



اكتشاف خطر مروع لقلة النوم



الأورام نمت وتطورت لدى فئران المجموعة الثانية بوتأثر سريعة جدا وانتشرت إلى الأنسجة السليمة المحيطة. ويعتقد العلماء أن السبب يعود إلى أن قلة النوم تؤثر بشكل سلبي في نشاط الجين المعروف باسم TLR4، وهو ناقل للرسالة، مما يزيد من فرص تطور السرطان.

وبعد مضي أسبوع حققت جميع الفئران بخلايا سرطانية. وأكد العلماء تطور الأورام عند جميع الفئران خلال 9-12 يوما. ولكن حجمها عند فئران المجموعة الثانية كان ضعفا لدى أفراد المجموعة الأولى.

أعلن خبراء أن اضطرابات الأرق وقلة النوم قد تصبح نقطة انطلاق لمرض سرطاني يتطور بصورة سريعة جدا. وقسم باحثون من جامعة شيكاغو الأمريكية فئران مخبرية إلى مجموعتين. وأعطوا فئران المجموعة الأولى الفرصة للنوم بصورة طبيعية، أما فئران المجموعة الثانية فتعرضت لعوامل جعلتها تستيقظ عدة مرات خلال النوم.

فائدة غير متوقعة لاستخدام
صودا الخبز

وساعدت في استعادة وظيفة الكلى عند الفئران التي كانت تعاني من مرض مزمن، وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومشاشة العظام. وتشمل أمراض المناعة الذاتية اضطرابات في الجهاز المناعي، تسبب إنتاج أجسام وخلايا لمقاومة مضادة لأنسجة الجسم السليمة.

المرضية ويقلص اللعب على الفحاح الذي يساهم في تعزيز المناعة ضد الميكروبات. وبيئت نتائج الاختبارات أن الفئران التي أعطيت محلول الصودا انخفض لديها عدد الخلايا المناعية التي تثير رد فعل الانتهابات.

اكتشف علماء من الكلية الطبية في جورجيا أن تناول صودا الخبز يقلل بدرجة كبيرة من النهايات أمراض المناعة الذاتية. ويغيب موقع MedicalXpress. بأن الباحثين بينوا أن الصودا تخفف إفران كمية كبيرة من حمض المعدة الضروري لهضم الطعام. ويساعد هذا الحمض على قتل البكتيريا

لهذا السبب تجنب النوم على ذراعك
لفترة طويلة

النوم بشكل متكرر ولفترة طويلة، يتسبب بإضرار شديدة للأعصاب الشعاعية التي تتحكم بحركات الرسغ والأصابع. وقال الأطباء بأن حالة تشانغ كان من الممكن معالجتها من خلال تمارين جسدية خاصة، ولكن بسبب تجاهلها مدة طويلة واستمرارها بالضغط على أعصابها الشعاعية، أصبح الضرر واسعاً لدرجة أن الجراحة أصبحت الخيار الوحيد لإعادة ذراعها اليسرى إلى حالتها الطبيعية.

يذكر بأن الأطباء يحذرون أيضاً من أن استخدام الذراع كوسادة لفترات طويلة عند النوم، يمكن أن يشكل ضغطاً على العبدتين ويحد من تدفق الدم إلى الدماغ، بل ويؤثر أيضاً على الجهاز الهضمي، وفق ما نقل موقع 'أوديني سنترال الإلكتروني'.

'24': هل تلجأ عادة لأخذ غفوة على ذراعيك أثناء العمل؟ إن كان الجواب نعم، فلا بد من أن تقلع عن هذه العادة لأن لها عواقب سلبية كما يبدو من تجربة إحدى النساء في الصين. اعتادت السيدة جين تشانغ، وهي موظفة إدارية تبلغ من العمر 28 عاماً، على أن تأخذ قيلولة في مكتبها خلال استراحة الغذاء لمدة ساعة كاملة. وأن تستخدم ذراعها الأيسر كوسادة. وعلى الرغم من أن تشانغ غالباً ما كانت تحس بالخدر في أصابعها بعد استيقاظها من قيلولتها، إلا أنها لم تكن تبذل اهتماماً كبيراً بذلك، حتى بدأت تفقد الشعور بذراعها بعد استيقاظها من غفوتها اليومية، قبل ثلاثة أشهر.

ولدى مراجعتها أخصائياً بالأعصاب، علمت تشانغ بأن استخدام الذراع كوسادة للرأس أثناء

هل سمعت من قبل عن أطعمة تمنع تجلط
الدم؟ تعرف عليها..

الكاملة والأطعمة الغنية بأحماض «أوميغا-3». × اعتماد أسلوب حياة يومي يقوم على النشاط وممارسة الرياضة، وتحاشي الخمول لساعات طويلة. × يجب الإفلاع عن التدخين سواء السجائر العادية أو الإلكترونية لأنها جميعها تزيد من احتمال تكون الجلطات في الدم. × بعض الأدوية تسبب تجلط الدم، ومنها بعض أنواع أقراص منع الحمل، وبدائل الهرمونات، وبعض أدوية ضغط الدم وكذلك بعض علاجات السرطان.

المسؤولة عن التجلط، لذا فهو يعمل كمضاد طبيعي للجلطات الدموية. ويوجد فيتامين «E» بكثرة في العديد من الأطعمة مثل السبانخ واللوز والبروكلي والكوي والطماطم والمango والبطاطا الحلوة والأفوكادو وزيت النخيل، وغيرها. وإضافة إلى تناول الأطعمة التي ذكرناها، فإن هناك عدة عوامل يجب اتباعها من أجل الوقاية من الجلطات والتي تشمل: × اعتماد الأنظمة الغذائية الغنية بالخضراوات، والأوراق الخضراء، والفواكه، والحبوب

وتعزز من صحة الخ خصوصاً خلال الحمل، كما أنها تقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب والسكري. والأطعمة الغنية بأحماض «أوميغا-3» تشمل الأسماك الدهنية خاصة السلمون، ويرانم المفلوف، والسبانخ، وزيت الكانولا، وزيت الذرة، وبذور الكتان، وبذور زهرة عباد الشمس. 3- فيتامين «E» توصّل الباحثون إلى أن فيتامين «E» له تأثير إيجابي بخصوص تكون الجلطات في الدم، حيث إنه يعيق عمل الصفائح والخلايا الدموية

والباريكا والكرشم والزعر والعرق سوس والزنجبيل والتنعج. كما أن الفواكه التي تحتوي على السالييلات تشمل الأناناس والعنب والتوت البري والبرقوق والبرتقال والزيتون والمطاطم والفجل... وغيرها. 2- الأحماض الدهنية «أوميغا-3» الأحماض الدهنية المعروفة باسم «أوميغا-3» هي من العناصر الغذائية الهامة التي تساعد في تنظيم عملية تجلط الدم. كما أن «أوميغا-3» تساعد أيضاً في محاربة الاكتئاب والقلق، وتحسن من صحة العين،

هناك عوامل عدة قد ينتج عنها تكون جلطات الدم، والتي قد تتطور في بعض الأحيان فتصبح مميتة. فعلى سبيل المثال، الجلوس أو النوم لمدة طويلة قد يتسبب بحدوث الجلطات، كذلك تناول حبوب منع الحمل لمدة طويلة، أو حدوث تلف بالأوردة أو الشرايين، أو عدم ممارسة الرياضة، أو أن يكون هناك تاريخ عائلي بخصوص الإصابة بجلطات الدم، أو ارتفاع ضغط الدم، أو التقدم بالعمر، أو التدخين... إلخ، بحسب موقع العربية.

وتعتمد أعراض الإصابة بجلطات الدم على المكان الذي تتكون فيه من الجسم. فبحسب الجمعية الأميركية لأبحاث الدم، فإن مريض الجلطة قد يشعر بأعراض مثل آلام في القلب أو ضغط على الصدر أو عرق مفرط أو مشاكل في الرؤية أو صعوبة في النطق أو آلام حادة في الصدر أو آلام متدرجة في الأذرع أو الأرجل.

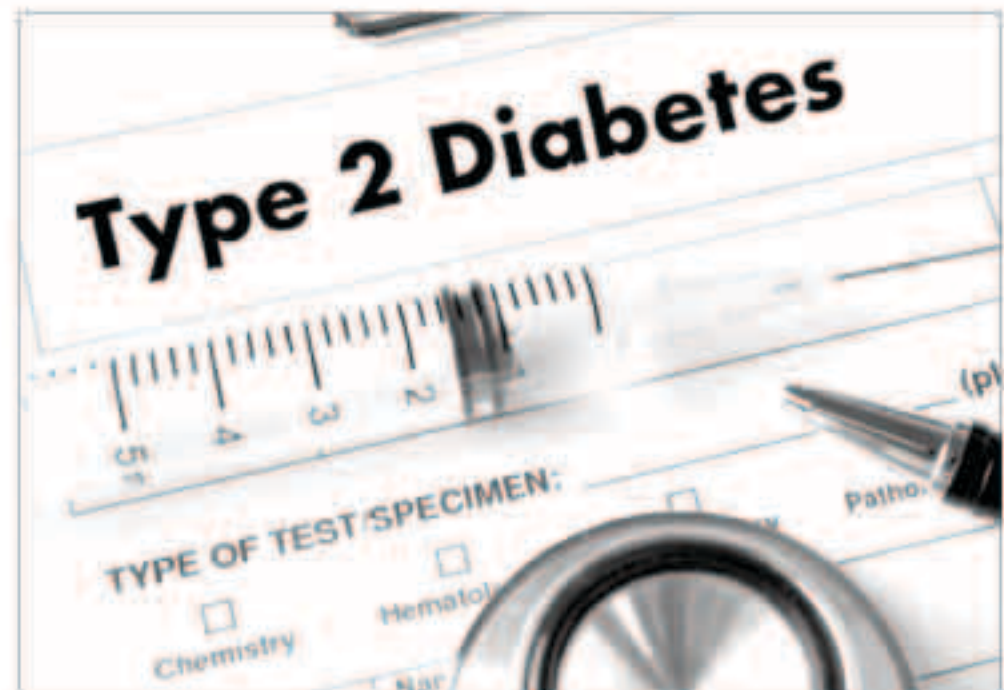
وعلى ذمة موقع «بولسكا»، المعنى بالشؤون الصحية، فإن هناك عدة أطعمة قد تقي من الإصابة بجلطات الدم، وهي في المجمل الأطعمة قليلة الدهون المشبعة والغنية بالألياف، ومنها:

1- السالييلات تعتبر السالييلات مركبات تمنع تجلط الدم، لذا فإن الأسبرين بقي من تكون الجلطات، لأنه يحتوي ضمن مكوناته على السالييلات، والتي تتواجد بدورها في العديد من الأعشاب والتوابل، مثل اللؤلؤ الأحمر الحريف

الدعم المعنوي قد يساعد مرضى السكري

السكري المرتفعة المرتبطة بالتوتر يمكن أن تشعر المرضى بالضغط الشديد والعجز عن التعامل مع المرض. وتابع لي عبر البريد الإلكتروني: «يمكن لهذه الأفكار والمشاعر أن تقوض الجهود اليومية المطلوبة للتعامل مع السكري مثل تناول العلاج واداء التمرينات واتباع نظام غذائي صحي».

وتتطلب مساعدة المرضى للتغلب على هذه المشاعر أكثر من مجرد النصائح الحسنة، إذ على الأصدقاء والأقارب أن يتفهموا بما هو صائب. كما أضاف لي أن التذمر والانتقاد وإلقاء اللوم على المرضى لأشدهم في التكيف مع ما هو مطلوب للسيطرة على المرض يمكن أن يؤدي إلى نتائج عكسية ويزيد الأمور سوءاً، مؤكداً أنه يجب على الأقارب والأصحاب الإشادة بجهود المرضى في رعاية أنفسهم.



من جهته، قال قائد فريق الدراسة، آرون سي، من مركز (في.إيه.آر.إي) في ميشيغان، إن «مستويات

بشجعهم، تحسنت مستويات السكر لديهم وكانت مشابهة للمرضى الذين لم يشعروا بضغط كبير نتيجة المرض.

الدم مقارنة بالمرضى الذين لا يعانون كثيراً من مثل هذا التوتر. لكن حينما وجد المرضى الأكثر قلقاً سندا من

أشارت دراسة أمريكية إلى أن للمصابين بداء السكري ربما تتحسن حالتهم إن تلقوا دعماً من الأسرة والأصدقاء للتغلب على ضغوط المرض. بحسب العربية نت.

ودرس الباحثون حالة 308 من كبار السن يعانون من السكري، لديهم جميعاً شخص يعنمون عليه في مساعدتهم في التعامل مع المرض، عادة ما يكون شريك الحياة أو أحد الأبناء.

وركّز الباحثون على الضغوط التي تمتلك المرضى وقدرة معرفة الأسرة والأصدقاء بمشاعر المريض والجهد الذي يبذله في فعل أشياء كالاهتمام بالأكل الصحي والتدريبات وتناول الأدوية وفحص مستوى السكر في الدم.

وكما هو متوقع، كان المرضى الذين يعانون أقصى درجات القلق جراء طريقة التعامل مع السكري يعانون من مستويات أعلى من سكر

يستخدم أطباء الأسنان مادة مشابهة في علاج كسور الأسنان

«صمغ» لاصق للعظام يصلح الكسر في 5 دقائق



«24»: أجرى باحثون من السويد تجارب على مادة لاصقة للعظام يمكن استخدامها في إصلاح الكسور بسهولة وأمان، وفي وقت قصير لا يستغرق أكثر من 5 دقائق، ويستخدم أطباء الأسنان مادة لاصقة مشابهة في علاج كسور الأسنان، لكن صمغ العظام الجديد أقوى منها بنسبة 55 بالمئة. وبحسب التقرير الذي نشرته مجلة «إدنانسد فانكشنال ماتريال»، تحتوي المادة الجديدة اللاصقة للعظام على نفس المواصفات الموجودة في مزيلاتها المستخدمة في إصلاح كسور

الأسنان، فهي تتصلب وتظل قوية ومتناسكة حتى في مواجهة الماء والأكسجين. وأجريت تجارب استخدام الصمغ اللاصق للعظام في معهد إتش تي للتكنولوجيا في استوكهولم تحت إشراف البروفيسور مايكل مالكوش، وتمتاز بأنها أقوى على لصق العظام بنسبة 55 بالمئة من المادة اللاصقة المستخدمة في عيادات الأسنان. ويعتقد أن الصمغ اللاصق للعظام سيكون ثقله كبيراً في عيادات ومستشفيات العظام نظراً لأن عملية إصلاح الكسر بواسطة أن تستغرق أكثر من 5 دقائق.