



بعيداً عن المسكنات .. أسلحة لمحاربة الصداع



المسكنات، التي لا تحتاج وصفة طبية مثل الأسبرين والإيبوبروفين، لمدة تزيد عن 3 أيام متتالية، أو 10 أيام في الشهر، لأنها قد تخلف آثاراً جانبية أخرى، من بينها الصداع نفسه.

وركوب الدراجات الهوائية، على نحو خفيف، إضافة إلى الإكثار من شرب الماء، وأخذ قسط كافٍ من النوم.

فالت غرقة الصيالة بولاية ميسن الألمانية إنه يمكن محاربة الصداع بأسلحة أخرى غير المسكنات، مثل اليوغا وممارسة رياضات قوة التحمل، مثل المشي، والجري، والسباحة،

تعرف على فوائد تناول الجوز يومياً



المشيعة الموصى بها. وقد يساعد تناول حفنة من الجوز في اليوم، على الوقاية من أمراض القلب وسرطان الأمعاء.

وخلصت الدراسة إلى أن تناول تلك كوب من الجوز لمدة ستة أسابيع يقلل كثيراً من إنتاج الأحماض الصفراوية الزائدة، بالإضافة إلى خفض مستويات الكوليسترول «السيئة»، حيث ترتبط هذه الأحماض الصفراوية بسرطان الأمعاء، بينما يرتبط انخفاض مستويات الكوليسترول بترجع خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويعتقد الباحثون أن محتوى الألياف العالية في الجوز يحفز نمو البكتيريا «الجيدة» في الأمعاء، ما يقيد صحة القلب والقولون.

الوطني لفحوصات الصحة والتغذية «NHANES»، والتي تدرس عينة كبيرة من سكان الولايات المتحدة. واتضح أن الذين يبلغوا عن أنهم يتناولون الجوز، كانوا أقل عرضة للإصابة بالنوع الثاني من داء السكري. مقارنة بأولئك الذين لم يستهلكوا أي نوع من المكسرات بغض النظر عن العمر والجنس والعرق والتعليم ومؤشر كتلة الجسم ومقدار النشاط البدني.

وكشفت بحوث سابقة العلاقة بين استهلاك الجوز وصحة القلب والأوعية الدموية. وكذلك مرض السكري.

وقال الباحثون إن الفوائد الصحية للجوز يمكن أن تعود إلى حقيقة أنه مصدر غني بالدهون المتعددة غير

«الغريبة»: كشفت دراسة جديدة أن تناول كمية قليلة من الجوز يومياً قد يقلل من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني إلى النصف تقريباً. وأظهرت الدراسة التي شارك فيها 34 ألفاً من البالغين الأمريكيين، أن تناول أي نوع من الجوز يومياً سيقلل من احتمال الإصابة بالمرض. حيث كان متوسط الاستهلاك 1.5 ملعقة طعام في اليوم، إلا أن مضاعفة تلك الكمية إلى ثلاث ملاعق ارتبطت بانخفاض معدل انتشار السكري من النوع الثاني بنسبة 47%. وفق ما نشرته «بيلي ميل».

وبدرس الباحثون من كلية طب ديفيد جيفن في جامعة كاليفورنيا بولس أنجلوس، الأرقام الواردة عن المسح

على المركبات عديدة الرائحة التي تفرز في العرق ويحولها إلى رائحة عرق في الجسم. وقال توماس وزملاؤه إن ذلك يمكن استخدامه كمخطط لتطويع المزيد من الأسلحة الموجهة لمكافحة رائحة عرق الجسم، وإنتاج نوع جديد للرش أو البلمة الدوارة التي تحوي على مادة يمكنها أن توقف وظيفة البروتين الناقل.

ويسمى مجلس بحوث علوم التكنولوجيا الحيوية وعلوم الأحياء البحوث بالتعاون مع شركة «يونيليفر» العلاقة في المجال.

وتوجد بعض الأشياء العملية بالفعل التي يمكن أن تساعد في منع رائحة عرق الجسم:

- الاستحمام اليومي.
- استخدام صابونة مضادة للبكتيريا للتطهير تحت الإبط.
- استخدام مزيل عرق أو مضاد للعرق.
- إزالة شعر الإبط للسماح بتهضر العرق بطريقة أسرع.
- ارتداء ملابس مصنوعة من الألياف الطبيعية، مثل القطن، تسمح بتهوية الجلد.
- ارتداء ملابس نظيفة.



العرق الحديثة تعمل مثل القبلة الذرية نوعاً ما تحت تباطؤا، تكيح أو تقلل الكثير من البكتيريا الموجودة تحت عرق الجسم». وأضاف: «عدد قليل فقط من البكتيريا تحت الإبط مسؤول عن الرائحة الكريهة». وتستخدم هذه البكتيريا بروتين «ناقل» يعرف

وتحتوي مضادات العرق على عنصر كلوريد الألومنيوم الذي يقلل كمية العرق التي تطلقها مسام الجلد المنفصلة بالعدد العرقية.

وقال غافين توماس، مشرف مساعد على الدراسة من قسم علوم الأحياء بجامعة يورك: «مزيلات

بروتينات، وهي لا رائحة لها عند إفرازها ولكنها تتحول إلى رائحة على الجسم.

مزيل للعرق أم مضاد للعرق؟ يستخدم مزيل العرق العطور لإخفاء الرائحة عسالة على استخدام الإيثانول أو عنصر من عناصر مضادات البكتيريا لقتلها.

«بي بي سي»: يعتقد الخبراء أنهم توصلوا إلى أفضل الطرق في مجال مكافحة رائحة العرق التي تصيب جسم الإنسان.

وقالوا إن أهم طرق لمكافحة هو فهم كيف تخلق بكتيريا الجلد رائحة من عرق الإبطين عديم الرائحة.

وقال فريقان من خبراء جامعتي يورك وأكسفورد إنهما استطاعا حالياً فك شفرة أولى خطوات هذه العملية الجزيئية.

ويمكن للجهود المبذولة أن تقضي إلى جيل جديد من مزيلات العرق التي تهدف إلى مكافحة سلسلة غير مرغوبة من الروائح، وفقاً لتقرير نشرته دورية «إي لايف» العلمية.

وتفرز العرق من نوعين من الغدد الجلدية:

- غدد «أكبرين» وهي تفرز العرق في جميع أجزاء الجسم بناء على نشاط بدني، ويساعدنا ذلك في الاحتفاظ بالبرودة ولا رائحة له.
- غدد إفرازية توجد في الإبطين ومناطق الأعضاء التناسلية، وتفرز العرق الذي يحتوي على جزيئات معقدة، بما في ذلك

كيف يمنحك البيض أفضل جسم تتمناه؟

«سكاي نيوز»: بغض النظر عن الفوائد الصحية المتواجدة في البيض، حيث يقف ويحميك من أمراض خطيرة عدة، إلا أنه يساعد كذلك في التخسيس والتحفيف.

وذكرت صحيفة «بيلي ميل» البريطانية، أن تناول بيضة أو اثنتين في الإفطار أو الغداء أو العشاء يعتبر الطريقة الأمثل من أجل الحصول على أفضل جسم للصبغ.

وأوضح أخصائي التغذية، شارون ناتولي، أن الاعتماد على البيض كجزء أساسي من نظامك الغذائي اليومي هو طريقة سهلة تمنح الجسم كل الفوائد الضرورية.

وتابع أن البيض يعتبر مادة مفيدة لمن يعانون انتفاخ الكرش، إذ تضم أحماضها مادة تحفز الجسم على حرق الدهون تسمى «الليوسين».

وذكر ناتولي أن البيض هو مصدر ممتاز من مادتي الليوتين والبروتين، كما أن صفار البيض يوفر الحديد الذي يحارب فقر الدم.

وأضاف: «قبل أن تنفق أموالك على أغذية ثاقوية أو مكملات غذائية، احرص على الاعتماد على البيض في وجباتك اليومية، وستلاحظ الفرق».



مرض الكبد الدهني يكلف أمريكا 32 مليار دولار سنوياً



ويصيب المرض في الغالب الأشخاص الذين يعانون من السمنة، وأولئك الذين يعانون من السكري. وارتفاع مستويات الكوليسترول: نتيجة تناول الأغذية الغنية بالدهون المشبعة، وعلى رأسها الوجبات السريعة.

وقد يؤدي المرض إلى مشاكل الأشخاص الذين يعانون من السمنة، وأولئك الذين يعانون من السكري. وارتفاع مستويات الكوليسترول: نتيجة تناول الأغذية الغنية بالدهون المشبعة، وعلى رأسها الوجبات السريعة.

وكانت دراسة سابقة كشفت أن مرض الكبد الدهني غير الكحولي يؤثر على ما يقرب من ربع سكان الكرة الأرضية حالياً.

من أسباب مرض الكبد الدهني غير الكحولي». وأشار إلى أن تحديد العباء الاقتصادي لمرض الكبد الدهني غير الكحولي يجنب الانتباه إلى الحاجة الحقيقية إلى العلاجات المتاحة بسهولة، التي من شأنها أن توفر المال والأرواح.

وأضاف أن «نتائج الدراسة تسلط الضوء على المشكلة الرئيسية التي تواجهها اليوم والتسونامي المحتمل الذي ستواجهه إذا تكاسلنا عن الحد

المدير الطبي لبرنامج زراعة الكبد في مركز إنترميون الطبي، وقائد فريق البحث: «بحسبنا هو الأول الذي يرصد تقدراً واقعياً للعبء الاقتصادي المرتبط بمرض الكبد الدهني غير الكحولي في الولايات المتحدة».

وأضاف أن «نتائج الدراسة تسلط الضوء على المشكلة الرئيسية التي تواجهها اليوم والتسونامي المحتمل الذي ستواجهه إذا تكاسلنا عن الحد

الوطني، وكشفت الدراسة أن مرض الكبد الدهني غير الكحولي يكلف نظام الرعاية الصحية في الولايات المتحدة عبء اقتصادي قدره 32 مليار دولار سنوياً.

ووفقاً للدراسة، تشمل تكاليف المرض زيارات غرفة الطوارئ وزرع الأعضاء ومعدل الوفيات والإجراءات الطبية، إضافة إلى وسائل التشخيص وتكاليف الأدوية، وقال ريتشارد جيلروي،

«الأناسول»: كشفت دراسة أمريكية حديثة أن مرض الكبد الدهني غير الكحولي يكلف نظام الرعاية الصحية في الولايات المتحدة 32 مليار دولار سنوياً.

والدراسة أجراها باحثون في «مركز إنترميون الطبي» في مدينة يوتا الأمريكية، وعرضوا نتائجها، الأربعاء، في مؤتمر أسبوع أمراض الجهاز الهضمي الذي يعقد في واشنطن خلال الفترة من 2-5 يوليو الجاري.

وأوضح الباحثون أن انتشار مرض الكبد الدهني غير الكحولي، الذي يصيب 100 مليون أمريكي، يعكس الاتجاه المتصاعد للسمعة في الولايات المتحدة.

ولحساب العبء الاقتصادي لهذا المرض في الولايات المتحدة، فحص الفريق السجلات الطبية للمرضى خلال فترة 10 سنوات بين عامي 2005 و2015، وحدد الفريق 4 آلاف و569 مريضاً تم تشخيص إصابتهم بمرض الكبد الدهني غير الكحولي. وقارنوا تكاليف علاجهم مع 12 ألفاً و486 من غير المصابين بالمرض.

وباستخدام البيانات المتكاملة في مركز إنترميون الطبي، قام الباحثون بتحليل تكاليف الرعاية الصحية لكل مريض والتكاليف العامة في كلتا المجموعتين، ثم حسب التكاليف على المستوى