

السيطرة على نوبات الصرع قد تجنب الموت

إهمال علاج مرض الصرع قد يسبب نتائج كارثية تصل لحد الوفاة المفاجئة. وأضاف "تصيب حالات الوفاة المفاجئة واحدا من كل ألف مريض مصاب بالصرع سنويا، ويمكن تجنب هذه النتائج القاسية فقط من خلال تلقي العلاج الملائم على أيدي الأطباء المختصين للوصول إلى التحكم الكامل بالنوبات العصبية، التي يسببها مرض الصرع".

وأشار الدكتور نجم إلى وجود العديد من الخيارات العلاجية، التي تمكن الأطباء من مساعدة المرضى في السيطرة على مرض الصرع، أولها وأكثرها أهمية هو التشخيص الصحيح، الذي يساعد في اختيار الأدوية المناسبة. وأضاف "يتوفر الكثير من الأدوية الفعالة، التي يمكن أن نستخدمها في علاج مرضى الصرع". وفي الحالات، التي لا تنجح فيها الأدوية للسيطرة الكاملة على نوبات الصرع، أوضح الدكتور نجم أنهم عادة ما يتجهون إلى التدخل الجراحي، الذي يتطلب بداية تحديد مكان مرض الصرع في الدماغ ومن ثم الشروع في العملية.

وأرجع الدكتور نجم تردد المرضى في اتخاذ قرار الخضوع للجراحة، إلى عدم إدراكهم أن هذه المخاطرة المدروسة قد تكون سببا في إنقاذ حياتهم، فضلا عن اعتقادهم الخاطئ بأن العملية الجراحية إجراء تم اتباعه حديثا.

إلا أنه أكد أن "العلاج الجراحي المتبع في علاج مرض الصرع من الإجراءات المعتمدة منذ سبعينات القرن الماضي وأن الفرصة في شفاء المريض وتخلصه من نوبات الصرع تماما تكون أعلى بنسبة 50 في المئة عند إجراء العملية الجراحية".

وقال "لا بد أن هذه التطورات تشمل أخبارا سارة لمرضى الصرع؛ فعند خضوعهم للعلاج الصحيح يمكن لأغلبهم التخلص من النوبات والعودة إلى ممارسة حياتهم الطبيعية بشكل كامل".

وأشار الدكتور نجم إلى أن السيطرة الكاملة على النوبات، التي يسببها المرض، يمكن أن تكون الفيصل بين الحياة والموت. وأوضح أن مرض الصرع يصيب واحدا في المئة من الأشخاص على مستوى العالم، مشيرا إلى أنه على الرغم من أن هذه النسبة يمكن أن ترتفع في بعض الدول دون غيرها في العالم، إلا أن المعدل العالي للإصابة يبقى محصورا بين واحد واثنين في المئة في المجمل.

وأكد الدكتور نجم أن السيطرة الكاملة على النوبات، التي يسببها المرض، يمكن أن تكون الفيصل بين الحياة والموت. وأوضح أن مرض الصرع يصيب واحدا في المئة من الأشخاص على مستوى العالم، مشيرا إلى أنه على الرغم من أن هذه النسبة يمكن أن ترتفع في بعض الدول دون غيرها في العالم، إلا أن المعدل العالي للإصابة يبقى محصورا بين واحد واثنين في المئة في المجمل.

إهمال النوبات يؤدي إلى تدهور حالة المريض وإهمال علاج مرض الصرع يسبب نتائج كارثية

ويعتبر الصرع من الأمراض العصبية المزمنة، ويسبب للشخص المصاب به نوبات دورية تتراوح بين النوبات المتوسطة والشديدة، كما يصاحبه عدة أعراض أخرى مثل نوبات التحديق ورمش العيون بشكل سريع وتصلب العضلات أو استرخائها بشكل مفرط.

كما تظهر على مريض الصرع أعراض أخرى مثل اختزان النزاعين والقدمين أو الرأس دون إمكانية السيطرة عليها، فضلا عن حالات فقدان التوازن والسقوط أو الإغماء وفقدان الوعي.

وشدد الدكتور نجم على أن التشخيص يُعد أهم مراحل علاج هذا المرض، مشيرا إلى أن إهمال النوبات وعدم علاجها قد يؤدي إلى تدهور حالة المريض بشكل كبير، والأهم من ذلك أن

البوتوكس علاج فعال للتعرق الشديد

يتمتع بايجابيات كثيرة تتجاوز مجرد استعماله لأغراض تجميلية كمحاربة التجاعيد وتمثل في قدرته العلاجية الكبيرة لمشكلة فرط التعرق المرضية التي تسبب الإحراج للأشخاص المصابين بها.

وأوردت بوابة الجمال "هاوت.دي" الألمانية أن البوتوكس يعد سلاحا فعالا لمحاربة ما يعرف بفرط التعرق، إضافة إلى استخداماته التجميلية والطبية العديدة، ومن أبرزها محاربة تجاعيد الوجه والجبهة وحول العينين ما يعيد للبشرة مظهرها المشدود المفعم بالشباب والحيوية.

و فرط التعرق هو حالة طبية تتميز بزيادة إفراز العرق عن الحد الطبيعي المطلوب لتنظيم درجة حرارة الجسم. ووفق نفس المصدر يتم حقن البوتوكس في راحة اليد أو في باطن القدم أو تحت الإبطين بغرض إصابة عدد العرق بالشلل، كوسيلة علاجية لفرط التعرق.

كما يمكن حقن البوتوكس في فروة الرأس أيضا من أجل منع التعرق في جذور الشعر، ما يعد مفيدا بصفة خاصة عند ممارسة الرياضة، حيث يقلل هذا

الإجراء من الحاجة إلى غسل الشعر بشكل متكرر، والذي يؤدي إلى جفاف الشعر وتقصفه وفقدانه للمعانة وبريقه. وأشارت بوابة الجمال الألمانية إلى أن البوتوكس ينطوي على عيب يتمثل في تأثيره المؤقت؛ حيث ينبغي تجديد المعالجة به بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في العام، وذلك نظرا لأن الجسم يقوم بتفكيكه خلال عملية الأيض.

وتعد حقن البوتوكس الحل الأمثل عند فشل مضادات التعرق التي يصفها الطبيب في علاج المشكلة. ويؤكد الأطباء على ضرورة استشارة الطبيب عند الرغبة في إجراء حقن البوتوكس لمعالجة فرط التعرق كما يجب أن تتم العملية تحت إشراف الطبيب.

ويعالج البوتوكس بنجاح تعرق اليدين المفرط بنسبة تتراوح بين 80 و90 في المئة، بحسب ما أثبتت الدراسات. لكن نتائج استخدامه لعلاج منطقة تحت الإبطين لا يمكن أن تستمر لفترة طويلة. ويمكن أن يقلل البوتوكس تعرق منطقة الجبين بنسبة 75 في المئة لمدة خمسة أشهر.

ويعكف الأطباء والخبراء على إجراء الدراسات للتثبت من مدى قدرة البوتوكس على علاج تعرق القدمين.



التجميل ليس الميزة الوحيدة



المراقبة الدائمة ضرورية

التأثيرات الجانبية لأدوية ضغط الدم تزيد المشكلات الصحية

أسلوب حياة صحي ونظام غذائي ملائم أفضل الطرق العلاجية

يمكن أن يكون تناول الشوكولاتة الوسيلة الرئيسية لتخفيض ضغط الدم، ولكن عند الرغبة بتناول الحلويات، يفضل تناول الشوكولاتة بدلا من قطعة مرطبات".

من جهة أخرى، أبرزت دراسة أنجزها علماء في جامعة تافتس الأميركية، استنادا إلى نتائج تجارب علمية قاموا بها، أن شاي الكركديه يساعد على تخفيض ضغط الدم إلى مستواه الطبيعي من دون الحاجة إلى تناول الأدوية.

ووفق نتائج الدراسة فإن تناول ثلاثة أقداح من شاي الكركديه يوميا يخفض ضغط الدم سبع وحدات خلال ستة أسابيع.

فيما يشير الدكتور ماثيو بودوف، طبيب القلب وأستاذ الطب في جامعة كاليفورنيا، إلى أن تناول الكروهيديرات المكررة يسبب التهابات لدى بعض الأشخاص ما يسبب بدوره ارتفاع ضغط الدم.

ويقول الدكتور بودوف إن "تعويض المواد الغذائية الكروهيديرات البسيطة بمنتجات الصويا ومنتجات البان قليلة الدسم يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع".

كما يساعد التنفس العميق ببطء على التحكم بهرمونات الإجهاد وضغط الدم من دون تناول الأدوية، وهو التمرين الذي ينصح الأطباء بالقيام به يوميا صباحا ومساء.

ولمدة خمس دقائق.

ومن أسباب عدم استقرار ضغط الدم زيادة نبضات القلب وضيق الأوعية الدموية نتيجة الدم وراء الإصابة بمرض القلب.

ويحذر الدكتور قنديل من خطورة السمعة في إحداث ارتفاع ضغط الدم، كونها تؤثر على انبساط الشرايين؛ مما يمنعها من أداء وظائفها بشكل طبيعي، لاسيما وأن السمعة تكون سببا في تغير تركيبة الأوعية الدموية، والتي تؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وما يتلوه من مضاعفات سلبية لعضلة القلب أو الإصابة بمرض السكر.

ينظر الأطباء إلى ارتفاع ضغط الدم على أنه قاتل بطيء للمصابين به، ما يتطلب اتباع أساليب علاجية فعالة لكن الأخصائيين لا ينصحون بالإكثار من الاعتماد على أدوية ضغط الدم بسبب تأثيراتها الجانبية ويقترون بدلا عنها اتباع نمط غذائي صحي مناسب للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

اللدن - يقبل الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم على الأدوية التي يصفها لهم الأطباء المعالجون على أساس قدرتها على تخفيض مستويات ضغط الدم وجعلها مستقرة في حدودها الطبيعية، لكن الأطباء والخبراء في مجال الصحة يحذرون من التأثيرات الجانبية لهذه الأدوية ويقترون بدائل صحية أكثر تتعلق بصفة خاصة باتباع أسلوب حياة صحي.

ويقول خبراء أميركيون في مجال الصحة إن منع ارتفاع ضغط الدم والتحكم في استقراره عند مستويات طبيعية أمور ممكنة بشرط الاعتماد على طرق وأساليب بسيطة بدلا من الاعتماد على تناول الأدوية.

وتقل موقع الإلكتروني مختص في المواضيع التي تهتم الصحة عن الدكتور بريندي وليامز، أخصائية أمراض القلب في المجموعة الطبية "تكساس هيلث ستيفنفل" قولها إن "الأدوية التي تساعد على تخفيض مستوى ضغط الدم، يمكن أن يكون لها تأثيرات جانبية".

وأوضحت الدكتورة وليامز أن هذه التأثيرات الجانبية تشمل التسبب في تشنجات عضلة الساق والدوخة واضطرابات النوم.

ويعتبر ارتفاع ضغط الدم أكثر خطورة مقارنة بانخفاضه، ويصفه الأطباء بأنه القاتل البطيء للمصابين به، ولا يسبب ارتفاع ضغط الدم أي أعراض أو شكوى تجعل المريض يتنبه لعلاجها، إلى أن يتسبب في إحداث مضاعفات، لاسيما على القلب أو الكلى.

ويزداد خطر ارتفاع ضغط الدم مع تقدم السن، فعند سن 45 يكون ارتفاع ضغط الدم هو المرض الأكثر شيوعا لدى الرجال، في المقابل تصاب المرأة بارتفاع ضغط الدم بعد سن 55 عاما، لكن هذا لا يمنع من وجود فئة كبيرة من الشباب مصابة به.

ويتج هذا المرض عن أسلوب الحياة واتباع عادات سيئة، مثل اتباع نظام غذائي غير صحي، والسمعة وعدم ممارسة الرياضة.

وأكدت الدكتورة وليامز أن تغيير الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أنماط حياتهم واعتمادهم أساليب صحية يؤدي لنتائج جيدة مقارنة بتناول الأدوية.

وإلى جانب ممارسة الرياضة، يكون اتباع نظام غذائي صحي ملائم علاجيا مناسباً للمرضى الذين يعانون ضغط

يمكن أن يكون تناول الشوكولاتة الوسيلة الرئيسية لتخفيض ضغط الدم، ولكن عند الرغبة بتناول الحلويات، يفضل تناول الشوكولاتة بدلا من قطعة مرطبات".

من جهة أخرى، أبرزت دراسة أنجزها علماء في جامعة تافتس الأميركية، استنادا إلى نتائج تجارب علمية قاموا بها، أن شاي الكركديه يساعد على تخفيض ضغط الدم إلى مستواه الطبيعي من دون الحاجة إلى تناول الأدوية.

ووفق نتائج الدراسة فإن تناول ثلاثة أقداح من شاي الكركديه يوميا يخفض ضغط الدم سبع وحدات خلال ستة أسابيع.

فيما يشير الدكتور ماثيو بودوف، طبيب القلب وأستاذ الطب في جامعة كاليفورنيا، إلى أن تناول الكروهيديرات المكررة يسبب التهابات لدى بعض الأشخاص ما يسبب بدوره ارتفاع ضغط الدم.

ويقول الدكتور بودوف إن "تعويض المواد الغذائية الكروهيديرات البسيطة بمنتجات الصويا ومنتجات البان قليلة الدسم يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع".

كما يساعد التنفس العميق ببطء على التحكم بهرمونات الإجهاد وضغط الدم من دون تناول الأدوية، وهو التمرين الذي ينصح الأطباء بالقيام به يوميا صباحا ومساء.

ولمدة خمس دقائق.

ومن أسباب عدم استقرار ضغط الدم زيادة نبضات القلب وضيق الأوعية الدموية نتيجة الدم وراء الإصابة بمرض القلب.

ويحذر الدكتور قنديل من خطورة السمعة في إحداث ارتفاع ضغط الدم، كونها تؤثر على انبساط الشرايين؛ مما يمنعها من أداء وظائفها بشكل طبيعي، لاسيما وأن السمعة تكون سببا في تغير تركيبة الأوعية الدموية، والتي تؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وما يتلوه من مضاعفات سلبية لعضلة القلب أو الإصابة بمرض السكر.

يمكن أن يكون تناول الشوكولاتة الوسيلة الرئيسية لتخفيض ضغط الدم، ولكن عند الرغبة بتناول الحلويات، يفضل تناول الشوكولاتة بدلا من قطعة مرطبات".

من جهة أخرى، أبرزت دراسة أنجزها علماء في جامعة تافتس الأميركية، استنادا إلى نتائج تجارب علمية قاموا بها، أن شاي الكركديه يساعد على تخفيض ضغط الدم إلى مستواه الطبيعي من دون الحاجة إلى تناول الأدوية.

ووفق نتائج الدراسة فإن تناول ثلاثة أقداح من شاي الكركديه يوميا يخفض ضغط الدم سبع وحدات خلال ستة أسابيع.

فيما يشير الدكتور ماثيو بودوف، طبيب القلب وأستاذ الطب في جامعة كاليفورنيا، إلى أن تناول الكروهيديرات المكررة يسبب التهابات لدى بعض الأشخاص ما يسبب بدوره ارتفاع ضغط الدم.

ويقول الدكتور بودوف إن "تعويض المواد الغذائية الكروهيديرات البسيطة بمنتجات الصويا ومنتجات البان قليلة الدسم يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع".

كما يساعد التنفس العميق ببطء على التحكم بهرمونات الإجهاد وضغط الدم من دون تناول الأدوية، وهو التمرين الذي ينصح الأطباء بالقيام به يوميا صباحا ومساء.

ولمدة خمس دقائق.

ومن أسباب عدم استقرار ضغط الدم زيادة نبضات القلب وضيق الأوعية الدموية نتيجة الدم وراء الإصابة بمرض القلب.

ويحذر الدكتور قنديل من خطورة السمعة في إحداث ارتفاع ضغط الدم، كونها تؤثر على انبساط الشرايين؛ مما يمنعها من أداء وظائفها بشكل طبيعي، لاسيما وأن السمعة تكون سببا في تغير تركيبة الأوعية الدموية، والتي تؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وما يتلوه من مضاعفات سلبية لعضلة القلب أو الإصابة بمرض السكر.

البوتاسيوم يساعد الكلى على طرد الصوديوم من الجسم ما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم

ويوضح الدكتور رؤوف قنديل، استشاري أمراض الباطنة المصري، أن بعض الأمراض تتسبب في إصابة الشخص بمرض ضغط الدم، مثل الفشل الكلوي وأمراض الغدد الصماء.

وتابع "ضغط الدم يعتبر مرضا ثانويا، والتعامل مع أمره سهل، بشرط تجنب التوتر وتصفية ذهن، وعدم التعامل مع الأمور الطارئة بغضب شديد".

ويشير الدكتور قنديل إلى أنه كلما تقدم الإنسان بالعمر زادت نسبة إصابته بضغط الدم، لكن تقل خطورة المرض كبيرة عند الشباب، لأنه يلقي بمضاعفات مستقبلية تؤثر على إصابته بالكلى، وقد تصل إلى فشل كلوي، أيضا يعتبر ضغط الدم وراء الإصابة بمرض القلب.

ويحذر الدكتور قنديل من خطورة السمعة في إحداث ارتفاع ضغط الدم، كونها تؤثر على انبساط الشرايين؛ مما يمنعها من أداء وظائفها بشكل طبيعي، لاسيما وأن السمعة تكون سببا في تغير تركيبة الأوعية الدموية، والتي تؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وما يتلوه من مضاعفات سلبية لعضلة القلب أو الإصابة بمرض السكر.

يمكن أن يكون تناول الشوكولاتة الوسيلة الرئيسية لتخفيض ضغط الدم، ولكن عند الرغبة بتناول الحلويات، يفضل تناول الشوكولاتة بدلا من قطعة مرطبات".

من جهة أخرى، أبرزت دراسة أنجزها علماء في جامعة تافتس الأميركية، استنادا إلى نتائج تجارب علمية قاموا بها، أن شاي الكركديه يساعد على تخفيض ضغط الدم إلى مستواه الطبيعي من دون الحاجة إلى تناول الأدوية.

ووفق نتائج الدراسة فإن تناول ثلاثة أقداح من شاي الكركديه يوميا يخفض ضغط الدم سبع وحدات خلال ستة أسابيع.

فيما يشير الدكتور ماثيو بودوف، طبيب القلب وأستاذ الطب في جامعة كاليفورنيا، إلى أن تناول الكروهيديرات المكررة يسبب التهابات لدى بعض الأشخاص ما يسبب بدوره ارتفاع ضغط الدم.

ويقول الدكتور بودوف إن "تعويض المواد الغذائية الكروهيديرات البسيطة بمنتجات الصويا ومنتجات البان قليلة الدسم يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع".

كما يساعد التنفس العميق ببطء على التحكم بهرمونات الإجهاد وضغط الدم من دون تناول الأدوية، وهو التمرين الذي ينصح الأطباء بالقيام به يوميا صباحا ومساء.

ولمدة خمس دقائق.

ومن أسباب عدم استقرار ضغط الدم زيادة نبضات القلب وضيق الأوعية الدموية نتيجة الدم وراء الإصابة بمرض القلب.

ويحذر الدكتور قنديل من خطورة السمعة في إحداث ارتفاع ضغط الدم، كونها تؤثر على انبساط الشرايين؛ مما يمنعها من أداء وظائفها بشكل طبيعي، لاسيما وأن السمعة تكون سببا في تغير تركيبة الأوعية الدموية، والتي تؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وما يتلوه من مضاعفات سلبية لعضلة القلب أو الإصابة بمرض السكر.

يمكن أن يكون تناول الشوكولاتة الوسيلة الرئيسية لتخفيض ضغط الدم، ولكن عند الرغبة بتناول الحلويات، يفضل تناول الشوكولاتة بدلا من قطعة مرطبات".

من جهة أخرى، أبرزت دراسة أنجزها علماء في جامعة تافتس الأميركية، استنادا إلى نتائج تجارب علمية قاموا بها، أن شاي الكركديه يساعد على تخفيض ضغط الدم إلى مستواه الطبيعي من دون الحاجة إلى تناول الأدوية.

ووفق نتائج الدراسة فإن تناول ثلاثة أقداح من شاي الكركديه يوميا يخفض ضغط الدم سبع وحدات خلال ستة أسابيع.

فيما يشير الدكتور ماثيو بودوف، طبيب القلب وأستاذ الطب في جامعة كاليفورنيا، إلى أن تناول الكروهيديرات المكررة يسبب التهابات لدى بعض الأشخاص ما يسبب بدوره ارتفاع ضغط الدم.

ويقول الدكتور بودوف إن "تعويض المواد الغذائية الكروهيديرات البسيطة بمنتجات الصويا ومنتجات البان قليلة الدسم يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع".

كما يساعد التنفس العميق ببطء على التحكم بهرمونات الإجهاد وضغط الدم من دون تناول الأدوية، وهو التمرين الذي ينصح الأطباء بالقيام به يوميا صباحا ومساء.

ولمدة خمس دقائق.

ومن أسباب عدم استقرار ضغط الدم زيادة نبضات القلب وضيق الأوعية الدموية نتيجة الدم وراء الإصابة بمرض القلب.

ويحذر الدكتور قنديل من خطورة السمعة في إحداث ارتفاع ضغط الدم، كونها تؤثر على انبساط الشرايين؛ مما يمنعها من أداء وظائفها بشكل طبيعي، لاسيما وأن السمعة تكون سببا في تغير تركيبة الأوعية الدموية، والتي تؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وما يتلوه من مضاعفات سلبية لعضلة القلب أو الإصابة بمرض السكر.

يمكن أن يكون تناول الشوكولاتة الوسيلة الرئيسية لتخفيض ضغط الدم، ولكن عند الرغبة بتناول الحلويات، يفضل تناول الشوكولاتة بدلا من قطعة مرطبات".

من جهة أخرى، أبرزت دراسة أنجزها علماء في جامعة تافتس الأميركية، استنادا إلى نتائج تجارب علمية قاموا بها، أن شاي الكركديه يساعد على تخفيض ضغط الدم إلى مستواه الطبيعي من دون الحاجة إلى تناول الأدوية.

ووفق نتائج الدراسة فإن تناول ثلاثة أقداح من شاي الكركديه يوميا يخفض ضغط الدم سبع وحدات خلال ستة أسابيع.

فيما يشير الدكتور ماثيو بودوف، طبيب القلب وأستاذ الطب في جامعة كاليفورنيا، إلى أن تناول الكروهيديرات المكررة يسبب التهابات لدى بعض الأشخاص ما يسبب بدوره ارتفاع ضغط الدم.

ويقول الدكتور بودوف إن "تعويض المواد الغذائية الكروهيديرات البسيطة بمنتجات الصويا ومنتجات البان قليلة الدسم يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع".

كما يساعد التنفس العميق ببطء على التحكم بهرمونات الإجهاد وضغط الدم من دون تناول الأدوية، وهو التمرين الذي ينصح الأطباء بالقيام به يوميا صباحا ومساء.

ولمدة خمس دقائق.

ومن أسباب عدم استقرار ضغط الدم زيادة نبضات القلب وضيق الأوعية الدموية نتيجة الدم وراء الإصابة بمرض القلب.

ويحذر الدكتور قنديل من خطورة السمعة في إحداث ارتفاع ضغط الدم، كونها تؤثر على انبساط الشرايين؛ مما يمنعها من أداء وظائفها بشكل طبيعي، لاسيما وأن السمعة تكون سببا في تغير تركيبة الأوعية الدموية، والتي تؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وما يتلوه من مضاعفات سلبية لعضلة القلب أو الإصابة بمرض السكر.

