AL-SABAH
الصباح
الصحية

No. 4208 | الثلاثاء | 21 رجب 1443 هـ | 22 فبراير 2022 م | السنة الرابعة عشرة

Alsabah Media www.alsabahpress.com

بالون كهربائي بحجم حبة العنب ينظم ضربات القلب

قد تصبح المعاناة من ضربات قلبٍ خطيرة وغير منتظمة شيئًا من الماضي بفضل بالون بحجم حبة العنب يعيد النشاط الكهربائي للقلب في ثوانٍ معدودة.

ومن المقرر أن يتم تقديم العملية في عيادات القلب في جميع أنحاء بريطانيا بعد موافقة واسعة النطاق من قبل رؤساء الصحة.

وأثناء العلاج الجديد، المسمى الاستئصال بالبالون بالترددات الراديوية، يتم إدخال بالون مزود بعشرة أقطاب من خلال شريان في الفخذ، ويمر حتى يصل إلى الأوردة الرئوية التي تنقل الدم المؤكسج إلى القلب، حيث توجد الأعصاب التالفة عادة.

ويتم إجراء الجراحة تحت التخدير الموضعي، كما يتم ترك الأنسجة السليمة في القلب سليمة، مما يعني أن المرضى يعانون من مضاعفات أقل.

وقال الدكتور مالكولم فينلي، استشاري أمراض القلب في مركز بارتس للقلب في لندن «هذه هي الحدود التالية لعلاج القلب. هذه التقنية سريعة للغاية ودقيقة بشكل لا يصدق. وهذا يعني أن المرضى يتعافون بشكل أسرع، ويمكن أن يدخلوا ويخرجوا من المستشفى في أقل من يوم واحد».

وحتى الآن، يتم إجراء عمليتين جراحيتين للتعامل مع هذه المشكلة، الأولى تسمى الاستئصال بالتبريد، وتستخدم غازًا شديد البرودة لحرق الأوردة الرئوية وتندبها. ويتم ذلك أيضًا باستخدام بالون، يتم تبريده إلى 40 درجة مئوية تحت الصفر، ويتم نفخه عند مدخل كل من الأوردة الرئوية الأربعة.

ويقطع النسيج الندبي الإشارات الكهربائية غير الطبيعية للحفاظ على ضربات القلب الطبيعية. ولكن فيما يقرب من ثلث الحالات، يفشل البالون في إحداث ندوب مناسبة للأعصاب التالفة التي يصعب الوصول إليها. وأوضح الدكتور فينلي: «غالبًا ما يحتاج المرضى إلى أكثر من إجراء واحد للتأكد من أننا قد هاجمنا كل جزء من المنطقة التي تتطلب الاهتمام».

وفي السنوات الأخيرة، بدأ الجراحون في استخدام القسطرة بالترددات الراديوية، باستخدام مسبار ساخن لحرق حلقة من النقاط حول الوريد التالف لتشكيل نسيج ندبي. لكن الإجراء قد يستغرق ما يصل إلى ثلاث ساعات وغالبًا ما يتضمن تخديرًا عامًا، والاستئصال بالبالون بالترددات الراديوية هو مزيج من هاتين الطريقتين.

وبمراقبة الإشارات الكهربائية للقلب في الوقت الفعلي باستخدام مستشعر في البالون، يقوم الجراحون بنفخه وتشغيل الأقطاب الكهربائية لتوصيل دفعات دقيقة من الحرارة الشديدة التي تشكل نسيجًا ندبيًا وتمنع النبضات غير الطبيعية. هذه التقنية قادرة على تنظيم ضربات القلب في غضون عشر ثوان فقط، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

النشاط البدني واللياقة أكثر فعالية في تحسين الصحة من فقدان الوزن

لعقود من الزمان، كان فقدان الوزن أحد أكثر أهداف نمط الحياة المرغوبة للأشخاص من جميع الأشكال والأحجام، ويعود ذلك إلى معايير الجمال المجتمعية التي غالبًا ما تمجد نوع الأجسام الأصغر والأكثر رشاقة.

ومع ذلك، وجدت دراسة جديدة نشرت في مجلة «آي سينس»، أن تعزيز النشاط البدني وزيادة اللياقة البدنية، أكثر فعالية في تحسين الصحة، من عملية إنقاص الوزن.

وقد حللت الدراسة العلاقة بين فقدان الوزن وممارسة الرياضة من جهة، والوفيات لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة من جهة أخرى.

وخلصت الدراسة إلى أن اتباع نهج لا يعتمد على تخفيض الوزن بشكل أساسي في علاج السمنة، قد يكون أكثر فعالية من أي نهج يعتمد على تخفيض الوزن.

ويزعم الباحثون أن ارتفاع مؤشر كتلة الجسم مرتبط بارتفاع مخاطر الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية مثل قصور القلب، مثله مثل مؤشر كتلة الجسم المنخفض.

ووجدت الدراسة أن الوقاية من خطر الوفاة المرتبط بالسمنة، يمكن أن تتم عبر رفع سوية اللياقة القلبية التنفسية والنشاط البدني، وأن فقدان الوزن لا يؤدي باستمرار إلى انخفاض معدل الوفيات والوقاية من الأمراض.

ويوصي المؤلفون باتباع نهج محايد للوزن في علاج الحالات الصحية المرتبطة بالسمنة، والتي قد تكون فعالة أو أكثر فاعلية من نهج يعتمد على فقدان الوزن، والتركيز على اللياقة القلبية التنفسية والنشاط البدني، وفق ما أورد موقع «ميترو» الإلكتروني.

حمية الموز الصباحية.. طريقة سريعة لإنقاص الوزن

أشار خبراء التغذية بمجلة «فرويندين» الألمانية إلى أن حمية الموز الصباحية هي نظام غذائي عُرف في اليابان منذ عام 2008، ويمكن الاعتماد عليه لإنقاص الوزن بشكل سريع قبل المناسبات.

ويسمح بروتكول النظام الغذائي بتناول ثمار الموز بشكل غير محدود مع مياه فاترة أو تناولها مع الحليب على الإفطار، مع عدم التقيد باختيار طعام معين للغذاء والعشاء، ويمكن الحصول على ثمرة أو أكثر من الموز كوجبة خفيفة بين الوجبات، ولكن لا يُسمح بأي نوع آخر من الحلويات، كما يجب عدم تناول أي شيء بعد الساعة 8 مساءً، ويجب أن يذهب الشخص للنوم بحلول منتصف الليل.

ويساعد الموز في الصباح على تنشيط عملية التمثيل الغذائي والشعور بالامتلاء بسرعة، بالإضافة إلى ذلك، يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم والألياف، التي تنظم دهون الجسم، ويشترط عدم تناول شيء بعد الساعة 8 مساء.

ونظراً لأنه يحتوي أيضاً على الكثير من الفركتوز، فلا ينبغي أن يصبح إفطار الموز عادة، ويساعد هذا النظام الغذائي على إنقاص بعض الوزن بسرعة، ولكن الجسم يحتاج إلى ممارسة الرياضة لفقدان الوزن بشكل دائم.

كيفية التنظيف السليم لسماعة الأذن الطبية

قالت أخصائية السمعيات الألمانية ماريانا فريكل إن التنظيف السليم والمنتظم لسماعة الأذن الطبية يحافظ على كفاءة تشغيلها.

وعزت فريكل أهمية ذلك إلى أن الاتساخات والغبار وشمع الأذن تتسبب في انسداد قنوات ومخارج الصوت الخاصة بسماعة الأذن الطبية، مما يؤثر بالسلب على كفاءة تشغيلها.

وللتنظيف السريع يكفي استخدام قطعة قماش رطبة، والمتوفرة لدى أخصائيّ السمعيات، والتي تساعد على تنظيف وتطهير السماعة، مع عدم الإضرار بالمادة البلاستيكية للجهاز.

وشددت فريكل على ضرورة تجفيف أنابيب الصوت بشكل صحيح بعد حمام التنظيف. ولهذا الغرض ينبغي تركيب المنفاخ الموجود في طاقم التنظيف على الخرطوم مع القيام بعدة حركات ضخ قوية لإزالة أية قطرات ماء بداخل الأنابيب.

وباستخدام فرش التنظيف الخاصة، يمكن إزالة الترسبات الخفيفة من فتحات الميكروفون والسماعة. ولهذا الغرض يتعين أن تكوّن الشعيرات زاوية 45 درجة مع الفتحة.

ومن المهم أيضا تجفيف السماعات جيدا إما بواسطة كبسولة ملح أو صندوق تجفيف كهربائي. وتعمل كبسولات الملح على سحب الرطوبة من الأجهزة المفتوحة طوال الليل إذا كانت في علبة محكمة الغلق.

وفي صندوق التجفيف الكهربائي يتم رفع درجة حرارة السماعة (بدون بطارية) كهربائياً حتى 50 درجة مئوية، وهو ما يساعد على تبخر الرطوبة، وغالبا ما يتم التعقيم بعد ذلك بواسطة الأشعة فوق البنفسجية.

5 أطعمة تجنبها لإيقاف تساقط شعرك

إذا كان شعرك يبدو متعباً ويتساقط باستمرار، فقد يكون ذلك نتيجة لنظامك الغذائي. وكما هو الحال كأي جزء من أجزاء الجسم، يأخذ شعرك العناصر الغذائية مما تأكله.

وفي حال كان شعرك خفيفاً أو يتساقط، فقد حان الوقت لاستبعاد هذه الأطعمة الخمسة من نظامك الغذائي، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية:

السكر

السكر هو أحد المسببات الرئيسية لتساقط الشعر، ويمكن أن يتسبب السكر في ضعف الدورة الدموية، مما يوقف التدفق الصحي للدم إلى أعلى رأسك وبصيلات شعرك، وهذا يمنع بصيلات شعرك من الحصول على جميع العناصر الغذائية التي تحتاجها. ويمكن أن يتسبب السكر أيضاً في ارتفاع مستويات هرمون التستوستيرون، مما يتسبب في تساقط الشعر.

مشتقات الألبان

إذا اخترت منتجات الألبان كاملة الدسم مثل الحليب كامل الدسم والأجبان، فإن الدهون الموجودة في منتجات الألبان هذه يمكن أن تؤدي أيضاً إلى ارتفاع مستويات هرمون التستوستيرون المسبب لتساقط الشعر. وأيضاً، إذا كنت تعاني من أي أمراض جلدية تسبب حكة أو قشور في فروة الرأس مثل قشرة الرأس أو الأكزيما أو الصدفية، يمكن أن تؤدي منتجات الألبان إلى زيادة في وتيرة تساقط الشعر.

سمك أبو سيف

يحتوي سمك أبو سيف على مستويات عالية نسبيًا من الزئبق، لذلك تنصح هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية بتناول ما لا يزيد عن قطعة واحدة في الأسبوع. وبصرف النظر عن المخاوف الصحية الأخرى المرتبطة بتناول الأسماك الحاوية على الزئبق، يتداخل الزئبق مع قدرة جسمك على امتصاص الزنك، ويمكن أن يتسبب نقص الزنك في ترقق شعرك وتساقطه.

الكحول

عندما تشرب الكثير من الماء تستيقظ في صباح اليوم التالي مع صداع شديد، وتشعر بحاجة ماسة لكوب من الماء، وهذا بسبب الجفاف، وشعرك يشعر بنفس الطريقة بعد تناول المشروبات الكحولية. ويؤدي شرب الكثير من الكحول إلى فقدان شعرك للرطوبة، مما يجعله هشا وقابلاً للكسر.

الأطعمة الدهنية

تفرز فروة رأسك الزيت الخاص بها المسمى بالزهم، والذي يحافظ على رطوبة ونضارة شعرك. ومع ذلك، عندما تأكل الكثير من الدهون، تبدأ فروة رأسك في إفراز المزيد من الدهون أيضا، مما يجعل شعرك يبدو دهنيًا وباهتًا، وهذا الحمل الزائد من الشحوم يخل بالتوازن الدقيق على فروة رأسك، وعندما يتم تغطية بصيلات الشعر بالشحوم، فإنها توقف نمو الشعر.