ما هي أكثر 10 خرافات عن جسم الانسان خطرا وانتشارا؟

يجهل عدد كبير من الأشخاص حول العالم معلومات علمية حقيقية عن جسمهم وطريقة عمله، مما أدى إلى انتشار عدة خرافات عن جسم الإنسان، فغالباً ما يحتفظ الناس بموروثات ومعتقدات جمعوها من محيطهم أو من الأهل أو الأقارب ويصدقونها على أنها حقائق علمية، على الرغم من أن الواقع والعلم بعيدان عنها. كما أن بعض الخرافات انتشرت بشكل واسع وملفت لدرجة أنها أصبحت أشبه بـ"عرف طبي"، إلا أن هذا لا يجعل منها بالطبع حقيقة علمية مثبتة بالدراسات والأبحاث.

هذه بعض الأمثلة على أبرز تلك الخرافات عن جسم الإنسان التي يعتقد الكثيرون إنها حقيقة :

1- شعر الجسم ينمو أكثر عندما نحلقه:

أكدت طبيبة الأطفال و الباحثة رايتشل فريمن وأستاذ طب الأطفال المساعد هارون كارول أن هذه مجرد إشاعة حيث أثبتت دراسات حديثة أن الحلاقة لا تؤثر على كثافة أو نسبة نمو الشعر ، إضافة إلى أنها تنزع الجزء الميت الخارجي من الشعر وليس الجزء الداخلي الحي المتواجد تحت الجلد ، لذلك فهي لا تؤثر أبدا على نسبة ونوع النمو ، في الحقيقة إن الشعر المحلوق عادة ما يكون خشنا مما يدعوك للاعتقاد بأنه أكثف.

2- حساب السعرات الحرارية أهم وسيلة للتحكم في الوزن ومراقبة الصحة:

إن الغذاء ومتابعة الريجيم أكثر أهمية وتعقيدا في الحقيقة ، فبالرغم من أن تخفيض السعرات الحرارية يعتبر وسيلة فعالة لإنقاص الوزن ، إلا أنها ليست العامل الوحيد ، إن تحديد وزنك الحالي و الوزن الذي تريد فقدانه ، والمحافظة على التوازن الغذائي لحميتك ، الحريريات التي تحرقها ، وكذا العضلات التي تبنيها عبر التمارين ومدة الوقت الذي تكون فيه مستقرا كل يوم..

كل هذه العناصر تلعب دورا مهما في صحتك وهي أساسية لإنقاص الشحوم.

3- نحتاج إلى 8 ساعات نوم خلال اليوم:

إن النوم لثماني ساعات يوميا ليس مطلبا سيئا فقد تكون هذه المعلومة صالحة عند البعض ، لكنها ليست قاعدة مطلوبة عند جميع البشر ، أشارت دراسة أوروبية إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون الجين المعروف باسم ABCC9 يمكنهم النوم لساعات أقل بكثير من الأشخاص العاديين ، حيث تم العثور على نفس الجين عند ذباب الفاكهة وقد استطاع العلماء التحكم في مقدار وقت النوم لدى هذا الذباب بالتلاعب في هذا الجين.

4- القراءة في ضوء خافت تدمر العينين:

أكد الباحثان رايتشل فريمن وهارون كارول أيضا أن القراءة في ضوء خافت لا تسبب ضررا كبيرا ودائما للعين ، بالرغم من أنها قد تسبب مضاعفات سلبية إلا أنه من غير المحتمل أن تسبب تغيرا دائما في عمل وبنية العينين.

5- التبول على لسعة قنديل البحر تهدئ الألم:

أكدت تجارب مخبرية أن مادتي " أمونيا البول و الكحول " المتواجدتان في البول تحفزان الخلايا المتأثرة باللسعة على الاشتعال أكثر.

6- عملية الأيض البطيئة تسبب في السمنة:

الدكتور جيم ليفين باحث في زيادة الوزن قام بدراسة عملية الأيض عند كل من الأشخاص الهزيلين و من يعانون زيادة في الوزن ، نتائج هذه الدراسة كانت مخالفة تماما لهذه الكذبة.

7- الظروف المناخية الباردة تسبب الزكام:

هل طلبت منك أمك يوما أن ترتدي معطفا شتويا للوقاية من خطر الإصابة بالزكام ؟

لقد أكد مارك لينر و الدكتور بيلي غولدبرغ مؤلفا كتاب "Why Do Men Have Nipples?" أن الإصابة بالزكام ليست متعلقة بالشعور بالبرد ، إنما المتسبب بذلك هو فيروس الزكام "rhinovirus " ، لكن يصعب على العديد منا تصديق ذلك.

8- الرأس يمرر أكبر كمية حرارة في جسم الإنسان:

ارتفاعات درجة الحرارة لا تتركز حول الرأس فحسب ، بالإمكان استنتاج ذلك من أن الجري خارجا ليس بالفكرة الجيدة إن كنت تريد البقاء دافئا ، لقد أكدت طبيبة الأطفال و الباحثة رايتشل فريمان أيضا والبروفيسور هارون كارول أن فكرة " ارتداء القبعة يبقي الرأس دافئا " مجرد خرافة فقط قد يكون أصلها دراسات عسكرية قديمة..

فقد أثبتت دراسات حديث أيضا عدم وجود أية علاقة بين الرأس وانخفاض درجة الحرارة.

9- بالإمكان الشفاء من لسعة الأفعى عبر مص السم خارجا:

سيكون من الغباء أن نظن بأن مص سم الأفعى من جرح الملدوغ يؤدي إلى شفائه ، إنها فكرة سيئة للغاية ، فقد أكد الدكتور بيلي غولدبرغ ومارك لينر أن الإقدام على هذا الفعل قد يؤدي إلى تفاقم الأوضاع بإحداث عدوى في منطقة الجرح ، يمكننا بدل ذلك أن نتبع نصائح الصليب الأحمر عند وقوعنا في ظروف مماثلة بـ :

- غسل اللدغة بالماء والصابون.

- عدم تحريك منطقة اللسعة ومحاولة إبقاء السم بعيدا عن القلب.

- الحصول على المساعدة الطبية بأسرع وقت ممكن.

- ربط العضو الملدوغ للتقليل من مرور سرعة مرور الدم ووصوله إلى القلب.

10- أمر خطير أن توقظ شخصا يمشي أثناء نومه:

إن الأمر الخطير في الحقيقة هو عدم إيقاظ شخص يسير أثناء نومه ، ستكون صدمة لهؤلاء الأشخاص عندما يستيقظوا ليجدوا أنفسهم في أماكن غير التي ناموا بها ، سيكون ذلك مربكا جدا بالنسبة لهم ، لقد أكدت الدكتورة آنا كريغ "مديرة مركز اضطرابات النوم في جامعة نيويورك" في حوار لجريدة نيويورك تايمز أن أفضل مساعدة يمكننا أن نقدمها لشخص يمشي أثناء نومه في إرجاعه إلى سريره.

ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد، فهناك عشرات الخرافات عن جسم الإنسان وأعضاءه، وهذه بعض الأمثلة حول بعض الخرافات المنتشرة بهذا الشأن، حسب ما ذكرت صحيفة "الميرور" البريطانية:

1- الزائدة الدودية: يعتقد البعض أن الزائدة الدودية عديمة الفائدة، لكنها في الأصل عضو من أعضاء الجسم الأساسية، حيث تؤدي دورا مهما في تطوير الجهاز المناعي.

2- العطس: "أن تعطس وعيناك مفتوحتان، فهذا أمر خطير!" عبارة شهيرة وسط العائلات لكنها في الحقيقة غير صحيحة، لأن ردة الفعل تلك تكون بدون شعور، كما أن فتح عينيك أثناء العطس لا يشكل أي خطر نهائيا على صحتك.

3- الأقدام: يروج بعض الخبراء أن هناك علاقة وثيقة بين حجم الأقدام وطول العضو الذكري للرجل، وهذا أمر خاطئ، حسب سارة جارفيس، التي تشتغل في عيادة بالعاصمة البريطانية.

4- الحرارة : يقول أشخاص إن ارتداء القبعات الصوفية في الشتاء سيجعلك دافئا، على اعتبار أن حرارة الجسم مرتبطة بحرارة الرأس، وهذا أمر غلط. وتقول سارة "الرأس لا يشكل سوى 10 بالمئة من مساحة جسمك.. وللحرارة علاقة بكل أنحاء جسدك".

5- البواسير: حين يرى الإنسان دما في برازه، يذهب عقله إلى أمر واحد، البواسير. لكن في الأصل، هناك عدة أمراض قد تؤدي إلى ظهور الدم، مثل سرطان الأمعاء أو إصابتك بتسمم ما.

6- التهاب البول: الشعور بحريق عند البول يعني أنك مصاب بالتهاب. في الحقيقة هناك معايير أخرى تدل على إصابتك بالتهاب، مثل الحمى وألم في الوريد والارتباك والتبول بكثرة.

7- الإنعاش القلبي: هذا الأمر لن يعيد الإنسان إلى الحياة كما يتم تسويقه في الأفلام. وتنصح الدكتورة جارفيس باللجوء إلى جهاز مزيل الرجفان.

8- سكتة قلبية: يقول بعض الأطباء إن الشعور بألم في الصدر يدل على خطر تعرضك لسكتة قلبية، وهذا أمر غير صائب، إذ هناك أعراض أخرى مثل التعب الزائد وضيق التنفس وألم في الرقبة..

9- الأظافر: "أظافرك تواصل النمو بعد موتك".. معلومة لا تعدو أن تكون سوى خرافة على اعتبار أن الأظافر تحتاج إلى الأوكسجين من أجل البقاء على قيد الحياة والنمو.

10- المعدة: يروج بعض الأشخاص أن المعدة توجد خلف السّرّة مباشرة، لكن المعلومة غير صحيحة، على اعتبار أن هذه المنطقة تضم الكبد والأمعاء الدقيقة والطحال.

11- فيتامين سي: معلومة "الفيتامين سي يعالجك من نزلة البرد" غير صحيحة، فهو يحميك فقط ويقلل فرص إصابتك بالزكام.

12- السكر: يجعل أطفالك في حالة نشاط مفرطة. تقول الدكتورة جارفيس إن السكر عديم الفائدة، مضيفة "يعطي بعض الطاقة لكنه لا يحتوي على أي مغذيات".

13- الجزر: يقع معظم الناس في خطأ كبير، حين يعتقدون أن هذا النوع من الخضراوات يقوي بصرك. الجزر يحتوي على فيتامين A الذي يجعلك تنظر جيدا، لكنه لا يقوي نظرك.

14- مفاصل: لدى بعض الناس مفاصل إضافية، هي معلومة غير صحيحة، وفق سارة، التي قالت "هذا تعبير شائع فقط".

15- ألم الكتف: لا يرتبط دائما بالعضلات، حيث من الممكن أن يكون السبب قادما من منطقة أخرى.

ويبقى في الأخير أن الخرافات عن جسم الإنسان تنتشر كالنار في الهشيم، لدرجة أصبحت حقائقا راسخة في أذهان بعض المجتمعات وليس من السهل على الإطلاق التخلي عنها أو الاستعداد لنفيها. وهذا هو دور العلم ومراكز البحث والتربية والتعليم لتخليص مجتمعاتنا من هذه الخرافات التي تشكل في بعض الأحيان خطرا كبيرا على حياة البشر.