

11 طعاماً ينصح مريض «السكري» بتناولها



سي وحمض الفوليك. وإعداد وجبة تحتوي على الخرشوف، من الضروري إزالة الأوراق السفلية، وتنظيفه جيدا قبل لطهي.

إلى جانب ذلك، يعد الفشار من المنتجات بطيئة الهضم، لذلك يؤثر تناولها تدريجياً على مستويات السكر في الدم.

المهروس، ووضع شريحة منه في الوجبة الخفيفة (سندويتش) بدلاً من الجبن.

6- البازلاء

الأوكسدة والعناصر الغذائية الأخرى. ويتصدر التوت قائمة الأطعمة الغنية بالألياف، كما يساعد تناوله على الوقاية من مرض السرطان والحفاظ على

وجد علماء أن طريقة استجابة أجهزة المناعة لدى بعض الأشخاص بشكل عام، تتفاهل على أي وعاء صيدية قد تكون مؤشرا لمعرفة السبب في خلل معقد يُعرف باسم متلازمة التعب المزمن.

ومتلازمة التعب المزمن من مرض شديد من أعراضه الإرهاق البدني والذهني طويل الأجل من المعتقد أنه يؤثر على ما يصل إلى 17 مليون شخص في العالم ونحو 25 في شخص في بريطانيا.

وغالبا ما يصيب المصاب به طريح الفراش وغير قادر على مباشرة الأنشطة اليومية الأساسية مثل الغسيل وأخذ نفسه.

وبحسب ما ذكرت «رويتزر» فقد استبدت الباحثون دواء يعرف باسم التريفون ألفا

لخلق نموذج للأعراض ووجود أن المريض الذي تكون استجابته المناعية فاعلة أكثر مما يجب أو مبالغ فيها يزيد احتمال إصابته بآراء حق.

وقالت أليس راسل من معهد لندن للرياضة والطب والعلوم العصبية التابع لجامعة كينجز كوليدج والتي أرست هذا العمل: "ولم نثبت أن الأشخاص المصابين بالصلابة بمرض مثل متلازمة التعب المزمن لديهم جهاز مناعي المفرط النشاط قبل وأثناء وجود وحد لجهاز المناعة".

وهذه الأبحاث بالإضافة إلى الأبحاث فيها مقصورة جدا للحدود ذلك إلى حد ما بسبب صعوبة فهم أسبابها المحتملة ومجموعة الأعراض المناعية المصاحبة لها.

متى تستلزم آلام الحلق استشارة الطبيب ؟



كيف نتخلص من دهون البطن؟



تمارين رياضية يجب تجنبها للحفاظ على صحة الظهر

ويمكن أن تكون بعض التمارين مفيدة لنوع واحد من الألم، في حين أن البعض الآخر يمكن أن يتسبب في زيادة الألم أكثر.

قد تكون التمارين الرياضية آخر ما تفكر به عندما تكون مستلقيا على الأريكة وتعاني من آلام الظهر، يمكن التمارين مفيدة لآلام أسفل الظهر، على الرغم من أن بعض التمارين ليست مفيدة.

يجب أن تتجنب تمرين من أصبع القدم أثناء الوقوف، فهذا سيضع ضغطا أكبر على الأربطة والقرقرات الموجودة في عمود الفقري، وقد يكون أيضا تأثير على عضلات أسفل الظهر وأوتار الركبة.

ومن المهم أن تبدأ برفق والاستماع إلى جسدك
عند ممارسة أي نوع من التمارين، ويجب أن يكون
إزعاج تشعير به في بداية هذه التمارين خفيفاً
ويجب أن يخفني عندما تصبح العضلات أقوى.
إذا كان الألم أكثر من خفيف واستمر لأكثر من
15 دقيقة أثناء التمرين فعليك التوقف واستشارة
الطبيب، وتجنب الجلوس الكامل عندما يكون لديك
ألم في أسفل الظهر.
ويجب تجنب أي رياضة تهز العمود الفقري فجأة،
وعلى بعض المرضى تجنب لعب الجولف والتنس،
وكرة القدم لأن هذه التمارين تنطوي على تقلبات
واختناات سرعة.

يمكن أن تتراوح آلام الظهر من ألم خفيف مستمر إلى ألم مفاجئ أو حاد أو شاري. وأيا كان نوع الألم الذي تشعر به يمكن أن يظل حيازا تماما. ويمكن أن تحدث الأم الظهر بسبب النوم في وضعية غير مناسبة، أو رفع أشياء ثقيلة، أو الجلوس بوضعية سيئة، أو حتى التعرض لإصابة بالخشخشة. ولا تساعد حياة الناس المستقرة بشكل متزايد على إبعاد علة الخشخشة على صحة الظهر، فاعمل ساعات طويلة من وضعية الجلوس يمكن أن يؤدي فقط إلى كرامة علة الظهر.

وهناك بعض التمارين التي يمكنك القيام بها تخفف الألم وبعضها يحس علك تحسها تماما.