

طريقة جديدة غير مؤلمة لفحص السكر



ابتكر علماء من السويد إبرة متناهية الصغر ليستخدمها مرضى السكري في فحص الجلوكوز على مدار اليوم من دون ألم، وتساعد مراقبة نسبة السكر المستمرة على ضبط الحالة، وتفاذي أية ارتفاعات كبيرة في نسبة الجلوكوز. وتستخدم أجهزة فحص السكر المنزلية إبر لا يقل سمها عن 7 مم، على أن تستخدم في أنسجة دهنية وليس أي موضع من الجسم. وتصغر الإبرة التي تم تطويرها في رويال إنستيتوت أوف تكنولوجيا بمعدل 50 مرة عن الإبرة المستخدمة في أجهزة فحص السكر المنزلية المتداولة والتي تعرف بـCGMS.

«ثورة جينية» تبشر بإنقاذ حياة نصف مليون شخص



تتجه الهيئات الصحية في بريطانيا، إلى القيام بفحوص جينية لكافة الأطفال المصابين بالسرطان والكبار الذين يعانون أمراضاً صعبة، في مسعى إلى إنقاذ حياة نصف مليون شخص خلال عقد من الزمن. وبحسب ما نقلت صحيفة «تلغراف»، فإن برنامج «الثورة الجينية» الذي أعلنته الهيئة الوطنية العمومية للصحة ببريطانيا، والذي يعتمد على فحوصات الحمض النووي، يطمح إلى رفع أمد الحياة وسط المرضى الذين يكابدون الأمراض المستعصية. وتساعد هذه الفحوص الجينية على تقديم علاج دقيق في إطار ما يعرف بـ«الطب الشخصي» (Personalized medicine) الذي يسعى إلى خفض الأعراض الجانبية وتحقق أكبر قدر ممكن من النجاعة. وتقوم فكرة العلاج الشخصي على تفصيل العلاج على مقاس المريض، واستناداً إلى وضعه وتركيبته الوراثية وما يحتاجه من جرعات دواء، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

وتساعد مراقبة نسبة السكر المستمرة على ضبط الحالة، وتفاذي أية ارتفاعات كبيرة في نسبة الجلوكوز. وتستخدم أجهزة فحص السكر المنزلية إبر لا يقل سمها عن 7 مم، على أن تستخدم في أنسجة دهنية وليس أي موضع من الجسم. وتصغر الإبرة التي تم تطويرها في رويال إنستيتوت أوف تكنولوجيا بمعدل 50 مرة عن الإبرة المستخدمة في أجهزة فحص السكر المنزلية المتداولة والتي تعرف بـCGMS.

«ثورة جينية» تبشر بإنقاذ حياة نصف مليون شخص



تتجه الهيئات الصحية في بريطانيا، إلى القيام بفحوص جينية لكافة الأطفال المصابين بالسرطان والكبار الذين يعانون أمراضاً صعبة، في مسعى إلى إنقاذ حياة نصف مليون شخص خلال عقد من الزمن. وبحسب ما نقلت صحيفة «تلغراف»، فإن برنامج «الثورة الجينية» الذي أعلنته الهيئة الوطنية العمومية للصحة ببريطانيا، والذي يعتمد على فحوصات الحمض النووي، يطمح إلى رفع أمد الحياة وسط المرضى الذين يكابدون الأمراض المستعصية. وتساعد هذه الفحوص الجينية على تقديم علاج دقيق في إطار ما يعرف بـ«الطب الشخصي» (Personalized medicine) الذي يسعى إلى خفض الأعراض الجانبية وتحقق أكبر قدر ممكن من النجاعة. وتقوم فكرة العلاج الشخصي على تفصيل العلاج على مقاس المريض، واستناداً إلى وضعه وتركيبته الوراثية وما يحتاجه من جرعات دواء، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

5 تغييرات على النظام الغذائي لحفاظ على بشرة شابة



مواد تحلية اصطناعية، ومواد حافظة، وملونات ونكهات اصطناعية، إضافة إلى الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون المتحولة. 4- تجنب تناول الأطعمة السكرية. قد لا تساهم الأطعمة السكرية على الإصابة بالبدانة فحسب، بل قد تنسب في شيخوخة البشرة، وذلك لأنها تؤدي إلى التهابات في الجسم، الأمر الذي ينعكس سلباً على صحة الجلد والبشرة نتيجة لإنتاج الأنزيمات التي تكسر الكولاجين والإيلاستين، وبالتالي تشويع التجاعيد وترهل الجلد. 5 - تقليل استهلاك الوجبات السريعة يؤثر استهلاك الوجبات السريعة الغنية بالدهون سلباً على صحة الجلد، ويساهم بشكل فعال في تسريع شيخوخة البشرة بحسب ما نقل «24».

التي تلحق أضراراً بالبشرة، لذا لا بد من الابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على

بالسوم. تحتوي الكثير من الأطعمة على عدد من السوم الضارة

الكولاجين في الجلد ويحافظ على شبابه ونضارته. 3- تجنب الأطعمة الغنية

قد تكون العناية بالبشرة صعبة بسبب ضغوطات حياة العمل اليومية، والحمية غير الصحية، والتلوث، والنوم المتقطع. فيما يلي خمس نصائح غذائية تساعد على الحفاظ على نضارة البشرة وإبطاء شيخوخة الجلد، وفق ما نقل موقع «إن دي تي في» الإلكتروني: 1- الحفاظ على رطوبة الجسم يعتبر شرب كميات كافية من الماء من أفضل السبل التي تضمن الحفاظ على بشرة صحية وشابة، لأن الماء يطرد السموم من الدم، ويساهم في التقليل من احتمال الإصابة بحب الشباب. 2- تناول المزيد من الأطعمة التي تحتوي على الكولاجين إن تناول الأطعمة الصديقة للبشرة مثل الثوم والبطاطا الحلوة والأفوكادو والسيانخ، إضافة إلى اللوز والجوز ولحوم الدجاج والسلم، يساهم في زيادة إنتاج

«أحدث» وصفة صينية للتحفيز دون الامتناع عن تناول ما تشتهي!

قدم كبير الأطباء في إحدى أشهر عيادات الطب الصيني في بكين نصائح «ذهبية» لمن يريد الحصول على وزن مثالي والتمتع بصحة جيدة. وذكر وكالة الأنباء الروسية «ريا نوفوستي»، أن الطبيب الصيني المشهور، ليو جينيان، صرح بأن من لديه مشاكل صحية بسبب السمنة ويسعى لتخفيض الوزن، ليس بحاجة لأي عقاقير مكملة أو أي نوع خاص من الأغذية، لأن هذه المكملات الدوائية يمكن أن تزيد من سوء حالته الصحية. وأكد الطبيب الصيني على أن كل من يسعى للتخلص من الوزن الزائد، عليه الالتزام «بالنسبة الذهبية» في تناول الطعام. وشدد جينيان على أن الطب الصيني يوصي بعدم تجويع الإنسان لنفسه، بل عليه بكل بساطة تلبية حاجته من الغذاء بنسبة تتراوح ما بين 50 إلى 70% فقط، وقضاء المزيد من الوقت في الحركة، والتي من دونها لن يفقد الوزن الزائد، بحسب ما نقل «روسيا اليوم».



فحوصات طبية ضرورية للنساء والرجال



تحدث الإصابة بالكثير من الأمراض دون أن تكون لها أعراض ظاهرة في البداية، كارتفاع ضغط الدم أو قيم الكوليسترول، وقد تتسبب فيما بعد بالإصابة بأمراض قلبية أو سكتة دماغية. وهنا تظهر أهمية الفحوصات المنتظمة التي تساعد على اكتشاف هذه الأمراض مبكراً وعلاجها في الوقت المناسب. وإلى جانب الفحوصات المنتظمة التي تساعد على اكتشاف هذه الأمراض مبكراً وعلاجها في الوقت المناسب. وإلى جانب الفحوصات المنتظمة التي تساعد على اكتشاف هذه الأمراض مبكراً وعلاجها في الوقت المناسب. العامة هناك فحوصات خاصة بالمرأة وأخرى خاصة بالرجل. توصي الرابطة الألمانية لأطباء أمراض النساء بإجراء فحص للبكتيريا المعروفة باسم «الكلاميديا» أو «المتدثرة» (Chlamydiae) حتى عمر 25 عاماً، موضحة أن هذه البكتيريا قد تؤدي إلى التهاب الإحليل والأعضاء التناسلية والمستقيم. وقد تتسبب هذه البكتيريا في فقدان الخصوبة أو قد تؤدي أثناء الحمل إلى الإجهاض. وبدءاً من عمر عشرين عاماً ينبغي على المرأة إجراء فحص لسرطان عنق الرحم، واعتباراً من عمر ثلاثين عاماً ينبغي إجراء فحص لسرطان الثدي. من جانبها، أوصت الجمعية الألمانية لعلاج السرطان الرجال بإجراء فحص لسرطان البروستات بدءاً من عمر 45

القلب والبطن والرئة وقياس مستوى السكر بالدم وقيم ضغط الدم والكوليسترول، وذلك لاكتشاف مخاطر الإصابة بالسكري وتصلب الشرايين والأزمة القلبية والسكتة الدماغية مبكراً. وأضاف طبيب الأمراض الباطنة أن الفحوصات العامة ينبغي أن تشمل أيضاً فحص البول، وذلك لاكتشاف أمراض الكلى والمثانة مبكراً، بحسب «الجزيرة نت».

القولون اعتباراً من عمر خمسين عاماً بالنسبة لكلا الجنسين. أوصى البروفيسور الألماني أولريش فولش بإجراء فحوصات عامة اعتباراً من عمر 35 عاماً، حيث يتم فحص

عاماً، مشيرة إلى ضرورة إجراء فحوصات لسرطان الجلد الأبيض أو الأسود لكلا الجنسين اعتباراً من عمر 35 عاماً. كما ينبغي إجراء فحوصات لسرطان