

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

كيفية معالجة ضغط الدم المنخفض

• ومن الأمور التي تُعيقك إذا كنت من المصابين الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم لفترات طويلة، قم برفع أرجلك وضع تحتها وسادة مثلاً بحيث يكون بمستوى أعلى من مستوى الرأس ليتم ضخ أكبر كمية من الدم إلى القلب والمخ.

• وإن لممارسة الرياضة بشكل منتظم دور مهم في الحفاظ على ضغط الدم في معدلاته الطبيعية، والرياضة تعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الجسم مما يجعل الدم لا يجد معوقات أثناء سيره في الشرايين.

• عليك تجنب رفع الأوزان الثقيلة أو التعرض لإجهاد جسدي، فهذا يسبب انخفاضاً في ضغط الدم، أيضاً لا تعمل ولا تجعل القلق والتفكير السلبي يسيطران عليك بسبب الغل أو غيره فهذا يُخفض من ضغط الدم لديك.

• إن كنت ممن يعانون من البدانة، فعليك البدء في تخفيف وزنك، لأن البدانة تكون سبباً في انخفاض ضغط الدم، اجعل وزنك مناسباً لطولك، وكن حذراً عند تناولك للأطعمة التي تحتوي على الكثير من المشروبات وتحتوي نسبة الكوليسترول في الجسم، ابدأ بتحويل حياتك من حياة معمول وبدانة إلى حياة نشاط ورشاقة، فهذا كفيل بإبعادك عن الكثير من الأمراض التي قد تتعرض لها بسبب انخفاض ضغط الدم.

لأن القهوة تحتوي على الكافيين الذي يعمل أيضاً على رفع ضغط الدم، ولكن يجب الانتباه من التعود على شرب القهوة لأن وجود الكافيين في جسم الإنسان يضر بصحته، ومن العلاجات المفيدة في انخفاض ضغط الدم هو عصير الليمون، وهو مهم في حالات انخفاض ضغط الدم بسبب نقص السوائل في الجسم مما يساعد على رفع ضغط الدم وتزويد الجسم بالسوائل التي يحتاجها، وهناك الكثير من العلاجات كالزبيب واللوز والرمان وكل ما يمكن أن يحتوي على فيتامينات تُعيد للجسم توازنه، وجعل معدل الضغط طبيعياً.

نصائح وإرشادات لا بُد من اتباع تعليمات وإرشادات الطبيب المشرف على حالتك، وخاصة إذا كنت من المصابين بانخفاض ضغط الدم فعليك الانتباه لتفكك جيداً وذلك بالقياس الدوري لمعدل الضغط لديك، ومحاولة علاج انخفاض ضغط الدم بشكل طبيعي، واستخدام الملح المهم في علاج انخفاض الدم، ولا بُد من تجنب وضع القليل من الملح في الماء، ويتناوله المريض والانتظار قليلاً ربما يعود الضغط إلى معدله الطبيعي، واستخدام الملح المهم لأنه يحتوي على الصوديوم الذي يرفع الضغط، ولا بُد من معرفة سبب الانخفاض، ليتم معالجة انخفاض ضغط الدم في نفس الوقت القضاء على سببه، لذلك من المهم معرفة السبب الذي جعل ضغط الدم منخفضاً، فإن كان السبب تناول أدوية لضغط الدم بكمية كبيرة فيجب التقليل لرفع ضغط الدم وهي القهوة، بشكل يومي.

تناول الأغذية الصحية التي يستفيد منها الجسم يسرع في عملية العلاج

منها في المرة القادمة، وإن السبب الوقوف لفترات طويلة فيجب الجلوس وجعل الجسم مرتاحاً، وهناك الكثير من الأسباب التي لا بُد من معرفتها لكي يتم القضاء عليها، ومن المعروف أن هناك عدّة طرق تتم من خلالها معالجة ضغط الدم وهي إما بتناول بعض الأغذية والمشروبات أو بتناول بعض الأدوية، ومن أهم العلاجات التي تم تجربتها ولها دور فعال في علاج انخفاض الدم هو الملح، فتم وضع القليل من الملح في كأس من الماء، ويتناوله المريض والانتظار قليلاً ربما يعود الضغط إلى معدله الطبيعي، واستخدام الملح المهم لأنه يحتوي على الصوديوم الذي يرفع الضغط، ولا بُد من معرفة سبب الانخفاض، ليتم معالجة انخفاض ضغط الدم في نفس الوقت القضاء على سببه، لذلك من المهم معرفة السبب الذي جعل ضغط الدم منخفضاً، فإن كان السبب تناول أدوية لضغط الدم بكمية كبيرة فيجب التقليل لرفع ضغط الدم وهي القهوة، بشكل يومي.



أعراض تكون واضحة، ومن يعلم تلك الأعراض يعرف أن لديه انخفاضاً في الضغط، ومن هذه الأعراض الشعور بعطش شديد، وزيادة في معدل ضربات القلب، وحدثت نسبة الكوليسترول الذي يُضعف من سريان الدم في الشرايين، قد ينخفض الضغط أثناء الوقوف لفترات طويلة وخاصة عند الأطفال، وأيضا الضغوط النفسية أو التفكير المستمر بأمور الحياة، أو أواجبه صدمات متتالية كلها من شأنها أن تُخفض ضغط الدم، وتجعل الشخص غير متوازن ولديه خلل ما.

أعراض الضغط المنخفض إن للضغط المنخفض أعراض تكون واضحة، ومن يعلم تلك الأعراض يعرف أن لديه انخفاضاً في الضغط، ومن هذه الأعراض الشعور بعطش شديد، وزيادة في معدل ضربات القلب، وحدثت نسبة الكوليسترول الذي يُضعف من سريان الدم في الشرايين، قد ينخفض الضغط أثناء الوقوف لفترات طويلة وخاصة عند الأطفال، وأيضا الضغوط النفسية أو التفكير المستمر بأمور الحياة، أو أواجبه صدمات متتالية كلها من شأنها أن تُخفض ضغط الدم، وتجعل الشخص غير متوازن ولديه خلل ما.

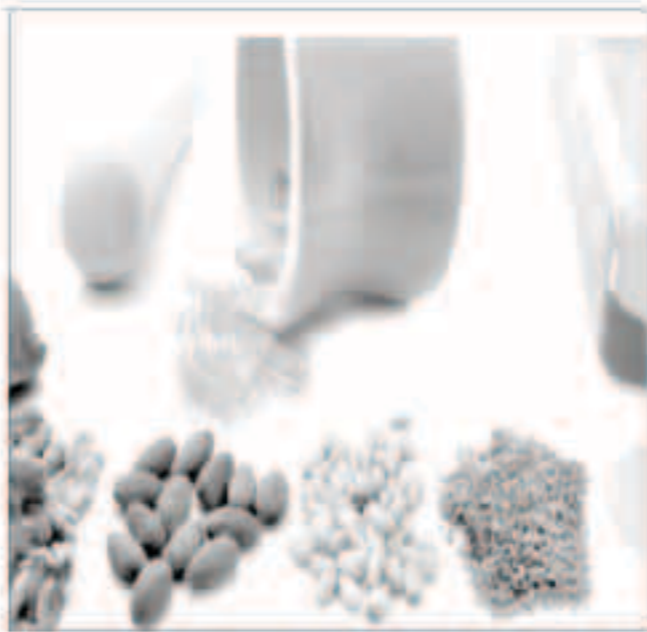
أعراض تكون واضحة، ومن يعلم تلك الأعراض يعرف أن لديه انخفاضاً في الضغط، ومن هذه الأعراض الشعور بعطش شديد، وزيادة في معدل ضربات القلب، وحدثت نسبة الكوليسترول الذي يُضعف من سريان الدم في الشرايين، قد ينخفض الضغط أثناء الوقوف لفترات طويلة وخاصة عند الأطفال، وأيضا الضغوط النفسية أو التفكير المستمر بأمور الحياة، أو أواجبه صدمات متتالية كلها من شأنها أن تُخفض ضغط الدم، وتجعل الشخص غير متوازن ولديه خلل ما.

أعراض تكون واضحة، ومن يعلم تلك الأعراض يعرف أن لديه انخفاضاً في الضغط، ومن هذه الأعراض الشعور بعطش شديد، وزيادة في معدل ضربات القلب، وحدثت نسبة الكوليسترول الذي يُضعف من سريان الدم في الشرايين، قد ينخفض الضغط أثناء الوقوف لفترات طويلة وخاصة عند الأطفال، وأيضا الضغوط النفسية أو التفكير المستمر بأمور الحياة، أو أواجبه صدمات متتالية كلها من شأنها أن تُخفض ضغط الدم، وتجعل الشخص غير متوازن ولديه خلل ما.

الأسباب كثيرة منها سوء التغذية فهناك الكثير من الناس يعتمدون في وجباتهم على الأطعمة الجاهزة

ما هو ضغط الدم المعروف أن المعدل الطبيعي للإنسان لا يُعاني من أمراض هي 120 / 80 ووحدة قياسه هي ملمتر زئبق، حيث تُعرف الـ 120 بالضغط الانقباضي، والـ 80 بالضغط الانقباضي، والضغط الانقباضي يكون عند قيام القلب بضخ الدم في جسم الإنسان، والانقباضي يكون عندما يقوم القلب بنجمع الدم لضخه مرة أخرى، عند وصول الضغط الانقباضي إلى معدلات أعلى من المعدل الطبيعي وهو 120، والضغط الانقباضي يكون أعلى من 80، فهذا يكون ضغطاً مرتفعاً، وعلى العكس من ذلك يكون الضغط المنخفض، لذلك لا بُد من القيام بقياس الضغط من حين لآخر لمعرفة معدله ومحاولة جعله في قياساته الطبيعية كي لا تكون عرضة لخطاها والأمراض والوصول إلى مشاكل ليس من السهل علاجها.

الأغذية الغنية بـ «أوميغا 3» تحميك من انفصام الشخصية



المراهقة أو في الأعمار الأولى من سن البلوغ، كما أن مادة «أوميغا 3» هي أحماض دهنية أساسية تمثل حاجة ضرورية للعمل السليم للدماغ والجهاز العصبي وشبكة العين، كما أنها معروفة بفوائدها على القلب والصحة الذهنية، وهذه المادة موجودة بشكل رئيسي في الأسماك الزيتية (السردين والماكريل والرنجة والسلمون) والجوز والسلمج والصويا، إلا أن نسبة استهلاكها في الدول المتطورة تبقى غير كافية.

ونظراً إلى منافعها العظيمة، اجتاحت مادة «أوميغا 3» رفوف المتاجر الكبرى على شكل مكملات غذائية، ما دفع السلطات الصحية في بلدان عدة إلى إصدار توصيات تتعلق بكمية الاستهلاك الفصوي التي ينصح بها (3 غرامات يومياً بينما غرامان فقط من المكملات الغذائية). ولقد الباحثون في دراستهم إلى أن التناقص الأولية، تعلى أملا في إيجاد بدائل للعلاجات النفسية الصيدلانية لدى الشباب المهددين، إصابة باضطرابات نفسية، لكنهم افروا بأن العينة التي شملتها الدراسة محدودة، وتعين إجراء دراسات جديدة لتأكيد هذه الخلاصات واكتشاف آلية عمل يمكن أن تؤدي مادة «أوميغا 3» من خلالها دوراً وقائياً للحماية من الاضطرابات النفسية.

أظهرت دراسة حديثة نشرت نتائجها مجلة «نيشور كومونيكيشنز» العلمية أن تناول مكملات غذائية غنية بمادة «أوميغا 3» قد يقلص على نحو ملحوظ احتمال الإصابة بمرض انفصام الشخصية لدى الشباب للعرضين لهذا الخطر. وللوصول إلى هذه النتيجة، اعطى باحثون أستراليون ونمساويون مكملات غذائية غنية بمادة «أوميغا 3» على مدى 12 أسبوعاً لجموعة مؤلفة من 41 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 13 و25 عاماً، ويصنفون على أنهم من المعرضين بشدة لخطر الإصابة بالأمراض النفسية.

وعبر مقارنة نتائج هذه العينة مع مجموعة ضابطة تضم 40 شاباً من العمر نفسه يواجهون المخاطر عينها لكنهم تناولوا دواء وهمياً، أظهر الباحثون أن 10% فقط من الشباب في المجموعة الأولى أصيبوا بمرض انفصام الشخصية خلال السنوات السبع التالية في مقابل 40% لدى أعضاء المجموعة الضابطة. كما أن المرض ظهر عموماً في مراحل أبكر لدى أعضاء المجموعة الضابطة الذين سجلت لديهم إصابات بأمراض ذهنية أخرى خلال فترة الدراسة، ويعتبر انفصام الشخصية أو الفصام (سكيزوفرينيا) اضطراباً ذهنياً حاداً يتجلى عبر فقدان الصحة بالواقع ويظهر عموماً في مرحلة

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

أظهرت دراسة حديثة نشرت نتائجها في مجلة الولايات المتحدة، أن محبي الأطباق الغنية بالمقليات واللحوم الممددة مصحوبة بمشروبات محلاة يواجهون خطراً أكبر بنسبة 56% في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مقارنة مع الأشخاص الذين يفضلون أطباقاً أخرى.

ونشرت نتائج هذه الدراسة في مجلة «سكيزوليشن» الصادرة عن الجمعية الأمريكية لطب القلب وقد أجريت على مدى 6 سنوات وشملت 17 ألفاً و418 أميركياً فوق أعمارهم 45 عاماً في الولايات المتحدة.

وخلصت الدراسة إلى أن مستهلكي هذا النوع من الأطعمة المحببة بدرجة كبيرة في جنوب الولايات المتحدة وتشمل خصوصاً الدجاج والبطاطا والخضراء واللحوم الحمراء واللحوم المدفدة، يواجهون خطراً أكبر مقارنة مع مستهلكي 4 أصناف غذائية أخرى شملتها الدراسة بما في ذلك أطباق المعكرونة والبيتزا والأطعمة المكسيكية والصينية.

وخلصت الدراسة إلى أن مستهلكي هذا النوع من الأطعمة المحببة بدرجة كبيرة في جنوب الولايات المتحدة وتشمل خصوصاً الدجاج والبطاطا والخضراء واللحوم الحمراء واللحوم المدفدة، يواجهون خطراً أكبر مقارنة مع مستهلكي 4 أصناف غذائية أخرى شملتها الدراسة بما في ذلك أطباق المعكرونة والبيتزا والأطعمة المكسيكية والصينية.

وخلصت الدراسة إلى أن مستهلكي هذا النوع من الأطعمة المحببة بدرجة كبيرة في جنوب الولايات المتحدة وتشمل خصوصاً الدجاج والبطاطا والخضراء واللحوم الحمراء واللحوم المدفدة، يواجهون خطراً أكبر مقارنة مع مستهلكي 4 أصناف غذائية أخرى شملتها الدراسة بما في ذلك أطباق المعكرونة والبيتزا والأطعمة المكسيكية والصينية.



عقار جديد لـ «شلل الأطفال» بفعالية مضاعفة

قال علماء من لقاحاً جديداً ضد سلالات من شلل الأطفال هو أكثر فعالية من لقاح ثلاثي وآخر فردي وإن ذلك يعني أن أطفال المناطق الأكثر عرضة للإصابة بالمرض يمكن حمايتهم من سلالات رئيسيتين بجرعة واحدة.

وقال علماء منظمة الصحة العالمية في نشرة لانسيت الطبية إن الأبحاث التي جرت على لقاح شلل الأطفال الثلاثي الذي يؤخذ عن طريق الفم ويعرف باسم «بيابوبيفي» خلصت إلى أنه يحقق «مناخاً أعلى بدرجة ملحوظة» من اللقاح الثلاثي.

وأذكر الباحث رونالد ساتر إننا توصلت إليه الأبحاث بلويت إن اللقاح الجديد الذي يؤخذ عن طريق الفم سيصبح سلاحاً فعالاً في القضاء على مرض شلل الأطفال.

ولقد ساتر لروبرتز في اتصال هاتفى، المرة الرئيسية للقاح

قال علماء من لقاحاً جديداً ضد سلالات من شلل الأطفال هو أكثر فعالية من لقاح ثلاثي وآخر فردي وإن ذلك يعني أن أطفال المناطق الأكثر عرضة للإصابة بالمرض يمكن حمايتهم من سلالات رئيسيتين بجرعة واحدة.

وقال علماء منظمة الصحة العالمية في نشرة لانسيت الطبية إن الأبحاث التي جرت على لقاح شلل الأطفال الثلاثي الذي يؤخذ عن طريق الفم ويعرف باسم «بيابوبيفي» خلصت إلى أنه يحقق «مناخاً أعلى بدرجة ملحوظة» من اللقاح الثلاثي.

وأذكر الباحث رونالد ساتر إننا توصلت إليه الأبحاث بلويت إن اللقاح الجديد الذي يؤخذ عن طريق الفم سيصبح سلاحاً فعالاً في القضاء على مرض شلل الأطفال.

ولقد ساتر لروبرتز في اتصال هاتفى، المرة الرئيسية للقاح



وخلصت الدراسة إلى أن مستهلكي هذا النوع من الأطعمة المحببة بدرجة كبيرة في جنوب الولايات المتحدة وتشمل خصوصاً الدجاج والبطاطا والخضراء واللحوم الحمراء واللحوم المدفدة، يواجهون خطراً أكبر مقارنة مع مستهلكي 4 أصناف غذائية أخرى شملتها الدراسة بما في ذلك أطباق المعكرونة والبيتزا والأطعمة المكسيكية والصينية.

وخلصت الدراسة إلى أن مستهلكي هذا النوع من الأطعمة المحببة بدرجة كبيرة في جنوب الولايات المتحدة وتشمل خصوصاً الدجاج والبطاطا والخضراء واللحوم الحمراء واللحوم المدفدة، يواجهون خطراً أكبر مقارنة مع مستهلكي 4 أصناف غذائية أخرى شملتها الدراسة بما في ذلك أطباق المعكرونة والبيتزا والأطعمة المكسيكية والصينية.

وخلصت الدراسة إلى أن مستهلكي هذا النوع من الأطعمة المحببة بدرجة كبيرة في جنوب الولايات المتحدة وتشمل خصوصاً الدجاج والبطاطا والخضراء واللحوم الحمراء واللحوم المدفدة، يواجهون خطراً أكبر مقارنة مع مستهلكي 4 أصناف غذائية أخرى شملتها الدراسة بما في ذلك أطباق المعكرونة والبيتزا والأطعمة المكسيكية والصينية.

وخلصت الدراسة إلى أن مستهلكي هذا النوع من الأطعمة المحببة بدرجة كبيرة في جنوب الولايات المتحدة وتشمل خصوصاً الدجاج والبطاطا والخضراء واللحوم الحمراء واللحوم المدفدة، يواجهون خطراً أكبر مقارنة مع مستهلكي 4 أصناف غذائية أخرى شملتها الدراسة بما في ذلك أطباق المعكرونة والبيتزا والأطعمة المكسيكية والصينية.

وخلصت الدراسة إلى أن مستهلكي هذا النوع من الأطعمة المحببة بدرجة كبيرة في جنوب الولايات المتحدة وتشمل خصوصاً الدجاج والبطاطا والخضراء واللحوم الحمراء واللحوم المدفدة، يواجهون خطراً أكبر مقارنة مع مستهلكي 4 أصناف غذائية أخرى شملتها الدراسة بما في ذلك أطباق المعكرونة والبيتزا والأطعمة المكسيكية والصينية.