

بريق أمل لملايين المصابين حول العالم

علماء يتوصلون إلى سبب حدوث «السكري»



بعثت أبحاث جديدة حديثة الأمل لملايين ممن يعانون من مرض السكري حول العالم. ففي حين أن السبب الدقيق لمرض السكري قد حير الباحثين والأطباء لسنوات عديدة، فإن البحوث الجديدة المثيرة تدّين أن نقص الفيتامين قد يكون في الواقع سببا «أو واحدا من الأسباب» للمرض لذلك، الذي غالبا ما يهدد حياة المريض، بحسب موقع «كير2» المعني بأمور الصحة العامة، بحسب ما ذكر موقع العربية .

ويظهر البحث، الذي نشر في مجلة «الغدد الصماء Endocrine Journal»، أن فيتامين A ضروري للعمل السليم للخلايا «بناءً في البنكرياس . وخلايا «بيتا» هي المسؤولة عن إنتاج الأنسولين ، الذي بدوره يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم .

وفي مرض السكري من النوع 2، تتوقف خلايا «بيتا» عن إنتاج الأنسولين الكافي، أو أن الجسم نفسه يتوقف عن الاستجابة لذلك. وفي المرضى المصابين بمرض السكري من النوع الأول، يقوم الجهاز المناعي بتدمير خلايا «بيتا»، مما يجعلها غير قادرة على إنتاج الأنسولين الكافي.

وفي الدراسة الجديدة، وجد الباحثون أن هناك العديد من مستقبلات فيتامين A على سطح خلايا «بيتا»، ومتحدثا إلى «ميدكال نيوز توداي Medical News Today».

قال الباحث المشارك في الدراسة، البرت صالحي من جامعة لوند في السويد: «عندما اكتشفنا أن خلايا الأنسولين لديها مستقبلات سطحية معبر عنها لفيتامين A ، لذا أدركنا أنه من المهم معرفة السبب وراء ذلك.» وعندما منع الباحثون جزئيا

مستقبلات الفيتامين A ، أدى ذلك إلى القضاء على قدرة فيتامين A على الارتباط بخلايا «بيتا». ومن ثم اكتشفوا أن خلايا «بيتا» لم تكن قادرة على إفراز الأنسولين بشكل كاف استجابة للسكر. ووجد الباحثون أيضا أن نقص فيتامين A منع الخلايا «بيتا» من التعامل مع الالتهاب، بل تسبب نقص فيتامين A الكامل في وفاة الخلايا «بيتا».

هذا البحث الجديد يقدم الأمل لعلاج فعال لملايين من مرضى السكري، والعديد من الآخرين الذين قد يتمكنون من وقاية أنفسهم من الإصابة بالمرض عن طريق تناول الكمية الكافية من فيتامين A.

وفي أبحاث أخرى نشرت في المجلة الطبية «نيتشر كوميونيكيشنز Nature Communications»، وجد الباحثون أن فيتامين A يلعب دورا هاما في الوقاية والعلاج المحتمل لسرطان البنكرياس.

كما وجدت أبحاث حديثة أخرى نشرت في المجلة البريطانية «فارماكولوجي Pharmacology» أن فيتامين A يقدم الأمل لأولئك الذين

يعانون من أمراض الرئة مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن أو انتفاخ الرئة.

غذية غنية بفيتامين A يذكر أن فيتامين A يوجد أساسا في البيض والشمش والأسماك والجزر والقرع والشمام والبابايا والمango والبازلاء والقرنبيط واللent وغيرها من الخضروات الورقية الداكنة.

وعندما نتناول الأطعمة العالية في فيتامين A، فإن أجسامنا تحولها إلى أشكال أكثر نشاطا من فيتامين A.

ويقتر العديد من مرضى السكري إلى القدرة على تحويل فيتامين A، لذلك قد يكون من الضروري الحصول على فيتامين A في شكل تكميلي «من خلال اقراص مكملات غذائية» أو من الأطعمة مثل الأسماك أو البيض. ولأن الكبد يمكنه تخزين فيتامين A، لذا يجب الالتزام بالجرعة المناسبة من ذلك الفيتامين، وإلا فإنه يمكن أن يحدث تراكم لمستويات مفرطة من فيتامين A في الجسم، مما يعود بالضرر على الصحة العامة.

بيانات إيجابية عن تركيبة عقاقير متطورة تحارب «الإيدز»



«رويتزر» : بعد ثلاثة عقود على الموافقة على أول علاج لمرض نقص المناعة المكتسب «إيدز» يشهد عالم الدواء تطوراً جديداً بعد ظهور تقارير لعلماء أسس تناول بيانات إيجابية عن تركيبة

عقاقير متطورة ولقاح تجريبي جديد. وما بيعت على الأمل هو نجاح مضادات الفيروسات الارتجاعية في الحيلولة دون حدوث عدوى، وهو اتجاه يعرف بالوقاية قبل حدوث عدوى، وكذلك تزايد الأمل بتوفير علاج فعال في نهاية الأمر لاحتواء الفيروس دون عقاقير.

ويعتقد باحثون أن مثل هذا التطور لازم لاستباق الفيروس الذي يمكنه كثيرا مقاومة العقاقير رغم استخدام تركيبة من ثلاثة أو أربعة عقاقير منذ عام 1996 نجحت في الحيلولة دون أن يكون فيروس «إتش.آي.في» المسبب للإيدز حكما بالموت.

وقالت ليندا جيل بيكر نائبة مدير مركز ديزموند توتو المتخصص في مرض الإيدز في جنوب أفريقيا «هناك ضرورة لعقاقير جديدة، نقطة الضعف عندنا هي مقاومة الأدوية لأن الفيروس سريع التحور بشكل لا يصدق».

وبيكر أيضا رئيسة الجمعية الدولية للإيدز التي نظمت المؤتمر الذي عُرض فيه أحدث النتائج السريرية في باريس. والسباق من أجل التوصل لعقاقير أفضل وأسهل في الاستعمال جعلت من فيروس «إتش،

«إي.في» ساحة معركة حامية لشركات العقاقير مثل جيليد ساينسز وجلاكوسميكتاين التي تحقق مليارات الدولارات من العلاجات الحديثة.

وأكدت بيانات سريرية جديدة نجاح عقار جيليد الجديد عند مزجه مع مضادات الفيروسات الارتجاعية القديمة مثله مثل عقار آخر لشركة جلاكوسميكتاين كما أن لهما نفس الآثار الجانبية. وتقدمت جيليد بتركيبة العقار الجديدة للحصول على موافقة الجهات الرقابية في يونيو حزيران.

والعقاران يطلق عليهما مضطبات إنجريس وهما من العقاقير التي أثبتت فعالية كبيرة للعناية في منع الإصابة بالفيروس. وكشفت جلاكوسميكتاين أيضا عن نتائج دراسة دامت 96 أسبوعا للمقارنة يجري حقن المريض بهما كل أربعة أو ثمانية أسابيع مع مضطبات إنجريس آخر أثبتت الشركة فاعليته أيضا وربما بشكل أفضل حتى من الأقراص الأساسية اليومية.

وشركسية العسكاريس بالنسبة لجلاكوسميكتاين تمثل مستقبل علاجات فيروس (إتش.آي.في) خاصة بالنسبة للعدد المتزايد من المرضى الكبار في السن الذين يكونون أكثر عرضة للأثار الجانبية لتناول العديد من الأدوية.

أنسب الفترات لتناول وجبة عالية السعرات الحرارية للحفاظ على الرشاقة



غذائية كبيرة بشكل منتظم كمية الدهون في الدم ويحسّن من تقبل الأنسولين. يحدد معامل وزن الجسم للإنسان قيمة وزن جسم الإنسان المقاسة بالكيلوغرام على تربع طول قامته المقاس بالمتر.

مثلا إذا كان وزن جسم شخص ما 67 كيلوغراما وطوله 1.7 متر لكان معامل وزن جسمه 23. يتراوح معامل وزن الجسم الجيد الطبيعي في حدود من 20 إلى 25. يدل معامل وزن الجسم الذي يتراوح بين 25 و29 على الوزن الزائد للشخص. وإذا كان معامل وزن الجسم أكبر من ذلك لكان هذا برهانا على بدانة. يجب الأخذ بعين الاعتبار أن هذه المعايير لا تنطبق على الرابعين.

لم يتصح المختصون بتناول الغذاء بعد الساعة السادسة مساء واستلثوا بهذا تناول الأكل في ساعات متأخرة من اليوم. توصل الباحثون إلى هذه النتيجة بعد تقدير توزيع قيم غذائية للأطعمة وفقا لأوقات تناولها لدى نحو 50 ألف شخص. انصف أولئك الذين تغذوا حتى ملء بطونهم في أثناء الفطور بمعامل منخفض وثابت لمعامل وزن أجسامهم خلافا عن غيرهم.

في رأي العلماء يقلل الفطور المتخير بقيمة غذائية كبيرة ميل الإنسان إلى تناول الطعام طوال النهار مما يدفعه إلى التخلي عن وجبات سريعة. إضافة إلى ذلك يخفض تناول وجبات الفطور ذات قيمة

على النوم بشكل مباشر، وتقول الدكتورة مارلين غلينفيلي: «ما تأكل يمكن أن يجعلك تنام بشكل أسهل، أو يصعب عليك الأمور».

وعندما يتعلق الأمر بالنظام الغذائي، فأول شيء يجب عليك فعله، هو التوقف عن تناول المشروبات الغنية بالكافيين، وفي الوقت الذي يمكن أن يمحك كوب من القهوة النشاط الذي تحتاجه خلال النهار، إلا أن التوقف عن تناول بعض المشروبات إلى جانب القهوة مثل الصودا والشاي، سيجعلك تنام بشكل أفضل خلال الليل.

كما ينصح بتجنب المشروبات الكحولية، وتناول بعض الأطعمة التي تساعد على إنتاج مادة الميلاتونين الضرورية للنوم، مثل الكرز وبذور اليقطين والمسكرات.

اليوم. فانت تنهك جسمك خلال النهار، وخلال الليل يحلّي بفرصة الراحة وإعادة التجديد». وتضيف الدكتورة فينتي: «بدون الحصول على القدر الكافي من النوم، ستعترض العديد من المشاكل، حيث تصبح أكثر عرضة للقلق والاضطراب، وأقل قدرة على التعامل مع مشاكل حياتك اليومية».

وتقدم الدكتورة فينتي مجموعة من النصائح، للحصول على نوم أكثر راحة، وفي مقدمتها تجنب الضوء الأزرق الناتج عن الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر، وتجنب ممارسة الرياضة قبل النوم. بالإضافة إلى اتباع جدول محدد للنوم.

إلا أن الخبراء يؤكدون أيضاً أن نمط الحياة الغذائية يؤثر

تتزايد أعداد الذين يعانون من الأرق حول العالم يوماً بعد يوم، نتيجة شغوم وإعياء الحياة اليومية، والأنماط المتسارعة التي تشكل ضغوطات متزايدة على البشر.

وتشير الإحصائيات، إلا أن متوسط ساعات النوم التي يحظى بها الإنسان، انخفض من 9 ساعات في بدايات القرن العشرين، إلى 7 ساعات فقط في وقتنا الحاضر. وتؤكد الدراسات على أن الحرمان من النوم يدمر القدرة على التركيز، كما يؤثر على الصحة النفسية والجسدية، ويجعلنا نشعر بالتعب طوال اليوم، بحسب ما ذكر موقع «24» .

وتقول الدكتورة بيلينا فينتي: «النوم هام للغاية، إنه الوقت الذي تبدأ فيه أجسادنا بإصلاح نفسها بنفسها، ومعالجة كافة الأفكار والمخاوف والقلق التي تشكلت طوال