

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

كيفية معالجة ضغط الدم المنخفض

يُعانون من انخفاض ضغط الدم لفترات طويلة، فمُ برقع أرجلك وضع تحتها وسادة مثلاً بحيث يكونا بمستوى أعلى 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 مُعدلاته الطبيعية، والرياضة تعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الجسم مما يجعل الدم لا يجد مُعوقات 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 تُريح جسمك، ولا تجعل القلق والتفكير السلبي يُسيطران عليك بسبب القمل أو غيره فهذا يُخفض من ضغط الدم لديك.

– إن كنت ممن يُعانون من البدانة، فعليك البدء في تخفيف وزنك، لأن البدانة تكون سبباً في انخفاض ضغط الدم، اجعل وزنك مُناسباً لطولك، وكن خذراً عند تناولك للأطعمة التي تحتوي على الكثير من الزيوت أو تسبب رفع نسبة الكوليسترول في الجسم، ابدأ بتحويل حناك من حياة خمول وبدانة إلى حياة نشاط ورشاقة، فهذا كُفيل بإبعادك عن الكثير من الأمراض التي قد تتعرض لها بسبب انخفاض ضغط الدم.



ولها دور فاعل في علاج انخفاض الدم هو الملح، فيتم وضع القليل من الملح في كأس من الماء ويتناوله المريض والانتظار قليلاً ريثما يعود الضغط إلى مُعدله الطبيعي، واستخدام الملح مهم لأنه يحتوي على الصوديوم الذي يرفع الضغط، ولا بد من الانتباه أن تكون كمية الملح مُناسبة ليس كمية كبيرة حتى لا يكون غير صحي، أيضاً تكون العلاجات التي قد تكون فعالة ومُتوفرة لدى الجميع، وهي علاج مُؤقت وسريع ومُفيد لرفع ضغط الدم وهي القهوة، لأن القهوة تحتوي على الكافيين الذي يعمل أيضاً على رفع ضغط الدم، ولكن يجب الانتباه من التعود على شرب القهوة

في التنفس ويجس بالبرودة حتى لو كان الجو حاراً ويبدأ جسمه بالارتعاش.

طرق علاج انخفاض ضغط الدم

أيضاً الضغوط النفسية أو التفكير المستمر بأمور الحياة، أو مُواجهة صدمات مُتتالية كلها من شأنها أن تُخفض ضغط الدم، وتجعل الشخص غير مُوازناً ولديه خلل ما.

أعراض الضغط المنخفض

إن للضغط المنخفض أعراض تكون واضحة، ومن يعلم تلك الأعراض يعرف أن لديه انخفاضاً في الضغط، ومن هذه الأعراض الشعور بعطش شديد، وزيادة في مُعدل ضربات القلب، وُحدوث دوخة تجعل الشخص غير قادر على الاتزان والوقوف، أيضاً تسبب صداعاً ورؤية غير واضحة، ويشعر المصاب بانخفاض ضغط الدم بضيق

إن أمراض الضغط هي من الأمراض الشائعة في عصرنا الحديث، والتي لها علاقة بالقلب والأعصاب والشرابيين، فمن المعروف أن أعضاء جسم الإنسان مُتكاملة، لا يُمكن لأي عضو أن يعمل وحيداً، فالقلب مثلاً يحتاج للدم، والدم يحتاج لنقل الأكسجين الذي لا يأتي إلا من الرئتين وهكذا، فإن وجود خلل في أحد الأعضاء يؤثر على عضو آخر، والضغط من الأمراض التي تكون جزءاً وجود خلل ما في القلب أو الشرايين، فهناك ضغط مُرتفع وضغط مُخفض، ومن المعروف أن المُعدل الضغط الطبيعي لإنسان لا يُعاني من أمراض هي 120/80 ووحدة قياسه هي ملمتر زئبقي، حيث تُعرف ال120 بالضغط الانقباضي، وال80 بالضغط الانبساطي، والضغط الانقباضي يكون عند قيام القلب بضخ الدم في جسم الإنسان، والانبساطي يكون عندما يقوم القلب بتجميع الدم لضخه مرة أخرى، عند وصول الضغط الانقباضي إلى مُعدلات أعلى من المُعدل الطبيعي وهو 120، والضغط الانبساطي يكون أعلى من 80، فهذا يكون ضغطاً مُرتفعاً، وعلى العكس من ذلك يكون الضغط المنخفض، لذلك لا بُد من القيام بقياس الضغط من حين لآخر لمعرفة مُعدله ومُحاولة جعله في قياساته الطبيعية كي لا تكون

عرضة لمضاعفات الأمراض والوصول إلى مشاكل ليس من السهل علاجها.

ما هو ضغط الدم سريان الدم في جسم الإنسان، فالدم ينتقل في جسم الإنسان حاملاً معه الأكسجين والمواد الغذائية، ففي حال كان الضغط مُنخفضاً فسيؤثر ذلك على انخفاض كميات الأكسجين التي تصل إلى أنسجة الجسم وأيضاً المواد الغذائية التي تُعطي 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 حياتهم 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 بانخفاض ضغط الدم ويؤثر ذلك على الجسم، أيضاً من المسببات لانخفاض ضغط الدم هي بعض الأمراض كمرض السكر وتصلب الأوعية الدموية، أو ارتفاع نسبة الكوليسترول الذي يُصعب من سريان الدم في الشرايين، قد ينخفض الضغط أثناء الوقوف لفترات طويلة، خصوصاً عند الأطفال،

الأغذية الغنية بـ«أوميغا 3» تحميك من انفصام الشخصية

عقار جديد لـ «شلل الأطفال» بفعالية مضاعفة

لا علاج له بعد ساعات معدودة من الإصابة والأطفال دون الخامسة هم الأكثر عرضة للمرض.

وفي عام 1988 حين أطلقت منظمة الصحة العالمية وشركاؤها المبادرة العالمية للقضاء على شلل الأطفال كان الفيروس متوطناً 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 وأيضاً 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 وديسمبر حلل سائر وزملاؤه بيانات ما يصل إلى 830 مولوداً في ثلاثة مراكز في الهند. ومن خلال فحص عينات الدم قبل وبعد التطعيم لقياس مستويات الأجسام المضادة خلص الباحثون إلى أن اللقاح الثلاثي «ببإوبيفي» أفضل أداءً من اللقاح الثلاثي الفردي في استهداف النوع الأول والثالث من شلل الأطفال.

قال علماء إن لقاحاً جديداً ضد سلالتين من شلل الأطفال هو أكثر فعالية من لقاح ثلاثي وآخر فردي وإن ذلك يعني أن أطفال المناطق الأكثر عرضة للإصابة بالمرض يمكن حمايتهم من سلالتين رئيسيتين بجرعة واحدة.

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

وذكر الباحث رونالد ساتر إنهما توصلت إليه الأبحاث يثبت أن اللقاح الجديد الذي يؤخذ عن طريق الفم سيصبح سلاحاً فعالاً في القضاء على مرض شلل الأطفال.

وقال ساتر لرويترز في اتصال هاتفي «الميزة الرئيسية للقاح الثلاثي هي أنه فعال جداً ضد النوع الأول والثالث من فيروس شلل الأطفال في آن واحد، التأثير كان بالفعل حاسماً جداً في الهند ونيجيريا حيث انخفضت حالات الإصابة إلى مستويات متدنية جداً هذا العام».

وينتشر شلل الأطفال في المناطق التي تفتقر إلى خدمات الصحة العامة ويهاجم المرض الجهاز العصبي ويمكنه إصابة الأطفال بشلل



عموما في مرحلة المراهقة أو في الأعمار 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 بمتافعها على القلب والصحة الذهنية. وهذه المادة موجودة بشكل رئيسي في الأسماك الزيتية (السردين والماكريل والرنجة والسلمون) والجزء والسلمون والصويا. إلا أن نسبة استهلاكها في الدول المتطورة تبقى غير كافية.

ونظرا إلى منافعها المعلنه، 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 «تُعطي أملاً في إيجاد بدائل للعلاجات النفسية الصيدلانية لدى الشباب المهددين، إصابة باضطرابات نفسية». لكنهم أقرّوا بأن العينة التي شملتها الدراسة محدودة، ويتعين إجراء دراسات جديدة لتأكيد هذه الخلاصات واكتشاف آلية عمل يمكن أن تؤدي مادة «أوميغا 3» من خلالها دوراً وقائياً للحماية من الاضطرابات النفسية.

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

وعبر مقارنة نتائج هذه العينة مع مجموعة ضابطة تضم 40 شاباً من العمر نفسه يواجهون المخاطر عينها لتناوّل تناولوا دواء وهمياً، أظهر الباحثون أن 10 في المئة فقط من الشبان في المجموعة الأولى أصيبوا بمرض انفصام الشخصية خلال السنوات السبع التالية في مقابل 40 في المئة لدى أعضاء المجموعة الضابطة. كما أن المرض ظهر عموماً في مراحل أبكر لدى أعضاء المجموعة الضابطة الذين سجلت لديهم إصابات بأمراض ذهنية أخرى خلال فترة الدراسة. ويعتبر انفصام الشخصية أو الفصام (سكيزوفرينيا) اضطراباً ذهنياً حاداً يتجلى عبر فقدان الصلة بالواقع ويظهر

دراسة: محبو الأطباق الغنية بالمقليات واللحوم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب

في الدراسة عبر الهاتف من خلال طرح أسئلة عليهم تتناول أساليبهم الغذائية ووتيرة تناول الأطعمة وكمياتها في المعدل خلال الأشهر الـ 12 الماضية. كما أخضع المشاركون لفحص طبي.

وتعتبر الأمراض القلبية الوعائية السبب الأول للوفيات في العالم. وفي الولايات المتحدة يصاب 735 ألف شخص سنوياً بنبوبات قلبية كما يموت 120 ألفاً بسبب هذه النبوبات بحسب الجمعية الأميركية لطب القلب.

وكذلك شملت الدراسة نظاماً غذائياً آخر يتميز بغناه بالخضار والفواكه والحبوب والألبان كما يضم الأسماك والدجاج. وجرى أيضاً تحليل نظام غذائي ثالث تهيم عليه السكاكر والحلويات والشوكولا والمكسرات، وفي النهاية، حلل معدو الدراسة نظاماً غذائياً رابعاً يسمى «الكحول والسلطة»، يتناول فيه المستهلكون كميات كبيرة من الكحول إضافة إلى الكثير من الخضار والخضراء والطماطم والسلطة. وجرى تسجيل بيانات المشاركين

تفوق أعمارهم 45 عاماً في الولايات المتحدة. وخلصت الدراسة إلى أن مستهلكي هذا النوع من الأطعمة المحببة بدرجة كبيرة في جنوب الولايات المتحدة وتشمل خصوصاً الدجاج المقلي والطماطم والخضراء والبطاطا المقلية واللحوم الحمراء واللحوم المقددة، يواجهون خطراً أكبر مقارنة مع مستهلكي 4 أنماط غذائية أخرى شملتها الدراسة بما في ذلك أطباق المعكرونة والبيتزا والأطعمة المكسيكية والصينية.

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

ونشرت نتائج هذه الدراسة في مجلة «سيركوليشن» الصادرة عن الجمعية الأميركية لطب القلب وقد أجريت على مدى 6 سنوات وشملت 17 ألفاً و418 أميركياً

