الإجهاد البدني أكثر خطورة على قلب الإنسان من التوترات العاطفية

أظهرت دراسة حديثة أجراها المركز الألماني لأبحاث القلب والأوعية الدموية. إن الإجهاد البدني أكثر ضرراً بالقلب من الإجهاد العاطفي. وافادت تلك الدراسة بأن الإصابة بما يسمّى باعتلال عضلة القلب، يمكن أن يتسبب به كل من التوتر العاطفي والإجهاد البدني الحاد على حد سواء. وإن المرضى الذين يعانون من تلك الحالات يصابون بانقطاع في التنفس وآلام في الصدر. و يمكن أن يتعرضوا لنوبة قلبية، على الرغم من أن ذلك لا يتسبب في غلق الأوعية التاجية.

□ ترجمة / أحمد الزبيدي

ووجد الباحثون أنّ مسببات الاجهاد البدني تؤدي بشكل اكبر للإصابة باعتلالات القلب في الرجال. اكثر منها في النساء، حيث أنّ مشاكل القلب لدى النساء في كثير من الأحيان يكون سببها التوترات العاطفية. وتظهر الدراسة أيضاً، أنّ تعرض النساء الى المزيد من الإجهاد البدني يؤدي الى أن يزداد الأمر سوءاً إلى حد كبير.

وخلال الدراسة، تمّ فحص ٨٤ مريضاً، تم تشخيص حالتهم بين عامي ٢٠٠٣ و ٢٠١٥. وتم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ الأولى تضم أولئك الذين كانت اصابتهم بالمرض ناجمة عن الإجهاد العاطفي، والثانية تضم اولئك الذين تسبب الإجهاد البدني بإصابتهم بالمرض.

وبعد فترة خمس سنوات من المتابعة، وجدوا أن معدلات الأصابة بالتجلطات واضطرابات نبض القلب التي تهدّد الحياة كانت أقل بكثير عند المرضى الذين يعانون من الإجهاد العاطفي مقارنة مع المرضى الذين يعانون من الإجهاد البدني.

وقال الدكتور إبراهيم البطراوي، الباحث الرئيسي في الدراسة: "لفترة طويلة، كان يعتقد أن الاصابة بهذه العوارض أمر غير ضار، لأن وظيفة القلب عادةً ما تتعافى من جديد بعد مرور ثلاثة أشهر على الأكثر".

"ولكن العوارض الثانوية الخطيرة يمكن في الواقع أن تحدث بعد أشهر، وتصيب حوالي أربعة في المئة من المرضى وتسبب وفاتهم بمرض اعتلال عضلة القلب، واعتلال عضلة القلب (التاكوتسوبو) وتُسمَّى أيضاً بمتلازمة القلب المكسور، هي حالة شخّصها للمرة الأولى باحثون يابانيون منذ أكثر من عشرين سنة مرت، وجذبت الكثير من الانتباه في الدول الغربية في العشر سنوات الأخيرة، تاكوتسوبو يُؤثر بشكل مؤقت في قدرة القلب على ضخّ الدم بكفاءة، وعند حدوث هذا تظهر على الشخص نفس أعراض الأزمة القلبية، بما في ذلك آلام الصدر وضيق التنفس- وبشكل أقل شيوعا- يمكنه أن يؤدي إلى الموت.

رغم أن أعراض الأزمة القلبية هي نفس أعراض اعتلال التاكوتسوبو، إلّا أن أسباب كل منها مختلفة، ففي حين أن سبب الأزمة القلبية هو حدوث انسداد في أحد الشرايين التاجية التي تُغذّي عضلة القلب، ما زلنا لا نعرف بشكل واضح تماماً الآلية الدقيقة التي تُسبِّب حدوث التاكوتسوبو.

يَتعلّق اعتلال التاكوتسوبو بحدوث أنماط من انكماش غير طبيعي يحدث للبطين الأيسر؛ حجرة الضخ الرئيسة في القلب، ولا يحدث بسبب انسداد الشرايين التاجية. يتم دراسة هذه الحالة بشكل مُوسَّع على مستوى العالم، ولكن المسلَّم به عموماً في المجتمع العلمي هو أن جزءاً من مسؤولية هذا الخطأ يقع على هرمونات الإجهاد مثل هرمون الأدرينالين.

وينصح الخبراء بتجاوز العوامل المسبّبة للضغط والإجهاد والقيام بتمارين الاسترخاء بعد القيام بعمل تحت ضغط كبير.

ويقول الأطباء: إن الإجهاد المزمن الذي يعانيه العديد من الأشخاص يعتبر من العوامل الرئيسة في الإصابة بالسكتة القلبية. واستنتجوا أنّ نسبة هرمونات الإجهاد كانت مرتفعة لدى الأشخاص المصابين بالسكتات القلبية قبل وقوعها. وربط عدد من الخبراء الأميركيون بين ارتفاع هرمونات الإجهاد والأرق المتسبّبة في السكتات القلبية وبين نوع من البكتيريا، إذ تبدأ مشاكل القلب بالتهاب الأوعية الدموية التي تنقل الدم إلى القلب وظهور أنواع من البكتيريا في الأوعية الدموية التي تقوم بخلخلة عملية نقل الدم من القلب إلى كل أجزاء الجسم.

كما يمكن أن تتسبب هرمونات الإجهاد والضغط في تدمير "البيو فيلم" (الغشاء الحيوي) الذي يتكون من كائنات مجهرية في جسم الإنسان. وبسبب وقوع خلل في عمل الشرايين تصبح هذه الأخيرة ضيّقة ولا تستطيع نقل الكميات الكافية من الأوكسجين إلى القلب مما يتسبب في اضطراب دقاته ثم إلى توقفه.

■ عن هيلث سبيكتاتور

نزلات البرد والإنفلونزا.. كيفية التخلص منها؟

مع قدوم فصل الشتاء، تزداد حالات الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا، وأكد تقرير طبي نشرته مجلة كلينيك الأمريكية، فإن نزلات البرد والإنفلونزا تنجمان عن عدوى فيروسية تصيب الجهاز التنفسي العلوي. وتنشط فيروسات نزلات البرد في فصل الشتاء بصفة خاصة؛ حيث درجات الحرارة المنخفضة. أما الإنفلونزا، فتصيب الفرد في أيّ وقت من السنة. ويمكن أن تنتقل العدوى للشخص السليم خلال ٥ – ٧ أيام من بداية ظهور المرض على الشخص المصاب. وهناك سلالات كثيرة من فيروس الإنفلونزا تطور نفسها من سنة إلى أخرى؛ لهذا يتم تطوير لقاحات الإنفلونزا كل عام.

أعراض البرد والإنفلونزا

تختلف أعراض نزلات البرد عن الإنفلونزا، لكنها تتشابه إلى حد كبير. ففي حالة الإصابة بالفيروس المسبّب لنزلة البرد، تشمل الأعراض: الرشح أو انسداد الأنف، والتهاب الحلق، والعطس، والسعال، والصداع، وآلام في الجسم.

وتظهر تلك الأعراض تدريجياً، وتستمر من ٧ إلى ١٠ أيام، ويمكن أن تستمر لأسبوعين. أما أعراض الإنفلونزا فتشمل: كحة جافة غير مصحوبة ببلغم، وارتفاع في درجة الحرارة، والتهاب الحلق، وقشعريرة نتيجة ارتفاع درجة الحرارة، وانسداد الأنف، والصداع النصفي، والغثيان والقيء، والأخير عرض أكثر شيوعاً في الأطفال. وتظهر أعراض الأنفلونزا بسرعة على المريض، وتستمر لأسبوعين. وبصفة عامة، تعتبر الإنفلونزا أشد خطورة من نزلة البرد. ويمكن للإنفلونزا أن تتطور إلى التهاب رئوي في حالة إذا كان المصاب من: الأطفال، والحوامل، وكبار السن، ومرضى السكري أو القلب أو الربو.

وعلى المصاب بالإنفلونزا التوجه للطبيب فوراً إذا زادت الأعراض، أو ظهرت أعراض الالتهاب الرئوي مثل صعوبة في التنفس، والتهاب الحلق الشديد، والسعال الذي ينتج عنه مخاط أخضر، والارتفاع الشديد في درجات الحرارة، وألم مستمر في الصدر.

طرق العلاج

الإصابة بنزلات البرد لا تتطلب مضادات حيوية؛ حيث يمكن للأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة الطبيب أن تخفف من حدة أعراض البرد، مثل مضادات الهيستامين ومضادات الاحتقان ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية. ويفيد في تلك الحالة المرضية تناول الكثير من السوائل لتجنب الإصابة بالجفاف، واستنشاق الماء الدافئ بالملح.

كما أثبتت الدراسات العلمية، أن تناول مكملات الزنك بكثرة يمكنها أن تقلل مدة وجود فيروس نزلة البرد في الجسم، وأن فيتامين «ج» يقلل من حدة أعراض المرض. وتجب مراجعة الطبيب حال استمرت أعراض البرد لأكثر من أسبوع بنفس الشدة، أو حدث ارتفاع في درجة الحرارة واستمر لـ٣ أيام دون انخفاض، أو إذا كان المريض لديه عدوى بكتيرية مع نزلة البرد مثل التهاب الجيوب الأنفية، وبكتيريا الحلق، أو إذا كان المريض يعاني من الربو.

وبخصوص الإنفلونزا، فتناول السوائل والراحة التامة أفضل الطرق للعلاج، ويمكن أخذ المسكنات مثل الإيبوبروفين والباراسيتامول.

وإذا زادت الأعراض يمكن الذهاب للطبيب الذي قد يصف لك بعض المضادات الحيوية، أو المضادات الفيروسية مثل التامفلو، والرابيفاب، لكن يجب أخذ هذه العقاقير في أول ٤٨ ساعة من بداية الإصابة. ويستحسن زيارة الطبيب إذا كان المصاب بالإنفلونزا من كبار السن (أكبر من ٥٠ سنة)، أو النساء الحوامل، أو الرضع، أو مرضى الإيدز، أو مرضى السكري وفقر الدم، والمصابين بأمراض الكلى، أو الأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة المزمنة. ولتجنب الإصابة بالعدوى، هناك العديد من النصائح:

١ – تجنب الشخص المريض بالبرد والإنفلونزا وعدم مشاركته الأواني أو المناشف أو الأدوات الشخصية.

٢ – الاهتمام بالنظافة الجيدة وغسيل الأيدي باستمرار بالماء الدافئ والصابون للتخلص من الجراثيم أولاً بأول، ويمكن استخدام الكحول للتطهير، مع ضرورة وضع اليد على الفم عند السعال أو العطس.

٣ – الحصول على لقاح الإنفلونزا السنوي في شهر تشرين الأول من كل عام وهو موسم الإنفلونزا.

٤ – الحصول على القدر الكافي من النوم في ساعات الليل الذي يقدّر بـ٧ إلى ٩ ساعات.

٥– تناول الخضروات والفاكهة الطازجة يومياً، خصوصاً التي تحتوي على فيتامين "ج".

أنت تسأل والطبيب يجيب

Email: info@almadapaper.net

القارئة أم نور، تعاني السمنة وتسأل: عن أفضل الطرق لعلاج هذا المرض؟

الدكتورة اخلاص جميل، اخصائية تغذية وأمراض الباطنية تجيب:

السمنة من بين هذه الأمراض التي يمكن تجنبها من خلال بعض النصائح الصحية البسيطة التي تتمثل في النشاط واتباع نظام غذائي صحي، وتضيف الدكتورة اخلاص، إنّ الطريقة الأكثر فعالية لتجنب السمنة هي عن طريق اختيار نمط حياة نشط، فالأنشطة البسيطة مثل صعود السلم بشكل مستمر أو المشي لبعض الوقت والخروج للنزهة، وحتى التمارين في المنزل، ، مفيدة جداً للصحة. ويجب عليك أن تقيس وزنك مرة كل أسبوع لمتابعة الزيادة، وإذا لاحظت أنك بدأت تكتسب المزيد من الوزن، فقد حان الوقت لاتخاذ التدابير اللازمة لإنقاص هذا الوزن. ويوصي بشرب ثمانية أو عشرة أكواب من الماء يومياً، فالماء يطهّر ويزيل السموم والشوائب عن أجسادنا، والأفضل تناوله طبيعياً دون تناوله على هيئة سوائل تحتوي على النكهات أو أي نوع من العصير أو السكر.

وتوصي اخصائية التغذية بالفحص الطبي مرة كل عام، من أجل منع المشكلات الصحية، من خلال الكشف عن المضاعفات في وقت مبكر، ويمكن للطبيب علاجها بسرعة قبل أن تصبح خطيرة.

القارئ ناجح عمار ٣٥ عاماً، أشكو ألماً في الركبة خصوصاً في موسم الشتاء، ما كيفية العلاج ؟

الدكتور الاختصاص أحمد سعد يجيب:

الركبة تتعرض للعديد من المشاكل التي تؤثر في مفاصل الجسم، ومن أكثر مشاكل الركبة هو تعرضها للخشونة، مما يؤدي لتآكل غضروف الركبة، فخشونة الركبة غالباً ما تصيب غضاريف مفصل الركبة مما يؤدي للتآكل، ومع مرور الوقت تزيد نسبة التآكل حيث غالباً ما يحدث في الفئة العمرية بين ٣٥ و ٤٠ سنة. الدكتور محمد أشار إلى أن موسم البرد لا يؤشر بشكل كبير إلى وجود أعراض لخشونة الركبة تتمثل في ظهور التقلصات والتشنجات العضلية مع حدوث بعض التورمات التي تسيطر على الجسم، وفي كثير من الأحيان يحدث احتكاك داخل مفصل الركبة، ويمكن القضاء على خشونة الركبة بالتوجه للعلاج الطبيعي الذي يفيد القدمين ويحمي الركبة من المشاكل التي قد تتعرض لها وينصح في حالة التعرض لخشونة الركبة الخضوع للعلاج الطبيعي مع الإكثار من تناول اللبن، الذي يمد الجسم بالكالسيوم اللازم لتجنب خشونة الركبة قدر الإمكان، وبالالتزام بممارسة التمارين الرياضية وتقليل الوزن قدر الإمكان حتى لا يؤثر ذلك في الجسم.

صحتك

■ ترجمة: حامد أحمد

دراسة: البالغون الشباب الأكثر عرضةً لمشاكل الصحة العقلية

كشف تقرير أعدته مؤسسة افيفا Aviva البريطانية للضمان، حول ظروف حياة البالغين، أنّ الشباب الصغار الذين تتراوح اعمارهم بين ١٦ الى ٢٤ عاماً، هم الأكثر تأثراً من الفئات العمرية الأخرى بمشاكل الصحة العقلية المتمثلة بالقلق والكآبة والإحباط، ومع ذلك فإنهم نادراً ما يسعون لطلب العون .

وبيّنت الدراسة، أنّ البالغين الشباب هم اكثر بضعفين من أقرانهم الآخرين الأكبر عمراً في عدم سعيهم لطلب أيّ معونة وإسناد بنسبة ١٣٪ مقابل ٧٪ . .

وبيّن تقرير مؤسسة افيفا، بأنّ ٥٠٪ من البالغين في المملكة المتحدة، يشعرون بالتردد والشك في إخبار الآخرين عن معاناتهم من أيّ مشكلة صحية ذهنية. في حين أن النسبة نفسها من الشباب والتي تقدّر بحدود ٤٧٪ هم يعانون حالياً أو تم شفاؤهم من مشاكل صحية ذهنية طرأت عليهم سابقاً . من ناحية أخرى، فإن الشباب البالغ من الفئة العمرية ١٦– ٢٤ سنة هم الأكثر احتمالاً للبوح بأنهم عايشوا حالة اضطراب ذهني، ولكنهم لايميلون لمناقشة مشاكل صحتهم الذهنية ويشعرون بالإحراج من ذلك، وتشير الدراسة الى احتمالية وجود ملايين من الشباب لاتشخّص لديهم أمراض ذهنية أو أن يتم تجاهلها، وبالتالي لايحصلون على العلاج المناسب . وبيّنت الدراسة، انه مايقارب من نصف البالغين الشباب يقولون: بأنهم عانوا من حالات قلق خلال السنة الماضية، والاحباط أيضاً يعتبر حالة شائعة بين هذه الفئة العمرية، وكذلك أنّ ١٧ ٪ منهم ذكروا بأنهم يعانون الإجهاد أيضاً .

عن صحيفة لندن بزنز

أطباء يحذّرون من مساوئ تناول الطعام ليلا

يحذر أطباء وخبراء في مجال الصحة الناس من عدم تناول وجبات طعام خلال الساعات المتأخرة من الليل، وضرورة تجنب هذه العادة لأن من شأن ذلك أنّ يؤدي الى مضاعفات صحية خطرة .

اخصائية الصحة المتكاملة ومؤلفة كتاب (الحيوية بالتغذية الصحية Nourish to Flourish) سوزان جيزيك ارياغا، قالت في حديث لصحيفة هوفنغتن بوست: بأن الذين اعتادوا على تناول الطعام في منتصف الليل، غالباً ما تميل شهيتهم لتناول كل أنواع الأطعمة غير الصحية مثل الاطعمة التي تحوي نسبة عالية من الدهون والاطعمة المالحة والنشويات. ونادراً مايميلون لتناول شيء من الفاكهة أو الخضار أو الحبوب .

وأضافت خبيرة التغذية بقولها "هناك اسباب معقدة كثيرة تفسر سبب لجوء بعض الناس لتناول الطعام اثناء الليل، بعض الاحيان قد يكون ذلك بسبب الضجر أو أن جسمك لم يحصل على التغذية الكافية. لو كنت تتناول الكثير من الحلويات أو الاطعمة غير الصحية أو الكاربوهيدرات ولم تحصل على مقدار كاف من الدهون والبروتينات الصحية أثناء النهار، فعندها سيكون لديك نقص بالانسولين الذي ينتج عنه الشعور بالجوع وشهية للأكل ."

وتضيف، كارا والش، خبيرة التغذية من مركز ميديفاست، للسيطرة على الوزن في كاليفورنيا، بأن الاشخاص المجهدين هم غالباً من النوع الذي يميل الى تناول الطعام اثناء منتصف الليل، وبسبب ذلك فإنهم يعملون على زيادة معدل أوزانهم ويعقّدون وضعهم الصحي اكثر .

وأضافت والش قائلة: "تناول الطعام في منتصف الليل يجلب الكثير من المشاكل الصحية، فضلاً عن تسببه بزيادة الوزن . واستناداً الى دراسة دنماركية، فإن تناول الطعام في ساعات متأخرة من الليل قد يسبّب عدداً لايحصى من المشاكل الصحية، بضمنها الارتداد الحامضي وفي أسوأ الحالات يؤدي الى سرطان المريء ."

وفي الوقت نفسه، فإن تناول الطعام بشكل مستمر اثناء الليل يؤدي الى اضطراب في سلوك النوم . وتقول خبيرة التغذية، لندسي جانيريو، إن الكثير من الناس لايأخذ وجبته الغذائية المطلوبة اثناء النهار والذي يؤدي عدم حصوله على جرعة كافية من الطاقة .

ومضت بقولها "بسبب وخزات الجوع لايتمكن الاشخاص الذين لم يحصلوا على قدر كاف من التغذية أن يخلدوا للنوم لحدٍ ما يتناولون شيئاً من الطعام، وقد يدعو ذلك هؤلاء الاشخاص للإفراط بالطعام اثناء الليل، بحيث يفوق معدل ما تناولوه اثناء النهار، ويتسبب ذلك باضطراب في سلوك النوم لديهم ."

عن صحيفة كرستشيان تودي

الزنك.. سلاح فعّال لمحاربة نزلات البرد

أفادت دراسة طبية حديثة، بأن الزنك يعد سلاحاً فعّالاً لمحاربة نزلات البرد في الشتاء، حيث أنه يعمل على تقوية جهاز المناعة. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال في موقعها على شبكة الإنترنت، أن مصادر الزنك تتمثل في منتجات الحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات وحساء الدجاج. كما يمكن تقوية جهاز المناعة من خلال الإكثار من الفواكه الطازجة، لا سيما التفاح، مع شرب شاي الزنجبيل. وبالإضافة إلى ذلك، تساعد حمامات الساونا والحمامات التبادلية (بارد/ ساخن) والحركة في الهواء الطلق على تقوية المناعة. ومن المهم أيضاً غسل اليدين جيداً بانتظام، مع مراعاة أن تلمس اليد الوجه قليلاً قدر الإمكان.

عن الديلي ميل