

طبيب يكشف الخطر الرئيسي للعمل لفترات طويلة على الكمبيوتر بوضعية الجلوس



حدد البروفيسور ديمتري بيريزوفسكي من كلية الطب بجامعة موسكو التربوية، إن العمل لفترات طويلة على الكمبيوتر في وضعية الجلوس يهدد بحدوث الجلطة، ونتيجة ذلك قد تكون الموت.

ويقول في حديث لصحيفة "إزفيستيا": "التخثر، هو عملية مرضية متعددة العوامل. وقد حدد الطبيب رودولف فيرشو في القرن التاسع عشر ثلاثة أسباب تؤدي إلى تجلط الدم. أولاً، ركود الدم، أي توقف تدفق الدم، وبطء تدفقه في الأوردة، واضطراب عملية تخثر الدم نفسه. وقد ورثنا من أسلافنا البعيدين نظام تخثر دم أقوى بكثير من نظام منع تخثره".

تناول الطعام وشرب الماء امام الكمبيوتر خطر على الصحة

ويشير البروفيسور، إلى أن الأوعية الدموية للشخص الذي يكون في وضعية الجلوس لفترة طويلة تتعرض لضغط كبير، ما يؤدي إلى ركود الدم أو تدفقه ببطء ويزيد من خطر تجلته. وهناك ما يسمى "تخثر دم المسافر" - الذي يحدث عندما يكون الشخص في وضعية الجلوس على متن طائرة لفترة طويلة 7-8 ساعات

مثلا.

ويقول محذرا: "تحصل جلطة في الأطراف السفلى. وقد تنفصل هذه الجلطة وتصل عبر الدورة الدموية الجهازية إلى تجويف القلب ومن هناك إلى أوعية الدورة الدموية الصغيرة ويموت الشخص".

ووفقا له، ثمة للعامل الوراثي أهمية كبيرة لأنه يزيد من خطر تجلط الدم، والجينات المسببة لتخثر الدم هي FII وFV ووجود هذه الطفرات يزيد من تكون الجلطة عندما يكون هناك أحد العوامل الخارجية المساعدة مثل الجلوس فترة طويلة.

ويشير الطبيب إلى أن الرياضيين الإلكترونيين وعموما جميع العاملين في مجال العمل الفكري غالبا ما يشربون الكثير من القهوة لتحسين التركيز والانتباه.

ويقول: "ترفع القهوة مستوى حمض الهوموسيستين الأميني. وارتفاع تركيز هذا الحمض الأميني في بلازما الدم له تأثير ضار للغاية على خلايا طبقة بطانة جدران الأوعية الدموية، التي لديها وظيفة فريدة- إنتاج المواد المحفزة للتخثر وكذلك مضادات التخثر. ولكن الهوموسيستين يعزز فقط خصائص التخثر في خلايا البطانة".

ويوصي الطبيب جميع العاملين في وضعية الجلوس بتناول حمض الفوليك الموجود في النباتات الخضراء- البصل البقدونس والشبت وغيرها.

ويقول: "أجلسوا أقل، واشربوا قهوة أقل: ما لا يزيد عن كوبين أو ثلاثة أكواب في اليوم. ومارسوا التمارين الرياضية لمدة خمس دقائق كل ساعة خلال العمل. ويجب المشي أكثر. المشي وليس الوقوف على القدمين".