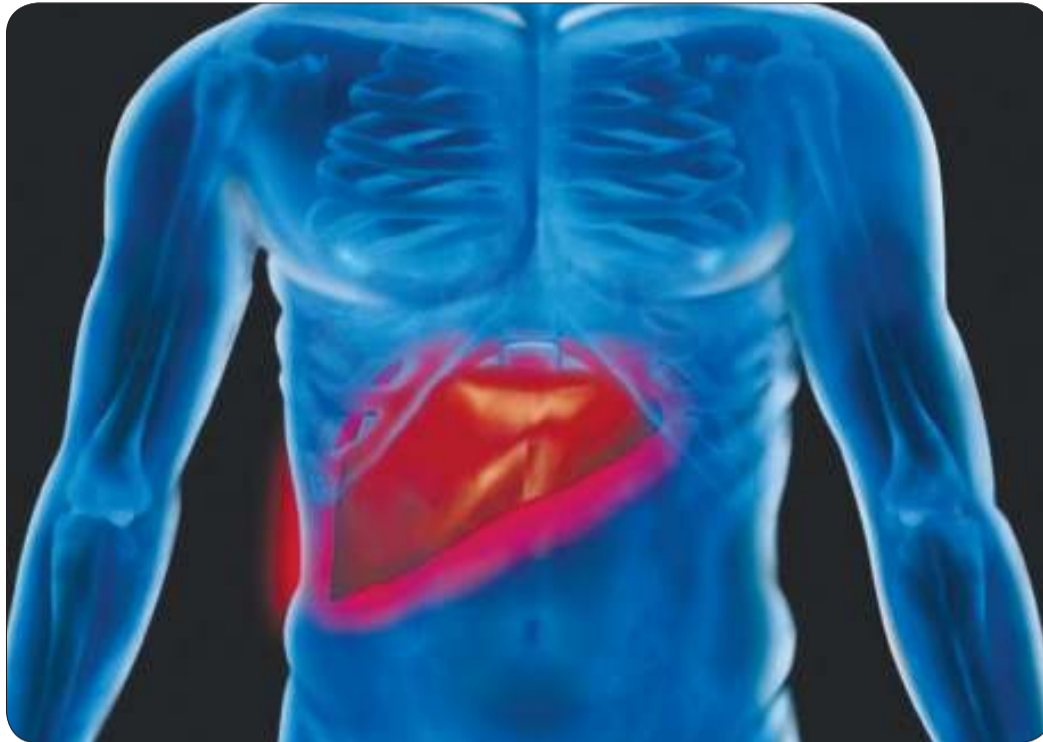


## 9 تغييرات صحية عند الإقلاع عن تناول الخمر



لشرب الخمر مضار متعددة على الصحة كتدمير الكبد والصداع وبروز الكرش، مما يؤثر بالتالي على جودة الحياة، وعندما يقطع المرء تماما عن تناول الخمر بأنواعها ومسمياتها تطرأ على جسمه العديد من التغيرات الإيجابية، والتي نتعرف عليها هنا:

- 1 - تطهير الجسم من السموم
- 2 - تحسن جودة النوم
- 3 - فقدان الوزن
- 4 - البشرة بحال أفضل
- 5 - تحسن السكر بالدم
- 6 - انخفاض مستوى السكر في الدم، فيزداد تركيز الجلوكوز تدريجياً ويتراجع عملاً لانسولين. ويمكن أن تتطور هذه الحالة إلى مرض السكري من الدرجة الثانية.
- 7 - تعزيز المناعة
- 8 - زيادة فرص الحمل
- 9 - تحسن جودة النوم
- 10 - تحسن جودة النوم
- 11 - تحسن جودة النوم
- 12 - تحسن جودة النوم
- 13 - تحسن جودة النوم
- 14 - تحسن جودة النوم
- 15 - تحسن جودة النوم
- 16 - تحسن جودة النوم
- 17 - تحسن جودة النوم
- 18 - تحسن جودة النوم
- 19 - تحسن جودة النوم
- 20 - تحسن جودة النوم
- 21 - تحسن جودة النوم
- 22 - تحسن جودة النوم
- 23 - تحسن جودة النوم
- 24 - تحسن جودة النوم
- 25 - تحسن جودة النوم
- 26 - تحسن جودة النوم
- 27 - تحسن جودة النوم
- 28 - تحسن جودة النوم
- 29 - تحسن جودة النوم
- 30 - تحسن جودة النوم
- 31 - تحسن جودة النوم
- 32 - تحسن جودة النوم
- 33 - تحسن جودة النوم
- 34 - تحسن جودة النوم
- 35 - تحسن جودة النوم
- 36 - تحسن جودة النوم
- 37 - تحسن جودة النوم
- 38 - تحسن جودة النوم
- 39 - تحسن جودة النوم
- 40 - تحسن جودة النوم
- 41 - تحسن جودة النوم
- 42 - تحسن جودة النوم
- 43 - تحسن جودة النوم
- 44 - تحسن جودة النوم
- 45 - تحسن جودة النوم
- 46 - تحسن جودة النوم
- 47 - تحسن جودة النوم
- 48 - تحسن جودة النوم
- 49 - تحسن جودة النوم
- 50 - تحسن جودة النوم
- 51 - تحسن جودة النوم
- 52 - تحسن جودة النوم
- 53 - تحسن جودة النوم
- 54 - تحسن جودة النوم
- 55 - تحسن جودة النوم
- 56 - تحسن جودة النوم
- 57 - تحسن جودة النوم
- 58 - تحسن جودة النوم
- 59 - تحسن جودة النوم
- 60 - تحسن جودة النوم
- 61 - تحسن جودة النوم
- 62 - تحسن جودة النوم
- 63 - تحسن جودة النوم
- 64 - تحسن جودة النوم
- 65 - تحسن جودة النوم
- 66 - تحسن جودة النوم
- 67 - تحسن جودة النوم
- 68 - تحسن جودة النوم
- 69 - تحسن جودة النوم
- 70 - تحسن جودة النوم
- 71 - تحسن جودة النوم
- 72 - تحسن جودة النوم
- 73 - تحسن جودة النوم
- 74 - تحسن جودة النوم
- 75 - تحسن جودة النوم
- 76 - تحسن جودة النوم
- 77 - تحسن جودة النوم
- 78 - تحسن جودة النوم
- 79 - تحسن جودة النوم
- 80 - تحسن جودة النوم
- 81 - تحسن جودة النوم
- 82 - تحسن جودة النوم
- 83 - تحسن جودة النوم
- 84 - تحسن جودة النوم
- 85 - تحسن جودة النوم
- 86 - تحسن جودة النوم
- 87 - تحسن جودة النوم
- 88 - تحسن جودة النوم
- 89 - تحسن جودة النوم
- 90 - تحسن جودة النوم
- 91 - تحسن جودة النوم
- 92 - تحسن جودة النوم
- 93 - تحسن جودة النوم
- 94 - تحسن جودة النوم
- 95 - تحسن جودة النوم
- 96 - تحسن جودة النوم
- 97 - تحسن جودة النوم
- 98 - تحسن جودة النوم
- 99 - تحسن جودة النوم
- 100 - تحسن جودة النوم

## لمرضى القلب والسرطان.. هذه فوائد أوميغا 3 وفيتامين D



فيتامين D، معرضون بنسبة أكبر للإصابة بالسرطان.

## خفض نسبة الوفيات

لكن على الرغم من هذه النتائج والملاحظات المثيرة، فلم تثبت الأبحاث حتى الآن أن فيتامين D يمنع الإصابة بالسرطان. واقتصرت النتائج، لتوخي الدقة، على إثبات أن فيتامين D يخفض معدلات الوفيات من السرطان.

ويتوقع فريق الباحثين الإعلان عن مزيد من النتائج المبشرة خلال 6 أشهر، مشيرين إلى أنه تم تسجيل انخفاض بنسبة 25 في المئة في خطر الوفاة بسبب السرطان بين من شملتهم الدراسة، على 5 سنوات، بسبب تناول مكملات فيتامين D.

أوميغا 3 للقلب والدماغ  
لم تثبت الدراسة العلمية بشكل حاسم أن أوميغا 3 بحد ذاتها تقلل من الأمراض القلبية الوعائية العامة. إلا أن ما أثبتته التجارب، حتى الآن، أن أوميغا 3 يساعد، بصفة خاصة، على الحد من حدوث احتشاء عضلة القلب والنوبات القلبية. وبالفعل سجلت نتائج الدراسة انخفاض خطر الإصابة بآزمات قلبية 28 في المئة من المشاركين في التجارب، مقارنة بمن تناولوا العقار الوهمي أو فيتامين D.

وكانوا أيضاً أقل عرضة للوفاة بسبب نوبة قلبية. والنوبات القلبية والسكتات الدماغية

وفي مجموعة أخرى من التجارب، انخفضت بمعدلات كبيرة نسبة الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية بين الأفراد، الذين تناولوا شكلاً تقياً من أنواع حبوب أوميغا 3، يدعى «ايكوسابت».

وشملت تلك الدراسة إجراء تجارب وإحصاءات لأكثر من 8000 شخص ممن لديهم تاريخ من النوبات القلبية أو السكتات الدماغية، إضافة إلى تصلب الشرايين الحاد، أو تصلب الأوعية الدموية. وكان ملخص نتائج الدراسة كما يلي:

- تخفيض نسبة 20 في المئة من خطر الوفاة الناجمة عن مشاكل في القلب.

- تخفيض بنسبة 31 في المئة من خطر الإصابة بنوبة قلبية.

- انخفاض بنسبة 28 في المئة من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية مقارنة بمن تناولوا أقراص الدواء الوهمي، بحسب ما نقل «العربية نت».

## ما الذي يحدد جنس المولود بالفعل؟



التعطيل للتعبير عن SOX9»، فإنه يمكن أن يوقف تطور الخصيتين، وفقاً للورقة التي نشرت في مجلة Nature Communications». وقالت بريثاني كروف، عالمة الأحياء التنموية: «يحمل الكروموسوم Y جينا حيوياً يدعى SRY، يعمل بدوره على جين آخر يسمى SOX9 لبدء تطوير الخصيتين في الجنين».

وأضافت كروف قائلة: «هناك حاجة لمستويات عالية من الجين SOX9 لتطوير الخصية الطبيعية. وإذا كانت هناك اضطرابات في نشاط SOX9 ولم تظهر سوى مستويات منخفضة منه، فإن الخصية لن تتطور، ما يؤدي إلى وجود طفل يعاني من اضطراب في النمو الجنسي»، بحسب ما نقل «روسيا اليوم».

جرت العادة على وصف زيت السمك وفيتامين D وجميع المعادن الأخرى والفيتامينات والأعشاب باعتبار أن لها عدداً كبيراً من الفوائد الصحية. إلا أن تلك المقولات كانت تلقى معارضة بعض الآراء الطبية، التي تشك في جدوى هذه المكملات، فضلاً عن ظهور بعض المقالات الاقتصادية، التي تشير بشكل أو بآخر إلى أن الترويج لهذه المنتجات هو عملية تجارية بحتة بغرض تعظيم أرباح الشركات المنتجة لها.

غير أن دراسات حديثة قد ساعدت مؤخراً في تسليط الضوء على الأهمية والفوائد الصحية لمكملات مثل أوميغا 3 وفيتامين D، وفق ما نشره موقع Care2».

وأنتجت واحدة من الدراسات الحديثة، التي نشرت نتائجها الدورية العلمية New England، نقلاً عن ورقة بحثية عرضتها دكتور جوان مانسون، رئيسة قسم الطب الوقائي بمستشفى بريغام أند وينم الأميركية خلال جلسات مؤتمر الجمعية الأميركية لأمراض القلب. وتتلخص أبرز النتائج في ما يلي:

1 - يقلل فيتامين D نسبة الوفيات الناجمة عن السرطان.

2 - تخفض الأحماض الدهنية، المعروفة باسم أوميغا 3، مخاطر حدوث احتشاء عضلة القلب والوفيات على أثر الإصابة بنوبات قلبية.

فيما أكدت تجارب مختبرية أخرى في إطار الدراسة أن هناك آثاراً واعدة للحد من مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية من تناول فيتامين D وأوميغا 3.

## فيتامين D والسرطان

وكان الاعتقاد السائد أن فيتامين D يعد مكملًا غذائياً فعلاً في الوقاية من السرطان. وبالفعل أظهرت الدراسات المخبرية صدق هذا الاعتقاد، حيث ثبت أن السبب العلمي هو أن فيتامين D يحد من انتشار الخلايا. العامل الدافع وراء شدة وطأة السرطان والتسبب في حالات الوفاة. بل وكشفت قوائم بيانات الرصد والإحصاء أن الأفراد، الذين يعانون من نقص

الامتناع عن شرب الخمر يزيد من فرص الإنجاب. وقد أظهرت الدراسات أن المرأة التي تستهلك الخمر لا تتجاوز فرصة إنجابها للأطفال نسبة 34%.

9 - تعزيز صحة الدماغ  
تعاطي الخمر يمكن أن يؤثر سلباً على وظائف الدماغ، ووفقاً لبحوث المعاهد الوطنية للصحة (في الولايات المتحدة) فإن الامتناع عن شربه عدة أشهر أو ستة قد يؤدي إلى ترميم جزئي لبعض خلايا المخ التي تضررت نتيجة الأضرار السلبية للخمر، بحسب ما نقل «الجزيرة نت».

في كلية لندن الطبية أن الامتناع عن شرب الخمر لمدة شهر يساهم بانخفاض الدهون في الكبد بنسبة تتراوح بين 15 و20%. وتجدر الإشارة إلى أن تراكم الدهون بالكبد قد يؤدي إلى تلفه والإصابة بأمراض خطيرة.

7 - تعزيز المناعة  
الإفراط في استهلاك الخمر قد يؤثر سلباً على جهاز المناعة. ويعتبر المدمنون من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض الالتهاب الرئوي واضطرابات الجهاز التنفسي والأورام.

5 - تحسن السكر بالدم  
يؤثر الخمر على قدرة الجسم في التحكم بمستوى السكر في الدم، فيزداد تركيز الجلوكوز تدريجياً ويتراجع عملاً لانسولين. ويمكن أن تتطور هذه الحالة إلى مرض السكري من الدرجة الثانية.

ويؤكد المعهد الوطني للأورام أن داء السكري مرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسرطان، بما في ذلك سرطان الكبد والقولون.

6 - انخفاض مستوى الدهون بالكبد  
أظهرت دراسة معهد صحة الكبد والجهاز الهضمي

## أضرار الاكتئاب والقلق على الصحة ربما تكون

## مثل التدخين والبدانة

يشمل الفحص البدني السنوي عادة قياس الوزن وأسئلة حول العادات غير الصحية مثل التدخين، ولكن دراسة جديدة في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو تشير إلى أن مقدمي الرعاية الصحية قد يتغاضون عن سؤال مهم: هل أنت مكتئب أو قلق؟

وذكر موقع «ساينس ديلي» المعني بشؤون العلم أن البحث الجديد أظهر أن القلق والاكتئاب ربما يكونان من العوامل الأساسية التي تنذر بحالات متباينة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل والصداع وآلام الظهر واضطرابات المعدة، كما أن لهما تأثيرات مشابهة كعوامل خطر على المدى الطويل مثل التدخين والسمنة.

وشملت الدراسة البيانات الصحية لأكثر من 15 ألف شخص من كبار السن على مدى أربع سنوات. وكان 16% من هؤلاء «2225 شخصاً» يعانون من مستويات عالية من القلق والاكتئاب، و31% «4737 شخصاً» يعانون من البدانة و14% «2125 شخصاً» كانوا مدخنين حالياً، وفقاً للدراسة التي نشرت في دورية «هيلث سايكولوجي» في 17 ديسمبر الجاري.

ولخصت الدراسة إلى أن هؤلاء الذين يعانون من مستويات عالية من القلق والاكتئاب يرتفع احتمال إصابتهم بأمراض القلب بنسبة 65%. ويزيد احتمال إصابتهم بالسكتة الدماغية بنسبة 64%. كما أنهم معرضون للإصابة بارتفاع ضغط الدم بشكل يزيد بنسبة 50%. وللإصابة بالتهاب المفاصل بزيادة قدرها 87% مقارنة بمن لا يعانون من القلق والاكتئاب.

وقال أحد كبار الباحثين المشاركين في الدراسة إن «هذه الزيادة في احتمالات الإصابة تشبه تلك الخاصة بالمدخنين أو الذين يعانون من السمنة. ومع ذلك، فإنه بالنسبة لتهاب المفاصل، يبدو أن القلق والاكتئاب الشديدين يؤديان إلى مخاطر أعلى من تلك التي يسببها التدخين والسمنة».

ومن ناحية أخرى، فعلى عكس الأمراض الأخرى التي تناولها البحث، يمثل السرطان استثناء، حيث قال الباحثون إن ارتفاع مستويات الاكتئاب والقلق لا يسهم في الإصابة بالسرطان. ويأتي ذلك مؤكداً لنتائج دراسات سابقة، ولكنه متناقض مع فكرة سائدة لدى الكثير من المرضى، وفقاً للباحثين، بحسب ما نقل «24».

## «علاقة غريبة» بين قلة النوم والشهية

ويضم وجبة العشاء طبق معكرونة مع لحم العجل وصلصة الفطر، إلى جانب تفاحة وزبادي الفواولة، وفي صباح اليوم التالي قاس الباحثون شهية المشاركين إلى الطعام. وأظهرت النتائج أن من ظلوا يقظين لفترة أطول خلال الليل كانوا أكثر ميلاً إلى شراء وتناول الوجبات السريعة، بخلاف من نالوا قسطاً كافياً من النوم.

ولجا الباحثون إلى صور أشعة للدماغ، فوجدوا أن المناطق المسؤولة عن الشهية كانت أكثر نشاطاً لدى الأشخاص الذين لم يخلوا بالقدر الكافي من النوم، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

ويعد البريطانيون والأميركيون من أكثر الشعوب التي تعاني نقصاً في النوم وزيادة في الوزن، بسبب كثرة الإقبال على الوجبات السريعة.

وتضم الوجبات السريعة مستويات مقلقة من الدهون والكربوهيدرات، ويجري تناولها في الغالب إلى جانب مشروبات غازية تحتوي قدراً كبيراً من السكر والمحليات. واعتمدت الدراسة التي أجريت في جامعة كولن الألمانية، على عينة من 32 رجلاً في صحة جيدة تتراوح أعمارهم بين 19 و32 سنة، وتناول كافة المشاركين العشاء نفسه خلال ليلتين.

كشفت دراسة طبية حديثة أن قلة النوم تدفع الإنسان إلى الإقبال بنهم أكبر على الوجبات السريعة، وسط تحذيرات من تبعات هذه العادة السيئة على الصحة.

وبحسب الدراسة المنشورة في مجلة العلوم العصبية «نور ساينس»، فإن من لا يحظون بقسط كاف من النوم ينفقون النقود بشكل أكبر على شراء الوجبات السريعة، مثل البرغر والبيتزا.

ويؤدي الشعور بالإرهاق إلى زيادة النشاط في مناطق الدماغ المسؤولة عن الشهية، فضلاً عن إثارة الهرمونات التي تخبرنا بالوقت الذي نحتاج فيه إلى الطعام.

