



DAVID B. AGUS, MD  
د. ديفيد ب. أغوس

# دليل قصير لحياة طويلة

A SHORT GUIDE TO A LONG LIFE

كتاب جديد من مؤلف كتاب «نهاية المرض» الذي احتل المرتبة الأولى على قائمة نيويورك تايمز لأكثر الكتب مبيعاً.

# دليل قصير لحياة طويلة

د. ديفيد ب. أغوس

**David B. Agus, Md**

ترجمة

بسام شيحا

مراجعة وتحرير

مركز التعريب والبرمجة



الدار العربية للعلوم ناشرون  
Arab Scientific Publishers, Inc. su

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي

**A Short Guide to a Long Life**

حقوق الترجمة العربية مرخص بها قانونياً من الناشر

**Simon & Schuster**

**1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020**

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقع بينه وبين الدار العربية للعلوم

ناشرون، ش.م.ل.

**Copyright © 2014 by Dr. David B. Agus**

**All rights reserved**

**Arabic Copyright © 2014 by Arab Scientific**

**Publishers, Inc. S.A.L**

الطبعة الأولى

1435 هـ - 2014 م

**ISBN: 978-614-02-2219-9**

جميع الحقوق محفوظة للناشر

الدار العربية للعلوم ناشرون  
Arab Scientific Publishers, Inc.

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم

هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (+961-1)

ص.ب: 13-5574 شوران - بيروت 1102-2050 - لبنان

فاكس: 786230 (1-961+) - البريد الإلكتروني:

[bachar@asp.com.lb](mailto:bachar@asp.com.lb)

الموقع على شبكة الإنترنت: <http://www.asp.com.lb>

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص مقروءة أو بأية وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات، واسترجاعها من دون إذن خطي من الناشر.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الدار  
العربية للعلوم ناشرون ش. م. ل

صورة الغلاف: Fotolia © Monika 3 Steps Ahead

تصميم الغلاف: سامح خلف

التنضيد وفرز الألوان: أجد غرافيكس، بيروت - هاتف (+9611) 785107  
الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف (+9611) 786233

## تذكرة تاريخية وجيزة

يشير الطب الحديث إلى الطبيب الإغريقي أبوقراط، الذي عاش في زمن القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد، على أنه أبو الطب الغربي. كان أبوقراط من بين أوائل الأطباء الذين نقلوا إلينا "قواعد صحية" هامة من خلال مقولاته الكثيرة التي باتت شهيرة اليوم. إليكم أدناه بعض الأمثلة التي لا تزال تملك علاقة مذهلة بالطب الحديث. في الواقع، قد يجادل المرء بأن عالمنا الحديث أدخل العلم والبيانات العلمية إلى المجال، لكن ملاحظاته وتوصياته الأولية ظلت صحيحة على نحو يثير الدهشة خلال ألفي عام.

المشي هو دواء الإنسان الأمثل.

دع الطعام يكون دواءك والدواء يكون طعامك.

صرِّح عن الماضي، شخِّص الحاضر، توقع بالمستقبل.

أولاً، لا تفعل أي شيء مؤذ.

أن تعرف ماهية الشخص الذي يعاني من المرض أهم بكثير من معرفة ماهية المرض الذي يعاني منه الشخص.

إذا تمكنا من إعطاء كل فرد الكمية الصحيحة من التغذية والتمرين، فسنكون قد وجدنا الطريق الأسلم للصحة.

ينبغي على الإنسان الحكيم أن ينظر إلى الصحة على أنها أعظم هبات الإنسان، وأن يتعلم بفكره الذاتي استخلاص الفائدة من أمراضه الشخصية.

كل ما هو مفرط مناقض للطبيعة.

إن عدم فعل أي شيء هو علاج جيد أيضاً.

هناك في الواقع أمران، العلم والرأي؛ الأول يُنتج معرفة، والثاني

جهلاً.

أبوقراط

(460 قبل الميلاد تقريباً - 370 قبل الميلاد تقريباً)

## مقدمة: قوة الوقاية

لما لا يقل عن مرتين في الأسبوع أخبر أحد المرضى لديّ بأنني لم أعد أملك في ترسانتي ما أحارب به سرطانه أو سرطانها. لقد قُضي الأمر، وفي أغلب الحالات تكون النهاية قريبة. ومع أنني لم أعتدّ أبداً على هذا الحوار المرّ والمؤلم، إلا أنني أقوم به كجزء من الدور الذي قبلتُ الاضطلاع به. إن عدم تحسُّننا في علاج السرطان اليوم، مع بضع استثناءات بارزة، على ما كنا عليه منذ خمسين عاماً أمر يبعث على الغضب. وما يثير الحنق أكثر هو إمكانية تجنُّب الكثير من مرضاي لسرطاناتهم أو أمراضهم الأخرى المغيرة للحياة، لو أنهم فعلوا بضعة أشياء بطريقة مختلفة في وقت سابق من حياتهم. وهذا الأمر يجعل تلك الحوارات أشد إزعاجاً. أنا متأكد تماماً بأن بمقدور معظم الناس تأخير أو منع أغلبية واسعة من الأمراض التي نراها اليوم -تتضمن ليس فقط السرطان وإنما مرض القلب، والكلية، والجلطة الدماغية، والبدانة، والسكري، واضطرابات المناعة الذاتية، والخرف، وأمراضاً عصبية موهنة أخرى- إن تبنّوا حفنة من العادات الصحية في وقت مبكر من حياتهم وتجنّبوا العادات التي تؤدي إلى المرض.

إن الطريقة الأمثل لمحاربة ليس السرطان وحسب، وإنما كل الأمراض الأخرى التي تتطور مع الزمن، تتمثل في الوقاية منها. سبع من كل عشرة وفيات بين الأميركيين في كل عام تتجم عن أمراض مزمنة كتلك التي ذكرتها للتو. ويشكل مرض القلب والسرطان والجلطة الدماغية أكثر من خمسين بالمائة من جميع الوفيات سنوياً. ونصفنا يعيشون الآن مع إحدى الحالات المزمنة.

بيد أن الوقاية سلوك يصعب اتّباعه. فكّر في نفسك لوهلة: هل يمكنك أن ترى كيف كنت منذ عشرين أو ثلاثين أو أربعين عاماً؟ جميعنا نريد أن نعيش بالطريقة التي تحلوا لنا في الوقت الحاضر وأن ندفع ما هو مستحق علينا لاحقاً. وأنا أرى عملية الدفع هذه يقوم بها مرضاي كل يوم بمجرد النظر في أعينهم.

لا أحب شيئاً أكثر من أن أعفى من عملي. تخيلوا عالماً نموت فيه جميعنا بسبب التقدم في العمر. تتوقف أجسادنا عن العمل فجأةً كما تتوقف سيارة قديمة قطعت مئات آلاف الأميال - ذات يوم يخفق المحرك في الإقلاع ولا شيء يستطيع إعادة تشغيله من جديد. في الواقع، كان العام 1951 آخر عام يشهد تسجيل "الشيخوخة" كسبب للموت في شهادة الوفاة في الولايات المتحدة. منذ ذلك الحين، أصبحنا مضطرين لذكر مرض أو إصابة أو مضاعفات محددة. إنني أجد الأمر مذهباً عندما أفكر بأننا نعيش في عالم فائق التطور من الناحية التقنية مع قدرة على استخدام مروحة واسعة من المعارف حول طرق الحفاظ على الصحة، ومع ذلك فإن أمراضاً غير معدية وقابلة للوقاية منها تتفوق على جميع المسببات الأخرى مجتمعةً في مسؤوليتها عن العدد الأكبر من الوفيات السنوية. نادراً ما نسمع عن شخص يموت بسلام وهو نائم في التسعين من عمره. لكننا نسمع عن أشخاص يعانون بشدة وفي النهاية يستسلمون بعد "صراع" طويل.

في عصر المعلومات، حيث تُوزع النصائح الصحية مثل السكاكر في وسائل الإعلام، تعقدت الجهود المتعلقة بالحفاظ على الصحة. ما عليك إلا أن تفكر في بحثك الذاتي عن الحقيقة فيما يتصل بالأشياء التي تتفعلك، أو تضرك. لقد اعتدنا الاعتماد على الخبراء كي يخبرونا حول كيفية عيش حياتنا - قصص جديدة تغطي أحدث الاكتشافات العلمية، كتب شهيرة تروج لنظرية أو أخرى، توصيات حكومية، ادعاءات مكتوبة في ملصقات مكونات المنتجات الغذائية، وأطباء مثلي. لكن هذه المعلومات شائعة لدرجة أنها تتناقض في كثير من الأحيان. ماذا يتوجب على المرء أن يفعل بتقرير إعلامي حول دراسة جديدة تجد أن الفيتامينات المتنوعة فعالة في الوقاية من السرطان، وفي اليوم التالي يقرأ تقريراً إعلامياً آخر يقول إن الفيتامينات المتنوعة يمكن أن تزيد من فرص إصابتنا بالسرطان وإنها لا تملك أي تأثير على صحة القلب؟ (وكي تزداد الأمور سوءاً، يعلم أن الشركة التي تنتج الفيتامينات هي الشركة نفسها التي تنتج الأدوية المحاربة للسرطان!)



عندما كتبتُ كتابي الأول، نهاية المرض، كانت غايتي بسيطة، وهي مشاركة الآخرين ما تعلّمته من العمل على حافة الهاوية (أي محاربة السرطان) -مكان في الطب نلجأ فيه لاتخاذ إجراءات مجازفة بغية إيجاد ابتكارات تطيل أعمار الناس. في حين أن معدل الوفيات الناجمة عن السرطان لم يتغير كثيراً خلال الخمسين عاماً الماضية، فقد اعتمد التطور في محاربة أمراض أخرى على اكتشافات منفردة سمحت لنا بمعالجتها أو استئصالها. ومن الأمثلة على ذلك استخدام الستاتينات لمنع أمراض القلب والأوعية الدموية والجلطة الدماغية، والمضادات الحيوية لمحاربة أمراض بكتيرية معدية، والمضادات الفيروسية واللقاحات لمكافحة والوقاية من فيروسات محددة، إضافة إلى وعي متزايد بالمخاطر التي تفرضها عوامل سلوكية مثل التدخين والنظام الغذائي السيئ أو الإفراط في الطعام. باستثناء هذه التطورات المنعزلة، لماذا لم نتطور في علاج وشفاء أمراض مزمنة موهنة لا يمكن في الغالب تحميل مسؤولية الإصابة بها لمذنب وحيد؟

نحن نحاول منذ عقود اختزال فهمنا للجسد وانهياراته المحتملة في سبب محدد، كأن يكون تحوّلاً جينياً أو جرثومة أو نقصاً أو رقماً معيناً كتعداد خلايا الدم البيضاء أو مستوى الغلوكوز أو قيمة الشحوم الثلاثية. بيد أن هذه الطريقة قادتنا بعيداً عن تصوّر كان يمكن أن يغيّر ليس فقط طريقة اعتنائنا بالجسد، وإنما أيضاً كيفية خلقنا للجيل التالي من أساليب العلاج وفي بعض الحالات، العلاجات الشافية.

كان العنوان الأصلي لكتاب نهاية المرض، الذي يركز عليه دليل الحياة هذا، هو ما هي الصحة؟ إنه سؤال يزعجني وزملائي حتى يومنا هذا. لا أعرف ما هي الصحة الحقيقية. بالطبع، يمكننا محاولة قياس الصحة بطرق متنوعة -الوزن، الكولسترول، سكر الدم، عدد خلايا الدم، المظهر الخارجي، نوعية النوم. غير أن ذلك لا يخبرني الكثير حول الصحة الإجمالية وعدد السنوات والأيام التي قد تكون باقية. ودفعتني هذا إلى حثّ الناس للنظر إلى صحتهم الكلية كشبكة معقدة من العمليات التي لا يمكن تفسيرها بالنظر إلى مسلك محدد أو نقطة بؤرية بعينها. ففي كثير من الحالات، لا نجن أي فائدة من محاولة فهم

مرض ما، لأننا لا نكون بحاجة إلا للسيطرة عليه، تماماً مثل مراقب الملاحه الجوية الذي يدير حركة الطائرات من دون أن يعرف بالضبط كيفية قيادتها. هذه النظرة المختلفة جذرياً إلى الصحة يمكن أن تفتح الباب أمام حلول مستقبلية، وحتى علاجات شافية أيضاً.

مع ذلك، لا أظن أنني استوعبت تماماً التعقيد المحيط بموضوع الصحة إلى أن بدأت بمناقشة كتابي والرد على القراء. سرعان ما وجدت نفسي مضطراً للإجابة عن أسئلة من قبيل، ما هو دافعك الحقيقي لتأليف كتاب ما؟ لماذا تروج لأدوية لا يمكن الحصول عليها إلا بواسطة وصفة طبية؟ كيف يمكن لطبيب يعالج الأثرياء أن يملك أي شيء ذي قيمة ليمنحه للشخص العادي الذي لا يملك إلا ضمانه الصحي؟ دعوني أجيب على هذا السؤال الأخير أولاً عبر القول إن الغالبية الساحقة من "وصفاتي" في هذا الكتاب بسيطة إلى حد يثير الاستغراب، مثل ارتداء أحذية جيدة (القاعدة 59) وتناول الغداء في الوقت نفسه كل يوم (القاعدة 3). كم يكلف الحفاظ على جدول منتظم إلى حد ما كل يوم والمشي لمدة أطول (القاعدة 16)؟ وبشكل مغاير، كم ستوفر إذا تخلّصت من فيتاميناتك وأقراصك المتممة (القاعدة 62)؟ كم ستصبح حياتك أسهل عندما تعلم أن شراء الخضروات المجمدة أفضل من بعض المنتجات الطازجة (التي ليست طازجة بالقدر الذي تظنه؛ انظر القاعدة 5). وحتى عندما أقترح شيئاً ذا ثمن، مثل الدفع مقابل إجراء فحص الحمض الوراثي، فغالباً ما يكون هناك بديل رخيص، إن لم يكن مجانياً (القاعدة 19)، وقد يكون أكثر إنباءً ونفعاً أيضاً.

عندما ظهرت في برنامج الدكتور أوز في خريف العام 2012، وُصفت بأنني الطبيب الأكثر إثارة للجدل في أميركا، لكنني أعتقد بأنني نقيض ذلك تماماً. لن أصادق على أي شيء لا يلتزم بصرامة المنهج العلمي. في هذا الخصوص، أنا أكثر الأطباء محافظةً في أميركا. يميل الناس إلى وصف أشياء معينة بأنها إما مفرطة أو مقبولة، حيث يعتقد الكثيرون أن تناول الأسبرين والستاتينات بشكل يومي أمر مفرط، أما تناول الفيتامينات فأمر مقبول. لكن البيانات

تخبرنا قصة مختلفة كلياً تفيد بأن الأسبرين والستاتينات يمكن أن يخفضا بدرجة هامة خطر وفاتك (ما يدعو الأطباء "الوفاة من أي سبب كان") في حين أن الفيتامينات والمتممات يمكن أن تزيد خطر إصابتك بأمراض متنوعة، بما فيها السرطان. يمكنني أن أفهم أو أقدر ارتياب شخص ما عندما يسمع أن طبيباً يروّح لدواء معين، حيث يفترض وجوب وجود عائد مادي أو دافع ما. وهنا أعلن بأنني لا أملك أي صلة مادية مع أي شركة أدوية. في الماضي، أعطيت محاضرات مأجورة لفرق إدارية في صناعة الأدوية، ولكن لم يكن لي علاقة بتسويق أي أدوية. وإذا اقترحت دواءً معيناً أو فئةً من الأدوية، فذلك سيكون لسبب وجيه وموثق، وهو لأنه أحدث بالتجربة فرقاً إيجابياً.

في الحقيقة، إنني لا أمانع إثارة الجدل ودفع الناس لطرح الأسئلة. إن الإنفاق على الغذاء والصحة يشكل أكثر من 30 بالمائة من الاقتصاد الأميركي، ومع ذلك فإن سياسيينا وقادتنا المدنيين لا يناقشون هاتين القضيتين الهامتين. قد يتجادلون حول كيفية تمويل إصلاح نظام الرعاية الصحية، لكنني أود أن أرى مزيداً من الاهتمام بالإصلاح نفسه. يذهلني اقتصار النقاش على معرفة كيفية الدفع مقابل الرعاية الصحية بدلاً من تقليص حاجتنا إليها. في الواقع، إن جزءاً من الدافع الذي حثني على كتابة هذا الكتاب هو جعلك أنت -مستهلك الرعاية الصحية- عاملاً للتغيير، بدءاً من نفسك. بوسع كل واحد منا أن يصنع فرقاً إذا كان جزءاً من تخفيض الطلب الإجمالي على الرعاية الصحية. والنتيجة ستتبع أحد القوانين الاقتصادية الجوهرية: عندما نبدأ بعيش حياة صحية قوية، سنقلل حاجتنا للرعاية الصحية، ما سيؤدي إلى تقليص الطلب وتخفيض التكاليف. بهذه البساطة.

أما السبب الرئيسي الآخر لكتابة هذا الكتاب فواضح تماماً كما أعتقد، وهو أنني أريد أن تصل هذه القواعد إلى أكبر عدد ممكن من الناس. بعد صدور كتاب نهاية المرض، طلب مني أشخاص أكثر تلخيص قواعدي الصحية في لائحة موثوقة تكون في متناول أيديهم. في كتابي الأول، أنفقت الكثير من الوقت في الخوض في الأدلة، لكنني لن أفعل ذلك هنا. ولن أستخدم أيضاً أي مصطلح طبي أو لغة

معقدة للتعبير عن أفكاره. سأحرص على أن يكون كتاباً بسيطاً وسهلاً قدر الإمكان -أبعد عن الأشياء النظرية والبحوث والتاريخ والعلم، وأقرب إلى الممارسات التي يمكنك اتباعها في حياتك اليومية. ولا يجب أن تنظر إلى القواعد المقدّمة هنا على أنها توجيهات صارمة، فالقاعدة الأهم بينها جميعاً هي التالية: ينبغي عليك إيجاد ما يناسبك. معظم القواعد الخمس والستين تأتي مع فقرة أو فقرتين إيضاحيتين، إلا بضع منها لا تحتاج إلى الكثير من الإيضاح، أو لا تحتاج إلى أي إيضاح (القاعدة 29: ابتسم) وآمل أن تقبلها بقيمتها الظاهرية.

أن تعرف -بدون أي لبس- كيف تكون بصحة ممتازة، وكيف تشعر بالروعة قدر الإمكان في أي عمر هو هدفي من هذا الكتاب. كما قلتُ في كتابي السابق:

لن تكون توصياتي متطلّبةً على نحو مجهد. لست مهتماً بإخبارك كيف تعيش حياتك وماذا ينبغي عليك أن تأكل على الغداء. ولا أريد تشخيصك أيضاً. لكنني أريد تشجيعك كي تمسك بزمام جسدك ومستقبل صحتك. إن الاقتراحات المقدمة هنا أشبه بخوارزميات متعلقة بنمط العيش؛ أدوات ذهنية للتفكير في خياراتنا بالغة التنوع فيما يتصل بأنماط عيشنا. وينبغي تعزيز هذه الخيارات بقيمتنا وقواعدنا الشخصية الأخلاقية والسلوكية. وبما أنه ليس هناك جواب وحيد على سؤال ما هي الصحة، فإن هذه الإرشادات ستنتج عدداً من "الأساليب الصحية" المختلفة بقدر عدد الناس الذين يعيشونها.

هدفي هو مساعدتك على صنع الجزء الأعظم من صحتك، سواء أكنت تصارع مرضاً ما أم لم تكن. أود تشجيعك على إلقاء نظرة فاحصة على فهمك للصحة وفتح ذهنك لرأي مغاير. ذلك سيحسن حياتك إلى حد كبير.

إن حاجتنا إلى إرشادات بسيطة تذكّرنا بمعنى أن يعيش الإنسان حياة صحية، رغم حجم النصائح التي تُبثّ يومياً في وسائل الإعلام، دلالة كاشفة إلى إرباكنا. لا يسعني إلا أن أرجو أن تكتسب بقراءتك هذا الكتاب ليس المعرفة التي تحتاج إليها للاستفادة من العلم والطب الحديثين فحسب، وإنما أيضاً الحكمة لتمييز النافع من المشكوك فيه لاتخاذ أفضل القرارات لنفسك. وأرجو أيضاً أن يتحدد مستقبلك بقوة الاختيار، وأن يرشدك ذلك، عند الضرورة، إلى طريق الشفاء. أنت وحدك القادر على إنهاء المرض.

قسّمت هذا الكتاب إلى ثلاثة أقسام. يقدّم القسم الأول، "ما يمكن فعله"، مجموعة واضحة من الأشياء التي يمكنك فعلها بحيث تجعلك مهندس معمار مملكة صحتك. ويعرض القسم الثاني، "ما ينبغي تجنبه"، قواعد خاصة للأشياء التي ينبغي تجنبها والتي يمكن أن تضر بصحتك. صحيح أن بعضها سيكون واضحاً، مثل التقليل من التصرفات الخطرة وتفادي المكونات غير المثالية في الأطعمة، لكن بعضها الآخر قد لا يكون واضحاً تماماً، كعدم السقوط فريسة المبالغة في وسائل الإعلام وعدم تخزين معلوماتك الطبية. سأعلّمك كيفية التمييز بين الترويج الإعلامي والمفيد، ورؤية الطرق التي يمكن أن تستفيد عبرها من مشاركة معلوماتك الطبية مع العالم. أما القسم الثالث، "أوامر الطبيب"، فيجعل توصياتي أكثر سهولةً من خلال وضع خطة تركز على العقد الذي بلغته (العشرينات، الثلاثينات، الأربعينات، إلخ). إنها بنود جدول أعمالك التي ينبغي عليك الرجوع إليها في كل سنّ معيّن. إن طبيعة ومحتوى هذا الكتاب تفرضان وجود بعض الأفكار المكررة، وقد تفودك قاعدتان مختلفتان إلى ذات المكان. أمل أن يساعد تقديم هذه المبادئ بطرق مختلفة على ترسيخها في ذهنك. استمتع بالقراءة، وأنا على ثقة أن بعض هذه القواعد ستبقى معك وستحسّن حياتك.

قبل أن نبدأ، دعني أقدم في البداية هذه القواعد الأساسية الهامة.

## القاعدة الأساسية الأولى

المعلومات الصحية هدف متحرك، ونصائح اليوم قد تتغير غداً. من هنا، فإن القواعد التالية مناسبةً استناداً إلى البيانات المتوافرة لدينا الآن، والتي تُبيّن بشكل مقنع الممارسات الأمثل لتقليل خطر إصابتك بالأمراض. وبالرغم من أنك قد تجد دراسات مفردة غير مكرّرة تناقض أفكارني، إلا أن العلم لا يعمل بهذه الطريقة. فعندما يقوم العلماء بتقييم موضوع ما، فإنهم لا يستطيعون فقط الاعتماد على دراسات مفردة تدعم وجهة نظرهم، بل يجب عليهم الأخذ بعين الاعتبار جميع الدراسات المتعلقة بهذا الموضوع وتفحص نتائج كل واحدة منها. وهذا

ما يُسمّى بالتحليل الشامل. ولهذا السبب، فإن كل توصياتي مدعومة بدراسات تطابق هذا المعيار الذهبي. وستكون كذلك على الدوام. وعندما يأتي يوم يستأصل فيه العلم "حقيقة" راسخة أو يقوم باستدارة 180 درجة كاملة على حقيقة مقبولة عالمياً، فإنني سأرحّب بوجهة النظر الجديدة بحماس وتصميم (وبقاعدة جديدة).

## القاعدة الأساسية الثانية

لا يُقصد من القواعد المقدّمة في هذا الكتاب أن تكون توصيات عامة، وخاصة عندما يتعلق الأمر بعلاجات دوائية. وإنما القصد هو إجراء نقاش حولها مع طبيبك وعائلتك، مع أخذ قيمك الجوهرية الداخلية بعين الاعتبار. إذاً، خذ وقتك واجلس، وفكّر، وناقش أي وجهة جديدة تقرر سلوكها في حياتك. وتذكّر أيضاً أن الصحة في حالة تغير دائم (انظر القاعدة الأساسية الأولى). أنت بحاجة للتأقلم مع التغييرات التي تطرأ عليك مع تقدّمك في السن. نحن نقول بلغة العلم إن البشر "أنظمة ناشئة"، بمعنى أنهم دائمو التبدّل والنمو والتطور. والجسد آلة مذهلة ذاتية التنظيم، ولهذا فأنت لست بحاجة لفعل الكثير من أجل دعم صحته وعافيته المثالية. على سبيل المثال، لقد استُبدل في جسدك، في الساعة الأخيرة فقط، نحو مليار خلية دون اضطرارك للتفكير في الأمر.

## القاعدة الأساسية الثالثة

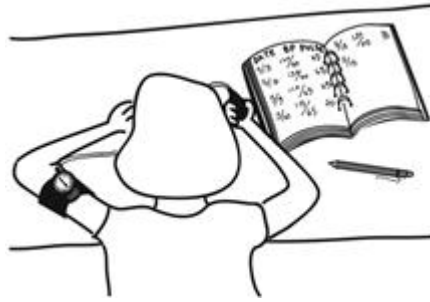
أنت مسؤول عن نفسك. لقد صُمّم هذا الكتاب كدليل يساعدك على معرفة متى تدقق في أفكارك الخاصة ومتى تشك في الأشياء. فإذا اقترحتُ شيئاً يزعجك أو ترفضه رفضاً قاطعاً، فتجاوزّه وحسب. إن معرفة كيفية إجراء حوار مثمر مع ذاتك ومع طبيبك أمر بالغ الأهمية ويقع في قلب رسالتي، إضافة إلى رفع إدراكك بخصوص الأشياء التي تفعلها اليوم وتؤثر عليك غداً. عندما تصادف قاعدةً تثير شعوراً بعدم الارتياح، تذكّر أن أياً من هذه القواعد ليست مثالية تماماً. وبدلاً من

رفضها، اطلب إجراء دراسات أفضل، ومن ثم، تكنولوجيا أفضل. ينبغي علينا الضغط لإحداث تقدّم. لنأخذ مثلاً سريعاً: قد يُروّج الأسبرين بأن دواء عجائبي (القاعدة 22)، لكنه لا يزال ذا عيوب، نظراً للآثار الجانبية التي يمكن أن يسببها، وبالتحديد النزف واضطراب المعدة. ينبغي علينا أن نسأل عن السبب الذي يدعو مؤسسة الصحة الوطنية لعدم إنفاق أموال ضخمة من أجل صنع أسبرين أفضل كي نتمكن من جني منافعه العجائبية من دون آثاره الجانبية.

إليك اعتراف أخير: أعتزف أنني تأثرت بشدة بكتاب مايكل بولان قواعد الطعام - الذي جاء بالهام من كتابه الشهير دفاعاً عن الطعام: لائحة مأكولات شخص أكل - لدرجة أنه شكّل نموذجاً لكتابي هذا. وقد أشرتُ إلى بولان كمرجع بضع مرات في كتابي نهاية المرض لأنني أحترم بعمق طريقته في تناول المسائل الغذائية وبراعته في تبيان الحقائق. فكما أن كتاب قواعد الطعام يقدم مجموعة من القواعد الدقيقة وسهلة الحفظ لتناول الطعام بحكمة، فإن كتابي دليل قصير لحياة طويلة يقدّم مجموعتي الخاصة من القواعد المتعلقة بالعيش بحكمة. بالطبع، سيتضمن ذلك بضع قواعد حول تناول الطعام وشراء المأكولات، لكنني سأذكر أيضاً جميع العوامل الأخرى التي تلعب دوراً في بناء الصحة. لقد بذلت كل ما بوسعي لإبقائه قصيراً وعذباً، مع إيفائي بوعدتي لمنحك وصفاً لحياة صحية طويلة.

## الجزء الأول: ما يمكن فعله

# 1 اسمع، أنظر، أشعر (وسجّل علائم جسدك)



في هذه الأيام، أصبحت معرفة ضغط دمك ومعدل نبضات قلبك أسهل من إيجاد هاتف يعمل بالقطع النقدية. إذا كنت مضطراً لوضع إحدى القواعد على رأس جميع القواعد الأخرى، فسأضع هذه القاعدة: اعرف نفسك. لهذا السبب أشرع الآن بهذه القائمة من الأشياء التي يمكنك فعلها مع توجيهه بتدوين جميع علائم جسدك وخصائصه وإشارات الحيوية، ومحدّدات صحية أخرى يسهل نسبياً الحصول عليها. لنوضّح أولاً فكرة اسمع، انظر، وأشعر. ضع نصب عينيك القياسات التي يمكنك أخذها بواسطة أدوات في متناول يديك أو موجودة في صيدلية محلية، أو تلك التي لا تتطلب أجهزة على الإطلاق، وإنما مجرد أفكارك وأحاسيسك الداخلية. أدرج مع القياسات ملاحظات من قبيل، كيف تشعر بصورة عامة، كيف تنام، هل تشعر بأي آلام أو أوجاع، وما نوع الأنشطة أو الأطعمة التي تبدو بأنها تهيج جسدك. كم عدد الناس الذين لا يتوقفون أبداً ليسألوا أنفسهم: هل أشعر بأنني في صحة جيدة؟ هل يشقُّ عليّ النهوض من الفراش في الصباح؟ هل هناك نموذج معين للأوقات التي أشعر فيها بأنني في حالة سيئة، وبالمقابل، في حالة ممتازة؟ سوف تُصاب بالذهول لشدة سهولة فك شيفرة الألغاز المتعلقة بتقلبات جسدك وإيقاعاته بمجرد الانتباه!



إذا أردتَ أن تكون أكثر دقةً، فما عليك إلا أن تجمع الدلائل إلى إشارات جسدك من خلال تسجيل المعلومات التالية يومياً على مدار ثلاثة أشهر: الوقت من اليوم، ضغط دمك، نبضك، وماذا يجري في ذلك الحين (على سبيل المثال، لقد انتهيت لتوّك من تناول الفطور، أو تشعر بالقلق بعد الاستيقاظ، أو أنت مسترخ أمام التلفاز، أو تلقيت خبراً سيئاً بواسطة البريد). اختر أوقاتاً مختلفةً من اليوم للقيام بفحصك الذاتي، لأن ذلك سيريك الأوقات التي يكون فيها ضغط دمك، على سبيل المثال، مرتفعاً أو مزاجك عكراً. عندئذ سترغب في تكرار هذا التمرين خلال العام، ويُفضّل أن يكون مرة كل بضع أشهر، من أجل ملاحظة التغييرات. لا تنتظر إلى أن تأتي إلى عيادة الطبيب فتلك مناسبة نادرة بالنسبة لمعظمتنا. ولكن، احرص على أن تجلب معك مفكرتك الصحية الشخصية في موعدك التالي. يمكنك شراء جهاز قياس ضغط الدم من معظم الصيدليات، أو قياس ضغط دمك في نفس الصيدليات، بل يمكنك تنزيل بعض الأدوات كتطبيقات على هاتفك الذكي (انظر القاعدة 2).

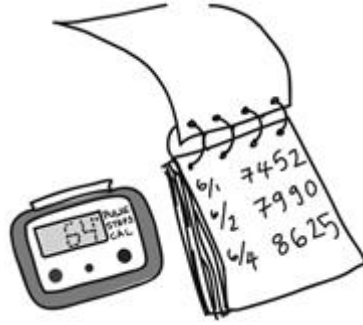
لدي ثقة راسخة بما يُدعى الطب الشخصي، الذي يعني تكيف رعايتك الصحية بما يتناسب واحتياجاتك المحددة استناداً إلى فيزيولوجيتك وجيناتك ونظام قيمك وظروفك الفردية. لقد وصل الطب إلى مكان أصبحنا فيه نملك التكنولوجيا لتعديل العلاج والطرق الوقائية وفقاً لكل فرد، كما يعدّل الخياط ثوباً ليناسب جسداً معيناً. لكن كل هذا يبدأ بك، إذ لن تكون قادراً على التمتع بفوائد الطب الشخصي إلى أن تلقي نظرة قريبة على جسدك الفريد.

في الأسفل قائمة من الأسئلة العامة لتطرحها على نفسها خلال فحصك الشخصي كل بضع أشهر بعد إكمالك المفكرة البدئية المكثفة التي تدوم ثلاثة أشهر:\*

- كيف تصنّف مستويات طاقتك الإجمالية؟
- هل هناك أي شيء غير طبيعي يجب ذكره (جلد، شعر، أحاسيس، تنفس، شهية، هضم)؟

- هل تعاني من أي حالة مزمنة؟
- ما درجة سوء مستواك الإجهادي على مقياس من 1 إلى 10.
- هل أنت سعيد؟
- ماذا تريد تغييره في حياتك؟
- ما هو وزنك؟ (احرص على قياس وزنك مرة كل أسبوع أو كل أسبوعين).
- بالطبع، ينبغي طرح هذه الأسئلة في اليوم الأول أيضاً. وكن صادقاً.

## 2 قس نفسك



كل يوم اقرأ حول أداة جديدة أو تطبيق جديد في السوق يمكنه مساعدتي على مراقبة صحتي وسعادتي. (في الإحصاء الأخير، كان هناك أكثر من سبعة آلاف برنامج لمراقبة الذات للهواتف الذكية وحدها، وسوق أدوات مراقبة الذات تنمو بشكل كبير).

كم عدد الخطوات التي مشيتها اليوم؟ كم بقيت في نوم حركة العين السريعة (REM) الحالم في الليلة الماضية؟ كم كانت سرعة تناولك للعشاء؟ ما هو نبض دمك؟ كم عدد السعرات الحرارية التي تحرقها؟ ما هو مستوى الأوكسجين في دمك؟ ما هو نشاط دماغك الكهربائي في الليل؟ ما مدى توترك؟ ما هي الأحاسيس التي تشعر بها؟ يمكنك الإجابة عن هذه الأسئلة إن كنت تملك الأداة المناسبة (مع أنني آمل

أن تكون قادراً على تخمين درجة توترك وحالتك العاطفية بشكل جيد من دون قارئ رقمي).

إذا كنت تريد حقاً اتباع القاعدة 1 إلى مداها الأقصى، ففكر في قياس نفسك بشكل رسمي بمساعدة أدوات عصرية. في العام 2007، توقع محرران ذكيان في مجلة وايرد باليوم الذي سنكون قادرين فيه على مراقبة أنفسنا رقمياً كما فعل الطبيب الإيطالي سانكتوريوس يدوبياً عندما زان كل ما دخل إلى، وخرج من، جسده على مدار ثلاثين عاماً في القرنين السادس عشر والسابع عشر. ابتكر محررا وايرد مصطلح "الذات المُقاسة"، وسرعان ما تحوّل هذا النوع من الجهد إلى حركة. على أي حال، حتى إن لم تكن تؤيد فكرة ارتداء قطعة شبيهة بمعدات فيلم ستار تريك، فإن معظمنا نتتبع ذهنياً أشياء معينة في حياتنا مثل الوزن ونوعية النوم ومستوى النشاط -ولو لمجرد التأكد من أننا نقع ضمن المعايير المناسبة التي نود اتباعها.

لكنك قد ترغب، جدياً، في إضافة برنامج أو أداة تتبّع من نوع ما إلى حياتك. لا يمكنني حتى البدء بذكرها كلها هنا، فعندما ستنتهي من قراءة هذا الكتاب سيكون جيل جديد كامل من البرامج والأدوات المفيدة قد أصبح حتماً في الأسواق. بوسعك تتبّع وحساب وتخطيط ودراسة تقريباً أي شيء يتعلق بالصحة في هذه الأيام وإضفاء طابع شخصي على هذه المعلومات. ويمكن برمجة بعض التطبيقات حسب مكان تواجدك بحيث تُعلمك، على سبيل المثال، بالمنتجات الغذائية المتوافرة في منطقتك الجغرافية وتزوّدك بمعلومات حول أسواق المزارعين المحليين. ولن يمضي وقت طويل حتى نكون قادرين على ارتداء أدوات صغيرة يمكن أن تمنحنا معلومات حول ديناميات أجسادنا طوال اليوم. هذا لا يعني بأننا قد نرغب جميعاً في ارتداء مثل هذه الأدوات طوال الوقت، لكنها قد تكون أدوات فعالة على نحو مذهل بالنسبة إلى تكوين، والحفاظ على، أرقام قياسية مرجعية، وفي بعض الحالات لتدريب أنفسنا على معرفة الأوقات التي يمكننا فيها الاستفادة من بعض التغييرات السلوكية. صحيح أنه يصعب عليك إرجاع نفسك من حالة هيجان شديدة إلى حالة من الهدوء والاسترخاء، ولكن إذا كانت

هناك أداة أو تطبيق يمكنهما تنبيهك إلى أنك تدخل منطقة خطرة، فقد يحثك ذلك على القيام بتغييرات فعّالة لتخفيض توترك.

تلعب الأدوات دوراً جوهرياً في نجاحنا في الكثير من جوانب الحياة، فالبريد الإلكتروني والهواتف الخلوية يتيحان لنا التواصل، والإنترنت يتيح لنا البحث، فيما تساعدنا السيارات في الوصول إلى الأماكن التي نقصدها. فلماذا نعتقد بأننا لسنا بحاجة لمثل هذه المساعدة فيما يتعلق بصحتنا؟ والأدوات موجودة في متناول أيدينا مسبقاً. وليس الهدف منها أن ننشغل كلياً بذواتنا، وإنما مساعدتنا على الاهتمام بأنفسنا بصورة أفضل. إنها تخلق الدوافع التي نحتاج إليها. ضع نصب عينيك دراسة نفسك بشكل منتظم واحفظ البيانات. اصغ إلى جسدك، وتذكّر أنك أفضل من يعرف جسدك.

للحصول على قائمة محدّثة باستمرار للأدوات والبرامج المثيرة للاهتمام، قم بزيارة الموقع التالي:

<http://davidagus.com/mhealth>

### 3 أتمت حياتك



إن جسدك يعشق النظام. هل استيقظت اليوم في الوقت نفسه الذي استيقظت فيه البارحة؟ هل ستأكل وجبتك التالية تقريباً في نفس الوقت الذي أكلت فيه نفس الوجبة البارحة؟ من أفضل طرق تخفيف الضغط على جسدك والحفاظ على حالته المتوازنة المفضّلة (*homeostasis*) تتمثل في الحفاظ قدر الإمكان على روتين منتظم ومستمر بشكل يومي طوال العام. أجل، بصرف النظر عن عطل نهاية الأسبوع، والعطل

الرسمية، والمتطلبات الاجتماعية، والسهر لوقت متأخر في المكتب، وغيرها من الأحداث المرهقة للجسد والمعرّقة للبرنامج.

إن الجوانب الأربعة الرئيسية التي يمكنك فيها تحقيق خطوات كبيرة فيما يتعلق باحترام توازن جسدك هي دورات نومك واستيقاظك، ومواعيد تناولك للطعام، وفترات نشاطك البدني، وبرنامج تناول أدويةك الموصوفة. فكما أن جسدك يتوق لبرنامج نوم منتظم، فإنه يتوق أيضاً لروتين تناول طعام منتظم. إذا أمكن لك الدخول إلى جسد حُرْم من تناول طعام غدائه في منتصف الظهر، فإنك ستشهد حدوث أنشطة بيولوجية ستدهشك على الأرجح. لن يُظهر جسدك إشارات الجوع وحسب، وإنما سيختبر أيضاً زيادة كبيرة في الكورتيسول، هورمون التوتر الذي يطلب من جسدك الاحتفاظ بالدهن وصون الطاقة. بكلمات أخرى، إذا لم تأكل عندما يتوقّ جسدك الطعام، فإنه سيدمّر جهودك لإنقاص وزنك أو الحفاظ على وزن مثالي.

وللأسباب نفسها، لا تفسد نظام جسدك الدقيق عبر التهام وجبات خفيفة بشكل عشوائي أو تناول الطعام عندما لا تكون جائعاً لمجرد مواجهة حالة شعورية كالسأم أو الوحدة أو الاكتئاب. إن كنت لا تتناول في العادة وجبة خفيفة في الساعة الثالثة من بعد الظهر في كل يوم، فلا تمدّ يدك إلى فطيرة التفاح من أجل كسر رتابة فترة بعد الظهر. ولكن، إن كنت بحاجة لوجبة خفيفة في فترة بعد الظهر، فافعل ذلك بشكل منتظم. واختر حفنة من الجوز، أو قطعة فاكهة كاملة، أو خضروات مغمّسة بالحمّص، أو بعض الجبن والبسكويت غير المحلّى بدلاً من فطيرة مقلية معالجة كيميائياً.

## 4 نَقْلُ بَيَانَاتِكَ الطَّبِيَّةِ

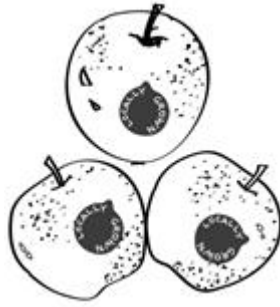


هل تملك نسخاً عن وثائقك الطبية، وهل يمكن الوصول إليها عبر الإنترنت؟ لم لا؟ ماذا لو وصلت إلى غرفة الطوارئ ولم يكن باستطاعتك التكلّم وتعاني من حساسية يُحتمل أن تكون قاتلة للبنسلين، الدواء الذي يوشك أحد الأطباء على حقنك به؟

إننا نستخدم هواتفنا الخلوية وحواسيبنا اليوم في كل شيء تقريباً، باستثناء شيء واحد، وهو تخزين سجلاتنا الطبية وتحديث معلومات صحتنا باستمرار. احفظ جميع سجلاتك في هاتفك الخلوي "mobile cloud" كي يمكنك الوصول إليها دائماً. أعط كلمات السر الخاصة بك لفرد مؤتمن من أفراد عائلتك (زوج، زوجة، أب، أم، أخ، أخت، ابن بالغ) أو لصديق مقرب كي يتمكن من الوصول إلى الملفات إذا ما دعت الضرورة. كلنا بحاجة لشريك في الرعاية الصحية. اختر شخصاً ما وامنحه قدرة كاملة للوصول إلى جميع الأمكنة التي تحتفظ فيها ببياناتك الطبية. وإذا لم تكن تملك نسخاً عن سجلاتك الطبية منظمة في ملفات رقمية، فأطلب نسخاً عنها من أطباءك ثم انفق بعض الوقت في إحدى عطل نهايات الأسبوع على إنشاء نسخ رقمية عنها باستخدام ماسحة ضوئية. يمكنك أيضاً حفظها في بطاقة ذاكرة محمولة (USB) معلقة بسلسلة مفاتيحك بحيث يمكنك أخذها معك إلى أي مكان. قد تبدو هذه المهمة شاقة لكنها لا تتطلب سوى بضع ساعات من العمل ويمكن أن تسفيد منها فيما بقي من حياتك. من غير العادي أن يُصاب مرضاي بحالة طبية طارئة بين الساعة التاسعة صباحاً والخامسة عصراً، حين تكون العيادة مفتوحة ويكون باستطاعتنا الوصول إلى ملفاتهم. ولكن، يبدو أن المشاكل تحدث دائماً في منتصف الليل، في عطلة نهاية الأسبوع، أو عندما يكون شخص ما مسافراً! كل واحد منا يملك ملفات طبية مختلفة وهذه الاختلافات يمكن أن تشكل تحدياً

للأطباء الذين أوكّل إليهم مهمة معالجتنا دون أن يعرفوا أي شيء عنّا. إن حفظ سجلاتك الطبية الكاملة في ملف يمكن الوصول إليه قد ينقذ حياتك.

## 5 كل طعاماً حقيقياً (ولا تدع التفاحة تسقط بعيداً عن الشجرة)



إن الطريقة الأفضل لتلخيص حاجتنا المحزنة لهذه القاعدة تتمثل في اقتباس مقطع صغير من كتاب مايكل بولان دفاعاً عن الطعام: "أن يحتاج شخص ما لتأليف كتاب ينصح الناس بشأن 'أكل الطعام' يمكن أن يُعتبر مقياساً لغربتنا وتشوشنا". وهذا ما يحصل فعلاً، ففي كل يوم يسأل الناس، ماذا ينبغي عليّ أن آكل؟

والجواب: طعام حقيقي.

ما هو الطعام الحقيقي؟ باستثناء الفواكه والخضروات المجمّدة بطريقة التجميد السريع، أي شيء لا يأتي مع علامة أو ملصق مكونات غذائية مصدّقة من قبل إدارة الدواء والغذاء يُرجّح أن يكون حقيقياً، بقدر ما يبدو ذلك متناقضاً. إذا مشيت حول أطراف مخزن البقالة في منطقتك (قسم المنتجات الزراعية، اللحام، بائع السمك) فستجد طعاماً حقيقياً. ابق بعيداً عن تلك الممرات التي تصطف على جوانبها صناديق وزجاجات ومنتجات أخرى تنتحل صفة الأغذية وتأتي برزم جميلة. إذا قرأت ملصقاً يعرض مكونات لا يمكنك لفظها أو

تعريفها بدون مساعدة من كتاب جامعي في الكيمياء، فأعد هذا الشيء إلى مكانه على الرف وابتعد! ركّز على استهلاك مأكولات تكون قريبة قدر الإمكان من الطبيعة، فهي ستساعدك أيضاً على تجنب مكونات إشكالية لا تعرف إن كنت تتحسّس منها.

احذر من ادّعاءات الصحة أيضاً. إذا وجدت منتجاً غذائياً يقول لك إنه نافع لك (مع أوصاف وادّعاءات صحية على غلافه تقول أشياء من قبيل "قليل الدسم!" "قليل السكر!" "خفيف"، "خال من الكولسترول!" "مشوي ليس مقلي"، "غني بمضادات الأكسدة"، و"طبيعي بالكامل")، فلهذا ليس حقيقياً جداً. فكّر في الأمر: لكي توضع الادعاءات، ينبغي على المادة الغذائية أن تُغلف بطريقة ما وأن تجتاز اختباراً أو تُطابق معياراً من نوع ما كي تحصل على ختم الموافقة. وهذا يعني أن هذه المادة لا يمكن أن تكون طعاماً حقيقياً جداً ولا قريبة من الطبيعة قدر الإمكان. لنأخذ عصير البرتقال على سبيل المثال، الذي يأتي مع الكثير من الادعاءات الصحية ("يحتوي من الفيتامين C ما يكفي ليوم كامل!")، لكن البرتقالة الكاملة الوحيدة الهادئة القابضة في سلة البرتقال ستنتفع صحتك أكثر من كأس من الفركتورز (سكر الفواكه) الخالي من الألياف. إذا كانوا مضطرين لإخبارك بالسبب الذي يدعوك لأكله، فينبغي عليك ألا تأكله. علاوة على ذلك، يعتقد بعض الناس بأنهم يأكلون طعاماً صحياً عندما يشترتون وجبات مجمّدة مخصصة للحمية، أو آيس كريم أو لبناً مجمدين خاليين من الدسم، أو عصير فواكه طبيعياً 100 بالمائة، أو جبناً قليل الدسم، أو قضبان الطاقة، أو مشروباً غازياً "دايت"، أو وجبات خفيفة عضوية جاهزة تحوي مائة حريرة، إلخ. ولكن، إذا نظرت إلى المحتوى الغذائي لهذه المأكولات والمشروبات، وإلى ترتيب كتابة المكونات، الذي يعكس كثرتها، فما ستجده على الأرجح أكثر من أي شيء آخر هو السكر والدسم المشبع والملح ومكونات ذات أسماء غريبة.

واليك ملاحظة أخرى حول هذه القاعدة: اختر منتجات الموسم عند شرائك الخضار والفواكه. فإذا وجدت نفسك تأكل العنّاب والبندورة في شباط، فإنك تأكل فواكه وخضروات سقطت بعيداً جداً عن الشجرة.



بعبارة أخرى، لقد قطعت مسافة طويلة للوصول إلى منطقتك من العالم. إن اللحظة التي تُقطف فيها ثمار الفواكه والخضروات هي اللحظة التي تبدأ فيها بالتغير كيميائياً وفقدان قيمتها الغذائية. بفضل تقنيات الشحن، أصبح الكثير من أنواع الفاكهة والخضروات متوافر الآن طوال العام. وقد نعيش في عالم يمكننا فيه الوصول إلى الكثير من أي نوع من أنواع المأكولات في أي وقت من السنة، لكن ذلك سيأتي مع تكلفة كبيرة: القيمة الغذائية. عند وصول الغالبية الساحقة من المحاصيل إلى سلال السوبرماركت، فإنها لا تكون تحمل نفس الكمية من المواد المغذية التي كانت تحملها حين قطفها من شجرتها أو اقتلاعها من جذورها. وإن قُطفت الفواكه أو الخضروات قبل نضجها - وهذا ما يحدث للكثير منها من أجل مساعدتها على تحمل الشحن الطويل - فسيكون أمامها وقت أقل لتطوير طيف كامل من الفينامينات والمعادن. ومع أنها قد تبدو ناضجة من الخارج، لكنها لن تمتلك أبداً نفس القيمة الغذائية التي كانت ستملكها لو سُمح لها بالنضوج بشكل كلي قبل القطف. وإضافة إلى ذلك، خلال الرحلة الشاقة الطويلة من المزرعة إلى الشوكية، تتعرض الفواكه والخضروات الطازجة للكثير من الحرارة والضوء، الأمر الذي يقلل أيضاً من قيمة مكوناتها الغذائية، وبخاصة الفينامينات الحساسة مثل C و B ثيامين. وما سيصل إلى أفواهنا في نهاية المطاف هو منتج فقير الغذاء قد يحوي أيضاً على مواد كيماوية نودّ تجنبها.

مالم تكن قادراً على شراء منتج طازج حقاً وفي موسمه وقُطف منذ فترة قصيرة من مزرعة قريبة، فاتجّه فوراً إلى قسم التلاجة في بقاليتك واختر فاكهة وخضروات مجمّدة معلّمة غالباً باسم "طازجة مجمّدة بطريقة التجميد السريع". إن الفواكه والخضروات التي تُختار للتجميد تُقطف في أغلب الأحيان في ذروة نضجها حين تكون -كقاعدة عامة- مليئةً بمعظم المواد المغذية. كلّ الفواكه والخضروات الطازجة بعد شرائها بفترة قصيرة، بما فيها المجمّدة. فبعد مضي أشهر عديدة، ستخفّض قيمة المواد المغذية حتماً، حتى في المنتجات المجمّدة. وبالنسبة للمنتجات التي يمكن أن تشتريها طازجة حقاً، رجاءً لا تُهين

الفواكه الحلوة والخضروات الحيوية بتركها تهزل في قدر الفاكهة في مطبخك أو في مقصورة ثلاجتك. استمتع بها بأسرع وقت ممكن. وكل ما سبق يقودنا إلى السؤال التالي: كيف يمكنك معرفة ما هو طازج حقاً؟ آه، انظر إلى القاعدة التالية.

## 6 اعرف بائع بقالتك

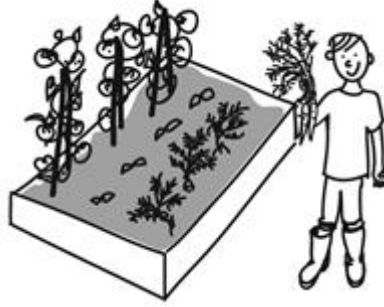


إن لم تكن مزارعاً يعلم بالضبط ما هي محاصيل الموسم، بإمكانك معرفة كل المعلومات التي تحتاجها للقيام بشراءات ذكية بمجرد الدردشة مع بائع البقالة في منطقتك. على سبيل المثال، سيخبرك الأشخاص الذين يزودون قسم المنتجات الزراعية بالخضروات والفواكه حول الأنواع التي جلبوها، ومن أين جلبوها، وكيف تُزرع. ويمكن للرجل المسؤول عن قسم اللحوم أن يشاركك تفاصيل حول أصحاب المزارع الذين يزودونهم باللحم، وباستطاعة المرأة الواقفة خلف طاولة الأسماك أن تعطيك معلومات حول الأسماك الطازجة، والتي صيدت بطرق تحترم التوازن البيئي. لا تشعر بالرهبة من هؤلاء الناس فهم يعشقون مشاركة الآخرين معلوماتهم.

وعندما تختبر الانتقال من مخزن البقالة إلى سوق المزارعين المحليين، يُفضّل أن تتعرّف على الأشخاص الأشد قرباً من مصدر غذائك. نادراً ما تبيع أسواق المزارعين منتجات مستوردة، أي ما ستجده هناك سيكون طازجاً إلى أقصى درجة ممكنة. إذا كان بمقدورك شراء معظم منتجاتك الطازجة من سوق مزارعين محلي، فإنك بذلك ستتجنب أوتوماتيكياً الأطعمة غير الموسمية، المعالجة، والفقيرة بالمواد المغذية.

صحيح أنك قد تضطر إلى إنفاق قدر أكبر بقليل من النقود على بقالتك، لكنك أنت الراجح هنا لأن ما ستأكله سيكون طعاماً عالي الجودة وستستمتع بنوعية حياة ممتازة لن تكلفك أموالاً طائلة مقابل فواتير الرعاية الصحية من أجل أمراض كان بوسعك تجنبها. وعلاوة على ذلك، تتمتع الأطعمة ذات الجودة العالية بمذاق أفضل، وعلى هذا الأساس فإنك على الأرجح سترضى بكمية أقل منه، وبالتالي ستتحكم بحيرراتك.

## 7 ازرع حديقة



ينبغي أن تكون هذه القاعدة إلزامية بالنسبة لأي شخص يملك أطفالاً، وبخاصة الصغار منهم. ليس لي علم بطريقة أفضل لتعليم مبادئ الصحة والأكل الجيد من جعل الأولاد يرون بأعينهم كيف يبدو الطعام الحقيقي في طور النمو. سيرغمك هذا على معرفة النباتات التي تزهر في أيار وتلك التي تثمر في كانون الأول. ولا شيء يمكنك شراؤه من البقالية أو حتى من سوق المزارعين المحليين يُقارن من حيث القيمة الغذائية بما تقطفه على بُعد بضعة أمتار من مطبخك وتستخدمه على الفور من أجل الطبخ أو تأكله نيئاً.

لا تُصَب بالذعر إن كنت تعيش في شقة صغيرة أو تفتقد إلى المعرفة بأمور الزراعة. حاول أن تخوض تجربة جديدة وابدأ بنباتات سهلة تنمو في مناخك وحيّزك المكاني. سيقدم لك المشتل المحلي في منطقتك كل التفاصيل والمعدات اللازمة (أصص، تربة، بذور). لست بحاجة لامتلاك هكتار من الأرض أو مساحة واسعة غير مستخدمة

في حديقة منزلك. وعاء نباتات بسيط من النوع الذي يوضع على النافذة سيفي بالغرض. وبوسعك البدء بزراعة الأعشاب والتوابل (بقدونس، نعناع، ريحان، ميريمية)، ثم الانتقال إلى نباتات أكثر تطوراً حسبما تسمح المساحة المتوفرة لديك، مثل الفليفلة، والبندورة، والخيار، والفاصولياء، واللوبياء، والخس. في بعض الأماكن، يمكنك زراعة حديقتك طوال العام وتدوير النباتات بالتناوب وفقاً للموسم. والأفضل من ذلك هو تحويل هذا الجهد إلى عمل جماعي بالتعاون مع جيرانك. قسّموا أنواع النباتات التي تريدون زراعتها فيما بينكم وتشاركوا المحصول. والهدف وجيه: صحة المجتمع.

## 8 حافظ على نظام أكل مناسب لك



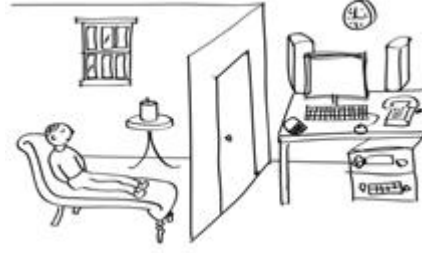
هل ينبغي أن يكون طعامك خالياً من الجلوتين؟ قليل المواد الكربوهيدراتية؟ نباتياً؟ نيئاً؟ قليل الدسم؟ هل ينبغي عليك اتباع شركة مراقبي الوزن (*Weight Watchers*)؟ في الحقيقة، ليس ذلك مهماً طالما أنك تستمتع بما تأكل، وأن جسدك يحبه، وأنت لا ترغب نفسك على الالتزام بنظام صارم للغاية قد يفتقر إلى بعض المواد الغذائية بسبب تقييدهاته. مثلما هناك الكثير من الأديان في العالم، هناك أيضاً الكثير من التقاليد الصحية لتناول الطعام، ومن المهم أن نتذكر سبب نجاحها كل تلك القرون.

أحب طريقة تعبير مايكل بولان حول هذه النقطة في قاعدته الثامنة والأربعين: "كل قدر الإمكان مثل الفرنسيين. أو اليابانيين. أو الإيطاليين. أو اليونانيين". أي نظام غذائي تقليدي سيتفوق على ثقافة

طعامنا المعالج، ذلك أن عادات الأكل التقليدية نجحت لقرون طويلة بين شعوب مختلفة (وبأنظمة غذائية مختلفة إلى حد بعيد) حول العالم. تتضمن هذه العادات حصصاً معتدلة، ومشاركة الطعام على مائدة جماعية، وعدم العودة لتناول حصص أخرى، والسماح للجوع بالتنامي بين الوجبات. في هذه الأيام، إن جزءاً كبيراً جداً من وسط خصرنا الضخم يعود ليس فقط إلى خياراتنا الغذائية السيئة، وإنما إلى عادات أكلنا السيئة أيضاً. نحن نأكل بشكل منفرد وبسرعة، في سياراتنا، وعلى طاولات عملنا. نادراً ما نجلس حول المائدة ونتبادل أحاديث منعشة مع أحبة لنا. ونعود لنأكل حصصاً ثانية وثالثة (ورابعة) كما لو أن الطعام غير محدود بأي قيود (لأنه كذلك إلى حد كبير). كما أننا نفتقد إلى الإحساس بالجوع عبر الأكل العشوائي طوال اليوم. أو، في الطرف الآخر من الطيف، إذا تجاوزنا الوجبات وأدخّرنا حملتنا السعيرية لوليمة كبيرة في الليل، فإننا على الأرجح سنأكل بإفراط ونعاني من صعوبة في النوم. لذا، اترك دوماً مائدة العشاء مع إحساس ضئيل بالجوع (واترك شيئاً في طبقك - إن الطبق النظيف ليس طبقاً سعيداً على الدوام!).

إحدى أسهل طرق التحكم بنظام غذائي مثالي بالنسبة لك تتمثل ببساطة في زيادة اعتمادك على الطهو بنفسك قدر الإمكان. اصنع طعامك بنفسك. استمتع به مع آخرين حول مائدة (وليس طاولة مكتب، أو أمام تلفزيون، أو خلف مقود). استعز طرق إعداد أطعمة من حول العالم واشترِ مكونات طازجة. سوف أمنحك الإذن لتأكل ما يحلو لك من الأطعمة الخفيفة الجانبية والحلويات اللذيذة طالما أنك تعدّها بنفسك وتأكلها في وقت محدد يومياً. ثم التزم بنفس قواعد التحكم بالحصص التي كنت ستستخدمها لأي وجبة عادية، وسوف تحقق نتيجة أفضل من الغالبية الساحقة من الأميركيين.

## 9 خفف الضغط في المكتب



لا يتطلب الأمر الإشارة إلى دراسة معينة من أجل تسليط الضوء على التأثير السلبي الذي يمكن أن يخلفه التوتر المرتبط بالعمل علينا جسدياً، ولكن بوسعنا الآن الإشارة إلى عدة دراسات، أُجريت إحداها مؤخراً في فنلندا وبيّنت درجة السوء التي يمكن يبلغها توتر العمل. في العام 2012، فحص باحثون فنلنديون ما يقرب من ثلاثة آلاف شخص وأظهروا وجود علاقة متلازمة بين ضغط العمل وتسارع عملية الشيخوخة البيولوجية. كيف تمكّنوا بالضبط من حساب ذلك؟ لقد قاسوا تيلوميراتهم (*telomeres*) -سلاسل الحمض الوراثي التي توجد في نهاية كروموسوم الإنسان والتي يمكن أن يرتبط طولها بالتقدم في العمر، وخطر الإصابة بالأمراض، وربما الموت. ويمكن شرح النظرية ببساطة كما يلي: كلما قصرت تيلوميراتك، قصرت حياتك. ويبدو أنه كلما ازداد شعورك بالضغط في العمل، كلما زاد الاحتمال بأن تقصر تيلوميراتك. وإضافة إلى هذه العلاقة المتلازمة لتيلوميراتك، هنالك خطر الإصابة بمشاكل قلبية عندما تحمل على كاهلك قدراً كبيراً جداً من الضغط. لا بد أنك سممت من كثرة ما سمعت أن التوتر يسبب مرض القلب، لكن هذا صحيح. قد يكون القلب من بين أقوى الأعضاء في جسدنا، فهو يضخ نحو 2,000 جالون من الدم يومياً ويدق وسطياً 100,000 مرة يومياً، لكن هذا لا يعني أنه محصن ضد أشياء دقيقة مثل الضغط النفسي. ليس من المستغرب أبداً أن يكون احتمال إصابتنا بنوبة قلبية في يوم الإثنين، اليوم الأول من أسبوع العمل، أعلى من بقية الأيام.

بيد أن ضغط العمل جزء من الحياة، فماذا يمكننا أن نفعل لتخفيف هذا الضغط؟ اتّبِع عادات روتينية بسيطة في العمل ترفع مستوى مزاجك وتعيد الأمور إلى سيقها. إليك بعض الأفكار: اذهب في نزهة

مشي في الشمس المشرقة خلال فترة الغداء؛ تجوّل في المكتب قدر الإمكان وتلقّ مكالماتك الهاتفية وقوفاً أو بينما أنت تتحرّك في المكان؛ خذ نفساً عميقاً قبل الرد على الهاتف؛ استمع لموسيقا مهدئة أثناء العمل؛ تغيّب عن الساعة السعيدة، واذهب بدلاً من ذلك إلى النادي الرياضي لتحرق بعض الحريات؛ خذ استراحات منتظمة لبضع دقائق خلال النهار لزيارة موقعك المفضل على الإنترنت؛ وقرّر متى تتفقّد بريدك الإلكتروني وتردّ على الرسائل. ينفق المهني المحترف 23 بالمائة تقريباً من عمل اليوم على البريد الإلكتروني وينظر إلى صندوق بريده نحو ستة وثلاثين مرة في الساعة. ويحتاج معظمنا إلى أكثر من دقيقة لاستئناف العمل بعد التوقف لقراءة إيميل جديد، وهذا يمكن أن يزيد من الضغط.

## 10 اتّبِعْ عادات نظافة جيدة في السرير وخارجه



تبدأ الصحة الجيدة مع النظافة الجيدة. من الصعب تصديق أن الانخفاض الكبير في الأمراض المُعدية بين اكتشاف الجراثيم والأدوية التي تعالجها، مثل المضادات الحيوية واللقاحات، لم يكن في حقيقة الأمر ناجماً عن علاجات طبية عالية التقنية، وإنما عن تغييرات تتعلق بكيفية ممارستنا للنظافة الجيدة. رغم أنه من الناحية التقنية ليس اكتشافاً بمستوى اكتشاف البنسلين ولقاحيّ الجدري أو شلل الأطفال، إلا أن الاعتراف بأهمية غسل اليدين في القرن التاسع عشر شكّل خرقاً

طبيباً هائلاً أنقذ الكثير من الناس قبل مدة طويلة من توفر اللقاحات والمضادات الحيوية على نطاق واسع.

في 1847، أثناء عمله في عيادة توليد في فيينا، لاحظ الدكتور إغناز سيميلويس، المولود في هنغاريا، أن الحمى القاتلة التي كانت تصيب أمهات الأطفال حديثي الولادة كانت تحدث على نحو أكثر تكراراً في الولادات التي تجري بمساعدة طلاب الطب أكثر من تلك التي كانت تجري بمساعدة القابلات القانونيات. دفعه هذا الأمر إلى النظر عن كثب إلى الممارسات المتبعة في العيادة، وسرعان ما لاحظ أن طلاب الطب الذين كانوا يساعدون في التوليد كانوا يفعلون ذلك غالباً بعد إجراء عمليات تشريح لجثث أشخاص ماتوا من تسمم بكتيري -إنتان دموي في كامل الجسم يصبح فيه رد الفعل الالتهابي على البكتيريا المتكاثرة قاتلاً. ومنذ ذلك الحين، فرض بصرامة سياسة غسل اليدين بمحلول معقم مُكَلَّور، فانخفضت معدلات الوفيات من عشرة أضعاف إلى عشرين ضعفاً خلال ثلاثة أشهر فقط. كان ذلك دليلاً على أن نقل المرض يمكن تخفيضه إلى درجة كبيرة بهذه الممارسة الصحية البسيطة، رغم أن الأطباء في ذلك الحين لم يكونوا يعرفون الأسباب الدقيقة لهذه الأمراض في كثير من الحالات. لو أن الحضارة اكتشفت هذا الأمر في وقت أبكر، لكننا تمكنا ربما من تجنب الكثير من الوفيات المرتبطة بالأوبئة التي حصدت الملايين من الناس في قرون سابقة.

نحن نميل، حتى في هذه الأيام، إلى الاستخفاف بفعل بغسل اليدين البسيط، وسنعمل حسناً إن جعلناه في قمة أولوياتنا بشكل يومي. سوف يمنحك هذا الأمر ميزة تفادي الجراثيم التي يمكن أن تسبب لك المرض، إضافة إلى أنك ستساعد على منع انتقال الجراثيم إلى الآخرين. كل ما تحتاجه هو كمية صغيرة من الصابون وماء. لست بحاجة لصابونات مضادة للميكروبات، فالصابون العادي جيد بما يكفي. ولكن، إذا لم يكن باستطاعتك الحصول على الماء، فاستخدم حينئذ معقماً كحولياً لليدين. أظهرت بعض الدراسات أن الأشخاص الذي كانوا يغسلون أيديهم خمس مرات على الأقل في اليوم كانوا أقل



عرضة لالتقاط الإنفلونزا بنسبة 35 بالمائة من أولئك الذين كانوا يغسلون أيديهم عدداً أقل من المرات.

وإضافة إلى نظافة اليدين، إن الحفاظ على جسدك نظيفاً بصورة عامة سيحميك من الجوانب المزعجة والمقرفة -فكّر في قمل الرأس، ورائحة النَّفس الكريهة، ورائحة الجسد، والدودة الخيطية، والقدم الرياضية. كل هذه الأشياء يمكن تحاشيها إلى حد كبير بالنظافة فقط. لا تنسَ الاهتمام بالجروح والخدوش على الفور بالمطهرات والضمادات، مهما بدت بسيطة لك. سيساعدك ذلك على تجنب التهابات جلدية خطيرة مثل غزو مؤلم من بكتيريا المكورات العقدية التي يصعب قتلها والتي قد تتطلب مضادات حيوية فموية لاحقاً. وماذا عن نظافة السرير؟ إن النوم المريح يبدأ بغرفة نوم نظيفة ومرتبّة. اغسل أغطية سريرك مرة في الأسبوع وابق الأشياء المشوّشة والأجهزة الإلكترونية خارج غرفة النوم. ستساعدك هذه العادة على النوم بشكل صحي (انظر القاعدة 58).

## 11 عاشر



للوهلة الأولى قد يبدو من المستبعد وجود رابط بين المعاشرة وطول العمر، ولكن فكّر فيما يلي: عندما تعيش مع شخص آخر، فسيكون لديك سبب لإيلاء اهتمام أكبر بصحتك ونظافتك. سيكون لديك شخص آخر ليحاسبك على تصرفاتك وعاداتك. وستصبح أقل ميلاً للانخراط في تصرفات خطيرة. وستكون أكثر ميلاً لامتلاك نظام داخلي للتأقلم مع التوتر، وذلك لوجود جسد بشري دافئ آخر في حياتك اليومية. إن

جئت إلى المنزل غاضباً، محبطاً، وعلى شفير الانهيار، فعلى الأقل سيكون لديك شخص لتشكو له همك. وهذا قد يفسر سبب تسجيل الأزواج المتعاشرين نتائج أفضل - باستمرار - في اختبارات ضغط الدم من نظرائهم العازبين. أما إذا كانت هذه القاعدة تستلزم الزواج أم لا، فهذا رهن بك. وإذا كان ينبغي أن تتضمن أولاداً، فهذا أمر آخر يتوجب عليك التفكير فيه (انظر القاعدة 47).

## 12 حافظ على وزن صحي



لا ينبغي أن يكون مستغرباً القول بأن الوزن الصحي يعني جسداً صحياً. عندما يكون الجسد مثقلاً بالكثير جداً من الكيلوغرامات (أو في الطرف الآخر من الطيف، بالقليل جداً من الكيلوغرامات)، فإنه لن يقوم بوظائفه على نحو مثالي. إليك طريقة أخرى للنظر إلى الأمر: كل كيلوغرام ينقص من وزنك يعادل إنقاص أربعة كيلوغرامات من حمل الركبة في كل خطوة تخطوها. فإذا مشيت عشرة آلاف خطوة في أحد الأيام، فهذا يعني تخفيض عشرين طناً من الضغط على ركبتك. ففكر في هذا التأثير التراكمي على مدار سنة بأكملها! حتى التخفيض البسيط في الوزن يصنع فرقاً كبيراً على المدى الطويل.

إن الوزن الزائد يزيد من خطر إصابتك عملياً بجميع الأمراض والحالات المزمنة، من الأمراض الواضحة مثل مرض القلب والتهاب المفاصل والسكري إلى الخرف والسرطان. لا تعرف إن كنت تملك وزناً مثالياً؟ ابحث عن مقياس ومخطط "مؤشر كتلة الجسد" (BMI) في الإنترنت وانظر إن كان وزنك مناسباً. الهدف هو الحفاظ على مؤشر

كتلة جسد بين 18.5 و 24.9. تملك المؤسسة الوطنية للقلب والرئة والدم مقياساً جيداً على العنوان التالي: <http://nhlbisupport/bmi>.

## 13 احصل على لقاحك السنوي ضد الإنفلونزا، حتى لو كنت لا تمرض أبداً و لم تُصَب بالإنفلونزا يوماً



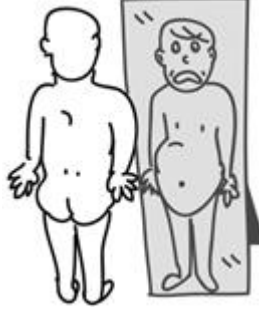
إذا كان باستطاعتك تناول قرص دواء غالي الثمن مرةً في العام يساعد على منع كل أنواع السرطان ولا يملك أي تأثيرات جانبية، فعلى الأرجح إنك ستفكر في ذلك. في الحقيقة، هذا ما يمكنه فعله لقاح الإنفلونزا. إنه لقاح سنوي بسيط يحميك من الوقوع في مرض شديد لعدة أيام، إن لم يكن لأسابيع، يمنعك خلال هذه المدة من العمل، والتركيز، وإنجاز واجباتك المنزلية، وقضاء أوقات مسلية مع أفراد العائلة والأصدقاء، والاستمتاع بالحياة كالمعتاد. مع ذلك، فإن تحصين نفسك من الإنفلونزا لا يتعلق فقط بمكافحة الإنفلونزا. إن مجرد قضاء أسبوع أو أسبوعين تحت وطأة عاصفة التهابية هوجاء - هذا ما سيحدث في جسدك إن التقطت الإنفلونزا - يمكن أن يؤذيك بطرق تزيد من خطر تعرُّضك، مع مرور السنين، للبدانة والكثير من الأمراض، منها النوبة القلبية والجلطة الدماغية والسرطان.

منذ سنوات توصي رابطة القلب الأميركية والجامعة الأميركية لطب القلب بأخذ لقاح الإنفلونزا لكل شخص يعاني من مرض القلب لأنه يمنع حدوث نوبات قلبية وجلطات دماغية قاتلة، بل ويقلل خطر الموت من أي مرض أيضاً. في 2012، نُشرت دراسة تُظهر أن

النساء الحوامل اللواتي يصبن بالإنفلونزا خلال حملهن يمكن خطراً زائداً بدرجة ملحوظة لامتلاك طفل مصاب بالتوحد. فتخيّل ما الذي يمكن أن يفعله اللقاح لشخص معافى يأمل بتجنب كل هذه الأمراض. (فكرة: بما أننا نعرف أن لقاح الإنفلونزا يمكن أن يخفض خطر البدانة، لربما ينبغي علينا ترويجها بالقول إنها ستبقي أجسادكم نحيلة! كم عدد الناس الذين سيأتون إلى عيادة التلقيح؟) للأسف، ما يزال الناس متشبثين بأفكار خاطئة من قبيل، هناك آثار جانبية للقاح الإنفلونزا، أو إنه لا يفيد، أو إنه يسبب الإنفلونزا، أو يحوي مواداً سامة. كلام فارغ. وأكثر ما يزعج في ذلك هو أن الأشخاص الذين يعتقدون بهذه الأفكار اللامنطقية غالباً ما يكونون متعلمين ومتقنين. أن تقول "أنا لا أحقن نفسي بلقاح الإنفلونزا ولم أصب بالإنفلونزا أبداً" يشبه قولك، "أنا أتناول التشيزبرغر والبطاطا المقلية كل يوم، ولا أمارس الرياضة، ولم أعاني أبداً من البدانة أو أصب بنوبة قلبية".

ليس من البطولة في شيء مقاومة لقاح الإنفلونزا ومن ثم مقاومة الإنفلونزا نفسها عندما تلتقطها. تقتل الإنفلونزا نحو خمس وأربعين ألف أميركي في العام، واللقاح يقلل الوفيات والأمراض واستخدام المضادات الحيوية وعدد الزيارات للمستشفى. إن أخذ اللقاح لا يتعلق بك وحدك، فهو يقلل الأعباء على نظام رعايتنا الصحية، ويمكنه حماية الأضعف بيننا -الرضع وكبار السن والأشخاص الذين يملكون أجهزة مناعية ضعيفة. أن نسمع أن أقل من 40 بالمائة منا يأخذون لقاح الإنفلونزا سنوياً أمر يثير الغضب. من يريد أن يتحمل مسؤولية دعم وباء ما وقتل أطفالك؟

## 14 افحص نفسك أمام المرأة



إننا نرتدي ملابسنا ونخلعها يومياً، وأثناء قيامنا بذلك نتعرّى جزئياً أو كلياً لبضع ثوانٍ أو دقائق، ونقضي وقتاً خاصاً في الحمام ونحن عراة تماماً. ولكن، متى كانت آخر مرة ألقيت فيها نظرة فاحصة إلى نفسك وأنت عار أمام المرآة - الأمام والخلف؟ قد يكون هذا التدريب كاشفاً إلى درجة يمكن أن تدهشك. بوسعك التنبّه لمشكلة تلوح في الأفق من خلال ملاحظة تغييرات جسدية غريبة لم تكن موجودة من قبل وعلامات سرطان الجلد. يعمل الجلد كمؤشر لحالة الجسد بأكمله، وقد تكون التصبغات الجلدية الخارجية، أو اللطخات، أو الجروح، أو الأذيات الجسدية، أو الطفح، أو العلامات البشعة الأخرى، إشارة إلى وجود مرض داخلي خفي. بين الحين والآخر، قم بجرد بصري لكل سنتيمتر مربع من جسدك، بما في ذلك شعرك وأظافرك وداخل فمك.

كما يمكنك الحصول على شعور صادق بمدى حسن تقدّمك في السن بالاستناد إلى مظهرك الخارجي وحده. هل تشير مشدودية جلدك ومجموعة تجاعيدك بشكل عام إلى شخص في سنّك؟ هل تبدو أكبر من عمرك؟ وبوسعك استغلال هذه اللحظة في جمع قياسات يمكن أن تساعدك على تتبّع التقدّم التي تحقّقه من خلال تغيير عاداتك. قسّ محيط خصرك وانظر إن كان يصغر أم لا. ابدأ بالعناية ببشرتك بصورة روتينية (وداوم على تفحص بشرتك بانتظام). أو يمكنك القول لنفسك ببساطة إنك جميل وتقوم بعمل جيد. قل شيئاً يؤكد تحقيق إنجاز ما أثناء وقوفك عارياً أمام المرآة واقبل نفسك. كلنا نعرف أن امتلاكنا شعوراً قوياً بذواتنا واحساسنا بالارتياح مع أنفسنا سيساعدنا كثيراً على البقاء أصحاء وأقوياء من الناحية النفسية.

## 15 تحرك أكثر



إذا كنت عامل بناء، أو مزارعاً، أو حمّال أمتعة في المطار، أو شخصاً يقوم بعمل جسدي قوي (بكلمات أخرى، تقضي وقتاً طويلاً من اليوم منتصباً وتجهّد نفسك جسدياً)، فلديك مطلق الحرية لتجاوز هذه القاعدة والانتقال إلى التالية مباشرة. ولكن، إذا كنت مثل معظم الناس، فهذا يعني أنك تقضي وقتاً طويلاً من اليوم جالساً بسبب عملك المكتبي، أو سفرك الدائم والطويل، أو محبتك للأريكة، أو ببساطة لأنك تكبر في السن ويبدو الجلوس لمدة أطول أمراً لا مناص منه. لا نهاية لعدد الدراسات التي تثبت قدرة التمرينات الرياضية على الحفاظ على الصحة، بما فيها وجود رابط قوي بين ازدياد الوقت المنفق جالساً وازدياد حدوث البدانة وأمراض القلب والأوعية الدموية، وحتى تعاظم عدد الوفيات الإجمالي. انبثقت إحدى أوائل الدراسات التي تشير إلى قيمة النشاط البدني الاعتيادي - "الاعتيادي" تعني خلال اليوم - من مقارنة بين سائقي الحافلات المزدوجة وجامعي التذاكر في لندن في الخمسينيات. كان حدوث النوبات القلبية عند جامعي التذاكر، الذين كانوا يتسلقون وينزلون على السلالم طوال اليوم كجزء من عملهم، أقل بكثير من حدوثه عند سائقي الحافلات، الذين كانوا يقضون معظم يومهم جالسين. وتُظهر دراسات مثيرة حديثة أن للنشاط الجسدي تأثيرات مضادة للشيخوخة على حمضنا الوراثي. بإمكانك تغيير شكل جيناتك - إمالة الميزان لصالح حياة صحية طويلة - بمجرد النهوض عن مؤخرتك لمدة أطول. هل ثمة غرابة في أننا شهدنا خلال القرن الأخير، عندما أصبحت الأعمال المكتبية أكثر شيوعاً، ارتفاعاً متزامناً في أمراض مرتبطة بنمط الحياة الجالسة؟

بالمناسبة، إن الجلوس بحد ذاته ليس المذنب هنا، بل الآثار البيولوجية التي يسببها الجلوس في الجسد. مثلما يثير التمرين الرياضي تغييرات أيضاً إيجابية في جسدنا، فإن الخمول يسبب تغييرات أيضاً في الاتجاه السلبي المقابل. وقد تبين أن للوقت الطويل المنفق جلوساً، بصرف النظر عن كمية النشاط البدني الآخر خلال النهار، عواقب أيضاً هامة، حيث يؤثر سلباً على أشياء مثل شحوم الدم، والكوليسترول، وسكر الدم، وضغط الدم في وقت الراحة، وهرمون الشهية ليبتين، وكل هذه الأشياء تمثل عوامل خطر بالنسبة للبدانة، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وأمراض مزمنة أخرى.

ثمة شيء آخر ينبغي إبقائه في الذهن: إن كنت تظن أنك تسدي جسدك صنيعاً عندما تقوم بساعة من التمرين قبل أو بعد يوم طويل خلف مكتبك، فعليك التفكير ثانيةً. حتى ساعتان من التمرين يومياً لن تعوّض قضاء اثنين وعشرين ساعة جالساً على مؤخرتك أو مستلقياً في سريرك. لا أهمية للجهد الذي تبذله خلال تمرينك اليومي القاسي (أو، لا سمح الله، إذا كنت تدّخره كله لعطلة نهاية الأسبوع) إن كنت تجلس على نحو روتيني لساعات عدة في كل مرة، وربما تدخن أيضاً. هذا هو تقريباً الأثر الذي سيخلفه ذلك الجلوس الطويل على صحتك. لذا، انهض وتحرك - أكثر! إنه ينبوع الشباب المثبت الوحيد.

**16 ارفع معدل نبض قلبك 50 بالمائة  
فوق معدل النموذجي عند الراحة لمدة  
خمسة عشرة دقيقة على الأقل يومياً**



كي تجني فوائد التمرين الرياضي، بما فيها كل تلك التفاعلات البيوكيميائية التي تحدث لتخفيض خطر إصابتك بالمرض والحفاظ على نشاط جسدك، اجعل قلبك يخفق بسرعة لمدة لا تقل عن خمس عشرة دقيقة في اليوم. نحن نعلم الآن أن الإرشادات القديمة التي تنصح بنصف ساعة من التمرين خمس مرات في الأسبوع هي إرشادات "قديمة جداً". إذا التزمت بهذا الحد الأدنى فلن توقف اكتساب الوزن مع تقدمك في العمر، إلا إذا أنقصت كمية استهلاكك السعري. وحتى لو كنت تضبط الوزن عبر الحمية وحدها، فهذا ليس بيت القصيد. ما لم تحرك جسدك وتجبر رئتيك وقلبك على العمل بقوة أكبر، فإنك لن تختبر كل تلك التغييرات المعززة للصحة التي يمنحها التمرين، مثل تخفيض خطر إصابتك بمرض القلب والبدانة والسكري والاكنتاب. على المدى الطويل، سيكون للتمرين الروتيني نتائجها النافعة بالنسبة لسعادتك أكثر من تناول شرائح من كعكة الشوكولاته بشكل روتيني (وبدون تمرين).

وإذا كنت تحتاج لسبب آخر كي تدفع نفسك بدنياً، فكّر فيما يلي: يمكن للتمرين القاسي أن يجعلك أكثر ذكاءً. بشكل وسطي، يوجد 100 مليار خلية عصبية في دماغنا، وهي تعشق التمرين الجسدي الجيد. تُظهر الدراسات الآن أن كبار السن الذين يواظبون على القيام بتمرين حيوي، أو يمارسون رياضات تنافسية، أو يمشون فقط عدة مرات في الأسبوع، يحمون المادة البيضاء في أدمغتهم من النقلص. فإذا كنت تخطط لامتلاك دماغ يعمل بشكل رائع في سنواتك الذهبية، وتفادي شرور الخرف ومرض الزهايمر، التزم إذا بنظام تمرين روتيني. وقد يكون بسيطاً جداً كالمشي الترفيهي.



## 17 ابدأ عادة تناول الكافيين بشكل معقول

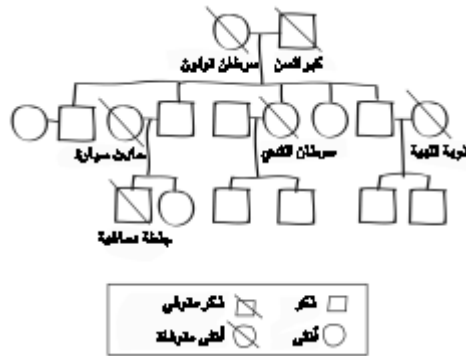


لقد أُثبت منذ وقت طويل أن استهلاك الكافيين باعتدال من مصادر طبيعية مثل حبوب القهوة وأوراق الشاي مفيد لصحتنا. والأدلة المتناقلة على ألسن الناس وحدها تخبرنا أن الكافيين يساعدنا على الشعور بالحيوية واليقظة والتفائل. بل إن الكافيين يساعدنا على الركض أو قيادة الدراجة بسرعة أكبر، ولهذا السبب غالباً ما تكون القهوة هي المشروب المختار من قبل العدائين والدراجين قبل السباقات. وهذا يعود إلى التأثيرات المنبّهة للكافيين على نظام القلب والأوعية الدموية والنظام العصبي. إنه يحضّر الدماغ والجسد للفعل عبر تحريض زيادة معدل نبض القلب، وتوسيع أوعيتك الدموية التي يبلغ طولها 60,000 ميل من أجل تسهيل تدفق الدم، وتعزيز حساسيتك للتنبيه. ورغم أن بعض الباحثين حاولوا ربط استهلاك الكافيين بأمراض مثل مرض القلب وارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام والسرطان، إلا أن الكثير من الدراسات أثبتت العكس. في الحقيقة، قد يملك الكافيين، وخاصةً المستمد من مصادر طبيعية وليس الخلائط المصنّعة الحديثة التي تُباع كمشروبات للطاقة، خصائص مضادة للسرطان. لكن الاعتدال، مرة أخرى، هو المفتاح.

إن الإفراط في استهلاك مادة جيدة سيؤدي إلى عواقب سيئة، مثل الاستهلاك الزائد للكافيين حيث يجعلك ميالاً للقلق، والصداع، وآلام الشقيقة، والعصبية (النرفزة)، وأشياء أخرى. ويمكن أن يحدث الامتصاص الزائد عن الحد للكافيين -رغم أن ذلك نادر الحدوث- إذا

شربت بعضاً من مشروبات الطاقة المركزة الحديثة. إن الارتشاف البطيء لفنجان قهوة ساخنة لا يشبه التجرع السريع لكأس مشبع بالكافيين وربما السكر أيضاً. لذا، استمتع بقهوتك أو شايك وتجنب المشروبات الغازية الأكثر معالجةً. خفف الكافيين بعد الظهر، وخصوصاً بعد الساعة الثانية ظهراً. يحتاج جسدك للوقت لمعالجة كل الكافيين كيلا ينتهك نومك المريح. وإذا كنت بحاجة لشيء يعزز طاقتك ويرفع معنوياتك، فاختر الشاي لأنه يحوي كمية أقل من الكافيين. أو اذهب في نزهة مشي.

## 18 اسأل أمك أو أبك ما الذي قتل جدك وعمتك

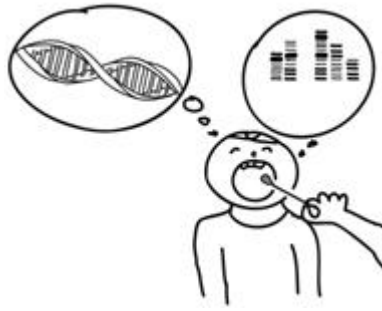


هل توفي جدّك بسبب "كبر السن"؟ في آخر مرة اضطرت فيها لملء استمارة أسئلة تتعلق بتاريخك الصحي في عيادة طبيب وصادفت أسئلة تستفسر عما إذا عانى أي فرد من أقاربك من مرض القلب أو الخرف أو السرطان، هل وجدت نفسك تحك رأسك؟ صحيح أن سؤال الأبوين أو أفراد آخرين من العائلة حول الأمراض في سلالة العائلة ليس أمراً سهلاً، لكنه قد يكون أكثر فعالية في مساعدتنا على منع المرض من أي اختبار تقني يُنجز في مختبر. في الحقيقة، يُعتبر تاريخ العائلة واحداً من أكثر الأدوات فعالية وأقلها استخداماً لفهم صحتك. وهي أضمن الطرق لتحاشي الاختبارات الداخلية. لذا، استجمع شجاعتك واطرح أصعب الأسئلة. لن يكلفك ذلك إلا القليل من

الوقت في استجواب أقاربك. أقل من ثلث العائلات تحتفظ بشجرة صحية جيدة محدّثة باستمرار، رغم أن معهد البحوث الطبية "كليفلاند كلينيك" أثبت أن معرفة شجرة عائلتك الصحية تُعتبر من أفضل الأدوات الجينية للتوقع بمخاطر السرطان.

إذا كان سؤال أمك أو أبوك أو عمك المفضّل على الهاتف يبدو صعباً، فاشرع في حوارك في اجتماع عائلتك التالي. يمكن أن تشكّل اجتماعات لَمّ الشمل، والأعياد، وحتى الجنازات، أوقاتاً مثالية للتحدث. هنالك موقع مجاني (<http://familyhistory.hhs.gov>) -يديره الناطق الرسمي لشؤون الصحة في الولايات المتحدة- سيساعدك على تكوين تاريخ صحي عائلي ومشاركته إلكترونياً مع أقاربك وطبيبك. ولكن، احرص على الحصول على المعلومات من كلا الجانبين من العائلة، وخاصة إذا كنت امرأة لا تعرفين الكثير حول أقارب أبوك كما تعرفين حول أقاربك من طرف أمك. إن ازدياد احتمالات الإصابة بسرطان الثدي أو سرطان المبيض يمكنك أن ينشأ من أي طرف من طرفي العائلة.

## 19 فكّر في فحص حمضك الوراثي



إنّ لقد مات جدك جراء نوبة قلبية في خمسينياته وشخصت إصابة أمك بسرطان القولون في أربعينياتها. كيف يجب عليك أن تتعامل مع هذه المعلومات؟ سيتوجب عليك اختبار قلبك وقولونك باستخدام أحدث الأجهزة التكنولوجية عند احتفالك بعيد ميلادك الأربعين، إن لم يكن في وقت أبكر من ذلك. تقدّم الحكومة باستمرار

نصائح حول الأوقات التي ينبغي علينا فيها فحص أنفسنا من أجل هذا المرض أو ذلك، ولكن ثمة طريقة أفضل لمعرفة متى وأي اختبارات ينبغي عليك إجرائها، وهي أخذ فكرة عن مخاطرك الفردية من تاريخ عائلتك. أما إذا كنت ترغب في أعلى درجة ممكنة من الدقة، فبوسعك إغناء مكتبة معرفتك هذه من خلال البصق في أنبوب اختبار وفحص حمضك الوراثي.

في الوقت الحالي، يمكننا إلقاء نظرة إلى بيانات تُظهر مخاطرنا الجينية فيما يتعلق بأربعين حالة صحية تقريباً، من الورم الكيسي الوعائي إلى التصلب إلى سرطان المعدة. وأنا أملك إيماناً راسخاً بهذه التكنولوجيا، التي ستزداد فائدتها مع إضافتنا المزيد من الحالات الطبية للقائمة الحالية وعلماً بعلاقات جديدة بين متغيرات الحمض الوراثي وبين أمراض معينة. لن يخبرك الفحص بما يقوله حمضك الوراثي عن مخاطرك فحسب، بل يمكنه أيضاً إعطاءك معلومات حول الكيفية التي يؤيِّض فيها جسدك الأدوية ومواد مثل الكافيين.

تكلف هذه الاختبارات فعلاً عدة مئات من الدولارات، لكنك حالما تدفعها ستمتلك القدرة على الوصول من خلال الإنترنت إلى معلومات مستمرة متعلقة بك ومرتكزة إلى أبحاث جديدة (الكثير من الشركات التي تجري الفحص الآن تسمح لك بامتلاك حساب على الإنترنت يمكنك فيه تتبُّع البحوث الحديثة المرتبطة بتركيبتك الوراثية الفريدة). وستتعلم أيضاً كيف يمكنك تغيير سلوكك الحالي لتخفيض خطر إصابتك بالأمراض التي قد تكون عرضة لها وتحديد الأشياء الهامة التي يجب إطلاع طبيبك عليها. في بعض الحالات، يمكن أن تشير شيفرتك الوراثية إلى إمكانية تعرُّضك لآثار جانبية حادة من أحد الأدوية، أو تبين إذا كان الدواء سيكون فعالاً أم لا، أو تساعد في تحديد الجرعة المناسبة من الدواء لك. من خلال معرفة طريقة استجابتك المرجَّحة لبعض الأدوية، يمكنك وطبيبك العمل معاً لاتخاذ الخيارات الصحيحة.

ومن الأدوات الفعالة التي يقدمها فحص الحمض الوراثي، الدافع القوي. بإمكانك إخبارك بأن احتمال تعرُّضك للبدانة يبلغ 30 بالمائة

استناداً إلى معدل البدانة في عدد السكان العام، وهو ما قد يبدو أشبه بضوضاء بيضاء بالنسبة إليك، ولكن، إذا أخبرك حمضك الوراثي بأن خطر تعرّضك للبدانة في حياتك يبلغ 60 إلى 80 بالمائة، استناداً إلى جيناتك، فهذا سيعني لك شيئاً ما على الأرجح، أليس كذلك؟ قد يكون ذلك كافياً لحثك على إيلاء اهتمام أكبر بالعادات التي تؤثر على وزنك. لننظر إلى الأمر من زاوية أخرى: إذا علمت أن نسبة خطر إصابتك شخصياً بنوبة قلبية في حياتك تساوي 90 بالمائة، فإنك على الأرجح ستفعل كل ما بوسعك لمعاملة قلبك بطريقة حسنة.

إن معلومات حمضك الوراثي والتاريخ الذي تجمعه من أفراد العائلة يمكن أن يجيبا في نهاية المطاف على الكثير من الأسئلة بالنسبة إليك: هل ينبغي عليك أخذ صورة شعاعية لثديك قبل بلوغك سن الأربعين؟ هل يمكنك الانتظار حتى سن الخمسين لإجراء أول تنظير لقولونك؟ هل إجراء اختبار جهد لقلبك فكرة جيدة الآن؟ متى يتوجب عليك تناول قرص ستاتين وأسبرين أطفال *baby aspirin*؟ هل ينبغي عليك أن تكون حذراً من مرض السكري؟ هل الانتقال من المشاركة في عدة سباقات ماراتون في العام إلى بضع سباقات نصف ماراتونية فكرة جيدة نظراً لسنك وخطر تعرّضك لمشاكل في المفاصل؟ بما أنه ليس هناك قياس واحد للجميع في الطب، من المفيد أن تكون قادراً على الإجابة على أسئلة كهذه.

## 20 استفسر حول الستاتينات إذا كنت قد تقدّمت في السن



ما يزال مرضُ القلب القاتلَ الأولَ للأميركيين، يليه مباشرةً السرطان ثم الجلطة الدماغية. صحيح أن معدلات الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية انخفضت من 60 إلى 70 بالمائة منذ العام 1950 بفضل التطور الكبير في التكنولوجيا (بما في ذلك استخدام الستاتينات) وتطور المعرفة المتعلقة بالنظام الغذائي والتمرين ومخاطر التدخين، لكن الغالبية الساحقة منا ما زالوا يموتون -وسيموتون- من مرض القلب أو الجلطة الدماغية أو السرطان، إما في سن متقدمة أو في مرحلة أبكر إن لم نأخذ إجراءات وقائية. لقد اعتقدنا لمدة طويلة أن الستاتينات كانت تستهدف الكولسترول فقط، وأنها عبر تخفيض إنتاج كولسترول الجسم كانت مسؤولة عن تقليص خطر الإصابة بمرض القلب. ولكن، تبين أن لها تأثير عميق على الجسد بأكمله، فالستاتينات تملك القدرة على تغيير البيئة برمتها من خلال تقليل الالتهاب -عملية بيولوجية يمكن أن تخرج عن السيطرة وتسبب كل أنواع الاختلالات الوظيفية والأمراض.

كي نكون واضحين، إن الستاتينات مركبات تعيق إنزيماً في الكبد يلعب دوراً جوهرياً في إنتاج الكولسترول. إنها من بين أكثر الأدوية الموصوفة شيوعاً في الطب من أجل تحسين مستويات كولسترول الدم عند الأشخاص الذين لا يستطيعون التحكم بكولسترولهم بالحمية وحدها، وهي تتضمن ماركات مثل ليبيتور وكريستور. يمكن إنتاج مركبات الستاتين صناعياً أو عزلها من مأكولات طبيعية مثل أرز الخميرة الأحمر (*red yeast rice*) وفطر المحار (*oyster mushroom*). ولكن، كما ذكرت سابقاً، لا تؤثر الستاتينات على الكولسترول فقط.

عندما يحوي الجسم مستويات عالية من مؤشرات الالتهاب، فهذا يعني أنه يجابه محفزات ضارة، وقد تكون أي عدد من الأشياء، من الجراثيم إلى الخلايا المتضررة إلى المواد المهيجة. ولكي يحمي نفسه، يثير الجسم التهاباً، وهو رد فعل معقد يرتبط بالنظام الوعائي والنظام المناعي وخلايا متنوعة ضمن النسيج المتضرر. يكتشف الباحثون اليوم جسوراً بين أنواع معينة من الالتهاب وبين معظم أمراضنا الموهنة

الخبیثة، بما فیها الزهايمر والسرطان وأمراض المناعة الذاتية والسكري وتسارع عملية الهرم بصورة عامة. فی الواقع، لقد رُبّطت الغالبية الساحقة من الحالات المزمنة بالالتهابات المزمنة.

خرجت أول دراسة تبین أهمية الستاتينات فی تقليل الالتهاب من هارفارد فی 2008. وقد أظهرت الدراسة أن تناول هذه الأدوية يمكن أن یخفض بدرجة كبيرة خطر الإصابة بنوبات قلبية وجلطات دماغية للمرة الأولى، ومشاكل شريانية أخرى عند رجال أصحاء فوق سن الخمسين ونساء فوق الستين لا یملكون كولسترولاً عالياً وإنما مستويات عالية من مؤشرات الالتهاب -إشارة إلى وجود خطب ما وإلى أن الجسد یتخبر الكثير من الالتهابات المنتشرة.

نحن نعلم الآن أن السبب الأساسي الحقيقي للمشاكل القلبية الوعائية قد لا تكون كلها تتعلق بالكولسترول، وأن الالتهاب المزمن ربما يكون هو السبب. ونعلم أيضاً أن الستاتينات قد لا تتعلق فقط بمنع حدوث مشكلة قلبية. منذ 2008، أظهرت دراسات عديدة أخرى -منظمة على نحو مثير للإعجاب- حول أعداد كبيرة من الناس بأن الستاتينات قادرة بدرجة هامة على تخفيض خطر موتنا من أي مرض -بما فی ذلك السرطان. على سبيل المثال، نشرت مجلة "نيو إنجلند جورنال أوف ميديسين" دراسةً فی 2012، تتعلق بـ 300,000 إنساناً، تُظهر انخفاضاً كبيراً فی خطر الوفاة من السرطان بين أولئك الذين كانوا یتناولون الستاتينات.

هل يمكن إعطاء الستاتين للجميع؟ ربما لا. لكن الأمر یتحق مناقشته مع طبيبك إذا تجاوز عمرك الأربعين. اطرح السؤال كما يلي: "دكتور، لم لا تناول الستاتين بشكل منتظم؟"

## 21 خذ قرص أسبرين أطفال



إنه أحد أقدم العلاجات المعروفة بالنسبة للإنسان. لقد استخدم أبوقراط، أبو الطب الحديث، المكوّن الفعّال في الأسبرين، حمض الساليسيليك، الذي كان يستخلصه من لحاء وأوراق شجرة الصفصاف، للمساعدة على تخفيف الألم والحمى. وفي 1897، طوّر الكيميائي الألماني فيليكس هوفمان أول أسبرين متوفر تجارياً لصالح شركة باير، ومنذ ذلك الحين، أثبت هذا الدواء العجيب قيمته كمسكّن فعّال وموثوق.

نحن نعلم اليوم أن للأسبرين تأثيرات عميقة على الجسد ككل تتجاوز تخفيف صداعنا وألم ظهرنا. لقد أثبتت دراسات كثيرة عالية النوعية أن استخدام الأسبرين لا يخفض خطر أمراض القلب والأوعية الدموية بدرجة كبيرة وحسب، وإنما يمكنه أيضاً تفادي خليط من الأمراض من خلال قواه المضادة للالتهاب. بل إن تناول جرعة يومية ضئيلة من الأسبرين (75 ملغ؛ مشابهة للجرعة المتوافرة الأكثر شيوعاً في الولايات المتحدة، 81 ملغ) يخفض، كما أثبتت الدراسات، خطر تطوير سرطانات شائعة في الرئتين والقولون والبروستات بنسبة مذهلة تصل إلى 46 بالمائة. فإذا كنت تستمتع بروعة منتصف العمر، فقد تكون هذه القاعدة جديرة بالمناقشة مع طبيبك (بسبب وجود آثار جانبية حقيقية للأسبرين، مثل النزف). إنه ينبوع الشباب الأرخص الموجود ولا يتطلب وصفة طبية.

## 22 التزم بتوصيات الفحوص الطبية واللقاحات الداعمة





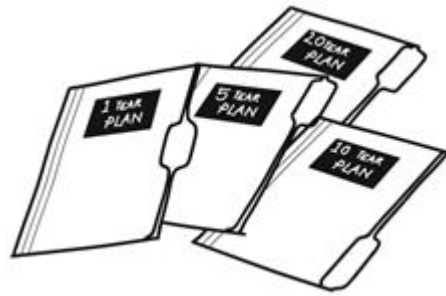
عندما يولد أطفالنا، نأخذهم إلى طبيب الأطفال بشكل منتظم لإجراء فحوصاتهم، ونصرُّ (والحكومة أيضاً) على تلقيحهم ضد الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف وشلل الأطفال. لماذا؟ لأننا نعرف أن هذه الاستراتيجيات الوقائية تنقذ الأرواح. لكننا كراشدين نميل لأن نصبح كسولين ومستخفين بمتابعة فحوصاتنا الطبية وأخذ لقاحات داعمة. وهذه القاعدة تتيح لك الاستفادة من قدرة الطب الوقائي.

إذا تأملت في السرطانات القاتلة الأساسية عند الرجال، فإن الثلاثة الأوائل هي سرطان البروستات والرئة والقولون. وهي تمثل معاً نحو 60 بالمائة من الوفيات الناجمة عن السرطان. إذا كنت رجلاً، فإن إجراء اختبارات المستضد الخاص بالبروستات يمكنه تحديد سرطان البروستات مبكراً من خلال عينة دم بسيطة. فإذا كشفَ فحصُ عينةٍ من بروتاتك لاحقاً وجودَ خطرٍ مرتفعٍ لإصابتك بسرطان البروستات، فقد تستفيد حينئذٍ من العلاج، سواء أكان جراحياً أم شعاعياً. وفي حالة سرطان الرئة، إن الإقلاع عن التدخين وتقليل تعرُّضك للتدخين الثانوي إلى أقصى حد ممكن يمكن أن ينقِصاً حتماً من خطر إصابتك بهذا النوع من السرطان، كم تساعد الفحوص الشعاعية للصدر على تقليل احتمال موتك بسبب هذا المرض. وبطريقة مشابهة، يمكن تجنب سرطان القولون عبر إجراء تنظير للقولون قادر على تحديد وإزالة الزوائد قبل أن تصبح سرطانية. وإذا كنتِ امرأة، فإن السرطانات القاتلة الأولى هي سرطان الثدي والرئة والقولون. مرة أخرى، بوسعك المساعدة في منع ومعالجة كل هذه الأنواع بواسطة أدوات فحص متوفرة، الأمر الذي يقلل إلى حد كبير احتمال موتك من هذه الأمراض.

وسواء أكنت رجلاً أم امرأة، فإن منع أو تأخير مرض القلب والجلطة الدماغية هو أيضاً أمر سهل وممكن. نحن نعلم الآن أن اتباع قواعد غذائية معينة واستخدام الستاتينات والأسبرين، حيث يكون ذلك مناسباً، يمكن أن يكون مؤثراً. ويمكنك أيضاً الخضوع لاختبار جهد لقلبك، من بين اختبارات متوفرة أخرى، إذا كان خطر إصابتك بمرض القلب مرتفعاً.

ولا تتسّ لقاحات البالغين الداعمة. لقد طوّر العلم مجموعة واسعة من اللقاحات الجديدة لم تكن متوفرة لآبائنا، وهي قادرة على مساعدتنا على تجنب حالات صحية مثل السعال الديكي والقوباء وأنواع معينة من ذات الرئة والتهاب الكبد (ب). بالطبع، إن عمرك وعوامل الخطر لديك يحددان إن كنت بحاجة إليها وفي أي وقت. ولكن، اسأل! وإذا كنت أباً لمراهق أو مراهقة، فاستفسر عن لقاح ضد فيروس البابيلوما البشري (HPV). إن تحصين ولدك المراهق من هذا الفيروس واسع الانتشار سيساعد بدرجة كبيرة على تقليل خطر إصابته أو إصابتها بسرطانات متنوعة طوال حياتهما.

## 23 ضع استراتيجية صحية سنوية وخمسية وعشرية وعشرينية



كلنا بحاجة لأهداف، لأنها تساعدنا على الحفاظ على تركيزنا وتمنحنا شيئاً نتطلع إليه. من الشائع أننا نضع أهدافاً مهنية ونرسم أحلاماً شخصية مثل شراء منزل وتكوين عائلة، ولكن ماذا بشأن تلك الأهداف الأخرى التي لها علاقة وطيدة بطول عمرنا و، لنواجه الأمر،

قدرتنا على تحقيق أي هدف نصبو إليه. لكن الكثير من الناس يقررون إنقاص وزنهم كل عام، ومع ذلك فإن معظمهم لا يصلون إلى هذا الهدف. من الصعب فقدان الوزن عندما يكون هدف إنقاص الوزن محدداً أما الخطة فغير محددة. ويُفضّل وضع استراتيجية صحية سنوية وخمسية وعشرية وعشرينية. أين ترى نفسك بعد عشرين سنة من منظار صحي؟ ماذا سيبدو شكلك إن واصلت السير على نفس الطريق الذي تسير عليه الآن؟ كيف تريد أن يبدو شكلك؟ من الصعب تصوّر أنفسنا على هذا البعد في المستقبل، لكن ذلك يمكن أن يساعدنا على تحديد الخيارات التي نتخذها اليوم. ارسم خطة إذن ثم اعمل بشكل عكسي. ابتكر نقاط علام يمكنك تحقيقها على الطريق. بدلاً من قول، "سأنقص وزني"، أعد صياغة نفس الهدف بحيث يتضمن الإجراءات التي ستتخذها للوصول إليه. على سبيل المثال، "سأتمرن خمس مرات في الأسبوع على الأقل لثلاثين دقيقة في كل مرة"؛ "سأزيل 80 بالمائة من المأكولات المعالجة من نظامي الغذائي"؛ "سأزور طبيبي مرة في العام من أجل إجراء فحص روتيني".

وبينما أنت تفكر فيما سيكون عليه حالك بعد سنة، وخمس، وست، وعشر سنوات، وعشرين سنة، فكّر فيما هو أبعد من مظهرك الخارجي (رغم أن ذلك يشكل في الغالب إشارة إلى صحتك العامة). فكّر في عائلتك كلها. هل ستكون قادراً على مواكبة أطفالك (وربما أحفادك) بعد عقدين من الآن؟ ما هي الخطوات التي يمكنك القيام بها لتضمن أنك ستكون قادراً على الاعتناء بزوجتك، التي تعاني مسبقاً من حالة مزمنة؟ بعد خمس سنوات، ما هو عامل الخطورة الذي ستحتاج لإيلائه اهتماماً إضافياً نظراً لسنّك حينئذ؟ وبعد عشر سنوات، إذا كان بوسعك النظر خلفاً إلى الوقت الحالي، ماذا كنت سترغب في فعله بصورة مختلفة؟

## 24 تعامل مع مرضك بذكاء



كلنا نفعّل ذلك: نتكوّر في السرير في غرفة مسدلة الستائر عندما نكون مصابين بزكام شديد أو فيروس مَعدي. لكن جزءاً من فن التعامل مع المرض يعني الاستمرار في نمط حياتنا الروتيني قدر الإمكان. قد لا يكون الاستلقاء في السرير في الظلام طوال اليوم هو الأفضل بالنسبة إلينا إذا كنا نريد الشفاء بسرعة. يلعب نظامنا اللمفاوي دوراً كبيراً في محاربة الأمراض المُعدية لكنه لن يرسل قواته المحاربة للجراثيم ما لم يكن الجسم متحركاً. فلتتحرك إذن عندما تشعر بأنك لست على ما يرام. حافظ على دقة ساعة جسدك الداخلية عبر تعريضه لضوء النهار. تجنّب خلق جو ليالي عندما تكون الشمس مشرقة وإلا فإنك ستفسد إيقاع جسدك اليومي وتفرض عليه تحدياً آخر للتغلب عليه بالإضافة إلى المرض.



عندما تشعر بقرب الزكام (مثلاً، بداية الشعور بحرقّة في البلعوم)، ابدأ بمصّ أقراص الزنك (وبالتحديد أسيتات الزنك، أكثر أنواع المعدن فعالية في محاربة الزكام). إن الزنك - وليس العلاج المستخرج من زهرة الذرة (*echinacea*) أو فيتامين C - هو المادة الوحيدة المثبتة قدرتها على تقليل مدة الزكام. دع القرص يذوب في فمك، لأنها ستكون

عديمة الفائدة إن مضغته وبلعته. يجب امتصاص الزنك بواسطة الأوعية الدموية الفموية. خذ 75 ميليغراماً في اليوم -أي قرص واحد كل بضع ساعات تقريباً. واشرب سوائل ساخنة مثل الشاي العشبي أو الماء مع العسل والليمون الحامض، فالحلاوة والحموضة ستحفزاً اللعاب على تنظيف بلعومك وجيوبك. والمشروبات الساخنة تهدئ الأغشية المخاطية في أنفك وفمك وحلقك، فتقلل الإزعاج. إذا كنت تشعر بأنك على وشك الإصابة بالإنفلونزا، فاتصل بطبيبك على الفور واسأله عن علاجات مضادة للفيروسات تساعدك على السيطرة على المرض عاجلاً وليس آجلاً.

## 25 سيطر على حالاتك الصحية المزمنة



هذا أمر هام. لا ينبغي عليك الانتظار إلى أن يسوء الوضع. من الأسهل بما لا يقاس منع الحالات المزمنة في البداية، لأن الكثير منها غير قابل للإرجاع. ولكن، لا يمكنك المبادرة إلى الاهتمام بجسدك ما لم تخضع لاختبارات دم وفحوص مناسبة لسنك وتاريخك الصحي. لدينا أيضاً لقاءات تساعد على منع مجموعة متنوعة من الأمراض، بما فيها أمراض شائعة في السنوات المتقدمة من العمر مثل القوباء.

إذا اضطررت في نهاية المطاف -لا سمح الله- إلى التعامل مع مرض ما -سواء لفترة مؤقتة أم لبقية حياتك- فلا تتأخر. ابقَ مسيطراً عليه. يحدث هذا عندما تُملي عليك ربما شدة الحالة المزمنة درجة احترامك لمتطلباتها. على سبيل المثال، إذا كنت مريض سكري من النوع الأول وتعتمد يومياً على الأنسولين فقط كي تبقى على قيد الحياة، فستعرف حتماً أنك مضطر للسيطرة على مرضك بشكل كامل.

أما إذا كنت مصاباً بالنوع الثاني من السكري، الذي تكون أعراضه صامتة نسبياً، فقد لا تكون على ذلك القدر من الحرص، بما أنك لم تدخل المنطقة الحمراء بعد. لكن عواقب الاستخفاف بأي مرض متطور يمكن أن يكون مدمراً، ومكلفاً.

ينبغي علي أن أضيف أنه لمجرد أننا نملك الآن أطناً من الأدوية والعلاجات لمعالجة الكثير من الأمراض لا يعني أنه من الأفضل لك أن تعتمد عليها في نهاية المطاف فقط كي تبقى على قيد الحياة. إن اعتماد المريض على الدواء غالباً ما يكون ناجماً عن الإهمال. تعلم كيف تدير أمراضك كي تساعد على منع أو إبطاء تطورها. وفي بعض الحالات، قد تكون قادراً حتى على إرجاع تقدمها أو شفاؤها كلياً. تفاعل بحقيقة أن مجرد وجود مرض معين يمكن أن يكون تذكرة رائعة للانخراط في عيش صحي في جميع جوانب حياتك، بما فيها تلك التي لا علاقة لها بمرضك.

## 26 كن شريكاً لطبيبك



إن الوقاية - وليس العلاج بعد ظهور المرض - جوهرية بالنسبة للصحة المثالية وطول العمر. فإذا لم تزر طبيبك أبداً بغية فحص نفسك (الزيارة السريعة لعلاج زكام عابر أو جرثومة معدية ليست محسوبة)، فخذ موعداً واحض لفحص شامل يتضمن كل الاختبارات واللقاحات والفحوص اللازمة استناداً إلى سنك وتاريخك الصحي.

إن المعرفة التي تجلبها معك لطبيبك أكثر أهمية من المعرفة التي يملكها طبيبك. لسوء الحظ، إن علم اقتصاد طب القرن الواحد

والعشرين يعني قضاء عدد متزايد من الأطباء وقتاً آخذاً بالتناقص مع المرضى. وتمديد هذا الوقت إلى أقصى حد ممكن مرهون بك. لا تفترض أن طبيبك سيسألك كل الأسئلة المحتملة ليصل إلى الحل الممكنة لما يقلقك الآن وفي المستقبل. إن الكثير من الإشارات والأعراض التي تختبرها يمكنك ملاحظتها قبل وصولك إلى عيادة الطبيب. يولي بعض الناس اهتماماً دقيقاً بكل تفصيل يتعلق بمجموعة أسهمهم واستثماراتهم على نحو يومي لكنهم لا يولون مثل هذا الاهتمام إلى أنفسهم. لماذا؟ نريد حلاً سريعاً، أعلم. نشعر بأننا مرهقين من كثرة الالتزامات والواجبات لدرجة أننا نرغب بأن نعهد لشخص آخر مسؤولية اتخاذ قراراتنا الصحية، مثل طبيبنا. لكنني هنا لأقول لك إن هذا لن يبقيك على الطريق الأفضل نحو الصحة.

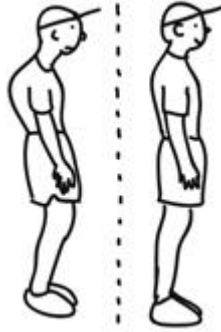
وأنصحك أيضاً بأن تأخذ معك صديقاً أو فرداً من العائلة عندما تزور الطبيب لأن ذلك يزيد من الشعور بالمسؤولية، فضلاً عن امتلاكك أدنين آخرين. الكثير منا لا يكونون في حالة ذهنية مثالية عندما يكونون في عيادة الطبيب، وبخاصة عندما تكون هناك مشكلة ما، ولهذا السبب فإن وجود شخص آخر سيجعل الزيارة أكثر قابلية للاحتمال - وستتذكر تفاصيل قد تنساها إن كنت لوحدهم. أو يمكنك أن تجلب معك أداة ما يمكنها تسجيل ما تسمعه. الكثير من الهواتف الذكية الآن تملك ميزة تسجيل، أو بوسعك تنزيل تطبيق يحول جهازك إلى مسجل صوت.

أخيراً، يبتعد الطب الحديث عن الأسلوب الأبوي التقليدي - "الطبيب يعرف كل شيء" - في صنع القرارات، وفيه يتخذ مقدم الرعاية الصحية قرارات أساسية نيابة عن مرضاهم. هذا النوع من صنع القرار ينتج ببطء مفسحاً المجال أمام ما ندعوه "الخيار المطلع" أو "المشاركة في صنع القرار"، حيث يتخذ المريض القرار النهائي استناداً إلى أهدافه الخاصة ونظام قيمه ودرجة تحمُّله للمجازفة.

الكثير من القرارات المتخذة في الطب الآن تركز إلى نظام القيم الشخصية، لذا تأكد من أن آراءك وقناعاتك محترمة. نادراً ما يوجد قرار "صحيح" وحيد لمعالجة مرحلة معينة في مرض ما. إن القرار

الصحيح بالنسبة لك سيكون القرار الذي تصل إليه أنت وطبيبك معاً، سواء أكان يستلزم مراقبة أم أدوية أم جراحة أم توليفة من كل ذلك. فإذا كنت غير قادر على التحدث بصراحة وارتياح مع طبيبك، ابحث عن طبيب آخر.

## 27 قوّ منطقتك الوسطى وحافظ على وضعية جسد جيدة



يمكنك معرفة الكثير حول شخص ما بمجرد النظر إلى الطريقة التي يحمل فيها نفسه. هل هو محني الظهر مثل شخص عجوز؟ هل يمشي بتراخ أو يجلس بترهّل مطأطئ الرأس كما لو كان مكتئباً؟ أو هل يمشي منتصباً مرفوع الصدر مع ابتسامة على وجهه؟ مع الوضعية الصحيحة بإمكاننا جميعاً أن نبدو أصغر عمراً، وأنحف، وأكثر ثقةً بالنفس. لكن هذه الآثار ليست من أجل التباهي وحسب، ذلك أن الحفاظ على وضعية جسد صحيحة قد يكون أحد الأسرار المكنونة لعيش حياة ممتعة وصحية وطويلة. نحن نعلم أن وضعية الجسد السيئة يمكن أن تؤدي إلى مجموعة واسعة من مشاكل الظهر والرقبة. وغالباً ما يكون ذلك ناجماً عن ضعف المنطقة الوسطى من الجسد، أحد عوامل الخطر الرئيسية لمشاكل الظهر - في جميع الأعمار. ويمكن لوضعية الجسد السيئة أن تسبب أيضاً صداعاً، والتهاب مفاصل، ومتلازمة TMJ (ألم في المفصل الفكي)، وضعف الدورة الدموية، وآلاماً عضلية، وصعوبة في التنفس، وعسر هضم،



وإمساكاً، وتصلباً مفصلياً، وإعياءً، ومشاكل عصبية، واضطراب وظائف الجسد بصفة عامة.

لكن المخاطر لا تنته هنا، فمن الموثق جيداً أن احتمال موت الأشخاص الذي يعانون مما يُسمَّى الحذب المفرط (*hyperkyphosis*) - ظهر محدودب مع تدلي الرأس والكتفين إلى الأمام- من مشاكل رئوية أكبر بمقدار الضعف، ومن تصلب الشرايين (مرض يتصف بتضيُّق وتصلُّب الشرايين بسبب تراكم الرواسب) بمعدل 2.4 مرة من الأشخاص الطبيعيين. علاوة على ذلك، إن احتمال موت هؤلاء الأشخاص من أي سبب كان أكبر بمقدار 1.44 مرة من الأشخاص ذوي القامة الصحيحة. وحتى الأشخاص الذي يعانون من درجة حذب خفيفة يميلون إلى الموت في وقت أبكر من الناس الطبيعيين.

ضع في ذهنك أن وضعية الجسد تلعب أيضاً دوراً هاماً في حالتنا الشعورية. بما أن وضعية الجسد غالباً ما تكون مرتبطة بتعابيرنا الوجهية، فإنها قد تفقد مشاعرنا على نحو لاشعوري. على سبيل المثال، عندما نقف بشكل منتصب فإننا نعطي انطباعاً بالثقة بالنفس، وهذا بدوره يساعدنا على الشعور بشكل أفضل حيال أنفسنا وامتلاك نظرة متفائلة. وكل الطرق إلى وضعية الجسد المثالية تبدأ من صلابة المنطقة الوسطى. وللوصول إلى هذه الوضعية المثالية لست بحاجة لامتلاك عضلات معدة منحوتة، فما عليك إلا أن تمارس تمارين رياضية تقوي هذه المنطقة.

## 28 ابتسم



(ملاحظة: الابتسام سيعزز مزاجك مهما كان الظرف. إن الفعل بحد ذاته سيسبب إفراز الإندروفينات والسيروتونين المسكّنين للألم والمحفزتين للسعادة. وإضافة إلى ذلك، من الأسهل على الإنسان أن يبتسم، فهو يحتاج إلى تحريك سبع عشرة عضلة كي يبتسم في حين أن العبوس يتطلب تحريك ثلاثاً وأربعين عضلة.)  
واضحك قليلاً، أيضاً.

## 29 مارس هواياتك المفضلة



كنت مجذّباً خلال دراستي في الجامعة. وبعد ذلك ببضع سنوات، مارست التنس وركوب الخيل واليوغا. أحب تغيير هواياتي مع تقدّمي في السن كي أحافظ على حماستي أثناء ممارستي للعبة ما، وفي الوقت نفسه أحترم التغييرات التي تطرأ على جسدي على مر العقود. إن الكثير من هواياتي اليوم تتعلق بأولادي، وستستمر متابعتي للهوايات بالتطور مع تقدّمهم في السن، وبالطبع مع التغييرات التي أختبرها مع مرور الزمن. من الأهمية بمكان أن نطوّر جميعاً هوايات تسعدنا وترضيّنا بطرق متعددة - من الحاجات الفيزيائية لجسدنا فيما

يتعلق بالحركة واللعب إلى الاحتياجات العاطفية المتعلقة بالارتباط مع أشخاص آخرين والاستمتاع بالألعاب الرياضية. إذا كنت عداء سباقات تحمّل في شبابك، فقد تجد صعوبة في مواصلة هذه الرياضة عندما تبلغ منتصف العمر، ولهذا سيكون من الأفضل لك أن تجد رياضة أخرى أقل قساوةً بالنسبة لركبتيك ومفاصلك. المهم في الأمر هو عدم الاستسلام. جدّ هواية جديدة أو ابدأ بتعلّم العزف على أداة موسيقية ما، أو تعلّم الطهي، أو البستنة، أو أية هواية أخرى تمنحك نفس الشعور بالرضا وتستمر لبعض الوقت. ما عليك إلا أن تختار أنشطة واقعية ولا تُهجر بسرعة، فبدلاً من محاولة أن تكون قافزاً مظلياً في السبعين من عمرك، على سبيل المثال، ألق نظرة إلى صالة لممارسة رياضة بايليتس (pilates) [رياضة تتضمن تمارين تعزز قوة وتوازن وهيئة الجسد وسمّيت نسبة لمبتكرها جوزيف بايليتس] في منطقتك أو انضم إلى صف لتعليم الرقص في المركز الترفيهي التابع لمجتمعك.

## 30 كن إيجابياً



لدي إيمان راسخ بأن الأمل والتفاؤل قوتان مؤثرتان في حياتنا. كما هو الحال مع الكثير من الأشياء، تحدد طريقة تفكيرنا ما نختبره في حياتنا، سواء أكان جيداً أم سيئاً. وينطبق هذا الكلام بصورة خاصة على صحتنا. إن إيماننا أو عدم إيماننا بصحتنا وثيق الصلة بامتلاكنا أو عدم امتلاكنا جسداً صحياً. فإذا كنا نعتقد بأن باستطاعتنا أن نصبح أكثر صحةً، فإننا سنكون كذلك.

من أكثر التجارب دراماتيكيةً فيما يتعلق باختبار هذه الفكرة عملياً هي تلك التجارب التي تلقى فيها بعض الأشخاص دون علمهم علاجات مزيفة (مواد غير فعالة) لمشاكل صحية حقيقية، ثم أبلغوا عن شعورهم بالتحسُّن بنفس مقدار تحسُّن أولئك الذين تلقوا علاجاً حقيقياً. وهذا التأثير للمادة غير الفعّالة يتعلق بنظام اعتقاد إيجابي. وفي الطرف الآخر من المعادلة، ثمة قصص تُظهر تأثير نظام الاعتقاد السلبي، وقد وُثِّقت واحدة شهيرة منها في 1974 عندما وُجد بالتشخيص أن سام لوند كان مصاباً بسرطان المريء. في ذلك الزمن كان مثل هذا التشخيص أشبه بحكم بالإعدام، ولهذا السبب لم يندهش أحد عندما توفي بعد بضع أسابيع، رغم العلاج. لكن ما أذهل المجتمع الطبي هو اكتشاف - عند تشريح الجثة - أن سام لم يكن مصاباً بسرطان المريء مطلقاً. فهل كان اعتقاده بإصابته بسرطان قاتل سبب موته المبكر؟

على أي حال، سواء أكانت هذه القصة الشهيرة صحيحة حقاً في كل تفصيل من تفاصيلها فهذا قابل للجدل، لكنها تشبه أدلة متداولة أخرى تشير إلى قوة الفكر. أنا نفسي ألاحظ اختلافاً كبيراً في تقدُّم المرضى بين أولئك الذين يؤمنون بذواتهم وأولئك الذين لا يؤمنون. بصورة عامة، إن الأشخاص الذين يعيشون حياتهم بتفائل يُعطون نتائج عيادية أفضل. فإذا كنت تعتقد بأن حالتك تتدهور وبأنك ستعاني وستموت بعد فترة قصيرة، فثمة إمكانية كبيرة لأن تكون ضحية هذا التنبؤ ذاتي التحقق. وبالمقابل، إذا كنت تعتقد بأنك قادر على التغلب على المرض والاستمتاع بحياة طويلة، فربما ستحقق ذلك فعلاً.

ثمة طرق كثيرة لتعزيز نظرتك الإيجابية. بوسع الأديان السماوية المنظمة فعل ذلك، لكن هذا ينطبق على المنطومات العقائدية الدنيوية أيضاً. كل ما تحتاجه هو نظام يساعدك على وضع أي معاناة، حتى تلك التي يتعدَّر وصفها، في سياق أوسع والاستفادة من إدراك أعلى لذاتك. ويسهّل مثل هذا النظام شعورك بالمجتمع والارتباط بأشخاص آخرين، وهو أمر يساعد على الشفاء بحد ذاته.

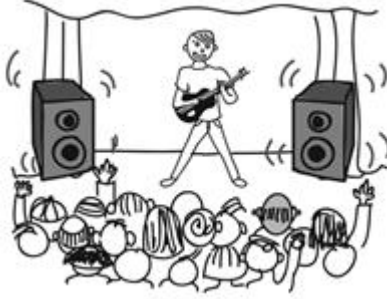
## 31 ابحث عن التمرين أو النشاط الذي تفتقد للبراعة فيه وركّز عليه



هناك دائماً مجالاً للتحسُّن. إنني لا أطلب منك إرغام نفسك على فعل شيء تمقته حقاً أو لا يمنحك أي دافع، لكنك ستستغرب مما ستكتشفه إذا حاولت فعل شيء يقع خارج نطاقك الطبيعي المريح. سيشكل هذا الأمر تحدياً لجسديك وذهنك معاً بطرق قد تكون صحية. نحن نميل عادة للالتزام بأنشطة اعتدنا على مزاولتها وتكيّف جسدنا تماماً على التعامل معها. لكن التحديات الجديدة يمكن أن تجعلنا أفضل من الناحية الذهنية والجسدية معاً. فعندما ندفع أنفسنا للانخراط في أنشطة لسنا معتادين عليها، فإننا نرغم بذلك أذهاننا على التفكير بشدة أكبر، وأجسادنا على التكيّف مع ظروف مختلفة. هل أنت ضعيف في السباحة؟ توجّه إلى حوض السباحة وانظر إن كنت قادراً على السباحة لبضع لفّات اليوم، والمزيد غداً. سوف يحفز هذا الفعل جسديك ويحرّك عضلات خاملة تتوق للعمل. لم يسبق لك أن طهوت وجبة كاملة من أجل حفلة مكونة من عشرة أشخاص؟ انضم لصف يعلم الطهو. سينشط ذلك مناطق مبدعة في ذهنك لم تستخدمها منذ فترة طويلة. لا تستطيع لمس أصابع قدميك أو التوازن على قدم واحدة؟ ركّز على التمثُّط (وانظر القاعدة 44) واعمل على تحسين توازنك. سوف تحتاج إلى هذه المرونة وإحساس التوازن كلما تقدّم بك العمر من أجل مواصلة الأنشطة الطبيعية. من خلال تحديد الأنشطة التي تعاني من ضعف فيها، يمكنك تحسين نقاط الضعف في جسديك

وايجاد المتعة في الوقت نفسه، وذلك عبر ممارسة هوايات جديدة قد تتعلق بها لاحقاً.

## 32 احم عينيك وأذنيك

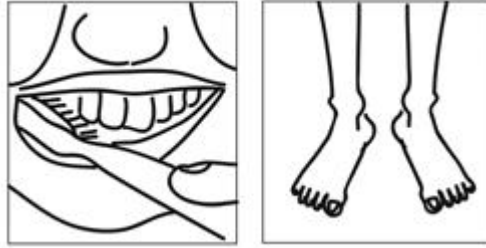


معظماً لا نقدر قيمة حواسنا ما دامت تؤدي وظائفها بشكل حسن، ولا ندرك درجة اعتماد نوعية حياتنا على هذه الحواس، أي أن نكون قادرين على السمع واللمس والتذوق والشم والرؤية. والكثير منا يحصلون على متعة/أو فائدة كبيرة من حاسة أو حاستين على الأقل من حواسهم. فكّر في الجراح الذي يحتاج إلى بصره وحاسة لمسه من أجل القيام بعمله. أو في الطباخة التي تعتمد على حاستي تذوقها وشمها في إعداد وجبات تمنحها الجوائز. والمؤلف الموسيقي الذي يعتمد على أذنيه في سماع الألحان ويديه في الإحساس بالأداة التي يعزف عليها. إن فقدان حواسك ليس حتمياً بالضرورة إن حميتها مع الزمن وراقبت أي تغييرات تطرأ عليها وناقشتها مع طبيبك. وهذا ينطبق بصورة خاصة على عينيك وأذنيك، الحاستان اللتان يمكن أن تتأثرا مباشرة بنمط العيش الذي تختاره.

رغم أننا لا نستطيع فعل شيء حيال حفلات الروك الصاخبة التي حضرناها في شباننا أو الأيام التي لم نرتد فيها نظارة شمسية أثناء وجودنا تحت الشمس، فبوسعنا فعل ما هو أفضل من الآن فصاعداً. هل تنتبه إلى شدة صوت سماعاتك الرأسية أثناء استماعك للموسيقا؟ هل تحمي عينيك عند استمتاعك بالشمس؟ كلما طالت مدة حفاظك

على وضوح الرؤية في عينيك وحساسية أذنيك، كلما طالت مدة استمتاعك بالبصر والسمع بدون تدخل طبي.

## 33 لا تنس أسنانك وقدميك



منذ سنوات عديدة، ادّعى بعض الباحثين بأن مرض اللثة يمكن أن يؤدي إلى مرض القلب. في الحقيقة، رغم أن الاثنين قد لا يبدوان مترابطين، إلا أن العلماء يعتقدون بأن القلب يمكن أن يضعف بواسطة عوامل في الدم تستجيب للالتهاب، ومرض اللثة المزمن ينتج التهاباً مستمراً. ولهذا السبب، فإن تنظيف الأسنان بالخيط مرة واحدة في اليوم على الأقل فكرة جيدة. ليس لأن ذلك سيلعب دوراً كبيراً في حماية أسنانك ولثتك (ويخفض الالتهاب الإجمالي في جسدك)، وإنما أيضاً لأنه فعلٌ نظافة قديم، بسيط، وجيد.

ليست هناك أدلة علمية جدية تثبت أن إهمال المسنّين الاعتناء بأسنانهم وقدميهم في شبابهم يُعتبر واحداً من أشد أفعالهم مدعاةً للندم. لكن الكثير من الاستطلاعات والقصص الشخصية من أناس يمضون الكثير من الوقت مع المسنّين تخبرنا بصحة ذلك. سوف تسبّب الأسنان والقدمين بؤساً لأصحابهما إن سمحوا بتدهور حالهما. إن عدم الاعتناء بالنظافة الفموية يمكن أن يؤدي إلى تسوّس مريع للأسنان، أو إلى فقدان الأسنان كلياً، وعدم الاعتناء بالقدمين يمكن أن يفضي إلى دُحاس، ومسامير متقرّنة، وثآليل، ومشاكل معدّبة أخرى يمكن أن تجعل المشي صعباً، إن لم يكن مستحيلًا. وعلاوة على ذلك، تحوي القدمين آلاف المستقبلات العصبية التي تساعدك على التوازن. إن الكثير من هذه المستقبلات تساهم في توازننا وقدرتنا على المشي. ربع

عدد العظام في جسدك موجود في قدميك، ما يثبت مدى تعقيدهما. ودعنا لا ننسَ أن أسناننا وقدمينا من الروابط الأساسية التي تربطنا بالعالم حولنا، فنحن نستخدم أسناننا للحصول على الغذاء وقدمينا لاجتياز دروبنا في الحياة.

لا تتساهما إذن. اذهب إلى طبيب الأسنان مرة في العام على الأقل، ومرتين إن كنت تملك فماً مميّلاً للإصابة بالمشاكل (سيخبرك طبيبك بذلك - إنه شريك آخر لك في نظام رعايتك الصحية). اسأله حول الطريقة المناسبة لتنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط، وحول معجون الأسنان والفرشاة الأفضل (ولا تنسَ الاهتمام بصحة ونظافة لسانك - العضلة الوحيدة في جسدنا المتصلة من طرف واحد فقط). قد تستحق الفراشي الإلكترونية الحديثة النقود الإضافية إذا كانت ستعفيك من الجلوس لفترات طويلة ومكلفة على كرسي طبيب الأسنان. وأما بالنسبة لقدميك، فدلّل نفسك بالحصول على مساج للقدمين مرة في كل حين، إذا كنت تحب فعل ذلك. انتبه إلى أي نمو مؤلم أو غريب الشكل أو أي تصبّغات وافعل شيئاً حيالها. اشترِ حذاءً جيداً ومريحاً! ثق بي، ستشكرانك أسنانك وقدميك في وقت لاحق.

## 34 تعلّم طريقة الإنعاش القلبي الرئوي



لن أعلم هذه المهارة المنقذة للحياة هنا، لكنني أطلب منك تعلّمها. تقيم رابطة القلب الأميركية والكثير من المراكز المجتمعية دورات تعليمية خلال العام. سجّل نفسك فيها واحصل على شهادة. لا تعرف



متى يمكن أن تحتاج لاستخدامها. والأهم من ذلك هو أن معظم الدورات في هذه الأيام ستعلّمك كيفية استخدام جهاز الصدم الكهربائي، وكيفية التعامل مع حالة صدمة، وكيفية إنعاش رضيع توقف عن التنفس - كل المهارات الرائعة التي لا تحتاج إلى دراسة مستفيضة أو تدريب شاق، أو حتى إلى امتحان! (ولن تأخذ من وقتك إلا نصف صباح يوم سبت، إن كان ذلك مهماً بالنسبة إليك).

## 35 جَهْزٌ حَقِيبَةٌ ضَرُورِيَّاتٌ نَقَالَةٌ لِلْحَالَاتِ الطَّارِئَةِ



يمكن أن تقع الكوارث في أية لحظة، وفي أي مكان. من حالات مناخية هائجة تسبّب زوابع وأعاصير وعواصف ثلجية، إلى زلازل وموجات تسونامية وغبار نووي، وأيام سوداء مثل الحادي عشر من أيلول، من الممكن التخفيف من وطأة الكوارث غير المتوقعة عبر الاستعداد لها. كما أن الجهوزية ستساعدك على النجاة من كارثة ما واستعادة عافيتك بسرعة. ضع خطة مع أفراد عائلتك تتضمن تحديد مكان تلتقون فيه في حال وقعت كارثة وكيفية التواصل مع بعضكم البعض (تذكّر أن هاتفك الخليوي قد لا يعمل، وإذا لم تكن تستطيع شحنه بطريقة ما فإنه قد لا يدوم طويلاً).

ثمة مواقع مثل Ready.gov يمكن أن تعطيك الكثير من المعلومات حول كيفية الاستعداد، بما في ذلك تجهيز حقيبة كوارث.

ستجد أدناه بعض الأشياء الجوهرية التي ستحتاج إليها، وهي مقترحة من وكالة إدارة الطوارئ الفدرالية\*):

- جالون من الماء لكل شخص لكل يوم لما لا يقل عن ثلاثة أيام، من أجل الشرب والتنظيف.
- مخزون كافٍ لثلاثة أيام من الطعام غير القابل للتلف.
- جهاز لاسلكي يعمل بالبطارية أو بشاحن يدوي ، ومستقبل حالة الطقس التابع للإدارة الوطنية للأجواء والمحيطات (NOAA) مع إنذار طنيني، وبطاريات إضافية.
- مصباح كاشف وبطاريات إضافية.
- حقيبة إسعافات أولية.
- صفارة من أجل طلب المساعدة.
- قناع غبار لتنقية الهواء الملوث وأغطية بلاستيكية وشريط لاصق للحماية في مكان تواجدك.
- مناديل رطبة (لتنظيف الوجه واليدين)، وأكياس قمامة، وربطات بلاستيكية للنظافة الشخصية.
- مفاتيح إنكليزية أو كمّاشات (زرديات) من أجل إغلاق الصنابير أو منافذ الغاز أو سوى ذلك من الخدمات العامة.
- فتّاحة علب طعام يدوية.
- خارطات محلية.
- هاتف خلوي مع شاحن أو محوّل كهربائي أو شاحن

شمسي.

أشياء إضافية لتأخذها بعين الاعتبار استناداً إلى ظروفك:

- أدوية موصوفة (مخزون يكفي أسبوعاً كاملاً) ونظارات وعدسات لاصقة.

- حليب أطفال وحفّاضات.
- طعام للحيوانات المنزلية وماء إضافي لحيواناتك.
- نقود أو شيكات مسافر ونقود معدنية.

● وثائق عائلية هامة مثل نسخ عن صكوك التأمين وبطاقات تعريف بالهويات وسجلات الحسابات المصرفية في حقيبة نقالة عازلة للماء.

● كيس نوم أو بطانية سميكة لكل شخص. ادرس وضع أغطية إضافية إذا كنت تعيش في منطقة باردة.

● بدل ثياب كامل، تتضمن قميصاً طويل الكمين، وسروالاً طويلاً وحذاء متيناً. ادرس وضع ثياب إضافية إذا كنت تعيش في مناخ بارد.

● مبيّض كلوري منزلي وقطارة أدوية. عند تمديد المبيّض بالماء بنسبة تسعة أجزاء من الماء إلى جزء واحد من المبيّض، يمكن استخدام المحلول الممدد كمادة معقمة. أو في الحالات الطارئة، يمكنك استخدامه لمعالجة ماء الشرب بإضافة ست عشرة قطرة من المبيّض السائل المنزلي العادي لكل جالون واحد من الماء. لا تستخدم المبيّضات المعطرة أو مزيلات البقع، أو المبيّضات التي تحوي منظّفات إضافية، لمعالجة ماء الشرب.

● مطفأة حريق.

● أعواد ثقاب في علبة عازلة للماء.

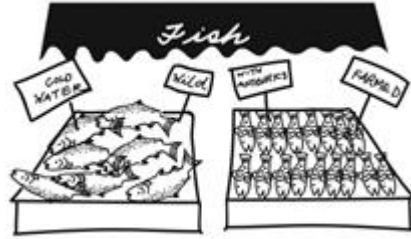
● عدة طبخ معدنية وأكواب وأطباق ورقية، ومناديل ورقية، وأدوات مطبخ بلاستيكية.

● أوراق وأقلام رصاص أو أقلام حبر جاف.

● كتب، ألعاب، أحاجي، أو أنشطة أخرى للأطفال.

وبينما تقوم بفعل ذلك، أضف نسخة من كتاب "دليل البقاء في أسوأ الظروف" لمؤلفه جوشوا بيفين. سيجيب هذا الكتاب على أي سؤال يمكن أن يخطر في بالك عندما وقوع كارثة ما. احفظ جميع تجهيزات الطوارئ في حاويات عازلة للماء وسهلة الفتح.

## 36 كُلُّ أَكْثَرَ مِنْ ثَلَاثِ حَصَصٍ مِنْ أَسْمَاكِ الْمِيَاهِ الْبَارِدَةِ فِي الْأُسْبُوعِ



إن أسماك المياه الباردة مثل السلمون والسردين والتونا والترأوت والرنجة والقفندر والأنشوفي والقُد والقُد الأسود والإسقمري والماهيماهي مصادر ممتازة للبروتين عالي النوعية والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن الطبيعية. احرص على تناول أسماك المياه الباردة ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل. ولكن، هناك استثناء وحيد: من الأفضل تجنب الأسماك على استهلاك أي مخلوقات بحرية لا توصي بها مجموعة *Seafood Watch* (\*) التي تُبقي سجلاً جارياً للمأكولات البحرية الآمنة الصديقة للمحيطات. ابتعد عن الأسماك التي تحوي كمية عالية من الزئبق وأي نوع آتٍ من مياه قذرة. وكلما سنحت لك الفرصة، اشترِ أسماكاً صيدت بطرق طبيعية.

## 37 كُلُّ خَمْسِ حَصَصٍ عَلَى الْأَقْلِ مِنَ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاتِ يَوْمِيًّا



هنالك أدلة مقنعة على أن تناول خمس حصص على الأقل يومياً من الفواكه والخضروات يمكن أن يساعد على الوقاية من الأمراض المزمنة، دون ذكر تحفيض خطر البدانة. لكن معظم الناس يستهلكون أقل من كوبيين من الفواكه والخضروات يومياً، أي أقل بكثير من الأكواب الأربعة إلى الستة التي ينبغي علينا أكلها. ففكر في الأمر على هذا النحو: كلما زاد استهلاكك للخضار والفواكه، كلما قلّت إمكانية استبدالهما بخيارات أخرى فقيرة الغذاء ومستنزفة للصحة. عليك بهما إذن، وإذا كان لابد من تفضيل نوع على آخر، فاختر الخضروات الورقية والغنية بالألياف بدلاً من الفواكه السكرية. واختر ألواناً عديدة، لأن الطبيعة تعزل المواد المغذية وفقاً للون، فمزيج المواد المغذية الذي يجعل الجزر برتقالياً مختلف عن المزيج الذي يجعل البروكولي أخضر اللون، ولكن كلاهما ضروريان لتعزيز الصحة. ولزيادة عدد المواد المغذية التي تتناولها إلى أكبر حد ممكن، من الأفضل لك أن تأكل ثمرة فليلفة صفراء وأخرى حمراء بدلاً من اثنتين من لون واحد. والخضروات والفواكه المجمّدة بطريقة التجميد السريع جيدة، وقد تكون في الواقع أفضل من الطازجة (انظر القاعدة 5).

## 38 تحدّث بقوة مع الجيل التالي



من الطبيعي تماماً أن تشعر بالمنعة عندما تكون شاباً وأن تبتعد عن أية توصيات تتعلق بطرق الحفاظ على صحتك. لكنك في مرحلة الشباب ترسي الأساس لسنواتك اللاحقة. لذا من المهم لنا كبالغين أن نبذل قصارى جهودنا لتتقيف وتعليم الجيل التالي. المهم في الأمر هو

إيجاد الكلمات والصور المناسبة لهم. جذ طريقة شرح مناسبة للصغار كي يتمكنوا من فهم مفرداتك ولغتك المهنية. عندما كنت أعلم درساً حول مضادات الأكسدة لجمهور غير مختص، اقترح أحدهم عليّ أن أستخدم كرات بلورية صغيرة مختلفة الألوان لتمثيل أنواع الجذور الحرة في الجسد. اعتقدتُ أنها فكرة سخيفة في حينه، لكنها نجحت. إن الشرح البصري مؤثر ومقنع، وبخاصة بالنسبة للصغار منا.

ذات مرة وجدت صعوبة بالغة في إخبار أطفالي أن الحليب بالشوكولاته ليس الأفضل بالنسبة إليهم. ولم يتمكنوا من فهمي (وتقبّل نصيحتي) إلا بعد أن أريتهم عرضاً قُدّم ببراعة فائقة من قبل الشيف الشهير جيمي أوليفر. جسّد جيمي استهلاك السكر على نحو دراماتيكي عندما ملأ باص مدرسة أصفر بكمية السكر المضافة إلى الحليب المنكّه المستهلك في المنطقة المدرسية المتحدة في لوس أنجلوس في أسبوع واحد. كان مشهداً صادماً بصرياً حيث ارتفع السكر (في هذه الحالة، رمل أبيض) فوق النوافذ مالئاً الباص بأكمله.

يجد بعض الآباء سهولة أكبر في التحدث حول أمور معينة من مناقشة مواضيع حول الطعام تتعلق بمسألة الوزن أو بأمراض متعلقة بالوزن مثل رهاب البدانة. ولكن، كلما أبكرت في إرساء نموذج تواصل مفتوح وصريح، كلما سارع أولادك للرجوع إليك كي يطرحوا المزيد من الأسئلة، وصدّق أو لا تصدّق، كي يطلبوا نصيحتك. تذكّر أنهم لن يقبلوا أي كلمات حكيمة من شخص كبير في السن مالم يكونوا قادرين على فهم المضمون وكيفية تأثيره عليهم. وسوف يريدون معرفة الأمر التالي: لماذا هو مهم بالنسبة إلي الآن؟ عندما أدرك أولادي كمية السكر التي كانوا يستهلكونها، بفضل المثال البصري للسيد أوليفر، أرادوا، مع ذلك، أن يعرفوا سبب أهمية هذا الأمر بالنسبة إليهم في ذلك الحين. وعندئذ، اضطررت لشرح الدور الذي تلعبه عادات أكلهم في نوعية أدائهم -في الدراسة وفي الرياضة. إذا كانوا يريدون أن يكونوا قادرين على التفكير بوضوح، والحصول على علامات كاملة في الامتحانات، والفوز بمباريات هامة لفرقهم الرياضية، فإنهم بحاجة للانتباه لطريقة تغذيتهم لأذهانهم وأجسادهم. ليس من السهل دوماً شرح

شدة أهمية بعض الحقائق بالنسبة للأطفال، ولكن عندما تربط الأشياء بأهدافهم وطموحاتهم الحالية، فإن فرصتك ستصبح أفضل لجعلهم يصغون إليك.

## 39 استفد من الجانب الوسواسي القهري فيك



إن القليل من اضطراب الوسواس القهري يمكن أن يساعد كثيراً على الحفاظ عليك معافى. لست بحاجة لترتيب خزانة أدويةك حسب التسلسل الأبجدي، ولا لجمع الأشياء المستعملة والقديمة، ولا لارتداء قفاز أبيض عندما تقود سيارتك، ولكن إذا فكّرت فيما يمنحه لك الاضطراب الوسواسي القهري - عادات روتينية راسخة - فسيصبح بإمكانك رؤية إمكانية ارتباطه بالحفاظ على صحتك. مع القليل من الوسواس القهري، ستتذكر أن تغسل يديك بانتظام، وخاصة بعد التعرّض لأشياء مليئة بالجراثيم مثل الحمامات والدجاج النيء. وستلتزم بجدول عملك اليومي بصرامة. وستحافظ على نظافة وترتيب منزلك ما سيساعدك في الحفاظ على صحتك وراحة بالك.

## 40 لا تتجاوز الفطور أبداً



هذه المقولة القديمة لن تموت أبداً. فبعد صوم دام الليل بأكمله، يحتاج جسدك لإعادة شحن أبيض من أجل بدء النهار. نحن نعلم أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الفطور أوفر صحة بصورة عامة ونادراً ما يعانون مشكلة مع الوزن (وإذا عانوا من ذلك، فإن الوزن يُطرح حالما يشرعون بتناول وجبة الفطور!) إن التخلي عن تلك السرعات الحرارية الصباحية من أجل فقدان الوزن واحدة من أسوأ العادات التي يمكن يكتسبها الإنسان. إن تناول الطعام في الجزء المبكر من اليوم سيمنعك من الإفراط في الاستهلاك لاحقاً، ويساعدك على حرق المزيد من الحريات، ويسمح لك بالاستفادة من المواد المغذية عندما ستحتاجها. علاوة على ذلك، سيقدم تناول الفطور دعماً أشد ضرورةً لدماغك، حيث سيغذي قدرتك الإنتاجية والإبداعية طوال اليوم. إذا انتظرت فترة طويلة كي تأكل بعد الاستيقاظ، سيبدأ هرمون التوتر بالتدفق وتخریب الأيض الصحي في جسدك. إن وجود تركيز عالٍ جداً من هرمونات التوتر مثل الكورتيسول سيشجع جسدك على الاحتفاظ بالدهون، من بين أشياء غير مرغوبة أخرى.

## 41 سبعة عشر ميليغراماً مرتين في اليوم



هذه القاعدة برمتها من بنات أفكارى الخاصة. عندما يطلب منى شخص ما أن أصف له شيئاً يجعله يشعر بتحسن، غالباً ما أقول له



مازحاً، "سبعة عشر ميلليغراماً مرتين في اليوم". إنها طريقتي لقول إنه ليس هناك علاج يشفي كل شيء أو قرص يجعلك تشعر بتحسن. أنت تسمع عن أناس يأخذون حقن فيتامين ب 12 أو أو محاليل من الفيتامينات فيتحسنون بشكل عجائبي. إن الطريق للتحسُّن لا يتعلق بإيجاد الشيء الذي ينقصك، بل باتباع مجموعة من القواعد. عبر الالتزام بأكبر عدد ممكن من القواعد، ستزداد فرصك لعيش حياة طويلة ومُرضية.

## 42 خذ الجانب الإيجابي من الإصابة بمرض



لا ترمِ قواعد الوقاية حالما تُشخَّص إصابتك بمرض أو حالة طبية ما. اعتبر هذا التشخيص دعوة للاستيقاظ والتنبُّه. استغل الفرصة للتركيز على نفسك وطوِّر استراتيجيات صحية أبعد مدىً. إن الإصابة بمرض القلب، على سبيل المثال، لا يمنحك الإذن بأكل اللحم الأحمر خمسة أيام في الأسبوع وتجاوز التمرين الرياضي. ولا يعني أيضاً أنك بذلك تكتسب جواز مرور يخوِّلك تفادي الأشياء التي يمكنك القيام بها للوقاية من حالات صحية أخرى يُحتمل أنها تتشكل تحت السطح. إن أطباء السرطان مثلي يعلمون أن معظم المرضى الذين ينجون من السرطان لا يموتون من السرطان في نهاية الأمر، بل يموتون لسبب آخر، عادةً نتيجة إهمالهم ذلك الجانب من حياتهم جراء تركيزهم الشديد على سرطانهم. على سبيل المثال، إن النساء اللواتي تتجين من

سرطان الثدي يزداد احتمال موتهن من مرض القلب أكثر من السرطان. فلا تنسَ إذن القواعد العامة للوقاية أثناء إدارتك لحالة طبية أو محاربتك لمرض معين.

## 43 تمطّط



لست بحاجة لأن تطمح للوصول إلى مرونة رياضي جمباز أولمبي، ولكن يمكنك تخصيص بعض الوقت لتمارين التمطّي في نظام تمارينك الروتيني. سيساعدك ذلك على الحفاظ على الليونة الجسدية التي تحتاجها لمواكبة الأنشطة اليومية الاعتيادية مثل الدخول إلى والخروج من السيارة، والعمل في مطبخك، والتقاط الأشياء. سيساعدك أيضاً على تطوير مهارتين رئيسيتين أخريين، وهما التناسق والتوازن. بحسب المراكز الأميركية لمراقبة الأمراض والوقاية منها، يسقط واحد من كل ثلاثة أميركيين فوق سن الخامسة والستين في كل عام، ومن بين الأشخاص الذين تقع أعمارهم بين الخامسة والستين والرابعة والثمانين، يتحمل السقوط مسؤولية 87 بالمائة من جميع الكسور ويشكل السبب الرئيسي الثاني لإصابة العمود الفقري والرأس. إذاً، بالإضافة إلى أنشطتك الرياضية، افسح المجال للتمطّط. ستحب مفاصلك -والبيوجي [محب البيوجا] [محب البيوجا] في داخلك - ذلك.

## 44 احتفظ بقائمة من الأشياء التي ينبغي عليك فعلها



اللوائح مفيدة في نواح كثيرة تتخطى التسوق. إنها بطاقة نتائج شخصية أتوماتيكية [كما في لعبة الجولف]، طريقة لتتبع أنفسنا، ووسيلة لمحاسبة أنفسنا فيما يتعلق بما نريد تحقيقه. إلى جانب خططك السنوية والخمسية والعشرية والعشرينية، احتفظ بقائمة من الأشياء التي تريد فعلها، تحوي الخطوات والاستراتيجيات الصغيرة التي تنوي تنفيذها. يمكن إنشاء مثل هذه القوائم لكل أنواع الأهداف الكبرى، فلا تقيّد نفسك بلائحة طويلة واحدة فقط. نظمّ لوائح يومية وأسبوعية وسنوية. يمكن أن تضم لوائحك اليومية أولوياتك العليا بالنسبة لليوم المعني، والدقائق التي تريد إنفاقها في الحركة، والوقت الذي اقتطعته للاستراحة من العمل، وموعد نومك. وقد تتضمن القوائم الأسبوعية الوجبات التي تريد طهوها بنفسك، والأصدقاء الذين تريد الالتقاء بهم، والهواية التي ترغب في تجربتها أو أفكارك الجديدة فيما يتعلق بنظام تمرينك الروتيني. وينبغي على اللوائح السنوية أن تتضمن تذكيرات بزيارتك للطبيب، وإجراء الفحوص، واللقاءات السنوية. إذا شاركت بعض أفراد عائلتك في لوائحك الخاصة بالأهداف الكبرى، فإنك قد تعتمد على عامل المحاسبة النافع لإبقاء الحافز لديك.

## 45 اطلب المساعدة



يتطلب طلب المساعدة شجاعة كبيرة. نحن البشر مخلوقات مستقلة على نحو مذهل، والأميريكيون بصورة خاصة بميلون للتصرف باستقلالية. إننا نفضل حلّ مشاكلنا بأنفسنا ونثمّن العناد كما لو أنه ميزة إيجابية. لكن تحدياتنا تكون في بعض الأحيان كبيرة جداً. اعرف حدود إمكانياتك جيداً، واحترمها. ليس هناك أي خطأ في طلب المساعدة عندما يحين الوقت، سواء أكان ذلك يتعلق بطلب المساندة لتعلّم كيفية العيش مع السكري، أو الوصول إلى أعماق أرقك، أو تخطيط نظامك الغذائي والرياضي بطريقة تناسب احتياجاتك، أو إيجاد معالج نفسي للتعامل مع مشاكل نفسية تؤثر على نوعية حياتك. لا تفترض أنك قادر على الاهتمام بكل شيء طوال الوقت. لا أحد منا يقدر على فعل ذلك. ولا أحد منا قادر على أن يكون خبيراً في كل شيء، حتى مع وجود الإنترنت في متناول يديك. تنازل وتمتّع بمنافع حكمة وخبرة شخص آخر - من المهنيين المحترفين إلى الأصدقاء، الذين يستطيعون إزالة التوتر من شيء يقلقك عبر مشاركتك مشاكلهم الخاصة.

## 46 انجب أطفالاً



هذه القاعدة ليست للجميع، ولكن إليك سبب واحد لكون هذه الفكرة تستحق أن تُدرّس: سوف تعيش، على الأرجح، عمراً أطول من نظرائك الذين يفتقدون للأولاد. تبدو فكرة مناقضة للواقع لأن الكثير من الضغط الإضافي يأتي مع الأولاد. ولكن، لعل جزءاً من السبب الذي يجعل أولئك الذين يملكون أطفالاً يعيشون عمراً أطول ممن لا يملكونهم يعود إلى أنهم -بصورة عامة- أكثر اهتماماً بأنفسهم وأقل ميلاً للانحراف في أنشطة تزيد خطر موتهم المبكر. وهناك شيء آخر: إن مجرد تربية طفل يرغمك على البقاء نشطاً ومتحفزاً ذهنياً -وكلا الأمرين مفيدان للصحة.

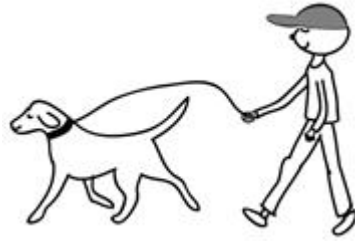
## 47 أطف



إن القدرة على تفادي وإدارة ومعالجة أي حالة أو مرض بشكل ناجح يعتمد على القدرة على الالتزام بالأدوية الموصوفة، بما فيها ذلك الجرعة المقدّرة (الكمية التي يجب أخذها) والوقت (الوقت الأمثل لتناول الدواء). يُعتبر عدم الامتثال واحداً من أكبر مشاكل الرعاية الصحية في هذه الأيام: بحسب تقرير مركز هاريس التفاعلي (Harris)

(Interactive) الصادر في 2005، ما يقرب من نصف وصفات الأدوية التي يجب أن تُؤخذ بشكل مستمر إما لا تُستكمل أو لا تُصرف أساساً. والأدوية التي يُرجح عدم الالتزام بها هي تلك التي تعالج أمراضاً لا تملك أعراضاً واضحة، مثل ضغط الدم المرتفع والكولسترول العالي. وعليه فالدرس هو التالي: حتى لو كنت تشعر بأنك في حالة ممتازة، التزم بإرشادات علاجك كما لو أن حياتك معتمدة عليه، وإذا لم تفعل ذلك، فصارح طبيبك بالأمر.

## 48 امتلك حيواناً أليفاً



من المعلوم منذ وقت طويل -استناداً إلى التجارب والملاحظة الشخصية- أن مالكي الحيوانات الأليفة غالباً ما يكونون أسعد الناس وأشدهم تفاؤلاً. لكن ذلك لا يتعلق فقط بوجود حيوان تحبه وتعنتي به، وإنما لأن امتلاك حيوان يتطلب منك الحفاظ على جدول مواعيد مستمر ومنتظم نسبياً من خلال الاهتمام بوجباته ونزهاته وغفواته. بكلمات أخرى، لهذا الأمر نفس التأثير الإجمالي لتطبيق نماذج سلوكية مفيدة الصحة -وبالتحديد، الالتزام ببرنامج عمل منتظم. كما أن القيام بتزيه الحيوان ترغمك على التحرك، والانخراط في تمرين جسدي من نوع ما، حتى لو لم يكن حيوانك نشيطاً متحفزاً للجري. إن وجودك في الطبيعة مع الحيوان يقدم الفوائد التي يمنحها وقت الراحة من العمل، لأن تزيه الحيوان يطلب منك ترك المكتب والتوقف عن ممارسة عدة مهام في وقت واحد -بعيداً عن التقاط البراز والتحدث على هاتفك الخلوي في الوقت نفسه.

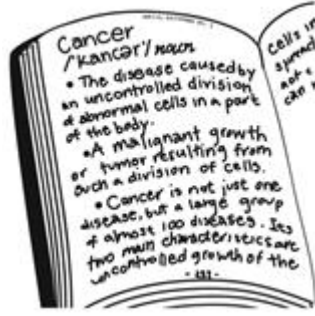
## 49 أقدام على الحوار الأصعب



عذراً لإحباطك، لكن هذه القاعدة تُوضَع عادة تحت الحصيرة إلى ما بعد حدوث الواقعة. صحيح أن الحوارات المتعلقة بقرارات العلاج الطبي المحافظ على الحياة ليست ممتعة، لكنها تسهّل علينا كثيراً تلك اللحظات التي نضطر فيها لمواجهة أزمة عائلية. ليس من السهل أبداً مقابلة أطباء للمرة الأولى والتكيف مع مسائل طبية معقدة لم تصادفها في حياتك من قبل (أو يواجهها أشخاص أعزاء عليك عندما تكون عاجزاً). إن أصبحت عاجزاً ولجأ الأطباء إلى أفراد عائلتك للحصول على أجوبة، فإن عليهم الاستعداد لأسئلة من قبيل، هل تريد القيام بأي شيء ممكن للحفاظ على حياتك؟ لا شيء؟ إذا اضطررت للاعتماد على معالجة تحافظ على الحياة، فهل هذا يناسبك؟ أين تريد أن تضع الخط النهائي؟ من المسؤول عن اتخاذ القرارات نيابة عنك؟ رغم أننا نأمل بأن يتفق أفراد العائلة على اتخاذ قرارات تستند إلى رغباتنا، ما لم تكن موضحة بطريقة أخرى (في وثيقة قانونية كوصية أو عبر وكيل صحي)، إلا أن الجدل والخلاف يمكن أن يظهر بسرعة. فلتمنع حدوث ذلك عبر وضع إرشادات غير قابلة للتفاوض لا تترك أي مجال للشك أو الخلاف.

يوجد اليوم عدد من الأدوات المتاحة لإرشادك إلى كيفية إيصال رغباتك في أسوأ الحالات. والمكان الأفضل لتبدأ منه هو موقع [prepareforyourcare.org](http://prepareforyourcare.org) (المعدّ من قبل باحثين من مركز سان فرانسيسكو الطبي، وجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو).

## 50 افهم المفردات البيولوجية الأساسية



هل يمكنك تعريف "الالتهاب" بجملة أو اثنتين؟ هل تعرف ماذا يعني السرطان حقاً؟ وماذا بشأن "مرض القلب" وعلامات النوبة القلبية؟ هل تعرف الفرق بين "الفيتامين" و"العلاج"؟ أو في هذا الخصوص، "الدواء" و"المكمل الغذائي"؟

هذه مصطلحات أساسية ينبغي على الجميع أن يفهموها؛ فهي تُداول يومياً في وسائل الإعلام الشعبية. اقرأ حولها كي تفهم -إذا صادفت عناوين صحية في الأخبار- ما تقوله المقالة وكيف يمكن أن تنطبق عليك البحوث الجديدة. فكّر في الأمر على هذا النحو: عندما تريد شراء سيارة، فأنت على دراية بالمصطلحات الهامة مثل ماذا يعني "صفر إلى ستين"، أو كيف يختلف الـ MPG (عدد الأميال المقطوعة لكل جالون من الوقود) على الطرق السريعة عن الـ MPG في المدينة. إن معرفة تعريفات معينة في صناعة السيارات تتيح لك اتخاذ قرارات أفضل فيما يتعلق بنوعية السيارة التي تريد شراءها. والأمر ذاته ينطبق على صناعة الصحة، فعندما تكون على دراية بالمصطلحات الأساسية، سوف يكون بإمكانك اتخاذ قرارات أفضل حول صحتك.

## 51 اصنع تعريفك الخاص للصحة





ماذا تعني الصحة بالنسبة لك؟ أن تجري مسافة ميل في أقل من ست دقائق؟ أن تكون رقيقاً بما يكفي لتصلح لتزيين غلاف مجلة؟ أن تتحكم بمرض السكري المصاب به؟ أن تتجنب أمراض والديك وتعيش حتى المائة؟ كل شخص يملك تعريفاً خاصاً به. اكتشف تعريفك الشخصي لماهية الصحة، ثم طوّر قانون الصحة الخاص بك - القواعد التي ستلتزم بها كي تطابق هذا التعريف.

سيستلزم هذا الأمر وضع مجموعتك الخاصة من البيانات أو القواعد أو المعايير التي تخبرك بشيء ما عن صحتك. فقد يكون وزنك، على سبيل المثال، معياراً شخصياً. وكذلك الأمر بالنسبة لحاجتك لتناول العشاء في السابعة مساءً والنوم في التاسعة والنصف تماماً كي تشعر بنشاط وحيوية في اليوم التالي. من منظور أوسع، يمكنك النظر إلى المعايير كمجموعة من العادات التي تعزز أو تُضعف صحتك.

لقد أعطيتك الكثير من المعايير المحتملة لقياس صحتك بها في هذا الجزء من الكتاب. والآن دعنا نتحوّل إلى الأشياء التي ينبغي عليك تجنبها.

## الجزء الثاني: ما ينبغي تجنبه

### 52 مكونات سيئة وحميات شائعة عابرة



دهون غير مشبعة. عصير ذرة عالي الفركتوز. مواد حافظة. ملونات غذائية. منكهات. مواد مضافة. MSG (جلوتامات صوديوم أحادي). مستحلبات. محليات اصطناعية. بروتين مُحلَّمه (*hydrolyzed protein*). أمونيا. عصير فواكه مركز. الصوديوم في الستيرويدات. أنت تعرف أن هذه المكونات لن تُكسبك جائزة امتلاك نظام غذائي نظيف. ولن تفعل كذلك المأكولات والمشروبات المعروفة بأسماء ماركات تجارية حول العالم، مثل هوبر، يوبليت، تشيز-إت، كوك، سينابون، لافي تشارمز، وغيرها. ولكن، كما هو الحال مع أي شيء آخر، لا بأس في كل هذه المأكولات والمشروبات إن استهلكت باعتدال. تذكر القاعدة 5: كُلْ أطعمة حقيقية (معظم الوقت). إن الأطعمة الحقيقية لا تأت مع لائحة مكونات أو ادعاءات تتعلق بما يمكن أن تفعله من أجلك. والأطعمة الحقيقية لا تعيش حياةً طويلة على الرفوف، ويحدث لها ما يحدث لأي شيء حيٍّ فور قطعه من جذوره أو قتله: سيفسد.

ولكن، ماذا بخصوص أشياء مثل الجلوتين، والصويا، والـ GMO (الكائنات الحية المعدلة وراثياً) التي تلقت ضربة قاسية مؤخراً؟ لا شك أن الكثير من الناس يعانون من حساسية تجاه بعض الأطعمة وينبغي أن يبتعدوا عن المكونات التي تهيج نظامهم الهضمي وإلا فإنهم سيحدثون اضطراباً في أجسادهم. يمكن للصويا، إن استهلكت بكميات

كبيرة، أن تعرقل النظام الهرموني، فلتسهلكها باعتدال (وفي الحقيقة، إن الصويا المخمّرة المستخدمة بكثرة في المطبخ الآسيوي ليست مشابهةً لبروتين الصويا غير المخمّر الموجود في كل مكان في المخزون الغذائي الغربي). ولكن، إذا كنت تأكل مأكولات حقيقية بشكل أساسي، فلست بحاجة للقلق كثيراً بشأن هذه المكونات المحرّمة، أو أية مكونات أخرى في هذا الخصوص. لن تستهلكها بالكميات التي يمكن أن تسبب أذيةً. وتذكّر أيضاً أن المنتجات التي يُكتَب عليها بأنها "خالية من الجلوتين" ليست أطعمة حقيقية.

أما بالنسبة للكائنات الحية المعدّلة وراثياً GMO، اطمئن، فهي لن تقتلك أيضاً. لن تسبب الذرة المعدّلة وراثياً السرطان، لكن التوتر الذي تعاني منه بسبب قلقك من ذلك هو الذي سيرفع خطر إصابتك بالسرطان. (معلومة صغيرة: نحن ندين بالكثير من الهيستيريا حول الكائنات الحية المعدّلة وراثياً إلى الناشط البيئي البريطاني مارك ليناس، الذي كان في قلب حركة مناهضة الـ GMO. لكن السيد ليناس غير رأيه كلياً في كانون الثاني 2013 وهو الآن مؤيد قوي للكائنات الحية المعدّلة وراثياً. لماذا؟ بحسب كلماته: "في الواقع، الجواب بسيط إلى حد كبير: لقد اكتشفتُ العلم، وفي السياق أمل أنني أصبحت مدافعاً أفضل عن البيئة". أوافق على ذلك تماماً).

بمناسبة الحديث عن العلم، كن حذراً من الأنظمة الغذائية التي تعدّك بشفائك من كل شيء أو تجعلك تأخذ مكملات غذائية مزيلة للسموم أو تخضع لتنظيف للكبد (انظر القاعدة التالية). إن الغالبية الساحقة من هذه الحميات الغذائية غير مدعومة بأي بيانات علمية ولا يحركها إلا دافع الربح. يستخدم مروجوها الكثير من العلم المزيف ونظريات المؤامرة من أجل بيع منتجاتهم وتحقيق مآربهم. أما إذا أرشدتُك الحميات إلى مأكولات ذات نوعية أفضل وعلمتُك مبادئ التغذية والسيطرة على الحصص، فإنها قد تكون مساعدة إلى حد ما. ولكن، هناك كثير من الصخب في عالم الحميات الغذائية في محاولة للتشويش على المنطق السليم والحدس الداخلي. أنا أثق بأنك تعرف الفرق بين النفاحة وكعكة التفاح، والفرق العظيم بين ساندويتش بيرغر

صويا خالٍ من الجلوتين مع جبن أميركي معالج وبين ساندوتش لحم بقر طازج مع فطر بورتوبيلو (نوع من الفطر الداكن).

## 53 مزيلاات السموم



إن جسدك منظم على نحو بديع للتخلص من السموم بشكل طبيعي بفضل كليتيك وكبدك وغددك العرقية ورتيتك ونظامك الهضمي. لست بحاجة للقيام بإجراءات صارمة، وأحياناً خطيرة، لتخليص جسدك من السموم، وتتضمن هذه الإجراءات استخدام المكملات الغذائية ومركبات إزالة السموم التي تُسوّق من أجل تنظيفك كلياً. كل هذا الكلام هراء فارغ. والكثير من هذه الأساليب لا تملك أي دراسات، أو بضع دراسات في أحسن الأحوال، تدعم ادعاءاتها المبالغ في وعودها، والتي تشمل تقليل أو إزالة السموم، وتنظيف القولون، وتنقية الدم، وتحفيز فقدان الوزن، والتخلص من الدهون، ومعالجة الأمراض. وبعضها مخيف تماماً، إن لم نذكر خطورته على الجسم. إذاً، حتى قبل التفكير في الشروع بواحدة من هذه الأساليب، ابحث بإصرار عن دراسات عشوائية تُبيّن أن هذه الأشياء ستؤدي إلى نتيجة ذات معنى. وفي غضون ذلك، لا تختبرها على نفسك قبل أن تجد برهاناً حقيقياً ومقبولاً على نطاق واسع من قبل المجتمع الطبي.

صحيح أننا نعيش حقاً في عالم ملوث الآن، لكننا بحاجة للحذر حيال قبول تصريحات متسرعة ومبالغ بها حول العلاقة بين السميات وبعض الآثار المحتملة. لا بد لي من أن أبيّن هنا بأن واحداً من المجتمعات الأطول عمراً على الأرض - حيث يحوي عدداً مثيراً للاهتمام من الناس الذين يتخطون المائة عام - موجود بأمان في مدينة

لوما ليندا خلف لوس أنجلوس الملوثة. سوف تتراكم السميات في جسدك بمرور الزمن، هذا أمر حتمي مثل التجاعيد التي ستظهر على وجهك والشيب الذي سيغزو شعرك. ولكن، ليست هناك طريقة آمنة للتخلص منها سوى الاعتماد على أنظمتك جسدك الداخلية الطبيعية، المؤهلة جيداً للتعامل مع هذه المهمة.

وليس هناك شيء اسمه "داعم للمناعة". إن الطريقة الأمثل لتعزيز نظامك المناعي تكمن في الأكل الجيد والنشاط. والسوبر مأكولات ليست موجودة أيضاً. صحيح أن هناك مأكولات تحوي مواد مغذية أكثر من غيرها، لكن وصف أي طعام بأنه "سوبر" أمر مبالغ به ومضلل. لا تتخدع بأي شخص يبيئك مادة ما تزود جسدك بالأوكسجين. رتتان تعلان ذلك. انتبه من كلمة "تنظيف" أيضاً. إن جسدك يملك آليات داخلية طبيعية للقيام بهذا الأمر. أما الأشياء الوحيدة التي ينبغي علينا تنظيفها فهي الجلد والشعر والأسنان، وربما مرآبنا أيضاً.

## 54 سلوكيات مجازفة ورياضات خطيرة



من الأفضل لنا الابتعاد عن الجروح والإصابات الجسدية قدر الإمكان، ليس لنا وحسب، وإنما لكل أفراد العائلة أيضاً. تسبب الأذيات الجسدية ضرراً قد يستمر لمدة طويلة، إن لم يكن إلى نهاية العمر. ولهذا من المفيد أن تسأل نفسك متى وأين يمكن أن تكون راجباً بالقيام بأفعال مجازفة قد تسفر عن عواقب مغيّرة للحياة.

هل سبق لك أن مارست أو هل تمارس حالياً رياضة احتكاكية مثل كرة القدم، أو كرة القدم الأميركية، أو الهوكي على الجليد، أو الرجبي، أو اللاكروس، أو البولو المائي، أو المصارعة، أو الملاكمة، أو كرة السلة؟ إن الرياضات الاحتكاكية لا تضعك فقط تحت خطر التعرّض لإصابات قصيرة الأمد كالجروح، والكدمات، والكسور، وشد العضلات والأوتار والأربطة؛ فالإصابات المتكررة، وبخاصة الأذيات التي تصيب الرأس، حتى لو لم تسبب ارتجاجاً دماغياً، ستخلّف أثراً طويلاً ناجماً عن ردود الفعل الالتهابية التي تحدث في الدماغ والجسد. وهذا يفسر معاناة الكثير من لاعبي كرة القدم الأميركية مبكراً من مرض القلب والجلطة الدماغية في حين أن الراهبات تفزن بمنافسة طول العمر. وقد يسلّط هذا الأمر الضوء على العدد الصادم لعمليات الانتحار بين أولئك الذين أصيبوا بضربات متكررة على الرأس في الرياضات الاحتكاكية، مع أنهم لم يكونوا يبدون بأنهم معرّضين لخطر قتل أنفسهم.

وبصورة مشابهة، أي سلوك مجازف يمكن أن يقصّر حياتك ويؤثر على نوعيتها. وهذا يتضمن السلوكيات الواضحة مثل التدخين وشرب الخمر والسوافة، ويتضمن أيضاً محاولة القيام بحركة "triple diamond" في التزلج على الثلج عندما تكون مبتدئاً، أو خوض سباق ماراتون دون تدريب. أعتقد أنك تعرف ما أعنيه. أن تتحدى نفسك بين الحين والآخر وتقوم بفعل يقع خارج نطاق منطقة راحتك الطبيعية شيء، وأن تبحث عن الإثارة بصورة مستمرة وتتخرط في تصرفات ذات مخاطر واضحة ومعروفة شيء آخر تماماً. ولهذا السبب تسألك شركات التأمين إن كنت تمارس الغطس تحت الماء أو تقود طائرة صغيرة.

## 55 فاحصات الأشعة السينية في المطارات



هل نعلم حقاً ما تفعله هذه الأجهزة فينا؟ أين هي الدراسات العلمية الطويلة والقديمة التي تُثبت أنها عديمة الضرر حقاً؟ في الثلاثينيات والأربعينيات من القرن الماضي، كان مفصلو الأحذية يستخدمون جهاز تصوير بالأشعة السينية يُدعى فلوروسكوب من أجل تصوير أقدام الناس. خمن ماذا حدث: أولئك الذين تعرّضوا لإشعاعات زائدة أُصيبوا في نهاية المطاف بسرطان في أقدامهم.

إذاً، إلى أن يتمكّن العلم من إثبات سلامة تقنية الاستطارة الخلفية *backscatters*، سأطلب المسّاج اليدوي -التربيت باليدين- عند اجتيازي قسم سلامة النقل في المطارات. ويجب عليك فعل ذلك أيضاً. ودعونا نطالب بتطوير تقنية أفضل لا تستلزم اختراق أجسادنا بالأشعة (قد نرى هذه الماسحات الضوئية تختفي من مطاراتنا بسبب كل الجدل الذي ولّدت، ولكن احذر من تقنيات مشابهة تظهر بدون تاريخ سلامة موثّق).

## 56 الحروق الشمسية



يُزن جلدك ضعف وزن دماغك تقريباً. إنه عضو ضخم يلعب دور حاجز واقٍ لحماية أعضائك الداخلية. ولكن، كلما كان لونك أفتح،

كلما ازداد خطر تعرُّضك للحروق الشمسية المتقرّحة. ورغم أن أعراض الحروق الشمسية تكون في العادة مؤقتة، إلا أن الضرر الذي يقع على الجلد غالباً ما يكون دائماً وقد يسبّب آثاراً صحية جدية على المدى البعيد، بما في ذلك هرم البشرة المبكر وسرطان الجلد. ورغم أنك تبدّل خلايا جلدك الخارجية كل سبعة وعشرين يوماً تقريباً، إلا أن الأذى المخفي عميقاً في الداخل يمكن أن يظهر بعد سنوات لاحقة. كما أن تجربة التعرُّض لحرق شمي تشكّل درساً في الالتهاب، الذي يمكن أن يستمر تأثيره على الجسد مدةً طويلة بعد زوال الحرق. لست بحاجة لحرق جلدك بالشمس من أجل امتصاص ما يكفي من الأشعة لتكوين الفيتامين D، لكنك بحاجة فعلاً لحماية جلدك من التأثيرات المضرة للأشعة فوق البنفسجية. لا تتسّ تلك المناطق المكشوفة مثل أعلى أذنيك، ومؤخرة رقبتك، وفروة رأسك (ضع قبعة في هذه الحالة).

## 57 الأرق



الليالي السيئة تؤدي إلى نهارات سيئة. كلنا نعلم ما يفعله بنا نقص النوم. إنه يجعلنا مزاجيين، ومشوشين ذهنياً، وغير منتجين، وغير مبدعين، ومُتعبين على نحو لا يُحتمل، وغير متناسقين حركياً بصورة غريبة (يؤكد البعض بأن النقص الشديد في النوم يعادل الثمالة بالنسبة لما يفعله بمهاراتنا الحركية). ولكن، ليست هذه إلا أعراضاً واضحة قد تلاحظها بنفسك. أما الأعراض التي لن تلاحظها بالضرورة فهي تجري من وجهة نظر كيميائية حيوية. يكفي القول إن الحرمان من النوم أشبه بشيء شرير بالنسبة للعافية، في حين أن نقيضه -أي النوم المريح-



أشبه ببطلٍ غير مُمَجَّد في عالمنا. من بين آثاره المثبتة، يمكن للنوم أن يؤثر على كمية أكلنا، ووزننا، وقدرتنا على محاربة الالتهابات والعدوى، ودرجة إبداعنا وبصيرتنا، وقدرة ذاكرتنا، ودرجة تعلمنا للأشياء الجديدة، وسهولة تكيفنا مع التوتر، وسرعة معالجتنا للمعلومات. يكون الدماغ أكثر نشاطاً في الليل منه في النهار. فإذا فقدت ساعة ونصف فقط من حاجة جسدك في الليلة الواحدة، فإن يقظتك النهارية ستتخفض بمقدار الثلث. نحن نستطيع تحمُّل البقاء بدون طعام لمدة أطول من قدرتنا على التحمُّل بدون نوم. والآثار الجانبية لعادات نومنا السيئة كثيرة: ارتفاع ضغط الدم، الاضطراب، نقص الذاكرة، عدم القدرة على اكتساب معرفة جديدة، زيادة الوزن، أمراض القلب والأوعية الدموية، والاكتئاب. وعندما نفكر في التشابه بين وباء البدانة الذي نعاني منه ونقص نومنا الجماعي، لا بد أن نتساءل: هل يمكن أن يكون النوم هو الحماية المثالية؟

خمسة وستون بالمائة من الأميركيين زائدو الوزن أو بدناء، نسبةً تكتسب أهمية خاصة عندما نعلم أن ما يقرب من 63 بالمائة من البالغين الأميركيين لا يحصلون على مدة النوم التي يُنصَح بها، أي ثماني ساعات في كل ليلة. ينام البالغ العادي 6.9 ساعة في أيام العمل و7.5 ساعة في عطلة نهاية الأسبوع، أي بمعدل 7 ساعات يومياً. كم ساعة تنام في اليوم؟ هل ترى أقل من 1,460 حلاً في العام، العدد الوسطي للشخص الذي ينام جيداً؟

يُعتبر الحرمان من النوم وسام شرف بالنسبة للكثير من الناس في العصر الحديث. ولهذا السبب، من أوائل الأسئلة التي أ طرحها على المرضى الخائفين من تشخيص قاتل هو السؤال البسيط التالي: كيف نومك؟

ليس مستغرباً أن تتسبب قلة نومنا بحدوث فورة في صناعة مساعدات النوم. ما لا يقل عن 20 بالمائة من البالغين الكبار الأميركيين يستخدمون نوعاً ما من مساعدات النوم، ويشمل ذلك أدوية موصوفة أو غير موصوفة. والكثيرون منهم يستخدمون هذه المساعدات كل ليلة للشعور بالنعاس. هل إن تناول شيء ما

لمساعدتنا على النوم أمر مقبول؟ أو لنطرح سؤالاً أفضل: هل هذا ما أصبحنا نحتاجه في المجتمعات المعاصرة لأننا لا نستطيع الاعتماد على آليات نومنا الداخلية؟ (والنوم، بالمناسبة، عملية طبيعية جداً مثل أي شيء آخر يقوم به جسدنا بشكل تلقائي من أجل البقاء.)

إن الغالبية الساحقة من الناس الذين يعانون من الأرق أو عدم القدرة على النوم في الليل يمكن أن يجدوا النوم الحالم التلقائي مجدداً - بدون مساعدات - إذا استطاعوا تحديد المذنب واكتسبوا بضع عادات تساعد على النوم بشكل طبيعي مائة بالمائة. يعني ذلك الحذر من مكونات مثل الكافيين الذي يصارع النوم إن استهلك في وقت متأخر من اليوم، والقدرة على التعامل مع أفكار مقلقة مزمنة، والالتزام بصرامة بالخلود للنوم في نفس الوقت كل ليلة والاستيقاظ في نفس الوقت كل صباح. وتوفير الجو المثالي للنوم أمر هام أيضاً (على سبيل المثال، عدم وضع أجهزة إلكترونية محرّضة في غرفة النوم - تُصدر الكثير من هذه الأجهزة ما يُسمى موجة ضوء أزرق تثير اليقظة في دماغك).

جدّ طريقة لاستخدام مساعدات النوم باقتصاد وادّخارها للظروف غير الاعتيادية مثل السفر عبر المناطق الزمنية. ويُفضّل أن تلقي نظرة إلى وضع النوم الأمثل بالنسبة لك. هل تنام بصورة أفضل في سرير منفصل عن سرير زوجك؟ هل ما زلت تحاول النوم في سرير واحد مع شريك أرق (ويشخر أيضاً)؟ بحلول سن الستين، سيشخر 60 بالمائة من الرجال و40 بالمائة من النساء خلال النوم. ما الذي يقطع نومك؟ إن عدد الأزواج الذين يختارون النوم في أسرة منفصلة أو حتى غرف منفصلة ليس مستغرباً أبداً (يصل إلى 30 بالمائة). إذا استطعت الحصول على نوم رائع بشكل منتظم، فإن كل شيء في حياتك سيصبح أفضل، بما في ذلك علاقاتك. وإذا لم تكن تنام جيداً، فلربما هناك سبب لذلك. اعرف ما هو وعدُّ للنوم الهانئ من جديد. إنك بحاجة إليه.

## 58 الكعوب العالية المدببة ومصادر خفية أخرى للالتهاب



الالتهاب رد فعل بيولوجي طبيعي على محفزات ضارة، لكنه يكون مفرطاً أحياناً. وغايته النهائية هي البدء بالشفاء، ولكن، عندما يصبح الالتهاب مزمناً نتيجة مرض ما أو توتر طويل الأمد، فإنه قد يكون مدمراً. ولهذا السبب يُربط الالتهاب ببعض أشد أمراضنا الانحلالية إثارةً للقلق، مثل مرض القلب، والزهايمر، والسرطان، وأمراض المناعة الذاتية، والسكري وتسارع الهرم.

عندما تمشي حافي القدمين أو ترتدي حذاءً غير مريح، فإنك تسبب التهاباً غير ضروري في قدميك يمكن أن يترك أثراً على نظامك بأكمله. فإذا كانت الغاية هي تقليل التهابك الإجمالي وتخفيف الحمل عن مفاصلك وأسفل ظهرك من أجل إنقاص الإلتهاب إلى درجة أكبر، فإنني لا أعرف طريقة أسهل وأفضل للوصول إلى هذه النتيجة من ارتداء حذاء مساعد ومريح بشكل يومي.

وتتضمن الطرق الأخرى لتقليل مصادر الالتهاب الخفية الحفاظ على وزن صحي (القاعدة 13)، والحفاظ على برنامج عمل منتظم (القاعدة 3)، وأخذ لقاح سنوي ضد الإنفلونزا (القاعدة 14)، والتفكير في تناول الأسبرين (القاعدة 22) والستاتينات (القاعدة 21)، وامتلاك نظرة إيجابية للحياة (القاعدة 31)، وإدارة أي حالة صحية مستمرة بعناية ومسؤولية (القاعدة 26). إذا كنت تلاحظ أي إشارات واضحة تدل على وجود التهاب مزمن في مكان ما، سواء أكان ارتجاعاً

حمضياً أو ألم في الظهر، فاكتب ملاحظة بهذه الحالة وافعل ما يمكنك فعله لحلها.

## 59 العصر



لا تفكر لثانية واحدة بأن جاك لالان كان يدين في طول عمره (عاش شاباً حتى السادسة والتسعين) لعصّارته البظلة. لربما كان باستطاعته العيش حتى المائة عام لو تجنّب سحق الفاكهة والخضروات في خلاط قوي ومن ثم شرب المسحوق. هل يريد الجسم حقاً استهلاك عشر جزرات مرة واحدة؟ أو نصف كيلوغرام من الفجل؟ لكن السؤال الأهم الذي ينبغي طرحه هو التالي: هل المواد المغذية الأصلية في الفواكه والخضروات هي نفسها تلك أصبحت الآن موجودة في كأس طويل من العصير؟ لا أعتقد ذلك.

الأوكسجين مؤكسد قوي يغيّر الخواص الكيميائية للجزيئات في لحظة واحدة عبر سرقة الإلكترونات. تُرى ماذا يحدث حالما نعرض الجزء الداخلي لثمرة فاكهة أو خضروات للهواء الغني بالأوكسجين؟ يتأكسد على الفور، في جزء من الثانية، وخاصةً إذا عرّضنا الفاكهة أو الخضروات لقوة الخلاط المدمرة. نحن بذلك ندمر التركيبة كلها ومعها المواد المغذية. ثمة سبب لبيع شركة تروبيكانا معظم عصائرها في علب غير شفافة ومجمّدة لا يخرقها الضوء والهواء. إنهم يعملون في هذا المجال منذ زمن طويل، ولهذا فهم يعلمون كيف يحفظون المواد المغذية في منتجاتهم لأطول مدة ممكنة.

لقد شددت مسبقاً على أهمية أكل المأكولات الحقيقية الكاملة. والعصير المأخوذ من عصّارة ليس طعاماً كاملاً، بل معالجباً، بسبب

إزالة الألياف ومعها المواد المغذية النباتية. عندما يقول بعض الناس بأن العصير حفظَ صحتهم أو حوّل أجسادهم بطريقة ما، فإنهم يقولون في الواقع إنه أبعدهم عن أكل الطعام السيئ.

رغم أن بائعي العصائر المتجولون يحبون الإشارة إلى كل الدراسات التي تتحدث عن منافع استهلاك المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة، إلا أنهم يمتنعون عن ذكر أن هذه الدراسات لا علاقة لها بالعصائر. لقد أُجريت هذه الدراسات على ثمار كاملة. وهذا يشبه المقارنة بين التفاح والبرتقال (عذراً للتورية). بكلمات أخرى، لا بد أنك تعرف الآن ما ينبغي عليك فعله: ارمِ العصارة وكُلْ ثماراً كاملة.

## 60 أكل أكثر من ثلاث حصص من اللحوم الحمراء و/أو المعالجة في الأسبوع



ثمة إيجابيات وسلبيات لكون المرء محباً للحوم. إن استهلاك اللحم الأحمر باعتدال ليس سيئاً بالضرورة، لكن الدراسات تبين أن أكل أكثر من ثلاث حصص في الأسبوع يمكن أن يزيد من خطر إصابتك بأمراض معينة وحالات مزمنة. وهناك أيضاً بيانات كافية تشير إلى أن اللحوم المعالجة، مثل شرائح اللحم المطبوخة والجاهزة، والسلامي، والهوت دوغ، والسجق، يمكن تترك آثاراً سلبية على الصحة. هناك تفسير محتمل لذلك، وهو أن هذه اللحوم المعالجة قد تحوي تركيزات عالية من الملح أو المواد الكيماوية التي يمكن أن تكون ضارة. لذا، كن معتدلاً في استهلاكك لها.

## 61 الفيتامينات والمكمّلات



إذا نظرت إلى كل دراسات الفيتامينات التي أُجريت على مجموعات مكونة من أكثر من ألف شخص خلال العقود القليلة الماضية، ستجد أن الكثير منها أظهرت أن تناول الفيتامينات مرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض معينة مثل السرطان وبأنه لا يقدم فائدة كبيرة للصحة. كان بعض هذه النتائج مؤثراً إحصائياً، لكن بعضها الآخر لم يكن كذلك. إن التفاعلات التي تجري بين المكملات والجسد بالغة التعقيد، ولكن ثمة تفسير بسيط وهو أن الجسد يحب خلق جذور حرة من أجل مهاجمة الخلايا "السيئة"، بما فيها الخلايا السرطانية. فإذا منعت هذه الآلية عبر تناول كميات كبيرة من الفيتامينات، وخصوصاً تلك التي تُرَوِّج على أنها مضادات أكسدة، فإنك تعيق بذلك قدرة الجسد الطبيعية على التحكم بنفسه. إنك تعيق عملية فيزيولوجية. إنك تعرقك نظاماً لا نفهمه تماماً بعد.

بكلمات بسيطة، لا يمكننا أن نتوقّع من قرص فيتامين أو منتج غذائي معلّب أن يلبي احتياجاتنا الغذائية بالطريقة ذاتها التي يستطيع فعلها الطعام الحقيقي. إنني لا أكثرث لما تقوله الملصقات. اخترّ الأطعمة التي تأتي بدون ملصقات مكونات! وتوقّف عن استهلاك الفيتامينات.

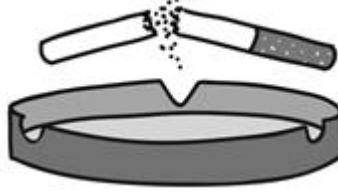
## 62 غياب وقت الاسترخاء



كل شخص كان يحرق وقود منتصف الليل في العمل أو لم يأخذ عطلة مريحة خلال وقت طويل يعرف بأن نقطة الكسر آتية. وهذا يحدث عندما لا تعود قادراً على العمل وتجهد كي تكون منتجاً لأنك ببساطة منهك جداً وتحتاج لفترة استراحة. الكثيرون منا يحاولون علاج إرهاقهم بإجازات قليلة بدلاً من تنظيم فترات الاستراحة بشكل منقطع على مدار أسابيع العام. إن وقت الاستراحة لا يعني فقط إبعاد نفسك عن واجبات العمل والمهام المنزلية الرتيبة، وإنما أيضاً الاسترخاء حقاً في جو هادئ يتيح لذهنك التوقف عن إنجاز عدة مهام في آن واحد. وهذا سيساعدك في نهاية المطاف على أن تكون أكثر إبداعاً وإنتاجاً عند عودتك إلى العمل مجدداً.

كن حريصاً عند استخدام تقنيات كتلك الموجودة في هواتفنا وحواسيبنا، بما فيها تلك الأدوات المريحة التي تُمسك باليد. هذه الأدوات تجعل حتى أصغر نوافذ الزمن مسلية وذات إمكانية إبداعية، لكن الاستخدام المتواصل لها يمكن أن ينتج أثراً جانبياً غير متوقع: عندما نُبقي أذهاننا مشغولة بالبيانات الرقمية الآتية فقد نخسر بذلك وقت الاسترخاء الذي يسمح لنا بتعلم وتذكر المعلومات بشكل أفضل، أو ابتكار أفكار جديدة. انظر إن كان بوسعك تحديد وقت للاسترخاء مرة أو مرتين على الأقل في الأسبوع. لا حاجة لأن تكون المدة طويلة. جرب في البداية عشرين دقيقة فقط تتجنب خلالها وسائل الإعلام والتكنولوجيا بشكل كلي وتفعل شيئاً آخر ممتعاً مثل قراءة كتاب أو الخروج في نزهة مشي سريع (بدون هاتفك الخليوي). ضع فترات استرخاء منتظمة ضمن جدول أعمالك. سيعشق ذهنك وجسدك ذلك.

## 63 التدخين



تملك رئتاك الكثير من العمل لتقومان به ولا تحتاجان لالتهاب وتهيج إضافيين من التبغ. أنت تُدخِل 2,000 جالون من الهواء في اليوم إلى عضو تعادل مساحته مساحة ملعب تنس. ويوجد في الهواء ما يكفي لفلترته مسبقاً دون الاضطرار لإضافة المواد السامة الموجودة في التبغ.

إلى جانب زيادة الوزن يُعتبر التدخين واحداً من أبرز عوامل الخطر في جميع الأمراض المزمنة تقريباً. إنه يزيد بدرجة كبيرة خطر إصابتك بجميع أنواع الأمراض ويؤثر سلباً على نوعية حياتك. وأي شخص يُقلع عن عادة التدخين يكسب فوائد هائلة فيما يتعلق بالصحة وطول العمر. فعلى الرغم من الضرر الدائم الذي يمكن أن يسببه التدخين، إلا أن الرئتين قادرتين على إعادة تجديد نفسيهما حال توقفك. ولا يفوت الأوان أبداً بالنسبة للإقلاع عن التدخين.

رغم أن تدخين الممنوعات قد يكون قانونياً في بعض الأماكن، إلا أن السماح بشرائها وتدخينها لا يجعلها جيدة لصحتك. نحن نعلم أن استخدام الأعشاب الممنوعة يمكن أن يعيق نظامك المناعي ويزيد خطر الإصابة بالأمراض التنفسية، والسرطانات، والاضطرابات الذهنية مثل الاكتئاب ونقص الذاكرة.

## 64 تخزين بياناتك الطبية





إن الحفاظ على بياناتك الطبية سريةً سيضرك أكثر مما سينفعك. لست بحاجة لإخبار الجميع باسمك ووزنك ومستوى كولسترولك والمشاكل الصحية التي تعاني منها، ولكن إذا أُتيحت لك فرصة مشاركة بياناتك مع العلم (والعالم ككل) دون الإفصاح عن هويتك، فافعل. سيساعدنا ذلك على بناء نوع من قاعدة بيانات نحتاجها لابتكار تقنيات وعلاجات أفضل من أجل إنقاذك، أجل، وإنقاذ عائلتك. وهذا لا يتعلق بالخصوصية، وإنما بإتاحة البيانات التي نحتاجها لإيجاد فرص جديدة للناس كي يعيشوا مدةً أطول.

لعل الطريقة الأمثل لشرح هذا الأمر تتمثل في التفكير فيما حدث في خريف 2008 عندما تنبأت جوجل بتفشي الإنفلونزا قبل ثلاثة أسابيع من مراكز مراقبة الأمراض. كيف؟ لقد تتبعت عدد الناس الذين كانوا يبحثون عن كلمات مثل "حمى"، "قشعريرة"، و"إنفلونزا"، وفي أي مناطق. هذه "المشاركة" المباشرة، أدت إلى تنبؤ جوجل المبكر والصحيح لأن الملايين حول العالم خلقوا نماذج عبر عمليات بحثهم يمكن اكتشافها وتحديدها. تخيل قوة مثل هذا الإنذار المبكر، الذي ساعد على تحذير وحشد السلطات الصحية ما جعلها تسبق الحدث. إذن شارك وتشارك على حد سواء. وإذا عرضت شركتك برنامجاً صحياً تفاعلياً مشتركاً، فاشترك فيه!

## الجزء الثالث: أوامر الطبيب

إن الهدف من هذا الجزء هو تزويدك بقائمة تتضمن الأشياء التي ينبغي عليك فعلها، من المعلومات التي يجب عليك جمعها بشكل روتيني حول نفسك إلى الخطوات الوقائية التي يمكنك اتباعها كل عشر سنين. إن شابة في العشرينيات من عمرها ستملك قائمة مختلفة قليلاً عن قائمة الأشياء التي ينبغي عليها فعلها عندما ستصبح أماً في عقدها الخامس. كما هو الحال مع جميع النصائح المقدمة في هذا الكتاب، إنها مستندة إلى بحوث علمية وتتبع إرشادات مقبولة بصفة عامة في المجتمع الطبي.

### العشرينيات

- **ضغط الدم:** افحص ضغط دمك مرة في العام أو أكثر من مرة إذا ارتفع أو انخفض بشكل غير طبيعي سابقاً.
- **فحص الكوليسترول:** افحص كوليسترولك بعد أن تصوم مدة تسع ساعات إلى اثنتي عشرة ساعة، الأمر الذي سيعطيك صورة أكثر دقة عن أرقام شحومك: الكوليسترول الإجمالي، والكوليسترول منخفض الكثافة LDL والكوليسترول عالي الكثافة HDL، بالإضافة إلى مستويات شحومك الثلاثية. يُفضّل أن تجري هذا الاختبار مرة كل خمس سنوات أو بشكل أكثر تكراراً إذا كانت نتيجة الفحص غير طبيعية.
- **الصحة السنية:** اذهب إلى طبيب الأسنان مرة في كل عام من أجل إجراء فحص وتنظيف محترف. اذهب مرتين في العام إذا كان فمك ميّالاً للمشاكل كتسوّس الأسنان.
- **الصحة العينية:** اذهب إلى طبيب العيون من أجل اختبار عينيك مرة كل سنتين أو حسب توصية طبيبك.
- **الصحة الجنسية:** افحص نفسك بحثاً عن الأمراض المنقولة جنسياً. يجب على النساء إجراء فحص عنق الرحم *Pap*

*smear* والحوض بشكل سنوي.

● **التحصين:** خذ لقاحاً داعماً ضد الكزاز والدفترية في عمر التاسعة عشرة ولقاح البابلوما البشري إن لم تأخذه من قبل؛ ولقاح الإنفلونزا كل عام. الأشخاص الذي وُلدوا في 1980 أو لاحقاً ينبغي أن يأخذوا لقاحاً ثانياً ضد جدري الماء.

● **فحص الجلد:** ابحث عن علامات أو تغيرات على جلدك شهرياً وافحص جلدك سنوياً عند طبيب مختص.

● **فحص الخصيتين:** قم بفحص ذاتي شهري للخصيتين، وخاصة إذا كان سرطان الخصيتين موجوداً في تاريخ العائلة.

● **فحص الثدي:** قومي بإجراء فحص ذاتي شهري للثدي، وخاصة إذا كان سرطان الثدي مسجلاً في تاريخ العائلة.

● **التمرين:** طوّر برنامج تدريب شخصي وراقب حركتك خلال اليوم بواسطة مقياس التسارع، وطوّر هدفاً خاصاً بك للنشاط الشخصي اليومي.

● **اختبار السكري:** افحص الهيموغلوبين A1c لديك (يُدعى أيضاً *glycosylated hemoglobin*) إذا كان السكري مسجلاً في تاريخك العائلي، أو إذا كان مؤشر كتلة الجسد يساوي أو أكبر من 25، أو إذا كان هناك تاريخ عائلي للسكري الحملي. سيعطيك فحص الهيموغلوبين A1c قيمة سكر الدم المتوسطة عندك خلال الأشهر الثلاثة السابقة وهو مؤشر أفضل من الفحص الذي ينظر إلى قيمة سكر دمك في لحظة منفردة من الزمن.

## الثلاثينيات

● **ضغط الدم:** افحص ضغط دمك مرة في العام أو أكثر من مرة إذا ارتفع أو انخفض بشكل غير طبيعي سابقاً.

● **فحص الكوليسترول:** افحص كوليسترولك مرة كل خمس سنوات أو بشكل أكثر تكراراً إذا كنت قد أجريت فحصاً سابقاً وكانت النتيجة غير طبيعية. يُجرى فحص الكوليسترول بعد أن

تصوم عن الطعام مدة تسع ساعات إلى اثنتي عشرة ساعة كي يعطي نتيجة أكثر دقة.

● **الصحة السنوية:** اذهب إلى طبيب الأسنان مرة في كل عام من أجل إجراء فحص وتنظيف محترف. اذهب مرتين في العام إذا كان فمك ميّالاً للمشاكل كتسوُّس الأسنان.

● **الصحة العينية:** اذهب إلى طبيب العيون من أجل اختبار عينيك مرة كل سنتين أو حسب توصية طبيبك.

● **الصحة الجنسية:** افحص نفسك بحثاً عن الأمراض المنقولة جنسياً. يجب على النساء إجراء فحص عنق الرحم *Pap smear* والحوض بشكل سنوي.

● **التحصين:** تابع أخذ اللقاحات الداعمة ولقاح الإنفلونزا في كل عام.

● **فحص الجلد:** ابحث عن علامات أو تغيّرات على جلدك شهرياً وافحص جلدك سنوياً عند طبيب مختص.

● **فحص الخصيتين:** قم بفحص ذاتي شهري للخصيتين، وخاصة إذا كان سرطان الخصيتين موجوداً في تاريخ العائلة.

● **فحص الثدي:** قومي بإجراء فحص ذاتي شهري للثدي، وخاصة إذا كان سرطان الثدي مسجلاً في تاريخ العائلة.

● **التمرين:** طوّر برنامج تدريب شخصي وراقب حركتك خلال اليوم بواسطة مقياس التسارع، وطوّر هدفاً خاصاً بك للنشاط الشخصي اليومي.

● **اختبار السكري:** افحص الهيموغلوبين A1c لديك (يُدعى أيضاً *glycosylated hemoglobin*) إذا كان السكري مسجلاً في تاريخك العائلي، أو إذا كان مؤشر كتلة الجسد يساوي أو أكبر من 25، أو إذا كان هناك تاريخ للسكري الحملي. سيعطيك فحص الهيموغلوبين A1c قيمة سكر الدم المتوسطة عندك خلال الأشهر الثلاثة السابقة وهو مؤشر أفضل من الفحص الذي ينظر إلى قيمة سكر دمك في لحظة منفردة من الزمن.

## الأربعينيات

● **ضغط الدم:** افحص ضغط دمك عند الطبيب مرة في العام أو أكثر من مرة إذا ارتفع أو انخفض بشكل غير طبيعي سابقاً. وفي المنزل، راقب ضغط دمك بشكل منتظم وسجل أرقامك. لاحظ حدوث أي نماذج، كارتفاع ضغط دمك كل فترة عصر أو انخفاضه بعد التمرين.

● **فحص الكوليسترول ومؤشرات الالتهاب:** افحصهما مرة كل ثلاث أو خمس سنوات أو بشكل أكثر تكراراً إذا كنت قد أجريت فحصاً سابقاً وكانت النتيجة غير طبيعية. مؤشرات الالتهاب هي مركبات في الدم تعكس وجود التهاب شامل في الجسم - ما يشير إلى وجود خلل ما.

● **الصحة السنية:** اذهب إلى طبيب الأسنان مرة في كل عام من أجل إجراء فحص وتنظيف محترف. اذهب مرتين في العام إذا كان فمك ميّالاً للمشاكل كتسوّس الأسنان.

● **الصحة العينية:** اذهب إلى طبيب العيون من أجل اختبار عينيك مرة كل سنتين أو حسب توصية طبيبك.

● **الصحة الجنسية:** افحص نفسك بحثاً عن الأمراض المنقولة جنسياً. يجب على النساء إجراء فحص عنق الرحم *Pap smear* والحوض بشكل سنوي.

● **التحصين:** تابع أخذ اللقاحات الداعمة ولقاح الإنفلونزا في كل عام.

● **فحص الجلد:** ابحث عن علامات أو تغييرات على جلدك شهرياً وافحص جلدك سنوياً عند طبيب مختص.

● **فحص الخصيتين:** قم بفحص ذاتي شهري للخصيتين، وخاصة إذا كان سرطان الخصيتين موجوداً في تاريخ العائلة.

● **فحص الثدي:** قومي بإجراء فحص ذاتي شهري للثدي، وخاصة إذا كان سرطان الثدي مسجلاً في تاريخ العائلة. اسألي متى ينبغي عليك إجراء أول تصوير للثدي بواسطة الأشعة السينية.

لقد أثبت أن إجراء تصوير الثدي في هذه المجموعة العمرية يخفض نسبة الوفيات، ولكن لا تتصح به كل منظمات المهنة نتيجة تحليلات مختلفة للفوائد والمخاطر. يجب مناقشة مسألة فحص سرطان الثدي مع عائلتك سنوياً.

● **التمرين:** طوّر برنامج تدريب شخصي وراقب حركتك خلال اليوم بواسطة مقياس التسارع، وطوّر هدفاً خاصاً بك للنشاط الشخصي اليومي.

● **اختبار السكري:** افحص سكر دمك مرة في العام على الأقل، وبشكل أكثر تكراراً إذا كنت قد أجريت فحصاً سابقاً وكانت النتيجة غير طبيعية. تأكد من إجراء فحص الهيموغلوبين A1c لديك مع بلوغك سن الخامسة والأربعين. سيعطيك فحص الهيموغلوبين A1c قيمة سكر الدم المتوسطة عندك خلال الأشهر الثلاثة السابقة وهو مؤشر أفضل من الفحص الذي ينظر إلى قيمة سكر دمك في لحظة منفردة من الزمن.

● **فحص البروستات:** قم بإجراء فحص المستضد الخاص بالبروستات PSA (مؤشر لسرطان البروستات) إذا كنت أفريقيًا أميركياً أو إذا كان هناك تاريخ لسرطان البروستات في عائلتك، وإلا، يمكنك الانتظار حتى سن الخمسين.

● **الأدوية الوقائية:** ناقش مع طبيبك إذا كان من الضروري أخذ قرص أسبرين (75 أو 81 ملغ) أو ستاتين يومياً كعلاج وقائي استناداً إلى تاريخك العائلي وعوامل الخطر الخاصة بك.

## الخمسينيات

● **ضغط الدم:** افحص ضغط دمك عند الطبيب مرة في العام أو أكثر من مرة إذا ارتفع أو انخفض بشكل غير طبيعي سابقاً. وفي المنزل، راقب ضغط دمك بشكل منتظم وسجّل أرقامك. لاحظ حدوث أي نماذج، كارتفاع ضغط دمك كل فترة عصر أو انخفاضه بعد التمرين.

● **فحص الكولسترول ومؤشرات الالتهاب:** افحصهما مرة كل ثلاث أو خمس سنوات أو بشكل أكثر تكراراً إذا كنت قد أجريت فحصاً سابقاً وكانت النتيجة غير طبيعية.

● **فحص القولون والمستقيم:** قم بإجراء فحص الدم الخفي في البراز (*fecal occult blood*) بشكل سنوي، وادرس إجراء فحص للقولون كل خمس إلى عشر سنوات استناداً إلى توصيات طبيبك وعوامل الخطر الخاصة بك.

● **الصحة السنية:** اذهب إلى طبيب الأسنان مرة في كل عام من أجل إجراء فحص وتنظيف محترف. اذهب مرتين في العام إذا كان فمك ميّالاً للمشاكل كتسوّس الأسنان.

● **الصحة العينية:** اذهب إلى طبيب العيون من أجل اختبار عينيك مرة كل سنتين أو حسب توصية طبيبك.

● **التحصين:** تابع أخذ اللقاحات الداعمة ولقاح الإنفلونزا في كل عام.

● **فحص هشاشة العظام:** قم بإجراء فحص كثافة العظم لديك إذا كانت عوامل الخطر متوفرة. من الأمثلة على عوامل الخطر وجود تاريخ للمرض، أو تناول ستيرويدات أو أدوية معينة أخرى، أو انقطاع الحيض، أو نمط حياة جلوسية، أو اضطراب الأكل، أو الخضوع لعملية جراحية من أجل إنقاص الوزن.

● **فحص الجلد:** ابحث عن علامات أو تغييرات على جلدك شهرياً وافحص جلدك سنوياً عند طبيب مختص.

● **فحص الثدي:** قومي بإجراء فحص ذاتي شهري للثدي، وخاصة إذا كان سرطان الثدي مسجلاً في تاريخ العائلة. خطّطي لإجراء تصوير روتيني للثدي استناداً إلى عوامل الخطر الخاصة بك.

● **التمرين:** طوّر برنامج تدريب شخصي وراقب حركتك خلال اليوم بواسطة مقياس التسارع، وطرّو هدفاً خاصاً بك للنشاط الشخصي اليومي.

- **اختبار السكري:** افحص سكر دمك -فحص الهيموغلوبين A1c - مرة في العام على الأقل، وبشكل أكثر تكراراً إذا كنت قد أجريت فحصاً سابقاً وكانت النتيجة غير طبيعية.
- **فحص البروستات:** قم بإجراء فحص سنوي للبروستات يعطيك قيم الـ PSA عندك (مؤشرات لسرطان البروستات).
- **الأدوية الوقائية:** ناقش مع طبيبك إذا كان من الضروري أخذ قرص أسبرين (75 أو 81 ملغ) أو ستاتين يومياً كعلاج وقائي استناداً إلى تاريخ العائلي وعوامل الخطر الخاصة بك.

## الستينيات

- **تصوير البطن بالأمواج فوق الصوتية:** قم بإجراء هذا الفحص إذا كنت تجاوزت سن الخامسة الستين وكنت مدخناً.
- **ضغط الدم:** افحص ضغط دمك عند الطبيب مرة في العام أو أكثر من مرة إذا ارتفع أو انخفض بشكل غير طبيعي سابقاً. وفي المنزل، راقب ضغط دمك بشكل منتظم وسجّل أرقامك. لاحظ حدوث أي نماذج، كارتفاع ضغط دمك كل فترة عصر أو انخفاضه بعد التمرين.
- **فحص الكوليسترول ومؤشرات الالتهاب:** افحصهما مرة كل خمس سنوات أو بشكل أكثر تكراراً إذا كنت قد أجريت فحصاً سابقاً وكانت النتيجة غير طبيعية.
- **فحص القولون والمستقيم:** قم بإجراء فحص للقولون والمستقيم بشكل سنوي. وهذا يتضمن، حتى سن الخامسة والسبعين: تنظير للقولون كل عشر سنوات، أو فحص دم خفي برازي (*fecal occult blood*) كل ثلاث سنوات مع تنظير للقولون الملتهوي كل خمس سنوات، أو فحص دم خفي برازي سنوي.
- **الصحة السنية:** اذهب إلى طبيب الأسنان مرة في كل عام من أجل إجراء فحص وتنظيف محترف. اذهب مرتين في



- العام إذا كان فمك ميّالاً للمشاكل كتسوُّس الأسنان.
- **الصحة العينية:** اذهب إلى طبيب العيون من أجل اختبار عينيك مرة كل سنتين أو حسب توصية طبيبك.
- **التحصين:** تابع أخذ اللقاحات الداعمة ولقاح الإنفلونزا في كل عام. خذ اللقاح الداعم ضد القوباء مرة بعد سن الستين ولقاح التهاب الرئة في سن الخامسة والستين.
- **فحص السمع:** إذا كنت تجاوزت سن الخامسة والستين، افحص سمعك.
- **فحص هشاشة العظام:** قم بإجراء فحص كثافة العظم لديك إذا كانت عوامل الخطر متوفرة وفي سن الخامسة والستين لكل النساء.
- **فحص الجلد:** ابحث عن علامات أو تغيّرات على جلدك شهرياً وافحص جلدك سنوياً عند طبيب مختص.
- **فحص الثدي:** قومي بإجراء فحص ذاتي شهري للثدي، وخاصة إذا كان سرطان الثدي مسجلاً في تاريخ العائلة. خطّطي لإجراء تصوير روتيني للثدي استناداً إلى عوامل الخطر الخاصة بك.
- **التمرين:** طوّر برنامج تدريب شخصي وراقب حركتك خلال اليوم بواسطة مقياس التسارع، وطوّر هدفاً خاصاً بك للنشاط الشخصي اليومي.
- **فحص السكري:** افحص الهيموغلوبين A1c مرة كل ثلاث سنوات، أو حسب توصية طبيبك.
- **فحص البروستات:** قم بإجراء فحص سنوي للبروستات.
- **الأدوية الوقائية:** ناقش مع طبيبك إذا كان من الضروري أخذ قرص أسبرين (75 أو 81 ملغ) أو ستاتين يومياً كعلاج وقائي استناداً إلى تاريخ العائلي وعوامل الخطر الخاصة بك.

## السبعينيات وما بعد

● **تصوير البطن بالأموح فوق الصوتية:** قم بإجراء هذا الفحص إذا كنت مدخناً سابقاً.

● **ضغط الدم:** افحص ضغط دمك عند الطبيب مرة في العام أو أكثر من مرة إذا ارتفع أو انخفض بشكل غير طبيعي سابقاً. وفي المنزل، راقب ضغط دمك بشكل منتظم وسجّل أرقامك. لاحظ حدوث أي نماذج، كارتفاع ضغط دمك كل فترة عصر أو انخفاضه بعد التمرين.

● **فحص الكولسترول ومؤشرات الالتهاب:** افحصهما مرة كل عام أو بشكل أكثر تكراراً إذا كنت قد أجريت فحصاً سابقاً وكانت النتيجة غير طبيعية.

● **فحص القولون والمستقيم:** قم بإجراء فحص دم خفي برازي سنوي، وادرس إجراء تنظير للقولون كل خمس سنوات إلى عشر سنوات استناداً إلى توصيات طبيبك وعوامل الخطر الخاصة بك.

● **الصحة السنية:** اذهب إلى طبيب الأسنان مرة في كل عام من أجل إجراء فحص وتنظيف محترف. اذهب مرتين في العام إذا كان فمك ميّالاً للمشاكل كتسوّس الأسنان.

● **الصحة العينية:** اذهب إلى طبيب العيون من أجل اختبار عينيك مرة كل سنتين أو حسب توصية طبيبك.

● **التحصين:** تابع أخذ اللقاحات الداعمة ولقاح الإنفلونزا في كل عام. خذ لقاح التهاب الرئة بعد سن الخامسة والستين إذا لم تأخذه في ستينياتك.

● **فحص السمع:** إذا كنت تعاني من نقص في السمع، افحص سمعك.

● **فحص هشاشة العظام:** قم بإجراء فحص كثافة العظم لديك إذا كانت عوامل الخطر متوفرة وفي سن الخامسة والستين لكل النساء.

- **فحص الجلد:** ابحث عن علامات أو تغيّرات على جلدك شهرياً وافحص جلدك سنوياً عند طبيب مختص.
- **فحص الثدي:** قومي بإجراء فحص ذاتي شهري للثدي، وخاصة إذا كان سرطان الثدي مسجلاً في تاريخ العائلة. خطّطي لإجراء تصوير روتيني للثدي استناداً إلى عوامل الخطر الخاصة بك.
- **التمرين:** طوّر برنامج تدريب شخصي وراقب حركتك خلال اليوم بواسطة مقياس التسارع، وطوّر هدفاً خاصاً بك للنشاط الشخصي اليومي.
- **فحص السكري:** افحص الهيموغلوبين A1c مرة كل ثلاث سنوات، أو حسب توصية طبيبك.
- **فحص البروستات:** قم بإجراء فحص سنوي للبروستات.
- **الأدوية الوقائية:** ناقش مع طبيبك إذا كان من الضروري أخذ قرص أسبرين (75 أو 81 ملغ) أو ستاتين يومياً كعلاج وقائي استناداً إلى تاريخ العائلي وعوامل الخطر الخاصة بك.

## قوائم الصحة

ستجد أدناه بعض القوائم الصحية الممتعة التي قمت بوضعها بنفسني وبعض القوائم الأخرى التي جمعتها من مصادر متنوعة متوفرة مسبقاً. ستساعدك هذه القوائم على تذكّر حقائق وقواعد وأفكار رئيسية. بصرف النظر عن العمر، إن أهم الأشياء التي يمكنك فعلها للحفاظ على صحتك هي:

- قم بإجراء فحص جسدي سنوي. جدّ طبيباً وخذ موعداً في نفس الوقت من كل عام لإجراء فحص صحي عام. معظم الناس، وخاصة إذا كانوا شباناً وأصحاء، لا يذهبون إلى الطبيب من أجل إجراء فحص سنوي. إن الفحوص السنوية، والاختبارات الوقائية، والتحصينات من بين أهم الأشياء التي يمكنك فعلها للبقاء

معافى. خذ قائمة من الأسئلة الصحية الشخصية كتلك القائمة الموجودة في موقعي (<http://davidagus.com/hq>) واجلب الأجوبة إلى عيادة طبيبك.

● اعرف تاريخ عائلتك. يُعتبر تاريخ العائلة واحداً من أكثر الأدوات فعاليةً وأقلها استخداماً لفهم صحتك. يؤثر تاريخ العائلة على مستوى خطر إصابتك بالسرطان والسكري ومرض القلب والجلطة الدماغية، من بين أمراض أخرى. وكل شيء يبدأ بحوار، لذا تحدّث مع أفراد عائلتك وانتبه لأي مرض أصاب أحد أقربائك المباشرين.

● لا تدخّن. وإذا كنت تدخن فتوقف! بالمقارنة مع عدم المدخنين، إن الرجال الذين يدخنون أكثر ميلاً بحوالي بثلاثة وعشرين مرة للإصابة بسرطان الرئة. يسبّب التدخين نحو 90 بالمائة من الوفيات الناجمة عن سرطان الرئة ويضاعف خطر إصابتك بمرض القلب.

● كن نشيطاً من الناحية الجسدية. إذا لم تكن مسبقاً نشيطاً جسدياً، ابدأ القيام بحركات بسيطة ثم انتقل بالتدريج لتصل إلى ثلاثين دقيقة كحد أدنى من النشاط الهوائي (إيروبيك) المعتدل في معظم أيام الأسبوع. وتحرك أيضاً خلال اليوم عندما تكون في العمل وعندما تكون منخرطاً في أنشطة أخرى. إن الجلوس لفترات طويلة ترفع خطر الإصابة بالأمراض. وكل شيء مهم: استخدم السلالم بدلاً من المصعد، واذهب في نزهة مشي لمدة عشرين دقيقة خلال استراحة الغداء، واركب سيارتك في الجانب البعيد من مرآب السوبرماركت.

● كن منتظماً. ينبغي عليك أن تأكل وتنام وتتمرن في نفس الوقت كل يوم، قدر استطاعتك.

● اعرف جسدك. ينبغي عليك أن تسجّل كل إشارة وعرض تختبرهما وتناقش ذلك مع طبيبك.

● كل طعاماً صحياً. املاً نفسك بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة واختر بروتينات صحية مثل اللحوم قليلة الدهن

والدجاج والأسماك والبقوليات والمكسرات. والاعتدال هو الأساس!  
● حافظ على وزن صحي. وازن السعرات الحرارية التي تأخذها من المأكولات والمشروبات مع السعرات التي تحرقها عبر نشاطك الجسدي. يملك 33 بالمائة من البالغين فقط وزناً صحياً بالنسبة لطولهم. إن البدانة وزيادة الوزن تشكلان خطراً رئيسياً للإصابة بأمراض مزمنة، منها السكري من النوع الثاني، والمرض القلبي الوعائي، وارتفاع ضغط الدم، والجلطة الدماغية، وبعض السرطانات.

● تحكّم بالتوتر. يمكن أن يكون التوتر، وخاصة التوتر طويل الأمد، عاملاً في بدء وتفاقم المرض. إن التحكّم بالتوتر جوهرى لصحتك وعافيتك. خذ فترة استراحة كل يوم واذهب في نزهة مشي أو افعل شيئاً تجده مهدئاً.

● نم جيداً. يمكن أن تؤثر نوعية نومك على كمية أكلك، وسرعة أيضك، ودرجة بدانتك أو نحولك، ودرجة قدرتك على محاربة العدوى والتأقلم مع التوتر. حافظ على نموذج نوم منتظم. إن الخلود للنوم والاستيقاظ في نفس الوقت تقريباً هو الأساس.

● تجنّب كل الفيتامينات والمكمّلات. يجب تجنّبها ما لم يقل لك طبيبك إنها ضرورية.

● ناقش دور الأسبرين والستاتينات. اسأل طبيبك حول استخدام هذه الأدوية الوقائية إن كنت في الأربعين من عمرك أو أكبر.

## أهم 10 أفعال لتخفيض خطر إصابتك بالأمراض

1. كُل طعاماً حقيقياً وفق برنامج منتظم.
2. تجنّب الفيتامينات والمكمّلات.
3. ناقش تناول الأسبرين والستاتينات مع طبيبك عندما تدخل سن الأربعين.
4. اتبع البرامج المنصوح بها للكشف عن السرطان.
5. تمرّن بشكل منتظم وتحرك خلال النهار.

6. حافظ على وزن مثالي.
7. تجنب منتجات التبغ.
8. تجنب التعرض المباشر للشمس دون واقٍ شمسي.
9. تجنب مصادر الالتهاب.
10. خذ لقاح الإنفلونزا كل عام.

## أهم 10 أشياء تساعد في تعليم أطفالك الصحة والعافية

1. اشرح الأسباب. غالباً ما نطلب من أطفالنا أن يفعلوا ما ينبغي عليهم فعله دون شرح الأسباب. إذا لم تكن تعرف السبب، ابحث عنه.
2. شاهد فيديوهات جيمي أوليفر وبرنامج *TED Talk* حول الأطفال والتغذية. يمكن الحصول على فيديوهات جيمي من موقع <http://youtube.com/user/JamieOliver>
3. كُن مثلاً أعلى جيداً.
4. شجّعهم على النشاط.
5. علّمهم أهمية الاسترخاء بعيداً عن الأجهزة الرقمية.
6. لقاءات، لقاءات، لقاءات.
7. خذهم معك لشراء الأطعمة وإلى سوق المزارعين وأشركهم في المطبخ عندما تطهو.
8. إذا حدث مرض ما في العائلة، شجّع الأطفال للعب دور. نظّم حدثاً لجمع التبرعات أو ابتكر خطة كي يساعد الطفل الشخص المصاب.
9. حضّرهم لزيارات طبيب الأطفال من خلال جعلهم يفحصون أنفسهم. قم بجردهم من الرأس حتى القدمين لترى إن كان هناك ألم في أي منطقة أو إذا كان هناك أي تغيير. شجّعهم على كتابة لائحة أسئلة ليطرحوها على طبيبيهم.

10. دعمهم يحتفظون بقائمة بياناتهم الطبية: الوزن والطول بمرور السنوات، وسجلات التحصين، وقائمة بالأمراض التي عانوا منها، إلخ. سرعان ما سيطورون قناعة بأنهم يملكون بالفعل دوراً في نظام رعايتهم الصحية. اسمح لهم بأخذ وقت خاص مع طبيبيهم.

## الأسباب العشر الأولى للموت في الولايات المتحدة\*

1. مرض القلب: 597,689 وفاة.
2. السرطان: 574,743 وفاة.
3. أمراض الطرق التنفسية السفلية المزمنة: 138,080 وفاة.
4. الجلطة الدماغية (أمراض الأوعية الدموية الدماغية): 129,476 وفاة.
5. الحوادث (إصابات غير مقصودة): 120,859 وفاة.
6. مرض الزهايمر: 83,494.
7. السكري: 69,071.
8. الالتهاب الكلوي، والمتلازمة الكلوية، والكلاء *nephrosis*: 50,476 وفاة.
9. الإنفلونزا وذات الرئة: 50,097 وفاة.
10. أذى النفس المقصود (الانتحار): 38,364 وفاة.

## الأسباب العشر الأولى للموت في العالم\*

1. مرض القلب المتعلق بنقص التروية: 7.25 مليون وفاة (12.8 بالمائة من الوفيات).
2. الجلطة الدماغية وأمراض وعائية دماغية أخرى: 6.15 مليون وفاة (10.8 بالمائة).
3. التهابات الطرق التنفسية السفلية: 3.46 مليون وفاة (6.1 بالمائة).

4. الأمراض الرئوية الانسدادية المزمنة: 3.28 مليون وفاة (5.8 بالمائة).
5. الأمراض الإسهالية: 2.46 مليون وفاة (4.3 بالمائة)
6. الإيدز: 1.78 مليون وفاة (3.1 بالمائة).
7. سرطانات الرغامى والقصبه الهوائية والرئة: 1.39 مليون وفاة (2.4 بالمائة).
8. السل: 1.34 مليون وفاة (2.4 بالمائة).
9. داء السكري: 1.26 مليون وفاة (2.2 بالمائة).
10. الحوادث المرورية: 1.21 مليون وفاة (2.1 بالمائة).

## أساطير شائعة حول إنقاص الوزن\*

- القليل يساعد في الوصول إلى الهدف. يمكنك إنقاص وزنك بالمشي فقط. الحقيقة: يتطلب الأمر جهداً لإنقاص الوزن. أنت بحاجة لأكثر من مجرد مشي سريع في اليوم من أجل إنقاص الوزن.
- الأهداف الواقعية فقط ستساعدك على فقدان الوزن. الحقيقة: يمكن وضع هدف خيالي والتقدم في عملية فقدان الوزن.
- إذا كنت طموحاً بشكل مفرط في جهودك المتعلقة بإنقاص الوزن، فستفشل. الحقيقة: بوسعك أن تكون طموحاً قدر ما تشاء رغم الإحباطات، لأن ذلك قد يدفعك للاستمرار.
- إذا لم تكن مستعداً ذهنياً لتغيير نظام غذائك، فلن تنجح. الحقيقة: هنا يساعد حقاً وجود دافع قليل فقط. إذا كان ذهنك راغباً إلى حد ما في إجراء تغييرات غذائية، فسيكون باستطاعتك النجاح.
- إذا فقدت وزنك بسرعة، فلن يدوم ذلك طويلاً. الحقيقة: إن البطء والاستمرارية لا ينجحان على الدوام. بالنسبة للبعض، يمكن أن يؤدي فقدان الوزن السريع إلى نتائج دائمة.

## الأطعمة العشرة الأولى الغنية بالدهون غير المشبعة



1. السمن النباتي، والشحم، وأنواع أخرى من الزبدة المعالجة.
2. مزائج الخبز المعلبة (مزائج صنع الكيك، *Bisquick*).
3. الشوربات الجاهزة (وخاصة النوودلز اليابانية *ramen noodles*، وأكواب الحساء *soup cups*).
4. الوجبات السريعة (وخاصة الوجبات المقلية).
5. الأطعمة المجمدة (منتجات مثل الفطائر المجمدة، وفطائر اللحم والخضروات، والوافل، والبيتزا).
6. الأطعمة المخبوزة (وخاصة المنتجات التجارية مثل أنواع الكيك والدونات).
7. رقائق البطاطا ومعجنات الكراكرز *crackers*.
8. أطعمة الفطور (منتجات مثل حبوب الإفطار *cereals* وقضبان الطاقة).
9. الكوكيز *cookies* والساكر (وخصوصاً تلك المحشوة بالكريما).
10. تزيينات الأطعمة والمرق (منتجات مثل بدائل الكريما غير المصنوعة من منتجات الحليب، والقهوة المنكّهة، ومرق اللحوم، ومرق السلطات).

## الأطعمة العشرة الأولى الأكثر احتواءً على السكر\*

1. السمن النباتي، والشحم، وأنواع أخرى من الزبدة المعالجة.
2. مزائج الخبز المعلبة (مزائج صنع الكيك، *Bisquick*).
3. الشوربات الجاهزة (وخاصة النوودلز اليابانية *ramen noodles*، وأكواب الحساء *soup cups*).
4. الوجبات السريعة (وخاصة الوجبات المقلية).

5. الأطعمة المجمدة (منتجات مثل الفطائر المجمدة، وفطائر اللحم والخضروات، والوافل، والبيتزا).
6. الأطعمة المخبوزة (وخاصة المنتجات التجارية مثل أنواع الكيك والدونات).
7. رقائق البطاطا والـ crackers.
8. أطعمة الفطور (منتجات مثل حبوب الإفطار cereals وقضبان الطاقة).
9. الكعك والساكر (وخصوصاً تلك المحشوة بالكريما).
10. تزيينات الأطعمة والمرق (منتجات مثل بدائل الكريما غير المصنوعة من منتجات الحليب، والقهوة المنكّهة، ومرق اللحوم، ومرق السلطات).

## الأطعمة العشر الأكثر غنى بالسكريات\*

1. السكر الأبيض الخشن والمحليات الأخرى (السكر البني والعسل والدبس وعصير الذرة البيضاء).
2. بودرات المشروبات، والمشروبات الغازية.
3. الساكر وحلوى nougat.
4. الفواكه المجففة.
5. الكوكيز والكيك والفطائر.
6. المربيات والمنتجات التي تُدهن على الخبز.
7. حبوب الإفطار، قضبان الحبوب، وعلب دقيق الشوفان الجاهز.
8. الصلصات (منتجات مثل الكتشب، وعصير الشوكولاته، ومرق السلطات).
9. الأيس كريم، مخفوقات الحليب، مشروبات المقاهي.
10. فواكه معلّبة محفوظة ضمن عصير.

## الأطعمة العشرة الأعلى احتواءً على المؤشرات الجلايسيمية\*

- المشروبات الغازية، والمشروبات الرياضية، وعصائر الفواكه.
- الخبز الأبيض، والمعكرونة، والأرز، والباستا (لا تتس كعك الباجل *bagel*، والوافل *waffle*، والدونات *donuts*، وفتائر البانكيك *pancake*، والبيتزا).
- البطاطا، ورقائق البطاطا، والجزر الأبيض *parsnip*.
- البسكويت المملح *pretzels*، والكرakers، والكوكيز.
- الكيك ومعظم المنتجات المخبوزة.
- الحبوب التجارية (المكررة) ودقيق الشوفان الجاهز *instant oatmeal*.
- التمر، والزبيب، والبطيخ.
- معظم السكاكر.

## الأسماك الأحد عشر الأكثر احتواءً على الأوميغا-3\*

1. سلمون ألاسكا الطبيعي.
2. تشار القطب الشمالي *Arctic char*.
3. إسقمري المحيط الأطلسي.
4. سردين المحيط الهادي.
5. القد الأسود/*sablefish* من ألاسكا أو كولومبيا البريطانية.
6. سمك الأنشوفي *anchovy*.
7. المحار.
8. تراوت قوس قزح.
9. تونا ألباكور *albacore tuna* من الولايات المتحدة وكندا.

10. بلح البحر *Mussels*.
11. قفندر المحيط الهادي *Pacific halibut*.

## الأسماك العشرة الأكثر تلوثاً بالزئبق<sup>\*</sup>

1. تايلفيش *tilefish* (خليج المكسيك).
2. سمك السيف.
3. القرش.
4. الإسقمري الملك.
5. التونا ذات العينين الكبيرتين *bigeye tuna*.
6. الراوفي البرتقالي *Orange roughy*.
7. مارلين *marlin*.
8. الإسقمري الإسباني (خليج المكسيك).
9. جرابر *Grouper*.
10. التونا.

## مواقع الطب والصحة العشرة الأكثر فائدةً

(ملاحظة: هذا لا يعني أنني أتفق مع كل شيء في هذه المواقع، لكنها مصادر جيدة للمعلومات الصحية.)

1. المعهد الوطني للصحة (NIH.gov).
2. مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها (CDC.gov).
3. الأكاديمية الأميركية لأطباء العائلة (familydoctor.org).
4. مكتب الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة (healthfinder.gov).
5. عشْ بقوة (livestrong.org).
6. رابطة القلب الأميركية (americanheart.org).
7. عيادة مايو (MayoClinic.com).
8. مكتبة الطب الوطنية (MedlinePkus.gov).

9. WebMD (WebMD.com).
10. الجمعية الأمريكية للسرطان (cancer.org).

## المذنبين الخمسة الأوائل بالتسمم الغذائي\*

1. دواجن ملوثة بالكامبيلوباكتر أو السالمونيلا.
2. لحوم البقر المصابة بالطفيلي توكسوبلازما.
3. الستيريا في اللحوم المطهوه الجاهزة أو منتجات الدواجن مثل الجبن الطري.
4. السالمونيلا والنوروفيروس *norovirus* في الأطعمة متعددة المكونات مثل السلطات المعدة من قبل صانعي الأطعمة (الخضروات الورقية مصدر رئيسي للأمراض الناتجة عن التسمم الغذائي).
5. السالمونيلا في البيض والخضار والفواكه.

## الأسباب العشرة الأولى للذهاب إلى قسم الإسعاف\*

1. صعوبة التنفس، ضيق التنفس.
2. ألم أو ضغط في الصدر أو في أعلى البطن.
3. إغماء، أو دوخة مفاجئة، أو ضعف.
4. تغيرات في الرؤية.
5. اضطراب أو تغيرات في الحالة الذهنية.
6. أي ألم حاد مفاجئ.
7. نزيف لا يمكن السيطرة عليه.
8. تقيؤ أو إسهال حاد أو مستمر.
9. سعال أو تقيؤ دموي.
10. مشاعر تحت على الانتحار أو القتل.

## أهم عشرة أشياء ينبغي فعلها خلال موسم الشتاء

1. خذ لقاح الإنفلونزا إذا لم تكن قد فعلت مسبقاً.

2. اغسل يديك بانتظام.
3. تجنّب مشاركة الطعام والشراب مع الآخرين.
4. ابقَ بعيداً عن المرضى.
5. لا تذهب إلى العمل (وتجنّب الأماكن العامة) إذا شعرت بأنك ستمرض.
6. اجعلْ أقراص الزنك بمتناول يديك دائماً.
7. تجنّب لمس وجهك والأكل بيديك.
8. احملْ مطهّرات اليدين.
9. تجنّب الغرف المكتظة ذات التهوية السيئة.
10. حافظ على المناطق ذات الأسطح المشتركة نظيفة دائماً.

## أهم عشرة أسباب للمشّي

1. ستمنع زيادة وزنك وربما ستنقص من وزنك.
2. ستقلل خطر إصابتك بالسرطان.
3. ستقلل خطر إصابتك بمرض القلب والجلطة الدماغية.
4. ستقلل خطر إصابتك بداء السكري.
5. ستعزز طاقتك الذهنية والإبداعية.
6. ستحسن مزاجك.
7. ستخفف التوتر.
8. ستنشئ علاقة مع الطبيعة وتحفّز تأمل الذات.
9. ستكسب يقظةً تعادل تلك التي تحصل عليها من فنجان قهوة.
10. ستعيش عمراً أطول.

**انتهى**

---

www.davidagus.com قم بزيارة إلى موقع \*  
للحصول على مجموعة شاملة من الأسئلة المجانية القابلة للتنزيل.

معدّلة من لائحة وكالة إدارة الطوارئ الفدرالية الموجودة على \*

www.fema.gov موقع \*

البيانات من مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها تحصي \*

الوفيات في الولايات المتحدة في العام 2010.

البيانات مأخوذة من منظمة الصحة العالمية وتتعلق بالوفيات \*

حول العالم في العام 2008.

المصدر: \*

<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMsa1208051>

المصدر: \*

<http://www.webmd.com/diet/features/top-10-foods-with-trans-fats?page=3>

المصدر: \*

<http://www.healthaliciousness.com/articles/high-sugar-foods.php>

المصدر: \*

[http://www.health.harvard.edu/newsweek/Glycemic\\_and\\_glycemic\\_load\\_for\\_100\\_foods.htm](http://www.health.harvard.edu/newsweek/Glycemic_and_glycemic_load_for_100_foods.htm)

المصدر: \*

<http://health.usnews.com/health-news/diet-fitness/slideshows/best-fish>

المصدر: \*

Contam<http://www.fda.gov/Food/FoodborneIllness>

inants/Metals/ucm115644

المصدر: مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها. \*

المصدر: الكلية الأميركية لأطباء الطوارئ. \*