

مخاطر ارتفاع ضغط الدم وتأثيره على الجسم



الثالفة لتتجمع وتبدأ في تصلب الشرايين. هذه التغيرات يمكن أن تؤثر على شرايين الجسم ومنع تدفق الدم إلى القلب والكليتين والمخ والشرايين والساقين. يمكن أن يسبب

تتميز الشرايين الصحية بأنها مرنة وقوية ومطاطة. ويفضل بطانتها الداخلية المساء يتدفق الدم بسهولة ليمد الأعضاء والأنسجة الحيوية بمقدار الغذاء والأكسجين الكافي. أما في حالة الإصابة بضغط الدم المرتفع، فإن الضغط الزائد من تدفق الدم خلال الشرايين يمكن أن يتسبب تدريجياً في مجموعة متنوعة من المشكلات من ضمنها: تلف الشريان وضيقه: ضغط الدم المرتفع يمكن أن يثقل خلايا البطانة الداخلية للشرايين. وهذا يتسبب في مجموعة أمور تجعل جدران الشرايين سميكة ومتصلبة، وهو مرض يسمى بتصلب الشرايين، أو التصلب الشرياني. تدخل الدهون الموجودة في نظامك الغذائي إلى مجرى الدم، وتتراكم خلال الخلايا

ميكروبات في جسدك لا يمكنك العيش بدونها



الكاملة بداخل جسدك؟ ما الذي سيكشف عنه التحليل تحديدا بشأن ما يحويه القولون لدى؟ وإحقا للحق، كانت النتائج سبباً للغاية إلى حد جعلها أشبه حرقاً بالفضلات.

وقال إد بونغ، مؤلف كتاب «أنا أحيي حشداً في داخلي»: «نساعد ميكروبياتنا على بناء أجسادنا، ونشكل ملامح أعضائنا، ونجدها مع تقدمنا في العمر». وأضاف بونغ: «ربما تؤثر كذلك على أعضائنا وعلى الطريقة التي نفكر بها. وهناك العديد من الدراسات التي أجريت على الحيوانات، وتظهر أن الميكروبات الموجودة في أمعائنا تؤثر على حالتها المزاجية، وشخصيتها، وقدرتها على مقاومة القلق والإجهاد. ولا يزال من غير الواضح إلى أي مدى يمكن تطبيق مثل هذه النتائج على البشر. لكن ما نعرفه في هذا الصدد يفشل في أن الاختلافات الموجودة بيننا فيما يتعلق بالميكروبات التي نحتوي عليها أجسادنا، أكثر بكثير من الفوارق القائمة بين بعضنا البعض على مسعبد الجينات الموجودة لدينا.

والنكون الميكروبي الموجود لدى كل منا يعتمد على تاريخه الطبي، ونظامه الغذائي، والمكان الذي يعيش فيه، إلى حد أنه يمثل نوعاً مميزاً، أو بصمة قد تميز على أنقر باتني كنت مونترا قليلاً وأنا في طريق إلى مكتب تيم سيكتور، أستاذ علم الوراثة في مستشفى سانت توماس، لا تلقى نتائج التحليل الخاص بي. فما الذي ساكتشفه عن ذلك العالم الداخلي الغامض للميكروبات الهضمية؟

هناك بكتيريا تعرف باسم «ماتونوبريفياكتز»، وتساعد على استخلاص المزيد من السعرات الحرارية من الأطعمة التي نتناولها.

وقال إد بونغ، مؤلف كتاب «أنا أحيي حشداً في داخلي»: «نساعد ميكروبياتنا على بناء أجسادنا، ونشكل ملامح أعضائنا، ونجدها مع تقدمنا في العمر». وأضاف بونغ: «ربما تؤثر كذلك على أعضائنا وعلى الطريقة التي نفكر بها. وهناك العديد من الدراسات التي أجريت على الحيوانات، وتظهر أن الميكروبات الموجودة في أمعائنا تؤثر على حالتها المزاجية، وشخصيتها، وقدرتها على مقاومة القلق والإجهاد. ولا يزال من غير الواضح إلى أي مدى يمكن تطبيق مثل هذه النتائج على البشر. لكن ما نعرفه في هذا الصدد يفشل في أن الاختلافات الموجودة بيننا فيما يتعلق بالميكروبات التي نحتوي عليها أجسادنا، أكثر بكثير من الفوارق القائمة بين بعضنا البعض على مسعبد الجينات الموجودة لدينا.

والنكون الميكروبي الموجود لدى كل منا يعتمد على تاريخه الطبي، ونظامه الغذائي، والمكان الذي يعيش فيه، إلى حد أنه يمثل نوعاً مميزاً، أو بصمة قد تميز على أنقر باتني كنت مونترا قليلاً وأنا في طريق إلى مكتب تيم سيكتور، أستاذ علم الوراثة في مستشفى سانت توماس، لا تلقى نتائج التحليل الخاص بي. فما الذي ساكتشفه عن ذلك العالم الداخلي الغامض للميكروبات الهضمية؟

التلف العديد من المشكلات، منها ألم الصدر (الذبحة الصدرية) وأزمة قلبية وفشل القلب وفشل الكلى وسكتة دماغية وأنسداد شرايين الساقين أو الذراعين (مرض الشريان المحيطي) وضور بالعين وتمدد الأوعية الدموية. تسد الأوعية الدموية: يمرور الوقت، فإن ضغط الدم المستمر المتحرك خلال الشريان الضعيف يمكن أن يتسبب في تضخم جزء من هذا الجدار وتشكيل التفتاح (تمدد الأوعية الدموية). يحدث أن يلمزق جدار الأوعية الدموية المتمد مسبباً نزيفاً داخلياً مما يهدد الحياة. تسد الأوعية الدموية يمكن أن يتشكل في أي شريان من شرايين الجسم، لكنه أكثر شيوعاً في الشريان الأورطي وهو أكبر شريان بالجسم.

الحيلة دون تكوين حصوات الكلى. فإما أن عدد ما كان لدى من هذه الأنواع لا شيء. وهذا لم اكتشف أنني في ذيل القائمة فيما يتعلق ببناء التركيب الميكروبي الموجود في أمعائي فحسب، وإنما أدرست أن هذه الأمعاء كانت أشبه بشخص قيد الاحتجاز، لفترة تتج له إعادة النظر في سلوكه بصراحة شديدة، واتخاذ قرار بتغييره. وبعد تطبيق ذلك، سيسمح له بالخروج من وراء القضبان.

ترتبط البكتيريا المعروفة باسم «المطثية الحاطمة» بالإصابة بأمراض الجهاز الهضمي إذا، كيف يمكنني تحسين التركيب الميكروبي الموجود لدى؟ يبدو التنوع هنا أمراً رئيسياً، ويساعد اتباع نظام غذائي متنوع على أن تكون لديك بكتيريا متنوعة بدورها كذلك.

بداية، تشكل «الأطعمة المخمرة» عنصران أساسيان بشكل خاص للمساعدة في تعزيز فرص أن يحظى المرء بـ «ميكروبيوم» صحي.

وقال في سيكتور في هذا الشأن: «لدى الناس فترة من الزمن الرائب الذي يحتوي على بكتيريا جيدة، لكن ربما يكون ذلك هو ما قاله سيكتور، من أنه سيكون من غير المألوف أن نتقلب للعادة الخاصة بالتركيب الميكروبي الموجود في أمعاء المرء من مجرد عذراء واحدة. أما فيما يتعلق بالبكتيريا النافعة الموجودة لدى، فقد نرى أنها أقل عدداً من أكثر من مئة نوع آخر تسبب أمراضاً معدية.

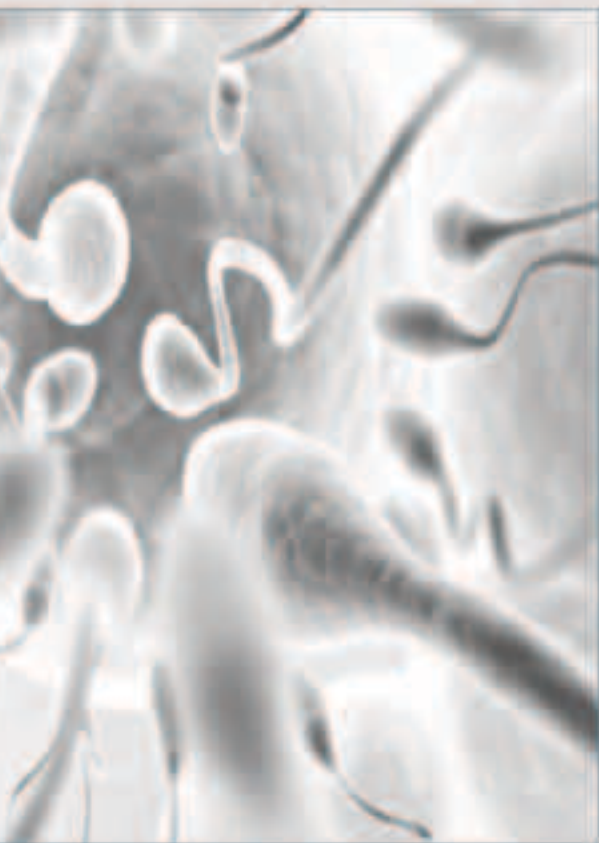
لذا، ففي ضوء ما يقوله الكاتب دوغلاس أدامز من أن الألفا من أنواع الميكروبات الموجودة في أمعائنا «لا ضرر منها تقريباً»، راودني تساؤل حول مدى ما حققته من نجاح فيما يتعلق بحياة هذه البكتيريا النافعة.

على رأس قائمة هذه الميكروبات «المربوب فيها بشدة»، «ماتونوبريفياكتز»، فساعد على استخلاص المزيد من السعرات الحرارية من الغذاء، وهو ما يعني إمكانية أن تقل كميات الطعام التي يلتهها الإنسان دون أن يؤثر ذلك على ما يتكسبه من السعرات.

فضلاً عن ذلك، هناك بكتيريا «أوكسالوباكتر»، التي تساعد على

إعداد التقرير، إن زيادة التصنيع والتحضّر تفاقم مشكلة التغير المناخي واستنزاف الموارد المائية في أنحاء العالم، كما تمثل الصراعات تهديداً من أجل الحصول على المياه. وأوضح رئيس أن ارتفاع درجات الحرارة وظروف الطقس الأكثر قسوة وارتفاع مستويات مياه البحر وتزايد الفيضانات والجفاف وتذبذب الجليد كل ذلك سيؤثر على الكميات المتوفرة من المياه والصحة العامة. وأوضح رئيس أن نقصاً خطيراً في المياه بحلول عام 2040. وقال نيك ريس، الذي شارك في

الهاتف الذكي يفحص خصوبة الرجال !



«العربية نت»: صمم علماء طريقة سهلة لقياس نوعية السائل المنوي للرجال باستخدام أجهزة الهاتف الذكي يمكن أن يشكل بديلاً قديماً لتقنيات الفحص الطبي المعتمد للخصوبة. وباستخدام جهاز موصول إلى الهاتف الذكي و شريحة إلكترونية توضع عليها عينة من السائل المنوي، لتصدر النتيجة على شاشة الهاتف. ويتطلب الفحص الطبي السائد حالياً للخصوبة أن 10 متطوعين تمكنوا من

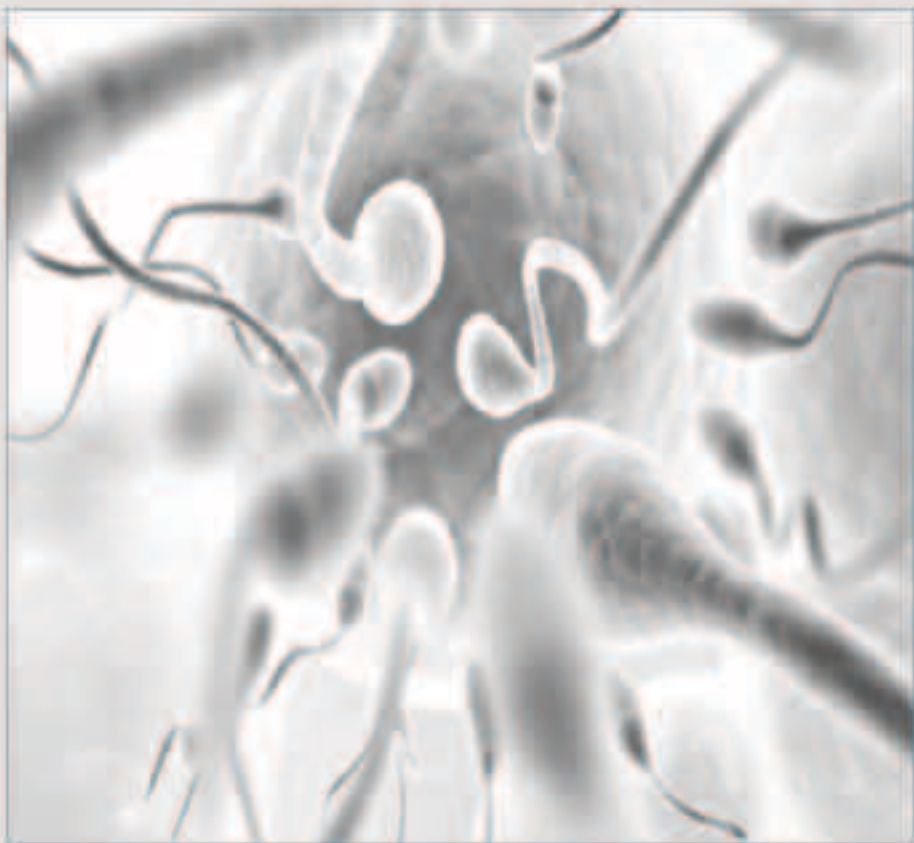
معدات مكلفة، ووقلاً طويلاً قبل ظهور النتائج، بحسب مصممي هذه الطريقة الجديدة «فرتيلكس» التي لا تكلف أكثر من 4 دولارات و45 سنتاً. وتُشترت تفاصيل هذا الاختراع في مجلة «ساينس ترانسلايشن ميديسن» الطبية الأميركية. ولإجراء الفحص، ينبغي تنفيذ 6 عمليات بسيطة جداً، تقيس تركّز السائل المنوي وعدد الحيوانات المنوية. وهذه العمليات سهلة بحيث أن 40% من الحالات هم للمصابون بالعقم.

نقص المياه «يهدد» مئات الملايين من الأطفال في العالم



تخطر الإصابة بالأمراض. وتشهد حالياً 36 دولة تمتد من أفغانستان وحتى اليمن مستويات هائلة للغاية من قلة المياه. والذي يحدث حينما يفوق الطلب الكميات المتوفرة بالفعل من موارد المياه. وأكدت يونيسف أنه يجب على الحكومات وضع خطط مسبقة للتعامل مع التغيرات في موارد المياه المتوفرة وتأثيرات التغير المناخي. ودعت المنظمة الشركات إلى منع التلوث، وشددت على ضرورة سبل لتنوع مصادر المياه وزيادة قدرتها على تخزين هذا المورد الثمين. - See

الهاتف الذكي يفحص خصوبة الرجال !



تففيها من دون أي تدريب. وتبين بعد تجريب هذه الطريقة على 350 عينة أنها دقيقة بنسبة 95%. وقال هادي الشافعي أحد مصممي «فرتيلكس» أن الهدف هو إيجاد حل للفحص الخصوبة لدى الرجال سهل ولليل الكلفة، على غرار ما هو عليه فحص الحمل لدى النساء. ويعاني 45 مليوناً من الأزواج في العالم من عدم القدرة على الإنجاب، ويكون الرجال في 40% من الحالات هم للمصابون بالعقم.

معدات مكلفة، ووقلاً طويلاً قبل ظهور النتائج، بحسب مصممي هذه الطريقة الجديدة «فرتيلكس» التي لا تكلف أكثر من 4 دولارات و45 سنتاً. وتُشترت تفاصيل هذا الاختراع في مجلة «ساينس ترانسلايشن ميديسن» الطبية الأميركية. ولإجراء الفحص، ينبغي تنفيذ 6 عمليات بسيطة جداً، تقيس تركّز السائل المنوي وعدد الحيوانات المنوية. وهذه العمليات سهلة بحيث أن 40% من الحالات هم للمصابون بالعقم.