

## 5 علامات تنذر بارتفاع سكر الدم



«24» : يشكل ارتفاع السكر في الدم مصدرا لقلق كبير خاصة لمرضى السكري من النوع الأول والثاني، ما يجعل علاج ارتفاع السكر في الدم من الأمور الأساسية في حياة المصاب به لأن الارتفاع المتكرر لنسبة السكر في الدم، قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة.

ذكرت مجلة «قرويندين» أن ارتفاع نسبة السكر في الدم له تأثير سلبي على الصحة، مشيرة إلى أنه في الغالب لا يتم التعرف على المرض في البداية، غير أن الأعراض التالية تنذر بالإصابة به:

العطش وزيادة مرات التبول: يحاول الجسم موازنة السكر الزائد في الدم في أسرع وقت ممكن، حيث يتم التخلص من السكر الزائد عن طريق التبول.

ولهذا السبب تحتاج إلى الذهاب إلى المرحاض في كثير من الأحيان خلال النهار وفي الليل، ولكن بسبب فقدان السوائل الجفاف، وهو ما يؤدي إلى الشعور بالعطش أكثر من المعتاد.

قد يرجع الشعور بالتعب في كثير من الأحيان إلى ارتفاع نسبة السكر بالدم، حيث يصبح الدم أكثر سمكا، ويتدفق بشكل أسوأ، ويترتب على هذا استنزاف المزيد من الوقت للتدفق إلى وجهته، مما يؤدي إلى أن الخلايا لا تحصل على المواد الغذائية المطلوبة بسرعة كافية، ويتسبب نقص المواد الغذائية

في الشعور بالتعب. وبالإضافة إلى ذلك، يؤدي الأرق ليلا بسبب الذهاب إلى المرحاض إلى افتقار النوم للراحة والهدوء.

عدم وضوح الرؤية أو صعوبات في القراءة أو ملاحظة أي تغير آخر في الرؤية يمكن أن يكون بسبب

ارتفاع نسبة السكر بالدم، ما يعرف باعتلال الشبكية السكري.

دم الأطراف: الإحساس بوخز في الأصابع أو خدر في القدمين يدرجان ضمن الاضرار اللاحقة الأكثر شيوعا لمرض السكري، فعادة ما تتلف الأعصاب بشكل دائم بسبب ما

يسبب بالاغتيال العصبي السكري. يوصى عند الشك في ارتفاع نسبة السكر بالدم باستشارة الطبيب في أقرب وقت ممكن ومناقشة خيارات العلاج لتجنب تلف العصب على المدى الطويل.

تدهور الذاكرة: في دراسة خستلفي شاريتيه

الجامعي بالعاصمة الألمانية برلين تم فحص العلاقة بين نسبة السكر بالدم وذاكرة الأشخاص. وأظهر المشاركون، الذين يعانون من ارتفاع نسب السكر بالدم، العلاج لتجنب تلف العصب على المدى الطويل.



## 7 عادات صباحية تخلصك من الكيلوغرامات الزائدة بجسمك

"العربية" : توصلت مجموعة من الخبراء إلى حلول لإنقاص الوزن، تتمثل بممارسة بعض العادات الصباحية التي ستساعدك في التخلص من الكيلوغرامات الزائدة في الجسم، ومنها:

- 1 - الاستحمام بماء بارد يساعد في التخلص من الخلايا الدهنية.
- 2 - شرب نصف لتر من الماء وقت الاستيقاظ.
- 3 - استبدال القهوة بالشاي الأخضر في الصباح.
- 4 - الحرص على تناول وجبة الإفطار.
- 5 - تناول البروتين في الصباح كالبيض والفول.
- 6 - ممارسة الرياضة صباحا تساعد في انقاص الوزن.
- 7 - التعرض لأشعة الشمس صباحا ينشط عملية التمثيل الغذائي.

## 5 طرق بسيطة جداً تجنبك الطاقة السلبية للآخرين



«العربية» : تعدد الطاقة السلبية داء لا تقل خطورته عن أي مرض عضوي يمكن أن يفتك بجسم الإنسان.

وتتمكن هذه الطاقة السلبية من بعض الناس نتيجة انغماسهم في الأفكار غير الإيجابية والبيئة أو التشاؤمية، محاذرين بكل جهدهم إيجاد الأعذار لاتخاذهم هذا المنحى السلبي بدعوى المشاكل الحياتية وضغوطها.

والخطر في الأمر أن هؤلاء الأشخاص لا يحتفلون بهذه الطاقة السلبية لأنفسهم فحسب، لكنهم يفرضونها بشكل مباشر على المحيطين بهم، ما يجعلهم يعانون أيضا من هذه "المشاعر السلبية المزعجة".

فإذا كنت ممن يرغبون في تجنب الطاقة السلبية للآخرين من المحيطين بك، إليك 5 طرق بسيطة، كما جاءت في موقع «ديلي هيلث بوست»:

1 - عدم التأثر برأي الآخرين فيك.

يعد إرضاء كل المحيطين بك أمرا مستحيلا، ولذلك لا تهتم بكل آرائهم السلبية عليك وحاول جاهدا أن تكون راضيا عن نفسك والعالك دون الإحتياج في إرضاء الآخرين.

2 - عدم التأثر العاطفي الشديد بمشاكل الآخرين.

لا بأس من التعاطف مع مشاكل الآخرين، لكن بحذر، فالانغماس العاطفي الشديد في هذه المشاكل يجعلك تعاني من الطاقة السلبية المزعجة رغم أن الموضوع لا يعنك من الأساس، وإذا لم تتمكن من التخلص من

التعاطف والانغماس في مشاكل الآخرين فعليك الابتعاد عن هؤلاء ممن يصدرن الطاقة السلبية المزعجة.

3 - وضع الحدود كن حريصا على وضع حدود مع الأشخاص السلبيين كي لا تتحول حياتك معهم وكلما

التقبت بهم إلى دوامة من السلبية لا حدود لها، وأعلم جيدا أنك غير مجبر على الإصغاء دوماً لتشاؤمهم وضجرهم من كل الأشياء.

4 - الاستمتاع بوقتك من المهم جدا تخصيص بعض الوقت لنفسك بعيدا عن الجميع

حتى تتمكن من الاسترخاء والتفكير بهدوء في أمور الخاصة، فلا بأس من قراءة كتاب مفضل لديك في شرفة المنزل، أو احتساء كوب من قهوتك المفضلة مع "الاسترخاء على الأريكة لبعض الوقت، فهذه الأمور تجدد النشاط وتمنحك طاقة إيجابية رائعة.

5 - السيطرة على المشاعر الشخص المستقر نفسيا هو الذي يستطيع أن يسيطر على مشاعره ولا يسمح لها بالسيطرة عليه، والطاقة السلبية المنبعثة من الشخص نفسه أو من المحيطين به تعد أحد تلك الأشياء التي يجب أن تسيطر عليها.

## دراسة: الإجهاد أثناء الحمل يؤثر على نمو الجنين



ويمتد تأثيره إلى مرحلة البلوغ.

وكانت دراسات سابقة حذرت من أن تعرض السيدات إلى مستويات مرتفعة من هرمون الإجهاد قبل وأثناء الحمل، قد يؤدي إلى ولادة أطفال أوزانهم منخفضة، ما يشكل خطورة على حياتهم.

وأضافت الدراسات أن تعرض السيدات للإجهاد المتعلق بضغط الحياة، مرة أو أكثر خلال اليوم، قبل تناول وجبة عالية الدهون، يمكن أن يبطئ عملية التمثيل الغذائي في الجسم؛ ما يساهم في زيادة الوزن.

وقال الباحثون إنه من المعروف أن الإجهاد يمكن أن يكون له آثارا سلبية على كل من الصحة العاطفية والجسدية، بما في ذلك زيادة خطر القلق والاكتئاب والبدانة.

وأثبتت الدراسة أن تعرض الأم للإجهاد اليومي في الثلث الأخير من الحمل، يؤثر على نمو الجنين، ويؤدي إلى انخفاض وزنه.

كذلك توصل الباحثون إلى أن تعرض الأم للإجهاد خلال الفترة الأولى من الحمل، لا يؤثر على نمو الجنين، ولكن يسرع معدلات نموه في مرحلة الطفولة، ما يؤدي إلى بلوغ الفتيات في سن مبكرة.

وقالوا إن هذه النتائج تفسر لماذا تأتي السمنة الشهيرة للفتيات في الأحياء الفقيرة بصورة أسرع من قريباتهن، وعلموا ذلك لتعرض الأم للإجهاد المتكرر في الفترة الأولى من الحمل.

وأشار فريق البحث، أن إجهاد الأم أثناء الحمل يسبب العديد من الآثار السلبية على وظائف أعضاء الرضع

«الأناضول» : أفادت دراسة دولية، بأن تعرض الأم للإجهاد المتكرر أثناء الحمل، يؤثر على نمو الجنين، ويؤدي إلى ولادة أطفال منخفضي الوزن. وقد يمتد تأثيره إلى مرحلة البلوغ.

الدراسة أجراها باحثون في جامعتي «نيو مكسيكو» الأمريكية و«جوتنجن» الألمانية، ونشروا نتائجها أمس ، في دورية الجمعية الأمريكية لتقدم العلوم.

ولرصد تأثير الإجهاد على الأم، تابع الباحثون نتائج 719 دراسة أجريت على 21 نوعا من الثدييات.

ووجد الباحثون أن تعرض الأم للإجهاد قبل الولادة يؤثر على صحة النسل بطريقتين مختلفتين اعتمادا على توقيت الإجهاد أثناء الحمل، ما يؤدي إلى نتائج مختلفة قبل وبعد الولادة.

## الحصى القرمزية تبلغ أعلى معدل لها في إنجلترا خلال 50 عاماً



وتقول دكتورة تيريزا لاماني، رئيسة قسم مراقبة الأمراض البكتيرية في هيئة الصحة في إنجلترا والتي قادت البحث، «نحن قلقون، فالزيادة حادة».

وأضافت «نرى دوما حالات حصى قرمزية، لكن المهم الآن هو أن المدى الذي بلغته أعلى بكثير من الماضي».

«ملل الصنفرة» وتسبب الحصى القرمزية بكتريا معروفة باسم «مجموعة إيه العقدية»، وتنتشر إما عبر الاتصال المباشر مع المصابين بالبكتريا التي عادة ما تكون موجودة في الحلق، وإما عبر الاتصال مع الأشياء أو الأسطح الملوثة بالبكتريا.

ومن بين أعراض المرض، التهاب الحلق، وصداع، والحمى المصحوبة بطفح جلدي احمر يتسم بخشونة للمس، ويوصف أحيانا بأنه «مثل الصنفرة».

وكانت الحصى القرمزية سببا عاما للوفاة في العصر الفيكتوري، لكنها تراجعت في أعقاب التوصل إلى المضادات الحيوية.

ولكن لا يزال العلاج السريع هو الأساس في منع انتشار المرض والجيلولة دون تزايد مضاعفاته، مثل التهاب الرئوي وتلف الكبد.

ويصح كل من يصاب بالحصى القرمزية بالبقاء في البيت حتى خفي 24 ساعة من بدء العلاج، لتفادي نشر العدوى.

ولا يوجد لقاح ضد المرض، ويجب على الأطباء إبلاغ السلطات الصحية بجمع الحالات.

«بي بي سي» : بلغت الحمى القرمزية أعلى مستوى لها على مدى 50 عاما في إنجلترا، مع وصول عدد الإصابات المبلغ عنها في 2016 إلى أكثر من 17000 إصابة، بحسب ما ذكره بحث في مجلة لانسيت الطبية.

وبدا المرض في الزيادة منذ 2014، لكن الخبراء لم يتمكنوا حتى الآن من معرفة سبب الزيادة في الفترة الأخيرة.

ويقول الأطباء إن على الناس أن يكونوا على دراية بالأعراض، التي من بينها ظهور طفح جلدي وردي اللون، واستشارة الطبيب.

وتشير البيانات الخاصة بعام 2017 إلى أن معدل المرض قد ينخفض، غير أن الخبراء لا يزالون حذرين، ويقولون إن الوقت لا يزال «مبكرا جدا للتأكد».

ولكن الأمراض البكتيرية، وإن كانت معدية بدرجة كبيرة، فإنها ليست في العادة خطيرة، ويمكن علاجها بواسطة المضادات الحيوية.

وتنتشر أكثر شيوعا بين الأطفال تحت سن العاشرة.

وتوصل تحقيق مشترك، شاركت فيه السلطات الصحية في إنجلترا وويلز، إلى أن حالات الإصابة بالحصى القرمزية تضاعفت ثلاث مرات فيما بين 2013 و2014، فبلغت 15637 إصابة بعد أن كانت 4700 إصابة.

وفي 2016 أبلغ عن 19206 حالة، وهو أعلى مستوى لها منذ 1967، وكانت معظم الحالات في إنجلترا.