



الطب والحياة

نصائح لتخفيض كوليسترول الدم



الدهم، وقللي من تناول السكريات والمخبوزات.

- حاولي القيام بتمارين رياضية على الأقل لمدة 30 ساعة كل يوم، المشي، اليوغا والتمارين الرياضية الأخرى.
- جربي الوصول إلى وزن مثالي عن طريق تخفيف الدهون.
- توقفي عن التدخين الذي يسبب تصلب الشرايين، ويزيد من احتمال التعرض للسكتة القلبية.
- وأخيراً، قومي بمراجعة حالتك الصحية مع طبيب مختص لمراقبة وزنك ونسبة الكوليسترول.

القلب. الثمار الموسمية الطازجة أفضل خيار للوجبات الخفيفة بدلاً من أي مواد غذائية مقلية.

- انتقلي إلى الدهن غير المتبخر مثل زيت الزيتون وابتعدي عن زيت جوز الهند أو صلصات السلطة.
- السمك مصدر جيد من الأوميغا 3- الأحماض الدهني، وهذا يتضمن السمك المقلد والمشوي والمطهو على البخار.
- تناولي البندق مثل الجوز المعروف بقدرته على خفض مستويات الكوليسترول السيئ.
- تناولي الحليب الخالي من

إذا كنت تحاول تخفيض الكوليسترول السيئ بطريقة طبيعية فأنت بحاجة إلى معرفة الكثير عن المغذيات والأطعمة التي ستساعدك على ذلك، إليك هذه النصائح لمساعدتك:

- تناولي الكثير من الحبوب الكاملة مثل الحنطة، الخبز الأسمر، الشوفان/ العصيدة، فول الصويا / التي تعتبر مصدرا جيدا من الليف القابل للذوبان.
- تناولي الكثير من الخضار والفواكه الطازجة التي تعتبر مصدرا جيدا من الليف وماتعات التأكسد التي تمنع أكسدة الخلايا وتحمي المريض من مرض

العلاج ومساعدته في تلقيه. المشاركة الأسرية في الحفاظ على صحة القدم.

التصدي للوباء

وللتصدي لهذا الوباء المستشري في العالم، عُدّت في أوائل هذا العام 2008 بمدينة بازل السويسرية ورشة العمل الأوروبية الثانية لعدد السكري تنظيم

5 حقائق عن السكري

مرض وصف الفراعنة أعراضه بكثرة التبول والعطش وسرعة الوفاة

العلاج ومساعدته في تلقيه. المشاركة الأسرية في الحفاظ على صحة القدم.

التصدي للوباء

وللتصدي لهذا الوباء المستشري في العالم، عُدّت في أوائل هذا العام 2008 بمدينة بازل السويسرية ورشة العمل الأوروبية الثانية لعدد السكري تنظيم



من شركة باير المتخصصة في التشخيصات، وشارك فيها خبراء وباحثون من أميركا وألمانيا وسويسرا وبريطانيا وسولوفينيا وحضرها العديد من المتخصصين من المنطقة الأوروبية ومنطقة الشرق الأوسط. وكان من ضمن توصيات هذا اللقاء العلمي:

ضرورة تضاعف جهود التوعية بالمرض قبل مرحلة العلاج من قبل الأطباء والعاملين فهو لا يقل أهمية عن المعالجة، وذلك للحد من مخاطر المرض. وفي هذا الخصوص حث الدكتور

العلاج ومساعدته في تلقيه. المشاركة الأسرية في الحفاظ على صحة القدم.

التصدي للوباء

وللتصدي لهذا الوباء المستشري في العالم، عُدّت في أوائل هذا العام 2008 بمدينة بازل السويسرية ورشة العمل الأوروبية الثانية لعدد السكري تنظيم

من شركة باير المتخصصة في التشخيصات، وشارك فيها خبراء وباحثون من أميركا وألمانيا وسويسرا وبريطانيا وسولوفينيا وحضرها العديد من المتخصصين من المنطقة الأوروبية ومنطقة الشرق الأوسط. وكان من ضمن توصيات هذا اللقاء العلمي:

ضرورة تضاعف جهود التوعية بالمرض قبل مرحلة العلاج من قبل الأطباء والعاملين فهو لا يقل أهمية عن المعالجة، وذلك للحد من مخاطر المرض. وفي هذا الخصوص حث الدكتور

من شركة باير المتخصصة في التشخيصات، وشارك فيها خبراء وباحثون من أميركا وألمانيا وسويسرا وبريطانيا وسولوفينيا وحضرها العديد من المتخصصين من المنطقة الأوروبية ومنطقة الشرق الأوسط. وكان من ضمن توصيات هذا اللقاء العلمي:

ضرورة تضاعف جهود التوعية بالمرض قبل مرحلة العلاج من قبل الأطباء والعاملين فهو لا يقل أهمية عن المعالجة، وذلك للحد من مخاطر المرض. وفي هذا الخصوص حث الدكتور

العلاج ومساعدته في تلقيه. المشاركة الأسرية في الحفاظ على صحة القدم.

التصدي للوباء

وللتصدي لهذا الوباء المستشري في العالم، عُدّت في أوائل هذا العام 2008 بمدينة بازل السويسرية ورشة العمل الأوروبية الثانية لعدد السكري تنظيم

من شركة باير المتخصصة في التشخيصات، وشارك فيها خبراء وباحثون من أميركا وألمانيا وسويسرا وبريطانيا وسولوفينيا وحضرها العديد من المتخصصين من المنطقة الأوروبية ومنطقة الشرق الأوسط. وكان من ضمن توصيات هذا اللقاء العلمي:

ضرورة تضاعف جهود التوعية بالمرض قبل مرحلة العلاج من قبل الأطباء والعاملين فهو لا يقل أهمية عن المعالجة، وذلك للحد من مخاطر المرض. وفي هذا الخصوص حث الدكتور

من شركة باير المتخصصة في التشخيصات، وشارك فيها خبراء وباحثون من أميركا وألمانيا وسويسرا وبريطانيا وسولوفينيا وحضرها العديد من المتخصصين من المنطقة الأوروبية ومنطقة الشرق الأوسط. وكان من ضمن توصيات هذا اللقاء العلمي:

ضرورة تضاعف جهود التوعية بالمرض قبل مرحلة العلاج من قبل الأطباء والعاملين فهو لا يقل أهمية عن المعالجة، وذلك للحد من مخاطر المرض. وفي هذا الخصوص حث الدكتور

استشارات صحية



معدل ضربات القلب

ما هو سبب اختلاف سرعة نبضات القلب من شخص إلى آخر؟

هنالك نظام توقيت معقد يكمن وراء الانقباض المنتظمة لعصلات القلب يرتب عليه نشوء النبض. والسبب الرئيسي لهذه النغمة هو ضخ القلب للدم بانتظام، لأن القلب لن يتمكن من توصيل الدم الكافي إلى أنسجة الجسم إذا ضخ الدم بطريقة عشوائية أو متقطعة. ومعدل ضخ القلب للدم الذي يعبر عنه بنبضات أو ضربات القلب الطبيعي للإنسان البالغ أثناء الراحة يتراوح بين ستين ومائة نبضة في الدقيقة، وأغلب تلك أن أغلب الناس يتراوح معدل نبض القلب لديهم ضمن هذا النطاق. أما التغيرات الطفيفة خارج هذا النطاق الطبيعي فلا تعني بالضرورة وجود مشكلة.

وقد يقبل الأطباء أن معدل ضربات القلب الطبيعي وقت الراحة يتراوح بين خمسين وستين نبضة في الدقيقة الواحدة، أما أثناء الجري أو صعود الدرج أو بذل المجهود فإن معدل نبضات القلب يزداد مع زيادة النشاط وذلك لضخ كميات أكبر من الدم لتغذية عضلات الجسم. وبجانب المجهود البدني، يمكن لعوامل أخرى أن تزيد معدل ضربات القلب، منها الإجهاد الذهني والضغط النفسي والخوف والتدخين والكافيين وبعض العقاقير الطبية لعلاج أمراض أخرى أو الإصابة ببعض الأمراض المسببة لحادث خفقان القلب. وعلى الجانب الآخر فقد ينقص معدل نبضات القلب أثناء النوم إلا ما بين ثلاثين وخمسين نبضة في الدقيقة لدى الشخص البالغ السليم، أو لدى تناول بعض أنواع من الأدوية الطبية أو لدى وجود بعض الأمراض العضوية. كما يقل معدل ضربات القلب مع التقدم في السن ويكون هذا الانخفاض غير ملحوظ أثناء المجهود اليومي العادي، لكن أقصى معدل لضربات القلب أثناء المجهود البدني يقل كلما تقدمت في العمر، فمثلاً يكون أقصى معدل لضربات القلب في عمر 25 سنة حوالي 200 نبضة في الدقيقة وعندما يصل الإنسان إلى عمر 65 سنة يصل أقصى معدل إلى 155 نبضة فقط في الدقيقة للشخص السليم. وقد يقل معدل ضربات القلب للرياضيين عن غيرهم وهي نتيجة جيدة تدل على اللياقة البدنية الجيدة، فقلب الرجل الرياضي يدق في الغالب بسرعة أقل من السرعة الطبيعية لأن التدريب البدني يمكن القلب من الانقباض بقوة أكبر وضخ كمية أكبر من الدم مع كل نبضة، وبالتالي لا يحتاج القلب لأن يضخ الدم بسرعة أكبر حتى يحافظ على التدفق الطبيعي للدم، فتنسحب قلوبهم وتوفر احتياج أجسامهم من الدم بنبض أقل.

قلة النوم ومشاكل ضغط الدم عند الشباب



قلة النوم من الممكن ان تسبب في مشاكل أكثر من مضايقة الآباء والأمهات واحساس الشباب بالنعاس والتعب أثناء وقت الدراسة، من الممكن ان يؤدي النوم القليل وغير المريح الى ارتفاع ضغط الدم، كان هذا ما توصل اليه الباحثون الأمريكيون.

توصل فريق من عمل الدراسة من جامعة ويسترن يورثرفر في اوهايو الى ان الشباب الذين ينامون اقل من ست ساعات ونصف يومياً معرضون الى ضعف خطر الإصابة بضغط الدم العالي والآخرين الذين يعانون من مشاكل النوم المختلفة معرضون لثلاثة اضعاف هذا الخطر.

تم نشر الدراسة في صحيفة جمعية القلب الأمريكية، وجد الباحثون أن خطر الإصابة بضغط الدم العالي نتيجة قلة أو مشاكل النوم مازال موجوداً حتى مع الانضباط في الوزن والتغذية وممارسة الجنس والتأمل مع الحالة الاقتصادية والاجتماعية.

قالت الدكتورة سوزان ريدلاين، طبيبة الأطفال التي ترأست الدراسة ان "هذه الدراسة تسلط الضوء على زيادة مستويات التوتر والقلق وقلة النوم بين الشباب وارتباط هذه الاشياء بالاصابة بضغط الدم والمشاكل الصحية الأخرى".

ووجدنا أثناء الدراسة ايضا ان النوم المضطرب يكون أكثر ارتباطاً بارتفاع ضغط الدم من فترات النوم القصيرة".

من المعروف ان ضغط الدم العالي قد يسبب في مشاكل الشرايين والاوردة ويسبب السكتة وامراض الكلى والعديد من الأمراض الأخرى.

درس فريق العمل 238 فرداً تراوحت اعمارهم بين 13 و 16 عاماً ووجدوا ان 14% من الشباب المراهقين كانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم او كانوا على وشك الإصابة به.

طلب الباحثون من المتطوعين للدراسة ان يسجلوا فترات نومهم في مذكرات يومية ولكنهم ايضا قاسوا مدى الحركة لكي يتم التأكد من أنهم فعلاً نائمون، في المتوسط حصل هؤلاء الشباب على 7.7 ساعات من النوم بينما يحتاجون في الطبيعي الى 9 ساعات في هذا السن.

16% من المتطوعين اعانوا من قلة كفاءة النوم اي انهزم واجهوا صعوبة في النوم او استيقظوا في وقت

كيف تتم الوقاية من التهاب الكبد الوبائي «إيه» و«بي»؟

لم يتم تحصينهم من قبل.

- عند الإصابة بجرح بأي من الأدوات الملوثة كالإبر أو أمواس الحلاقة.
- بعد العلاقة الجنسية بشخص مصاب بمرض التهاب الكبد الفيروسي «بي».
- للأطفال حديثي الولادة لأمهات مصابات بالمرض. هنا يجب التحصين فور الولادة مباشرة.
- للعاملين في المجالات الصحية والطبية، لزيادة درجة احتمال تعرضهم للفيروس «بي».
- لمتعاطي المخدرات بالحقن الوريدي الذين يتشاركون في ذات الإبر.
- للمرضى المصابين بأمراض الدم وغيرهم ممن يحتاجون إلى نقل الدم بصورة متكررة.

مع شخص مصاب بمرض التهاب الكبد الفيروسي «بي»:

- تجنب تناول اللقاح.
- يجب إعطاء اللقاح إلى جميع الأطفال الرضع، وتحت عمر الثامنة عشرة الذين

يحتوي على أجسام مضادة تمنع الجسم مناعة مؤقتة، لأي شخص في حالة اتصال مباشر مع الشخص المصاب، أو استخدام دورة مياه واحدًا مع مصاب بالمرض، وتم تشخيص حالته في الأسبوعين السابقين.

وللقاية والحذر من الفيروس «إيه»:

- يجب إعطاء اللقاح إلى جميع الأطفال الرضع، وتحت عمر الثامنة عشرة الذين

تحذير من طققة الرقبة



إذا شعرت بألم في الرقبة فإن عليك التفكير مرتين قبل أن تقوم بحفظقتها لأن العلاج عن طريق حركة الحبل الشوكي كما يسميها أخصائيو العلاج الطبيعي تزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

فإن الصلة بين الجلطة الدماغية وطققة الرقبة أمر حقيقي وذلك حسبما يقول أخصائي الأعصاب ويد سميث الذي يعمل مديراً للوحدة الأعصاب والأوعية الدموية في جامعة كاليفورنيا بمدينة سان فرانسيسكو.

إن من أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بالجلطة الدماغية قبل سن الـ 45 شيء يسمى تمزق أحد شرايين الرقبة الرقيقة الرقيقة بالدماغ. فإذا تمزق أحد هذين الشرايين، يتعرض الشفاء المبطن لهما إلى نزيف يؤدي بدوره إلى جلطة دموية تستطيع الدخول بسهولة إلى الدماغ محدثة جلطة مميتة.

وفي دراسات سابقة أجريت في كندا جرت مقارنة بين السجلات الخاصة بالجلطات الدماغية والسجلات الطبية الأخرى وتبين من هذه المقارنة أن الجلطات بين الشباب كانت على صلة وثيقة بزيارات قاموا بها إلى عيادات الطب الطبيعي. وبدوره يتنقل سميث إلى مزيد من اللاتل حول العلاقة بين الحالين.

عند تطبيق هذا النظام الجديد، سيكون من الضروري تخدير المريض وإلا فسيفز من مكانه نتيجة لقوة الصدمة، وثبت من خلال التجارب أن الورم الخبيث ينكمش بعد هذا الإجراء بشكل سريع حيث يكون الجسم وقتها حاملاً 45 ثانية، حيث سيقيم باسبديله بنسيج آخر صحي غير مصاب بالأورام السرطانية.

الجديد في الطب

النبضات الكهربائية.. أحدث طرق علاج السرطان



كانبيرا - في إنجاز علمي كبير وغير مسبوق، تمكن فريق من الباحثين بمستشفى الفريد في مدينة ميلبورن الأسترالية، من تصميم تقنية حديثة تماماً يمكنها القضاء على الأورام السرطانية الخبيثة باستخدام النبضات الكهربائية ويعمل هذا الأسلوب العلاجي المستحدث والذي سيكون بمثابة طوق النجاة لكثير ممن يعانون من هذا المرض المميت في مختلف أرجاء العالم، من خلال إدخال إبرتين رقيقتين في جسم الشخص المريض من أجل تطويق الورم السرطاني، ثم تمرير 90 نبضة كهربائية عالية الجهد على منطقة الورم لمدة تصل إلى 45 ثانية.

وأشار الخبراء الرواد في هذا الكشف الطبي

عقار جديد يعالج التهاب المفاصل وداء الذئبة

صمم الباحثون في استراليا عقاراً يعالج التهاب المفاصل لدى الفئران ويأملون أن يمكن استخدامه لعلاج أمراض مثل التهاب المفاصل الروماتزمي وداء الذئبة في البشر.

مستقبل بشري معين يطلق عليه مفاجأ ما ويبدو أن له صلة بنمو أمراض ذاتية المناعة مثل التهاب المفاصل الروماتزمي وداء الذئبة، وباستخدام هيكل المستقبل صمموا جزيئات كيميائية صغيرة توقف أعمال المستقبل.

وأوضح الباحثون أن العقار الجديد يعوق نمو المرض لفترة أطول من أي من العقارين الحاليين شائعي الاستخدام وهما "ميثوتركسات" و"التي سي دي 3".

يذكر أن التهاب المفاصل الروماتزمي هو اعتلال ذاتي المناعة غير معروف الأسباب، ويسبب التهابات وتدمير أنسجة في المفاصل والأغمد الوترية، وتهدف

دواء لعلاج البواسير يضر الكبد



أمرت إدارة سلامة الأغذية والعقاقير الصينية بسحب دواء البواسير من الصيدليات وسط مخاوف بأن هذه الأقراص تسبب مشاكل في الكبد.

وأشار الباحثون إلى أن الإدارة الحكومية طالبت بسحب أقراص شركة "فيتال فارماكيوتيكال هولنديج" في جنوب غرب الصين من الصيدليات في شن

وأضاف الباحثون أن 21 شخصاً في شتي أنحاء البلاد عانوا من "مشاكل في الكبد" بعد أن تناولوا الدواء

كما وردت تقارير تفيد بأن هناك 14 شخصاً آخرين عانوا من مشاكل أخرى. وأكدت شركة "فيتال فارماكيوتيكال" أنها أوقفت إنتاج الأقراص وطبلن إعادة الدواء.

يذكر أن المنتجات صينية الصنع بما في ذلك الأدوية تواجه سلسلة فضائح متعلقة بعبوس سوسوم، وهو ما أثار قلق المستهلكين بالداخل والخارج.