



6 نصائح غير تقليدية لخفض ضغط الدم



«العربية نت» : لعلنا نسمع من أجدادنا وكبار السن المحيطين بنا عن فائدة العلاجات الطبيعية لكثير من الأمراض عوضاً عن استخدام الأدوية والعقاقير المملّكة بالمواد الكيميائية ذات التأثير السلبي على الصحة. ويعتبر ارتفاع ضغط الدم من المشاكل التي لعلنا نمت معالجتها بالطرق الطبيعية قبل تقدم العلم واكتشاف الأدوية المناسبة لذلك، وارتفاع ضغط الدم هو عبارة عن زيادة تدفق الدم في الشرايين بمعدل غير طبيعي، وإن لم تتم معالجته والسيطرة عليه فإنه يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة كأمراض القلب والغسل الكلوي والسكتة الدماغية، وغيرها.

واليك فيما يلي 6 نصائح غير تقليدية لخفض ضغط الدم، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعني بالصحة:

1 - الإكثار من تناول لوز

يحتوي اللوز على كمية كبيرة من البوتاسيوم، وهو أحد العناصر التي يمكن أن تقلل من ضغط الدم بشكل طبيعي. وبالتالي فالإكثار من تناوله يعد علاجاً فعالاً لارتفاع ضغط الدم.

2 - السيطرة على الإجهاد خلصت دراسات بحثية عديدة إلى أن التوتر يمكن أن يسبب العديد من التقلبات الهرمونية في الجسم والتي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. لذلك فإن السيطرة على الإجهاد يمكن أن تساعد في خفض ضغط الدم المرتفع.

3 - الاستماع إلى الموسيقى الهادئة الاستماع إلى الموسيقى الهادئة ومحاولة استرخاء الأعصاب يمكن أيضاً أن

يساعد في تهدد الأوعية الدموية وتقليل ضغط الدم المرتفع بشكل طبيعي.

4 - تناول الشوكولاته الداكنة لأنها غنية بالمواد المضادة للأكسدة، تساعد الشوكولاته الداكنة في تهدد الأوعية الدموية مما يسمح للدم بالمرور بشكل أسهل عن طريق الأوردة، وبالتالي ينخفض ضغط الدم.

5 - تناول الفراولة والتوت لأنها جميعاً غنية بمادة البوليفينول، فإن تناول الفراولة والتوت بأنواعه يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم بشكل طبيعي.

6 - الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم تساعد أيضاً الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل الحليب، والخضروات الورقية، وغيرها في خفض ضغط الدم المرتفع بشكل طبيعي، حيث يمكنها السيطرة على معدل ضخ القلب للدم.

أدلة على سبب ارتباط حمية البحر المتوسط وزيت الزيتون بالوقاية من أمراض القلب



«رويترز» : توصلت دراسة إسبانية إلى أن حمية البحر المتوسط التقليدية الغنية بزيت الزيتون قد تكون مرتبطة بالحد من خطر الإصابة بأمراض القلب لأسباب من بينها أنها تساعد في الحفاظ على جريان الدم بشكل صحي وتخليص الشرايين من الكوليسترول. وقال كبير الباحثين في الدراسة أليارو إيرنايث من مستشفى معهد ديل مار الطبي في برشلونة «نحن حمية البحر المتوسط الغنية بزيت الزيتون البكر وظيفية البروتين الدهني عالي الكثافة الذي يعرف باسم الكوليسترول الجيد».

ويشمل هذا النظام الغذائي الكثير من الفواكه والخضروات بالإضافة إلى الكثير من الخضروات والحبوب الكاملة وزيت الزيتون. وتشمل هذه الحمية إلى تخفيض الدجاج والأسماك كمصادر للبروتين وعلى اللحم الأحمر الذي يحتوي على المزيد من الدهون المشبعة. وقال إيرنايث عبر البريد الإلكتروني «نفترض أن مضادات الأكسدة الغذائية تلك قد ترتبط بجزئيات البروتين الدهني عالي الكثافة وتحميها من مختلف أنواع الهجمات. وعندما يحظى البروتين

الدهني عالي الكثافة بحماية أكبر فإنه يمكن أن يؤدي وظائفه الحيوية بفعالية أكبر ومن ثم يمكن أن يزيل الكوليسترول من الشرايين أو يساهم في استرخاء الأوعية الدموية لوقت أطول».

وترتبط المستويات المرتفعة من البروتين الدهني

منخفض الكثافة أو ما يعرف بالكوليسترول الضار بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويرتبط البروتين الدهني عالي الكثافة أو الكوليسترول الجيد بالحد من هذا الخطر لأنه يساعد على طرد الكوليسترول الضار الزائد من مجرى الدم.

وفحص إيرنايث وزملاؤه بيانات 296 شخصاً تبلغ أعمارهم 66 عاماً في المتوسط وجميعهم معرضون لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. والتزم المشاركون بإتباع واحد من ثلاثة أنظمة غذائية أحدها هو حمية البحر المتوسط مع كمية إضافية من زيت الزيتون.

كمية إضافية من زيت الزيتون البكر. ومن المقرر نشر الدراسة في دورية (سيركوليشين). وأظهرت لخصوص الدم وتجارب المعمل أداء أفضل للبروتين الدهني عالي الكثافة لدى المشاركين الذين التزموا بحمية البحر المتوسط مع كمية إضافية من زيت الزيتون.

طريقة جديدة تؤخر جراحة الركبة لسنوات



لمعظم الحالات هو تلق أو تكليس الغضروف في مفصل الركبة. أجرياً دراسة مفصلة لهذه الحالة وتجارب عدة إلى أن تمكناً من الوصول إلى نتائج مهمة وفق المعايير الطبية. وأضاف الطبيب التركي أن «الفريق الطبي طور طريقة جديدة من شأنها تأخير إجراء عملية جراحة الركبة لمدة 4 سنوات في المتوسط، حيث يتم حقن المصاب بحفنتين في مكان الألم».

وعن محتوى الحفنتين أوضح الطائي أن «أولهما تحتوي على علاج مسرّع به من وزارة الصحة، وهي مادة زيتية تحقن داخل مفصل الركبة، كبديل عن المادة الزيتية التي تفرزها الركبة لعلاج خشونتها، أما الحفنة الثانية فتحتوي مسكناً موضعياً للألم».

Arthroscopy dergisinde الأميركية المعنفة بعمليات جراحة الركبة والإصابات الرياضية، في مقال نشرته، أن الطريقة المتكررة هي «من الدرجة الأولى والأفضل». كما حازت هذه الطريقة على جائزة الدرجة الأولى من قبل جمعية «جراحة العظام والكسور، وجمعية جراحة الركبة، والإصابات الرياضية».

«العربية نت» : ابتكر فريق من الأطباء الأتراك، في جامعة حران بولاية شانلي أورفة (جنوب)، طريقة جديدة تؤخر إجراء عملية جراحية للركبة لسنوات عدة. هذه الطريقة المتكررة تعتمد على حقن المصاب بمصلين في الغضروف المفصلي للركبة، يستعيد بعدها عافيته، ما يؤخر إجراء عملية جراحية لمدة 4 سنوات في المتوسط. وغالباً ما يلجأ إلى إجراء هذه العمليات أشخاص تتراوح أعمارهم بين 40 و 50 عاماً بسبب تكليس الغضروف الركبة، وهو ما يعرّب بالفصال العظمي للركبة، أو «داء مفصل الركبة».

Knee Sports Traumatology

تصغير المعدة يخفف من الشهية لتناول الحلويات



في القسم أخرى من جسم الإنسان يمكن مراقبتها بعد خضوع الشخص لعملية تصغير المعدة التي أجريت في إطار معالجة السمنة بطريقة جراحية حيث لا تغير هذه العملية مظهر الشخص فحسب بل تغير عقلية أيضاً بمعنى تغيير انطباعه من نفسه وموقفه تجاه شركائه وزملائه وأقربائه.

واتضح للباحثين أن المشعولين بالتجربة شعروا بانيل إلى تلك المأكولات الضرة بدرجة أقل بكثير مما كانت عليه قبل إجراء العمليات لهم، وبالتالي ش العلماء أن عمليات تصغير المعدة ألزمت بطريقة ما على نشاط الآلاف من الجينات التي تؤمن ذلك الارتباط المعقد بين المعدة والمخ، وتظهر هذا البحث أن تغيرات ملموسة

«إيلاف» : رأى باحثون من مستشفى ماساتشوستس المركزي أن عملية تصغير المعدة تخفف من الشهية تجاه تناول الحلويات. وعرض المختصون صوراً للشوكولات والكعكات والمثلجات على أشخاص أجريت لهم عمليات تصغير المعدة مع مراقبة ردود أفعالهم على هذه المؤثرات القوية جداً بالشهية لهم.

خيارات أخرى لعلاج آلام أسفل الظهر المزمنة بعيداً عن الأقراص



يعانون من آلام مزمنة في الظهر بتجربة علاجات بعيداً عن الأقراص مثل التمارين والإبر والحد من التوتر عن طريق التركيز وتمارين التنفس واليوغا وتديك العمود الفقري. وأضاف أن الأدوية يجب أن تكون الملاذ الأخير على ألا يتناولها المرء إلا بعد أن يتناقش مع الطبيب في مخاطرها وفوائدها.

سائع وسيبقى بمرور وقت كاف ويمكن للمرضى في البداية توجيه بعض الحرارة وشد العضلات قبل الذهاب لرؤية طبيب. وتستند الإرشادات الجديدة إلى مراجعة دراسات تناولت استخدام الأدوية والعلاجات الأخرى للتخلص من آلام الظهر دون أن تشمل المراهم أو الحقن. واستناداً للمراجعة نصحت الكلية الأمريكية للأطباء من

إن الإرشادات الجديدة تنطبق على آلام أسفل الظهر التي لا تمتد آثارها إلى أجزاء أخرى من الطبيب. لكن بالنسبة للآلام أسفل الظهر المزمنة التي تعرف بأنها الآلام التي تستمر لأكثر من 12 أسبوعاً فإن الكلية الأمريكية للأطباء تنصح الناس بعدم الاستعجال في تناول الأدوية. وقال تيتن دامل من كلية البرت الطبية بجامعة براون في ولاية رود آيلاند الأمريكية

مثل الإيبوبروفين أو عقاقير إرخاء العضلات التي يكتيها الطبيب. وأضاف لرويترز هيلث أن من تمتد آثار الآلام لديهم إلى أجزاء أخرى من الجسم بحاجة للمزيد من الفحص. ونشرت الإرشادات الجديدة في دوريات الطب الداخلي. وقال دامل «معظم آلام الظهر تنحصر في الظهر. إنه أمر

«رويترز» : أوصت إرشادات جديدة بتجربة خيارات علاجية كالتدليك وشد العضلات للتخلص من آلام أسفل الظهر المزمنة قبل اللجوء إلى الأدوية أو الإبر. كما أوصت بالحرارة والتدليك والعلاج بالإبر إذا بدا الشعور بهذه الآلام مؤخراً. وأضاف أنه إذا كان المرضى يرغبون في تناول أدوية فإنها توصيهم بمضادات الالتهاب