

ارتفاع ضغط الدم.. وعلاجه بالحمية الغذائية!

الدكتور/ احمد المترب لصحيفة (الأكنوبر):

ضغط الدم المرتفع مرض مزمن ليس له علاج شاف كلياً حتى اليوم

شروط ومعايير يجب إتباعها للحد من ارتفاع ضغط الدم ووصفات غذائية

ملائمة ومفيدة من شأنها العمل على خفضه واستقراره عند المستوى

الآمن.

هذا المرض الذي انتشر بنسبة كبيرة بين عامة الناس في عصرنا هذا

نتيجة تغير أنماط الحياة، منها العمل المكتبي الذهني والتوتر العصبي

وقلة الحركة الجسدية، بالإضافة إلى شيع أشكال وأنواع من الأغذية

الجديدة على المجتمع ساهمت في انتشار هذا المرض.

حول هذا الموضوع أجرينا لقاءً مع الدكتور/ أحمد لطف المترب - أستاذ

مساعد أمراض القلب بكلية الطب - جامعة صنعاء، جاء فيه :

قياس الارتفاع

ما المقصود بارتفاع ضغط الدم؟ وكيف يتم قياسه؟

ضغط الدم هو قوة انقباض الدم الضاغط على الشرايين الدموية، ويسجل بقراءة تين مختلفتين، ضغط انقباضي وضغط انبساطي... الضغط الانقباضي هو ضغط الدم عندما يكون القلب في حالة انقباض ويظهر قراءته كرقم أعلى.

الضغط الانبساطي وهو ضغط الدم أو قوة انقباضه في الشرايين عندما يكون القلب في حالة انقباض أو استرخاء وتظهر قراءته كرقم أسفل، على النحو الموضح بالشكل الآتي: ضغط الدم = الضغط الانقباضي / مليم زئبق / الضغط الانبساطي

ولأن مستوى ارتفاع ضغط الدم قد تم تغييره تبعاً للدراسات الميدانية ومضاعفات هذا المرض، فقد تم تحديد المستوى الطبيعي منه والمرتفع بناءً على التقرير السبع الصادر عام (2003م) عن اللجنة الوطنية المتحدة لمنع وتحديد وتقييم ومعالجة ارتفاع ضغط الدم المعروفة في الأوساط الطبية باسم (JNC7)، والتقرير هذا يعرفه أغلب أطباء القلب واختصاصيو معالجة ارتفاع ضغط الدم في العالم، وفيه حدد مستوى ضغط الدم الطبيعي والمرتفع، على النحو التالي :

لقاء / وهيبه الحريقي

الضغط الطبيعي المرحلة ما قبل ارتفاع ضغط الدم المرحلة الأولى لارتفاع ضغط الدم المرحلة الثانية لارتفاع ضغط الدم

أقل من 120 مليم زئبق / 80 مليم زئبق
120 - 139 مليم زئبق / 80 - 89 مليم زئبق
140 - 159 مليم زئبق / 90 - 99 مليم زئبق
أكثر من 160 مليم زئبق / أكثر من 100 مليم زئبق

عوامل ومؤشرات

متى ننصح المرء بقياس ضغط دم؟ وما أبرز العوامل والأسباب التي تقود إلى ارتفاع ضغط الدم؟ أعراض أو مؤشرات ارتفاع ضغط الدم لا تظهر في أغلب الأحيان، إنما يتم اكتشافها بالفحص السريري؛ لذلك ينصح بإجراء قياس ضغط الدم بشكل دوري منتظم عند الطبيب المختص وبخاصة لمن لديهم عوامل خطورة ارتفاع ضغط الدم الأولي (الأساسي) دون وجود سبب عضوي، وأهم هذه العوامل :

لقاء / وهيبه الحريقي

التقدم بالعمر (أي بعد سن الخامسة والثلاثين عاماً).

زيادة الوزن والسمنة. زيادة نسبة الدهون بالدم. الإجهاد الذهني والعصبي. وجود تاريخ عائلي لارتفاع ضغط الدم

مرض مزمن

إلى أي مدى يمكن للمصاب بارتفاع ضغط الدم السيطرة على ضغط دمه عند المستوى الطبيعي وتجنب المضاعفات الخطيرة؟ أولاً وقبل كل شيء يجب معرفة نوعه وتشخيصه - مرض مزمن يستمر مع صاحبه مدى الحياة وليس له علاج شاف كلياً حتى اليوم.

ويتعين لتجنب ارتفاع ضغط الدم ومضاعفاته الخطيرة مثل (نقص التروية القلبية - الجلطة القلبية وفشل القلب - فشل الكلى والذئبة الدماغية) وما إلى ذلك من مضاعفات فائحة الخطورة قد تكون مهينة، يتعين لتجنب كل ذلك التحكم والسيطرة على ارتفاع ضغط الدم وخفضه إلى الحدود الطبيعية المطلوبة حتى يعيش المريض حياة عادية ويتجنب فشل

متقدم في وظيفة الأعضاء المهمة بالجسم، كالقلب والكلى والذئبة الدماغية، يأتي ذلك من خلال من مضاعفات فائحة الخطورة قد تكون مهينة، يتعين لتجنب كل ذلك التحكم والسيطرة على ارتفاع ضغط الدم وخفضه إلى الحدود الطبيعية المطلوبة حتى يعيش المريض حياة عادية ويتجنب فشل

الغذاء الصحي

ما أهمية دور الغذاء في معالجة ارتفاع ضغط الدم؟

هناك دور للغذاء الصحي في معالجة مرض ارتفاع ضغط الدم والسيطرة عليه، وفي ذلك أجريت دراسات ميدانية وسريية كثيرة لدراسة تأثير الغذاء الصحي على ارتفاع ضغط الدم، أهمها تلك التي صدرت مؤخراً وعرفت باسم مدخل الغذاء لإيقاف مرض ارتفاع ضغط الدم (DASH)، وخلصت هذه الدراسة إلى أن الغذاء الغني بالفواكه والخضروات والوجبات قليلة الدهون يعتبر فاعلاً في معالجة ارتفاع ضغط الدم، لاسيما المرحلة الأولى منه، بل ويعتبر الخط العلاجي الأول لها الارتفاع علاوة على أن الحمية الغذائية

مرت الذكرى السابعة لأحداث سبتمبر 2001 بهدوء غير معتاد، وبدا الشعب الأمريكي هذا العام كما لو أن تلك الأحداث مجرد فيلم سينمائي طلمست معالمه، وفقد إثارته. فعلى سبيل المثال لم تهتم وسائل الإعلام الأمريكية بالحدث الذي غير كثيراً من تفاعلات العلاقات الدولية طيلة السنوات السبع الماضية، وتعاظمت معه كما لو كان حدثاً مجهولاً، وذلك على عكس ما كان يحدث دائماً في السنوات الماضية. وباستثناء افتتاحيات واشنطن بوست ونيويورك تايمز، اللتين ركزتاً على كيفية تخليد ذكرى ضحايا الهجمات من خلال تشيدين متخيمتين أمريكيتين لهم، فلم تقم أي منهما أو الجرائد الأخرى بإعطاء مساحة وافية لهذه الأحداث. كما لم يحدث استنفار أمني أو رفع حالة الطوارئ على غرار ما كان يحدث في السنوات الماضية.

ربما يعود ذلك إلى الاهتمام الصحابي بالحملات الانتخابية الرئاسية الساخنة بين المرشحين الجمهوريين جون ماكين، والديمقراطي باراك أوباما. والذين زارا سوياً «المنطقة صفر» Ground Zero مكان سقوط برجي مركز التجارة العالمي، وتعهدا بعدم الدخول في معركة انتخابية في ذلك اليوم. بيد أن السؤال هو: هل تخلص الأميركيون من التأثير المعنوي والمادي لهجمات سبتمبر؟ واقع الأمر فإن ما يقرب من أربعة بالمائة فقط من الأميركيين لا يزالون يعتقدون أن الحرب على الإرهاب تمثل أولوية لديهم، وأنه لا بد من الاهتمام بمسألة الأمن القومي الأمريكي، وذلك مقارنة بنحو 16 بالمائة عام 2006، و25 بالمائة عامي 2002 و2004 وذلك حسب استطلاع للرأي تجريه سنويا جريدة الواشنطن بوست وشبكة إيه بي سي ABC، الأميركية. كما أن هناك شعوراً عاماً بأن تنظيم القاعدة يلحق أضراراً خطيرة، وأن جسد التنظيم أصابه الترهل والشيخوخة وذلك على الرغم من عدم الإمساك بالرأس، سواء أسامة بن لادن أو أيمن الظواهري. أو على الأقل هناك شعور بأن التنظيم لم يعد مؤثراً كما كان الحال عليه قبل سبع سنوات، وذلك بعد القبض على كثير من قادة الميدان ووضعهم في سجن جوانتانامو. أو قتل المؤثرين منهم في غارات على الحدود الباكستانية الأفغانية كما حدث مؤخراً مع أبو خباب المصري (مدحت السيد عمر) وأبو سعيد المصري (مصطفى أبو اليزيد).

وباعتقادي فإن معرفة مدى انتهاء حقبة ما بعد سبتمبر بالنسبة للعالم الأمريكي، يمكن أن يتم من خلال اختبار مواقف ماكين وأوباما من مسألة الحرب على الإرهاب والعلاقة مع العالم الإسلامي. وهنا يمكن القول إن ماكين يرى أن بلاده لا تزال تعيش في حالة حرب مع ما يسميه الإرهاب الإسلامي، وأنه لا بد من استمرار الحرب على الإرهاب حتى يتم اقتلاع من جذوره بالقوة، بل هو يرى في حرب العراق حرباً عادلة. لذا فهو يرى أن العراق يمثل الجبهة الرئيسية

مع الأحداث



خيرالله خيرالله

حرب على كل شيء..

ما عدا

الإرهاب!

بكل الاتجاهات

اتساع الفضاء الجليدي بالقطب الجنوبي وانكماشه بالقطب الشمالي



صورة للقطب الجنوبي يوم 3 مارس 2008 © Reuters

أوسلو/ 14 أكتوبر /الاستر دوليل قال خبراء إن مساحة جليد البحار المحيطة بالقطب الجنوبي اتسعت في شهر سبتمبر في السنوات الأخيرة في ظاهرة من الممكن اعتبارها من بين الأثار الجانبية غير العادية لانحسار الحرارة. ففي فصل الشتاء بنصف الكرة الجنوبي ومع تكس جماعات البطريق لتدفئة نفسها من البرد الفارس زادت كمية الثلوج على البحر حول القطب الجنوبي منذ أواخر السبعينات ربما لتغير الأحوال المناخية يعني أحداث تغييرات في الرياح والتيارات البحرية وسقوط الثلوج.

وعلى الجانب الآخر من الكرة الأرضية يقرب جليد البحار المحيط بالقطب الشمالي في الوقت الحالي من معدلات انكماش قياسية وصل إليها في سبتمبر من العام الماضي مع اقتراب فصل الصيف بنصف الكرة الشمالي من نهايته مما يمثل تهديدا لاساليب الصيد التي يبعثها السكان الأصليون في المنطقة والمخلوقات التي تعيش هناك مثل الدببة القطبية.

وقال دونالد كافاليري وهو عالم أبحاث بارز في مركز جواردر لرحلات الفضاء التابع لإدارة الطيران والفضاء (ناسا) «اتسعت مساحة جليد الشتاء في القطب الجنوبي... بمعدل 0.6 في المئة لكل عشر سنوات» في الفترة بين عامي 1979 و2006.

لكنه أضاف أن الجليد يغطي مساحة 19 مليون كيلومتر مربع أي أن مساحته لا تزال أصغر من المساحة القياسية التي سجلت في أوائل السبعينات عندما غطت الثلوج مساحة 20 مليون كيلومتر مربع. ويشير بعض المشتكين إلى اختلاف الاتجاه في كل من القطبين ويقولون أنه دليل على أن المخاوف من تغير المناخ مبالغ فيها لكن الخبراء يقولون أنه بإمكانهم شرح ما يحدث.

وقال نيد ماكسيم وهو أخصائي في جليد البحار في المعهد البريطاني لدراسات القطب الجنوبي «ما يحدث كان متوقفا... توقعنا نماذج المناخية منذ وقت طويل أن القطب الشمالي سيسبق القطب الجنوبي في التدفئة وأن القطب الجنوبي سيظل مستقرا لوقت طويل».

وتقول لجنة المناخ التابعة للأمم المتحدة أنها متأكدة بنسبة 90 في المئة على الأقل من أن البشر يساهمون على ترقاق ظاهرة الاحتباس الحراري عن طريق حرق الوقود الأحفوري بشكل أساسي لكنها قالت أن كل منطقة في العالم ستأثر بالظاهرة بشكل مختلف.

والفرق المهم بين القطبين هو أن جليد القطب الشمالي يسبح فوق محيط وتعمل التيارات المتغيرة والرياح القاعمة من الجنوب على تدفئته. أما القطب الجنوبي فإنه قارة مغلقة أكبر في المساحة من الولايات المتحدة وتستمد صقيعها من نفسها. وقالت أوليوهانس مديرة مركز نانس للبيئة والاستشعار عن بعد في الترويج «ارتفعت درجة حرارة الهواء في القطب الجنوبي بمقدار ضئيل جدا بالمقارنة مع القطب الشمالي... والسبب هو أن القطب الجنوبي يحيط به محيط ضخم».

وقال كافاليري في بعض نماذج التفسر على شاشات الكمبيوتر أشارت إلى أن انخفاض كمية الحرارة التي تصدر عن المحيط حول القارة القطبية الجنوبية قد يكون تفسيراً آخر لاتساع مساحة الجليد.

وأضاف أن نظرية أخرى تنص على أن الهواء الأكثر دفئا يمتص رطوبة أكثر مما يعني المزيد من الثلوج والامطار. وقد يعني هذا وجود كمية أكبر من المياه العذبة على سطح المحيط حول القارة القطبية الجنوبية مع الوضع في الاعتبار أن المياه العذبة تنجم عن درجة حرارة أعلى من المياه المالحة.

وقال ماكسيم «تكتسب الرياح التي تتحرك حول القارة القطبية الجنوبية قوة» وقد يكون لذلك علاقة بانكماش طبقة الأوزون فوق القارة بسبب المواد الكيميائية التي يستخدمها البشر في أجهزة التبريد.

وتوقع ماكسيم أن تؤدي ظاهرة الاحتباس الحراري في النهاية إلى تدفئة المحيطات الجنوبية وانكماش جليد البحار حول القطب الجنوبي.

أجراس) تحفي بالشاعر محمود درويش بهرجان ليالي رمضان بتونس

تونس / 14 أكتوبر /رويترز اختارت مجموعة أجراس للموسيقى من تونس مساء الجمعة الماضية أن تكرم شاعر الكفاح الراحل محمود درويش في إطار حفل أقيم بهرجان ليالي رمضان بتونس أحد أبرز الأحداث الثقافية في البلاد. وافتتح المهرجان في الأساس من الشهر الحالي بحفل قدمته مجموعة الأرشيدية التراثية من تونس ويستمر حتى 29 سبتمبر الحالي بمشاركة عروض في الانشاد الديني والغناء الأوبرا. وخلال الحفل الذي أقيم بالمركز الثقافي الطاهر ابن حداد بالمدينة العتيقة قدمت مجموعة أجراس لعادل بوعاقل المعروفة بلونها الموسيقى الملتزم عرضاً تحولت فيه كلمات درويش إلى نغمات امتزجت فيها الموسيقى باهات المجموعة الصوتية وقدمت المجموعة قصيدة «جارية» مفاة بأصوات شجية زادت من شاعرية الكلمات التي تحولت إلى نغمات جميلة تغال معها الحضور وصفاقوا لها طويلا خصوصا حينما رددوا بيت «صاصير يوما فكرة لا سيف يحملها. صاصير يوما طاراً».

وتوفي الشاعر الفلاسطيني محمود درويش في التاسع من أغسطس الماضي اثر اصابته بمضاعفات عقب جراحة في القلب.

وتفتنت المجموعة في تلحين قصيدة «غريب» ونوعت في ايقاعاتها لتستحود على إعجاب الحاضرين الذين تحدوا المنظر الذي يرش المكان ليواصلوا كامل الحفل الذي استمر زهاء ساعتين.

وقالت إدارة مهرجان ليالي انما تكرم هذا العام درويش احتفاء بشعره وخدمته لقضية بلاده. ويكرم المهرجان أيضا المرح المصري الراحل يوسف شاهين بعرض عدد من اقلامه خلال سهرة خاصة.

ويشارك في الدورة الحالية للمهرجان عدد من الموسيقين البارزين من بينهم لطفي بوشناق وأمنية فاخر وزهرة لجنف من تونس والمغنية حنين من لبنان ومجموعة صفوت صبري من سوريا.

الفواكه والخضروات والوجبات قليلة الدهون فاعلة في معالجة ارتفاع ضغط الدم

الحمية الغذائية الصحية تؤدي إلى خفض ضغط الدم المرتفع وإلى التخلص من السمنة وتلافي مشاكلها

المتكاملة الموصى بها لدرورها في خفض ارتفاع ضغط الدم قد تحل بديلا عن العقاقير التي تستخدم في خفض مستواه المرتفع.

شروط الحمية

ما المعايير الغذائية المطلوبة وأصناف الأطعمة الموصى بها لمرض ارتفاع ضغط الدم؟ وما مدى ما تحققه للجسم من استفادة بهذه الحمية أيضا وبالمحافظة على تناول القدر المسموح به من الأطعمة المفيدة، يواكبه نشاط بدني منتظم ومستمر، ومحافظة على الوزن الصحي المثالي، تتظافر كل هذه العوامل المفيدة لتساعد على تجنب الإصابة - لاحقا - بأمراض القلب وسكري الدم. في الأخير.. إن جدية المريض، وكذلك الأضحاب بإلتزام الإرشادات الصحية في التغذية تعود حتما بالفائدة الصحية العظيمة على مرضى ارتفاع ضغط الدم في السيطرة على مرضهم هذا، وبالعودة إلى الأصحاء بتجنب زيادة الوزن والسمنة وسكري الدم ومضاعفات هذه الأمراض.

المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان



لم تعد الحروب الحديثة تعتمد فقط على الجيوش الجرارة والأسلحة الفتاكة والخطط العسكرية التكتيكية بل أصبحت تعتمد على الحرب النفسية، وعلم الاجتماع لها علمائها واختصاصيوها كما أن لها وسائلها المؤثرة التي تستطيع من خلالها الجيوش المتحاربة كسب الحرب أو خسارتها والتمثلة بالإذاعات والقنوات الفضائية والصحف والإشاعات المضللة بهدف توجيه الآراء وتكوين المواقف أكان ذلك قبل اندلاع الحرب أو أثناءها كما تم في غزو أفغانستان والعراق من قبل الولايات المتحدة وحلفائها أو كما يمارسه الكيان الإسرائيلي في خطابة الإعلام عن فلسطين والأراضي العربية المحتلة الأخرى وذلك من خلال إبعائاته الكاذبة بشأن عملية السلام والتسوية الدائمة في حين تجد هذه السياسة الإعلامية من يطعن لها في الدوائر الغربية.

وتلعب الحرب النفسية التي ينتهجها الكيان الإسرائيلي دوراً أساسياً في محاولته استئثار عطف العالم على خلفية ما تعرض له اليهود من اضطهاد على أيدي النازيين وبالتالي فهم من حقه اتخاذ فلسطين العربية وطناً بديلاً وقد استفاد الكيان الإسرائيلي من مواقف العرب التي دائماً ما تتخذ إلى التبرص والتقدير للمواقف والأحداث المحيطة بهم منذ أن احتل هذا العدو فلسطين عام 1948م والحروب التي شنت عليهم واحتلال المزيد من الأراضي العربية تطبيقاً للشعار الإسرائيلي الأمريكي: (الدفاع عن النفس). ومن الخلق المفررة في علم النفس والمتصلة بالحرب النفسية أن الهجوم في الحروب أو كما يقال الضربة الاستباقية أجدي من الدفاع كما.. فعل الحلفاء في حربهم مع دول المحور على ألمانيا ولقد سخر واليهذه الحرب مختلف وسائلهم الإعلامية من إذاعات وصحف ونشرات وإشاعات واجتماعات وغير ذلك واستفاد اليهود



أحمد راجح سعيد

الحرب النفسية وتأثيرها على نتائج الحروب الحديثة