



ما أفضل مصادر الدهون الصحية؟



المعلقان من بذور الكتان على 9 غرامات من الدهون الصحية، إلى جانب 5.6 غرام من الألياف. المكسرات، يوجد 14 غراماً من الدهون في كل 28 غراماً من اللوز، و18 غراماً من الدهون في الكمية نفسها من الجوز، ترتفع إلى 19 غراماً في الكمية نفسها من البندق البرازيلي، كما تحتوي المكسرات الأخرى على كمية جيدة من الدهون الصحية. الزيتون وزيتته، تحتوي كل 10 غرام من الزيتون على 6.7 غرام من الدهون الصحية، إلى جانب 13 غراماً من الألياف، بينما توفر المعلقة من زيت الزيتون ضعف كمية الدهون التي توجد في الـ 100 غرام من الزيتون نفسه.

الشوكولا الداكنة، تحتوي قطعة الشوكولا الداكنة التي تزن 28 غراماً على 9 غرامات من الدهون الصحية، إلى جانب مغذيات أخرى يوفرها هذا النوع من الشوكولا. وتوفر أدلة عديدة على فوائد الشوكولا الداكنة للذاكرة والقلب والمثانة. البيض، يحتوي كل 50 غراماً من البيض المسلوق على 5.3 غرام من الدهون معظمها من النوع الصحي، كما يوفر البيض فيتامينات «ب» و«د» ومعدن هامة. الأسماك الدهنية، تحتوي هذه النوعية من الأسماك على أحماض أوميغا3 الدهنية، وأهمها: السلمون، والتونة غير المعلبة، والمكارييل، والسردين، والرنجة. بذور الكتان، تحتوي

«24»: لا تتعلق التغذية الصحية بزيادة كمية الخضروات وتقليل الكربوهيدرات فقط. عليك التدقيق في نوعية الدهون والبحث عن الجيد منها لإدراجها في طعامك، تساعد الدهون على الشبع وبالتالي ضبط الشهية، كما تعب الدهون الصحية أدواراً هامة في صحة القلب والدماغ. إليك أفضل الأطعمة الغنية بالدهون: الأفوكادو، في كل حبة أفوكادو حوالي 29 غراماً من الدهون، وهي من النوعية الصحية التي تقلد القلب والشرابين والدماغ، وتحتل التوصيات الصحية لمرضى السكري على تناولها، كما أنها من عوامل الوقاية من السرطان.

وأخذت في الاعتبار عوامل تساعد على ظهور السكري بينها الوزن الزائد والبدانة. وأكد استاذ الطب زياد العلي «بحلنا يظهر رابطاً مهماً بين تلوث الهواء والسكري في العالم».

وأضاف «هذا امر مهم لأن الكثير من مجموعات الضغط الاقتصادية تؤكد أن المستويات الحالية «لانبعاثات المواد الملوثة المسموح بها في الغلاف الجوي» حازمة جداً، ويجب رفعها، وتظهر أدلة أن هذه المستويات الحالية ليست سليمة بما يكفي ويجب خفضها».

إلى ذلك، بلغت نسبة الإصابات بالسكري جراء الهواء الملوث مستوى أعلى في بلدان تفتقر لتشريعات صارمة في هذا المجال أو لا تطبق فيها القوانين ذات الصلة بشكل جيد، مثل الهند وياپوزيا وغينيا الجديدة وأفغانستان وغويانا. ويتعكس الوضع في المقابل «في بلدان أغنى مثل فرنسا وفتلندا وأيسلندا».

ما العلاقة بين تلوث الهواء والإصابة بالسكري؟



«العربية»: خلص باحثون في دراسة حديثة نشرت نتائجها، أمس، إلى أن إصابة جديدة بالسكري من كل سبع حالياً سببها تلوث الهواء. وساهم التلوث في 3.2 ملايين حالة جديدة من السكري في العالم في 2016، ما يمثل حوالي 14% عن الحالات الجديدة، على ما أشار معو الدراسة من كلية الطب في واشنطن في مدينة سانت لويس الأمريكية.

وقد شكل الرابط بين تلوث الهواء والسكري موضع بحث سابق.

وقال الباحثون الذين نشرت نتائج دراستهم في مجلة «ذي لانست بلانيتاري هلت»، «نظن أن التلوث يقلص إنتاج الأنسولين ويسبب التهابات ما يمنع الجسم من تحويل الجلوكوز في الدم إلى طاقة».

ونسبة الـ 14% متأتية من بيانات طبية 1.7 مليون شخص من قدامى المحاربين الأمريكيين تمت متابعتهم لمدة وسطية تبلغ ثماني سنوات

ووضع الباحثون نموذجاً إحصائياً لرؤية إلى أي مدى قد يفسر تلوث الهواء في مكان الإقامة إصابتهم بالسكري، كما

ونصف السنة. وجرى اختيار المشاركين في البداية جميعاً لكونهم من غير المصابين بالسكري.

دراسة جديدة تكشف خطر الإرهاق لدى الأطباء



«روسيا اليوم»: أكدت دراسة أجراها علماء من جامعة «سالزبوري» الأمريكية أن الإرهاق لدى الأطباء يشكل تهديداً حقيقياً على حياة المرضى.

وبيئت نتائج الدراسة التي شملت نحو 1000 طبيب عامل في المشافي أن المتأويات الطويلة من العمل، والتي تتجاوز 12 ساعة، تزيد من احتمال ارتكاب الأخطاء الطبية القاتلة بنسبة 27%.

كما لاحظ القائمون على الدراسة أن المهارات الطبية والدقة في التشخيص أو اتخاذ القرارات للناسية لحالة المريض، تتراجع بشكل ملحوظ عند الأطباء بعد أكثر من 8 ساعات من العمل المتواصل، وخصوصاً الأطباء الذين يعملون في أقسام الجراحة أو التخدير أو الإسعاف.

يذكر أن العديد من الدراسات كانت قد أكدت أن مهنة الطبيب، وخصوصاً العامل في أقسام الإسعاف والجراحة، تعتبر واحدة من أكثر المهن إرهاقاً للجسد والفكر عند أصحابها، لذا ينصح الخبراء أصحاب هذه المهنة بأخذ إجازات للاستراحة عدة مرات في السنة.

جهاز جديد لعلاج صعوبة التنفس لدى مرضى انتفاخ الرئة



«الأناضول»: وافقت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA)، على جهاز جديد لعلاج المرضى الذين يعانون صعوبة التنفس المرتبطة بمرض انتفاخ الرئة الشديد. وأوضحته الهيئة في بيان لها أمس، أن الجهاز الجديد يطلق عليه اسم Zephyr Valve. يستهدف الأشخاص الذين يعانون انتفاخ الرئة، ويعانون أعراضاً حادة لم تتحسن من تناول الأدوية.

وأضافت أن انتفاخ الرئة هو مرض رئوي يجد المصابون به صعوبة في التنفس خصوصاً عند الزفير، وهو أحد شكلين رئيسيين من الأمراض الرئوية الانسدادية المزمنة، والثاني التهاب الشعب المزمن.

ويعاني معظم المصابين بالأمراض الرئوية الانسدادية المزمنة انتفاخ الرئة والالتهاب الشعبي المزمن، وتتميز هذه الأمراض بازدياد ضيق القصبات التي تصل الرئتين بالقلم والأنف، ويعد سبباً أساسياً للوفاة في البلدان

داخل الرئة بالخروج أثناء الاستنشاق. وتمت تجربة فاعلية وسلامة الجهاز عبر دراسة أجريت على 190 مريضاً يعانون انتفاخ الرئة الشديد. وفي هذه الدراسة، تم علاج 128 مريضاً بالجهاز الجديد، بالإضافة إلى الأدوية الأخرى التي يتناولها مرضى انتفاخ الرئة، فيما تلقى باقي المشاركين في الدراسة أدوية انتفاخ الرئة فقط دون الجهاز الجديد.

ويعد عام من العلاج، تحسنت وظائف الرئة لدى 47.7% ممن حصلوا على الجهاز، مقابل 16.8% من المرضى الذين لم يحصلوا على الجهاز.

وتشمل الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً للجهاز، الالتهاب الرئوي، وتفاقم انتفاخ الرئة، والسعال، وضيق التنفس، وألم في الصدر.

ووفقاً للمراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض والوقاية، فإن 3.5 ملايين من البالغين الأمريكيين تم تشخيص إصابتهم بمرض انتفاخ الرئة.

خفض حجم الرئة أو زراعة الرئة. وباستخدام منظار القصبات المرن، يضع الأطباء الجهاز الجديد في جزء من الشعب الهوائية الرئوية، وهو

الصناعية. وأشارت الهيئة أن الجهاز الجديد يوسع الخيارات المتاحة للمرضى، وخاصة للرضى الذين يعانون صعوبة التنفس، خاصة بعد جراحة الرئة، مثل



والمستقيم عرصة أكثر للوفاة بنسبة الضعف خلال عام واحد، إذا تابعوا مع جراح مختلف عن الجراح الذي عالجه في البداية. وقال غراي إن استمرارية الرعاية تعني أن المرضى يشعرون براحة أكبر في الانفتاح ومناقشة المشاكل مع طبيبيهم، وتسمح للأطباء بزيادة المعرفة حول مرضاهم؛ مما يعني أنهم قادرون بشكل أفضل على تقديم المشورة والعلاج لهم.

أكثر أهمية مما كان يعتقد سابقاً. وقال المؤلف الأول في الدراسة السير دينيس بيريرا غراي إنها توضح أن الجانب البشري من الطب لا يزال مهماً للغاية، بل إنه مسألة حياة. وتبين وجود علاقة واضحة بين زيادة استمرارية الرعاية واسترخاض معدلات الوفيات. ووفق الدراسة، فإن مرضى جراحة القولون

«الجريزة تست» : توصلت دراسة طبية بريطانية حديثة إلى أن مراجعة الطبيب نفسه بشكل مستمر قد تقلل خطر الوفاة. وأجرى الدراسة باحثون من جامعتي إكستر ومانشستر، وشملت مراجعة 22 دراسة، ونشرت في مجلة «بي إم جي» المفتوحة. وقال الباحثون إن النتائج تشير إلى أن العلاقة بين المرضى وأطبائهم قد تكون