



إعداد : ياسر السيد

العدد 2458 - السنة التاسعة
الأربعاء 27 رجب 1437 - الموافق 4 مايو 2016
Wednesday 4 May 2016 - No.2458 - 9th Year

دراسة : جهاز قياس مخاطر القلب .. مبالغات عديدة ومخاطر أكيدة



فبالنسبة للمجموعات التي كان خطر التعرض لجلطات دماغية فيها بحسب جهاز القياس المذكور أدنى من 2.5% خلال السنوات الخمس التالية، كانت وثيرة الحالات الفعلية عند مستوى 0.2% فقط خلال هذه الفترة. وبالنسبة للأشخاص الذين حدد معدل الخطر لديهم بين 2.5 و3.74%، كان معدل الإصابات الفعلية ياحتشاء في القلب وجلطات دماغية 0.65%.

أما المجموعة التي راوخت التوقعات في شأنها بين 3.75 و4.99%، فقد كان المعدل الفعلي للجلطات الدماغية لديها 0.9%.

وفي النهاية، بالنسبة للمجموعة التي كان الخطر المتوقع يفوق 5%، بلغ المعدل الفعلي للإصابات 1.85%.

وتم إعداد المعادلة الضابطة لجهاز القياس هذا من جانب مجموعات متنوعين تمت الاستعانة بخدماتهم في تسعينات القرن الماضي، وقد التسم خيارهم بضغف التنوع الاتني ومحدودية التوزع على الفئات العمرية بشكل لا يعكس المجموعات السكانية المختلفة. أما الدراسة الأخيرة فقد شملت مجموعة كبيرة متنوعة اتنيا تضم 307 آلاف و591 رجلا وامرأة تراوح أعمارهم بين 40 و75 عاما بين سنتي 2008 و2013 اي أنهم انموا فترة السنوات الخمس التالية لتشخيص المخاطر.

ولم تشمل الدراسة اشخاصا يعانون السكري أو تصلب الشرايين أو آخرين ممن تلقوا علاجات بضادات الكولسترول من بينها الستاتينات.

«العربية نت» : أظهرت دراسة حديثة أن جهاز قياس لمخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية تعتمد كمرجع في الولايات المتحدة تعتمد على تضخيم كبير لاحتمال الإصابة باحتشاء في القلب أو جلطة دماغية خلال السنوات الخمس التالية، ما يدفع بالإطباء إلى المبالغة في وصف أدوية بينها مضادات الكولسترول.

وأشار رئيس قسم بحوث أمراض القلب والأوعية الدموية في مجموعة «كينز برماننت» في كاليفورنيا، الإن غو، وهو المعد الرئيسي لهذه الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «أمريكان كولج أوف كاردولوجي»، إلى أن «المبالغة في تقييم المخاطر تقارب 5 إلى 6 أضعاف» المستوى الحقيقي للمخاطر.

وقال: «هذا الأمر يعني أن عددا كبيرا من الأشخاص قد يتلقون علاجات مفرطة على قاعدة هذا الجهاز (المغلوط) لقياس المخاطر». وأضاف غو: «دراستنا تظهر بوضوح الحاجة إلى إعادة ضبط المعادلة التي تحدد خطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية على أرض الواقع لأن التبعات على صعيد الصحة العامة كبيرة».

وبيّنت الدراسة أن الوثيرة الحقيقية للإصابة باحتشاء وجلطات دماغية ناجمة عن تصلب الشرايين خلال السنوات الخمس التالية للخضوع لقياس أدنى بوضوح من توقعات هذا الجهاز لقياس المخاطر، وفي كل الفئات مجتمعة.

5 أسباب لتقوية الذاكرة



2 - الزّعتر البري (أوريغانو) هو من الأعشاب ذات النكهات القوية، ويدخل في طهي البيرزا بالأخص، حيث يعطيها مذاقا طيبا. وقد أثبتت الدراسات أن الزّعتر البري يقوي ويريل السموم من الدم، كما أنه مضاد للالتهابات ويقي من العدوى.

3 - الجينسينغ يعتبر من الأعشاب التي تعزز من قدرة المخ وتمنع المشاكل المتصلة بالذاكرة.

4 - إكليل الجبل (روزماري) هي من الأعشاب ذات النكهة الطيبة التي تغذي خلايا المخ، كما أنها تحسن التركيز.

5 - الريحان وهو من الأعشاب التي تقوي خلايا المخ، كما أنه يقلل من التوتر.

العضو الحيوي في جسده السذي بالفعل يتحكم في جميع أعضاء الجسم الأخرى. وبحسب تقرير نشره موقع «بولدسكي»، المعني بالصحة، فإن هناك عدة أعشاب لديها القدرة على تنشيط خلايا المخ، لذا فمن المهم جدّا محاولة إدراج تلك الأعشاب في أنظمتنا الغذائية من أجل صحة ذهنية نشطة طول العمر.

1 - الثوم

لا يخلو أي مطبخ من الثوم، فهو يدخل في كثير من أطباقنا اليومية. وقد أثبتت الدراسات أن الثوم يساعد في إزالة الدهون المتراكمة في الشرايين، ما يؤدي إلى تدفق الدم في الشرايين بسلاسة، كما أنه يقي من تكون الجلطات في المخ.

«العربية نت» : المعروف أن للمخ هو «وحدة العمل المركزية» في جسم الإنسان، فإذا تأثرت كفاءة عمل المخ لأي سبب ما فهذا يعني أن ذلك سينعكس سلبا على جميع أعضاء الجسم.

فإذا توقف المخ عن إرسال إشارات للأعضاء لكي يؤدوا وظائفهم بطريقة سليمة، فسيحدث خلل في جميع وظائف الجسم.

ومن المؤكد أنه إذا كانت كفاءة المخ جيدة، فإن ذلك سينعكس على الإنسان في صور عدة، منها التركيز والتفكير بعقلانية، والذاكرة القوية، والتخطيط الجيد، والتعلم والفهم... إلخ، يذكر أن صحة المخ تقل تدريجيا مع التقدم في العمر، خاصة إذا أهمل الشخص في تناول الأغذية والمكملات المنشطة لذلك

حقن البلازما وحقنها في مريض آخر. وعدد جلسات حقن البلازما غير محدد، ولكن عادة يتراوح بين 4 6- جلسات والفترة تتراوح بين كل جلسة والأخرى من أسبوعين إلى شهر.

ويقول د.محمد عبدالله أنه يمكن لمن خضعت إلى حقن البوتوكس أو «الفيلر» أن تقوم بحقن البلازما ولكن ليس في نفس اليوم ويحصل بعدها بيومين.

يذكر أن جلسات عمليات لجان إلى حقن البلازما، أشهر من نجمة تلفزيون الواقع كيم كاردشيان التي صورت خضوعها للعيلة، وكانت سببا أساسيا في شهرة التقنية عالميا.

باحتمالية حدوث ألم بسيط من وغز الغير وظهور كدمات بسيطة في الوجه أو الرقبة إذا تم الحقن في الشعيرات الدموية السطحية وتختفي بالتليح والكريمات.

وبحسب د.محمد عبدالله تساعد عملية تقنية البلازما من يعانون مشاكل بالشعر من صلع ورثائي وخالفه، وكذلك بعد عملية زراعة الشعر ومشاكل البشرة، حيث إنها تساعد على إعادة النضارة وإخفاء التجاعيد الخفيفة والبهالات السوداء ويمكن حقنها في الشفاه لإعطاء التورد وإزالة السوداء، لكنها ليست علاجاً للتجاعيد العميقة أو ترهلات الوجه والرقبة.

ويضيف د.نصار أنه لا يمكن باحتمالية حدوث يتم سحب 10سم دم للمريض ووضعه في أنبوبة «معينة»، تحتوي على هلام تم توضع هذه الأنبوبة في جهاز الطرد المركزي لمدة 10 دقائق، ليتم بعد ذلك فصل البلازما المطلوبة للحقن عن الدم، ثم نأخذ البلازما الغنية بالصفائح وتكون جاهزة للحقن.

ويوضح د. محمد عبدالله أن تقنية حقن البلازما تصلح لجميع الأعمار من النساء والرجال وهي محدودة السليبيات لأنها مستخلصة من نلس جسم المريض ولذلك لا مخاطرة من ناحية عدم تقبل الجسم للمادة أو التفاعل معها أو الالتهاب، وتتحصر سلبياتها

د.العربية.نت» عن تفاصيل التقنية حيث يتم سحب 10سم دم للمريض ووضعه في أنبوبة «معينة»، تحتوي على هلام تم توضع هذه الأنبوبة في جهاز الطرد المركزي لمدة 10 دقائق، ليتم بعد ذلك فصل البلازما المطلوبة للحقن عن الدم، ثم نأخذ البلازما الغنية بالصفائح وتكون جاهزة للحقن.

ويوضح د. محمد عبدالله أن تقنية حقن البلازما تصلح لجميع الأعمار من النساء والرجال وهي محدودة السليبيات لأنها مستخلصة من نلس جسم المريض ولذلك لا مخاطرة من ناحية عدم تقبل الجسم للمادة أو التفاعل معها أو الالتهاب، وتتحصر سلبياتها

والكتف وبعض الأمراض النسائية.

ويوضح الدكتور محمد عبدالله تفسار استشاري أمراض جلدية وليزر وزراعة الشعر في مركز شسة الشفاء الطبي في مدينة الرياض أن تقنية «حقن البلازما» هي فصل الدم عن البلازما عن طريق (الستريفوج) وهو جهاز يعمل بسرعة معينة ووقت معين حتى يتسنى للطبيب أخذ البلازما الغنية بالصفائح الدموية الغنية بالخلايا التي تليد الشعر والوجه، ويطلق عليها PRP وهو اختصار Platelets rich plasma أي البلازما الغنية بالصفائح الدموية.

ويتحدث د.محمد عبدالله

«العربية نت» : تلجأ الكثير من الفتيات والسيدات إلى كل ما هو جديد في عالم الصحة والجمال بحثا عن النضارة والجمال والشباب. ومن التقنيات التجميلية التي باتت حديث الكثرات هي تقنية «حقن البلازما» وهي وسيلة فعالة وحديثة وأمنة لاستعادة نضارة البشرة ورونتها وأيضا لزيادة كثافة الشعر، وتعتبر هذه الحقن من مكونات الدم الغنية بالخلايا الجذعية والتي يتم سحبها من جسم المريض وإعادة حقنها مجددا فيه وكون البلازما غنية بالخلايا الجذعية فبإمكانها إعادة الشباب لأي مكان تخلف فيه ولها استخدامات طبية مثل علاج الآلام المفاصل

كثرة الأصدقاء المقربين تغنيك عن المورفين!



كبيرة من الأصدقاء، وفي حين قد يكون السبب هو عدم توافر الوقت للقاء الأصدقاء، إلا أن التفسير الجديد يرجع أن محبي النشاطات الرياضية سيبدلون الشعور الجيد الناجم عن العلاقات بالشعور الجيد الناجم عن ممارسة الرياضة. وخلصت قائلة إن الإنسان كائن اجتماعي بطور ليشكل شبكات اجتماعية فيتمو بها ومعها، لكن العصر الإلكتروني الحديث يعني أحيانا إهمال أهمية مساهمة العلاقات الاجتماعية المباشرة، ما يؤدي إلى تردي صحة المجتمع النفسية بشكل عام.

حائط وإحساء ركبتهم وكانهم بوضع الجلوس. وتبين أن الذين يمتلكون شبكة أصدقاء أكبر كانوا أقدر على تحمل الألم. ونشير الدكتور كاترينا جونسون إن هذه النتائج نفس إلى حد كبير إضطراب نظام الاندورفين وحتى بعض الأمراض النفسية كالإكتئاب، التي توصلت لها دراسات أخرى. وربما يكون هذا السبب الحقيقي لانعزال لصابين بالإكتئاب وابتعادهم عن الأصدقاء، وفق ما صرحت لصحيفة «تلفراف».

كما تبين أن الذين يمضون وقتاً طويلا في التمارين لا يمتلكون شبكة

أو الحيوانات. ونقول إحدى النظريات المسماة «نظرية أفقون للمخ والترباط الاجتماعي» إن التفاعلات الاجتماعية تثير المشاعر الإيجابية عندما تترباط الاندورفينات بمستقبلات المخدرات في المخ، هذا الترباط يعطي شعورا جيدا ناجما عن لقاء الأصدقاء. ولاختبار النظرية، أجرى الباحثون دراسة على 101 متطوع بالغ تتراوح أعمارهم بين 18 و34 عاما. تم سؤال المتطوعين عن جوانب عديدة من حياتهم كما خضعوا لفحوصات طبية جسدية لمعرفة قدرتهم على تحمل الألم. إذ طلب منهم الوقوف بجانب

«أبلاف نت» : توصلت دراسة حديثة إلى أن كثرة الأصدقاء تساعد المرء على تحمل الآلام أكثر من مسكن الألم الأقوى المورفين. ودرس الأطباء معدلات مادة الاندورفين، وهي مسكنات الألم التي يفرزها جسم الإنسان بشكل آلي. وقالت إحدى معدات الدراسة في جامعة أوكسفورد إن الاندورفين جزء من طبقة الألم واللذة، فهي مسكنات الألم الطبيعة والمسؤولة في نفس الوقت عن السعادة.

وكانت دراسات إجتماعية سابقة اقترحت أن هذه الاندورفينات تنشع على الترابط الاجتماعي سواء بين البشر