتاج الأشخاص الذين لا يتناولون كميات كبيرة من الفواكه والخضروات، لزيادة الوزن. ومن المهم مراعاة أن هذا المقدار من الماء هو ما يحتاجه الجسم في حال عدم الحركة ويجب زيادته كلما بذل الإنسان أي مجهود يتسبب في إفراز العرق بشكل كبير كالرياضة أو

ويمكن العودة لتناول الماء بعد ساعتين ونصف تقريبا من تناول الطعام وهو الوقت الكافي لتنتهي عملية الهضم. ورغم أن هناك مقولات متداولة حول ضرورة تناول الماء أثناء الطعام، إلا أن الأطباء يؤكدون أنه أمر طبيعي وينصحون بشرب الماء في أي وقت يشعر فيه الإنسان بالعطش حتى وإن كان ذلك أثناء تناول الطعام. ومن المهم تناول الماء بكمية وافرة قبل ممارسة الرياضة لمواجهة المجهود الذي يبذله الجسم.

لمعادلة العصاره الهضمية وهو أمر يقي من الشعور بالامتلاء بعد تناول الطعام أو التجشؤ والإصابة بحرقة المعدة. ثمة خلافات عديدة حول تناول الماء أثناء وبعد الوجبات فهناك آراء مختلفة في هذا الموضوع. وينصح الأطباء وفقا لموقع "فاسر هيلفت"، بعدم تناول أي مشروبات بعد الطعام مباشرة إذ يجب إعطاء فرصة للمعدة لهضم الطعام بسرعة وكفاءة، بعيدا عن السوائل التي تؤدي إلى تخفيف سوائل المعدة التي تسرع من عملية الهضم.

البارد الذي يحتاج الجسم لطاقة كبيرة للتعامل معه. أفضل وقت لشرب الماء: وهناك بعض المعايير لشرب الماء تساعد في تحقيق أقصى استفادة منه، إذ يفضل تناول كوبين من الماء بعد الاستيقاظ مباشرة وذلك لتعويض السوائل التي يفقدها الجسم أثناء الليل. أما بالنسبة لأفضل وقت لتناول الماء قبل الوجبات فهو قبل كل وجبة بحوالي نصف ساعة، إذ أن البنكرياس يحصل بهذا على كمية كافية من الماء تكفي

للمعادلة العصاره الهضمية وهو أمر يقي من الشعور بالامتلاء بعد تناول الطعام أو التجشؤ والإصابة بحرقة المعدة. ثمة خلافات عديدة حول تناول الماء أثناء وبعد الوجبات فهناك آراء مختلفة في هذا الموضوع. وينصح الأطباء وفقا لموقع "فاسر هيلفت"، بعدم تناول أي مشروبات بعد الطعام مباشرة إذ يجب إعطاء فرصة للمعدة لهضم الطعام بسرعة وكفاءة، بعيدا عن السوائل التي تؤدي إلى تخفيف سوائل المعدة التي تسرع من عملية الهضم.