الصباح الصحية
08
إشراف : محمود عبدالراضي
العدد 2588 - السنة التاسعة
الخميس 12 محرم 1438 - الموافق 13 اكتوبر 2016
Thursday 13 October 2016 - No.2587 - 9th Year

7 أغذية يجب تناولها أو تجنبها لمكافحة ارتفاع ضغط الدم

يُسمى ارتفاع ضغط الدم «القاتل الصامت» لأنه بلا أعراض تلفت الانتباه إليه. ويزيد ارتفاع ضغط الدم خطر الاصابة بأمراض القلب والجلطة والعجز القلبي وأمراض الكلية.

يقول خبراء ان بالامكان الوقاية من شر هذا القاتل الصامت بتغييرات بسيطة في النظام الغذائي. وقدم ثلاثة خبراء في التغذية من جامعة نيوكاسل الاسترالية الأغذية التي يجب ان نتناولها وتلك التي يجب ان نتجنبها.

لفائف الشوفان

لدى اختبار تأثير الشوفان على ضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي عند زهاء 400 شخص اصحاء وجد الباحثون ان الضغط الانقباضي انخفض 2.7 ملم زئبق والضغط الانبساطي 1.5 ملم زئبق حين تناول المشاركون زهاء 60 غم من الشوفان الملفوف (نصف كوب من الشوفان) أو 25 غم من نخالة الشوفان كل يوم.

وتحوي هذه الكمية من نخالة الشوفان 4 غم من الياف بيتا غلوكان القابلة للذوبان.

ولاحظ الباحثون ان مقابل كل غرام إضافي من إجمالي الألياف اليومية كان هناك هبوط إضافي قدره 0.11 ملم زئبق في ضغط الدم الانبساطي. ويُنصح بتناول ما لا يقل عن 30 غم من هذه الألياف يومياً للرجل و25 غم للمرأة.

الشمندر

الشمندر أو البنجر غني الى ابعد الحدود بالنترات غير العضوية. وتتحول هذه النترات اثناء عملية الهضم الى اوكسيد النترات الذي يؤدي الى توسع الشرايين. ويخفف هذا التوسع من شدة الضغط الواقع عليها. وأسفر تحليل نتائج 16 اختبارا لشباب اصحاء تناولوا عصير الشمندر عن وجود علاقة بينه وبين هبوط ضغط الدم الانقباضي 4.4 ملم زئبق دون تغيير في الضغط الانبساطي. ولكن اختبارا حديثا شمل 68 بالغا مصابين بارتفاع ضغط الدم وجد ان عصير الشمندر خفض ضغط الدم الانقباضي والانبساطي على السواء.

ويمكن تناول الشمندر بطرق مختلفة منها السلق والشوي في الفرن.

فيتامين سي

يوجد فيتامين سي في الخضار والفواكه الطازجة. وفي مراجعة لنتائج 29 اختبارا قصيرة الأمد بعد تناول مكملات فيتامين سي أعطي المشاركون 500 ملغم من فيتامين سي يوميا لمدة 8 اسابيع تقريبا.

ولاحظ الباحثون ان ضغط الدم سجل تحسنا كبيرا بهبوط الضغط الانقباضي 3.84 ملم زئبق والانبساطي 1.48 ملم زئبق. وكان هبوط الضغط الانقباضي لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم 4.85 ملم زئبق.

ولكن على المعرضين لخطر حصى الكلى ان يكونوا حذرين لدى تناول مكملات فيتامين سي. فالجسم يلفظ الفائض من هذا الفيتامين عن طريق الكلى حيث يمكن ان يتسبب في نشوء حصى. ومن فوائد فيتامين سي بالاكثار من تناول الخضار والفواكه انه يزيد البوتاسيوم الذي يساعد في مواجهة آثار الصوديوم من الملح.

ما يجب تجنبه لخفض ضغط الدم

الملح

يُستخدم الملح أو كلوريد الصوديوم لحفظ الأغذية ولتحسين نكهة الطعام منذ قرون. ويرتبط الاكثار من تناول الملح بارتفاع ضغط الدم.

يحتاج الكبار الى ما بين 1.2 و2.4 غم من الملح في اليوم او ما يعادل 460 الى 920 ملغم من الصوديوم. واظهرت دراسات شملت 3230 شخصا ان خفض تناول الملح 4.4 غم في اليوم يمكن ان يخفض ضغط الدم الانقباضي نحو 4.2 ملم زئبق والانبساطي 2.1 ملم زئبق. وكان الانخفاض حتى اكثر بين المصابين بارتفاع ضغط الدم.

لذا يُنصح بتجنب الأغذية الغنية بالصوديوم والامتناع عن اضافة الملح ومحاولة اختيار الأغذية الجاهزة قليلة الملح.

الكحول

يرتبط الكحول بارتفاع ضغط الدم الانقباضي والانبساطي. والجدير بالملاحظة ان تناول مشروب كحولي يؤدي في البداية الى هبوط ضغط الدم ثم ارتفاعه. ويرجح ان يرتفع ضغط الدم بعد تناول الكحول حين يكون الشخص مستيقظا وليس اثناء النوم.

ويزيد تناول كميات كبيرة من الكحول خطر ارتفاع ضغط الدم وخاصة عند الرجل والى حد أقل عند المرأة.

عرق السوس

نادرا ما يتسبب تناول حلوى عرق السوس الأسود في ارتفاع ضغط الدم ولكن أبلغ عن حالات أدى تناولها الى ارتفاع الضغط. وتحوي غالبية حلويات عرق السوس التي تباع حاليا كمية ضئيلة من جذوره الحقيقية وبالتالي القليل من حمض الكليسيريزيك ، مادة التنكيه الفاعلة.

واحيانا تكون حلوى عرق السوس غنية بحمض الكليسيريزيك الذي يتسبب في بقاء الصوديوم وتبدد البوتاسيوم مساهما بذلك في ارتفاع ضغط الدم. لذا يُنصح بالتحقق من كمية عرق السوس في الحلوى قبل تناولها.

الكفايين

تتناول الكفايين عادة مع القهوة والشاي والكولا ومشروبات الطاقة عادة. ويؤدي الاكثار من تناول الكفايين في القهوة الى ارتفاع ضغط الدم على المدى القريب. وأظهرت خمسة اختبارات ان اعطاء المشاركين كوباً أو كوبين من القهوة القوية تسبب في ارتفاع ضغط الدم الانقباضي 8.1 ملم زئبق والانبساطي 5.7 ملم زئبق بعد نحو ثلاث ساعات على تناول القهوة.

ولكن ثلاث دراسات استمرت اسبوعين وجدت ان تناول القهوة يرفع ضغط الدم بالمقارنة مع القهوة الخالية من الكفايين. لذا يُنصح بمراقبة كمية الكفايين التي يتناولها الشخص.

الشمندر يخفف من ارتفاع ضغط الدم

الإنفلونزا قد تودي بحياة من يعانون ضعف المناعة

الوقاية بالتطعيم

حذر البروفيسور الألماني توماس لوشر من أن فيروسات الإنفلونزا قد تشكل خطورة بالغة تصل إلى حد الوفاة على الأشخاص، الذين لديهم ظروف صحية معينة، مثل المسنين بدءاً من عمر 60 عاماً بسبب تراجع المناعة في الكبر وأصحاب الأمراض المزمنة والأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة.

وأضاف خبير الأمراض المعدية أن هذا الأمر ينطبق أيضاً على الحوامل، ولا سيما إذا كانت هناك عوامل خطورة أخرى مثل السكري.

ولتجنب هذه المخاطر، شدد لوشر على ضرورة تلقي التطعيم ضد الإنفلونزا قبل بدء موسم انتشار الفيروسات، مشيراً إلى أنه من الأفضل تلقي التطعيم خلال شهري اكتوبر ونوفمبر (تشرين الأول وتشرين الثاني)، علماً بأن مفعول اللقاح يكتمل بعد مرور أسبوعين تقريباً.

وبالنسبة للحوامل، فإنه غالباً ما يتم تلقي التطعيم في الثلث الثاني من الحمل أو قبل ذلك في حال ارتفاع الخطورة.

فرض ضرائب على المشروبات المحلاة!

إزدياد عدد حالات السمنة بواقع الضعف منذ عام 1980

وجهت منظمة الصحة العالمية حكومات العالم إلى فرض ضرائب على المشروبات المحلاة، في تأكيد منها على جدية الأمر، أسوة بالمكسيك، التي انعكست الضريبة التي فرضتها السلطات سنة 2014 على المشروبات المحلاة ارتفاعا بنسبة 10 في المئة في الأسعار، في حين تراجع الاستهلاك بنسبة 6 في المئة.

وتكمن خطورة المشروبات المحلاة – وفق المنظمة – في انها أهم أسباب السمنة، التي يعاني منها ثلث سكان العالم، وفي حال فرض الضريبة المقترحة، وهي زيادة سعرها 20 في المئة، سيؤدي ذلك إلى تقليص الاستهلاك 20 في المئة.

على المستوى العالمي، ازداد عدد حالات السمنة بواقع الضعف منذ عام 1980: ففي عام 2014 كان أكثر من مليار وتسعمئة مليون بالغ يعانون الوزن الزائد، وفي عام 2015 كان 42 مليون طفل دون الخامسة يعانون الوزن الزائد أو السمنة.

ويمثل الاستهلاك الذي توصي به منظمة الصحة العالمية للسكر 25 غراما، أو ما يوازي 6 ملاعق صغيرة من السكر يوميا، في حين تحوي عبوة من المشروبات الغازية على كمية توازي 10 ملاعق صغيرة من السكر.

ألعاب الفيديو تزيد من التركيز بنسبة 5 %

كشفت دراسة علمية حديثة، عن أن قضاء بعض الوقت في العوالم الافتراضية، مثل الفيديو جيم، يمكن أن يعزز في الواقع مهارات الإدراك والانتباه.

أوضح الباحثون، خلال دراستهم المنشورة مؤخرا عبر صحيفة "ديلي ميل"، البريطانية، ان ممارسة العاب الفيديو بين ساعة إلى خمس ساعات في الأسبوع، تعزز المعالجة للمعلومات، وتزيد من الانتباه بنسبة 5%، مقارنة بأولئك الذين لا يلعبون شيئا.

وتشير هذه النتائج إلى أن أولئك الذين يلعبون العاب الفيديو، هم أسرع وأكثر كفاءة في معالجة الأمور والتركيز القوى السريع، كما وجدت الدراسات السابقة أن الألعاب تؤدى إلى السمنة والمخاطر الصحية الأخرى، لكن لها بعض الجوانب الإيجابية.

جدير بالذكر أن دراسة إسبانية سابقة، أظهرت أن العاب الفيديو لا تؤدى إلى تأثيرات سلبية على صحة الطفل فقط، وإنما لها نواح إيجابية أيضا، إذ أن قضاء الأطفال لمدة تتراوح بين ساعة وساعتين في الأسبوع في اللعب بالعاب الفيديو، يزيد من سرعة تركيزهم وردة فعلهم أكثر من أقارنهم ممن لا يلعبون قط بالعاب الفيديو.

ألعاب الفيديو

ارتطام رأس الطفل يستلزم التوقف عن اللعب فوراً

قد يترتب على ذلك الإصابة بارتجاج المخ

شددت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين على ضرورة أن يتوقف الأطفال عن اللعب فورا في حال تعرض الرأس للارتطام حيث قد يترتب على ذلك الإصابة بارتجاج المخ. وأضافت الرابطة انه في حال مواصلة اللعب، سيكون هناك خطر أن يستغرق الأمر وقتا أطول حتى يتعافى الأطفال من ارتجاج المخ. وفي حال حدوث ارتجاج آخر بالمخ اثناء فترة التعافي، فقد يترتب على ذلك الإصابة بتورم المخ أو نزيف المخ، مما قد يهدد حياة الأطفال.

عوامل خطر تهدد مفاصل الشباب والأطفال بالالتهاب

يعتقد كثيرون أن مشكلة التهاب المفاصل ترتبط بالتقدم في العمر، ولا يخطر ببال أحد انها يمكن أن تصيب الأطفال وليس الشباب وحدهم. إليك أهم العوامل التي تزيد احتمال إصابة الصغار بهذه المشكلة الصحية:

إصابات اللعب

من أكثر الأسباب شيوعاً وراء التهاب المفاصل الإصابات التي تحدث في الملاعب للصغار والشباب. يمكن أن تؤدي الإصابة إلى تطور التهاب المفاصل في أي مرحلة لاحقة بعد الإصابة.

الأجهزة الإلكترونية

الجيل الحالي من الشباب والأطفال هم الأكثر استخداماً للهواتف المحمولة والكومبيوتر والعاب الفيديو. يؤدي الإفراط في استخدام هذه الوسائل إلى التهاب مفاصل الأصابع ومعصم اليد (الرسغ)، إلى جانب التأثير السلبي على قوام العمود الفقري، وهو ما ينعكس سلباً على جميع مفاصل الجسم ويجعلها أكثر عرضة للالتهاب.

اضطرابات المناعة الذاتية

تضع هذه المشكلة الصغار في دائرة الخطر، حيث يقوم جهاز المناعة بمهاجمة خلايا الجسم نفسه وليس البكتريا والفيروسات فقط.

السمنة

تزداد احتمالات الإصابة بالتهاب المفاصل كلما زادت السمنة وليس فقط بسبب الشيخوخة.

التدخين

يؤدي تدخين السجائر إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الروماتيزم والتهاب المفاصل خاصة إذا كان لدى المدخن استعداد وراثي للإصابة.

إصابات الملاعب تسبب التهاب المفاصل لاحقا