

أيهما أخطر.. دهون البطن أم دهون الفخذين؟



أمراض القلب، على عكس دهون الفخذين التي لا تشكل أي مخاطر أيضية. بالشبيهة لحرق الدهون، يقول الخبراء، إن دهون البطن من نوع «بيتا» عادة ما العديدين من مناطق الجسم مثل البطن والفخذين. وبحسب الخبراء، فإن دهون البطن عادة ما تكون أكثر شيوعاً عند الرجال، في حين أن دهون الفخذين أكثر شيوعاً عند النساء.

وقد أشارت الدراسات إلى أن دهون البطن، تلعب دوراً أكبر في مقاومة الأنسولين، مما يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري ويؤدي أيضاً إلى تايمز أوف إنديا.

هل يسبب التوتر تحول لون الشعر إلى الرمادي؟



تسبيب أوراماً حميدة في أعضاء متعددة (بما في ذلك الدماغ والقلب والكلى والعينين والرئتين والجلد). - مرض الغدة الدرقية.

- **المهاق:** تتسبيب هذه الحالة في فقدان أو تدمير الخلايا الصبغية (الخلايا الموجودة في قاعدة بصيلات الشعر التي تتخرج اللون) - ربما بسباب «اختلال» الجهاز المناعي ومحاجمة فروة الرأس بدلاً من العودي.

- **داء الشعلة:** اضطراب يحدث فيه فقدان مفاجئ لبقع من الشعر، خاصة الشعر الملون (غير الرمادي). وقد يؤدي هذا إلى ظهور الشيب «بين العشيّة وضحاها» لأن الشعر الرمادي أو الأبيض الموجود سابقاً يصبح فجأة أكثر وضوحاً.

وعندما يستأنف نمو الشعر، قد يكون أبيضاً أو رمادياً، لكن الشعر الملون قد يعود في النهاية.

علاج جديد للام الظهر بالنبطات الكهربائية

وبنتم تخصيص تخفيف الحبل الشوكي بالكهرباء حالياً لبعض الحالات الصعبة من الألم الظهر. ولا يعتبر تخفيف التخاخ الشوكي بالكهرباء، الطريقة الوحيدة التي يمكن بها تخفيف إلام الظهر، إذ يمكن ذلك أيضاً عبر وضع اقطاب كهربائية على الجلد فوق مناطق الألم، لتوصيل نبضات كهربائية إلى الأعصاب الأساسية، وفق ما نقل موقع «يو بي بي آي» الإلكتروني.

ويتم تخصيص تخفيف الحبل الشوكي، إلّا أن الدراسة كانت بنسية 80 في المئة على الأقل في معدلات الألم لديهم.

وقال الخبراء إن التحسن يظل بشكل كبير من أيام الظهر المزمنة.

الحدث أمر مذهل، لكنهم حذروا من أن الدراسة كانت اختبرت الدراسة، التي شملت 20 مريضاً يعانون صغريرة جداً وقصيرة المدى، ولا يمكن انتقاد على تناقضها بشكل نهائي.

أثار زراعة اقطاب كهربائية وبحسب العلماء، فإن التخدير على النخاع الشوكي لنخففها بنبضات كهربائية ضعيفة.

إشارات الألم إلى الدماغ، ووجد الباحثون أنه بعد

مؤشر في صوتك يدل على الإصابة بسرطان الرئة



يعد سرطان الرئة ثاني أكثر أنواع السرطان شيوعاً في جميع أنحاء العالم ولا يتم اكتشافه مبكراً في كثير من الأحيان، ومع ذلك، فإن فحص سرطان الرئة يوفر الأمل في اكتشاف السرطان مبكراً عندما يكون العلاج أسهل، لذلك من المهم البحث عن الأعراض المبكرة التي قد يتغاضها الكثيرون عادة.

ويمكن أن يكون اكتشاف العادات المبكرة لسرطان الرئة أمرًا صعباً، وعلى عكس سرطانات الأخرى، لا تظهر كثيرون من الأعراض في مرحلة المبكرة، وعندما ينبعوا الورم بشكل كبير بما يكفي للضغط على الأعضاء الأخرى، فإنه يسبب الألم وعدم الراحة، ومع ذلك، في بعض الأحيان، توجد إشارات تحذير سابقة يجب أن تبحث عنها.

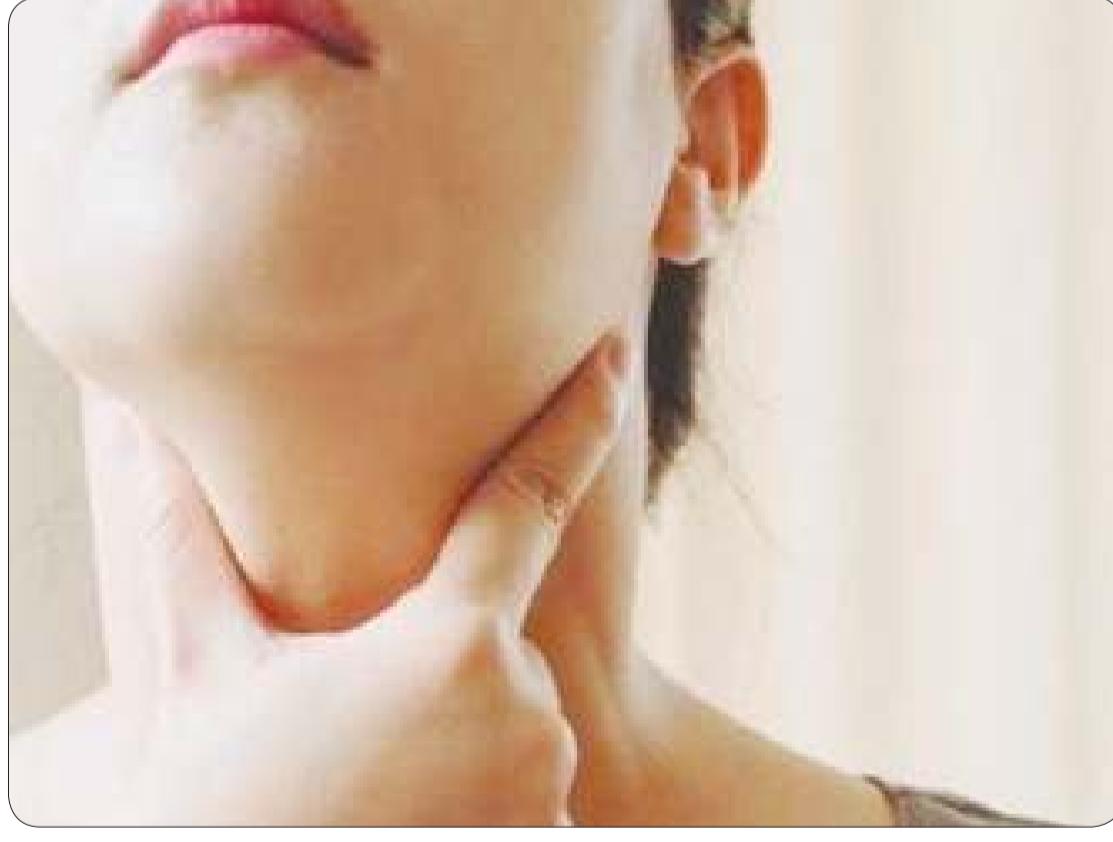
وفي كثير من الأحيان، عندما يتلقى المرضى تشخيصاً لسرطان الرئة، فإنهم يعانون من أعراض مثل صعوبة التنفس المستمرة أو التهابات الجهاز التنفسى المترکزة أو الممصدر لفترة من الوقت، لكن من غير المحتمل أن ينعرف المريض على هذه الأعراض على أنها أعراض لسرطان الرئة قبل فوات الأوان.

وقال باسل هالن، المختص بعلاج الأورام بطب العظام: «في حين أن كل سعال أو حالة التهاب للشعب الهوائية ليست بالضرورة سبباً للاقتناء بأذن مصاب بسرطان الرئة، إلا أن الانتباه إلى علامات الإنذار المبكر أمر بالغ الأهمية».

بحة في الصوت

حدد هالز الأعراض الشائعة لسرطان الرئة التي يجب البحث عنها من أجل اكتشاف المرض في أقرب وقت ممكن، ويمكن أن يكون

كيف نحافظ على صحة الغدة الدرقية؟



مشاكل الغدة الدرقية هي مشكلات هرمونية تؤثر على الكثير من النساء والرجال في جميع أنحاء العالم، بغض النظر عن العمر.

وتقول الدكتورة أنجيالي كومار على حسابها على إنستغرام: «سواء كانت مشكلة قصور الغدة الدرقية أو فرط شاشتها، فإنها تتعلق بالمناعة الذاتية، مما يعني أن جهاز المناعة في الجسم يتحول ضد أجساده، وتحدث ذلك لأسباب عديدة تشمل الإجهاد والقلق والنظم الغذائي والتلوث. لذا، أفعل كل ما في وسعي للتتعامل مع هذا التوتر والقلق، وسترى أن جهاز المناعة لديك يتعاون وتحمي أنفسك».

كما سررت الدكتورة كومار ببعض الطرق للحفاظ على صحة الغدة الدرقية، مثل اتباع نظام غذائي متوازن، والنوم جيداً، واعطاء جسمك وقتاً كافياً للاسترخاء، ووقف الاصطدام الطيب.

الغدة الدرقية هي عبارة عن غدة على شكل فرشاة، وهي عضو صغير يقع في مقمة العنق ويلتف بشكل واضح حول القصبة الهوائية.

تناول بديل للملح يحمي من خطر السكتات الدماغية والنوبات القلبية

على 70 في المئة من كلوريد الصوديوم والملح الطبيعي. 30 في المئة من كلوريد البوتاسيوم مدة 5 أعوام، في حين واصل الآخرون استخدام الملح العادي.

لكل 1000 شخص بين الذين تناولوا البديل، ووجد العلماء أن الذين استخدمو البديل 56.29 بين الذين حصلوا على ملح طبيعي.

يذكر أن الدراسة الجديدة نشرت في مجلة «بيو إنغلاند جورنال أوف ميديسين» الطبية، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل.

على 70 في المئة من الذين تناولوا البديل، مقارنة مع 33.65 من الذين تناولوا الملح الطبيعي.

بالنسبة للأزمات القلبية، كانت هناك 49.09 العادي.

ووجد العلماء أن الذين استخدمو البديل كانوا أقل عرضة بـ 14 في المئة لسكتة دماغية أو نوبة قلبية.

وأظهرت النتائج أن 29.14 سكتة دماغية لكل 1000 شخص بين الذين تناولوا الملح

تناول إلى بديل للملح يمكن أن يحيي الآلاف من النوبات القلبية والسكّنات الدماغية كل عام.

شارك في البحث أكثر من 20 ألف شخص أصيبوا في السابق بسكتة دماغية أو تجاوزوا السنتين وكانتوا يعيشون من ارتفاع ضغط الدم.

طلب من نصفهم تناول بديل ملح يحتوي