

الغضب والمشاعر الحادة قد تحدث اضطراباً قاتلاً بالقلب



أظهرت دراسة حديثة نُشرت بدورية الكلية الأمريكية لأمراض القلب أن الغضب وغيره من المشاعر الحادة قد تحدث اضطراباً قاتلاً بالقلب لدى بعض الأشخاص مرهف الإحساس. وأشارت إلى أن الغضب زاد في عدم الاستقرار ب كهرباء القلب لدى ٦٢ مصاباً بأمراض القلب وأشخاص زرعت لهم أجهزة متابعة، مما استدعى إعطاءهم صدمة كهربية لإعادة النمط الطبيعي لضربات القلب.

وشارك المرضى في تدريب قاموا خلاله باسترجاع مشهد أعضهم حديثاً، كما تعمد فريق الدراسة توجيه أسئلة لإثارة الغضب، في وقت يتم فيه إجراء اختبار لقياس عدم الاستقرار الكهربى بالقلب. وقالت صاحبة الدراسة وهى من جامعة بيل فى نيوهيفن بولاية كونيتيكت الأمريكية «ظهر بالتأكد بجميع الوسائل المختلفة أنه عندما تضع مجموعة كاملة من السكان تحت عامل ضغط فإن

وكانت دراسات سابقة أظهرت أن الزلازل والحروب وحتى خسارة مباراة بكأس العالم لكرة القدم يمكن أن تزيد معدلات الوفاة بالسكتة القلبية المفاجئة، التى يتوقف فيها القلب عن ضخ الدم.

ثلاث سنوات أكثر عشر مرات من الآخرين. وأضافت الباحثة أن الدراسة ترجح أن الغضب يمكن أن يكون قاتلاً على الأقل للأشخاص الذين لديهم بالفعل قابلية لهذا النوع من اضطراب النظام الكهربى للقلب.

حالات الموت المفاجئ ستزيد». وأوضحت د. راشيل لامبرت أن الأشخاص الذين تعرضوا لأعلى مستوى من عدم الاستقرار بالكهرباء بسبب الغضب، كانت احتمالات إصابتهم باضطرابات أثناء فترة المتابعة التى استمرت

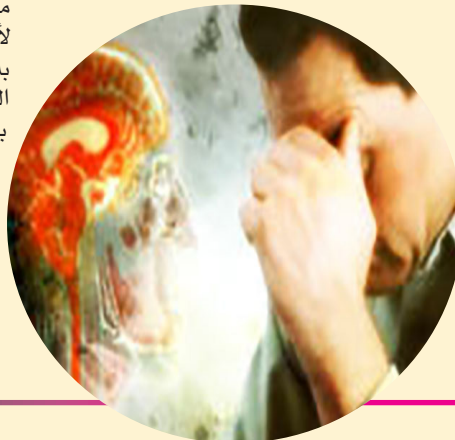
جهاز جديد لعلاج مرضى الوسواس القهرى الحاد

من البيت. تحسنت حالات بعض المرضى المشاركين بدراسة جرينبرج تحسناً ملحوظاً بما يمكنهم من العودة إلى العمل، والدخول فى بعض العلاقات والمشاركة فى الحياة مرة أخرى.

غير أن هناك بعض المخاطر، فمن بين ٢٦ مريضاً شاركوا بالدراسة، تعرض ٢٣ مريضاً لأحداث سلبية جسيمة، بيد أنه تم استدراكها بدون أضرار دائمة. لكن هذا الإجراء العلاجى الكهربائى ينطوى على مخاطر نرف والتهاب بالدمغ تهدد الحياة. وتطلب المعالجة باستخدام تنشيط الدماغ العميق فريق خبراء متعدد التخصصات من أجل اختيار المرضى الملائمين لها، وزرع الجهاز، وضبط التنشيط الكهربائى بالدمغ، ورعاية ومتابعة المرضى على المدى البعيد.

مازن النجار

نظرا للمخاطر التى ينطوى عليها زرع الجهاز بالدمغ. وذكروا أن المعنى بها هم الذين يعانون إعاقه بالغة بسبب اضطراب الوسواس القهرى، لدرجة أنهم فقدوا كثيراً من مظاهر وعناصر الحياة فأصبحوا عاجزين عن العمل أو الخروج



وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية المسؤولة عن تقنين وترخيص المنتجات الطبية والغذائية بالبلاد مؤخراً، على استخدام جهاز لعلاج مرضى اضطراب الوسواس القهرى الحاد بزرع بالدمغ.

ويعمل الجهاز منظماً لإيقاع نشاط الدماغ، فهناك قطب كهربائى مزروع بالدمغ وأسلاك تمتد تحت سطح الجلد متصلة بمولد كهربائى مزروع أيضاً بجسم المريض، حيث يتمكن الأطباء المعالجون من التحكم بزيادة أو خفض التنشيط الكهربائى.

وذكر قائد فريق البحث الذى أجرى الدراسة على الجهاز د. بنجامين جرينبرج أنه سيتيح معالجة لقسم من مرضى اضطراب الوسواس القهرى الذين استمرت حالاتهم المرضية الحادة، رغم الاستخدام القوي للأدوية والعلاج السلوكى الإدراكى. حسب خبراء مطلعين على الجهاز فهذه المعالجة لا تستهدف معظم مرضى اضطراب الوسواس القهرى،

أسباب حدوث حب الشباب

زيادة إنتاج الدهن (الزهم sebum) تعمل الغدد الزهمية تحت سيطرة الهرمونات الجنسية، ولهذا السبب يظهر حب الشباب عند البلوغ. أما الهرمونات الرئيسية التي تنبه الغدد الزهمية فتسمى أندروجينات androgens. وهى هرمونات تنتجها الخصيتان فى الذكور والمبيضان والغدتان جار الكليتين فى الإناث. وغالبا ما يلاحظ زيادة فى المواد الدهنية للجلد والشعر فى الشباب، ويعزى ذلك إلى الزيادة الكبيرة فى نشاط الغدد الزهمية خلال هذه المرحلة من العمر. وتكون الزيادة أكثر فى الذين يعانون من حب الشباب.

الرؤوس السوداء والبيضاء

إن آليات تكون الأنواع غير الالتهابية من حب الشباب مازالت مبهمه، ولكن من المحتمل أن بعض مكونات المواد الدهنية التى تفرزها الغدد الزهمية يمكن أن تساعد على تكون هذه الآفات.

البكتيريا

إن آلية حدوث الالتهاب فى بعض حالات حب الشباب لم يكشف أيضا النقاب عنها، ولكن من شبه المؤكد أن يكون للبكتيريا دور فى ذلك. فجلد الوجه والجزء العلوى من الجسم لكل شخص بعد البلوغ الجنسى - فى المصابين أو غير المصابين بحب الشباب - تتواجد به أنواع كثيرة من البكتيريا وخاصة (بروبيونى بكتيريوم) أكتيز (P. acnes). ولأسباب

غير معروفة تماما، تدخل هذه البكتيريا إلى قنوات الغدد الزهمية فتسبب إنتاج مواد شديدة التباين ونشطة بيولوجيا، تنفذ فيما بعد إلى المناطق المجاورة من الجلد. ونود أن نؤكد هنا أن حب الشباب ليس مرضا معديا، ولكنه يعزى إلى تفاعل فيما بين البكتيريا - التى تعيش اعتياديا (طبيعا) على الجلد - والمواد الدهنية التى تنتجها الغدد الزهمية بشكل غير طبيعى كما ونوعا فى الذين يعانون من مشكلة حب الشباب. كما تعتمد درجة الالتهاب على مدى استجابتهم لتلك المواد الكيميائية. فمنهم من تكون استجابتهم الالتهابية قوية فتتكون لديهم بقع التهابية أكبر وتبقى لمدة أطول من الذين تكون استجابتهم الالتهابية أقل شدة.

ما الذى يزيد حب الشباب سوءا؟

هناك بعض العوامل الفسيولوجية بالجسم التى قد تزيد حالات حب الشباب سوءا. حيث لوحظ ظهور مفاجئ لحب الشباب قبل موعد الدورة الشهرية (الطمث) مباشرة، أما الحمل فلا يصاحبه تأثير على بقع الوجه، كما قد تساعد أشعة الشمس على تكوّن حب الشباب، ولكن لا يوجد احتمال وجود دور للغذاء فى هذا الداء، حيث لا يوجد دليل يدعم الاعتقاد السائد بأن الشكولاتة تسبب بقع الوجه. كما أنه ليس للتنظفة الشخصية تأثير ملحوظ فى هذا الصد.

عادات غذائية عالية تجنبك السمنة

الحديقة أو حول المنزل.

تناول الطعام جالسا:

فى كثير من البلدان يتناول الناس طعامهم اليومي فى ثلاث وجبات وهم جالسون. والجلوس أثناء الأكل ضرورى لعدة أسباب، أهمها أنه يجعلنا نشعر بالرضا والشبع، ويحول دون لجوئنا إلى القضم طوال النهار، مما يؤدي فى النهاية إلى تناولنا كميات من الطعام تفوق حاجتنا.

تقديم عدد أكبر من الأطباق:

يميل سكان حوض المتوسط إلى تناول وجبات صغيرة مؤلفة من عدة أطباق متنوعة. يقول الدكتور آدم درونوفسكي، مدير برنامج العلوم الغذائية فى جامعة واشنطن، إن تنوع النكهة والمذاق والأصناف فى الوجبة الواحدة يمنح الفرد درجة من الرضا والشبع تفوق بكثير تلك التى يمنحها تناول وجبة مؤلفة من نوع واحد أو أنواع قليلة من الأطباق، وغالبا ما يؤدي ذلك إلى الاكتفاء بتناول كمية أقل من الطعام.

إضافة الزيت إلى الخضراوات:

يطهو اليونانيون والإيطاليون الخضراوات بزيت الزيتون، أو يضيفونه إلى السلطات لإكسابها نكهة لذيذة، وإذا كانت الخضراوات أذنا طعمها فعلى الأرجح أنك ستختارها بدلاً من الأطعمة ذات الوحدات الحرارية المرتفعة مثل اللحوم والبطاطس المقلية. وقد أكدت أحدث الدراسات الغذائية فى جامعة بوسطن أن الأشخاص الذين استخدموا زيت الزيتون بدلاً من صلصة السلطة منزوعة الدهون (ليزيدوا استهلاكهم من الوحدات الحرارية) كانوا يأكلون وجبات من الخضراوات تفوق تلك التى كانوا يتناولها الأشخاص الذين طلب منهم ألا يزيدوا ما يتناولونه من دهون على ٢٠٪ من مجمل الوحدات الحرارية، وتمكن أفراد المجموعة الأولى من الاستمرار فى اتباع النظام الغذائى الصحى لمدة أطول ولم يسترجعوا ما خسروه من كيلوجرامات زائدة

توصل خبراء وباحثو التغذية حول العالم من خلال دراسات مستفيضة لمجموعة من أفضل العادات الغذائية لدى شعوب العالم الذين تتفحص لديهم نسبة السمنة مثل الصينيين والفرنسيين وغيرهم، ونستعرض فيما يلى بعض هذه العادات.

الحرص على الهدوء أثناء الوجبات:

من المعروف أن الكثير من أتباع الفلسفات الشرقية، خاصة فى الهند يصرون على تناول أكبر عدد ممكن من وجباتهم بصمت تام، ويقولون إن هذا الصمت يشجعهم على التركيز على ما يتناولونه من طعام. ومن هذه العادة نتعلم كيف نتذوق ونستمتع بكل لقمة نتناولها، بدلاً من التهام كميات كبيرة من الطعام بسرعة.

ممارسة اليوجا:

ذكر جان مادرن، مدرب اليوجا ومؤلف كتاب «اليوجا تحرق الدهون»، أن اليوجا تساعد على حرق الدهون لأنها تعزز بناء العضلات التى تسهم بدورها فى تنشيط عملية حرق السعرات فى الجسم. وخلافاً للأنشطة الرياضية الأخرى مثل التدريب، فإن حمل الأوزان التى تبنى العضلات، فإن اليوجا تساعد أيضاً على التركيز والتأمل.

ومن المعروف أن التركيز والتأمل يساعدان على التخفيف من الإجهاد والتوتر وعلى توازن الهرمونات التى يمكن أن تتسبب فى زيادة الوزن مثل هرمون «الكورتيزول».

القيام بالتنزه:

يعتبر التنزه على الأقدام بعد تناول وجبة كبيرة أحد الأسباب الرئيسية التى تجعل الفرنسيين والألمان مثلاً يحافظون على رشافتهم. ويقول أخصائيو التغذية إن المشى لا يؤدي إلى حرق الوحدات الحرارية فحسب، بل يساعد على إفراز العصارة الهضمية، أما الاستلقاء بعد العشاء، فيمكن أن يتسبب فى الانتفاخ وفى ضغط المعدة والأمعاء. لذلك، فالمشى بعد العشاء ضرورى جداً،

ولو لمدة قصيرة داخل

