

تمارين رياضية ترفع ضغط الدم بسرعة



أو القفز بالمظلات يمكن أن تكون خطيرة إذا لم يكن ضغط الدم تحت السيطرة». وقبل ممارسة أي أنشطة قاسية من هذا القبيل، ستحتاج إلى شهادة طبية من طبيبك لممارسة الرياضات الخطرة. والاسكواش هو نشاط آخر «يجب تجنبه» لحمايتك من النوبات القلبية. وهناك تمارين أخرى أكثر فائدة يجب مراعاتها إذا كنت تهدف إلى خفض قراءات ضغط الدم، وتشمل الأمثلة: ركوب الدراجات، والمشي السريع، والسباحة، والرقص، والبستنة، والتنس. وهي أمثلة على «التمارين الهوائية» التي تجعل قلبك وورثتك وأوعيتك الدموية وعضلاتك تعمل بشكل جيد. وهناك طريقة أخرى لدمج المزيد من التمارين اليومية في روتينك وهي المشي أو ركوب الدراجة إلى المتاجر القريبة إن أمكن. وبالنسبة لأولئك الذين يعانون من مشاكل في الحركة، فإن الأنشطة القائمة على الكرسي مثالية لمن يعانون من التهاب المفاصل أو هشاشة العظام، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

إلى أي مدى يفيد حزام البطن بعد الحمل؟



يُنصح بـ: تجنبني الإفراط في ارتداء الحزام، لمدة ساعة أو ساعتين في كل مرة على الأكثر. استخدم الحزام الداعم للمساعدة في تنشيط عضلات البطن وتحسين قوتك، وليس الحفاظ على المظهر. الوقوف منتصبه باستمرار، فالوضعية الجيدة تساعد على تحسين قوة البطن وتنشيط العضلات العليا لها. مارس بعض التمارين المناسبة لفترة ما بعد الولادة قبل ارتداء الحزام. تجنبني وضع الحزام بإحكام شديد. يجب أن تكوني قادرة على التنفس تماما أثناء ارتدائه. إذا شعرت بالضغط على عضلات قاع الحوض، ف يعني ذلك أن الرباط مشدود للغاية.

وأنه ليس ضيقاً للغاية. ويعتبر قماش الفيلكرو من الخيارات المناسبة، التي تسمح بالكثيف، بينما لا يُنصح باستخدام الكورسيهات لأنها تضغط بشدة. وقد أظهرت دراسة أجريت عام 2013 ونشرتها المجلة الدولية للطب والصحة أن ارتداء حزام دعم بعد الولادة قد يقلل من قوة عضلات البطن. وأن اللاتي ارتدين واحداً لمدة ستة أسابيع بدءاً من اليوم الثاني بعد الولادة لديهن قوة أقل في منطقة البطن مقارنة بالنساء اللاتي مارسن تمارين تقوية البطن بشكل آمن. كما تبين أيضاً انخفاض ترهل منطقة أسفل البطن خلال ستة أسابيع بعد الولادة لدى من مارسن التمارين المناسبة. إذا كنت تخططين لارتداء حزام البطن بعد الولادة،

هل تفكرين في ارتداء حزام البطن بعد الحمل ليستعيد جسمك قوامه السابق؟ لف البطن بالقماش بعد الولادة بفترة وجيزة أمر يعود لآلاف السنين في مجتمعات عديدة، حيث يُعتقد أنه يساعد في تقليل التورم، وشد العضلات المجهدة، وإعطاء الظهر مزيداً من الدعم للمساعدة في تقليل الأوجاع والالام. لكن هناك أدلة طبية على أن فوائده الحقيقية قليلة، وأن عليك مراعاة عدة أشياء عند تطبيق هذا الإجراء لضمان الحصول على الفوائد من دون التسبب في أضرار. بعض المستشفيات عادة اللف بعد الولادة بفترة وجيزة قبل أن تغادر الأم الجديدة المستشفى. وينبغي التأكد من ملاءمة نوع القماش لجسمك، وأنه يسمح بإجراء تعديلات،

دراسة : مبالغة في تقدير الحساسية الناتجة عن تناول الأدوية المخفضة للكوليسترول



مفيدة جداً، إذ في حالة وجود مخاطر عالية للحساسية على الستاتينات، قد يكون من الضروري اتخاذ قرار بشأن تقليل الجرعات أو التفكير في وصف أدوية أخرى. وأقر الباحثون بوجود محدودية بعض جوانب التحليل الذي أصدره، بينها الاختلافات بين المرضى المشمولين في الدراسات المختلفة ونقص المعلومات حول كمية الكحول التي يستهلكها بعضهم. لكن العدد الكبير من الدراسات والمرضى المشمولين في هذا التحليل يعزز صلاحية النتائج. واعتبر بانك أن أهم رسالة يجب استخلاصها من هذه الدراسة هي أن «على المرضى الاستمرار في تناول العقاقير المخفضة للكوليسترول بالجرعة الموصوفة ومناقشة أي آثار جانبية مع طبيبيهم، بدلاً من التوقف عن تناول الدواء».

من جامعة إمبريال كوليدج في لندن إن دراسات كثيرة حول الآثار الجانبية للستاتينات يبدو أنها أقنعت الناس بأن يشعروا بالحساسية على هذه الأدوية، وهي ظاهرة نفسية تسمى تأثير «نوسيبو». ومن الخلاصات البارزة الصادرة أيضاً عن التحليل التلوي المنشور الأربعاء أن كبار السن والإناث والسود أو الآسيويين أو الأشخاص الذين يعانون من البدانة أو السكري أو الغدد الدرقية أو الفشل الكلوي المزمن، هم أكثر عرضة للحساسية على الستاتينات. كما أن الأدوية التي تتحكم في ضربات القلب غير المنتظمة وحاصرات قنوات الكالسيوم (التي توصف غالباً لأم الصدر وارتفاع ضغط الدم)، واستهلاك الكحول عوامل تزيد أيضاً من خطر عدم تحمل هذه الأدوية. ورأى بانك أن هذه المعلومات

التلوي، تبلغ النسبة الفعلية 9.1 في المئة. كما أن الانتشار أدنى بعد وفق بعض المعايير الدولية. وقال المвед الرئيسي للدراسة ماسي بانك من جامعة لودز الطبية وجامعة زيلونا غورا في بولندا، إن هذه النتائج «تعني إمكان علاج ما يقرب من 93% من المرضى الذين يتناولون الستاتينات بشكل فعال، مع تحمل جيد جداً ومن دون أي مخاطر». وأشار إلى ضرورة «تقويم أعراض المرضى بعناية شديدة»، وذلك «أولاً من أجل معرفة ما إذا كانت هذه الأعراض ناتجة بالفعل عن الستاتين. وثانياً لتقويم ما إذا كانت تصورات المرضى عن ضرر الستاتين قد تكون في الواقع المسؤولة عن أكثر من نصف الأعراض، وليس الدواء نفسه». وفي دراسة نشرت عام 2017 في «ذي لانسيت»، قال باحثون

خلصت دراسة كبيرة نُشرت نتائجها الأربعاء إلى وجود تضخيم واضح في التقديرات بشأن عدد الأشخاص الذين يعانون حساسية على الستاتينات، وهي حالات تقني مرضي كثيرين عن تلقي هذا العلاج الموصى به لمعالجة مشكلات الكوليسترول في الدم. وتُستخدم أدوية الستاتين على نطاق واسع للوقاية من أمراض القلب والسكتات الدماغية. وخوفاً من الآثار الجانبية المحتملة، يعتمد ما يقرب من نصف المرضى إلى قطع العلاج أو تعديله (تقليل الجرعات أو عدم تناولها بانتظام). وقد يعرض ذلك هؤلاء المرضى لخطر أكبر للإصابة بأمراض خطيرة في القلب. وبقيت مسألة المخاطر المترتبة عن الستاتينات محل نقاش كبير حتى الآن.

غير أن تحليلاً تلويًا واسع النطاق نشرته الأربعاء مجلة European Heart Journal استعرض معدوه نتائج 176 دراسة حول الموضوع واستندوا إلى تحليل 4 ملايين مريض، وضع حداً للأفكار المتداولة حول هذا الموضوع. يوفر هذا النوع من المنشورات إجابات عن التساؤلات المطروحة أكثر من أي دراسة معزولة.

وأشار مؤلفو البحث إلى أن التقديرات بشأن حجم الحساسية على الستاتينات تنطوي على مبالغة، فضلاً عن حصول تشخيص مفرط لهذه الحالات. ويواجه المرضى خطراً أكبر للإصابة بمشاكل في القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك الوفاة بسبب ارتفاع الكوليسترول، مقارنة مع مخاطر تعرضهم لآثار جانبية من تناول العقاقير المخفضة للكوليسترول.

وكانت تقارير أو دراسات مختلفة سابقة أشارت إلى أن الحساسية على الستاتينات قد تتراوح بين 5 و50 في المئة. وبحسب بيانات جمعها التحليل

أعراض تنذر بارتجاج المخ عند الطفل بعد سقوطه



المهام الذهنية والجسمانية بشكل طبيعي، وزيادة مدتها وكثافتها تدريجياً.

ألعاب الكمبيوتر، أو تصفح الإنترنت وغيرها، قبل العودة ببطء إلى تادبية

رياضية أو مهام مدرسية أو حتى القراءة أو مشاهدة التلفزيون، أو استخدام

الخلايا والروابط العصبية. وأكدت المجلة على امتناع الطفل عن أي أنشطة

أوردت مجلة «كيندر» أن الأطفال أكثر عرضة بارتجاج المخ، لتعرضهم للسقوط والتصادم خلال اللعب وممارسة الرياضة. وأوضحت المجلة المعنية بالأسرة والطفل أن أعراض ارتجاج المخ تتمثل في الصداع، والغثيان، المصحوب بقيء، والتحسس من الضوء والصوت، واضطراب التوازن، والتركيز، وزيادة العصبية، والاستثارة، والإعياء، واضطرابات النوم. وشددت المجلة على استشارة الطبيب عند ملاحظة الأعراض على الطفل، مشيرة إلى أن الراحة والهدوء أهم إجراء في العلاج، لأن المخ يتحرك داخل الجمجمة عند اصطدام الرأس بشيء صلب، ما قد يؤدي إلى تمدد الروابط العصبية بشدة، وقد يصل الأمر في حالات نادرة إلى تمزقها. فتصاب وظائف المخ بالقصور.

ويمكن أيضاً تورم سحايا الدماغ داخل غظام الجمجمة في موضع الاصطدام. لذلك يحتاج المخ إلى راحة إضافية، لإصلاح تلف