

الصحة نعمة من الله تعالى يجب الحفاظ عليها

كيف تحمي قلبك من الأمراض ؟

منخفض من البروتين الدهني مرتفع الكثافة HDL في الدم يبدو انه إرصاص بالإصابة بمرض قلبي، رغم انه ليس بنفس القوة مثل ارتفاع مستوى الكوليسترول. ومن الأفضل تحديد مستوى الجلسريدات الثلاثية عن طريق الصوم لمدة 12 ساعة قبل إجراء اختبار الدم.

والخطوات الرئيسية في خفض مستوى الجلسريدات الثلاثية المرتفع هي الحد من كمية السكر والنشويات المكررة في طعامك، أن تنقص وزنك إذا كنت بدنياً، أن تتجنب شرب الخمر، وتسيطر على مرض السكر.

العدوى

ثمة ميكروب يسمى الكلاميديا الرئويّة Chlamydia Pneumoniae يعد سبباً شائعاً لالتهاب الرئوي والالتهاب الشعبي وحالات عدوى الحلق والجيوب الأنفية، وهو يمكن أن يسبب حالة عدوى لبطانة الشرايين، وتشير الدراسات الى ان هذه العدوى يمكن ان تكون خطرة أولى ذات أهمية في حدوث حالة التسلب العصيدي للشرايين (في بعض الأشخاص على الأقل). هذا ولم يثبت ان إجراء اختبار لهذه العدوى أو إعطاء علاجات بالمضادات الحيوية في حالة وجود العدوى تكون له فائدة في منع حدوث التسلب العصيدي، ومع ذلك فهذا الاحتمال لا زال قيد الدراسة والبحث.

مستويات عالية من تلك المادة الطبيعية في دماهم قد تكون لديهم بالتالي قابلية أعلى للإصابة بمرض الشرايين التاجية، ويمكن قياس مستوى الهوموسيستين في الدم باختبار الدم، ويمكن أن يرث الإنسان الميل لوجود مستوى مرتفع من الهوموسيستين في الدم (كصفة وراثية)، ولكن يبدو ان السبب في معظم الناس الذين لديهم مستويات مرتفعة (بدرجة متوسطة) من الهوموسيستين هو وجود نقص غذائي في حمض الفوليك (الفولات) وفيتاميني «ب6» و «ب12».

ولا يوجد اتفاق حتى الآن بين الأطباء عما إذا كان من الواجب على الناس عامة او على الأشخاص الذين يعانون من مرض الشرايين التاجية خاصة ان يطلبوا قياس مستوى الهوموسيستين لديهم، وبالنسبة للأشخاص ذوي المستويات المرتفعة من الهوموسيستين فلا يوجد دليل على أن خفض مستواه يكون مفيداً لهم، ومع ذلك فمن الحكمة أن يتناولوا أقراص حمض الفوليك (400 ميكروجرام) وفيتامين «ب6» (100غرام) وفيتامين «ب12» (100جرام) خاصة لمن كان أحد والديهم أو أحد أبنائهم قد أصيب بمرض الشرايين التاجية قبل سن الخامسة والخمسين.

مستوى الجلسريدات ا الثلاثية المرتفع
إن وجود مستوى مرتفع من هذا الدهن ا خاصة مع وجود مستوى

■ ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تخفض خطر إصابتك بالنوبة القلبية بمقدار يتراوح بين الثلث إلى النصف

ان تناول الاسبرين بتركيز عادي (325 مجم) يوماً بعد يوم، أو تناول 81 مجم من الاسبرين يوميا يقلل قابلية الإصابة بمرض الشرايين التاجية، أما في النساء فالدليل على فائدة الاسبرين اقل وضوحاً وأثراً. ومن جانب آخر فالاسبرين يمكن ان يسبب آثاراً جانبية، تشمل النزيف، لذا فاستشر طبيبك قبل أن تبدأ في الاستخدام المستمر للأسبرين.

الإفراط في معاقرة الخمر ثبت بالتجربة أن تعاطي الخمر خاصة عند الإفراط فيها يزيد خطر الإصابة بمرض الشرايين التاجية في الرجال والنساء على السواء، وفوق هذا فإن شرب الكحوليات يزيد خطر إصابة النساء بسرطان الثدي.

ارتفاع مستوى الهوموسيستين
إن الأشخاص الذين لديهم



ويمكن ان تكون أعراض مرض الشرايين التاجية أكثر صعوبة في التعرف عليها في النساء، وعندما يتم تشخيص هذا المرض في امرأة لأول مرة، فإن المرض يميل لأن يكون أكثر شدة مما لو كان قد تم تشخيصه في الرجل، كما ان النساء يكن أقل قابلية للحياة والاستمرار بعد الإصابة بنوبات قلبية عن الرجال.

الأسبرين

بالنسبة للرجال فوق سن الخمسين ثمة دليل معقول على

النوع (ذكر / أنثى)

بعض الناس يعتقد خطأ ان مرض الشرايين التاجية يصيب الرجال فقط إذ أن النساء في مرحلة الخصوبة (اي اللاتي يحضن) يكن في حماية الى حد ما، ربما بسبب ان لديهن مستويات أعلى من هرمون الاستروجين الانثوي في الدم، ومع ذلك فبعد سن انقطاع الحيض فإن خطورة إصابة المرأة بمرض الشرايين التاجية أكثر من أية حالة أخرى، بل أكثر كثيراً ممن يتوفين بسبب سرطان الثدي وسرطان الرئة معاً.

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

■ التدخين يزيد قابليتك للإصابة بأمراض الشرايين التاجية بمقدار يزيد عن الضعف

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

الخمول الجسماني إن ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تخفض خطر إصابتك بالنوبة القلبية بمقدار يتراوح بين الثلث الى 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

التدخين إن التدخين يزيد قابليتك للإصابة بمرض الشرايين التاجية بمقدار يزيد عن الضعف ويجعلك أكثر عرضة للإصابة بمرض الشرايين التاجية بمقدار يزيد عن الضعف ويجعلك أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية بمقدار يصل الى ست مرات.

والتدخين يمكن أن يكون مرتبطاً بشكل مباشر ب 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 الانقطاع عن التدخين وتعود الى 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% الى 3% لكل نسبة 1% تستطيع أن تخفضها من الكوليسترول في دمك. وأول خطوة في خفض مستوى الكوليسترول في دمك هي ان تتناول طعاماً منخفض الدهون بالإقلال من الأطعمة حيوانية المصدر، إن طبيبك سوف يخبرك بالمستوى المنخفض الذي يجب أن تصل إليه، وما إذا كان تناولك للعقاقير المخفضة للكوليسترول مفيداً لحالتك.

كيف تتناول نواة الأفوكادو الأكثر فائدة من الثمرة ؟



كيف يمكن تناول النواة؟!
من أكثر السبل شيوعاً لتناول النواة هو تقطيعها

إن كنت من محبي الأفوكادو فانت تعلم أن وضع نواتها وسط صلصة الفواكامولي الشهيرة أو هريس الثمرة نفسها يحافظ على نضارتها ولونها الأخضر، ذلك لأن النواة تمتلك مواد مضادة للأكسدة أكثر من الثمرة نفسها فهل أنت مستعد لتناول النواة نفسها طمعا بثروتها الغذائية ؟

تحتوي نواة الأفوكادو على الياف قابلة للذوبان أكثر من معظم الأطعمة، ما دفع خبراء صحيين لوصفها بالطعام الخارق. وهي تحتوي على مواد مضادة للأكسدة أكثر من معظم الفواكه والخضروات. فإن كنت ترمي النواة مباشرة بعد تقطيع الأفوكادو تمهل، بإمكانك الحصول على خبراتها بعدة طرق، فهي تحتوي على 70% من المواد الغذائية في الثمرة الواحدة.

أجزاء بالسكين ثم وضعها في الخلاط مع الكوكتل أو خلطات الفواكه والخضروات،

فاكهة ذات نكهة قوية أيضا مثل التوت المجلد أو الاناناس وحتى السبانخ. وتعتبر نصف النواة كمية جيدة للخلط في كوب عصير كوكتل واحد. كما يمكن تنشيف النواة في الشمس قبل أن يتم طحنها للتحول إلى بودرة شبيهة بالملح والبهار، ويعتمد البعض طريقة برش النواة وإضافتها في تنبيلة السلطات أو الطعام المطبوخ. مكافحة الدهون وتيسير الهضم وتساعد ثمرة الأفوكادو بدنها الطبيعي على إذابة الدهون المتراكم في الجسم، كما تخفض معدلات الكوليسترول وتكافح الأمراض الناتجة عن الفيروسات والبكتيريا. كما تساعد بفضل أليافها الغنية على تخفيف معاناة الأمعاء وتنظيم عملية الهضم.

السروراء تحريك النائم لجذنيه أثناء النوم

مرة عقب تحريك المرضى لأعينهم في النوم الذي يعرف باسم «حركة العين السريعة». وأضاف فرايد « ويتشابه هذا النمط الكهربائي بشكل كبير مع ما يحدث حين نرى ثمة شيء جديد في البيئة. ونحن نشك في أن حركات العين السريعة تعكس اللحظة حين يصادف الدماغ صورة جديدة في الحلم. وهدفنا هو فحص ما يحدث بداخل الدماغ حين نحلم، خاصة في اللحظات التي تحدث فيها حركات العين السريعة. ويمكنني التأكيد هنا على أن النوم ما يزال يشكل واحدا من أكبر الغايز العقل البشري».

وعلى مدار مدة وصلت لأسبوعين، قامت تلك الأقطاب الكهربائية بتسجيل النشاطات الكهربائية في الخلايا العصبية القريفة بالفص الصدغي الأوسط. وهذا هو الجسر الواصل بين الإدراك البصري والذكريات، ما سمح للأطباء بالتنصت على أحلام المرضى. وعاد فرايد « أظهرت دراساتنا الأولية أن تلك الخلايا العصبية تنطلق حين نرى صور أشخاص وأماكن متعارف عليها – أو عند غلق أعيننا لتخيلهم أو تذكرهم. وأظهرت خلايا الدماغ بالفص الصدغي الأوسط حدوث زيادة مفاجئة بالنشاط في كل

تمكن علماء من إظهار أنه أثناء الأحلام، تستجيب أعيننا وعقولنا بصورة متشابهة مع الطريقة التي تستجيب من خلالها للصور. حين يكون الجسم في حالة يقظة، وجاءت تلك الدراسة الجديدة، التي نشرت بمجلة اتصالات الطبيعة، لتقدم لمحة نادرة عن طريقة عمل خلايا الدماغ القريفة لدى العقل النائم. وقام الدكتور انزهاك فرايد، من جامعة كاليفورنيا، وهو الباحث الرئيسي بتلك الدراسة، بزرع أقطاب كهربائية بداخل أدمغة 19 شخصا يعانون من الصراع الذي يتسم بمقاومته للعقاقير الدوائية.



الباحثون في عدة معاهد بحثية كندية باونتاريو بيانات مستقاة من 41 دراسة تختص بالعلاقة بين تناول الدهون المشبعة وآثارها الصحية، وتضمنت أكثر من 300 ألف شخص علاوة على 20 دراسة عن تناول الدهون المتحولة وآثارها الصحية وشملت أكثر من 200 ألف شخص. ولم يرتبط تناول الدهون المشبعة بأي أمراض خاصة بالشريان التاجي للقلب أو أمراض الأوعية الدموية والسكتة الدماغية وداء السكري من النوع الثاني لكن علاقته بخطر الوفاة من أمراض الشريان التاجي لم تكن واضحة.

وقال الفريق المشارك في هذه الدراسة في الدورية الطبية البريطانية إن تناول الدهون المتحولة المصنعة ارتبط بزيادة نسبتها 34 في المئة في الوفيات الإجمالية، وتفصيلا بنسبة زيادة 28 في المئة في الوفيات الناتجة عن أمراض القلب و21 في المئة في خطر الإصابة بأمراض القلب.

أشارت مراجعة شاملة حديثة لبحوث سابقة إلى أن تناول الأصحاء كميات معقولة من الدهون المشبعة لا يمثل أي خطر على الصحة. من جهة أخرى فإن الدهون المتحولة – وتسمى أيضا الدهون غير المشبعة – كانت قد ارتبطت بزيادة احتمالات التعرض للوفاة، لأسباب عدة منها أمراض القلب والأوعية الدموية أو أمراض الشريان التاجي. وتوصي الإرشادات الغذائية بالا تزيد كميات الدهون المشبعة – الموجودة في المنتجات الحيوانية، مثل الزبد والملح (صغار البيض) – على عشرة في المئة من السرعات الحرارية اليومية. أما الدهون المتحولة – مثل الزيوت المهدرجة المستخدمة في الأغذية المحفوظة والمسلية الصناعي – فهي منتجات مصنعة في الأصل ويجب ألا تتجاوز نسبتها واحد في المئة من السرعات الحرارية اليومية. وبالنسبة إلى الدراسة الحديثة فقد أدرج

