



رغم اعتماد الأطباء المتزايد عليها

أجهزة قياس الضغط المنزلية .. غير دقيقة !



«العربية نت» : رغم اعتماد الأطباء المتزايد على أجهزة قياس ضغط الدم في المنزل للتعامل مع مرضى ضغط الدم المرتفع خلصت دراسة صغيرة إلى أن الكثير من هذه الأجهزة غير دقيق بما يكفي.

وأوضح الباحثون أن أجهزة قياس ضغط الدم في المنزل لم تكن دقيقة في نحو 70 بالمئة من الحالات التي درسوها، إذ كان الفرق بين نتائجها والمعدل الصحيح في نطاق 5 ملليمترات زئبقية، فيما وصل الفرق في 30 بالمئة من الحالات إلى 10 ملليمترات زئبقية.

وقالت جنيفر رينجروز، كبيرة الباحثين في الدراسة وهي من جامعة البرتا بكندا، إن ارتفاع ضغط الدم «هو السبب الأول للوفاة والعجز في العالم».

وأضافت في رسالة بالبريد الإلكتروني لرويترز هيلث «الإرشادات توصي بأن يعزز الأطباء اعتمادهم على نتائج الأجهزة الأوتوماتيكية والمنزلية للقياس ضغط الدم لتشخيص ومتابعة ضغط الدم المرتفع. نحتاج إلى التأكد من أن هذه النتائج المنزلية دقيقة».

ودرست رينجروز وزملاؤها دقة أجهزة قياس ضغط الدم في المنزل لدى 85 مريضا، واختبرت الفروق بين قياس المعدل من أعلى الذراع مقارنة بالرسغ والأنواع المختلفة للأجهزة.

وأخير مراقبان كل مريض في وقت واحد، وجمعا إجمالي تسعة

قياسات لضغط الدم بالتبديل بين الجهاز الذي يستخدم في المنزل والجهاز التقليدي الذي يستخدم في عيادة الطبيب. ويتم قياس ضغط الدم بواقع رقمين: ضغط الدم الانقباضي عندما يضخ القلب الدم، والضغط الانبساطي عندما يرتاح القلب

بين الضربات، وضغط الدم أقل من 120 ملليمترات زئبقية انقباضي/ 80 ملليمترات زئبقية انبساطي بعد صحيا، وضغط الدم فوق 140 / 90 يعد ضغطا مرتفعا.

وخلص الباحثون إلى أن أجهزة قياس ضغط الدم التي تستخدم

دراسة تكشف كيف تصل جسيمات الهواء الملوثة إلى الدم وتتلف القلب



«رويترز» : قال علماء إن الجسيمات الدقيقة التي يجري استنشاقها تتركز في مجرى الدم وتتلف القلب. حيث تزيد مخاطر الأزمات القلبية. ويمكن العلماء، عبر تجارب استخدموا فيها جسيمات من الذهب فائقة الدقة وغير ضارة، لأول مرة من تتبع كيفية استنشاق هذه الجسيمات وانتقالها إلى الرئتين ومن ثم إلى الدم.

وقال العلماء، في إفادة في لندن يوم الأربعاء، إن أكثر ما يثير القلق أن هذه الجسيمات تميل إلى التجمع في الأوعية الدموية المثالفة للأشخاص الذين يعانون بالفعل أمراض الشريان التاجي المسببة للنوبات القلبية وتزيد مخاطر تلك الأمراض.

وقال جيري بيرسون الأستاذ بمؤسسة القلب البريطانية التي قدمت جزءا من تمويل الدراسة «لا شك في أن تلوث الهواء قاتل». وتقريبا هذه الدراسة خطوة نحو كشف غموض كيفية إضرار تلوث الهواء بصحتنا القلبية».

ولطالما عرف الخبراء أن تلوث الهواء يحمل مخاطر صحية جسيمة ويمكن أن يسبب نوبات قلبية مميتة، وبسبب منظمة الصحة العالمية فقد

سبب تلوث الهواء في المناطق الملوثة في كل من لندن والريف ثلاثة ملايين وفاة مبكرة في أنحاء العالم في عام 2012. غير أن الباحثين لم يتأكدوا قبل الآن من كيفية تأثير انتقال الجسيمات المستنشقة عبر الرئتين على صحة القلب.

وتعزز النتائج الجديدة، التي نشرت الأربعاء في دورية «إيه سي. أس ناتو»، أدلة سابقة تظهر أن الجسيمات الموجودة في الهواء الذي نتنفسه تصل إلى الدم وتنتقل إلى أجزاء كثيرة بالجسم مثل الشرايين والأوعية الدموية والقلب.

وقال مارك ميلر كبير الباحثين بجامعة إدنبره والذي قاد الدراسة «لو أن جسيمات مثل تلك الموجودة في الهواء الملوث ... وصلت إلى مناطق حساسة من الجسم فإن عددا قليلا منها قد يسبب عواقب خطيرة».

واستخدم فريق ميلر تقنيات متخصصة في تتبع نفثس مخلوطين لجسيمات الذهب غير الضارة، حيث وجد الباحثون أن الجسيمات الدقيقة يمكن أن تنتقل من الرئتين إلى الدم في غضون أربع وعشرين ساعة ويظل في المكان رصدها بعد ذلك بثلاثة أشهر.

وتوصلت الدراسة، التي اعتمدت على مراجعة 39 دراسة صحية أخرى، إلى أن مهارات الفكر والذاكرة تتحسن كثيرا بممارسة أولئك الأشخاص تمارين رياضية منتظمة يستفيد منها القلب والعظام.

وقال الباحثون الاستراليون إن «ممارسة الرياضة في أي سن تنطوي على فوائد للمخ والجسم على حد سواء».

وأوصت الدراسة، التي نشرتها دورية بريطانية معنية بالطب الرياضي، من تجاوزوا سن الخمسين ولا يستطيعون ممارسة رياضة أخرى بممارسة تمارين رياضية مثل رياضة «تاي تشي»، وهي رياضة صينية تتبع سلسلة من الحركات البطيئة والرشيقة التي تحاكي حركات يوديا الفرد في حياته اليومية.

يساهم النشاط البدني في تقليل خطر الإصابة بأمراض مختلفة، من بينها مرض السكري

في المنزل كثيرا ما تخطئ في قياس ضغط الدم الانقباضي. بالنسبة لأربعة وخمسين بالمئة من المرضى يختلف القياس بواقع 5 ملليمترات زئبقية عن الجهاز التقليدي، وأخطأ بواقع عشرة ملليمترات زئبقية لدى 20 بالمئة من المرضى، وبواقع 15 ملليمترات زئبقية لدى سبعة بالمئة من المرضى.

أما بالنسبة لضغط الدم الانبساطي حدث ذلك بالنسبة إلى 31 بالمئة و12 بالمئة وولحد بالمئة من المرضى.

وتوصل الباحثون إلى أن حجم الذراع وجنس المريض كانا أهم أسباب الاختلاف بالنسبة لضغط الدم الانقباضي، إذ إن الاختلافات كانت أكبر لدى الرجال، وأيضا كان السن ومحيط الأقدام من عوامل الاختلافات فيما يتعلق بضغط الدم الانبساطي.

وكتب الباحثون في الدورية الأميركية لارتفاع ضغط الدم أن عمر وتصلب الأوعية الدموية على سبيل المثال يمكن أن يحدثا فارقا إذا لم يجر ضبط جهاز قياس الضغط بشكل يناسب المريض الذي يستخدمه.

وتقول الدراسة إن الاختبار أجري على 16 شخصا فقط في تجارب أولية، مشيرة إلى ضرورة إجراء مزيد من الأبحاث.

وتصيب الغلوكوما 60 مليون شخص حول العالم ويقدر غالبيتهم نحو ثلث درجة الرؤية عند تشخيص حالاتهم. وينجم المرض عادة بسبب تغيرات في معدلات الضغط داخل العين، مما يؤدي إلى تدمير الخلايا العصبية داخل

«العربية نت» : من المعروف أن البشرة مرآة تعكس صحة الشرة الداخلية، فالأشخاص الذين يتعمون بما يكفي من ساعات النوم، ويشربون قدر الكافي من الماء، وينتجون الإفراط في تناول الأطعمة الدهنية يمتدحون ببشرة أكثر صفاء من أولئك الذين يسرفون في شرب الكافيين والكحول والذين تظهر عليهم آثار الإجهاد والنقص ويصبحون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الجلدية، فإن البثور والعيوب وشحوب الوجه تعد مؤشرات لها علاقة بمسائل صحية، وكل منطقة من الوجه تعد مؤشرا لمشكلة صحية معينة، حسب ما جاء في صحيفة «ديلي ميل».

ويمكن للأخصائيين أن يستخدموا الوجه كخريطة لاكتشاف مجموعة من المشاكل، بدءا من الجفاف والإجهاد إلى مشاكل في النفس وكذلك التغيرات الهرمونية، وغيرها.

والبحكم فيما يلي تحليل لكل جزء من الوجه، وماذا يمكن أن يكشفه من أمور تتعلق بصحتك وكيفية علاجها:

1 - الجبين
بالنسبة للبثور والعيوب التي قد تظهر على الجبين فإنها ربما تكون نتيجة للتعرق

بسبب الشعور الذهني أو نسيان مسح اللعاب، وإن لم تكن كذلك الأسباب، فإن مرد ذلك قد يعود رياضية تقوية العضلات.

تحسين الصحة العقلية في أي مرحلة عمرية... وقال إن الذهاب إلى العمل بالدراسة والبحث لدى معهد البحوث الرياضية في جامعة كاتمبرا، إن «نتائج الدراسة تشير إلى إمكانية

الأوكسجين والمواد المغذية للمخ، كما أنه يفرز هرمونا يساعد في تكوين أعصاب جديدة. تساعد رياضة تاي تشي على تحسين نشاط المخ بدون مجهود كبير ودرس باحثون من جامعة كاتمبرا تأثير ممارسة التمارين

من النوع 2 ومرض السرطان، وثمة اعتقاد بأن النشاط البدني يحد من التدهور الذهني الطبيعي التي تصيبنا في منتصف العمر، وتشير النظرية التي تستند إليها الدراسة إلى أن التمارين الرياضية تنشط حركة الدم

في مجرى الدم وتتلف القلب

طوره باحثون من جامعة كوليدج لندن

اختبار للعين «يرصد المياه الزرقاء»

قبل 10 سنوات من تشخيص الإصابة



الحالة التي تجعل على التحكم في ضغط العين إيقاف أو تأخير تطور المرض، على الرغم من أنها لا يمكنها علاج التلف الذي وقع بالفعل. ويقول فليب بلوج، من مستشفى العيون في لندن: «يكون العلاج أكثر فعالية عندما يبدأ في مراحل مبكرة من المرض، وعندما يكون فقدان البصر في أقل مستوياته».

وتقول الدراسة، التي نشرت في دورية «برين» الطبية، إن ثمة حاجة واضحة إلى إجراء مزيد من الأبحاث على الاختبار الجديد.

ويشير بحث حيواني إلى أن الأمراض العصبية يمكن أن اكتشفها في تحلل الخلايا العصبية أيضا. وتشريحيًا، تعد الخلايا العصبية امتدادا للمخ. وقد يكون اختبار العين وسيلة أرخص لرصد تطور عدد من الأمراض الأخرى، مثل الخرف والشلل الرعاش «باركنسون» والتصلب المتعدد من قصص الدماغ.

الشبيكة، وبينما تتعرض تلك الخلايا للضغط وتصبح أكثر ضعفا، تبدأ في تغيير تركيبها الكيميائي ما يؤدي إلى تحرك هياكل أكثر دهنية خارج الخلية. وهذا هو الجزء الذي تتنصق به الصيغة الطورية التي تحفّن في مجرى الدم.

وفي المرحلة الأولى من التجارب السريرية، يمكن لهذا الاختبار الجديد رصد الاختلاف بين المرضى الأصحاء أولئك المصابين بالغلوكوما.

وقالت فرانسيسكا كوردير، الأستاذة في معهد طب العيون بكوليدج لندن، لبي بي سي: «هذه هي المرة الأولى في تاريخ البشرية نمتلك فيها اختبرا يمكنه كشف نشاط المرض «الغلوكوما» قبل تطوره».

وأضافت: «نحن نتحدث عن خمس إلى عشر سنوات قبل اكتشاف المرض بالطرق المعتادة».

اختبار للخرف ويمكن لوسائل العلاج

«العربية نت» : من المعروف أن البشرة مرآة تعكس صحة الشرة الداخلية، فالأشخاص الذين يتعمون بما يكفي من ساعات النوم، ويشربون قدر الكافي من الماء، وينتجون الإفراط في تناول الأطعمة الدهنية يمتدحون ببشرة أكثر صفاء من أولئك الذين يسرفون في شرب الكافيين والكحول والذين تظهر عليهم آثار الإجهاد والنقص ويصبحون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الجلدية، فإن البثور والعيوب وشحوب الوجه تعد مؤشرات لها علاقة بمسائل صحية، وكل منطقة من الوجه تعد مؤشرا لمشكلة صحية معينة، حسب ما جاء في صحيفة «ديلي ميل».

ويمكن للأخصائيين أن يستخدموا الوجه كخريطة لاكتشاف مجموعة من المشاكل، بدءا من الجفاف والإجهاد إلى مشاكل في النفس وكذلك التغيرات الهرمونية، وغيرها.

والبحكم فيما يلي تحليل لكل جزء من الوجه، وماذا يمكن أن يكشفه من أمور تتعلق بصحتك وكيفية علاجها:

1 - الجبين
بالنسبة للبثور والعيوب التي قد تظهر على الجبين فإنها ربما تكون نتيجة للتعرق

بسبب الشعور الذهني أو نسيان مسح اللعاب، وإن لم تكن كذلك الأسباب، فإن مرد ذلك قد يعود رياضية تقوية العضلات.

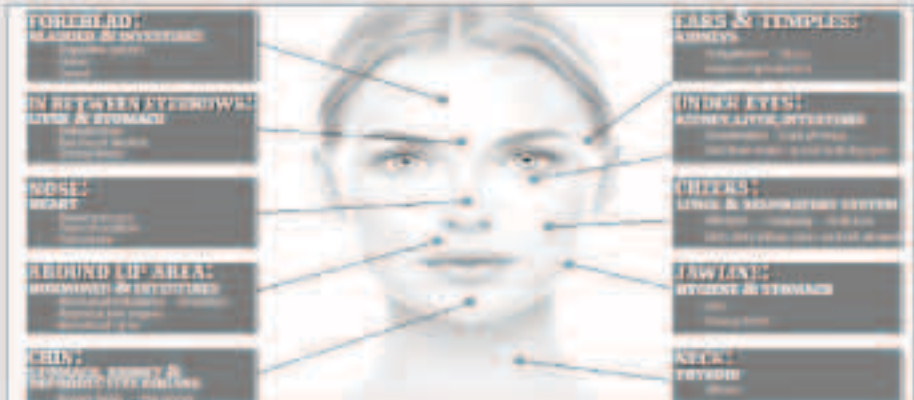
تحسين الصحة العقلية في أي مرحلة عمرية... وقال إن الذهاب إلى العمل بالدراسة والبحث لدى معهد البحوث الرياضية في جامعة كاتمبرا، إن «نتائج الدراسة تشير إلى إمكانية

الأوكسجين والمواد المغذية للمخ، كما أنه يفرز هرمونا يساعد في تكوين أعصاب جديدة. تساعد رياضة تاي تشي على تحسين نشاط المخ بدون مجهود كبير ودرس باحثون من جامعة كاتمبرا تأثير ممارسة التمارين

من النوع 2 ومرض السرطان، وثمة اعتقاد بأن النشاط البدني يحد من التدهور الذهني الطبيعي التي تصيبنا في منتصف العمر، وتشير النظرية التي تستند إليها الدراسة إلى أن التمارين الرياضية تنشط حركة الدم

في مجرى الدم وتتلف القلب

تعرف على مشاكلك الصحية .. من وجهك!



التي تظهر على الأنف قد تعود إلى ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وتناول الكحول والدهون السبعة. ويمثل حل هذه المشكلة في التركيز على ممارسة الرياضة 3 أيام في الأسبوع لمدة ثلاثين دقيقة، تناول الطعام الصحي، وتجنب اللحوم المصنعة، وتناول الأفوكادو وزبدة الكاكاو، وكذلك تجنب الطعام الحار والحرس على تناول أطعمة غنية بالألياف.

4 - الشفتان
وبالنسبة للشفتين، فإن ظهور البثور يحدث أثناء فترة الدورة الشهرية لدى الفتيات، وذلك بسبب اختلال التوازن الهرموني في هذه الفترة، كما أن الجفاف والأغذية الدهنية تعد أحد الأسباب أيضا.

وينصح في هذه الفترة بالإكثار من تناول الألياف، وممارسة رياضة اليوغا.

5 - الذقن
تظهر البثور في منطقة الذقن أثناء فترة المراهقة وبسبب التغيرات الفسيولوجية في الجسم في مرحلة العشرينات والثلاثينات من العمر.

وللتغلب على ذلك ينصح بتناول المنتجات الغنية بالإنزيمات، مثل البابايا، زيت الزيتون والمانغو والإكثار من شرب الماء والحرس على النوم الجيد.

هذا وسعد الأنف مؤشرا على التوتر والإجهاد العاطفي وضغط الصورة الدموية، فالبثور والروؤس السوداء

بالنسبة للبثور والعيوب التي قد تظهر على الجبين فإنها ربما تكون نتيجة للتعرق بسبب الشعور الذهني أو نسيان مسح اللعاب، وإن لم تكن كذلك الأسباب، فإن مرد ذلك قد يعود رياضية تقوية العضلات.

تحسين الصحة العقلية في أي مرحلة عمرية... وقال إن الذهاب إلى العمل بالدراسة والبحث لدى معهد البحوث الرياضية في جامعة كاتمبرا، إن «نتائج الدراسة تشير إلى إمكانية

الأوكسجين والمواد المغذية للمخ، كما أنه يفرز هرمونا يساعد في تكوين أعصاب جديدة. تساعد رياضة تاي تشي على تحسين نشاط المخ بدون مجهود كبير ودرس باحثون من جامعة كاتمبرا تأثير ممارسة التمارين

من النوع 2 ومرض السرطان، وثمة اعتقاد بأن النشاط البدني يحد من التدهور الذهني الطبيعي التي تصيبنا في منتصف العمر، وتشير النظرية التي تستند إليها الدراسة إلى أن التمارين الرياضية تنشط حركة الدم

في مجرى الدم وتتلف القلب