

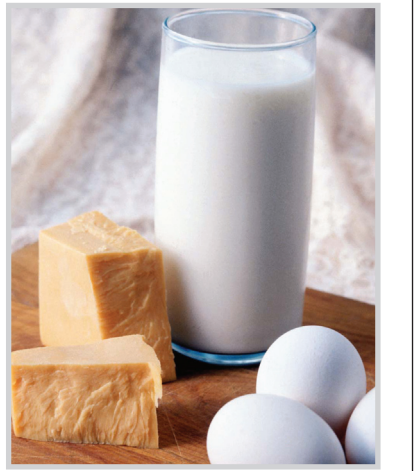


أنت تسأل والطبيب يجيب

ما أعراض الذبحة الصدرية؟

أرسلت نورا عبد الكريم تسأل عن، ما الأعراض الأكثر انتشاراً في حالة إصابة الإنسان بذبحة صدرية؟

يجيب الدكتور عصام التميمي أخصائي القلب والأوعية الدموية قائلاً، من سمات مرض الذبحة الصدرية حدوث الألم بالصدر، مثل الثقل أو العصر أو الحرقان، ويمتد هذا الألم إلى الذراع اليسرى واليمنى وإلى المعدة والرقبة أحياناً، وقد تختلف الأعراض حيث يشعر المريض بخفقان أو ضيق بالتنفس أو غثيان وعرق، وأحياناً إغماءة دون حدوث أي ألم وخصوصاً لدى كبار السن ومرضى السكر.



وليس من المألوف أن يكون الألم مرتبطاً بحركة التنفس أو حركة الجسم، وعادة ما تكون فترة الألم لمدة دقائق وتنتهي هذه الآلام باستخدام أقراص توصف خصيصاً لهذه الحالات يتم وضعها تحت اللسان وانتهاء الألم بهذه الأقراص، تأكيداً على أن هذا الألم مصدره قصور بالشرايين واستمرار الألم رغم استخدام الأقراص التي توضع تحت اللسان معناه أنها نبضة غير مستقرة أو جلطة بالشرايين التاجية.

ما الأطعمة التي ترفع ضغط الدم؟

يسأل قارئ: أبلغ من العمر ٤٦ عاماً وأعاني من ارتفاع في ضغط الدم وأريد أن أعرف ما الأطعمة التي تساعد في ارتفاع ضغط الدم لكي أقوم بتجنب تناول مثل هذه الأطعمة؟

يجيب عن هذا التساؤل الدكتور عادل محمد أخصائي الباطنية مشيراً إلى أن هناك بعض الأطعمة التي لها علاقة مباشرة بضغط الدم ويساعد تناولها إما في خفضه أو في ارتفاعه ويجب على الإنسان أن يتجنب تناولها بكثرة خاصة في شهر رمضان حيث يقوم الإنسان بالامتناع عن الطعام لمدة تصل إلى ١٤ ساعة أو أكثر وبعدها لا يهتم بالأنواع الأطعمة على قدر ما يهتم بإشباع الجوع. يقول دكتور عادل إن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من املاح الصوديوم تساعد في ارتفاع ضغط الدم ويتواجد ملح الصوديوم في كل من الملح والجبن والزيتون المخل كذلك يساعد الغرغوسس في ارتفاع ضغط الدم وهو مشروب يقبل عليه الصائمون على الإفطار في شهر رمضان بشكل كبير لذا يفضل أن يتجنبه كل من يعاني من ارتفاع ضغط الدم وكذلك يفضل تناول الشاي والقهوة.

كيف نمارس الرياضة في الأجواء الحارة؟

تعود على الحرارة أولاً:

يقول كارب أن من المهم أن نؤقلم نفوسك على الحرارة بممارسة رياضة خفيفة قبل الخروج لتدريبك الرياضية المعتادة، لأن منح جسمك وقتاً للمواءمة يقلل الضغط على قلبك ويمكن أن يخفض كمية العرق التي تفرزها. ويرى كارب أن فترة أسبوعين تكون في العادة كافية لمعظم الناس لكي يتأقلموا، وينبغي عليك أن تفعل ذلك بطريقة تصاعديّة.

فيما إذا اعتدت - في وقت ما - على ممارسة الرياضة لمدة ٢٠ دقيقة، قلص هذه المدة بنسبة الثلث ثم زدها تدريجياً ببطء.

مارس الرياضة لمدة عشر دقائق في الخارج، ثم أصف عشر دقائق أخرى بعد بضع حصص تدريجية خارجية.

وإذا كنت تشترع في برنامج رياضة بعد انقضاء طويل، اشترك في صالة رياضية كبدائية، ولا تتخربط في ممارسة الرياضة في الأماكن المفتوحة إلا بعد أن تصل لمستوى لياقة مرض ومقبول.

واظب على التمرينات الصباحية

يقول كارب: "يبلغ الأداء اللياقى ذروته في أواخر الفترة المسائية".

وقد أظهرت الأبحاث أن هواء الصباح البارد يعزز قدرة الإنسان على التحمل بطريقة أفضل من ممارسة الرياضة بعد غيب الشمس في المساء.

ابتعد عن القطنيات

ينصح كارب بارتداء القمصان الرياضية التي تصنع من مواد تحفر إفران العرق، بدلاً من "القائليات" القطنية التي تكسب وتلصق العرق على البشرة ولا تسمح له بالتبخّر. ويوصي كارب بتجنب الملابس المنتجة من مواد اصطناعية معالجة كيميائياً ومقاومة للبكتيريا أو من جزيئات النانو الفضية، لأنها تحتوي على مهدئات صحية غير محددة وتدمر البيئة عندما تلتقي بها في ماكينة الغسيل.

لندن / وكالات

إذا كنت تعتمز ممارسة الرياضة في فصل الصيف، وخاصة في الأماكن المفتوحة، ينبغي عليك أن تأخذ في اعتبارك، تأثير الحرارة المرتفعة على حالتك البدنية والذهنية عندما تفعل ذلك ومن المهم أن تختبئ للإشارات التي يرسلها جسّدك، إذا كنت ترغب في تجنب الإصابة بإنهالك حراري أو ضربة شمس. وفي العبد الأخير من مجلة "أيديا فيتنس" ذكر اختصاصي فيسيولوجيا الرياضة جاسون كارب، أن الجفاف يؤثر في كل أعضاء جسم الإنسان "لأن الجسم يتكون في أغلبه من الماء".

عندما تمارس التمارين الرياضية في يوم شديد الحرارة، فإن كمية المياه التي تتفقدتها يمكن أن تكون ضعف الكمية التي تتفقدتها في يوم عادي.

وفقدان - أو نقص - المياه يرفع درجة حرارة الجسم الداخلية، ويعرضك لخطر الإصابة بالحمى، ونقص المياه يقلل أيضاً مقدار الطاقة التي تحتاجها.

ويشكل الهواء الرطب ضغلاً على الجسم ولا يسمح بتبخّر العرق من البشرة "وبالتالي لتلطيف بشرتك"، وهكذا ترتفع حرارتك الداخلية أكثر، وتجعلك معرضاً لخطر الإصابة بنوبة حرارية.

ويعمل التعرق على تسريع نبض القلب وجعله يرتفع ٣-٥ نبضات في الدقيقة لكل قدمائي تبلغ نسبته ١٪، "وهذا الأمر يجعلك تشعر بانك تبذل جهداً أكبر وأصعب مما تفعل في الواقع".

فكر بصحتك قبل أن تأكل

غذائية،

وأشارت الدراسة إلى أن من بين هذه الأنواع الحلوى والشوكولاتا والميسكويت ورقائق البطاطس الجاهزة والمقرمشات التي يلتهمها الأطفال بكثرة والتي ثبت أنها مملوءة بالمواد الحافظة والملونة الضارة بصحتهم

هل أتت نباتي أم حيواني؟

بات الكثير من المهتمين بالغذاء الصحي في حيرة من أمرهم حول أفضلية النظام الغذائي الذي يتبعه "النباتيون" في أنحاء مختلفة من العالم، الذي يقوم على أساس الامتناع تماماً عن تناول اللحوم لوقى طائفة منهم، والامتناع عن اللحوم وحتى عن المنتجات الحيوانية لدى طائفة أخرى، دون المساس بالقيمة الغذائية للمنتجات النباتية بالطبع.

فيما حذر أطباء وعلماء مؤخرًا من خطورة عدم تناول اللحوم والمنتجات الحيوانية على صحة الإنسان، يصر فريق مقال من المختصين وأنصار أسلوب حياة النباتيين على موقفهم من ضرورة الامتناع عن تناول الأغذية النباتية، واعتقادهم بأنها الأفضل لصحة الإنسان، وهم لا يعدون ما يستندون إليه أيضاً من أبحاث ودراسات، وإن كانت مواقف بعض النباتيين تشوبها أبعاد عقائدية الأخيرة على عدم أخلاقية قتل الحيوانات من أجل تناول لحومها ومنتجاتها.

في الجانب الأول، اكتشف باحث صيني مؤخرًا في الجانب النباتيين، الذين يمتنعون بالكامل عن تناول اللحوم والمنتجات الحيوانية، معرضون لخطر متزايد للإصابة بالجلطات وأمراض القلب. وقال بيو لي، من جامعة تشينجياغونغ في هانغزو: من الشائع أن أكلة اللحوم معرضون لعوامل

الغذائية غير الصحية، وحظر إعلانات الأطعمة

غير الصحية. كما أوصت الدراسة أيضاً بتقييد عدد مطاعم الوجبات السريعة وخصوصاً بالقرب من المدارس، وتركيز الجهات المسؤولة عن الأطعمة أكثر على الصحة العامة ودفع المزارعين لإنتاج الأغذية الصحية.

وشدّدت الدراسة على ضرورة أن يكون استهلاك الملح من قبل الأطفال أقل بكثير من استهلاك البالغين لكون الجزء الأكبر منه يأتي من وجباتهم الغذائية مثل الخبز والحبوب والحساء واللحوم ومنتجات الجبن، ودعت مصنّعي الأغذية إلى أداء دور مهم في هذه العملية.

من جهة أخرى، وجدت دراسة أمريكية حديثة أن نيل قسط كاف من النوم يساعد الإنسان على اختيار أطعمته بعناية وبشكل صحي ويقيه من الأمراض المزمنة.

وبيّنت الدراسة التي أعدها باحثون من الكلية الطبية في جامعة هارفارد الأمريكية وشملت ٥٤٢ سائق أجرة يعملون لساعات طويلة وفترات عمل غير منتظمة أن السائق الذي ينام لساعات كافية خلال الليل يختار أطعمة صحية بعناية على عكس نظيره الذي لا ينام جيداً أو بشكل منقطع. وقال الباحثون في الدراسة التي نشرت في المجلة الأمريكية للصحة العامة إن عدم الحصول على قسط كاف من النوم أو الاضطراب في عادات النوم يسبب مشكلات صحية مثل زيادة الوزن والإصابة بالسكري عدا أنه يؤدي إلى الموت المبكر. إلى ذلك توصلت دراسة بريطانية أجرتها هيئة المواد الغذائية في بريطانيا إلى أنه مقابل كل طعام صحي واحد يتناوله الأطفال من الأسواق توجد عشرة أنواع أخرى تصنف على أنها كوارث

اعداد / اسراء الخالدي

وجدت دراسة جديدة أن التفكير بالصحة قبل اختيار الطعام قد يجعل الشخص يميل بشكل أكبر لاختيار الغذاء الصحي وقهاري الوجبات السريعة حتى وإن كان غير شهوي. وقال الباحثون من معهد كاليفورنيا للتكنولوجيا إنهم وجدوا من خلال الدراسة التي شملت ٢٣ شخصاً صاموا ثلاث ساعات، أن من وجهت إليهم إرشادات صحية قبل اتخاذهم قرار أي طعام سيتناولون، اختاروا الطعام الصحي.

قد عرضت ١٨٠ صورة لأطعمة مختلفة بينها قاقات البطاطا وأصابع الشوكولا والفاح والبروكلي، على المشاركين في الدراسة وطلب منهم اختيار أي من الأطعمة سيتناولون بعد الاختبار.

ولمعرفة إن كانت الإرشادات الصحية ستؤثر في خيارهم، طلب من المشاركين التفكير بشأن مدى صحة هذه الأطعمة، قبل الاختبار، فثبت أنهم كانوا أقل اختياراً للأطعمة غير الصحية حتى ولو كانوا يعتبرونها شهوية.

وفي السياق نفسه، كشفت دراسة أصدرها المعهد الوطني للصحة والكفاءة السريرية في المملكة المتحدة أن ٤٠ ألف بريطاني يموتون على نحو غير متبرر سنوياً، من جراء تناولهم الوجبات السريعة غير الصحية، لكونها تحتوي على كميات كبيرة من الألاح والدهون.

ودعت الدراسة إلى إجراء تغييرات واسعة في طرق إنتاج الأغذية وخفض كبير في كمية الملح والدهون المشبعة التي يستهلكها البريطانيون، وعرضت مجموعة من التوصيات من بينها بيع المواد الغذائية التي تحتوي على كميات قليلة من الملح والدهون بأسعار زهيدة بالمقارنة مع المواد



خطورة أكثر من

النباتيين، تؤهلم للإصابة بأمراض القلب والأوعية، لكن أغذية الذين النباتيين، الذين يمتنعون تماماً عن أكل اللحوم والمستحبات الحيوانية، تفقر بدورها للكثير من العناصر الغذائية الأساسية، كالحديد والزنك والفيتامين ب١٢ وأحماض أوميغا ٣ الدهنية.

والتي لي الضوء على أن النباتيين يصابون بتراجع نسبة الكوليسترول الجيد في الدم، بجانب ارتفاع معدلات مادة ال هوموسيستين، وهما مرتبطان بأمراض القلب.

وخلص في دراسته، التي نشرها في مجلة الكيمياء الزراعية والغذائية الأمريكية، إلى أن النباتيين معرضون للإصابة بالجلطات وأمراض القلب، وبناء عليه أوصاهم بأن يزيدوا من تناول أحماض أوميغا ٣ الدهنية، الموجودة في زيت السمك، والجوز والمكسرات، وفيتامين "ب" ١٢ الموجود في ثمار البحر والبيض والحليب المدعم. على النقيض تماماً، وجدت دراسة أخرى، أجراها باحثون في مركز أبحاث للصحة بجامعة لوما ليندا، بقيادة نيكوس ريتزو، ونشرت في دورية

رعاية

السكري، ونشرت نتائجها سابقاً، أن متلازمة الأيض أقل انتشاراً بنسبة ٣٦٪ بين المتأزمين بحمية نباتية مقارنة بغيرهم، باعتبار أن متلازمة الأيض تنذر بمخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والسكتة. وتظهر هذه الدراسة أن "النباتيين" أقل تعرضاً لمخاطر الإصابة بتلك الأمراض، ووجدت لدى

التين ملك الفاكهة ..

أنواعه وفوائده كثيرة وعشاقه أكثر

أعظم الناس منذ قديم الزمان وخصوصاً في الشرق، بالتين لأنه طيب المذاق، ولين للمعدة ومفيد جداً للصحة. وفيما تختلف أنواع التين على كثرتها من منطقة إلى أخرى خصص المؤرخون والكتّاب في مختلف الحضارات الفرة الغنية باحترام ومكانة كبيرتين، واعتبر شجره في القرآن الكريم شجراً مباركاً كما جاء في سورة «التين»، وتقول الدراسات الأخيرة إن التين كان من أول الأشجار المثمرة أو الحاصل من الزراعة التي استغلها الإنسان قبل استغلال الشعير والقمح على نطاق واسع.

كما عرفه السومريون كما تشير الألواح الحجرية في العراق، حيث استخدموه في استهلاكهم المحلي قبل ٢٥٩٩ عاماً، ولا يزال الكثير من أهل بغداد والمناطق المحاذية يذكرون الكثير من الأنواع خصوصاً الأحمر الكبير حتى يومنا هذا.

وفيما تقول الموسوعة الحرة في هذا الإطار، إن الموطن الأصلي هو إيران وسوريا ولبنان، تقول بعض الدراسات الأخرى: انه من إيران وأفغانستان.

ويجفف التين عادة في شمال العراق ومناطق كردستان تحت أشعة الشمس الحارقة قبل أن يتك بحبال رفيعة مستخرجة من نبتة القنب على شكل قلاند طويلة كالسايح.

تكوين التين: المركب الرئيس الموجود بالتين هو سكر الديكستروز Dextrose وهو يبلغ ٥٠٪ من تركيبة التين.



هل يعالج عصير الرمان الشحوم بالجسم؟

أثبتت الأبحاث قدرة عصير الرمان على إيقاف تنامي الطبقة الشحمية في البطن، وذلك عند بلوغ المرء متوسط العمر، ويوضح العلماء أن تلك الفاكهة الغائقة الأهمية والتي أطلقوا عليها اسم "سوبر فروت" (السوبر فاكهة) تمتلك القدرة على تقليص الشحم المخزن حول المعدة، فبعد شهر واحد، من تناول عدد من المتطوعين زجاجة من عصير الرمان يومياً لكل منهم أُنبتوا أنهم أقل احتمالاً لأن ينمو خلايا شحمية حول بطونهم.

كما نتعوا يضغط دم منخفض، وبذلك قللوا من احتمال الإصابة بالجلطات القلبية والدماعية وأمراض الكلية، هذا ما أكده فريق من الباحثين يعملون في جامعة انبرية أن عصير الرمان قد يساعد على تخفيض الحمض الشحمي في الدم والمعروف باسم "نيفا".

وكانت دراسات سابقة أجريت على البشر والحيوانات بينت أن مستويات الحمض الشحمي "نيفا" العالية لها صلة بقدر أكبر للشحوم حول البطن إضافة إلى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض قلبية ومرض السكري نوع ٢. وفي التجربة التي أجراها العلماء الإسكتلنديون في جامعة انبرية أعطى ٢٤ رجلاً وامراً كل يوم زجاجة عصير رمان تسع ل ٥٠٠ مليلتر منه لمدة أربعة أسابيع.

ووجد الباحثون أن ما يقرب من نصف كل المتطوعين قد انخفضت لديهم نسبة الحمض الشحمي "نيفا" بنسبة كبيرة عند انتهاء التجربة. ويرى هؤلاء الباحثون أن ذلك سيجعلهم أقل استعداداً لحزن الشحم حول معدتهم. إضافة إلى ذلك، فإن أكثر من ٩٠٪ من الرجال والنساء المشاركين في التجربة انخفض ضغط الدم لديهم في نهاية الشهر.

وقال الدكتور عداد الدجيلي والدكتورة كاترين

وجبة السحور أفضل لعلاج للصداع في رمضان



أكد أطباء أمراض الباطنية والجهاز الهضمي والكبد أن الكلووز والأسعجين يعتبران من العناصر الهامة جداً للجسم وأضاف أن قلة مستوى الجلوكوز بسبب الصيام هو سبب رئيس في إصابة البعض بالصداع خاصة في أول أيام رمضان.

وقالوا بالنسبة للصداع ما بعد الإفطار فنحن إلى حد كبير لنا يد في حدوثه حيث إن الكثير من الأطعمة التي نتناولها تعمل على ضخ كميات كبيرة من الدم إلى الجهاز الهضمي وهو ما يؤدي لنقص كمية الدم المتجهة لخلايا المخ مما يسبب الصداع.

وأوضحوا أن هناك عدة أسباب أخرى للصداع منها عدم الانتظام في مواعيد النوم وتغير وجبات الطعام بالإضافة إلى نقص كميات الكافيين التي يتناولها الشخص بسبب الصيام على غير العادة في الأيام الأخرى.

ويحوم سبل الوقاية من حدوث الصداع قبل أو بعد الصيام ينصح بتطور والى بضرورة محاولة تعويض فترة الصيام بأنواع وكميات مناسبة من الطعام لافتاً إلى ضرورة الاهتمام بشكل أساسي بوجبة السحور بالإضافة إلى محاولة ضبط الساعة البيولوجية من حيث عدد ساعات النوم مع شرب كميات مناسبة من السوائل والمياه وتقليل شرب المنبهات والمشروبات الغازية والاعتماد على الأغذية الصحية من الفواكه والخضراوات في رمضان.

نصائح غذائية لتقوية الشعر

كيف يمكن علاج مشاكل الشعر عن طريق الغذاء الصحي والمتوازن؟ هناك بعض النصائح الهامة التي يمكن إتباعها لتقوية الشعر وتقليل التساقط وهي:

١- شرب كميات كافية من الماء بمعدل لترين ونصف يومياً.

٢- تناول الفيتامينات وخاصة فيتامين (أ) ويمكن الحصول عليه من الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة، البسلة، الفاصوليا الخضراء، اللين، البيض، الجزر، البروكلي، الكرز.

٣- فيتامين(ب المركب) ويوجد في الحبوب الكاملة مثل البليلة، الشوفان، الكورن فليفس، السمك، اللحوم، الدجاج، جنين القمح.

٤- فيتامين(ج) ويوجد في الوجيه كاليهون، البرتقال، اليوسفي، الفراولة، الجوافة.

٥- الاهتمام بتناول العناصر المعدنية مثل الحديد والكالسيوم - تناول المأكولات التي تحتوي على الأوميجا ٦ مثل لحم الديك الرومي، اللوز، عين الجمل.

٦- فيتامين(ج) ويوجد في الوجيه كاليهون، البرتقال، اليوسفي، الفراولة، الجوافة.

٧- الاهتمام بتناول العناصر المعدنية مثل الحديد والكالسيوم - تناول المأكولات التي تحتوي على الأوميجا٦ مثل الأسماك والشعر وإكسابه نعومة ولعانة.