

## السعادة .. حصن منيع ضد أمراض القلب

وكتبت كارينا ديفيدسون من المركز الطبي بجامعة كولومبيا في الدورية الأوروبية للقلب "نحتاج بشدة إلى تجارب سريرية دقيقة في هذا المجال". وأمراض القلب هي السبب الرئيسي للوفاة بين الرجال والنساء في أوروبا والولايات المتحدة وأغلب الدول الصناعية. وتقول منظمة الصحة العالمية إن أمراض القلب والسكري والأوعية الدموية مجتمعة شكلت 32 في المائة من حالات الوفاة في العالم في عام 2005م. وتابعت ديفيدسون وفريقها على مدار أكثر من عشرة أعوام 1739 رجلاً وأمرأة كانوا يشاركون في مسح صحي واسع في كندا.

قال علماء إن الأشخاص الذين يشعرون في العادة بالسعادة والحامس من المرجح أن يكونوا أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب مقارنة بأولئك الذين يميلون للتشاؤم وإن تنشيط المشاعر الإيجابية يمكن أن يساعد في الحد من المخاطر الصحية على القلب. وقال باحثون أمريكيون إن دراستهم القائمة على الملاحظة هي الأولى التي تظهر أن هناك علاقة مستقلة بين المشاعر الإيجابية وأمراض القلب لكنهم أكدوا الحاجة لإجراء مزيد من الأبحاث قبل تقديم أي توصيات للعلاج.



## الطب والحياة

### عشر نصائح لصحتك



#### حرك جسمك!

إليك أول طرق الحفاظ على صحتك وهي إيجاد سبل جديدة لتحريك جسمك. قم باستخدام الدرج بدلاً من المصعد أو السلم المتحرك أو حاول السير لمسافات مختلفة، العب مع أطفالك أو أطفال الجيران أو مارس رياضة كرة القدم مع أصدقائك. ملتصق في اعتيادك أن حركة الأطراف ليست فقط للرشاقة بقدر ماهي مفيدة لإبعاد الضغط النفسي. ليس من الضروري أن تكون الحركة لمدة طويلة كما أن التمرينات لا تقتصر فقط على صالة الألعاب الرياضية فالحركة عموماً مفيدة للجسم.

#### ابتعد عن الدهون!

لا تأكل الدهون التي غالباً ما تتوافر في الأطعمة المقلية واللحوم الدهنية كالبرجر وأنواع أخرى من اللحوم. استبدل كل هذه الأطعمة بمنتجات الألبان كالجبنة واللبن والكرامة قليلة الدسم. المايونيز والمكسرات والزبد والسمن وساندويتشات اللحوم الخفيفة كلها أطعمة يفضل تناولها في أضيق نطاق وفي اخف صورة ممكنة من حيث الحجم والدسم.

#### احذر الضغط النفسي!

هناك طرق عديدة لتقليل الضغط النفسي ويعتقد الخبراء أن أهم هذه الطرق مؤخرًا بالذات بين المراهقين والشباب. ابتعدوا بقضاء 30 دقيقة في عمل هوايتك المفضلة كالعودة إلى أول نصيحة وهي الرياضة أو الاستلقاء في ماء دافئ أو المشي على الشاطئ أو في الحدائق. يمكنك أيضاً قراءة كتاب جيد أو زيارة صديق والاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدته فيلم مضحك أو العديد من الأشياء الأخرى كالحصول على مساج أو قص شعرك. حاول دائماً أن تعد إلى عشرة قبل أن تفقد أعصابك وتغضب وحاول بقدر الإمكان أن تتجنب الأشخاص المستفزين.

#### امتنع عن التدخين!

يتفق الخبراء على هذه النقطة بالذات منذ العام 1960 عندما أعلن أن التدخين ضار بالصحة. لكن العالم شهد زيادة مطردة في نسب التدخين مؤخرًا بالذات بين المراهقين والشباب. ابتعدوا عن هذه العادة وحذروا أولادكم منها. هناك طرق عديدة ومختلفة للاقلاع عن التدخين منها التنويم المغناطيسي والدعم النفسي بالإضافة إلى العديد من البدائل العلاجية الأخرى.

#### تجنب مصادر التلوث!

لا يمكن القول أننا كلنا نعيش في بيئة خالية من التلوث لكن يمكننا الابتعاد بقدر الإمكان عن الغرف المليئة بالبخار والمنطق ذات الكثافة المرورية العالية. يمكنك ممارسة الرياضة في الهواء الطلق وفي الأوقات حيث تقل نسب التلوث أو في الداخل حيث يسهل تنقية الهواء بواسطة أجهزة التنقية. ومن الوسائل الجيدة للحصول على هواء نقي زرع النباتات والشجيرات في حديقتك.

#### اربط حزام الأمان!

تظهر الإحصاءات أن ارتداء حزام الأمان يساعد في تخفيف الإصابات المحتملة عند وقوع حوادث السيارات لا قدر الله.

#### لا للسموم!

تعتبر الكحول والمخدرات من أخطر مسببات الأمراض كأمراض الكبد والكلية بالإضافة إلى أنواع أخرى من السرطان.

#### لا تنسى أن تغسل أسنانك!

تعتقد إحدى دراسات كلية طب هارفارد أن تنظيف الأسنان من أهم العوامل المساعدة على إطالة عمر الإنسان حيث توصلت الدراسة إلى أن المواظبة على تنظيف الأسنان قد يجعل عمرك أطول بمقدار 6 سنوات. كما ترى هذه الدراسة وجود علاقة مباشرة بين طول العمر وتنظيف الأسنان دون أن يعرف احد السبب الحقيقي وراء هذا الربط ولكن ربما يرجع ذلك إلى أن الذين يميلون إلى تنظيف أسنانهم يكونون بطبيعة الحال أكثر اهتماماً بصحتهم من الآخرين.

#### ابتسم من فضلك!

هناك علاقة أكيدة بين المرح والصحة لذلك فمن الأفضل أن تحافظ على الابتسام وروح الدعاية.

#### وأخيراً... الرواثة!

وحيث لا يمكن لأحد منا أن يختار والديه فالواقع أن العلاقة وطيدة بين الرواثة والصحة ولذا فمن الأفضل أن ننظر إلى تاريخ أبويك الصحي.

## تسمم الحمل .. الأسباب والعلاج



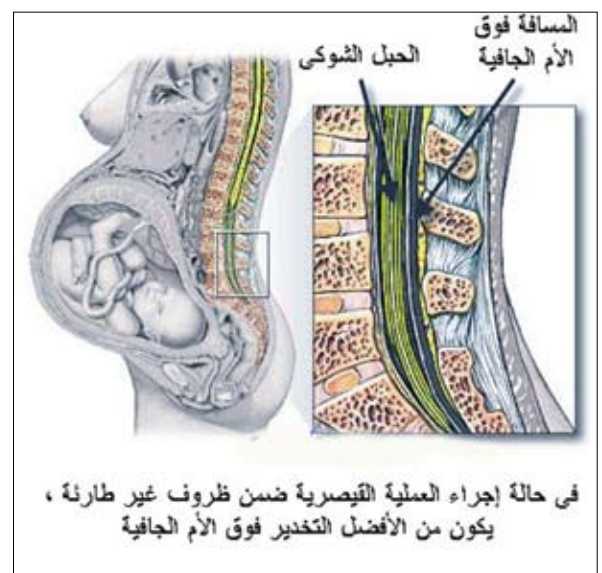
صورة إيضاحية عن ارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن

تسمح بإحداث الولادة، أما في الحالات التي لا يصل فيها الحمل إلى 30 أسبوعاً أو يكون عنق الرحم لا يناسب إحداث الولادة تجري عملية قيصرية بعد انتهاء التشنجات والغيبوبة واستقرار حالة المريضة ، ويكون اختيار إنهاء الحمل بسبب الخطورة العالية للتعرض لمضاعفات في الحمل الذي لم يتم 30 أسبوعاً ، وأهمها تأخر نمو الجنين والضغط الجنيني وحدوث انفصال بين المشيمة والرحم . مراقبة الجنين: يتم مراقبة شدة انقباضات القلب ، ومعدل نبضات قلب الجنين ، وتقلص معدل نبضات الجنين يحدث في العادة بعد انتهاء التشنجات بخمس دقائق ويستمر من 30 ثانية إلى 9 دقائق ، وتلو ذلك تتسارع ضربات القلب بشكل مؤقت وعابر ويمكن تفسير هذا التغير بقلعة سريان الدم إلى الرحم بسبب تضيق الشرايين أثناء التشنجات وزيادة نشاط الرحم ، وإذا لم تتحسن نبضات الجنين بعد انتهاء التشنجات فإن ذلك يسبب تأخر اكتمال نمو الجنين .

#### لتجنب تسمم الحمل

على المرأة الحامل مراقبة صحة حملها منذ اللحظات الأولى للحمل وذلك بزيارة المراكز الصحية كل شهر أو أربع مرات خلال فترة الحمل لاكتشاف أي مخاطر قد تصادف الحمل والتي تؤدي إلى تسمم الحمل ، وكذا عند ظهور أي أعراض لتسمم الحمل التي ذكرت آنفاً على الحامل التوجه إلى المستشفى وأخذ العلاج اللازم .

توضع المريضة على الجانب الأيسر لتحسين سريان الدم بالرحم ، وعدم انسداد الوريد الأوجف السفلى نتيجة ضغط الرحم الذي به الجنين ، كما يجب العمل على عدم تعرض الحامل



صورة إيضاحية عن إجراء العملية القيصرية

وهي في غيبوبة ، فيتم وضعها تحت المراقبة الطبية المكثفة ، كما ينبغي وضعها في غرفة الولادة تحت المراقبة الطبية ، وتكون الغرفة بعيدة عن الضوضاء أو المحفزات الخارجية. العلاج الأولي : كما هو في كل حالات التشنج يجب العناية بتحرير المسالك التنفسية، وإعطاء الأكسجين الكافي، كما

الأسبوع (49٪) . اضطراب في البصر (44,4٪) . ألم في الناحية اليمنى العليا من البطن أو ألم بمنطقة المعدة (19٪) . وجود ارتفاع بالضغط قبل

الحمل أو مرض بالكلية . أما بالنسبة للتشنجات فحوالي 70٪ من تشنجات تسمم الحمل تسبق الولادة . كما أن السيدات اللاتي يعانين من تسمم حمل شديد يكن معرضات لخطر حدوث تشنجات بقدر كبير . أيضاً 25٪ من مريضات تسمم الحمل يكون عندهن حالة معتدلة من ما قبل تسمم الحمل . وهناك عوامل تزيد من خطر الإصابة بتسمم الحمل أهمها: - الزواج المبكر . - عدم الحمل حتى سن ما بعد 35 عاماً . - نقص العناية الطبية قبل الولادة . - وجود تاريخ مرضي بالأسرة أو العائلة . - مرض الذئبة الحمراء الجهازية . - حالات الحمل التي يصاحبها وفرة أو غزارة خملات المشيمة chorionic villi ، مثل الحمل في توأم، والحمل العنقودي m-tar pregnancies ، واستسقاء الجنين غير المناعي noni-mune hydrops fetalis .

أعراض تسمم الحمل (82,5٪) . - زيادة في الانعكاسات العصبية (80٪) . - وجود بروتين (نسبة عالية من الزلال) في البول (52٪) . - وجود انتفاخ وتورم بالجسم (بالعينين واليدين) نتيجة احتجاز سوائل بين خلايا

التي تشتمل على الحمل هو حالة من التشنجات أو الغيبوبة ليس لها علاقة ولا تمت بصلصة لحالة أخرى من حالات المخ التي من الممكن أن تسبب ذلك ، وهي تحدث عند السيدات الحوامل ، وقد تكون مسبقة بما قبل تسمم الحمل ، ومع أن معظم الحالات التي تحدث تكون خلال الثلاثة أشهر الأخيرة من فترة الحمل ، أو خلال 48 ساعة من بعد الولادة ، فإن حالات نادرة يتم تسجيلها مبكراً عن ذلك ، وقبل إتمام الأسبوع الـ 20 من الحمل ، وحالات أخرى يتم تسجيلها متأخرة عن ذلك ، وبعد 23 يوماً من الوضع ، ويكون غالباً في السيدات الأقل من عشرين عاماً والأكثر من ثلاثين عاماً.

## التأخر في الحبو يبطئ النمو الذهني



وجدت دراسة جديدة أن الطفل الذي لا يحبو ولا يستطيع الجلوس في الشهر التاسع من العمر يتراجع تحصيله العلمي عند الذهاب إلى المدرسة، مقارنة بنظرائه الذين يستطيعون الحبو أو الجلوس في مثل هذا العمر. وذكرت صحيفة "ديلي ميل" أن الباحثين في جامعة لندن والمعهد التعليمي البريطاني يعتقدون أن المشكلة لا تقتصر على التراجع في التحصيل العلمي فقط بل قد يعاني هؤلاء الأطفال أيضاً من مشاكل سلوكية خلال مراحل نموهم. وتوصل الباحثون إلى هذه النتيجة بعد متابعة مراحل النمو الجسدي والذهني لنحو 15 ألف طفل خلال السنوات الخمس الأولى من أعمارهم، مشيرين إلى أن المسح الطبي الذي يجريه الأطباء للأطفال قبل بلوغهم العام الأول من العمر أساسي جداً لمساعدتهم على جسر الهوة بينهم وبين نظرائهم في مجالات اكتساب المعارف والتصرف بشكل سليم. كما أظهرت الدراسة أن المستوى التعليمي لأبناء الفقراء أدنى من مستوى نظرائهم الأغنياء وأنهم متخلفون عنهم بنحو سنة دراسية تقريباً.

## الوخز بالإبر يخفف آلام الدورة الشهرية



وجدت مراجعة كورية جنوبية لـ 27 دراسة أن علاج الوخز بالإبر يمكن أن يكون فعالاً في التخفيف من آلام الدورة الشهرية الحادة. وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" أن الباحثين وجدوا "دليلاً واعداً" في مسالة اللجوء إلى الوخز بالإبر لعلاج التقلصات خلال الدورة الشهرية، لكن لا بد من إجراء مزيد من الأبحاث. ولفت الباحثون في مقالة نشرها في مجلة علم التوليد والنساء إلى أن دراستين بينتا اختلافًا بين الوخز بالإبر الحقيقي والمزيف في علاج الآلام. يشار إلى أن الدراسات الـ 27 شملت 3 آلاف

## صيانة أنابيب وصنابير المياه تقلل من التسرب وتمنع انتشار البعوض