



5 حقائق عن سن اليأس وصحة القلب تهتم المرأة



«24»: يعتقد كثيرون أن أمراض القلب تصيب الرجال أكثر من النساء، لكن الحقيقة أن الوفيات بين النساء بسبب القلب هي الأكثر. وعندما تبلغ المرأة سن اليأس تزداد مخاطر إصابتها بأمراض القلب، وترتبط بهذه الظاهرة مجموعة من الحقائق من المفيد أن نعرفها المرأة:

سن اليأس في حد ذاته لا يسبب أمراض القلب، لكن عندما تكون هناك عوامل خطر مصاحبة في هذه المرحلة من العمر، مثل زيادة الدهون في الطعام، يتأثر قلب المرأة.

× بعد بلوغ سن اليأس تزداد مخاطر الإصابة بأمراض القلب بسبب انخفاض إنتاج الجسم لهرمون الإستروجين. وتحدث نصف الوفيات بين النساء بعد سن الـ 50 بسبب أمراض القلب. × إذا كانت المرأة عند بلوغ سن اليأس تدخن، أو لديها ارتفاع في ضغط الدم أو سكري ترتفع مخاطر إصابتها بأمراض القلب.

× تتأثر عظام المرأة أيضا مع انخفاض مستوى هرمون الإستروجين، فتصبح أقل كثافة وأكثر عرضة للكسور.

× بعد بلوغ الـ 40، ومع الاقتراب من الـ 50 على المرأة إجراء تغييرات في نوعية

الطعام الذي تأكله، لابد من تقليل كمية الكربوهيدرات والبروتين والدهون، وزيادة

كمية الخضروات والحبوب الكاملة والمكسرات والبقول والأسماك، كذلك من الضروري

الاهتمام بالنشاط البدني، كالسباحة واليوغا وتمارين الأيروبيك والمشي.

دراسة: الناجون من السرطان في الطفولة أكثر عرضة لمشكلات ضغط الدم



«رويتزر»: قالت دراسة أمريكية إن واحدا من كل 12 بالغاً عولجوا من السرطان في مرحلة الطفولة ربما يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

ويمكن أن يكون ارتفاع ضغط الدم مشكلة للناجين من الأورام السرطانية في الطفولة لأن كثيرين منهم يعانون من متاعب في القلب نتيجة العلاج الكيميائي والإشعاعي.

ووجدت الدراسة أنه حتى حينما يتم تشخيص إصابتهم بارتفاع ضغط الدم فإن أكثر من واحد من بين كل خمسة من هؤلاء المرضى لا يلتقون علاجاً أو يغيرون نمط حياتهم بالضرورة.

وقال تود جيبسون الذي قاد فريق الدراسة وهو من مستشفى سان جود للأطفال في ممفيس بولاية تينيسي الأمريكية: «من الملاحظ أن الناجين في دراستنا تزيد احتمالات إصابتهم بارتفاع ضغط الدم».

وأضاف جيبسون في رسالة بالبريد الإلكتروني: «الأخبار الجيدة هنا هو أنه على عكس العلاج السابق للسرطان فإن ارتفاع ضغط الدم عامل خطر قابل للتعديل».

وربطت أبحاث سابقة أدوية السرطان بضغط عضلة القلب، كما أشارت إلى وجود صلة بين بعض أنواع العلاج الإشعاعي واضطرابات ضربات القلب وتلف في الشرايين والصمامات.

ولأن عددا متزايدا من المرضى يتحقق لهم الشفاء من السرطان في مرحلة الطفولة، يعيش كثيرون منهم لفترة طويلة كافية للإصابة

بارتفاع ضغط الدم وغيره من المشاكل الصحية المزمنة التي غالبا ما تحدث مع التقدم في السن. وأشار الباحثون في دورية أمراض السرطان إلى أن الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية تزيد ثمانية أضعاف في الناجين من سرطان الطفولة مقارنة بالاشخاص الذين لم يصابوا بالأورام في سنوات طفولتهم، كما

تزداد فرص إصابتهم بالأزمات القلبية خمسة أضعاف. وشملت الدراسة 3016 بالغاً عولجوا جميعا من السرطان في طفولتهم وعاشوا بعدها عشر سنوات على الأقل. وقالت الدراسة إنه ببلوغهم سن الثلاثين أصيب 13 في المئة منهم بارتفاع ضغط الدم، وبالمقارنة يعني سبعة في المئة فقط من

الأمريكيين بين سن 18 و 39 عاما من ارتفاع ضغط الدم بحسب إحصاءات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. ووجدت الدراسة أن النسبة قفزت إلى 37 في المئة عند سن الأربعين وتجاوزت 70 في المئة سنوات على الأقل. وتسقون مراكز في الخمسين، وتقول مراكز بارتفاع ضغط الدم، وبالمقارنة الأمريكيين، هناك 30 في المئة فقط

يعانون ارتفاع ضغط الدم بين سن 40 و 60. ولا يبدو أن العلاج الكيميائي أو الإشعاعي عامل مؤثر في الإصابة بارتفاع ضغط الدم. ومن بين عيوب الدراسة أن الباحثين قاموا بقياس ضغط الدم خلال زيارة واحدة في كل فترة زمنية مما يجعل من الممكن حدوث خطأ في التشخيص.

فوائد لا تحصى لوجبة الإفطار.. فلا تهملها أبداً



وبعد الإفطار، وأخذت خُزعة للخلايا الدهنية لمعرفة كيفية عمل 44 من الجينات والبروتينات المسؤولة عن عمل الأيض.

ووجدت الدراسة أن وجبة الإفطار تقلل من نشاط الجينات المرتبطة بمقاومة الإنسولين، كما أن الوجبة تزيد من تركيز السكر في الدم، ومع مرور الوقت يمكن أن تضيء الجسم من مرض السكري وأمراض القلب.

الدراسة كشفت كذلك أن السعرات الحرارية الإضافية التي قد يكتسبها من يتناولون وجبة الإفطار، لا تسبب ضرراً كبيراً للجسم.

وأوصى اختصاصيو التغذية بضرورة أن تختلف قائمة وجبة الإفطار من يعانون السمنة مقارنة بالنحافة.

«العربية»: أظهرت دراسة علمية حديثة أن الأشخاص الذين يحرصون على تناول وجبة الإفطار هم أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري.

الدراسة نشرت في صحيفة علم النفس أو Journal of Psychology حول أهمية تناول الطعام خلال ساعتين من الاستيقاظ أو الصوم عن الطعام حتى الظهر.

أضخ الخبراء 49 شخصاً للدراسة خلال 6 أسابيع وتركوا لهم حق اختيار أطباق الطعام وفقاً لرغباتهم.

وتراوحت أعمار الأشخاص الذين سجل العلماء معدلات الأيض لديهم بين 21 و 60 عاماً. تم قياس معدلات الأيض لدى المشاركين قبل

خمسة أنظمة غذائية للمشاهير يجب تجنبها



يلعب النظام الغذائي الخام مثقال في نظامي «ب» و «12»، ومكملات غذائية تحتوي على فيتامين د.

ويمكن للحاراة أيضا أن تبرز العناصر الغذائية في بعض الأطعمة، مثل الجزر، في حين لا يمكن تناول مواد غذائية أخرى وهي ثيئة، مثل البطاطس، ولحم برادي ودوقة بيوت هما من بين أنصار النظام الغذائي القوي.

ويستند هذا النظام الغذائي إلى نظرية مفادها أنه يمكن تغيير مستوى الحموضة في الجسم والدم من خلال الطعام الذي نتناوله - على الرغم من عدم وجود أدلة كافية في الوقت الحالي تشير إلى إمكانية حدوث ذلك.

ويقول أنصار هذا النظام الغذائي إن المستويات العالية من «الحمض الزائد» في الجسم تؤدي إلى مجموعة من المشاكل الصحية، بما في ذلك التهاب المفاصل وحساسية العظام واضطرابات الكلى والكبد، وحتى السرطان.

ويشيرون إلى أن تناول «الأطعمة القلوية»، وخاصة الفواكه والخضروات، تعمل على علاج ذلك، لكن مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة تقول إنه رغم أن تناول المزيد من الفاكهة والخضروات قد يساعد على فقدان الوزن، فإن مستوى الحموضة في الطعام الذي نتناوله لن يؤثر على مستوى الحموضة في الدم. وقالت يورتر: «إذا كان ذلك يؤدي إلى إنقاص الوزن، فإنه يفعل ذلك لأنك تقلل من السعرات الحرارية».

بي بي سي: أصدرت الجمعية البريطانية للتغذية قائمة بوجبات غذائية تقول إنه ينبغي تجنبها. عدم تناولها في العام الجديد. وتشمل هذه الأنظمة الغذائية الخضار الخام، والنظام الغذائي القوي، ونظام «يوي» الغذائي، والغذاء الكيوتوي، فضلا عن المكملات الغذائية التي تتناولها نجمة تليفزيون الواقع كاتي بيريس.

والتقت مؤسسة التغذية البريطانية على أنه من الأفضل تجنب هذه الوجبات الغذائية.

أعلن عدد من المشاهير مثل غوينيث بالترو وميغان فوكس وستيفن أنجم يؤيدون اتباع نظام غذائي نباتي من الأطعمة غير المطبوخة.

ويعرف هؤلاء المواد الغذائية الخام بأنها أي شيء لم يتم تكريره أو تعليبه أو معالجته كيميائيا ولم يتم تسخينه فوق 48 درجة مئوية.

ويقولون إن تعرض المواد الغذائية لدرجات الحرارة العالية يدمر بعض الإنزيمات الطبيعية في الغذاء، وبالتالي فإن الجسم يحتاج إلى بذل المزيد من الجهد لهضم الطعام، ويقولون إن هذه العملية تؤدي إلى فقدان بعض العناصر الغذائية.

لكن سيمان بورشر، من الجمعية البريطانية للتغذية، تقول «يعتقد الناس أن تناول النباتات هو الطريق المختصر للغذاء الصحي، لكن ذلك الأمر يتطلب تخطيطا دقيقا للتأكد من أنك لن تفقد عن بعض العناصر الغذائية الهامة».

وأوصت هيئة الخدمات الصحية البريطانية من

9- احمرار اللسان وفقدان الاستطعام

اللسان براعم التوتوق، ويصبح ألسنا واحمر اللون، إضافة إلى الشعور بالألم.

10- جروح وتقرحات وجروح بزوايا الفم

تظهر تقرحات وتقرحات وجروح بزوايا الفم من الأعراض الشائعة لنقص الحديد الحاد والمزمن.

11- «تمثيل» بالأرجل

يحدث «التمثيل» في القدم نظراً للخلل الحاد في وصول الأكسجين لكل أعضاء الجسم، مما يتسبب في حالة من الضيق.

12- التعرض للعدوى

كما أسلفنا في بداية المقال، فإن الحديد من العناصر الهامة لتمكين أعضاء الجسم من أداء وظائفها على أكمل وجه، خاصة الإنزيمات والهرمونات، لذا فمن يعاني من نقص الحديد، يكون في العادة عرضة للإصابة بالعدوى المختلفة، نظراً لضعف الجهاز المناعي بالجسم.



إذا شعرت بهذه الأعراض.. فأنت مصاب بهذا المرض الخطير

«العربية»: يعتبر الحديد واحداً من أهم المعادن التي يحتاجها الجسم، من أجل تعزيز أداء الأعضاء المختلفة، وضمان تادية مهامها على أكمل وجه.

فالحديد مهم جداً لإنتاج الهيموغلوبين الذي يساعد خلايا الدم الحمراء على حمل الأكسجين من الرئة وتوصيله إلى باقي أعضاء الجسم. فحوالي 70% من الحديد الذي نستهلكه يذهب لهذا الغرض.

لذا يتعرض الجسم لكثير من المشكلات الصحية إذا حدث نقص في مستوى الحديد، وهو ما يطلق عليه «أنيميا».

ما الذي يسبب نقص الحديد؟ عادة ما تعاني السيدات من نقص الحديد أكثر من الرجال، بسبب ما يفقدته من دم خلال الدورة الشهرية، ومن سبببات نقص الحديد أيضا مشاكل المعوية التي تتطور لقرحات بالعدة.

وبحسب ما ورد في موقع «بولدسكاي» المعنى بالشؤون الصحية، هناك عدة أعراض قد تظهر على الشخص، وقد يتعامل معها على أنها أعراض عادية، إلا أنها قد تكون مؤشراً يدل على إصابة الشخص بنقص الحديد، ومنها:

1- الشعور بالتعب والإرهاق

كما أسلفنا، فإن نقص الحديد يعني أن الجسم لا ينتج الهيموغلوبين المطلوب حتى تؤدي خلايا الدم الحمراء وظيفتها في نقل الأكسجين إلى أعضاء الجسم المختلفة. وبالتالي فإن الشعور بالإرهاق والتعب، حتى في ساعات الصباح الباكر يكون نتيجة طبيعية لعدم حصول أعضاء الجسم على الأكسجين الكافي.

2- آظافر باهتة وهشة

من أكثر المؤشرات التي تدل على نقص الحديد بالجسم هي الأظافر باهتة اللون، وذلك نتيجة لنقص الهيموغلوبين. كما أن بهتان اللون يطال أيضا الوجه واللسان، كما تكون الأظافر هشة وضعيفة ويسهل تكسرها.

3- صفار أو بياض بالجلف الأسفل

الطبيب أن يكون لون الجفن الأسفل من الداخل أما أحمر أو وردي، لكن عند الشخص الذي يعاني من نقص الحديد، يميل اللون إلى الصفار أو البياض، نظراً لقلة تدفق الدم في هذه المنطقة.

4- صعوبة التنفس بعد أي مجهود

نقص الحديد بالجسم يؤدي إلى شعور

الشخص بصعوبة في التنفس بعد أداء أي مجهود، ولو بسيط، مثل ارتداء الملابس، أو أي مجهود بسيط.

5- صداع دائم وشعور بالدوار

الإصابة بالصداع الدائم والشعور بالدوار ليسا من الأعراض الشائعة لنقص الحديد بالجسم، إلا أنها قد تصيب بعض الأشخاص بالتزامن مع الأعراض الأخرى لنقص الحديد.

6- عدم انتظام ضربات القلب

حين تعاني خلايا الدم الحمراء من نقص الهيموغلوبين، فإن ذلك يتسبب بنقص الأكسجين في باقي أعضاء الجسم، مما يضع عبئاً أكبر على عضلة القلب لزيادة ضخ الدم، مما يتسبب في ضربات غير المنتظمة للقلب.

7- جفاف الجلد وتساقط الشعر

بطبيعة الحال، حين يعاني الجسم من نقص الأكسجين، فإنه سيتمكن أعضاء الجسم من بعض الأماكن مثل الجلد والشعر، فسرعان من يصاب الشخص الذي يعاني من نقص الحديد بجفاف في الجلد وتساقط للشعر.

8- إظراف باردة

نظراً لضعف ضخ الدم في الجسم، فإن الشخص المصاب بنقص الحديد عادة ما

يعاني من برودة في الأطراف «اليدين

والقدمين».

9- احمرار اللسان وفقدان الاستطعام

نقص الحديد الشديد قد يتسبب في أن يفقد اللسان براعم التوتوق، ويصبح ألسنا واحمر اللون، إضافة إلى الشعور بالألم.

10- جروح وتقرحات وجروح بزوايا الفم

تظهر تقرحات وتقرحات وجروح بزوايا الفم من الأعراض الشائعة لنقص الحديد الحاد والمزمن.

11- «تمثيل» بالأرجل

يحدث «التمثيل» في القدم نظراً للخلل الحاد في وصول الأكسجين لكل أعضاء الجسم، مما يتسبب في حالة من الضيق.

12- التعرض للعدوى

كما أسلفنا في بداية المقال، فإن الحديد من العناصر الهامة لتمكين أعضاء الجسم من أداء وظائفها على أكمل وجه، خاصة الإنزيمات والهرمونات، لذا فمن يعاني من نقص الحديد، يكون في العادة عرضة للإصابة بالعدوى المختلفة، نظراً لضعف الجهاز المناعي بالجسم.