

صحة

احذروا هذه الأعراض.. هذا ما يحصل قبل شهر من النوبة القلبية!



تسبب التغذية السيئة والتوتر في الكثير من المشاكل الصحية، وأول من يتأثر هو القلب، فالنظام الغذائي غير الصحي يساهم في إصابة الإنسان بالسكتة القلبية والدماغية، التي أصبحت شائعة بين الناس وتأتي في سن مبكرة.

تحدث النوبة القلبية بعد انقطاع وصول الدم إلى القلب، ما يؤدي إلى تجلط الدم وتضييق الشرايين التاجية بسبب الترسبات، وترتبط شدة الأزمة القلبية بمدى توقف تدفق الدم.

إليك 5 أعراض تحذيرية تحدث قبل شهر من الإصابة بالنوبة القلبية:

- ضيق في التنفس أو سرعة التنفس: تحدث أحياناً صعوبة التقاط الأنفاس بعد أدنى مجهود بدني، مثل المشي بضع خطوات بسرعة عادية أو بتسلق الدرج، وهذا يدل على أن رنتك لا تحصل على ما يكفي من الأكسجين. وغالباً ما تحدث هذه المشكلة بسبب انخفاض تدفق الدم إلى القلب، أو ضعف عضلات القلب، ما يسبب ضغط الدم المفرط في الرئتين. في هذه الحالة يجب استشارة طبيب مختص لتحديد سبب هذا التباطؤ وللوقاية من خطر الإصابة بالنوبة القلبية التي تؤدي إلى الوفاة.
- الأعراض الشبيهة: يصاب العديد من الأشخاص بنزلات برد، وتسبب في السعال، الحمى والقشعريرة.. وتؤدي هذه الأعراض إلى تراكم السوائل في الرئتين، الأمر الذي يصنف من الأعراض الأولية للسكتة القلبية.
- ضيق الصدر: يعد ضيق الصدر أحد الأعراض الأكثر

شيوياً للنوبة القلبية، والذي يحدث قبل وقت قصير من ظهورها، ويتجلى هذا الضيق من خلال الشعور بالإنزعاج الكبير وبضغط كبير تحت عظمة الصدر. يشعر الإنسان بهذا الضيق بسبب انسداد الشرايين التاجية.

- الضعف: الشعور بالتعب المستمر رغم التغذية السليمة وأخذ القسط الكافي من الراحة، يعد إحدى علامات النوبة القلبية، ويحدث هذا التعب بسبب عدم قدرة القلب على ضخ الدم في الجسم بشكل كاف، فيذهب هذا الأخير إلى الأجهزة الحيوية في الجسم مثل المخ.

- الدوار والوخة: عندما تحدث مشكلة في تدفق الدم أو انسداد الشرايين، يعمل القلب بجهد كبير لتحقيق النجاح في ضخ الدم، وهذا المجهود الكبير يسبب دواراً مصحوباً بارتفاع ملحوظ في الحرارة.

كم ملعقة سكر يوجد في هذه الفواكه؟



من الأفضل أن تراقب نسبة السكر في طعامك باستمرار حتى لو لم تكن مصاباً بالسكري. سيساعد ذلك على الوقاية من هذا المرض ومن الالتهابات بشكل عام، إلى جانب ضبط الوزن. معظم الفواكه لا ترفع نسبة الجلوكوز بالدم بشكل كبير، كما أنها غنية بالمغذيات والألياف، وهناك مجموعة من الفواكه أقل في نسبة السكر، ويمكن حتى لمرضى السكري أكل أكثر من حصة منها.

الأناناس، وكل نصف كوب من الكيوي أو الغريب فروت، بين 6 و8 غرامات فقط.

البرتقال والتفاح: يحتوي كل 100 غرام من البرتقال أو التفاح على 10 غرامات سكر فقط. وتحتوي حبة البرتقال المتوسطة على 12 غراماً من السكر، بينما تحتوي التفاحة الكبيرة على 19 غراماً.

الموز: تحتوي حبة الموز على ما بين 13 و16 غراماً من السكر.

التين: تحتوي كل 5 حبات من التين على ما بين 17 و20 غراماً من السكر.

الزبيب: يوجد 21 غراماً من السكر في كل ربع كوب من الزبيب.

تشكل كل 4 غرامات من السكر ملعقة صغيرة منه، لذلك إذا كنت تراقب نسبة السكر في الفواكه احرص على أكل ما بين 5 و12 غراماً من السكر في كل حصة من الفاكهة.

العوافة: تمتاز حبة العوافة بأنها قليلة السكر، فالحبة تحتوي على 5 غرامات من السكر فقط.

الفريز والتوت: يحتوي كل نصف كوب من الفراولة (الفريز) على 4 غرامات من السكر، بينما يحتوي نصف الكوب من التوت على 3 غرامات، والتوت الأسود 3,5 غرامات.

البابايا، الأناناس، الكيوي والغريب فروت: تتراوح كمية السكر في كل 100 غرام من البابايا أو

معلومات قد تجهلونها عن حبوب التنحيف.. ستفاجئكم حتماً!

عملية التمثيل الغذائي، وهي في مجملها عمليات حيوية تتم على مستوى خلايا الجسم واضرارها الجانبية قد تظهر متأخرة.

أنواع أدوية انقاص الوزن

إن ادوية انقاص الوزن تندرج ضمن مجموعات متعددة، لكل منها دورها الخاص في خسارة الوزن وذلك عبر التدخل في بعض النشاطات الحيوية في الجسم، وهي تندرج ضمن المجموعات التالية:

- أدوية فقدان الشهية: تؤثر هذه الادوية على الجهاز العصبي من خلال التأثير على الناقلات العصبية بحيث تؤدي الى الشعور بالشبع، كون الدماغ هو مركز يتحكم بالجوع والشبع.
- المركبات الطبيعية المستخلصة من النباتات: وهي تعمل على التحكم بالشهية.
- الادوية التي تتدخل بانزيمات الهضم: تؤخذ مع الطعام وتؤثر على الانزيمات الهاضمة، حيث لا يتم امتصاص الاطعمة التي تخرج مع البراز.



الحفاظ على وزن صحي يبقى هاجساً عند الكثيرين، وخسارة بعض الكيلوغرامات قد تكون مهمة صعبة للغاية. لذلك يتم اللجوء الى وسائل متعددة للتنحيف ومن أبرزها تناول أدوية خسارة الوزن. إليك أنواع هذه الأدوية وكيفية تفاعلها في الجسم.

حبوب التنحيف لن تمنحك النتيجة المطلوبة

تنتظرون بعد تناول حبوب التنحيف الحصول على نتائج سحرية في وقت قياسي، إلا أن الواقع يختلف عن ذلك تماماً. فقد تؤدي حبوب الريجيم والرياضة إلى فقدان الوزن، إلا أن تناولها وحدها بدون نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة المتواصلة، لن يمنحك نتيجة فعالة. فحبوب التنحيف وحدها لا تساهم في الحفاظ على وزن سليم على المدى الطويل، لذلك ينبغي أن تستخدم تبعاً لوصفة طبيب، من دون الإفراط في تناولها لما لها من آثار جانبية خطيرة.

كيف تعمل أدوية انقاص الوزن؟

تعمل حبوب التنحيف أو ادوية انقاص الوزن بطرق متعددة، فمنها ما هو كايح للشهية ومنها ما يتدخل في

المصدر: (صحتي)

هل تعاونون إنقطاع التنفس أثناء النوم؟



الشعور بتعب منتظم

النوم العميق يضمن استرخاء الجسم، وبالتالي الحصول على الراحة المطلوبة. لكن في حال التوقف عن التنفس ليلاً، فإن استجابات الجسم لحالة الطوارئ ستدفعكم إلى النوم بخفة لحض العضلات على الشد والمساعدة على التنفس. الحصول على وقت أقل من النوم العميق والمجدد يعني أنك على الأرجح ستشعرون بالتعب بعد استيقاظكم، إلى جانب العصبية، والجوع، وصعوبة التركيز.

الاستيقاظ دائماً لدخول الحمام

تبيّن أن النهوض من الفراش ليلاً لقضاء الحاجة قد يُشير إلى إنقطاع التنفس أثناء النوم. عندما يبذل الجسم جهداً منتظماً للمساعدة على التنفس، فإنه يفرز هورموناً يسبب ارتفاعاً في التبول. لكن الطريقة الوحيدة لمعرفة إذا كان دخولكم الحمام مرتبطاً بانقطاع التنفس أثناء النوم تكمن من خلال استشارة الطبيب. إذا كنتم تعاونون إحدى هذه الإشارات، لا حاجة إلى زيارة الطبيب بشكل طارئ، لكن يجب التعبير عن قلقكم في المرّة المقبلة التي تخضعون فيها لفحوص سنوية شاملة. إذا كان الطبيب يشك في وجود هذه المشكلة، سيطلب منكم إما النوم تحت مراقبة طبية أو استخدام جهاز اختبار في المنزل لقياس نمط النوم. لحسن الحظ، في حال شُخصتم بانقطاع التنفس أثناء النوم إعلموا أنه قابل للعلاج. ومن بين الوسائل الشائعة الاستخدام، وضع جهاز «CPAP» ليلاً للمساعدة على التنفس. وأن معالجة هذه المشكلة لن تجعلكم أكثر سعادة فحسب، إنما أيضاً أكثر نشاطاً وإنتاجية يومياً.

إذا كنتم تشكّون في معاناتكم انقطاع التنفس أثناء النوم، إنبهوا جيداً إلى الإشارات الثلاث التالية:

تذمّر الشريك من الشخير

عند الخلود إلى الفراش، تدخل كل العضلات مرحلة الاسترخاء، بما فيها مسار الهواء في الجزء الخلفي من الحلق. إذا أصبح هذا الممرّ صغيراً جداً يصعب على الهواء عبوره. نتيجة لذلك، يمكن التعرّض لصعوبة التنفس أثناء النوم. وبما أنّ الإشارات الجسدية للتنفس المتقطع قد لا تدفعكم إلى الاستيقاظ، يصعب رصد المشكلة إلا إذا أخبركم شريككم بذلك.

كذلك يمكن لممرّ الهواء الضيق أن يؤدي إلى تذبذب العضلات المحيطة، ما يسبب الشخير الذي لا يمكن اكتشافه إلا إذا أخبركم أحدهم بذلك. لكن تذكروا أنّ الشخير لا يرتبط دائماً بانقطاع التنفس أثناء النوم، وليس بالضرورة أن يشخر كل شخص يشكو من «Sleep Apnea». لكن عند المعاناة من الشخير، يجب التحدث إلى الطبيب.

هذا ما يتسبب في انتفاخ معدتكم.. عادات تقومون بها يومياً!

يعد انتفاخ المعدة من بين المشاكل الصحية التي أصبحت تواكب العصر بشكل كبير، وذلك بسبب بعض العادات اليومية التي نقوم بها دون قصد، فيعاني العديد من الأشخاص من مشكلة الحموضة التي أصبحت شائعة في أوساط مختلف المراحل العمرية، مسببة الإحساس بالحرقنة والألم والتعب والإجهاد، بل في بعض الأحيان تتسبب في فقدان الشهية للعديد من الأشخاص.

إليك العادات التي تقومون بها دائماً دون قصد تتسبب في انتفاخ المعدة والحموضة:

- تناول الشوكولا على وجبة الإفطار: تقوم بعض الأمهات بتقديم الحلويات المليئة بالشوكولا، من الأفضل تجنبها على الإفطار لأنها تحتوي على الكافيين والمنشطات الأخرى مثل الثيوبرومين وهي مكونات ينتج عنها حموضة المعدة.

بعد انتفاخ المعدة من بين المشاكل الصحية التي أصبحت تواكب العصر بشكل كبير، وذلك بسبب بعض العادات اليومية التي نقوم بها دون قصد، فيعاني العديد من الأشخاص من مشكلة الحموضة التي أصبحت شائعة في أوساط مختلف المراحل العمرية، مسببة الإحساس بالحرقنة والألم والتعب والإجهاد، بل في بعض الأحيان تتسبب في فقدان الشهية للعديد من الأشخاص.

إليك العادات التي تقومون بها دائماً دون قصد تتسبب في انتفاخ المعدة والحموضة:

- تناول الشوكولا على وجبة الإفطار: تقوم بعض الأمهات بتقديم الحلويات المليئة بالشوكولا، من الأفضل تجنبها على الإفطار لأنها تحتوي على الكافيين والمنشطات الأخرى مثل الثيوبرومين وهي مكونات ينتج عنها حموضة المعدة.

ماذا يحدث إذا قمت بتدليك قدميك كل ليلة لمدة 10 دقائق؟

- * تحسين تدفق الدم وإفراز العرق في كامل الجسم.
- * إضفاء نضارة للبشرة.
- * المحافظة على وظائف الأجهزة.
- * الاسترخاء وتمديد العضلات.
- * فوائد للحياة الجنسية.
- * تخفيف أعراض متلازمة ما قبل الحيض.
- * علاج فعال للقلق.

وأشار الموقع إلى أنّ تدليك إصبع القدم الكبير مهم للرئتين والدماغ، وأما تدليك أصابع القدم الثلاث التالية فهو جيد لتخفيف ألم الأسنان.

بلغت منتصف العمر؟ عليك بـ"المشي السريع"



حثت منظمة الصحة في إنجلترا الأشخاص البالغين منتصف العمر على المشي السريع للمساعدة على بقائهم في صحة جيدة، خوفاً من أن يعرض الخمول بصحتهم.

وقال مسؤولون في المنظمة إن حجم النشاط الذي يقوم به الأشخاص يبدأ بالتراجع منذ بلوغهم سن الأربعين. ولمواجهة ذلك حث المسؤولون الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و60 عاماً على بدء ممارسة المشي السريع.

وأضافوا أن عشر دقائق فقط في اليوم قد يكون لها أثر إيجابي كبير، إذ قد تقلل من خطر الوفاة المبكرة بنسبة 15 في المئة.

وتشير تقديرات المنظمة إلى أن أربعين في المئة ممن تتراوح أعمارهم بين 40 إلى 60 عاماً، يمارسون المشي السريع بوتائر لا يتجاوز مرة واحدة في الشهر. ولمساعدة الناس على أن يكونوا أكثر نشاطاً تزوج المنظمة لتطبيق مجاني يدعى "أكتيف 10"، بإمكانه مراقبة كمية المشي السريع التي يقوم بها الفرد، إضافة إلى تزويده ببعض الإرشادات المفيدة عن كيفية جعل ممارسة المشي السريع جزءاً من نظام حياته اليومي.

وقالت الدكتورة جيني هاريس، نائبة مدير القسم الطبي في منظمة الصحة العامة "أعرف أن طبيعة الحياة اليومية الشاقة تدفع بممارسة الرياضة إلى المرتبة الدنيا في سلم الأولويات، لكن بإضافة بعض

الممارسات الصغيرة إلى نظام حياتك اليومي، كالمشي إلى المحلات التجارية بدلاً من استخدام السيارة، أو ممارسة المشي السريع لعشر دقائق في استراحة الغداء، يمكنك أن تزيد لحياتك العديد من السنوات التي تتمتع بها بصحة جيدة."

"المشي" غير حياتي

بدأت مورين إيجيمفور البالغة من العمر 44 عاماً المشي بشكل يومي قبل ثلاث سنوات في محاولة لتحسين صحتها. وقالت إنها كانت تزن حينها أكثر من 114 كيلوغراماً، وأرادت تغيير ذلك، وفي غضون سبعة أشهر فقدت قرابة 32 كيلوغراماً.

التتمة في الصفحة 8

راسلنا عبر البريد الإلكتروني

info@An-NourNews.com