



تناول السمك واللحوم الخالية من الدهون يقلل من الإصابة بالكبد الدهني



السمك

في الدم. ولهذه الدراسة، عكف الباحثون على دراسة وتحليل تأثير نظامين بروتينيين – سواء نباتي أو حيواني – على عملية التمثيل الغذائي على أكثر من 37 متطوعا من الرجال والنساء تراوحت أعمارهم ما بين 49 – 78 عاما عانوا من مرض السكر النوع الثاني، وفي معظم الحالات من الكبد الدهني.

وأظهرت النتائج أن أي تأثير سلبي لوحظ في وظائف الكلى أو استقلاب الجلوكوز وجميع المشاركين في الدراسة استفادوا من نظام غذائي عالي البروتين، لتتخفض نسبة الدهون في الكبد بشكل ملحوظ، في نصف المشاركين في الدراسة بنسبة تزيد على 50%.

تتراكم الدهون الزائدة في الكبد، خاصة بين الأشخاص الذين يعانون من مرض السكر. وشدد الباحثون على أن إهمال علاج الكبد الدهني يشكل خطوة نحو زيادة مخاطر الإصابة بمرض السكر النوع الثاني، ويمكن أن يتطور إلى تليف بالكبد وما له من آثار صحية سلبية مدمرة تهدد حياة الإنسان. أظهرت علاوة على ذلك، أظهرت الدراسة أن نسبة عالية من البروتين الغذائي تسبب تغييرات إيجابية في الكبد والدهون والتمثيل الغذائي، وتحسين حساسية الأنسولين وادى إلى انخفاض كبير في هرمون الليفيعة عامل النمو 21

أثبتت عدد من الدراسات الطبية أن تناول الأغذية الغنية بالبروتينات مثل اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبقوليات واللوز، يمكن أن تقلل إلى حد كبير من الدهون المتركمة في الكبد في غضون أسابيع.

فقد أظهرت النتائج المتوصل إليها والمنشورة في العدد الأخير من دورية «طب الجهاز الهضمي» أن مستويات الدهون في الكبد تصل إلى 48% بعد اتباع نظام غذائي عال البروتين، بغض النظر عما إذا كانت مستمدة من مصادر نباتية أو حيوانية، فضلا عن دوره في منع حدوث مرض الكبد الدهني غير الكحولي، وهو اضطراب شائع جدا حيث

العشاء المبكر جداً وسيلة ناجحة للتخسيس



تناول طعامك بين 8 صباحا و2 بعد الظهر

متأخر من المساء يساعد على حرق دهون الجسم الزائدة والتخلص من البدانة. تتميز تجارب هذه الدراسة بأنها اعتمدت على أشخاص يعانون من أمراض التمثيل الغذائي مثل السكري والسمنة، وكانت نتائج هذه الحمية ناجحة.

وحدثت نتائج هذه الدراسة على إعادة جدولة مواعيد الطعام لتقتصر على الوقت بين الساعة 8 صباحا و2 ظهرا. وتعد هذه الطريقة بعدم الشعور بالجوع بعد تكرارها لبضعة أيام قليلة، وفي الوقت نفسه حرق دهون الجسم بنجاح.

أسلحة لمحاربة رائحة الفم الكريهة



رائحة الفم الكريهة

أصلاح الزئد القصدير يمكن أن يواجه مشكلة رائحة الفم الكريهة.

بين الأسنان مرة في اليوم بواسطة الخيط مثلاً. كما أن غسول الفم المحتوي على

ذكرت مجلة «أبوتيكين أومشاو» أنه يمكن محاربة رائحة الفم الكريهة من خلال تنظيف اللسان بمكشطة أو فرشاة بشكل منتظم، حيث تساعد عملية التنظيف على التقليل من طبقة الرواسب سيئة الرائحة.

وأضافت المجلة الألمانية أن جفاف الفم قد يكون هو المسؤول عن رائحة الفم الكريهة، وهذا يلزم تناول المزيد من المشروبات والمضغ العلكة أو استهلاك البونبون. وبوجه عام، ينبغي على من يعاني من مشكلة الرائحة الكريهة للفم تنظيف الأسنان مرتين يوميا بالفرشاة وتنظيف الفراغات على مقاومة المسببات.

تدخين علبة سجائر يومياً يسبب 150 تحورا في خلايا الرئة كل عام

وأضاف قائلا «قبل كان لدينا أدلة وبائية تربط بين التدخين والسرطان لكن يمكننا الآن أن نراقب ونقيس التغيرات الجزيئية في الحمض النووي». وأجرت الدراسة تحاليل على أكثر من خمسة آلاف ورم وقارنت أنواع السرطان بين عدد من المدخنين وبين آخرين لم يدخنوا مطلقا.

ووجدت الدراسة آثارا جزيئية لأضرار في الحمض النووي يطلق عليها البصمات التحورية في الحمض النووي للمدخن وأحصى العلماء عدد تلك التحورات في مختلف الأورام. وذكر الباحثون أنه في خلايا الرئة اكتشف الباحثون أن تدخين علبة من السجائر في المتوسط كل يوم يؤدي إلى 150 تحورا في كل خلية كل عام. وكل تحور مصدر محتمل لبدء «مجموعة أضرار جينية» يمكن أن تؤدي في نهاية المطاف إلى الإصابة بالسرطان.

وأظهرت النتائج أيضا أن تدخين علبة سجائر يوميا يؤدي إلى 97 تحورا في كل خلية في الحنجرة و39 تحورا في الحلقوم و23 تحورا في الفم و18 تحورا في المثانة وستة تحورات في كل خلية في الكبد كل عام.



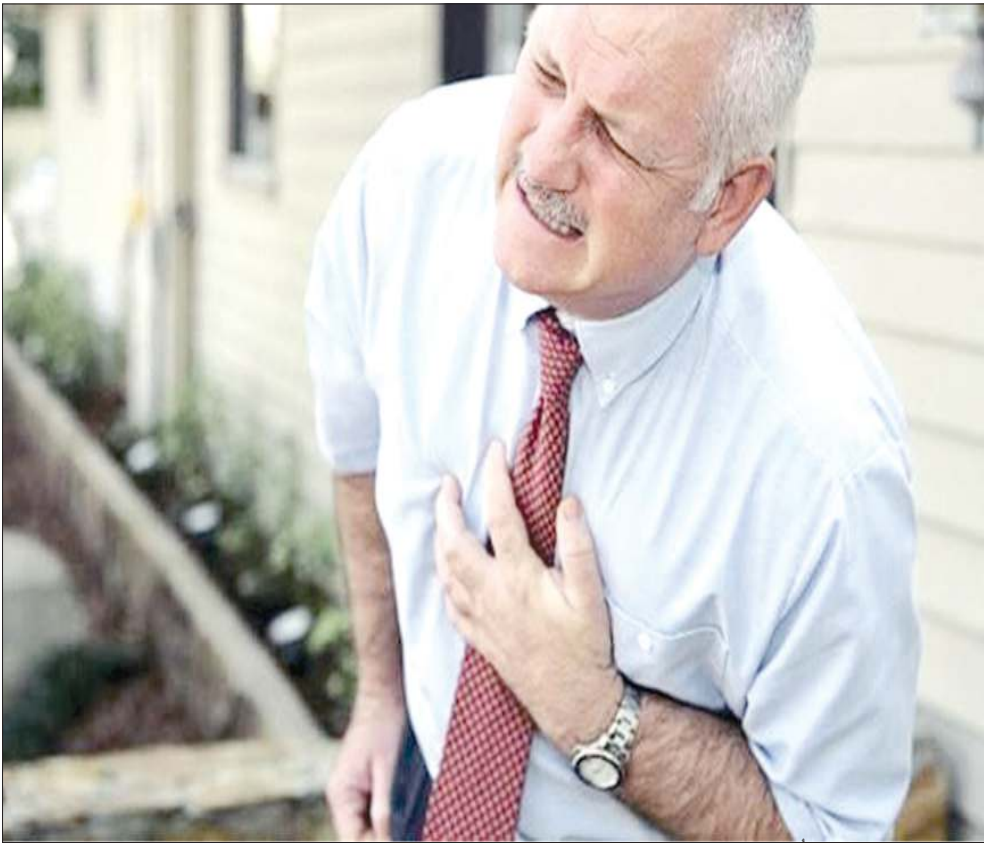
تدخين علبة من السجائر في المتوسط قد يؤدي إلى الإصابة بالسرطان

وهو أحد المشاركين في البحث إنه كان من الصعب حتى الآن شرح كيف يزيد التدخين من مخاطر الإصابة بالسرطان في أعضاء من الجسم ليس لها علاقة مباشرة بالتدخين.

السرطان لكن العلماء لم يتأكدوا حتى الآن من الآليات وراء الكثير منها. وقال لودميل الكسندروف الباحث بمعامل لوس الاموس الوطنية في الولايات المتحدة

بالتدخين في القرن الحادي والعشرين. ويحدث السرطان نتيجة تصور في الحمض النووي للخلية. وريملت دراسات بين التدخين و17 نوعا على الأقل من

القلق يزيد من خطر الإصابة بمرض القلب



نسبة الذين أصيبوا بمرض القلب تزيد مرتين بين القلقين على صحتهم بالمقارنة مع الآخرين

وجد باحثون ان الأصحاء الذين يعيشون في قلق من اصابتهم بسلسلة من الأمراض يمرضون فعلا، واكتشفت دراسة ان احتمالات الإصابة بمرض القلب تزيد بنسبة 73 في المئة بين الأشخاص الذي يعتقدون ان فيهم مرضا رغم كل الأدلة الطبية التي تثبت العكس بالمقارنة مع الآخرين الذين ليس لديهم هذا الوسواس.

وقال الباحثون في جامعة بيرغن النرويجية ان نتائج دراستهم يمكن ان تضع الأطباء في حيرة بشأن الطريقة الأفضل لعلاج المرضى الذين لا تظهر عليهم أي اعراض لكنهم مقتنعون بأن فيهم علة ويعيشون في قلق بسببها.

ونقلت صحيفة الديلي تلغراف عن الدكتور لاين ايدن بيرغ من قسم التحليل النفسي في جامعة بيرغن «ان هذه النتائج توضح مازق الأطباء بين طمأنة المريض الي ان الأعراض الجسدية الحالية للقلق لا تمثل مرضا في القلب مقابل المعرفة الظاهرة بأن القلق يمكن، بمرور الزمن، ان تكون له علاقة سببية بزيادة خطر الإصابة بالمرض».

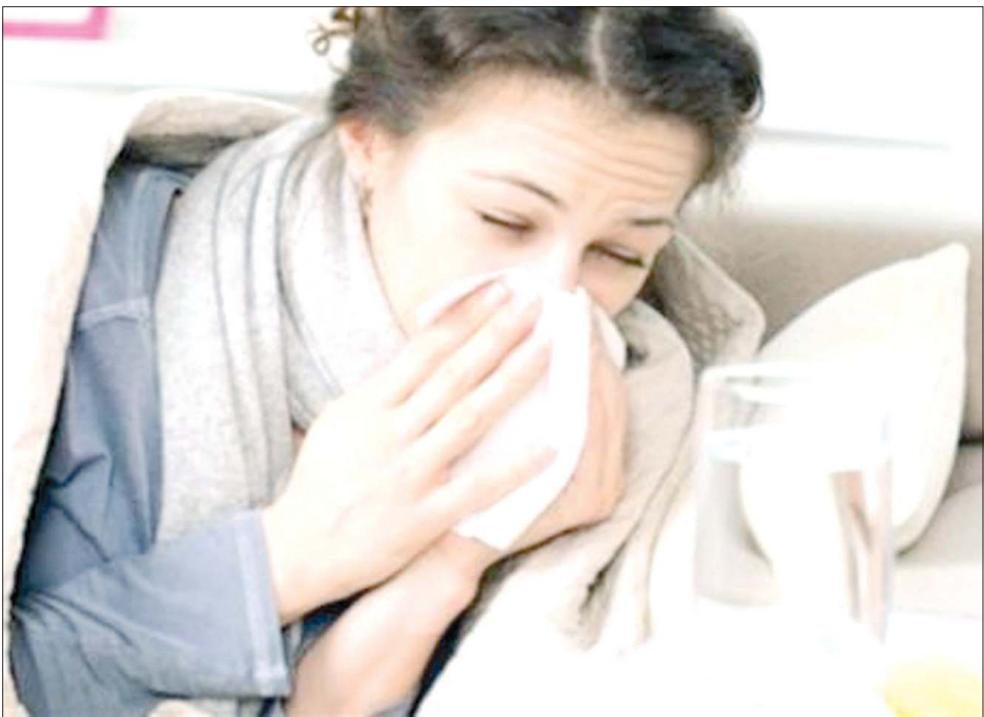
والمعروف ان القلق عامل من العوامل التي تزيد خطر الإصابة بمرض القلب وان القلق الصحي الذي ينسم بالانشغال المستمر بإمكانية التعرض الى مرض خطير أو الإصابة به لا يشذ عن هذه القاعدة ، كما يقول الباحثون.

واستند الباحثون الى دراسة 7052 شخصا في الخمسينات من العمر سُئلوا عن صحتهم ونمط حياتهم وقلقهم. وتابع الباحثون حياة هؤلاء الأشخاص مدة تزيد على 10 سنوات وجدوا خلالها ان احتمالات الإصابة بمرض القلب تزيد مرتين بين الذين سجلوا درجات عالية في اختبارات القلق حتى بعد أخذ عوامل أخرى في الاعتبار مثل حالة القلب والنظام الغذائي والتدخين.

وكانت نسبة الذين أُصيبوا بمرض القلب تزيد مرتين بين القلقين على صحتهم بالمقارنة مع الآخرين. (6 في المئة بين القلقين مقابل 3 في المئة بين الآخرين).

ولخص الباحثون الى ان دراستهم «تشير الى ان السلوك الذي يتميز به الأشخاص القلقون على صحتهم مثل مراقبة وضعهم الصحي باستمرار واجراء فحوص كثيرة، لا يقلل خطر الإصابة بمرض القلب التاجي».

الاستخفاف في علاج نزلات البرد قد يسبب التهاباً رئوياً



نزلات البرد

ما إن يأتي البرد حتى تبدأ الأمراض المترافقة معه بالظهور، ومنها التهاب الرئتين، الذي يصيب الألاف. وإذا تأخر اكتشاف هذا المرض ومعالجته فقد يصبح الأمر خطراً على حياة المصاب.

قديماً كان التهاب الرئة مرضاً قاتلاً، حيث يموت ثلث المصابين به. الأمر تحسن مع اكتشاف المضادات الحيوية، ولكن رغم ذلك مازال الكثيرون يضطرون لدخول المستشفى عند الإصابة بهذا الالتهاب.

والتهاب الرئة هو مرض مزمن ينتج غالبا بسبب البكتيريا. وحتى الاطفال الرضع معرضون للإصابة بهذا المرض بسبب بكتيريا «العنقوديات الذهبية». وفي حالات غير شائعة قد تسبب الفطريات، أو الفيروسات هذا الالتهاب، وكذلك بعض المواد السامة أو الأجسام الغريبة التي تدخل إلى جهاز التنفس يمكن أن تعكر صفو الرئة وتؤدي إلى التهابها. وحينها يوصف المرض

طيبا بالتهاب رئوي لا نمطي. تكفي بضعة قطرات صغيرة لنقل العدوى. فمثلا إذا عطس أو سعل أو تكلم شخص مصاب بالالتهاب الرئوي، فإن القطرات الصغيرة، التي تحتوي على العصيات المسببة للمرض، والتي تخرج من فمه وانفقه قد تنتقل ببساطة للأشخاص المتواجدين بقربه، فبمجرد أن يستنشقوها من الهواء المحيط تكون العدوى قد انتقلت إليهم.

وفي الواقع، هناك أناس كثيرون يحملون البكتيريا في أجسامهم، دون أن يصابوا بالتهاب رئوي. وذلك لأن هذا المرض يبدأ عندما يضعف جهاز المناعة ويعجز عن مكافحة مسببات هذا المرض من بكتيريا وفيروسات.

لذلك فإن الأطفال الرضع وكبار السن وكذلك من لديهم أمراض مزمنة في الرئة أو القلب أو الكلى يكونون أكثر عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي لأن الجسم يعجز التصدي لمسببات المرض. كما أن النيكوتين، الناتج عن السجائر، يعتبر مثلاً جسماً غريباً يؤدي إلى إضعاف جهاز

سبب، وضيق التنفس، والشعور بالألم في عظم القص، وخروج بلغم لونه أصفر إلى أخضر، وأحيانا مترافقا بخروج دم. في حال عدم معالجة الالتهاب الرئوي بشكل سريع، قد يتطور الأمر إلى حدوث تسهم في الدم، ما يشكل خطورة على حياة المصاب. وقد تظهر لدى المصاب حالة فشل تنفسي، أي أن الرئة لا تستطيع تلقي ما يكفي من الأوكسجين.

ومن أخطر أنواع التهابات الرئة، تلك التي يتم التقاط عدواها في المستشفيات، لأنها من النوع الذي تصعب معالجته، بعد أن تكون قد تحصنت ضد المضادات الحيوية.

عندما يشكو المرضى من ارتفاع الحرارة، فيجب أن يتجنبوا أي إجهاد جسدي وأن يخلدوا للراحة في السرير، كما يذكر موقع «مركز الصحة» الألماني. حوالي ثلث المصابين بالالتهاب الرئوي يجب أن يتم علاجهم في المستشفى، عندما تظهر أعراض أخرى مرافقة أو صعوبات في التنفس. كما يتم إسعاف الأطفال إلى المستشفى عند إصابتهم بهذا الالتهاب.

وعموما بعد أن يتأكد الطبيب من إصابة المريض بالالتهاب الرئوي الاعتيادي، فإنه يصف له مضادات حيوية، كالبنسلين، لتقوم بمساعدة نظام المناعة على مقاومة المسببات.