

قلة النوم تؤدي الى ارتفاع ضغط الدم عند النساء

نيويورك:أشارت نتائج دراسة جديدة الى ان النساء اللاتي ينمن أقل من 7 ساعات يوميا ربما تزيد لديهن مخاطر الاصابة بارتفاع ضغط الدم.

ووجد الباحثون انه من بين أكثر من عشرة آلاف بالغة جرى تتبعهن على مدار خمس سنوات كانت النساء اللاتي ينمن في المعتاد 6 ساعات او اقل اكثر احتمالا من نظرائهن اللاتي ينمن جيدا للاصابة بارتفاع ضغط الدم.

لكن لا توجد علاقة واضحة بين ساعات النوم وضغط الدم بين الرجال كما كتب الباحثون في دورية امراض ضغط الدم.

وتشير هذه النتائج الى انه ربما يكون هناك صلة تتعلق بنوع الجنس بين قلة ساعات النوم وبين ارتفاع ضغط الدم كما قال الباحثون. لكن السبب المحدد لهذه النتائج مازال غير معروف.

وقد استعان الباحثون في دراستهم بمعلومات من دراسة صحية على المدى الطويل شملت 10,300 موظف بريطاني ابيض تتراوح اعمارهم بين 35 و 55 عاما.

وركز الباحثون على المشاركين الذين لا يعانون من ارتفاع في ضغط الدم في المرحلة من 1997 الى 1999 من الدراسة وأعيد تقييمهم في المرحلة من 2003 الى 2005. وخلال هاتين المرحلتين شملت التقييمات 76 في المئة و 68 في المئة على التوالي من المجموعة الأصلية.

وفي اعادة التقييم شخص 20 في المئة من المشاركين في الدراسة بالاصابة حديثا بارتفاع في ضغط الدم وكانت المخاطر أكبر بين النساء اللاتي ينمن لفترات قليلة.

وساهم في هذه العلاقة عوامل مخاطر الاصابة بأمراض القلب مثل التدخين وزيادة الوزن أو نمط الحياة الذي يتضمن الجلوس لفترات طويلة. لكن مازالت هناك علاقة مستقلة بين النوم وضغط الدم.

ويكهن الخبراء بأن قلة النوم ربما تساهم في ارتفاع ضغط الدم من خلال ابقاء الجهاز العصبي في حالة نشاط زائد والذي في المقابل يؤثر على نظم الجسم ومن بينها القلب والأوعية الدموية.

وأشار فريق كابوشيو المشرف على البحث الى أنه مازال هناك حاجة لمزيد من الدراسات التي تؤكد أن ساعات النوم في حد ذاتها تؤثر على مستويات ضغط الدم وكذلك السبب الذي ربما يجعل مثل هذه التأثيرات مختلفة بين النساء والرجال.

ما هو مرض الكوليرا؟

د.سحر الصالحي

مرض بكتيري مُعدي قصير الأمد، يُصيب الجهاز الهضمي وبصفة خاصة الأمعاء الدقيقة، حيث يقوم بالتكاثر وسطها وإفراز سموم تؤثر على عملها فيجعلها تفرز السوائل والأملاح بكميات كبيرة جداً. ويُصنف كأحد الأمراض المحجرية التي قد تسبب أوبئة في حال عدم السيطرة عليها.

الميكروب المسبب للمرض

بكتيريا الكوليرا، تعيش لفترات طويلة في المياه غير النظيفة والأماكن الرطبة، تتأثر بالحرارة والأحماض بشدة. تترواح فترة حضانة الميكروب من ساعات معدودة إلى خمسة أيام.

مصدر العدوى

حامل الميكروب: يظل الإنسان معدياً منذ ظهور الأعراض عليه وحتى الشفاء التام.

طرق انتشار العدوى

- تلوث مياه الشرب بالفضلات الآدمية التي تحتوي على الميكروب.
- دخول الميكروب بطريقة مباشرة عبر الفم باستعمال أدوات ملوثة به.
- يكون للذباب في بعض الأحيان دور بسيط في نقل العدوى.

ما هي أعراض المرض؟

- تتراوح مدة حضانة المرض من 12 ساعة إلى سبعة أيام بمتوسط ثلاثة أيام.
- حدوث إسهال شديد غير مصحوب بمغص ولون البراز أولاً أصفر ثم أبيض كلون ماء الأرز وكمية البراز كبيرة.
- حدوث قيء شديد بعد الإسهال والقيء غير مصحوب بغثيان ولون القيء أولاً أصفر ثم أخضر ثم كلون ماء الرز وكمية القيء في كل مرة كبيرة.
- عطش شديد نتيجة الإسهال والقيء الشديدين.
- حدوث جفاف نتيجة الإسهال والقيء الشديدين مؤدياً إلى هبوط في الدورة الدموية.
- قد يشكو المريض من تقلصات مؤلمة في الأطراف أو البطن أو الصدر بسبب نقص أملاح الكلوريدات والكالسيوم.
- قد يشكو بعض المرضى كبار السن من ضيق شديد في منطقة الصدر ويحدث ذلك نتيجة لزيادة لزوجة الدم مؤدية إلى حدوث التصاق الصفائح الدموية ينتج عنها قصور في الدورة التاجية للقلب.
- قد يحدث نقص في البول نتيجة للجفاف مؤدياً في بعض الحالات إلى توقف إدرار البول.

ما هي أهم علامات المرض؟

- 1 - علامات الجفاف: تكون العينان غائرتين داخل المقلقتين وعند شد جلد اليدين أو البطن فإنه لا يعود إلى مكانه الطبيعي كالذي يحدث في الشخص الطبيعي ويكون اللسان جافاً.
- 2- علامات قصور الدورة الدموية:
يكون النبض سريعاً وضعيفاً أولاً ثم يصبح جسده مستحيلاً وينخفض ضغط الدم أولاً ثم يصبح قياسه متعذراً وعند لمس الجلد يكون بارداً ومبللاً بالعرق وقد يحدث زرقة في الشفتين وأطراف الأصابع.
إذا لم يعالج المريض فإن شدة المرض قد تؤدي إلى الوفاة ولكن المريض يظل متنبهاً حتى النهاية.

ما هو علاج مرض الكوليرا؟

أهم بنود علاج مرض الكوليرا هو تعويض الماء والأملاح المستنزفة من الجسم والمؤدية إلى حدوث الجفاف وقصور الدورة الدموية.

ماذا يأكل مريض الكوليرا؟

- عند توقف القيء يتناول المريض أي كمية من المحاليل بالفم حتى تزول حالة الجفاف تماماً.
- بعد ذلك يسمح للمريض بتناول الغذاء الخفيف المكون من خبز وسوائل سكرية وبطاطا مسلوقة وأرز مسلوقة وفول مدمس مهروس أو فول نابت مقشر وحساء الخضار لمدة يومين أو ثلاثة أيام.
- ثم يسمح له بعد ذلك بإضافة قطعة من الدجاج أو اللحم بالتدريج حتى يستطيع تناول الغذاء العادي بعد أسبوع.