

النوم في هذا الوقت يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب

تشير دراسة جديدة أجريت في جامعة إكستر البريطانية، إلى أن الذهاب إلى الفراش بين الساعة العاشرة والحادية عشرة ليلاً يقلل من خطر الإصابة بمرض القلب.

وبحسب الدراسة فإن النوم في منتصف الليل أو يعد ذلك يرتبط ارتباطا وثيقا بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 25 في المئة، في حين أن هناك خطرا أكبر بنسبة 12% بين الأشخاص الذين ينامون قبل الساعة العاشرة ليلا.

أجريت الدراسة على 88.026 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 43 و79 عاماً، نصفهم تقريباً من النساء، بين 2006 و2010.

وباستخدام جهاز تعقب يتم ارتداؤه على المعصم، تمكن العلماء من جمع بيانات عن الوقت الذي ينام فيه الناس ويستيقظون على مدار سبعة أيام.

طلب من المشاركين أيضا إكمال استبيانات حول صحتهم العامة وأنماط حياتهم. وتمت متابعتهم بعد ذلك وإجراء فحوصات لاستكشاف أمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك النوبات القلبية، وفشل القلب، وأمراض القلب الإقفارية المزمنة، والسكتة الدماغية، والنوبة القلبية. بالعبء.

3172 مشاركا بأمراض القلب والأوعية الدموية، وكان معدل

الإصابة أعلى لدى أولئك الذين
ينامون في منتصف الليل أو بعد
ذلك، وأقل لدى الأشخاص الذين
ينامون بين الساعة 10 مساءً
و 11 مساءً.

قال مؤلف الدراسة الدكتور ديفيد بلانز، من جامعة إكستر: «الجسم لديه ساعة داخلية تعمل على مدار 24 ساعة، تسمى

إيقاع الساعة البيولوجية، والتي تساعد على تنظيم الأداء البدني والعقلي.

« تشير النتائج إلى أن النوم المبكر أو المتأخر قد يعطل ساعة الجسم، مع عواقب سلبية على صحة القلب والأوعية الدموية. كان الوقت الأكثر خطورة بعد منتصف الليل »

ومن المثير للاهتمام أن البحث وجد ارتباطاً أقوى بين وقت النوم وأمراض القلب والأوعية الدموية بين النساء، وذلك بسبب الاختلاف لدهن في كيفية استجابة نظام الغدد الصماء لاضطراب إيقاع الساعة البيولوجية، حسبما نقل موقع «ميترو» الإلكتروني.

بدأت شركة بريطانية تابعة لجامعة كامبريدج، تدعى «شركة علوم الإدراك العصبي»، تجارب على اختبار تشخيصي بسيط مدته خمس دقائق، يمكنه التنبؤ بالإصابة بمرض الزهايمر قبل 15 سنة من تطوره.

ويقول جيمس ميدكالف، المدير التجاري للشركة، إن الاختبار الجديد بسيط للغاية، حيث يخضع الإنسان لعملية عرض صور تظهر حيوانا ما أو لا تظهر أي شيء على الإطلاق، ويطلب من المريض الرد بسرعة بالضغظ على أحد خيارين «نعم» أو «لا».

وأضاف ميدكالف:
«نظراً لأن الاختبار يعتمد
على الاستجابات
الغريزية، فنحن لا نتعلم
بوعي كيفية إجرائه، لذلك
لا يمكن للممارسة تحسين
نتائج الشخص بمرور
الوقت».

ولكن ماذا يعتبر رد الفعل
هذا مهماً من حيث التنبؤ
بخطر الإصابة بالخرف؟
يقول ميدكالف: «في
المراحل الأولى من مرض
الزهايمر، لا تتأثر الذاكرة،

وإنما تبدأ سرعة معالجة الدماغ بالتباطؤ، وهذا ما يظهره الاختبار الجديد.»

وتقول الشركة إن الاختبار مصمم للعمل على شاشات مثل آي باد، وهو مباشر وواضح لدرجة أنها تخطط لبيع نموذج لأي شخص يريد استخدامه في المنزل.

وبحسب الشركة، فإن الاختبار يتميز بإمكانية استخدامه بشكل يومي لتتبع الصحة الذهنية. ويجري حاليا تنفيذ مشاريع تجريبية للاختبار الجديد، في ثلاثة مراكز تابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية،

في ستافوردشاير،
وساسكس، وويست
ميدلاندز لمحاولة التقاط
علامات لأي ضعف إدراكي
خفيف، حيث يبدأ الناس في
نسيان الأسماء، ويواجهون
صعوبة في التخطيط أو
تنظيم الأشياء، أو يصابون
بالتشتت بسهولة.
في غضون ذلك، يعمل

العلماء في مركز الأمراض العصبية التنكسية في بون بألمانيا على اختبار أكثر تعقيداً يعتقدون أنه سيتوقع أيضاً ما إذا كان شخص ما سيصاب بالخرف قبل خمس سنوات من تطوره، وفق ما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

قالت مؤسسة القلب الألمانية الذين يعانون من ارتفاع طويلاً دون أن يشعروا رغم تضرر أعضاء الجسم المؤسسة بقياس ضغط الدم وأوصى الأطباء الألمان بصورة منتظمة لدى الط من 40 عاماً، وإذا كان هنالك العائلة فحجب القياس الرو

ة إن هناك الكثير
«أفضل
وحتى
يجب
تقل
0-84
إلى
القياس
وتش

المؤسسة أن قياس ضغط الدم
بجراعات الوقاية».

مع القيم المثالية 20/80
تحقق من ضغط الدم كل
3 مع القيم العادية للضغط
129/89 ملليمتر زئبق، وعند
139-130/85-80 ملليمتر زئبق
مرة واحدة في العام على الأقل
القيمة الأولى إلى ضغط

يعتبر
مليمتر
أعوام،
120-
الارتفاع
ق يجب
الدم

ضخ الدم في الأوعية، أما ضغط الانبساطي، أي الضغط نرخي عضلة القلب. ث الأطباء عن ارتفاع ضغط القيم إلى 140/90 ملليمتر حالة يجب قياس ضغط الدم وحتى مع قيم أقل، قد تنشأ النوبات القلبية والسكتات يجب استشارة الطبيب.

الحديد مهم لجسم الإنسان لأنه يساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم. ويمكن أن يؤدي نقص الحديد إلى فقر الدم الناجم عن نقص الحديد، لذلك قد يختار بعض الأشخاص تناول المكملات الغذائية لتعويض نقص هذا المعدن.

ويحتاج الجسم إلى الحديد لصنع الهيموجلوبين، وهو بروتين موجود في خلايا الدم الحمراء ينقل الأكسجين من رتبتك إلى الأعضاء والأنسجة في جميع أنحاء الجسم. وبدون مستويات كافية من الحديد، لا تستطيع خلايا الدم الحمراء حمل الأكسجين بشكل فعال إلى أنسجة الجسم.

وإذا كنت لا تأكل ما يكفي من الأطعمة التي تحتوي على الحديد، فقد تكونت مستويات الحديد لديك منخفضة. سيختار الطبيب الأشخاص تناول مكملات الحديد إذا لم يحصلوا على ما يكفي من نظامهم الغذائي.

وتقول هيئة الصحة البريطانية إن هناك العديد من العواقب المحتملة إذا تناولت كمية كبيرة من الحديد، والتي قد تزيد عن 20 ملغ، حيث يمكن أن تعاني من الإمساك أو الشعور بالمرض أو آلام في المعدة. وتضيف «الجرعات العالية جداً من الحديد يمكن أن تكون قاتلة، خاصة إذا

تم تناولها من قبل الأطفال، لذلك احرص دائماً على إبقاء مكملات الحديد بعيداً عن متناول الأطفال.

وتنصح الهيئة بضرورة الحصول على كل الحديد الذي يحتاجه الجسم من خلال تناول نظام غذائي متنوع ومتوازن، وتحتار «إذا كنت تتناول مكملات الحديد، فلا تتناول الكثير منه لأن هذا قد يكون ضاراً، ومع ذلك، فإن تناول 17 ملغ أو أقل في اليوم من مكملات الحديد من غير المحتمل أن يسبب أي ضرر، ويمكن تناول جرعة أعلى إذا نصحت الطبيب بذلك».

وكلايل عام، إن كمية الحديد التي تحتاجها هي 8,7 ميلي غرام يوميا للرجال فوق 18 عاما، و14,8 ميلي غرام يوميا للنساء من سن 19 إلى 50 عاما، و7 ميلي غرام يوميا للنساء فوق سن الخمسين.

وعلى الرغم من أن معظم الناس يمكنهم الحصول على كل الحديد الذي يحتاجونه من خلال وجباتهم الغذائية، فإن النساء اللائي يفقدن الكثير من الدم خلال الدورة الشهرية أكثر عرضة للإصابة ب فقر الدم الناجم عن نقص الحديد وقد يحتاجن إلى تناول كميات الحديد.

ويعتبر داء ترسب الأصبغة الدموية حالة وراثية حيث تتراكم مستويات الحديد في الجسم ببطء على مدى سنوات عديدة، ويمكن

أن يسبب تراكم الحديد، المعروف باسم الحديد الزائد، أعراضاً مزعجة. وإذا لم يتم علاجه، فقد يؤدي ذلك إلى تلف أجزاء من الجسم مثل الكبد والمفاصل والبنكرياس والقلب.

ومع ذلك، فإن انخفاض مستوى الحديد يمكن أن يكون له أيضاً آثار سلبية، وقد تحدث مضاعفات إذا أصبح فقر الدم شديداً ولم يتم علاجه، ويمكن أن يخلط بين العديد من أعراض نقص الحديد كجزء طبيعي من الحياة المجهدة التي يفرضها التحسين التي نعيشها، مثل التعب والكفاف من أجل التركيز في العمل.

وتشمل أعراض فقر الدم الحديدي التعب وضيق التنفس وشحوب الجلد وخفقان القلب، ويشمل العلاج أقراص الحديد الموصوفة، ويمكن أن يلعب النظام الغذائي دوراً مهماً في الوقاية من فقر الدم الناجم عن نقص الحديد وعلاجه.

وأغنى مصدر الحديد في النظام الغذائي يشمل اللحوم والماكولات البحرية ولهذا السبب قد يعاني العديد من النباتيين من نقص الحديد، والشساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد لأنهن يحتجن إلى دمغ ضعف كمية الحديد للجنين، النمو الطبيعي للجنين، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

بخاخ أنفي يغني عن الكمادات



مسببات الأمراض المحمولة جواً. وتعمل
رشة واحدة من سائل فيند على تثبيت
المخاط، مما يجعلك أقل عرضة للزفير،
وحتى محاصرة القطرات المستنشقة حتى
لا تشق طريقها إلى رئتيك.

وفي التجارب السريرية، ثبت أن بخاخ فيند ينظف ما يصل إلى 99 في المئة من قطرات الجهاز التنفسي من الشعب الهوائية لمدة تصل إلى 6 ساعات.

وتعمل الفوهة الموجودة في الأعلى على نشر رذاذ فائق النعومة من القطرات الصغيرة جداً بما يكفي لتنتقل عبر أنفك وصولاً إلى القصبة الهوائية، حيث تساعِد في تقوية طبقة المخاط، ما يمنحك عملياً نفس القدر من الحماية من الأمراض المنقولة بالهواء مثل الكمامة القطنية.

ويوصى المنتجون باستخدام بخاخ فيند مرتين في اليوم، وأثناء تواجدك مع أشخاص آخرين. وفي النهاية ياملون في أن تصبح ممارسة شائعة مثل تنظيف الأسنان بالخيوط أو تناول أقراص النعناع قبل الذهاب في موعد أو استخدام مزيل العرق قبل الخروج، بحسب موقع يانكو ديزاين.

4 مؤشرات على الإفراط في تناول مكملات الحديد الغذائية



الحديد مهم لجسم الإنسان لأنه يساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم. ويمكن أن يؤدي نقص الحديد إلى فقر الدم الناجم عن نقص الحديد، لذلك قد يختار بعض الأشخاص تناول المكملات الغذائية لتعويض نقص هذا المعدن.

ويحتاج الجسم إلى الحديد لصنع الهيموجلوبين، وهو بروتين موجود في خلايا الدم الحمراء ينقل الأكسجين. وينتقل إلى الأعضاء والأنسجة في جميع أنحاء الجسم. وبدون مستويات كافية من الحديد، لا تستطيع خلايا الدم الحمراء حمل الأكسجين بشكل فعال إلى أنسجة الجسم.

وإذا كنت لا تأكل ما يكفي من الأطعمة التي تحتوي على الحديد، فقد تكون مستويات الحديد لديك منخفضة. وسيختار بعض الأشخاص تناول مكملات الحديد إذا لم يحصلوا على ما يكفي من نظامهم الغذائي.

وتقول هيئة الصحة البريطانية إن هناك العديد من العواقب المحتملة إذا تناولت كمية كبيرة من الحديد، والتي قد تزيد عن 20 ملغ، حيث يمكن أن تعاني من الإسك أو الشعور بالمرض أو آلام في المعدة. وتضيف "الجرعات العالية جدًا من الحديد يمكن أن تكون قاتلة، خاصة إذا

تم تناولها من قبل الأطفال، لذلك احرص دائمًا على إبقاء مكملات الحديد بعيداً عن متناول الأطفال".

وتنصح الهيئة بضرورة الحصول على كل الحديد الذي يحتاجه الجسم من خلال تناول نظام غذائي متنوع ومتوازن، وتذكر "إذا كنت تتناول مكملات الحديد، فإن تناول الكثير منه لأن هذا قد يكون ضاراً، ومع ذلك، فإن تناول 17 ملغ أو أقل في اليوم من مكملات الحديد من غير المحفل أن يسبب أي ضرر، ويمكن تناول جرعة أعلى إذا نصحت طبيبك بذلك.

وكذلك علم أن كمية الحديد التي يحتاجها هي 8.7 ملي غرام يوميًا للرجال فوق 18 عامًا، و14.8 ملي غرام يوميًا للنساء من سن 19 إلى 50 عامًا، و8.7 ملي غرام يوميًا للنساء فوق سن الخمسين.

وعلى الرغم من أن معظم الناس يمكنهم الحصول على كل الحديد الذي يحتاجونه من خلال وجباتهم الغذائية، فإن النساء اللاتي يفقدن الكثير من الدم خلال الدورة الشهرية أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد وقد يحتاجن إلى تناول مكملات الحديد.

وبغیر داء ترسب الأصبغة الدموية حالة وراثية حيث تتراكم مستويات الحديد في الجسم ببطء على مدى سنوات عديدة، ويمكن

أن يسبب تراكم الحديد، المعروف باسم الحديد الزائد، أعراضاً مزعجة. وإذا لم يتم علاجه، فقد يؤدي ذلك إلى تلف أجزاء من الجسم مثل الكبد والمفاصل والبنكرياس والقلب.

ومع ذلك، فإن انخفاض مستوى الحديد يمكن أن يكون له أيضاً آثار سلبية، وقد تحدث مشكلات إذا أصبح فقر الدم شديداً ولم يتم علاجه، ويمكن الخطأ بين العديد من أعراض نقص الحديد كجزء طبيعي من الحياة المجهدة في بعض الأحيان التي تعيقها، مثل التعب والكآخ من أجل التركيز في العمل.

وتشمل أعراض فقر الدم الحديدي التعب وضيق التنفس وشحوب الجلد وخفقان القلب. ويشمل العلاج أقرص الحديد الموصوفة، ويمكن أن يلعب النظام الغذائي دوراً مهماً في الوقاية من فقر الدم الناجم عن نقص الحديد وعلاجه.

وإغنى مصدر الحديد، وأغنى مصدر الحديد في النظام الغذائي يشمل اللحوم والمأكولات البحرية ولهذا السبب قد يعاني العديد من النباتيين من نقص الحديد، والنساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد لأنهن يحتاجن إلى ضعف كمية الحديد لدعم النمو الطبيعي للجنين، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.