

[illegible]

يؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام و ترقق العظام. ينقص مستوى الكالسيوم من تأثير الأدوية مثل مدرّات البول، وبعض العلاجات لطبّيّة لأمراض معيّنة مثل الفشل الكلوي، ولكنّ لا يحدث هذا النوع بسبب نقص كمية الكالسيوم في النظام الغذائي، فإذا حدث فإنّ الجسم يأخذ كفايته من مخزون الكالسيوم في العظام للحفاظ على مستويات الكالسيوم الموجودة في الدم لأداء وظائف الجسم الحيويّة والمنح للأعصاب و العضلات والمخ و القلب. طرق علاج نقص الكالسيوم حل مشاكل نقص الكالسيوم عند الإنسان هو أمر ضروريّ لتجنب حدوث مشاكل عظمية، وللحفاظ على صحة العظام وسلامتها، حيث يمكن علاجها بإحدى الطرق التالية: تغيير نمط الغذاء المتبع، حيث إنّ المراحل الأولى لنقص الكالسيوم يمكن علاجها بتناول كميات أكبر من الأطعمة التي تحتوي على كالسيوم، مثل الحليب ومشتقاته، واللحوم والأسماك، كما يجب أيضاً تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين «د» لتقوية امتصاص الكالسيوم. إذا لم تستطع الحصول على كمية كافية من الكالسيوم خلال اليوم، فبماكانت أنّ تتناول أقراص وغالباً تُحكّمها للكالسيوم، وغالباً ما يؤخذ حقن الكالسيوم، وغالباً ما تؤخذ إذا لم يطرأ أيّ تغيير على نسبة الكالسيوم مع كمية الغذاء

الغني بالكالسيوم الذي يتناوله الإنسان خلال يومه. لا يُنصح بعلاج نقص الكالسيوم عن طريق أخذ مكملات أو قراص الكالسيوم دون استشارة الطبيب، لأن هذه الطريقة قد تؤدي إلى تناول جرعة زائدة من الكالسيوم، والتي قد تكون ضارة في أغلب الأحيان. سبب نقص الكالسيوم من الأسباب التي تؤدي إلى نقص الكالسيوم عند الإنسان ما يلي: بعض الأمراض التي تصيب الإنسان قد تؤدي إلى نقص الكالسيوم في الجسم، ومن هذه الأمراض: أمراض السرطان، والتهاب البنكرياس، حيث تؤدي إلى انخفاض مستوى الغذة لدرقية، والتي تعمل على نقص الكالسيوم. بعض العمليات الجراحية تؤدي إلى نقص الكالسيوم عند الإنسان، مثل عملية تخفيف المعدة، كما أن تناول الأدوية مثل مُدرات البول والعلاجات الكيميائية قد تؤثر على امتصاص الكالسيوم الموجود في جسم الإنسان. الشقيقة وكبر السن، حيث أنه كلما تقدم العمر يستهلك الجسم مخزون فيتامين د، وبالتالي تكون احتمال إصابته بهشاشة العظام أو نقص الكالسيوم المحتمل كبيرة. الأشخاص المصابين بنقص الكالسيوم: المرأة الحامل: حيث أنها تكون بحاجة مُتزايدة لكمية الكالسيوم، وهم أكثر عُرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام أو نقص الكالسيوم. تحتاج المرأة الحامل إلى نسبة كالسيوم أعلى من النسبة المعتادة، وغالباً ما يُنصح الأطباء النساء



الحوامل يتناول أقراص مُكمّلة للكالسيوم لمنع حدوث نقص عند الأم وعند الجنين، الأطفال والمراهقين؛ حيث أنهم في مرحلة نمو سريعة، وبحاجة دائمة للكالسيوم لبناء العظام والأسنان، ويُنصح الأطفال والمراهقون بتناول البيض وشرب الحليب يوميًا عند الإفطار، حيث يُساعدهم على النمو السليم. النباتيين: وهم الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة التي تحتوي على النبات، ولا يتناولون أي نوع من أنواع اللحوم، حيث إنها تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم، والتي أيضًا يحتوي البعض منها على الحديد الذي يُعد من أمصاص الكالسيوم لجسم الإنسان، ولذلك تكون نسبة إصابتهم بمرض هشاشة عظام أو نقص الكالسيوم كبيرة ومحتلمة. أعراض نقص الكالسيوم تشنج عضلة القدمين، وكفاي الدين والقدمين، تشنج عضلة القدمين وخاصة الساق خلال النوم. الأم في العضلات الإحساس بتنمل القدمين أو كف اليد أو الشفتين تغبرات في القدرات العقلية (وتكون غالباً في الحالات المتقدمة) نقص الكالسيوم) انقطاع مؤقت في النفس (وغالباً ما تكون عند الأطفال الخدج أو المواليد) نقص في الأظافر وجفاف الجلد، حيث إن الأظافر تتأثر بشكل مباشر من نقص الكالسيوم في الجسم، كما أن الجلد والبشرة تجف وخاصة الوجه ضعف الأسنان أو تسوسها: حيث أن نسبة الكالسيوم في جسم الإنسان تؤثر على الأسنان،



فيما كانت قليلة فإن احتمال وقوع الإنسان أو تسوسها احتمال وارد، في حين أنه إذا كانت نسبة الكالسيوم الموجودة في جسم الإنسان عالية، فإن الأسنان تكون قوية وناعسة البياض؛ ويختلف لون الأسنان أيضا بنسبة الكالسيوم، حيث أن اللون الأبيض يدل على وجود الكالسيوم جيد في جسم الإنسان. التعرض للكسور: حيث إن نقص الكالسيوم في جسم الإنسان يؤدي إلى ضعف العظام، ومن المحتمل حدوث كسر في الأعضاء التي تتعرض لحادث حتى لو كان بسيطا، يعاني الأشخاص الذين لا يتناولون الكمية الكافية من الكالسيوم خلال اليوم من الآرق، وقلة ساعات النوم، وعدم الحصول على النوم الكافي، والإكثار من المضاعفات التي قد تحدث للإنسان إذا لم يتناول كمية كافية من الكالسيوم خلال اليوم، مثل هشاشة العظام، وتلف العين، واضطرابات القلب، بعد ضربات القلب، ويمكن أن تؤدي إلى الموت. مرض هشاشة العظام وهو مرض يصيب الإنسان الذي يعاني من نقص الكالسيوم، ومن أعراضه صعوبة المشي، الحركة، كسر في العجوز، الفقري، العجز. غالبا ما يحدث للنساء، وذلك لأنها تفقد الكثير من الكالسيوم خلال فترة الحمل والرضاعة، ويتم علاجه عن طريق تناول الشخص المصاب لأقراص مكملة الكالسيوم، أو يمكن الإكثار من تناول الرضاعة، وشرب الحليب، والإكثار أيضا من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم والتي تم ذكرها سابقا.

الموز.. ينصح الأطباء عادة لما له من فوائد صحية تشمل أعضاء

كافة، حيث يتרכ المزج من عناصر غذائية غنية وفيتامينات وألياف، كما أنه يحوي وبكثرة عنصر البوتاسيوم.

كما نذا عن المزج الأسوء؟

هناك عادة خاطئة سارية ومقذولة بين الناس، فأنهم يعتقد أن السكوال عليا "عفنه"، ولكن واقعها أصبح غير صالح لأكاد عليا رمية، لكن حقيقة الدراسات أثبتت عكس ذلك.

حيث ثبت أن هذه البقع البنية تدل فعليا على نضوج المزج، وكلما ازداد وجودها تدل نسبة احتوائه على مادة يطلق عليها رزم TNF.

وترمز تسمية هذه المادة في اللغة الإنجليزية إلى عبارة Tumor Necrosis Factor، أي "عامل النخر الورمي"، ما يعني أنها مادة محاربة لمرض السرطان وتكون الخلايا الطبيعية في أجسامنا. وأعلنت التجارب أن تناول المزج المسود والحصول على كمية كافية مادة TNF من شأنه أن يصدر خلايا الورم السرطاني ويحد من نموها وتكاثرها بشكل لافت.

A close-up photograph of a bunch of ripe bananas. The bananas are yellow with numerous brown spots, indicating they are ripe. They are resting on a dark, textured surface, possibly asphalt or a similar material. The lighting is bright, highlighting the texture of the banana peels and the surface they are on.



بالإجهاد النفسي سوف يؤدي بالضرورة إلى إفراط المرض، وانتشاره بصورة أوسع في جسم المصاب.

وقال العلماء الذين أجروا الدراسة إن التوتر النفسي لطا ما ظل على ارتباط وثيق بالعديد من الأمراض بما فيها أورام الصدر والبروستات، إلا أن هذا الارتباط ظل طوال الفترة الماضية عبارة عن لغز لم يتمكن الأطباء من تحليله، فيما تعبر نتائج هذه الدراسة بداية لتفكيك لغز الارتباط بين التوتر النفسي وأمراض السرطان.

ونقلت جريدة «ديلي ميل» البريطانية عن الدكتور إريكا صلون، رئيس الفريق البحثي التابع لجامعة «موتاش» الأسترالية والذي أجرى الدراسة أن الظهور اليمفاوي يتأثر بفعالية كبيرة بهرمونات الإجهاد النفسي، وهو ما أدى إلى انتشار الخلايا السرطانية في الفأر الذي أجريت عليه التجربة.

يشار إلى أن سرطان الثدي يُعتبر الأوسع انتشاراً بين السيدات في العالم، أما سرطان البروستات فهو الأوسع انتشاراً بين الرجال في العالم، ويؤدي كل من المرضين إلى مئات آلاف الوفيات سنوياً في مختلف أنحاء العالم.

أظهرت دراسة طبية جديدة أجريت في أستراليا أن التوتر والإجهاد النفسي يتسبب بانتشار الخلايا السرطانية في جسم المريض، حيث وجد الباحثون أن الضغوط النفسية تؤدي إلى شحن كبير وفاق للأنشطة المناعية في الجسم بما يعزز من حركة الخلايا السرطانية ويزيد من انتشار المرض في الجسم.

ووجد العلماء أن الهرمونات التي تنتج عن الإجهاد والتوتر النفسي تزيد من الخلايا السرطانية في «النظام اللغفاوي» الذي يقوم بدوره بنقل هذه الخلايا إلى أماكن جديدة، بما يؤدي إلى انتشار المرض في جسم الإنسان.

وتم التوصل إلى هذه النتائج بعد أن أجريت التجارب والفحوص على الفئران، إلا أن العلماء قالوا إن هذه النتائج تمثل اختراقاً من شأنه لاحقاً تحديد كيفية السيطرة على مرض السرطان، ومن شأنه المساعدة في التوصل إلى علاجات للمرضى.

وبهذه النتائج يتعين على الأطباء وذوي المرضى مراعاة الحالة النفسية للمريض بأن يتابعوا حالته، حيث إن هذا البحث يفسح المجال لتدهور الحالة النفسية للمريض وشعوره



يتميزون ببقايا
الأسنان، حيث
على إزالة
أعضاء
على إحدى
المسؤولة عن
وهو الأمر
في احتمالات
أورام.
يأخذون في
140 ألف
تراوح
أعمارهم
أما تمت
مدار 32
تراجع

أظهرت دراسة أمريكية جديدة أن استخدام الأسبرين لفترات طويلة قد يرتبط بترافع مخاطر الإصابة بسرطان القولون وبقيّة أنواع السرطان في الجسم.

ويعد الأسبرين أحد أشهر الأدوية وأكثرها شعبية وكذلك علاج العديد من الأمراض، وأظهرت دراسة لمستشفى «ماساتشوستس» نشرت في دورية «جاما للأورام» أن استخدام الأسبرين لفترات طويلة يساعدهم على تجنب مخاطر الإصابة

أظهرت دراسة أمريكية جديدة أن استخدام الأسبرين لفترات طويلة قد يقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا. وأشارت الدراسة إلى أن تناول الأسبرين بجرعة منخفضة (81 ملليجرام) يوميًا يقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة 20% مقارنةً بالرجال الذين لا يتناولون الأسبرين. الدراسة أجريت على مجموعة من الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و70 عامًا، ولم يكن لديهم تاريخ سابق للإصابة بسرطان البروستاتا. تم توزيعهم على مجموعتين: مجموعة تتناول الأسبرين ومجموعة تتناول الدواء الوهمي. بعد متابعة لمدة 10 سنوات، وجد الباحثون أن الرجال الذين تناولوا الأسبرين لديهم خطر أقل للإصابة بسرطان البروستاتا. الدراسة تدعم الفكرة القائلة بأن الأسبرين قد يكون له تأثير وقائي ضد السرطان، على الرغم من أن الباحثين يحذرون من أن تناول الأسبرين لفترات طويلة قد يؤدي إلى مشاكل صحية أخرى، مثل النزيف. يُنصح دائمًا بالتشاور مع الطبيب قبل تناول أي دواء لفترات طويلة.