

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

كيفية معالجة ضغط الدم المنخفض

* ومن الأمور التي تُفقدك إذا كنت من المصابين الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم لفترات طويلة، قم برفع أرجلك وضعِج تحتهما وسادة مثلاً بحيث يكونا بمُستوى أعلى من مستوى الرأس ليتم ضخ أكبر كمية من الدم إلى

القلب والرِّيش.
• وإن لممارسة الرياضة بشكل منتظم دور مهم في الحفاظ على ضغط الدم في معدلاته الطبيعية، والرياضة تجعل على شخص نسبة الكوليسترول في الجسم مما يجعل الدم لا يجد معicات لانشاء سوانحه في الشريان.

الليمون، وهو مهم في حالات انخفاض ضغط الدم بسبب تناول السوائل في الجسم مما يساعد على رفع ضغط الدم وترزيد الجسم بالسوائل التي يحتاجها، وهناك الكثير من العلاجات كالزبيب واللوز والريحان وكل ما يمكن أن يحتوى على فيتامينات تعزز

- انتفاء سريراته في التساريبيين.
- عليك تحجيم رفع الأوزان الثقيلة أو التعرض لاجهاد جسدي، فهذا يسبب انخفاضاً في ضغط الدم، وأيضاً لا ت العمل لأوقات متأخرة أو لفترات طويلة، لا يدوان تريح جسمك، ولا يجعل القلق والتفكير السليمي يسيطران عليك بحسب
- تحتوي على فيتامينات تعزز للجسم توازنها، وجعل معدل الضغط طبيعياً.
- نصائح وارشادات لا بد من اتباع تعليمات وارشادات الطبيب المشرف على حالتك، وخاصة إذا كنت من المصابين بانخفاض ضغط الدم فعليك الانتباه لنقصك

السيسي يستعرض حمله بحسب العمل أو غيره فهذا يخفي من ضغط الدم لديك.
• إن كنت معنِّيًّا بعانون من البدانة، فعليك العودة في تخفيف وزنك، لأنَّ البدانة تكون سبباً في انتهاك خصائص الماء والغذاء.

ضغط الدم، أجهل وزنك
مناسباً لطولك، وكن حذراً عند
تناولك للأطعمة التي تحتوي
على الكثير من النشويات أو
تسبب رفع نسبة الكوليسترول
في الجسم، ابدأ بتحميم
حياتك من حياة خمول وبدانة
إلى حياة نشاط ورشاقة، فهذا
تفريح يابعادك عن الكثير من
الأمراض التي قد تتعرض لها
بسبب انخفاض ضغط الدم.

وغيرها الكثير:
قم بتناول الأغذية الصحية
والسليمة التي يستفيد منها
الجسم، والابتعاد أو التقليل
عن الأغذية الجاهزة أو
المعلبة، والاقتراب من الفواكه
والخضروات الطازجة فهي
تفريج حتى على المدى البعيد،
وأيضاً لا تنسى السوائل
والعصائر الطبيعية، تناولها
بشكل يومي.

تناول الأغذية
الصحية التي يستفيد
منها الجسم يسرع
في عملية العلاج



والانبساطي، ولن يتم ذلك إلا عبر أجهزة الفحص، والتي منها إكترونيّة ومنها اليدويّة، والتأكد من القراءة الجيّدة للفعيل، ومن المهم إعادة الفحص مرة ومرتين للتأكد من أن القراءة صحيحة ولا يتغيّر المعدل في كل مرّة يتم قياس ضغط الدم بها، وبعد معرفة معدل الضغط ثانٍ للخلوة الثانية وهي معرفة سبب الانخفاض، ليتم معالجة انخفاض ضغط الدم وفي نفس الوقت اللخاء على مسيبه، لذلك من المهم معرفة السبب الذي جعل ضغط الدم منخفضاً، فإن كان السبب تناول أدوية لضغط الدم بكمية كبيرة فيجب التقليل

اعراض تكون واضحة، ومنْ يعلم تلك الاعراض يعرف ان لديه انخفاضا في الضغط، ومنْ هذه الاعراض الشعور بعطش شديد، وزيادة في معدل ضربات القلب، وحدوث ذوخة تجعل الشخص غير قادر على الاتزان والوقوف، وأيضاً تسبب صداعاً ورؤية غير واضحة، ويشعر المصاب بانخفاض ضغط الدم بضيق في التنفس ويحس بالبرودة حتى لو كان الجو حاراً وبينما جسمه بالارتعاش.

طرق علاج انخفاض ضغط الدم

قبل البدء بعلاج انخفاض ضغط الدم، لا بد ومعرفة معدل الضغط الانقباضي

بانخفاض ضغط الدم ويؤثر
ذلك على الجسم، أيضاً من
المسببات لانخفاض ضغط
الدم هي بعض الامراض
كمرض السكر وتحليل
الأوعية الدموية، أو ارتفاع
نسبة الكوليسترول الذي
يضعف من سريان الدم في
الشرايين، قد ينخفض الضغط
الثاء الوقوف لفترات طويلة
وخصوصاً عند الأطفال،
وايضاً الضغط النفسي أو
التفكير المستمر يامور الحياة،
او مواجهة خدمات متناثلة
كلها من شأنها أن تخفض
ضغط الدم، وتجعل الشخص
غير متوازناً ولديه خلل ما،
اعراض الضغط المنخفض
ان للضغط المنخفض

■ الأسباب كثيرة منها سوء التغذية هناك الكثير من الناس يعتمدون في وجباتهم على الأطعمة الظاهرة

ما هو ضغط الدم
ضغط الدم هو معدل سرمان
الدم في جسم الإنسان، فالماء
يتنقل في جسم الإنسان حاملاً معه الأكسجين والمواد
الغذائية، ففي حال كان
الضغط منخفضاً فسيؤثر
ذلك على انخفاض كميات
الأكسجين التي تصل إلى
أنسجة الجسم وأيضاً المواد
الغذائية التي تعطي الطاقة
للخلايا، وكل هذا يؤثر سلباً
على جسم الإنسان.
أسباب انخفاض
ضغط الدم
إن أسباب حدوث انخفاض
في ضغط الدم كبيرة، منها
سوء التغذية، حيث أن هناك
الكثير من الناس يعتمدون
في وجباتهم على الأطعمة
الجاهزة، ولا يعلمون أن
 أجسامهم بحاجة إلى تناول
الفاكهه والخضروات التي
تحتوي على الكثير من الفوائد
للحجسم، والاستهانة بالفراولة
طويلة بتناول أغذية غير
صحية يؤدي إلى التسبب

أو الشرايين، فهناك ضغط
مرتفع وضغط منخفض، ومن
المعروف أن المعدل الضغط
ال الطبيعي لإنسان لا يعاني من
أمراض هي 120 / 80 ووحدة
قياسه هي مليمتر زئبق،
حيث تعرف الـ 120 بالضغط
الarterial، والـ 80 بالضغط
الانبساطي، والضغط
الarterial يكون عند قيام
القلب بضخ الدم في جسم
الإنسان، والانبساطي يكون
عندما يقوم القلب بتجميع
الدم لأخذه مرة أخرى، عند
وصول الضغط arterial
إلى معدلات أعلى من المعدل
ال الطبيعي وهو 120، والضغط
الانبساطي يكون أعلى من 80،
فيهذا يكون ضغطاً مرتفعاً،
وعلى العكس من ذلك يكون
الضغط المنخفض، لذلك لا
يُدْنِي من القيام بقياس الضغط
من حين لآخر لمعرفة مُعدله
ومحاولة جعله في قياساته
الطبيعية كي لا تكون عرضة
تضاعفات الأمراض والوصول
إلى مشاكل ليس من السهل
علاجه.

عقار جديد لـ «شلل الأطفال» يُفعّالية مضاعفة

تؤخذ عن طريق الفم في خفض عدد الدول التي توطن فيها مرض شلل الأطفال إلى أربع دول فقط لكن رغم استخدام التفاصيل الثلاثية و أيضاً النفاخ الفرجي لا تزال السلالات رقم واحد و رقم ثلاثة منتشرة في الدول التي توطن فيها مرض شلل الأطفال وهي أفغانستان وباهستان والهند وبنجيريا.

وخلال دراستهم التي جرت بين الفلسطينيين /أب و ديسيربر/ كانون الأول حمل ساتر وزملاؤه بيانات ما يصل إلى 830 مليوناً في ثلاثة مراكز في الهند. ومن خلال فحص عينات الدم قبل وبعد التطعيم للناس مستويات الأجسام المضادة خلص الباحثون إلى أن النفاخ الثنائي «بياوبيفي»، أفضل إيه من النفاخ الثنائي أو الفرجي في استهداف النوع الأول والثالث من شلل الأطفال.

الثنائي هي أنه فعال جداً ضد النوع الأول والثالث من فيروس شلل الأطفال في أن واحد، الثنائي كان بالفعل جائزاً جداً في الهند ونجحرياً حيث انتفخت حالات الإصابة إلى مستويات متعددة جداً هذا العام.

وينتشر شلل الأطفال في المناطق التي تفتقر إلى خدمات الصحة العامة وبهاجم المرض الجهاز العصبي وبعنته إصابة الأطفال بشلل لا علاج له بعد ساعات معدودة من الإصابة والأطفال دون الخامسة هم الأكثر عرضة للمرض.

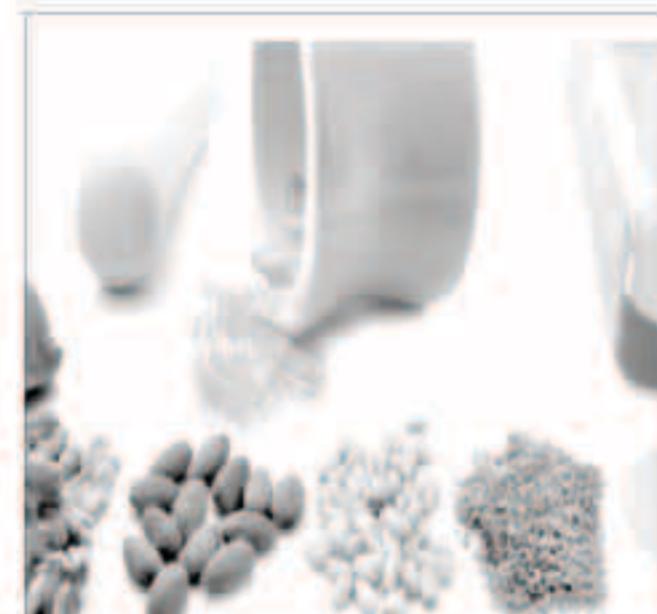
وفي عام 1988 حين اطلقت منظمة الصحة العالمية وشركاؤها المبادرة العالمية للقضاء على شلل الأطفال كان الفيروس متوفناً في 125 دولة ويصيب نحو ألف طفل يومياً.

وساهمت عمليات التطعيم الجماعي بلفحاظات قديمة ثلاثة قال علماء إن لقاحاً جديداً ضد سلالتين من شلل الأطفال هو أكثر فعالية من لقاح ثلاثي وأخر فردي وإن ذلك يعني أن الأطفال المتألقون الأكبر عرضة للأصابة بالمرض يمكن حمايتهم من سلالتين رئيسيتين بجرعة واحدة.

وقال علماء منظمة الصحة العالمية في نشرة لانتسيت الطبية إن الإحداث التي جرت على لقاح شلل الأطفال الثنائي الذي يؤخذ عن طريق الفم ويعرف باسم «بياوبيفي» خلصت إلى أنه يتحقق «نتائج أعلى بدرجة ملموسة» من النفاخ الثنائي.

ونظر الباحث رونالد ساتر إنما توصلت إليه الإحداث بثبت أن النفاخ الجديد الذي يؤخذ عن طريق الفم سيبصبح سلاحاً فعالاً في القضاء على مرض شلل الأطفال.

وقال ساتر لرويترز في اتصال هاتفى «الميزة الرئيسية للقاح



الأغذية الغنية بـ«أوميغا 3» تحميك من انفصام الشخصية

الراهقة او في الاعوام الاولى من سن البلوغ، كما ان مادة «اويفا 3» هي احتجاز دهنية أساسية تتمثل حاجة ضرورية للعمل السليم للدماغ والجهاز العصبي وشبكية العين، كما أنها معروفة بمنافعها على الطلب والصحة الذهنية. وهذه المادة موجودة بشكل رئيسي في الأسماك الزيتية (السردين والماكرويل والرنجة والسلمون) والجوز والسلجم والصويا، إلا ان نسبة استهلاكها في الدول المتقدمة تبقى غير كافية. وتقترب إلى منافعها المعلنة، احتاحت مادة «اويفا 3» رفوف المتاجر الكبرى على شكل مكمّلات غذائية، ما دفع السلطات الصحية في بلدان عدّة إلى إصدار توصيات تتصل بكمية الاستهلاك القصوى التي يتضمنها غرامات يومياً بينها غرامات فلقد من المكمّلات الغذائية)، ولفت الباحثون في دراستهم إلى أن التناول الأولى «تعطى أملاً في إيجاد بدائل للعلاجات النفسية الصيدلانية لدى الشباب المهددين، إصابة باضطرابات نفسية». لكنهم أثروا ببيان العينة التي شملتها الدراسة محدودة، ويتعلّن إجراء دراسات جديدة لتأكيد هذه الخلاصات، وأكتشاف آلية عمل يمكن أن تؤدي مادة «اويفا 3» من خلالها دوراً وظائياً للحماية من الآثار السلبية لـ«اويفا 3».

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

وكذلك شملت الدراسة نظاماً غذائياً آخر يتضمن بفناه بالخضار والفواكه والحبوب والالبان كما يضم الأسماك والدجاج. وجرى أيضاً تحليل نظام غذائي ثالث تهيمن عليه السكريات والتخليات والشوكولا والمكسرات.

وفي النهاية، حل معدو الدراسة نظاماً غذائياً رابعاً يسمى «الكحول والسلطة»، بتناول فيه المستهلكون كميات كبيرة من الكحول إضافة إلى الكثير من الخضار الخضراء والطماطم والسلطة.

وجرى تسجيل بيانات المشاركون في الدراسة غير الهاتف من خلال طرح استئلة عليهم تتناول اساليبهم الغذائية ووتيرة تناول الاطعمة وكيفيتها في العدل خلال الاشهر 12 الماضية، كما اخضع المشاركون لفحص طبي.

وتعتبر الامراض القلبية الوعائية السبب الاول للوفيات في العالم. وفي الولايات المتحدة يصاب 735 الف شخص سنوياً بنوبات قلبية كما يموت 120 الف بسبب هذه النوبات بحسب الجمعية الاميريكية لطب القلب.

افهنت دراسة حديثة نشرت نتائجها في الولايات المتحدة، ان محبي الاطباق الفنية بالملقيات واللحوم المقده مصحوبة بمشروبات محللة يواجهون خطر اكبر بنسبة 56% في الإصابة بامراض القلب والأوعية الدموية مقارنة مع الاشخاص الذين يفضلون اطباقاً اخرى.

ونشرت نتائج هذه الدراسة في مجلة «سيركوليشن» الصادرة عن الجمعية الاميريكية لطب القلب وقد اجريت على مدى 6 سنوات وشملت 17 الفاً و418 اميريكياً تفوق اعمارهم 45 عاماً في الولايات المتحدة.

وخلصت الدراسة إلى ان مستهلكي هذا النوع من الاطعمة الحبية بدرجة كبيرة في جنوب الولايات المتحدة وتشمل خصوصاً الدجاج الملقي والطماطم الخضراء والبطاطا المقليه واللحوم الحمراء واللحوم المقده، يواجهون خطر اكبر مقارنة مع مستهلكي 4 انماط غذائية اخرى شملتها الدراسة بما في ذلك انتباخ المعروفة والبيتراء والاطعمة المكسيكية والحسينة.

