



باحثون: النقرس لا يزيد خطر التعرض لكسور العظام

«الأناضول» : أفادت دراسة بريطانية حديثة، بأن مرض النقرس لا يزيد من خطر تعرض الأشخاص لكسور العظام، وذلك خلافا لما كان يعتقد من قبل.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة كيب البريطانية، ونشروا نتائجها، أمس، في دورية (Canadian Medical Association Journal) العلمية.

وأوضح الباحثون أن دراسات سابقة وجدت أن مرضى النقرس معرضون أكثر من غيرهم لخطر التعرض لكسور العظام.

وللتحقق من دقة النتائج السابقة، استخدم الباحثون قاعدة بيانات للرعاية الأولية في بريطانيا، شملت 781 ألفا و31 مريضا بالنقرس، بالإضافة إلى 122 ألفا و961 شخصا غير مصابين.



وتابع الفريق المرضى والأصحاء لمدة تراوحت بين 7 إلى 13.6 عامًا لرصد تعرضهم لخطر الكسور. ووجد الباحثون أن خطر التعرض لكسور العظام، كان مماثلا بين مرضى النقرس

وغيرهم من الأصحاء، ولم يجد الأشخاص ارتباطا بين تناول الأدوية التي تعالج النقرس وخطر التعرض لكسور على المدى الطويل. وقال قائد فريق البحث الدكتور زوي باسكنز إن

المثالية.

«استخدامنا لبيانات حكومية بريطانية ترصد حالة عشرات الآلاف من الأشخاص يسمح لنا بتأثيرات دراساتنا بالتعميم، ليس فقط على المملكة المتحدة ولكن أيضا على الدول الأخرى ذات أنظمة الرعاية الصحية

وترجع الإصابة بالنقرس في الغالب لأسباب وراثية، وقد تنتج عن النظام الغذائي مثل الإفراط في شرب الكحوليات والمشروبات المحلاة بالفركتوز واللحوم والأطعمة البحرية.

وتجدر الإشارة إلى أن الدراسة تدعم من المعهد الوطني البريطاني للبحوث الصحية (NIHR) ومدرسة أبحاث الرعاية الأولية في المملكة المتحدة، و«النقرس» حالة



منظمة الصحة العالمية لاستبدال الدهون المشبعة بما في ذلك الترويج للمبادئ الصحية والتشجيع ضد استخدام المكونات الضارة سويدي إلى إلزائها من السلسلة الغذائية وتحقيق نصر كبير على أمراض القلب.

ونابعت المنظمة أن بعض الدول الغنية تمكنت فعليا من القضاء على الدهون المهدرجة بفرض قيود على الكميات المسموح بها في الأغذية المعلبة وبعضها حظر جزئيا الزيوت المهدرجة وهي المصدر الرئيسي للدهون المهدرجة للصناعة.

وفي وقت سابق هذا الشهر أصدرت المنظمة أول مسودة توصيات تتعلق بالدهون المهدرجة منذ 2002 وقالت فيها إن البالغين والأطفال يتعين ألا يستهلكوا أكثر من واحد بالمئة من سعاتهم الحرارية اليومية من الدهون المهدرجة.

«رويسنر» : قالت منظمة الصحة العالمية أمس إن العالم قادر على القضاء على الدهون المهدرجة للصناعة بحلول عام 2023.

وكشفت المنظمة عن خطة تقول إنها يمكن أن تمنع 500 ألف حالة وفاة سنويا بسبب أمراض القلب، وأضافت المنظمة في بيان أن الدهون المهدرجة شائعة الاستخدام في الأطعمة المعلبة والمخبوزات واللوجبات السريعة لأنها لا تفسد سريعا لكنها مضرّة للمستهلكين وتزيد من احتمالات الإصابة بأمراض القلب بنسبة 21 بالمئة واحتمالات الوفاة بنسبة 28 بالمئة.

وقال المدير العام للمنظمة تيدروس أدهانوم غيبريسوس في البيان «لماذا يتناول أطفالنا مثل هذا الكون غير الآمن في أطمعته؟»

وأضاف أن تنفيذ استراتيجيّة

منظمة الصحة تدعو للقضاء على الدهون المهدرجة خلال خمس سنوات

كم من الوقت يبقيك قنجان القهوة منتبهاً؟



لمدة نصف ساعة، ثم يبدأ تأثير الكافيين في الهبوط تدريجياً. وتختلف فترة استمرار تأثير الكافيين من شخص لآخر حسب الوزن وجرعة الكافيين في المشروب، فالقهوة تحتوي على 3 أضعاف الكافيين الموجود في الشاي.

كذلك تقل حساسية الجسم للكافيين إذا كنت تشرب القهوة والشاي بكثرة ما يقلل من تأثيره كمثبته، بينما يمكن أن يستمر تأثير الجرعة الكبيرة من الكافيين حتى اليوم التالي بالنسبة لشخص ليس معتاداً على مشروبات الكافيين.

التي يتناولونها، وتقادي الكافيين في المساء. 5 ساعات. يظل تأثير الكافيين في الجسم لأكثر من 5 ساعات، بعدها تقل كمية الكافيين في الجسم إلى النصف، أي أنه عند تناول مشروب يحتوي على 40 ملغ من الكافيين سيبقى في الجسم 20 ملغ منه بعد مرور 5 ساعات.

ويصل تأثير الكافيين إلى أقصى حد له خلال الفترة من 15 إلى 45 دقيقة من تناوله، أي أنه بعد مرور نصف ساعة من تناول مشروب الكافيين يشعر الإنسان بأقصى درجة من الطاقة مصدرها الكافيين

«24» الكافيين مادة تقوم بتنبيه الجهاز العصبي، كما يقوم بزيادة معدل ضربات القلب ورفع ضغط الدم، ونتيجة لذلك ترتفع مستويات طاقة الجسم ويتحسن المزاج. لكن، لكم من الوقت يستمر تأثير قنجان القهوة؟ يستمر تأثير الكافيين على الجسم حتى تنتهي عملية التمثيل الغذائي له بالكامل، ويعتمد ذلك على عدة عوامل. لذلك يختلف تأثير قنجان القهوة من شخص لآخر، فالبعض يظل منتبها لفترة أطول، بينما على من يشكون من الأرق وصعوبات النوم مراقبة كمية الكافيين

دراسة: سمنة الأطفال مرتبطة بشرب الحامل للشاي



بينهم زيادة في الوزن أو السمنة أكبر بنسبة 5 بالمئة مقارنة مع المجموعة الثانية. وينصح الأطباء الحوامل بالحد من استهلاك الكافيين اليومي إلى ما دون 200 ملغ، وهو ما يعادل 3 أكواب من الشاي أو فنجانين من القهوة. ويمكن أن توجد مستويات عالية من الكافيين في المشروبات الغازية والشوكولاتة.

وخلال فترة الحمل، تناول مدة التخلص من تأثير الكافيين، ويتنقل بسرعة في جميع الأغذية البيولوجية للجين، بما في ذلك الدم والمشيمة، مما يؤدي إلى تعرض الجنين للخطر.

حتى سن الثامنة. ونصحت ليرينا سينغيل، استاذة مساعدة في التوليد وأمراض النساء في أكاديمية سانغرينسكا، الحوامل بالتقليل من شرب الكافيين، أو الامتناع عنها بالكامل أثناء الحمل.

وأجريت الدراسة على مجموعتين من الأطفال، الأولى كانت تتناول أمهاتهم مشروبات تحتوي على الكافيين، والثانية كانت أمهاتهم لا تستهلك مشروبات الكافيين.

ووجد الباحثون أن المجموعة الأولى من الأطفال، عندما كانت أعمارهم 5 أعوام، كان عدد الذين يعانون من

«سكاي نيوز» : كشفت دراسة طبية حديثة أن الحوامل اللواتي يشربن 3 أكواب من الشاي يوميا يزيد لديهن خطر إصابة أطفالهن بالوزن الزائد.

ووجدت الدراسة، التي أجريت على أكثر من 50 ألف من الحوامل، أن النساء يستهلكن أكثر من 200 ملغ يوميا من الكافيين أكثر عرضة لإنجاب أطفال يزيد وزنهم في مرحلة ما قبل المدرسة وفي عمر المدرسة.

وتتبع الدراسة، التي أجراها باحثون في أكاديمية سانغرينسكا في السويد بالتعاون مع المعهد الترويجي للصحة العامة، وزن الأطفال تجاوزوا سن 55 عامًا.

ما علاقة قبضة اليد القوية بالذاكرة؟



البيضاء، وهي الخلايا التي تعمل مثل الكابلات للربط بين مناطق المخ.

وتبين من أحدث الدراسات أن الأشخاص ذوي القبضة الأقوى يتكونون من حل المزيد من المشاكل المنطقية في غضون دقيقتين، كما يتذكرون المزيد من الأرقام في قائمة ما، بالإضافة إلى تفاعلمهم بقدر أكبر من السرعة للمحفزات البصرية.

ويقول المؤلف الرئيسي، دكتور جوزيف فيرث، وهو أحد الباحثين الفخريين في جامعة مانشستر: «يمكننا أن نرى وجود علاقة واضحة بين القوة العضلية وصحة المخ. ولكن ما نحتاجه الآن هو المزيد من الدراسات لاختبار ما إذا كنا قادرين على جعل أمخاخنا أكثر صحة، من خلال القيام بأشياء تجعل عضلاتنا أقوى، مثل تدريبات حمل الأثقال».

وبالنسبة للقبضة الضعيفة لدى كبار السن، والتي جرى قياسها باستخدام آلة القبضة الهيدروليكية، فقد تم الربط

«العربية» : ألهمت دراسة علمية حديثة أن هناك بعض الحقيقة في مقولة: «العقل السليم في الجسم السليم».

وتوصلت الدراسات إلى أن الأشخاص، من أصحاب قبضة اليد الأقوى، يكونون أفضل في حل المشكلات واختبارات الذاكرة والاستدلال، وأن زمن رد فعلهم يكون أسرع، بحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

وأظهرت قاعدة بيانات تضم أكثر من 475 ألف شخص أن من يتميزون بقوة عضلية أكثر في أيديهم، بدأ أنهم يتمتعون بأمخاخ أفضل.

وتشير الدراسة، التي أجرتها جامعة مانشستر، إلى أن التمرينات الرياضية يمكن أن تكون وسيلة جيدة لتعزيز القدرات العقلية.

فيما أظهرت نتائج سابقة أن أصحاب قبضة اليد الأمل تأثيرا، ربما يعانون أيضا من مزيد من التدهور في المادة

«Schizophrenia Bulletin»، أن قبضة اليد يمكن أن تتنبأ بالقرارات العقلية للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 40 إلى 55 سنة، بالإضافة إلى أولئك الذين تجاوزوا سن 55 عامًا.

شخص لمشاكل قلبية، ولكن بينما تربط الدلائل بين قبضة اليد والقوة العقلية، فإن الأبحاث السابقة شملت في الغالب كبار السن.

وتظهر أحدث النتائج التي نشرت في دورية

بينها وبين زيادة مخاطر التعرض للسقوط والضعف والعظام المكسورة.

وأظهرت دراسات سابقة أن القبضة الضعيفة تعد أفضل عند المقارنة مع ضغط الدم في مجال التنبؤ باحتمال تعرض