

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

## كيفية معالجة ضغط الدم المنخفض

• ومن الأمور التي تُفِيدُ إذا كنت من المصابين الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم لفترات طويلة، قم برقع أرجلك وضع تحتها وسادة مثلاً بحيث يكون 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 معدلاته الطبيعية، والرياضة تعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الجسم مما يجعل الدم لا يجد معيقات أثناء سيره 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 السلبى 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 مناسباً لطولك، وكن حذراً عند تناولك للأطعمة التي تحتوي على الكثير من النشويات أو تسبب رفع نسبة الكوليسترول في الجسم، ابدأ بتحويل حياتك من حياة تحول 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 أيضاً 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 التي تحتوي على فيتامينات تعيد للجسم توازنه، وجعل معدل الضغط طبيعياً.

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

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

### تناول الأغذية

### الصحة التي يستفيد

### منها الجسم يسرع

### في عملية العلاج

منها في المرة القادمة، وإن السبب الوقوف لفترات طويلة فيجب الجلوس وجعل الجسم مرتاحاً، 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 والمشروبات أو بتناول بعض الأدوية، ومن أهم العلاجات التي تم تجربتها ولها دور الجيد للمعدل، ومن المهم هو الملح، ويتم وضع القليل من الملح في كأس من الماء ويتناوله المريض والانتظار قليلاً ريثما يعود الضغط إلى معدله الطبيعي، واستخدام الملح المهم لأنه يحتوي على الصوديوم الذي يرفع الضغط، ولا بد من معرفة سبب الانخفاض، ليتم معالجة انخفاض ضغط الدم في نفس الوقت القضاء على سببه، لذلك من المهم معرفة السبب الذي جعل ضغط الدم منخفضاً، فإن كان السبب تناول أدوية لضغط الدم بكمية كبيرة فيجب التقليل



والانساسطي، ولن يتم ذلك إلا عبر أجهزة الفحص، والتي منها الإلكترونية ومنها اليدوية، والتأكد من القراءة الجيدة للمعدل، ومن المهم إعادة الفحص مرة ومرتين نوحه تجعل الشخص غير قادر على الاتزان والوقوف، وأيضاً تسبب صداعاً ورؤية غير واضحة، ويشعر المصاب بانخفاض ضغط الدم بضيق في التنفس ويجس بالبرودة حتى لو كان الجو حاراً ويبدأ جسمه بالارتعاش.

أعراض تكون واضحة، ومن يعلم تلك الأعراض يعرف أن لديه انخفاضاً في الضغط، ومن هذه الأعراض الشعور بعطش شديد، وزيادة في معدل ضربات القلب، وحدث نوحه تجعل الشخص غير قادر على الاتزان والوقوف، وأيضاً تسبب صداعاً ورؤية غير واضحة، ويشعر المصاب بانخفاض ضغط الدم بضيق في التنفس ويجس بالبرودة حتى لو كان الجو حاراً ويبدأ جسمه بالارتعاش.

بأنخفاض ضغط الدم ويؤثر ذلك على الجسم، أيضاً من المسببات لانخفاض ضغط الدم هي بعض الأمراض كمرض السكر وتصلب الشرايين، قد ينخفض الضغط أيضاً مع ارتفاع نسبة الكوليسترول الذي يُضعف من سريان الدم في الشرايين، قد ينخفض الضغط أثناء الوقوف لفترات طويلة وخصوصاً عند الأطفال، وأيضاً 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 المعروف أن المعدل الطبيعي للإنسان لا يعاني من أمراض هي 120 / 80 ووحدة قياسه هي ملمتر زئبق، حيث تُعرف الـ 120 بالضغط الانقباضي، والـ 80 بالضغط الانبساطي، والضغط الانقباضي يكون عند قيام القلب بضح الدم في جسم الإنسان، والانبساطي يكون عندما يقوم القلب بتجميع الدم لضخه مرة أخرى، عند وصول الضغط الانقباضي إلى معدلات أعلى من المعدل الطبيعي وهو الـ 120، والضغط الانبساطي يكون أعلى من الـ 80، فهذا يكون ضغطاً مرتفعاً، وعلى العكس من ذلك يكون الضغط المنخفض، لذلك لا بد من القيام بقياس الضغط من حين لآخر لمعرفة معدله ومحاولة جعله في قياساته الطبيعية كي لا تكون عرضة لمضاعفات الأمراض والوصول إلى مشاكل ليس من السهل علاجها.

## الأغذية الغنية بـ «أوميغا 3» تحميك من انفصام الشخصية



المراهقة أو في الأعمار الأولى من سن البلوغ، كما أن مادة «أوميغا 3» هي حمض دهني أساسية تغل حاجة ضرورية للعمل السليم للدماغ والجهاز العصبي وشبكة العين، كما أنها معروفة بتأثيرها على القلب والصحة الذهنية، وهذه المادة موجودة بشكل رئيسي في الأسماك الزيتية (السردين والماكريل والرنجة والسلمون) والجوز والسلمج والصويا، إلا أن نسبة استهلاكها في الدول المتطورة تبقى غير كافية.

ونظراً 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 يومياً بينما غرامان فقط من المكملات الغذائية). ولفت الباحثون في دراستهم إلى أن النتائج الأولية «تدعي أملاً في إيجاد بدائل للعلاجات النفسية الصيدلانية لدى الشباب المهددين، إصابة باضطرابات المزاج، ولكنهم أقرروا بأن العينة التي شملتها الدراسة الضابطة الذين سجلت لديهم إصابات بأمراض ذهنية أخرى خلال فترة الدراسة، ويعتبر انفصام الشخصية أو الفصام (سكيزوفرنيا) اضطراباً ذهنياً حاداً يتجلى عبر فقدان الصلة بالواقع ويظهر عموماً في مرحلة

## عقار جديد لـ «شلل الأطفال» بفعالية مضاعفة

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 «ببياويبي» خلصت إلى أنه يحقق «مناخاً أعلى بدرجة ملموسة» من اللقاح الثلاثي.

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

وقال ساتر لرويترز في اتصال هاتفى «الميزة الرئيسية للقاح

تؤخذ عن طريق الفم في خفض عدد الدول التي توطن فيها مرض شلل الأطفال إلى أربع دول فقط لكن رغم استخدام اللقاحات الثلاثية أيضاً للقاح 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 مولوداً في ثلاثة مراكز في الهند.

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

وكذلك شملت الدراسة نظاماً غذائياً آخر يتميز بغناه بالخضار والفواكه والحبوب والألبان كما يضم الأسماك والدجاج. وجرى أيضاً تحليل نظام غذائي ثالث يهيم عليه السكاكر والتحللويات 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.

و جرى تسجيل بيانات المشاركين في الدراسة عبر الهاتف من خلال طرح أسئلة عليهم تناولوا كمياتها 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 بنوبات قلبية كما يموت 120 ألفاً بسبب هذه النوبات بحسب الجمعية الأمريكية لطب القلب.

## دراسة: محبو الأطباق الغنية بالمقلبات واللحوم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب

أظهرت دراسة حديثة نشرت نتائجها في الولايات المتحدة، أن محبي الأطباق الغنية بالمقلبات 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 الأمريكية لطب القلب وقد أجريت على مدى 6 سنوات وشملت 17 ألفاً و 418 أميركياً فوق 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 المقلّي والطماطم الخضراء 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، أن محبي الأطباق الغنية بالمقلبات 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 الأمريكية لطب القلب وقد أجريت على مدى 6 سنوات وشملت 17 ألفاً و 418 أميركياً فوق 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 المقلّي والطماطم الخضراء 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، أن محبي الأطباق الغنية بالمقلبات 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 الأمريكية لطب القلب وقد أجريت على مدى 6 سنوات وشملت 17 ألفاً و 418 أميركياً فوق 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 المقلّي والطماطم الخضراء 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.

