

الصحة نعمة من الله تعالى يجب الحفاظ عليها

كيف تحمي قلبك من الأمراض ؟

منخفض من البروتين الدهني مرتفع الكثافة HDL في الدم يبدو أنه إحصاء بالإصابة بمرض قلبي، رغم أنه ليس بنفس القوة مثل ارتفاع مستوى الكوليسترول، ومن الأفضل تصديق مستوى الجلسريدات الثلاثية عن طريق الصوم لمدة 12 ساعة قبل إجراء اختبار الدم.

والخطوات الرئيسية في خفض مستوى الجلسريدات الثلاثية المرتفع هي الحد من كمية السكر والنشويات المكررة في طعامك، أن تنقص وزنك إذا كنت بدينًا، أن تتجنب شرب الخمر، وتسيطر على مرض السكر.

العدوى
تمة ميكروب يسمى الكلاميديا الرئوية Chlamydia Pneumoniae يعد سبباً شائعاً للالتهاب الرئوي والالتهاب الشعبي وحالات عدوى الحلق والجيوب الأنفية، وهو يمكن أن يسبب حالة عدوى لبطانة الشرايين، ونشير الدراسات إلى أن هذه العدوى يمكن أن تكون خطوة أولى ذات أهمية في حدوث حالة تصلب العصيدى للشرايين (في بعض الأشخاص على الأقل).

هذا ولم يثبت أن إجراء اختبارات لهذه العدوى أو إعطاء علاجات للملتهبات الحيوية في حالة وجود العدوى تكون له فائدة في منع حدوث تصلب العصيدى، ومع ذلك فهذا الاحتمال لا زال قيد الدراسة والبحث.

مستويات عالية من تلك المادة الطبيعية في دماهم قد تكون لديهم بالتالي قابلية أعلى للإصابة بمرض الشرايين التاجية، ويمكن قياس مستوى الهوموسيستين في الدم باختبار الدم، ويمكن أن يرتفع من الهوموسيستين في مرتفع من الهوموسيستين في الدم (كصفة وراثية)، ولكن يبدو أن السبب في معظم الناس الذين لديهم مستويات مرتفعة (بدرجة متوسطة) من الهوموسيستين هو وجود نقص غذائي في حمض الفوليك (الفولات) وفيتامين ب6 و ب12.

ولا يوجد اتفاق حتى الآن بين الأطباء عما إذا كان من الواجب على الناس عامة أو على الأشخاص الذين يعانون من مرض الشرايين التاجية خاصة أن يطلبوا قياس مستوى الهوموسيستين لديهم، وبالنسبة للأشخاص ذوي المستويات المرتفعة من الهوموسيستين فلا يوجد دليل على أن خفض مستواه يكون مفيداً لهم، ومع ذلك فمن الحكمة أن يتناولوا أقراص حمض الفوليك (400 ميكروجرام) وفيتامين ب6 (100 جرام) وفيتامين ب12 (100 جرام) خاصة لمن كان أحد والديهم أو أحد أبنائهم قد أصيب بمرض الشرايين التاجية قبل سن الخامسة والخمسين.

مستوى الجلسريدات ا
لثلاثية المرتفع
إن وجود مستوى مرتفع من هذا الدهن خاصة مع وجود مستوى

■ ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تخفض خطر إصابتك بالنوبة القلبية بمقدار يتراوح بين الثلث إلى النصف

أن تناول الأسبرين بتركيز عادي (325 مجم) يوماً بعد يوم، أو تناول 81 مجم من الأسبرين يومياً يقلل قابلية الإصابة بمرض الشرايين التاجية، أما في النساء فالدليل على فائدة الأسبرين أقل وضوحاً والشرء، ومن جانب آخر فالأسبرين يمكن أن يسبب آثاراً جانبية، تشمل النزيف، لذا فاستشر طبيبك قبل أن تبدأ في الاستخدام المستمر للأسبرين.

الإفراط في معاقرة الخمر
ثبت بالتجربة أن تعاطي الخمر خاصة عند الإفراط فيها يزيد خطر الإصابة بمرض الشرايين التاجية في الرجال والنساء على السواء، وفوق هذا فإن شرب الكحوليات يزيد خطر إصابة النساء بسرطان الثدي.

ارتفاع مستوى الهوموسيستين
إن الأشخاص الذين لديهم



ويمكن أن تكون أعراض مرض الشرايين التاجية أكثر صعوبة في التعرف عليها في النساء، وعندما يتم تشخيص هذا المرض في امرأة لأول مرة، فإن المرض يميل لأن يكون أكثر شدة مما لو كان قد تم تشخيصه في الرجل، كما أن النساء يكن أقل قابلية للحياة والاستمرار بعد الإصابة بنوبات قلبية عن الرجال.

الأسبرين
بالنسبة للرجال فوق سن الخمسين ثمة دليل معقول على

النوع (ذكر / انثى)
بعض الناس يعتقد خطأ أن مرض الشرايين التاجية يصيب الرجال فقط إذ أن النساء في مرحلة الخصوبة (أي الثلاثي يحضن) يكن في حماية إلى حد ما، ربما بسبب أن لديهن مستويات أعلى من هرمون الاستروجين الانثوي في الدم، ومع ذلك فيعد سن انقطاع الحيض فإن خطورة إصابة المرأة بمرض الشرايين التاجية أكثر من أية حالة أخرى، بل أكثر كثيراً ممن يتوفين بسبب سرطان الثدي وسرطان الرئة معاً.

الشرايين التاجية، وتشمل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر وارتفاع مستويات دهنيات الدم ونمط الحياة الخاملة.

مرض السكر

إن مريض السكر يكون أكثر عرضة بمقدار ثلاثة إلى سبعة أضعاف للوفاة بسبب المرض اللبني الوعائي، إن اتباع أسلوب مكثف للسيطرة على مرض السكر وبغیره من عوامل الخطورة قد يقلل احتمالات الإصابة بالاضغاثات اللببية الوعائية.

■ التدخين يزيد قابليتك للإصابة بأمراض الشرايين التاجية بمقدار يزيد عن الضعف

ضغط الدم المرتفع
كلما ارتفع ضغط دمك، زاد خطر إصابتك بمرض الشرايين التاجية، إن خفض ضغط دمك المرتفع يحميك من الإصابة بهذا المرض، كما يعطيك ايضاً حماية إضافية من الإصابة بالسكتات المخية.

الخلول الجسماي
إن ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تخفض خطر إصابتك بالنوبة القلبية بمقدار يتراوح بين الثلث إلى النصف، وإذا كنت قد بقيت في حالة خمول بدني لمدة طويلة، وكنت زائد الوزن وبيدينا، فاستشر طبيبك أولاً قبل أن تبدأ أي برنامج رياضي.

السمنة
إن زيادة الوزن بنسبة تزيد عن 20% فوق الوزن المثالي تفتح الباب أمام عدد من عوامل الخطورة الأخرى المسببة لمرض

التدخين
إن التدخين يزيد قابليتك للإصابة بمرض الشرايين التاجية بمقدار يزيد عن الضعف ويجعلك أكثر عرضة للإصابة بمرض الشرايين التاجية بمقدار يزيد عن الضعف ويجعلك أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية بمقدار يصل إلى ست مرات.

والتدخين يمكن أن يكون مرتبطاً بشكل مباشر ب 20% من الوفيات الناتجة عن مرض الشرايين التاجية، وكل سيجارة تدخنها تزيد من هذا الخطر الذي يتهددك، والحل الوحيد هو الإقلاع عن التدخين، فدرجة الخطر تقل سريعاً بعد الانقطاع عن التدخين وتعود إلى نفس مستواها تقريباً لدى غير المدخنين في خلال ثلاث سنوات

مستوى الكوليسترول المرتفع
كلما ارتفع مستوى الكوليسترول في دمك، زاد خطر إصابتك بمرض مرتفع فإن خطر إصابتك بمرض الشرايين التاجية ينخفض بنسبة 2% إلى 3% لكل نسبة 1% تستطيع أن تخفضها من الكوليسترول في دمك.

وأول خطوة في خفض مستوى الكوليسترول في دمك هي أن تتناول طعاماً منخفض الدهون بالاقبال من الأطعمة حيوانية المصدر، إن طبيبك سوف يشرح بالمستوى المنخفض الذي يجب أن تصل إليه، وما إذا كان تناولك للعقاقير المخفضة للكوليسترول مفيداً أم لا.

في حال الاستمرار بالجهود المبذولة حالياً

القضاء على « إيبولا » بنهاية العام الحالي



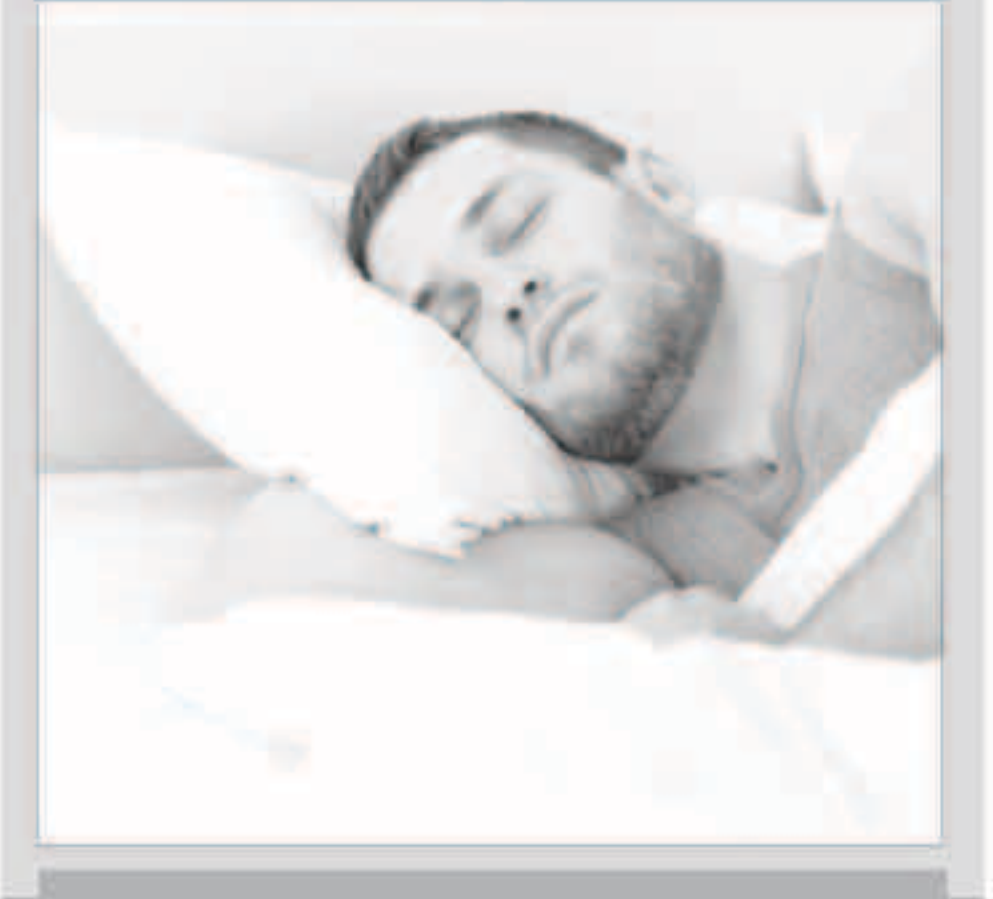
أكدت المديرية العامة لمنظمة الصحة العالمية مارغريت تشان أن القضاء على وباء إيبولا – الذي أسفر عن وفاة آلاف الأشخاص في غرب إفريقيا وتسبب بكارثة اقتصادية وإنسانية كبرى – ممكن بحلول نهاية العام الجاري، في حال الاستمرار بالجهود المبذولة حالياً.

وحذرت تشان في كلمة لها أمام أعضاء مجلس الأمن الدولي من خطر حصول تراجع في الحرب على إيبولا إلا أن البلدان الثلاثة الأكثر تضرراً جراء هذا الوباء وهي غينيا وليبيريا وسيراليون قد تدخل في العام 2016 خالية تماماً من هذا الفيروس.

قالت تشان إن القضاء على وباء إيبولا «يعني الوصول إلى صفر (عدد حالات) والبقاء عند هذا المستوى».

وقد أدى وباء إيبولا إلى وفاة حوالي 11 ألفاً و300 شخص من أصل نحو 28 ألف إصابة سجلت بنسبة تفوق 99% منها في غينيا وليبيريا ومنذ نهاية العام 2013، وفق منظمة الصحة العالمية.

باحثون: الدهون غير المشبعة قد تؤدي إلى الوفاة



أشارت مراجعة شاملة حديثة لبحوث سابقة إلى أن تناول الأصحاء كميات معقولة من الدهون المشبعة لا يمثل أي خطر على الصحة.

من جهة أخرى فإن الدهون المتحولة – وتسمى أيضا الدهون غير المشبعة – كانت قد ارتبطت بزيادة احتمالات التعرض للوفاة، لأسباب عدة منها أمراض القلب والأوعية الدموية أو أمراض الشرايين التاجية.

وتوصي الإرشادات الغذائية بالإقلال من كميات الدهون المشبعة – الموجودة في المنتجات الحيوانية، مثل الزبد والمج (صغار البيض) – على عشرة في المئة من السعرات الحرارية اليومية.

أما الدهون المتحولة – مثل الزيوت المهدرجة المستخدمة في الأغذية المصنعة والمسلية الصناعي – فهي منتجات مصنعة في الأصل ويجب ألا تتجاوز نسبتها واحد في المئة من السعرات الحرارية اليومية.

وبالنسبة إلى الدراسة الحديثة فقد أدرج الباحثون في عدة معاهد بحثية كندية باوناريو بيانات مستقاة من 41 دراسة تختص بالعلاقة بين تناول الدهون المشبعة وآثارها الصحية، وتضمنت أكثر من 300

ألف شخص علاوة على 20 دراسة عن تناول الدهون المتحولة وآثارها الصحية وشملت أكثر من 200 ألف شخص.

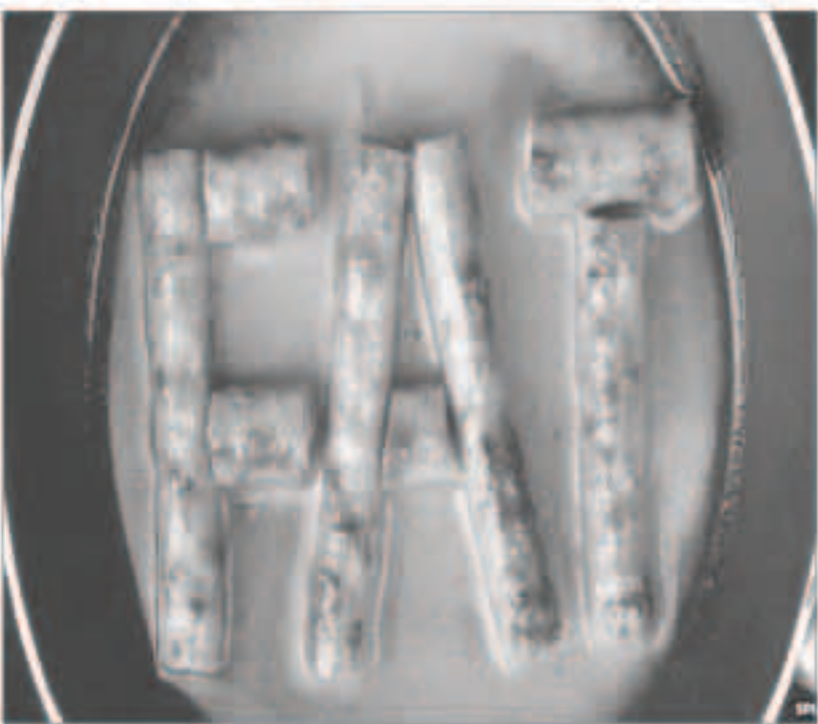
ولم يرتبط تناول الدهون المشبعة بأي أمراض خاصة بالشرايين التاجي للقلب أو أمراض الأوعية الدموية والسكتة الدماغية وداء السكري من النوع الثاني لكن علاقته بخطر الوفاة من أمراض الشرايين التاجي لم تكن واضحة.

وقال الفريق المشارك في هذه الدراسة في الدورية الطبية البريطانية إن تناول الدهون المتحولة المصنعة ارتبط بزيادة نسبتها 34 في المئة في الوفيات الإجمالية، وتفصيلاً بنسبة زيادة 28 في المئة في الوفيات الناجمة عن أمراض القلب و 21 في المئة في خطر الإصابة بأمراض القلب.

ومنذ 2010 أكدت تقارير عديدة أن الدهون المشبعة غير مرتبطة بالإصابة بالآزمات القلبية أو السكتة الدماغية.

وتتوافق الدهون المشبعة في منتجات الألبان واللحوم الحمراء والزيوت النباتية.

وعلى خلاف الدهون المشبعة فإن الدهون المتحولة تخفض من الكوليسترول النافع العالي الكثافة.



السروراء تحريك النائم لجفنيه أثناء النوم

مرة عقب تحريك المرضى لأعينهم في النوم الذي يعرف باسم «حركة العين السريعة».

وأضاف فرايد « ويتشابه هذا النمط الكهربائي بشكل كبير مع ما يحدث حين نرى ثمة شيء جديد في اللحظة، ونحن نشك في أن حركات العين السريعة تعكس اللحظة حين يصادف الدماغ صورة جديدة في الحلم، وعدها هو فحص ما يحدث بداخل الدماغ حين نحلم، خاصة في اللحظات التي تحدث فيها حركات العين السريعة. ويمكنني التأكيد هنا على أن النوم ما يزال يشكل واحداً من أكبر ألغاز العقل البشري».

وعلى مدار مدة وصلت لأسبوعين، قامت تلك الأقطاب الكهربائية بتسجيل النشاطات الكهربائية للخلايا العصبية الفردية بالفص الصدغي الأوسط. وهذا هو الجسر الواصل بين الإدراك البصري والذكريات، ما سمح للأطباء بالتحقق من على أحلام المرضى.

وعاود فرايد « أظهرت دراسائنا الأولية أن تلك الخلايا العصبية تنطلق حين نرى صور أشخاص وأماكن متعارف عليها – أو عند غلق أعيننا لنحلمهم أو تذكرهم. وأظهرت خلايا الدماغ بالفص الصدغي الأوسط حدوث زيادة مفاجئة بالنشاط في كل

تمكن علماء من إظهار أنه أثناء الأحلام، تستجيب أعيننا وعقولنا بصورة متشابهة مع الطريقة التي تستجيب من خلالها للصور، حين يكون الجسم في حالة يقظة. وجاءت تلك الدراسة الجديدة، التي نشرت بمجلة اتصالات الطبيعة، لتقدم لمحة نادرة عن طريقة عمل خلايا الدماغ الفردية لدى العقل النائم. وقام دكتور أترهاك فرايد، من جامعة كاليفورنيا، وهو الباحث الرئيسي بتلك الدراسة، بزرع أقطاب كهربائية بداخل أدمغة 19 شخصاً يعانون من الصراع الذي يتسم بمقاومته للعقاقير الدوائية.