

تحاول كثيراً أن تغير عاداتك السيئة وتحسين مستويات حياتك صحياً ومهنيًا، وقد تبدأ بحماسة لكنها سرعان ما تفتقر. فما المعوقات التي تحول دون التزامك بخططك؟ وكيف تتخطاها؟

مع العام الجديد 6 فخاخ في طريقك تغيير نمط حياتك

التي قد تميل فيها إلى الاستسلام، وعندما تكون لديك خطة، ستشعر بمزيد من الثقة في قدرتك على الاستمرار.

4. اعتبار الأخطاء فشلاً

نادراً ما يكون التقدم في خط مستقيم، لكن في بعض الأحيان، يعتقد الناس أن خطوة واحدة إلى الوراء تعني أنهم قد عادوا إلى المربع الأول، ما يجعلهم يستسلمون. الحل:

اعلم أنك ستفشل أحياناً، لكن بدلاً من اعتبار نفسك فشلت فشلاً ذريعاً، استخدم طاقتك لوضع خطة للعودة إلى المسار الصحيح.

5. عدم جعل هدفك أولوية

من السهل أن تقول إنك تريد إحداث تغيير، ولكن تنفيذ ذلك يختلف كثيراً. عليك أن تقرر نوع الأولوية التي ستعطيها لهدفك، وإلا فسوف تضع نيتك بين جميع أنشطتك اليومية الأخرى. الحل:

حدد خطوة واحدة ستستخدمها كل يوم وضعها في التقويم الخاص بك، ومن المرجح أن تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية، أو تتقدم لوظيفة، أو تقضي ساعة واحدة في البحث عن فكرة جديدة لعملك إذا حددت وقتاً للقيام بذلك.

6. التخلي عن صعوبة الأمر

التعامل مع هدف جديد أمر سهل، ولكن الالتزام به صعب، وعدم إدراك صعوبة الأمر قد يجعلك غير مستعد لمواجهة تلك الصعاب. الحل:

لا تخلط بين الثقة المفرطة والقوة العقلية، وبدلاً من إخبار نفسك بأن الأمر سيكون سهلاً، ذكر نفسك بأنك ستحتاج إلى العمل الجاد لتحقيق أهدافك، وذلك على الرغم من المهارات والمواهب التي تمتلكها بالفعل.

سحر طلعت

مع بداية عام جديد تكون الفرصة مواتية لوضع الخطط لما نحلم ونطمح لتحقيقه من أهداف، لكن البعض لديهم خبرات سيئة في فشل اتباع الخطة الموضوعية، ما يشعرهم باليأس والإحباط. في ما يلي 9 فخاخ شائعة يمكن أن تمنعك من الوصول إلى أهدافك، واستراتيجيات تساعدك على تجنبها.

1. تأجيل أهدافك حتى «يوم ما»

نظراً لأن كلمة «يوم ما» لا تظهر مطلقاً في التقويم، فلن تحقق أهدافك أبداً إذا واصلت دفعها بعيداً، وأفضل النوايا لن تفيدك بدون خطة واضحة.

الحل: إذا كان الهدف مهماً بالنسبة لك، فقم بعمل جدول زمني. حتى لو لم تتمكن من البدء في العمل عليه اليوم، أخبر نفسك على الأقل متى يمكنك التعامل معه، وتوقف عن استخدام كلمة «يوم ما».

2. الانتظار حتى «تتشعر» أنك جاهز

إذا انتظرت حتى تشعر بالاستعداد للتعامل مع شيء صعب، فقد تنتظر وقتاً طويلاً، فمن غير المحتمل أن تتسبب دفعة مفاجئة من الإلهام فجأة.

الحل: غير سلوكك أولاً، وفي بعض الأحيان، يتغير المشاعر لاحقاً. اتخذ إجراء وقد تتسبب الطموح الذي تحتاجه للاستمرار.

3. عدم توقع الأوقات الصعبة

التغيير ليس بالأمر السهل، وستواجه بعض الأيام التي تكون أصعب من غيرها، ومن المهم أن تتقبل أنه سيكون هناك طريق وعراً أمامك. الحل:

فكر في المزالق المحتملة التي قد تواجهها، وقم بوضع خطة للتعامل مع تلك الأوقات



لا توجد خطة اليوم
إلى الفد (Getty)

أهم الإنجازات الطبية في عام 2021

رغم تحديات الوباء، فقد كان عام 2021 وافراً بالإنجازات الصحية والعلمية.

1. لقاحات كوفيد-19

لقاحات فايزر ومودرنا ضد كوفيد-19 كانت أول إصدارات لقاح (mRNA)، ويبحث العلماء في كيفية استخدام التقنية لإنتاج لقاحات لأمراض أخرى. كما تمت الموافقة على تطعيم الأطفال، والموافقة على لقاح كوفوفاكس، والذي يهدف لسد الفجوة بين الدول الفقيرة والغنية.

2. التطور السريع للعلاجات لكوفيد-19

توافرت مجموعة من الأدوية لمحاربة كوفيد لدى الأشخاص الأكثر تضرراً، منها مولنوبيريفير، أول حبة لعلاج أعراض كوفيد. وتمت الموافقة أيضاً على علاجين من الأجسام المضادة أحادية النسيلة Covid-19.

3. أول لقاح ضد الملاريا في العالم

إن الملاريا مشكلة صحية عالمية ضخمة، حيث تقتل أكثر من 260,000 طفل دون سن الخامسة كل عام.

4. أمل جديد في علاج فيروس نقص المناعة البشرية

تخلصت امرأة من الأرجنتين من فيروس نقص المناعة البشرية دون علاج، وأجرى العلماء العديد من الاختبارات المتعمقة لاكتشاف كيفية حدوث ذلك.

5. اختبار دم جديد لكشف السرطان

أطلقت NHS أكبر تجربة في العالم، لاختبار

فحص دم جديد يمكنه اكتشاف أكثر من 50 نوعاً من السرطان قبل ظهور الأعراض.

6. إمكانية علاج الحبل الشوكي

تمكنت الفئران المصابة بالشلل من المشي مرة أخرى بعد حقن مادة هلامية ذاتية التجميع في موقع إصابات الحبل الشوكي، ويجب القيام بالكثير من الأبحاث قبل التأكد من فائدة العلاج.

7. وصفات للعلاج الترميمي بالهرمونات أرخص

تناول العلاج بالهرمونات البديلة (HRT) على وشك أن يصبح أقل تكلفة، وهو دواء يستخدم لعلاج أعراض انقطاع الطمث.

8. ابتكار المرحاض الذكي

طور علماء جهازاً يمكن ربطه في المرحاض ليفحص البراز بحثاً عن علامات المرض، وقد يفيد من يعانون من حالات صحية معينة، مثل القولون العصبي ومرض التهاب الأمعاء.

9. دواء فعال لعلاج السمنة

أظهرت دراسة هامة أن عقار semaglutide - الذي يُعطى عادةً لعلاج مرض السكري من النوع 2 - يمكن أن تكون له تأثيرات قوية على إنقاص الوزن.

10. ارتباط واضح بين النوم والخرف

وجدت دراسة هامة أن الذين ناموا ست ساعات أو أقل كل ليلة، كانوا أكثر عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 30% من الذين ناموا سبع ساعات.

فحص دم جديد يمكنه اكتشاف أكثر من 50 نوعاً من السرطان

11. أثبت MDMA و Psilocybin فوتهما في العلاج النفسي

كانا يُستخدمان كعقارين ترفيهيين، ولكنهما أثبتا أنهما علاجان لمرضى الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة.

12. أول جنين قرود بشري

ابتكر العلماء جنيناً يجمع بين الخلايا

الرئيسية البشرية وغير البشرية، وهو مصمم فقط للأغراض البحثية، وغير قادر على التقدم إلى ما بعد المرحلة الجنينية.

13. وقف حمى الضنك من المصدر

لا يوجد لقاح أو علاج فعال ضد المرض الذي ينقله البعوض، ووجد العلماء أن إصابة الحشرات ببكتيريا Wolbachia تمنع الزاعجة المصرية من نشر حمى الضنك.

14. زراعة كلية خنزير معدل وراثياً

نجح علماء أميركيون في جعل كلية خنزير معدل وراثياً تعمل مؤقتاً لدى الإنسان، وهو إنجاز يمثل أملاً لمن ينتظرون الخضوع لعمليات زرع الكلى.

(العربي الجديد)



كان عام 2021 وافراً بالإنجازات العلمية (Getty)

عدوى كوفيد توفر بيئة معززة لنمو السرطان

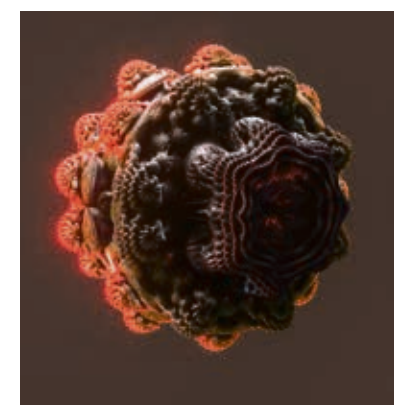
بكوفيد-19 ارتفعت عندهم مستويات 7 مؤشرات التهابية بصورة كبيرة ولفترات طويلة امتدت إلى 3 شهور، مقارنة مع مستويات تلك المؤشرات لدى الأشخاص غير المصابين بالسرطان، ومن بينها العوامل المحفزة لنمو الأورام، وأن مستوياتها تكون مرتفعة لدى مرضى السرطانات الدموية. وأثبتت أن المؤشرات الالتهابية ظلت مرتفعة لديهم، مقارنة بمرضى السرطان غير المصابين بكوفيد أو الأشخاص غير المصابين بالسرطان.

وقد تساعد هذه النتائج في تفسير النتائج السيئة التي لوحظت لدى مرضى السرطان المصابين بكورونا، خاصة المصابين بأورام الدم الخبيثة، وحاجة هؤلاء إلى المتابعة المستمرة بعد تعافيتهم من الإصابة بكورونا.

تناولت الدراسة التي أجريت بجامعة إنتورين البلجيكية كيفية تأثير عدوى فيروس كورونا على المؤشرات الالتهابية المعروفة باسم السيتوكينات والكيوكينات وعوامل نمو الأوعية الدموية، والتي تكون مستوياتها مرتفعة (متغيرة) لدى مرضى الأورام الخبيثة الصلبة أو الدموية، وما إذا كان لارتفاع هذه المؤشرات لدى مرضى السرطان دور مفيد في تقليل أعراض الإصابة بفيروس كورونا أم أنها تزيد من سوء الحالة.

وبحثت الدراسة مستويات 55 من تلك المؤشرات الالتهابية، بصورة متكررة لمدة 3 أشهر، في عينات الدم لعدد من مرضى السرطان، مقارنة بغيرهم. أثبتت النتائج أن مرضى السرطان المصابين مسبقاً

معلومة تهتمك



سؤال في الصحة

زوجتي حامل في الشهر الأول وهذا هو أول حمل لها، وتعاني من صداع قوي جدا وتكسر في جسمها واحتقان في الحلق ودرجة حرارتها غير مستقرة، ما أفضل علاج لها ولا يسبب أي أعراض جانبية للجنين؟
الأخ الكريم؛

بالنسبة لارتفاع الحرارة والصداع واحتقان الحلق والشعور بضعف الجسم، هذه الأعراض قد تكون بسبب عدوى فيروس كورونا الجديد. لذلك، ننصحك بـ:

- عمل مسحة وعزل المريضة فوراً.
- تناول كمية كبيرة من السوائل.
- الراحة التامة.
- تناول خافض حرارة مثل الباراسيتامول.

- إذا كانت هناك كحة يمكن تناول مضاد للحساسية ومضاد للسعال.
- في بعض الأحيان، قد تحتاج المريضة إلى مضاد حيوي مثل الزيفوميكسين.

- إذا ثبت أن المسحة إيجابية يستمر العزل لمدة أسبوعين مع الأخذ بكل الإجراءات الاحترازية.

حامل في الأسبوع الثالث، وعندني تطعيم الجرعة الثانية من كورونا نوع فايزر بعد 5 أيام، هل يوجد ضرر؟ وهل أخذ التطعيم أم لا؟
عزيزتي؛

طبقاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية، فإنه ينصح بتطعيم الحوامل في أي مرحلة من مراحل الحمل.

كما ينصح بتطعيم المرضعات والسيدات اللواتي يتوقع حدوث حمل قريب عندهن، والسبب أن المرض سريع الانتشار واحتمال الإصابة كبير. وبالتالي، أضرار التطعيم ستكون أقل بكثير من أضرار الإصابة بالمرض نفسه. حيث لوحظ أنه يصيب الحوامل بعنف، مع احتمال دخول الرعاية الحرجة واستخدام أجهزة التنفس الصناعي عالية لدى الحوامل أكثر من غيرهن في نفس المرحلة العمرية.

د. عادل ندا

استشاري أمراض النساء والتوليد

لاسئلكتم:

health@alaraby.co.uk