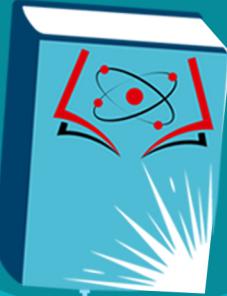


ISSN: 2710-5059 Online

ISSN: 2708-7239 Print



مجلة أبحاث المعرفة الإنسانية الجديدة

New Humanitarian Knowledge Research

العلوم الطبية والعلوم التمريضية والتحاليل الطبية
Medical sciences, nursing sciences, and medical analysis

مجلة علمية عالمية محكمة

تصدر عن: المحور الإنساني العالمي للتنمية والأبحاث
Issued by: Global Humanitarian Pivot for Development and Research

المجلد رقم : 1 العدد رقم 1



www.global-journal.org





الإداريون المباشرون

1. الأستاذ الدكتور العيد جلولي/الجزائر/جامعة قاصدي مرباح-ورقلة (رئيساً للتحرير)
2. الدكتور حسام العفوري/الأردن/الجامعة العربية المفتوحة (نائب رئيس التحرير)
3. الدكتورة انصاف بدر/الأردن/جامعة عجلون الوطنية (مدير التحرير)
4. السيدة مرام رحمون/المحور الإنساني (سكرتير التحرير)

الهيئة الاستشارية العلمية العليا

الدكتور كفایت الله همدانی/ باکستان/ الجامعہ الوطنيہ للغات الحدیثہ	الأستاذ الدكتور أحمد النعيمي/الأردن/جامعة البلقاء التطبيقية
الدكتور محمد مرسلین محمد اسماعیل/ سیریلانکا/جامعة المالدیف الوطنية	الأستاذ الدكتور محمد ثناء الله الندوی/ الهند/ جامعة علي قراہ الإسلامیہ
الدكتور أحمد أحد وسیدات/ موریتانیا/جامعة نوکشوٹ العصریة	الأستاذ الدكتور محمد الأمین ولد آن/ موریتانیا/ جامعة نواکشوط
الدكتور ناج الدين المنابي/ الهند/جامعة کیرالا	الأستاذ الدكتور عبد الرحمن الفواز/الأردن/جامعة البلقاء التطبيقية
الدكتور حبیب آخرکوف/ فرنسا/جامعة السوربون	الأستاذة الدكتورة أومیدا غفارواده/ طاجکستان/ عميدة معهد العلوم الاجتماعية في جامعة خجند
الدكتورة أمل عبید/ مصر/جامعة بنها	الأستاذ الدكتور محمد شھید ماتی/ جنوب إفريقيا/ جامعة جوہانسبرغ
الدكتوره هادیة مشیخی/تونس/جامعة الشرقیة فی سلطنة عمان	الأستاذ الدكتور بروس ستوارت هال/ الولايات المتحدة الأمریکیة/جامعة كالیفورنیا
الدكتور أحمد الحسن/الأردن/ الجامعة الهاشمية	الأستاذ الدكتور إبراهیم أحمد أبو القاسم/لیبیا/ مستشار سابق لدى جامعة الدول العربية
الدكتورة ضیاء نوالی/ المغرب/جامعة ابن زهر	الأستاذ الدكتور رفعت عبدالله سليمان حسين/ مصر/ جامعة قناة السویس
الدكتوره سمیرة ادريس/السودان/ حالیاً فی جامعة طيبة بالمملکة العربیة السعودية	الدكتورة وفاء شھوان/الأردن/جامعة البلقاء التطبيقية
الدكتورة لینا المحارمة/الأردن/جامعة عمان العربية	الدكتور حسين زیدان الخلف/ العراق/ وزارة التربية والتعليم العراقي
الدكتورة آمنة محمود أبو حطب/ فلسطین/ وزارة التربية	
والتعلیم العالي الفلسطینیة	
الدكتوره سمیرة بن حبیلس/الجزائر/جامعة محمد لمین دباغین- سطیف 2	
الباحثة انعام الخفیش/المملکة المتّحدة- بريطانيا	



الترخيص الحكومي والدولي والغايات

يعمل المحور الإنساني العالمي للتنمية والأبحاث الذي حصلنا بموجبه لمجلة أبحاث المعرفة الإنسانية الجديدة على الترقيمين الدوليين المذكورين أعلاه ضمن تراخيص حكومية صادرة عن حكومة المملكة الأردنية الهاشمية منذ تاريخ 13-10-2015؛ وذلك كما يلي:

أولاً: الغايات

- البحث والتطوير التجريبي في مجال العلوم الطبية.
- البحث والتطوير التجريبي في مجال العلوم الهندسية.
- البحث والتطوير التجريبي في مجال العلوم الاجتماعية والإنسانية.
- الاستشارات والأبحاث الجيولوجية والفيزيائية والمسح والاستكشاف الجيولوجي والتنقيب.
- دار دراسات وبحوث.
- الاستشارات الإدارية.

ثانياً: جهات الترخيص

- أمانة عمان الكبرى، تحت الرخصة المهنية رقم 11561
- وزارة الصناعة والتجارة والتمويل، تحت الرخصة الواردة في السجلين رقم 353300 ورقم 203108
- غرفة تجارة عمان تحت السجل رقم 198460
- هيئة الإعلام في المملكة الأردنية الهاشمية، تحت السجل رقم: م من ١ / ١٠
- الترخيص الدولي من مركز الترقيم الدولي التابع للأمم المتحدة ومقره بارييس للعمل على إصدار مجلة علمية عالمية محكمة تحت الترقيمين الدوليين:

ISSN:2708-7239 Print

ISSN:2710-5059 Online



لماذا هذه المجلة؟

لقد اتخذنا قراراً تاريخياً بإصدار مجلة علمية عالمية محكمة، تعمل دون تدخل بشري، بحيث يكون الباحث أو الدارس هو صانع القرار والمسؤول عن كلمته، فكانت مجلة أبحاث المعرفة الإنسانية الجديدة.

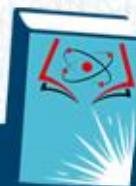
تنتهج هذه المجلة العلمية العالمية المحكمة أسلوباً جديداً ومبتكراً في التعامل مع الدراسات والأبحاث العلمية، ونشرها، وهو الأسلوب الذي يقوم على احترام الباحثين والدارسين، واحترام قدرات العقل البشري، فيصبح الباحث هو الناشر، وهو صانع الحدث، وصاحب الكلمة العليا.

سبب التسمية: قد يظن بعض الناس بأنّ "الإنسانية" تشير إلى الدراسات الإنسانية، ولكن الحقيقة بخلاف ذلك، فهذه مجلة شاملة، تضم جميع التخصصات العلمية والإنسانية والتكنولوجية... وغيرها، ولكل تخصص من هذه التخصصات مجلته الخاصة، التي ينفرد بها تحت مظلة كبيرة، هي المجلة نفسها، وقد استخدمنا -في عنوان هذه المجلة- مفردة "الإنسانية" كبديل للبشرية، ذلك أنّ الإنسانية فلسفة تُعلي من شأن الإنسان، وتحترم إرادته، وقدراته، وتوجهاته، أو هي -أي الإنسانية- الجانب الطيب فينا، بالإضافة إلى أنّ الاسم الرسمي للمجلة مشتق من الاسم الرسمي للمحور الإنساني.

أما اختيارنا لكلمة المعرفة؛ فلأنّ المعرفة تشمل مجالات الحياة كافة، وتشتمل على ما نعرفه اليوم للمساهمة في اكتشاف ما ينبغي أن نعرفه غداً، أما مفردة الجديدة؛ فلأنّها تشير باستمرار إلى ما هو متعدد، وقابل لاستيعاب كل جديد.

فمن قال بأنّ المجالات العلمية يجب أن تكون ذات طابع واحد منسوخة عن بعضها؟ ومن قال بأنّ ابتكار أشكال جديدة في النشر وأساليبه أمر صعب، أو لا يجوز؟ قطعاً لم يقل أحد هذا، ولا نظنّ أنّباحثاً أو دارساً جاداً يجرؤ على قوله؛ لذلك ابتكرنا كعادتنا في المحور الإنساني هذا الأسلوب الجديد لمجلة علمية عالمية محكمة وذات تراقيمين دوليين.

إذن هنا مجلة تنتهج أسلوب النشر الذاتي، والفوري، وأطول مدة يمكن أن ينتظرها باحث يسعى لنشر بحثه فيها هي 24 ساعة؛ ذلك أنّ دورنا ليس تقييم توجهات الدارسين، وخلق



أبحاثهم، ومحاصرة إرادتهم، بل إن دورنا الوحد أن نمنع أي شخص من الإساءة لنا أو لغيرنا؛ لذلك تركنا كبسة زر وحيدة، بمجرد أن يضغطها أحد المراجعين يكون البحث قد أخذ مكانه اللائق به تحت ضوء الشمس، وصار مطلق السراح، بينما يتلقى الباحث أو الدارس رسالة تفيد بأن بحثه انتشر، كل هذه العملية تستغرق معنا وقتاً يتراوح بين نصف ساعة و24 ساعة حسب ضغط العمل، وحجم الدراسة التي لن تكون مهمتنا أن نقف أمامها حاملين لها العصا، وباحثين فيها عن أخطاء، فتلك مهمة القراء، والنقاد، والباحثين في المجال نفسه إذا كان الأمر يتطلب ذلك، بل ستكون مهمتنا، فقط، التأكد من أنها ليست أطروحة في شتمنا أو شتم غيرنا، أو محاولة لإحباطنا أو احباط غيرنا.

لقد اعتناد الأكاديميون والباحثون على مجلات علمية تدقق في أبحاثهم، كما لو كانوا قاصرين، وهي مجلات تتجاهل بأن هذا الأكاديمي أو الباحث مسؤول عن نفسه وعن كل كلمة يكتبها أو يقولها، كما تتجاهل -المجلات التقليدية- بأن هذا الباحث أو الأكاديمي سوف يتقدم للترقية، وبأن جامعته سوف تقيّم أبحاثه من جديد، بمعنى أن هذه الجامعات في كل الأحوال سوف تقوم بتقييم ما هو مُقيم، بالإضافة إلى أن المجلات التقليدية تتجاهل بأن الأشخاص الذين يحملون رتبة أستاذ دكتور (كما توصف في المشرق)، أو أستاذ تعليم عالي (كما توصف في شمال إفريقيا) لا يحتاجون إلى تقييم أحد، بعد أن أمضوا حياتهم يقيّمون الأبحاث، ويتم تقييّمهم.

وهذا التغيير الذي استحدثناه في شكل المجلات العلمية الحالية، والذي ينتهي أسلوب النشر الفوري، و يجعل الباحث مسؤولاً عن نفسه، هو بالضبط نهج المحور الإنساني العالمي للتنمية والأبحاث، في الإبداع والابتكار، والتنمية، مما هي التنمية إن لم تكن تأهيل الإنسان ليصبح مسؤولاً عن نفسه وعن كلمته مسؤولية كاملة، وكذلك الحال عن تقدمه في الحياة، ونموه الفكري والإبداعي؟.

وبناءً على ما سبق، فإن نشرك في مجلتنا سيمنحك الثقة بنفسك، بحيث لا يجعلك قادرًا على التعامل مع التكنولوجيا فحسب، وإنما يمنحك المقدرة على المساهمة في تطويرها أيضًا.



وبذلك فإن نشرك في مجلتنا سوف يضمن لك ما يلي:

- تستطيع مؤسستك العلمية أو التعليمية، أو التربية أن تتحقق من نشرك لبحثك في أي وقت من الأوقات.
- سوف يظل بحثك مقروءاً وحياً وقابلًا للحوار في جميع دول العالم.
- إن انتهاجك أسلوب النشر المتبع لدينا سوف يوفر عليك الجهد والمالي وعناء الانتظار الطويل لتلقي الموافقة أو الرفض من المجلات التقليدية، كما يوفر عليك عناء الحرج من تنفيذ تعديلات على بحثك قد يتطلبها محكم أو أكثر ولا تكون مقتنعاً بها، وربما تكون تعديلات غير جوهرية أو عديمة الأهمية لكن تنفيذها يحتاج منك وقتاً طويلاً.
- إن نشرك في مجلتنا يجعل الجميع يعرفون بأنك من الذين يواكبون المستجدات، ويحترمون الإبداع البشري، وقبول الأفكار الجديدة.
- إن نشرك في مجلتنا يضمن لك الحصول على شهادة نشر فورية بثلاث لغات، هي: العربية، والإنجليزية، والفرنسية؛ شهادة ذات ختم الكتروني، وأختام حية يستحيل العبث بها، فالختم الإلكتروني ليس سوى مرجعية حقيقة للتأكد من بحثك بمجرد تسلیط کاميرا أي هاتف عليه.
- إن نشرك في مجلتنا يمنحك قوة إضافة بسبب السمعة الحسنة للمحور الإنساني، والاحترام الكبير الذي يحظى به هذا المحور في جميع دول العالم، بالإضافة إلى أن المحور الإنساني مؤسسة مرخصة رسمياً من حكومة المملكة الأردنية الهاشمية، كما أن مجلتنا حاصلة على الترقيم الدولي اللازم لإصدارها من الأمم المتحدة، مما يجعلها مجلة معترفاً بها في جميع دول العالم، ومؤسساتها التعليمية، ودوائرها البحثية.

وأخيراً: نحن لا نستخدم الورق إلا في أضيق الحالات، وكل ورقة كانت في الأصل جزءاً من شجرة، تمنحنا الغذاء، وتحميـنا من التلوث، وقد جاءت هذه المجلة لتكون بمثابة قفزة معرفية من الفقرات التي شهدتها البشرية، وتعيشها بشكل متسرع اليوم، حيث تقول جميع المؤشرات بأن ما نقوم به يمثل أول ابتكار عربي -على مستوى العالم- في تاريخ النشر العلمي، فبين أيديكم اليوم أول مجلة تنتهج أسلوب النشر العلمي الذاتي والفوري في كوكبنا كله، وليس البلد العربية وحدها: كُن مسؤولاً عن نفسك، كُن مسؤولاً عن كلمتك.



كيف تنشر بحثك

بخطوات بسيطة تكون دراستك قد ظهرت للوجود وأخذت مكانها اللائق تحت الشمس، وهذه الخطوات كما يلي:

أولاً: ادخل إلى موقع المجلة واعمل حساباً خاصاً بك.

ثانياً: اذهب إلى مجالك العلمي واعمل تنزيلاً ل قالب الخاص ببحثك (ال قالب متوفّر باللغتين العربية والإنجليزية).

ثالثاً: وأنّت تضع بحثك في القالب، اتبع التعليمات الموجودة فيه، ثمّ حوله إلى PDF رابعاً: قُم باتباع تعليمات الموقع، وحمل بحثك، وارسله بالطريقة التي يرشدك إليها الموقع الإلكتروني، الذي سوف يحيلك بدوره إلى عملية دفع رسم رمزي بهدف التأكيد من هويتك المالية، وبأنّك غير متورّط في مشاكل مالية مع حكومتك أو غيرها.

خامساً: بمجرد أنْ تدفع الرسم الرمزي يكون بحثك قد وصل لأحد المراجعين، ومهمته التأكيد السريع بأنّ البحث لا يحتوي على إساءة لنا أو لغيرنا، ثم يوافق على نشره بضغط زر واحد، فيصبح بحثك منشوراً ومُعْلَناً للجميع: لك ولغيرك.

سادساً: بعد هذه الخطوة ستجد خطاب النشر في حسابك على الموقع في ملف PDF حيث ستجده مختوماً بختم الكتروني، بالإضافة إلى اختام أخرى، ومصاغاً بثلاث لغات، هي: العربية، والإنجليزية، والفرنسية.

سابعاً: تستطيع في أي وقت في الحاضر أو المستقبل الدخول إلى الموقع واستخراج نسخة من شهادة النشر، أو من بحثك، كما تستطيع مؤسستك التعليمية أو غيرها، الوصول إلى بحثك بكل سهولة، دون الحاجة إلى التسجيل في الموقع إذا كان الهدف فقط الوصول إلى البحث والتأكد منه، علمًا بأنّنا سنضيف إلى بحثك ختماً كترونically يجعل من السهل التعرف عليه والتثبت منه.

وأخيراً: إذا تم رفض بحثك؛ لأنّه يحتوي على إساءات أو شتائم فلن نعيد لك شيئاً من الرسم الرمزي الذي دفعته، أمّا إذا قرر المراجع رفض بحثك لسبب كبير ووجيه، لا علاقة له بالإساءة، فسوف يعكس النظام وبشكل آلي 80% من الرسم الرمزي الذي دفعته ويعيده إليك فوراً، مع أمنياتنا بأنّ لا يقع هذا الأمر مطلقاً.



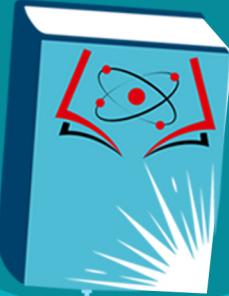
المحتويات

قائمة الأبحاث المنشورة في المجلد حتى هذه اللحظة
يمكنك إعادة تحميل المجلة في أي وقت للاطلاع على أحدث الأبحاث المنشورة

مسلسل	اسم البحث	QR
1	(MRSA) عدو المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميسيلين صلاح محمد الجهران 15-02-2023	
2	خلل التنسج العضلي الليفي صلاح محمد الجهران 15-02-2023	
3	حقن تعبيئة الوجه لعلاج التجاعيد صلاح محمد الجهران 15-02-2023	
4	أهم طرق الوقاية من ارتفاع ضغط الدم صلاح محمد الجهران 15-02-2023	

ISSN: 2710-5059 Online

ISSN: 2708-7239 Print



مجلة أبحاث المعرفة الإنسانية الجديدة

New Humanitarian Knowledge Research

العلوم الطبية والعلوم التمريضية والتحاليل الطبية
Medical sciences, nursing sciences, and medical analysis

مجلة علمية عالمية مفتوحة

تصدر عن: المحور الإنساني العالمي للتنمية والأبحاث
Issued by: Global Humanitarian Pivot for Development and Research

العدد رقم 1 : المجلد رقم 1

عدوى المكورات العنقودية الذهبية المقاومة
(MRSA) للمياثيسيلين

صلاح محمد الجهران

تاريخ النشر : 15-02-2023



www.global-journal.org





عدوى المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميسيلين (MRSA)

1.1 نظرة عامة

تحدث عدوى المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميسيلين بسبب أحد أنواع البكتيريا المكورة العنقودية المقاومة للعديد من المضادات الحيوية المستخدمة لعلاج عدوى المكورات العنقودية العادمة.

تحدث معظم عدوى المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميسيلين بين الأشخاص المترددين على المستشفيات أو أماكن الرعاية الصحية الأخرى مثل دور رعاية المسنين ومرافق غسيل الكلي. وعندما تحدث العدوى في هذه الأماكن، فإنها تُعرف باسم المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميسيلين والمرتبطة بمنشآت الرعاية الصحية. ترتبط عدوى المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميسيلين والمرتبطة بمنشآت الرعاية الصحية عادةً بالعمليات أو الأجهزة المتولدة، مثل العمليات الجراحية أو الأنابيب الوريدية أو المفاسيل الاصطناعية. يمكن أن تنتشر المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميسيلين والمرتبطة بمنشآت الرعاية الصحية من خلال العاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يلمسون الأشخاص بأيدٍ غير نظيفة أو من خلال لمس الأسطح غير النظيفة.

يحدث نوع آخر من عدوى المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميسيلين في المجتمع الأوسع نطاقاً، بين الأشخاص الأصحاء. ويبدأ نوع المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميسيلين المرتبط بالمجتمع عادةً في شكل دُمل جلدي مؤلم. وينتشر عادةً عبر تلامس الجلد. وتتضمن الفئات المعرضة للخطر الطلاب الذين يمارسون رياضة المصارعة في المدارس والعاملين في مجال رعاية الطفل والأشخاص الذين يعيشون في المناطق المزدحمة.

1.2 الأعراض

تظهر عدوى الجلد البكتيرية، بما في ذلك بكتيريا المكورات العنقودية الذهبية عامة كحربات حمراء متورمة ومؤلمة، وقد تتشبه بالبثور أو لدغات العنكبوت. قد تكون المنطقة المصابة:

دافئة الملمس

مليئة بالصديد أو إفرازات أخرى

مصحوبة بالحمى

-
-
-

يمكن أن تتتحول الحربات الحمراء سريعاً إلى دمامل عميقه ومؤلمة (خراجات) تتطلب تصريفاً جراحيّاً. يقتصر وجود البكتيريا في بعض الأحيان على الجلد فقط. ومع ذلك تتغلغل البكتيريا عميقاً في الجسم وتسبب عدوى محتملة تهدد الحياة في العظام والمفاسيل والجروح الناتجة عن العمليات الجراحية و مجرى الدم وصممات القلب والرئتين.

1.2.1 متى تزور الطبيب؟

رافق المشاكل الجلدية البسيطة -البثور ولدغات الحشرات والجرح والخدوش- ولا سيما عند الأطفال. احرص على استشارة طبيبك إذا كانت هناك جروح معدية أو مصحوبة بحمى.

1.3 الأسباب

توجد أنواع مختلفة من بكتيريا المكورات العنقودية الذهبية المعروفة باسم "العنقوديات". وتنشط بكتيريا العنقوديات عادةً على الجلد أو الأنف في ثلث الأفراد تقريباً. وبكتيريا بشكل عام غير ضارة ما لم تدخل الجسم من خلال قطع أو جرح آخر، وحتى في هذه الحالة لا تسبب عادة إلا مشكلات جدية طفيفة في الأشخاص الأصحاء.

وفقاً لمرکز مكافحة الأمراض والوقاية منها، يحمل نحو 5% من الأشخاص بشكل مزمن نوع البكتيريا العنقودية المعروفة باسم المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين.

1.3.1 مقاومة المضادات الحيوية

تحدث عدوى المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين نتيجة لاستخدام المضادات الحيوية على مدار عقود دون حاجة لذلك. وقد كانت المضادات الحيوية توصف على مدى سنوات لعلاج نزلات البرد والإإنفلونزا وغيرها من حالات العدوى الفيروسية التي لا تستجيب لهذه الأدوية. لكن حتى عندما تستخدم المضادات الحيوية بشكل صحيح، فإنها تؤدي إلى زيادة البكتيريا المقاومة للدواء، إذ إنها لا تقضي على جميع الجراثيم التي تستهدفها. تعيش البكتيريا بوتيرة متطرفة وسريعة، ولذلك سرعان ما تتعلم الجراثيم التي تنجوا من العلاج بأحد المضادات الحيوية كيفية مقاومة غيره.

1.4 عوامل الخطير

نظرًا إلى أن نشوء سلالات عدوى المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين المرتبطة بالمستشفى أو المجتمع في بيئات مختلفة عمومًا، فإن عوامل الخطير لكل واحدة من السلالتين تختلف.

1.4.1 عوامل خطير بكتيريا العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين المكتسبة من المجتمع

- الاحتجاز في المستشفى. تشكل خطراً كبيراً في المستشفيات؛ حيث إنها تهاجم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة، مثل البالغين الأكبر سناً والمصابين بضعف جهاز المناعة.
- تركيب جهاز طبي متوجّل. يمكن أن يوفر تركيب الأنابيب الطبية، مثل التركيبات الوريدية أو القسطرة البولية مساراً تنتقل خلاله إلى داخل الجسم.
- الإقامة في أحد مراافق الرعاية على المدى الطويل. تنتشر البكتيريا العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين في دور رعاية المسنين. وقد ينقل حاملو هذه البكتيريا لآخرين حتى إن لم تنظر عليهم أمراض الإصابة بها.

1.4.2 عوامل خطير بكتيريا المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين المكتسبة من المجتمع

- المشاركة في رياضات تتطلب الاحتكاك الجسدي. قد تنتشر عدوى المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين بسهولة من خلال الجروح والخووش والملامسة المباشرة للجلد.
- العيش في مناطق مزدحمة أو ظروف غير صحية. حدثت حالات تفشٍ لعدوى المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين في معسكرات التدريب العسكرية ومراكز رعاية الأطفال والسجون.
- الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال. يكون الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال أكثر عرضة لخطر الإصابة بحالات عدوى المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين.
- الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية. تزيد احتمالية الإصابة بحالات عدوى المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين لدى الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية.
- تعاطي المخدرات غير المشروعة عن طريق الحقن. يصبح الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات غير المشروعة عن طريق الحقن أكثر عرضة للإصابة بحالات عدوى المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين.



1.5 المضاعفات

يمكن أن تقاوم عدوى المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين تأثيرات الكثير من المضادات الحيوية الشائعة، لذا يصعب علاجها. وهذا يمكن أن يسمح للعدوى بالانتشار فتصبح أحياناً مهددة للحياة.

قد تؤثر عدوى المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين فيما يلي:

- مجرى الدم
- الرئتان
- القلب
- النظام
- المفاصل

1.6 الوقاية

1.6.1 الوقاية من البكتيريا العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين المكتسبة من المجتمع (HA-MRSA)

في المستشفى، يوضع الأشخاص المصابون بالمكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين أو الحاملون لها في مكان معزول كإجراء لمنع انتشارها. وقد يُطلب من الزائرين والعاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يعانون بالأشخاص المعزولين ارتداء ملابس واقية.

ويجب عليهم أيضاً اتباع إجراءات صارمة لنظافة اليدين. على سبيل المثال، قد يساعد العاملون في مجال الرعاية الصحية على الوقاية من المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين المرتبطة بمنشآت الرعاية الصحية من خلال غسل الأيدي بالماء والصابون أو استخدام المطهرات اليدوية قبل كل موعد سريري وبعده.

يجب تعقيم غرف المستشفى والأسطح والمعدات وكذلك المغسولات تعقيماً تاماً وتنظيفها بانتظام.

1.6.2 الوقاية من ميرسا المرتبطة بالمجتمع

اغسل يديك. يظل غسل اليدين بعناية هو أفضل وسيلة للوقاية من الجراثيم. لذا، ادعوك يديك بعناية لمدة 20 ثانية على الأقل. وأحمل زجاجة صغيرة من مطهر اليدين تحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل في الأوقات التي لا تستطيع فيها الحصول على الصابون والماء.

أبق الجروح مغطاة. أبق الجروح والخدوش نظيفة ومغطاة بضمادات نظيفة وجافة حتى تلتئم. قد يحتوي الصديد الذي تفرزه القروح المصابة على المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين ويمكن أن يساعد إبقاء الجروح مغطاة على منع انتشار البكتيريا.

حافظ على خصوصية الأغراض الشخصية. تجنب مشاركة الأغراض الشخصية مثل المناشف والملاعات وشفارات الحلاقة والملابس والأدوات الرياضية مع الآخرين. تنتشر المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين على الأشياء الملوثة وكذلك عبر الاحتكاك المباشر.

استحم بعد المباريات أو التمارين الرياضية. استحم فوراً بعد كل مباراة أو تمرين. واستخدم الصابون والماء. ولا تشارك المناشف مع الآخرين.

عقم البياضات. إذا كنت مصاباً بجروح أو قرحة، فاغسل المناشف وبياضات الأسرة داخل غسالة الملابس مع ضبطها على وضع الماء الساخن (مع إضافة المبيضن، إن أمكن) وجففها داخل مجفف يعمل بالهواء الساخن. اغسل الملابس التي تستخدمها في صالة الألعاب الرياضية أو الملابس الرياضية بعد كل مرة ترتديها.

من إعداد فريق مايو كلينك



Mayo Clinic Footer 1.7

Legal Conditions and Terms 1.7.1

يمثل أي استخدام لهذا الموقع الإلكتروني موافقتك على الأحكام والشروط وسياسة الخصوصية في الرابط الإلكتروني أدناه.

[الشروط والأحكام](#)

[سياسة الخصوصية](#)

[أشعار بمارسات الخصوصية](#)

-
-
-
-

Advertising 1.7.2

تعتبر Mayo Clinic مايو كلينك منظمة غير ربحية، إذ تُقيد إيرادات الإعلان على الشبكة في دعم رسالتنا. لا تُصادق Mayo Clinic مايو كلينك على منتجات الجهة الثالثة أو الخدمات التي يتم الإعلان عنها Mayo Clinic. مايو كلينك منظمة غير ربحية. قم بالترعّ.

[سياسة الإعلان والرعاية](#)

[فرص للإعلان والرعاية](#)

-
-
-

Reprint Permissions 1.7.3

مؤسسة مايو للتعليم والبحث الطبي. جميع الحقوق محفوظة. يمكن إعادة طباعة نسخة واحدة من هذه المواد لغرض الاستعمال الشخصي غير التجاري فحسب. تتضمن العلامات التجارية التابعة لمؤسسة Mayo Clinic للتعليم والبحث الطبي MayoClinic.com و Mayo Clinic و Mayo Clinic.EmbodyHealth و "EmbodyHealth" والرمز ثلاثي الدروع التابع له Mayo Clinic.

© 1998-2023 Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). All rights reserved.

ISSN: 2710-5059 Online

ISSN: 2708-7239 Print



مجلة أبحاث المعرفة الإنسانية الجديدة

New Humanitarian Knowledge Research

العلوم الطبية والعلوم التمريضية والتحاليل الطبية
Medical sciences, nursing sciences, and medical analysis

مجلة علمية عالمية مدعومة

تصدر عن: المحور الإنساني العالمي للتنمية والأبحاث
Issued by: Global Humanitarian Pivot for Development and Research

العدد رقم 1 : المجلد رقم 1

خلل التنسيق العضلي الليفي
صلاح محمد الجهران
تاريخ النشر : 2023-02-15



www.global-journal.org





خل التنسج العضلي الليفي

1.1 نظرة عامة

خل التنسج العضلي الليفي هو حالة تسبب انكماساً (تضيقاً) وتضخماً (تمدد الأوعية الدموية) للشرايين متوسطة الحجم في الجسم. قد تقلل الشرايين الضيقة تدفق الدم وتؤثر على وظيفة الأعضاء في جسمك.

ينتشر ظهور خل التنسج العضلي الليفي أكثر في الشرايين الموصلة إلى الكليتين والدماغ. يمكن أن يؤثر خل التنسج العضلي الليفي على الشرايين الأخرى، مثل الشرايين التي تصل إلى الساقين والقلب والبطن، ونادرًا ما يؤثر على الشرايين الموصلة إلى الذراعين. من الممكن أيضًا أن يصاب أكثر من شريان واحد.

على الرغم من توفر العلاجات، لا يوجد علاج لخل التنسج العضلي الليفي.

1.2 الأعراض

لا تظهر أي أعراض على معظم الأشخاص المصابين بخل التنسج العضلي الليفي. وأما الذين تظهر عليهم الأعراض فتتوقف مؤشرات المرض أو أعراضه على الشريان المصابة أو الشرايين المصابة.

إذا تأثرت الشرايين المؤدية إلى الكليتين، فستشمل المؤشرات والأعراض الشائعة ما يلي:

- ارتفاع ضغط الدم
- فشل وظائف الكلى

إذا كانت الشرايين المصابة تمد الدماغ بالدم، فقد تتضمن المؤشرات والأعراض ما يلي:

- الصداع
- إحساس بنبض رئان في أذنيك (الطنين)
- الدوخة
- ألم مفاجئ في الرقبة
- سكتة دماغية أو نوبة إقفارية عابرة

1.2.1 متى تزور الطبيب؟

إذا كنت مصاباً بخل التنسج العضلي الليفي، فاطلب الرعاية الطبية فوراً إذا بدت عليك أي مؤشرات أو أعراض يمكن أن تشير إلى الإصابة بالسكتة الدماغية، مثل ما يلي:

- تغييرات مفاجئة في الرؤية
- تغييرات مفاجئة في قدرتك على الكلام
- ضعف مفاجئ أو غير مسبوق في ذراعيك أو ساقيك

راجع طبيبك إذا بدت عليك مؤشرات أو أعراض أخرى، وكانت قللاً من خطر الإصابة بخل التنسج العضلي الليفي.

أخبر الطبيب بالتاريخ الصحي لعائلتك لأن خل التنسج العضلي الليفي يمكن أن يسري في العائلة، ولو أن ذلك أمر نادر الحدوث. وتجدر الإشارة إلى أنه لا يوجد اختبار وراثي لخل التنسج العضلي الليفي.



1.3 الأسباب

لا يُعرف سبب الإصابة بخلل التنسج العضلي الليفي. ومع ذلك، فهناك الكثير من العوامل التي قد تسهم فيه.

- الهرمونات. يرى الباحثون أن الهرمونات الأنثوية قد تكون مرتبطة بتطور المرض. لا يرتبط خلل التنسج العضلي الليفي بتناول النساء حبوب منع الحمل أو بعدد مرات الحمل أو عمر المرأة عند الولادة.
- الخصائص الوراثية. إذا كان أحد أفراد العائلة مصاباً بخلل التنسج العضلي الليفي، فقد تُصاب بهذه الحالة أيضاً.

1.4 عوامل الخطير

هناك عدة أشياء يمكن أن تجعلك أكثر عرضة للإصابة بخلل التنسج العضلي الليفي.

- جنس الشخص. خلل التنسج العضلي الليفي أكثر شيوعاً بين النساء منه في الرجال.
- العمر. رغم أن الإصابة بخلل التنسج العضلي الليفي قد تحدث في أي عمر، فإنها غالباً ما تشخيص في الخمسينات من العمر.
- التدخين. من الواضح أن المدخنين أكثر عرضة للإصابة بخلل التنسج العضلي الليفي. بالنسبة لمن شُخصت إصابتهم بالفعل بخلل التنسج العضلي الليفي، فإن التدخين يؤدي إلى زيادة فرص الإصابة بمستويات أكثر خطورة منه.

1.5 المضاعفات

يمكن أن يتسبب خلل التنسج العضلي الليفي في حدوث عدد من المضاعفات، منها ما يلي:

- ارتفاع ضغط الدم. يسبب ضيق شرايين الكلى ضغطاً أكبر على جدران الشرايين، مما يؤدي إلى يلحق أضراراً أخرى بالشرايين أو مرض القلب أو فشل القلب.
- التسلخ الشرياني. عادةً ما يتزامن حدوث خلل التنسج العضلي الليفي وتمزق جدران الشرايين معاً. تسمى هذه العملية التسلخ الشرياني أو التسلخ التلقائي للشريان التاجي، عندما تصيب شرايين القلب أو الشرايين التاجية. ويمكن أن يحد التسلخ الشرياني من تدفق الدم إلى العضو الذي يُمدّ بالدم عن طريق الشريان المصايب.
- تمدد الأوعية الدموية. قد يُضعف خلل التنسج العضلي الليفي جدران الشرايين، مما يتسبب في ظهور نتوء يُدعى تمدد الأوعية الدموية. ومن الممكن أن يكون التمزق الناتج عن تمدد الأوعية الدموية مهدداً للحياة. ولا بد من مراقبة تمدد الأوعية الدموية، وقد يتطلب الأمر في بعض الأحيان إجراء جراحياً لمنع التمزق.
- السكتة الدماغية. إذا كان لديك شريان متسلخ يتصل بالدماغ أو في حال حدوث تمزق بسبب تمدد الأوعية الدموية في شريان يتصل بالدماغ، فقد تُصاب بسكتة دماغية. وقد يزيد ضغط الدم المرتفع أيضاً خطورة الإصابة بالسكتة الدماغية.

من إعداد فريق مايو كلينيك

Mayo Clinic Footer 1.6

Legal Conditions and Terms 1.6.1

يمثل أي استخدام لهذا الموقع الإلكتروني موافقتك على الأحكام والشروط وسياسة الخصوصية في الرابط الإلكتروني أدناه.

الشروط والأحكام
سياسة الخصوصية
إشعار بمارسات الخصوصية



Advertising 1.6.2

تعتبر Mayo Clinic مايو كلينك منظمة غير ربحية، إذ تُقيد إيرادات الإعلان على الشبكة في دعم رسالتنا. لا تُصادق Mayo Clinic مايو كلينك على منتجات الجهة الثالثة أو الخدمات التي يتم الإعلان عنها. Mayo Clinic مايو كلينك منظمة غير ربحية. قم بالتبصر.

سياسة الإعلان والرعاية
فرص للإعلان والرعاية

Reprint Permissions 1.6.3

مؤسسة مايو للتعليم والبحث الطبي. جميع الحقوق محفوظة. يمكن إعادة طباعة نسخة واحدة من هذه المواد لغرض الاستعمال الشخصي غير التجاري فحسب. تتضمن العلامات التجارية التابعة لمؤسسة Mayo Clinic Mayo Clinic للتعليم والبحث الطبي "MayoClinic.com" و "Mayo" و Mayo Clinic. و "EmbodyHealth" و "الرمز ثلاثي الدروع التابع لـ Mayo Clinic".

ISSN: 2710-5059 Online

ISSN: 2708-7239 Print



مجلة أبحاث المعرفة الإنسانية الجديدة

New Humanitarian Knowledge Research

العلوم الطبية والعلوم التمريضية والتحاليل الطبية
Medical sciences, nursing sciences, and medical analysis

مجلة علمية عالمية مدعومة

تصدر عن: المحور الإنساني العالمي للتنمية والأبحاث
Issued by: Global Humanitarian Pivot for Development and Research

العدد رقم 1 : المجلد رقم 1

حقن تعبئة الوجه لعلاج التجاعيد

صلاح محمد الجهران

تاريخ النشر : 2023-02-15



www.global-journal.org





حقن تعبئة الوجه لعلاج التجاعيد

1.1 نظرة عامة

вшوات الوجه هي مواد تساعد على تعييم التجاعيد وإخفائها قدر المستطاع عند حققها في الجلد. وبوجه عام، يُجرى حقن حشوات الوجه دون مبيت في المستشفى وينفذ باستخدام دواء مخدر. ويستغرق الإجراء ما يصل إلى ساعة.

قد تُصاب بانزعاًج بسيط وكدمات وتورم لفترة تصل إلى أسبوع. بعد أن يقل التورم، قد تحتاج إلى حقن إضافية للحصول على أفضل النتائج. وتعتمد فترة استمرار التأثير على عدة عوامل، مثل نوع التجاعيد ومادة الحشو المستخدمة.

بوجه عام، لا تُستخدم حشوات الوجه أو حشوات الأنسجة الرخوة مع الأشخاص المصابين بضعف في جهاز المناعة أو الذين يتناولون أدوية مضادة لتخثر الدم.

1.1.1 أنواع الحشوات الوجهية

تشمل حشوات الوجه ما يأتي:

• حمض الهيالورونيک (Juvederm Restylane وغيرهما). يُمثل هذا المكون الطبيعي من النسيج الضام بالجلد الحشو الأكثر شيوعاً للاستخدام في علاج التجاعيد. وتستمر النتائج عادةً من 6 إلى 12 شهراً.

• هيدروكسيل أباتيت الكالسيوم (Radiesse). يستخدم هذا الحشو لإبراز خط الفك واستعادة حجم الخدين وعلاج التجاعيد العميقه وثنيات الجلد. وتسمرة النتائج لمدة تصل إلى عام في حال إبراز الملامح و3 أعوام في حال ملء التجاعيد.

• تطعيم الدهون. في هذه الطريقة، تُزال الدهون من الجزء السفلي من البطن أو من مناطق أخرى من خلال شفط الدهون. ثم تُحقَّن عبر شفوق جراحية صغيرة في الخد أو الصدغ أو الشفتين أو الجبهة. وقد يكون لتطعيم الدهون تأثير دائم. ولكن يتطلب الحصول على النتائج المرجوة عادةً ما يزيد عن جلسة واحدة، بالإضافة إلى الحشو الزائد للموضع لأن الجسم يعيد امتصاص بعض الدهون.

• الحشو الدائم بالنسيج الرخو (Bellafill). يستخدم هذا الحشو لتعييم التجاعيد العميق حول الفم. ولا يستطيع الجسم امتصاص هذا النوع من الحشو، لذا فهو لا يحتاج إلى إعادة حقن. لا يوصى بوجه عام بالحسو الدائم بالنسيج الرخو في حالة استخدام علاج حشو الوجه لأول مرة.

• متعدد حمض اللاكتيك إل (Sculptra). يستخدم هذا المنتج لاستعادة حجم الوجه المفقود نتيجة التقدم في العمر أو نتيجة مرض. ويحتاج الأمر عادةً إلى جلسرين أو ثلاثة جلسات. ويدوم التأثير لمدة تصل إلى عامين.

1.2 المخاطر

كما هو الحال مع أي إجراء، ينطوي حقن حشوات الوجه لعلاج التجاعيد على مخاطر، مثل:

• حدوث تفاعل تحسسي في موضع الحقن أو في جميع أنحاء الجسم
• التورم والالتهاب

• تغيرات في لون الجلد (فرط التصبغ التالي للالتهاب) على الجلد البني أو الأسود
• ألم بسيط

• نزيف أو كدمات في موقع الحقن



- العدوى
 - التدب
 - عدم تساو في سطح الجلد وخطوطه ومظهره المشدود
 - تلف الأوعية الدموية في حالات نادرة
- من إعداد فريق مايو كلينيك

Mayo Clinic Footer 1.3

Legal Conditions and Terms 1.3.1

يمثل أي استخدام لهذا الموقع الإلكتروني موافقتك على الأحكام والشروط وسياسة الخصوصية في الرابط الإلكتروني أدناه.

- [الشروط والأحكام](#)
- [سياسة الخصوصية](#)
- [إشعار بمارسات الخصوصية](#)

Advertising 1.3.2

تعتبر Mayo Clinic مايو كلينك منظمة غير ربحية، إذ تقييد إيرادات الإعلان على الشبكة في دعم رسالتنا. لا تُصدق Mayo Clinic مايو كلينك على منتجات الجهة الثالثة أو الخدمات التي يتم الإعلان عنها Mayo Clinic مايو كلينك منظمة غير ربحية. قم بالترعرع.

- [سياسة الإعلان والرعاية](#)
- [فرص للإعلان والرعاية](#)

Reprint Permissions 1.3.3

مؤسسة مايو للتعليم والبحث الطبي. جميع الحقوق محفوظة. يمكن إعادة طباعة نسخة واحدة من هذه المواد لغرض الاستعمال الشخصي غير التجاري فحسب. تتضمن العلامات التجارية التابعة لمؤسسة Mayo Clinic Mayo Clinic للتعليم والبحث الطبي "MayoClinic.com" و "Mayo" و "EmbodyHealth" و "الرمز ثلاثي الدروع التابع لـ Mayo Clinic".

© 1998-2023 Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). All rights reserved.

ISSN: 2710-5059 Online

ISSN: 2708-7239 Print



مجلة أبحاث المعرفة الإنسانية الجديدة

New Humanitarian Knowledge Research

العلوم الطبية والعلوم التمريضية والتحاليل الطبية
Medical sciences, nursing sciences, and medical analysis

مجلة علمية عالمية محكمة

تصدر عن: المحور الإنساني العالمي للتنمية والأبحاث
Issued by: Global Humanitarian Pivot for Development and Research

العدد رقم 1 : المجلد رقم 1

أهم طرق الوقاية من ارتفاع ضغط الدم

صلاح محمد الجهران

تاريخ النشر : 2023-02-15



www.global-journal.org





I | أهم طرق الوقاية من ارتفاع ضغط الدم

تاريخ النشر 13 فبراير 2023 | 5 دقيقة قراءة

يعد ارتفاع ضغط الدم من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً حول العالم، إذ يعاني ما يقرب من 1.42 بليون شخص ما بين عمر 30 و 79 عاماً من ارتفاع ضغط الدم بحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية، لذا يجب اتخاذ كافة السبل من أجل الوقاية من ارتفاع ضغط الدم، فيعد هذا المرض من الأمراض الخطيرة التي يمكن أن تسبب مضاعفات مهددة لحياة المريض ما لم يتم السيطرة عليه بالأدوية واتباع العادات الصحية، مثل أمراض القلب، والسكتة الدماغية، وأمراض الكلى، وغيرها. [1]

Vidverte Player

ADVERTISEMENT

لذلك تزداد أهمية نشر الوعي بأهمية الوقاية من ارتفاع ضغط الدم لتجنب تلك المشكلات الصحية الخطيرة، وهذا ما سنتناول الحديث عنه في السطور القادمة. يمكنكم الآن استشارة طبيب من أطبائنا للإجابة على كافة استفساراتكم المتعلقة بهذا الموضوع.

محتويات المقال

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم بالنظام الغذائي الصحي

الحفاظ على وزن صحي

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم بممارسة الرياضة

الابتعاد عن القلق والتوتر

السيطرة على الأمراض المزمنة

مراقبة ضغط الدم أثناء الحمل

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم بالنظام الغذائي الصحي

يساعد اتباع نظام غذائي صحي على الحفاظ على مستويات ضغط الدم ضمن المعدل الطبيعي، وتعد حمية داش الغذائية (بالإنجليزية: DASH Diet Plan) من أكثر الأنظمة الغذائية التي تساعد على السيطرة على مستويات ضغط الدم.

وتشمل أهم الأطعمة التي تساعد على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم كلاً من: [2]



الفواكه.

الخضروات.

منتجات الألبان قليلة الدسم.

الحبوب الكاملة.

الأسماك.

الدواجن الخالية من الجلد.

اللحوم الخالية من الدهون.

الدهون الأحادية غير المشبعة، مثل تلك الموجودة في زيت الزيتون وزيت الكانولا والمكسرات والأسماك الدهنية.

يجب أيضًا الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم، مثل الخضروات الورقية كالسبانخ، والموز، والسلمون، والفطر، والكوسا، والفاصلوليا البيضاء، والبطاطا المخبوزة، والأفوكادو.

ينصح أيضًا بتقليل تناولك الدهون غير الصحية، مثل الدهون المتحولة الموجودة في بعض المخبوزات والأطعمة الأخرى، والدهون المشبعة الموجودة في اللحوم عالية الدهن، وجلود الدواجن، ومنتجات الألبان كاملة الدسم، مثل الزبدة، والقشدة، والجبن، حيث يمكن أن يؤدي استهلاك الكثير من هذه الدهون إلى مستويات مرتفعة من الكوليسترول في الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرايين. [2]

ينبغي كذلك تقليل تناول الأطعمة السكرية، حيث يساعد خفض السكر في النظام الغذائي على تقليل دهون البطن والتخلص من الوزن الزائد، مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم، ويجب أيضًا تقليل استهلاك الكافيين، فقد يؤدي شرب أكثر من 4 أكواب من القهوة يومياً إلى زيادة ضغط الدم. [2]

اقرأ أيضًا: أسباب ارتفاع ضغط الدم

يساعد استهلاك كميات أقل من الصوديوم على خفض ضغط الدم، حيث يسبب ارتفاع الصوديوم احتباس السوائل في الجسم، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، لذلك يوصى بعدم استهلاك أكثر من 2300 ملг أو ما يعادل ملعقة صغيرة من الملح يومياً، أما عن الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم أو المعرضين للإصابة، فيجب عدم استهلاك أكثر من 1500 ملг في اليوم. [2]

عند صداع والـm في الرقبة من الخلف وعند قياس الضغط وجدته 150 على 90 بعد ولادتي بـ10 أيام مما سبب ارتفاع ضغط الدم وما هو العلاج

شاهد الإجابة



الحفاظ على وزن صحي

تعد السمنة أحد أهم عوامل الخطورة التي تسبب ارتفاع ضغط الدم؛ إذ تؤدي زيادة الوزن إلى إيجار القلب على العمل بقوة أكبر للتمكن من ضخ الدم في جميع أنحاء الجسم، مما قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، لذلك يجب على كل شخص التخلص من الوزن الزائد والحفاظ على وزن صحي ل الوقاية من ارتفاع ضغط الدم. [4]

اقرأ أيضًا: مضاعفات ارتفاع ضغط الدم

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم بممارسة الرياضة

يؤدي النشاط البدني وممارسة التمارين الرياضية بانتظام إلى خفض ضغط الدم، وذلك من خلال: [3]

الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية.

المساعدة على إنقاص الوزن، مما يؤدي أيضًا إلى خفض ضغط الدم.

لذلك يجب أن يقضى البالغون ما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً، أو حوالي نصف ساعة خلال 5 أيام بالأسبوع في ممارسة الرياضة والنشاط البدني، مثل ركوب الدراجات، أو المشي السريع. [3]

اقرأ أيضًا: علاج ارتفاع ضغط الدم بالأعشاب

الابتعاد عن القلق والتوتر

يسبب القلق والتوتر ارتفاع ضغط الدم، حيث يمكن أن يجعل من الصعب الحفاظ على نمط حياة صحي ل الوقاية من ارتفاع ضغط، وتساعد الطرق التالية على السيطرة على القلق والتوتر: [2]

أخذ قسط كافي من النوم من 7 إلى 8 ساعات يومياً.

الابتعاد عن الضغوط الخارجية قدر الإمكان.

ممارسة بعض التمارين، مثل تمارين التنفس، أو اليوجا، أو التأمل، أو أي أنشطة أخرى تريح الجسم والعقل.

اقرأ أيضًا: علاج ارتفاع ضغط الدم

السيطرة على الأمراض المزمنة



يمكن أن يحدث ارتفاع ضغط الدم نتيجة للإصابة بحالة مرضية مزمنة أخرى، ويسمى في هذه الحالة بارتفاع ضغط الدم الثانوي، و يجب السيطرة على تلك الحالات والالتزام بالخططة العلاجية الموصوفة؛ لتجنب الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وتشمل أهم الأمراض التي يمكن أن تسبب ارتفاع ضغط الدم كلاً من: [5][2]

انقطاع النفس الانسدادي النومي: وهي حالة تسبب التوقف المفاجئ والمتكرر للتنفس أثناء النوم، تزيد هذه الحالة من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، كذلك يمكن أن تسبب مشكلات أخرى، مثل الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

داء السكري من النوع الثاني: حيث يمكن أن يسبب انسداد الشريانين، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، ويمكن السيطرة على هذه الحالة عن طريق مراقبة مستويات السكر في الدم باستمرار، وممارسة الرياضة بانتظام، وفقدان الوزن، واتباع نظام غذائي صحي، والالتزام بالأدوية الموصوفة.

أمراض الكلى: عندما لا تعمل الكلى بشكل جيد، يمكن أن تسبب في زيادة ضغط الدم عن طريق إفراز هرمونات معينة، أو عن طريق التسبب في احتباس الملح والماء في الجسم. [5]

اقرأ أيضاً :

ما هو مرض ارتفاع ضغط الدم

هي الحالة المرضية التي تميز بارتفاع مزمن لضغط الدم الشرياني المجموعي وتعتبر موجودة عندما يكون الضغط الانقباضي 140 ملليمتر زئيفي ... اقرأ أكثر

مراقبة ضغط الدم أثناء الحمل

بعد ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، أو ما يعرف بتسمم الحمل حالة صحية خطيرة تتطلب مراقبة دقيقة من قبل الطبيب، ويمكن أن تكون تلك الحالة إنذاراً للإصابة بارتفاع ضغط الدم في المستقبل، لذلك يجب المتابعة مع الطبيب بانتظام طوال فترة الحمل. [2]

اقرأ أيضاً: أعراض وعلامات ارتفاع ضغط الدم

نصيحة من الطبي

ينبغي على كل فرد اتباع كافة أساليب الوقاية من ارتفاع ضغط الدم المذكورة سابقاً، كي يستطيع العيش حياة طبيعية دون أي مضاعفات.