No. 4186 | الخميس | 24 جمادى الآخرة 1443 هـ | 27 يناير 2022 م | السنة الرابعة عشرة | Alsabah Media | www.alsabahpress.com

الصحة نعمة من الله تعالى يجب الحفاظ عليها

كيف تحمي قلبك من الأمراض ؟

التدخين

إن التدخين يزيد قابليتك للإصابة بمرض الشرايين التاجية بمقدار يزيد عن الضعف ويجعلك أكثر عرضة للإصابة بمرض الشرايين التاجية بمقدار يزيد عن الضعف ويجعلك أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية بمقدار يصل الى ست مرات.

والتدخين يمكن أن يكون مرتبطاً بشكل مباشر ب 20% من الوفيات الناتجة عن مرض الشرايين التاجية، وكل سيجارة تدخنها تزيد من هذا الخطر الذي يتهددك، والحل الوحيد هو الاقلاع عن التدخين، فدرجة الخطر تقل سريعاً بعد الانقطاع عن التدخين وتعود الى نفس مستواها تقريباً لدى غير المدخنين في خلال ثلاث سنوات

مستوى الكوليسترول المرتفع

كلما ارتفع مستوى الكوليسترول في دمك، زاد خطر إصابتك بمرض مرتفع فإن خطر إصابتك بمرض الشرايين التاجية ينخفض بنسبة 2% الى 3% لكل نسبة 1% تستطيع أن تخفضها من الكوليسترول في دمك.

وأول خطوة في خفض مستوى الكوليسترول في دمك هي ان تتناول طعاماً منخفض الدهون بالإقلال من الأطعمة حيوانية المصدر، إن طبيبك سوف يخبرك بالمستوى المنخفض الذي يجب أن تصل إليه، وما إذا كان تناولك للعقاقير المخفضة للكوليسترول مفيداً لحالتك.

ضغط الدم المرتفع

كلما ارتفع ضغط دمك، زاد خطر إصابتك بمرض الشرايين التاجية، إن خفض ضغط دمك المرتفع يحميك من الاصابة بهذا المرض، كما يعطيك ايضاً حماية إضافية من الاصابة بالسكتات المخية.

الخمول الجسماني

إن ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تخفض خطر إصابتك بالنوبة القلبية بمقدار يتراوح بين الثلث الى النصف، وإذا كنت قد بقيت في حالة خمول بدني لمدة طويلة، وكنت زائد الوزن وبديناً، فاستشر طبيبك أولاً قبل أن تبدأ أي برنامج رياضي.

السمنة

إن زيادة الوزن بنسبة تزيد عن 20% فوق الوزن المثالي تفتح الباب أمام عدد من عوامل الخطورة الأخرى المسببة لمرض الشرايين التاجية، وتشمل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر وارتفاع مستويات دهنيات الدم ونمط الحياة الخاملية.

مرض السكر

إن مريض السكر يكون أكثر عرضة بمقدار ثلاثة الى سبعة أضعاف للوفاة بسبب المرض القلبي الوعائي، إن اتباع أسلوب مكثف للسيطرة على مرض السكر وغيره من عوامل الخطورة قد يقلل احتمالات الإصابة بالمضاعفات القلبية الوعائية.

النوع (ذكر / أنثى)

بعض الناس يعتقد خطأ

ان مرض الشرايين التاجية يصيب الرجال فقط إذ ان النساء في مرحلة الخصوبة (اي اللاتي يحضن) يكن في حماية الى حد ما، ربما بسبب ان لديهن مستويات أعلى من هرمون الاستروجين الانثوي في الدم، ومع ذلك فبعد سن انقطاع الحيض فإن خطورة إصابة المرأة بمرض الشرايين التاجية أكثر من أية حالة أخرى، بل أكثر كثيراً ممن يتوفين بسبب سرطان الثدي وسرطان الرئة معاً.

ويمكن ان تكون أعراض مرض الشرايين التاجية أكثر صعوبة في التعرف عليها في النساء، وعندما يتم تشخيص هذا المرض في امرأة لأول مرة، فإن المرض يميل لأن يكون أكثر شدة مما لو كان قد تم تشخيصه في الرجل، كما ان النساء يكن أقل قابلية للحياة والاستمرار بعد الاصابة بنوبات قلبية عن الرجال.

الأسبرين

بالنسبة للرجال فوق سن الخمسين ثمة دليل معقول على ان تناول الاسبرين بتركيز عادي (325 مجم) يوماً بعد يوم، أو تناول 81 مجم من الاسبرين يومياً يقلل قابلية الإصابة بمرض الشرايين التاجية، أما في النساء فالدليل على فائدة الاسبرين أقل وضوحاً وأثراً. ومن جانب آخر فالاسبرين يمكن ان يسبب آثاراً جانبية، تشمل النزيف، لذا فاستشر طبيبك قبل أن تبدأ في الاستخدام المستمر للأسبرين.

الإفراط في معاقرة الخمر

ثبت بالتجربة أن تعاطي الخمور خاصة عند الافراط فيها يزيد خطر الاصابة بمرض الشرايين التاجية في الرجال والنساء على السواء، وفوق هذا فإن شرب الكحوليات يزيد خطر إصابة النساء بسرطان الثدي.

ارتفاع مستوى الهوموسيستين

إن الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من تلك المادة الطبيعية في دمائهم قد تكون لديهم بالتالي قابلية أعلى للإصابة بمرض الشرايين التاجية، ويمكن قياس مستوى الهوموسيستين في الدم باختبار الدم، ويمكن ان يرث الانسان الميل لوجود مستوى مرتفع من الهوموسيستين في الدم (كصفة وراثية)، ولكن يبدو ان السبب في معظم الناس الذين لديهم مستويات مرتفعة (بدرجة متوسطة) من الهوموسيستين هو وجود نقص غذائي في حمض الفوليك (الفولات) وفيتامينى «ب6» و «ب12».

ولا يوجد اتفاق حتى الآن بين الاطباء عما إذا كان من الواجب على الناس عامة او على الأشخاص الذين يعانون من مرض الشرايين التاجية خاصة ان يطلبوا قياس مستوى الهوموسيستين لديهم، وبالنسبة للأشخاص ذوي المستويات المرتفعة من الهوموسيستين فلا يوجد دليل على أن خفض مستواه يكون مفيداً لهم، ومع ذلك فمن الحكمة ان يتناولوا أقراص حمض الفوليك (400 ميكروجرام) وفيتامين «ب6» (100غرام) وفيتامين «ب12» (100جرام) خاصة لمن كان أحد والديهم أو احد أبنائهم قد أصيب بمرض الشرايين التاجية قبل سن الخامسة والخمسين.

مستوى الجلسريدات ا لثلاثية المرتفع

إن وجود مستوى مرتفع من هذا الدهن خاصة مع وجود مستوى منخفض من البروتين الدهني مرتفع الكثافة HDL في الدم يبدو انه إرهاص بالإصابة بمرض قلبي، رغم انه ليس بنفس القوة مثل ارتفاع مستوى الكوليسترول. ومن الافضل تحديد مستوى الجلسريدات الثلاثية عن طريق الصوم لمدة 12ساعة قبل إجراء اختبار الدم.

والخطوات الرئيسية في خفض مستوى الجلسريدات الثلاثية المرتفع هي الحد من كمية السكر والنشويات المكررة في طعامك، أن تنقص وزنك إذا كنت بديناً، أن تتجنب شرب الخمور، وتسيطر على مرض السكر.

العدوى

ثمة ميكروب يسمى الكلاميديا الرئوية Chl-mydia Pneumoniae يعد سبباً شائعاً للالتهاب الرئوي والالتهاب الشعبي وحالات عدوى الحلق والجيوب الأنفية، وهو يمكن أن يسبب حالة عدوى لبطانة الشرايين، وتشير الدراسات الى ان هذه العدوى يمكن ان تكون خطوة أولى ذات أهمية في حدوث حالة التصلب العصيدي للشرايين (في بعض الاشخاص على الاقل).

هذا ولم يثبت ان إجراء اختبار لهذه العدوى أوإعطاء علاجات بالمضادات الحيوية في حالة وجود العدوى تكون له فائدة في منع حدوث التصلب العصيدي، ومع ذلك فهذا الاحتمال لا زال قيد الدراسة والبحث.

كيف تتناول نواة الأفوكادو الأكثر فائدة من الثمرة ؟ !

إن كنت من محبي الأفوكادو فأنت تعلم أن وضع نواتها وسط صلصة الغواكامولي الشهيرة أو هريس الثمرة نفسها يحافظ على نضارتها ولونها الأخضر، ذلك لأن النواة تمتلك مواد مضادة للأكسدة أكثر من الثمرة نفسها فهل أنت مستعد لتناول النواة نفسها طمعا بثروتها الغذائية ؟

تحتوي نواة الأفوكادو على ألياف قابلة للذوبان أكثر من معظم الأطعمة، ما دفع بخبراء صحيين لوصفها بالطعام الخارق. وهي تحتوي على مواد مضادة للأكسدة أكثر من معظم الفواكه والخضروات.

فإن كنت ترمي النواة مباشرة بعد تقطيع الأفوكادو تمهل، بإمكانك الحصول على خيراتها بعدة طرق، فهي تحتوي على 70% من المواد المغذية في الثمرة الواحدة.

كيف يمكن تناول النواة؟!

من أكثر السبل شيوعا لتناول النواة هو تقطيها لأجزاء بالسكين ثم وضعها في الخلاط مع الكوكتيل أو خلطات الفواكه والخضروات، فتحول النواة مباشرة إلى بوردة تذوب مع الخليط. ولأن نكهتها قوية ينصح باستخدام فاكهة ذات نكهة قوية أيضا مثل التوت المجلد أو الانانس وحتى السبانخ. وتعتبر نصف النواة كمية جيدة للخلط في كوب عصير كوكتيل واحد.

كما يمكن تنشيف النواة في الشمس قبل أن يتم طحنها للتحول إلى بودرة شبيهة بالملح والبهار. ويعتمد البعض طريقة برش النواة وإضافتها في تتبيلة السلطات أو الطعام المطبوخ.

السر وراء تحريك النائم لجفنيه أثناء النوم

تمكن علماء من إظهار أنه أثناء الأحلام، تستجب أعيننا وعقولنا بصورة متشابهة مع الطريقة التي تستجب من خلالها للصور، حين يكون الجسم في حالة يقظة. وجاءت تلك الدراسة الجديدة، التي نشرت بمجلة اتصالات الطبيعة، لتقدم لمحة نادرة عن طريقة عمل خلايا الدماغ الفردية لدى العقل النائم. وقام دكتور اتزهاك فرايد، من جامعة كاليفورنيا، وهو الباحث الرئيسي بتلك الدراسة، بزرع أقطاب كهربائية بداخل أدمغة 19 شخصاً يعانون من الصراع الذي يتسم بمقاومته للعقاقير الدوائية. وعلى مدار مدة وصلت لأسبوعين، قامت تلك الأقطاب الكهربية بتسجيل النشاطات الكهربية في الخلايا العصبية الفردية بالفص الصدغي الأوسط. وهذا هو الجسر الواصل بين الإدراك البصري والذكريات، ما سمح للأطباء بالتنصت على أحلام المرضى.

وعاود فرايد « أظهرت دراساتنا الأولية أن تلك الخلايا العصبية تنطلق حين نرى صور أشخاص وأماكن متعارف عليها – أو عند غلق أعيننا لتخيلهم أو تذكرهم. وأظهرت خلايا الدماغ بالفص الصدغي الأوسط حدوث زيادة مفاجئة بالنشاط في كل مرة عقب تحريك المرضى لأعينهم في النوم الذي يعرف باسم «حركة العين السريعة».

وأضاف فرايد « ويتشابه هذا النمط الكهربي بشكل كبير مع ما يحدث حين نرى ثمة شيء جديد في اليقظة. ونحن نشك في أن حركات العين السريعة تعكس اللحظة حين يصادف الدماغ صورة جديدة في الحلم. وهدفنا هو فحص ما يحدث بداخل الدماغ حين نحلم، خاصة في اللحظات التي تحدث فيها حركات العين السريعة. ويمكنني التأكيد هنا على أن النوم ما يزال يشكل واحداً من أكبر ألغاز العقل البشري».

باحثون: الدهون غير المشبعة قد تؤدي إلى الوفاة

أشارت مراجعة شاملة حديثة لبحوث سابقة إلى أن تناول الأصحاء كميات معقولة من الدهون المشبعة لا يمثل أي خطر على الصحة.

من جهة أخرى فإن الدهون المتحولة – وتسمى أيضا الدهون غير المشبعة – كانت قد ارتبطت بزيادة احتمالات التعرض للوفاة، لأسباب عدة منها أمراض القلب والأوعية الدموية أو أمراض الشريان التاجي.

وتوصي الإرشادات الغذائية بألا تزيد كميات الدهون المشبعة – الموجودة في المنتجات الحيوانية، مثل الزبد والمح (صفار البيض) – على عشرة في المئة من السعرات الحرارية اليومية.

أما الدهون المتحولة – مثل الزيوت المهدرجة المستخدمة في الأغذية المحفوظة والمسلي الصناعي – فهي منتجات مصنعة في الأصل ويجب ألا تتجاوز نسبتها واحد في المئة من السعرات الحرارية اليومية.

وبالنسبة إلى الدراسة الحديثة فقد أدرج الباحثون في عدة معاهد بحثية كندية بأونتاريو بيانات مستقاة من 41 دراسة تختص بالعلاقة بين تناول الدهون المشبعة وآثارها الصحية، وتضمنت أكثر من 300 ألف شخص علاوة على 20 دراسة عن تناول الدهون المتحولة وآثارها الصحية وشملت أكثر من 200 ألف شخص. ولم يرتبط تناول الدهون المشبعة بأي أمراض خاصة بالشريان التاجي للقلب أو أمراض الأوعية الدموية والسكتة الدماغية وداء السكري من النوع الثاني لكن علاقته بخطر الوفاة من أمراض الشريان التاجي لم تكن واضحة.

وقال الفريق المشارك في هذه الدراسة في الدورية الطبية البريطانية إن تناول الدهون المتحولة المصنعة ارتبط بزيادة نسبتها 34 في المئة في الوفيات الاجمالية، وتفصيلا بنسبة زيادة 28 في المئة في الوفيات الناجمة عن أمراض القلب و21 في المئة في خطر الاصابة بأمراض القلب.

ومنذ 2010 أكدت تقارير عديدة أن الدهون المشبعة غير مرتبطة بالإصابة بالأزمات القلبية أو السكتة الدماغية. وتتوافر الدهون المشبعة في منتجات الألبان واللحوم الحمراء والزيوت النباتية.

وعلى خلاف الدهون المشبعة فإن الدهون المتحولة تخفض من الكوليسترول النافع العالي الكثافة.