

أطباء: الجلوس طويلاً مرض قاتل



الخميس 1 يناير 2004 12:01 م

09/03/2010

نافذة مصر / شبكة الإعلام العربية

كشف عدد من المتخصصين في معهد الطب والصحة العامة في واشنطن، أن الجلوس يعد مرض قاتل، حيث يبدأ الجسم بعد ساعات قليلة من الجلوس، في تعطيل وتجميد أي نشاط حيوي لعملية الأيض - وهي مجموع العمليات التي تتم في الجسم لتحويل الغذاء الذي نتناوله إلى طاقة - مما يؤدي إلى إبطاء عمل الدورة الدموية وخفض عملية حرق الدهون والسكريات الحرارية

وأشار البروفيسور مارك هاميلتون أستاذ مادة الطب الحيوي في كلية الطب بجامعة ميسوري، إلى أنه كلما قلت حركة الجسم، انخفضت كمية السكر التي يحرقها، مما يعني أن ساعتين من الجلوس كفيلاً لرفع السكر في الدم بنسبة 7%.

وأكدت البروفيسورة جينيفيف هيلي الباحثة في معهد علوم السرطان بجامعة كوينزلاند الأسترالية، أن الجلوس لفترة طويلة يدمر العمود الفقري أيضاً، حتى في حال ممارسة التمارين الرياضية لعدة ساعة أو نصف ساعة يومياً، مشيرة إلى أن ممارسة الرياضة لمدة ساعة لا تكفي لدرء خطر الجلوس طوال ساعات

وأكد الدكتور عثمان الخواص أستاذ جراحة العظام والمفاصل بالأكاديمية الطبية العسكرية أن الجلوس لساعات طويلة أمام الكمبيوتر أو في المنزل يسبب احتقان منطقة الحوض وفقرات الظهر السفلية والتهاب المفاصل

وبنه الخواص إلى أن كثرة الجلوس تزيد الضغط على فقرات الظهر ما ينتج عنه اعوجاج في العمود الفقري وتكوين الكرش

وأشار الخواص إلى أن الغضاريف التي تقع بين فقرات العمود الفقري البالغ عددها 32 فقرة تعمل كمخدرات جيلاتينية تحمي الفقرات وتساعد على سهولة الحركة بينها، وأن أي ضغط عليها يؤدي لخروج هذه الغضاريف من الأماكن المخصصة لها لتضغط على العصب الخارج منها والمرتبط بالنخاع الشوكي لفقرات الرقبة ما يؤدي إلى تنميل في أصابع اليدين أو في فقرات الظهر أو منطقة الحوض الذي يعرف بعرق النسا وتمتد آثاره إلى القدمين والساقين

وأرجع زيادة التهابات المفاصل لاسيما بين الشباب إلى عدم الاهتمام بممارسة الرياضة خاصة وأن كثرة التحرك تساعد على انسيابية الجسم وعدم تضرره في أماكن معينة

وقد نصح الخواص من تتطلب طبيعة نشاطهم الجلوس لفترات طويلة بالحركة لمسافة عدة أمتار كل نصف ساعة لتنشيط الدورة الدموية

وأكد الخواص على أهمية رياضة المشي لجميع الفئات العمرية، ونصح كبار السن بالسير على القدمين لمسافة كيلو متر أو اثنين

ونصح خبراء آخرين بالمزيد من الرياضة المنتظمة، واقتطاع فترات الجلوس الطويلة لممارسة بعض التمارين الرياضية