

في دراسة علمية حديثة

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

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

وأشار الدكتور محمد علي الحوي - منسق 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 بالذبحة الصدرية مروراً بالذبحة الصدرية غير المستقرة وانتهاءً باحتشاء 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.



محمد علي الحوي - منسق الدراسة

صنعاء / نشوان العطار : 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.

واستنتجت 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 بعد ذاته عامل خطورة للإصابة بمتلازمة أمراض الشرايين القلبية التاجية (الإكليلية).

وأوضح منسق الدراسة الدكتور محمد علي الحوي، 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 من سطح البحر يتجهون إلى تناول المأكولات المحتوية على الكوليسترول مثل اللحوم والحيوانات والحلويات، بينما يغلب على غذاء السكان المناطق الساحلية المنخفضة تناول الأسماك المفيدة لمرضى القلب والمقللة من مخاطر الإصابة"، مشيراً إلى أن هذه الحقائق دفعت فريق البحث بإشراف الدكتور محمد التعمي 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 نقص الأوكسجين والهواء الجوي، وحدوث أمراض نقص تروية الشرايين التاجية، وهدفت إلى دراسة العوامل المعروفة لأمراض الشرايين، مشيراً إلى أنه تم اختيار (العاصمة صنعاء) عن المناطق المرتفعة (وعدن وحضرموت) كمناطق منخفضة عن سطح البحر في محاولة لإثبات دور لنقص الأوكسجين في الإصابة بهذا المرض.

وأردف منسق الدراسة: إن الدراسة الأولى، والتي نشرت في مجلة الأمريكية لأمراض القلب (medscape) في نوفمبر 2006م، أجريت على 768 مريضاً بنقص تروية

وعنتبت الدراسة الثانية، التي نشرت في المؤتمر الأوروبي للوقاية من أمراض القلب في مدريد إبريل 2007م، وعنتبت 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 عن وحضرموت.

وأنتجت الدراسة أنه بعد مرور عام من المتابعة كان المرضى بنقص التروية في صنعاء والمناطق المحيطة بها أكثر إصابة بتسرع القلب وبالقصور القلبي بنسبة 13.8% عنه في عدن وحضرموت و11.2%.

وبينت 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 (النتاج القلبي) أكثر انخفاضاً لدى مرضى المرتفعات عنه في المناطق المنخفضة.

وأنتجت 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.

الوقاية من أمراض القلب

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.

ارتفاع مستوى الهوموستيئين

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 الهوموستيئين في الدم باختبار الدم، ويمكن أن يرث الإنسان الميل لوجود مستوى مرتفع من الهوموستيئين في الدم (كصفة وراثية)، ولكن يبدو أن السبب في معظم الناس الذين لديهم مستويات مرتفعة (بدرجة متوسطة) من الهوموستيئين هو وجود نقص غذائي في حمض الفوليك (الفولات) وفيتاميني "B6" و"12".

ولا يوجد اتفاق حتى الآن بين الأطباء عما إذا كان من الواجب على الناس عامة أو على الأشخاص الذين يعانون من مرض الشرايين التاجية خاصة أن يظلوا قياس مستوى الهوموستيئين في الدم، وبالنسبة للأشخاص ذوي المستويات المرتفعة من الهوموستيئين فلا يوجد دليل على أن خفض مستواه يكون مفيداً لهم، ومع ذلك فمن الحكمة أن يتناولوا أقرص حمض الفوليك (400 ميكروجرام) وفيتامين "B6" (100 أرقام) وفيتامين "B12" (100 أرقام) خاصة لمن كان أحد والديهم أو أحد أبنائهم قد أصيب بمرض الشرايين التاجية قبل سن الخامسة والخمسين.

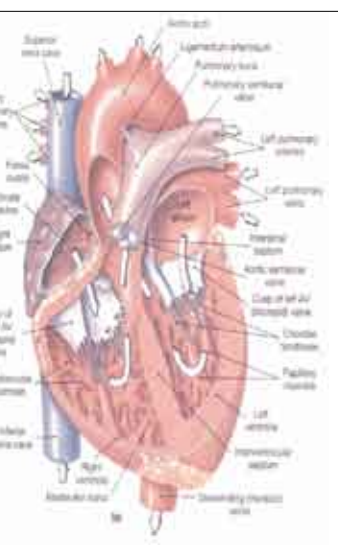
النوع (ذكر / أنثى)

بعض الناس يعتقد خطأ أن مرض

التدخين

إن التدخين يزيد قابليتك للإصابة بمرض الشرايين التاجية بمقدار يزيد عن الضعف ويجعلك أكثر عرضة للإصابة بنبوية 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 الاقلاع عن التدخين، فدرجة الخطر تقل سريعاً بعد الاقلاع 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 تخفصها 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 بالستروئيد 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 يعطي أيضاً حماية إضافية من الإصابة بالسكتات الخفية.

الأسبرين

بالنسبة للرجال فوق سن الخمسين ثمة دليل مقبول على أن تناول الأسبرين بتركيز عادي (325 مجم) يوماً بعد يوم، أو تناول 81 مجم من الأسبرين يومياً يقلل قابلية الإصابة بمرض الشرايين التاجية، أما في النساء فالدليل على فائدة الأسبرين أقل وضوحاً وأثراً.

ومن جانب آخر فالأسبرين يمكن أن يسبب آثاراً جانبية، تشمل النزيف، لذا فاستشر طبيبك قبل أن تبدأ في الاستخدام المستمر للأسبرين.

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

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 جفافة فإن العلاج المنزلي يعتبر أفضل وأكثر أماناً.

النصائح:

1. إن أفضل طريقة لمنع السعال هو تناول كمية معقولة يومياً من فيتامين ج ضمن أي حمية صحية وتتوفر الفيتامينات بشكل عام في التمار والخضار التي تساعد على رفع مناعة. بالنسبة للسعال تعتبر فاكهة الأجاج الآسوي 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. ابتيدي عن الأطعمة الباردة، الأطعمة الباردة تسبب

تهيج الحلق. كذلك ابتيدي عن الأطعمة الدهنية والمقلية أو الكثرة 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.

التحذيرات العامة:

هذه بعض النصائح للأد 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.



هوس يجري وراءه الشباب:

الليزر.. مفتاح سحري لطلبة جريئة دون نظارات

وتلغى جزء من القرنية الذي أُنكح من 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 شديد. وعن مضاعفات عملية الليزر يضيف استشاري جراحة العيون مكرم أصبح يعاني من عيوية وهذا يرجع إلى ثلاثة أسباب منها أن الأجهزة المستخدمة قد تكون متسهلة 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.

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 أُنكح شك فيجب أولاً إجراء الفحوصات قبل إجراء العملية وأن السك 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 لدي وزارة الصحة في مصر تقيد بأن هناك مراكز عشوائية أو متصرين.

القاهرة 14/ أكتوبر /محمد سليمان:

فتح جديد وطاقمة أمل للهؤلاء الذين يعانون من عيوب الإبصار... حملة إعلاننا 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 يدقق في المكان الذي سوف يذهب إليه وإذا كانت المراقبة غائبة عن هذه المراكز فهذا لا يدخل المواطن العادي فيه وإنما هو من اختصاص وزارة الصحة.

وتضيف كارييمان حمدي أن عمليات الليزر لا شك أن لها إيجابيات وسلبيات ونحن الآن قد بدأنا نسمع عن عمليات الليزر في جميع دول العالم ونحن بحاجة إلى معالجة عيوب النظر، أما الاستخدام الخاطئ فهذا يعود إلى التقنية ذاتها ولكن يعود إلى طريقة الاستخدام.



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 نجدها في مراكز أخرى لا تتعدى الخصامة جنيه فقط... هذه المراكز العشوائية من الممكن أن تسبب العديد من المضاعفات لأنها لا تتفقد إلى التخصصيين الذين يجرؤون هذه العملية.

ويحذر الأطباء من أن ترك الحبل على الغارب لهذه المراكز لإجراء العمليات سوف يكون خطراً أشد خاصة على مجتمع الشباب من الجنسين فهم من أكثر زبائن هذه المراكز في ظل حاجتهم إلى الحصول على بولوك جديد دون الحاجة إلى تدخلات الليزر يستخدم فيها الليزر لتصحيح قصر النظر أو الاستيجمات المراكز... فماداً يقول هؤلاء الشباب " من البداية تقبل إيمان قنديل " طالبة " إن النظارة الطبية قد تكون جيدة ولكنها قد تسبب مشاكل اجتماعية حيث تكون سبباً في إخراج الفتاة في الظهور في الأماكن الاجتماعية هذا بالإضافة إلى أنها "لاتماشى" مع الموضة الأمر الذي يدفع الفتاة إلى الانسحاق



معالجة ألم الأذن بطريقة طبيعية

حتى تسمح لي زيت 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. حركي 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 المشبع بالبخار في طاسة صغيرة وأضيفي خمسة إلى ستة من قطرات زيت اللافندر. ضعي منشفة على رأسك واستنشقي البخار لمدة خمس دقائق على الأقل.

النصائح والتحذيرات:

- إذا أصبت بأوجاع الأذن أو التهابات متكررة، ربما تكونين مصابة بالحساسية، استشييري الطبيب قبل استعمال العلاج البديل.
- احذري من استعمال المواد التي يمكن أن تسبب الحساسية، تأكدي من أنك لا تعاني من الحساسية اتجاه أي مكون قبل استعماله.

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

الأشياء التي أنت ستحتاجين إليها:

- مادة الفضة الغروية
- حصى الثوم
- زيت الزيتون
- أشناسيا سائلة
- جولدسيل سائل
- زيت اللافندر
- قطرة عين
- طاسة صغيرة

الخطوات:

1. قومي بمزج حصى 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 التقنية جيداً واستعملي 2 إلى 3 قطرات في قناة الأذن. نامي على جانبك من 25 إلى 30 دقيقة

حتى تسمح لي زيت بالدخول إلى عمق قناة الأذن. قومي بهذا الإجراء مرتين في اليوم.

