الصباح
الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2924 - السنة العاشرة
الثلاثاء 3 ربيع الأول 1439 - الموافق 21 نوفمبر 2017
Tuesday 21 November 2017 - No.2924 - 10th Year

معايير جديدة صادمة في تشخيص ضغط الدم المرتفع!

«العربية» : فيما يعد مفاجأة صادمة للكثيرين حول العالم، حددت جمعية أمراض القلب الأمريكية مؤخراً، معايير جديدة لتشخيص الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم، وهو ما يعني إدراج الكثير ممن كانوا يعتبرون أنفسهم في منأى عن هذا القاتل الصامت، ضمن المرضى.

وكان الأطباء، في السابق، يشخصون ارتفاع ضغط الدم حين يتجاوز المعدل 140/90، لكن الطب أضحى يعتبر اليوم كل معدل يتجاوز 130/80 مؤشراً يستوجب القلق والحذر.

وبموجب التصنيف الجديد، ينضم عشرات الملايين من الأميركيين إلى قائمة من يعانون ارتفاع ضغط الدم في الولايات المتحدة، حسب ما جاء في صحيفة «نيويورك تايمز».

وقد أثار التحديث الجديد عدداً من الأسئلة لدى المرضى، وإليكم فيما يلي هذه الأسئلة وإجاباتها:

1 – كيف نقرأ الضغط لتجنب الخطر؟

هناك رقمان، مثلاً 130/90، البسط 130 هو الضغط الانقباضي الذي يقاس أثناء انقباض عضلة القلب، والمقام 90 أثناء انبساطها، ولا يمكن أن يظل ضغط الدم ثابتا على قراءة واحدة طوال اليوم.

فيختلف الضغط أثناء النوم والاسترخاء والراحة عن وقت آخر أثناء اليوم تتعرض فيه للانفعال أو بذل المجهود.

ولذا فالضغط الطبيعي ليس رقما واحدا، إنما يتراوح بين 60/90 و 80/130 طبقا للتعديل الأخير.

ولا يعتمد في الحكم بارتفاع الضغط على قراءة واحدة فقط تتجاوز الحد الأعلى الطبيعي، إنما لا بد من قراءتين على الأقل صباحا، ومثلهما مساء في يومين منفصلين بحد أدنى. ومن مجمل القراءات، تكوّن صورة أدق عن حالة الضغط.

ويفضل أن تكون القياسات في أماكن مختلفة، فبعض الناس عندهم ما يسمى بمتلازمة الرداء الأبيض، إذ يصابون بتوتر حاد في عيادات الأطباء، فتأتي قراءات ضغطهم مرتفعة على عكسها في المنزل مثلا. وآخرون لديهم حالة معاكسة تسمى الضغط الخفي ويعاني منها 30% من مرضى الكلى المزمنين، إذ قد تكون قراءة الضغط جيدة أمام الطبيب، في حين انه مرتفع جدا في الواقع، على حد قول الدكتور ريموند تاونسند مدير عيادة ارتفاع ضغط الدم في جامعة بنسلفانيا والذي يعتبرها مشكلة يصعب حلها.

2 – هل هناك أدوية أو مكملات يمكن أن ترفع ضغط الدم؟

من المعروف أن المشروبات الكحولية ترفع ضغط الدم، كما المنشطات، ومضادات الاحتقان، والمكملات العشبية مثل الإيفيدرا ونبتة سانت جون، والأدوية المضادة للالتهابات كالأسبرين والإيبوبروفين وسيليبريكس.

3 – إذا كنت مريض ضغط مرتفع.. هل يمكنني تجنب الأدوية؟

لا مفر من إضفاء تعديلات على نظام حياتك، سواء كان ضغطك 130/80، أو 210/150، إنما الاختلاف الوحيد يكون في مدى سرعة وشدة القيام بهذا، وموعد بدء الأدوية، سواء أدوية الضغط، أو تقليل الدهون، أو موانع التجلط والتي يحددها طبيب القلب وفقًا لخصوصية كل حالة.

ويمكن لأصحاب الضغط الذي يعد على أعتاب الارتفاع الاكتفاء بالنظام الغذائي السليم قبل الشروع في تناول الأدوية وذلك بعد استشارة الطبيب.

ويتلخص النظام الغذائي الذي يتعين على جميع مرضى الضغط المرتفع الالتزام به في:

– التقليل من الطعام المالح، والدهون المشبعة كالزبدة والقشدة.. إلخ، والإكثار من الفواكه والخضروات والأسماك، والدواجن المخلية، والألبان قليلة أو منزوعة الدسم.

– الإقلاع عن التدخين ولو تدريجيا وممارسة الرياضة باعتدال.

– إنقاص الوزن وصولًا للوزن المثالي فكل كيلوغرام تفقده من وزنك الزائد يقلل الضغط بمقدار نقطة واحدة.

4 – إذا كنت ممن لا يلتزمون بالحمية.. فماذا عن الأدوية؟

بالنسبة للأدوية، هناك عشرات بل مئات الأنواع، تندرج تحت 7 أو 8 مجموعات دوائية رئيسية، يختار الطبيب منها ما يناسب الحالة، فهناك على سبيل المثال الأدوية المدرة للبول والتي تساعد الجسم في التخلص من الصوديوم مما يساهم في خفض الضغط بفاعلية وأمان.

وهناك أدوية أخرى تعمل على انقباض الأوعية الدموية ما يجعل الضغط طبيعيا إلى حد ما، وغيرها من الأدوية التي تناسب مرضى السكري، أو القلب، وأخرى لمرضى الكلى... إلخ.

لذا ينصح بالالتزام بالجرعة التي يقررها الطبيب، وتنبيهه في حالة ظهور أية أعراض جديدة.

ويتسبب ارتفاع ضغط الدم بمشاكل صحية خطيرة تصل إلى الإصابة بالجلطة والنوبة القلبية.

5 – ماذا إذا فشلت الأدوية في علاج ارتفاع الضغط؟

بمنتهى البساطة، أوضح الدكتور تاونسند وجود فئتين من مرضى ضغط الدم، وتتكون الفئة الأولى من المرضى غير المنتظمين في تناول دواء الضغط الخاص بهم، وتصل النسبة في هذه الفئة إلى 1 من كل 4 مرضى.

أما الفئة الثانية فهي تمثل من 3 إلى 5% من مرضى ضغط الدم المرتفع، وتعاني هذه الفئة من عدم الاستجابة للعقاقير أو يعانون بعض الآثار الجانبية أثناء استعمالها الأمر الذي يستوجب تغييرها.

شيء «غير متوقع» قد يكون علاجاً شافياً للخرف

«العربية» : تمكن علماء أمريكيون من تحقيق اختراق كبير في مجال علاج الأمراض العقلية بما فيها الخرف وغيرها مما يواجه كبار السن، حيث تمكنوا من تحديد ألعاب كمبيوتر تبين أنها قادرة على خفض احتمالات الإصابة بالأمراض العقلية بنسبة تزيد عن ثلاثين بالمئة.

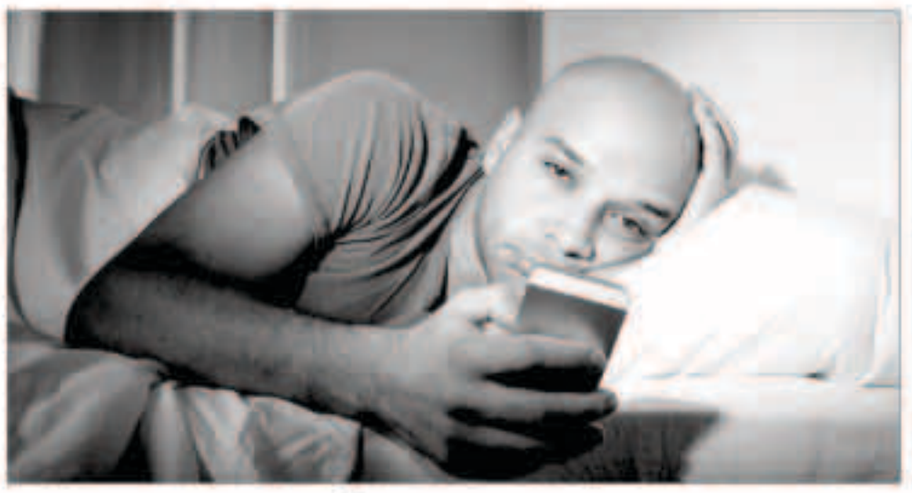
وقالت جريدة «ديلي ميرور» البريطانية في تقرير اطلعت عليه «العربية.نت» إن ألعاب الكمبيوتر التي تشكل تمرينا مهما للعقل شبيهة ببرامج الكمبيوتر التي يتم استخدامها من أجل تعليم قيادة السيارات، وتلك البرامج التي تنمي قدرات الأشخاص على التجاوب السريع مع المخاطر التي تصادفهم على الطريق خلال قيادة السيارة، وهي برامج معتمدة بشكل رسمي في التدريب على قيادة السيارات في بريطانيا، ويتوجب النجاح في امتحان خاص بها على الكمبيوتر من أجل الحصول على رخصة قيادة السيارة.

وأمضى العلماء الأميركيون سنوات في اختبار تأثير ألعاب كمبيوتر تتضمن تمرينا للدماغ على كبار السن، حيث شارك في البحث 2802 شخص ممن هم في السبعينيات والثمانينيات من العمر، ويتمتع هؤلاء إلى ست مناطق مختلفة في الولايات المتحدة وليسوا من مكان واحد، كما قام الباحثون بتوزيع هؤلاء الأشخاص إلى أربع مجموعات، ومن ثم خلصوا أخيرا إلى نتيجة مذهلة مفادها بأن استخدام «لعبة الكمبيوتر» تؤدي إلى خفض مخاطر الإصابة بالخرف والأمراض العقلية بنسبة تصل إلى 30%. وفي تفاصيل البحث العلمي فإن واحدة من بين المجموعات الأربع قام أعضاؤها بالجلوس بشكل دوري واللعب على الكمبيوتر ألعابا تتضمن تمرينات للدماغ، أما المجموعة الثانية فحصلت على جلسات ودروس في «استراتيجيات الذاكرة» من أجل تنشيط الذاكرة في الدماغ، أما المجموعة الثالثة فحصلت على تدريبات دماغية مختلفة، بينما تم ترك أعضاء المجموعة الرابعة بدون أي شيء مما سبق.

وانتهى العلماء الأميركيون بعد سنوات من المتابعة والدراسة إلى أن المجموعة الأولى أقل عرضة للإصابة بالأمراض العقلية وأقل قابلية على تطوير هذه الأمراض بنسبة 29%، مقارنة مع المجموعة الرابعة التي لم تحصل على فرصة اللعب بالعاب الكمبيوتر.

وقال مدير الفريق البحثي جيري إواردز من جامعة جنوب فلوريدا: «لقد قمنا باختيار درجة الاستجابة والتأثير، ووجدنا أن أولئك الذين تم تدريب أدمغتهم بواسطة برامج كمبيوتر كان لديهم استفادة إيجابية كبيرة».

اضطرابات النوم تتذر بآلام الساقين



"24" : قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب إن اضطرابات النوم تنذر بالإصابة بمتلازمة تململ الساقين "Restless legs syndrome"، حيث يشعر المريض بوخز وشد في الساقين والحاجة إلى إطالة العضلات، مما يقض مضجعه ويسلب النوم من عينيه.

وتظهر آثار هذا خلال النهار على شكل إرهاق مزمن، واضطرابات في التركيز. ويمكن تخفيف الأعراض من خلال ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة والمشي.

ولعلاج هذه الحالة على النحو الأمثل يجب في البداية التحقق من أن هذه الأعراض لا ترجع إلى أحد الأمراض الأخرى نظرا لأن تململ الساقين قد يرجع إلى ضعف الكلى أو اضطرابات الغدة الدرقية أو نقص الحديد، حتى أن بعض الأدوية مثل مثبطات حامض المعدة والقهوة قد تؤدي إلى نفس هذه الأعراض.

وتعد متلازمة تململ الساقين من الأعراض الشائعة خلال شهور الحمل الأخيرة وبعد الولادة، وإذا تم استبعاد وقوف أحد الأمراض الأخرى خلف هذه الأعراض، عندئذ يتم علاج المتلازمة مباشرة بواسطة الأدوية مع ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة والنوم المنتظم والاستحمام بالماء البارد أو الدافئ.

6 طرق لتبييض الأسنان تغنيك عن المعجون

«سكاي نيوز» : قد لا يعرف الكثر منا أن بإمكانهم تبييض أسنانهم بوسائل طبيعية تمكنهم من الاستغناء عن المبيضات الصناعية، وشتى الأنواع الشائعة من معجون الأسنان التي قد تكون لبعضها آثار سلبية على الصحة. وحسب النصائح التي أوردها موقع «الطبي» المتخصص في الصحة، فإن بإمكاننا اللجوء إلى عدة وسائل لتحقيق ذلك.

وعرض الموقع 6 طرق فعالة لذلك، وهي بيكربونات الصوديوم «Baking Soda»، وخل التفاح، والزيت، والفحم، وقشور الفواكه، إضافة إلى الملح.

وتعتبر بيكربونات الصوديوم من المركبات الطبيعية التي لها خاصية كاشطة مما يجعلها أحد الخيارات التي يمكن استخدامها لتبييض الأسنان، بالإضافة إلى أن بيكربونات الصوديوم تقوم بقتل البكتيريا الموجودة في الأسنان والتي تعد أحد أسباب تغير لون الأسنان بسبب خاصيتها القلوية القوية القاتلة للبكتيريا.

وأوضح د. عبدالرحيم محمد الباشا المتخصص في أمراض الأسنان، أن هذه الطريقة تحتاج لعدة أيام حتى تظهر النتائج بشكل ملحوظ ولكن لا ينصح باستخدامها لأكثر من ثلاثة أيام في الأسبوع لما قد تسببه من حساسية أو التهاب في الأسنان.

كذلك، يعتبر خل التفاح، فله القدرة على تبييض الأسنان بسبب احتوائه على حمض الخليك «Acetic acid»، وهو من الأحماض القوية التي تقضي على البكتيريا الموجودة في الأسنان وله خاصية كاشطة أيضاً.

ويتم تخفيف الخل في كمية من الماء والمضمضة فيها لعدة دقائق، ثم شطف الفم بالماء بعد الانتهاء من المضمضة.

ولا ينصح باستخدام خل التفاح لتنظيف الأسنان بكثرة لأنه قد يسبب تآكل في مينا الأسنان، لذلك يجب الاعتدال في استخدامه.

كما يعتبر الزيت أحد الوسائل الفعالة في تنظيف الأسنان، وهو من الطرق الهندية التقليدية في تبييض الأسنان حيث يتم دهن الأسنان بالزيت لقدرته على قتل البكتيريا وحل المواد الدهنية.

ولا يهم نوع الزيت المستخدم ولكن من الزيوت المفضلة في هذه الطريقة زيت جوز الهند بسبب طعمه المستساغ واحتوائه على كميات كبيرة من حمض اللوريك «Lauric acid» المعروف بخصائصه المهدئة والمضادة للالتهابات والمضادة للبكتيريا.

ويعتبر الفحم أيضا أحد وسائل تبييض الأسنان الطبيعية، فله قدرة كبيرة على الامتصاص، لذلك من الممكن استخدامه لحل المواد المسببة لتغيير لون الأسنان بطحنه ووضعه على فرشاة الأسنان، يأتي الفحم على شكل بودرة، ويتميز بقدرته على إزالة آثار التدخين من الأسنان.

ويرى كثيرون أن استخدام قشور الفواكه كالبرتقال والليمون والتفاح والموز قد يكون له آثار قوية في تبييض الأسنان. وكذلك الملح الذي يعتبر من أكثر الطرق شيوعًا وأقدمها.

ووفقا للجمعية الأميركية للأسنان (ADA)، يعتبر الملح من أكثر طرق تبييض الأسنان المنزلية أمنا وفائدة في حال انتفاخ أو التهاب اللثة وتخفيف الأورام الفموية والتقليل من رائحة الفم، لقدرته على القضاء على البكتيريا الفموية.

في ذات الوقت أثبتت الدراسات أن لزيادة الملح في الطعام أثر سيء على الأسنان؛ لأن زيادة الملح تؤدي إلى نقص في نسبة الكالسيوم في الجسم وهو المركب الأساسي في بناء الأسنان لذلك، يكون الإكثار من الملح في الطعام سببًا في ضعف الأسنان.

البيت الأبيض: أزمة العقاقير الأفيونية كلفت أمريكا 504 مليارات دولار في 2015

«رويترز»: قال اقتصاديون من البيت الأبيض في تقرير إن أزمة تعاطي العقاقير الأفيونية التي هزت أجزاء من الولايات المتحدة في السنوات الأخيرة كلفت الاقتصاد ما يصل إلى 504 مليارات دولار في 2015.

وقال مجلس المستشارين الاقتصاديين بالبيت الأبيض إن كلفة أزمة المواد الأفيونية تتوازى 2.8 بالمئة من الناتج المحلي الإجمالي في ذلك العام.

وكان الرئيس دونالد ترامب أعلن الشهر الماضي أن أزمة العقاقير الأفيونية تمثل حالة طوارئ وطنية. وفي حين قال مشرعون جمهوريون إن هذه خطوة مهمة في محاربة تعاطي العقاقير الأفيونية، رأى منتقدون من بينهم ديمقراطيون أن هذه الخطوة لا معنى لها دون تمويل إضافي.

ويمكن أن يستخدم البيت الأبيض تقرير المجلس لحث الجمهوريين في الكونجرس، الذين يعارضون زيادة الإنفاق الحكومي، على توفير المزيد من التمويل لمحاربة أزمة المواد الأفيونية بالقول إن الخسائر الاقتصادية تفوق بكثير تكلفة التمويل الحكومي الإضافي.

وقال المجلس في تقريره الذي استخدم فيه مزيجا من النماذج الإحصائية إن الخسائر الاقتصادية لحالات الوفاة الناجمة عن تعاطي العقاقير الأفيونية وعددها 33 ألف حالة في عام 2015 يتراوح حجمها بين 221 مليار دولار و431 مليار دولار.

وإضافة إلى ذلك بحث التقرير أيضا تكلفة تعاطي العقاقير الأفيونية بشكل لا يفضي للموت وتقدر بإجمالي 72 مليار دولار بالنسبة إلى 2.4 مليون مدمن خلال عام 2015. هذه التكلفة تضمنت نفقات العلاج ومصاريف النظام القضائي الجنائي وتراجع الإنتاجية الاقتصادية للمدمنين.