



اختبار الدم يكشف مبكراً عن احتمال الإصابة بسكري الحمل



«العربية» : أفادت دراسة أمريكية حديثة أن إخضاع السيدات الحوامل في الأشهر الثلاثة الأولى لفحص الدم، قد يحدد مبكراً، المعرضات منهن لخطر الإصابة بسكري الحمل، وبالتالي الحد من آثار المرض الجانبية على الأم والجنين.

وأجرى الدراسة باحثون في «معهد يونيس كنيدى شرايفر» الوطني لصحة الطفل والتنمية البشرية، بالولايات المتحدة، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية «تقارير علمية» العلمية، وفق وكالة الأناضول.

وسكر الحمل هو إصابة السيدة الحامل بارتفاع في مستوى السكر بالدم، رغم أنها لم تكن تعاني من ذلك من قبل، وعند الإصابة يمرض السكري، لا يستطيع الجسم تحليل السكر الموجود بالدم كما ينبغي، فيرتفع مستوى السكر في الدم عن المستوى الطبيعي.

كذلك يرتبط سكري الحمل بمخاطر صحية خطيرة على الأمهات وأطفالهن، حيث يزيد من فرص حدوث اضطرابات ارتفاع ضغط الدم للحمل، والحاجة إلى الولادة القيصرية.

ويزيد أيضاً من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية

الدموية ومرض السكري من النوع الثاني، في وقت لاحق من الحياة.

وبالنسبة للرضع، يزيد سكري الحمل من خطر فرط الوزن لدى الأجنة، وعادة ما يتم فحص النساء لسكري الحمل بين 24 و28 أسبوعاً من الحمل.

وفي الدراسة المذكورة، قام الباحثون بتقييم ما إذا كان اختبار الهيموجلوبين السكري

(HbA1C)، الذي يستخدم عادة لتشخيص مرض السكري من النوع الثاني، يمكن أن يحدد علامات سكري الحمل في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

وراجع الفريق، بين عامي 2009 و2013، بالولايات المتحدة، سجلات تتضمن أكثر من ألفي امرأة لديهم مستويات منخفضة لتطور سكري الحمل. كما قارن نتائج اختبار الهيموجلوبين السكري لديهم،

مع 107 من الحوامل اللواتي تطورت لديهن بعد ذلك الإصابة بسكري الحمل، بالإضافة إلى 214 امرأة لم تتطور لديها هذه الحالة. وأجرى معظم النساء اختبارات الهيموجلوبين السكري على فترات خلال فترة الحمل: في وقت مبكر (الأسابيع 13-16)، ووسط (الأسابيع 22-24) ومتأخر (الأسابيع 34-37). ووجد الفريق أن النساء

8 خرافات شائعة حول الحميات الغذائية



«24»: تسود العديد من المعتقدات الخاطئة حول الحميات الغذائية، تتسبب بفشل النظام المتبع لفقدان الوزن، وربما تؤدي إلى بعض المشاكل والاضطرابات الصحية الخطيرة.

وتقدم خبيرة التغذية الأسترالية إيفا تايلور فيما يلي، أسوأ 10 معتقدات غذائية سائدة في الأشهر الـ12 الماضية، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية:

1- الأبيض سيء للقلب في الوقت الذي يحتوي البيض على نسبة من الكوليسترول، تحتوي معظم الأطعمة التي تستهلكها على مدار اليوم على الكثير من الكوليسترول أكثر من صفار البيض. وقبل اتباع حمية خالية من البيض، يجب أن تذكر أنه مصدر جيد للبروتين والمعادن المفيدة الأخرى لجسمك. وفقاً لأخصائية التغذية الأسترالية سوزي بويريل، هناك أدلة جيدة تثبت أن تناول ما يصل إلى بيضتين يومياً كجزء من وجبة فطور غنية بالبروتين، هو وجبة أكثر ملاءمة لفقدان الوزن من وجبة الفطور الغنية بالكربوهيدرات أو الحبوب.

2- الأطعمة الخالية من الغلوتين بديل صحي مع اتباع نظام غذائي خالي من الغلوتين ومستجانة، تركّز الحميات الجديدة الآن على الغلوتين والقبح كونهما العدو الجديد لأي نظام غذائي لفقدان الوزن. ومع ذلك، يغفل الكثيرون عن حقيقة أن معظم المنتجات الخالية

من الغلوتين يتم معالجتها بشكل كبير، مما يعني إضافة المزيد من المواد غير الصحية مقارنة بمنتجات القمح.

3- تناول السعرات الحرارية في الليل أسوأ من النهار لا يختلف ضرر السعرات الحرارية بغض النظر عن الوقت الذي تستهلكه في اليوم، وطالما أنك تحافظ على نمط حياة صحي ونشط، فإن مواجهة العجز اليومي في السعرات الحرارية ليس من الضروري أن يكون له تأثير محدود على استهلاكك الغذائي.

ومع ذلك، فإن معظم الوجبات في النصف الثاني من اليوم، يمكن أن تسبب زيادة في الوزن.

4- الطهي بالميكروويف يخفف المحتوي الغذائي هناك اعتقاد خاطئ شائع بأن طهي الوجبات في الميكروويف يجردها من الفيتامينات والمعادن بشكل أكبر من الطهي على الموقد، ويمكن أن يكون للطهي في كل من الميكروويف والموقد خصائص متشابهة لبعضها البعض مثل الحرارة وقتل المركبات البكتيرية، لكن عام الوقت يربح كفة الميكروويف.

5- الحمية النباتية فقيرة بالبروتينات يعتقد البعض أن التوقف عن تناول اللحوم، يحرم الجسم من البروتينات اللازمة لتنمية العضلات، لكن معظم مجموعات الأطعمة الرئيسية تحتوي على مستوى معين من البروتينات، وهناك العديد من المصادر الرائعة للبروتين النباتي، مع التركيز على البقوليات والخضروات الورقية. كما أن هناك فائدة إضافية تتمثل في أن معظم الخضروات خالية من الدهون المشبعة الموجودة دائماً في معظم

اللواتي تطور لديهن سكري الحمل كانت لديهن مستويات أعلى من معدل الهيموجلوبين السكري بمتوسط 5.3%، مقارنة مع اللواتي لا يعانون من سكري الحمل، حيث كانت لديهن معدلات الهيموجلوبين السكري في متوسط 5.1%، وارتبطت كل زيادة بنسبة 1% في نسبة الهيموجلوبين السكري في بداية الحمل، بزيادة مخاطر الإصابة بسكري الحمل بنسبة 22%.

وقال الباحثون إن «النتائج التي توصلنا إليها تشير إلى أن إجراء اختبار معدل الهيموجلوبين السكري مبكراً خلال الأسبوع العاشر من الحمل، يساعد في التعرف على النساء المعرضات لخطر الإصابة بسكري الحمل في وقت مبكر، عندما تكون التغييرات في نمط الحياة أكثر فعالية في الحد من مخاطر المرض».

كما أن «ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي قد يؤدي إلى انخفاض مستويات الغلوكوز في الدم أثناء الحمل، وإذا لم تنجح هذه التدابير، قد يصف الأطباء الأنسولين للحوامل لضبط نسبة الغلوكوز في الدم، وبالتالي الوقاية من مخاطر سكري الحمل»، وفق الباحثين.

«العربية» : كشف تحليل جديد لنتائج علمية أن العلاج بالموسيقى ربما يحدد من شعور مرضى الخرف بالاكتئاب والتوتر. واكتشف الباحثون أن العلاج بالموسيقى ربما يحسن أيضاً الحالة المعنوية للمصابين بهذا المرض، لكن التقرير المنشور في دورية «كوكرين لايبيراري» أشار إلى أن فريق البحث لم يجد أي فوائد لهذا النوع من العلاج عندما تعلق الأمر بمشكلات الإدراك والسلوك مثل الإهتياج والسلوك العدواني.

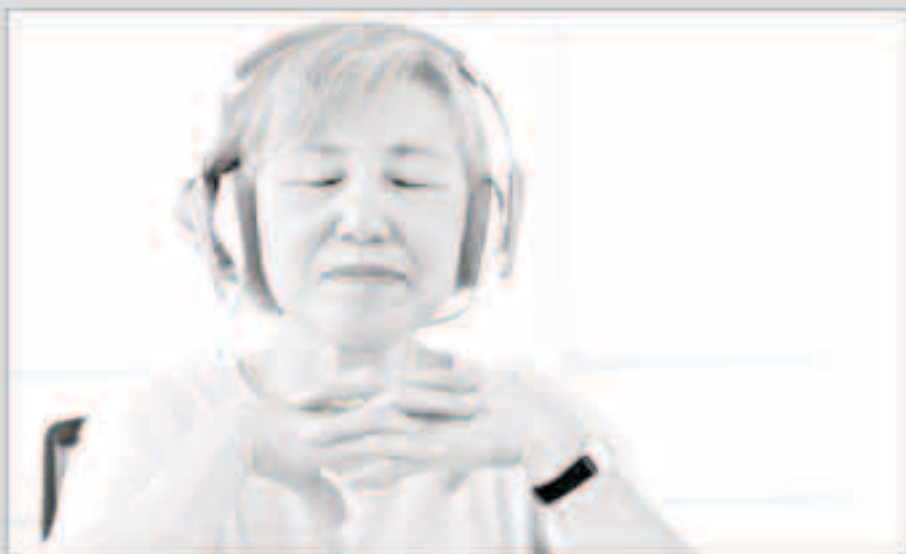
وقالت جيني فان دير ستين، رئيسة فريق البحث الذي أجرى الدراسة والباحثة في إدارة الصحة العامة والرعاية الأولية في المركز الطبي بجامعة ليند في هولندا إنه على الرغم من أن فوائد العلاج بالموسيقى ليست كبيرة فإن «الأثار الصغيرة لها قيمتها أيضاً، لأن التحسن حتى ولو كان بسيطاً بعد أمراً شديداً

الأهمية لدى مرضى الخرف والقائمين على رعايتهم، وكذلك الحفاظ على مستوى معين في الوقت الذي يتوقع أن تشهد فيه صحة المريض تراجعاً».

وأضافت: «هذه النتائج ترتبط بشكل وثيق بجودة المعيشة، وربما تكون أكثر صلة بها من تحسين أو تأخير التدهور في الإدراك لدى المرضى الخاضعين للدراسة ومعظمهم مرضى في دور الرعاية»، ولإجراء الدراسة، جمع فريق البحث بيانات من 21 تجربة عشوائية أصغر نطاقاً تشمل 1097 مريضاً، وتلقى هؤلاء المرضى علاجات إما قائمة على للموسيقى تشمل على الأقل خمس جلسات، أو رعاية معتادة أو بعض الأنشطة الأخرى بموسيقى أو بدونها.

وبعاني المشاركون في الدراسة من الخرف بدرجات متفاوتة الشدة ومعظمهم مرضى مقيمون في مؤسسات رعاية،

الموسيقى تحد من شعور مرضى الخرف بالاكتئاب والتوتر



ووفرت سبع دراسات علاجاً موسيقياً فردياً بينما وفرت الأخرى علاجات جماعية. وقال الدكتور ألكسندر بانثليبات، وهو أستاذ مساعد لطب الأعصاب في كلية الطب في جامعة جونز هوبكنز والمدير المشارك لـ«مركز جونز هوبكنز للموسيقى والطب»، إن النتائج الجديدة قد يكون لها أثر كبير على مرضى الخرف.

واعتبر أنه ليس مفاجئاً أن العلاج بالموسيقى قد يساعد مرضى الخرف، وقال: «من المعروف أن مراكز استقبال الموسيقى في المخ تتداخل مع مراكز المشاعر وتلك التي تعالج اللغة، فعند تشغيل أغنية ترجع لأيام شباب أحد الأشخاص، من الممكن أن تثير الذكريات المرتبطة بأول مرة استمع فيها هذا الشخص إليها وهذا يشير إلى الحاجة لأسلوب متخصص وليس أسلوب أغنية واحدة تناسب الجميع».

تحذير علمي: هاتفك أقدر من مقعد الحمام



سنليمتر مربع. واحتوت شاشات الهواتف الثلاثة على 254.9 وحدة، مما يجعلها أكثر أجزاء الهاتف قدارة. وهذا يعني أن هناك متوسط 84.9 وحدة على كل شاشة. أما الجزء الخلفي من الهواتف فضم 30 وحدة، ووزر الإقبال ضم 23.8 وحدة، ووزر العودة 10.6 وحدة.

وعلى النقيض من ذلك، تم العثور على 24 وحدة فقط على مقعد الحمام، في حين وجد أن لوحة المفاتيح و«المفارة» الموجودة في الكتاب تحتوي على 5 وحدات فقط.

وقامت الشركة بفحص 3 هواتف تعود لأبرز الشركات في هذا المجال، هي آيفون 6، وسامسونغ غالاكسي 8، وغوغل بيكسل، للتعرف على حجم البكتيريا والعفن التي تضمها.

وكشفت النتائج أن جميع المناطق الرئيسية في الهواتف، تحتوي على الأقل على كمية كبيرة من كل نوع.

وقامت الشركة بقياس «أقذر أجزاء الهواتف» بإحصاء عدد وحدات تشكل المستعمرات الخاضعة بعدد البكتيريا الحية أو الخلايا الفطرية) في كل

«سكاي نيوز»: في كشف صادم، أوضح علماء أن هواتفنا الذكية تعد «أقذر» بثلاث مرات من «مقعد الحمام»، لما تضمه من بكتيريا وعفن.

ووجدت دراسة أجرتها شركة «Insurance2go»، أن أكثر من ثلث الأشخاص (35 بالمئة) لم يظفوا هواتفهم أبداً بواسطة مناديل معقمة أو سائل تنظيف، أو منتجات مشابهة.

كما كشفت أن شخصا واحداً من بين كل 20 مستخدماً للهواتف الذكية، يتنظف هاتفه مرة واحدة في 6 أشهر.

ما سبب البرودة الدائمة لأقدام بعض الناس؟



«روسيا اليوم» : يشعر بعض الناس دائماً ببرودة أقدامهم، أي أن أطرافهم باردة دائماً حتى في فصل الصيف الساخن.

تنظم الأوعية الدموية درجة حرارة جسم الإنسان، فعند توسعها، تتخلص من الحرارة الزائدة، وعندما تنقلص (تتقلص) تحاول الاحتفاظ بدرجة حرارتها، واستناداً إلى هذا، يبدأ الأطباء عند مراجعة المرضى الذين يعانون من برودة أقدامهم، بالتحقق من أنهم لا يعانون من مشكلات في الأوعية الدموية.

ويوضح الخبراء كل من يعاني من برودة قدميه دائماً بمراجعة أخصائي القلب والأوعية الدموية، لأن البرودة قد تنتج عن تصلب الشرايين وخاصة الأوعية الدموية الدقيقة.

كما يمكن أن تكون الهرمونات سبباً في برودة القدمين، ووفقاً للعلماء، تعاني النساء لهذا السبب من برودة القدمين أكثر من الرجال. فقد اكتشف