



من الأمراض الشائعة في عصرنا الحديث والتي لها علاقة بالقلب والأعصاب والشرايين

كيفية معالجة ضغط الدم المنخفض

إنّ أمراض الضغط هي من الأمراض الشائعة في عصرنا الحديث، والتي لها علاقة بالقلب والأعصاب والشرايين، فمن المعروف أنّ أعضاء جسم الإنسان متكاملة، لا يمكن لأيّ عضو أن يعمل وحيداً، فالقلب مثلاً يحتاج للدم، والدم يحتاج لنقل الأكسجين الذي لا يأتي إلا من الرئتين وهكذا، فإن وجود خلل في أحد الأعضاء يؤثر على عضو آخر، والضغط من الأمراض التي تكون جزءاً وجود خلل ما في القلب أو الشرايين، فهناك ضغط مرتفع وضغط منخفض، ومن المعروف أنّ المعدّل الضغط الطبيعي لإنسان لا يعاني من أمراض هي 120 / 80 ووحدة قياسه هي ملمتر زئبق، حيث تُعرف الـ 120 بالضغط الانقباضي، والـ 80 بالضغط الانبساطي، والضغط الانقباضي يكون عند قيام القلب بضخ الدم في جسم الإنسان، والانبساطي يكون عندما يقوم القلب بجمع الدم لضخه مرّة أخرى، عند وصول الضغط الانقباضي إلى مُعدلات أعلى من المعدل الطبيعي وهو 120، والضغط الانبساطي يكون أعلى من 80، فهذا يكون ضغطاً مرتفعاً، وعلى العكس من ذلك يكون الضغط المنخفض، لذلك لا بُدّ من القيام بقياس الضغط من حين لآخر لمعرفة مُعدله ومحاولة جعله في قياساته الطبيعية كي لا تكون عرضة لُحُصاغات الأمراض والوصول إلى مشاكل ليس من السهل علاجها.

الأسباب كثيرة منها سوء التغذية فهناك الكثير من الناس يعتمدون في وجباتهم على الأطعمة الجاهزة

ما هو ضغط الدم ضغط الدم هو مُعدل سريان الدم في جسم الإنسان، فالدم ينتقل في جسم الإنسان حاملاً معه الأكسجين والمواد الغذائية، فهي حال كان الضغط مُنخفضاً فسوف ذلك على انخفاض كميات الأكسجين التي تصل إلى أنسجة الجسم وأيضاً المواد الغذائية التي تُعطي الطاقة للخلايا، وكل هذا يؤثر سلباً على جسم الإنسان. أسباب انخفاض ضغط الدم إنّ أسباب حدوث انخفاض في ضغط الدم كثيرة، منها سوء التغذية، حيث أنّ هناك الكثير من الناس يعتمدون في وجباتهم على الأطعمة الجاهزة، ولا يعلمون أنّ أجسامهم بحاجة إلى تناول الفواكه والخضروات التي تحتوي على الكثير من الفوائد للجسم، والاستمرار لفترات طويلة بتناول أغذية غير صحيّة يؤدي إلى التسبّب

بانخفاض ضغط الدم ويؤثر ذلك على الجسم، أيضاً من الشّبهات لانخفاض ضغط الدم هي بعض الأمراض كمرض السكر وتصلّب الأوعية الدموية، أو ارتفاع نسبة الكوليسترول الذي يُضعف من سريان الدم في الشرايين، قد يتخضض الضغط أثناء الوقوف لفترات طويلة وخصوصاً عند الأطفال، وأيضاً الضغوط النفسية أو التفكير المستمر بأمور الحياة، أو أوجاع صدماّت متتالية كلها من شأنها أنّ تخفّض ضغط الدم، وتجعل الشخص غير متوازن ولديه خلل ما، أعراض الضغط المنخفض إنّ للضغط المنخفض

أعراض تكون واضحة، ومن يعلم تلك الأعراض يعرف أنّ لديه انخفاضاً في الضغط، ومن هذه الأعراض الشعور بعطش شديد، وزيادة في مُعدل ضربات القلب، وُحدوث دوخة تجعل الشخص غير قادر على الاتزان والوقوف، وأيضاً تسبّب صداعاً ورؤية غير واضحة، ويشعر المصاب بانخفاض ضغط الدم بضيق في التنفس وبجس بالبرودة حتى لو كان الجو حاراً ويبدأ جسمه بالارتعاش، طرق علاج انخفاض ضغط الدم قبل البدء بعلاج انخفاض ضغط الدم، لا بُدّ ومعرفة مُعدل الضغط الانقباضي

والانبساطي، وإنّ يتمّ ذلك إلا غير أجهزة الفحص، والتي منها إلكترونيّة ومنها البيويّة، والتأكد من القراءة الجيدة للمُعدل، ومن المهمّ إعادة الفحص مرّة ومرتين للتأكد من أنّ القراءة صحيحة ولا يتغيّر المُعدل في كل مرّة يتمّ قياس ضغط الدم بها، وبعد معرفة مُعدل الضغط نأتي للمُخطوة الثانية وهي معرفة سبب الانخفاض، ليتمّ مُعالجة انخفاض ضغط الدم وفي نفس الوقت القضاء على سببه، لذلك من المهم معرفة السبب الذي جعل ضغط الدم مُنخفضاً، فإنّ كان السبب تناول أدويّة لضغط الدم بكميّة كبيرة فيجب التقليل

تناول الأغذية الصحية التي يستفيد منها الجسم يسرع في عملية العلاج

منها في المرّة القادمة، وإنّ السبب الوقوف لفترات طويلة فيجب الجلوس وجعل الجسم مُرتاحاً، وهناك الكثير من الأسباب التي لا بُدّ من معرفتها لكي يتمّ القضاء عليها، ومن المعروف أنّ هناك عدّة طرق تتمّ من خلالها مُعالجة ضغط الدم وهي إمّا بتناول بعض الأغذية أو المشروبات أو بتناول بعض الأدوية، ومن أهمّ العلاجات التي تمّ تجربتها ولها دور فاعل في علاج انخفاض الدم هو الملح، فتمّ وضع القليل من الملح في كأس من الماء ويتناوله المريض والانتظار قليلاً ريثما يعود الضغط إلى مُعدله الطبيعي، واستخدام الملح مهمّ لأنّه يحتوي على الصوديوم الذي يرفع الضغط، ولا بُدّ من الانتباه أنّ تكون كميّة الملح في الوجبة ليس كميّة كبيرة حتى لا يكون غير صحي، أيضاً من العلاجات التي قد تكون فعّالة ومتوفرة لدى الجميع، وهي علاج مُؤقت وسريع ومفيد لرفع ضغط الدم وهي القهوة،

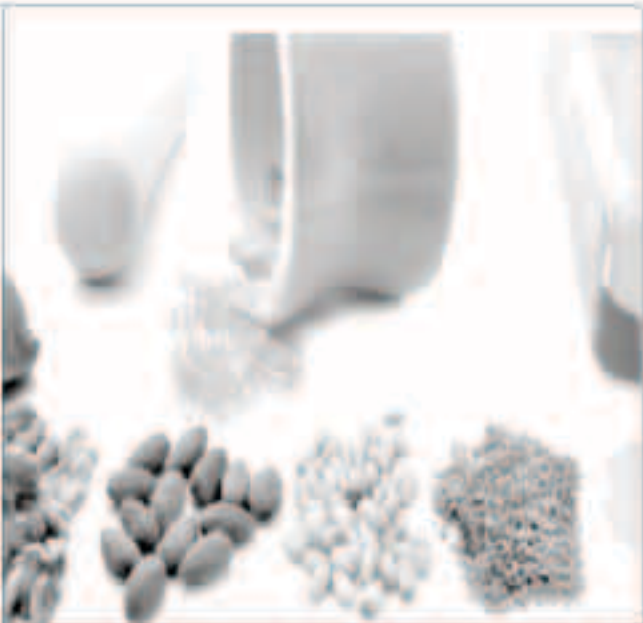
لأنّ القهوة تحتوي على الكافيين الذي يعمل أيضاً على رفع ضغط الدم، ولكنّ يجب الانتباه من التعود على شرب القهوة لأن وجود الكافيين في جسم الإنسان يضر بصحته، ومن العلاجات المفيدة في انخفاض ضغط الدم هو عصير الليمون، وهو مهم في حالات انخفاض ضغط الدم بسبب نقص السوائل في الجسم مما يُساعد على رفع ضغط الدم وتزويد الجسم بالسوائل التي يحتاجها، وهناك الكثير من العلاجات كالزبيب واللوز والزيتان وكل ما يمكن أن يحتوي على فيتامينات مُعدّد للجسم توازنه، وجعل مُعدل الضغط طبيعياً. نصائح وإرشادات لا بُدّ من اتباع تعليمات وإرشادات الطبيب المشرف على حالتك، وخاصّة إذا كنت من المصابين بانخفاض ضغط الدم فعليك الانتباه لنفك جيداً وذلك بالقياس الدوري لمُعدل الضغط لديك، ومحاولة جعله حول مُعدله الطبيعي كي لا تكون عرضة للأعراض التي تسببها الضغط المنخفض من آلام في الرأس وضعف الرؤية وغيرها الكثير: •قم بتناول الأغذية الصحية والسليمة التي يستفيد منها الجسم، والابتعاد أو التقليل من الأغذية الجاهزة أو المعلّبة، والاقتراب من الفواكه والخضروات الطازجة فهي تفيدك حتى على المدى البعيد، وأيضاً لا تنس السوائل والعصائر الطبيعية، تناولها بشكل يومي.

• ومنّ الأمور التي تُفيد إذا كنت من المصابين الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم لفترات طويلة، قمّ برفع أرجلك وضع تحتها وسادة مثلاً بحيث يكونا بمستوى أعلى من مُستوى الرأس ليتمّ ضخ أكبر كميّة من الدم إلى القلب والمخ. • وإن لممارسة الرياضة بشكل مُنظم دور مهم في الحفاظ على ضغط الدم في مُعدلاته الطبيعية، والرياضة تعمل على خفّض نسبة الكوليسترول في الجسم مما يجعل الدم لا يجد مُعيقاّت أثناء سريانه في الشرايين. • عليك تجنب رفع الأوزان الثقيلة أو التعرّض لإجهاد جسدي، فهذا يُسبب انخفاضاً في ضغط الدم، وأيضاً لا تعمل لأوقات مُتأخرة أو لفترات طويلة، لا بُدّ وأن تريح جسمك، ولا تجعل القلق والتفكير السلبي يسيطران عليك بسبب الغل أو غيره فهذا يُخفّض من ضغط الدم لديك. • إن كنت ممن يعانون من البدانة، فعليك البدء في تكون سببها في انخفاض ضغط الدم، اجعل وزنك مُناسباً لطولك، وكُن حذراً عند تناولك للأطعمة التي تحتوي على الكثير من النشويات أو تُسبب رفع نسبة الكوليسترول في الجسم، ابدأ بتخويل حياتك من حياة خمول وبدانة إلى حياة نشاط ورشاقة، فهذا كفيل بإبعادك عن الكثير من الأمراض التي قد تتعرّض لها بسبب انخفاض ضغط الدم.

الأغذية الغنية بـ«أوميغا 3» تحميك من انفصام الشخصية

أظهرت دراسة حديثة نشرت نتائجها مجلة «نيتشر كومونيكتشنز» العلمية أنّ تناول كمّلات غذائية غنية بمادة «أوميغا 3» قد يقلص على نحو ملحوظ احتمال الإصابة بمرض انفصام الشخصية لدى الشبان المعرضين لهذا الخطر. وللتوصل إلى هذه النتيجة، اعطى باحثون أستراليون ونمساويون كمّلات غذائية غنية بمادة «أوميغا 3» على مدى 12 أسبوعاً لجموعة مؤلّفة من 41 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 13 و25 عاماً، ويصنفون على أنّهم من المعرضين بشدّة لخطر الإصابة بالأمراض النفسية. وعبر مقارنة نتائج هذه العينة مع مجموعة ضابطة تضم 40 شاباً من العمر نفسه يواجهون المخاطر عينها لكنهم تناولوا دواء وهمي، أظهر الباحثون أنّ 10% فقط من الشبان في المجموعة الأولى أصيبوا بمرض انفصام الشخصية خلال السنوات السبع التالية في مقابل 40% لدى أعضاء المجموعة الضابطة. كما أنّ المرض ظهر عموماً في مراحل أبكر لدى أعضاء المجموعة الضابطة الذين سجلت لديهم إصابات بأمراض ذهنية أخرى خلال فترة الدراسة، ويعتبر انفصام الشخصية أو انفصام (سكيزوفرينيا) اضطراباً ذهنياً حاداً يتجلى عبر فقدان الصلة بالواقع ويظهر عموماً في مرحلة

المراهقة أو في الأعمار الأولى من سن البلوغ. كما أنّ مادة «أوميغا 3» هي أحماض دهنية أساسية تمثل حاجة ضرورية للعمل السليم للدماغ والجهاز العصبي وشبكة العين، كما أنّها معروفة بمفادها على القلب والصحة الذهنية. وهذه المادة موجودة بشكل رئيسي في الأسماك الزيتية (السردين والمأكريل والرنجة والسمون) والجزء والسلمج والصويا، إلا أنّ نسبة استهلاكها في الدول المتطورة تبقى غير كافية. ونظراً إلى مفادها المعلنّة، اجتاحت مادة «أوميغا 3» رفوف المتاجر الكبرى على شكل كمّلات غذائية، ودفع السلطات الصحية في بلدان عدة إلى إصدار توصيات تتعلق بكمية الاستهلاك القصوى التي ينصح بها (3 غرامات يومياً بينها غرامان فقط من الكمّلات الغذائية). ولغت الباحثون في دراستهم إلى أنّ النتائج الأولية «تعلي أملا في إيجاد بدائل للعلاجات النفسية الصيدلانية لدى الشبان المهددين، إصابة باضطرابات نفسية». لكنهم أقرّوا بأن العينة التي شملتها الدراسة محدودة، ويتعين إجراء دراسات جديدة لتأكيد هذه الخلاصات واكتشاف آلية عمل يمكن أن تؤدي مادة «أوميغا 3» من خلالها دوراً وقائياً للحماية من الاضطرابات النفسية.



دراسة: محبو الأطباق الغنية بالمقليات واللحوم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب



أظهرت دراسة حديثة نشرت نتائجها في الولايات المتحدة، أنّ محبي الأطباق الغنية بالمقليات واللحوم المملحة مصحوبة بمشروبات محلاة يواجهون خطراً أكبر بنسبة 56% في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مقارنة مع الأشخاص الذين يفضلون أطباقاً أخرى. ونشرت نتائج هذه الدراسة في مجلة «سيركوليشن» الصادرة عن الجمعية الأميركية لقلب القلب وقد أجريت على مدى 6 سنوات وشملت 17 ألفاً و418 أميركياً تفوق أعمارهم 45 عاماً في الولايات المتحدة. وخلصت الدراسة إلى أنّ مستهلكي هذا النوع من الأطعمة المحلاة بدرجة كبيرة في جنوب الولايات المتحدة وتشمل خصوصاً الدجاج اللذي والطماطم الخضراء والبطاطا المقلية واللحوم الحمراء واللحوم المملحة، يواجهون خطراً أكبر مقارنة مع مستهلكي 4 أنماط غذائية أخرى شملتها الدراسة بما في ذلك أطباق المعكرونة والبيتزا والأطعمة المكسيكية والصينية.

وكذلك شملت الدراسة نظاماً غذائياً آخر يتميز بغناه بالخضار والفواكه والحبوب والألبان كما يضم الأسماك والدجاج. وجرى أيضاً تحليل نظام غذائي ثالث تهيمن عليه السكريات والتحليات والشوكولا والمكسرات. وفي النهاية، خلل معدو الدراسة نظاماً غذائياً رابعاً يسمى «الكحول والسلطة»، يتناول فيه المستهلكون كميات كبيرة من الكحول إضافة إلى الكثير من الخضار الخضراء والطماطم والسلطة. وجرى تسجيل بيانات المشاركين في الدراسة عبر الهاتف من خلال طرح أسئلة عليهم تتناول أساليبهم الغذائية ووتيرة تناول الأطعمة وكمياتها في المعدل خلال الأشهر الـ12 الماضية. كما أخضع المشاركون لفحص طبي. وتعتبر الأمراض القلبية الوعائية السبب الأول للوفيات في العالم. وفي الولايات المتحدة يصاب 735 ألف شخص سنوياً بنبويات قلبية كما يموت 120 ألفاً بسبب هذه النوبات بحسب الجمعية الأميركية لقلب القلب.

عقار جديد لـ «شلل الأطفال» بفعالية مضاعفة

تؤخذ عن طريق الفم في خفض عدد الدول التي توطن فيها مرض شلل الأطفال إلى أربع دول فقط لكن رغم استخدام اللقاحات الثلاثية وأيضاً اللقاح الفردي لا تزال السلالتان رقم واحد ورقم ثلاثة منتشرة في الدول التي توطن فيها مرض شلل الأطفال وهي أفغانستان وباكستان والهند ونيجيريا. وخلال دراستهم التي جرت بين أكتسبر / آب وديسمبر / كانون الأول خلل سائر ورملاؤه بيانات ما يصل إلى 830 مولوداً في ثلاثة مراكز في الهند. ومن خلال فحص عينات الدم قبل وبعد التطعيم للقباس مستويات الأجسام المضادة لخص الباحثون إلى أنّ اللقاح الثلاثي «ببوابيبي» أفضل أداء من اللقاح الثلاثي أو الفردي في استهداف النوع الأول والثالث من شلل الأطفال.

