



كثيرون لا يعرفون قياس ضغط الدم ومستويات الكوليسترول لديهم



أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب في وفاة 17.5 مليون شخص حول العالم

من الصعب علي المرء الحصول على صورة دقيقة لصحته. وتقول منظمة الصحة العالمية إن أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب في وفاة 17.5 مليون شخص حول العالم سنويا أي ما يمثل 31 في المئة من الوفيات. ويمكن في كثير من الأحيان الوقاية من النوبات والجلطات القلبية في مرحلة مبكرة من العمر، من خلال أداء التمرينات الرياضية واتباع نظام غذائي صحي والإمتناع عن تدخين التبغ.

وخلصت الدراسة إلى أن أقل من نصف زوار الموقع استكملوا ما يكفي من خطوات لإجراء تقييم لصحة القلب. وحتى بين الأشخاص الذين أجروا تقييما لأغلب الأحيان بيانات مهمة لصحة القلب تبين أن 50 في المئة لم يكونوا علي دراية بقياس ضغط الدم في أجسامهم وأن 79 في المئة لم يقوموا بعمل خاتمة مستويات الكوليسترول الإجمالية.

وقال الدكتور رياض باتل من جامعة كوليدج لندن إنه دون معرفة قياس ضغط الدم أو مستويات الكوليسترول يكون

كشفت دراسة بريطانية أن من يرغبون في معرفة احتمالات إصابتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية عن طريق الإنترنت لا يعرفون في أغلب الأحيان بيانات مهمة لتقييم صحة القلب وهي: نتيجة قياس ضغط الدم ومستويات الكوليسترول. وحلل الباحثون بيانات تشيكة التابعة للجهاز الوطني للصحة خلال الشهور الخمسة الأولى من تشرين هذه الخدمة الأكثر ودية العام الماضي.

هل « تكلم نفسك »؟.. لا تقلق إذا قد تكون عبقريا!



التحدث بصوت عال مع نفسك يسرع قدرتك على فهم الأمور واستيعابها

البحث، أن التحدث بصوت عال جعل المشاركين الذين يرددون اسم شيء معين مع مواصفاته على سبيل المثال، يجدونه بشكل أسرع ويحصلون المعلومات المتعلقة به سريعا. ومن النتائج التي خلص إليها البحث وعدد من الدراسات الأخرى أيضا، على سبيل المثال، أن التحدث مع نفسك بصوت مرتفع يجعل: - دماغك يعمل بشكل أكثر فعالية، ويحفز ذاكرتك - الأطفال يتعلمون بشكل فعال وأسرع - كما يساعد على تنظيم أفكارك - ويساعد على تحقيق نتائج أكثر لأنه يقوي تركيزك والتماسك، حادفا كل ما من شأنه أن يشغل مصادر الإها.

هل صادف أن وجدت نفسك في الشارع «تتقدم متحذنا مع نفسك»؟ أو لاحظت أن الناس ينظرون إليك نظرة غريبة لسماعك تتكلم وحدك؟ هل احمرت وجنتاك خجلا ملاحظة أنك تتحدث بصوت مرتفع وحدك؟ إن مرت كل تلك الحوادث معك، فلا بأس، بل عليك أن تقترح قريبا كنت عبقريا!

فقد اثبتت بعض الدراسات العلمية أن التحدث بصوت عال نسبيا مع نفسك، يسرع قدرتك على فهم الأمور واستيعابها، كما يحفز الذاكرة البعيدة المدى، ويجعلك تتعلم بطريقة أسرع وأكثر فاعلية. وقد وجدت دراسة نشرتها Quarterly Journal of Experimental Psychology مستندة إلى مجموعة من الطلاب شاركوا في هذا

تفادى هذه الأطعمة وقت الإصابة بالبرد



مشروبات الكافيين

الأطعمة يزيد جفاف الحلق، ويجعل هذه المنطقة أكثر عرضة للعدوى فتتجدد نزلة البرد، الحليب لإزالة التهاب من الحلق تفادى المشروبات والأطعمة التي تزيد اليلغم وتساعد الإنف، وأهمها الحليب.

طوال فترة إصابتك بالبرد أو الإنفلونزا، تحتوي هذه الأكلات على زيت تم تسخينه إلى درجة حرارة عالية، ما يزيد السعال وحساسية الحلق. الأطعمة الحارة، تجتنب أية مأكولات باردة مثل الأيس كريم أو الشاي الثلج، تناول هذه

هناك أطعمة عديدة تساعد على تخفيف أعراض البرد والإنفلونزا، ومن ناحية أخرى توجد بعض الأطعمة التي تسهم في تدهور الحالة وزيادة حدة الأعراض، إليك هذه الأطعمة لتجنبها وتلصص مدة نزلة البرد:

مشروبات الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا والمشروبات الغازية، تحتوي هذه المشروبات على الكافيين الذي يمز البيولون ويزيد جفاف الحلق وبالتالي صعوبات البلع.

الأطعمة المصنعة تؤثر هذه الأطعمة، خاصة اللحوم المصنعة، على قوة جهاز المناعة. بصيغة أخرى تتسبب الأطعمة مثل اللانشون والسجق ورقائق البطاطس (الشيبس) وأيضا الخبز الأبيض في إضعاف المناعة، لذلك تجنبها وقت البرد. المالح ابتعد عن الأطعمة المملحة

انقطاع التنفس أثناء النوم قد يزيد خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري



انقطاع التنفس أثناء النوم

أظهر بحث جديد أن انقطاع التنفس أثناء النوم مرتبط بزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. وقالت فرق البحث في دورية (سليب مديسن) إن النتائج تؤيد توصيات الاتحاد الدولي للسكري بضرورة متابعة المصابين بانقطاع التنفس أثناء النوم للتحقق من إصابتهم بالسكري والعكس بالعكس. ويحدث انقطاع التنفس أثناء النوم في حالة انسداد الشعب الهوائية كلياً أو جزئياً أثناء النوم ونتيجة لهذا يتوقف التنفس بشكل متقطع. ويقول الباحثون إن نحو 13 بالمئة من الرجال وستة بالمئة من النساء مصابون بانقطاع للتنفس أثناء النوم يتراوح بين المتوسط والشديد ولا يتم تشخيصه.

وقالت كبيرة الباحثين في الدراسة ماركو ناجابوشي وهي من كلية الدراسات العليا في العلوم الطبية الحيوية بجامعة شاجازاكي اليابانية لروبيرتز هملت عبر البريد الإلكتروني «تزايد الأدلة خلال العديدين الآخرين على أن انقطاع التنفس أثناء النوم قد يكون مرتبطا بمقاومة الإنسولين والحساسية

ولم يكونوا مصابين بالسكري عند بدء الدراسة.

وبعد زهاء 13 عاما أصيب 285 من المشاركين بالسكري من النوع الثاني. وكان المصابون بانقطاع شديد للتنفس أثناء النوم في

للجلوكوز والسكري من النوع الثاني»

وحلل الباحثون بيانات 1453 مشاركا بمتوسط أعمار يبلغ 63 عاما، وخضع كل المشاركين لأبحاث أثناء النوم في بيوتهم

الوجبات السريعة تؤثر في استهلاك الأطفال للصودا

أظهرت دراسة جديدة أن الأطفال الذين يطلبون الوجبات السريعة يحصلون على مشروب سكري أكثر من غيرهم، مما يعني زيادة السرعات الحرارية الكلية في الوجبة. وخلص باحثون إلى أن هذه المشروبات كالمشروبات الغازية والشاي المحلي والحليب التي تضاف إليه كميات تضيف نحو 179 سعرا حراري للوجبة. وقال برايان إبليل، من كلية الطب بجامعة نيويورك «تزيد الصلة بين المشروبات المحلاة بالسكر ومشكلات صحية مثل مرض السكري». وحلل فريق البحث ما يقرب من 500 فاتورة شراء في مطاعم وجبات سريعة بمدينة نيويورك خلال عامي 2013 و2014، واكتشفوا أن 60 في المائة من المشروبات التي اشترها الأطفال كانت محلاة بالسكر وأن وجبات الكومبو تشمل على الأرجح مشروبا سكريا. وإلى جانب طلب وجبة كومبو، كان الأطفال الذكور ومن تزيد أعمارهم على 12 عاما أكثر ميلا لشراء مشروب محلي بالسكر واستهلاك نسبة أعلى من السرعات الحرارية والسكر.

يشار إلى أن المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها تصنف نحو 17 في المائة من الأطفال تحت سن 19 عاما في الولايات المتحدة على أنهم يربنا. وتوصي الإرشادات الغذائية بعدم تجاوز نسبة السكر من إجمالي السرعات الحرارية التي يتناولها الأطفال 10 في المائة، أي ما يتراوح بين 120 و180 سعرا.



الأطفال الذكور ومن تزيد أعمارهم على 12 عاما أكثر ميلا لشراء مشروب محلي بالسكر

5 علامات تجعلك تذهب إلى طبيب الأسنان فوراً



مشاكل الأسنان

يتراوح ألم الأسنان ما بين نغزات بسيطة يمكن للفرد تحملها ووجع يفوق التحمل فتكون زيارة الطبيب في هذه اللحظة ضرورة ملحة، ويقدم موقع «deardocor» أسباب يجب على الفرد مراقبتها :

- وجود تجويف في الاسنان حتما سيؤدي إلى تسوس وذلك بسبب البكتريا التي تغذي على جزئيات الطعام الموجودة بين الأسنان ومع مرور الوقت يحدث تآكل في اللبنا وحساسية في الجذور.
- تراجع اللثة عن مكانها والتزيف المستمر دليل على التهاب جذور الأسنان مما جعلها في حالة ضعيفة.
- فقدان حسية الأسنان أو كسرها يكون لعدة أسباب سواء دخول الهواء والبكتريا وجعلها هشة ورقية أكثر من ذي قبل، كما أن عمليات الأكل المضغ قد تساعد على ذلك وهنا يجب زيارة الطبيب.
- ظهور خراج أو التهابات على اللثة دليل على وجود عدوى في الغم قد تنتقل إلى جذور الأسنان وتسبب في حالة من التهيج، تؤدي في أحيان كثيرة على عدم قدرة الفرد على الأكل أو الشرب بشكل جيد.
- صدور أصوات من تراكيب الأسنان أو الضروس أو الشعور بتحريكها من أماكنها دليل على إصابتهم بشرخ جعل البكتريا تتخلل إلى الداخل وتقوم بالتأثير على قوة تماسكهم مع الجسم ، ويجب عمل أشعة لمعرفة أين تكمن العلة.