



رغم اعتماد الأطباء المتزايد عليها

أجهزة قياس الضغط المنزلية .. غير دقيقة !



«العربية نت» : رغم اعتماد الأطباء المتزايد على أجهزة قياس ضغط الدم في المنزل للتعامل مع مرضى ضغط الدم المرتفع خلصت دراسة صغيرة إلى أن الكثير من هذه الأجهزة غير دقيق بما يكفي.

وأوضح الباحثون أن أجهزة قياس ضغط الدم في المنزل لم تكن دقيقة في نحو 70 بالمئة من الحالات التي درسوها، إذ كان الفرق بين نتائجها والمعدل الصحيح في نطاق 5 ملليمترات زئبقية، فيما وصل الفرق في 30 بالمئة من الحالات إلى 10 ملليمترات زئبقية.

وقالت جنيفر رينجروز، كبيرة الباحثين في الدراسة وهي من جامعة البرتا بكندا، إن ارتفاع ضغط الدم «هو السبب الأول للوفاة والعجز في العالم».

وأضافت في رسالة بالبريد الإلكتروني لرويترز هيلث «الإرشادات توصي بأن يعزز الأطباء اعتمادهم على نتائج الأجهزة الأوتوماتيكية والمنزلية للقياس ضغط الدم لتشخيص ومتابعة ضغط الدم المرتفع. نحتاج إلى التأكد من أن هذه النتائج المنزلية دقيقة».

ودرست رينجروز وزملاؤها دقة أجهزة قياس ضغط الدم في المنزل لدى 85 مريضا، واختبرت الفروق بين قياس المعدل من أعلى الذراع مقارنة بالرسغ والأنواع المختلفة للأجهزة.

وأخيرا مراقبان كل مريض في وقت واحد، وجمعا إجمالي تسعة قياسات لضغط الدم بالتبديل بين الجهاز التقليدي الذي يستخدم في عيادة الطبيب، ويتم قياس ضغط الدم بواقع مرتين: ضغط الدم الانقباضي والدم فوق 140 / 90 يعد ضغطا مرتفعا.

بين الضربات، وضغط الدم أقل من 120 ملليمترات زئبقية انقباضي/ 80 ملليمترات زئبقية انقباضي بعد صحيا، وضغط الدم فوق 140 / 90 يعد ضغطا مرتفعا.

وخلص الباحثون إلى أن أجهزة قياس ضغط الدم التي تستخدم في المنزل كثيرا ما تخطئ في قياس ضغط الدم الانقباضي. بالنسبة لأربعة وخمسين بالمئة من المرضى اختلف القياس بواقع 5 ملليمترات زئبقية عن الجهاز التقليدي، وأخطأ بواقع عشرة ملليمترات زئبقية لدى 20 بالمئة من المرضى، وبواقع 15 ملليمترات زئبقية لدى سبعة بالمئة من المرضى.

أما بالنسبة لضغط الدم الانقباضي حدث ذلك بالنسبة إلى 31 بالمئة و12 بالمئة وولحد بالمئة من المرضى.

وتوصل الباحثون إلى أن حجم الذراع وجنس المريض كانا أهم أسباب الاختلاف بالنسبة لضغط الدم الانقباضي، إذ إن الاختلافات كانت أكبر لدى الرجال، وأيضا كان السن ومحيط الأقدام من عوامل الاختلافات فيما يتعلق بضغط الدم الانقباضي.

وكتب الباحثون في الدورية الأمريكية لارتفاع ضغط الدم أن عمر وتصلب الأوعية الدموية على سبيل المثال يمكن أن يحدثا فارقا إذا لم يجر ضبط جهاز قياس الضغط بشكل يناسب المريض الذي يستخدمه.

دراسة تكشف كيف تصل جسيمات الهواء الملوثة إلى الدم وتلف القلب



سبب تلوث الهواء في المناطق الملوثة في كل من لندن والريف ثلاثة ملايين وفاة مبكرة في أنحاء العالم في عام 2012.

غير أن الباحثين لم يتأكدوا قبل الآن من كيفية تأثير انتقال الجسيمات المستنشقة عبر الرئتين على صحة القلب.

وتعزز النتائج الجديدة، التي نشرت الأربعاء في دورية (إيه، سي، أس ناو)، أدلة سابقة تظهر أن الجسيمات الموجودة في الهواء الذي نتنفسه تصل إلى الدم وتنتقل إلى أجزاء كثيرة بالجسم مثل الشرايين والأوعية الدموية والقلب.

وقال مارك ميلر كبير الباحثين بجامعة إدنبره والذي قاد الدراسة «لو أن جسيمات مثل تلك الموجودة في الهواء الملوث ... وصلت إلى مناطق حساسة من الجسم فإن عددا قليلا منها قد يسبب عواقب خطيرة».

واستخدم فريق ميلر تقنيات متخصصة في تتبع نفثس مخلوطين لجسيمات الذهب غير الضارة، حيث وجد الباحثون أن الجسيمات الدقيقة يمكن أن تنتقل من الرئتين إلى الدم في غضون أربع وعشرين ساعة ويظل في المكان رصدها بعد ذلك بثلاثة أشهر.

«رويتزر» : قال علماء إن الجسيمات الدقيقة التي يجري استنشاقها تلك المنبعثة من دخنة المركبات يمكن أن تجد طريقها إلى الرئتين ثم إلى الدم، حيث تزيد مخاطر الأزمات القلبية. ويمكن العلماء، عبر تجارب استخدموا فيها جسيمات من الذهب فائقة الدقة وغير ضارة، لأول مرة من تتبع كيفية استنشاق هذه الجسيمات وانتقالها إلى الرئتين ومن ثم إلى الدم. وقال العلماء، في إفادة في لندن يوم الأربعاء، إن أكثر ما يشير للقلق أن هذه الجسيمات تميل إلى التجمع في الأوعية الدموية المثالفة للأشخاص الذين يعانون بالفعل أمراض الشرايين التاجية المسببة للنوبات القلبية وتزيد مخاطر تلك الأمراض.

وقال جيري بيرسون الأستاذ بمؤسسة القلب البريطانية التي قدمت جزءا من تمويل الدراسة «لا شك في أن تلوث الهواء قاتل». وتقرينا هذه الدراسة خطوة نحو كشف غموض كيفية إضرار تلوث الهواء بصحتنا القلبية».

ولطالما عرف الخبراء أن تلوث الهواء يحمل مخاطر صحية جسيمة ويمكن أن يسبب نوبات قلبية مميتة، وبسبب منظمة الصحة العالمية فقد

باحثون : ممارسة الرياضة فوق سن الخمسين «تعاظف على نشاط الذهن»



«بي بي سي» : قال باحثون إن ممارسة التمرينات الرياضية المعتدلة عدة مرات أسبوعيا تعد أفضل وسيلة للحفاظ على النشاط الذهني لمن تجاوزوا سن الخمسين.

وتوصلت الدراسة، التي اعتمدت على مراجعة 39 دراسة صحية أخرى، إلى أن مهارات الفكر والذاكرة تتحسن كثيرا بممارسة أولئك الأشخاص تمارينات رياضية منتظمة يستفيد منها القلب والعظام.

وقال الباحثون الاستراليون إن «ممارسة الرياضة في أي سن تنطوي على فوائد للمخ والجسم على حد سواء».

وأوصت الدراسة، التي نشرتها دورية بريطانية معنية بالطب الرياضي، من تجاوزوا سن الخمسين ولا يستطيعون ممارسة رياضة أخرى بممارسة تمارينات رياضية مثل رياضة «تاي تشي»، وهي رياضة صينية تتبع سلسلة من الحركات البطيئة والرشيقة التي تحاكي حركات يوديا الفرد في حياته اليومية.

يساهم النشاط البدني في تقليل خطر الإصابة بأمراض مختلفة، من بينها مرض السكري

والأوكسجين والمواد المغذية للمخ . كما أنه يفرز هرمونا يساعد في تكوين أعصاب جديدة. تساعد رياضة تاي تشي على تحسين نشاط المخ بدون مجهود كبير ودرس باحثون من جامعة كانبرا تأثير ممارسة التمارين الرياضية على أداء وظائف المخ خلال نحو أربعة أسابيع.

وقال جيو نورثي، المشرف على الدراسة والبحث لدى معهد البحوث الرياضية في جامعة كانبرا، إن «نتائج الدراسة تشير إلى إمكانية

تحسين الصحة العقلية لمن تجاوزوا سن الخمسين». وأضاف «حتى إن كنت تمارس رياضة باعتدال مرة أو مرتين أسبوعيا فذلك يفيضي إلى تحسين وظائف العقل، وتزداد درجات التحسن بزيادة ممارسة الرياضة». ويوصي جهاز التأمين الصحي البريطاني البالغين بممارسة رياضة «الايروبيكس» 150 دقيقة على الأقل أسبوعيا وممارسة تنشيط العضلات يومين أو أكثر أسبوعيا.

وقال جوستين فارثي، رئيس قسم صحة البالغين لدى هيئة الصحة العامة في إنجلترا، إن أي نشاط بدني ينطوي على فوائد للمخ والجسم.

وأضاف «بحقق كل 10 دقائق من ممارسة الرياضة بعض الفوائد، كما تقلل ممارسة الرياضة لمدة 150 دقيقة أسبوعيا احتمالات الإصابة بالاكتئاب والخرف بواقع الثلث، فضلا عن تحسين الصحة العقلية في أي مرحلة عمرية».

وقال إن الذهاب إلى العمل بالدراجة أو مشيا يعد نشاطا رياضيا، كما يعتبر حمل حقائب التسوق الثقيلة مثلا على ممارسة رياضة تقوية العضلات.

تحسين الصحة العقلية لمن تجاوزوا سن الخمسين». وأضاف «حتى إن كنت تمارس رياضة باعتدال مرة أو مرتين أسبوعيا فذلك يفيضي إلى تحسين وظائف العقل، وتزداد درجات التحسن بزيادة ممارسة الرياضة». ويوصي جهاز التأمين الصحي البريطاني البالغين بممارسة رياضة «الايروبيكس» 150 دقيقة على الأقل أسبوعيا وممارسة تنشيط العضلات يومين أو أكثر أسبوعيا.

وقال جوستين فارثي، رئيس قسم صحة البالغين لدى هيئة الصحة العامة في إنجلترا، إن أي نشاط بدني ينطوي على فوائد للمخ والجسم.

وأضاف «بحقق كل 10 دقائق من ممارسة الرياضة بعض الفوائد، كما تقلل ممارسة الرياضة لمدة 150 دقيقة أسبوعيا احتمالات الإصابة بالاكتئاب والخرف بواقع الثلث، فضلا عن تحسين الصحة العقلية في أي مرحلة عمرية».

وقال إن الذهاب إلى العمل بالدراجة أو مشيا يعد نشاطا رياضيا، كما يعتبر حمل حقائب التسوق الثقيلة مثلا على ممارسة رياضة تقوية العضلات.

طوره باحثون من جامعة كوليدج لندن

اختبار للعين «يرصد المياه الزرقاء» قبل 10 سنوات من تشخيص الإصابة



الحالة التي تجعل على التحكم في ضغط العين إيقاف أو تأخير تطور المرض، على الرغم من أنها لا يمكنها علاج التلف الذي وقع بالفعل.

ويقول فليب بلوج، من مستشفى العيون في لندن: «يكون العلاج أكثر فعالية عندما يبدأ في مراحل مبكرة من المرض، وعندما يكون فقدان البصر في أقل مستوياته».

وتقول الدراسة، التي نشرت في دورية «برين» الطبية، إن ثمة حاجة واضحة إلى إجراء مزيد من الأبحاث على الاختبار الجديد.

ويشير بحث حيواني إلى أن الأمراض العصبية يمكن أن اكتشفها في تحلل الخلايا العصبية أيضا.

وتشيرحيا، تعد الخلايا العصبية أمثدا للمخ.

وقد يكون اختبار العين وسيلة أرخص لرصد تطور عدد من الأمراض الأخرى، مثل الخرف والشلل الرعاش «باركنسون» والتصلب المتعدد من قصص الدماغ.

الشبيكة، وبينما تتعرض تلك الخلايا للضغط وتصبح أكثر ضعفا، تبدأ في تغيير تركيبها الكيميائي ما يؤدي إلى تحرك هياكل أكثر دهيية خارج الخلية.

وهذا هو الجزء الذي تتنصق به الصيغة الفلورية التي تحفّن في مجرى الدم.

وفي المرحلة الأولى من التجارب السريرية، يمكن لهذا الاختبار الجديد رصد الاختلاف بين المرضى الأصحاء واولئك المصابين بالغلوكوما.

وقالت فرانسيسكا كوردير، الأستاذة في معهد طب العيون بكوليدج لندن، لبي بي سي: «هذه هي المرة الأولى في تاريخ البشرية نمتلك فيها اختبرا يمكنه كشف نشاط المرض «الغلوكوما» قبل تطوره».

وأضافت: «نحن نتحدث عن خمس إلى عشر سنوات قبل اكتشاف المرض بالطرق المعتادة».

اختبار للخرف ويمكن لوسائل العلاج

«إيلاف» : خلصت دراسة علمية حديثة إلى أنه يمكن علاج السبب الرئيسي للعي الدائم قبل أن يتعرض أي مريض لأي نقص في قدرته البصرية.

وطور باحثون من جامعة كوليدج لندن نوعا جديدا من اختبارات العين يمكنه رصد المياه الزرقاء «غلوكوما» قبل ظهور الأعراض بنحو عشر سنوات.

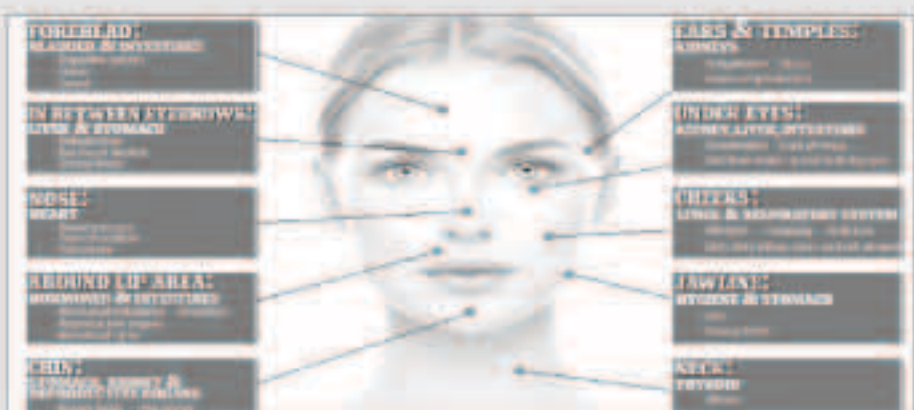
ويستخدم الاختبار صيغة فلورية تلتصق بالخلايا التي أشرقت على الموت داخل الشبيكة.

وتقول الدراسة إن الاختبار أجري على 16 شخصا فقط في تجارب أولية، مشيرة إلى ضرورة إجراء مزيد من الأبحاث.

وتصيب الغلوكوما 60 مليون شخص حول العالم ويقدر غالبيتهم نحو ثلث درجة الرؤية عند تشخيص حالاتهم.

وينجم المرض عادة بسبب تغيرات في معدلات الضغط داخل العين، ما يؤدي إلى تدمير الخلايا العصبية داخل

تعرف على مشاكلك الصحية .. من وجهك !



التي تظهر على الأنف قد تعود إلى ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وتناول الكحول والدهون السيئة.

ويتمثل حل هذه المشكلة في التركيز على ممارسة الرياضة 3 أيام في الأسبوع لمدة ثلاثين دقيقة، تناول الطعام الصحي، وتجنب اللحوم المصنعة، وتناول الأفوكادو وزبدة الكاكاو، وكذلك تجنب الطعام الحار والحرص على تناول أطعمة غنية بالألياف.

4 - الشفتان وبالنسبة للشفتين، فإن ظهور البثور يحدث أثناء فترة الدورة الشهرية لدى الفتيات، وذلك بسبب اختلال التوازن الهرموني في هذه الفترة، كما أن الحفاف والأغذية الدسنة تعد أحد الأسباب أيضا.

وينصح في هذه الفترة بالإكثار من تناول الألياف، وممارسة رياضة اليوغا.

5 - الذقن تظهر البثور في منطقة الذقن أثناء فترة المراهقة وبسبب التغيرات الفسيولوجية في الجسم في مرحلة العشرينات والثلاثينات من العمر.

وللتغلب على ذلك ينصح بتناول المنتجات الغنية بالإنزيمات، مثل البابايا، زيت الزيتون والمانغو والإكثار من شرب الماء والحرص على النوم الجيد.

إلى تفاعل البشرة بفعل مسالئ تتعلق بالتغذية، فالجبن يتفاعل عندما يحاول الجهاز الهضمي هضم الطعام، أو بسبب تناول الغذاء السيئ، أو فيروس الكافي من الماء، وينجمون الإفراط في تناول الأطعمة الدهنية يمتدحون ببشرة أكثر صفاء من أولئك الذين يسرفون في شرب الكافيين والكحول والذين تظهر عليهم آثار الإجهاد والنعب ويصبحون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الجلدية، فإن البثور والعيوب وشحوب الوجه تعد مؤشرات لها علاقة بمسائل صحية، وكل منطقة من الوجه تعد مؤشرا لمشكلة صحية معينة، حسب ما جاء في صحيفة «ديلي ميل».

ويمكن للأختصاصيين أن يستخدموا الوجه كخريطة لاكتشاف مجموعة من المشاكل، بدءا من الجفاف والإجهاد إلى مشاكل في النفس وكذلك التغيرات الهرمونية، وغيرها.

والبحكم فيما يلي تحليل لكل جزء من الوجه، وماذا يمكن أن يكشفه من أمور تتعلق بصحتك وكيفية علاجها:

1 - الجبين بالنسبة للبثور والعيوب التي قد تظهر على الجبين فإنها ربما تكون نتيجة للتعرق بسبب الشعور الذهني أو نسيان مسح اللعاب، وإن لم تكن كذلك الأسباب، فإن مرد ذلك قد يعود

إلى تفاعل البشرة بفعل مسالئ تتعلق بالتغذية، فالجبن يتفاعل عندما يحاول الجهاز الهضمي هضم الطعام، أو بسبب تناول الغذاء السيئ، أو فيروس الكافي من الماء، وينجمون الإفراط في تناول الأطعمة الدهنية يمتدحون ببشرة أكثر صفاء من أولئك الذين يسرفون في شرب الكافيين والكحول والذين تظهر عليهم آثار الإجهاد والنعب ويصبحون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الجلدية، فإن البثور والعيوب وشحوب الوجه تعد مؤشرات لها علاقة بمسائل صحية، وكل منطقة من الوجه تعد مؤشرا لمشكلة صحية معينة، حسب ما جاء في صحيفة «ديلي ميل».

ويمكن للأختصاصيين أن يستخدموا الوجه كخريطة لاكتشاف مجموعة من المشاكل، بدءا من الجفاف والإجهاد إلى مشاكل في النفس وكذلك التغيرات الهرمونية، وغيرها.

والبحكم فيما يلي تحليل لكل جزء من الوجه، وماذا يمكن أن يكشفه من أمور تتعلق بصحتك وكيفية علاجها:

1 - الجبين بالنسبة للبثور والعيوب التي قد تظهر على الجبين فإنها ربما تكون نتيجة للتعرق بسبب الشعور الذهني أو نسيان مسح اللعاب، وإن لم تكن كذلك الأسباب، فإن مرد ذلك قد يعود