

مقالات الصحة الالكترونية

عنوان المقال	كيف تدمر دماغك يومياً
الكاتب	م.م. صفد رياض عصام

إن الدماغ يعتبر من أهم الاعضاء في الجسم، لذلك يتوجب علينا حمايته من أنفسنا بالتوقف عن عدد من العادات المضرة والتي نمارسها بصورة يومية ونذكر في المقال أسوأ العادات التي تدمر الدماغ.

(1) عدم تناول وجبة الإفطار:

حيث لوحظ أن الناس الذين لا يتناولون وجبة الإفطار سوف ينخفض معدل سكر الدم لديهم تدريجياً وهذا يقود إلى عدم وصول غذاء كافٍ لخلايا المخ مما يؤدي إلى انحلالها.

(2) الإفراط في تناول الأكل:

إن الأكل الزائد يسبب تصلب شرايين الدماغ ، مما يؤدي إلى نقص في القوة الذهنية.

(3) التدخين:

تحتوي السجائر على كم هائل من السموم المضرة بالدماغ ويسبب التدخين المستمر انكماش خلايا المخ وفي النهاية يؤدي إلى مرض الزهايمر.

(4) كثرة تناول السكريات:

لوحظ أن كثرة تناول السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات والغذاء، مما يسبب سوء تغذية الدماغ وبالتالي يتعارض مع نمو المخ.

(5) تلوث الهواء:

الدماغ هو اكبر مستهلك للأوكسجين في أجسامنا، وعليه فإن استنشاق الهواء الملوث يقلل دعم الدماغ بالأوكسجين مما يقلل كفاءة الدماغ.

(6) الأرق "قلة النوم":

إن النوم يساعد الدماغ على الراحة، وإن عدم الحصول على الكفاية من ساعات النوم وخاصة في الليل يؤدي للوصول الى الأرق وإن كثرة الأرق تزيد سرعة موت خلايا الدماغ.

(7) تغطية الرأس أثناء النوم:

كثير من الناس قد تعلموا النوم مع تغطية الرأس وهذا يزيد تركيز ثاني أكسيد الكربون ويقلل تركيز الأوكسجين مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الدماغ.

(8) القيام بأعمال أثناء المرض:

إن ممارسة العمل الشاق أو الدراسة أثناء المرض تقلل من فعالية الدماغ كما أنها تؤدي إلى تأثيرات سلبية عليه.

(9) قلة تحفيز الدماغ على التفكير:

يعتبر التفكير من أفضل الطرق لتمارين الدماغ، وقد لوحظ إن قلة تحفيز الدماغ على التفكير تؤدي إلى تقلص أو تلف خلايا الدماغ.

(10) ندرة الحديث مع الآخرين:

إن التواصل بالكلام يعتمد على عدة أجزاء من مكونات المخ، فحين لا نتحدث أو نتواصل كلامياً مع الآخرين فإنك لا توقف تلك الوظائف عن العمل، لذا فإن الحوار الفكري مع الآخرين يساعد على ترقية فعالية الدماغ.

(11) الشعور بالملل:

لا تدع نفسك فريسة سهلة للملل، فحين ينفذ من حولك الأصدقاء، إبقِ الاتصالات موصولة واصنع لنفسك اصدقاء جدد واستعد ذكرياتك من آن لآخر.

(12) ادمان الهواتف الذكية:

اختلفت الآراء وكثرت بهذا الشأن، ولكن ما لم تختلف فيه إن كثرة التعرض للمجال الكهرومغناطيسي تعتبر ضارة جداً، لذا من الأفضل تقليل استخدام الهواتف الذكية وعدم ابقائها بالقرب من الرأس أثناء النوم.

المصادر :

- 1- Daily Health Planet.
- 2- Web MD.
- 3- World Health Organization.