إشراف : ياسر السيد

العدد 2700 - السنة التاسعة
الأربعاء 25 جمادى الأولى 1438 - الموافق 22 فبراير 2017
Wednesday 22 February 2017 - No.2700 - 9th Year

6 نصائح غير تقليدية لخفض ضغط الدم

«العربية نت» : لطالما تسمع من أجدادنا وكبار السن المحيطين بنا عن فائدة العلاجات الطبيعية لكثير من الأمراض عوضاً عن استخدام الأدوية والعقاقير الممتلئة بالمواد الكيميائية ذات التأثير السلبي على الصحة.

ويعتبر ارتفاع ضغط الدم من المشاكل التي لطالما تمت معالجتها بالطرق الطبيعية قبل تقدم العلم واكتشاف الأدوية المناسبة لذلك، وارتفاع ضغط الدم هو عبارة عن زيادة تدفق الدم في الشرايين بمعدل غير طبيعي، وإن لم تتم معالجته والسيطرة عليه فإنه يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة كأمراض القلب والفشل الكلوي والسكتة الدماغية، وغيرها.

وإليكم فيما يلي 6 نصائح غير تقليدية لخفض ضغط الدم، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة:

1 – الإكثار من تناول الموز

يحتوي الموز على كمية كبيرة من البوتاسيوم، وهو أحد العناصر التي يمكن أن تقلل من ضغط الدم بشكل طبيعي، وبالتالي فالإكثار من تناوله يعد علاجاً فعالاً لارتفاع ضغط الدم.

2 – السيطرة على الإجهاد

خلصت دراسات بحثية عديدة إلى أن التوتر يمكن أن يسبب العديد من التقلبات الهرمونية في الجسم والتي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، لذلك فإن السيطرة على الإجهاد يمكن أن تساعد في خفض ضغط الدم المرتفع.

3 – الاستماع إلى الموسيقى الهادئة

الاستماع إلى الموسيقى الهادئة ومحاولة استرخاء الأعصاب يمكن أيضاً أن يساعد في تمدد الأوعية الدموية وتقليل ضغط الدم المرتفع بشكل طبيعي.

4 – تناول الشوكولاته الداكنة

لأنها غنية بالمواد المضادة للأكسدة، تساعد الشوكولاته الداكنة في تمدد الأوعية الدموية مما يسمح للدم بالمرور بشكل أسهل عن طريق الأوردة، وبالتالي ينخفض ضغط الدم.

5 – تناول الفراولة والتوت

لأنها جميعاً غنية بمادة البوليفينول، فإن تناول الفراولة والتوت بأنواعه يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم بشكل طبيعي.

6 – الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم

تساعد أيضاً الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل الحليب، والخضروات الورقية، وغيرها في خفض ضغط الدم المرتفع بشكل طبيعي، حيث يمكنها السيطرة على معدل ضخ القلب للدم.

طريقة جديدة تؤخر جراحة الركبة لسنوات

«العربية نت» : ابتكر فريق من الأطباء الأتراك، في جامعة حران بولاية شانلي أورفة (جنوب)، طريقة جديدة تؤخر إجراء عملية جراحية للركبة لسنوات عدة.

هذه الطريقة المبتكرة تعتمد على حقن المصاب بمصلين في الغضروف المفصلي للركبة، يستعيد بعدها عافيته، ما يؤخر إجراء عملية جراحية لمدة 4 سنوات في المتوسط.

وغالبا ما يلجأ إلى إجراء هذه العمليات أشخاص تتراوح أعمارهم بين 40 و50 عاما؛ بسبب تكلس الغضروف الركبة، وهو ما يعرب بـ«الفصال العظمي للركبة» أو «داء مفصل الركبة».

واعتبرت مجلة «Knee Surgery Sports Traumatology Arthroscopydergisinde» الأميركية المعنية بعمليات جراحة الركبة والإصابات الرياضية، في مقال نشرته، أن الطريقة المبتكرة هي «من الدرجة الأولى والأفضل».

كما حازت هذه الطريقة على جائزة الدرجة الأولى من قبل جمعية "جراحة العظام والكسور، وجمعية جراحة الركبة والإصابات الرياضية التركيتين.

وحول هذه الطريقة المبتكرة في علاج الركبة، قال نائب رئيس الأطباء في كلية الطب بجامعة حران، أستاذ جراحة العظام والكسور، محمد عاكف الطاي، إن «30% من مرضى العظام في تركيا يشكون من آلام في ركبهم».

وأوضح الطاي، في حديث للأناضول، أن «السبب الرئيسي لمعظم الحالات هو تلف أو تكلس الغضروف في مفصل الركبة.. أجرينا دراسة مفصلة لهذه الحالة وتجارب عدة إلى أن تمكنا من الوصول إلى نتائج مهمة وفق المعايير الطبية».

وأضاف الطبيب التركي أن «الفريق الطبي طور طريقة جديدة من شأنها تأخير إجراء عملية جراحة الركبة لمدة 4 سنوات في المتوسط، حيث يتم حقن المصاب بحقنتين في مكان الألم».

وعن محتوى الحقنتين، أوضح الطاي أن «أولهما تحتوي على علاج مصرح به من وزارة الصحة، وهي مادة زيتية تحقن داخل مفصل الركبة، كبديل عن المادة الزيتية التي تفرزها الركبة لعلاج خشونتها، أما الحقنة الثانية فتحوي مسكنا موضعيا للألم».

أدلة على سبب ارتباط حمية البحر المتوسط وزيت الزيتون بالوقاية من أمراض القلب

«رويترز» : توصلت دراسة إسبانية إلى أن حمية البحر المتوسط التقليدية الغنية بزيت الزيتون قد تكون مرتبطة بالحد من خطر الإصابة بأمراض القلب لأسباب من بينها أنها تساعد في الحفاظ على جريان الدم بشكل صحي وتخليص الشرايين من الكوليسترول.

وقال كبير الباحثين في الدراسة البارو إيرنايث من مستشفى معهد ديل مار الطبي في برشلونة «تحسن حمية البحر المتوسط الغنية بزيت الزيتون البكر وظيفة البروتين الدهني عالي الكثافة الذي يعرف باسم الكوليسترول المفيد.»

ويشمل هذا النظام الغذائي الكثير من الفواكه والبقول الغنية بمضادات الأكسدة بالإضافة إلى الكثير من الخضروات والحبوب الكاملة وزيت الزيتون. وتميل هذه الحمية إلى تفضيل الدجاج والأسماك كمصادر للبروتين على اللحم الأحمر الذي يحتوي على المزيد من الدهون المشبعة. وقال إيرنايث عبر البريد الإلكتروني «نفترض أن مضادات الأكسدة الغذائية تلك قد ترتبط بجزيئات البروتين الدهني عالي الكثافة وتحميها من مختلف أنواع الهجمات. وعندما يحظى البروتين الدهني عالي الكثافة بحماية أكبر فإنه يمكن أن يؤدي وظائفه الحيوية بفعالية أكبر ومن ثم يمكن أن يزيل الكوليسترول من الشرايين أو يسهم في استرخاء الأوعية الدموية لوقت أطول.»

وترتبط المستويات المرتفعة من البروتين الدهني منخفض الكثافة أو ما يعرف بالكوليسترول الضار بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويرتبط البروتين الدهني عالي الكثافة أو الكوليسترول المفيد بالحد من هذا الخطر لأنه يساعد على طرد الكوليسترول الضار الزائد من مجرى الدم.

وفحص إيرنايث وزملاؤه بيانات 296 شخصا تبلغ أعمارهم 66 عاما في المتوسط وجميعهم معرضون لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. والتزم المشاركون بإتباع واحد من ثلاثة أنظمة غذائية أحدها هو حمية البحر المتوسط مع كمية إضافية من زيت الزيتون البكر. ومن المقرر نشر الدراسة في دورية (سيركوليشين).

وأظهرت فحوص الدم وتجارب المعمل أداء أفضل للبروتين الدهني عالي الكثافة لدى المشاركين الذين التزموا بحمية البحر المتوسط مع كمية إضافية من زيت الزيتون.

تصغير المعدة يخفف من الشهية لتناول الحلويات

«إيلاف» : رأى باحثون من مستشفى ماساتشوستس المركزي أن عملية تصغير المعدة تخفف من الشهية تجاه تناول الحلويات . وعرض المختصون صورا للشوكولا والكعكات والمثلجات على أشخاص أجريت لهم عمليات تصغير المعدة مع مراقبة ردود أفعال مخهم على هذه المؤثرات القوية جدا بالنسبة لهم.

واتضح للباحثين أن المشمولين بالتجربة شعروا بالميل إلى تلك المأكولات المضرة بدرجة أقل بكثير مما كانت عليه قبل إجراء العمليات لهم، وبالتالي ش العلماء أن عمليات تصغير المعدة أثرت بطريقة ما على نشاط الآلاف من الجينات التي تؤمن ذلك الارتباط المعقد بين المعدة والمخ. ويظهر هذا البحث أن تغيرات ملموسة في أقسام أخرى من جسم الإنسان يمكن مراقبتها بعد خضوع الشخص لعملية تصغير المعدة التي أجريت في إطار معالجة السمنة بطريقة جراحية حيث لا تغير هذه العملية مظهر الشخص فحسب بل تغير عقليته أيضا بمعنى تغيير انطباعه من نفسه وموقفه تجاه شركائه وزملائه وأقربائه.

خيارات أخرى لعلاج آلام أسفل الظهر المزمنة بعيداً عن الأقراص

«رويترز» : أوصت إرشادات جديدة بتجربة خيارات علاجية كالتدليك وشد العضلات للتخلص من آلام أسفل الظهر المزمنة قبل اللجوء إلى الأدوية أو الأقراص الطبية.

كما أوصت بالحرارة والتدليك والعلاج بالإبر إذا بدأ الشعور بهذه الآلام مؤخرا. وأضافت أنه إذا كان المرضى يرغبون في تناول أدوية فإنها توصيهم بمضادات الالتهاب مثل الإيبوبروفين أو عقاقير إرخاء العضلات التي يكتبها الطبيب.

لكن بالنسبة لآلام أسفل الظهر المزمنة التي تعرف بأنها الآلام التي تستمر لأكثر من 12 أسبوعا فإن الكلية الأمريكية للأطباء تنصح الناس بعدم الاستعجال في تناول الأدوية.

وقال نيتين دامل من كلية البرت الطبية بجامعة براون في ولاية رود أيلاند الأمريكية إن الإرشادات الجديدة تنطبق على آلام أسفل الظهر التي لا تمتد آثارها إلى أجزاء أخرى من الجسد كالساقين.

وأضاف لرويترز هيلث أن من تمتد آثار الآلام لديهم إلى أجزاء أخرى من الجسد بحاجة للمزيد من الفحص.

ونشرت الإرشادات الجديدة في دوريات الطب الداخلي.

وقال دامل «معظم آلام الظهر تنحصر في الظهر، إنه أمر شائع وسينقشع بمرور وقت كاف ويمكن للمرضى في البداية توجيه بعض الحرارة وشد العضلات قبل الذهاب لرؤية طبيب.»

وتستند الإرشادات الجديدة إلى مراجعة لدراسات تناولت استخدام الأدوية والعلاجات الأخرى للتخلص من آلام الظهر دون أن تشمل المراهم أو الحقن.

واستنادا للمراجعة نصحت الكلية الأمريكية للأطباء من يعانون من آلام مزمنة في الظهر بتجربة علاجات بعيدا عن الأقراص مثل التمرينات والإبر والحد من التوتر عن طريق التركيز وتمارين التاي تشي واليوجا وتدليك العمود الفقري.

وأضافت أن الأدوية يجب أن تكون الملاذ الأخير على ألا يتناولها المرء إلا بعد أن يتناقش مع الطبيب في مخاطرها وفوائدها.

دعوة لانعقاد الجمعية العمومية غير العادية للاتحاد الكويتي للمزارعين للنظر في طلب حل مجلس الإدارة بناء على المادة 30 من النظام الأساسي فقرة (ج) ولاختيار لجنة خماسية لإدارة الاتحاد

يعلن أعضاء الجمعية العمومية للاتحاد الكويتي للمزارعين وحرصا على مصالح الاتحاد وأعضائه باعتباره كيان قانوني يمثل شريحة كبيرة من المواطنين الكويتيين.

ونظرا لوجود مجلس إدارة لا يمثل الرغبة الحقيقية للمزارع وجاء نتيجة انتخابات غير صحيحة وتطبيقا للنظام الأساسي وإعلاء لمصالح الاتحاد والمساهمين فيه ، واستنادا لنص المادة (26) من النظام الأساسي للاتحاد والتي تقضي بأنه :

" يجوز أن تعقد الجمعية العمومية بصفة غير عادية إذا طلب ذلك خمس الأعضاء على الأقل المنضمين بصفة عضو عامل وفقا للنص المادة السابعة البند أولاً والمسددين لجميع الرسوم والاشتراكات أو بناء على طلب أغلبية أعضاء مجلس الإدارة ، ويدعو مجلس الإدارة الجمعية العمومية للانعقاد بصفة غير عادية في مدة لا تتجاوز أسبوعين على الأكثر مع تحديد المسائل والموضوعات التي تعقد من أجلها فإذا لم يدعوها خلال هذه المدة فإنها تنعقد من تلقاء نفسها لبحث المسائل والموضوعات التي دعيت للانعقاد من أجلها " وحيث تم تقديم الطلب لإدارة الاتحاد بصورة رسمية وذلك بالإنذار الرسمي المعلن إليهم بتاريخ **19/2/2017** ويحمل رقم آلي (**17049842** عضمة) كما تم إرسال الطلب ذاته للاتحاد عن طريق بريد دي اتش ال بتاريخ **19/2/2017** برقم بوليصة شحن (**6765774610**) وتم الاستلام من قبل موظف الاتحاد بالمقر وأرفق بالإنذار والطلب صورة عن كشف بأعضاء الجمعية العمومية مقدمي الطلب – وحيث أن إدارة الاتحاد تقاعست عن توجيه الدعوة الجمعية العمومية غير العادية للانعقاد خلال المدة المحددة بالمادة (**25**) من النظام الأساسي .

فإننا ندعو الجمعية العمومية غير العادية للاتحاد للانعقاد يوم الأربعاء الموافق **8/3/2017** بمقر الاتحاد بمنطقة الشويخ الساعة السادسة مساءاً وذلك تطبيقاً للمادة (**30**) فقرة (ج) من النظام الأساسي بحل مجلس الإدارة ولاختيار لجنة خماسية من مساهمي الاتحاد تتولى إدارة شئون الاتحاد والدعوة بعقد الجمعية العمومية الغير عادية للاتحاد لانتخاب مجلس إدارة جديد للاتحاد والقيام بكافة الإجراءات اللازمة لذلك.

وعلى أعضاء الجمعية العمومية المقيدين بالسنة المالية **2015-2016** والمعتمدة بأعلام قضائية ومصدقة من الهيئة العامة للقوى العاملة اصطحاب أصل البطاقة المدنية.

مع مراعاة أنه في حال عدم حضور نصف أعضاء الجمعية للاتحاد عند بدء الاجتماع الساعة السادسة مساءاً فسيتم تأجيل الاجتماع لمدة ساعة وسيكون الاجتماع عندئذ صحيحاً مهما كان عدد الحاضرين بشرط الا يقل عن خمس الاعضاء وإلا أجل الاجتماع لمدة اسبوعين على الأكثر وفقا لنص المادة السادسة والعشرون من النظام الاساسي للاتحاد.

والله الموفق والمستعان ....

أعضاء الجمعية العمومية
للاتحاد الكويتي للمزارعين