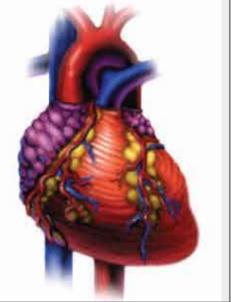


في دراسة علمية حديثة

مرضى نقص تروية شرايين القلب في صناعاء يتوفون أكثر منها في عدن وحضرموت



فيما أنجبت الدراسة الثالثة التي استندت إلى سجلات المرضى السابقين وفحصت نتائج تليفزيونات القلب ودرجة الانسداد والشرايين التاجية بعد إجراء تصوير تشخيصي للشرايين القلبية بالقسطرة، أن أغلب المرضى في المناطق المرتفعة لديهم انسداد ثلاثة شرايين قلبية، في حين أن أغلب مرضى المناطق المنخفضة لديهم انسداد شريان واحد فقط، كما أن المرضى في المناطق المرتفعة أكثر إصابة بالانسداد في الشريان التاجي المنحني والشريان النازل الأيسر الأمامي، والشريان التاجي الأيمن.

الشرايين التاجية منهم 384 مريضاً يقطنون في عدن وحضرموت و384 مريضاً يقطنون في صنعاء وضواحيها.

وحسب الدراسة ثبت أن الإصابة بهذا المرض تكون في عمر أصغر في المناطق المرتفعة عنه في المناطق المنخفضة، ففي صنعاء تأتي في سن 55.3 سنة أما في عدن وحضرموت ففي 65.8 سنة.

وبيّنت الدراسة أنه عند وصول المرضى للمستشفى كانت ضربات القلب أسرع لدى المرضى بصنعاء (89.1 ضربة في الدقيقة) عنه في عدن (83.2 ضربة في الدقيقة)، الضغط الرئوي كان أكثر ارتفاعاً لدى الساكنين في صنعاء عنه في عدن وحضرموت، وكان مرضى الشرايين التاجية الساكنين بصنعاء يعانون كثيراً من الإحساس بضيق النفس عن المرضى بعدن.

وكشفت الدراسة أن عينة الدراسة انتابهم أعراض ألم الصدر بنسب متشابهة في صنعاء وعدن، وكانت نسبة الكوليسترول ودهون الدم أكثر ارتفاعاً لدى 49.2% من المرضى بصنعاء وضواحيها، مقابل 38.3% في عدن وحضرموت.

أما الدراسة الثانية، التي نشرت في المؤتمر الأوروبي للوقاية من أمراض القلب في مدريد إبريل 2007م، وعينت بمتابعة المرضى لمدة عام بهدف تقييم سير المرض وتطوره السريري والمضاعفات ومتابعة المرضى من بداية الإصابة، أكدت ما حققته الدراسة الأولى بأن عوامل الخطورة كانت نسبتها أكثر في المناطق المرتفعة (صنعاء وضواحيها) عنه في المناطق المنخفضة وعدن وحضرموت.

وأثبتت الدراسة أنه بعد مرور عام من المتابعة كان المرضى ينقص التروية في صنعاء والمناطق المحيطة بها أكثر إصابة بتسرع القلب وبالقصور القلبي بنسبة 13.8% عنه في عدن وحضرموت 11.2%.

وبيّنت الدراسة نفسها أن احتمالات الإصابة بالجلطة الدماغية كانت أكثر حدوثاً لدى المرضى بصنعاء 4.3% عنه في عدن 3.2%، وكانت كفاءة ضخ عضلة القلب (الناتج القلبي) أكثر انخفاضاً لدى مرضى المرتفعات عنه في المناطق المنخفضة.

وأثبتت الدراسة نفسها أن نسبة الوفيات بعد مرور عام، كانت أكثر لدى المرضى في صنعاء وضواحيها 28% عنه في عدن وحضرموت 22.3%، بالرغم من أن الأدوية المستخدمة لعلاج مرضى نقص التروية التاجية القلبية كانت متشابهة في صنعاء وعدن وحضرموت مع بعض الاختلافات البسيطة التي ليس لها دلالة إحصائية.



محمد علي الحوتي - منسق الدراسة

صنعاء / نشوان العناب : كشفت دراسة علمية حديثة أجريت في اليمن للمرة الأولى أن نسبة الوفاة بين المصابين بمرض نقص تروية شرايين القلب في صنعاء 28%، مقارنة بـ 22.3% في عدن وحضرموت وذلك بعد مرور ستة من الإصابة بالمرض.

واستندت الدراسة للمرة الأولى عالمياً، ونفذها فريق (يمني - ماليزي) برئاسة البروفيسور عبد الرشيد عبد الرحمن المتخصص في أمراض القلب بجامعة العلوم الماليزية، أن السكن في المناطق المرتفعة عن سطح البحر مثل صنعاء يعتبر بحد ذاته عامل خطورة للإصابة بمتلازمة أمراض الشرايين التاجية (الإكليلية).

وأوضح منسق الدراسة الدكتور محمد علي الحوتي، أن أسباب وعوامل خطورة الإصابة بالمرض المعروفة حتى الآن هي زيادة العمر، والنوع، ومرض السكري، وارتفاع الضغط الشرياني، وارتفاع الكوليسترول والدهون بالدم، والتدخين، والبدانة، مؤكداً أن هناك دراسات عالمية تحاول حتى الآن إيجاد أسباب جديدة لأمراض الشرايين التاجية. وقال: اختصاصي أمراض القلب والشرايين بكلية الطب والعلوم الصحية بصنعاء الحاصل على درجة الدكتوراه في الدراسة نفسها: "أن هناك عوامل كثيرة تبرر نتائج هذه الدراسة، ومنها نوعية الغذاء، إذ أن قاطني المناطق المرتفعة عن سطح البحر يتجهون إلى تناول المأكولات المحتوية على الكوليسترول مثل اللحوم الحيوانية والحلويات، بينما يغلب على غذاء سكان المناطق الساحلية المنخفضة تناول الأسماك المفيدة لمرضى القلب والمقللة من مخاطر الإصابة"، مشيراً إلى أن هذه الحقائق دفعت فريق البحث بإشراف الدكتور محمد النعمي والدكتور يحيى رجاء من كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء، لإجراء ثلاث دراسات.

وتابع الدكتور محمد علي: "افترضت الدراسة للمرة الأولى في العالم أن هناك علاقة بين الارتفاع عن سطح البحر حيث تنقص الأوكسجين في الهواء الجوي، وحدوث أمراض نقص تروية الشرايين التاجية، وهدفت إلى دراسة العوامل المعروفة لأمراض الشرايين، مشيراً إلى أنه تم اختيار (العاصمة صنعاء) عن المناطق المرتفعة (عدن وحضرموت) كمناطق منخفضة عن سطح البحر محاولة لإثبات دور لنقص الأوكسجين في الإصابة بهذا المرض. وأردف منسق الدراسة: إن الدراسة الأولى، والتي نشرت في المجلة الأمريكية لأمراض القلب (medscape) في نوفمبر 2006م، أجريت على 768 مريضاً بنقص تروية



الوقاية من أمراض القلب

ارتقاء مستوى الهوموسيتيين

إن الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من تلك المادة الطبيعية في دمائهم قد تكون لديهم بالتالي قابلية أعلى للإصابة بمرض الشرايين التاجية، ويمكن قياس مستوى الهوموسيتيين في الدم باختبار الدم، ويمكن أن يربط الإنسان الجبل لوجود مستوى مرتفع من الهوموسيتيين في الدم (كصفة وراثية)، ولكن يبدو أن السبب في معظم الناس الذين لديهم مستويات مرتفعة (بدرجة متوسطة) من الهوموسيتيين هو وجود نقص غذائي في حمض الفوليك (الفولات) وفيتاميني "B6" و "B12".

أضعاف اللقوة بسبب المرض القلبي الوعائي، إن اتباع أسلوب مكثف للسيطرة على مرض السكر وغيره من عوامل الخطورة قد يقلل احتمالات الإصابة بالمضاعفات القلبية الوعائية.

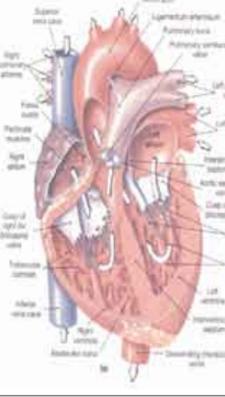
النوع (ذكر / أنثى)

بعض الناس يعتقد خطأ أن مرض

إن أول استراتيجية في الوقاية من أمراض القلب هي أن تقلل فرص إصابتك بمرض الشرايين التاجية قدر استطاعتك، وفيما يلي نظرة شاملة لعوامل الخطورة الشديدة المعروفة، وما يمكنك فعله لجابتها.

التدخين

إن التدخين يزيد قابليتك للإصابة بمرض الشرايين التاجية بمقدار يزيد عن الضعف ويجعل أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية بمقدار يصل إلى ست مرات. والتدخين يمكن أن يكون مرتبطاً بشكل مباشر بـ 20% من الوفيات الناتجة عن مرض الشرايين التاجية، وكل سيجارة تدخنها تزيد من هذا الخطر الذي يتهددك، والحل الوحيد هو الإقلاع عن التدخين، فدرجة الخطر تقل سريعاً بعد الإقلاع عن التدخين وتعود إلى نفس مستواها - تقريباً - لدى غير المدخنين في خلال ثلاث سنوات.



مستوى الكوليسترول المرتفع

كلما ارتفع مستوى الكوليسترول في دمك، زاد خطر إصابتك بمرض مرتفع فإن خطر إصابتك بمرض الشرايين التاجية ينخفض بنسبة 2% إلى 3% لكل نسبة 1% تستطيع أن تخفضها من الكوليسترول في دمك. وأول خطوة في خفض مستوى الكوليسترول في دمك هي أن تتناول طعاماً منخفض الدهون بالإقلال من الأطعمة حيوانية المصدر، إن طبيبك سوف يخبرك بالستوى المنخفض الذي يجب أن تصل إليه، وما إذا كان تناولك للعقاقير المنخفضة للكوليسترول مفيداً لحالتك.

ضغط الدم المرتفع

كلما ارتفع ضغط دمك، زاد خطر إصابتك بمرض الشرايين التاجية، إن خفض ضغط دمك المرتفع يحمي من الإصابة بهذا المرض، كما يعطيك أيضاً حماية إضافية من الإصابة بالسكتات المخية.

الرخمول الجسماني

إن ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تخفف خطر إصابتك بالنوبة القلبية بمقدار يتراوح بين الثلث إلى النصف، وإذا كنت قد بقيت في حالة خمول بدني لمدة طويلة، وكنت زائد الوزن وبدنياً، فاستشر طبيبك أولاً قبل أن تبدأ أي برنامج رياضي.

السمنة

إن زيادة الوزن بنسبة تزيد عن 20% فوق الوزن المثالي تفتح الباب أمام عدد من عوامل الخطورة الأخرى المسببة لمرض الشرايين التاجية، وتشمل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر وارتفاع مستويات دهنيات الدم ونمط الحياة الخاملة.

مرض السكر

إن مريض السكر يكون أكثر عرضة بمقدار ثلاثة إلى سبعة

وأشار الدكتور محمد علي الحوتي أن الدراسة الثالثة قبلت للنشر في مجلة "نيو انجلاند" الطبية في العام الجاري، ويتوقع نشرها خلال الأشهر القادمة، داعياً الجهات المهتمة بالبحوث العلمية إلى دعم نشرها مشيراً إلى تكاليف نشرها تصل إلى 3000 يورو. ومتلازمة أمراض الشرايين القلبية التاجية (الإكليلية) - حسب الاختصاصيين - تعرف كمجموعة من الأمراض سببها نقص تروية الشرايين التاجية بدءاً بالنذبة الصدرية مروراً بالنذبة الصدرية غير المستقرة وانتهاءً بإحتشاء عضلة القلب (الجلطة القلبية)، وتعتبر سبباً رئيساً للوفاة في الدول المتطورة والنامية على حد سواء، إذ تقدر منظمة الصحة العالمية عدد الذين يموتون سنوياً بسبب هذا المرض في العالم بـ 7.2 مليون شخص، وتتوقع ارتفاع العدد إلى 11 مليون شخص بحلول عام 2020م.

هوس يجري وراءه الشباب:

الليزر • مفتاح سعري لطلبة جريئة دون نظارات

تطبيقها بدقة وعناية سوف تكون نسبة النجاح 97% وفي المراكز العشوائية لا تكون هناك عناية في إجراء الاختبارات الأمر الذي يؤدي إلى فشل العملية. ويضيف: أن الليزر تكون ناعمة في معالجة درجات قصر النظر حتى 6 - وطول النظر حتى 5+ وتعتبر هذه الدرجات هي التي وافقت عليها الف.د.ا، وفي حالات كثيرة يمكن إجراء عملية للمريض بحيث يقوم باستبدال النظارة الكبيرة بأخرى أقل، وقد يعتقد المريض أنه بعد إجراء العملية سوف يقوم بخلع النظارة نهائياً وهذا اعتقاد خاطئ وشائع حتى إن معظم الأطباء قد يقعون فيه، وهناك الكثير من الحالات قد وردت إلى المستشفى وتم لها إجراء العملية وكانت نسبة النجاح 99%.

وتعطي جزء من القرنية الذي أُنكح منه حسب الحالة، وحول خطورة عملية الليزر فقد أكد أنها عند استخدام الليزر تقوم برفع ضغط العين لدرجات عالية وهذا قد يؤدي إلى حدوث انفصال شبكي لذا يجب أن تجري ببطء عملية الليزر وعن مضاعفات عملية الليزر يضيف استشاري جراحة العيون مصر أصعب يعاني من عشوائية وهذا يرجع إلى ثلاثة أسباب منها أن الأجهزة المستخدمة قد تكون مستهلكة ولا بد من تجديدها ولن تكون كفاءتها مثل الأجهزة الحديثة التي يصل سعرها إلى لعدة ملايين، أضاف إلى ذلك الطبيب الذي يجري العملية لا تتوفر لديه الخبرة، هذا غير أن هناك مراكز صغيرة لاتكون مجهزة حسب المعايير المثقف عليها ولذلك يري أنه يجب إعادة الانضباط في طب ليزر العيون.

وراء أي شيء جديد ما دام هذا سوف يخلصنا من تلك المشاكل. بينما تری رغدة أحمد أن هناك حملة إعلانات موسعة تحاصر الشباب "بالأصص من كل جهة لحل مشاكل النظر وبعض النظر لحل عشوائية هذه المراكز التي تقوم بالإعلانات فإن الشباب يتجه إليها معلقاً عليها أماله في التخلص بمعانيه دون أن يتحقق أو يدقق في المكان الذي سوف يذهب إليه وإذا كانت المراقبة غائبة عن هذه المراكز فهذا لا تدخل المواطن العادي فيه وإنما هو من اختصاص وزارة الصحة.

وقد انتشرت هذه العمليات بصورة عشوائية في الفترة الأخيرة وبدلاً من أن تقوم بها مستشفيات متخصصة في ذلك أصبح هناك العديد من المراكز لإجراء هذه العمليات ويصل سعرها إلى بعد الألاف بينما نجد أنها في مراكز أخرى لا تتعدى التسعمائة جنيه فقط. هذه المراكز العشوائية من الممكن أن تسبب العديد من المضاعفات لأنها تفقد إلى المتخصصين الذين يجرون هذه العملية.



ويحذر الأطباء من أن ترك الجبل على الغاربه لهذه المراكز لإجراء العمليات سوف يكون خطراً أشد خاصة على مجتمع الشباب من الجنسین فهم من أكثر زبائن هذه المراكز في ظل حاجتهم إلى الحصول على نولوك جديد دون الحاجة إلى النظارات الطبية. فيقولون دون إرادتهم إلى فترات تجارب في هذه المراكز فماداً يقول هؤلاء الشباب "في البداية تقول إيمان قنديل " طالبة " إن النظارة الطبية قد تكون جيدة ولكنها قد تسبب مشاكل اجتماعية حيث تكون سبباً في "إحراج الفتاة في الظهور في الأماكن الاجتماعية هذا بالإضافة إلى أنها "لاتتماشي" مع الموضة الأمر الذي يدفع الفتاة إلى الانسحاق

مقاييس معينة

بينما يرى د. حاتم محمود متخصص الليزر بأحد المستشفيات الخاصة بأمراض العيون: أن عملية الليزر كغيرها من العمليات لها المرض المناسب ولها مقاييس معينة إذا تمت مراعاتها فإن العملية تنجح دون أي شك فيجب أولاً إجراء الفحوصات قبل إجراء العملية وأن السمك الذي سوف يتم إزالته من القرنية يسمح بذلك هذا بالإضافة إلى رسم القرنية الذي يجريه الطبيب للتأكد من مطابقة الشسرور وكذلك سنن المريض الذي لا توجد حالات رسمية له من الصحة.

شفرة إلكترونية

ويقول د. هشام بركات أخصائي جراحة العيون والليزر: إن عمليات الليزر تستخدم فيها الليزر لتصحيح قصر النظر أو الاستجماتيزم وفيها يتم رفع طبقة رقيقة من القرنية باستخدام شفرة إلكترونية رقيقة خاصة بالقرنية "ميكروكيراتوم mickro-atom blade" وباستخدام الليزر يتم قلب هذه الطبقة الرقيقة إلى الوراء ويزال بعض من أنسجة القرنية باستخدام جهاز الأكرترير ليزر بعدها يتم إعادة الطبقة المدفوعة من القرنية إلى مكانها

مقاييس معينة

بينما يرى د. حاتم محمود متخصص الليزر بأحد المستشفيات الخاصة بأمراض العيون: أن عملية الليزر كغيرها من العمليات لها المرض المناسب ولها مقاييس معينة إذا تمت مراعاتها فإن العملية تنجح دون أي شك فيجب أولاً إجراء الفحوصات قبل إجراء العملية وأن السمك الذي سوف يتم إزالته من القرنية يسمح بذلك هذا بالإضافة إلى رسم القرنية الذي يجريه الطبيب للتأكد من مطابقة الشسرور وكذلك سنن المريض الذي لا توجد حالات رسمية له من الصحة.

معالجة ألم الأذن بطريقة طبيعية

حتى تسمح لي الزيت بالدخول إلى عمق قناة الأذن. قومي بهذا الإجراء مرتين في اليوم. 3. خذي القليل من مادة الفضة الغروية وضعيها في الأذن المصابة، أنها تعمل كمضاد حيوي طبيعي. 4. قومي بمزج جولد سيل و أشناسيا معا لاستعمالهما كقطرة للأذن، يمكنك شراء المزيج جاهز، استعماله وفقاً لإرشادات الاستعمال. 5. أعطي نفسك تدليك Qigong. ضعي الإصبع الأول و إراء الأذن والإصبع الأوسط في الجبهة، تحت عظم الخد. يجب أن تشكل حرف "ي" بالانجليزي، ضعي ضغطاً ثم اطلبي بينما تحركي أصابعك إلى الأسفل حتى تصل السبابة إلى شحمة الأذن السفلية. حرّكي أصابعك صعوداً بنفس حركة الضغط. قومي بهذه التمرين 36 مرة، يساعد هذا التمرين على تصريف الجهاز اللمفاوي. 6. استنشقي رائحة زيت اللافندر على شكل بخار. ضعي الماء المشعّ بالبخار في طاسة صغيرة وأضيفي خمسة إلى ستة من قطرات زيت اللافندر. ضعي منشفة على رأسك واستنشقي البخار لمدة خمس دقائق على الأقل.

إذا كنت تريد استعمال المضادات الحيوية بشكل مقصود، فمن المحتمل أن لا تستعملها لأم الأذن البسيط. يأتي وجع الأذن من عدة أسباب، لكن مهما كان السبب، يمكن أن تعالجه أو تخففيه بالعلاج الطبيعي. اقربي التعليمات لتعلمي كيف تعالجي وجع الأذن بطريقة طبيعية.

الخطوات:

1. قومي بمزج حصص الثوم المهروس مع 3 ملاعق زيت زيتون حتى تصبح سائلة. نامي على جنبك واستعملي قطرة العين أو عود قطن لوضع 2 إلى 3 قطرات من الزيت في الأذن المصابة. حافظي على هذه الوضعية حوالي نصف ساعة. قومي بتكرار العلاج ثلاثة مرات في اليوم. إذا كنت الشخص الذي يعاني من وجع الأذن، من الأفضل أن يكون عندك مساعد لوضع القطرات في أذنيك.
2. استعملي زيت مولين mullin هنري القنينة جيداً واستعملي 2 إلى 3 قطرات في قناة الأذن. نامي على جانبك من 25 إلى 30 دقيقة

التحذيرات العامة:

- هذه بعض النصائح للألم التي يعاني طفلك من السعال، وبينما قد تفيد هذه النصائح بعض الأطفال، إلا أن البعض قد لا يستفيد تماماً منها. لذا يفضل استشارة الطبيب دائماً لمعرفة نوع الحالة المرضية.

التحذيرات العامة:

- تهيج الحلق. كذلك ابتعدي عن الأطعمة الدهنية والمقلية أو الكثيره البهارات.
- 4. يفضل تناول شاي الاقحوان الساخن. هذا الشاي يمكن أن يأتي في رزم على شكل مسحوق صغيرة. يمكنك إضافة السكر لتحلية طعم الشاي.
- 5. لا تغلغي الدواء الذي يصفه الطبيب لطفلك. يجب التقيد بالجرعات المذكورة على ورقة إرشادات الاستخدام للحصول على أفضل النتائج.
- 6. إذا كان الطفل قادراً على مص أقراص السعال، فيمكنك تقديمها له. تأكدي من أن لا تزيد الكمية عن تلك الموصى بها كل يوم.

كيف تخففي من سعال طفلك ؟

يشعر الطفل الصغير بالانزعاج الشديد عندما يسعل، فهو يضطر إلى إخراج الهواء من رئتيه بقوة وبسرعة لم يعتد عليها، ما يجعل عينه تجحظ مع تغير لون وجهه. ولأن أغلب أدوية علاج السعال محظورة على الأطفال الأصغر سناً أو ضعفاء بجسدهم قليلة فإن العلاج المنزلي يعتبر أفضل وأكثر أماناً.



1. إن أفضل طريقة لمنع السعال هو تناول كمية معقولة من مومييا من فيتامين ج ضمن أي حمية صحية وتتوفر الفيتامينات بشكل عام في الثمار والخضار التي تساعد على رفع نظام المناعة. بالنسبة للسعال تعتبر فاكهة الأجاجس الآسويو الكثيره العصير مفيدة جداً. وهي جزء من العلاج المنزلي القديم للتخفيف من السعال.

كيف تخففي من سعال طفلك ؟

النصائح:

1. إن أفضل طريقة لمنع السعال هو تناول كمية معقولة من مومييا من فيتامين ج ضمن أي حمية صحية وتتوفر الفيتامينات بشكل عام في الثمار والخضار التي تساعد على رفع نظام المناعة. بالنسبة للسعال تعتبر فاكهة الأجاجس الآسويو الكثيره العصير مفيدة جداً. وهي جزء من العلاج المنزلي القديم للتخفيف من السعال.

2. تأكدي من تقديم كمية وافرة من الماء حتى يبقى الجسم رطباً ويمنع جفاف الحلق.

3. ابتعدي عن الأطعمة الباردة، الأطعمة الباردة تسبب