



من الأمراض الشائعة في عصرنا الحديث والتي لها علاقة بالقلب والأعصاب والشرايين

كيفية معالجة ضغط الدم المنخفض

• ومن الأمور التي تُفيدك إذا كنت من المصابين الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم لفترات طويلة، قم برقع أرجلك وضع تحتها وسادة مثلا بحيث يكون بمستوى اعلى من مستوى الرأس ليتم ضخ أكبر كمية من الدم إلى القلب والمخ.

• وإن لممارسة الرياضة بشكل منتظم دور مهم في الحفاظ على ضغط الدم في معدلاته الطبيعية، والرياضة تعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الجسم مما يجعل الدم لا يجد معيقات أثناء سريانه في الشرايين.

• عليك تجنب رفع الأوزان الثقيلة أو التعرض لإجهاد جسدي، فهذا يسبب انخفاضاً في ضغط الدم، وأيضاً لا تعمل لأوقات متأخرة أو لفترات طويلة، لا بد وأن تريح جسمك، ولا تجعل القلق والتفكير السلبي يسيطران عليك بسبب العمل أو غيره فهذا يخفض من ضغط الدم لديك.

• إن كنت ممن يعانون من البدانة، فعليك البدء في تخفيف وزنك، لأن البدانة تكون سبباً في انخفاض ضغط الدم، اجعل وزنك متناسباً لطولك، وكن حذراً عند تناولك للأطعمة التي تحتوي على الكثير من النشويات أو تسبب رفع نسبة الكوليسترول في الجسم، ابدأ بتحويل حياتك من حياة خمول وبدانة إلى حياة نشاط ورشاقة، فهذا كفيل بإبعادك عن الكثير من الأمراض التي قد تتعرض لها بسبب انخفاض ضغط الدم.

لأن القهوة تحتوي على الكافيين الذي يعمل أيضا على رفع ضغط الدم، ولكن يجب الانتباه من التعود على شرب القهوة لأن وجود الكافيين في جسم الإنسان يضر بصحته، ومن العلاجات المفيدة في انخفاض ضغط الدم هو عصير الليمون، وهو مهم في حالات انخفاض ضغط الدم بسبب نقص السوائل في الجسم مما يساعد على رفع ضغط الدم وتزويد الجسم بالسوائل التي يحتاجها، وهناك الكثير من العلاجات كالزبيب واللوز والزحان وكل ما يمكن أن يحتوي على فيتامينات تعيد للجسم توازنه، وجعل معدل الضغط طبيعيا.

نصائح وإرشادات لا بد من اتباع تعليمات وإرشادات الطبيب المشرف على حالتك، وخاصة إذا كنت من المصابين بانخفاض ضغط الدم فعليك الانتباه لنفesk جيدا وذلك بالقياس الدوري لمعدل الضغط لديك، ومحاولة جعله حول معدله الطبيعي كي لا تكون عرضة للإعراض التي يسببها الضغط المنخفض من آلام في الرأس وضعف الرؤية وغيرها الكثير؛

•قم بتناول الأغذية الصحية والسليمة التي يستفيد منها الجسم، والابتعاد أو التقليل من الأغذية الجاهزة أو المعلية، والاقتراب من الفواكه والخضروات الطازجة فهي تفيدك حتى على المدى البعيد، وأيضا لا تنسى السوائل والعصائر الطبيعية، تناولها بشكل يومي.

■ تناول الأغذية

الصحية التي يستفيد

منها الجسم يسرع

في عملية العلاج

منها في المرة القادمة، وإن السبب الوقوف لفترات طويلة فيجب الجلوس وجعل الجسم مرتاحا، وهناك الكثير من الأسباب التي لا بد من معرفتها لكي يتم القضاء عليها، ومن المعروف أن هناك عدة طرق تتم من خلالها معالجة ضغط الدم وهي إما بتناول بعض الأغذية أو المشروبات أو بتناول بعض الأدوية، ومن أهم العلاجات التي تم تجربتها ولها دور فعال في علاج انخفاض الدم هو الملح، فيتم وضع القليل من الملح في كأس من الماء ويتناوله المريض والانتظار قليلا ريثما يعود الضغط إلى معدله الطبيعي، واستخدام الملح مهم لأنه يحتوي على الصوديوم الذي يرفع الضغط، ولا بد من الانتباه أن تكون كمية الملح مناسبة ليس كمية كبيرة حتي لا يكون غير صحي، أيضا من العلاجات التي قد تكون فعالة ومتوفرة لدى الجميع، وهي علاج مؤقت وسريع ومؤيد لرفع ضغط الدم وهي القهوة،



والانبساطي، ولن يتم ذلك إلا عبر أجهزة الفحص، والتي منها إلكترونية ومنها اليدوية، والتأكد من القراءة الجيدة للمعدل، ومن المهم أن تكون تجربة لها دور في علاج انخفاض الدم هو الملح، فيتم وضع القليل من الملح في كأس من الماء ويتناوله المريض والانتظار قليلا ريثما يعود الضغط إلى معدله الطبيعي، واستخدام الملح مهم لأنه يحتوي على الصوديوم الذي يرفع الضغط، ولا بد من الانتباه أن تكون كمية الملح مناسبة ليس كمية كبيرة حتي لا يكون غير صحي، أيضا من العلاجات التي قد تكون فعالة ومتوفرة لدى الجميع، وهي تناول أدوية لضغط الدم بكمية كبيرة فيجب التقليل

أعراض تكون واضحة، ومن ذلك على الجسم، أيضا من لديه انخفاضاً في الضغط، ومن هذه الأعراض الشعور بعطش شديد، وزيادة في معدل ضربات القلب، وحدث نوبة تجعل الشخص غير قادر على الاتزان والوقوف، أيضا تسبب ضداعاً ورؤية غير واضحة، ويشعر المصاب بانخفاض ضغط الدم بضيق في التنفس ويجس بالبرودة حتى لو كان الجو حاراً ويبدأ جسده بالارتعاش.

بانخفاض ضغط الدم ويؤثر ذلك على الجسم، أيضا من المسببات لانخفاض ضغط الدم هي بعض الأمراض كمرض السكر وتصلب الشرايين، قد ينخفض الضغط أيضا الوقي لفترات طويلة ونسبة الكوليسترول الذي يُضعف من سريان الدم في الشرايين، قد ينخفض الضغط أثناء الوقوف لفترات طويلة وخصوصاً عند الأطفال، أيضا الضغوط النفسية أو التفكير المستمر بأمور الحياة، أو مواجهة صدمات متتالية الفواكه والخضروات التي تحتوي على الكثير من الفوائد للجسم، والاستمرار لفترات طويلة بتناول أغذية غير صحية يؤدي إلى التسبب

■ الأسباب كثيرة

منها سوء التغذية

فهناك الكثير من

الناس يعتمدون في

وجباتهم على الأطعمة

الجاهزة

ما هو ضغط الدم الطبيعي؟ ضغط الدم هو معدل سريان الدم في جسم الإنسان، فالدم ينتقل في جسم الإنسان حاملاً معه الأكسجين والمواد الغذائية، ففي حال كان الضغط منخفضاً فسيؤثر ذلك على انخفاض كميات الأكسجين التي تصل إلى أنسجة الجسم وأيضاً المواد الغذائية التي تعطي الطاقة للخلايا، وكل هذا يؤثر سلباً على جسم الإنسان.

أسباب انخفاض ضغط الدم

إن أسباب حدوث انخفاض في ضغط الدم كثيرة، منها سوء التغذية، حيث أن هناك الكثير من الناس يعتمدون في وجباتهم على الأطعمة الجاهزة، ولا يعلمون أن أجسامهم بحاجة إلى تناول الفواكه والخضروات التي تحتوي على الكثير من الفوائد للجسم، والاستمرار لفترات طويلة بتناول أغذية غير صحية يؤدي إلى التسبب

الأغذية الغنية بـ«أوميغا 3» تحميك

من انفصام الشخصية

أظهرت دراسة حديثة نشرت نتائجها مجلة «نيتشر كومونيكشن» العلمية أن تناول كمكلات غذائية غنية بمادة «أوميغا 3» قد يقلص على نحو ملحوظ احتمال الإصابة بمرض انفصام الشخصية لدى الشبان المعرضين لهذا الخطر. وللتوصل إلى هذه النتيجة، أعطى باحثون أستراليون ونمساويون كمكلات غذائية غنية بمادة «أوميغا 3» على مدى 12 أسبوعا لمجموعة مؤلفة من 41 شخصا تتراوح أعمارهم بين 13 و25 عاما، ويصفون على أنهم من المعرضين بشدة لخطر الإصابة بالأمراض النفسية.

وعبر مقارنة نتائج هذه العينة مع مجموعة ضابطة تضم 40 شابا من العمر نفسه يواجهون المخاطر عينها لكنهم تناولوا دواء وهميا، أظهر الباحثون أن 10% فقط من الشبان في المجموعة الأولى أصيبوا بمرض انفصام الشخصية خلال السنوات السبع التالية في مقابل 40% لدى أعضاء المجموعة الضابطة. كما أن المرض ظهر عموما في مراحل أبكر لدى أعضاء المجموعة الضابطة الذين سجلت لديهم إصابات بأمراض ذهنية أخرى خلال فترة الدراسة. ويعتبر انفصام الشخصية أو الفصام (سكيزوفرنيا) اضطرابا ذهنيا حادا يتجلى عبر فقدان الصلة بالواقع ويظهر عموما في مرحلة

المراهقة أو في الأعوام الأولى من سن البلوغ. كما أن مادة «أوميغا 3» هي أحماض دهنية أساسية تمثل حاجة ضرورية للعمل السليم للدماغ والجهاز العصبي وشبكة العين، كما أنها معروفة بمنافعها على القلب والصحة الذهنية، وهذه المادة موجودة بشكل رئيسي في الأسماك الزيتية (السردين والمكاريل والرنجة والسلمون) والجوز والسلمج والصويا، إلا أن نسبة استهلاكها في الدول المتطورة تبقى غير كافية. ونظرا إلى منافعها الملمنة، اجتاحت مادة «أوميغا 3» رفوف المتاجر الكبرى على شكل مكملات غذائية، ما دفع السلطات الصحية في بلدان عدة إلى إصدار توصيات تتعلق بكمية الاستهلاك القصوى التي ينصح بها (3 غرامات يوميا بينها غرامان فقط من المكملات الغذائية). ولفت الباحثون في دراستهم إلى أن النتائج الأولية «تعلي أملا في إيجاد بدائل للعلاجات النفسية الصيدلانية لدى الشباب المهددين، إصابة باضطرابات نفسية». لكنهم أقروا بأن العينة التي شملتها الدراسة محدودة، ويتعين إجراء دراسات جديدة لتأكيد هذه الخلاصات واكتشاف آلية عمل يمكن أن تؤدي مادة «أوميغا 3» من خلالها دورا وقائيا للحماية من الاضطرابات النفسية.



قال علماء إن لقاحا جديدا ضد سالتين من شلل الأطفال هو أكثر فعالية من لقاح ثلاثي وآخر فردي وإن ذلك يعني أن اطفال المناطق الأكثر عرضة للإصابة بالمرض يمكن حمايتهم من سالتين رئيسيتين بجرعة واحدة.

وقال علماء منظمة الصحة العالمية في نشرة لانسيت الطبية إن الأبحاث التي جرت على لقاح شلل الأطفال الثنائي الذي يؤخذ عن طريق الفم ويعرف باسم «بياوبوفي» خلصت إلى أنه يحقق «مناعة أعلى درجة ملموسة» من اللقاح الثلاثي.

وذكر الباحث رونالد ساتر إنما توصلت إليه الأبحاث وثبت أن اللقاح الجديد الذي يؤخذ عن طريق الفم سيصبح سلاحا فعالا في القضاء على مرض شلل الأطفال.

وقال ساتر لرويترز في اتصال هاتفي «الميزة الرئيسية للقاح

الثنائي هي أنه فعال جدا ضد النوع الأول والثالث من فيروس شلل الأطفال في آن واحد، التأثير كان بالفعل حاسما جدا في الهند ونيجيريا حيث انخفضت حالات الإصابة إلى مستويات متدنية جدا هذا العام».

وينتشر شلل الأطفال في المناطق التي تفقر إلى خدمات الصحة العامة ويهاجم المرض الجهاز العصبي ويمكن إصابة الأطفال بشلل لا علاج له بعد ساعات معدودة من الإصابة والأطفال دون الخامسة هم الأكثر عرضة للمرض.

وفي عام 1988 حين أطلقت منظمة الصحة العالمية للقضاء على شلل المبادرة العالمية للقضاء على شلل الأطفال كان الفيروس متوطنا في 125 دولة ويصيب نحو ألف طفل يوميا.

وساهمت عمليات التطعيم الجماعي بلقاحات قديمة ثلاثية

تؤخذ عن طريق الفم في خفض عدد الدول التي توطن فيها مرض شلل الأطفال إلى أربع دول فقط لكن رغم استخدام اللقاحات الثلاثية وأيضا اللقاح الفردي لا تزال السلالتان رقم واحد ورقم ثلاثة منتشرة في الدول التي توطن فيها مرض شلل الأطفال وهي أفغانستان وباكستان والهند ونيجيريا.

وخلال دراستهم التي جرت بين أغسطس/ آب وديسمبر/ كانون الأول حلل ساتر وزملاؤه بيانات ما يصل إلى 830 مولودا في ثلاثة مراكز في الهند.

ومن خلال فحص عينات الدم قبل وبعد التطعيم لقياس مستويات الأجسام المضادة خلص الباحثون إلى أن اللقاح الثنائي «بياوبوفي» أفضل أداء من اللقاح الثلاثي أو الفردي في استهداف النوع الأول والثالث من شلل الأطفال.



وكذلك شملت الدراسة نظاما غذائيا آخر يتميز بغناه بالخضار والفواكه والحبوب والألبان كما يضم الأسماك والدجاج. وجرى أيضا تحليل نظام غذائي ثالث تهيمن عليه السكاكر والتحليات والشوكولا والمكسرات.

وفي النهاية، حلل معدو الدراسة نظاما غذائيا رابعا يسمى «الكحول والسلطة»، يتناول فيه المستهلكون كميات كبيرة من الكحول إضافة إلى الكثير من الخضار الخضراء والطماطم والسلطة.

وجرى تسجيل بيانات المشاركين في الدراسة عبر الهاتف من خلال طرح أسئلة عليهم تتناول أساليبهم الغذائية ووتيرة تناول الأطعمة وكمياتها في المعدل خلال الأشهر الـ12 الماضية. كما أخضع المشاركون لفحص طبي.

وتعتبر الأمراض القلبية الوعائية السبب الأول للوفيات في العالم. وفي الولايات المتحدة يصاب 735 ألف شخص سنويا بنوبات قلبية كما يموت 120 ألفا بسبب هذه النوبات بحسب الجمعية الأميركية لطب القلب.

أظهرت دراسة حديثة نشرت نتائجها في الولايات المتحدة، أن محبي الأطباق الغنية بالمقليات واللحوم المقددة مصحوبة بمشروبات محلاة أكبر خطرا أكبر بنسبة 56% في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مقارنة مع الأشخاص الذين يفضلون أطباقا أخرى.

ونشرت نتائج هذه الدراسة في مجلة «سيركوليشن» الصادرة عن الجمعية الأميركية لطب القلب وقد أجريت على مدى 6 سنوات وشملت 17 ألفا و418 أميركيا فوق أعمارهم 45 عاما في الولايات المتحدة.

وخلصت الدراسة إلى أن مستهلكي هذا النوع من الأطعمة المحببة بدرجة كبيرة في جنوب الولايات المتحدة وتشمل خصوصا الدجاج المقلي والطماطم الخضراء والبطاطا المقلية واللحوم الحمراء واللحوم المقددة، يواجهون خطرا أكبر مقارنة مع مستهلكي 4 أنماط غذائية أخرى شملتها الدراسة بما في ذلك أطباق المعكرونة والبيتزا والأطعمة المكسيكية والصينية.

