الصباح الصحية

08

إعداد : ياسر السيد

العدد 3857 - السنة الثالثة عشرة
الأحد 12 جمادى الأولى 1442 - الموافق 27 ديسمبر 2020
Sunday 27 December 2020 - No.3857 - 13 th Year

6 نصائح غير تقليدية لخفض ضغط الدم

«العربية نت» : لطالما نسمع من أجدادنا وكبار السن المحيطين بنا عن فائدة العلاجات الطبيعية لكثير من الأمراض عوضاً عن استخدام الأدوية والعقاقير الممتلئة بالمواد الكيمياوية ذات التأثير السلبي على الصحة.

ويعتبر ارتفاع ضغط الدم من المشاكل التي لطالما تمت معالجتها بالطرق الطبيعية قبل تقدم العلم واكتشاف الأدوية المناسبة لذلك، وارتفاع ضغط الدم هو عبارة عن زيادة تدفق الدم في الشرايين بمعدل غير طبيعي، وإن لم تتم معالجته والسيطرة عليه فإنه يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة كأمراض القلب والفشل الكلوي والسكتة الدماغية، وغيرها.

وإليكم فيما يلي 6 نصائح غير تقليدية لخفض ضغط الدم، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة:

1 – الإكثار من تناول الموز

يحتوي الموز على كمية كبيرة من البوتاسيوم، وهو أحد العناصر التي يمكن أن تقلل من ضغط الدم بشكل طبيعي، وبالتالي فالإكثار من تناوله يعد علاجاً فعالاً لارتفاع ضغط الدم.

2 – السيطرة على الإجهاد

خلصت دراسات بحثية عديدة إلى أن التوتر يمكن أن يسبب العديد من التقلبات الهرمونية في الجسم والتي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، لذلك فإن السيطرة على الإجهاد يمكن أن تساعد في خفض ضغط الدم المرتفع.

3 – الاستماع إلى الموسيقى الهادئة

الاستماع إلى الموسيقى الهادئة ومحاولة استرخاء الأعصاب يمكن أيضا أن يساعد في تمدد الأوعية الدموية وتقليل ضغط الدم المرتفع بشكل طبيعي.

4 – تناول الشوكولاته الداكنة

لأنها غنية بالمواد المضادة للأكسدة، تساعد الشوكولاته الداكنة في تمدد الأوعية الدموية مما يسمح للدم بالمرور بشكل أسهل عن طريق الأوردة، وبالتالي ينخفض ضغط الدم.

5 – تناول الفراولة والتوت

لأنها جميعاً غنية بمادة البوليفينول، فإن تناول الفراولة والتوت بأنواعه يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم بشكل طبيعي.

6 – الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم

تساعد أيضاً الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل الحليب، والخضروات الورقية، وغيرها في خفض ضغط الدم المرتفع بشكل طبيعي، حيث يمكنها السيطرة على معدل ضخ القلب للدم.

طريقة تؤخر جراحة الركبة لسنوات

ابتكر فريق من الأطباء الأتراك، في جامعة حران بولاية شانلي أورفة (جنوب)، طريقة جديدة تؤخر إجراء عملية جراحية للركبة لسنوات عدة.

هذه الطريقة المبتكرة تعتمد على حقن المصاب بمصلين في الغضروف المفصلي للركبة، يستعيد بعدها عافيته، ما يؤخر إجراء عملية جراحية لمدة 4 سنوات في المتوسط.

وغالبا ما يلجأ إلى إجراء هذه العمليات أشخاص تتراوح أعمارهم بين 40 و50 عاما؛ بسبب تكلس غضروف الركبة، وهو ما يعرب ب»الفصال العظمي للركبة « أو «داء مفصل الركبة». كما حازت هذه الطريقة على جائزة الدرجة الأولى من قبل جمعية #جراحة العظام والكسور، وجمعية جراحة الركبة والإصابات الرياضية التركيتين.

وحول هذه الطريقة المبتكرة في علاج الركبة، قال نائب رئيس الأطباء في كلية الطب بجامعة حران، أستاذ جراحة العظام والكسور، محمد عاكف ألطاي، إن «30% من مرضى العظام في تركيا يشكون من آلام في ركبهم».

وأوضح ألطاي، في حديث للأناضول، أن «السبب الرئيسي لمعظم الحالات هو تلف أو تكلس الغضروف في مفصل الركبة.. أجرينا دراسة مفصلة لهذه الحالة وتجارب عدة إلى أن تمكنا من الوصول إلى نتائج مهمة وفق المعايير الطبية».

وأضاف الطبيب التركي أن «الفريق الطبي طور طريقة جديدة من شأنها تأخير إجراء عملية جراحة الركبة لمدة 4 سنوات في المتوسط، حيث يتم حقن المصاب بحقنتين في مكان الألم».

وعن محتوى الحقنتين، أوضح ألطاي أن «أولهما تحتوي على علاج مصرح به من وزارة الصحة، وهي مادة زيتية تحقن داخل مفصل الركبة، كبديل عن المادة الزيتية التي تفرزها الركبة لعلاج خشونتها، أما الحقنة الثانية فتحوي مسكنا موضعيا للألم».

أدلة على سبب ارتباط حمية البحر المتوسط

وزيت الزيتون بالوقاية من أمراض القلب

«رويترز» : توصلت دراسة إسبانية إلى أن حمية البحر المتوسط التقليدية الغنية بزيت الزيتون قد تكون مرتبطة بالحد من خطر الإصابة بأمراض القلب لأسباب من بينها أنها تساعد في الحفاظ على جريان الدم بشكل صحي وتخليص الشرايين من الكوليسترول.

وقال كبير الباحثين في الدراسة ألبارو إيرنايث من مستشفى معهد ديل مار الطبي في برشلونة «تحسن حمية البحر المتوسط الغنية بزيت الزيتون البكر وظيفة البروتين الدهني عالي الكثافة الذي يعرف باسم الكوليسترول المفيد.»

ويشمل هذا النظام الغذائي الكثير من الفواكه والبقول الغنية بمضادات الأكسدة بالإضافة إلى الكثير من الخضروات والحبوب الكاملة وزيت الزيتون. وتميل هذه الحمية إلى تفضيل الدجاج والأسماك كمصادر للبروتين على اللحم الأحمر الذي يحتوي على المزيد من الدهون المشبعة. وقال إيرنايث عبر البريد الإلكتروني «نفترض أن مضادات الأكسدة الغذائية تلك قد ترتبط بجزيئات البروتين الدهني عالي الكثافة وتحميها من مختلف أنواع الهجمات. وعندما يحظى البروتين الدهني عالي الكثافة بحماية أكبر فإنه يمكن أن يؤدي وظائفه الحيوية بفعالية أكبر ومن ثم يمكن أن يزيل الكوليسترول من الشرايين أو يسهم في استرخاء الأوعية الدموية لوقت أطول.»

وترتبط المستويات المرتفعة من البروتين الدهني منخفض الكثافة أو ما يعرف بالكوليسترول الضار بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويرتبط البروتين الدهني عالي الكثافة أو الكوليسترول المفيد بالحد من هذا الخطر لأنه يساعد على طرد الكوليسترول الضار الزائد من مجرى الدم.

وفحص إيرنايث وزملاؤه بيانات 296 شخصا تبلغ أعمارهم 66 عاما في المتوسط وجميعهم معرضون لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. والتزم المشاركون بإتباع واحد من ثلاثة أنظمة غذائية أحدها هو حمية البحر المتوسط مع كمية إضافية من زيت الزيتون البكر. ومن المقرر نشر الدراسة في دورية (سيركوليشين).

وأظهرت فحوص الدم وتجارب المعمل أداء أفضل للبروتين الدهني عالي الكثافة لدى المشاركين الذين التزموا بحمية البحر المتوسط مع كمية إضافية من زيت الزيتون.

تصغير المعدة يخفف من الشهية لتناول الحلويات

رأى باحثون من مستشفى ماساتشوستس المركزي أن عملية تصغير المعدة تخفف من الشهية تجاه تناول الحلويات . وعرض المختصون صورا للشوكولا والكعكات والمثلجات على أشخاص أجريت لهم عمليات تصغير المعدة مع مراقبة ردود أفعال مخهم على هذه المؤثرات القوية جدا بالنسبة لهم.

واتضح للباحثين أن المشمولين بالتجربة شعروا بالميل إلى تلك المأكولات المضرة بدرجة أقل بكثير مما كانت عليه قبل إجراء العمليات لهم، وبالتالي ش العلماء أن عمليات تصغير المعدة أثرت بطريقة ما على نشاط الآلاف من الجينات التي تؤمن ذلك الارتباط المعقد بين المعدة والمخ. ويظهر هذا البحث أن تغيرات ملموسة في أقسام أخرى من جسم الإنسان يمكن مراقبتها بعد خضوع الشخص لعملية تصغير المعدة التي أجريت في إطار معالجة السمنة بطريقة جراحية حيث لا تغير هذه العملية مظهر الشخص فحسب بل تغير عقليته أيضا بمعنى تغيير انطباعه من نفسه وموقفه تجاه شركائه وزملائه وأقربائه.

خيارات أخرى لعلاج آلام أسفل الظهر المزمنة بعيداً عن الأقراص

«رويترز» : أوصت إرشادات جديدة بتجربة خيارات علاجية كالتدليك وشد العضلات للتخلص من آلام أسفل الظهر المزمنة قبل اللجوء إلى الأدوية أو الأقراص الطبية.

كما أوصت بالحرارة والتدليك والعلاج بالإبر إذا بدأ الشعور بهذه الآلام مؤخرا. وأضافت أنه إذا كان المرضى يرغبون في تناول أدوية فإنها توصيهم بمضادات الالتهاب مثل الإيبوبروفين أو عقاقير إرخاء العضلات التي يكتبها الطبيب.

لكن بالنسبة لآلام أسفل الظهر المزمنة التي تعرف بأنها الآلام التي تستمر لأكثر من 12 أسبوعا فإن الكلية الأمريكية للأطباء تنصح الناس بعدم الاستعجال في تناول الأدوية.

وقال نيتين دامل من كلية ألبرت الطبية بجامعة براون في ولاية رود أيلاند الأمريكية إن الإرشادات الجديدة تنطبق على آلام أسفل الظهر التي لا تمتد آثارها إلى أجزاء أخرى من الجسد كالساقين.

وأضاف لرويترز هيلث أن من تمتد آثار الآلام لديهم إلى أجزاء أخرى من الجسد بحاجة للمزيد من الفحص.

ونشرت الإرشادات الجديدة في دوريات الطب الداخلي.

وقال دامل «معظم آلام الظهر تنحصر في الظهر. إنه أمر شائع وسينقشع بمرور وقت كاف ويمكن للمرضى في البداية توجيه بعض الحرارة وشد العضلات قبل الذهاب لرؤية طبيب.»

وتستند الإرشادات الجديدة إلى مراجعة لدراسات تناولت استخدام الأدوية والعلاجات الأخرى للتخلص من آلام الظهر دون أن تشمل المراهم أو الحقن.

واستنادا للمراجعة نصحت الكلية الأمريكية للأطباء من يعانون من آلام مزمنة في الظهر بتجربة علاجات بعيدا عن الأقراص مثل التمرينات والإبر والحد من التوتر عن طريق التركيز وتمارين التاي تشي واليوجا وتدليك العمود الفقري.

وأضافت أن الأدوية يجب أن تكون الملاذ الأخير على ألا يتناولها المرء إلا بعد أن يتناقش مع الطبيب في مخاطرها وفوائدها.