

تمارين رياضية ترفع ضغط الدم بسرعة

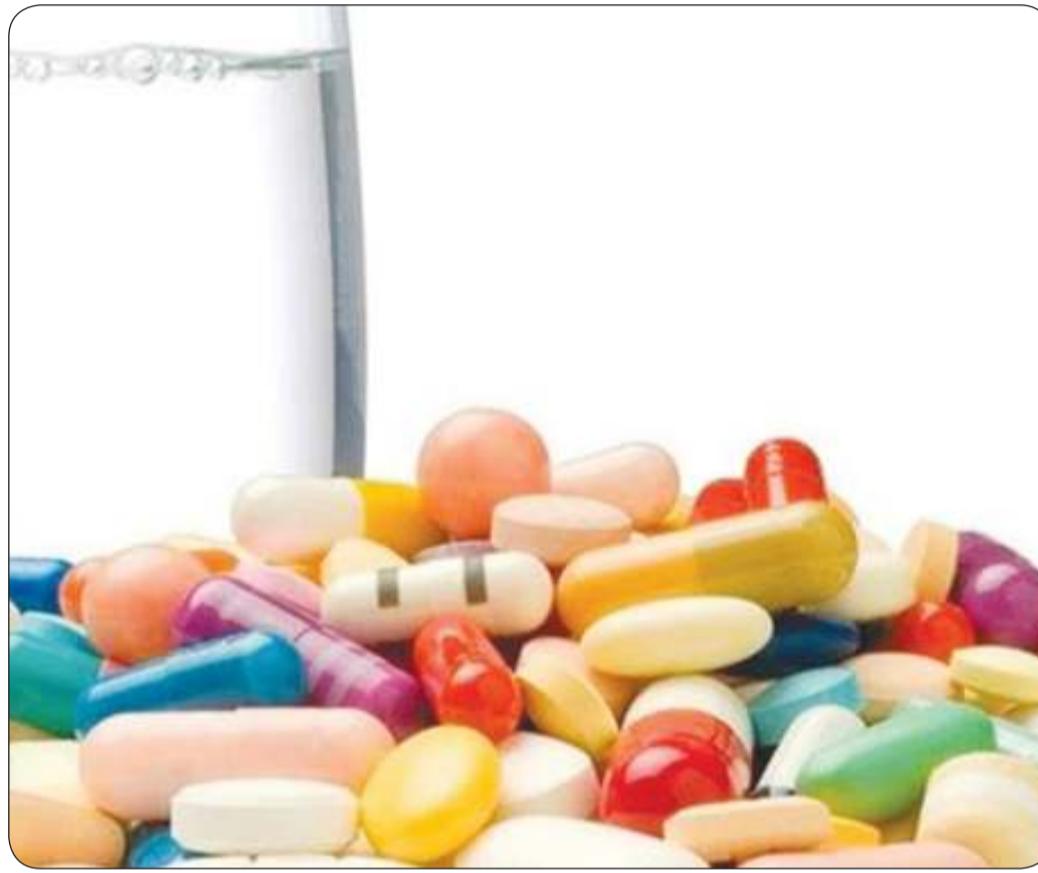


أو القفز بالمظلات يمكن أن تكون خطيرة إذا لم يكن ضغط الدم تحت السيطرة». اتباع نظام غذائي صحي ودمج التمارين في روتينك اليومي. وفي حين أن معظم التمارين ترفع ضغط الدم على المدى القصير، إلا أن بعضها قد يكون خطيراً على صحتك. والأسكونواش هو نشاط آخر «يجب تجنبه» لحمايتك من النوبات القلبية.

وهناك تمارين أخرى أكثر فائدة يجب مراعاتها إذا كنت تهدف إلى خفض قراءات ضغط الدم، وتشمل الأمثلة: ركوب الدراجات، والمشي السريع، والسباحة، والرقص، والبستانة، والتنس. وهي أمثلة على «التمارين الهوائية» التي تجعل قلبك وروتينك وأوعيتك الدموية وعضلاتك تعمل بشكل جيد.

وهناك طريقة أخرى لدمج المزيد من التمارين المكثفة، التي تتم لفترات قصيرة من الوقت، مثل الجري أو رفع الأثقال، يمكن أن تكون خطيرة. وأوضحت الجمعية الخيرية «هذه التمارين ترفع ضغط دم بسرعة كبيرة وتضع ضغطاً شديداً على قلبك وأوعيتك الدموية، وبعض الرياضات الشديدة مثل الغطس

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



يتم علاج ارتفاع ضغط الدم عن طريق ابتلاء نظام غذائي صحي ودمج التمارين في روتينك اليومي. وفي حين أن معظم التمارين ترفع ضغط الدم على المدى القصير، إلا أن بعضها قد يكون خطيراً على صحتك. وبالنسبة للذين لديهم قراءة ضغط دم تبلغ 180/100 مم زئبق أو أكثر، يجب عليهم طلب المشورة الطبية قبل البدء في أي نظام تمارين رياضية جديد.

وبالنسبة لأولئك الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم 140-140/90 مم زئبق أو أكثر - يجب أن يكون النشاط مفيداً. ومع ذلك، أشارت منظمة ضغط الدم الخيرية في المملكة المتحدة إلى أن هناك «تمارين يجب تجنبها».

التمارين المكثفة، التي تتم لفترات قصيرة من الوقت، مثل الجري أو رفع الأثقال، يمكن أن تكون خطيرة. وأوضحت الجمعية الخيرية «هذه التمارين ترفع ضغط دم بسرعة كبيرة وتوضع ضغطاً شديداً على قلبك وأوعيتك الدموية، وبعض الرياضات الشديدة مثل الغطس

من جامعة إمبريال كوليدج في لندن إن دراسات كثيرة حول مخاطر عالية للحساسية على المستويات، قد يكون من الضروري اتخاذ قرار بشأن تقليل الضرر أو التفكير في وصف أدوية أخرى.

وأقر الباحثون بوجود بمحدودية بعض جوانب التحليل الذي أفسدوه، بينما الاختلافات بين المرضى المشمولين في الدراسات المختلفة ونقص المعلومات حول كيفية الكحول التي يستهلكها بعضهم.

يعانون من البدانة أو السكري لكن العدد الكبير من الدراسات والممرضى المشمولين في هذا التحليل يعزز صلاحية النتائج.

واعتبر بذلك أن أهم رسالة يجرب استخلاصها من هذه الدراسة هي أن «على المرضى الاستمرار في تناول العقاقير المخفضة للكوليسترول بالجرعة الموصوفة ومناقشة أي إشارات خطيرة من تناول الدواء».

خلصت دراسة كبيرة نشرت نتائجها الأربعاء إلى وجود تضخم واضح في التقديرات بشأن عدد الأشخاص الذين يعانون حساسية على المستويات، وهي حالات تثنى مرضى كثيرون عن تلقى هذا العلاج الموصى به لمعالجة مشكلات الكوليسترول في الدم.

وتحتاج المستويات على نطاق واسع للوقاية من أمراض القلب والسكريات الدماغية. وخوفاً من الآثار الجانبية المحتملة، بعد ما يقرب من نصف المرضى إلىقطع العلاج أو تعديله (تقدير الضرر أو عدم تناولها بانتظام). وقد يعرض ذلك مؤلء المرضى لخطر أكبر للإصابة بأمراض خطيرة في القلب.

وبقيت مسألة المخاطر المترتبة عن المستويات محل نقاش كبير حتى الآن.

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

وأشار مؤلفو البحث إلى أن التقديرات بشأن حجم الحساسية على المستويات تتطوّر على المدى الذي يتناولون المخاطر 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 لأنماط جانبية من تناول العقاقير المخفضة للكوليسترول.

وكانت تقارير أو دراسات مختلفة سابقاً أشارت إلى أن الحساسية على المستويات قد تتراوح بين 5 و50 في المائة. وقد تتوافق ببيانات جمعها التحليل وبحسب بيانات

إلى أي مدى يفيد حزام البطن بعد الحمل؟



يُنصَح بـ«تجنب قماش الفيلوكرو من الخيارات المناسبة أو ساعتين في كل مرة على الأقل». استخدمي الحزام الداعم للمساعدة في تنشيط عضلات البطن وتحسين قوتك، وليس الحفاظ على المظهر.

الوقوف متنبصة باستمراً، فالوضعية الجيدة تساعده تحسين قوة البطن وتنشيط العضلات العليا لها. مارسي بعض التمارين المناسبة لفترة ما بعد الولادة قبل ارتداء الحزام. تجنبي وضع الحزام باحكام شديد. يجب أن تكوني قادرة على التنفس تماماً أثناء ارتدائه.

إذا شعرت بالضغط على عضلات قاع الحوض، فعني ذلك أن الرباط مشدود للغاية.

هل تفكرين في ارتداء حزام البطن بعد الحمل من الخيارات المناسبة التي تسمح بالتكلف، بينما لا ينصح باستخدام الكورسيهات لأنها تضغط بشدة.

بعض النساء يساعدن في تقليل التورم، وشد العضلات المجهدة، وإعطاء الظهر مزيداً من الدعم للمعايدة في تقليل الأوجاع والآلام. لكن هناك أدلة طيبة على أن فوائد الحقيقة قليلة، وأن عليك مراعاة عدة أمور: أن الالاتي ارتدن بعد الولادة، وأن اللاتي ارتدن في منتصف الولادة لضمان الحصول على الفوائد من دون التسبب في أضرار.

وتنبع بعض المسترشفات عادة اللف بعد الولادة بفترة وجيزة قبل أن تفادر الأم الجديدة بالشفق. وبينما التأكد من ملاءمة نوع القماش لجسمك، وأنه يسمح بإجراء تعديلات حزام البطن بعد الولادة،

أعراض تزداد بارتفاع المخ عند الطفل بعد سقوطه



أوردت مجلة «كيندر» أن الأطفال أكثر عرضة بارتجاج المخ، لغيرهم للسقوط والتصادم خلال اللهو وممارسة الرياضة.

وأوضحت المجلة المعنية بالأسرة والطفل أن اعراض ارتجاج المخ تتضمن في الصداع والغثيان، المصحوب بقيء، والتهاون من الضوء والصوت، وأضطراب التوازن، والتزكي، وزيادة العصبية، والاستشارة، والإعياء، وأضطرابات النوم.

وشهدت المجلة على استشارة الطبيب عند ملاحظة الأعراض على الطفل، مشيرة إلى أن الراحة والهدوء أهم إجراء في العلاج لأن المخ يتحرك داخل الجمجمة عند الصدام الرأس بشيء صلب، ما قد يؤدي إلى تعدد الروابط العصبية بشدة، وقد يصل الأمر في حالات نادرة إلى تمزقها، فقصاب وظائف المخ بالصور.

ويمكن أيضاً تورم سحايا الدماغ داخل ظمام الجمجمة في موضع الصدام.

لذلك يحتاج المخ إلى راحة إضافية، لإصلاح تلف

على الفوائد من دون التسبب في أضرار.

وتنبع بعض المسترشفات عادة اللف بعد الولادة بفترة وجيزة قبل أن تفادر الأم الجديدة بالشفق. وبينما التأكد من ملاءمة نوع القماش لجسمك، وأنه يسمح بإجراء تعديلات حزام البطن بعد الولادة،

رياضية أو مهام مدرسية، أو حتى القراءة أو مشاهدة التلفزيون، أو استخدام العدة ببطء إلى تادية مدتها وكثافتها تدريجياً.

ألعاب الكمبيوتر، أو تصفح الإنترنت وغيرها، قبل العودة ببطء إلى تادية المهام الذهنية والجسدانية.

وأكملت المجلة على امتناع الطفل عن أي نشطة