

كتبت: زينب ابوسيدو

امراض القلب والاعوية الدموية من اكثر الامراض انتشارا، وخصوصا ارتفاع ضغط الدم، ولعل ابتعاد الانسان عن الطبيعة واعتماده نمط حياة يكثُر معه تناول الاطعمة الجاهزة وقلة ممارسة الرياضة من اكثر المسببات لهذه الامراض.

وخلال لقائنا مع استشاري الامراض الباطنية والقلب والعناية المركزة في مستشفى هادي د.عماد الدين عبدالواحد، اكد ان ارتفاع ضغط الدم اكثر الامراض انتشارا، موضحا ان عدم انسجام الناس مع الطبيعة يعتبر عاملا اساسيا في الاصابة بهذا المرض وغيره من الامراض المزمنة. وحول امراض عضلة القلب، اوضح د.عبدالواحد ان اهم مسببات هذه الامراض الذبحة الصدرية يليها ارتفاع ضغط الدم ثم امراض الصمامات وما يتعلق بعضلة القلب مباشرة، اما سرعة ضربات القلب فلها اسباب مختلفة اهمها امراض كهرباء القلب والغدة الدرقية.

وعن امراض المعدة والنصائح الطبية لمرضى قرحة المعدة، شدد على ضرورة ابتعاد هؤلاء عن الاطعمة كثيرة التوابل وعن المخللات وكذلك الابتعاد عن الشاي الثقيل والقهوة وعن التدخين، فإلى التفاصيل:



د.عماد الدين عبدالواحد استشاري الامراض الباطنية والطوارئ



على مريض قرحة المعدة الابتعاد عن الأطعمة المبهرة والتوابل والمخللات والشاي الثقيل.. والقهوة الثقيلة والتدخين

## د.عماد الدين عبدالواحد لـ «الانباء»: ارتفاع ضغط الدم أكثر الأمراض انتشاراً.. بسبب عدم انسجام الناس مع الطبيعة

● أدوية الكورتيزون هي سلاح ذو حدين، فعند بعض المرضى ضرورة جدا كالعلاج والشراب، فهو يفيد اذا كان يستدعي استخدامه، ولكن له اضرار كثيرة اذا استخدم بدون داع، كارتفاع الضغط وارتفاع السكر وزيادة المياه في الجسم وهشاشة العظام وغيرها فيفضل تجنبه اذا لم يكن هناك داع.

### فوائد التبرع بالدم

تسمع عن فوائد التبرع بالدم، فما هي؟  
● للتبرع بالدم فوائد كثيرة منها تنشيط الجسم وتنشيط الدورة الدموية، فهناك من خمس الي 7 لترات من الدم، تضح من القلب الى جميع اجزاء الجسم وترتد مرة اخرى من الجسم الى القلب وهكذا.

فالتبرع بالدم يجدد الخلايا ويفيد الشخص المتبرع، ناهيك عن تعويض آلاف المرضى عن الدماء التي نزلت منهم، وذلك لإنقاذ حياتهم.

هل يمكن ان ترتب لنا مسببات امراض القلب حسب الأولوية؟

● اكثر مسبب لأمراض القلب هو الذبحة الصدرية بسبب عدم اتباع حمية غذائية او التعرض للضغوط الحياتية بكثرة، إضافة الى التدخين وتناول المخدرات، يليها ارتفاع ضغط الدم ويليها الصمامات والأمور المتعلقة بعضلة القلب.

### اعراض اليرقان

ما أعراض اليرقان؟ وهل يوجد علاج شاف له؟

● اليرقان له اكثر من سبب، فإذا كان الأمر خاصا بالأنف والأذن وإذا أصيب المريض بأي خلل في قناة استاكيوس نتيجة التهاب وهذه الحالة تحدث بعد الرشح والزكام والبرد، يصاب بعدها المريض باليرقان او نوع من الدوخة او الكسل او الخمول.

هناك اسباب اخرى كهبوط ضغط الدم وأسبابه متعددة كأن يكون هناك خلل في عضلة القلب، وفي صمامات القلب، او خلل في الدورة الدموية الطرفية وأحيانا يكون السبب خاصا بالخلل والاعصاب.

وكذلك إذا كانت هناك أورام او جلطات في المخ.



من أعراض اليرقان أورام أو جلطات في المخ



(محمد هاشم)

د.عبدالواحد متحدثا للزميلة زينب ابوسيدو

**هرمونات الأستروجين والبروجستيرون يحميان السيدات من الجلطات على عكس الرجال الذين يتعرضون لها في سن الشباب**

الأوردة الدموية. ما أبرز مشاكل ارتفاع الضغط؟  
● ارتفاع ضغط الدم أكثر الأمراض الموجودة في عصرنا بسبب عدم انسجام الناس مع الطبيعة الموجودة. أكبر مشكلة لارتفاع الضغط حاليا هي التوتر والمشاكل النفسية التي يتعرض لها معظم الناس ويزيد في ذلك طبيعة الطعام، فمعظمه من الوجبات السريعة وهذه بها كميات من الكوليسترول المرتفع وكميات من الأصلاح والمالح، وهذه أطعمة غير صحية وكذلك عدم اتباع نظام رياضي او حمية غذائية فوجد انتشار السمثة.

وهذا يزيد من الفكر ونهاية الشخص. وطبعا جزء كبير جدا من الدورة الدموية للقلب ينصب في المخ فتتشط خلاياه وتجدد ولذلك يحدث نوع من الاحتقان في الدم، وهو أمر صحي، ولا يسبب خللا في

الوجه وضخ الدم من القلب إلى الوجه يكون بكثرة. **السجود يعزز الدورة الدموية** ولذلك من الأمور الجيدة أنه كلما أطل الإنسان في السجود كلما كان نشاط الدورة الدموية في المخ أقوى،

### ضيفنا في سطور

الدكتور عماد الدين عبدالواحد استشاري باطنية ورئيس قسم الطوارئ في مستشفى هادي، حاصل على ماجستير ودكتوراه في الأمراض الباطنية من جامعة عين شمس. وهو عضو وزميل الكلية الملكية بلندن، وعضو زمالة الطوارئ بكندا وعضو في جمعية الأطباء الكويتية، وعضو في نقابة الأطباء المصريين وممتحن دولي للزمالة الانجليزية. يعالج د. عبدالواحد حالات القلب والضغط والصدر وسكر الحمل. كما يعالج أمراض الغدد ونقص فيتامين «د»، وحالات الجهاز الهضمي والكبد وكذلك الحالات الطارئة والحرجة.

الشهرية إلى حين انقطاعها أو في فترة حملهن تكون لديهن الهرمونات الأنثوية وهي الاستروجين والبروجستيرون وهما اثنان من الهرمونات اللذان تمنعهن من الإصابة بالجلطات في الشرايين التاجية على عكس الرجال بسبب ضعف الهرمونات الأنثوية لديهم، وارتفاع هرمون الذكورة يكونون عرضة في فترة الشباب من سن الثلاثين إلى الخمسين أو الستين من العمر للأمراض والشرايين التاجية.

ما أسباب ارتفاع الضغط عند إطالة السجود وهل هو مؤشر على خلل في الأوردة الدموية؟  
● الإنسان عندما يسجد أكثر جزء يتجه إلى الأسفل بسبب الجاذبية الأرضية هو

**إطالة السجود تعزز نشاط الدورة الدموية في المخ وتزيد من الفكر والنباهة**  
**سرعة ضربات القلب تسببها أمراض خاصة بكهرباء القلب أو الغدة الدرقية**

ما سبب برودة الأطراف بشكل دائم.  
● برودة الأطراف لها أسباب مرضية وأخرى فسيولوجية فأما الفسيولوجية فهي متعلقة ببرودة الجو ولذلك نلاحظ أن من يعيش في أوروبا أو في أماكن درجة الحرارة بها أقل من خمس درجات يشعرون ببرودة في الأطراف.

وذلك لأن هذه الأطراف هي أبعد منطقة عن القلب بالنسبة لجسم الانسان، فالدورة الدموية في أي مكان قريب من القلب تكون نشطة وإذا كان العضو في الجسم بعيدا عن القلب تقل الدورة الدموية به.

### المرأة محمية

هل المرأة عرضة للإصابة بأمراض القلب أكثر من الرجال؟  
● هذه معلومة غير صحيحة فمن فضل الله على السيدات، خاصة في فترة التبويض وهي من بداية نزول الدورة



على مريض قرحة المعدة الابتعاد عن القهوة الثقيلة والتدخين