

مشروبات ترفع ضغط الدم المنخفض



يستطيع فهم ضغط الدم من خلال قراءتين: قراءة الضغط الانقباضي (بالإنجليزية: Systolic) (الرقم الذي يظهر في الأعلى)، وضغط الدم الانقباضي (بالإنجليزية: Diastolic) (الرقم الذي يظهر بالأسفل)، عندما يدق القلب، فإنه يضغط ويدفع الدم من خلال الشرايين إلى بقية الجسم، وهذه القوة تخلق ضغطاً على الأوعية الدموية، وهذا ما يُعَي ضغط الدم الانقباضي؛ حيث إن الضغط الانقباضي الطبيعي يكون أقل من 120، بينما تُعد القراءة ما بين 120-129 قراءة مرتفعة، والقراءة ما بين 130-139 تُسَمَّى المرحلة الأولى من ارتفاع ضغط الدم، وكذلك تُسمى القراءة 140 أو أكثر المرحلة الثانية، أما في حال كانت القراءة 180 أو أكثر فهذه تُعد حالة طارئة تُعرف بإزمة ارتفاع ضغط الدم، والتي يجب على إثرها الاتصال بالطوارئ، أما ضغط الدم الانقباضي أو الرقم السفلي، فهو الضغط الحاصل في الشرايين بين الدقات؛ أي عندما تستريح عضلة القلب، وهذا هو الوقت الذي ينتل في فيه القلب بالدم والأكسجين.

مُراداً وتشكراً: إذ إن الضغط يحتاج إلى ارتفاع مَزمن ليتم تأكيد التشخيص به، وهناك الكثير من الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم؛ حيث تُقدّر المعاهد الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية أن حوالي ثلثي الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً يعانون من ارتفاع ضغط الدم، وأن واحداً من كل ثلاثة بالغين -الذين تجاوزت أعمارهم العشرين- يعاني من ارتفاع في ضغط الدم، وقد يشكل ضغط الدم مشكلة صحية إذا ترك دون علاج أو لم تكن قراءاته منتظمة، وتشمل هذه المشكلات فشل عضلة القلب (بالإنجليزية: Heart failure)، وفقدان البصر، والسكتة الدماغية (بالإنجليزية: Stroke)، وأمراض الكلى، وهناك العديد من الأغذية التي تُساعد على رفع ضغط الدم، وتشتمل على عناصر مثل الفوليات، وفيتامين ب 12، والكافيين؛ إذ يمكن عصر هذه الأغذية والاستفادة من عصائرها، لكن هنالك مشروبات أخرى قد لا تحتوي هذه العناصر وتفيد في رفع ضغط الدم.

بعض الجفاف أحد أسباب انخفاض ضغط الدم، لهذا فإن شرب الماء يمنع حدوث الجفاف ويزيد من حجم الدم، والذي يزيد بدوره من ضغط الدم، وينصح باستهلاك (1.25-2.5) لتر من الماء أو السوائل الأخرى يومياً، فذلك مهم للحفاظ على حجم كافٍ من البلازما. الكافيين من أهم المواد التي ترفع ضغط الدم؛ حيث يحفز الكافيين الجهاز الدوراني (بالإنجليزية: Cardiovascular)، ويعزز النبض القلبي، وتُعد القهوة والشاي -الذي تم إضافة الكافيين إليه- أحد هذه المشروبات التي تساهم في رفع ضغط الدم. ويقلل عرق السوس من تأثير هرمون الألدوستيرون (بالإنجليزية: Aldosterone)؛ وهو الهرمون المسؤول عن تنظيم تأثير الملح على الجسم، لهذا ويسبب دراسة تم نشرها في المجلة الطبية البريطانية، فإن شرب عرق السوس يُساعد على رفع معدلات ضغط الدم. هنالك العديد من المشروبات التي يظن الناس بأنها ترفع ضغط الدم المنخفض، بينما أثبتت

عدة دراسات أن هذه المشروبات لها تأثيراً طفيفاً على ضغط الدم، وأما أن لها تأثيراً عكسياً عليه بحيث تعمل على تخفيضه، وأما أنها ترفعه بطريقة ضارة بالصحة كمشروبات الطاقة. وبحسب دراسة نُشرت في المجلة الباكستانية لعلوم الصيدلة، فإن الثمر الهندي لم يكن له تأثير واضح على ضغط الدم الانقباضي، لكنه قل بشكل واضح من ضغط الدم الانقباضي. وأظهرت دراسة تم إجراؤها لفهم علاقة الليمون والمشى بضغط الدم أن العلاقة كانت عكسية بين الليمون والمشى وضغط الدم الانقباضي؛ حيث أظهر كل من الليمون ورياضة المشى تأثيراً فعالاً على المرضى الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع. على عكس الليمون والتمر الهندي، تُعرف مشروبات الطاقة بكونها تساهم في زيادة ضغط الدم، لكن وعلى الرغم من ذلك فإنه لا يُنصح بشربها؛ لأنها تُسبب عدة مشاكل صحية، فهي تؤثر على نبضات القلب، وقد أظهرت

دراسة حديثة أن استهلاك الأشخاص الطبيعيين لثلاثة علب من مشروبات الطاقة يغير جزءاً من اتزان نبضات القلب الذي له علاقة بحدوث حالة الغماء، أو التعرض لسكتة قلبية مفاجئة، وبالرغم من أن التغيير الذي حصل لم يكن كبيراً إلى درجة مُقلقة، إلا أنه يفتح باباً للتساؤل حول تأثير مشروبات الطاقة على الضغط؛ إذ وجد باحثون في دراسة أخرى أن استهلاك مشروبات الطاقة يزيد من قراءة ضغط الدم الانقباضي بثلاثة نقاط ونصف، وتشكل مشروبات الطاقة ما يقارب نصف سوق للمشروبات الدولية، وتحتوي على كمية كبيرة من الكافيين، ففي حال كان الشخص لا يشرب عادة الكثير من الكافيين فقد تكون لديه استجابة مبالغ فيها لمشروبات الطاقة، أما في حال كان الشخص يعاني من ارتفاع في ضغط الدم، أو مشكلة في ضربات القلب، فيمكن حينها أن تُسبب له المزيد من المشاكل الصحية المتعلقة بالطاقة. وعلى عكس ما يعتقد البعض، فإن الكحول يخفض ضغط الدم، لهذا يُنصح الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم المنخفض بعدم شرب الكحول. هنالك العديد من العوامل والأسباب التي تؤدي إلى انخفاض ضغط الدم، ومنها: انخفاض ضغط الدم، ومنها: التمارين الشديدة، تناول نوع معين من الطعام، الجفاف، فقر الدم (بالإنجليزية: Anemia)، الضغط العصبي، بعض أنواع الحميات، الحمل، النوبات القلبية أو أمراض القلب، اضطرابات الغدة الدرقية، اضطرابات الغدد الصماء، اضطرابات الجهاز العصبي اللاإرادي، فقدان الكثير من الدم، عدوى شديدة، رد الفعل التحسسي الشديد أو الحساسية المفرطة (بالإنجليزية: Anaphylaxis)، انخفاض سكر الدم، الأدوية.

بي بي سي: تقول مجموعة «أكشن أون سولت»، المعنية بتقليل كمية الملح في الطعام، إن الوجبات الجاهزة الصينية من المطاعم والمتاجر يجب أن تحتل تحذيرات صحية لأنها غالباً ما تحتوي على كميات عالية من الملح. وحللت المجموعة أكثر من 150 صنفاً، ووجدت أن بعضها يحتوي على نصف الحداقصي الموصى به يومياً، والذي يبلغ ستة غرامات. وجاءت الأطباق الرئيسية، مثل لحم البقر في صلصة الفاصوليا السوداء، في مقدمة المواد التي تحتوي على أكبر كمية من الملح. لكن إضافة طبقاً من الأرز الملحي بالببيض إلى وجبتك يمكن أن يضيف ما يتراوح بين 2.3 و5.3 غراماً من الملح. في حين أن إضافة أطباق جانبية وصلصات إلى وجبتك يمكن أن تضيف ما يقرب من أربعة غرامات أخرى. وأشارت نتائج التحليل إلى

أن عدداً قليلاً من أطباق مطاعم الوجبات الجاهزة يحتوي على أقل من غرامين من الملح. وكان هناك تفاوت كبير في كمية الملح في الوجبات الصينية المشتراة من المتاجر، وكما هو متوقع، السارت الشتايج إلى أن صلصة الصويا ذات المذاق المالح تحتوي على كمية ملح أكبر من بعض الصلصات الأخرى. لكن اتضح أيضاً أن الصلصات حلوة الطعم، مثل صلصة الفلفل أو صلصة البرقوق، قد تحتوي أيضاً على الكثير من الملح. ويمكن أن يساعدك التحقق من القيم الغذائية المكتوبة على المواد الغذائية المغلفة على معرفة كمية الملح التي تستناولها. ومن بين 141 وجبة جاهزة تم تحليلها، وُجد أن 43 في المئة منها تحتوي على نسبة عالية من الملح. ويمكن أن يؤدي الكثير من الملح إلى رفع ضغط الدم.

«كميات خطيرة» من الملح في الوجبات السريعة الصينية



وهو ما يزيد خطر الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية. وتشجع هيئة الصحة العامة بإنجلترا صناعة الأغذية على تقليل مستويات الملح في الغذاء. وقالت السنون تيدستون، أخصائية التغذية في الهيئة، إن «كمية الملح يرغب الحزين أصبحت أقل مما كانت عليه بنسبة 40 في المئة». وأضافت «ومع ذلك، لا تزال بعض المنتجات تحتوي على كمية مرتفعة للغاية من الملح، ونعرف أنه يمكن تقليلها أكثر من ذلك». وتابعت «لقد كنا واضحين للغاية مع صناعة المواد الغذائية في ما يتعلق بإمعية تلبية أهداف تقليل الملح لعام 2017. سيقدم تقريراً عن التقدم الذي أحرز خلال هذا العام، وعن أي نصائح ضرورية للحكومة بشأن الخطوات التالية».

دراسة: التدخين يضاعف خطر فقدان السمع



أكثر من غير المدخنين. وعن أهمية الإقلاع عن التدخين في الوقاية من هذه الحالة المرضية، وجد الباحثون أن خطر فقدان السمع ينخفض في غضون 5 سنوات من الإقلاع عن التدخين. وقال قائد فريق البحث الدكتور هوموان هو جين: «مع الأعداد الكبيرة التي تابعتها الدراسة على مدار 8 سنوات، تقدم النتائج دليلاً قوياً على أن التدخين عامل خطر رئيسي لفقدان السمع». وأضاف أن «نتائج الدراسة تؤكد ضرورة الحاجة إلى مكافحة التبغ لمنع أو تأخير تطور الإصابة بضعف السمع». ولما لمتابعة الصحة العالمية، يعاني 360 مليون شخص حول العالم، بينهم 32 مليون طفل، فقدان السمع بسبب العيوب الخلقية وعوامل منها الأمراض المعدية، واستخدام بعض الأدوية، أو التعرض للضوضاء الشديدة. فيما تشير المتابعة ذاتها إلى أن التبغ يقتل ما يقرب من 6 ملايين شخص بإقليم شرق المتوسط سنوياً، بينهم أكثر من 5 ملايين متعاطون سايقون وحاليون للتبغ، وحوالي 600 ألف شخص من غير المدخنين المعرضين للتدخين السلبي.

«الاتاؤول»: جدد دراسة بابائية حديثة التحذير من أن التدخين يجعل المدخن أكثر عرضة لخطر الإصابة بفقدان السمع. الدراسة أجراها باحثون في المركز الوطني الياباني للصحة العالمية والطب، ونشروا نتائجها، الأربعاء، في دورية (Nicotine and Tobacco Research) العلمية. وتأتي الدراسة استكمالاً لأبحاث أجريت من قبل حول أضرار التدخين على السمع، ففي يوليو / تموز 2013، كشفت دراسة أمريكية أن المدخنين معرضون للإصابة بضعف السمع مقارنة بغير المدخنين. وفي الدراسة الجديدة، تابع الفريق أكثر من 50 ألف شخص، بينهم مدخنون حاليون وسابقون وغير مدخنين، في دراسة امتدت على مدار 8 أعوام. وقام الباحثون بتحليل البيانات من الفحوصات الطبية السنوية، التي شملت اختبارات السمع، واستبانة حول نمط الحياة المتعلقة بالصحة، بالإضافة إلى عدد السجائر التي يدخنها الأشخاص يومياً. ووجد الباحثون أن التدخين ضاعف من خطر الإصابة بفقدان السمع، بمعدل 1.2 إلى 1.6 مرة

كيف يؤثر الصيام على صحة الدماغ؟

«24»: أظهرت دراسة جديدة أن الصيام يمكن أن يحافظ على صحة الدماغ، واكتشف الباحثون أن تناول وجبة طعام لليلة الدم، وتحتوي على سعرات حرارية أقل بنسبة 40% من المعدل الطبيعي، تُساعد على التقليل من التهاب خلايا الدماغ لدى الفئران. وقال المؤلف الرئيسي للدراسة، با إجن من المركز الطبي الجامعي في هولندا إن «التفعيل النهائي للميكروبات المسببة للشيوخوخة، لا يمكن منعها، إلا عندما نتخذ الفئران على نظام غذائي قليل الدسم، مع تناول كميات محدودة من السعرات الحرارية». وأضاف إجن أن «اتباع نظام غذائي مختلط الدهون في حد ذاته لم يكن كافياً لمنع هذه التغييرات، كما تشير النتائج، إلى أن نقص السعرات الحرارية، أكثر فعالية في الحفاظ على صحة الدماغ من ممارسة الرياضة». ولطالما ارتبط التهاب خلايا الدماغ مع أمراض مثل تصلب المتعدد والتهاب الدماغ واسموسين، الذي يمكن أن يؤدي إلى الخرف في نهاية المطاف، وحسب الدراسة، عندما تكون كمية السعرات الحرارية والدهون محدودة، يمكن منع التغييرات الناتجة عن الشيخوخة.

