



إعداد: د. مصطفى أبو العزائم
استشاري الطب النفسي

تقول الإرشادات الجديدة للعيش بصحة أفضل، إنه يجب على الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم بسبب التوتر والقلق ممارسة رياضة التأمل لمدة ٤٥ دقيقة يومياً تقريباً لخفض ضغط الدم

كيف يمكنك التغلب على ارتفاع ضغط الدم؟



وتشمل النصائح الأخرى المقدمة من الجمعية الدولية لارتفاع ضغط الدم، تخصيص بعض الوقت للاستماع إلى الموسيقى وممارسة اليوجا وممارسة الرياضة الذهنية، كما لا تزال النصائح الطبية المعروفة مثل الإقلاع عن التدخين والتقليل من تناول الملح تعتبر ضرورية. كما يقول الخبراء إنه يمكن التوصية باعتماد أهداف نمط الحياة الأحدث الذي يعرف بـ «الجسد والعقل».

وفقاً لورقة بحثية نُشرت في «جورنال هايبرتنجن»، أي مجلة ارتفاع ضغط الدم، هناك ما يكفي من الأدلة العلمية لبعض الأساليب غير التقليدية.

وقال خبير ضغط الدم البريطاني البروفيسور بريان ويليامز - وهو أحد مؤلفي الدراسة - في مقابلة حصرية مع هيئة الإذاعة البريطانية: «يبدو الأمر وكأنه ناعم ورقيق بعض الشيء وليس ديناميكياً مثل تناول الأدوية، لكن هذه المساهمات مهمة في الحد من آثار التوتر على نظام القلب والأوعية الدموية والأدلة التي تدعم ذلك تتراكم.

«هناك الكثير الذي يمكن للناس أن يفعلوه لأنفسهم. علينا جميعاً أن نرجع خطوة إلى الوراء ونقول، في الواقع،

التركيز على الأشياء الإيجابية التي يمكنك أن تكون شاكراً لها، والقيام بأعمال خيرة لاكتساب الشعور بالسعادة.

● استرخ وأنت تستمع إلى الموسيقى الهادئة لمدة ٢٥ دقيقة على الأقل، ثلاث مرات في الأسبوع.

● يقول البروفيسور ويليامز إن إبعاد عقلك عن العمل اليومي له تأثير تراكمي مهم في التخلص

من التوتر على عقلك وقلبك. ومن العادات الجيدة الأخرى البقاء نشيطاً بديناً والحصول على قسط كافٍ من النوم،

والأوعية الدموية، مما قد يؤدي على المدى الطويل إلى الإصابة بأمراض القلب والنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

● يعاني أكثر من مليار شخص أو واحد من بين كل أربعة بالغين في جميع أنحاء العالم من ارتفاع ضغط الدم.

ينصح فريق الخبراء من ١٨ دولة بما يلي:

● جرب استراتيجيات يومية للتخلص من التوتر مثل التأمل والتنفس العميق واليوجا والرياضة الذهنية.

● فكر في الامتحان من خلال

يجب أن أكون قادراً على تخصيص نصف ساعة في يومي للحصول على القليل من الوقت لنفسى والتخلص من الضغط والاسترخاء - سواء كان ذلك عبر الاستماع إلى الموسيقى، أو الذهاب في نزهة على الأقدام، أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية وممارسة بعض التمارين الرياضية.»

ما الذي يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم؟

● ارتفاع ضغط الدم هو السبب الرئيسي لحالات الوفاة المبكرة. فهو يضغط على القلب

الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية
World Islamic Associa For Mental Health

الاشتراك في المجلة

إلى السيد/أ.د رئيس مجلس إدارة
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة
النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..
أرجو قبول اشتراكي في مجلة النفس
المطمئنة وبياناتي كالتالي

الاسم:

الجنسية:

العنوان بالتفصيل:

تليفون السكن:

تليفون العمل:

فاكس:

تحريراً في / / م

مقدمه لسيادتكم

الإسم/

التوقيع/

- قيمة الاشتراك السنوي داخل مصر ١٠٠
جنيهاً بما فيها إرسال الأعداد بالبريد
تصدر المجلة ٣ أعداد سنوياً
يناير - مايو - سبتمبر
من كل عام

- يسدد الاشتراك إما نقداً بمقر الجمعية أو
داخل مظلوف موسى عليه أو بشيك باسم
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.

ويمكنك استخدام أدوات
وتطبيقات اللياقة البدنية لتتبع
خطواتك ونومك وتقدمك.

وقال البروفيسور ويليامز،
الاختصاصي في جامعة كوليدج
لندن: «لا يتعلق الأمر فقط بمدّة
النوم، بل بنوعيته أيضاً. وتشير
الأدلة إلى أن معظم الناس يجب
أن يحاولوا الحصول على سبع
ساعات من النوم الجيد لمحاولة
تقليل آثار الإجهاد الناتج عن قلة
النوم وعدم الاسترخاء.»

يقول البروفيسور ويليامز
إن المبادئ التوجيهية تهدف
إلى التأكيد على اتباع نهج أكثر
شمولية للسيطرة على ضغط
الدم.

«ما حاولنا القيام به هو النظر
إلى جميع الأدلة المتعلقة بجميع
الأشياء المختلفة التي غالباً
ما تظهر على وسائل التواصل
الاجتماعي ومحاولة معرفة ما له
أساس علمي وكَم منها نوعاً من
الموضحة العابرة.»

تشير الأدلة الجلية إلى ما
يلي:

- قد يكون من المفيد تناول
الأسماك أو تناول مكملات زيت
السّمك أوميغا ٣.
- تعتبر صحة الأمعاء مهمة
أيضاً - ويعتبر تناول البروبيوتيك
وتناول الكثير من الألياف فكرة
جيدة.

- لا بأس بشرب بعض الشاي
والقهوة، لكن لا ينصح بتناول
الكثير من مشروبات الطاقة
التي تحتوي على كميات كبيرة
من الكافيين.

- كن حذراً عند تناول شاي
عرق السوس لأنه قد يتسبب
برفع ضغط الدم.

- قد يكون لعصائر الشمندر
(البنجر) والرمان تأثير معاكس
وتساعد على خفض ضغط الدم،
ربما لأنها تحتوي على مركبات
النترات - يستخدم الأطباء
النترات في الأدوية لتوسيع
أو استرخاء أو توسيع الأوعية
الدموية.

- نصيحة أخرى، إذا كنت
ترغب في ممارسة الرياضة
في الهواء الطلق، قم بالجرى



الاكتئاب في بداية مرحلة البلوغ



العمر أو كبار السن، لكن الخطر لم يكن مرتفعاً عند ٤٣٪.

وافترض الباحثون أن المصابين بالاكتئاب لديهم عدد كبير من هرمونات التوتر، التي يمكن أن تدمر القدرة على تكوين ذكريات جديدة.

وقال برينويتز: «تشرح عدة آليات كيف يمكن للاكتئاب أن يزيد من خطر الإصابة بالخرف»، من بينها أن فرط النشاط في نظام الاستجابة المركزية للضغط يزيد من إنتاج هرمونات الإجهاد السكرية، ما يؤدي إلى تلف الحُصين، وهو جزء من الدماغ ضروري لتشكيل وتنظيم وتخزين الذكريات الجديدة».

ويقول الباحثون إنه مع وجود ٢٠٪ من الأمريكيين يعانون من الاكتئاب، يجب على الأطباء التأكد من البحث عن التدهور المعرفي لدى مرضاهم.

وقالت كبيرة الباحثين، الدكتورة كريستين يافي، من أقسام الطب النفسي والعلوم السلوكية وعلم الأوبئة والإحصاء الحيوي في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو: «ستكون هناك حاجة إلى عمل مستقبلي لتأكيد هذه النتائج، ولكن في غضون ذلك، يجب علينا فحص الاكتئاب وعلاجه لأسباب عديدة».

المصدر: ديلي ميل

ووقع تقسيم المشاركين إلى ثلاث مراحل عمرية، مرحلة الشباب (الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٠-٤٩)، منتصف العمر (الذين تتراوح أعمارهم بين ٥٠-٦٩) والأكبر سناً (الذين تتراوح أعمارهم بين ٧٠-٨٩)، وخضعوا جميعاً لفحوصات للكشف عن الاكتئاب.

وبعد ذلك، طور الباحثون نموذجاً إحصائياً للتنبؤ بالمسار المتوسط لأعراض الاكتئاب. ويساعد هذا المسار الفريقي في عمل تقدير لحالة الصحة العقلية لكبار السن المصابين بالخرف عندما كانوا أصغر سناً.

ووقع تطبيق النموذج بعد ذلك على ٦ آلاف مشارك من كبار السن في الدراسة ممن لديهم تاريخ من التدهور المعرفي. وأخيراً، قام الباحثون بمراقبة العوامل الأخرى التي يمكن أن تلعب دوراً بما في ذلك الجنس والعرق وتاريخ التدخين.

وكشفت النتائج أن الشباب المصابين بالاكتئاب كانوا أكثر عرضة بنسبة ٧٢٪ لتجربة التدهور المعرفي في وقت لاحق من حياتهم. كما ارتبط هذا الاكتئاب في مرحلة البلوغ المبكرة بانخفاض الإدراك بعد ١٠ سنوات من بدء الأعراض.

وكان هناك أيضاً خطر الإصابة بالخرف في وقت لاحق بالنسبة لأولئك الذين أصيبوا بالاكتئاب في منتصف

توصلت دراسة جديدة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب في بداية مرحلة البلوغ هم أكثر عرضة للإصابة بالخرف في وقت لاحق من حياتهم.

ودرس باحثون من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو أكثر من ١٥ ألف مشارك، في مراحل مختلفة من الحياة. ووجدوا أن أولئك الذين يعانون من أعراض الاكتئاب في العشرينيات من العمر كانوا أكثر عرضة بنسبة ٧٥٪ للإصابة بتدهور إدراكي كامل في سن الشيخوخة.

وقال المؤلف الأول للدراسة، الدكتور ويلا برينوويتز، من قسم الطب النفسي والعلوم السلوكية بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، في بيان صحفي: «بشكل عام، وجدنا أنه كلما زادت أعراض الاكتئاب، انخفض الإدراك وتسارعت معدلات التراجع».

وتشير التقديرات إلى أن البالغين الأكبر سناً يعانون من أعراض اكتئاب معتدلة أو عالية في بداية مرحلة البلوغ، ووجدوا أنهم يعانون من انخفاض في الإدراك على مدى ١٠ سنوات.

وخلال الدراسة الجديدة، في مجلة Alzheimer's Disease، قام الفريق بتجنيد نحو ١٥ ألف متطوع تتراوح أعمارهم بين ٢٠ و٨٩ عاماً.

المنتاكل الهضمية قد تكون علامة مبكرة لمرض باركنسون

وكانت الإجابة على كلا السؤالين هي «نعم»، بناءً على خمس سنوات من البيانات التي تم جمعها.

على وجه التحديد، تم ربط أربع حالات تتعلق بالجهاز الهضمي - الإمساك، صعوبة البلع، تباطؤ حركة الطعام إلى الأمعاء الدقيقة (الجاستروباريزيس -حالة تؤثر على الحركة الطبيعية التلقائية للعضلات في معدتك)، والقولون العصبي، بزيادة خطر الإصابة بمرض باركنسون.

مع ذلك، يبدو أن استئصال الزائدة الدودية قد يكون واقياً، وهذا شيء أكده علماء آخرون من قبل.

يؤكد الباحثون أن ليس كل من يعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي سيصاب بمرض باركنسون، ولكن يبدو أن هناك نوعاً ما من الارتباط بين صحة الجهاز الهضمي والدماغ. يحتوي الجهاز الهضمي على ملايين الخلايا العصبية التي تتواصل مع الدماغ. ويقول الخبراء إنه من الممكن أن تساعد العلاجات التي تساعد نظاماً واحداً على مساعدة النظام الآخر أيضاً، أو أن المرض في إحدى المناطق سيؤثر على مناطق أخرى.

وبينت كلير بايل من جمعية باركنسون، في المملكة المتحدة، أن النتائج «تعطى قيمة إضافية» لفرضية أن مشاكل الجهاز الهضمي قد تكون علامة مبكرة على المرض. وقالت البروفيسور كيم باريت، من جامعة كاليفورنيا، ديفيس، إنه يجب إجراء المزيد من الدراسات لفهم ما إذا كان الارتباط شيئاً يمكن أن يستخدم من قبل الأطباء لمساعدة المرضى. وتضيف أنه «ما زال من الممكن أن تكون كل من حالات الجهاز الهضمي ومرض باركنسون مرتبطة بشكل مستقل بعامل خطر ثالث - غير معروف حتى الآن - لا يمكن للدراسة المذكورة أن تحدد بشكل قاطع السبب والنتيجة، ومع ذلك، قد تكون الاستنتاجات لها أهمية سريرية، وبالتالي يجب أن تحفز على إجراء دراسات إضافية».

ويوضح الدكتور تيم بارتلز، من معهد بحوث الخرف، في جامعة كوليدج لندن، أن هذا العمل يؤسس بقوة إلى أن الجهاز الهضمي قد يكون «هدفاً رئيسياً» للبحث عن العلامات البيولوجية لمرض باركنسون، والتغيرات الجسدية القابلة للقياس التي يمكن أن تكون علامة تحذير مبكرة.

وأضاف قائلاً إن القدرة على التنبؤ بمرض باركنسون في وقت أبكر ستكون «قيمة للغاية وأكثر فاعلية لإيجاد علاج مبكر».

على الرغم من عدم وجود علاج حالياً، إلا أن هناك علاجات متاحة تساعد في تقليل الأعراض الرئيسية والحفاظ على جودة الحياة قدر الإمكان. كما أن اكتشاف المرض في وقت مبكر - قبل ظهور الأعراض العصبية وحدوث تلف كبير في خلايا الدماغ - قد يحدث فرقاً كبيراً.

بالنسبة للدراسة، قام الباحثون بتحليل السجلات الطبية الأمريكية لـ ٢٤,٦٢٤ شخصاً مصاباً بمرض باركنسون، وقارنوها بما يلي: - ١٩,٠٤٦ شخصاً مصابون بمرض الزهايمر. - ٢٢,٩٤٢ شخصاً يعانون من نزيف في المخ أو جلطات (أمراض الأوعية الدموية الدماغية). - ٢٤,٦٢٤ شخصاً يتمتعون بأدمغة سليمة.

وما أرادوا معرفته هو:

- في أغلب الأحيان، هل كان لدى المرضى المصابين بمرض باركنسون أى مشاكل هضمية سابقة خلال السنوات الست التي سبقت تشخيص اضطراب الدماغ لديهم؟

- هل الأشخاص الذين يعانون من مشاكل هضمية لديهم فرصة أكبر للإصابة بمرض باركنسون؟

تشير دراسة جديدة إلى أن مشاكل الجهاز الهضمي، بما في ذلك الإمساك وصعوبة البلع والقولون العصبي، قد تكون علامة إنذار مبكرة لمرض باركنسون لدى بعض الأشخاص.

تضيف النتائج التي نشرت في مجلة «Gut» المزيد من الأدلة إلى فكرة أن صحة الدماغ والجهاز الهضمي مرتبطتان ارتباطاً وثيقاً. ويقول الباحثون إن فهم سبب حدوث مشكلات الجهاز الهضمي، قد يسمح بالعلاج المبكر لمرض باركنسون.

ويعد مرض باركنسون مرضاً يظهر تدريجياً، مما يعني أن اضطراب الدماغ يزداد سوءاً مع مرور الوقت.

ما هو مرض باركنسون؟

لا يمتلك الأشخاص المصابون بمرض باركنسون ما يكفى من مادة الدوبامين الكيميائية في دماغهم بسبب تضرر بعض الخلايا العصبية التي تنتجها.

وهذا يتسبب في ظهور أعراض تشمل اهتزازاً أو ارتعاشاً لا إرادياً، وحركات بطيئة وقليلة، وتيبس العضلات.

