فوائد السلطة والخضروات أكثر مما يعتقد

■ بينت دراسة أن تناول السلطة ولو لمرة واحدة في اليوم يحمل فوائد صحية أكثر مما كان يعتقد.

ووجد باحثون من مدرسة الصحة العامة في جامعة كاليفورنيا ومن جامعة لويزيانا للعلوم الصحية أن الذين يتناولون السلطة والخضروات النيئة لديهم مستويات أعلى من فيتامينات C و E و B6 وحمض الفوليك.

وقال المشرف على الدراسة الدكتور لينور أراب من مدرسة الصحة العامة في جامعة كاليفورنيا "إن تناول السلطة مرة في اليوم يعد طريقة ملائمة لتحسين الوضع الصحي بسهولة".

وأضاف أن تناول الخضروات مرة واحدة يوميا يساعد على تلبية التوجيهات الغذائية للأميركيين للعام 2005، والتي توصي بتناول كوبين ونصف الكوب من الخضروات يوميا للحصول على ألفي سعره حرارية.

هل الانترنت يؤثر على عقلك؟!

■ يقضي معظمنا وقتاً طويلاً من اليوم لتصفح شبكة الإنترنت، وعندما نترك جهاز الكمبيوتر وننتقل إلى مكان آخر يكون في جيبنا الهاتف الذكي الذي يطلعنا على أحدث المستجدات عبر شبكة الإنترنت!

ولكن هل تساءلتم يوماً ما هو تأثير هذا الارتباط الدائم بالإنترنت على عقولنا؟!

يمكننا حصر تأثير الإنترنت علينا في 3 نقاط:

1 - تشتيت التركيز

2 - نسيان المعلومات الهامة

3 - التفكير السطحي

يقول الكاتب نيكولاس كار، مؤلف كتاب ما الذي يفعله الإنترنت بعقولنا، أن الإنترنت يجعل تفكيرنا أكثر سطحية، حيث أننا نكون في حالة عدم تركيز مستمرة بسبب تركيزنا في أكثر من شيء في نفس الوقت!

فهذا إعجاب على فيسبوك وهذه رسالة على البريد الالكتروني وتنتقل مسرعاً لترى الفيديو الذي نشره صديقك على تويتر، وبالتالي نعيش فترة طويلة جداً من اليوم في حالة تشتت دائم وعدم تركيز.

صحيح أن الإنترنت مصدر جيد للمعلومات، ولكن المشكلة في طريقة استخدامنا وحفظنا لهذه المعلومات. فعندما نكون على جهاز الكمبيوتر لنقرأ مقالاً هاماً ومليئاً بالمعلومات المفيدة، يكون التشتيت كبيراً من مواقع الشبكات الاجتماعية والبريد الالكتروني، وبالتالي لا تظل المعلومات في ذاكرتنا لوقت طويل! فالمعلومات تحتاج إلى بعض الوقت من التركيز حتى تتحول من معلومات في ذاكرتك القصيرة إلى معرفة محفوظة في الذاكرة طويلة الأمد، وهذه العملية تسمى Memory Consolidation أو تعزيز الذاكرة، ولكن مع ما نفعله بأنفسنا ومع هذا التشتيت المستمر لا نحصل على أي معلومات تقريباً لأنها تُنسى جميعها بسرعة كبيرة لوجودها في الذاكرة القصيرة.

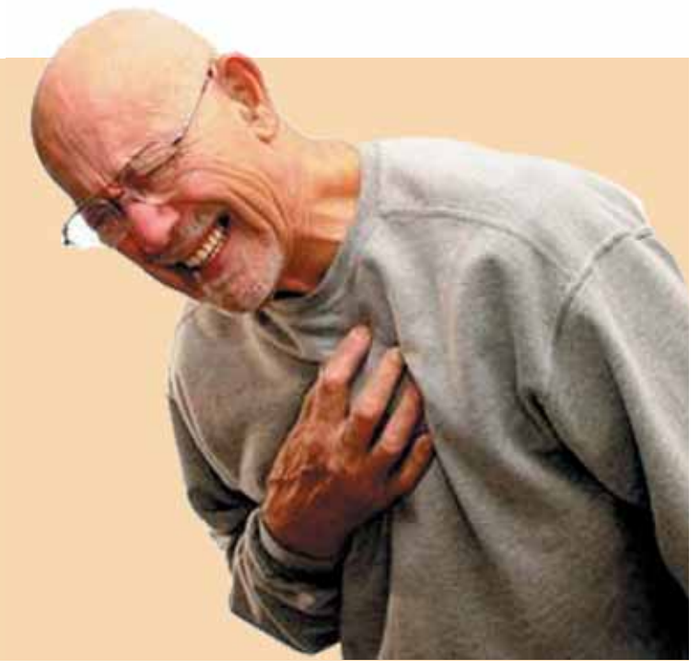
تركيز في أكثر من شيء في نفس الوقت، وذاكرة قصيرة لا تحفظ المعلومات.. هل يذكرك هذا بشيء؟!.. نعم إنه جهاز الكمبيوتر! فنحن نتحول ببطء إلى أجهزة كمبيوتر آدمية تتعامل مع المعلومات بسطحية وتنسى بسرعة هائلة بسبب الذاكرة المؤقتة!

ولكن ما الحل؟ لقد سيطر الإنترنت على عالمنا ولا نستطيع الاستغناء عنه!

الحل بسيط جداً، هو أن تستقطع وقتاً من يومك بشكل منتظم لتركز فيه على شيء واحد فقط، سواء مهارة ما أو هواية أو قراءة كتاب أو غيرها بعيداً عن كل وسائل التكنولوجيا المشتتة، وبالتالي تترك الفرصة لعملية تعزيز الذاكرة لتحول المعلومات إلى معرفة لتبقي عقلك متجدد ومليء بالمفيد!

أمراض القلب الأشد فتكاً على مستوى العالم

احذروا من خطر الذبحة الصدرية وهذه الأسباب



■ سألته/ سامية صالح

قلب المواطن اليمني من أكثر القلوب صبراً وتحملاً . وصاحبه من أكثر الناس بؤساً وشقاءً، تتكالب عليه المصائب والمحن تباعاً فلا يكاد يستفيق من إحداها حتى تسقط عليه الأخرى كالصاعقة .. مسكين قلب هذا المواطن، استعمره الحزن على غال فقده في أتون الفتنة والحرب، وتملكه الخوف من مستقبل لا يبشر إلا بما يرى من حاضر، وافترسه القلق على أطفاله من بعده وأين سترسو بهم سفينة الحياة، وحاصره الضيق بكل جانب من انعدام وسائل العيش الضرورية من كهرباء وماء و...و....و ....ولو ترك الحديث لقلبه لأجهش بالبكاء والنحيب على حاله بعد أن سكنته الأمراض ولم يجد الفرح بداخله متسعاً, فلملم ذكرياته الجميلة وأعلن الرحيل وقبل أن يهم بالمغادرة ترك هذا القلب المريض أمانة بيد الدكتور أحمد يحيى محمد الأرحبي استشاري امراض القلب والقسطرة القلبية عضو الزمالة الماليزية في امراض القلب والقسطرة القلبية عضو جمعية القلب الامريكية عضو كلية اطباء القلب الامريكية

د. أحمد الأرحبي

*** دكتور ألست معي في أن تزايد حالات الإصابة بالذبحة الصدرية أمر بات واضحا ؟**

- بالفعل والازدياد الملحوظ في عدد الوفيات من هذا المرض القاتل في وسط المرضى اليمنيين المترددين على المستشفيات سواء العامة أو الخاصة وحتى الحالات التي يقدر لها من الله النجاة من الوفاة فإنها تتحول إلى مرض مزمن، وفي بعض الحالات تؤدي إلى شبه إعاقة للحياة اليومية للمريض.

كما هو معلوم أن أمراض القلب وبالذات أمراض الشرايين التاجية هي المسبب الأول للوفيات عالمياً (سواء في الدول النامية أو المتقدمة) وهي ما يسمى بالذبحة الصدرية أو الجلطة القلبية (Acute Coronary Syndrome.

*** ماهي الذبحة الصدرية وما أسبابها ؟**

- الذبحة الصدرية هي الشعور بآلام في الصدر وقد يصفه البعض بالشعور بضيق شديد في وسط الصدر إلا أنه من المهم الإشارة إلى أن أي ألم في الصدر أو أعلى البطن أو حتى ألم للمرة الأولى في إحدى الكتفين أو كلاهما مع وجود عوامل الخطورة للإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية يستدعي أخذه بجدية عالية وعمل تخطيط كهربائي للقلب (ECG)حتى يثبت انه ليس ناتجا عن الشرايين التاجية وإذا ما زال هنالك شك فيتم إجراء فحص دم لتحديد نسبة انزيمات القلب .

الذبحة الصدرية ناتجة عن نقصان شديد أو انقطاع تام لتدفق الدم المغذي للشرايين التاجية لعضلة القلب والتي تعمل كمضخة لتوصيل الدم إلى جميع أنحاء الجسم وتحصل عضله القلب على ما تحتاجه من طاقة (اوكسجين) لأداء تلك المهمة عن طريق الشرايين التي تغذيها وعددها ثلاثة تسمى بالشرايين الاكليليه أو التاجية.

وأهم سبب لذلك هو تصلب الشرايين التاجية الناتج عن ترسب الدهون الخبيثة أو الضارة (LDL) في جدار الشرايين التاجية بجانب عوامل الخطر للاصابة بأمراض شرايين القلب وأهمها:

- عوامل وراثية للإصابة بأمراض الشرايين التاجية (وجود تاريخ عائلي) .

- ارتفاع دهون الدم (الكوليسترول).

. - زيادة الوزن.

- التدخين و قد أثبتت الأبحاث العلمية بما لا يدعو للشك أن احتمال الوفاة الناتجة عن انسداد الشرايين التاجية تصل إلى 70% سنويا لدى المدخنين عنها لدى غير المدخنين.

- ارتفاع ضغط الدم الشرياني.

- الإصابة بداء السكري.

- شكوى مرضية

*** كيف تشخص كطبيب الذبحة الصدرية؟**

- نعتمد في تشخيص الذبحة الصدرية على التاريخ المرضي للمصاب (الشكوى المرضية) بالإضافة إلى وجود عوامل الخطورة التي اشرنا إليه سابقا ونؤكد بان الإحساس بألم وسط الصدر قد ينتشر إلى الرقبة أو إلى الظهر أو الذراعيين ويزداد عند بذل أي مجهود عضلي وقد يخف بالراحة كما يصاحبه صعوبة في النفس وزيادة في التعرق والإحساس بالغثيان والتعب والإرهاق الشديد . يتم بعدها إجراء تخطيط القلب الكهربائي وسحب عينه دم لأنزيمات القلب وهذا كله لابد أن يتم على مستوي الطوارئ في المستشفي تلافيا للتأخير في علاج ألذبحه الصدرية ولان التشخيص المبكر في الساعات الأولى هام جدا لما فيه من إنقاذ لعضلة القلب قبل أن تتوقف كاملة أو جزئيا عن وظيفتها أو تحدث أي مضاعفات.

إذا كان المريض لديه أكثر من ثلاث عوامل خطورة وكانت الفحوصات سليمة يفضل بقائه في المستشفي تحت الملاحظة لمدة لا تقل عن 24 ساعة على الأقل مع الاستمرار بمراقبه تخطيط القلب الكهربائي وأيضاً عمل أنزيمات القلب وقد يتوجب إجراء تصوير للشرايين التاجية، أو ما يسمي بالقسطرة القلبية (سيتم شرحها لاحقا).

*** ما علاج الذبحة الصدرية ؟**

- من المهم جدا للمرضى المشخصين سابقا بالذبحة أو الذين يشتبه بحدوث ذبحه صدرية حادة لهم أن يأخذ جرعة أسبرين (300ملج) مره واحده (أربع حبات قوه 75 ملج) والتوجه فوراً إلى اقرب طوارئ مستشفى بجانبهم لان التشخيص المبكر في الساعات الأولى قد يكون منقذا للحياة العلاج المبكر يحمي عضلة القلب فإذا تم إثبات المرض بعد عمل التخطيط الكهربائي للقلب وسحب عينه دم لإنزيمات القلب وما يزال الوقت مبكرا خلال 6-3 ساعات من الشعور بألم الصدر أو مايزال المريض يعاني من الم الصدر حتى بعد إعطائه أدوية القلب في المستشفي فان العلاج الصحيح هو إجراء القسطرة العلاجية الإسعافية (Primary PCI) وتركيب دعامات للشرايين التاجية إذا توفر في المستشفي معمل القسطرة القلبية والذي يحق له إجراء مثل هذا النوع من العمليات مالم يتم التواصل عبر طوارئ المستشفي مع اقرب مستشفي آخر لديه هذه الإمكانية. بعد إجراء القسطرة القلبية للشرايين التاجية وخروج المريض من المستشفي يلتزم بالتالي:

- التوقف عن التدخين.

- إنقاص الوزن الزائد.

- الحمية الغذائية والتقليل من الدهون وخاصة المشبعة.

- ممارسة الرياضة بانتظام.

- التحكم الجيد بضغط الدم و بالسكري.

- تجنب الضغوط النفسية أو التحكم بها.

- استعمال الأدوية المقررة من قبل الطبيب والتي تعمل على توسيع الأوعية الدموية.

- إذا أظهرت االقسطرة الاستكشافية وجود تضيقات عدة وشديدة في الشرايين التاجية يحال المريض إلى جراحي القلب والصدر لإجراء عمليه تبديل (توصيل) للشرايين التاجية.

*** ما أنواع القسطرة القلبية أولا القسطرة التشخيصية (Coronary Angiogram= CAG) ؟**

- تعني حرفياً قسطرة حجرات القلب لقياس الضغط المتولد عن انقباض العضل القلبية وعند انفراجها وفحص صمامات القلب إلا أنه جرت العادة على إطلاق هذا الوصف على قسطرة الشرايين التاجية وتتم عبر شريان الفخذ عاده أو لبعض المرضى عبر شريان اليد .

وبعد ذلك يتم إدخال أنبوب صغير تحت الاشعة السينية حتى يصل إلى شرايين القلب التاجية وأخذ عدة صور متتابعة بعد حقن صبغة خاصة لتحديد سريان الصبغة داخل الشريان التاجي.

وبعدها يتم تحديد ما إذا كان هنا ك تضيق أو انسداد تام في أحد الشرايين التاجية أو كلها. وهذا النوع من العمليات يتم تحت التخدير الموضعي فقط.

ثانياً القسطرة العلاجية (Percutanous Coronary Angioplasty = PCI) تستخدم لعلاج حالات التضيق داخل الشرايين التاجية وتتم إدخال بالون لتوسيع التضيق ووضع دعامة للاحتفاظ بالشريان التاجي مفتوحاً وهذه الدعامة عبارة عن لولب معدني (بعضها مطليا بالأدوية) وتنقسم القسطرة العلاجية إلى:

- قسطرة اسعافية وتتم خلال الساعات الأولى للذبحة الصدرية أو إذا تعدت الساعات الأولى وأعطى المريض أدوية مذيبات الخثرات الدموية وما يزال يعاني من الم الذبحة الصدرية.

- قسطرة علاجية اختيارية وتتم بعد أن يعدي المريض مراحل الخطورة وتستقر حالته الصحية وتكون قبل خروجه مباشرة من المستشفي أو يعطى موعداً لاجرائها في وقت لاحق.

تحضيرات

*** ما هي التحضيرات قبل القسطره؟**

- في البداية يجب التأكد من التالي:

- دواعي إجراء القسطرة.

- عمل فحوصات الدم مثل الدم العام, السكر, سيولة الدم, الفيروسات وأيضاً وظائف الكلى.

- يفضل ولكن ليس شرطاً أساسياً أن يكون المريض صائماً.

- يأخذ المريض جميع أدويته في مواعيدها.

- أخبار الفريق الطبي إذا كان لديك الربو أو حساسية من أي نوع أو تتناول أدوية مميعة للدم.

*** ما هي الخطوات بعد القسطرة؟**

- حين يكون المريض بالمستشفى هناك عدة إجراءات أهمها:

- فحص مكان القسطرة.

- مراقبة ضغط الدم كل حين وآخر.

- إبقاء الساق أو الذراع في وضع مستقيم لمدة 6 ساعات.

- إذا شعرت بألم أو تنميل في مكان إجراء القسطرة قم فوراً بإبلاغ كادر التمريض.

- يستحب الإكثار من شرب السوائل بعد القسطرة ما لم يكن هنالك مانع طبي عندما ينتقل المريض إلى المنزل يجب عليه.

- الراحة لمدة 24 ساعة.

- المداومة على شرب السوائل لتساعد جسمه على التخلص من بقايا الصبغة.

- فحص موضع إجراء القسطرة يومياً للتاكد من عدم وجود احمرار زائد أو كدمه أو تورم.

- إذا كان مصاباً بالسكري لا يأخذ دواء كلكوفاج (Glucophage) لمدة يومين بعد القسطرة.

- تجنب قيادة السيارة يومين أو ثلاث أيام.

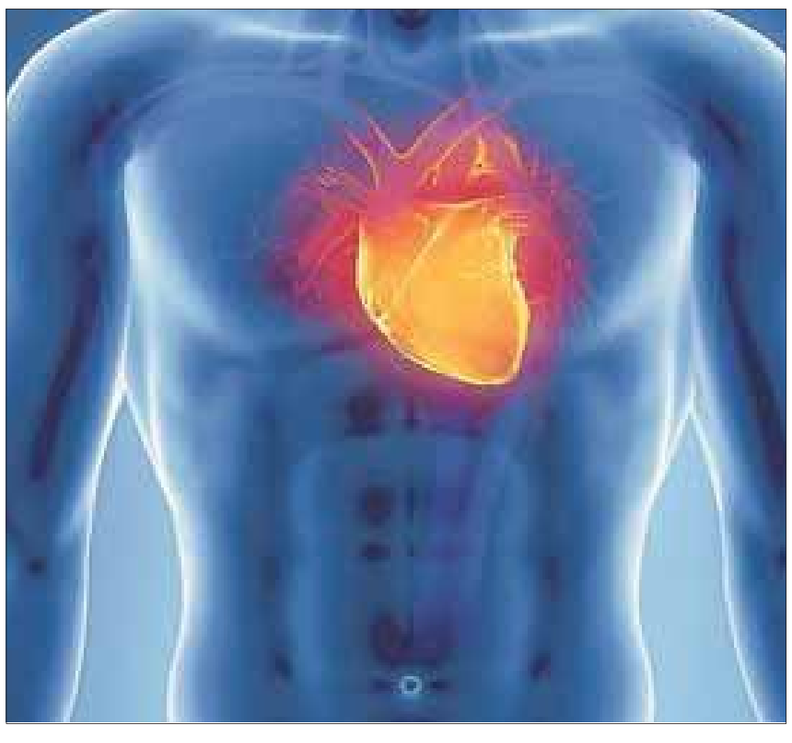
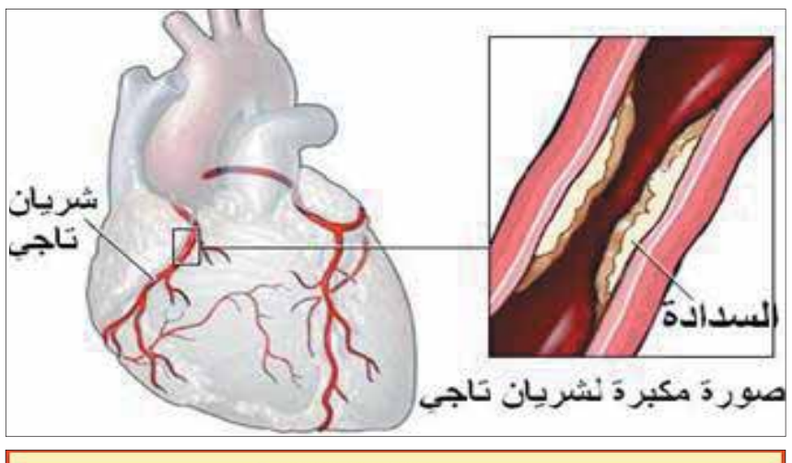
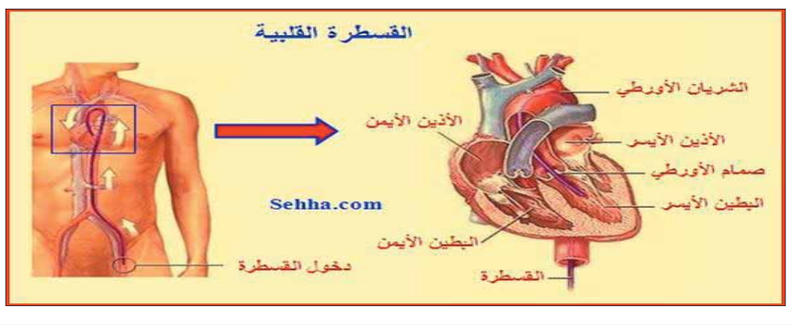
- تجنب ممارسة الرياضة أو رفع الأشياء الثقيلة لمدة ثلاث أيام.

*** متى يطلب المريض المساعدة الطبية؟**

- عند حدوث نزيف متواصل.

- ألم شديد في موضع القسطرة.

- تورم أو احمرار أو كدمات موضع القسطرة أو شعور بسخونة (عامة أو موضعية).

- برودة أو شحوب في القدم أو اليد.

- تشوش ذهني أو قلة التركيز.