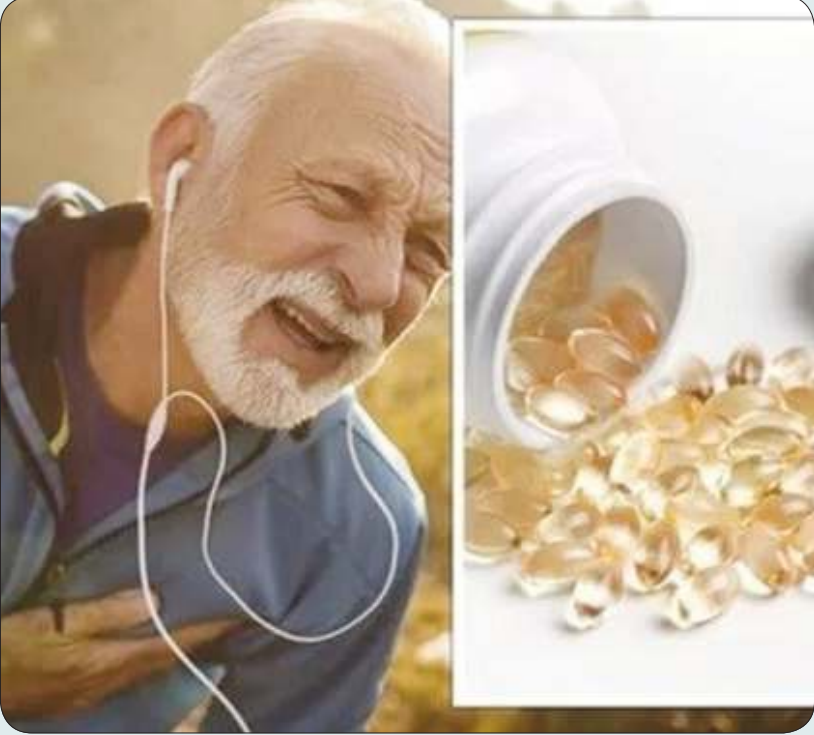


فيتامين د يقلل احتمال الوفاة بنوبة قلبية



التحليلات للدراسات الوبائية إلى أن نقص فيتامين (د) يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بمرض احتشاء عضلة القلب والوفيات القلبية الوعائية.

وأضاف راجات « بناءً على دراستنا، في المرضى الذين يعانون من نقص فيتامين (د)، يعد القياس المتكرر والسعي للوصول إلى المستويات المستهدفة المناسبة لمستويات فيتامين (د) أمراً هاماً لدى هؤلاء المرضى. وتسلط دراستنا الضوء على أنه في هذه الفئة من السكان، فإن مستويات فيتامين (د) التي تبلغ 20 نانوغرام / مل ستكون كافية لدرء جميع أسباب الوفيات، ولكن للحد من مخاطر الإصابة بالاحتشاء عند هؤلاء المرضى، فهم بحاجة مستويات فيتامين (د) لا تقل عن 30 نانوغرام / مل». وللحفاظ على صحة مثالية، يجب تناول المركبات العضوية لفيتامين د بكميات صغيرة، فهي تساعد الجسم على بناء العضلات والعظام، والاستفادة من العناصر الغذائية، والتقاط الطاقة واستخدامها، وتضميد الجروح، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

توصلت دراسة جديدة إلى أن فيتامين د يمكن أن يقدم حلاً سحرياً لمرضى النوبات القلبية، مما يقلل من خطر الوفاة بهذا المرض الفتاك.

وفي دراستهم، حل الباحثون بيانات 25 بالغاً لديهم مستويات منخفضة من فيتامين (د) وليس لديهم تاريخ سابق مع النوبات القلبية. وتم قياس مستويات فيتامين د لدى المرضى في مناسبتين منفصلتين لتأكيد المستويات، قبل تقسيمهم إلى مجموعات مختلفة.

وتم تحديد كل مجموعة من خلال حالة العلاج بفيتامين (د)، وتم بعد ذلك مقارنة خطر الإصابة بنوبة قلبية، والوفيات الناجمة عن جميع الأسباب. وأظهرت النتائج أن خطر الإصابة بمرض احتشاء عضلة القلب كان أقل بشكل ملحوظ في المجموعة التي لديها أعلى مستويات من فيتامين (د).

وقال راجات إس باروا، رئيس قسم أمراض القلب التداخلية ومدير أبحاث القلب والأوعية الدموية في مركز كانساس سيتي فيرجينيا الطبي «تشير العديد من

طفح جلدي على شكل فراشة على وجهك يجب ألا تتجاهله



الذئبة هي حالة مناعية ذاتية طويلة الأمد تسبب التعب والطفح الجلدي وآلام المفاصل. وكلما قمت بتشخيص مرض الذئبة في وقت مبكر، كان من الأسهل إدارته. وليس من السهل على الأطباء تشخيص مرض الذئبة في كثير من الأحيان، وتتنوع أعراض مرض الذئبة ويمكن أن تكون مشابهة جداً لأعراض حالات صحية أخرى، وقد يعاني المريض من نوبات متكررة. ومع ذلك، فإن الطفح الجلدي على شكل فراشة على الخدين هو أحد أكثر علامات مرض الذئبة تميزاً. ما هي الأعراض المبكرة لمرض الذئبة؟

الذئبة، وتسمى أيضاً الذئبة الحمامية الجهازية، هي مرض مناعي ذاتي، وهذا يعني أنها حالة يهاجم فيها جهازك المناعي الأجزاء الصحية من الجسم، بدلاً من محاربة الأمراض. ويمكن أن تظهر أعراض مرض الذئبة بعدة طرق، مما يعني أنه لا توجد حالتان متماثلتان. وستعتمد الأعراض التي يواجهها المريض على المكان الذي أثر فيه المرض.

الأعراض الرئيسية الثلاثة لمرض الذئبة هي، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية:

آلام المفاصل والعضلات

التعب الشديد، حتى لو كنت متأخاً جداً

طفح جلدي على شكل فراشة على الأنف والخدين

وقد يعاني المريض أيضاً من:

الصداع

تقرحات الفم

درجة حرارة عالية

تساقط شعر

الحساسية للضوء

ما هو الطفح الجلدي على شكل فراشة؟

الطفح الجلدي على شكل فراشة هو علامة منبهة لمرض الذئبة لا يجب تجاهلها، وإذا أصبت بهذا الطفح الجلدي، فيجب عليك فحصه من قبل طبيب مختص. ويوضح الدكتور جورج ستوجان، أستاذ الطب المساعد في قسم أمراض الروماتيزم في كلية الطب بجامعة جونز هوبكنز، أن هذه الطفح الجلدي الفريد يحدث بسبب الحساسية للأشعة فوق البنفسجية نتيجة

لمرض الذئبة.

وأضاف الدكتور ستوجان «حوالي 90 في المائة من المرضى الذين يصابون بالطفح الجلدي يعانون من الذئبة الجهازية. هذا النوع من الطفح الجلدي، بالإضافة إلى معظم الطفح الجلدي الذئبي، ملتهب بشكل عام، وبالتالي فهو متورم منتفخ، ومرفق، ولونه أحمر».

وتشمل الحالات الأخرى التي يمكن أن تسبب هذا النوع من الطفح الجلدي الأكزيما، لذلك سيجري الطبيب عادة بعض اختبارات

السمنة والفقر من أسباب ارتفاع ضغط الدم



وقالت بنت ميكلسن مديرة قسم الأمراض غير السارية بمنظمة الصحة العالمية: «نعلم أن العلاج رخيص الثمن. إنها أدوية منخفضة الكلفة ولكن هناك حاجة لإدراجها في التغطية الصحية الشاملة. حتى لا تشكل تكلفة على المريض يجب أن يشملها نظام تأميني».

وقالت إن العوامل التي تسمح بتفادي الضغط، تشمل الأنظمة الغذائية غير الصحية، وقلة النشاط البدني، واستهلاك التبغ، والكحول، وداء السكري غير الخاضع للسيطرة، وزيادة الوزن.

عدم حصولهم على علاج. وقالت الدراسة إنه رغم أن معدلات الإصابة بارتفاع ضغط الدم لم تتغير إلا قليلاً في 30 عاماً، فقد تحول عبء زيادة الحالات إلى الدول ذات الدخل المنخفض بعد أن تمكنت الدول الغنية من السيطرة على الأمر إلى حد كبير.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، توفي حوالي 17.9 مليون شخص في 2019 بأمراض القلب والأوعية الدموية، وهو ما يمثل وفاة واحدة من كل 3 وفيات في العالم، وكان ارتفاع ضغط الدم عاملاً رئيسياً فيها.

الوزن وزيادة قوة العضلات.

هل للسيدات رفع الأثقال؟

تختلف استجابة الجسم لرفع الأثقال حسب مستويات هرمون التستوستيرون في الجسم. وحسب نوع الجسم. يتجاوب جسم السيدات في معظم الحالات بطريقة أقل لأنه يحتوي على كميات أقل من التستوستيرون مقارنة مع الرجل، ولهذا تبدو عضلاتهن أكثر تناسقاً بدل أن تنتفخ وتكبر مثل الرجل، ما يجعلها تبدو في مظهر رياضي متناسق.

أما النسبة القليلة من السيدات، اللاتي تحتوي أجسامهن على قدر أكبر من التستوستيرون، فيمكنهن تغيير برنامج الأوزان بزيادة تكرار الحركة مع تقليل الوزن.

وللحصول على الفائدة من اليوم الحر، يمكن القيام بما يساعد الجسم على الاحتفاظ بوقته وتعافي العضلات والعظام؛ فمن أفضل الممارسات الحرس على تناول كميات كافية من الماء، ومضادات الأكسدة، والبروتينات لإعادة بناء العضلات.

أفضل التمارين للحصول على نتائج سريعة؟

حركات الجسم الكاملة والقوية مثل السكوات، ورفع الأثقال المفاجيء، والبلانك، وتمارين العقلة pull-ups، بالإضافة إلى التمارين الشديدة على فترات، هي المعادلة المثالية للحصول على جسم رائع إذ أنها تساعد في التخلص من

السليم يساعدان في تحقيق التغيرات المرغوبة.

هل يجب تخصيص يوم حر لأكل ما يريدون؟

اليوم الحر أو يوم التعافي هو يوم في الأسبوع يستعيد الجسم عافيته وقوته بعد التمارين الشديدة والصعبة، ليعود بمزيد من القوة في اليوم التالي.

ويرى معظم الناس في هذا اليوم عذراً لتناول ما يشتهون من الأطعمة غير الصحية والسكريات المتنوعة خلال الالتزام بنظام اللياقة، ولكن من المؤسف أنهم لا يدركون أن تعافي الجسم من هذه الدفعات من الطعام غير الصحي أو تغيير النظام المفاجيء يستغرق بين 3 و 10 أيام.

شخص وجسمه، حيث يمكن ملاحظة التغيرات في الجسم مهما كان وقت، التمرين.

ما سبب صعوب التخلص من الدهون في البطن؟

من الناحية الوراثية، فإن تكوين أجسامنا مهياً للاحتفاظ بكمية معينة من الدهون في منطقة البطن، للحصول على الدهون اللازمة في الحالات الطارئة. ولهذا السبب فإن قدرنا من الدهون الغنية في منطقة البطن ضروري لحياتنا، ولكن لسوء الحظ فإن برمجة أجسامنا بهذا الشكل تسهل تزايد الدهون في البطن وتجعل التخلص منها صعباً، إلا أن التمارين المناسبة والنظام الغذائي

يتوجه الكثيرون إلى الصالات الرياضية للحفاظ على لياقتهم وتناسق أجسامهم، إلا أن الكثير منهم لا يعرف ما يجب القيام به وأي أجزاء من الجسم يحتاجون للتركيز عليها.

وفي هذا الصدد تقول آنا كارولينا كورسي بيرييرا، مديرة اللياقة لدى «فيتنس فيرست»: «عند بدء نظام جديد أو حصص للياقة، فمن الطبيعي تماماً أن تكون لديك العديد من الأسئلة، عن الوقفة الصحيحة في أول حصص للملاكمة أو الأوزان المناسبة لتمارين القوة أو عن إنقاص الوزن في جزء معين من الجسم، فكل شيء يبدأ بسؤال أو اثنين على الأقل يساعدان في تحسين رحلتك من أجل اللياقة».

«يذهب معظم الناس إلى النوادي أو صالات اللياقة غير متأكدين مما سيفعلون، في أفضل التمارين أو أسلوب ممارستها أو وضع الأهداف الشخصية للياقة أو إعداد برنامج مثالي للتمرين. ولهذا، تتشابه الاستفسارات في البداية مما دفعني إلى جمع أبرز الأسئلة الموجهة إلي باعتباري مديرة لياقة».

وتجيب آنا كارولينا كورسي بيرييرا، عن أكثر الأسئلة شيوعاً.

هل التمرين الصباحي أفضل للحصول على نتائج سريعة؟

لا يوجد دليل علمي على أن التمارين في الصباح تساعد في تحقيق أو ملاحظة النتائج أسرع من التمارين بعد الظهر أو في المساء.

ينصح بالتمارين في الوقت، الذي يناسب كل

